

ATHENS^{voice}

SUMMER GUIDE '21

102.5
ATHENS
VOICE
RADIO

80 γνωστοί

συγγραφείς, καλλιτέχνες, πολιτικοί, επιχειρηματίες
πάνε διακοπές με την Α.Υ.



Η ΔΕΗ
ΣΥΝΑΝΤΑ
ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ

Ανοιχτή πρόσκληση σε διαγωνισμό

Η ΔΕΗ προσκαλεί καλλιτέχνες από κάθε μορφή τέχνης σε έναν ανοιχτό διαγωνισμό πειραματισμού και δημιουργικότητας αντλώντας έμπνευση από το σήμα, τα στοιχεία εταιρικής ταυτότητας της ΔΕΗ αλλά και όσα συμβολίζει για τους Έλληνες: την ενέργεια, το φως και, έμμεσα, τον εκσυγχρονισμό, την ανάπτυξη και τη βιώσιμη πρόοδο.

Αξιολόγηση έργων

Για την αξιολόγηση των έργων και την ανάδειξη των νικητών, η κριτική επιτροπή θα βαθμολογήσει με βάση εικαστικά κριτήρια, ως εξής:

- Δημιουργικότητα: 25%
- Πρωτοτυπία: 25%
- Έκφραση των αξιών της ΔΕΗ: 50%

Η κριτική επιτροπή

Μπορείτε να δείτε τη σύσταση της Επιτροπής Αξιολόγησης των προτάσεων στο art.dei.gr

Νικητές και Βραβεία

Με το τέλος του διαγωνισμού θα επιλεγούν έργα από την κριτική επιτροπή τα οποία θα εκτεθούν σε έκθεση που θα πραγματοποιηθεί το χειμώνα του 2021-22. Από το σύνολο των έργων που θα κατατεθούν θα αναδειχθούν πέντε νικητές οι οποίοι θα κερδίσουν συνολικά το ποσό των € 20.000.

Η διαδικασία

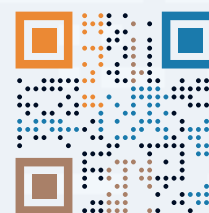
Κάθε καλλιτέχνης έχει δικαίωμα να υποβάλει ένα μόνο έργο.

Αντλήστε έμπνευση

Αρχειακό υλικό, προς έμπνευση θα βρείτε στο art.dei.gr

Διάρκεια διαγωνισμού

Από 22 Ιουνίου έως 10 Σεπτεμβρίου 2021



Σκανάρετε εδώ για περισσότερες πληροφορίες



Εκδότης-Διευθυντής Φώτης Γεωργελές

Σύμβουλος Έκδοσης Διευθύντρια Σύνταξης
Σταυρούλα Παναγιωτάκη Αγγελική Μπιρμπίλη

Γενική Διεύθυνση Διαφήμισης
Λουίζα Ναθαναήλ

Σύμβουλος Διοίκησης
Νικόλας Γαλανόπουλος

Art Director Φώτης Πεκλιβανίδης

Τεχνικός διευθυντής Βάσιος Συντασιμάς

Υπεύθυνος Ύλης Τάκης Σκριβάνος
Επιμέλεια Ύλης Δήμητρα Γκρους

Διεύθυνση Web Δημήτρης Αθανασιάδης
Αρχισυντάκτης Γιάννης Τσάκαλος

Συντακτική ομάδα: Ν. Αμανίτης, Μ. Βελέντζας, Ντ. Βλαχοπούλου, Σ. Βλέτσας, Κ. Βνάτσιου, Ρ. Γεροδήμος, Ν. Γεωργελέ, Ι. Γκομούζα, Ν. Γεωργιάδης, Κ. Γιαννακίδης, Α. Γκόρου, Β. Γραμματικογιάννη, Β. Γρυπάρης, Θ. Ευθυμίου, Τ. Ζαραβέλα, Μ. Ζουμπούλακη, Κ. Καϊμάκης, Κ. Καμπόσου, Δ. Καραθάνος, Α. Κεντριώτη, Β. Κορωναίος, Τζ. Μελιτά, Δ. Μαστρογιαννίτης, Β. Ματζάρογλου, Ελ. Μπεζιριάνογλου, Γ. Νένης, Δ. Παπαδόπουλος, Π. Παναγιωτόπουλος, Κ. Παναγοπούλου, Ν. Παπαηλιού, Γ. Παυριανός, Μ. Προβατάς, Τζ. Ρουσάκη, Α. Σκαράκη, Ζ. Σφυρή, Σ. Τριανταφύλλου, Zarastro, Σ. Τσιτσόπουλος, Γ. Φλωράκης, Ε. Χελιώτη, Γ. Ψύχας

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

Ατελιέ Sotos Anagnos
Εικονογραφήσεις art@athensvoice.gr
Φωτό: Θανάσης Καρατζάς,
Γιώργος Ζαρζώνης, Τάσος Βρεττός,
Έκτορας Δ. Βούτσας, Κώστας Αμοιρίδης,
Βαγγέλης Τάσης, Χρήστος Κισατζεκιάν,
Δημήτρης Κλεάνθης, Πέτρος Νικόλτσος

Digital Advertising Director Εύα Βαγγέλη

Advertising Manager Πένη Κράλιοβιτς

Direct Market Advertising Managers
Μιχάλης Δρακάκης, Εύα Βαλαμβάνου

Υποδοχή Διαφήμισης Νίκη Σκαμάγκα
marketing@athensvoice.gr
Digital Traffic Manager Εύν Ταρνάρη

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

Διαχωρισμοί - Εκτύπωση
«Καθημερινές Εκδόσεις ΑΕ»

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.Β. στα σημεία διανομής,
μπορείτε να επικοινωνήσετε στα τηλέφωνα:
210 3617.360, 210 3617.369

ATHENS

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.



06. Περιπέτειες στα ελληνικά νησιά
Της Μανίνας Ζουμπούλακη

08. Χωρίς ξαπλώστρες
Του Γιάννη Νένε

12. Γαστρονομική απόβαση στα νησιά
Της Κατερίνας Καμπόσου

14. Μη μου μιλάς για καλοκαίρια
Του Θάνου Αλεξανδρή

16. Βρείτε τις διαφορές
Της Τάνιας Δελή

18. Τέχνη για να σαλπάρεις
Της Ιωάννας Γκομούζα

133. 20 οργανωμένα κάμπινγκ
Του Τάκη Σκριβάνου

136. Βιβλία εν πλω
Του Στέφανου Τσιτσόπουλου

158. Νησιώτικο σταυρόλεξο
Του Μιχάλη Στούκα

Προορισμοί

28. Αγκίστρι
Του Πάνου Μεταξόπουλου

24. Αίγινα
Των Martyn Jacques,
Γιώργου Νανούρη

115. Αμοργός
Της Ξένιας Ντάνια

107. Ανάφη
Του Παύλου Χάππλου

98. Άνδρος
Της Μαρίας Κουτσομάλλη

105. Αντίπαρος
Της Denise Gough

120. Αστυπάλαια
Των Άννας Πρέλεβιτς,
Πέτρου Πιτσιλίδη

68. Γαύδος
Του Μάνου Βυνιχάκη

118. Δονούσα
Των Γιώργου Ελευθεριάδη,
Τζεφ Μοντάνα

40. Ελαφόνησος
Του Γιώργου Τσούλη

134. Εύβοια
Της Αλεξάνδρας Αϊδίνη

44. Ζάκυνθος
Του Αλέξη Γεωργούλη

73. Ηράκλειο
Της Εύας Μαθιουδάκη

60. Θάσος
Της Ευγενίας Μαντά

42. Ιθάκη
Της Αγγελικής Τσιώνου

62. Ικαρία
Της Ηλιάνας Καρίμαλη

106. Ίος
Της Ξένιας Γκάλη

130. Κάλυμνος
Της Αρτέμιδος Σκουμπουρδή

128. Καστελόριζο
Του Φώτη Σεργουλόπουλου

124. Κάσος
Του Βαρδή Μαρινάκη

123. Κάρπαθος
του Δημήτρη Καρβέλη

88. Τζια
Των Λεωνίδα
Αντωνόπουλου,
Γρηγόρη Δημητριάδη

48. Κέρκυρα
Του Έκτορα Μποτρίνι

45. Κεφαλονιά
Της Αλεξάνδρας Κλάδη

114. Κίμωλος
Του Γιάννη Στάνκογλου

76. Κουφονήσια
Της Ηλιάνας Παπαγεωργίου

38. Κύθηρα
Του Γκίκα Μαγιορκίνη

86. Κύθνος
Των Σάκη Τόλη,
Χρήστου Κάτσιου

127. Κως
Της Μαρίας Συρεγγέλα

75. Λασιθί
Της Στεφανίας Λυμπερακάκη

64. Λέσβος
Της Μαργαρίτας Νικολαΐδη

50. Λευκάδα
Των Αλκιβιάδη Σιαράβα,
Φίλιππου Τσιάρα

63. Λήμνος
Του Χρήστου Λούλη

112. Μήλος
Των Αθηνάς Κοΐνη,
Εμμανουήλ Καραλή (Manolo)

78. Μύκονος
Των Παύλου Γαλακτερού,
Αρίωνα & Προμηθέα Σπυρίδη

53. Ναύπακτος
Της Ζέφης Δημαδάμα

99. Νάξος
Των Ρος Γεωργίου,
Μαριαλένας
Σπυροπούλου

131. Νίσυρος
Της Μαρίας Κοκκίνου

46. Παξοί
Των Κατερίνας Κοσκινά,
Γιάννη Ράπτη (MI-RO)

102. Πάρος
Των Alexander Zinell,
Μιμή Φιλιππίδη, Doxi

132. Πάτμος
Του Βασίλη Κικιλία

135. Πήλιο
Της Βίκυς Βολιώτη

34. Πόρος
Της Εύας Φούσκα

74. Ρέθυμνο
Του Κωνσταντίνου
Χατζηδάκη

126. Ρόδος
Του Δημήτρη Τηλιακού

65. Σάμος
Του Λάμπρου Βακιάρου

61. Σαμοθράκη
Της Κικής
Τσιλιγγερίδου

108. Σαντορίνη
Των Λάουρας Νάργες,
Ελισάβετ Μουτάφη

90. Σέριφος
Του Πραξιτέλη Κονδύλη

97. Σίκινος
Του Παναγιώτη
Αγγελόπουλου

91. Σίφνος
Των Κώστα Σουλιώτη,
Ρένας Μόρφη

54. Σκιάθος
Της Μαρίας Ασλάνογλου

57. Σκόπελος
Του Κώστα Ακρίβου

56. Σκύρος
Του Δημήτρη Μαστροκάλου
(MI-RO)

36. Σπέτσες
Της Αλεξάνδρας Χαριτάτου

125. Σύμη
Της Ελένης Ψυχούλη

94. Σύρος
Των Geoffrey Pyatt,
Charlotte Sammelin

84. Τήνος
Του Κωνσταντίνου
Θωμόπουλου

30. Ύδρα
Των Μάγιας Τσόκλη,
Ευτυχίας Γιαννάκη

116. Φολέγανδρος
Των Phelekgundari

70. Χανιά
Των Άννας Ντουντουνάκη,
Ζέτας Δούκα

58. Χαλκιδική
Του Στέφανου Παραστατίδη

66. Χίος
Της Κέλλυς Λουφάκη



ΤΟ ΕΞΩΦΥΛΛΟ ΜΑΣ

Το εξώφυλλο του φετινού Summer Guide 21 σχεδιάζει ο Άκης Τσέβνης. Σπούδασε ζωγραφική στην Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών Αθηνών με καθηγητή τον Δημήτρη Μυταρά. Διδάσκει στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Είναι κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος. Διδακτορική έρευνα στην «εικαστική έκφραση και επικοινωνία στις ζωγραφιές των παιδιών της προσχολικής και πρωτοσχολικής εκπαίδευσης». Έχει στο ενεργητικό του πολλές ατομικές και ομαδικές εκθέσεις. Έργα του βρίσκονται σε ιδιωτικές και δημόσιες συλλογές σε όλο τον κόσμο Δείτε περισσότερα στο instagram του @akistsevis

ATHENS VOICE PODCAST

YOU ARE WHAT YOU LISTEN TO

Βρήκαμε τους ανθρώπους που έχουν τη γνώση και το ταλέντο να διηγηθούν ιστορίες, και να μεταφέρουν τις εμπειρίες τους. Ανθρώπους που έχουν κάτι ενδιαφέρον να πουν και θέλουμε να το ακούσουμε.

Μπορείς να κατεβάσεις τα Podcast της ATHENS VOICE δωρεάν και να τα ακούσεις ο,τι ώρα θέλεις, ακόμη και εκτός δικτύου, στην Apple, στη Google & στο Spotify.

1821

ΑΝΟΙΧΤΟΣ ΕΙΚΑΣΤΙΚΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

200 χρόνια
από την Επανάσταση του 1821.
Και μετά;

Η **ATHENS VOICE** και ο **Δήμος Αθηναίων** συνδιοργανώνουν μεγάλη εικαστική δράση υπό την αιγίδα της **Επιτροπής «Ελλάδα 2021»**, με την ευκαιρία της συμπλήρωσης των 200 χρόνων από την έναρξη της Ελληνικής Επανάστασης, με τίτλο «200 χρόνια από την Επανάσταση του 1821. Και μετά».

Καλλιτέχνες καλούνται να φιλοτεχνήσουν ένα έργο που θα αφορά το πώς βλέπουν την Ελλάδα σήμερα. Κριτική Επιτροπή θα επιλέξει τα 21 επικρατέστερα έργα που θα πληρούν αισθητικά και εννοιολογικά την ιδέα της Δράσης.

Μάθε
περισσότερα:
athensvoice.gr

ΒΡΑΒΕΙΑ

- Τα 3 καλύτερα, σύμφωνα με την Κριτική Επιτροπή, έργα θα βραβευτούν με το χρηματικό ποσό των **€10.000** που θα καλύψει η εταιρεία **Groupama**.
- Τα πρώτα 200 έργα που θα σταλούν ψηφιακά στην Athens Voice θα τυπωθούν παρουσία του καλλιτέχνη σε 4 αντίτυπα με ψηφιακή μεταξοτυπία 35X50 από την **Technoprana** και θα χαριστούν στους καλλιτέχνες. Με την υποστήριξη της εταιρείας **Παλίρροια**.
- **On line γκαλερί**: Όλα τα έργα θα αναρτώνται στον ιστότοπο της Athens Voice.
- **Έκθεση**: Τα έργα θα εκτεθούν, εφόσον το επιτρέψουν οι συνθήκες, το φθινόπωρο σε μια μεγάλη έκθεση σε χώρο Τέχνης του **Δήμου Αθηναίων**.
- **Διάρκεια**: Οι καλλιτέχνες μπορούν να στείλουν ψηφιακά το έργο τους μέχρι τις **31/8/2021** στο mail **art1821@athensvoice.gr**
- **Τεύχος-Αφιέρωμα**: Όλα τα έργα θα δημοσιευτούν σε ειδικό Τεύχος-Αφιέρωμα με εξώφυλλο το έργο που θα κερδίσει το πρώτο βραβείο.

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



Technoprana
Digital printing



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



Υπουργείο
Υγείας
Εμβολιασμού



Δέσποινα

Κώστα η Δήμητρα έχει
ξεκινήσει ήδη. Μην αργήσεις,
σε περιμένουμε στο λιμάνι.



Δέσποινα

Κώστα η Δήμητρα βγήκε
θετική με Covid! Πρέπει να
μπούμε όλοι καραντίνα.

ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΜΑΣ
ΕΜΒΟΛΙΑΖΟΜΑΣΤΕ

Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΕΜΒΟΛΙΟ

Ο ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΜΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΧΤΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΝΟΣΙΑ ΠΟΥ ΟΛΟΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ.
ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΛΑΥΣΟΥΜΕ ΕΝΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΧΩΡΙΣ ΑΠΡΟΣΟΨΤΑ ΓΙΑ ΕΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥΣ ΜΑΣ.

ΚΛΕΙΣΕ ΤΩΡΑ ΤΟ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΟΥ

Ενημέρωσου στο emvolio.gov.gr

Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ
ΝΟΜΙΖΕΙΣ
ΟΤΙ
ΜΠΟΡΕΙΣ
ΝΑ
ΚΡΥΦΤΕΙΣ!
Η ΑΠΑΝΤΗΣΗ
ΣΤΗΝ ΕΚΒΕΣΗ
YOU AND AI



ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ στα ελληνικά νησιά

Τι έκανα (και τι δεν έκανα);
τα καλοκαίρια

Της ΜΑΝΙΝΑΣ ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ
Εικονογράφηση: BENOIT PARE



Ε λίγα από τα 6.000 ελληνικά νησιά έχω καταφέρει να πάω μέχρι στιγμής. Δεν θα απαριθμήσω ξερά ονόματα νησιών – άλλωστε όλα είναι ΥΠΕΡΟΧΑ, οπότε ας θεωρήσουμε ότι αυ-

τό το επίθετο τα καλύπτει, συνολικά.

Ξεκίνησα με τη **Θάσο**, μια και είναι απέναντι από την Καβάλα, νοικιάσαμε κι έπειτα είχαμε κι έπειτα πάψαμε να έχουμε σπίτι στο νησί, οπότε τα καλοκαίρια παιδικής ηλικίας και εφηβείας τα περνούσα εκεί. Στα τελειώματα της εφηβείας, όταν η Θάσος άρχισε να μου φαίνεται έτσι-κι-έτσι, πήγα εκδρομή με γκόμενο στη **Σαμοθράκη**: μα είναι σαν τη Θάσο, πράσινη, άγρια σε διάφορα ανεξερευνήτα σημεία, με ωραίες παραλίες... ίσως λίγο πιο άγρια, και με χειρότερο περιφερειακό δρόμο, αλλά στρόγγυλο νησί με ψυχρά καλοκαιρινά βράδια, υγρασία και μυρωδιά ρίγανης. Μια χαρά. Ακολούθησαν νησιά το ένα μετά το άλλο καθώς τρέχαμε σαν τρελές στα νησιά στα 80s: **Σίφνος**, **Κύθνος**, **Σκόπελος**, **Αλόνησος**, εκδρομές με φίλες και χαβαλέ, με σλίπινγκ-μπαγκ σε άδειες παραλίες, αρουραίους να περνάνε δίπλα από τα κεφάλια μας στη **Σκιάθο** (νομίζω), ντους σε ποτιστικά λαστικά, πολλές τυρόπιτες από νησιώτικους φούρνους, γκομενικά που δεν έβγαζαν πουθενά, μια και δεν τσιμπάς γκόμενο σε νησί όταν είσαι 18-19, απλώς τον επεξεργάζεσαι, άσχετα που ο ίδιος νομίζει ότι σκοράρει, τρομάρα του. Θυμάμαι τη γιαγιά μου να ρωτάει, σε επιστροφή από τη Σίφνο, «έπλυνες το σλίπινγκ-μπαγκ;» και να μαθαίνω πολύ ξαφνιασμένη ότι αυτά τα πράγματα δεν αυτο-καθαρίζονται παρά πλένονται, άκου τώρα.

Με καυτό γκόμενο πήγα στην **Κύθνο**, πάλι με (πλυμένο) σλίπινγκ-μπαγκ. Στα 80s, τα νησιά ήτανε μισο-άδεια, ζεστά, ασπρισμένα, αθώα ακόμα και πρωτόγονα. Οι νησιώτες, που ζούσαν αποκλεισμένοι όλο το χρόνο, κοίταζαν με καχυποψία δύο πιτσιρικάδες με λίγα λεφτά και πολύ τουπέ (σίγουρα είχαμε, ήμασταν καψούρηδες, εκτός που τα ξέραμε όλα).

Στο τσακ-μπαμ, με άλλον έρωτα, πήγα στην **Υδρα** πρώτη φορά λίγο πριν κλείσω τα 30, κι έπειτα στη **Σαντορίνη**, με κόσμο πια, καθώς μπαίναμε στα 90s, δούλευα ασταμάτητα, χρειαζόμουν διακοπές και είχα πετάξει το σύσχυριστο σλίπινγκ-μπαγκ στα σκουπίδια. Η Σαντορίνη ήτανε και είναι καταπληκτικό μέρος... δεν ξέρω ποιο νησί είναι αντικειμενικά πιο πανέμορφο, ίσως να μην υπάρχει αντικειμενικότητα ως προς τα νησιά, πάντως η Σαντορίνη είναι μαγική. Καλά, το ίδιο είπα αργότερα για τη **Νίσυρο**, οπότε ας μη το δέ-νουμε κόμπο. Βρέθηκα με άλλον έρωτα στη Σάμο (ναι, υπήρχε κινητικότητα...), μα τι όμορφα, ήρθε κι ο Τάσος Θεοδωρόπουλος και μου έλεγε τους πόνους του στη σεξ-λογκ στην πλατιά παραλία

που δεν θυμάμαι πώς λέγεται, αν και θυμάμαι τους πόνους του Τάσου. Ο καθένας με τις προτεραιότητές του.

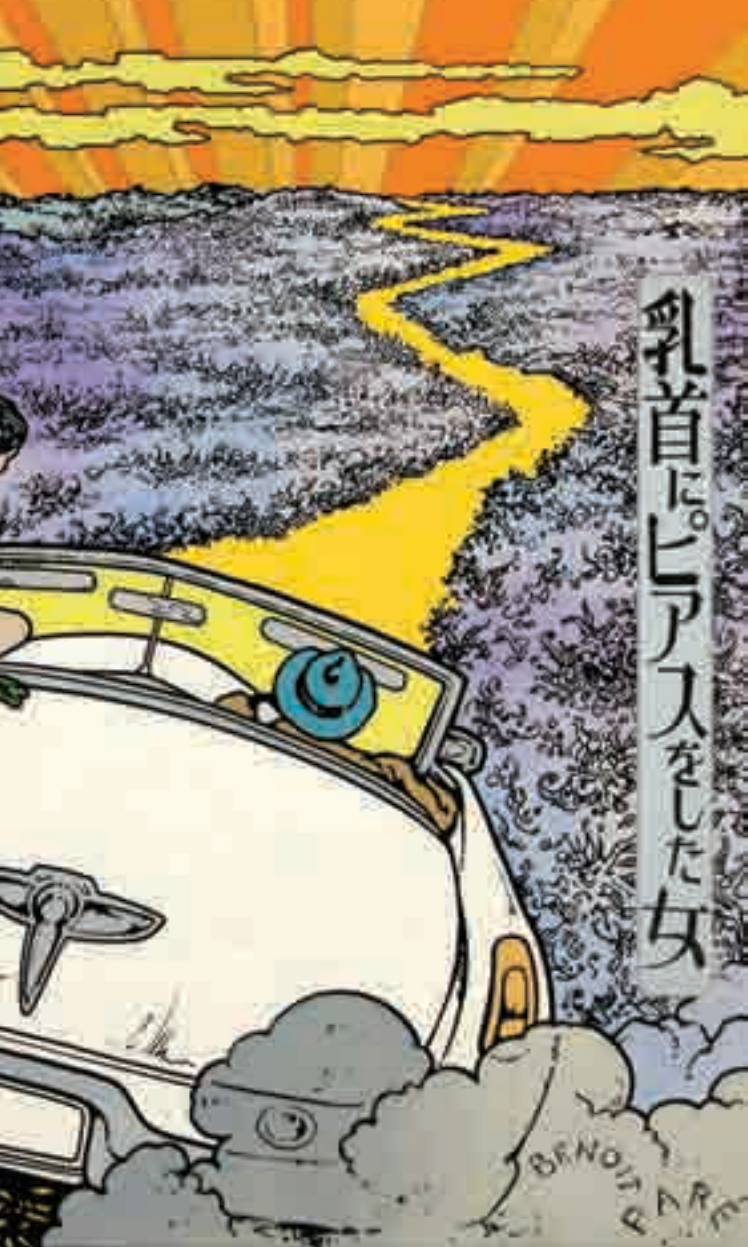
Ξαναπήγα στη **Σίφνο**, με τον έρωτα με τον οποίον είχα πάει στη **Σάμο** – μου φάνηκε διαφορετική, κοσμοπολίτικη, πιο μικρή και ταυτόχρονα πιο μεγάλη. Θυμάμαι τον Χρήστο Χωμενίδη να αγοράζει στον Δρόμο με Τα Μπαρ, με μέτωπο αρπαγμένο από τον ήλιο. Στο Βαθύ ο πρώτος γιος μου έκανε έναν φίλο, τον Κωστάκη τον γιο του Παρδάλη, με τον οποίον πέραγα καταπληκτικά δυο χρόνια αλλά μετά καθήκανε. Στην κορυφή του νησιού ήτανε το ωραίο σπίτι του Θόδωρου Καρατζά, με ζεστές πέτρες στο πλιοβασίλεμα και θέα το Αιγαίο.

Πήγα λίγο στη **Μύκονο**, πρώτα στον γάμο του Πέτρου Κωστόπουλου με την Τζένη Μπαλατσινού (χαμός στο ίσιωμα!), έπειτα με τη φίλη μου Κατερίνα Ρίζου, η οποία εγκαταστάθηκε τελικά στο νησί, και μπράβο της. Στην Τήνο έστειλα το γιο μου στην κολλητή του Μαρία Κλάρα, μια δυο φορές πήγα κι εγώ, η μαμά της η Ελένη είναι φίλη μου αγαπημένη και σκέφτομαι συχνά τα Κιόνια με ψιλή νοσταλγία – όχι τόσο για το μέρος, που είναι, σωστά μαντέψατε, υπέροχο, όσο για εμάς τις ίδιες και τους ανθρώπους που αγαπούσαμε. Η νοσταλγία δεν είναι ποτέ για το μέρος, είναι για τους ανθρώπους, και για τα αισθήματα.

Ενδιάμεσα, πεταγόμενοι τριήμερα στην **Ερέτρια**, όπου είχε σπίτι η γιαγιά μας: ένα ήσυχο, φλατ μέρος με κόκκινες παραλίες, το σεμνό ξενοδοχείο «Εβιάνα» πάνω στη θάλασσα, το Νησί των Ονείρων, που μας πήγαινε βόλτες ο παππούς όταν ήμασταν μικρά. Το Νησί είναι έρημο πολλά χρόνια, λεηλατημένο, όπως πολλά ξενοδοχεία στα νησιά. Η Ερέτρια «έπαιξε» στο μυθιστόρημα «Ευτυχία» (εκδόσεις Παπαδόπουλος), στο οποίο ο ένας ήρωας έχει μεγαλώσει εκεί. Όχι ότι περιμένα να σκίσει σε πωλήσεις στην Ερέτρια, απλώς με είχαν απασχολήσει τα έρημα ξενοδοχεία και η αργή γλίστρα της Ερέτριας, από θέρετρο της αθηναϊκής μεγαλο-αστικής τάξης σε απλό χωριό της Εύβοιας.

Ακόμα πιο ενδιάμεσα, πήγα να στη Θάσο για 15ήμερα – ως το '97, που υπήρχε οικογενειακό σπίτι, και από το '97 και μετά, σε «κατασκήνωση» με





τον μπαμπά μας και τον γιο μου. Η «κατασκίνωση» ήτανε δύο στρατιωτικά αντίσκηνα με ένα τραπέζι στη μέση, με μπαλαντέζα και ρεύμα από γειτονικό σπίτι. Το νερό ερχότανε κατευθείαν από την πηγή του βουνού και ήτανε μπουζί, αλλά τέλειο, ακόμα θυμάμαι τη γεύση του. Για έξι-εφτά χρόνια περνούσαμε στάνταρ τις διακοπές μας στα αντίσκηνα, κι ας είχα χτυπήσει τα 40, ήδη μεγάλη για τέτοιες τολμηρότητες...

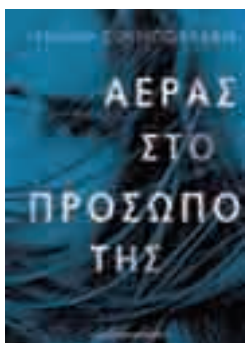
Με τελευταίο έρωτα πήγα στη **Λευκάδα**, στην **Κέρκυρα** (που μοιάζει με τη Θάσο), σε **Σάμο**, **Σίφνο**, **Κρήτη**, **Ρόδο**, **Λήμνο** και **Μυτιλήνη**. Καταπληκτικά νησιά, τόσο διαφορετικά και τόσο γεμάτα εκπλήξεις. Το να αποκαλείς την **Κρήτη** «νησί» είναι υποτιμητικό, είναι ολόκληρη χώρα, με διαφορετικές ζώνες, μέχρι και άλλο κλίμα, ανά διακόσια χιλιόμετρα. Κάπως καταλήξαμε δύο φορές, Οκτώβρη μήνα, στον **Άγιο Νικόλαο** τη μία, στην **Ιεράπετρα** την άλλη – και κάναμε μπάνια, χλιαρή ηλιοθεραπεία πάνω σε βότσαλα, με ένα παιδί την πρώτη φορά και με δύο παιδιά τη δεύτερη. Τα παιδιά σε κάνουν να περνάς καλά ακόμα κι όταν έχεις πένθος. Είναι αντίδοτο στην κατάθλιψη – ειδικά αν πάτε σε ωραίο νησί. Που, όπως είπαμε, όλα τα νησιά μας είναι ωραία.

Τη **Νίσυρο** την ανακάλυψα με το MFI (Mediterranean Film Institute, Script2 Film Workshops) χάρη στην Όλγα Μαλέα και το σενάριο που γράψαμε πριν 3 χρόνια. Είναι μαγικό νησί, δικό έχει ο Πύργος Καραμπίος που πηγαίνει συνέχεια, ανασαίνει κοντά στα ηφαιίστεια και στην ιστορία σαν να μη μεσολαβεί χρόνος από την τελευταία Μεγάλη Ηφαιστειακή Έκρηξη μέχρι σήμερα. Η **Σαντορίνη** έχει την ίδια αύρα, απλώς τη Νίσυρο τη συνδύασα με αρχές καλοκαιριού και τρελούς κινηματογραφιστές από όλο τον κόσμο... Με ταινίες μικρού-μεγάλου μήκους, με σκηνοθέτες/τριες, σεναριογράφους/ες και «γιατρούς σεναρίων» σε μια ατμόσφαιρα – μαγική θα ξαναπώ, σόρι, αλλά έτσι είναι, κι όσοι έχουνε βρεθεί στις εβδομάδες του Μεσογειακού Ινστιτούτου Κινηματογράφου, ξέρουν πόσο μαγικό είναι το

νησί, η περίεργα ζεστή θάλασσα με τις ηφαιστειακές φλέβες στον πυθμένα και ο θειαφισμένος αέρας του.

Η **Θάσος** παραμένει το δικό μου Νησί των Ονείρων, πηγαίνω κάθε χρόνο με τα μικρότερα παιδιά... έχω γράψει κι ένα μυθιστόρημα που εκτυλίσσεται κυρίως στη Θάσο, σιγά που θα μου ξέφευγε («*Το μεγάλο καλοκαίρι*», εκδόσεις εξαντλημένο), επίσης όχι με τρελές πωλήσεις στη Θάσο, που ακολούθησε το παράδειγμα της Ερέτριας όσον αφορά την αγορά του βιβλίου. Το τωρινό μου βιβλίο («*Αέρας στο πρόσωπό της*», εκδόσεις Παπαδόπουλος) εκτυλίσσεται σε ένα φανταστικό «*Νησί του Θησαυρού*», ανάμεσα στη Θάσο, τη Σαμοθράκη και τη Λήμνο. Η ηρωίδα διευθύνει ένα μικρό ξενοδοχείο στο Νησί, πάνω που έρχεται ο υπουργός Εθνικής Άμυνας, με τον οποίο έχει ιστορία (και όχι μόνο με αυτόν) να συναντήσει τον αντίστοιχο υπουργό της Τουρκίας. Το Νησί είναι πρόσωπο του βιβλίου, έβαλα κάτι από όλα τα νησιά της Ελλάδας μέσα... και δεν το λέω μπας και πουλήσει στα νησιά, δεν σε νοιάζουν αυτά, μόνον οι ιστορίες, όταν τις ζεις. Ήθελα να πω, όταν τις γράφεις.

Υπάρχουν νησιά που άφησα απέξω, αν και σε όλα πέρασα υπέροχα, και είναι υπέροχα. Υποθέτω θα την κόψω τη Θάσο όσο μεγαλώνω, είναι μακριά από την Αθήνα, κοστίζει το πήγαινε-έλα. Ίσως επιστρέψω στην **Ερέτρια**, σε σπίτια που δεν υπάρχουν πια. Εννοείται ότι τα σπίτια δεν έχουν σημασία, μόνο οι άνθρωποι που τα στοιχειώνουν, ισχύει το ίδιο για τα νησιά, τις διακοπές και τις περασμένες δεκαετίες – παραπέμπουν στη νοσταλγία των ανθρώπων που μας λείπουν. Έχω την εικόνα του μπαμπά μας, 80άρη τότε, να παλεύει με αντίσκηνο που το ξήλωνε ο αέρας σε ξαφνική νησιώτικη καταίγίδα, μέσα στα μαύρα χαράματα. Η εικόνα είναι πιο ζωννή όταν βρίσκομαι στη **Θάσο**. Αλλά την κουβαλάω έτσι κι αλλιώς, όπου κι αν είμαι, επειδή έτσι είναι αυτά τα πράγματα, ότι αγαπάς δεν σου φεύγει ποτέ. **Α**



Το τελευταίο βιβλίο της Μανίνας Ζουμπουλάκη «*Αέρας στο πρόσωπό της*» κυκλοφορεί από τις εκδ. Παπαδόπουλος

ONASSIS STEGI

ΠΕΔΙΟΝ ΤΟΥ ΑΡΕΩΣ

Ο ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΕΔΩΣΕ ΠΑΡΑΤΑΣΗ Η ΕΚΘΕΣΗ ΜΕΝΕΙ ΑΝΟΙΧΤΗ ΕΩΣ 25.07

ΕΚΘΕΣΗ | YOU AND AI:
THROUGH THE ALGORITHMIC LENS

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ | 18:00 – 23:00
→ onassis.org

ΤΕΧΝΗΤΗ ΝΟΗΤΙΣΤΙΚΗ
ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

ΟΗΜΟΚΡΑΤΕΙΑ
ΣΥΝΗΓΕΤΟΥΣ
ΓΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΤΗΣΗ
ΗΘΙΚΗ
ΠΕΡΙΣΤΑΣΗ

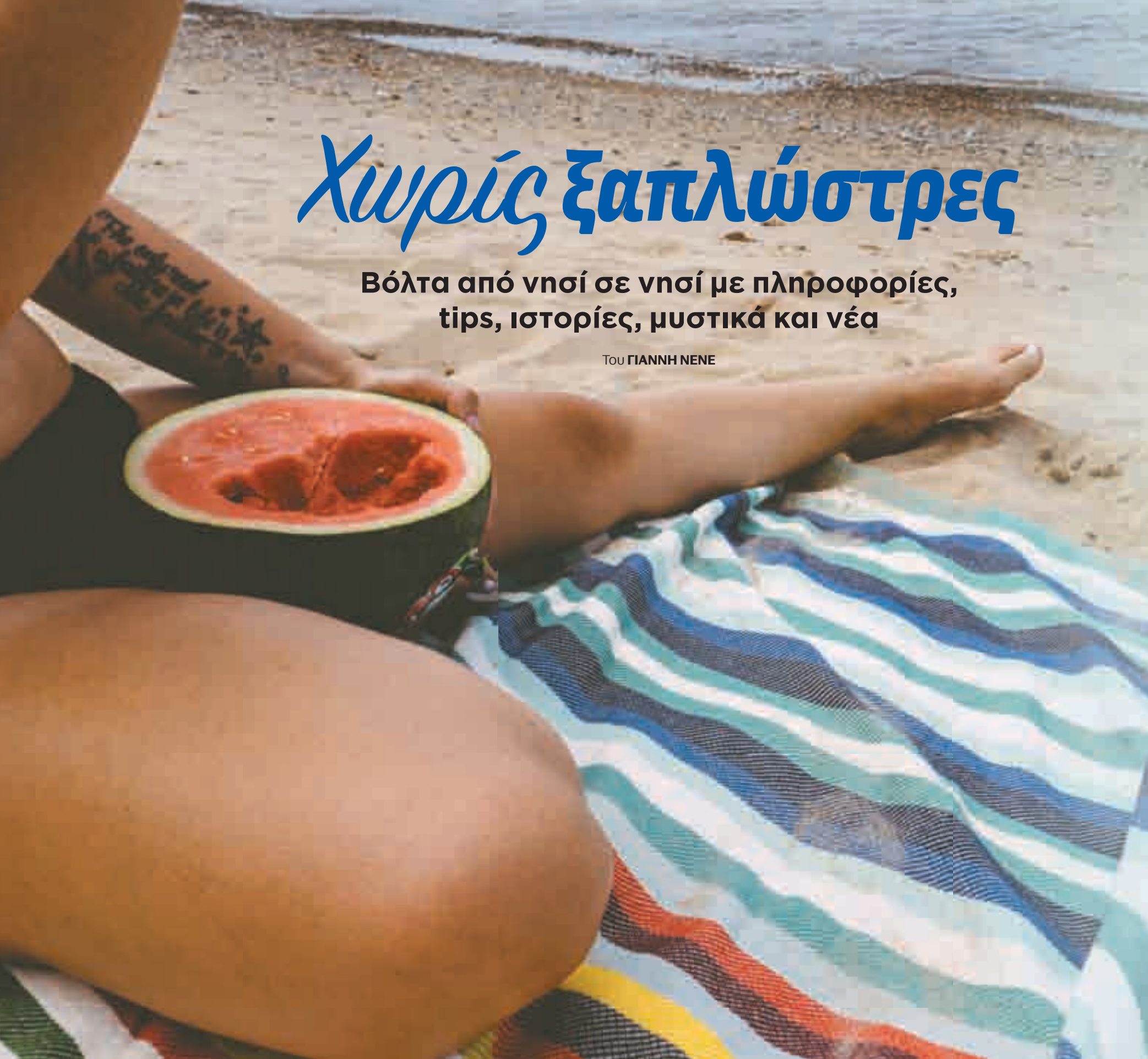
ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΤΕΡΗΡΗ ΥΠΟΘΕΣΗ
ΤΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Η ΕΚΘΕΣΗ "YOU AND AI" ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΕΙΤΑΙ
ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΤΕΧΝΗΤΗΣ
ΝΟΗΤΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ
ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ -ΣΥΝΗΓΟΥΝΤΕΙ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ
ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

Χωρίς ξαπλώστρες

Βόλτα από νησί σε νησί με πληροφορίες,
tips, ιστορίες, μυστικά και νέα

Του ΓΙΑΝΝΗ ΝΕΝΕ



Public

Τα αγαπημένα σας βιβλία για την παραλία
με **κέρδος 30%** σε go4more πόντους
με τις κάρτες της Εθνικής Τράπεζας.



Ισχύει έως και 08/08. Πληροφορίες στο www.go4more.gr

go4more



ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΧΩΡΙΣ ΜΑΓΙΟ

Ο @sarcastic_cretin έκανε ένα επιτόπιο γκάλοπ στο Instagram ρωτώντας ποιες είναι οι καλές παραλίες για γυμνισμό στα νησιά και όχι μόνο. Προέκυψαν πολλές οι προτάσεις:

Στη Γαύδο παντού
Στο Βύθισμα, στην Αλόννησο
Στο Βροντόνερο, στη Ζάκυνθο
Στην Παχιά Άμμο, στην Τίνο
Στην Παραλία Ελευθερών, λίγο πριν την Καβάλα
Στη Χαλικιάδα, στο Αγκίστρι
Στην Αγία Άννα, στη Νάξο
Στο Βελανιό, στη Σκόπελο
Στα Μαντώματα Ρόδου
Στο Νεκροταφείο στην Αμοργό (ναι, είναι παραλία)
Στο Κομό, στα Μάταλα της Κρήτης
Στην Ορθή Άμμο, στο Φραγκοκάστελο της Κρήτης
Στη Μακαιρίδα, στα Χανιά της Κρήτης
Στο Κεδρόδασος, στην Κρήτη
Στη Σούγια, στην Κρήτη
Στην Παραλία Κορινού, στην Πιερία
Στον Άη Γόρδη, στο Ναυάγιο της Κέρκυρας
Στα Πευκάκια, στη Λευκάδα (προσοχή, έχει μέλισσες)
Στον Ποταμό Επανωμής
Στη Χιλιαδού, στην Εύβοια
Στη Λάγερη, στην Πάρο
Στο Paradise στην Τέλενδο, Δωδεκάνησα
Στη Νέα Καλλικράτεια, στη Χαλκιδική
Στα Μαύρα Βόλια, στη Χίο
Σε μερικές κρυφές, υπέροχες στα Σύβοτα της Ηπείρου
Στην Καλόγρια, στην Αχαΐα
Στη Γλώσσα, στην Καλαμάτα
Ο Καϊάφρας, στη Ζαχάρω
Η Αυδήμου στο Πισσούρι της Κύπρου
Καλά, σοβαρά τώρα; Λολ

Ανακαλύπτοντας τις Στροφάδες

«...Είναι πραγματικά ένα πολύ όμορφο μικρό νησί. Δεν έχω ξαναδεί σημείο τόσο αγαπητό στον Πάνα, στις Ναϊάδες και στις Νηριίδες “ποντίας ακτής έπι”. Εδώ βρίσκονται αναμειγμένα κλαδιά δέντρων και ανθισμένη χλόη σχεδόν μέχρι την άκρη της θάλασσας, εδώ υπάρχουν σκιές και καταφύγια, σπηλιές και μυρτιές, σιωπή και μυστικότητα...»

Αυτά γράφει το 1820 σε επιστολή του(...) ο Βρετανός ιερέας, ταξιδευτής και ιστορικός **George Waddington** από τις Στροφάδες νήσους μετά το τέλος ενός μαγευτικού ηρωικού που απόλαυσε πολύ νωρίς την αυγή στην αυλή της Ιεράς Μονής, του καστρομονάστηρου των Στροφάδων, προσκεκλημένος του ηγουμένου.

Οι **Στροφάδες** –τα νησιά του ανέμου και της αγιότητας– είναι δύο νησάκια στη μέση της Μεσογείου, 27 μίλια νοτίως της Ζακύνθου και 28 από τις ακτές της Πελοποννήσου. Το μεγαλύτερο, η **Σταμφάνη**, έχει μήκος περίπου 1.500 μ. και πλάτος 850 μ. και το μικρότερο, η **Άρπυια**, 850 μ. επί 350 μ. Ο αρχαίος Έλληνας γεωγράφος Στράβων υιοθετεί το όνομα Στροφάδες, ενώ κι ο Ρωμαίος συγγραφέας και φρυσιοδίφης Πλίνιος αναφέρεται σ'αυτές ως Στροφάδες.

(...) Σήμερα, εκτός από την άγρια βλάστηση υπάρχουν ακόμη οπωροφόρα δέντρα. Υπάρχουν πάνω από 250 είδη φυτών και λουλουδιών. Επίσης, υπάρχουν πηγάδια με καλό νερό, που, όμως, χάνεται από τους συνεχείς σεισμούς στην περιοχή. Οι Στροφάδες αποτελούν Περιοχή

Προστασίας της Φύσης του Εθνικού Θαλάσσιου Πάρκου Ζακύνθου, καθώς σ' αυτά τα δύο νησάκια κάνουν τη φωλιά τους περισσότερα από 1.200 είδη αποδημητικών πουλιών που φεύγουν για την Αφρική και ξεκουράζονται σ' αυτόν τον τόπο, σημαντικό χώρο αναπαραγωγής θαλασσοπουλιών. Εκεί φωλιάζουν τα αρτίνια (μύχοι και αρτέμυδες) –υπάρχει η μεγαλύτερη ποικιλία αρτέμυδων (*Calonectris diomedea* στην Ελλάδα)–, γι' αυτό κι ονομάζονται **Αρτινονήσια**.

(...) «Επιτέλους, αρχίζω να αισθάνομαι τον εαυτό μου στην Ελλάδα» γράφει στις επιστολές του τον Μάιο του 1820 ο George Waddington, νιώθοντας από το παράθυρο του κελιού του τη δροσερή αύρα από το μαϊστράλι κι έχοντας μπροστά στα μάτια του, όπως λέει, τη Ζάκυνθο και τις βορειοδυτικές ακτές της Πελοποννήσου.

(από το βιβλίο των **Robert A. McCabe και Κατερίνας Λυμπεροπούλου**, «Ο τελευταίος μοναχός των Στροφάδων - Αναφορά από ένα άγνωστο νησί του Ιονίου», εκδ. Πατάκη, 2018)

Αν πας στη Σίφνο

- Να ανέβεις στον Προφήτη Ηλία και να ξανα-ανέβεις, είναι σαν κάθαρση.
- Να περπατήσεις το μονοπάτι του Μάινα, από Πουλάτη μέχρι Κάστρο.
- Να πας με τα πόδια ή με βάρκα στη Φυκιάδα.
- Να βουτήξεις από τα βράχια Χρυσοπηγής, Πουλάτης και Εφταμάρτυρος.
- Να επισκεφτείς τα εργαστήρια αγγειοπλαστικής, φτιάχνουν υπέροχα σερβίτσια.
- Να κάνεις τον γύρο του νησιού με βάρκα μια μέρα με λαδιά.
- Αυτά μας συμβουλεύει η Σιφνιά, Νίκη Μπουτάρη στην Αθήνα.

Τα αλογάκια της Σκύρου

Μικροσκοπικά, ύψους μόλις 90-110 εκ., παρουσιάζουν μεγάλο επιστημονικό ενδιαφέρον λόγω της σπανιότητάς τους ενώ γίνονται μεγάλες προσπάθειες για να μην απειλείται υπό εξαφάνιση το είδος τους. Γνωρίστε τα, λατρέψτε τα και φεύγοντας από το νησί, μην ξεχάσετε να πάρετε μικροσκοπικά σκυριανά έπιπλα –θα νιώσετε σαν χόμπι– και οπωσδήποτε σκυριανή φέτα.

Οι γέυσεις της Αμοργού

(...) Δεκαπέντε χιλιάδες αιγοπρόβατα ζουν στην Αμοργό και γύρω στα χίλια βόσκουν ελεύθερα και διασχίζουν τους δρόμους – θα 'λεγε κανείς και λίγο ενοχλημένα από την παρουσία αγνώστων και ειδικά των αυτοκινήτων! Απ' αυτά θα βγουν τα κρέατα για το περίφημο πατατάτο και φυσικά τα τυράκια, η μυζήθρα, το ανθοτύρι, το ξερό αλλά και η τοπική κοπανιστή. Τα βουνά της Αμοργού είναι γεμάτα βοτάνια, που χρησιμοποιούνται για βραστάρια. Η αμοργιανή φάβα προέρχεται από το κατσούνι –μια ποικιλία αρακά– και φτιάχνει υπέροχους φαβοκεφτέδες. Το πατατάτο (κατσικάκι με πατάτες) είναι το τυπικό έδεσμα της Αμοργού, ενώ το καλύτερο πατατάτο γίνεται στο πανηγύρι της Αγίας Παρασκευής. Το ψητό της Λαμπρής (λαμπριάτης) είναι το παραδοσιακό πιάτο της Αμοργού που τραγόταν την ημέρα του Πάσχα και τα τελευταία χρόνια μπορεί κανείς να το απολαύσει σε ταβέρνες του νησιού. Ο αμοργιανός καβουρμάς, τα ταπεινά τυροπιτάκια, τα ξεροτήγανα (παραδοσιακά γλυκίσματα), το αμορ-

SUMMER GUIDE '21

ΤΗΛΟΣ Just sayin'

Το νησί της Τήλου απέσπασε πρόσφατα το βραβείο Υπεύθυνου Νησιού 2020 –RESPossible Island– της ΕΕ, κατακτώντας την τρίτη θέση στο πλαίσιο των European Research Innovation Days.

Στη Βουρκωτή της Άνδρου

«... Οι άνθρωποι προβάλλουν μέσα από την ομίχλη, σαν πλάσματα ενός άλλου κόσμου. Πρωτόγονα, αλλόκοτα όντα που κατεβαίνουν στη Χώρα μόνο για να αγοράσουν αυτά που δεν βγάζει η γη τους. Το έχουν πιστέψει και εκείνοι πως είναι διαφορετικοί από αυτούς που ζουν κοντά στη θάλασσα, στο φως, στον ήλιο. Τα σπίτια τους, δίπατα, χτισμένα από σχιστόλιθο, πηλό και κυπαρίσσια. (...) Οι γυναίκες των ναυτικών στηρίζουν το σπιτικό τους. Παιδιά, κτήματα, ζωντανά. Κάθε μέρα αντιμάχονται τη φύση τους. Αμούστακα ακόμα τα αγόρια ονειρεύονται τη φυγή, τα ταξίδια. Τριγύρω η θάλασσα, τους καλεί σαν βιβλίο αδιάβαστο».

(από το βιβλίο της **Ιουλίας Ζαννάκη-Λιάλιου**, «Βουρκωτή, το χωριό που νόμιζαν πως δεν υπάρχει», εκδ. Gurenberg, Αθήνα 2016)

γιανό παστέλι –που ξεχωρίζει από των άλλων νησιών των Κυκλάδων, καθώς το φτιάχνουν πιο μαλακό με μία μικρή δόση κύμινο– και η ψημένη ρακή είναι μερικά χαρακτηριστικά δείγματα της γαστρονομίας του νησιού, ενώ τριάντα τρεχαντηράκια ψαρεύουν τριγύρω να εξασφαλίζουν ψάρια και θαλασσινά.

(από το βιβλίο του **Γιώργου Πίττα**, «Αλφαβητάρι της Ελληνικής Γαστρονομίας», εκδ. Γαστρονομικές Κοινότητες Ελλάδος ΑΜΚΕ)

Το πιο συγκινητικό κτίσμα των νησιών του Αιγαίου

Οι κάτοικοι της **Φολεγάνδρου**, όσοι έχουν σπίτια πάνω στο φρύδι του γκρεμού, υποφέρουν πολύ από τους ανέμους. Το ίδιο και τα μποστάνια τους. Για να τα προστατέψουν, κτίζουν χαμηλές μάντρες με ξερολιθιά. Η πιο ενδιαφέρουσα όμως κατασκευή είναι το οχυρό της πολύτιμης λεμονιάς τους: μια ξερολιθιά ύψους δύο μέτρων, σε σχήμα κύκλου, για να περιβάλλει το δέντρο με τους πολύτιμους καρπούς. Πολλές φορές, συννθίζουν πλάι της να φτιάχνουν μια δεξαμενή για να μαζεύει τα όμβρια ύδατα από τα γύρω πρανή, ώστε να την ποτίζουν τις εποχές της ανομβρίας. Τα λεμονόσπιτα της Φολεγάνδρου, οχυροί μικροπύργοι, φτιάχτηκαν όχι για να προστατεύουν τους ανθρώπους από τους κουρσάρους, αλλά για να εξασφαλίζουν την προστασία των οπωροφόρων από τους δυνατούς βοριάδες του Αιγαίου. Πόσος κόπος και πόση φροντίδα για μια στάλα ξινού και μια τζούρα λεμονοδρυσίας! Το πιο συγκινητικό κτίσμα των νησιών του Αιγαίου το ξανασυνάντησα στα βορεινά της Αμοργού, στη Σύρο και στη Σίκινο, εκεί όπου το ονομάζουν δεντρόσπιτο.

(από το βιβλίο του **Γιώργου Πίττα**, «Αλφαβητάρι της Ελληνικής Γαστρονομίας», εκδ. Γαστρονομικές Κοινότητες Ελλάδος ΑΜΚΕ)

Αν έχεις γύρισμα στην Κέρκυρα...

...Τότε πιθανότατα θα είσαι στα Δανίλια, ένα χωριό χωρίς κατοίκους, κανονικό σκηνικό ταινίας βγαλμένο από άλλη εποχή, σαν ξεχασμένο από τη δεκαετία του '30, με ένα εντυπωσιακό μιξ αρχιτεκτονικών στοιχείων και ιστορίας της Κέρκυρας. Το χωριό, από τη δεκαετία του '80 που άνοιξε, ήταν γνωστό σαν Χωριό του Μπούα μια και εμπνευστές της ιδέας να δημιουργήσουν έναν τέτοιο χώρο στα κτήματά τους, λίγο πιο έξω από την πόλη της Κέρκυρας, ήταν οι αδελφοί Μπούα. Ήταν πάντα ένα όμορφο «θεματικό πάρκο» για επισκέπτες, με εστιατόρια, μικρά μαγαζιά, μπαρ, ακόμα και το δικό του μουσείο στα κτίσματα με Ενετικές επιρροές. Ακόμα και «πρακτική» σε διάφορα παραδοσιακά επαγγέλματα μπορούσε να κάνει ο επισκέπτης. Εκεί έχουν κάνει γυρίσματα για διάφορες ταινίες όπως «For your eyes only» (όταν James Bond ήταν ο Roger Moore, το 1981), η «Χορωδία του Χαρίτων» με τη Μαρία Ναυπλιώτου και τον Πύργο Χωραφά, και για πολλές σημαντικές σκηνές της σειράς «The Durrells» του BBC, ενώ έχει γυρίσει εκεί μέχρι και βίντεο κλιπ η Δέσποινα Βανδή με τον γκουρού των κλιπάδων σκηνοθετών, τον Κώστα Καπετανίδη, για το τραγούδι με τον εντελώς λάθος τίτλο «Για κακή μου τύχη». Το Χωριό του Μπούα έκλεισε τις πόρτες του για τους τουρίστες στα 90s και τώρα ανήκει στον όμιλο της Grecotel και ανοίγει μόνο για δεξιώσεις γάμων και βαπτίσεων.

Ταξιδέψτε στην Κρήτη και τις Κυκλάδες

με **κέρδος 5%** σε go4more πόντους

στα ακτοπλοϊκά σας εισιτήρια

με τις κάρτες της Εθνικής Τράπεζας.



Ισχύει έως και 31/07. Πληροφορίες στο www.go4more.gr



ΜΙΚΡΟ ΣΙΦΝΕΪΚΟ ΓΛΩΣΣΑΡΙ

- **αντάλοα** = Ο τρόπος καθίσματος σε ένα υποζύγιο, με τα δυο πόδια δεξιά ή αριστερά.
- **γκλας (ο)** = Βλάκας, ανόητος.
- **δει (το)** = Φυσιογνωμία, φάτσα.
- **εννιάς (ο)** = Όρος από το παιχνίδι τσούνια αλλά και για κάποιο καλό αποτέλεσμα ή για κάποιον που ξεχωρίζει στο πλήθος.
- **ίχιτα** = Επιφώνημα ευχαρίστησης για κάποια ωραία μυρωδιά. Το λένε και στη Μάνη.
- **καμαράδος** = Φίλος, σύντροφος.
- **καμαραδιά** = Φιλία.
- **καμήλα** = Ο μασκαράς στις Απόκριες. (Άλλοι για τις απόκριες, λίγο και μόνου-μόνου, κι άλλοι καμήλες ντύνονται ολοχρονίς του χρόνου)
- **κούκλος** = Όρος από το παιχνίδι τσούνια, όταν κάποιος αστοχεί.
- **κουμπώ** = Πεθαίνω, τα τινάζω. Από το α-κουμπώ. (Πάντα σημαίνουν; Ή κούμπησε κανείς;).
- **κουντήσεις** (έλα να) = Όρος από το παιχνίδι τσούνια, όταν κάποιος κάνει δεύτερη προσπάθεια. Μεταφορικά, στην καθημερινότητα, όταν κάποιος αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις.
- **λίλιρη** (η) = Η ιλαρά. Και μεταφορικά όταν κάνει υπερβολική ζέστη οπότε «χύνουμε τη λίλιρη».
- **μαντζιαούρα** (η) = Η ταϊστρα των ζώων. Θα σχετίζεται με το ιταλικό mangiare.
- **ποιώ** = Σκαρώνω δίστιχα της στιγμής. «Πώς τα περάσατε στο πανηγύρι; Ή ποιήσατε καθόλου;»
- **σύγκριος** = Ο ερωτικός αντιζήλος.
- **τ' αήπου** = Άσκοπα, χωρίς λόγο, στην τύχη. «Ούτε και ξέρω ίντα κάνω. Πάω τ' αήπου».
- **τσιλιά** (η) = Ζαβολιά, κυρίως στα παιδικά παιχνίδια. Προφέρεται τσιγκιά.
- **τσιλς** = Ο ζαβολιάρης. Προφέρεται με δι-πλό λ).
- **τσιούρι** (το) = Ευλύγιστη λεπτή βέργα που χρησιμοποιείται ως μαστίγιο για τα ζωντανά.
- **τσούνια** (τα) = Παιχνίδι που μοιάζει με το μπόουλινγκ. Στη Σίφνο, το παιχνίδι παίζεται τις Κυριακές, από την Κυριακή της Ορθοδοξίας μέχρι και την Κυριακή του Πάσχα με ζευγάρια αγόρια-κορίτσια, συνήθως εκεί γινόταν και το αθώο φλερτ.
- **χοιροβοσκός** (ο) = Είδος χόρτου του βουνού που τρώγεται. «Χερρόνησο ως του Κο-ντού μια μορφοιά είναι παντού, οι χοιροβο-σκοί κι οι σκίνοι μυρωδιά έχουν και κείνοι».
- **ω-γού!** = Επιφώνημα για δυσάρεστη έκπλη-ξη ή ξάφνιασμα. Κυρίως το λένε γυναίκες· οι άντρες το χρησιμοποιούν πιο πολύ με ειρ-ωνική διάθεση.

(Πηγή: sarantakos.wordpress.com)

Το νησάκι των κρι-κρι

Στη νησίδα των Αγίων Θεοδώρων βρίσκεται το εκτροφείο του Κρητικού αιγάρου από το 1963, που είναι και τράπεζα γενε-τικού υλικού. Στη νησίδα, σε έκταση 700 στρεμμάτων, ζουν ελεύθερα περίπου 110 κρι-κρι που είναι είδος υπό εξαφάνιση και ζει στα Λευκά Όρη κυρίως. Η νησίδα μοιάζει με το φυσικό τους περιβάλλον στο οποίο είναι συνηθισμένα να κυκλοφορούν και να σκαρφαλώνουν σε απότομους γκρεμούς στηριζόμενα στις σκληρές οπλές τους. Θε-ωρείται ότι είναι ένα ζώο που δεν έχει φί-λους. Ακόμα και τα αρσενικά διώχνουν από κοντά τους τα θηλυκά, όταν πλησιάζουν. Οι φύλακες της νησίδας της Διεύθυνσης Δα-σών Χανίων μπορούν να τα πλησιάσουν μό-νο σε απόσταση 2-3 μέτρων. Υπάρχει καρα-βάκι που κάνει τη βόλτα μέχρι τους Αγίους

Θεοδώρους αλλά δεν επιτρέπεται στους επισκέπτες να κατέβουν εκεί. Στη ζωή των άγριων κρι-κρι δεν υπάρχει καμία ανθρω-πινή παρέμβαση – μπορεί και να πεθάνουν από τσιμπούρια επειδή και μόνο δεν τους έχουν βάλει το ειδικό φάρμακο. Πρέπει να παραμείνουν άγρια, να μην αποκτήσουν συ-νήθειες εκτροφής, ακόμα και το γάλα της θηλυκής φτάνει για να ταΐσει μόνο το ένα μωρό της μια και δεν κάνουν περισσότερα σε κάθε γέννα. Τα κρι-κρι μπορούν και συ-ντηρούνται μόνο τους, ενώ οι φύλακες τους παρέχουν μόνο νερό, ίσως και λίγο καλα-μπόκι και τριφυλλάκι «για να γλυκαίνονται λίγο» εκείνα που τους πλησιάζουν. Στην Κρήτη υπάρχει πολλή μεγάλη λαθροθηρία εξαιτίας του κρέατος των κρι-κρι που θεω-ρείται πολύ καλό. Στη νησίδα ζουν και επιβι-ώνουν τα γνήσια και όχι οι προσμειξεις που μπορεί να συμβούν στα Λευκά Όρη.

Εντωμεταξύ στο Twitter...

Ιούλιος στη Νάξο έχει αρκετούς Γερμανούς τουρίστες και λίγους Γάλλους. Τα μέτρα δεν τηρούνται πουθενά τα μαγαζιά ένας πάνω στον άλλο, θέμα χρόνου να μπει το νησί σε καραντίνα.

#Οι κάτοικοι της Τήνου λέγονται Τηνή-σιοι.

Η Κρήτη μεταβαίνει σε νέα εποχή. Μετά το ΒΟΑΚ ένα νέο μεγάλο έργο μπαίνει σε τροχιά υλοποίησης. Τέθηκε επιτυχώς σε λειτουργία η ηλεκτρική διασύνδεση του νησιού μας με την Πελοπόννησο.

Άγιος Φωκάς Μονεμβασιάς. Το πιο «creepy» νησάκι της Πελοποννήσου. Το μό-νο που υπάρχει εκεί είναι ένα νεκροταφείο και ένα εκκλησάκι.

Μύκονος: Ο άσος Καρίμ Μπενζεμά και οι σαρ του NBA, Βαλασιούνας και Σαμπόνις τριγυρνούν στο νησί των ανέμων.

Η Νατάσα Θεοδωρίδου στο νησάκι Κου-κουμίτσα της Βόνιτσας στις 28 Ιουλίου.

Οι ντόπιοι αποκαλούν τη βραχώδη λίμνη δίπλα στη θάλασσα το Δάκρυ της Αφροδίτης ή Γκιόλα και είναι το πιο φωτογραφημένο σημείο της Θάσου στο Instagram.

Διάπορος. Το εξωτικό και άγνωστο νησάκι στη Χαλκιδική που έχει ζεστά νερά όλο τον χρόνο.

Η Citroen συμβάλλει ενεργά στη μετατρο-πή της Χάλκης σε έξυπνο & «πράσινο» νησί!

Ακούστηκε το πρώτο κλάμα νεογέννητου στη Χάλκη μετά από 50 χρόνια! - Απροσδό-κητος τοκετός για μόνιμη κάτοικο του νη-σιού.

Την πρώτη της πτήση στη Ρόδο πραγματο-ποίησε η Air France – Έσπασε το «φράγμα» των 100 πτήσεων ημερησίως.

Απόψε γευόμαστε τα διάσημα μπλιώτικα σκορδολάζανα! @ Εργίνα στη Μήλο.

Είμαι διακοπές Λευκάδα και όταν περνάω στα δυτικά του νησιού βάζω στο ραδιόφωνο Ιταλικό σταθμό για να νιώθω ότι ήρθα εξω-τερικό.

Το νησί των ποιητών

Η Σίφνος που έχει τον τίτλο «*Το νησί των ποι-ητών*» επίσημα επιβεβαιωμένο από τον Ελ-βετικό Οργανισμό Τουρισμού το 2007 όχι μόνο λόγω των γνωστών Δασκάλων του Γέ-νους και λογίων που κατάγονταν από εκεί, αλλά κυρίως επειδή έχει παράδοση και στη μουσική και τη στιχουργία. Οι ευχές στις χα-ρές αλλά και στις λύπες πάντα έρχονται με τετράστιχα που σκαρώνουν επιτόπου ντό-πιοι με ποιητικό ταλέντο. Πολλά από αυτά δημοσιεύει και η εφημερίδα Σίφνος, η αρχαι-ότερη εφημερίδα του σύγχρονου ελληνικού κράτους. **Δ**

ΑΜΜΟΘΙΝΕΣ η μοναδική έρημος της Ευρώπης

Είσαι σαν τη Ρένα Βλαχοπούλου –τράβα μαλλί– χαμένος μέσα σε αμμόλοφους. Όπου και να κοιτάξεις βλέπεις άμμο και μικρά χαριτω-μένα κρινάκια (η μόνη βλάστηση) ενώ ο άνεμος αλλάζει τη μορφή των λόφων γύρω σου. Don't panikoval. Είσαι στη βόρεια Λήμνο, κοντά στο χωριό Κατάλακος, σε μία κανονική έρημο (70 στρέμματα έκταση) που ονομάζεται **Αμμοθίνες** ή **Παχιές Αμμουδιές**. Πρόκειται για τη μοναδική έρημο της Ευρώπης και όντως, εκεί έγιναν τα γυρί-σματα της περίφημης σκηνής στην έρημο, για το «*Μια Ελληνίδα στο χαρέμι*». Οι Αμμοθίνες είναι προστατευόμενος οικοτόπος σύμφωνα με την Οδηγία 92/43/ΕΟΚ «για τη διατήρηση των φυσικών οικοτόπων καθώς και της άγριας πανίδας και χλωρίδας». Επόμενη σκηνή: είσαι στην κοντινή παραλία **Γομάτι** και απολαμβάνει το μπά-νιο σου σαν να ζεις παραίσθηση με όαση.

για μιάν Ελένη...

Απέναντι από το Γύθειο υπάρχει ένα μικρό, ονειρικό νησάκι που ενώνεται με τη στεριά με μία γέφυρα. Εκεί, λένε ότι πέρασαν την πρώτη τους νύχτα όταν κλέφτηκαν κι έφυγαν από τη Σπάρτη, ο Πάρης και η Ωραία Ελένη. Φεύγοντας, ο Πάρης άφησε πίσω του το κράνος του – κι έτσι το νησί ονομάστηκε **Κρανάη**. Εκεί τώρα υπάρχει ένας από τους παλαιότερους φάρους της Ελλά-δας, ένας λευκός οκταγωνικός φάρος με ύ-ψος 23 μέτρα που λειτουργήσει για πρώ-τη φορά με πετρέλαιο στέλνοντας τη δέσμη φωτός του στα 15 ναυτικά μίλια.

Protergia Οικιακό MVP

Μπες στην παρέα με τους πρωταγωνιστές!



Απίστευτη όσο κι ένα τρίποντο από το κέντρο μοιάζει η προσφορά που κάνουν σε όλους εμάς η Protergia, ο Τομέας Ηλεκτρικής Ενέργειας και Φυσικού Αερίου της MYTILINEOS, και ο μεγάλος, Γιάννης Αντετοκούνμπο! Μια MVP προσφορά για να κερδίζουμε όλοι με 50% διαφορά!

Το πλάνο, για να χρησιμοποιήσουμε κι έναν μπασκετικό όρο, είναι το εξής: Με το MVP Οικιακό πρόγραμμα της Protergia, προσφέρεται έκπτωση 50% επί των χρεώσεων Ενέργειας Ημέρας & Νύχτας για εμπρόθεσμες πληρωμές, ενώ η ενέργεια που θα καταναλώνεται, προέρχεται από «πράσινες» πηγές (*).

Με το νέο πρωτοποριακό αυτό προϊόν της Protergia, οι καταναλωτές θα απολαμβάνουν πάγιο 3,95€/μήνα (ανεξάρτητα της εμπρόθεσμης πληρωμής), χωρίς εγγύηση, με εξόφληση μέσω πάγιας εντολής τραπεζικού λογαριασμού. Και όπως πάντα, προσφέρεται δωρεάν η εφαρμογή myprotergia, για να έχουμε όλοι στα χέρια μας τον έλεγχο της κατανάλωσής μας.

Σύγχρονες και αξιόπιστες υπηρεσίες από τη MYTILINEOS

Με μερίδιο αγοράς που ξεπερνάει το 8% και φθάνει τους 300.000 πελάτες, η Protergia υποστηρίζει τις ανάγκες των πελατών της για ανταγωνιστικές τιμές και σύγχρονες, αξιόπιστες υπηρεσίες και προϊόντα.

Να σημειωθεί ότι η νέα εποχή της ενέργειας έρχεται τώρα και στα Ιωάννινα, καθώς άνοιξε στην πόλη το πρώτο κατάστημα της Protergia, στην οδό Ναπολέοντος Ζέρβα 2. Πρόκειται για το 6ο κατάστημα της εταιρείας



Για περισσότερες πληροφορίες:

Καλέστε την εξυπηρέτηση πελατών στο 18311

Μπείτε στις διευθύνσεις
www.protergia.gr
Fb: @protergia.gr
Instagram: protergia.gr

Επισκεφθείτε ένα από τα καταστήματα της Protergia:

Αττική: Μ. Αντύπα 11, Ν. Ηράκλειο & Λ. Κηφισίας 373, Ν. Ερυθραία, Λ. Δημάρχου Αγγέλου
Μεταξά 17, Γλυφάδα | Θεσσαλονίκη: Μητροπόλεως 53 | Πάτρα: Ρ. Φεραίου 115 | Ιωάννινα: Ν. Ζέρβα 2

Απευθυνθείτε σε ένα κατάστημα COSMOTE ή ΓΕΡΜΑΝΟΣ

στη χώρα, μετά το Ν. Ηράκλειο, τη Ν. Ερυθραία, τη Γλυφάδα, τη Θεσσαλονίκη και την Πάτρα, με την Protergia να επεκτείνει το δίκτυο των καταστημάτων της και φθάνει σε ολόένα και περισσότερους καταναλωτές.

Η MYTILINEOS, μέσω της Protergia, κάνει πρωταθλητισμό στην προμήθεια Ηλεκτρικής Ενέργειας και Φυσικού Αερίου, προσφέροντας σύγχρονες και αξιόπιστες υπηρεσίες και συνδυαστικά προϊόντα ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου, με περισσότερες από 300.000 παροχές σε ολόκληρη τη χώρα.

Έκπτωση στις μοναδιαίες τιμές του ανταγωνιστικού σκέλους του βασικού τιμολογίου Protergia για νέους, συνεπείς οικιακούς πελάτες με 24μηνια σύμβαση, εφόσον δεν ενεργοποιηθούν όροι αναπροσαρμογής χρεώσεων, πλέον παγίου 3,95€/μήνα. Όφελος 125€/έτος για μέσο πελάτη 3,75 MWh. Τιμές προ ΦΠΑ 6%. Πράσινη ενέργεια μέσω ανάκλησης ισόποσων εγγυήσεων προέλευσης από ΔΑΠΕΕΠ. Αρμόδιος Ρυθμιστής ΡΑΕ.



Όπως κάθε χρονιά, οι καταξιωμένοι σεφ που τις δημιουργίες τους απολαμβάνουμε στα αθηναϊκά εστιατόρια τον χειμώνα, ταξιδεύουν στα νησιά δημιουργώντας τα δικά τους μικροσύμπαντα. Ο στόχος κοινός: να αποτυπώσουν την έμπνευση και το ταλέντο τους αλλά κυρίως να ξετυλίξουν το νήμα της γαστρονομικής ταυτότητας κάθε τόπου και να τοποθετήσουν το ελληνικό καλοκαίρι στην πρώτη επιλογή των απανταχού gastro travelers.

Ξεκινάμε από το νησί των ανέμων, τη **Μύκονο**, και το **Noema** με τον **Αθηναγόρα Κωστάκο** στα νηία, με έμφαση στην πρώτη ύλη και έμπνευση από την παράδοση των Κυκλάδων. Η ομάδα του εστιατορίου μάλιστα καλλιεργεί τα δικά της λαχανικά και βότανα στη Μύκονο. Ταυτόχρονα, ο chef εξακολουθεί να βρίσκεται και στο δημιουργικό team πίσω από το πανδιόσημο **Scorpios**.

Ο **Χριστόφορος Πέσκιας** μοιράζεται ανάμεσα στην Αθήνα και το νησί, αφού παραμένει σταθερός στο **Jackie O** για 7η χρονιά. Ο **Νίκος Καραθάνας**, μέσα από το μενού του εστιατορίου στο ξενοδοχείο **Kazarma Mykonos**, αποδεικνύει με τον δικό του τρόπο πώς στην ελληνική κουζίνα μπορείς με απλά υλικά να δημιουργήσεις τα πιο ευφάνταστα πιάτα. Ο **Γιώργος Στυλιανουδάκης** είναι φέτος executive chef του εστιατορίου **Cove** στο ολοκαίνουργιο **Aeonis Suites & Spa** στην παραλία του Κόρφου, ο **Ντίνο Φωτεινάκης** παραμένει στο ξενοδοχείο **Bill & Co**, ο **Άγγελος Μπακόπουλος** προτείνει ωραία ελληνική δημιουργική κουζίνα στο **Katikies** και στο **Mikrasia Mykonos**, ενώ ο **Κώστας Τσίγκας** μεταφέρει κάτι από το γλυφαδιώτικο **Pere Ubu** στην κουζίνα του ξενοδοχείου **Kalesma Mykonos**. Τη δυνατή ομάδα της Μυκόνου συμπληρώνει ο εξαιρετικός **Γκίκας Ξενάκης**, που για 6η σεζόν συνεχίζει την επιτυχημένη συνεργασία με το εστιατόριο του ξενοδοχείου **Andronikos** ενώ επιμελείται και το μενού του μυκονιάτικου **I Frati**, του ιταλικού που γνωρίζει εδώ και χρόνια δόξες στην Κηφισιά.

Στο μαγικό νησί της **Σαντορίνης**, οι απανταχού λάτρεις του fine dining θα δώσουν για άλλη μια χρονιά ραντεβού στο **Selene** που φέτος επιμελείται ο μισελενάτος **Έκτορας Μποτρίνι**. Καραβίδα με λαρδί και φουντούκι, σκουμπρί στον ατμό με ζωμό στιφάδο και λαδοτύρι είναι κάποια από τα πιάτα που έχουμε δει στο νέο μενού του εμβληματικού εστιατορίου. Δίπλα του ο pastry chef **Ευγένιος Βαρδακαστάνης**, με θητεία 8 χρόνων στη **Μεγάλη Βρεταννία** δίνει τη σφραγίδα του στα γλυκά. «Απόβαση» για πρώτη φορά στο νησί πραγματοποιεί και ο **Άρης Βεζενές** ο οποίος στήνει το «**Vezené Santorini**» με κρεατικά και άλλα νόστιμα μέσα στο **Cavo Tagoo Santorini**. Στο Ημεροβίγλι, στο εστιατόριο **Santorio** του εντυπωσιακού Grace Santorini που πλέον ανοίγει τις πόρτες του και για εξωτερικούς πελάτες, συναντάμε τον **Jean Charles Metayer**, μετά την επιτυχία του στο αθηναϊκό **Le Pavillon**. Ο **Ανταμ Κοντοβάς** που κι αυτός φέτος ακούστηκε πολύ στην αθηναϊκή **Kobra**, λίγο πριν τον δούμε στα τηλεοπτικά πλάτη του **Game of Chefs** του Αντ1, βάζει τη σφραγίδα του στο εστιατόριο **Alali** του **Astarte Suites**.

Ο ταλαντούχος **Χρόνης Δαμαλάς** μετά τη θητεία του στο **Cavo Tagoo**, φέτος πιλοτάρει την κουζίνα του **The Trinity Restaurant** στο **boutique hotel Saint** της Οίας. Στο φημισμένο μπαλκόνι του εστιατορίου **Lycabettus** ο σεφ **Νίκος Λειβαδιάς** αντιπροσωπεύει κι αυτός από τη μεριά του τη νέα γενιά των σεφ που προωθούν τη σύγχρονη ελληνική κουζίνα. Το εστιατόριο **Black Rock**, του ξενοδοχείου **Santorini Secret**, επιμελείται ο **Σήφης Μανουσέλης** τον οποίο βρίσκουμε όμως και στο **Laska** στα Κουφονήσια. Τέλος ο **Χάρης Νικολούζος** επιμελείται το πολύ ωραίο και με εξαιρετικά κρασιά εστιατόριο **Άρμα Αυλής** του οινοποιού Αρτέμη Καραμολέγκου.

Ο **Τάσος Μαντής**, σεφ της μισελενάτης αθηναϊκής **Hytra**, βρίσκεται και πάλι στο τιμόνι της **Galazia Hytra** στην **Πάρο**, στο **Summer Senses**



Ο Τάσος Μαντής στην Galazia Hytra της Πάρου



Περικλής Κοσκινάς και Funky Gourmet στο Beach House, Αντίπαρος

Luxury Resort με εξαιρετη δημιουργική ελληνική κουζίνα. Τον συναντάμε όμως να επιμελείται και το μενού του **Ζόγκα**, στο ξενοδοχείο **Aeolis Tinos Suites** στην Τήνο. Στόχος και στα δυο νησιά είναι να δουλέψει η ομάδα του με τους τοπικούς παραγωγούς και να αναδείξει στο μέγιστο τις τοπικές γεύσεις. Ο **Γκίκας Ξενάκης**, και πάλι, υπογράφει το μενού της μοντέρνας ελληνικής κουζίνας που σερβίρει το εστιατόριο **Raδα**, στο ξενοδοχείο **Cove Paros**, με σεφ τον **Δανιήλ Παπατριανταφύλλου**.

Στην **Τήνο**, από τους πιο ανερχόμενους νησιωτικούς γαστρονομικούς προορισμούς, συναντάμε για 2η χρονιά τον **Δημήτρη Κατριβέση** στο **Thama** του. Στο ίδιο κυκλαδονήσι έστησε το νέο του project και η ομάδα από τα γνωστά αθηναϊκά στέκια **Noah** και **Lost**, το λέει **Santiago**, και έχει στόχο να γίνει ένας ναός της τεχνικής και των τάχων.

Στη **Νάξο** απέναντι, και στο εντυπωσιακό **Barozzi** της Χώρας, ο Γκίκας Ξενάκης συνεργάζεται με τον **Κωνσταντίνο Βότανο** σε ένα μενού γεμάτο από προϊόντα της φάρμας του εστιατορίου.

Αντίπαρος, ένας νέος γαστρονομικός προορισμός καθώς το διδυμο του **Funky Gourmet**, **Γεωργιάννα Χιλιαδάκη** και **Νίκος Ρούσσο**, ενώνει τις δυνάμεις του με τον **Περικλή Κοσκινά** του **Cookoonaga** και μέσα στη χαλαρή ατμόσφαιρα του **Beach House Antiparos** προτείνουν ένα μενού βασισμένο στο comfort food, με τοπικά και εποχιακά υλικά.

Στο νησί του Τσελεμεντέ, τη **Σίφνο**, στη Χρυσόπηγή, συναντάμε ξανά τον **Jean Charles Metayer** που επιμελείται την κουζίνα του **Panostria** με ένα νέο concept το οποίο περιλαμβάνει ξυλόφουρνο και γκριλ σε ξύλα και έχει πάρει το όνομά του από μια παλιά σιφνιώτικη μέθοδο μαγειρέματος, την πανωστριά. Αλλά και στη γειτονική **Ιο** γίνονται ενδιαφέροντα γαστρονομικά πράγματα μια και στο **Grandma's**, στο ξενοδοχείο **Liostasi**, τις γεύσεις επιμελείται ο **Σωτήρης Ευαγγέλου**.

Στην **Κέρκυρα** ο **Έκτορας Μποτρίνι**, εκτός από το διεθνώς φημισμένο **Etrusco** του, ανοίγει και το πρώτο **Botrini's** του εκτός Αθήνας, μέσα στο γεμάτο ζεν πολυτέλεια πεντάστερο ξενοδοχείο **Angsana** στις Μπενίτσες. Το νησί των Φαιάκων διαλέγει φέτος και ο **Λευτέρης Λαζάρου** και αποτυπώνει τη μαγειρική του δεινότητα στο μενού του **White House**, στο Καλάμι – οι πελάτες μάλιστα μπορούν να μεταφερθούν από την πόλη της Κέρκυρας μέχρι εκεί με το ιδιωτικό σκάφος του εστιατορίου. Συνεχίζοντας στη Κέρκυρα συναντάμε τον **Αλέξανδρο Τσιοτίνη** στο **Kaiser Bridge**, που υπογράφει ένα μενού βασισμένο στις πρώτες ύλες του νησιού. Στη Ζάκυνθο, το εστιατόριο του **Porto Zante**, επιμελείται και πάλι ο **Jean Charles Metayer**, αυτή τη φορά με ασιατικό και διεθνές μενού.

Πελοπόννησος goes gourmet

Μεγάλη και πολύ δυναμική εξέλιξη γνωρίζει φέτος και ο Μοριάς! Η γευστική περιήγηση ξεκινά από το **Costa Navarino**, με τον **Γιάννη Παρίκο** να δημιουργεί εξαιρετικά πιάτα για το **KooC Taverna Secrets**, το **Kafeneio** και τη **Souvlaerie**. Κυρίαρχο στοιχείο και στα τρία είναι τα φρέσκα προϊόντα της μεσσηνιακής γης που αναδεικνύουν τη γαστρονομική κληρονομιά του τόπου μέσα από μια σύγχρονη προσέγγιση. Ο καταξιωμένος σεφ **Θοδωρής Παπανικολάου** υπογράφει το μενού στο εστιατόριο **Ανερούσα** του ξενοδοχείου **Πέτρα και Φως**, στον μαγικό κόλπο του Οίτυλου. Ο μέγας και... ακριβοθώρητος **Χρύσανθος Καραμολέγκος** εμφανίζεται στην όμορφη Γιάλοβα, και στο **Ανάμα**, το εστιατόριο μέσα στο παμπάλαιο οινοποιείο του Συνεταιρισμού Κορινθιακής Σταφίδας. Στην παραλία της Γιάλοβας και πάλι, στο **Deroko**, ο βραβευμένος με αστέρι Michelin **Ασημάκης Χανιώτης** για το fine dining εστιατόριο **Pied a Terre** του Λονδίνου, προτείνει ένα μενού σε πιο casual ύφος. Τέλος, στο εστιατόριο του ξενοδοχείου **Dexamenes Seaside** στην Κουρούτα, ο **Γκίκας Ξενάκης** –ναι, είναι περιζήτητος–, μαζί με τον **Σπύρο Δρακούλη**, προτείνει πιάτα όπως κοτόπουλο, με τα κίτρινα ντόπια φασολάκια «καναρίνια» ή μπακαλιάρο μπάνγκο με ξινόχοντρο και καλοκαιρινά λαχανικά. **Α**

ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΑ
ΓΙΑ ΤΟ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟ

ΜΠΡΟΣΤΑ
για την οικογένεια

Σε 30 χρόνια
τα παιδιά στην
Ελλάδα θα είναι έως
και 38% λιγότερα

Πηγή: ΔεΗΕ/ΕΛΣΤΑ

Αναγνωρίζουμε
την εθνική διάσταση
του δημογραφικού
και αναλαμβάνουμε
δράσεις για νέους και
μελλοντικούς γονείς.

προτεραιότητα
σε εσένα

211 211 2201
eurobank.gr/mprosta



Eurobank

Με λένε Θάνο Αλεξανδρή, ευγενέστατο κοινό της ATHENS VOICE, και όταν μου ζητήθηκε να γράψω για τις πιο λατρεμένες διακοπές σε ένα ξεχωριστό νησί, πάγωσε το χαμόγελο στα χείλη. Εγώ από πάντα ονειρευόμουν πως γεννήθηκα στο χιονισμένο Σάλτσμπουργκ με φόντο έλατα, πολλές αρκούδες, υπέροχα ελαφάκια και το τεράστιο τζάκι να καίει ασταμάτητα σε ένα μόνιμο χριστουγεννιάτικο σκηνικό. Όμως η άτυχη ζωή τα έφερε αλλιώς και ήρθα στον κόσμο σε θαλασσοχώρι με το σπίτι μας δίπλα στο κύμα και άκουγα, το κύμα

εννών, να σκάει αδυσώπητα στην αυλόπορτα του πατρικού, αποδομώντας το όνειρο του χιονισμένου τοπίου.

Μα εγώ μισώ το καλοκαίρι, τα μπάνια τις διακοπές, τα λιμάνια, την ηλιοθεραπεία, τις υψηλές θερμοκρασίες, τα νησιά, τα καράβια, τα φύκια, τα αντηλιακά, τις πεταλίδες και όλον τον ανεξερεύνητο βυθό, είπα στωικά στη διευθύντριά μου και με κοίταξε με οίκτο, αλλά με μια συγκατάβαση, θα μπορούσα να πω, γιατί η γυναίκα είναι μεγαλωμένη στα ένδοξα Παρίσια. Εγώ είμαι ένας άνθρωπος που σαν τους φαντάρους μετρώ τις μέρες μία προς μία και απεγνωσμένα καρτερώ να έρθει η βαρυχειμωνιά, να ανάψουν τα καυσόξυλα με αυτή την εξάισια μυρωδιά που σε συνεπαίρνει και, αφού κατεβάσουμε βαριά κλινοσκεπάσματα και τις γούνες, να αρχίσει τότε η αληθινή παράσταση της ζωής μας.

Δεν έχω πάει σχεδόν ποτέ διακοπές, και όσα νησιά επισκέφτηκα, που δυστυχώς ήταν αμέτρητα, ήταν γιατί το απαιτούσε η δουλειά στα σκυλάδικα κι αυτό με προτροπή του ατζέντη, άσχετα αν εγώ με θερμοκρασίες υψικάμινου προτιμούσα τη Λάρισα από τα νησιά του Ιονίου. Θυμάμαι παρέα με τη Μαλβίνα,

η μοναδική από τους φίλους –και το εκτιμούσα πολύ– η οποία κι αυτή σαν και μένα μισούσε τη Μύκονο, το καλοκαίρι, τους ήλιους και τα δειλινά, και με κατεβασμένα παντζούρια κλεινόμασταν όλο τον Αύγουστο, την περίοδο δηλαδή που άδειαζε η Αθήνα, στο σπίτι της οδού Υψηλάντου και καλιαρντεύαμε, βλέποντας στις ειδήσεις το πλήθος να συρρέει γαϊδουροφορτωμένο ασθμαίνοντας στα λιμάνια και στα διόδια, κάτι που για μας αποτελούσε καλοκαιρινό εφιάλτη. Σήμερα, που σας γράφω με δυσκολία, η εκκλήσιό μας γιορτάζει τη μνήμη των Αγίων εικοσιτεσσάρων μαρτύρων, μεγάλη τους η χάρη... Μεταξύ αυτών περιλαμβάνεται ο Λύκιος, ο Λυκίας, ο Σάτυρος και ο Σισώης, ενώ τους υπόλοιπους να με συγχωρέσετε δεν τους ενθυμούμαι, γιατί μια απώλεια μνήμης είναι εμφανής, ύστερα από μια δίαιτα των υδατανθράκων που μου έδωσε ο φίλος μου ο Γιάννης Φλωρινιώτης που κράτησε δυο ολόκληρους μήνες, όμως πήρα πέντε κιλά... Όσο λοιπόν εγώ είμαι σε μια επώδυνη φάση με τις θερμοκρασίες ανεξέλεγκτες, έξω συγχωριανοί και τουρίστες ηλιοκαμένοι χαίρονται, παίζουν, χαριεντίζονται και προγραμματίζουν νυχτερινές εξόδους με φίλους και αμαρτίες σε μπαράκια, πάρτι νυχτερινά σε αμμουδιές αλλά και στα πέριξ. Αν περιμένετε να σας γράψω για αιγιοπελαγίτικα νησιά, για τον χορό της τράτας και το απέραντο γαλάζιο που έχετε λυσσάξει όλες εσείς οι Μαντάδες να το ποσάρετε, νομίζοντας ότι ντεμέκ γράφετε κάτι ποιητικό, καλύτερα να απευθυνθείτε στον Ευτύχη τον Μπλέτσα που έχει πάρει με ένα τηγάνι σβάρνα τα παραθαλάσσια για να κάνει εκπομπές μαγειρικής και κάνει φούρλες γύρω από το σαγανάκι διαφημίζοντας σε άτυχους νησιώτες το καινούργιο αλεύρι που φουσκώνει από μόνο του δίπλα σε δαντελωτές ακρογιαλιές.

Αγαπημένοι μου φίλοι, εγώ είμαι ο άνθρωπος της βροχής, του χιονιά, του βοριά, της θύελλας και των εσασεί παγετώνων. Από παιδί ένιωθα όλες μου τις αισθήσεις να εκρήγνυνται μόνο με την έλευση του χειμώνα κι όταν άρχιζαν να πέφτουν οι πολυπόθητες πρώτες νιφάδες ένιωθα τη λίμπιντο να απογειώνεται και τη χαρά της δημιουργίας να με συνεπαίρνει ολοκληρωτικά. Μακάρι να εξέλιπε, και δεν είναι καθόλου υπερβολή, η συγκεκριμένη εποχή γιατί εγώ ποτέ δεν ονειρεύτηκα μαγικά καλοκαίρια πίνοντας Batida de coco, που Ξερνώ, και Pina Colada πάνω σε αιώρες και κάτω από κοκοφοίνικες να τραγουδάω «Ω Κάρολ, μωράκι του Βορά, έλα και πάλι να πάμε στα νησιά. Ω Κάρολ με τρώει η μοναξιά, τα καλοκαίρια εσύ και η χαρά». Κι επειδή η μια συμφορά δεν είναι ποτέ αρκετή, κοιτάζετε πόσες ηληγές του Φαραώ ακολουθούν, όταν έρχεται καλοκαίρι, και σας παρακαλώ, γιατί, Ξέρω, κατανοείτε τον

πόνο του άλλου, συγχωρέστε λιγάκι τη σκατοψυχίαση που διακρίνεται στο πρόσωπό μου με μια εσάνς από ξινίλα που κι αυτή, σας ορκίζομαι, δεν είναι συμβατή με το βιογραφικό μου. Το μόνο καλό της καραντίνας ήταν που πέρυσι απαγορεύτηκαν οι πολυληθείς εκδηλώσεις σε γάμους, βαφτίσια και στα πανηγύρια. Με την άρση τώρα των μέτρων δεν έχετε ιδέα τι φοβερά έχουν αρχίσει να διαδραματίζονται στο χωριό μου, ύστερα από πολύμηνη χειμερία νάρκη και από την απραξία, λες και εμείς που τη ζούμε χρόνια πάθαμε κάτι.

Στις κοινωνικές λοιπόν μαζώξεις τα σόγια κραυγάζουν, τα τροφαντά με το παγωτό πύραυλο στο χέρι ξεφωνίζουν την ώρα που στον ύπνο μου βλέπω όνειρα από χιονισμένες Άλπεις και τα πυροτεχνήματα των αχρείων θυμίζουν περίοδο βομβαρδισμού. Δεν είναι οι φωταψίες που με εκνευρίζουν, ούτε η ευτυχία των ανθρώπων και ούτε είμαι ένας κακός, παράξενος άνθρωπος, που κι αυτό θα μπορούσε να λεχθεί. Είναι τα έρμα τα ζωντανά που ουρλιάζουν τρομαγμένα και αλαφιασμένα σε κοιτάζουν με απόγνωση, γιατί κάποιοι που παντρεύεται το θεώρησε πολύ σημαντικό και είπε να μας αναστατώσει με τη χαρά του, ο γελοίος. Εγώ σαν τον Ορέστη Μακρή στην «**Κάλπικη λίρα**» να ανταριάζω και να μονολογώ: Γιατί, γαμή την ατυχία μου, θα πρέπει τώρα εγώ να πληρώσω τα εορταστικά ξεσπάσματα και τα γαμπσιάτικα της κάθε καλλιαρνήτης; Παναγία μου, οι θερμοκρασίες ξεπέρασαν οι αδίστακτες τους 40 βαθμούς κι εκτός απ' τον καύσωνα, τους τσιγγάνους που έχουν στρατοπεδεύσει στο χωριό και κάθε βράδυ, για να κάνουν έναν Έλληνα ακόμα και για ένα επίδομα επιπλέον, βγάζουν τα μάτια τους αφού καταναλώσουν μισό τόνο καρπούζια, έχουμε και χειρότερα. Κάθε χρόνο τέτοια εποχή ζούμε και την επέλαση των Μποφιλομουζουράκηδων, και μια

πλειάδα από έντεχνους, που είναι αιρετικοί, εναλλακτικοί και μπροστάρηδες σε όλους τους αγώνες και στις διεκδικήσεις του λαού, όμως δεν λείπουν από κανένα κόνσεπτ, κρατική επιχορήγηση, πάνελ, και επίσης πάντα για αυτούς υπάρχει μια θέση κριτή στα διάφορα σακκλά τάλεντ σόου. Επειδή ο λαός μετά από τόση στέρηση αποζητά θέαμα, ξέθαψαν νεκρούς και ζωντανούς και αφού κάνανε φίρμα μέχρι και τον Τριαντάφυλλο, καταλαβαίνετε τι θα ακολουθήσει.

Και καλά να περάσει απ' το χωριό σου ο Κώστας Βενετσάνος με την μπάντα του, μπορείς να το πεις και καλό γιατί όσο να ναι το σουξέ του «**Είναι χωρίς για δάκρυα Στέλλα**» σου φέρνει μια νοσταλγία. Όταν όμως έρθει η ώρα και περάσουν από τη γειτονιά σου οι περισσότεροι απόμαχοι που φορτώθηκαν με την ευκαιρία όλο το ρεπερτόριο του Αισχύλου, Σοφοκλή και Ευριπίδη, δεν θα σου τρομάξουν τα ζωντανά και τις γριές; Αν, ο μη γένοιτο, σου κάτσει ο

Μπέζος με το φούμο στη μούρη στον Οθέλλο και ακουστεί ο λόγος του Σαίξπηρ την ώρα που ιδροκοπάς στο μπαλκόνι σου, πώς αντιδράς;

Καρτ ποστάλ με ειδυλλιακά αυγουστιάτικες ποζισιόν σε αμμουδιές δίπλα σε στρώματα, ξαπλώστρες και αντηλιακά δεν θα ανακαλύψετε ποτέ στα άλμπουμ των προσωπικών μου αναμνήσεων γιατί όλα αυτά τα υπέροχα για το κοινό, όμως θλιβερά για μένα, δεν υπήρξαν ποτέ συμβατά με την εκρηκτική μου ιδιοσυγκρασία. Από την πρεμιέρα του καλοκαιριού μέχρι τη λήξη, ηλιοκαμένοι αλαλάζουν πάνω σε κανώ και φουσκωτά και από δίπλα γριές πεταμένες ανάσκελα πυρακτωμένες απ' τον καυτό ήλιο προσμένουν με το μαύρισμα οι δόλιες να γίνουν από τη μια μέρα στην άλλη αντικείμενα πόθου των ανδρών. Πού πας, μωρή, και μου στήνεσαι όλη μέρα κάτω από τις πυρακτωμένες αχτίνες; Δηλαδή τι περιμένεις; Υπάρχει περίπτωση εσύ ξαφνικά να γίνεις Ρηάννα;

Οι μέρες περνούν με μένα στο σπίτι με το κλιματιστικό φουλ και τα βράδια με το πάπλωμα που μυρίζει θαλπωρή, αντί να μετρώ προβατάκια, για να με πάρει ο ύπνος φαντασιώνομαι αποκλεισμούς σε ηπλιορείτικα σπίτια και συνεχείς χιονοπτώσεις μέχρι να 'ρθει η Άνοιξη. Περνούν οι ώρες αβάσταχτα, περνούν οι μέρες και συλλογιέμαι πως σε 5 μήνες από τώρα θα έχουμε Χριστούγεννα. Παρατηρώ με ανεπίωπη χαρά τους ανθούς από τις μελιτζάνες ενώ χτες κόψαμε το πρώτο μας αγγουράκι. Γιατρέ, τι λέτε; Θα τα πάω καλύτερα;

Ο Θάνος Αλεξανδρής είναι συγγραφέας. Το τελευταίο του βιβλίο με τίτλο «Του Οσίου Αλμοδοβάρ ανήμερα» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις ΚΑΚΤΟΣ.





ΒΡΕΙΤΕ ΤΙΣ διαφορές

Στην παραλία
ποδηλατάδα με
τον Λάκη
(Γαβαλά)

Της ΤΑΝΙΑΣ ΔΕΛΗ

Παίξτε το μόνος ή με παρέα
κάτω από την ομπρέλα.
Το αγαπημένο παιχνίδι
μικρών και μεγάλων με τις
διαφορές στις φωτογραφίες,
που βελτιώνει την
παρατηρητικότητα
και ακονίζει το μυαλό.



Φωτο: ©NDF Agency/ Thomas Daskalakis

ΤΙ ΔΕΙΝΕΙ ΑΠΟ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
Λύση: 1) Το κουμπί από το καπέλο του νεαρού με τα μπλούζα. 2) Το κίτρινο αυτοκόλλητο από τον κρόκετο άζονα του ποδηλάτου αριστερά. 3) Το δούτερο τατουάζ από το πόδι του νεαρού με τα μπλούζα. 4) Το μαύρο σχοινί από το κανέλο του μεσαίου άνδρα με τη γαλάζια βερμούδα. 5) Το λογότυπο από το κανέλο του μεσαίου άνδρα με τη γαλάζια βερμούδα. 6) Το λογότυπο από το παντούι του Γαβαλά. 7) Το μουστάκι από τον μεσαίο άνδρα. 8) Μία κόκκινη πόδα δίπλα στο φοινίκι. 9) Ένας γλάρος από το βάθος δεξιά. 10) Η όψη των ζώων από τον άνδρα με τα μπλούζα δεξιά.



ΕΚΘΕΣΗ/EXHIBITION

MARGINALIA

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ/CURATED BY
ANNA ΚΑΦΕΤΣΗ
ANNA KAFETSI

ΣΠΥΡΟΣ ΒΡΑΧΩΡΙΤΗΣ
SPYROS VRACHORITIS
ΗΛΙΑΣ ΜΑΜΑΛΙΟΓΚΑΣ
ELIAS MAMALIOGAS
ΒΙΡΓΙΝΙΑ ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗ
VIRGINIA MASTROGIANNAKI
ΝΙΝΑ ΠΑΠΠΑ
NINA PAPPA

22/7—19/09/2021

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ/DAILY
20:00—24:00

ΚΗΠΟΣ ΜΕΓΑΡΟΥ/MEGARON GARDEN
ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ/FREE ENTRANCE



ΤΕΧΝΗ

για να
βαλπάξεις

Της ΙΩΑΝΝΑΣ ΓΚΟΜΟΥΖΑ

Σύγχρονες εικαστικές προτάσεις, επετειακές δράσεις με αφορμή τα 200 χρόνια από την έναρξη της Ελληνικής Επανάστασης, ένα πολυαναμενόμενο αρχαιολογικό ραντεβού και μια νέα διεύθυνση στον χάρτη. Πες μου πού πας διακοπές να σου πω τι τέχνη θα δεις.

Art weekend στον ΑΡΓΟΣΑΡΩΝΙΚΟ

Πόσες εκθέσεις χωρούν στην πιο καρτποσταλική περαντζάδα; Το φιλότεχνο «προσκύνημα» στην **Υδρα** υπόσχεται και φέτος πολύ «υλικό». Υπό τον τίτλο *«The Greek gift»* (έως 31/10), το φετινό αφιέρωμα του **Ιδρύματος ΔΕΣΤΕ** προτείνει μια μικρογραφική επισκόπηση της συλλογής του Δάκη Ιωάννου μέσα από τις επιλογές του ιδίου, καλλιτεχνών και επιμελητών. Στα παλιά σφαγεία σας περιμένουν, μεταξύ άλλων, γλυπτά του Pawel Althamer, καινούργια έργα των Ashley Bickerton και Urs Fischer (ένα ψηφιακό γλυπτό σε μορφή NFT), ένα vintage φόρεμα από τη συλλογή της Louise Bourgeois, αλλά και ένα γλυπτό που βασίζεται σε νεανικό εγχείρημα του Ιωάννου και το οποίο ενεργοποίησε με παρέμβαση του ο Maurizio Cattelan.

Από τις πλιόλουστες σάλες της Σχολής Εμπροπιογράφων, το **Hydra School Projects** κλείνει το μάτι στον κόσμο των κόμικς σε μια εποχή που κατά τον επιμελητή Δημήτρη Αντωνίτη, «η διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στον υπερήρωα και στον αντι-ήρωα είναι θολή». Με έναυσμα το «Comic strip» του Serge Gainsbourg, η έκθεση *«Pow, Blop, Wizz»* παρουσιάζει έργα των Daniel Pallilo, Mark Bradford, Mike Kelley, Ευριπίδη Λασκαρίδη, Θωμά Διώτη, Δημήτρη Παπαϊωάννου κ.ά.

Σε θέματα ταυτότητας και φύλου επικεντρώνεται ο εικαστικός διάλογος των Δημήτρη Αντωνίτη και Σωκράτη Φατούρου στο *«Palace is burning»* (μέχρι 19/9) στο ξενοδοχείο **Bratsera**.

Στον **καλλιτεχνικό σταθμό της ΑΣΚΤ** δύο δυναμικές παρουσίες της νεότερης γενιάς Ελληνίδων καλλιτεχνών, οι Εύη Καλογρηπούλου και Μαλβίνα Παναγιωτίδη, συναντούν τις Γαλλίδες Maude Maris και Eva Nielsen στο *«Dancing in chains»* (έως 10/8) του HYam (Hydra for Artists of the Mediterranean).

Στο **Ιστορικό Αρχείο - Μουσείο Υδρας «Οι εξεγερμένοι»** (έως 31/8) φέρνουν έργα της Συλλογής Σωτήρη Φέλιου από 42 καλλιτέχνες πλάι στα εκθέματα της μόνιμης συλλογής – τη Χάρτα του

«Ακροβάτης σε σκαμπό»,
του Γιώργου Λάππα,
Συλλογή Σωτήρη Φέλιου



Ρήγα, τη λήκυθο με την καρδιά του Μισούλη, τις προσωπογραφίες μορφών της Επανάστασης. Σερβανίζοντας στον γραφικό οικισμό, το βλέμμα σας θα συναντήσει τη ματιά 17 εραστών της φωτογραφίας και του νησιού, μέσα από την υπαίθρια έκθεση *«Χαρτογραφώντας την ιστορία»* σε επιμέλεια Δάφνης Ζουμπουλάκη. Περιηγήσεις στη συγκεκριμένη διαδρομή διοργανώνει και το hydrawalkingtours.com.

Σημείο αναφοράς για τους φιλότεχνους στον **Πόρο**, η γκαλερί **Citronne** ξετυλίγει στιγμιότυπα από τέσσερις δεκαετίες πρακτικής του Έλληνα καλλιτέχνη της διασποράς **Κρις Γιαννάκου** (έως 11/9): ζωγραφική της περιόδου 1981-2020, έργα της πανδημίας και δύο νέες εγκαταστάσεις.

Πόδες τεχνών-στis ΚΥΚΛΑΔΕΣ

Στις αρχές Αυγούστου, πάντως, θέλουμε να είμαστε στη **Σαντορίνη**. Είκοσι ένα χρόνια μετά τα εγκαίνια του **Μουσείου Προϊστορικής Θήρας** ανοίγει και ο πρώτος όροφος του όπου θα εκτίθενται οι αριστουργηματικές τοιχογραφίες της Δυτικής Οικίας και της Ξεστής 3 από τον οικισμό του Ακρωτηρίου. Ορισμένες παρουσιάζονταν χρόνια πριν στο **Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο**, άλλες συντηρήθηκαν και θα συναντήσουν το κοινό για πρώτη φορά.



Νίκος Μόσκος,
«Κούρος»

Στη **Μύκονο**, στο **Αρχαιολογικό Μουσείο** η περιοδική έκθεση *«Το αρχιπέλαγος φλέγεται»* (από αρχές Αυγούστου) εξετάζει τη συμβολή των Κυκλάδων στον Αγώνα της Ελληνικής Ανεξαρτησίας, αλλά και αυτή της αρχαιότητας στη συγκρότηση της εθνικής ταυτότητας και στη γέννηση του Φιλελληνισμού. Με τίτλο *«Bums»* (έως 15/8), η τρέχουσα έκθεση της γκαλερί **Dio Horia** φιλοξενεί δημιουργίες των Jeremy Deller, David Shrigley, Maja Djordjevic κ.ά., ενώ έπονται ατομικές των Emily Ludwig Shaffer (29/7-28/8) και Lauren Wu (22/8-20/9).

Στο όμορφο κάστρο της **Αντιπάρου**, η διάσημη γκαλερί της **Eva Presenhuber** προβάλλει το νέο φιλμ του **Alex Hubbard** *«The Border, The Ship 2»* (24/7-28/8), ενώ η **αίθουσα τέχνης Αντί** τη φωτογραφική ενότητα *«Αθως»* του **Στράτου Καλαφάτη** (έως 30/7) και κατόπιν δουλειές των **Εύας Παπαμαργαρίτη**, **Μάριου Σταμάτη**, **Σαράντη Γκάγκα** και **Τατιάνας Κοντούλη**.

Γνωστά ονόματα της ελληνικής τέχνης σε **Άνδρο** και **Τήνο**. Αναδρομική του ζωγράφου **Γιώργου Ρόρρη** στο **Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης του Ιδρύματος Β. & Ε. Γουλανδρή** στη Χώρα της Άνδρου. Νέα ζωγραφικά έργα και σχέδια, αλλά και ο «Οδοιπόρος» του 1988 του αειθαλούς **Κώστα Τσόκλη** στο **Μουσείο Τσόκλη** στον Κάμπο της Τήνου. Αφιέρωμα στον **Πάυλο Σάμιο** (23/7-23/8) στην εξοχική κατοικία **A touch of new-Ασπάλαθος** στον



KUZINA

Βραβευμένη κουζίνα από τον σεφ **Άρη Τσανακλίδη** και συγκλονιστική θέα στην Ακρόπολη

Την πρώτη φορά που θα ανέβεις στην tarazza της Kuzina δεν θα πιστεύεις στα μάτια σου... Η Ακρόπολη πιάνει όλο το κάδρο, ο ναός του Ηφαίστου βρίσκεται σε απόσταση αναπνοής από το τραπέζι σου, όλο το σκηνικό μοιάζει να είναι μέρος μιας ειδυλλιακής καρτ ποστάλ. Πραγματικά, είναι το ωραιότερο μέρος για να ζήσεις μια αξέχαστη βραδιά κάτω από τα άστρα του αθηναϊκού ουρανού, βαδίζοντας ταυτόχρονα σε μοναδικά γαστρονομικά μονοπάτια.

Γιατί σε αυτό το συγκλονιστικό εστιατόριο, δεν θα έρθεις μόνο για τη θέα... Αρχηγός στην κουζίνα είναι ο πολυβραβευμένος σεφ Άρης Τσανακλίδης κι αυτό από μόνο του είναι ένα γεγονός που καθιστά την Kuzina ανάμεσα στις πρώτες επιλογές των foodies. Ο καταξιωμένος σεφ μαγειρεύει τη σύγχρονη ελληνική κουζίνα προσθέτοντας ιντριγκαδόρικες fusion πινελιές και επιτυγχάνοντας την απόλυτη ισορροπία μεταξύ της παραδοσιακής και δημιουργικής κουζίνας σε κάθε δημιουργία του. Έτσι θα δοκιμάσεις πιάτα όπως οι λουκουμάδες με μους φέτας, κελυφωτό φιστί-

κι, λιαστή ντομάτα, ελιά και σος ροδιού, ο μαύρος μπακαλιάρος του Roy, που μαρινάρεται επιδέξια σε miso και mirin και συνοδεύεται με teriyaki σος και ρύζι ατμού, ή εκείνη την ολόφρεσκη πελαγίσια σφυρίδα με λαχανικά ατμού, χόρτα εποχής και λαδολέμονο.

Η γεύση σε συνδυασμό με την τοποθεσία καθιστούν την Kuzina ένα εστιατό-



ριο μοναδικό στο είδος του. Άλλωστε δεν είναι τυχαίο που προτείνεται από τον οδηγό Michelin και από τον οδηγό Gogobot, ούτε ότι συγκαταλέγεται ανάμεσα στα top 10 εστιατόρια με την καλύτερη θέα στον κόσμο στη λίστα του BBC. Κι όταν το επισκεφθείς, είναι σίγουρο ότι θα μπει και στη δικιά σου προσωπική λίστα με τα αγαπημένα εστιατόρια αυτής της πόλης...

● Αδριανού 9, Θησείο, 2103240133, www.kuzina.gr, Fb: [@kuzinaAthens](https://www.facebook.com/kuzinaAthens), Instagram: [kuzina.gr](https://www.instagram.com/kuzina.gr)





«The Greek gift», Ίδρυμα ΔΕΣΤΕ, Σφαγεία Ύδρας
Φωτό: Πάρις Ταβιτιάν

Τριαντάρο. Ένας νέος θεσμός, το **Zig Zag Festival** (19-25/7), ντεμπουτάρει στα γραφικά Υστέρνια και φιλοδοξεί μέσα από την έκθεση «*Εμψυχο μάρμαρο*» να μας παρασύρει σε εικαστικό περίπατο στο παλιό ιατρείο και στα σοκάκια του χωριού. Στον **Πύργο Μπαζαίου** στη **Νάξο** ο **Νίκος Μόσχος** εκθέτει έργα ζωγραφικής και δύο γλυπτά, που για πρώτη φορά φιλοτεχνεί (μέχρι 26/9). Στη Νάουσα της **Πάρου**, στον αρχιτεκτονικό πολυχώρο **TWO's** σας περιμένουν χειρονομιακές ζωγραφικές συνθέσεις της **Κιάρας Σουγκανίδου** (31/7-20/8). Μια διαφορετική «*Τελετή καθέλκυσης*» (23-26/7) από τη **Μαρίνα Γιώτη** στα ναυπηγεία Ταρσανά στη **Σύρο**. Στο πλαίσιο του 9ου Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Σύρου, η εικαστικός και κινηματογραφίστρια καταθέτει ένα φιλικό κολάζ από αρχειακό υλικό που επικεντρώνεται στην τελετουργική καθέλκυση ενός νέου πλοίου. Σε επετειακό κλίμα οι εκθέσεις στους χώρους πολιτισμού της Ερμούπολης. Η **Πινακοθήκη Κυκλάδων** φιλοξενεί έργα από τη *Φιλελληνική συλλογή του Ιδρύματος Αντώνιος Ε. Κομνηνός* (έως 31/7), αλλά και τη σύγχρονη ματιά των Cacao Rocks, Βαγγέλη Κύρη και Anatoli Georgiev. Στην **Αίθουσα τέχνης Γ. & Ε. Βάτη** οι Αλέξανδρος Βασιουλάκης, Ηλίας Καφούρος, Ραλλού Παναγιώτου και Πάνος Τσαγκάρης καταθέτουν τις δικές τους «*Νεότερες επαναστατικές αφηγήσεις – Μεταβάσεις ενός ιδανικού έθνους*» (έως 25/7).

Αίθρες για ΚΡΗΤΗ τράβηξε...

Στο **Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης Κρήτης** στο **Ρέθυμνο** συνεχίζεται η έκθεση «*Paper*», σε επιμέλεια Μαρίας Μαραγκού, με σχέδια, υδατογραφίες, χαρακτηριστικά, φωτογραφίες και εγκαταστάσεις από τη συλλογή του ιδρύματος. Μετά από ένα καλοκαίρι απουσίας «*Το πνεύμα της σκάλας*» επανέρχεται στον **Άγιο Νικόλαο** για να μεταμορφώσει τις δημόσιες κλίμακες της πόλης, ξεκινώντας τις προετοιμασίες από το τέλος Ιουλίου. Το χέρι τους θα βάλουν οι εικαστικοί Ειρήνη Λιναρδάκη και Βενσάν Παριζό, Αγγελος Σπάρταλης, Woozy και Αλέξανδρος Σιμόπουλος, αλλά και φοιτητές της ΑΣΚΤ. Αφορμή να ανακαλύψουμε τη **Λατώ**, μια από τις σημαντικότερες πόλεις-κράτη των Δωριέων στην Κρήτη, δίνει η δράση «*Λατώ Safe Space*» στο πλαίσιο του προγράμματος «*Όλη η Ελλάδα ένας πολιτισμός*». Περιλαμβάνει έκθεση γλυπτών του **Μάνου Τοιχλή** (10-25/8), περφόρμανς της **Βιργινίας Μαστρογιαννάκη** και θεατρική παράσταση (20-21/8), με επίκεντρο τις γυναικείες φωνές μέσα από σύγχρονα φεμινιστικά κείμενα.

...κι αήδως για ΧΙΟ και ΜΥΤΙΛΗΝΗ

Την πορεία προς την Επανάσταση και τη δημιουργία του ελληνικού κράτους παρακολουθεί το αφιέρωμα «*ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ '21: Χίος*» (έως 10/9) στο **Μουσείο Μαστίχας**, αναδεικνύοντας επιπλέον πτυχές της τοπικής ιστορίας. Ανάμεσα στα κειμήλια που εκτίθενται: η νεκρική προτομή του Αδαμάντιου Κοραή, το φύλλο της Χάρτας του Ρήγα που περιλαμβάνει το νησί της Χίου και το ακρόπρωρο από το πλοίο της Μπουμπουλίνας. Οι λάτρες της σύγχρονης δημιουργίας, ωστόσο, καταφθάνουν στο νησί για τη νέα πλατφόρμα τέχνης **ΔΗΩ (DEO projects)**, που εγκαινιάζει το πρόγραμμά της «*Σειρά αναθέσεων*» στα παλιά σφαγεία με καμβάδες του Βραζιλιάνου ζωγράφου **Paulo Nimer Pjota** (έως 10/8), σε επιμέλεια του Άκη Κόκκινου.

Στην **Αγία Παρασκευή** στη **Λέσβο**, η έκθεση «*Προχώρα μέχρι να βρεις τη θάλασσα*» (μέχρι 10/8) στην **K-Gold Temporary Gallery** προτείνει σύγχρονες αφηγήσεις γύρω από την κληρονομιά της Σαπφούς μέσα από το έργο έξι φωτογράφων (Elena Aya Bundurakis, Aruna Canevascini, Andi Galdi Vink, Martine Gutierrez, Lucie Khahoutian, Samira Saidi).

Φωτογραφίζοντας στην ΙΘΑΚΗ

Οι φωτογράφοι αναζητούν την... Ιθάκη τους στο φεστιβάλ **Return2Ithaca**, που προσκαλεί Έλληνες και ξένους δημιουργούς να παράξουν έργο in situ με αφετηρία έμπνευσης την ομηρική *Οδύσσεια* και την καθαφική *Ιθάκη*. Τμήμα του προγράμματος, η έκθεση «*True Journey is Return*» (εγκαίνια: 31/8) στο **Μέγαρο Δρακούλη**, με έργα από το περσινό πρόγραμμα φιλοξενίας καλλιτεχνών. **Α**



Κιάρα Σουγκανίδου



Έργο του Ally Rosenberg, από την έκθεση «Bums»

SUMMER GUIDE '21

Paulo Nimer Pjota





BOND

Η μαγευτική εξοχή του Αλίμου

Σε αυτό το σημείο του Αλίμου η βουή της πόλης δεν φτάνει. Το θρόισμα των φύλλων και τα τιτίβισματα των πουλιών υπερσχύουν. Η μεγάλη αυλή του Bond είναι στην ουσία μια ολοκληρωμένη εξοχή γεμάτη τριανταφυλλίες, αναρριχώμενα γιασεμιά και κισσούς, μυρωδάτους βασιλικούς και φουντωμένους δυόσμους. Άλλωστε η ονομασία Bond (στα ελληνικά «δεσμός») υπάρχει για να δηλώσει τη σύνδεση με τη φύση, που συνεχίζεται ακόμα και στον εσωτερικό χώρο. Το Bond είναι από τα πρώτα (ίσως και το μοναδικό) που εφαρμόζει την ιδέα του upcycling στο 100%,

ακόμα και στην... αρχιτεκτονική. Ο εσωτερικός του χώρος αποτελείται από τέσσερα μεγάλα container που αντί να απορριφθούν, έγιναν η στέγη αυτού του φιλόξενου bar restaurant.

Σε αυτή την τεράστια πράσινη αυλή ή μέσα στον εσωτερικό κήπο θα έρθεις από το πρωί για υπέροχο καφέ, φρέσκους φυσικούς χυμούς από το vitamin bar και πληθωρικό brunch, που σερβίρεται καθημερινά 09.00-15.00 και περιλαμβάνει όσα λαχταράς για το πρωινό σου: τα άπαντα των αυγών, θρεπτικά bowls, αφράτα pancakes, αλλά και ένα

σπιτικό πείνιρλι με τρομερή χειροποίητη ζύμη που φτιάχνεται καθημερινά εδώ, όπως κι όλα τα υπόλοιπα νόστιμα θαύματα που βγαίνουν από την κουζίνα του Bond.

Από το απόγευμα και μετά, τα γευστικά ταξίδια συνεχίζονται με φρέσκα ζυμαρικά και ριζότο, burgers που θα εκτιμήσουν δεόντως οι λάτρεις του είδους, αλλά και κάποια ακόμα εκπληκτικά κυρίως πιάτα όπως τα χοιρινά μπριζολάκια πάνω σε τραγανές πατάτες με τριμμένη γραβιέρα και λάδι λευκής τρούφας ή το rib-eye black angus, με καπνιστές πατάτες, σπαράγγια, ντοματίνια και demi glass με μανιτάρια. Για να συνοδέψεις το

γεύμα σου υπάρχουν ωραία, δυσεύρετα κρασιά (αρκετά διαθέσιμα και σε ποτήρι), αλλά και ανατρεπτικά cocktails (όπως το Passion Treat, που σερβίρεται μαζί με μια κουταλιά καραμέλας!). Τι άλλο να ζητήσεις από το αθηναϊκό καλοκαίρι;

Extra tip: Αξίζει επίσης να σημειώσουμε ότι στο Bond έχει εγκατασταθεί ένα προηγμένο σύστημα καθαρισμού που ανανεώνει την ατμόσφαιρα και σκοτώνει κάθε μικρόβιο που κυκλοφορεί στον αέρα. Επίσης, ο χώρος ενδείκνυται για εκδηλώσεις κάθε είδους, ενώ υπάρχει δυνατότητα parking.

● Μεγάλη του Γένους Σχολής 2, Άλιμος, 210 9902035, Facebook: Bond Restaurant Bar, Instagram: bond_restaurant_bar



Ιούλιος, Αύγουστος

ΣΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΘΕΑΤΡΟ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ

Μιχαήλ Μαρμαρινός

«Ιχνηευταί» του Σοφοκλή

Πώς έφτασε η Μουσική στα αυτιά των ανθρώπων; Απαντήσεις στο αποσπασματικά σωζόμενο και σπάνια παρουσιαζόμενο σατυρικό δράμα του Σοφοκλή, τους «Ιχνηευτές», από τον ανατρεπτικό σκηνοθέτη Μιχαήλ Μαρμαρινό, που επιστρέφει στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου με αυτό το «ασύλληπτο κείμενο/μνημείο», σε μια ιστορική έμμετρη απόδοση. Την παράσταση συνοδεύει η έκδοση του έργου, με επιμέλεια του καθηγητή Σταύρου Τσιτσιρίδη.

23-25
Ιουλίου
21.00

SUMMER
GUIDE '21

Γιάννης Κακλέας

«Ορέστης» του Ευριπίδη

Ο Γιάννης Κακλέας, που μας έχει χαρίσει στιγμές γέλιου σκηνοθετώντας Αριστοφάνη, αυτή τη φορά επιστρέφει στην Επίδαυρο για την πρώτη του σκηνοθεσία αρχαίας τραγωδίας με τον «Ορέστη» του Ευριπίδη, σε μετάφραση Γιώργου Χειμωνά. Ένα έργο γεμάτο ανατροπές και πολιτικό προβληματισμό, που θέτει ερωτήματα για τις σχέσεις των γενεών και των φύλων, και την κοινωνική συνοχή.

16-18
Ιουλίου
21.00

Νικαίτη Κοντούρη

«Βάκχες» του Ευριπίδη - Εταιρεία Τέχνης Ars Aeterna - ΔΗΠΕΘΕ Ιωαννίνων

13-15

Αυγούστου
21.00

«Τελετουργία της συγκίνησης, του συναισθήματος, του μένους και του παραλόγου μπορούν να χαρακτηριστούν οι "Βάκχες" του Ευριπίδη» για τη σκηνοθετίδα Νικαίτη Κοντούρη. Μια ανοιχτή σε νέες προσεγγίσεις

και αναγνώσεις τραγωδία, η μοναδική σωζόμενη με τον θεό Διόνυσο ως πρόσωπο της πλοκής, να τιμωρεί ανελέητα όσους αντιστέκονται στη δύναμη της φύσης και τη μεταμορφωτική εμπειρία της ένθεης μέθης.



Γιάννης Μόσχος

«Φοίνισσες» του Ευριπίδη - Εθνικό Θέατρο

Θέλουν πραγματικά οι άνθρωποι να αποφύγουν την εμφύλια διχόνοια; Το διαχρονικό ερώτημα απασχολεί τον Ευριπίδη στις «Φοίνισσες», έργο με σταθερή παρουσία στο ρεπερτόριο του Εθνικού. Μετά τις σκηνοθεσίες του Αλέξη Μινωτή, που ανέβασε τελευταία φορά το έργο το 1988, θα το δούμε φέτος στην Επίδαυρο σε μια σύγχρονη παράσταση που υπογράφει ο Γιάννης Μόσχος.

30-1

Ιουλ.-Αυγ.
21.00



Άρης Μπινιάρης

«Προμηθέας Δεσμώτης» του Αισχύλου - Θέατρο Πορεία - ΔΗΠΕΘΕ Κρήτης

Ο Άρης Μπινιάρης συνεχίζει την έρευνά του πάνω στην αρχαία τραγωδία, με τον «Προμηθέα Δεσμώτη», διαχρονικό σύμβολο αντίστασης απέναντι στην εξουσία. Μέσα από ένα ζωντανό ηχητικό περιβάλλον αναδεικνύονται τα πρόσωπα μιας πάντα επίκαιρης ιστορίας, «μιας ιστορίας που μπορεί να ακουστεί ως σκοτεινό σχόλιο για το παρόν ή ως φωτεινή ελπίδα για το μέλλον», όπως λέει ο σκηνοθέτης.

20-22

Αυγούστου
21.00



Βασίλης Παπαβασιλείου

«Ελένη» του Ευριπίδη - Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος

Για ένα πουκάμισο αδειανό, για μια Ελένη... Ο Βασίλης Παπαβασιλείου σκηνοθετεί την «Ελένη» του Ευριπίδη, μια «τραγωδία» με κωμικά στοιχεία βασισμένη στον μύθο που δημιούργησε ο λυρικός ποιητής Σπείρχορος, που παρουσιάζει τον Τρωικό Πόλεμο σαν μια σφαγή χάριν ενός «ειδώλου» και όχι μιας πραγματικής γυναίκας. Ένα έργο με αντιπολεμικό χαρακτήρα, που αναδεικνύει αρετές όπως η δύναμη του όρκου και η ευφυΐα μιας γυναίκας.

6-8

Αυγούστου
21.00





Αίγινα

Του **Martyn Jacques** (Tiger Lillies)*



Κάποτε έμεινα σε ένα παλιό πέτρινο σπίτι στους λόφους της Αίγινας. Δεν υπήρχαν μαγαζιά εκεί, μόνο μια ταβέρνα 3 μίλια μακριά στο τέλος ενός μακριού βουνίσσιου δρόμου. Εγώ δεν οδηγώ και τα ταξί αρνιόντουσαν να ανέβουν σε αυτόν τον δρόμο. Ήταν πολύ στενός και δεν έβγαζε πουθενά. Φοβούνταν ότι δεν θα μπορούσαν να κάνουν τη στροφή για να γυρίσουν πίσω και θα έμεναν εκεί κολλημένοι. Είχα μόνο μερικούς, λίγους γείτονες που ζούσαν σε αυτόν τον δρόμο. Ήταν πολύ φιλικοί και πάντα χαμογελούσαν. Ο ένας μου έδινε λίγα φρούτα που μαζεύε από τα δέντρα του κάμπου. Υπήρχε επίσης ένας αγρότης που έδενε τον γαίδαρό του στους θάμνους σε ένα λιβάδι κοντά στο σπίτι. Ο αγρότης δεν είχε καθόλου δόντια και πάντα ήταν πολύ φιλικός. Όποτε περνούσαν με το αυτοκίνητό τους, αυτός και η γυναίκα του πάντα θα χαμογελούσαν και θα μας χαιρετούσαν. Έφτασε το Σαββατοκύριακο και το βραδάκι του Σαββάτου καθόμουν στο μπαλκόνι μου κοιτάζοντας τη θάλασσα, βλέποντας τον ήλιο να δύει. Δυο τρία αυτοκίνητα πέρασαν από μπροστά μου και σταμάτησαν στη φάρμα του αγρότη και της γυναίκας του. Ήταν μία πολύ όμορφη στιγμή σε ένα όμορφο, απομακρυσμένο μέρος, έπινα κρασί και ήμουν ευτυχισμένος. Ξαφνικά, σε τέρμα ένταση του ήχου, ακούστηκε το τραγούδι "Maria" των Tiger Lillies να έρχεται από το αγροτόσπιτο. Το υπόλοιπο βράδυ πέρασε ενώ άκουγα να παίζουν τα τραγούδια μου ανάμεσα σε τραγούδια της Nina Simone και του David Bowie. Ήταν μια έκπληξη να ακούω τον εαυτό μου να τραγουδάει μέσα στους λόφους, μέσα σε ένα τόσο όμορφο σκηνικό.

* Ο **Martyn Jacques** και οι **Tiger Lillies** είναι punk/street opera τρίο και θα εμφανιστούν στο Ηρώδειο στις 29/9 με τραγούδια από το άλμπουμ τους "Lemonaki", με διασκευές σε παλιά ρεμπέτικα.

Info

Κάθε χρόνο όλο και περισσότεροι αναζητούν να αγοράσουν ένα σπίτι στην Αίγινα. Το νησί που βρίσκεται μία ώρα από την Αθήνα ξέρει να σε κερδίζει με την ομορφιά του, τα κρυμμένα μυστικά του, τη βαθιά ιστορία του, τους χαμογελαστούς ανθρώπους του. Λίγο κοσμοπολίτικο, λίγο οικογενειακό, αποτελεί ιδανικό προορισμό για ζευγάρια, παρέες ή οικογένειες, έχει άφθονες καθαρές παραλίες και γουστόζικα μπαράκια όπου θα συναντήσεις celebrities και τουρίστες απ' όλο τον κόσμο. Δεν είναι τυχαίο που έρχονται διαρκώς ξένες και ελληνικές παραγωγές για γυρίσματα στο νησί. Η εξωστρέφειά του ωστόσο απογειώνεται με το **Fistiki Fest (16-19/9)**, στο οποίο ο ιδιαίτερος καρπός που φυτρώνει σχεδόν σε όλο το νησί έχει την τιμητική του. Κοσμήματα, έργα τέχνης, αντικείμενα, γεύσεις, αρώματα και εικόνες εμπνευσμένα από το φιστίκι Αιγίνης γεμίζουν για 4 ημέρες τον παραλιακό δρόμο του νησιού καλώντας σε να μάθεις περισσότερα.

Τι να δεις

Αξίζει μια επίσκεψη στον **Αρχαίο Ελαιώνα**, ένα μέρος με δέντρα που μετρούν πάνω από 2.500 χρόνια ζωής. Υπάρχουν τρία μονοπάτια που οδηγούν εκεί, το πιο σύντομο είναι αυτό που ξεκινάει από την **Παχειά Ράχη**. Ο ναός της **Αφροίτης**, που σχηματίζει ισοσκελές τρίγωνο με τους αρχαίους ναούς σε Θησείο και Σούνιο, είναι επιβλητικός, ενώ μια βόλτα στην **Παλαιοχώρα** με τα 365 εκκλησάκια δεν θα σε απογοητεύσει. Θυμήσου να μπεις στο **εκκλησάκι του Αρχάγγελου Μιχαήλ**, θα καταλάβεις γιατί. Το **σπίτι του Καζαντζάκη** στον δρόμο προς Σουβάλα, το **Λαογραφικό Μουσείο**, το **μοναστήρι στον Άγιο Νεκτάριο** αξίζουν επίσης μια βόλτα.

Πού να κολυμπήσεις

Μέσα στην πόλη θα βρεις τις παραλίες **Αύρα**, **Παναγίτσα** και **Κο-**

λόνα, λίγο πιο κάτω από τον αρχαιολογικό χώρο. Ένα βήμα από τη Χώρα, στον δρόμο προς Πέρδικα, βρίσκεται ο **Άγιος Βασίλης** -όταν φυσάει νοτιάς ο χώρος γεμίζει με λάτρες των windsurf και kitesurf-, ενώ παρακάτω βρίσκονται ο πρώτος και δεύτερος **Μαραθώνας** (οργανωμένες) με ρηχά νερά, ξαπλώστρες, εστιατόρια, καφετέριες. Η **Πέρδικα** έχει τα βραχάκια της για βουτιές, η **Αγία Μαρίνα** έχει τη μεγάλη αμμουδερή της παραλία με τη γαλάζια σημαία και η **Σουβάλα** τα πρώην ιαματικά λουτρά. Σταθερές επιλογές είναι: η **Κλειδί**, **Μουριώτη** και **Σαρπής**, ενώ πιο ήσυχες είναι η **Βαγία**, η παραλία στον **Τούρλο** και οι **Πόρτες** στο ομώνυμο ψαροχώρι. Οι πιο

κοσμοπολίτικες είναι το **Bocampo** στη Β' Μαραθώνα, το **Fyki Beach Restaurant** στην περιοχή της Αιγινήτισσας και το **Klima Beach Bar** στο Κλειδί.

Πού να φας

Στην πόλη: Στο πολύ ιδιαίτερο **Κρητών Γεύσεις Εν Αιγίνη**, με παραδοσιακή ελληνική κουζίνα και κρητικά εδέσματα, καλό κρασί και ρακή, στα γραφικά σοκάκια της πόλης, με ζωντανή ελληνική μουσική κάθε Πέμπτη, Παρασκευή και Σάββατο βράδυ (**2297026255**). Στο **art cafe Tortuga** (**2297022210**), με τον σεφ Μάρκο Π., να φτιάχνει πιάτα που θα ζήλευαν αστεράτα εστιατόρια (δοκίμασε μακαρόνια με αχνινό!). Ο **Μπάμπης** (**2297023594**),

Protect & Moisture Trigger Spray SPF30

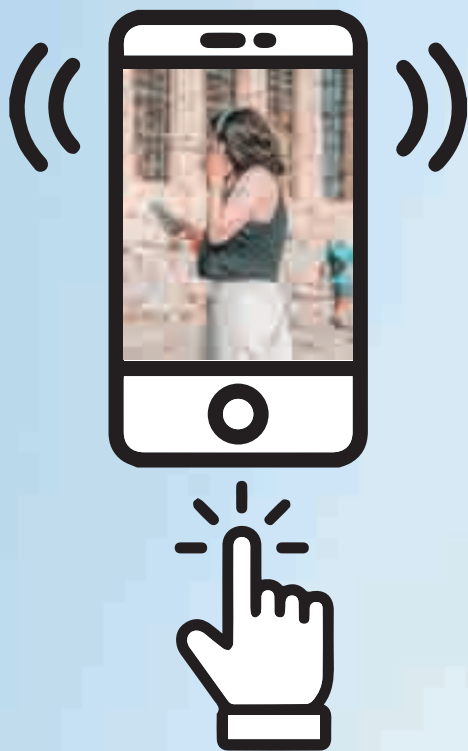
Το ποδήλατο είναι ο ωραιότερος τρόπος να εξερευνήσεις την Αίγινα και τις ομορφιές της. Κάνε μια στάση για να ανανεώσεις το αντηλιακό σου εύκολα και γρήγορα χάρη στην πρακτική συσκευασία του **NIVEA SUN Protect & Moisture Trigger Spray SPF30**. Προστατεύει άμεσα από τα ηλιακά εγκαύματα και την πρόωγη γήρανση της επιδερμίδας, ενώ την κρατάει ενυδατωμένη έως και 48 ώρες. Έχει σύνθεση ανθεκτική στο νερό που λειτουργεί σε ισορροπία με το μικροβίωμα της επιδερμίδας και με σεβασμό στο περιβάλλον, χωρίς UV φίλτρα Octinoxate, Oxybenzone & Octocrylene και microplastic.

**NIVEA
SUN**

ΔΗΜΟΣ: 2297320011
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2297022100
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2297025734
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2297020100

Clio Muse Tours

Συναρπαστικές **ακουστικές ξεναγήσεις** στην Ελλάδα και τον κόσμο!



Καλοκαίρι στην Ελλάδα σημαίνει εξερευνητικές σε ελληνικά νησιά, περιπάτους στην Αθήνα και road trips στις μοναδικές διαδρομές της χώρας που μας οδηγούν σε μαγευτικά μέρη γεμάτα με αντιθέσεις. Τα φυσικά τοπία μπλέκονται περίτεχνα με αρχαία μνημεία, μουσεία και αρχαιολογικοί χώροι βρίσκονται σε κάθε γωνιά της χώρας, ενώ pop-up εκθέσεις ομορφαίνουν τα καλοκαιρινά απογεύματά μας. Σίγουρα έχεις πετύχει κάποια από αυτά είτε στο κέντρο της Αθήνας είτε στο δρόμο σου για την παραλία σε κάποιο κυκλαδίτικο νησί και μη γνωρίζοντας τι είναι απλά τα προσπεράσεις.

Μια ελληνική εταιρεία σκέφτηκε ότι υπάρχουν τόσα μνημεία αλλά και ιστορίες των τοπικών κοινοτήτων, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό, που αποτελούν μέρος της πολιτιστικής μας κληρονομιάς και θα έπρεπε να γίνουν μέρος της ταξιδιωτικής εμπειρίας. Έτσι ξεκίνησε να φτιάχνει ακουστικές και ψηφιακές ξεναγήσεις που ο καθένας μπορεί να κατεβάσει στο κινητό του μέσα από την εφαρμογή της Clio Muse Tours. Έδωσε δηλαδή τη δυνατότητα να επισκεφτείς ένα μέρος με τους δικούς σου ρυθμούς και μακριά από τα πλήθη πολύ καιρό πριν η πανδημία της Covid-19 το κάνει σχεδόν απαραίτητο συστατικό της ταξιδιωτικής εμπειρίας.

Από την ίδρυσή της το 2014, η Clio Muse

Tours έχει δημιουργήσει πάνω από 350 ξεναγήσεις σε 20 χώρες σε συνεργασία με μουσεία και πολιτιστικά ιδρύματα αλλά και οργανισμούς και εταιρείες. Άλλωστε, η βραβευμένη της μεθοδολογία για τη δημιουργία περιεχομένου γεννήθηκε μέσα από τη συνεργασία της με το Μουσείο της Πόλεως των Αθηνών.

Τον τελευταίο χρόνο έχει δημιουργήσει ψηφιακές ξεναγήσεις για τις μόνιμες εκθέσεις του Μουσείου Κυκλαδικής Τέχνης, σε συνεργασία με τη Στέγη Ιδρύματος Ωνάση για την τελευταία τους έκθεση «You & AI: Through the Algorithmic Lens» στο Πεδίον του Αρεως, αλλά και με το Εθνικό Ιστορικό Μουσείο με αφορμή τα 200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση.

Όλες αυτές οι ξεναγήσεις αλλά και παλαιότερες, όπως για τις εκθέσεις του Ιδρύματος Βασίλη και Μαρίνας Θεοχαράκη, το Βιομηχανικό Μουσείο Φωταερίου και το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος διατίθενται δωρεάν στο κοινό μέσω της εφαρμογής.

Αυτό όμως που κάνει την εταιρεία να ξεχωρίζει είναι ότι πέρα από τις ξεναγήσεις για διάσημα αξιοθέατα όπως η Ακρόπολη, η Αρχαία Αγορά, η Κνωσός και το Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου, η θεματολογία της καλύπτει ένα ευρύ φάσμα φέρνοντας λιγότερα γνωστά μέρη και ιστορίες στο ραντάρ των ταξιδιωτών.

Στην ιστοσελίδα της, για παράδειγμα, θα

βρεις μια περιήγηση στις άγνωστες γειτονιές της Αθήνας σχεδιασμένη σε συνεργασία με το περιοδικό δρόμου «Σχεδιά» και με οδηγούς (νυν και πρώην) άστεγους συμπολίτες μας ή μια ξεναγήση στον οικισμό του Φράγματος του Μαραθώνα που δημιουργήθηκε σε συνεργασία με την ΕΥΔΑΠ.

Τι γνωρίζεις για τα Μετέωρα, τα χωριά της Θεσσαλίας ή τη Δωδώνη, τα Τζουμέρκα και τους Δελφούς; Μέσα από μια σειρά περιηγήσεων στα μέρη από όπου περνάει η Ιόνια Οδός, η Clio Muse Tours συνθέτει ιστορίες από ιστορικά γεγονότα, μύθους και θρύλους.

Επιπλέον, αν βρεθείς σε κάποιο νησί ή και σε άλλα μέρη στην ηπειρωτική Ελλάδα μην παραλείψεις να δεις αν στην εφαρμογή της υπάρχει κάποιο walking tour ή road trip για το μέρος που επισκέπτεσαι.

Στην Τήνο σε οδηγεί σε χωριά μοναδικής ομορφιάς, περίτεχνα διακοσμημένα κτίρια και εντυπωσιακούς περιστεριώνες με τη δωρεάν ακουστική ξεναγήση «Τήνος. Η Μούσα του Αιγαίου», ενώ στη Ρόδο οι επισκέπτες μπορούν να ανακαλύψουν την πόλη με την αγγλική ξεναγήση «Rhodes City Tour: The city of the knights».

Το σίγουρο είναι ότι είτε μείνεις στην Αθήνα είτε ταξιδέψεις μπορείς με το πάτημα ενός κουμπιού να έχεις τον προσωπικό σου επαγγελματία ξεναγό στο κινητό σου.

Περισσότερες πληροφορίες: www.cliomusetours.com





Αίγινα

Του Γιώργου Νανούρη*



Ανεβαίνω στη μηχανή. Στην πλάτη μου μέσα σε ένα ειδικό σακίδιο είναι η Νταίζη, το γατάκι μου. Κατεύθυνση Πειραιάς. Μπαίνουμε στο καράβι, σε μία ώρα και 10 λεπτά είμαστε στο νησί. Αίγινα. Το πιο κοντινό στην Αθήνα. Στο μικρό σπιτάκι περνάμε μαζί ώρες στην αυλή μπροστά στις φιστικιές κάτω απ την πέργκολα, η Νταίζη συνήθως φέρνει φίλες της στο σπίτι, τη Νότα και το Γωγουλίνο. Με τη μηχανή γυρίζω το νησί. Βόλτα στο λιμάνι, στο **ναό της Αφαίας**, Στην **Παλιохώρα** εξερεύνηση στα εκκλησάκια τα μικρά, τα παλιά, το ένα ομορφότερο από το άλλο. Μια γρήγορη βουτιά και λίγη βόλτα ακόμα. Στους δρόμους συναντάς φίλους, φίλους από το νησί, φίλους απ' την Αθήνα που έρχονται κι εκείνοι στο νησί αλλά δεν το ήξερες, το ανακαλύπτεις εδώ. Όταν θες, απομονώνεσαι, ηρεμείς· και όταν θες, βρίσκεσαι με πολλούς φίλους. Όλια, Στέλιος, Νότα, Άννα, Στέλλα, Ανθή, Μίνα, Κατερίνα, Δάφνη, Μαργαρίτα, Φίλιππος. Όλοι είναι εδώ μαζί μας. Μαγειρέματα στα σπίτια, τραπέζια στις αυλές. Η Αίγινα είναι μικρή και μεγάλη ταυτόχρονα, όμορφη και παράξενη, γοητευτική, ήσυχη, περιποιημένη. Γλύπτες και ζωγράφοι, σπίτια παλιά και πύργοι, ελαιώνες, φιστικιές. Μόλις μια ώρα από την Αθήνα είναι αρκετή για να ξεχάσεις το τσιμέντο, το καυσαέριο, τη βοή, τις δουλειές, τα άγχη και τις αγωνίες. Η Αιγινούλα με έσωσε στην πρώτη καραντίνα, μου κάνει παρέα στα ρεπό, μου ανανεώνει σώμα και νου για να επιστρέφω αλλαγμένους στην Αθήνα.

*Ο Γιώργος Νανούρης είναι ηθοποιός και σκηνοθέτης.

με πολύ καλή ελληνική κουζίνα, ρομαντικά, με τραπεζάκια πάνω στο κύμα, εντυπωσιακά φωτισμένους φοίνικες, ωραία θέα, από τις 9 το πρωί. Δίπλα το **Δρομάκι** (2297024445), έχει μαμαδίστικο φαγητό με γκουρμέ τσαχινιά. Για λαχταριστό σουβλάκι θα πας στα **Τενεκεδάκια** (2297028944) - δοκίμασε οπωσδήποτε το τυλιχτό με χαλούμι, στην **Κληματαριά** (2297025968) και στον **Μαύρο Γάτο** που έχει και μαύρη πίτα. Ο **Μπακαλόγατος** (2297500501) είναι τοιπουράδικο-μεζεδοπωλείο με διακόσμηση που θυμίζει παλιό μπακάλικο, καλές τιμές και γραφική αυλή. Το **Σχολείο** (6984211728), έχει λαχταριστές πίτσες και τέλειες μακαρονάδες. Να πας οπωσδήποτε στην **Αυλή** (2297026438), η οποία είναι ανοικτή μέχρι αργά το βράδυ για καφέ, φαγητό και ποτό. Έχει συχνά live και μη φύγεις αν δεν δοκιμάσεις λικέρ φιστίκι, κροκέτες φέτας με μαρμελάδα τομάτας και μπιφτέκια με σος ροκφόρ. Λίγο πιο κάτω το **Κάππος Έτσι** (2297027219), με ιδιαίτερες γεύσεις και υπέροχα πιάτα με φιστίκι Αιγίνης. Ο **Τσί-ας** στην παραλία της Αίγινας (2297023529), έχει ανανεωμένη κουζίνα. Δίπλα ο πασίγνωστος **Σκοτάδης** (2297024014), από τις καλύτερες ψαροταβέρνες, σουξέ η τρομερή ταρταρσαλάτα. Στις νέες αφίξεις σημείωσε το **Miralice**, με εκπληκτικές γεύσεις και εντυπωσιακή διακόσμηση που θυμίζει κάτι από Αμερική άλλης δεκαετίας.

Ο **Βατζούλιας** (2297022711) προς Άγιο Νεκτάριο είναι παραδοσιακή και πολύ γραφική οικογενειακή ταβέρνα με αυλίτσα και φημίζεται για τον μουσακά και την ορφανή μακαρονάδα. Ο διάσημος **Μάνιτας στο Κύμα** (2297022245), μετακόμισε σε νέο χώρο με μαγευτική αυλή, θέα θάλασσα και σταθερά γευστικά πιάτα θαλασσινών, μαγειρευτά και της ώρας από τα χεράκια της Εύης. Στα must, το κοτόπουλο Μάνιτας μαριναρισμένο σε μυστική σος και η ρεβιθάδα φούρνου. Λίγο έξω από την πόλη, στον δρόμο προς Σουβάλα θα βρεις το Καλαμάκι στο **Τσακ Μαρ** με φοβερά κρέατα και την πολύ καλή και ήσυχη **Καβουρόπετρα** (2297023001), για φρέσκο ψάρι. Το **Svelto Kouneli** (6944690180), στη Σουβάλα έχει λίγα τραπέζια σε μια πολύ ωραία και ήσυχη

αυλή, κλασικά αλλά και ιδιαίτερα πιάτα και ωραία κρασιά να συνοδέψεις το δείπνο σου. Στην άλλη πλευρά του νησιού, στην Αγία Μαρίνα, ψάξε για το εστιατόριο **Θολός** (2297032129), χορταστικές μερίδες, υπέροχη αυλή και θέα, τέλειο κέρασμα στο τέλος.

Στην Κυψέλη: Το Il Posto (2297028950), του συμπαθέστατου Γεράσιμου πάνω στην πλατεία, έχει καλά ιταλικά πιάτα, δροσερή και χαλαρή ατμόσφαιρα, ωραία κρασιά, τώρα και μικρό ήσυχο κηπάκι. Το **Στέκι της Κυψέλης** (2297023706), εγγυάται ένα από τα καλύτερα σουβλάκια που έχεις δοκιμάσει σε φανταστική αυλή που έχει φτιάξει εξοκλήρου με τα χέρια του ο ιδιοκτήτης Γιώργος. Ο **Κόκορας** (2297022155), είναι κλασικό κουτούκι με ωραία βεράντα και μεζέδες από τον ξύλινο δίσκο: χταπόδι κοκκινιστό, φάβα, αμπελοφάσουλα κ.ά.

Στον Μαραθώνα: Η Οστρία (2297027682), σερβίρει πάνω από 20 χρόνια τα πιο νόστιμα σπιτικά μαγειρευτά, φρέσκα ψάρια, χωριάτικες πίτσες, φάβα και σαλάτες με λαχανικά από τον κήπο της οικογένειας Μαρμαρινού. Όλα αυτά σε τραπεζάκια δίπλα στο κύμα, με τη σκιά από τα αλμυρικά και τα ποδαρικά σου στην άμμο.

Στην Πέρδικα: Ο Νώ-ντας (2297061233), με ιστορία από το 1936, είναι εξπέρ στις παραδοσιακές γεύσεις και το ολόφρεσκο ψάρι. Στο **Μικρό Καφέ**, που πρόσφατα μετακόμισε στο τέλος του πεζόδρομου (και έγινε μεγάλο καφέ), θα απολαύσεις ωραιότατο πρωινό ή brunch με θέα θάλασσα. Στις νέες αφίξεις το **Casa della Pizza** (2297062278), με συνταγές του Εράλντο από τη Βενετία για σαλάτες, πίτσες και μακαρόνια.

Στη Βαγία: Εδώ βρίσκονται δύο από τα διαμαντάκια του νησιού, η **Χορεύτρα** (2297053118), με υπέροχη θέα, λαχταριστή πίτσα, ιδιαίτερες πίτσες και πιάτα της ώρας, αλλά και ο **Νικόδημος** (2297029709), απλά και παραδοσιακά: χωριάτικη, πατάτες, καλαμάκια και μπίρες στην αυλή με καλή παρέα.

Πού να διασκεδάσεις
Για γλυκό σε ένα από τα παλιά, παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία του νησιού στο λιμάνι, ενώ ωραίο παγωτό στο χέρι μπορείς

να πάρεις από το ζαχαροπλαστείο **Μελένιο** (2297026133), τη γνωστή Παγωτομανία (2297500520), και το **Da Vinci** (2297026944). Στο τέλος της παραλίας το **Inn On The Beach** (2297025604), που βρίσκεται σε ένα από τα πιο όμορφα σημεία του νησιού, σεβρίρει στην τεράστια ξύλινη βεράντα του πάνω στη θάλασσα αρωματικό καφέ το πρωί, νόστιμα σνακ και απίστευτα κοκτέιλ. Τσέκαρε την ινστα-γκραμική του φρουτοσαλάτα και τα φημισμένα απογευματινά του πάρτι με guest djs. Στο λιμάνι, το bar **Ρέμβη** (2297028605), για φαγητό, μουσική και χορό. Λίγο πιο δίπλα θα βρεις το **Οινόη Social Bar** (6940700407), με ωραίο καφέ, σνακ και ποτό μέχρι αργά το βράδυ. Για jazz, funk και soul μουσικές θα πας στα **Περδικιώτικα**, με τον «κρυφό» κήπο και τα τρομερά μπέργκερ που σεβρίρονται αργά τη νύχτα. Το café-bar **Νήσος** (2297500210), στο λιμάνι ανακαινισμένο και ανοιχτό από νωρίς το πρωί μέχρι αργά το βράδυ, για καφέ, εξαιρετικό φαγητό και ψαγμένα cocktails. Δίπλα το **Πάντα Ρεϊ** (2297022317, 6944651699), με υπέροχα μπέργκερ, 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 το γαρνίλι στα πόδια και τον αέρα να μυρίζει αλάτι και σιτρονέλα.

Πού να μείνεις
Στη Χώρα, στις **Fistikies** (2297023783), ενοικιαζόμενα – πλήρως εξοπλισμένα – διαμερίσματα με όλα τα κομφορ. Πανέμορφος κήπος, λουλούδια, φιστικιές, πισίνα με υδρομασάζ και καλό σέρβις. Λίγα μέτρα από το κέντρο της πόλης είναι η **Ρα-στόων** (2297027039). Εκεί κοντά βρίσκεται και το **Ulrika Hotel Aegina** (6937349883). Τα **δωμάτια Γιάκας** (2297500327), βρίσκονται στο κέντρο για να μπορείς να πας παντού με τα πόδια, είναι πρόσφατα ανακαινισμένα, πολύ καθαρά και περιποιημένα. Ένα χιλιόμετρο από το κέντρο το **Hotel Danae** (2297022424), με 54 δωμάτια και θέα θάλασσα, πισίνα, snack bar και εστιατόριο - η παραλία απέχει μόλις 50 μ. Στο **Pyrgos Ralli** (6944421577), σε 4 ανεξάρτητα διαμερίσματα στον μαγευτικό κήπο του Πύργου Ράλλη, μέσα σε λουλούδια, ελιές, συκιές και λεμονιές, μόλις 10 λεπτά με τα πόδια από το λιμάνι και 5 λεπτά από την παραλία Κολώνα με τα αρχαία ερείπια του Ναού του Απόλλωνα. Ιδανικό για

ζευγάρια ή οικογένειες, για Σαββατοκύριακο ή περισσότερο, σε περιβάλλον που θυμίζει Τοσκάνη, πολλοί είναι αυτοί που κάνουν εδώ και τον γάμο τους! Στην περιοχή της Αιγινήτισσας, το **LaLiBay Resort & Spa** (2297061215), είναι το πρώτο 5άστερο ξενοδοχείο στο νησί. Δωμάτια και σουίτες με ιδιωτικό τζακούζι, πισίνα, spa, ιδιωτική παραλία, εστιατόριο με γκουρμέ γεύσεις και bar με θέα τον Αργοσαρωνικό, τα έχει όλα. Το **Perdica Suites** (2297061101), λίγα μέτρα από το λιμάνι της Πέρδικας με μεγάλα πολυτελή διαμερίσματα που μπορούν να φιλοξενήσουν άνετα 2-5 άτομα. Στην Αγία Μαρίνα ξεχωρίζει το ξενοδοχείο **Κατερίνα** (2297032075), με 34 δωμάτια, πισίνα και snack bar, μόνο 300 μ. από τη θάλασσα. Στη Σουβάλα θα βρεις το **Hotel Xanthippi** (2297052201), με 25 δωμάτια που όλα έχουν θέα, εξοπλισμένη κουζίνα και μεγάλη αυλή. Μια ανάσα από τη θάλασσα του Μαραθώνα, είναι τα ενοικιαζόμενα διαμερίσματα **Ostria** (2297027677), προσφάτως ανακαινισμένα, πεντακάθαρα και φιλόξενα. Το **Vagia Hotel** (2297071179), στη Βαγία, βραβευμένο από το tripadvisor, γραφικό, με καλές τιμές. Αν θέλεις ψυχία και τρομερή θέα θα πας στον πέτρινο

ξενώνα **Peaceful Place** (6940372171), στους Βλάχηδες.

Τι να φωνάσεις
Στην **Ηλιαχτίνα** (2297024255), η **Τίνα Κο-τωών** και ο **Ευθύμης Στεργιούλας** δίνουν δημιουργικές εκδοχές στο σφυρήλατο χειροποίητο κόσμημα. Μαζί τους εκθέτουν τα κοσμήματά τους πολλοί δημιουργοί, σε τιμές πραγματικά εξαιρετικές. Στο **Think Pink** (2297029085) γυναίκες ρούχα και αξεσουάρ. Στη **Freyja** (2297061101), λίγα μέτρα από το λιμάνι της Πέρδικας με μεγάλα πολυτελή διαμερίσματα που μπορούν να φιλοξενήσουν άνετα 2-5 άτομα. Στην Αγία Μαρίνα ξεχωρίζει το ξενοδοχείο **Κατερίνα** (2297032075), με 34 δωμάτια, πισίνα και snack bar, μόνο 300 μ. από τη θάλασσα. Στη Σουβάλα θα βρεις το **Hotel Xanthippi** (2297052201), με 25 δωμάτια που όλα έχουν θέα, εξοπλισμένη κουζίνα και μεγάλη αυλή. Μια ανάσα από τη θάλασσα του Μαραθώνα, είναι τα ενοικιαζόμενα διαμερίσματα **Ostria** (2297027677), προσφάτως ανακαινισμένα, πεντακάθαρα και φιλόξενα. Το **Vagia Hotel** (2297071179), στη Βαγία, βραβευμένο από το tripadvisor, γραφικό, με καλές τιμές. Αν θέλεις ψυχία και τρομερή θέα θα πας στον πέτρινο



Παραδοσιακές νοστιμιές με ζωντανή μουσική

ΚΡΗΤΩΝ
ΓΕΥΣΕΙΣ
ΕΝ ΑΙΓΙΝΗ



Στα γραφικά στενάκια της Χώρας, λίγα μόλις μέτρα από την παραλία, το Κρητών Γεύσεις είναι ένα ιφηνισμένο εστιατόριο με ελληνική παραδοσιακή κουζίνα και εξαιρετικά εδέσματα της κρητικής γαστρονομίας, με χρυσό βραβείο γεύσης το 2020. Αγαπημένο, επίσης, για το καλό κρασί και τη ρακή του, αλλά και για τη γρήγορη και πάντα φιλική εξυπηρέτηση. Σημειώστε ότι κάθε Πέμπτη, Παρασκευή και Σάββατο βράδυ το πρόγραμμα έχει ζωντανή μουσική με ελληνικά λαϊκά τραγούδια και το όμορφο πλακόστρωτο «ντύνεται» με χορούς και διασκέδαση.

● Π. Ηρειώτη & Δάμωνος, 2297026255, Fb: Κρητών Γεύσεις εν αιγινή, Insta: kritongefsis.aegina

OSTRIA

Παραδοσιακές γεύσεις πάνω στο κύμα



Σκέφτεσαι νησί κι ο νοός σου ταξιδεύει σε βουτιές σε κρυστάλλινα νερά, παραδοσιακές ελληνικές γεύσεις με φόντο το απέραντο γαλάζιο και ρομαντικές βραδιές με τον παφλασμό των κυμάτων ως μουσική υπόκρουση. Όλα αυτά μπορείς να τα βρεις δέκα λεπτά από την πόλη της Αίγινας, σε ένα σκεδόν κρυμμένο παραδiseο γεύσης και ηρέμης.

Η Ostria δημιουργεί εδώ και πολλά χρόνια τις καλύτερες αναμνήσεις των διακοπών. Η φιλοξενία του «Κωστή», οι απτικές συνταγές της «Βούλας», οι φρέσκες πρώτες ύλες από το μποστάνι της οικογένειας είναι τα

κάρσκα χαρακτηριστικά που κάνουν τους επισκέπτες να επιστρέφουν κάθε χρόνο. Λαχταριστά ορεκτικά, ιφρέσκα ψάρια, κρεστικά στη σχάρα και δροσερές σαλάτες σεβρίρονται στο τραπεζόκιο πάνω στην άμμο με τη σκιά από τα αλμυρικά να σε δροσίζει και το κυματάκι να σε καλορύνει. Δοκίμασε οπωσδήποτε τα ντολμαδάκια, τη μελιτζανοσαλάτα, τα γεμιστά και τα σουτζουκάκια!

Οι βουτιές στην πεντακάθαρη θάλασσα του Μαραθώνα εναλλάσσονται εύκολα με βουτιές στους λαχταριστούς, πεντόνδστιμους μεζέδες και το ηλιοβασιλέμα έρχεται να γεμίσει χρώμα τον καμάρ της καλοκαιρινής ροστώνης. Extra tip: Ακριβώς πίσω από το εστιατόριο βρίσκονται και τα προσφάτως ανακαινισμένα Ostria Apartments (www.aeginaostria.gr) για μια ολοκληρωμένη εμπειρία νησιωτικής φιλοξενίας.

● Ακτή Μαραθώνα, 2297027677, www.ostria-taverna.gr, Fb: Ostria εστιατόριο ostria restaurant Aegina, Instagram: ostria_restaurant_aegina





Αγκίστρι

Του Πάνου Μεταξόπουλου*

✿ Η Κεκρυφάλεια κατά τους αρχαίους ή αλλιώς το «πράσινο νησί», όπως αποκαλείται το Αγκίστρι μας, με «αγκίστρωσε» και εμένα πριν πολλά χρόνια και έτσι απέκτησα το «χωριό» μου μιας και είμαι βέρος Αθηναίος. Θέλεις σε 50 λεπτά να βρεθείς σε ένα παραδεισένιο περιβάλλον; Θέλεις να κολυμπήσεις σε καταγάλανα νερά; Θέλεις να είσαι «εσύ και ο Θεός», να ξεχάσεις τα πάντα, να «φορτώσεις μπαταρίες» και να έχεις από εδώ και πέρα το δικό σου προσωπικό παράδεισο που πάντα θα σε περιμένει; Το Αγκίστρι είναι το μέρος!

Παραλίες που ομοιές του δεν θα βρεις πουθενά. Η **Χαλικιάδα** και η **Απόννησος**, κι αν έχεις οικογένεια με παιδάκια η **παραλία της Σκάλας** (αμμουδιά, ρηχά νερά και πεντακάθαρα). Καταλύματα να κοιμηθείς για όλα τα βαλάντια, αλλά θα πρέπει να κάνεις την κράτησή σου καιρό πριν γιατί δυστυχώς δεν έχει όσα θα έπρεπε και «κινδυνεύεις» να κοιμηθείς στην παραλία – αν λες κίνδυνο την επιστροφή στα ανέμελά σου χρόνια. Το νησί για όλες τις ηλικίες, το νησί που αισθάνεσαι ασφαλής για τα παιδιά σου.

Το Αγκίστρι έχει τέσσερα μικρά χωριά κι αξίζουν όλα μια επίσκεψη, από τη **Σκάλα** και τους **Μύλους** μέχρι το **Μετόχι** ψηλά στο βουνό και τα **Λιμενάρια**. Το νησί είναι αρκετά μικρό και γυρίζεται εύκολα, σκέψου η μεγαλύτερη απόσταση είναι 7,5 χλμ. από Σκάλα προς Απόννησο. Αν δεν έχεις παιδιά να κουβαλάς την Άρτα και τα Γιάννενα, αυτοκίνητο δεν χρειάζεσαι. Νοικιάζεις ένα μηχανάκι ή ένα ποδήλατο – στην τελική παίρνεις το λεωφορείο ή ένα από τα δύο ταξί του νησιού – και κάνεις τις μετακινήσεις σου.

Για να φας βρίσκεις τα πάντα. Ξεχωρίζω το ταβερνάκι **Νεκτάριος** με τα ψαρικά πάνω στο κύμα στην Απόννησο, την ωραία κουζίνα της **Αλκυονίδας** στη Σκληρή, σίγουρα τα μαγειρευτά του **Τοξότη** στη Σκάλα, αλλά και τον **Τάσο** στα Λιμενάρια. Το σημαντικό είναι ότι υπάρχουν πολλές επιλογές, καλές και οικονομικές. Αν και μικρό, το νησί έχει σούπερ ντουπέρ νυχτερινή ζωή, δες και μόνος σου στα **Sunrise**, **A bar**, **Tabboo** και **Κάστρο** – γι' αυτούς που βράζει το αίμα τους!

Και κλείνοντας πρέπει να πω ότι στο πίσω μέρος του νησιού που είναι η Απόννησος, υπάρχει απέναντι ένα μικρό νησάκι, η **Δορούσα**, με ένα γραφικό εκκλησάκι του προφήτη Ηλία στην κορυφή του βουνού. Αν θέλεις να πάρεις το έτερόν σου ήμισυ και να γίνετε... «ολόκληρο», χρειάζεται ήπια προς μέτρια και σε μερικά σημεία δύσκολη αναρρίχηση για την κορυφή μέσα από ένα δύσβατο μονοπάτι. Παίρνεις και τον πάτερ Λευτέρη, λίγους καλούς φίλους (αυτούς που αντέχουν!) και έφυγες να πετάξεις στον ουρανό. Εκεί το έκανα και εγώ, εκεί παντρεύτηκε ο «Νούλης» την «Μπουμπού» του και περάσανε αυτοί καλά και εσείς καλύτερα, αν έρθετε Αγκίστρι.

* Ο Πάνος Μεταξόπουλος είναι χορογράφος.

Info

Το μικρό γειτονάκι της Αίγινας είναι μόλις μία ώρα μακριά από την Αθήνα και κερδίζει όλο και περισσότερο σε τουρισμό κάθε χρόνο. Εύκολο να το γυρίσεις, με ωραίες παραλίες και καλό φαγητό, είναι ιδανικό είτε για ένα Σαββατοκύριακο είτε για όλο τον μήνα των διακοπών. Αρκετοί είναι κι εκείνοι που κάνουν ελεύθερο camping, ενώ το ποδήλατο είναι αναμφίβολα το καλύτερο μέσο μετακίνησης στο νησί. Αν είσαι λάτρης της φύσης, θα εκτιμήσεις και τα μονοπάτια πεζοπορίας. Μη χάσεις τη βόλτα με τα άλογα γύρω από τη λίμνη στην **Απόννησο**.

Πού να κολυμπήσεις
Η **Σκάλα** και ο **Μύλος** είναι οι πιο εύκολα προσβάσιμες παραλίες καθώς βρίσκονται κοντά στο λιμάνι.

Δραγωνέρα, με τα πεύκα μέχρι τη θάλασσα και την καντίνα για τα απαραίτητα. Πιο κάτω η **Απόννησος** με τα τirkουάζ νερά που σε κάνουν να ξεχνάς ότι βρίσκεσαι στον Αργοσαρωνικό. Οργανωμένη και με ταβερνάκι για να τσιμπήσεις μετά.

Πού να φας και να διασεδάσεις

Η **αυλή του Τοξότη** (2297091283) είναι γνωστή για τα μαγειρευτά της, ενώ στην **Αλκυονίδα** (2297091376), με τα τραπέζια-ραπτομηχανές, και στο **Λίγο Κρασί Λίγο Θάλασσα** (2297091691) θα ευχαριστηθείς και κρεατικά και φρέσκα ψάρια. Το **Nuevo** (www.nuevoagistri.gr) ανοίγει από νωρίς το πρωί μέχρι αργά το βράδυ με φαγητό, σνακ και παγωτά. Στον **Κουρούαρο** (6977583617) θα πας για χαλαρό καφέ με θέα το λιμάνι και στο **Κάστρο** (6977583617), για ποτό και κοκτέιλ μέχρι αργά το βράδυ.

Πού να μείνεις

Στο **Kekrifalia Hotel** (2297091596), στη Σκληρή, χτισμένο πάνω στον βράχο με τρομερή θέα. Στο **The Roof Top** (Insta: the_roof_top_view), μικρό αλλά με τέλεια θέα και τζακούζι στη βεράντα, και στο **Sea View House with garden** (θα το βρεις στο Airbnb) στο **Μεγαλοχώρι**, ολόκληρο σπίτι με αυλή και θέα θάλασσα. Στο **Milos Hotel** (2297091574) με τα πεντακάθαρα δωμάτια και τη μεγάλη πισίνα.

ΔΗΜΟΣ: 2297091260
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2297091201
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2297091541
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2297091215

Καθαρά και ρηχά νερά -ιδανικά για παιδιά-, βότσαλο και άμμος. Η **Χαλικιάδα** ήταν το αγαπημένο στέκι των γυμνιστών χάρη στα γαλαζοπράσινα νερά, τα λευκά βότσαλα (κάνεις τρομερό μαύρισμα) και τη δύσκολη πρόσβαση που αποθαρρύνει τους περισσότερους. Εκτός από το μονοπάτι, στο τέλος πρέπει να κάνεις κατάβαση από τους βράχους, δύσκολο αλλά αξίζει. Στην άλλη πλευρά του νησιού βρίσκονται η

Protect & Dry Touch Invisible Spray SPF50

Ξαπλωμένος στα λευκά βότσαλα της Χαλικιάδας κάνεις το καλύτερο μαύρισμα, όλοι το ξέρουν αυτό. Αυτό που ίσως δεν ξέρεις είναι ότι το ιδανικό αντηλιακό για άμεση προστασία από τις UVA/UVB ακτίνες και διάφανη κάλυψη στην επιδερμίδα είναι το **NIVEA SUN Protect & Dry Touch Invisible Spray SPF50**. Εφαρμόζεται εύκολα με ψεκασμό, έχει ελαφριά υφή και είναι ανθεκτικό σε ιδρώτα και νερό. Με σεβασμό στο περιβάλλον και τη θάλασσα, η βελτιωμένη σύνθεση της **NIVEA SUN** δεν περιέχει UV filters Octinoxate και Oxybenzone και είναι 80% βιοδιασπώμενη.



NIVEA
SUN



New Cult

Εκπτώσεις και στιλ πάνε μαζί!

Κάθε χρόνο, όταν πλησιάζει η εποχή να ετοιμάσω τη βαλίτσα των διακοπών, κάνω πάντα μια επίσκεψη στα καταστήματα New Cult, στο newcult.gr ή στο Outlet για να διαλέξω ρούχα και αξεσουάρ από τα αγαπημένα μου brands. Santa Cruz, Buffalo, Adidas, Levi's, Replay, Puma, Superga, Vans, Dr. Martens, New Balance, Homeboy, Diamond, JOTT, MWM είναι μερικά μόνο από τα πιο hot είδη που μπορώ να βρω εκεί. Η New Cult διαθέτει κορυ-

φάια ρούχα που απογειώνουν το στιλ, είτε μιλάμε για streetwear ή premium, εδώ βρίσκω όλα τα must-have κομμάτια. Ό,τι χρειάζομαι ή δεν ήξερα ότι χρειάζομαι, από μαγιό και σαγιονάρες μέχρι πόντσο και πετσέτες θαλάσσης. Ειδικά τώρα που οι εκπτώσεις έκαναν επίσημα την εμφάνισή τους και στη New Cult το γιορτάζουν με έως -70% και δωρεάν αποστολή για αγορές άνω των €69, θα είμαι πιο stylish από ποτέ στις διακοπές.

New Cult, Λεωφ. Δημάρχου Αγγέλου Μεταξά 9 και Λεωφ. Δημάρχου Αγγέλου Μεταξά 11, 166 75, Γλυφάδα. www.newcult.gr



Γνωρίζεις ότι η νησιονομία σε νησί όπου απαγορεύονται τα αυτοκίνητα και τα μηχανάκια, άρα ήδη καταλαβαίνεις ότι θα περάσεις υπέροχα. Τώρα πρόσθεσε και τα κρυστάλλινα νερά, τα γραφικά κτίρια, τα γαϊδουράκια που κυκλοφορούν σε όλο το νησί και τα επιβλητικά αρχοντικά και θα καταλάβεις γιατί ήταν το στέκι του διεθνούς τζετ σετ για δεκαετίες. Νησί με μεγάλη ιστορία και αρχοντιά έχει πολλά να δεις και να κάνεις, παρά το μικρό του μέγεθος.

Τι να δεις

Το νησί έχει υπέροχα αρχοντικά –των **Κουντουριώτη, Τομπάζη, Τσαμαδού** κ.ά.–, που θα ανακαλύψεις βολτάροντας στα γραφικά στενά με τις λουλουδιασμένες αυλές. Επισκέψου το **Ιστορικό Αρχείο-Μουσείο Ύδρας** (με σπάνια κειμήλια και πολύτιμες εκδόσεις), αλλά και στα 6 μοναστήρια και τις 300 εκκλησίες του νησιού. Τα **«Κουντουριώτεια»**, τέλος Αυγούστου, είναι εορταστικές εκδηλώσεις προς τιμήν του πρώτου Προέδρου της Ελληνικής Δημοκρατίας και ήρωα των Βαλκανικών Πολέμων Υδραίου Ναύαρχου Παύλου Κουντουριώτη. Εξαήμερο εορταστικό πρόγραμμα με ξεναγήσεις στα μουσεία, εκθέσεις, προβολές, ομιλίες, παρουσιάσεις βιβλίων και αθλητικές εκδηλώσεις.

Πού να κολυμπήσεις

Το νησί έχει παραλίες με άμμο, βότσαλα ή βράχια. Στη **Σπηλιά**, στα δεξιά του λιμανιού, 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»**. **Βλυσός, Μανδράκι, Μπίστι** και **Άγιος Νικόλαος** είναι οργανωμένες παραλίες με πεντακάθαρα νερά. Κι ακόμη, στη **Λιμνιώνη**, στη νότια ακτή του νησιού, εκεί θα φτάσεις με θαλάσσιο ταξί.

Πού να μείνεις

Στο συγκλονιστικής αρχιτεκτονικής και πιο παλιό ξενοδοχείο του νησιού, την ατμοσφαιρική **Hydroussa** (2298052400), στο **Λητώ** (2298053385), με τις υψηλού επιπέδου υπη-

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



Ύδρα

Τα χίλια πρόσωπά της

Της **Ευτυχίας Γιαννάκη***



«Ή Ύδρα είναι ένα προάστιο της Αθήνας που απλά βρέχεται από θάλασσα», λέει ένας από τους χαρακτήρες στο τελευταίο αστυνομικό μου και η Ύδρα ξεπηδάει ως ένας ακόμη χαρακτήρας στο βιβλίο. Μια πέτρα ριγμένη στη θάλασσα, βαθιά ριζωμένη μέσα μου και στην ιστορία του τόπου. Χίλια τα πρόσωπα του νησιού, όσα και των επισκεπτών του. Ή Ύδρα δεν περνούσε ποτέ απαρατήρητη στους καλλιτέχνες που την αποτύπωσαν σε πίνακες, ταινίες, στίχους και βιβλία. Άλλοτε φωτεινή και άλλοτε σκοτεινή, σε κάθε περίπτωση σαγηνευτική, κρατά καλά κρυμμένα τα μυστικά της σαν κλειστό όστρακο και απαιτεί χρόνο για να την ανακαλύψεις πέρα από την τουριστική πλευρά της. Υπάρχει η Ύδρα του Σαχτούρη, του Σεφέρη, του Καρούζου, του Εγγονόπουλου και της Καραπάνου, αλλά και η Ύδρα του Χατζηκυριάκου-Γκίκα, του Τέση, του Μαυροϊδή, του Βυζάντιου, του Γλέζου και του Παναγιωτόπουλου. Υπάρχει πάντοτε *«Το παιδί και το δελφίνι»* με τους πρωταγωνιστές της ταινίας να τρέχουν στα στενά της, η *«Φαίδρα»* και το σπίτι του Κοέν απ' όπου ακούγονται πάντοτε οι μελαγχολικοί στίχοι και η κιθάρα του.

Όταν στέκομαι στην κορυφή του οικισμού μου αρέσει να σκέφτομαι ότι το ύψος του βράχου αντιστοιχεί στο βάθος της θάλασσας που ανοίγεται μπροστά μου. Μια κατάδυση και κάθε κυνηγημένος μπορεί να καθεί στον κρύο βυθό. Ο καύσωνας και το ψύχος απέχουν μερικές εκατοντάδες μέτρα κι ανάμεσά τους φυτρώνουν τα πολύχρωμα σπίτια των κατοίκων. Τα αρχοντικά του δέκατου όγδοου αιώνα με τη γενοβέζικη αρχιτεκτονική τραβούν το μάτι σαν μαγνήτες. Στην ανατολική πλευρά του λιμανιού δεσπόζει η Σχολή Εμποροπλοιάρχων, που υπήρξε το αρχοντικό του Λαζάρου Τσαμαδού, μαζί με το αρχοντικό του Κριεζή, που αργότερα μετατράπηκε σε γηροκομείο. Πάνω από την προκουμαία η οικία του Λαζάρου Κουντουριώτη, βαμμένη με φυσική χώρα, έχει μετατραπεί σε παράρτημα του Εθνικού Ιστορικού Μουσείου, ενώ στα δυτικά το τετραώροφο αρχοντικό του Τομπάζη ανήκει εδώ και δεκαετίες στη Σχολή Καλών Τεχνών, λειτουργώντας ως παράρτημά της, με τους ξενώνες και τις μοναδικές σκεπαστές λότητες. Κίτρινο, πράσινο, θαλασσί, κόκκινο, εκτυφλωτική χώρα, γκρι που σκουραίνει απότομα και γίνεται γραφίτης. Χοντρές πινελιές μιας ισορροπίας που λειτουργεί πάντοτε καθοδηγητικά, επιβάλλοντας το ανθρώπινο μέτρο στο θεϊκό σχέδιο του αφανισμού. Αυτή είναι η Ύδρα μου πέρα από τη βαριά ιστορία της, διατηρώντας πάντοτε τον νωχελικό ρυθμό ενός νησιού, αλλά και τη δόνηση μιας σκοτεινής γοητείας μακριά από τις τουριστικές καρτ ποστάλ.

*Η **Ευτυχία Γιαννάκη** είναι συγγραφέας. Το βιβλίο της *«Στη φωλιά του Ιππόκαμπου»* κυκλοφορεί από τις εκδ. Ίκαρος.

ΔΙΑΚΟΠΕΣ



ΟΠΩΣ ΕΣΥ ΘΕΣ

ΚΑΡΤΕΣ

Πιστωτικές
Κάρτες

Διακοπές σε 6 άτοκες δόσεις με τις πιστωτικές κάρτες της Τράπεζας Πειραιώς.

Αυτό το καλοκαίρι πλήρωσε τη διαμονή, τα μεταφορικά και την ενοικίαση οχήματος έως και σε 6 άτοκες δόσεις:

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

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



Εάν δεν έχεις πιστωτική κάρτα, απόκτησέ την online μέσω winbank, χωρίς επίσκεψη σε κατάστημα.

Ισχύει για συναλλαγές από 1/7 έως και 10/9, με ελάχιστο ποσό τα €50.
Πληροφορίες και όροι: www.piraeusbank.gr/diakopes

ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ



ΣΤΗΡΙΖΕΙ ΚΑΘΕ ΑΥΡΙΟ

Info

ρεσίες. Στον παραδοσιακό Ξενώνα **Κίρκη** (2298053181), με το φιλόξενο περιβάλλον και την όμορφη θέα, και στο **Mistral Hotel** (2298052509). Ενδιαφέρουσες επιλογές είναι και η **Bratsera** (2298053971), το **Orloff Boutique Hotel** (2298052564), και η **Φαίδρα** (2298053330). Για πιο μποέμ διαμονή στα **Πυτιούσσα** (2298052810), **Φιλένια** (2298052537), **Αλκυονίδες** (2298054055), **Σοφία** (2298052313), όλα τους στο λιμάνι και στα γύρω στενά.

Πού να φας και να πεις

Στην **Ξερή Ελιά** (2298052886), για παραδοσιακή ελληνική κουζίνα. Φρέσκο ψάρι στην **Κονδυλένια** (2298053520), στο Καμίνι. Στο **Παραδοσιακό** (2298054155), μέσα στα στενά για μεζέ ή και μαγειρευτό, στο **Γεγονικό** (2298053615), και την **Ωραία Ύδρα** (2298052556), για καταπληκτικό ψάρι, αλλά και στο **Sunset** (2298052067), με την εκπληκτική θέα. Στη **Βεράντα** (2298052259), που βρίσκεται στην ταράσσα ενός παλιού υδραϊκού σπιτιού για κλασικές ελληνικές

και ιταλικές γεύσεις και στην **Υδρονέτα** (2298054160), για κοκτέιλ με θέα θάλασσα. Για σουβλάκια και πολιτικές γεύσεις στο **Και Κρεμμύδι** (2298053099). Για ωραία παραδοσιακά γλυκά στο χέρι ή και σε τραπέζια στην κυρία Φλώρα - α-κούει και στο **Ανεμώνη** (2298053136), για το φοβερό παγωτό καϊμάκι με πρόβειο γάλα. Ωραίο χειροποίητο παγωτό θα φας και στο **Cool Mule** (2298052100). Στον **Τσαγκάρη** (2298052314), για τα ονομαστά παραδοσιακά αμυγδαλωτά και καταπληκτικά γλυκά. Για καφέ στο **Ciao Café** (2298053083), στο σοκάκι, ενώ για κοκτέιλ στον **Ισαλο** (2298029661). Στο **Ρολόι** (2298052265), το hot meeting point του λιμανιού από καφέ και ουζάκι μέχρι ελληνική κουζίνα, αξεπέραστες οι βάρφες με παγωτό. Για την απόλυτη υδραϊκή εμπειρία στον **Πειρατή** (2298052711), το κλασικό bar του νησιού που έχουν επισκερτέ μουσικοί όπως ο Eric Clapton, αλλά και στο **Amalour** (2298029680) για ωραίες μουσικές επιλογές.

Υδρα

Της Μάγιας Τσόκλη*

Την Ύδρα την ξέρω απ' έξω με κλειστά μάτια. Όλα τα παιδικά μου καλοκαίρια τα πέρασα στο νησί. Ήταν το κέντρο μου, το σπίτι μου, το σημείο αναφοράς μου. Μία από τις κλασικές καρτ ποστάλ της Ύδρας της δεκαετίας του '70 είχε το σπίτι της κυρίας Μπήλιως. Στη μικρή αυλή της, λίγο πιο πάνω από τα Καλά Πηγάδια, ταίριαζαν περιέργως όλα τα βασικά και συμπληρωματικά χρώματα λαδομπογιές που κυκλοφορούσαν στο νησί και που χρησιμοποιούσαν οι ψαράδες για τις βάρκες τους. Με τη χαρακτηριστική αξιοζήλευτη λαϊκή τόλη λοιπόν, κάθε αρχή καλοκαιριού, η κυρία Μπήλιω φρεσκάριζε την αυλή της και πράσινα, κόκκινα, κίτρινα, μπλε, ροζ, κάλυπταν πέτρες, γλάστρες και δοχεία φέτας απ' όπου ξεκύνονταν ορτανσίες και γεράνια, βουκαμβίλιες και νυχτολούλουδα. Η δική μου Ύδρα είχε ηρωινό μπάνιο στη **Σπηλιά**, κούπιζες (μπόμπες) και βουτιές με το κεφάλι που εντυπωσίαζαν τους λουόμενους. Είχε ψάρεμα με τον μπαμπά μου, κατσικάκι λεμονάτο στον Κάτσικα, καρπούζι με φέτα και ανηφόρα κάτω από τον ανελέητο ήλιο. Η λύτρωση ερχόταν με τον κουβά του παγωμένου νερού που ξέπλενε αλάτι, ιδρώτα και παιδικές αμαρτίες. Τότε ακόμη νερό τρεχούμενο δεν είχε φτάσει στη γεγονιά μας. Είχαμε όμως την ευλογία των πηγαδιών. Κάθε πρωί, οι αγωγιότες πότιζαν εκεί τα ζώα τους και ξύπναγα πάντα με αυτόν τον χαρακτηριστικό θόρυβο των τσίγκινων κουβάδων, καθώς ανέβαιναν και κοπανούσαν στα πέτρινα τοιχώματα. Η θύμησή τους μου φέρνει πάντα μια γλύκα στο μυαλό και ένα χαμόγελο στα χείλη.

Ακριβώς την ίδια γλύκα νιώθω κάθε φορά που μπαίνω στο λιμάνι της Ύδρας. Όσο κι αν η αισθητική είναι θέμα υποκειμενικό, η ομορφιά του αμφιθεατρικού οικισμού που ξεκίνησε να κτίζεται στα μέσα του 15ου αιώνα από το φιλότερο σημείο του, την περιοχή της **Κιάφας**, και «κύλησε» φυσικά προς τη θάλασσα καθώς η περιοχή γινόταν ασφαλέστερη, είναι απόλυτη. Η Ύδρα είναι ένα από τα ελάχιστα μέρη στην Ελλάδα όπου κυριαρχεί η αρμονία, όπου το βλέμμα ταξιδεύει ξεκούραστα. Όμως εάν θες να ζήσεις τη πραγματική εμπειρία του νησιού, πρέπει να του δώσεις χρόνο και να το περπατήσεις. Όχι μόνο γιατί δεν μπορείς να κάνεις αλλιώς, αφού ευτυχώς απαγορεύονται τα τροχοφόρα, αλλά για τη χαρά της συνεχούς αποκάλυψης ομορφιάς. Γιατί ναι, φυσικά, από τη προκυμαία, καθήμενος σε ένα από τα πολυάριθμα καφέ μπορείς να παρατηρήσεις τα πολυώροφα αρχοντικά των άξιων και ηρωικών τέκνων του νησιού. Τα αρχοντικά

του Τσαμαδού, του Κριεζή, του Κουντουριώτη, του Βούλγαρη, του Τομπάζη, του Μιαούλη διηγούνται την ιστορία του νησιού, μιλούν για τα μυθικά πλούτη που έφερε το ευνοημένο από τις διεθνείς συγκυρίες θαλάσσιο εμπόριο, υπενθυμίζουν τα προνόμια που παραχώρησε η Υψηλή Πύλη, και φυσικά στέκουν μάρτυρες της συμμετοχής του νησιού στην Ελληνική Επανάσταση. Όμως, δίπλα και γύρω από τα αρχοντικά, τρέχουν καλντερίμια γυαλισμένα από τα πέταλα των μουλαριών, στέκουν μικρά ασπρισμένα σπίτια πέτρινα με λουλουδιασμένες αυλές, πλατείες με φουντωμένα γιάσεμιά, πηγάδια, ιδιωτικά εκκλησάκια και ατέλειωτα πεζούλια για να ξεκουραστεί ο περιπατητής. Υπάρχουν μονοπάτια που σε καλούν να ανακαλύψεις τοπία αγροτικά, δάση, μοναστήρια, μικροί οικισμοί που ελάχιστοι επισκέπτονται και μουσικοί όρμοι με κρυστάλλινα νερά.

Το «προσκύνημά» μου κάθε φορά που επισκέπτομαι την Ύδρα με πηγαίνει φυσικά στα **Καλά Πηγάδια** όπου ακόμη υπάρχει το σπιτάκι των παιδικών μου καλοκαιριών. Τα βιβλία μου είναι ακόμη εκεί, κάποια ρούχα που ποτέ δεν θέλησα να αποχωριστώ, και ο ιβίσκος που πεισματικά ανθίζει περιμένοντας την επιστροφή μας. Ανηφορίζω τα σκαλιά, κοντοστέκομαι μπροστά από το ξεχωρισμένο πια σπίτι της κυρίας Μπήλιως, διασχίζω τα στενά δρομάκια της Κιάφας με κλειστά μάτια. Από ψιλά ο μικρόκοσμος του λιμανιού ακούγεται σαν ψίθυρος. Σιγά-σιγά μπαίνω στον οικισμό του **Καμινιού**. Περπατώ πίσω από το παλιό Γηροκομείο του νησιού, πάντα δροσερό χάρη στους τεράστιους ευκάλυπτους που το σκιάζουν, και περνάω σε μια άλλη Ύδρα, χωρίς κτίσματα που φτάνει μέχρι τον **Βλυσό**. Ένα μπάνιο, ίσως και ένα ουζάκι στη **Μαρίνα** με θέα το Δοκό και πίσω από τον παραλιακό δρόμο πια, παράλληλα με τη θάλασσα, τα βράχια και τους αθάνατους. Πάνω από το **Αυλάκι** ο Bowie μου ψιθυρίζει «*Well it's been so long (So long so long) And I've been putting out fire with gasoline*». Απέναντι η Πελοπόννησος, στα υψώματα ανεμόμυλοι, κι αυτή η εξάισια μυρωδιά του ξερού χόρτου που συνάντησε το ιώδιο.

Η **Υδρονέτα** είναι πάντα εκεί, και το ραντεβού με την εξάισια δύση ποτέ δεν με προδίδει. Ποτέ δεν κατάλαβα όσους λένε ότι η Ύδρα τους φαίνεται μικρή. 11 χιλιάδες κόσμο φιλοξένησε στην ακμή της και λίγο ευαίσθητος να είσαι, πίσω από το σκηνικό, έχει χίλιες ιστορίες να σου διηγηθεί.

* Η Μάγια Τσόκλη είναι δημοσιογράφος.

Kids Protect & Play Lotion SPF50+

Βουτιές από τα βράχια της Υδρονέτας, το αγαπημένο παιχνίδι όλων των παιδιών. Ωστόσο, η επιδερμίδα των παιδιών είναι πιο λεπτή και ευαίσθητη απέναντι στην ηλιακή ακτινοβολία, επομένως χρειάζεται μεγαλύτερη προστασία. Το **NIVEA SUN Kids Protect & Play Lotion SPF 50+** προσφέρει άμεση προστασία από τα ηλιακά εγκαύματα και ενυδάτωση που διαρκεί, ενώ μειώνει το ρίσκο για ηλιακές αλλεργίες. Παιδιατρικά εγκεκριμένο και με βελτιωμένη σύνθεση χωρίς UV filters Octinoxate και Oxybenzone για να προστατεύει και τη θάλασσα.

NIVEA
SUN



Σταμάτα ό,τι κάνεις, πάρε μια ανάσα και κλείσε τα μάτια για ένα λεπτό. Τώρα φαντάσου να απολαμβάνεις ένα ποτήρι κρασί πάνω από τα γαλανά νερά των Κυκλάδων, η παρέα σου να λικνίζεται στο deck υπό τους ήχους της launch μουσικής και να κάνετε στάση σε ένα μικρό ανεξερεύνητο νησάκι για βουτιές, συνειδητοποιώντας μάλιστα ότι έχεις πετύχει το πιο χρυσαφένιο μαύρισμα που είχες ποτέ. Είναι η στιγμή που θα βγάλεις μια καλή φωτογραφία, για να κρατήσεις για πάντα την καλοκαιρινή αυτή ανάμνηση στην καρδιά και το μυαλό σου.

Οι βόλτες με σκάφη, πέρα από τα παραπάνω προφανή, προσφέρουν εμπειρίες που στην ουσία ενώνουν τις οικογένειες ή τις παρέες και τότε είναι συνήθως που προκύπτουν ιστορίες για να διηγείστε κάποτε όλοι μαζί.

Εδώ είναι που ξεκινά ρόλος της Navi Oceandis, προκειμένου αυτό που περιγράφουμε να γίνει πραγματικότητα. Πρόκειται για μια δυναμική ναυλομεστική εταιρεία εμπνευσμένη από τον Διονύση Πανουργιά που δραστηριοποιείται στο

χώρο του yachting και των σκαφών αναψυχής με βασικό αντικείμενο τη ναύλωση (chartering) και διαχείριση (management) σκαφών.

Τα σκάφη μπορούν να χρησιμοποιηθούν για ημερήσιες ή πολυήμερες εκδρομές στα νησιά του Αιγαίου και του Σαρωνικού, ως επιπρόσθετες παροχές σε βίλες, ακόμα και ως σκάφη μεταφοράς μεταξύ ελληνικών προορισμών. Ο στόχος δεν είναι άλλος από το να σε κάνουν να ανακαλύψεις την άγρια ομορφιά των ελληνικών νησιών, τους απόκρημνους κολπίσκους, σχεδόν παρθένες παραλίες που είναι δυσπρόσιτες χωρίς σκάφος, κομμάτια της εθνικής μας κληρονομιάς δηλαδή. Παράλληλα προσφέρουν άμεση, ξεκούραστη και γρήγορη μετακίνηση, από τη μια τοποθεσία στην άλλη, τηρώντας όλα τα μέτρα ασφαλείας που ορίζουν οι κανονισμοί περί Covid-19. Ο στόλος της Navi Oceandis αποτελείται από υπεράσύγχρονα σκάφη, εξοπλισμένα με εξελιγμένα συστήματα ασφαλείας. Παρέχουν όλες τις σύγχρονες ανέσεις και είναι σχεδιασμένα να ταξιδεύουν σε μεγάλες αποστάσεις. Κάπως έτσι και με τη βοήθειά τους γίνεται να μάθεις στην ουσία τα μυστικά του Αιγαίου μας.

Πόρος

Της **Εύας Φούσκα***

Τι είναι το καλοκαίρι αν όχι οι ατελείωτες βουτιές στη θάλασσα και τα απέραντα ηλιοβασιλέματα που παλεύεις να αποτυπώσεις κάθε δευτερόλεπτο; Για μένα, αν αυτά συνοδεύονται από πρεμία και χαλάρωση είναι μαγεία! Σε αυτή τη μαγεία, λοιπόν, συνάντησα τον Πόρο ή και το ανάποδο, αν θέλετε, στον Πόρο συνάντησα τη μαγεία. Φτάνεις από την Αθήνα σε λιγότερο από 3 ώρες, είτε οδικώς είτε με ferry. Αποτελεί έναν από τους πιο δημοφιλείς προορισμούς καθώς πέρα από την εύκολη πρόσβαση είναι ένα κράμα του καταπράσινου τοπίου της Αργολίδας με τη νησιώτικη ομορφιά του Σαρωνικού. Για μένα είναι ιδανικός προορισμός για να ξεφύγεις ένα τριήμερο από την πόλη με τον σύντροφο, την οικογένεια ή τους φίλους σου, να χαλαρώσεις στην ατμοσφαιρική μικροσκοπική παραλία Λιμανάκι της Αγάπης ή να επιδοθείς σε ποικίλα θαλάσσια σπορ – αν είσαι πιο δραστήριος – στις γύρω παραλίες. Μετά την παραλία μου αρέσει (και το προτείνω ανεπιφύλακτα) να απολαμβάνω ολόφρεσκο ψάρι και – το must του καλοκαιριού – πατατούλες λεπτοκομμένες τηγανιτές και χωριάτικη, οι μυρω-

διές που φαντάζομαι ότι συνοδεύουν πάντα τα καλοκαίρια μας. Αργότερα, λίγο πριν δύσει ο ήλιος, το hot point για να αποτυπώσεις ένα μαγευτικό ηλιοβασίλεμα είναι το ρολόι του Πόρου που, για να φτάσεις, ακολουθείς μια φανταστική διαδρομή μέσα από τα δαιδαλώδη σοκάκια με πανέμορφα πολύχρωμα σπίτια και αρώματα λουλουδιών από τους κήπους να πλημμυρίζουν την ατμόσφαιρα. Η ανάβαση μπορεί να γίνει λίγο κουραστική, όμως η θέα στο απέραντο γαλάζιο με τον ήλιο να βουτάει στη θάλασσα παίζοντας με τα χρώματα σίγουρα θα σε αποζημιώσει. Αργά το απόγευμα επιβάλλεται μια βόλτα παραλιακά, χαζεύοντας την πραγματικότητα στα διάφορα μαγαζάκια ή απολαμβάνοντας ένα ποτό με φόντο τον Αργοσαρωνικό. Στιγμές που σε χαλαρώνουν, σου ανεβάζουν τη διάθεση και σε γεμίζουν όμορφες αναμνήσεις – μέχρι την επόμενη περιπέτεια. Όλα αυτά μου έχει προσφέρει απλόχερα ο Πόρος και γράφοντας για αυτόν ελπίζω να τον επισκεφθείτε για να τα ζήσετε κι εσείς. Ραντεβού στον Πόρο.

* Η **Εύα Φούσκα** είναι δημοσιογράφος και μοντέλο.



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

Ένα από τα πιο πράσινα νησιά του Αργοσαρωνικού, σε απόσταση αναπνοής από την Αθήνα. Συνδυάζει γαλήνη και αρχοντιά, με ασβεστομένενα σοκάκια, νεοκλασικά σπίτια και μυρωδιές από τα τριαντάφυλλα και τα πεύκα που φτάνουν ως τη θάλασσα. Το νησί έχει μικρές αποστάσεις και γίνεται προσπάθεια οι εσωτερικές μετακινήσεις με αυτοκίνητο, ειδικά τη θερινή περίοδο, να είναι οι ελάχιστες δυνατές. Για τον λόγο αυτό την τουριστική περίοδο ισχύουν απαγορεύσεις κυκλοφορίας στο κέντρο του νησιού και όλοι σταθμεύουν τα οχήματά τους στο κεντρικό πάρκινγκ του λιμανιού (πορθμείο) και μετακινούνται προς το κέντρο πεζή μέσω της Δημοτικής Συγκοινωνίας.

Τι να δεις

Το Αρχαιολογικό και το Λαογραφικό Μουσείο, οι τοιχογραφίες του Παρθένου στη Μητρόπολη, το εντυπωσιακό ρολόι-σύμβολο του νησιού, ο φάρος «Νταν», ο ναός του Ποσειδώνος, η βίλα της οικογένειας Δραγούμη (1894) που φιλοξένησε κατά καιρούς τους **Μ. Καραγάτση, Μαρκ Σαγκάλ, Γιώργο Σεφέρη**, είναι μόνο μερικά από τα μέρη που αξίζει να επισκεφτείς. Το ευωδιαστό **Λεμονοδάσος**, ανατολικά του **Γαλατά**, συνθέτει ένα μαγικό σκηνικό.

Πού να κοιμηθείς

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

μεγάλου **Νεωρίου**. Οργανωμένη παραλία θα βρεις στο **Ασκέλι** και στον **Ρωσικό Ναύσταθμο**, απέναντι από το νησάκι Δασκαλιό.

Πού να μείνεις

Δίπλα στην παραλία Ασκέλι στα κοσμοπολίτικα **New Aegli Hotel** (2298023200), και **Golden View** (2298022277). Στο ξενοδοχείο **Zontanos Studios** (2298024900), 80 μ. από την παραλία. 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 δωμάτιά του φτάνει μέχρι την Πελοπόννησο. Στο **Ρολόι** (2298025808), που συνδυάζει παραδοσιακή αρχιτεκτονική και σύγχρονες ανέσεις.

Πού να φας

Στον **Μουρτζούκο** (2298023924), στο Νεώριο, ένα από τα παλαιότερα και πιο γνωστά εστιατόρια του νησιού, για μαγειρευτά, μεζέδες, ποικιλίες και καλό βαρελίσιο κρασί. Στη **Σπιλιάδα** (2298022350), στην Πούντα κάθονται κι έρχεται ο δίσκος με τους μεζέδες. Στην ψαροταβέρνα **Πρίμα Σέρα** (2298023080, 6937297897), στην Πούντα με τα καλύτερα ψάρια και θαλασσινά, από τους ντόπιους ψαράδες του νησιού, μαζί και πλούσια κάρβα κρασιών. Στον **Ασπρο Γάτο** (2298024274), στην Πέρλεια για ψαροθαλασσονοστιμιές που σε ταξιδεύουν στην παραδοσιακή, ελληνική και νησιώτικη κουζίνα.

Πού να διασκεδάσεις

Στο **Πόρου Άμπελος** (694 554 0951), παραδοσιακό wine bar στα γραφικά σοκάκια του νησιού, με πολλές ετικέτες. Στο **Anasa** (6944971098), οργανωμένη παραλία για κοκτέιλ.

Μην χάσεις

Τις αγαπημένες σου ταινίες στο **Cine Diana** (6942653111) κάτω από τα αστέρια.

Protect & Bronze Oil Mist SPF30

Καλοκαίρι στον Πόρο σημαίνει βόλτες στα γραφικά σοκάκια με τις ανθισμένες γωνιές και τα μικρά μαγαζάκια με καλοκαιρινά αέρινα φορέματα και σημάδι από το μαγικό στους ώμους. Όλοι απολαμβάνουμε την ηλιοκαμένη όψη της επιδερμίδας το καλοκαίρι, πάντα όμως με ασφάλεια.

Το **NIVEA SUN Protect & Bronze Oil Mist SPF30** ενεργοποιεί τη φυσική διαδικασία μαυρίσματος της επιδερμίδας και παράλληλα προστατεύει από τις ακτίνες UVA/UVB. Ανθεκτικό στο νερό, απαλό στο δέρμα. Η σύνθεσή του σέβεται τη θάλασσα καθώς δεν περιέχει UV φίλτρα Octinoxate και Oxybenzone.

NIVEA SUN



chilled



**Θα τα
βρείτε στα
ψυγεία.
Παγωμένα.**

www.starbucksrtd.com/gr

coffee

Τα γραφικά στενά, οι κρυστάλλινες θάλασσες, η έντονη νυχτερινή ζωή και η πouxία που επικρατεί χάρη στον μειωμένο αριθμό μηχανών και αυτοκινήτων που κυκλοφορούν στο νησί, έκαναν τις Σπέτσες ιδανικό προορισμό για όσους θέλουν ηρεμία αλλά και για το διεθνές τζετ σετ που καταφθάνει κάθε καλοκαίρι με τα ιδιωτικά πολυτελή του γιοτ.

Τι να δεις
το εμβληματικό **Ποσειδώνιο**, ιστορικό ξενοδοχείο που δίνει στο νησί κάτι από Μόντε Κάρλο. Αξίζει μία επίσκεψη και στο **Μουσείο της Μπουμπουλίνας**. Οι εκδηλώσεις της **Regatta** τον Ιούνιο και της **Αρμάτας** στις αρχές Σεπτεμβρίου συγκεντρώνουν αρκετό κόσμο.

(2298074553), πολυτελής και επιβλητικό, ή στο Παλιό Λιμάνι στον ξενώνα **Orloff Resort** (2298075444), ένα όμορφο boutique hotel. Το **Spetses Retreat** (2298074983), με σπεσιαίτικη αρχιτεκτονική, γεμάτο βουκαμβίλιες, γεράνια, γιάσεμιά, αλλά και μια πισίνα για βουτιές. Επίσης, στο **Twin House Hotel** (2298074432). Στο συγκρότημα **Nissia** (2298075000), στην Κουνουπίτσα στο πανέμορφο **Zoe's Club** (2298074444), στο high class **Spetses Hotel** (2298072602), στον παραδοσιακό ξενώνα **Niriides** (2298073392), στο **Armata Boutique Hotel** (2298072683), στην Ντάπια.

Πού να φας και να πιεις
Ο **Καπελογιάννης** (6931093415), είναι παραδοσιακό ουζερί-μεζεδοπωλείο από το 1945. Μεσογειακές γκουρμέ γεύσεις στον **Ορλώφ** (2298075255), πάλι 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 μπουστάνι 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). Ποτό στο **Votsalo Cocktail Bar** (2298073031), και για τρελό clubbing στο **Mourayo** (6974335540), και το **Guzel** (6972032509). Για χορό σαν σε προβλήτα μέχρι το πρωί στο πολυσύχναστο **Bikini** (2298074888).

ΔΗΜΟΣ: 2298320010
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2298073100
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2298072245
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2298072472

Πού να κολυμπήσεις
Στην κοσμοπολίτικη παραλία των **Αγίων Αναργύρων**. Στην άκρη υπάρχει μονοπάτι που σε οδηγεί στη σπηλιά του **Μπεκίρη** για υπογειες βουτιές. Η **Αγία Παρασκευή**, είναι ακόμα πιο όμορφη. Για άνεση στην **Αγία Μαρίνα**. Πολύ καλές είναι και οι **Κουνουπίτσα**, **Αναργύρειος Σχολή**, **Λιγονέρι**. Η παραλία του **Αγίου Μάμα** κοντά στο λιμάνι έχει αμμουδιά και ο **Άγιος Νικόλαος** βότσαλο. Για πιο ηριεπές πήγαινε στις **Κουζούνες**, **Ξυλοκέρτζι**, **Καμάρες** (απόκρημνα) και **Ζωγεριά**, όπου βρίσκεται και το περίφημο μαγέ- ρικο με το κοκκινιστό κοτόπουλο.

Πού να μείνεις
Στο **Poseidonion Grand Hotel**

NIVEA
UV Face Anti - Age
Cream Q10 SPF50 & NIVEA
UV Face BB Lotion SPF50+

Οι Σπέτσες με την κοσμοπολίτικη ζωή σε θέλουν περιποιημένη, αλλά και το πρόσωπό σου χρειάζεται προστασία από το δυνατό ήλιο. Η λύση έρχεται με τις αντιηλιακές κρέμες προσώπου **NIVEA SUN**. Η **NIVEA UV Face Anti - Age Cream Q10 SPF50** έχει σύνθεση με Ultra-Spectrum Protection κατά των UVA/UVB, ενώ το **Q10** προλαμβάνει και καταπολεμά την εμφάνιση γραμμών, ρυτίδων και λεκέδων. Η **NIVEA SUN UV Face BB Lotion SPF50+** προστατεύει από τις UVA/UVB και τις επιπτώσεις της ορατής ακτινοβολίας, ενώ το διακριτικό της χρώμα προσφέρει ομοιόμορφο αποτέλεσμα.

NIVEA
SUN

Σπέτσες

Της **Αλεξάνδρας Χαριτάτου***

Οι Σπέτσες είναι το ωραιότερο νησί του κόσμου! Ε, ίσως υπερβάλλω λίγο – όσο υπερβάλλει κανείς όταν μιλάει για μεγάλους έρωτες ή το αγαπημένο του φαγητό (πατάτες τηγανιτές). Ίσως επειδή πηγαίνω εκεί από τότε που γεννήθηκα και με κάνει να το νιώθω σπίτι μου, περισσότερο από οποιοδήποτε μέρος στον κόσμο. Ίσως επειδή, ενώ θεωρείται από τα κοντινά και «εύκολα» νησιά του Αργοσαρωνικού και οι πρώτη-φορά-επισκέπτες έρχονται με χαμηλές προσδοκίες, τελικά το ερωτεύονται, καθώς συνδυάζει πευκόφυτες πλαγιές και τουρκουάζ νερά, κοσμοπολιτισμό και παράδοση, φανατικούς επισκέπτες και μόνιμους κατοίκους από επιλογή, ενώ όλο και περισσότεροι άνθρωποι της πόλης «ξεχνιούνται» και σχεδόν ξεχειμωνιάζουν εκεί. Ίσως γιατί είναι ένα νησί, πάντα στη μόδα, μοναδική επιλογή για γάμους και βαφτίσεις, σκηνικό χολιγουντιανών υπερπαραγωγών και αγαπημένων ελληνικών ταινιών, προορισμός μεγάλων σκαφών και μικρών ιστιοφόρων, λατρεμένος τόπος πιτσιρικαρίας όλων των ηλικιών, αλλά και των εφήβων που κάνουν εδώ τις πρώτες διακοπές τους χωρίς τους γονείς. Ίσως γιατί, ταυτόχρονα με τον κοσμοπολιτισμό του, φέρει πάνω στα τείχη των αρχοντικών του, στα κανόνια της Ντάπιας, στα υπέροχα βοτσαλωτά και την κυανέρυθρη σημαία του, σπουδαία Ιστορία, αυτοθυσία και τόλη στους εθνικοαπελευθερωτικούς αγώνες. Αλήθεια, πώς να χωρέσουν όλοι οι κόσμοι των Σπετσών σε λίγες αράδες; Φτάνοντας, νιώθεις έντονα την ανθρώπινη παρουσία, σαν να κατοικούσαν εκεί από πάντα. Από τη Μεσολιθική εποχή (8.000 π.Χ.), κι ενώ το νησί ήταν ακόμα συνδεδεμένο με την Πελοπόννησο – με μια στενή λωρίδα γης μεταξύ Ποσειδωνίου και Κόστας –, βρίσκουμε τις πρώτες ενδείξεις ανθρώπινης δραστηριότητας: λεπίδες από πυριτόλιθο στη Ζογεριά, ξεχασμένες από προϊστορικούς κυνηγούς. Οι Σπέτσες μνημονεύονται εδώ και 2.000 χρόνια από τους περιηγητές Στράβωνα και Πausανία, ως Πιτυούσα

(Πευκόφυτη), όνομα που έρχεται από τα προελληνικά χρόνια (45 αιώνες πριν), από τις παραφθορές γίνεται Πέτσα, μετά τους Βενετσιάνους αποκαλείται Σπέτσα στα χρόνια του '21, για να καταλήξει στις μέρες μας ως Σπέτσες.

Τι να δει και τι να πρωτομνημονεύσει κανείς; Την **Μπουμπουλίνα** και το υπέροχο μουσείο-σπίτι της· τον Ανάργυρο που ίδρυσε τις Σχολές – «σχολείο ηγητόρων» κατά τα πρότυπα των αγγλικών κολεγίων – και μας έδωσε το κόσμημα-ξενοδοχείο «**Ποσειδώνιο**»· τον σπουδαίο θαλασσογράφο Ιωάννη Αλταμούρα, ο οποίος κάηκε τόσο νέος, και την επίσης σπουδαία ζωγράφου, μητέρα του Ελένη Μπούκουρα-Αλταμούρα, η οποία σπούδασε ζωγραφική στην Ιταλία, κόντρα στα ήθη της εποχής, μεταμφιεσμένη σε άνδρα· τον Ελευθέριο Βενιζέλο φωτογραφημένο στα βοτσαλάκια μπροστά στο σπίτι του Ναυάρχου Φωκά· τον Τζων Φώουλς που με το μυθιστόρημα «**Ο Μάγος**», έκανε το νησί διάσημο προορισμό «αυτογνωσίας» τις δεκαετίες 1960 και 1970· τη σπηλιά στους Αγίους Αναργύρους, που η παράδοση λέει πως εάν κολυμπήσει εκεί μια γυναίκα τότε κάνει αγόρι (δεν ξέρω αν ισχύει, πάντως βγήκε και στην Τζένη Καρέζη στο «**Τζένη-Τζένη**» και ο' έμένα με τον γιο μου, Μάνο). Δεν ξέρεις τελικά εάν οι Σπέτσες είναι ταξίδι ή είναι προορισμός. Καθώς όμως φεύγεις ξανά για την Αθήνα στο μελαγχολικό σύρουπο της Κυριακής κι ενώ έχεις φάει τα απίθανα γεμιστά από τον Πάτραλη, κρατώντας το κυπελάκι παγωτό γιαούρτι με αγριοκέρασο από το **Alfi's** και με τα καθιερωμένα αμυγδαλωτά του **Κλήμη** που έχεις υποσχεθεί σε φίλους, στις αποσκευές σου, σκέφτεσαι με χαρά πότε θα επιστρέψεις, πότε θα ξαναγυρίσεις σπίτι σου...

*Η **Αλεξάνδρα Χαριτάτου** είναι ιστορικός-μουσειολόγος και μέλος του ΔΣ του Οργανισμού Διαχείρισης και Ανάπτυξης Πολιτιστικών Πόρων (ΟΔΑΠ), αρμόδια για την αναδιοργάνωση των πωλητηρίων.



ΣΤΟ ΔΕΝΤΡΟ

Not Another Tavern

- art
- craft
- fashion
- jewellery

Concept Store

Porto Heli

Παραλία Πόρτο Χέλι, 2754 053595

e-mail: zsfyri@gmail.com

Fb: στο δέντρο not another tavern

Insta: stodentro



Κύθηρα

Του Γκίκα Μαγιορκίνη*



Την πρώτη φορά για Κύθηρα, αν έχεις καλό καιρό, θα πας συμβατικά. Άσε τα αεροπλάνα για τους παλιούς και τους βιαστικούς. Θα πάρεις το όχημα και θα μπεις στο πλοίο από τον Πειραιά, Παρασκευή κατά τις 3 το μεσημέρι. Παλιά έφρευε δίπλα από το «Θεριά» της Κρήτης, τώρα είναι απέναντι από τον Άγιο Σπυρίδωνα. Πάρε καλή παρέα και ένα βιβλίο να χαζοδιαβάσεις, γράφει 7 ώρες ταξίδι. Εκεί γύρω στις 8 που πέφτει ο ήλιος θα βγεις κατάστρωμα να δεις τον Μαλέα να πνίγεται στο μπλε και τα χρώματα του λυκόφωτος να αντανακλούν γύρω. Στο βάθος είναι τα Κύθηρα.

Το πλοίο σε αφήνει στο Φιδονήσι, περνάς μια γεφυρούλα και φτάνεις στο Διακόφτι. Είναι βράδυ – αν ήταν πρωί θα έβλεπες την κατάσταση άμμο και την εξωτική θάλασσα. Θα έβλεπες και το απόκοσμο ναυάγιο Nordland στο Πρασονήσι. Τώρα όμως θα πάρεις τον δρόμο για τη Χώρα, να ανεβείς ψηλά το βουνό μέσα από ελικοειδή ανηφόρα. Ο δρόμος είναι χωρίς φώτα, σκοτεινός. Αν σε κρατάει η κούραση φτάνοντας στο οροπέδιο, μείνε λιγάκι πίσω από την αυτοκινητοπομπή να χαζέψεις όλα τα αστέρια και τον γαλαξία.

Μου αρέσει η απόσυρση σε ένα παλιό σπίτι ψηλά στο Λιβάδι. Στο βάθος το Κατούνι, η πέτρινη γέφυρα των Άγγλων. Το βράδυ, όταν έχει δυτικό άνεμο και ξέστη βλέπεις τον «κασιφάρα», σύννεφα υγρα-

σίας από το Ιόνιο, να κατεβαίνει το βουνό στα χωράφια. Έτσι ποτίζονται οι «μπαμπακίες», τα άνυδρα μπουστάνια που βγάζουν σαλάτες αμβροσίας.

Να μείνεις κάπου κοντά στη Χώρα την πρώτη φορά. Θέλεις κάμποσες ημέρες για να δεις το νησί, αλλά το βράδυ συνήθως θα βγαίνεις στη Χώρα. Μην περιμένεις ξέφρενη νυχτερινή ζωή. Μόνο παρεϊστικο χαλαρό ποτάκι στο κεντρικό στενό. Όλοι κάνουμε ένα «προσκύνημα» στο Μερκάτο κι ο Χρήστος έχει όλη την καλή διάθεση να φτιάξει ταξιδιάρικα ποτά με φαντασία.

Υπάρχουν πολλά να δεις: μοναστήρια, ξωκλήσια, καταρράκτες, παραλίες, το σπήλαιο, τη Χύτρα.

Θα πάω στην Παλιόπολη ή το Σπαραγαρίο με πλήρη εξάρτηση παραλίας για μπάνιο μακριά από τον κόσμο. Στον Αβλέμονα για καφέ πάνω από τις βερκούλες και περίπατο στην παραλία. Στο Μελιδόνι για μπάνιο, όταν φυσάει ο βοριάς.

Πριν φύγω θα πάω στο εκκλησάκι του Αγίου Νικολάου Κρασσά να ανάψω κεράκι για τους ναυτικούς.

*Ο Γκίκας Μαγιορκίνης είναι Επίκουρος καθηγητής Επιστημολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και μέλος της Επιτροπής Εμπειρογνομόνων του Υπουργείου Υγείας.



ΔΗΜΟΣ: 2736031213
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2736031206
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2736033280
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2736031243

Από αυτό το νησί λέγεται ότι αναδύθηκε η Αιγροδίτη κι αυτό από μόνο του είναι λόγος να το ερωτευτείς. Αλλά αν θες κι άλλους λόγους, θα σου πούμε για τα υπέροχα γραφικά χωριουδάκια, τους μαγικούς καταρράκτες και τις παραλίες σε απόκρωση τirkουάζ, τη Χώρα που είναι χτισμένη στους πρόποδες του Ενετικού Κάστρου, τα υπέροχα φαγητά και τα τοπικά προϊόντα που θα δοκιμάσεις. Το «Τσιρίγο», όπως λένε οι ντόπιοι το νησί τους, επιβάλλεται να το επισκεφθείς τουλάχιστον μία φορά στη ζωή σου.

Τι να δεις

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 Πισινάδες και Αρωινάδικα θα περπατήσεις σε λιθόστρωτα σοκάκια και θα θαυμάσεις την αρχιτεκτονική 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 επισκέπτονται αρκετοί επισκέπτες. Στην καστροπολίτη της Παλαιόχω-

ρας θα θαυμάσεις τον ναό της Αγίας Βαρβάρας, την εκκλησία της Παναγίας του Φόρου, αλλά και τα μεσαιωνικά ερείπια που ξεπροβάλλουν μέσα από τα δύο φαράγγια. Δεν γίνεται να μην περπατήσεις το μονοπάτι που ξεκινάει από το χωριό του Μυλοπόταμου και οδηγεί στους Νερόμυλους. Στην 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 Ελέσας θα δεις το ωραιότερο ηλιοβασιλέμα του νησιού, στις πηγές του Αμύρ-Αλή στον Καραβά. Θα γαληνέψει η ψυχή σου. Τη Χώρα θα την περπατήσεις πολλές φορές και εννοείται ότι δεν θα παραλείψεις να ανεβείς

– κάποιον απόγευμα – στο περίφημο Ενετικό κάστρο. Η θέα από εδώ είναι συγκλονιστική.

Πού να κολυμπήσεις

Το Καλαδί, η πιο εντυπωσιακή και σίγουρα η πιο διάσημη παραλία των Κυθέρων, 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 γι' αυτό φρόντισε πριν κατέβεις να προμηθευτείς νερό από την καντίνα στην κορυφή. Αν όμως το ξεχάσεις, μπορείς να παραγγείλεις από το μαγαζί πάνω και να σου τα φέρουν με delivery – φρόντισε να πάρεις το τηλέφωνό τους από πριν. Άλλες διάσημες παραλίες είναι το Μελιδόνι (προσβάσιμη με βαρκούλα απ'

το Καψάλι ή με χωματόδρομο από το χωριό Δρυμώνα) με την ψιλή 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 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 εκπλήξει. Πάρε νερό μαζί, θα χρειαστεί. Με τίποτα μην παραλείψεις τη Χύτρα, μια βραχονοσίδα σε μικρή απόσταση από το Καψάλι, προσβάσιμη μόνο με καραβάκι. Εδώ θα βρεις και την Ξακουστή

θαλάσσια σπηλιά, από τις ωραιότερες στην Ελλάδα.

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-Γιώργη, 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 ούτε φέτος.

Πού να φας

Σίγουρα στην ταβέρνα της Φιλιάς (2736031549), στον Κάλαιο! Εξαιρετική τοπική κουζίνα με προ-

ϊόντα 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 κατέβεις 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

κοκτέιλ το βραδάκι θα βρεις και στο Μπότηζιο (2736031060), στον Αβλέμονα. Θα περάσεις οπωσδήποτε από το Bon Bon Fait Maison (2736031418), του chef patissier Κρίτωνα Πουλή για το ωραιότερο χειροποίητο παγωτό που έχει φάει στη ζωή σου (χωρίς υπερβολή).

Πού να διασκεδάσεις

Στο Αραχτοπωλείο (6977081023), στον Αβλέμονα για ποτό. Ατμοσφαιρικό μπαράκι με υπέροχα κοκτέιλ το Il Mercato Bar (6940519375), 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 στρόφιγγα τον Κούκο (2736031983), με ωραία ποτά και ακόμη ωραιότερη θέα.



Η Ελαφόνησος είναι ένα μέρος το οποίο επισκέπτομαι κάθε χρονιά εδώ και χρόνια. Όχι γιατί δεν θέλω να πάω σε άλλα μέρη, αλλά γιατί είναι πάντα η πρώτη μου επιλογή. Γιατί μου προσφέρει ηρεμία, γιατί εκεί έχω φάει την πιο νόστιμη αστακομακαρονάδα, γιατί οι παραλίες της δεν υπάρχουν!

Σε έναν προορισμό, είτε είναι κάποιος σεφ είτε δεν είναι, το φαγητό πάντα είναι σημαντικός παράγοντας για να περάσεις καλά. Γιατί δεν γεμίζει μόνο το στομάχι σου αλλά σίγουρα σου φτιάχνει και τη διάθεση. Καλά δεν τα λέω, βρε παιδιά! Δεν μπορώ να μιλήσω για την Ελαφόνησο χωρίς να μιλήσω για τις φαγητάρες της. Γι' αυτό αν κάποιος/α μου έλεγε, πέρα από την αστακομακαρονάδα που με κέρδισε, να δώσω εν συντομία τα must try της Ελαφονήσου, σίγουρα θα ήταν τα εξής:

1. Αν είσαι λάτρης του ιταλικού φαγητού δεν γίνεται να μην πας στο **Quarter**, στον φίλο μου τον Λεωνίδα, για πίτσα στον ξυλόφουρνο και μακαρονάδες με χειροποίητα ζυμαρικά, σοκολατένιο καλτσόνε για το κλείσιμο, με τραπέζια μπροστά στην περατζάδα ή πίσω στον όμορφο κήπο του μαγαζιού 2. **Τα νησιά της Παναγίτσας**, για εξαιρετική αστακομακαρονάδα ή μακαρονάδα με κολοκύπα (αξίζει να τη δοκιμάσετε), ένα μαγαζί σε ύψωμα πάνω από την παραλία της Παναγίτσας, ιδανική ώρα κοντά στο ηλιοβασίλεμα και θα με θυμηθείτε 3. **Σπύρος Σπυριδούλα**, για ψαρικά, αστακομακαρονάδα και ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ψαρόσουπα 4. **Αρώνης**, λίγο πιο απομακρυσμένο από τα υπόλοιπα μαγαζιά, για ψαρικά, μεζέδες και διάφορα άλλα πιάτα, και εδώ μπορείς να απολαύσεις το ηλιοβασίλεμα από το ύψος της παραλίας.

Για όποιον/α δεν γνωρίζει για την Ελαφόνησο τίποτε άλλο πέρα από το ότι βρίσκεται στο νοτιοανατολικό άκρο της Πελοποννήσου, αυτό που σίγουρα αξίζει να μάθει και να δει, όταν πάει, είναι η **παραλία του Σίμου**. Και μόνο φωτογραφίες να δείτε θα καταλάβετε πως το μέρος δεν υπάρχει. Αλλά πιστέψτε με. Μια εικόνα ισούται με χίλιες λέξεις, και όταν μιλάμε για τέτοιες παραλιάρες, σίγουρα ούτε οι χίλιες φτάνουν. Πανέμορφες παραλίες, πεντανόστιμο φαγητό και καυτός ήλιος για ωραίο μαύρισμα. Αυτό για εμένα είναι ένας συνδυασμός που με κάνει να ερωτεύομαι τα μέρη που πηγαίνω, με αποτέλεσμα η Ελαφόνησος να είναι πλέον μια συνήθεια που έγινε λατρεία.

Αν είσαι και εσύ στο **#tsouloteam** η Ελαφόνησος είναι σίγουρα το νέο must try που πρέπει να έχεις στο μυαλό σου. Α, και όταν πας μην ξεχάσεις να φας αστακομακαρονάδα! Ξέρει ο Τσούλης!

*Ο Γιώργος Τσούλης είναι chef. Κάθε Κυριακή απόγευμα, στις επτά, τον ακούμε σε podcast στα **#TsoulomageiremataONair** μέσα από τις πλατφόρμες της Athens Voice.

ΔΗΜΟΣ: 2734061055

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2734061111

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2734022228

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2734061294

Τα γαλαζοπράσινα νερά της **παραλίας του Σίμου** κατακλύζουν το Instagram, αλλά αυτό το μικρό νησάκι στην άκρη της νοτιοανατολικής Πελοποννήσου κρύβει κι άλλες εκπλήξεις για τον επισκέπτη. Είναι το μοναδικό νησί της Λακωνίας, σε απόσταση 500 μέτρων από την απέναντι ακτή, κι από τα λίγα που μπορεί κανείς να προσεγγίσει οδικώς. Η πρόσβαση στην Ελαφόνησο είναι εύκολη. 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 Ελαφόνησος σε υποδέχεται ζωηρή. Ταβερνάκια, καφέ και μπαράκια 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 μείνεις

Οι περισσότεροι φτάνουν στην Ελαφόνησο με σκοπό να μείνουν στο **Simos Camping** (2734022672, www.simoscamping.gr). Βρίσκεται μόλις 50 βήματα μακριά από την ομώνυμη παραλία και εκτός από σκηνές διαθέτει και bungalows για όσους δεν είναι φαν του camping, ενώ οι εγκαταστάσεις του περιλαμβάνουν –μεταξύ άλλων– καφετέρια, εστιατόριο και mini-market. Κατά τα λοιπά, ξενοδοχεία και ενοικιαζόμενα δωμάτια θα βρείτε αρκετά και στην Ελαφόνησο (λιμάνι) αλλά και στους οικισμούς **Κάτω Νησί**, **Καπάρι** και **Λεύκη**. Ενδεικτικά: το πανέμορφο και φιλόξενο **Evelin** (2734061314, 6983555515), λίγα μέτρα από το λιμάνι, πάνω στην παραλία του Κοντογονίου (που προτιμούν οι ντόπιοι) και το

Castro Elafonisos

(6979886046), στην παραλία Παναγία.

Πού να κολυμπήσεις

Η μεγάλη δύναμη της Ελαφονήσου είναι οι παραλίες της, με πρώτη και καλύτερη την υπέροχη **παραλία του Σίμου**, με μια τεράστια αμμουδιά, εντυπωσιακούς αμμόλοφους και τερικουάζ νερά. Όχι ότι δεν αξίζει να εξερευνήσεις και τις υπόλοιπες παραλίες του νησιού! Η παραλία **Κοντογόνη** κοντά στο λιμάνι με φιλή άμμο και ριχά νερά είναι η αγαπημένη των ντόπιων, η **Λεύκη** στην ανατολική πλευρά της Ελαφονήσου 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 **Μάγγανο**, μια ήσυχη, απέραντη, αμμουδερή παραλία.

Πού να φας

Η Ελαφόνησος έχει πολύ φρέσκο ψάρι, όπου το βρεις να το τιμήσεις. Όσο για τις τιμές, αυτές κυμαίνονται στον μέσο όρο των ελληνικών νησιών. 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. Σπεσιαλιτέ είναι ο κόκορας κοκκινιστός (εντάξει, και τα μπιφτέκια!). Για σουβλάκια ασυζητητί στην **Τράκαινα** στο λιμάνι.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Με το σύστημα **FreeStyle Libre** διαχειρίζεσαι το διαβήτη εύκολα και αποτελεσματικά. Χάρη στην τεχνολογία του **FreeStyle Libre**, με κάθε σάρωση του αισθητήρα έχεις ολοκληρωμένη εικόνα για τη γλυκόζη και τις τάσεις της κάθε στιγμή, όπου και αν βρίσκεσαι. Το μόνο που θα σε νοιάζει αυτό το καλοκαίρι είναι ποια παραλία θα πας για μπάνιο.

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων.





Με τα αντηλιακά
NUXE SUN
δε χορταίνεις καλοκαίρι

www.merck.com



Circa 2017. Μέσα σε κύματα και αέριδες, βάλαμε πλώρη με την αγαπητή μου φίλη Χριστιάνα, για το Ιόνιο πέλαγος. Προορισμός μας ένα από τα νησιά των Επτανήσων, γνωστό το άκουσμά του μέσα στα ποιήματα του Ομήρου, γέννημα-θρέμμα της μυθολογίας μας, το αναζητούσα πάντοτε στα όνειρά μου. Θα ήταν αδύνατον να βάλεις πλώρη για την Ιθάκη και να μην αισθανθείς πως η σκέψη και η καρδιά σου βρίσκονται ξαφνικά προς αναζήτηση του μύθου ή της μυσταγωγίας που περιβάλλει το νησί. Στηθύμωσή μου ήρθαν τα λόγια που κάποτε μου πρόσφερε ως συμβουλή η αγαπημένη μου γιαγιά Αγγελική, σχετικά με ταξίδια αναψυχής. Ήχησαν σαν προφητεία της Πυθίας στη σκέψη μου: «*Διακοπές χωρίς περιπέτεια δεν πρόκειται να σου μείνουν αξέχαστες. Το απρόσμενο και διαφορετικό που θα συμβεί είναι αυτό που κάνει τις στιγμές ξεχωριστές και τις θυμάσαι για πάντα*».

Το ομώνυμο ποίημα του Καβάφη με προτρέπει να ευχηθώ να είναι μακρύς ο δρόμος μου προς τα εκεί. Θα ήταν φύσει αδύνατον το μικρό μας ταξίδι να παρομοιαστεί με την ομηρική περιπέτεια 10 χρόνων ταξιδιού του Οδυσσέα, ωστόσο απόφερε έντονες αναμνήσεις και εικόνες που θεωρούνται αναπόσπαστο κομμάτι εκείνων των διακοπών, αλλά και μιας εμπειρίας που παραμένει ακόμη και σήμερα μοναδική. Σαν να ήταν γραφτό η μετάβασή μας στο νησί να γίνει με πλοίο ονόματι «Οδυσσέας». Βρεθήκαμε μπροστά στο **Βαθύ**, ένα από τα πιο γραφικά και καταπράσινα λιμάνια που έχω ποτέ αντικρίσει. Ο «Οδυσσέας» που μας μετέφερε άφησε την τελευταία του πνοή παίρνοντας στο λιμάνι και ενώ αφήσαμε τους Λαιστρυγόνες και τους Κύκλωπες πίσω, η περιπέτεια της Ιθάκης μάς περίμενε.

Είχαμε προγραμματίσει ταξίδι λίγων ημερών, αλλά η βλάβη του σκάφους απεδείχθη καθοριστική στην επέκταση αυτών των διακοπών. Αποφασίσαμε να επισκεφτούμε κάθε μέρα και άλλη παραλία, ακόμα κι εκείνες που αρκετοί μας πρότειναν να αποφύγουμε, λόγω συνωστισμού. Εμείς, αντιθέτως, τις βρήκαμε μοναχικές, με ελάχιστους έως καθόλου λουόμενους, και απολαύσαμε ώρες ηρεμίας με μοναδική μουσική υπόκρουση την άφιξη των κυμάτων. Άλλοτε πεζή και άλλοτε με ωτοστόπ, καταφέραμε να δούμε μοναδικά μέρη του νησιού και να γεμίσουμε τα backpack μας με χαλάρωση, αλλά και φρέσκα βότανα και μέλι από το νησί. Το φαγητό ήταν εξαιρετικό, κι όμως θυμάμαι πως υπήρξαν στιγμές που καθίσαμε σε ταβέρνες ξεχνώντας να δώσουμε παραγγελία γιατί το σκηνικό μάς προέτρεπε να αφήσουμε τον χρόνο να κυλήσει χωρίς απαιτήσεις. Στην Ιθάκη ο χρόνος αφιερώνεται στα πιο απλά πράγματα που συμβαίνουν γύρω σου. Οι άνθρωποι είναι καλοσυνάτοι και φιλόξενοι, πολλές φορές γενναιόδωρα μας κερνούσαν κάτι σε κάθε μας αγορά ή παραγγελία, δείχνοντάς μας την εκτίμησή τους που επισκεφθήκαμε το νησί τους. Οι αμέτρητες ομορφιές του νησιού επιστρέφουν στη μνήμη μου σαν καρτ-ποστάλ.

Οι παραλίες σε αγκαλιάζουν με τα τρικούζ νερά τους και μέσα σου γεννούν την επιθυμία να αναδυθείς ως μυθικός ήρωας. Θυμάμαι την αίσθηση ότι σ' αυτό το μέρος ο χρόνος μηδενίζεται – ο ρυθμός αργός, που σε κάνει να ξεχνάς αν είχες ποτέ στρες ή άγχος. Φυσικά όπου κι αν βρεθείς, αν έχεις την κατάλληλη παρέα, θα περάσεις όμορφα. Την Ιθάκη όμως δεν μπορείς να την κοιτάξεις στα μάτια ως δεδομένη.

* Η Αγγελική Τσιώνου είναι μοντέλο.



ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ: 2674033481
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2674032205
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2674032909
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2674032222

Ο νόστος του Οδυσσέα, το πολυτάραχο ταξίδι του προς την πατρίδα και οι διηγήσεις του Ομήρου κάνουν το νησί μυθικό. Μουσεία, αρχαιολογικοί χώροι, ψαροχώρια, σπήλαια, sports για καταδύσεις, σοφιστικά ξενοδοχεία και βίλες με πισίνες κάνουν τη διαμονή στο νησί αξεπέραστη. Μπόνους, τα γραφικά ταβερνάκια δίπλα στο κύμα.

Πού να κολυμπήσεις

Στο κοσμικό **Φιλιππύρι**. Στην βοτσαλωτή παραλία με θέα την Κεφαλονιά, τον **Αι-Γιάννη**. Οι οικογένειες προτιμούν τη **Λούτσα** ή τα **Μνήματα**, με τα ρηχά νερά. Αν δεν έχεις 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 Αράλων** και διαλέγεις μία από τις άγριες παραλίες. Στην **Πόλη** και τα καταπράσινα νερά της που είναι πάντα ήρεμα. Υπάρχει ακόμα το **Αγούλι** με τα λευκά βότσαλα, ο όρμος **Δεξιά**, κοντά στο Βαθύ, και οι πιο τουριστικές **Φρίκες**. Στο Βαθύ θα βρεις εξαιρετικές σκιές, παραλία οργανωμένη στο μεγαλύτερο τμήμα της. Δίπλα της το διάσημο **Σαρακήνικο** με σμαραγδένια νερά και φυσική ομορφιά. Άλλες παραλίες: **Άσπρος Γιαλός**, αυτή στον κολπίσκο του Σχίνου, ο **Μάρμακας**, και οι κολπίσκοι στα **Κουρβούλια**. Οι περισσότερες 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) της κυρίας Νίτσας στο Βαθύ με την εξαιρετική αισθητική και τη ζεστή φιλοξενία, στο καλλιτεχνικό **Perantzada 1811 Art Hotel** (2674023914), κτήριο του Τσίλερ με έθνικ διακόσμηση, που αποσπά διθυραμβικές κριτικές κάθε χρόνο. Επίσης στο Βαθύ, στο **Mentor Hotel** (2674032433) ιστορικό ξενοδοχείο του νησιού με πρόσβαση στο κέντρο της πόλης. Στο ξενοδοχείο **Familia** (2674033366), στο Βαθύ, που στεγάζεται σε πέτρινο παραδοσιακό ελαιοτριβείο (ηρόσεξε τη ρεσεψιόν-μύλο) και ξεχωρίζει για το διάσημο, πολύ πλούσιο πρωινό του. Στο **Δενδρινός Villas** (2674032839) λίγο έξω από το Βαθύ.

Πού να φας και να διασκεδάσεις

Στο **Γεφύρι** (2674031131) στον Πλατρείθια με mixed γεύσεις. Εξαιρετική επιλογή είναι και το **Αγέρι** (2674031465) στις Φρίκες για θαλασσινά σε λογικές τιμές. Στο Κιόνι, η **Καλυψώ** (2674031066) είναι ανοιχτή όλη μέρα και φτιάχνει ωραία πίτα με μπακαλιάρο. Υπέροχη θέα προσφέρει και το **Piccolo Coffee and More** (2674031400). 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 **Κατώ του Λάλα** (2674032655) στο Βαθύ, από τα παλιότερα μπαρ του νησιού. Στο Βαθύ, για καφέ ή ποτό καλή επιλογή είναι και το **Yachting Cafe Καραμέλα** (2674033580). Για γλυκό στην κλασική **Δωδώνη** (2674031445), με θέα στο κολπάκι.

**ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ
ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE**

Αν έχεις διαβήτη, τώρα μπορείς να έχεις το ξέγνοιαστο καλοκαίρι που επιθυμείς, αφού με κάθε σάρωση του αισθητήρα **FreeStyle Libre** βλέπεις την τρέχουσα τιμή και την τάση της γλυκόζης σου στο κινητό σου τηλέφωνο. Εύκολος στην τοποθέτηση, άνετος στην εφαρμογή, σε απαλλάσσει από τα τρυπήματα στα δάκτυλα* και το άγχος.

* Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων



FreeStyle Libre

Ιθάκη

Της **Αγγελικής Τσιώνου***

NEW 7DAYS CHOCOLATE DROPS



Είναι μια βροχή από σταγόνες σοκολάτας,
σε μια απαλή ζύμη και ένα ανάλαφρο σύννεφο ζάχαρης.
Κάποιοι το λένε μια νέα εποχή... κάποιοι μια νέα απόλαυση.
Εμείς το λέμε νέο 7DAYS CROISSANT CHOCOLATE DROPS.

CHOCOLATE LOVE IN A DIFFERENT WAY.



Ζάκυνθος

Του **Αλέξη Γεωργούλη***

Η Ζάκυνθος έχει ιδιαίτερη γοητεία, την έχω επισκεφθεί και άνοιξη και καλοκαίρι και ενώ στους περισσότερους φίλους μου αρέσουν οι ειδυλλιακές παραλίες της, προσωπικά αγαπώ πολύ και την ορεινή Ζάκυνθο. Το αγαπημένο μου ορεινό χωριό είναι ο **Άγ. Λέοντας**, στη δυτική ακτή της Ζακύνθου. Το όνομά του το πήρε από τον επίσκοπο της Κατάνιας της Σικελίας. Δίπλα στην ομώνυμη εκκλησία υπάρχει ένα ακόμα εκκλησάκι, μοναδικό στο νησί, καθώς το καμπαναριό του στεγάζεται μέσα σ' έναν ανεμόμυλο. Αν συνεχίσει κάποιος προς τον **Λιμνιώνα** και κάνει μία βουτιά από τα βράχια που οδηγούν σε βαθιά, κρυστάλλινα, κρύα νερά σε όλες τις αποχρώσεις του γαλάζιου και του πράσινου, η εμπειρία θα του μείνει αξέχαστη. Στις **Βολιμές**, το μεγαλύτερο ορεινό σε έκταση και πληθυσμό χωριό της Ζακύνθου από την κορυφή του όρους **Βραχίωνα** έως τις βόρειες θάλασσες του νησιού, είχαμε πάει για αναρρίχηση και εκεί ομολογώ πως είχα δει ένα μοναδικό ηλιοβασίλεμα. Από το λιμανάκι του κόλπου Μπορείς να πάρεις ένα καϊκι και να ξεκινήσεις περιηγήσεις στις **Γαλάζιες Σπηλιές** των Βολιμών και στο **Ναυάγιο**.

Στη Ζάκυνθο μου αρέσει πολύ και το Πάσχα γιατί έχει τα δικά του ιδιαίτερα έθιμα, όπως η Κέρκυρα. Για παράδειγμα, η περιφορά του Επιταφίου του Μητροπολιτικού Ναού του Αγίου Νικολάου στην πόλη, με τη συνοδεία της Φιλαρμονικής, γίνεται τα ξημερώματα του Μεγάλου Σαββάτου και όχι το απόγευμα

της Μεγάλης Παρασκευής. Γύρω στις 04.00 βγαίνει για περιφορά ο επιτάφιος και επιστρέφει κατά τις 05.30. Όσοι έχουν διαβάσει Γρηγόριο Ξενόπουλο γνωρίζουν πολύ καλά την αρχοντική **Μπόχαλη**, τον τόπο εξοχής και περιπάτου για τους Ζακυνθινούς μιας άλλης εποχής. Η θάλασσα στην Μπόχαλη είναι ανεπανάληπτη και αξίζει μία βόλτα. Αξέχαστη όμως μου έχει μείνει και η επίσκεψη στο θαλάσσιο πάρκο του νησιού. Αν είσαι τυχερός μπορείς να δεις από κοντά τον πιο παλιό και πιστό επισκέπτη του νησιού, τη χελώνα Caretta Caretta.

Ιδανική εκδρομή για όσους αγαπούν πολύ τη φύση είναι στο **Μαραθονήσι**, ένα νησί σε σχήμα χελώνας. Στη δεύτερη βότσαλωτη παραλία υπάρχει μία σπηλιά, που αν μπεις σε οδηγεί σε μια μικρότερη παραλία μέσα στη σπηλιά και εκεί έχω συναντήσει τα πιο διάφανα κρυστάλλινα νερά.

Την επόμενη φορά που θα πάω στη Ζάκυνθο, θα προγραμματίσω το ταξίδι στη Γιορτή της Σταφίδας, μία από τις σημαντικότερες παραδοσιακές εκδηλώσεις στο νησί, αφιερωμένη στο «χρυσάφι του τόπου». Τη ζακυνθινή σταφίδα την απολαμβάνω με λαδοτύρι και τοπική πρέντζα. Αν επισκεφθείτε το νησί και σας προσφέρουν να φάτε «φρυγανιά» δοκιμάστε το, είναι γλυκό και μοιάζει με εκμέκ – το συστήνω ανεπιφύλακτα!

*Ο **Αλέξης Γεωργούλης** είναι ηθοποιός και μέλος της Ευρωπαϊκής Κοινοβουλίου με την Ομάδα της Ευρωπαϊκής Αριστεράς.

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

Τι να δεις
Καλίσσθες πλατείες, γοητευτικά σοκάκια,

και ξαπλώστρες στην παραλία **Μνανάνα**. Από τη λίμνη **Κερίου** νοικιάζει βαρκάκι, που δεν χρειάζεται άδεια χειριστή, για να περάσεις στο **Μαραθονήσι**, (εναλλακτικά με τουριστικό πλοίο-άριο).

Πού να μείνεις
Ιδανικές για οικογένειες οι αγροικίες στο **Κτήμα Λογοθέτη** (2695035106, logothetisfarm.gr), μέσα στους ελαιώνες στο Βασιλικό. Ο,τι πρέπει για διακοπές χαλάρωσης και οι πολυτελείς βίλες **Aresti Mountain Resort** (6977357965), στον Άγιο Λέοντα και **Aresti Villas** (2695026151), στον Άγιο Δημήτριο. Στο Τσιλιβή στο υψηλής αισθητικής **Olea all suite hotel** (2695022265). Στο Τραγάκι στο πολυτελές **Eleon Grand Resort & Spa** (2695065245), πάνω στην παραλία και μέσα σε ελαιώνα, και σε πετρόκτιστες κατοικίες στο **Κτήμα Κούρου** (2695065230). Στον Άγιο Νικόλαο Βολιμών, στις ατμοσφαιρικές σουίτες του γνωστού και για το καλό εστιατόριό του, **Νόμπελος** (2695031400).

Πού να φας
Αναζητήσε κουνέλι στιφάδο και κοτόπουλο κοκκινιστό ή λεμονάτο, με φρέσκα προϊόντα τοπικής παραγωγής. Δοκίμασε μαντολάτο, παστέλι αλλά και λαδοτύρι με τη χαρακτηριστική πικάντικη γεύση. Στις Αλυκές στο **Παραδοσιακό** (2695083412), που πλέον έχει και «αδερφάκι» στην πόλη, πίσω από την πλατεία Αγίου Μάρκου (2695025333). Στην πόλη για μαγειρευτά τα μεσημέρια στο **Καντούνι** (2695042550), αστακομακαρονάδες και φρέσκο ψάρι στον **Κόμνη** (2695026915). Στις Αμπελοστράτες στο **Κοιλωμένο** (6946958790), για τοπικά πιάτα. Στο Καμπί, στο **Πέτρινο Στέκι** (2695048740), με παραδοσιακό μενού. Σπιτικό κουνέλι με υπόκρουση καντάδες στον **Αδερφό του Κώστα** (2695035347), στον Βασιλικό.

Πού να διασκεδάσεις
Στην πλατεία Αγίου Μάρκου, στα **Avant-Garde** (2695044954) και **Base** (2695042409), και στην Μπόχαλη στο **resto-club-bar Novida** (2695024266), με φαγητό και θέα. Η νύχτα για τους ξένους επισκέπτες κλείνει στον Λαγανά, ενώ οι Έλληνες προτιμούν συνήθως τα μπαρ στο Αργάσι – το **Πορτοκάλι bar-restaurant** (2695045730), με καλλιτεχνικό feeling και το **Fuego del Mar** (6975774150), για chill out φάση πάνω στη θάλασσα.

ΔΗΜΟΣ: 2695361300
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2695024450
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2695028117
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2695059100

κουκλίστικα σπίτια και επιβλητικά αρχοντικά. Πάνω στην πλαγιά, η γραφική συνοικία **Μπόχαλη** με την καταπληκτική θέα. 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 caretta-caretta. 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 καϊκια που σαρπάρουν από τον **Άγιο Νικόλαο Βολιμών**. Στα βόρεια αξίζει μια στάση στο μοναστήρι του **Αϊ-Γιώργη των Γκρεμνών** (ιδρύθηκε το 1535) και στο **Πέτρινο Πάρκο Ασκός**, όπου σε μια κατάφυτη ρεματιά ζουν ελεύθερα δεκάδες είδη ζώων.

Πού να κοιμηθείς
Στο πολυφωτογραφημένο **Ναυάγιο**: γαλάζια νερά και χρυσάφνια αμμουδιά, με το κουφάρι ενός πλοίου στη μέση της να θυμίζει ότι κάποτε από εδώ περνούσε ο δρόμος των λαθρεμπόρων (τσιγάρων στην προκειμένη περίπτωση). Πρόσβαση με καραβάκι. Φέτος στο τουριστικό θέρετρο του **Λαγανά** ίσως θα είναι μια σπάνια περίπτωση να πετύχετε την απλόχωρη αμμουδιά του χωρίς βαβούρα. Άλλες παραλίες - καρτ ποστάλ είναι οι **Γαλάζιες Σπηλιές**, μπροστά στο χωριό Άγιος Νικόλαος, οι προστατευόμενες **Γερακάς** και **Δάφνη** στο Βασιλικό, το **Αμμούδι** στις Αλυκές. Με μπαρ

Κεφαλονιά

Της **Αλεξάνδρας Κλάδη***



Και πού να βρω τώρα φωτογραφία από την Κεφαλονιά; Την εποχή που είχα πάει, η φάση ήταν ακόμα analog. Φιλμ, εκτύπωση και τα λοιπά. Θα ψάξω στα άλμπουμ. Α, τα άλμπουμ είναι σε κούτες λόγω ανακαίνισης. Την πάτησα. Και όσο ψάχνω στις κούτες, στο «λες και βγήκε από τον πόλεμο» σπίτι μου, προσπαθώ να θυμηθώ τις μέρες μου στην Κεφαλονιά. «Πωωω!» λέω από μέσα μου, είναι πολλά τα χρόνια που έχουν περάσει... και αναπόφευκτα σκέφτομαι την ηλικία μου.

Τρεις φορές έχω πάει στην Κεφαλονιά, μα πιο πολύ θυμάμαι την πρώτη μου. Ήμουν πολύ νιάτο, το πολύ 20 χρονών. Μαζί με δυο πρώτες ξαδέλφες και μια φίλη, οι πρώτες μας διακοπές μαζί. Γυναικοπαρέα. Φύγαμε από το λιμάνι του **Άγιου Νικόλα** της Ζακύνθου με το караβάκι και σε μία ωρίτσα κατεβήκαμε στο λιμανάκι της **Πεσάδας**, στο νότιο μέρος του νησιού. Ως Ζακυνθινιά, το τοπίο μου φάνηκε γνώριμο, όπως και η ντοπιολαλιά. «Κεφαλονίτης βλάσφημος, Ζακυνθινός ρουφιάνος και Κερκυραίος κερατάς στον κόσμο δεν είν' άλλος» λέει ένα (αυτο)σαρκαστικό τετράστιχο που έχουμε στα Επτάνησα. Είμαστε μια κουλτούρα, όλα τα νησιά του Ιονίου. Ιταλοφέρνουμε. Τάλε κουάλε, ούνα φάτσα ούνα ράτσα. Έχουμε τις καντάδες μας, τις μαντολινάτες μας, τις φιλαρμονικές μας, τους ποιητές και τους συνθέτες μας, την ιδιαίτερη και ξεχωριστή από όλη την υπόλοιπη Ελλάδα εκκλησιαστική μουσική μας, τα ξακουστά καρναβάλια μας, τη βλαστήμια και τον χαβαλέ, την τραγουδιστή διάλεκτό μας, τα γαλαζοπράσινα νερά, τις άσπρες αμμουδιές, τα πεύκα, τα κοκκινιστά μας, τις σταφίδες και το λάδι μας. Με λίγα λόγια, πήγα για διακοπές στους γείτονες (!).

Η διαδρομή για το κάμπινγκ ήταν ταυτόχρονα συναρπαστική και τρομακτική. Συναρπαστική γιατί το τοπίο σου έκοβε την ανάσα, τρομακτική γιατί καθώς ανεβαίναμε τον **Αίνο**, το μεγαλύτερο βουνό του νησιού, ο δρόμος ήταν γεμάτος επικίνδυνες στροφές και από τη μια πλευρά του δρόμου σε χώριζε από τον γκρεμό ένα μόνο μικρό καγκελάκι. Με δεύτερα λοιπόν στο αμάξι, τέσσερις κοπέλες πάνε στη **Σάμη** όπου βρίσκεται το οργανωμένο κάμπινγκ. Εννοείται πως από το πρώτο βράδυ οι διπλανοί μας έκαναν την παρατήρηση για τα χάχανα και τα γέλια που βγαίνανε από τη σκηνή μας. Έπεσε πολύ γέλιο σε εκείνες τις διακοπές. Στον **Μύρτο**, την πιο γνωστή παραλία του νησιού με τα καταπληκτικά νερά σε ανοι-

χτό γαλάζιο –όπως το λέω εγώ σουπλίν–, διαδραματίστηκε μια ιστορία που ακόμα τη θυμάμαι και ακόμα τη διηγούμαι στις παρέες: Βρήκαμε μια θέση στην παραλία και αρχίσαμε την ηλιοθεραπεία. Είπαμε να το παίξουμε τουρίστριες και κάναμε τόπλες, μόνο όμως ξαπλωτά και ως επί το πλείστον μπρούμπα στην πετσέτα. Ήμασταν πολύ κότες για να σηκωθούμε από την πετσέτα και να βουτήξουμε χωρίς το πάνω μέρος του μαγιό. Τόπλες «my ass», δηλαδή. Όταν θέλαμε να βουτήξουμε, βάζαμε το μαγιουδάκι και μπλουμ. Μετά από κάποια ώρα και ενώ είχαμε ήδη ψηθεί κάτω από τον ήλιο, σε ανύποπτο χρόνο ένα πελώριο κύμα μάς πλάκωσε και στο φεύγα πήρε μαζί του και όλα μας τα πράγματα. Κινητά, πορτοφόλια, σαγιονάρες, πετσέτες, γυαλιά, καπέλα και κυρίως, μα κυρίως... το πάνω μέρος του μαγιό. Και να τρέχουμε, με τα στήθη να κυματίζουνε ελεύθερα και ατίθασα –σκηνή σε slow motion– να προλάβουμε τα πράγματα πριν χαθούν μέσα στη θάλασσα. Πάει το κινητό, πάει και το δίπλωμα. Με ντροπή και γέλια μαζέψαμε ότι απομένει και φύγαμε. Θέατρο γίναμε πάλι.

Κόκορα κοκκινιστό με μακαρόνια το βράδυ στην ταβέρνα με τις καντάδες. Και κρασί, πολύ κρασί, χύμα, ντόπιο, λευκό. Και τραγούδι, πολύ τραγούδι. Είμαστε μια κουλτούρα, το είπαμε, μας συγκινούν τα ίδια. Μπάσταρδα των Ενετών. Θέατρο, χορός, μουσική, τραγούδι. Και το ζούνε οι Επτανήσιοι μέχρι το μεδούλι. Δεν αστειεύονται. Τραγουδάνε και τραντάζει η γης. Και τραγουδάνε για τον έρωτα, μόνο γι' αυτόν τραγουδούν, γι' αυτόν ζουν και ανασαίνουν.

Φισκάρδο, μια μικρή Βενετία. Εκεί η Κεφαλονιά είναι αρχόντισσα, κοσμοπολίτισσα, με φινέτσα και χάρη. Σε φλερτάρει και σε κερδίζει με την πρώτη ματιά. Χάξευα τα ιστοιολοικά και αναλογιζόμουν πώς θα ήταν να έκανα διακοπές με ένα από αυτά. Αποφάσισα, τελικά, καθώς κατέβαζα λαίμαργα τα καλαμαράκια της κυρά Τασίας, πως θα ήταν ωραία.

Ωραίες ήταν και οι τρεις φορές που πήγα στην Κεφαλονιά. Λένε ότι οι Κεφαλονίτες δεν τους πολυθέλουν τους τουρίστες, κάτι που δεν ξέρω αν ισχύει, αλλά και να ισχύει, ούτε και εγώ γενικά πολυθέλω κανέναν, οπότε όλα καλά.

Trigger warning: η φωτό περιλαμβάνει cultural appropriation.

**Η Αλεξάνδρα Κλάδη είναι τραγουδοποιός/τραγουδίστρια.*

Info

Πού να κολυμπήσεις

Κοντά στο Αργοστόλι, ο όνομα και πράγμα **Μακρύς Γιαλός**, για όσους θέλουν κοσμικά. Δίπλα της ο **Πλατύς Γιαλός**, ιδίας ομορφιάς, οργανωμένη κι αυτή αλλά με λιγότερο κόσμο. Ο **Μύρτος** είναι σήμα-κατατεθέν του νησιού. Η παραλία **Μέγας Λάκκος** στο Ληξούρι με κόκκινη άμμο και ρηχά νερά, ιδανική για οικογενειακή κατάρτιση. Στο Ληξούρι ριξε μια βουτιά στο **Ξι** (για αργιλοθεραπεία με φυσικό άργιλο που θα βρεις εκεί), αλλά και στους **Πετανούς** και στα **Βάτσα**. Τέλος στα must η **Μελισσάνη**, το υπέροχο λιμνοσπήλαιο (εισιτήριο 7€) και το **Σπήλαιο Δρογκαράνη** με εντυπωσιακούς σταλακτίτες. Στη **Σκάλα** θα βρεις μεγάλη παραλία, αμμουδερά, με ταβέρνες, μπαράκια και καφέ. Στο Φισκάρδο, στην κοσμική **Εμπλουση** ή στη μικρή **Φώκι**, που πήρε το όνομά της από τις μονάχους-

ψαροντούφεκο θα αισθανθείς ευτυχισμένος ανιχνεύοντας το βυθό και μετά θα ξαποστάσεις στο **Antisamos Beach Bar** (6944676863) για μεζέδες και στο **Acron Antisamos** (6930891579) με μουσική από dj και χαλάρωση.

Πού να μείνεις

Φισκάρδο: Στο μπουτίκ ξενοδοχείο **Emelisse** (2674041200). Στο χωριό της Αγκόνας βρίσκεται και η **Villa Kato** (6979779893), με πανοραμική θέα στους κόλπους της Αγίας Κυριακής και του Μύρτου. Στο **Kefalonia Grand Hotel** (2671024981), ωραία επιλογή στο Αργοστόλι. Στην παραλία της Αβύθου εξαιρετική επιλογή το **Leivatho Hotel** (2671041340).

Πού να φας

Μη φύγεις από την Κεφαλονιά χωρίς να δοκιμάσεις 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, τη μπακαλιάρωπιτα, τη χταποδόπιτα. Ανάμεσα στα οινοποεία που είναι επισκέψιμα, σε όμορφα σημεία και προσφέρουν οινονγνωσίες είναι ο **Συνεταιρισμός** στον κάμπο των Ορμ-

λών, το κτήμα **Gentilini** κοντά στο αεροδρόμιο, του **Πέτρου Σαρρή** στην Αβυθο, του **Σκλάβου** στο Ληξούρι, του **Πετρακόπουλου** στα γραφικά Θηράματα, του **Χαριτάτου** μέσα σε μεγάλο κτήμα με παλιό αρχοντικό. Στην Άσσο, πανέμορφο χωριό με κάστρο, θα φας καλά στον **Πλάτανο** (2674051381). Στο Κάστρο Αγίου Γεωργίου στο **Il Borgo** (2671069800). Στο λιμανάκι του Φιςκάρδου, στη **Βάσω** (2674041276) και για γλυκό στη **Μελίνα** (2674041501). Στην Αγία Ευφημία στο **Sea-rock- ws** (2674023855), στο λιμανάκι, για ελληνική κουζίνα και θαλασσινά. και στο **Ποσειδώνας** (2674061222). Στο λιμανάκι της Σάμης στο **Familia** (2674023317). Στο Αργοστόλι στην **Κουανή Ακτή** (2671026680) για πολύ ωραίο ψάρι –ρώτα τον Ανδρόνικο να σου πει– σε ατμόσφαιρα που θυμίζει 50s. Στην ωραία παραλία Αβυθο, στο **Avithos Preview Taverna** (2671042135) για καλή, και παραδοσιακή και πιο σύγχρονη κουζίνα μπροστά στη θάλασσα και με ωραία κρασιά – ιδιότητές ο οινοποιοίς Πέτρος Σαρρής.

ΔΗΜΟΣ: 2671360906

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ ΑΗΘΟΥΡ: 2671027821

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ ΑΗΘΟΥΡ: 2671094100

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2671360308



μονάχους. Ακολούθησε το μονοπάτι στο κυπαρισσόδασος και βγες στο ήσυχο

Δαφνούδι. Αν θέ-

λεις να δεις πού γυρίστηκε «Το μαντολίνο του λοχαγού Κορέλι» βρες την παραλία της **Αγίας Σοφίας** και τα **Γοργότα** – άγρια ομορφιά και είσαι σχεδόν μόνος σου! Μην ξεχάσεις την **Αντίσση**, 4 χλμ. από τη Σάμη. Παρθένα φύση, βαθιά νερά, το απόλυτο μπλε της θάλασσας. Αν σου αρέσει η μάσκα και το

ΜΠΟΡΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Το καλοκαίρι είναι η πιο ωραία εποχή να είσαι free! Αν έχεις διαβήτη, μπορείς να απολαύσεις τις διακοπές σου ξέγνοιαστα, χωρίς τρυπήματα στα δάκτυλα*, χάρη στο σύστημα **FreeStyle Libre**. Ο αισθητήρας του συστήματος σου αποκαλύπτει τις τάσεις και τη μεταβλητότητα της γλυκόζης για 14 ημέρες και έτσι μπορείς να διαχειρίζεσαι τον διαβήτη πιο αποτελεσματικά!

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων.



Παξοί

Της **Κατερίνας Κοσκινά***



Μέλη του Συλλόγου «Οι φίλοι των Παξών»
σε διακοπές στους Αντίπαξους:
Από αριστερά ο Χριστόφορος Μπόικος,
η Κατερίνα Κοσκινά και ο γαλλικής καταγωγής
Σαρλ Μιαρά.



Μπορεί να είμαι γέννημα θρέμμα Κερκυραία, ένα κομμάτι μου είναι από τους Παξούς. Δεν προσδιορίζω το ποσοστό. Είμαι Κερκυραία και Παξινιά. Άλλωστε έρχομαι στο νησί από τα 6 μου χρόνια. Στον παππού μου, τον Σπύρο Βελλιανίτη, και τη μητέρα μου χρωστώ αυτήν τη σχέση, που την έκανα ισχυρότερη. Οι Βελλιανίτηδες είναι παλιά οικογένεια των Παξών, με μια ιστορία και παρουσία ήδη από τον 16ο αιώνα. Οι Βελλιανίτη ή Βελλιανίτη είναι κατά τους μεν από την Ιταλία, κατά τους δε από τη Βέλλιανη της Ηπείρου. Δεν θα μπω σε επτανησιακές γενεαλογικές λεπτομέρειες και ιστορίες με αριστοκράτες και μη, αλλά θα υπερηφανευτώ ότι κάποιοι εκ των προγόνων μου έπαιξαν σημαντικό ρόλο στο νησί αλλά και στη νεότερη ιστορία της χώρας, όπως ο Θόδωρος Βελλιανίτης, πολιτικός και φίλος του Γ. Σουρή.

Η μυθολογία θέλει τους Παξούς και την Κέρκυρα αρχικά ένα αδιαίρετο όλον (κάτι σαν εμένα), μέχρι τη στιγμή που ο Ποσειδών χτύπησε τη θάλαττα με την τριαινά του και χωρίστηκαν, αφήνοντας σαν σημάδια του χωρισμού γκρεμούς εκατέρωθεν, προκειμένου να ζήσει εκεί τον έρωτά του με τη Νηρηίδα Αμφιτρίτη. Εξού και η Τρίαινα - σύμβολο του νησιού, αλλά και τα μυστηριώδη πετρώματα που, αν τα παρατηρήσεις προσεκτικά, θα διακρίνεις ολότελα μοναδικά και μυστηριακά μορφολογικά γεωλογικά σχήματα, που μόνο από το χέρι ενός θεού ή από μια βιβλική γεωλογική αναταραχή μπορούν να προκληθούν. Το πρώτο μου ταξίδι στους Παξούς το θυμάμαι. Ήταν πριν από πολλά χρόνια, με καίκι. Από τότε τους επισκέπτομαι κάθε καλοκαίρι. Μόνο δύο συνεχόμενα χρόνια δεν ήρθα και ακόμη μετανιώνω. Το σπίτι μας είναι στον οικισμό **Βελλιαντάτικα**, μιας και στους Παξούς δεν υπάρχουν χωριά αλλά οικισμοί που πήραν το όνομά τους από τις οικογένειες που τους κατοικούσαν. Έτσι, τα ονόματα προέρχονται από τις οικογένειες: Μακράτικα, Βελλιαντάτικα, Φαναριωτάτικα, Μπογδανάτικα, Μποικάτικα, Δενδιάτικα κ.λπ.

Γοντεύομαι πάντα από τα τρία λιμάνια: τον **Γάιο**, που είναι και η πρωτεύουσα, τη **Λάκκα** και το **Λογγό**. Οι Παξοί, αν και πέτρινο υπέδαφος, είναι καταπράσινοι και με μαγικά νερά. Όπου κι αν πάω, όσο ωραία κι αν είναι η θάλασσα, μόνον όταν φτάσω στους Παξούς αισθάνομαι ότι βαπτίζομαι. Γι' αυτό μου έχει τύχει μια χρονιά να έρθω για ώρες. Έχουν και άλλες γοντευτικές πλευρές, έτοιμες να προσελκύουν διαφορετικά είδη τουρισμού. Υπάρχουν δυνατότητες για περιπάτους μέσα από μονοπάτια που χωρούν μετά βίας δυο άτομα και διασχίζουν το νησί ή πας από τον ένα οικισμό στον άλλο ταξιδεύοντας μέσα στον χρόνο και τη φύση. Έγινε μια προσπάθεια από άξιους εθελοντές για τον καθαρισμό τους, αλλά και αυτό θέλει στήριξη. Φανταστείτε πέτρινους διαδρόμους στη φύση... Μέσα από τα μονοπάτια γνωρίζεις τον τόπο και ασκείσαι. Εκτίθεται σε μορφιές και μυρωδιές από μυρτιά και θυμάρι.

Περνάς από παλιά αρχοντικά και στέρνες για τη συγκέντρωση του νερού, αρχιτεκτονήματα της αγγλοκρατίας, μεγάλου ενδιαφέροντος. Ακούς τον αέρα, τη θάλασσα, τα πουλιά, τα ερπετά, αναγνωρίζεις λαογραφικά στοιχεία υλικά και άυλα, όπως η ιδιαίτερη ντοπιολαλιά με μια μουσικότητα διαφορετική από την κερκυραϊκή. Βλέπεις σπηλιές, βράχια και πλιοβασίλεμα, υπέροχες εκκλησίες με εξαιρετικές νωπογραφίες, κάστρα ρωμαϊκά. Και βέβαια περνάς από το ένα νησί στο άλλο (οι Παξοί είναι συστάδα) με τα πόδια ή κολυμπώντας.

Η ελιά, το ψάρι και σήμερα ο τουρισμός είναι οι τρεις άξονες ανάπτυξης του νησιού. Οι Παξиноί αγαπούν τον τόπο τους και επιστρέφουν όσο μακριά του και να βρίσκονται. Πολλοί γύρισαν μετά τις σπουδές τους. Η χαμηλή ταχύτητα ροής του χρόνου και το εν πολλοίς αναλλοίωτο του τοπίου είναι τελικά αξεπέραστα και αναγκαία για τους περισσότερους. Γι' αυτό θέλει προσοχή το νησί. Αν γεμίσει απρόσωπες βίλες, η ανάπτυξη και η ευημερία θα έχουν περιορισμένη διάρκεια. Παξοί δεν είναι η πισίνα, το μπετόν και το jacuzzi. Όλα χρειάζονται αλλά με μέτρο και ενταγμένα στο περιβάλλον και την ιστορία. Λίγοι γνωρίζουν το ιστορικό βάθος των Παξών από τα ομηρικά στα πρωτοχριστιανικά χρόνια (ο Γάιος, από τον οποίο πήρε το όνομα η πρωτεύουσα, ήταν ο μαθητής του Απόστολου Παύλου, έζησε και τάφηκε εδώ). Μετά από μια περίοδο φραγκικής κατάκτησης πέρασαν στη θαλασσοκράτειρα Βενετία, στους Άγγλους και πριν την Ένωση των Επτανήσων με την Ελλάδα ήταν μέρος της Ιονίου Πολιτείας.

Σήμερα, οι Παξοί κτίζονται, ίσως περισσότερο από ό,τι θα έπρεπε. Πολλά παξινίτικα σπίτια ρημάζουν. Όμως, ο τουρισμός, ήδη από τη δεκαετία του '80, έφερε ένα κύμα Ιταλών, Άγγλων, Γάλλων και Γερμανών που διάλεξαν να το κάνουν δεύτερη πατρίδα τους. Αυτοί αγάπησαν τον τόπο και οι περισσότεροι επέστρεψαν και εν τέλει αγόρασαν και ανακαίνισαν με σεβασμό παλιά σπίτια ή έκτισαν με προσοχή νέα. «Ξένοι», που έγιναν και Έλληνες, έρχονται εδώ και δεκαετίες και κατάφεραν να ορθώσουν μια οικιστική πρόταση ανάπτυξης στον αντίποδα της αλόγιστης χρήσης και οικοπεδοποίησης του νησιού, το οποίο κινδυνεύει να χάσει τον χαρακτήρα του, αν δεν εφαρμοστούν μέτρα. Τα παιδιά αυτών των ανθρώπων που ήρθαν τότε πέρασαν τα καλοκαίρια στους Παξούς, μεγάλωσαν και φέρνουν τα δικά τους παιδιά. Έτσι, δημιουργήθηκαν υβριδικοί Παξиноί, όπως μου αρέσει να αποκαλώ τον Πέτερ, που γνώρισα τριών χρονών, όταν οι νέοι τότε γονείς του αγόρασαν το διπλανό μας σπίτι, ή τη Μαρίνα από το Μιλάνο, ή την Αλεσάντρα, τον Μάρκο, τον Φεντερίκο κ.λπ., που ήρθαν κάποτε για διακοπές και έκτοτε επιστρέφουν αδιάλειπτα δυο και τρεις μήνες κάθε χρόνο, στα «πατρικά» τους πλέον σπίτια. Οι «υβριδικοί», που αγάπησαν και σεβάστηκαν τους Παξούς, το χρώμα τους και σε

συνέργεια με τους ανήσυχους ντόπιους αλλά και τους μετανάστες της ανάγκης και του έρωτα συνεχίζουν να αναβαθμίζουν τον τόπο αλλά και να νοιάζονται για το καλλιτεχνικό και αισθητικό κομμάτι του. Πέρασαν από εδώ και άνθρωποι που άνοιξαν δρόμους, όπως ο Τζον Γκοφ που ίδρυσε το **Φεστιβάλ Σύγχρονης και Κλασικής Μουσικής Παξών**. Ζουν και παλεύουν εδώ αυτόχθονες, όπως ο λογοτέχνης και πρώην δήμαρχος Σπύρος Μπογδάνος, ο ιστορικός και λαογράφος Γ. Δόικας ή ο Χριστόφορος Μπόικος, που ίδρυσε το Σωματείο **Οι Φίλοι των Παξών** και μοιράζει τον χρόνο του μεταξύ Παρισιού - Γαΐου.

Στα tips τώρα. Δεν θα αναφερθώ στις παραλίες. Ανακαλύψτε τις και δε θα χάσετε. Είναι πολλές και για όλα τα γούστα. Πάντως, αν και μικρό νησί, χρειάζεται αυτοκίνητο, μηχανή ή βάρκα. Να σας ενημερώσω και για μια ολοκαίνουργια παραλία με ολόλευκη άμμο και καταγάλανα νερά, που ξεπήδησε σαν θαύμα, από κατολίσθηση στον γκρεμό του **Ερημίτη**.

Συχνάζω στο παλιό καφενείο του φίλου μου Κώστα Μπουρνάου που έφυγε χωρίς, αλλά που κρατάει επάξια ο γιος του, στα **Μαγαζία**. Για κάτι λιγότερο παραδοσιακό, πολύ κοντά, υπάρχει το **Averto**. Το καφέ **Porto Vechio** στον Γάη είναι το άλλο μου στέκι. Και στα δύο, με μια στάση γεμίζεις μπαταρίες. Τα καλά νέα είναι ότι μπορεί πλέον κανείς να φάει αρκετά καλά. Όχι μόνον στον **Βασίλη**, στο **Rosa di Paxos** και τον **Πιο** στο Λογγό, αλλά και αλλού. Ξεχωρίζω το **Κουζινί** στον Γάη και το **Παξοι-μάδι** στη Λάκα. Αυτά όμως είναι γούστα.

Παξοί χωρίς **Αντίπαξους** δεν υπάρχουν. Εκεί, караβάκια και ταχύπλοα φέρνουν καθημερινά κόσμο από Κέρκυρα, Πρέβεζα, Σίβοτα και Παξούς και φτάνει νομοτελειακά η στιγμή που ούτε πετσέτα δεν μπορείς να στρώσεις. Κατανοητό, αν δει κανείς τα νερά. Αυτό κρατάει μόνον κάποιες μέρες τον χρόνο. Οι Παξиноί μπορούν να χαρούν αυτά τα μοναδικά νερά από Μάιο μέχρι Οκτώβρη αλλά και χωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα τις μέρες αιχμής. Ποιος ξέρει, κάπου μέσα σε όλα αυτά ίσως και να ανταμύσωμε φέτος το καλοκαίρι. Για μένα οι Παξοί είναι ένας προσωπικός παράδεισος και μια ένεση για να περάσουν τα ζόρια και να αντιμετωπισθεί ο επόμενος χειμώνας. Μπορώ ακόμη να συναντώ αυθεντικούς ανθρώπους, ντόπιους και ημι-ντόπιους, να δω πώς εντάχθηκαν ανεξίτηλα στα βιώματά μου άνθρωποι που χάθηκαν και άλλοι που ευτυχώς είναι εκεί και με χαρά βλέπω όταν επιστρέφω, ακόμη και αν δεν τους ξέρω. Όχι, για μένα δεν τίθεται σύγκριση μεταξύ Παξών και Κέρκυρας. Είναι εντελώς διαφορετικά και νιώθω πως οι δυο τόποι μου ισορροπούν μέσα μου.

**Η Κατερίνα Κοσκινά είναι ιστορικός τέχνης - μουσειολόγος, επιμελήτρια εκθέσεων.*

Παξοί

Του **Γιάννη Ράπτη**
(MI-RO)*



Μέσα Ιουνίου κλείνουν τα σχολεία και κατευθείαν στη γιαγιά, στους Παξούς. Σε εκείνο το σπίτι ανάμεσα σε υπεραιωνόβια ελιόδεντρα που έριχναν απλόχερα τη σκιά τους, φιλοξενούσαν μυριάδες τζιτζίκια και δρόσιζαν τα καλοκαίρια μου. Ανεμελιά, βόλτες με το ποδήλατο ανάμεσα στα κυπαρίσσια, σκισμένα γόνατα και μυρωδιά από καρπούζι. Τα πρώτα καλοκαίρια που ήταν δύο μόνο ερωτήσεις: Εσύ πόσα μπάνια; Και πόσα παγωτά;

Το Αιγαίο των ποιητών είχε πάντα τη γοητεία του. Το λευκό, το μπλε, το φως. Πέρασαν χρόνια για να καταλάβω ότι το δικό μου φως είναι εκείνο που τρύπωνε ανάμεσα από το πράσινο της ελιάς στο παράθυρό μου στο σπίτι της γιαγιάς τα πρωινά, που έλουζε τη θάλασσα τα μεσημέρια, που καθρεφτιζόταν στα διάφανα νερά και έφτιαχνε χρώματα αναρίμμητα, μοναδικά που γαληνεύουν την ψυχή και τον νου. Και όταν έπεφτε η νύχτα, το φως των αστεριών, Θεέ μου, τι ουρανό!

Από τότε που κατάλαβα ότι αυτό το φως κουβαλάω μέσα μου, κάθε καλοκαίρι πηγαίνω στους Παξούς, στο νησί που δεν «βουλιάζει» ποτέ από κόσμο αφού οι περισσότεροι επισκέπτες φτάνουν σε αυτό με ιστιοπλοϊκά σκάφη. Απολαμβάνω τις διαδρομές ανάμεσα σε κατάφυτους δρόμους μεταξύ των τριών μικρών λιμανιών του, τον **Γάιο**, τη **Λάκκα** και τον **Λογγό**. Περνάω ανάμεσα από μικρούς οικισμούς με απαράλλαχτη την αισθητική τους από τότε που ήμουν παιδί και στα αυτιά μου ο ίδιος πάντα ασίγαστος ήχος απ' τα τζιτζίκια.

Πρωινό στον **Γάιο** ή στα **Μαγαζιά**, καφέ και χάζι των περαστικών. Η πρώτη βουτιά στο **Γαλάζιο**, στην παραλία με τη λευκή άμμο και τα διάφανα νερά. Αυτή είναι η τελετή έναρξης του καλοκαιριού. Έπειτα, πέρασμα από τις γνωστές παραλίες όπως το **Βουτούμι** των Αντιπάξων και το **Κηπιόδι** των Παξών, και τις άγνωστες αλλά και άγριες παραλίες όπως ο **Πλάνος**, απόκρημνες ακόμα και «μυστικές» παραλίες καθώς κάθε δρομάκι, κάθε στενό καταλήγει σε μια θάλασσα που μοιάζει να με περιμένει. Στον γύρο του νησιού με караβάκι και μπαίνοντας στις σπηλιές με τα κρυστάλλινα νερά και την τόση ομορφιά αντιλαμβάνομαι τη λογική πίσω από τον μύθο που λέει ότι ο Ποσειδώνας, χτυπώντας με την τρίαινά του, απέκοψε το μικρό αυτό κομμάτι γης από την Κέρκυρα για να ζήσει σε αυτό το σκηνικό τον έρωτά του με την Αμφιτρίτη.

Οι Παξοί είναι στη μεσημεριανή ραστώνη δίπλα στη θάλασσα να απολαμβάνει κανείς τα θαλασσινά που νωρίς το πρωί ψάρεψαν οι ψαράδες του νησιού. Το ηλιοβασίλεμα στον **Ερμηίτη** με το αλάτι της θάλασσας ακόμα στο δέρμα και τα χρώματα του ήλιου που χάνεται στα μάτια και που ποτέ δεν μπόρεσα να απαθανάτισω σε μια φωτογραφία. Τα βράδια καταλήγω στο γραφικό λιμανάκι του **Λογγού** για βόλτα και φαγητό με φίλους.

Εκείνο το φως των παιδικών μου χρόνων, το μυθικό τοπίο, τα χρώματα, η φινέτσα, το ανεπιτήδευτο του νησιού θα με οδηγούν κάθε χρόνο στους δικούς μου Παξούς.

* Ο **Γιάννης Ράπτης** είναι co-founder/head designer των Mi-Ro designers.

Info

Μπορεί να είναι το μικρότερο νησί του Ιονίου αλλά είναι ιδανικό για ηρεμία και χαλάρωση μέσα στη φύση ενώ έχει και εντυπωσιακά άγρια τοπία και αρκετές επιλογές για διασκέδαση. Η μυθολογία λέει πως ο Ποσειδώνας απέσπασε τους Παξούς από την Κέρκυρα για να τους κάνει ρομαντικό καταφύγιο για τον ίδιο και τη Νηρηίδα Αμφιτρίτη. Απέραντος ελαιώνας οι **Παξοί**, ένας μεγάλος αμπελώνας οι **Αντίπαξοι**. Δύο μικροί παράδεισοι που περιμένουν να τους ανακαλύψεις. Πρωτεύουσα των Παξών ο **Γάιος**, γραφικό χωριουδάκι χτισμένο στο λιμάνι, στα βόρεια ο οικισμός της **Λάκκας**, στα ανατολικά ο **Λογγός**.

Πού να κολυμπήσεις

Οι περισσότερες παραλίες είναι μικρές και βοτσαλωτές, με καθαρά νερά. Σπουδαιότερες είναι του **Γιαννά**, της **Σουλάννας**, του **Μπάλου**, της **Αγίας Μαρίας**, του **Κλωνί** Γουλι, το **Καμίνι**, η

Πού να φας
Κορυφαία τοπικά πιάτα πέρα από τα φρέσκα θαλασσινά αποτελούν το πιλάφι με πεταλίδες, ο κόκορας πατιστσάδα, τα τρυγόνια με αγκινάρες και κουκιά και το «σαβούρο», που είναι μαριναρισμένα ψάρια με σταφίδα και δεντρολίβανο. Στο **Akis Bar** (Λάκκα, 2662031247), με ξύλινο ντεκ που βγαίνει στη θάλασσα, στην **ταβέρνα του Βασίλη** (Λογγός, 2662031587), με ιστορία από το 1957, και παραδοσιακά - μεσογειακά πιάτα δοσμένα με gourmet διάθεση, στο **Carnayo** (Γάιος, 2662032376), για μαγειρευτά, θαλασσινά και βίγκαν στην καταπράσινη αυλή, στον **Μπουλούκο** (Λογγός, 2662031336), πάνω στην παραλία του Λεβρεχιού, για ολόφρεσκα ψάρια και θαλασσινά, στην **ταβέρνα Νίνιος** (2662031315), στη Λάκκα με νόστιμα παραδοσιακά πιάτα.

Πού να μείνεις

Αρκετές οι επιλογές, από πολυτελή ξενοδοχεία μέχρι όμορφα και καλόγουστα διαμερίσματα και δωμάτια. Διακόσμια μέτρα από το κέντρο του Γαίου είναι τα **Maria Apartments** (2661027822) με διαμερίσματα που μπορούν να φιλοξενήσουν έως και 7 άτομα, η **Casa Sula** (2662032540), κοντά στο Γάιο, με θέα στη θάλασσα και το νησάκι της Παναγίας, το **Christina Apartments** (2662032181), με πανοραμική θέα στον Άγιο Νικόλαο, το **Boutique Hotel Torrie E Merli** (2621234123) με βενετσιάνικη αρχιτεκτονική στη Λάκκα.



ΔΗΜΟΣ: 2662360300
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2662032222
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2662032533
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 2662031466

Κακή Λαγκάδα, το **Κηπιόδι**, τα **Μαργάρια**, το **Λεβρεχί**, οι ερημικές **Ροδοβάνι** και **Σαρακηνίκο**. Ξεχωριστές οι σπηλιές στο **Μογγονήσι**, όπως και οι παραλίες **Βρίκα** και **Βουτούμι** στους Αντίπαξους, με τα τρικουά νερά.

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Ξέρεις τι ταιριάζει με το καλοκαίρι; Η καλή διάθεση. Ξέρεις και τι άλλο; Ο αισθητήρας **FreeStyle Libre** γιατί είναι μικρός όσο ένα κέρμα των 2€, διακριτικός και σε βοηθάει να ελέγχεις τον διαβήτη πιο αποτελεσματικά! Στην παραλία, τη βόλτα, όπου και αν είσαι, έχεις πλήρη εικόνα για τη γλυκόζη από το κινητό σου.*



*Η εφαρμογή **FreeStyle LibreLink** είναι συμβατή μόνο με ορισμένα κινητά τηλέφωνα και λειτουργικά συστήματα. Πληροφορίες: **FreeStyleDiabetes.gr**

FreeStyle
Libre

Κέρκυρα

Του Έκτορα Μποτρίνι*



Αν αγαπάτε το περπάτημα θα πρότεινα μια βόλτα-πεζοπορία στις **Παλιές Σινιές**, έναν ερειπωμένο, δυσπρόσιτο οικισμό της βόρειας Κέρκυρας στους πρόποδες του όρους **Παντοκράτορας**, που εγκαταλείφθηκε τη δεκαετία του 1960, όταν οι κάτοικοι μετακόμισαν στο Νησάκι, το παραθαλάσσιο σύγχρονο χωριό. Οι εκκλησίες του χωριού είναι κοσμημένες με πανέμορφες αγιογραφίες.

Αγαπημένες μου παραλίες είναι ο **Ερμηίτης**, η **Κουλούρα** και το **Καλάμι**, στη βόρεια Κέρκυρα, αλλά και το **Νησάκι**, όπου πάω συχνά για καταδύσεις. Τόπος μοναδικής ομορφιάς είναι και το **Canal d'Amour**, στο **Σιδάρι**, μόνο που έχει πάντα τόσο κόσμο, που είναι αδύνατο να σταθείς για πολύ. Στη νοτιοδυτική Κέρκυρα, κοντά στο χωριό **Αργυράδες**, βρίσκεται η **λιμνοθάλασσα Κορισσίων** με τους αμμόλοφους και ένα μοναδικό δάσος από σπάνιους χαμηλούς κέδρους. Οι αμμόδεις παραλίες που σχηματίζονται γύρω από τη λίμνη και τα ψηλά κύματα στη θάλασσα έχουν αναδείξει την περιοχή σε τόπο συνάντησης των surfers.

Αν αντέχετε τα παγωμένα νερά και προτιμάτε τις μη οργανωμένες παραλίες, η πανέμορφη **Ροβινιά**, πολύ κοντά στο χωριό των **Λιαπάδων**, είναι ο τέλειος συνδυασμός για απομόνωση και χαλάρωση. Για να φτάσετε οδηγώντας θα πάρετε τον χωματόδρομο και κατόπιν θα συνεχίσετε με τα πόδια, στο μικρό μονοπάτι που

διασχίζει πυκνούς ελαιώνες. Πάρτε μαζί σας νερά, αν και το καλοκαίρι φτάνει μέχρι την παραλία μια μικρή βάρκα-καντίνα που πουλάει παγωτά και αναψυκτικά.

Το **Πόρτο Τιμόνι** είναι επίσης μια πανέμορφη, καλά κρυμμένη παραλία κάτω από το χωριό **Αφιώνας** και κοντά στον **Άγιο Γεώργιο Πάγων** (από τον Αϊ-Πύργη ξεκινάει ο δρόμος και για την αγαπημένη μου ταβέρνα, τον **Fisherman**, με την πολύ ιδιότυπη, ψαγμένη ψαροκουζίνα του).

Στην ουσία, στο **Πόρτο Τιμόνι** υπάρχουν δύο διαφορετικές διδυμες παραλίες που χωρίζονται από μια στενή λωρίδα γης. Η μικρότερη λέγεται **Λιμνί** και η μεγαλύτερη **Πόρτο Τιμόνι**. Τα νερά στους δύο αυτούς κόλπους έχουν διαφορετική θερμοκρασία. Αν συνεχίσετε στο μονοπάτι προς την άκρη της χερσονήσου, θα καταλήξετε στο εκκλησάκι του **Αγίου Στυλιανού**, που είναι χτισμένο σε μια μικρή σπηλιά.

Για φαγητό στην πόλη θα πρότεινα να δοκιμάσετε μια πολύ καλή εκδοχή της σύγχρονης κερκυραϊκής κουζίνας, στο **Pomo d'Oro** του **Αριστοτέλη Μέγκουλα**, που δίνει ιδιαίτερη έμφαση στις ντόπιες πρώτες ύλες. Σε μια πολύ ατμοσφαιρική γωνιά της παλιάς πόλης, στην **πλατεία Κρεμαστής**, βρίσκεται και το εστιατόριο **Βενετσιάνικο Πηγάδι**, του Γιάννη και της Ειρήνης Βλάχου, που σερβίρει σύγχρονη μεσογειακή κουζίνα.

Στην **Κληματαριά** του Μπέλλου στις **Μπενιτσές**, ο Νίκος και η Λί-

λυ Μπέλλου θα σας δώσουν την ευκαιρία να γευθείτε την καλύτερη εκδοχή της παραδοσιακής κουζίνας του νησιού, θαλασσινής και στεριανής.

Ψαροταβέρνες έχουμε πολλές, προσωπικά προτιμώ την ταβέρνα του **Καρύδη** στο ψαροχώρι **Μπούκαρη** για την παραδοσιακή άψογη κουζίνα της (τέλειο μπιάνκο και μπουρδέτο, με καυτερή κόκκινη σάλτσα) και το **Toulas** στο **Αγνί**, όπου, εκτός από την παραδοσιακή ψαροφαγία της μαμάς Τούλας, μπορεί κανείς να δοκιμάσει και τις πιο κοσμοπολίτικες συνταγές της νέας γενιάς μαγείρων.

Τέλος, όποτε λαχταρήσω τέλεια ψημένο αρνί και κοκορέτσι, πάω στην ψησταριά του **Γιαννίτση** στο **Βιρό**, ένα πολύ παλιό χωριό στο κέντρο του νησιού, μόλις 6 χλμ. από την πόλη της Κέρκυρας. Να σας πω ότι, για να γνωρίσετε την Κέρκυρα, πρέπει να περπατήσετε στα καντούνια της παλιάς πόλης, να φάτε παγωτό μόκα αλλά παλαιά στο **Λιστόν**, να ανεβείτε στην παλιά **Περίθεια** στις πλαγιές του **Παντοκράτορα**, αλλά προσωπικά, όποτε θέλω να δραπετεύσω, φεύγω με τον **Αστέρα**, το σκάφος του ξαδέλφου μου Τέλη για εκδρομή στα **Διαπόντια Νησιά** (ένα μαγευτικό νησιωτικό σύμπλεγμα 11 μικρών νησιών της άγονης γραμμής), στα βόρεια της Κέρκυρας, που ακόμα αποτελούν αυτό που θα ονόμαζα «άγνωστη ή ξεχασμένη» Ελλάδα.

**Όκτορας Μποτρίνι είναι σεφ.*

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Χρησιμοποιείς το κινητό σου για τα πάντα, να βρεις τα δρομολόγια του πλοίου, την ειδική παραλία, το καλύτερο φαγητό... γιατί όχι να παρακολουθείς και τη γλυκόζη σου; Εφαρμόζεις τον αισθητήρα **FreeStyle Libre** στο βραχιόνιό σου και έχεις πλήρη εικόνα για τα επίπεδα γλυκόζης από το κινητό σου*.

*Η εφαρμογή **FreeStyle LibreLink** είναι συμβατή μόνο με ορισμένα κινητά τηλέφωνα και λειτουργικά συστήματα. Πληροφορίες: **FreeStyleDiabetes.gr**



Κοσμοπολίτικη και αρχοντική, με πλούσια πολιτιστική κληρονομιά και βενετσιάνικες, γαλλικές και αγγλικές επιρροές, η Κέρκυρα είναι ένα νησί που θα συνεπάρει τον επισκέπτη. Το συγκρότημα κτιρίων Λιστόν στην εντυπωσιακή πλατεία Σπιανάδα, εκεί όπου πραγματοποιούνται τα σημαντικότερα πολιτιστικά γεγονότα στο νησί, θυμίζει το Παρίσι μιας άλλης εποχής, μάλιστα φτιάχτηκε από Γάλλους αρχιτέκτονες. Το ιστορικό κέντρο, άλλωστε, έχει κηρυχθεί ως μνημείο πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO.

Τι να δεις

Να επισκεφθείς το διάσημο **Κανόνι** και το **Ποντικονήσι**, το νησάκι

που σύμφωνα με τη μυθολογία ήταν ένα πλοίο των Φαιάκων 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. Εδώ, στην Κέρκυρα, ιδρύθηκε το πρώτο πανεπιστήμιο στην Ελλάδα, η Ιόνιος Ακαδημία, η πρώτη σχολή καλών τεχνών και η πρώτη φιλαρμονική.

Πού να κολυμπήσεις

Με ακτές μήκους 217 χιλιομέτρων, στην Κέρκυρα θα βρεις μερικές από τις πιο όμορφες παραλίες της Ελλάδας. Οι περισσότερες είναι καλά οργανωμένες με εστιατόρια, beach bars και καταλύματα. Η **Γλυφάδα** είναι μία από τις πιο δημοφιλείς, μόλις 20 λεπτά 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 τους βραχώδεις όρμους της. Στη νοτιοδυτική Κέρκυρα υπάρχει και η παραλία του **Χαλικούνα**, κοντά στο χωριό Άγιος Ματθαίος, μία τεράστια αμμουδιά με ψιλή άμμο. Δεν υπάρχουν καταλύματα και εστιατόρια, λόγω της λιμνοθάλασσας των Κορισίων, που είναι προστατευμένη περιοχή υδροβιότοπος Natura. Το **Canal d'Amour**, ανάμεσα στα χωριά Περούλαδες και Σιδάρι, είναι ένα μοναδικό φυσικό τοπίο από κοιλάττες 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 **Εκτορας 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** (2661028680), με υπέροχο μεσογειακό μενού και υλικά από τη γη της Κέρκυρας. Στο

Ταβερνάκι της Μαρίνας (2661042071), το οποίο προτιμούν οι celebrities, για αυθεντικό κερκυραϊκό φαγητό. Στο Κανόνι, να πας στο **La Verada di Corfu** (2661036540), με φανταστική θέα, -λένε πως είναι το ωραιότερο μπαλκόνι του νησιού-, για μεσογειακή κουζίνα και κοκτέιλ. Πα ελληνική και μεσογειακή κουζίνα στο Παλαιό Φρούριο, πήγαινε στο **Εστιατόριο του Ιστοπλοϊκού Ομίλου Κέρκυρας** (2661038763). Για φρέσκο ψάρι στην ταβέρνα **Οι Ωραιές Μπενίτσες** (2661072750), στην ομώνυμη περιοχή. Στη χώρα για ιταλική κουζίνα στο **La Famiglia** (2661030270), στο **Lucciola Garden Restaurant** (2661091804),

με υπέροχο κήπο και ιδιαίτερα πιάτα. Ελληνική νότα στο μεζεδοπωλείο **Άρμακας** (2661304219). Για θαλασσινά και μεσογειακή στο εστιατόριο **Anthos** (2661032522). Γκουρμέ απόλαυση στην πλατεία Κρεμαστής στο **Βενετσιάνικο Πηγάδι** (2661550955). Μέσα στο ιστορικό κέντρο της πόλης αναζήτησε το δημοφιλές **Red Hot Chili Burger** (2661022210). Στην Παλαιοκαστρίτσα στο **Akron Beach Bar Restaurant** (2663041226), με προσεγμένα πιάτα. Στη βόρεια πλευρά και στο Καλάμι θα βρεις το **White House Restaurant** (2663091040, 6979881131), στο οποίο μπορείς να μεταφερθείς με το ιδιωτικό σκάφος

τους από την πόλη της Κέρκυρας κατευθείαν στον γραφικό του κόλπο και να απολαύσεις το μενού που έχει επιμεληθεί ο Λεωτέρης Λαζάρου με προτάσεις που «ακουμπάνε» στην παράδοση του νησιού.

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 μη δεις πολλούς ξένους guest DJs, αλλά το fun και οι δραστηριότητες στην παραλία παραμένουν και σε περιμένουν. **Café Bristol** (6936660101), από

ΔΗΜΟΣ: 2661042601
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2661038661
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2661032655
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ: 2661360400

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). Και φρεσκά στον εναλλακτικό **Κοχλία** (2661028118), στην κεντρική πλατεία.

Πού να μείνεις

Πάρα πολλές και αξιολογικές οι επιλογές, ενδεικτικά να πούμε για το πεντάστερο **Corfu Palace** (2661039485) στην παραλία, για το επίσης πεντάστερο **Ροδόσταμο** (2661440300) στο Κομμένο, 20 λεπτά από την πόλη, για το **boutique hotel Locandiera** (2661039035) με τα εξαιρετικά του έξι δωμάτια. Η μεγάλη άφιξη φέτος στο νησί είναι το 5άστερο **Angsana Corfu** (2661022900), της διεθνούς ασιατικής αλυσίδας **Banyan Tree**, σκαρφαλωμένο σε πλαγιά πάνω από τις γραφικές Μπενίτσες, με πολυτελή δωμάτια και σουίτες, infinity pool, spa, πολλά εστιατόρια μεταξύ των οποίων και το πρώτο εκτός Αθηνών Botrini's του μισελενάτου Έκτορα Μποτρίνι.

PIEDRA DEL MAR

Ο απόλυτος προορισμός που θα σας χαρίσει στιγμές χαλάρωσης



Μεγάλη πεντακάθερη παραλία με φιλό βότανα, με θέα το Ιόνιο, στους πρόποδες του ψηλότερου βουνού της Κέρκυρας. Εκεί βρίσκεται ο πανέμορφος παραθαλάσσιος οικισμός Μπαρμπάτι, 20 χλμ. από το κέντρο, όπου δεσπόζει το υπέροχο Restaurant & Bar On The Beach Piedra Del Mar.

Προκειται για έναν μικρό παραδεισο για ανθρώπους που γνωρίζουν πως να κρατήσουν ψηλά τη διασκέδαση που τα συνδυάζει όλα: στιγμές χαλάρωσης και ξεγνοιασιάς μπροστά στη θάλασσα ή την πισίνα, μεσογειακές γευστικές απολαύσεις στο εστιατόριο, μοναδικά μουσικά ακουσμάτα με

ηχονοοδεία εμπνευσμένων cocktails, κάτω από το φως των αστεριών. Το exclusive beach bar έχει τρία διαφορετικά επίπεδα. Η εμπειρία ξεκινά από τις ξεχωριστές ακριβώς μπροστά στην παραλία όπου μπορείς να απολαύσεις το αγαπημένο σου ρόφημα, συνεχίζεται στο lounge bar και καταλήγει στο εστιατόριο με την ιδιαίτερη ατμόσφαιρά και την υπέροχη θέα. Κι αν επιθυμείς να αγοράσεις κάποιο δώρο, υπάρχει και fashion boutique.

Το beach bar, lounge, restaurant και fashion boutique διαμορφώθηκε από την ιδιοκτησία του, Αντριάνα Δέδε, επαγγελματία interior designer, με γνώμονα την ήρεμη, easy living ατμόσφαιρα και την bohemian αισθητική, προσφέροντάς σας τις διακοπές των ονείρων σας. Το Piedra Del Mar αποτελεί εγγύηση για να περάσετε ευχάριστες ώρες μόνοι ή να δημιουργήσετε όμορφες εμπειρίες με εκλεκτή παρέα.

● Κέρκυρα, Μπαρμπάτι, 2663091565, www.piedradelmar.gr, Fb: [piedradelmar](https://www.facebook.com/piedradelmar), Insta: [piedradelmar](https://www.instagram.com/piedradelmar)





Του **Αλκιβιάδη
Σιαράβα***

Λευκάδα

Όλες οι αποχρώσεις του μπλε



Για τη Λευκάδα των καλοκαιρινών διακοπών κρατάω πολλές αναμνήσεις από τα πρώτα χρόνια της ζωής μου. Ένα νησί που μοιάζει με καρτ-ποστάλ, αλλά και το πρώτο νησί που πήγα ως παιδί. Έχω μια προσωπική σχέση και πάντα μου θυμίζει τον πατέρα μου, ο οποίος το λάτρευε. Οι πρώτες εικόνες με τις οποίες συνδέω το νησί αυτό είναι μια ταβέρνα πλωτή και κυριολεκτικά μέσα στη θάλασσα, λίγο πιο έξω από το Νυδρί, μαζί με τον αδερφό μου. Τίποτα δεν μπόρεσε να μας εμποδίσει από το παιχνίδι, όμως εκείνη τη μέρα, πρώτη φορά είδα ένα μεγάλο σκάφος να πλησιάζει την ταβέρνα και συγχρονισμένα σαν χορός οι σερβιτόροι να προσφέρουν μεγάλους δίσκους με ό,τι πιο εκλεκτό διέθετε η ταβέρνα. Εντυπωσιασμένοι τρέξαμε προς τους γονείς μας, οι οποίοι μας ανέφεραν μια σειρά από λέξεις-κλειδιά τις οποίες δυσκολευόμασταν ως νήπια να συνδέσουμε: οικογένεια **Ωνάση**, τον **Σκορπιό**, πλούσιοι φίλοι, κότερα, χλιδή κοκ. Έτσι, ενδόμυχα έγινε η (νηπιακή) διαπίστωση πως η Λευκάδα είναι ιδανικό μέρος για διακοπές με σκάφος.

Μετά από χρόνια και πριν την εφηβεία μου, νοικιάζαμε μια βίλα στη **Νικιάνα** μαζί με άλλες οικογένειες και περνούσαμε όλες τις μέρες του Αυγούστου ανέμελα με άλλα παιδιά. Πολλοί αμέσως θα φέρουν στο μυαλό τους το απάνεμο λιμάνι του χωριού και τα καταγάλανα νερά των παραλιών εκεί γύρω, όμως εγώ θυμάμαι την πλούσια φύση και μια φράση «μικροί εξερευνητές». Μάλιστα με τον κολλητό μου τότε είχαμε καθεί για ώρες ανιχνεύοντας φωλιές πουλιών, οι οποίες ήταν τόσο κοντά στο έδαφος και μπορούσαμε να παρατηρούμε τα νεογνέντητα πουλάκια. Στο ίδιο μοτίβο αναπολώ την πρώτη φορά που είδα κάποιον να είναι ερωτευμένος. Ένα μεγαλύτερο παιδί, Αθηναίος θυμάμαι, είχε γνωρίσει μια Ιταλίδα που έμενε στη διπλανή βίλα και κάναμε μπάνιο όλοι μαζί. Για να την εντυπωσιάσει έπαιζε το αρμόνιο που είχε μαζί του το «Ρίτα ριτάκι...» και της είχε ζητήσει να πάνε σε μια disco το βράδυ. Ήταν όμορφη και εντυπωσιακή και αυτός

έλιωνε σε κάθε της, χαριτωμένο, βλέμμα. Δεν μπορώ να ανακαλέσω αν συνδέθηκαν ποτέ...

Τα τελευταία χρόνια οι φίλοι μου Έφρη και Πάνος με καταγωγή τη Λευκάδα μου έχουν συστήσει εκ νέου το νησί. Με βάση τον πανέμορφο **Άγιο Νικήτα** και τη **Villa Da Lula**, βρίσκεσαι ήδη μια ανάσα από τον επίγειο παράδεισο που φέρει στο όνομα **Μύλος**. Αν και διαθέτει караβάκι την τουριστική περίοδο προς την παραλία αυτή, θα πρότεινα να κάνεις το extra effort να πας από το μονοπάτι του χωριού και να διασχίσεις ένα μαγικό μεσογειακό τοπίο γεμάτο από ήχους πουλιών, λουλούδια (την Άνοιξη) και την έκπληξη της θέας από την κορυφή του λόφου προς την παραλία. Στην επιστροφή στον Άγιο Νικήτα, η Πόπη και ο Νίκος, οι οικοδεσπότες της **Γωνίας** θα φροντίσουν να σβήσουν τη δίψα σου με υπέροχα κοκτέιλ και τις πιο όμορφες φάτσες του παραλιακού χωριού. Εξίσου «νόστιμο» και πάνω στη θάλασσα το **Captain's Corner**. Στα must do θα πρότεινα ανεπιφύλακτα μια γαστρονομική επίσκεψη στο ορεινό χωριό **Εξάνθεια** και ειδικότερα στο εστιατόριο «**η Ράχη**», φημισμένο για ηλιοβασίλεμα με θέα, ελληνική κουζίνα που φλερτάρει την υψηλή γαστρονομία και φιλικότατη εξυπηρέτηση. Αν για κάτι είναι περισσότερο γνωστή η Λευκάδα είναι για τις παραλίες της. Μπορείς να γίνεις μάρτυρας των «οινοπνευματί» νερών, άλλοτε κυανών αποχρώσεων της θάλασσας, ή αλλιώς να ανακαλύψεις όλες τις αποχρώσεις του μπλε. Βάλτε στον χάρτη των αποδράσεών σας για μπάνιο τον **Μικρό Γιαλό** και το **Αγιοφύλλι**. Ανάμεσα στα καταγάλανα νερά και τη μαγική φύση του νησιού, η Λευκάδα διαθέτει μια ειλικρίνεια. Δεν υποκρίνεται μια ομορφιά που δεν έχει και σε προσκαλεί ξεκάθαρα να ανακαλύψεις τις ομορφιές της. Αυτές που δεν θα διαβάσεις εδώ και θα σου μείνουν αξέχαστες. Όπως τις παιδικές μου αναμνήσεις και αυτές που θα φτιάξεις εσύ.

*Ο **Αλκιβιάδης Σιαράβας** είναι Marketing and Communications strategist.

Info

Το λευκό της Λευκάδας είναι το πέτρωμά της που, καθώς διαλύεται από τα τirkουάζ 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, απάνεμη κι έχει κοσμική, τουριστική κίνηση λόγω και του **Σκορπιού** που ακόμα γοντεύει.

Τι να δεις

Η Λευκάδα έχει ωραία χωριά, βόλτες σε καταρράκτες, σμαραγδένιες θάλασσες, καταπράσινη ορεινή φύση. Κι ακόμα έχει εξαιρετικό φαγητό, προϊόντα (ονομαστές οι φακές Εγκλουβής και τα σαλάμια αέρος). Αξίζει μια βόλτα στο σύγχρονο, επισκέψιμο **οινοποιείο Λευκαδίτικη Γη** (www.lefkaditikigi.gr, 2645095200), στα νότια του νησιού, για να δοκιμάσεις ωραία κρασιά από τις ντόπιες ποικιλίες ▶



PALEROS YACHT CLUB

Γευστική απόλαυση και χαλάρωση με θέα το Ιόνιο



Απέναντι από τη Λευκάδα, υπάρχει ένας κρυμμένος παράδεισος που λίγοι γνωρίζουν. Μια ανάσα από τα μικρά διαμάντια του Ιονίου, την Άτοκο, το Μεγανήσι και το Σκορπιό, βρίσκεται η Πάλαιρος με τις φανταστικές παραλίες και την ασυναγώνιστη θέα που περιμένει να σε μαγέψει. Αυτό που θα σε καταπλήξει σίγουρα είναι το Paleros Yacht Club, δίπλα στη Μαρίνα Παλαίρου, μια όαση καλού γούστου και υψηλής γαστρονομίας.

Το all day beach bar διαθέτει ένα εξαιρετικό εστιατόριο που ατενίζει το μαγευτικό Ιόνιο και ανανεώνεται κάθε χρόνο, προσφέροντας πάντα κάτι νέο και ξεχωριστό στους πελάτες του. Art de la table και υγιεινά υλικά που προέρχονται από την περιοχή και μεταμορφώνονται σε υπέροχες γευστικές προτάσεις υπό την υψηλή εποπτεία της σεφ Βάσως.

Πρέπει οπωσδήποτε να δοκιμάσεις το ελληνικό πρωινό για δύο, με στραπατσάδα, πίτα ημέρας, γιαούρτι με γκρανόλα και φρούτα, μαζί με speciality καφέ TAF. Στα must οι αυθεντικές ιταλικές πίτσες από τον ξυλόφουρνο του Σπύρου και όλα τα γλυκά gluten-sugar-lactose free, όπως το tiramisu, το cheesecake και οι μπάρες σοκολάτας και δημητριακών.

Κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορείς πάντα να απολαύσεις ένα δροσιστικό κοκτέιλ, υγιεινά σνακ και μεσογειακά πιάτα, αλλά και να χαλαρώσεις στις αναπαυτικές teakwood ξαπλώστρες ή τα day bed και να κολυμπήσεις στα γαλανοπράσινα νερά του Ιονίου.

● Πάλαιρος, 2643029171, [pyc.gr](https://www.pyc.gr), Fb: Yacht Club Paleros by the Ionian Sea, Instagram: [palerosyachtclub](https://www.instagram.com/palerosyachtclub)



Λευκάδα

Του **Του Φίλιππου Τσιάρα***

Τα νησιά της Ελλάδας! Ω, τα νησιά της Ελλάδας!

Όπου μια φιλόξενη Σαπφώ-ερωτευμένη τραγουδούσε

Όπου άνθισαν τέχνες πολέμων και ειρήνης

Όπου αναδόθηκε η Δήλος και ο νεαρός Φοίβος σκόρπισε φως την ομορφιά του!

Από το ποίημα του Λόρδου Βόρωνα, «Τα Νησιά της Ελλάδας»

Η ομορφιά της Ελλάδας ενσωματώνει όχι μόνο την ψυχή και το κάλλος των αρχαίων Ελλήνων αλλά και την καθηλωτική ποικιλομορφία των νησιών της, εκεί που βρίσκουν καταφύγιο οι καλοκαιρινές μας προσδοκίες. Κάθε νησί με τη δική του ιδιοσυγκρασία, το δικό του DNA, τα κρασιά του, τις συνταγές του, τις γεύσεις, τα έθιμα και τις παραδόσεις του, τις παλιόριες, τους αέρηδες, τους μύθους και τους θρύλους του. Αν και τα περισσότερα λέγονται για τις Κυκλάδες και τα νησιά του Αιγαίου, δύσκολα παραβλέπει κανείς τα σιωπηρά πολύτιμα πετράδια που στολίζουν το Ιόνιο, ένα από αυτά, για μένα συγκεκριμένα, και το νησί της Λευκάδας.

Τις δυτικές ακτές της Ελλάδας διέπει μια ισορροπία μαγική, η δε φυσική τους ομορφιά, πρωτόγνωρη. Το υπόκωφο βουητό του αιγαιοπελαγίτικου μελτεμιού φτάνει στη Λευκάδα σαν ένας απαλός ψίθυρος όπως αποτραβιέται και απομακρύνεται από την ενδοχώρα. Ποιος θα το περίμενε πως ο Καρυωτάκης θα εγκατέλειπε τη γαλήνη της ιόνιας θάλασσας για να αφαιρέσει τη ζωή του στην Πρέβεζα; Ή πως η ποιήτρια Σαπφώ, αντί για τη Μυτιλήνη, θα επέλεγε να τερματίσει τη μυθική ζωή της πηδώντας από το ακρωτήριο της «Λευκάδας»; Μπροστά στα γαλαζοπράσινα χρώματα αυτής της εκτυφλωτικής υδάτινης διαφάνειας στέκει σαν υπνωτισμένος. Περπατώντας στην άμμο στο **Πόρτο Κατσίκι** ή στους **Εγκρεμούς** ή στον **Μύλο** με τα απόκρημνα γυμνά βράχια που βουτούν να ξεδιψάσουν στο πέλαγος, νομίζεις μελτεμιού Οδυσσέα και όχι η Ιθάκη, και πως το παλάτι του πολυμήχανου ήρωα ήταν χτισμένο κοντά στο **Νυδρί**.

Δεν προκαλεί έκπληξη που ο γνωστός γερμανός αρχαιολόγος, Wilhelm Dörpfeld, κατέληξε, μετά από αναζητήσεις μιας ολόκληρης ζωής, στην πεποίθηση πως η Λευκάδα ήταν τελικά ο τόπος γέννησης του ομηρικού Οδυσσέα και όχι η Ιθάκη, και πως το παλάτι του πολυμήχανου ήρωα ήταν χτισμένο κοντά στο **Νυδρί**.

Η Λευκάδα υπήρξε τόπος καταγωγής πολλών ακόμη σημαντικών ανθρώπων του ελληνικού πολιτισμού, οι ποιητές Βαλαωρίτης και Σικελιανός, ο ζωγράφος Θεόδωρος Στάμος, ο θρυλικός Αριστοτέλης Ωνάσης, ακόμη και ο Φρέντερικ Τεμπλ, αρχιεπίσκοπος του Καντέρμπουρι, γεννήθηκαν στη Λευκάδα.

Για όλους εμάς που αγαλλιάζουμε με τα όμορφα δώρα της ζωής, είναι αδύνατον να μη συγκινηθούμε με την ομορφιά της.

Η Λευκάδα είναι το μοναδικό ελληνικό νησί που μπορείς να προσεγγίσεις με το αυτοκίνητο χωρίς να περιμένεις στις ουρές των φέριμποουτ. Μια πλωτή περιστρεφόμενη γέφυρα σε οδηγεί κατευθείαν στη χώρα του νησιού. Η γέφυρα Ρίου-Αντιρρίου, οι νέοι μεγάλοι δρόμοι και τα σύγχρονα τούνελ της διαδρομής, έχουν μειώσει σημαντικά την απόσταση από την Αθήνα σε μόλις 3 ώρες. Ταξιδεύεις μέσα από καταπράσινα επαρχιακά τοπία, δάση και όμορφα χωριά, προσπερνώντας και μερικές από τις μεγαλύτερες «καλλιέργειες» γαρίδας που απλώνονται στον Αμβρακικό κόλπο. Φτάνοντας, σε υποδέχεται ένα εντυπωσιακό κοπάδι κουτσομπόλικων ροζ φλαμίνγκο. Το επόμενο που βλέπεις είναι η **μαρίνα της Λευκάδας**, μια από τις μεγαλύτερες της Μεσογείου.

Αποφασίζοντας λοιπόν να εξερευνήσεις τις δυτικές ακτές της Ελλάδας, επιβάλλεται να ξεκινήσεις από το νησί της Λευκάδας. Πέρα από μαγευτικές παραλίες, η Λευκάδα έχει μερικά από τα πιο γραφικά ψαροχώρια και κάποια από τα πιο «κοσμοπολίτικα» της Ελλάδας, με πρώτο και καλύτερο τα **Σύβοτα**, χτισμένο περιμετρικά ενός φυσικού κόλπου με ένα αέναο μποτιλιάρισμα σκαφών από όλο τον κόσμο, όλων των μεγεθών και τύπων. Είναι μια υπέροχη νησιωτική «πόλη». Τα Σύβοτα το καλοκαίρι είναι μια έκρηξη χρωμάτων και αρωμάτων, από τις ανθισμένες βουκαμβίλιες που γίνονται δέντρα ολόκληρα, στις ψαροταβέρνες και τα εστιατόρια που γεμίζουν τον αέρα με λαχταριστές μυρωδιές. Σε όποιο σημείο κι αν σταθείς, έχεις στον ορίζοντά σου το **Μεγανήσι** και τον **Άτοκο** και το **Αρκούδι** και αν γυρίσεις λίγο το κεφάλι σου θα δεις να ξεπροβάλλουν η Κεφαλονιά και η Ιθάκη. Στα Σύβοτα θα βρεις την ηρεμία και τη ραστώνη του καλοκαιριού, αλλά και τη βουή ενός δημοφιλούς καλοκαιρινού θέρετρου. Από αρχιτεκτονικής δε άποψης, το ενδιαφέρον μονοπώλούν μερικές από τις πιο εντυπωσιακές και τις πιο χλιδατές βίλες του νησιού, αφού εδώ έχουν «επενδύσει» εκτός από την οικογένεια Ωνάση, νέοι ρώσοι ολιγάρχες και χαμηλών τόνων σκανδιναβοί εκατομμυριούχοι. Δεν λέγονται άδικα, τα «Χάμπτονς» της Λευκάδας.

*Ο **Φίλιππος Τσιάρας** είναι καλλιτέχνης.

Info

Βαρδέα και Βερτζαμί, που καλλιεργούνται μόνο εδώ. Ωραιίες και οι εκδρομές με φέρι από το **Νυδρί** προς το **Μεγανήσι**.

Πού να κολυμπήσεις
Άγιος Νικήτας, η πιο διάσημη, με υπέροχα νερά, πολύς κόσμος, ιδανική για οικογένειες. Στα **Πευκούλια**, γεμάτη πεύκα και εξίσου καλή θα συναντήσεις πολύ λιγότερο κόσμο. Το **Κάθισμα** είναι επίσης διάσημη παραλία, θα συνδυάσεις τη βουτιά με αλεξίπτωτο

φύονται σε υπέροχες γευστικές δημιουργίες (2643029171). Στη Νικιάνα στον **Μηνά** (2645071480), περιβόητη ταβέρνα για το φρέσκο ψάρι. Στην πόλη, στο **Θυμάρι** (2645022266) για καλή, δημιουργική ελληνική κουζίνα, στο **Festino** (2645024031), για ιταλικό, στο **Ristretto** για καφέ. Η **Φρύνη** στον Μώλο (2645024879), από τα πιο παλιά, μπροστά από τη μαρίνα της Λευκάδας, με καλή παραδοσιακή και διεθνή κουζίνα. Η **Ράχη** (2645099439), στην Εξάνθεια, με εκπληκτική θέα και μενού με γκουρμέ διαθέσεις όπως και το **Fly Me** (2645 099231). Στον πεζόδρομο του Αγίου Νικήτα, στο **Πορτόνι** (2645097120), για μαγειρευτά και θαλασσινά στα κάρβουνα, με χάξι στα τραπέζια του πεζόδρομου ή με ψαυχία στον μέσα κήπο. Στο Γένη στο **Seaside** (697773 5889), για μεσογειακή κουζίνα. Στην **παραλία της Λευκάδας** για ποτό και κοκτέιλ στο Ταράτσα.

Πού να μείνεις
Hotel Lefkas (στην πόλη, 2645023916). **The Aigili boutique hotel** (Λευκάδα, 6986960000), όμορφο παραδοσιακό λευκαδίτικο σπίτι του 1800 στην παλιά πόλη. **Sunrise hotel** (2645 071400) στη Νικιάνα και **Villa Aeropi** με απίστευτη θέα. Το τηλέφωνο του **συνλόγου ενοικιαζόμενων δωματίων** είναι 2645021608.

ΔΗΜΟΣ: 2645360500
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2645029370
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2645022322
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ: 2645360216

πλαγιάς. Η **παραλία των Μύλων** και αυτή των **Εγκρεμών** είναι στα super sos αλλά η πρόσβαση εκεί γίνεται με βάρκα ή σκάφος. Στο νησί όλοι θα σε κατατοπίσουν σχετικά. Το **Πόρτο Κατσίκι**, 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** πρέπει να πας αν αγαπάς το wind-surf. Οι **Καταρράκτες** στο Νυδρί χαρίζουν δροσιά σε ολοκάθαρα, παγωμένα νερά μέσα στο πράσινο.

Πού να φας
Να περάσετε απέναντι, στην Πάλαρο, όπου το **Paleros Yacht Club** είναι ένας προορισμός από μόνος του. Μια όαση καλού γούστου και υψηλής γαστρονομίας, με τοπικές πρώτες ύλες που μεταμορ-

ΜΠΟΡΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Οι φετινές διακοπές θα σε βρουν ξέγνοιαστη και με καλύτερο έλεγχο του διαβήτη χάρη στο σύστημα **FreeStyle Libre!** Ο αισθητήρας έχει σχεδιαστεί για χρήση 14 ημερών και είναι ανθεκτικός στο νερό όταν βυθίζεται σε βάθος έως και 1 μέτρο και για έως 30 λεπτά. Έτσι, δεν χρειάζεται να τον αποχωρίζεσαι στιγμή κατά τη διάρκεια των αγαπημένων σου δραστηριοτήτων!

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρπιστήρων.



FreeStyle Libre

Τη

Ναύπακτο

και τη Ναυπακτία, δεν τη βαριέσαι, δεν τη χορταίνεις

Της **Ζέφης Δημαδάμα***

SUMMER
GUIDE '21

Info

Μια πόλη μαγική, ιδανική για τους ερωτευμένους και για εκείνους που θέλουν να ερωτευθούν. Δυόμισι μόλις ώρες από την Αθήνα με χαλαρή οδηγηση και ξεδιπλώνεται ένας κόσμος που μοιάζει να ξεπήδησε από τη μηχανή του χρόνου. Μέσω Κορίνθου από τη Γέφυρα, ή το πορθμείο Ρίου-Αντιρρίου μετά από διαδρομή 218 χιλιομέτρων, είτε μέσω Λιβαδειάς και Ιτέας μετά από διαδρομή 270 χιλιομέτρων. Πόλη με πλούσια ιστορία και νυχτερινή ζωή που δεν περιμένεις ότι θα συναντήσεις, έχει πολλά μυστικά να σου πει.

Το λιμάνι είναι η καρδιά της πόλης που σφύζει από χρώμα και ζωή. Να πεις νερό από την επιβλητική πέτρινη βρύση στη βάση του μεγάλου πλάτανου κοντά στην εκκλησία του Αγίου Δημητρίου. Tips για να πεις στην παρέα: Το άνοιγμα του λιμανιού είναι 35 μέτρα, ενώ

μία από τις σημαντικότερες ναυμαχίες της παγκόσμιας ιστορίας, στη **Ναυμαχία της Ναυπάκτου**. Στη μάχη τραυματίστηκε στο αριστερό του χέρι, το οποίο έμεινε παράλυτο για το υπόλοιπο της ζωής του.

Επίσκεψη στον Πύργο Μπότσαρη. Χτισμένος σε δύο φράσεις, τον 15ο και 16ο αιώνα, χρησιμοποιήθηκε για τη στέγαση ηγεμόνων της περιοχής, όμως μετά την απελευθέρωση της πόλης, το 1829, ήρθε στην κατοχή του Σουλιώτη στρατηγού, Νότη Μπότσαρη.

Σήμερα ο πύργος ανήκει στο **Ίδρυμα Δημητρίου και Αίγλης Μπότσαρη** και φιλοξενεί διαρκή έκθεση στοιχείων που έχουν σχέση με τη Ναυμαχία της Ναυπάκτου.

Εξόρμηση στην ορεινή Ναυπακτία. Αγαπημένος προορισμός για τους απανταχού φυσιολάτρες και τους πεζοπόρους, καθώς μπορεί κανείς να διασχίσει την ορεινή Ναυπακτία μέσα από τις ειδικά χαραγμένες διαδρομές - μονοπάτια, που περνούν από δάση, μικρές χαράδρες, χειμάρρους, γραφικά χωριά και μία εκπληκτική χλωρίδα. Εδώ και ο **ποταμός Εύηνος**, με οργανωμένες εγκαταστάσεις για καγιάκ, ράφτινγκ, κάνιονινγκ κ.λπ.

Extra tip: Έχοντας τη Ναύπακτο ως βάση, μπορείτε, επίσης, να κάνετε εκδρομές προς **Λευκάδα, Ιωάννινα, Πρέβεζα, Πάργα, Γαλαξίδι, Δελφούς, Αράχοβα**.

Οι πεντακάθαρες παραλίες. Ανατολικά και δυτικά της πόλης υπάρχουν δύο πανέμορφες παραλίες, αμφοτέρωθεν με γαλάζια σημαία και με πελώρια αιωνόβια πλατάνια πίσω τους. Η μία βρίσκεται στη **συνοικία Ψανή**, με δημοτική πλαζ κι έναν παραλιακό δρόμο από αυτούς που θες να περπατάς πάνω κάτω όλη την ώρα. Η δεύτερη βρίσκεται στην περιοχή του **Γριμπόβου**. Και αυτή έχει πολλά καφέ, εστιατόρια, ξενοδοχεία. Κι αν θέλεις να πάτε λίγο πιο μακριά, μπορείτε να επιλέξετε τις όμορφες παραλίες της γειτονικής Φωκίδας: **Χιλιάδου, Μοναστηράκι, Σκάλωμα, Μαραθιάς και Σεργούλα**. Αξέχαστη επιλογή και το μικροσκοπικό **νησάκι Τριζόνια**, μία ώρα οδικώς από τη Ναύπακτο μέχρι το χωριό Χάνια κι έπειτα με το καΐκι σε πέντε λεπτά.

ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 2634360000

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ

ΤΜΗΜΑ 2634027258

ΛΙΜΕΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

ΑΝΤΙΠΡΙΟΥ 2634031296

ΛΙΜΕΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ 2634027909

το άγαλμα στο δυτικό βραχίονα είναι του Ανεμογιάννη, ενός ναύτη που έδωσε τη ζωή του σε μια αποστολή αυτοκτονίας το 1821. Το επιβλητικό **Κάστρο**, σε υψόμετρο περίπου 200 μέτρων, ακριβώς πάνω από την πόλη της Ναυπάκτου, από τα πιο σημαντικά και καλοδιατηρημένα παραδείγματα φρουριακής αρχιτεκτονικής στην Ελλάδα. Περιβάλλεται από πευκόδασος, ενώ υπάρχει και καφέ για να πάρεις μια ανάσα.

Ρομαντική βόλτα στο Ρολόι. Νεότερο μνημείο της Ναυπάκτου, θα φτάσεις απ' το πλακόστρωτο σοκάκι πίσω απ' τον Άγιο Δημήτριο και ανεβαίνοντας μερικά σκαλιά, αλλά η θέα στις κόκκινες από τα κεραμίδια στέγες των σπιτιών και το λιμάνι από ψηλά θα σας ανταμείψει.

Ο τόπος που πολέμησε ο Θερβάντες. Μάλιστα, υπάρχει και το άγαλμά του, στη δεξιά πλευρά του λιμανιού, με τον χώρο να έχει ονομαστεί **Πάρκο Θερβάντες**. Ο Ισπανός συγγραφέας, «πατέρας» του Δον Κιχώτη, το 1571 συμμετείχε σε

γαπάμε τις εναλλαγές, η Ναυπακτία μάς δίνει πολλές επιλογές. Έτσι, όταν αποφασίσουμε να αναπνεύσουμε δροσερό αέρα επισκεπτόμαστε την ορεινή Ναυπακτία και τα πανέμορφα χωριά της. Για μένα είναι για έναν ακόμη λόγο αγαπημένη η εξόρμηση στα ορεινά αφού η καταγωγή της οικογενείας μου είναι από την Αράχωβα ορεινής Ναυπακτίας. Περνώντας από γραφικά χωριά, από την **Πυλλήνη**, τον αγαπημένο **Πλάτανο** που στα πλακόστρωτα δρομάκια του δεν χορταίνεις να περπατάς, φτάνεις στα 1.200 μέτρα υψόμετρο στο **Χάνι του Λιόλιου**. Ένα ιστορικό χάνι που χρονολογείται από το 1820 και μπορείς να απολαύσεις τοπικές πίτες και νόστιμο ψητό. Δεν μπορείς όμως να αποφύγεις τον πειρασμό να φτάσεις και στην **Ευηνολίμνη** μέσα από μια καταπληκτική ορεινή διαδρομή στα έλατα και σε κρυστάλλινα νερά πηγών. Η Ευηνολίμνη είναι η τεχνητή λίμνη από το Φράγμα του Εύηνου που προσθέτει το υγρό στοιχείο στο ορεινό καταπράσινο τοπίο της ορεινής Ναυπακτίας.

Αξίζει να επισκεφτείς την περιοχή μας, να φιλοξενηθείς στα παραδοσιακά καταλύματα και ξενοδοχεία όπως στα **Κρυονέρια** αλλά και στην **Αποδοτία**, στον **Πλάτανο** και αλλού. Κάθε φορά που συναντιόμαστε στη Ναυπακτία έχουμε και κάτι καινούργιο να ανακαλύψουμε από τις ομορφιές της.

*Η **Ζέφη Δημαδάμα** είναι Αναπλ. Εκπρόσωπος Τύπου του Κινήματος Αλλαγής, Αντιπρόεδρος Γυναικών Ευρωπαϊκού Σοσιαλιστικού Κόμματος.



Η Ναύπακτος και η Ναυπακτία είναι ένα από τα ομορφότερα μέρη της Ελλάδας. Όχι, δεν είμαι υποκειμενική, είναι ένας υπέροχος τόπος που συνδυάζει βουνό και θάλασσα, άγρια ορεινή ομορφιά και κρυστάλλινα νερά. Απέχει μόλις 2 ώρες από την Αθήνα για αυτό και αποτελεί έναν από τους πολύ δημοφιλείς προορισμούς. Από τη στιγμή που θα περάσεις τη Γέφυρα του Ρίου Αντιρρίου «Χαρίλαος Τρικούνης» αρχίζεις να μπαίνεις στο κλίμα της πόλης αλλά και της ευρύτερης περιοχής, στην καρδιά της Δυτικής Ελλάδας. Η παράδοση της παρέας, των φίλων μας, των συγγενών μας, θέλει η βόλτα μας να ξεκινά με καφεδάκι από το υπέροχο λιμάνι της Ναυπάκτου. Το λιμάνι της Ναυπάκτου είναι ενετικό, ιστορικό λιμάνι, στο οποίο δεσπόζει το άγαλμα του Θερβάντες που έλαβε μέρος και τραυματίστηκε στο χέρι στη Ναυμαχία της Ναυπάκτου. Όλα αυτά περιδιαβαίνοντας υπό το βλέμμα του καλοδιατηρημένου και επιβλητικού Κάστρου της Ναυπάκτου. Στη συνέχεια πάμε για βουτιά στο **Γριμποβο** ή την **Ψανή** δίπλα στα πλατάνια, αφού συνήθως αφήνουμε τις παράλιες της **Κάτω Βασιλικής**, του **Αντίρριου**, του **Γαλατά** ή του **Κρυονερίου** για τις απογευματινές μας εξορμήσεις.

Η Ναύπακτος είναι μια ανθρώπινη πόλη, που μπορείς να περπατήσεις στα πλακόστρωτα στενά της, να φας νόστιμους μεζέδες στα ταβερνάκια της και να πεις ντόπιο κρασί και τσίπουρο με πολύ ζεστούς και φιλόξενους κατοίκους. Επειδή όμως α-



Η Σκιάθος για μένα είναι ιδανικός προορισμός για το καλοκαίρι. Είναι ένα από τα πιο ονειρικά ελληνικά νησιά. Παρ' όλο που είμαι από την Κρήτη και την αγαπώ γιατί έχω συγγενικούς δεσμούς, με τη Σκιάθο έχω δεσμούς συναισθηματικούς. Είναι το μέρος που περνάω πάντα καλά, που ηρεμώ και ξεκουράζομαι. Το πανέμορφο αυτό νησί των Σποράδων, με τα καταπράσινα νερά, την πυκνή βλάστηση και τη χρυσή άμμο, είναι ο δικός μου προσωπικός παράδεισος. Ένα ξαφνικό ταξίδι ήταν η αφορμή να ερωτευτώ πρώτα το νησί και μετά τον άντρα μου Δημοσθένη, ο οποίος έχει καταγωγή από εκεί. Μόλις κατέβηκα από το πλοίο ένιωσα μια παράξενη ενέργεια. Ένωθα ότι το ήξερα το μέρος, σαν να το είχα ξαναδεί, να είχα ζήσει κάποτε εκεί, ήταν τόσο οικείο και ζεστό. Η Σκιάθος προσφέρει πολλούς και διαφορετικούς τρόπους για να περάσει κανείς αξέχαστα τις διακοπές του. Από βουτιές σε ερημικές παραλίες που έχουν πρόσβαση μόνο με ταχύπλοο, όπως τα διάσημα και πανέμορφα **Λαλάρια**, ή σε πλήρως εξοπλισμένες, όπως οι **Κουκουναριές** και ο **Βρωμόλιμνος**. Περίπατοι στα πλακόστρωτα σοκάκια, φαγητό σε υπέροχα εστιατόρια –είτε στην πόλη είτε στο πιο ψηλό σημείο του νησιού, στον **Πλάτανο** με την πανοραμική θέα–, κοκτέιλ στις **Μαξιλάρες** στο παλιό λιμάνι και μετά για ποτό μέχρι αργά στα νυχτερινά μαγαζιά, επίσκεψη στα αξιοθέατα με ιστορία αιώνων όπως το **Μπούρτζι**, το παλιό **Κάστρο**, η μονή **Ευαγγελιστριάς** και φυσικά το **σπίτι του Παπαδιαμάντη**. Στη Σκιάθο έχω ζήσει υπέροχες στιγμές. Μέσα σε αυτές είναι εννοείται και ο γάμος μας, ένα τριήμερο πάρτι με αγαπημένους φίλους και συγγενείς με φόντο τα μαγικά τοπία του νησιού. Πριν τρία καλοκαίρια μεγάλωσε η παρέα μας και οι διακοπές μās βρίσκουν πάντα στα αγαπημένα μας μέρη πλέον με τον γιο μας που δημιουργεί τις δικές του αναμνήσεις στο νησί με τα ξαδελφάκια και τους φίλους του. Την αγαπώ τη Σκιάθο όχι μόνο για όσα έχω ζήσει εδώ, αλλά και για αυτά που ξέρω ότι θα ζήσω στο μέλλον...

*Η **Μαρίνα Ασλάνογλου** είναι ηθοποιός.

Σκιάθος

Νησί του Παπαδιαμάντη αλλά και των πρασινογάλανων νερών. Νησί των ήσυχων και των... ανήσυχων διακοπών. Νησί άλλης κουλτούρας που προσφέρεται για άλλου τύπου οδοιπορικά. Το πιο κοσμοπολίτικο νησί των Σποράδων είναι ένας πράσινος παράδεισος που σε περιμένει να βιώσεις το πιο αυθεντικό ελληνικό καλοκαίρι.

Τι να δεις

Η **Χώρα** της Σκιάθου είναι μαγική, ειδικά τη νύχτα, φωτισμένη. Χτισμένη πάνω στην αρχαία πόλη, είναι δομημένη ακριβαστικά, διαθέτει πολλές μικρές χαριτωμένες πλατειούλες και προσφέρει εξαιρετική θέα και γραφικούς ποταμιόδρομους στα πλακόστρωτα στενάκια της. Αρχιτεκτονικά μοιάζει περισσότερο στα ηπειρωτικά χωριά με την προσθήκη νεοκλασικών στοιχείων. Το σπίτι του **Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη** είναι ίσως το πιο σπουδαίο πολιτιστικό αξιοθέατο. Ένα από τα σποτ της Χώρας είναι το **Μπούρτζι**, μια μικρή καταπράσινη χερσόνησος-όαση που κόβει στα δύο το λιμάνι. Παλαιά υπήρχε φρούριο με επάλξεις και πολέμιστρες που καταστράφηκε από τους Ενετούς. Στο έμπλα μπορείς να δεις **προτομή του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη**, ενώ οι υπόλοιποι



παράδοσης. Επισκέψου το μοναστήρι της **Παναγίας της Εικονιστριάς**, στην **Παναγία Αιμνιά** πρόσεξε το ιδιαίτερο καμπαναριό, στη **Γέννηση του Χριστού** θα δεις την έμπνευση του Παπαδιαμάντη για το «Χριστός στο Κάστρο» και τα «Χριστουγεννιάτικα Διηγήματα», στο **μοναστήρι της Ευαγγελιστριάς** θα μάθεις πώς ο ηγούμενος όρκισε τους Κολοκοτρώνη, Μιαούλη και άλλους οπλαρχηγούς στην επανάστασή του 1821.

Πού να κολυμπήσεις

Το νότιο τμήμα του νησιού είναι πιο κοσμικό, το βόρειο πιο ήσυχο. Ένας γύρος του νησιού με εκδρομικό καΐκι είναι μια καλή λύση για να πάρεις ιδέα για το τι παίζει με τις ακτές. Ξεκινώντας από τη Χώρα με κατεύθυνση τις **Κουκουναριές**, συναντάς τη **Μεγάλη Άμμο**, με καθαρά νερά, ταβέρνες και ουζερί. Επόμενη παραλία ο **Βασιλιάς** με χρυσή αμμουδιά και ιστορία, αφού την προτιμούσαν οι Βυζαντινοί αυτοκράτορες ως τόπο αναψυχής. Στις **Αχλαδιές** έχει τα πάντα, από ομπρέλες έως θαλάσσια σπορ, όπως και στην **Κανατίτσα** με την τέλεια θέα. Στο ακρωτήριο Καλαμάκι, όπου βρίσκεται η Κανατίτσα, υπάρχουν επίσης το **Σκληθρί** και η **Τζανεριά**. Εκεί, εκτός από υπέροχες θάλασσες, θα βρεις σκιερή πλατάνια και ταβέρνες, αλλά και σούπερ καλοκαιρινά φεγγάρια για ρομαντζάδα. Ο **Βρωμόλιμνος** έχει επίσης έντονη ζωή day and night. Απαλή άμμος και όλα τα κομψόρ σε περιμένουν στον **Κολιό**, την **Αγία Παρασκευή** και τον **Τρούλο** με πεύκα που φτάνουν ως τη θάλασσα. Οι Κουκουναριές είναι το μεγάλο αξιοθέατο, η πιο γνωστή και τέλεια παραλία με χρυσή λαμπερή άμμο, γαλάζια νερά, δάσος που τελειώνει στην άμμο, και τον υδροβιότοπο της **Στροφιλιάς** στα πέριξ. Εκεί βλέπεις τους πάντες και σε βλέπουν όλοι, βρίσκεις τα πάντα και δεν θέλεις να φύγεις, μαγεμένος από το ηλιοβασιλέμα. Πρέπει όμως να φύγεις για να μη χάσεις ούτε τα διπλανά **Αμπελάκια** ούτε την **Μπανάνα**. Πεύκα, ολόλαμπρη θάλασσα, σπορ υποδομές, ταβέρνες, καφέ, μπαρ, νέοι, κέφι, όλα εκεί! **Αγία Ελένη**, **Μανδράκι**, **Ασέλινος** βρίσκονται στα βόρεια

και είναι πιο ήσυχες παραλίες που περιβάλλονται από τοπίο πιο άγριο, αλλά πανέμορφο, κι επιτρέπει στο βλέμμα να χαθεί στο απέραντο γαλάζιο. Αν δεν φοβάσαι τους χωματόδρομους ή τον ποταμόδρομο, πάρε τον δρόμο για **Κεχριά** αλλά και για την παραλία κάτω από το **Κάστρο**, που θα σε αποζημιώσουν με την ομορφιά τους. Τα **Λαλάρια** είναι εμπειρία σπουδαία. Η **Τρύπια Πέτρα** επιβάλλεται στο τοπίο, τα νερά είναι σμαραγδένια, τα βότσαλα ολοστρόγγυλα. Χοντρό και διόλου ενοχλητικό βότσαλο θα βρεις και στον **Ξάνεμο**, με θέα τη Σκόπελο και προδιαγραφη για σέρφινγκ. Μια εκδρομή αξίζει και το **νσάκι Τσουγκριάς**, με νερά Καραϊβικής και ένα κουκλίστικο πευκόδασος.

Πού να μείνεις

Στο **AtriumHotel** (2427049345), που απέχει μόλις 100 μέτρα από την αμμουδιά της Αγίας Παρασκευής και είναι τεσσάρων αστέρων. Στα κοσμοπολίτικα **Mandraki Village** (2427049301) και **Skiaethos Palace** (2427049700) στις Κουκουναριές, μια ανάσα από την ομώνυμη παραλία. Στο **La Pisina Art Hotel** (2427021350) στη Χώρα που δικαιώνει το artistic όνομά του. Το τηλέφωνο του **Συλλόγου Ενοικιαζόμενων Δωματίων Σκιάθος** είναι 2427023633 και το σάιτ του skiaethos.org.gr. Το σάιτ της **Ενώσης Ξενοδόχων** είναι skiaethoshoteliers.com.

Πού να φας

Το **Elia's Restaurant** (2427049301), αν και βρίσκεται στις Κουκουναριές, πήρε το όνομά του από την παραλία του Ελία, στο βόρειο τμήμα της Σκιάθου. Παιρνει τις καλύτερες κριτικές από όσους το έχουν επισκεφτεί. Στην ανατολική παραλία της Χώρας και πάνω στο κύμα κυριολεκτικά, από το 1960 υπάρχει και η **Scuna** (2427022185). Σπιτικές γεύσεις, φαγητό μαμάς, μεγάλη κι εκλεκτή κάβα κρασιών, ρομαντική ατμόσφαιρα, αξιοπρεπέστατη μουσική. Μεσογειακή κουζίνα στο **Salt & Pepper** (2427049329) στον Τρούλο. Το **Artesanal** (2427022270), έχει μοντέρνα ελληνική κουζίνα, ενώ τσίπουρα και νόστιμους μεζέδες θα βρεις στο ουζερί του **Καμπούρελια** (2427021112). Μη χάσεις το **Ergon** (2427021441), το γνωστό brand και το club restaurant **The Borsoi** (2427023605). Για ποτό στο παλιό λιμάνι πιάσε θέση στα **Marilyn** (6957839614) και **Danny & Zoe's Blind Dog** (6942801317), για clubbing, στο Pure της παραλιακής.

ΔΗΜΟΣ: 24270 22022

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 24270 21111

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 24270 22017

ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ:

24270 22222

χώροι προσφέρονται για διασκέδαση, χαλάρωση και πολιτιστικό τουρισμό. Το **Κάστρο** βρίσκεται σε μια χερσόνησο στο βόρειο τμήμα του νησιού. Το προσεγγίζεις είτε με 4Χ4 είτε με ποταμόδρομο, αλλά αξίζει. Στο παρελθόν οι Σκιαθίτες ίδρυσαν εκεί την πόλη τους για να προστατευθούν από τις επιδρομές των πειρατών, ενισχύοντας τη φυσική προστασία με τείχη, πολέμιστρες, κανόνια και μια ζεματίστρα. Σήμερα, θα δεις ότι απέμεινε από τα κτίσματα –μερικές εκκλησίες, ένα τμήμα του τείχους, τη ζεματίστρα, το τζαμί–αλλά και μια οργιώδη φυσική ομορφιά. Οι εκκλησίες και τα μοναστήρια είναι αναπόσπαστο μέρος της



INSTAX MINI 11

Αν συναντήσεις την Kate Hudson ή τη Goldie Hawn βγάλε selfie με τη **FUJIFILM instax mini 11** και τύπωσέ τη σε δευτερόλεπτα για να σου μείνει αξέχαστη η στιγμή. Με pop εμφάνιση και κορυφαίες λειτουργίες είναι ό,τι χρειάζεσαι για τις διακοπές σου. Με ενσωματωμένο flash και καθρέφτη για selfie που βοηθάει να ελέγξεις το καρέ τραβώντας σε απόσταση 30 έως 50 cm, έχεις καθαρή κοντινή φωτογραφία κάθε φορά. Τόσο απλά!



Είσαι στο «Πουθενά»
και θέλεις να φας κάτι νόστιμο;
Με τα έτοιμα γεύματα Palirria το έχεις!

Αν είσαι τύπος της περιπέτειας, ξετρυπώνεις τις καλύτερες ερημικές παραλίες,
μότο σου είναι «όσο πιο μακριά τόσο πιο καλά», τότε η Palirria θα γίνει
ο καλύτερος συνταξιδιώτης σου!
Απόλαυσε υψηλής ποιότητας, νόστιμα, ελληνικά πιάτα, όπου κι αν βρεθείς,
διαλέγοντας τις γεύσεις που προτιμάς μέσα από μια μεγάλη ποικιλία.

Νοστιμιές Palirria. Πάνε παντού.



f: @Palirria @: palirriaofficial www.palirria.com





Σκύρος

Του **Δημήτρη**
Μαστρόκαλου
(MI-RO)*

Σκαρφαλωμένη σε έναν λόφο η **Χώρα** της Σκύρου, με τους μικροσκοπικούς όγκους της και τα άσπρα σπιτάκια και το **μοναστήρι του Αγ. Γιώργη** στο βάθος – δεν φαίνεται από τη θάλασσα. Οι ντόπιοι την είχαν φτιάξει εκεί για να την προστατεύσουν από τους πειρατές, κι ακόμα και σήμερα έτσι ανακαλύπτει κανείς τη Σκύρο, όχι με την πρώτη ανάγνωση αλλά με τη δεύτερη. Μετά την ερωτεύεσαι πλήρως και ξαναγυρνάς. Είχα την τύχη να γνωρίσω το νησί από τον φίλο μου Γιώργο Καράμπελλα που έχει ένα μαγικό σπίτι στη Χώρα με θέα όλο το Αιγαίο (www.skyros-suites.com) και ομολογώ πως έχει γίνει ο πιο αγαπημένος μου προορισμός, καλοκαιρινός και όχι μόνο. Το νησί είναι στο κέντρο των Σποράδων, με πολύ καλή πρόσβαση από την Αθήνα μέσω του λιμανιού της Κύμης και του φιλόξενου «Αχιλλέα», του πλοίου της γραμμής που υποδέχονται οι ντόπιοι κάθε φορά στο λιμάνι της **Λιναριάς** με μουσικές και χειροκροτήματα από το μπαρ του **Κάβου**, που μοιάζει με Capri. Μετά απλώνεται μπροστά σου ένας παραμυθένιος τόπος με πλούσια πολιτιστική παράδοση, απaráμιλλη φύση και μοναδικές παραλίες. Θα σταθώ στο φαγητό για να προειδοποιήσω να κάνετε detox πριν επισκεφτείτε το νησί, γιατί εκτός από καταπληκτικές αναμνήσεις σίγουρα θα γυρίσετε με 2-3 κιλά παραπάνω. Όπου και να φάει κανείς είναι όνειρο, με ντόπιες πρώτες ύλες και μαμαδίστικο φαγητό που τόσο μας λείπει τον χειμώνα. Δοκιμάστε οπωσδήποτε τα φημισμένα «κεφτεδάκια» της Μαρίτσας στο καφενείο στη **Χώρα**, τα παιδάκια στον Μαργέτη και τα μαγειρευτά στον **Πολύβιο**, με κορυφαία

τη μελιτζανοσαλάτα και τα φασολάκια κοκκινιστά. Για **μνάνιο** υπάρχουν άπειρες παραλίες για όλα τα γούστα, στην **Καλαμίτσα** και στον **Αγ. Φωκά** που θυμίζει ξεχασμένη Ελλάδα του '60, στα **Μαγαζιά** (η πιο όμορφη παραλία του νησιού με ψιλή άμμο και καταγάλανα νερά) αλλά και στην **Καρεφλού** και την **Κολυμπάδα** για τους πιο τολμηρούς. Must see η θέα από το **μοναστήρι του Αγ. Γιώργη** και το κουκλίστικο εκκλησάκι του Αγ. Νικολάου, σκαμμένο μέσα στον βράχο και γύρω γύρω να φυτρώνουν άγρια αμάραντα. Η τέλεια πρωινή βόλτα από τη Χώρα και μετά στάση για μπουγάτσα και κασερόπιτα στον **Μήτσο**. **Πού να φάτε** Παντού, αλλά δικά μου αγαπημένα, η **Μαρίτσα**, ο **Μαργέτης**, το **2** και ο **Μύλος του Μπαλαμπάνη**. Μόλις άνοιξε φέτος το καλοκαίρι και το πολλά υποσχόμενο **Lobster** στην πιο όμορφη βεράντα του νησιού. **Πού να πιείτε** Μοναδικές μαργαρίτες στο **Καλυψώ** από τον Χρήστο, που το πρωί σερβίρει και τον πιο ωραίο καφέ για τους λάτρεις του είδους. **Shopping** Το **Athinama** στο κέντρο της Χώρας για fashion must haves, και οπωσδήποτε να πάρετε χειροποίητα κεραμικά από τον **Φτούλη** – εγώ διάλεξα ένα μοναδικό mix and match σερβίτσιο που όλο τον χειμώνα θα μου θυμίζει τα υπέροχα καλοκαίρια στο νησί.

* Ο **Δημήτρης Μαστρόκαλος** είναι co-founder/head designer of Mi-Ro designers.

Κρυστάλλινα νερά, καταπράσινοι λόφοι, άγρια ζωή, γραφική Χώρα και φιλόξενοι άνθρωποι. Το νότιο τμήμα του νησιού κατοιείται μόνο από τα σκυριανά αλογάκια και κάποια είδη πουλιών, ενώ το βόρειο συγκεντρώνει τους περισσότερους κατοίκους σε 3 χωριά, τη **Χώρα**, τους **Ασπούς** και τα **Μαγαζιά**.

Τι να δεις

Να επισκεφθείς το **Ιστορικό και Λαογραφικό Μουσείο Μάνου και Αναστασίας Φαλάττης**, το **Κάστρο** και το πέτρινο **Ανοιχτό Δημοτικό Θέατρο Σκύρου**, να πας μια βόλτα ψηλά στην **πλατεία Μηρουκ** με τη ρομαντική ιστορία και τη φοβερή θέα.

Πού να κολυμπήσεις

Στον **Μώλο** και τα **Γυρίσματα**, αμμώδεις παραλίες με beach bar και πολλές ταβέρνες κοντά. Στην **Κυρά**

στη **Χώρα**. Στο **Hotel Ariadne** (2222091113), με καταπράσινο κήπο και πλούσιο πρωινό με τοπικά προϊόντα. Στην όμορφη παραλία της **Καλαμίτσας**, 3 λεπτά από το λιμάνι και 15 λεπτά από τη Χώρα στα ενοικιαζόμενα **Kolona** (6947092877), για διακοπές πάνω στο κύμα, με βιολογικά μπιστοτικά, πολλή ψουχία, ωραία θάλασσα.

Πού να φας

Θαλασσινά στις **Ιστορίες του Μπάρμπα** (2222091453), με ατμόσφαιρα 60s και θέα στην παραλία του Μώλου. Δοκίμασε τους τηγανητούς γαύρους, τη σαλάτα Μπάρμπα και την αστακομακαρονάδα. Στο **Αιγαιορίο** (6972261886) ό,τι και να φας θα είναι καταπληκτικό. Στην **Ταβέρνα της Καλής** (6937090848), στον Άγιο Φωκά θα καταλάβεις τι σημαίνει κακαβιά. Φρέσκα ψάρια που καθαρίζονται και ψήνονται επιτόπου και πρεμία. Στον **Άγιο Πέτρο** (6972842116), θα πας για καλό κρέας, παραδοσιακή λαδόπιτα και νόστιμα τυριά, ανάμεσα στα δέντρα. Στον **Μπάρμπα Γιάννη** και τη **Μαρίτσα** (2222091276), στη στράτα της Χώρας, απίστευτο ιμάμ, κευτέδες, 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 μπιστοτικά δικά τους. Στον **Ασημενό** (2222093007), στους Ασπούς για φρέσκο ψάρι τάρτσες με θέα στο φεγγάρι. Στο **Villagio** (6947233756), στη Χώρα για καταπληκτικό ιταλικό κουζίνα, υπέροχες μακαρονάδες με θαλασσινά και φοβερή πίτσα. Στον **Στέφανο** (2222091272), στα Μαγαζιά, σε μπαλκόνι στη θάλασσα, για σπιτικό φαγητό, ψάρια, αστακομακαρονάδες, ζήτα του άπαιχτα κολοκυθάκια στη σχάρα. Στη **Λιναριά στο Θαλασσάκι** (2222096035, 6936543060), κάτσε κάτω από τον πλάτανο για φρέσκα ψάρια και θαλασσινά, τσιπουρομεζέδες αλλά και κρεατικά σε πολύ καλές τιμές.

ΔΗΜΟΣ: 2222350300

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2222091274

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2222091274

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2222092222

Παναγιά με ωραία θάλασσα και ξαπλώστρες. Στον **Άγιο Φωκά** για απόλυτη χαλάρωση, κρυστάλλινα νερά, ψουχία, φοβερό τοπίο. Το ταβερνάκι μαγειρεύει ό,τι ψάρια πιάσουν εκείνη την ημέρα. Στην **Ασιότσα** και τον **Πεύκο** με αμμουδιά. Στην άγρια **Καρεφλού** μετά από υπέροχη διαδρομή για βουτιές στα βαθιά. Με βάρκα στο **Σαρακηνικό** και σε κάποια από τις πολλές νησίδες.

Πού να μείνεις

Στα **Μαγαζιά** το **Ammos Hotel** (2222091234), με πέτρινα δωμάτια, πισίνα, βεράντα με θέα θάλασσα και πρωινό με ντόπια προϊόντα (πίτες, τυριά, λαδένιες, γλυκά) και superfoods. Λίγο πιο δίπλα, στο **Perigiali Hotel** (2222092075), με πισίνα και μεγάλα δωμάτια. Στο **Νεφέλη Hotel** (2222091964), με οικολογικό χαρακτήρα και δωμάτια για κάθε γούστο (παραδοσιακά, σουίτες, οικογενειακά, studio, απλά)



INSTAX MINI LINK

Στη Σκύρο, με την υπέροχη φιλοξενία, όλοι γίνονται φίλοι. Μοιραστείτε μαζί τις στιγμές εκτυπώνοντας τις φωτογραφίες ή τα στιγμιότυπα που θες από βίντεο κατευθείαν από το κινητό σου με το **FUJIFILM instax mini Link**. Συνδέσαι στο app, επιλέγεις σχέδια, πλαίσια ή φίλτρα και σε δευτερόλεπτα κρατάς στα χέρια σου τις φωτογραφίες: χάρισέ τις, κράτα τις στο πορτοφόλι σου ή κόλλησέ τις στο ψυγείο. Εσύ διαλέγεις!



Σκόπελος

Του **Κώστα Ακρίβου***



Συχνά στη λογοτεχνία συμβαίνουν πράγματα που σε ανύποπτο καιρό μεταμορφώνονται σε θαύματα, χωρίς να ρωτήσουν κανέναν: συγγραφέα ή αναγνώστη. Είναι η τρίτη μέρα που βρίσκομαι στη Σκόπελο και ξαναπιάνω μετά από χρόνια τον αριστουργηματικό «Ο Ιωσήφ και οι αδελφοί αυτού». Στο κεφάλαιο «Για την ομορφιά» ο θρησκευτής του κάλλους Τόμας Μαν εξομολογείται την αλήθεια που τον βασάνισε διά βίου: «Η ομορφιά είναι μια μαγική συναισθηματική επίδραση, πάντοτε μισό-τρελη, πολύ ασταθής και εύθραυστη... ως νεανική χάρη γέρνει ελαφρά προς τη θηλυκότητα από ψυχική και εκφραστική άποψη». Δεν έχει καλά-καλά ανατείλει ο ήλιος πάνω από το πευκόφυτο βουνό, και τι δουλειά έχει ένας μεσήλικας στο κρεβάτι, όταν ο Θωρὼ στο «Ουόλντεν» παραγγέλλει ότι πρέπει να ξυπνάμε «Πριν ακόμα κι απ' αυτή τη συνείδηση του κόσμου»; Αποφασίζω να δοκιμάσω τη σωματική μου αντοχή και να κολυμπήσω πηγαινέλα από την παραλία της **Μηλιάς** ως την απέναντι δασωμένη βραχονησίδα, εξού και η ονομασία της, **Δασιά**. Με έχει ιντριγκάρει ο θρύλος της: δύο αδέρφια θα έβρισκαν τον εκεί κρυμμένο θησαυρό, μόνο που ο ένας τους θα πέθαινε. Σήμερα στη Σκόπελο, όλοι το λένε, υπάρχει ένας ζάμπλουτος ντόπιος, «φτιαγμένος απ' το πουθενά, που ο αδερφός του σκοτώθηκε σε τροχαίο...». Με τέτοιες ιστορίες στο κεφάλι και επιστρατεύοντας κάθε κολυμβητική δεινότητα και τεχνική,

καταφέρνω να φτάσω κάποια στιγμή ξέπνοος. Στην επιστροφή αφήνομαι να θαυμάσω το έκπαγλο τοπίο. Πεύκα που φτάνουν μέχρι την άκρη της θάλασσας, λες και είναι του Ρίτσου «τα τραγιά γιαλό γιαλό που βόσκουν τ' άσπρο αλάτι», λαχταριστή σιγή από ζώα και ανθρώπους – γαλήνη, αίσθηση που ταξιδεύει τη νοσταλγία σε ανείπωτα παιδικά καλοκαίρια. Γυρίζω τα μάτια προς τη διδυμη Σκιάθο. Εκεί η Μοσχούλα, εκεί η Ακριβούλα, εκεί και τα Ρόδινα ακρογιάλια. Για να στέψω με κότινο την υδάτινη νίκη, παίρνω την απόφαση να ξανοικτώ προς τη διπλανή από τη Μηλιά παραλία, την **Καστάνη**: ένα από τα σκηνικά της περιλάλητης ταινίας. Δεν απέχω πολύ από τη στεριά, όταν τη βλέπω. Μόλις έχει βγει από το κύμα και τινάζει το κορτιστικό κορμί να διώξει από τη γύμνια της τις πολλές σταγόνες. Μου 'ρχεται να της φωνάξω: «Μα πού γύριζες ολημερίς στη σκληρή ρέμβη της πέτρας και της θάλασσας;» ή να της τραγουδήσω από την Κανελλόριζα: «Δώδεκα χρονώ και ο ήλιος δεν την είδε...», όμως διστάζω. Απομακρύνονται προς τη Μηλιά με αθόρυβο ύπτιο. Από το δέντρο στο περιβόλι κόβω ένα δαμάσκηνο. Ώριμο. Κάθε ηλικία και το φρούτο της. Ή, όπως το βιώνει ο συγγραφέας και στον «Θάνατο στη Βενετία»: «Την τέλεια ομορφιά δεν μπορεί κανείς να της συγκληρώσει τίποτα».

*Ο **Κώστας Ακρίβος** είναι συγγραφέας. Το βιβλίο του «Πότε διάβολος πότε άγγελος» κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Μεταίχμιο.



ΔΗΜΟΣ: 2424022205
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2424022235
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2424022180
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ:
2424022222

Το πράσινο των πεύκων, το γαλάζιο της θάλασσας και το λευκό των σπιτιών είναι τα χρώματα που κυριαρχούν στη Σκόπελο. Είναι πανέμορφη, είναι ακριβώς σαν το νησί - καλοκαίρι του Mamma Mia.

Τι να δεις

Περιπλανήσου στον παραδοσιακό οικισμό της **Χώρας** και τα γραφικά σοκάκια της. Θα δεις γειτονιές με μπουκαμβίλιες, φρεσκοασβεστωμένους τοίχους, χαριτωμένες αυλές. Ανέβα στο **ενετικό Κάστρο της αρχαίας Πεπάρνου**. Άναψε κανένα κερί στα εκατοντάδες εκκλησάκια και τη μοναστήρια. Επibάλλεται μια επίσκεψη στη **Γλώσσα** (αν δεν την επιλέξεις για τόπο διαμονής), στο **Θαλάσσιο Πάρκο Βόρειων Σποράδων**, στο μικρό **Κλήμα** των ελάχιστων κατοίκων, στο πέτρινο φρούριο του 10ου αι. και στο μικρό φυσικό λιμανάκι του **Μπλο**. Στη **Σεντούκια** ψάξε τους πειρατικούς λαξευτούς τάφους, και στο **Λαογραφικό Μουσείο** εκθέματα του αρχαίου τοπικού πολιτισμού. Εξάισιο ηλιοβασιλέμα θα δεις πάνω από τον **Πάνορμο**, λίγο μετά τον **Άγιο Ρηγίνο**, ή στο όρος **Δέληφ**.

ψη στη **Γλώσσα** (αν δεν την επιλέξεις για τόπο διαμονής), στο **Θαλάσσιο Πάρκο Βόρειων Σποράδων**, στο μικρό **Κλήμα** των ελάχιστων κατοίκων, στο πέτρινο φρούριο του 10ου αι. και στο μικρό φυσικό λιμανάκι του **Μπλο**. Στη **Σεντούκια** ψάξε τους πειρατικούς λαξευτούς τάφους, και στο **Λαογραφικό Μουσείο** εκθέματα του αρχαίου τοπικού πολιτισμού. Εξάισιο ηλιοβασιλέμα θα δεις πάνω από τον **Πάνορμο**, λίγο μετά τον **Άγιο Ρηγίνο**, ή στο όρος **Δέληφ**.

Πού να κολυμπήσεις

The beach grand slam: **Βελανιός, Στάφυλος, Αγνώνας, Λιμνονάρι, Αμμουδίτσα, Πάνορμος, Αντρίνα, Μηλιά, Καστάνη, Νεράκι, Φτελιά, Χέβολο, Καλύβες, Αρμενόπετρα, Δάφνη, Λουτράκι,**

Κούττρια, Περιβόλι, του Χοντρογιώργη, Μαυράκι, Βαθιάς, Γλυστερί, Γλυφονέρι, Σάρρες, Σταλάματα και η μικρή του **Αι-Γιώργη** του νησάκι. Με караβάκι που κάνει τον γύρο του νησιού ή μόνος σου, φτάσε παντού, βούτα παντού!

Πού να μείνεις

Το «**Aegean Wave - Faros**» στο **Λουτράκι της Γλώσσας** (2424033700) έχει εξαιρετική θέα και παραδοσιακή αισθητική. Το **Olia Green Residence** (6948485567) στη Χώρα είναι εξαιρετικό, όπως και τα **Στούντιο Φίλιππος** (2424024578). Η **Ενωση Ξενοδόχων Σκοπέλου** περιμένει να σε εξυπηρετήσει εδώ: skopelos-hotelsassociation.com και ο **Σύλλογος Ενοικιαζόμενων Καταλυμάτων Σκοπέλου** στο 2424024567.

Πού να φας

Θα ευχαριστηθείς φαγητό, είτε το φας σε εστιατόριο είτε στο ταβερνάκι της παραλίας με μαγειρίσσα μια γιαγιά. Οπωσδήποτε να δοκιμάσεις σκοπελίτικη πίτα και αβγάτο, που θα τα βρεις μόνο στη Σκόπελο. Από εστιατόρια σημείωσε τα **Στάφυλος** (6978334099), **Κύμα του Αιγαίου** (2424033700), **Μανώλης** (2424033718), **Φοίνικας** (2424022008), **Μούσες** (2424024414).



INSTAX WIDE 300

Εσύ κι η παρέα σου κάνατε τόσο κόπο να ανέβετε στο εκκλησάκι του Αγ. Ιωάννη, γνωστό ως Mamma Mia Cliff, είναι κρίμα να θέλετε να βγάλετε αναμνηστική φωτογραφία και να μη... χωράτε στο κάδρο. Ευτυχώς η **FUJIFILM instax WIDE 300** χωράει περισσότερα χαμόγελα και εκτυπώνει σε διπλάσιο μέγεθος από το instax mini, οπότε "cheeeese". Ακόμα, διαθέτει close-ups έως και 40cm, αυτόματο flash και επιλογή κατάλληλης έκθεσης (light-normal-dark) για τρομερές φωτογραφίες.



Του **Στέφανου
Παραστατίδη***

Info

Δεν είναι νησί, αλλά έχει όλες τις χάρες του. Με το αυτοκίνητο θα εκδράμεις και στα τρία πόδια της, που το καθένα έχει τις χάρες του. Στο πρώτο πόδι θα παρτάρεις, στο δεύτερο θα ερωτευτείς, στο τρίτο θα ηρεμήσεις. Νοίκιασε και βάρκα από την **Ουρανούπολη** για να νιώσεις για μερικές ώρες παραβόκυρνης!

Τι να δεις
Θάλασσες και πευκόφυτα τοπία κατά κύριο λόγο. Αν είσαι των εκδρομών, πήγαινε οπωσδήποτε στην ορεινή και παραδοσιακή **Αρναία**, στον **Παρθενώνα** και την **Άνω Νικήτη**. Παραδοσιακό

κομμάτι έχει και η **Άφουτος**, που θα πας για ένα ποτάκι έτσι κι αλλιώς. Μπορείς να κάνεις το λουτρό σου στα **Λουτρά της Αγίας Παρασκευής**.

Πού να μείνεις
Παντού! Η Χαλκιδική έχει άπειρα καταλύματα, ενοικιαζόμενα δωμάτια, ξενοδοχεία και πολλά και πολυτελέστατο **Sani Resort** (2374110700), στο ακρωτήριο της Σάνης. Επίσης ωραιότατα τα **Άμμων Ζευς** στην Καλλιθέα (2374022356), **Σήμαντρο Beach Hotel** (2374031302) στη Σάνη, **Ακρίτας Eu Zην Villas**

and Suites (2310227770) στον Χρούσο (παράλια Παλιουρίου). Στο δεύτερο πόδι υπάρχει ο περιβόητος **Αρμενιστής** (2375091487), που είναι κάμπινγκ αλλά έχει και «σπιτάκια», αλλά και το **Porto Carras Resort** στο Νέο Μαρμαρά (2375077000). Στο τρίτο πόδι υπάρχει το περίφημο **Eagles Palace Hotel & Spa** (2377440050), μια ανάσα από την Ουρανούπολη. Για περισσότερα ξενοδοχεία ψάξε εδώ: **halkidiki-hotels.gr**. Για ενοικιαζόμενα δωμάτια επικοινωνήσε με την **Ομοσπονδία Τουριστικών Καταλυμάτων Χαλκιδικής** (2371024992)

Πού να κολυμπήσεις
Παντού! Και παντού θα αναφωνήσεις αυτό που λένε οι Θεσσαλονικείς: «σαν τη Χαλκιδική δεν έχει!». Από πρώτο πόδι σημείωσε: **Σάνη, Καλλιθέα, Χανιώτη, Παλιούρι** στη μύτη, **Ποσειδί, Σκιώνη, Σίβηρη, Φούρκα**. Ανάμεσα σε πρώτο και δεύτερο πόδι υπάρχει ο **Άγιος Μάμμας**. Στο δεύτερο πόδι μαγεία είναι το **Κριαρίτσι**, οι **Καβουρότρυπες**, ο **Μαρμαράς**, το **Καλαμίτσι** με το ομώνυμο κάμπινγκ, η **Βουρβουρού** (στην παράλια των Καθηγητών και το Καρύδι), η **Τρανή Αμμούδα**, η τεράστια παράλια **Συκιάς**. Στο τρίτο πόδι

σημείωσε: **Κομίτσα, Ουρανούπολη, Δεβελίκι, Αμμουλιανή, Κακούδια, Ιερισσός, Νέα Ρόδα**, πέριξ των **Πυργαδικίων**.

Πού να φας
Ξεκινώντας κάνε στάση στα **Ζαχαροπλαστεία Νίκος και Χατζηφωτίου**, στη στρουφή για **Σχολάρι**, και φορτώσου με τυροπιτάκια και γλυκάκια. Στη **Μασσαλία** (2374081008), στην πλατεία της Νέας Φώκας, θα βρεις ντόπια και χειροποίητα προϊόντα και γεύσεις ασυναγώνιστα γκουρμέ. Γκουρμέ ξεχωριστό θα δοκιμάσεις και στη **Μαριγούλα** (2371023171) του Πολύγυρου, απέναντι

από τη Νομαρχία. Σουβλάκια εξάισια σερβίρει ο **Μιλτιάδης** (2371096079) στον Άγιο Πρόδρομο, όπως και ο **Σάκης** στα Κοκκινόγια (2371096282). Θρυλική η πιτσαρία **Οβελίξ** (2375091028) της Βουρβουρούς με τις τεράστιες μερίδες. Θα πιεις ποτό σε ηλιοβασιλέμα αλά Σαντορίνη στο **Ethnik** (6937380554) στην Τριστινίκα.

ΔΗΜΟΣ: 2371023227
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2373022222
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2375031789
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2377022666, 22576

Πόρτο Κουφό Μια καρδιά που σταζει θάλασσα



Χαλκιδική, δεύτερο πόδι, στη μύτη. Τόσο κοντά για να μπορώ να φτάσω απρογραμμάτιστα μα και τόσο μακριά – ίσα να νιώθω την απόσταση από τη βουή.

Στη **Νικήτη** συναντιέμαι με την τελευταία κίνηση. Το φανάρι ανάβει και σβήνει απονικνικτικά καθώς κονταίνει η ουρά, τα μαγαζιά στις άκρες του δρόμου με πνίγουν σαν συμπληγάδες· παλεύω να βάλω μια δευτέρα στο σασμάν, να περάσω ανάμεσα από τη φασαρία. Εκεί αρχίζει να σβήνει σιγά-σιγά η βουή· και έρχεται μια άλλη βουή, αυτή της θάλασσας.

Ο δρόμος κάνει ζικ-ζακ, με δροσίζει καθώς καταφορίζω δυτικά του ποδιού, το ΑC κλείνει κι ο αγέρας από το παράθυρο μου ψιθυρίζει στ' αυτί πως κοντεύω. Πάντα κάποιος οδηγός βρίσκεται μπροστά, στο ρελαντί, να με βασανίζει σαν το στραβό διάφραγμα της μύτης. Ξαναμαζεύω θόρυβο καθώς προσπερνώ, στις ελάχιστες μικρές ευθείες του δρόμου.

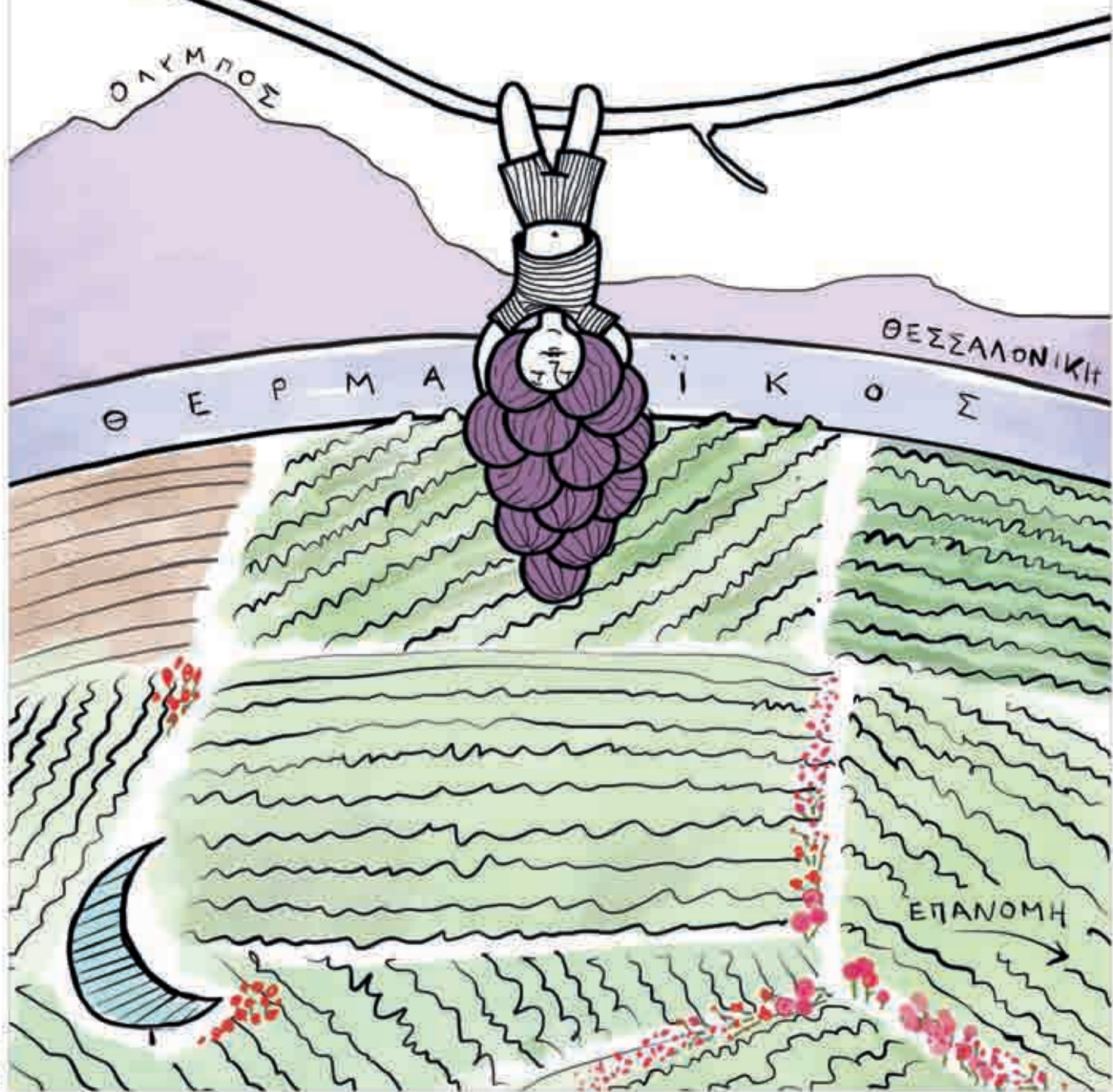
Στο πλάι με ηρεμεί το γαλάζιο τού **Αι Γιάννη** και της ακτής **Κοβιού**. Προσπερνώ την ακτή **Καλογριάς** με την υπέροχη «οικογενειακή θάλασσα» – κάποτε ένας φίλος που «είδε και έπαθε» από τις παιδικές τσιρίδες τη χαρακτήρισε γούρνα με μωρά. Η γαλαζοπράσινη **Λαγόμενδρα** παρακάτω είναι μια παράλια-σειρήνα μα δεν σταματώ. Πρέπει να φτάσω στη μύτη. Λίγο πιο πέρα ο **Μαρμαράς**, το τελευταίο καταφύγιο του τσούρμου. Υπέροχα ιταλικά παγωτά και ένα πετρόχτιστο μπαράκι στη θάλασσα έρχονται ως θύμψεις, καθώς κινούμαι στις παρυφές. Συνεχίζω· η μουσική ανακατεμένη με τεκίλα καπνίζει πάνω από το έθνικ μπαράκι· οι θαμώνες κατακόκκινοι από τη ζέστη και το αλκοόλ, με το ίδιο εξάνθημα της πεταλούδας στο πρόσωπο, πλαγιάζουν όπως οι ινδιάνοι σε σκηνές στην παράλια μόλις «γεμίσει» η μέρα τους. Η πινακίδα γράφει **Αρετές**. Ανάβω φλας –όχι δεξιά, ανάποδα του αριστερά–, μπαίνω στον χωματόδρομο, σπκώνω το παράθυρο μη με φάει η σκόνη. Πέντε μαρτυρικά λεπτά καθώς με γυροφέρνουν οι λακούβες και λίγο πριν με πιάσει το ανακάτεμα συναντώ το γαλανόλευκο ταβερνάκι· μπροστά η θάλασσα. Κοιτάζω δεξιά, το μέρος μου είναι λίγο παραπέρα. Μια ξύλινη κατασκευή στο βάθος, ένα λυκόσκυλο να τρέχει πέρα δώθε, ένα βαρκάκι με άμμο και ανθισμένα λουλούδια, τραπέζια και καρέκλες υπό παχιά σκιά και μια υπέροχη θάλασσα. Τσίπουρο, διάβασμα, βουτιές – μέχρι να σβήσει ο ήλιος. Ξανά στο αμάξι, μέχρι να φτάσω στο τέρμα μου.

Το **Πόρτο Κουφό** ξεπροβάλλει καθώς τρίβω τα πόδια να φύγει η ενοχλητική άμμος του ξυπόλυτου οδηγού ανάμεσα στην πατούσα και τον συμπλέκτη – σαν χαιρετισμός, ένα πράγμα. Αν δεν το ξέρεις το μέρος θαρρείς είναι λίμνη. Τα νερά ατάραχα, γύρω-γύρω κλειστά, τα καϊκια σκόρπια, ίσα μια χαρμάδα που τα βγάξεις στη θάλασσα. Είναι ο «Κωφός λιμνή» των αρχαίων Ελλήνων, όπως τον αναφέρει ο Θουκυδίδης, διότι αν σταθείς μέσα στον κόλπο δεν ακούγεται καθόλου η βουή της θάλασσας. Το θέαμα του λιμανιού από ψηλά είναι μοναδικό, καθώς σχηματίζεται μια καρδιά που στάζει θάλασσα.

Το ψαροχώρι περιτοιχίζεται από ταβερνάκια που το φωτίζουν θαμπά στο λυκόφως, ενώ το φεγγάρι είναι λες η τελευταία πινελιά ενός πίνακα τού ανέμου. Μετά από ένα καλό φαγητό και αρκετό κρασί, η βόλτα στην προβλήτα γίνεται μαγική. Κάπως σαν να διασχίζεις έναν αεροδιάδρομο μα τίποτα δεν είναι τόσο γήινο και τόσο όμορφο όσο εκείνο το περπάτημα. Εκεί ερωτεύεσαι. Αν μου λέγανε ότι θα με μάγευε ένα ψαροχώρι, θα το θεωρούσα σχεδόν «κουφό». Μα δεν τρώω καν ψάρι, ακόμη και η μυρουδιά με διώχνει. Εμένα μου κάνουν τα δέντρα, οι δροσιές. Με τι άραγε θα αντάλλασσα ένα μεγάλο πλάτανο, μια καρέκλα σκονοθέτη, ένα βιβλίο και μία κρύα μπύρα; Να, όμως, βρέθηκε κάτι. Κάτι ανάμεσα στις βουές να με ηρεμεί.

*Ο **Στέφανος Παραστατίδης** είναι γιατρός, Γραμματέας Οργανωτικού του ΚΙΝΑΛ.

Μια μέρα στο Κτήμα Γεροβασίλειου



Ξεναγηση στον αμπελώνα, στο οινοποιείο και στο Μουσείο Οίνου Γεροβασίλειου.
Γευστικές δοκιμές και προτάσεις για τους σινόφιλους.
Εκδηλώσεις με άξονα το κρασί και τον πολιτισμό.

Κτήμα
ΓΕΡΟΒΑΣΙΛΕΙΟΥ



www.gerovassiliou.gr

Θάσος

Το νησί των παιδικών μου αναμνήσεων

Της **Ευγενίας Μαντά***

Στο άκουσμα της Θάσου, το πρώτο πράγμα που μου έρχεται στο μυαλό είναι το μάρμαρό της. Αυτό το λευκό και φωτεινό μάρμαρο που είναι περιζήτητο σε όλο τον κόσμο για τη μοναδικότητά του και του οποίου η εξόρυξη άρχισε ήδη από τον 7ο αιώνα π.Χ.

Από την πρώτη μου φορά σε αυτό το πανέμορφο νησί του Β.Α. Αιγαίου, οι αναμνήσεις μου είναι συγκεχυμένες. Αλλά σίγουρα ευχάριστες. Ήμουν στην τελευταία τάξη του Δημοτικού όταν με τη γιαγιά, τον παππού και την αδερφή μου αποφασίσαμε, ενώ ήμασταν στην Καβάλα, να περάσουμε μερικές ημέρες στην κοντινή Θάσο. Θυμάμαι ακόμη τα υπέροχα νερά που κολυμπούσαμε, τα νόστιμα φαγητά του νησιού αλλά και μια παρέα άλλων παιδιών που γνωρίσαμε στην παραλία και κρατήσαμε επαφή μέχρι το τέλος εκείνων των διακοπών.

Με αυτές τις αναμνήσεις στο μυαλό μου αποφασίσαμε να επισκεφτούμε ξανά το νησί –πολλά χρόνια μετά– με τη δική μου πλέον οικογένεια. Βλέποντας τις κόρες μου να παίζουν στη **Χρυσή Αμμουδιά**, μια ατελείωτη παραλία στην **Παναγία**, δεν γινόταν να μη θυμηθώ τον εαυτό μου στην ηλικία τους και πόσο χαρούμενη είχα νιώσει εκεί. Όμως η **Αλυκή** είναι η μεγάλη έκπληξη του νησιού. Τα λευκά βράχια σε συνδυασμό με τα καθαρά νερά την κάνουν να μοιάζει με απόκοσμο τοπίο, το οποίο μαζί με την ιστορία της περιοχής αποτελούν λόγο να την επισκεφτείς...

Η Θάσος είναι μια συνεχής έκπληξη για τους ταξιδιώτες. Είναι το πιο πράσινο νησί του Αιγαίου ενώ διαθέτει και ένα βουνό (το ψηλότερο μέρος του νησιού λέγεται **Υψάριο** και βρίσκεται σε ύψος 1.127μ.)!

Στην πρωτεύουσά της, τον **Λιμένα**, εκεί όπου αρχιτεκτονικά συναντιέται το παλιό με το νέο, μπορεί κανείς να επισκεφτεί το **Αρχαιολογικό Μουσείο** και να μάθει την πλούσια ιστορία του νησιού που ξεκινά από τη Νεολιθική εποχή αλλά και να δει και τον **Γιγάντιο Κούρο** που εντυπωσιάζει μικρούς και μεγάλους. Οι λάτρεις της αρχιτεκτονικής, και όχι μόνο, πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφτούν το **Παλατάκι στα Λιμενάρια**, ένα κτήριο κεντροευρωπαϊκής αρχιτεκτονικής με απόλυτη συμμετρία.

Στον Λιμένα έφαγα και για πρώτη φορά βραστό και ψητό καλαμπόκι στο δρόμο. Και μας άρεσε τόσο πολύ που κάθε βράδυ ζητούσαμε από τη γιαγιά μου να φάμε καλαμπόκι. Καθόμασταν στα πεζοδρόμια ή στα παγκάκια και το απολαμβάναμε με λαχτάρα βλέποντας τα βαρκάκια.

Είναι πολύ όμορφο να μπορείς στις διακοπές να συνδυάσεις ενδιαφέρουσες εκδρομές –που μαθαίνεις καινούργια πράγματα– αλλά και να χαλαρώνεις. Όμως ο κάθε τόπος είναι τα συναισθήματα που σου προκαλεί, σίγουρα και οι αναμνήσεις που μπορεί να σου ανασύρει. Το όμορφο νησί της Θάσου τα προσφέρει όλα αυτά απλόχερα.

Φεύγοντας από εκεί, πριν από δύο χρόνια, υποσχέθηκα στον εαυτό μου ότι την επόμενη φορά θα κάνω την ανατροπή. Θα τολμήσω να κάνω το άλμα των 8 μέτρων για να βρεθώ στα σμαραγδένια νερά της **Γκιόλας**. Οκ, μάλλον το πιο πιθανό είναι να το κάνουν οι κόρες μου...

**Η Ευγενία Μαντά είναι αρχιτέκτων, Proplusma Architects Co-founder.*



Το καταπράσινο νησί του Βορείου Αιγαίου, μαγεύει τον επισκέπτη με τις πανέμορφες παραλίες και την πλούσια ιστορία. Με αρκετούς οικισμούς και 14.000 μόνιμους κατοίκους, η Θάσος είναι ένα νησί που πρέπει να βάλεις στο πρόγραμμα. 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 τουριστικές πλευρές της Θάσου, σε περιμένει το **λα-**

πική αύρα. **Ποτός**, αν ψάχνεις οργανωμένη παραλία για θαλάσσια σπορ. **Πευκάρι** για πιο κοσμικές εμφανίσεις. **Ροσογκρεμός** για ερμηκές αποδράσεις. **Σκίδια** και **Γκόλια** για περιπέτειες. 5 χλμ. χωματόδρομος, αλλά αξίζει για τη **Σαλιάρα**.

Πού να φας και να πεις

Οι θασίτες ξέρουν από ψάρι και ψαρομεζέ, φυσικά στα μαγειρευτά δεν παίζονται, ενώ και τα ψητά δεν πάνε πίσω. Καζαβίτι, Θεολόγος, Λιμένας και Λιμενάρια έχουν άπειρες επιλογές. Στον Λιμένα στη **Σύμη** (6945995987), για μαγειρευτά και φρέσκα ψάρια –ζήτα από τον Αντρέα χελιδονόψαρο στη γάστρα, στο **Al Dente** (2593023308), για καλή ιταλική, στον **Σταμάτη** (2593022131), για τρουμερούς λουκουμάδες. Στα Λιμενάρια στον **Κώστα** (25930), για φρέσκο ψάρι, στις Αλυκές στον **Γιάννη** (2593071815), για παραδοσιακά πιάτα. Φεύγοντας να πάρεις το περιλάλητο θασιτικό γλυκό καρυδάκι, το μέλι τους το ξακουστό, τα λάδια, τις ελιές, τα τυροκομικά τους και τη μυρωδάτη ρίγανη.

Πού να μείνεις

Η Θάσος συγκεντρώνει χιλιάδες τουρίστες, έτσι και οι επιλογές για διαμονή είναι πολλές και για όλα τα βαλάντια. Ξενοδοχεία με πισίνες μπροστά στη θάλασσα, όπου μπορείτε να βρείτε και καλές προσφορές, είναι τα **Thassos Hotel Grand Beach** (25930), στα Λιμενάρια, **Hotel Blue Dream Palace** (2593053520), επίσης στα Λιμενάρια και **Royal Paradise** (2593055000), στον Ποτό. Στον Λιμένα στο **Art Hotel** (2593058405), στο **Lido** (2593022929), στα **Μακρύαμμος Bungalows** (2593022101).

ΔΗΜΟΣ: 2593350100

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2593022500

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2593022106

ΙΑΤΡΕΙΟ ΛΙΜΕΝΑ:

2593022222

ογραφικό 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 σωστή πρόταση. Στο χωριό **Ποταμιά** βρίσκεται το **μουσείο Βαγής**, αφιερωμένο στον γλύπτη **Πολύγνωτο Βαγή**, ο οποίος διακρίθηκε στην Αμερική και ασχολήθηκε με την τεχνική της άμεσης γλυπτικής πάνω σε ποικιλόμορφες πέτρες.

Πού να κολυμπήσεις

Ο **Παράδεισος**, όνομα και πράγμα, θεωρείται μία από τις ομορφότερες παραλίες του Αιγαίου, με τη χρυσή αμμουδιά της και τα τirkουάζ νερά! Η **Αλυκή** είναι στην ουσία δύο παραλίες, με πεύκα από πάνω τους. Η οργανωμένη **Χρυσή Αμμουδιά** είναι η μεγαλύτερη παραλία της Θάσου. Επίσης: **Λιβάδι** για κολυμβητικές εμπειρίες, ένας παράδεισος με τρο-

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ!

Αν έχεις διαβήτη, το πιο hot αξεσουάρ των διακοπών σου είναι το σύστημα **FreeStyle Libre!** Απλά σάρωσε τον αισθητήρα με την ειδική εφαρμογή στο κινητό σου* για να ελέγξεις τη γλυκόζη σου και απόλαυσε στιγμές χαλάρωσης και ηρεμίας όπου κι αν βρίσκεσαι!

*Η εφαρμογή **FreeStyle LibreLink** είναι συμβατή μόνο με ορισμένα κινητά τηλέφωνα και λειτουργικά συστήματα. Πληροφορίες: **FreeStyleDiabetes.gr**



FreeStyle
Libre

Info



ΔΗΜΟΣ: 2551350800
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2551041203
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2551 041305
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 2551041217

Μυστήριο, άγριο, μαγικό νησί, δεν μοιάζει με κανένα. Για κολύμπι έχει δύο εναλλακτικές, τη θάλασσα και τις βάρθρες. Για βουνό έχει το Σάος και την κορυφή Φεγγάρι. Για το «χαλαρά» έχει το καφενείο στα Θέρμα. Έχει αδέσποτα κατοίκια και αδέσποτους κατοίκους, για σάουντρακ έχει τα τζιτζικία.

Τι να δεις

Θα φτάσεις στο λιμάνι στην **Καμαριώτισσα**, στην οποία θα μείνεις λίγο για να ξεκουθείς μετά στα ορεινά χωριά. Η Χώρα είναι γραφική και αμφιθεατρική, να την περπατήσεις. Πάρε μαζί σου αθλητικά, θα τα χρειαστείς. Αν είσαι τολμηρός, ανέβα στο Φεγγάρι, την κορυφή των 1.695 μέτρων του όρους Σάος. Να δεις τον Πύργο των Παλαιολόγων και το Ιερό των Μεγάλων Θεών στην Παλαιόπολη. Περπάτησε επίσης τον Φονιά και κάνε τον γύρο του νησιού με καϊκι.

Πού να κολυμπήσεις

Λίγες παραλίες και καλές. Οι **Κήποι** είναι μαγικοί, με χοντρό βότσαλο. Η **Παχιά Άμμος** έχει άμμο και κόσμο. Μπορείς ωστόσο να κολυμπήσεις και στις **βάρθρες**. Η **Γριά Βάρθα** έχει πολλά επίπεδα, σκαρφαλώνεις, διαλέ-

γεις και βουτάς.

Πού να μείνεις

Στα Θέρμα, στο ξενοδοχείο **Κάβειρος** (2551098277). Seventies αρχιτεκτονική, πολύ καλές τιμές και υποδειγματική ευγένεια. Στην Καμαριώτισσα, το ξενοδοχείο **Αίολος** (2551041595) είναι κοντά στο λιμάνι και είναι δροσερό. Η **Mariva** (6932437030) είναι χωμένη μέσα σε μια κατάφυτη περιοχή, ενώ δίπλα της υπάρχει και ταβέρνα μερακλίδικη. Η **Ανεμόεσσα** (6948600382), στους Καρυώτες, διαθέτει οικονομικά αλλά αξιοπρεπέστατα δωμάτια. Για περισσότερα, μπες στο samtourism.gr και θα βρεις αρκετά καταλύματα. Εκτός από πολλά ενοικιαζόμενα δωμάτια και πολύ ωραία ξενοδοχεία, η Σαμοθράκη έχει και **κάμπινγκ** (2551098244).

Πού να φας

Θα φας κατσικάκι κι είναι γνωστή η νοστιμιά τους. Είτε στη γάστρα είτε ψητό, είναι λουκούμι. Η ταβέρνα **Καρυδιές** (2551098266) στην Άνω Μεριά εκτός από κατσικάκι έχει και ρεβυθάδες και φασολάδες και απ' όλα. Τα ίδια και το **Στενάκι** (2551042032) στη Χώρα. Φυσικά θα φας και ψάρι και θαλασσινά στην Παλαιόπολη στα **Δελφίνια** (2551041619) ή στην Καμαριώτισσα στην **Συνάντηση** (2551041308).

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ!

Οι ημέρες που έβαζες πρώτα στη βαλίτσα τον παραδοσιακό μετρητή γλυκόζης αίματος, σκαρφιστήρες και ταινίες μέτρησης είναι πλέον παρελθόν*. Τώρα απλά φοράς τον εργαστασιακά βαθμονομημένο αισθητήρα **FreeStyle Libre** που καταγράφει αυτόματα τη γλυκόζη για 14 ημέρες, πακετάρεις τα αγαπημένα σου μαγιό και ξεχνάς το άγχος πίσω!

* Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων.



FreeStyle Libre

Σαμοθράκη

Της **Κικής Τσιλιγγερίδου***



Ήταν πριν από δέκα χρόνια η τελευταία φορά που πήγα στη Σαμοθράκη. Ήμουν με τη φίλη μου την Όλια, το μωρό της και τον Ανέστη. Ίσως οι καλύτερές μου διακοπές. Από αυτές που δεν κάνεις τίποτε απολύτως. Ούτε κλάμπινγκ, ούτε μπαρ, ούτε τίποτε. Μόνο μπαίνεις στο νερό, ή κάθεσαι έξω από το νερό. Ίσως να διαβάζεις και ένα βιβλίο. Ίσως και όχι. Κάποια στιγμή, τρως και κάτι. Λοιπόν, κάποια στιγμή είμαι ξαπλωμένη σε μια εντελώς ερημική παραλία, το Γυαλί, όπου είχαμε πάει με μια βάρκα γιατί δεν υπήρχε άλλη πρόσβαση. Ήμασταν εμείς οι τέσσερις όλοι κι όλοι, κι εγώ ξάπλωνα κι έκανα ηλιοθεραπεία, με τον ήλιο να με χτυπάει κατακούτελα, φορώντας βεβαίως το μαγιό μου. Και λέω ότι φορούσα το μαγιό μου γιατί, ξαφνικά, από τη μέση του πουθενά βλέπω έναν τύπο γύρω στα πενήντα να περνάει ολόγυμνος από μπροστά μου, σκεπτικός, χωρίς να με κοιτάζει. Από πού ήρθε και πού πήγαινε, άγνωστο. Φορούσε μόνο ένα καπέλο – ένα καουμπόικο καπέλο. Ανοιγόκλεισα τα μάτια για να δω αν έβλεπα καλά και κοίταξα προς τη μεριά των φίλων μου, αλλά ήταν απασχολημένοι με το μωρό και δεν με πρόσεχαν. Μισόκλεισα τα μάτια και κοίταξα προς τον ήλιο. Με είχε χτυπήσει τόσο πολύ; Ποιος να ξέρει. Αλλά τελικά όχι – δεν με είχε χτυπήσει. Γιατί μετά από κάποια ώρα ο γυμνός τύπος με το καουμπόικο καπέλο πέρασε ξανά, περπατώντας κατά μήκος της παραλίας αλλά προς την άλλη κατεύθυνση. Πάντα αμίλητος, πάντα σκεπτικός, και πάντα χωρίς να κοιτάζει προς το μέρος μας. Σκέφτηκα ότι τελικά μπορεί να μας έσφαζε ή κάτι τέτοιο, αλλά μάλωσα τον εαυτό μου που το μυαλό μου πήγε αμέσως στο κακό. Ήταν ένας καλός άνθρωπος, σε ένα απίστευτα μαγικό και παράξενο νησί. Και φορούσε ένα πολύ ωραίο καπέλο. Το είπα στα παιδιά, και ανασήκωσαν τους ώμους. Δεν ξέρω αν με πίστεψαν. Άλλωστε, είπαμε: δεν μπορούσες να φτάσεις στο Γυαλί με τα πόδια. Κάποια στιγμή φύγαμε, γυρίσαμε στο δωμάτιό μας, κοιμηθήκαμε. Την επόμενη μέρα ανεβήκαμε στις Βάρθρες. Ακόμη και αν δεν είχε τίποτε άλλο η Σαμοθράκη, θα άξιζε να την επισκεφτεί κανείς για τις Βάρθρες. Αλλά έχει πολλά. Είχα μισόκλειστο ένα βιβλίο στα χέρια μου και απολάμβανα τη φύση, τη δροσιά, τις μυρωδιές, και την κούραση που ένιωθα στα πόδια μου – όταν τον είδα ξανά, από μακριά, σε μία από τις Βάρθρες. Ήταν βέβαια πάλι γυμνός. Τον αναγνώρισα από το καπέλο. Αυτή τη φορά με κοιτούσε.

*Η **Κική Τσιλιγγερίδου** είναι συγγραφέας και δημοσιογράφος. Εργάζεται στη Δημοτική Τηλεόραση Θεσσαλονίκης. Τα τρία αστυνομικά μυθιστορήματά της με ηρωίδα την αστυνόμο Στέλλα Άνταμς («Βυθισμένος ουρανός», «Πύρινη Κόλαση», «Κρύο δέρμα») κυκλοφορούν από τις Εκδόσεις Bell.



Η Ικαρία δεν είναι μόνο ο τόπος καταγωγής μου, είναι και το μέρος που μεγάλωσα και είναι και το αγαπημένο μου ελληνικό νησί. Αυτό το συνειδητοποίησα, όταν κατάλαβα ότι το ενδεχόμενο να περάσω 15αύγουστο κάπου αλλού εκτός από την Ικαρία με στεναχωρούσε. Βέβαια η Ικαρία είναι όμορφη όλο τον χρόνο, απλώς εμείς οι ντόπιοι, που περνάμε τις μοναξιάς μας τον χειμώνα, ενθουσιαζόμαστε όταν τον 15αύγουστο μαζεύονται στο **πανηγύρι της Λαγκάδας** 5.000 άτομα (προ κορωνοϊού φυσικά). Η Ικαρία για μένα είναι ξεχωριστό μέρος σε πολλούς τομείς. Πρώτα απ όλα γεωμορφολογικά παρουσιάζει τόσο διαφορετικά μεταξύ τους τοπία που δεν βαριέσαι ποτέ. Από πυκνό δάσος θα βρεθείς σε βραχώδες-ξερό τοπίο και από σούπερ παραλία με άμμο στο βουνό στα 1.000 υψόμετρο. Αυτό όμως που την ξεχωρίζει κατά τη γνώμη μου είναι οι άνθρωποί της, οι ντόπιοι. Δεν έχω ξανασυναντήσει στη ζωή μου ένα τόσο κλειστό μέρος που να νιώθεις τόσο ελεύθερος όσο σε μία πόλη γεμάτη αγνώστους. Μεγαλώνοντας στην Ικαρία δεν ένιωσα ποτέ αυτή την κριτική, αυτό το κουτσομπολιό που αντιμετωπίζουν σε άλλα μέρη της επαρχίας. Δεν θα σε χαρακτηρίσουν kāπως αν φορέσεις κάτι πιο εκκεντρικό, ούτε αν χορέψεις πιο έντονα σε κάποιο πανηγύρι, οι άνθρωποι είναι χαλαροί όχι μόνο στο καθημερινό πρόγραμμά τους αλλά είναι χαλαροί και ως προς τους συνανθρώπους τους. Έχω εικόνες στο μυαλό μου από ικαριώτικα γλέντια να ανεβαίνουν ηλικιωμένοι στα τραπέζια να χορεύουν και από κάτω νέοι να χτυπάνε παλαμάκια, έχω εικόνες από οικογένειες με μικρά παιδιά να κοιμούνται στα καρότσια, με το ηχείο να βαράει ακριβώς δίπλα και το ρολόι να λέει 4 το πρωί. Από 12-13 χρονών οι γονείς μου μας άφηναν να κάνουμε auto-stop, όσο τρελό και να ακούγεται. Χειμώνα καλοκαίρι πηγαίναμε όπου θέλαμε, παραλίες, πλατείες, πανηγύρια. Ξεκινούσαμε με τα πόδια και στην πορεία όποιος περνούσε σκώναμε το χέρι και του εξηγούσαμε προς τα πού πάμε και, αν βόλευε, μας έπαιρνε. Η Ικαρία είναι μεγάλο νησί, και έχει πολλά μικρά χωριά διασκορπισμένα σε όλη της την έκταση, επομένως καμιά φορά χρειαζόταν να κάνουμε και 3 ή και 4 auto-stop για να φτάσουμε στον προορισμό μας. Επίσης δεν έχει δημόσιες συγκοινωνίες επομένως δεν ήμασταν μόνο εμείς που κάναμε auto-stop, είναι κάτι που υπάρχει γενικότερα στη νοοτροπία των ντόπιων. Αυτό που έχει σημασία όμως είναι ότι δεν υπάρχει φόβος και καχυποψία, δεν υπάρχουν δεύτερες σκέψεις και κριτική. Οι άνθρωποι είναι χαλαροί και φιλόξενοι. Είναι όμορφο για ένα παιδί να μεγαλώνει όχι μόνο κοντά στη φύση αλλά και κοντά στην αληθινή ανθρώπινη αλληλεγγύη. Αυτό νομίζω πως είναι και ένα από τα μυστικά της μακροζωίας, η έλλειψη άγχους και η χαλαρότητα σε όλους τους τομείς, δεν αναλώνονται με τις προσωπικές ζωές των άλλων, δεν φοβούνται και δεν είναι καχύποπτοι με αγνώστους, είναι καλοπροαίρετοι, χαλαροί και ευτυχισμένοι.

SUMMER GUIDE '21

Η Ικαρία, επειδή έχει πολλά διαφορετικά τοπία, σου δίνει τη δυνατότητα να κάνεις πολλές δραστηριότητες. Ορειβασία στην οροσειρά του **Αθέρ**α φτάνοντας στην κορυφή του **Εφάνου** στα 1.040 μ., αναρρίχηση στα βράχια στον **Μαγγανίτη** και στο **Καρκινάγρι**, σερφ στην παραλία της **Μεσααχτής**. Εκτός από αθλητικές δραστηριότητες αξίζει να επισκεφτεί κάποιος και το **κάστρο του Κοσκινά**, που αποτέλεσε το ισχυρότερο οχυρό του νησιού κατά τον 10ο αι. και έχει πανοραμική θέα στη βόρεια πλευρά. Επιπλέον ο συνδυασμός ορεινού και βραχώδους τοπίου διαμορφώνει πολλές φυσικές πισίνες ανά περιοχές, και είναι πολύ τυχερός όποιος καταφέρει και τις ανακαλύψει. Τα τελευταία χρόνια βλέπω πολλούς νέους, Έλληνες και ξένους να ενδιαφέρονται και για τις τοπικές επιχειρήσεις, την αγροτική ζωή και τα τοπικά προϊόντα. Οι επισκέψεις στα οίνοποιεα και τα ζυθοποιεα αρχίζουν να κερδίζουν το ενδιαφέρον. Τόσο η γευσίγνωσία όσο και η ξενάγηση στους αμπελώνες και τα οίνοποιεα είναι μοναδική εμπειρία. Ποια είναι όμως η πρώτη λέξη που έρχεται σε κάποιον στο μυαλό όταν ακούει Ικαρία; Τα πανηγύρια! Τα πανηγύρια στην Ικαρία είναι ένας λόγος για τον οποίο αποτυγχάνουν οι προσπάθειες για να στεριώσει ένα νυχτερινό κλαμπ. Τόσο οι ντόπιοι όσο και οι επισκέπτες προτιμούν πάντα το πανηγύρι έναντι κάποιου πάρτι σε νυχτερινό μαγαζί. Οι μεν το προτιμούν γιατί μεγάλωσαν έτσι και είναι ένας έμφυτος τρόπος διασκέδασης και οι δε γιατί τους δίνεται η δυνατότητα να ζήσουν κάτι που δεν θα βρουν σε κανένα άλλο νησί. Τα ικαριώτικα πανηγύρια είναι αυθεντικές διονυσιακές γιορτές. Συνήθως κάτω από πλατάνια, στην πλατεία του χωριού, πάνω σε ξύλινα τραπέζια, μεγάλες παρέες τρώνε και πίνουν ικαριώτικο κρασί ακούγοντας ζωντανή μουσική από ορχήστρες ντόπιων μουσικών. Και μόλις είναι όλοι χορτασμένοι και kāπως μεθυσμένοι το γλέντι ξεκινάει πάντα με έναν δυνατό ικαριώτικο χορό. Κάποιοι ντόπιοι (και μέσα σε αυτούς βάζω και εμένα) δεν σκώνουν πολλά-πολλά στον χορό, μπαίνουν πάντα πρώτοι. Ακόμη και αν κάποιος που δεν είναι από Ικαρία θελήσει να σύρει τον χορό, δυστυχώς δεν θα το επιτρέψουμε για πολλή ώρα, πάμε και πάλι και πιανόμαστε μπροστά. Στην Ικαρία δεν ισχύει αυτό που συμβαίνει σε άλλα μέρη της Ελλάδας, που πρώτοι στον χορό είναι μόνο άντρες. Οι γυναίκες της Ικαρίας είναι πολύ δυναμικές, και όχι μόνο θα σύρουν τον χορό, θα κάνουν και τσαλίμια, άλλες ήσυχες, διακριτικές, και άλλες ακόμα και δύσκολα, αντρικά (εγώ είμαι αυτή). Όταν είσαι λοιπόν σε ένα όμορφο νησί με τόσες δραστηριότητες και τόσο διαφορετικά μεταξύ τους τοπία, με καλούς ανθρώπους, με νόστιμο φαγητό και καλό κρασί, με μουσική γλέντια και χορούς, τι παραπάνω να ζητήσεις;

Η Ηλιάνη Καρίμαλη είναι οινολόγος, ιδιοκτήτρια του οίνοποιείου Καρίμαλη.



Άγρια ομορφιά, χαλαροί ρυθμοί, σέρφερς που δαμάζουν τα κύματα και ονομαστά πανηγύρια. Το νησί ενδείκνυται για περιπάτους και πεζοπορίες.

Τι να δεις

Αν δεν καταφέρεις να κάνεις πεζοπορία στο **Να**, δοκίμασε να πας προς τους **καταρράκτες** ή τα **Μοναστήρια** ή το **Φράγμα**. Αν έχεις και καλύτερο αξίζει να πας στο **Καρκινάγρι**. Η σημαντικότερη λουτρόπολη είναι τα **Θέρμα**. Άλλες ιαματικές πηγές είναι η πηγή **Μουσταφά - Λιτζα**, εκείνες του **Σηπλαιίου του Παμφίλη**, του **Κράτσα**, της **Αρτέμιδος** και του **Απόλλωνα**, καθώς και η πηγή της **Αγίας Κυριακής**.

Πού να φας

Mary Mary (22750 71595) στον Αρμενιστή για ελληνική κουζίνα. Στον Άγιο Πολύκαρπο: **Ο Μαρα-Θίτης** (2275041364), με καλά κρέατα, στέκι

ΔΗΜΟΣ: 2275350400
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2275022222
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2275031007
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2275022330

των ντόπιων και τον χειμώνα. Στον **Μη-τοάρα** για τεράστιο σουβλάκι και ντόπια ζαχαβατικά. Ο **Σωτήρης** (2275040033), έχει καλή μαμαδίστικη κουζίνα και χαμογελαστό σέρβις. Στον Άγιο Δημήτριο στον **Πλά-τανο** (2275041151), μετά τις 6 μ.μ., ιστορικό μαγαζί με δημιουργική κουζίνα και vegan εκπλήξεις. Εκεί και το **Στο Καμπί** (2275041641), για γκουρμέ πινελιές. Στο Φύτεμα, στο **Οίνομα-γειρείο της Πόλης** (2275031928), θείκη γλιστρίδοσαλάτα και σπεσιαλιτέ τηγανητή φουσκοπίτα. Στις Καρυδιές Ραχών η **Φιλί-τσα** (2275041442) μαγειρεύτά και ψητά και βραδιές με live. Στον Χριστό, για πίτσα στον **Αστεριξ** (2275041239). Και φυσικά, στα πανηγύρια τρώμε!

Πού να κοιμηθείς
Η Ικαρία είναι από τα νησιά που σου λένε «πρόσεχε» στη θάλασσα και δεν υπερβάλλουν. Αν θέλεις κύμα, η **Μεσααχτή**, ο **Αρμενιστής** και ο **Ναός** είναι κάποιες από τις στάσεις σου. Για κάτι πιο ήρεμο, ο **Φόρος** στην άλλη άκρη του νησιού. Το hot spot είναι οι **Σευέλλες**.

Πού να μείνεις

Υπάρχει ο **Άγιος Κήρυκος** για πιο χαλαρά και ο **Αρμενιστής** για περισσότερη ζωντάνια. Στον Άγιο Κήρυκο, το **Κάστρο** (2275023480), πάνω σε βράχο, βλέπει Αιγαίο. Στον Αρμενιστή η **Γαλήνη** (2275071293), το **Erofil Beach** (2275071058), με ωραία θέα, ενώ ο **Τοξότης** (2275071570) προσφέρει λιτή πολυτέλεια. Στον Να, τα δωμάτια **Άρτεμις** (2275071475) με ωραία θέα στον κόλπο και τα ερείπια του Ναού της θεάς Αρτέμιδος. Ξεχωριστή εμπειρία οι αμπελώνες του κτήματος **Καρίμαλη** (2275031945) στην Πηγή Ικαρίας, με ικαριώτικες κατοικίες 500 ετών.

Πού να διασκεδάσεις

Ο **Χριστός Ραχών** είναι το πιο decent μέρος για να περάσεις καλά. Αν θες κάτι χαλαρό, θα πας στο **Δεντροσί-το** (6973085460), διαφορετικά στη **Skripa Rock Bar**. Στον Μαγγανίτη στον **Γιαλό Κάνει Φουρ-τούνα** (2275032636), πάνω στην άμμο, για βραδιές με live και πανσέληνο. Όσο για τα περιβόητα ικαριώτικα πανηγύρια, υπάρχει «κώδικας συμπεριφοράς επισκέπτη» που λέει ότι οπωσδήποτε μπαίνεις στον χορό και «τρίβεις το πιπέρη». Ονομαστά πανηγύρια είναι της **Προεσπέρ**ας, του **Φραντάτου**, του **Καρκινάγριου** και το πιο διάσημο όλων: της **Λαγκάδας**. Είναι οι βραδιές που χορεύεις από ντισκώτο μέχρι βαλς.

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Είναι σημαντικό να προσέχεις την υγεία σου, αλλά οι διακοπές θέλουν και χαλάρωση. Ευτυχώς, ο έλεγχος του διαβήτη γίνεται εύκολος με το σύστημα **FreeStyle Libre**, αφού μπορείς να βλέπεις τα δεδομένα της γλυκόζης σου με εξαιρετική ακρίβεια* και να τα μοιράζεσαι με τα αγαπημένα σου πρόσωπα, αλλά και με τον ιατρό σου!

*Data on file, Abbott Diabetes Care, Inc.



FreeStyle Libre

Ικαρία

Της **Ηλιάνας Καρίμαλη***



Info

Έχει ιδιαίτερη ομορφιά, μικρές και μεγάλες παραλίες σε εμφάνιση ή κρυφά σημεία, πολύ καλό φαγητό, αρχαιολογικούς χώρους και μια έρημο που θα αισθανθείς σαν να πήγες στη Σαχάρα. Είναι μεγάλη και θέλει αυτοκίνητο για να την εξερευνήσεις.

Τι να δεις

Την πρωτεύουσα και βασικό λιμάνι, **Μύρινα**. Δες τα νεοκλασικά σπίτια, το κάστρο με τα ελαφάρια, κάνε shopping στον πεζόδρομο της **Κυδάρου**. Πα εκδρομές, πήγαινε στον **Κοντιά** και τους πέτρινους μύλους του, στον **Μούδρο**, στις **Σαρδές**, στο παλιό και ερημωμένο **Πεδινό**, στον **Κότσινα**, το **Ρεπανίδι** και το **Κοντοπούλι**. Οπωσδήποτε να ανέβεις στην **Παναγία την Κακαβιώτισσα**, ιδίως τον Δεκαπενταύγουστο. Από αρχαιολογικούς χώρους, να δεις την **Ηφαιστεια**, την **Πολιόχνη**, μια από τις αρχαιότερες ευρωπαϊκές πολιτείες και το **Ιερό των Καβείρων** με τη σπηλιά του Φιλοκλήτη. Για σεληνιακό τοπίο στο **Φαρακλό** και για ρομαντικό ηλιοβασί-

με τις αμμοθίνες, **Άγιος Ιωάννης**, **Νεφτίνα**, **Ζεματάς**, **Χαβούλι**, **Πούντα** και φυσικά **Κέρος** στην Καλλιόπη για σερίφ. Θα φτάσεις δύσκολα στον **Παρθενόμυτο** αλλά αξίζει.

Πού να μείνεις

Για πολυτέλεια στο **Varos Village** (2254031728) ή στο **Porto Myrina** (2254024805). Για πιο οικονομική διαμονή στα **Meltemi Studios** (6970905088), **Ευγενία** (6978813095), και **Αλιώτα** (2254061084), στον Άγιο Ιωάννη. Το τηλέφωνο του **Σωματείου Ιδιοκτητών Ενοικιαζόμενων Δωματίων** είναι το 2254022155. Στο σάιτ lemnosrooms.gr θα βρεις πολλά καταλύματα.

Πού να φας και να πεις

Για πρωινό καφέ, γλυκό του κουταλιού και τυροπιτάκια στο καφενείο στο κέντρο του Πορτιανού που λέγεται **Δρακότρυπα** (2254051204). Στις **Σαρδές**, στο εστιατόριο **Η παλιά μας γειτονιά** (2254062255) θα φας γκουρμέ με πρώτες ύλες του τόπου, όπως και στο **Ενοια Πό'χος** (2254071742) στα Λύκνα. Το 2020 ο **Λουκάς**, σεφ του **Ενοια Πό'χος**, άνοιξε στη Μύρινα, στον Ανδρώνη, το εξίσου τολμηρό και υπέροχο εστιατόριο **Ριζά** (2254029519). Για παραδοσιακό φαγητό στο Προπούλι, στο **Παραδοσιακό** (6987780452): ο ψήστης κάθε μέρα ψήνει και κάτι διαφορετικό, αλλά πάντα υπέροχο. Φεύγοντας μπορείς να αγοράσεις και μέλι. Στο Διαπόρι είναι ο παλιός και διάσημος **Μενέλαος** (2254051209), στο Γομάτι το πεντανόστιμο **Φλωμάρι** (6976144381) και στο Πλατύ, στο κέντρο του χωριού ο φοβερός και τρομερός **Συζός** (2254025085) με τα κοτοπουλάκια του και τα ψητά του. Σούβλες (και τι σουβλέες!) βάζει και ο **Μερακλής** (2254051277) στα Τσιμάνδρια. Για shopping τοπικών προϊόντων, πάρε φλωμάρια, καλαθάκι και μελίχλωρο (τυριά) και φυσικά κρασιά Λήμνου.

ΔΗΜΟΣ: 2254022315
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2254022200
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2254022225
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ: 22540350400

λεμα και selfies στον **Άγιο Χαράλαμπο**.

Πού να κολυμπήσεις

102 μετρημένες παραλίες για κάθε κολυμβητικό γούστο. Δες τι άνεμος φυσάει και ψάξε την απάνεμη πλευρά του νησιού. Στη **Μύρινα** κολυμπάς άνετα. Νότια από το λιμάνι, στο **Πλατύ**. Το **Θάναος**, πάντα απάνεμο, με εξαιρετικά beach bars, όπως το Costa Costa. Ακολουθεί ο **Εβγάτης** (για θαλάσσια σπορ), νιώσε πρωτόπλαστος στην **Παραννησιά**. Τα **Φαναράκια**, **Μικρό και Μεγάλο**, είναι ταμάρ για παιδιά. Κι ακόμα μην παραλείψεις για κανέναν λόγο τις εξής: **Κοκκινόβραχος** εναλλακτικός, **Γομάτι**

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΡΥΠΑΣ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΣΤΟΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΑΠΛΑ ΝΑ ΣΑΡΩΝΕΙΣ;

Αν κάτι δεν ταιριάζει με το καιροκαιρινό σου στίλ, αυτό είναι να διακόπτεις τις αγαπημένες σου δραστηριότητες για να μετρήσεις τη γλυκόζη με τρύπημα στα δάκτυλα. Ανακάλυψε το σύστημα **FreeStyle Libre**, που σου δίνει ολοκληρωμένη εικόνα για τη γλυκόζη σου με μια απλή σάρωση 1 δευτερολέπτου κάθε στιγμή, παντού!

* Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφαλιστήρων.



Λήμνος

Του **Χρήστου Λούλη***



Όταν έφτασα στο λιμάνι της Μύρινας, ήδη από το κατάρωμα του καραβιού αντίκρισα ένα θέαμα που είχα ξαναδεί, αν και ήταν η πρώτη μου φορά στο νησί. Στα μάτια μου συνδυάζονταν και συνυπήρχαν κομμάτια από τα παιδικά μου χρόνια, όταν οι καλοκαιρινοί προορισμοί ήταν σε πιο ανθρώπινα μέτρα. Με παιδιά να παίζουν ανέμελα στο λιμάνι, με παπουδές και γιαγιάδες του τόπου να βολτάρουν πάνω κάτω στον **Ρωμαίικο Γιαλό**, με μικρά και μεγάλα όμορφα σπίτια να κοσμούν τη βιτρίνα της πρώτης πόλης της Λήμνου. Όταν πάτησα το πόδι μου στη στεριά, ένιωσα αμέσως αυτή την αλλαγή του ρυθμού που πολυδιαφημίζουν οι επιστήμονες της ανθρώπινης ζωής, ως απαραίτητης προϋπόθεσης για ήρεμα και ευτυχισμένα χρόνια. Η έλλειψη υπέρμετρων τουριστικών πινακίδων, ταβερνών, βαν για κάμπινγκ, ρουμσουλεταδικών, εταιρειών ενοικίασης αυτοκινήτων αυτοκίνητων αλλά και –γιατί όχι– πλήθους τουριστών, μου δημιούργησε μια ανακούφιση. Έχοντας, βέβαια, την αίσθηση ότι ήμουν στο όγδοο μεγαλύτερο νησί της Ελλάδας, μου έκανε έκπληξη το πόσο ένιωθα ότι επρόκειτο για έναν τόπο που ανήκει στους ανθρώπους του κι εκείνοι σε αυτόν. Αμέσως με την παρέα μου, νοίκιασα ένα αυτοκίνητο και αρχίσαμε την περιοδεία. Φυσικά ξεκινήσαμε από τις παραλίες. Από το **Μικρό Φαναράκι**, την **Κέρο**, το **Διαπόρι** και την **Παραννησιά** ήδη είχαμε αντιληφθεί ότι συναγωνίζονταν άνετα σε καθαρότητα και ομορφιά τις παραλίες της Κρήτης και των Κυκλάδων. Η μορφολογία του νησιού, με τους αναρίθμητους κόλπους και ορμίσκους που της δίνουν την τέταρτη μεγαλύτερη ακτογραμμή της Ελλάδας, προσφέρει στον επισκέπτη ήσυχια και ρηχά νερά, ό,τι πρέπει για τα παιδιά, που συνδυάζονται με μεγάλα τοπία που μόνο σε ταινίες έχεις δει. Και τι τοπία... Αργότερα έμαθα ότι λόγω της μεγάλης παρουσίας στρατοπέδων στο νησί, αλλά και λόγω της απόστασης από την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη, δεν αναπτύχθηκε έντονη τουριστική υποδομή και ευτυχώς. Επιπλέον, το μέγεθός του που υποστηρίζει γεωργική και κτηνοτροφική παραγωγή, το κατέστησαν αυτόνομες και οι άνθρωποι δεν έπεσαν με τα μούτρα στην οικιστική τουριστική ανάπτυξη. Με αποτέλεσμα να οδηγείς για ώρα βλέποντας γύρω σου μόνο το τοπίο.

Ούτε σπίτια, ούτε καλώδια, ούτε χωράφια. Μόνο δρόμος και τοπίο. Και η φαντασία σου να τρέχει σε εκείνα τα χρόνια που η Λήμνος ήταν το σημαντικότερο, ίσως, κάστρο του Αιγαίου. Τότε που ο Κωνσταντίνος Παλαιολόγος, κατά τη διάρκεια της μεγάλης πολιορκίας της Πόλης και έχοντας γνώση του μάταιου αγώνα του, είχε τάξει ολόκληρο το νησί στον πρωτεργάτη της άμυνας εναντίον των Οθωμανών, Τζοβάνι Τζουστινιάνι, σε περίπτωση που κατόρθωναν να σώσουν την Πόλη. Οι ίδιες και άλλες σκέψεις για αυτά που πέρασαν, αλλά δεν μάθαμε ποτέ σε κατακλύζουν όταν επισκεφτείς το **κάστρο της Μύρινας**. Εκεί ψηλά, αγναντεύοντας το Βόρειο Αιγαίο, αναρωτιέσαι πόσοι άνθρωποι έφυγαν με τα μάτια τους στη θάλασσα. Και ήταν πολλοί. Και τώρα γυρίζουν, αυτοί ή τα παιδιά τους και τα εγγόνια τους. Και φτιάχνουν τα σπίτια τους στο χωριό, κάνοντάς τα να μοιάζουν σαν να μένει εκεί ο Αίσωπος. Βέβαια, μετά το κολύμπι και τις φανταστικές περιπλανήσεις, κάπως ανοίγει η όρεξη. Και με χαρά μου έμαθα ότι η Λήμνος φημίζεται για τα προϊόντα της, αλλά και για τη γαστρονομία της. Τα τοπικά φημισμένα κρασιά της, το ούζο της, τα τυριά της, όπως το «καλαθάκι», η φέτα, το «μελίχλωρο», το «κασκαβάλι», το ολόδιό της σιτάρι, που φτιάχνει τα «φλωμάρια», τις παραδοσιακές κυλοπίτες του νησιού, τον τραχανά της, το απίστευτο μέλι της και τα γλυκά της, όπως τα περίφημα «βενιζελικά», τα αμυγδαλωτά, τους «σαμσάδες» και βέβαια ως αυθεντικό ελληνικό νησί, τα ψάρια της και τους θαλασσινούς μεζέδες, χωρίς να ξεχνάμε και την ντόπια παραγωγή σε πουλερικά και κόκκινο κρέας. Σε μικρά χωριά, παραμυθένια, σε παραδοσιακές ταβέρνες και μοντέρνα, αλλά καθόλου «πολυτελή», εστιατόρια φάγαμε πιτάτα που ακόμα τα θυμάμαι. Στη Λήμνο πήγα πίσω στον χρόνο. Όταν οι διακοπές ήταν και στο σώμα και στο μυαλό. Από τις αμμοθίνες, τη Σαχάρα της Λήμνου, ως και τη σπηλιά του Φιλοκλήτη και τα πολύ ενδιαφέροντα αρχαία του νησιού, τα μπαράκια και την περαντζάδα της Μύρινας, ένα είναι το συμπέρασμα: Θα ξαναπάω! Φέτος!

*Ο Χρήστος Λούλης είναι ηθοποιός.

Λέσβος

Το νησί της παιδικής μου ηλικίας

Της **Μαργαρίτας Νικολαΐδης***



Ίσως το πιο παρεξηγημένο αλλά και ανερχόμενο νησί του Αιγαίου. Μπορεί να πέρασε μια δύσκολη περίοδο με το προσφυγικό-μεταναστευτικό ζήτημα, ωστόσο τώρα το αφήνει πίσω. Τα επόμενα χρόνια η τουριστική άνοδος θεωρείται δεδομένη, με έργα ανάπλασης που τώρα γίνονται κι έχουν σκοπό να αναδείξουν τη μοναδική φυσική ομορφιά του νησιού. Η Λέσβος είναι πραγματικά το νησί των τεσσάρων εποχών. Οι άνθρωποί του είναι απλοί, γεμάτοι καλοσύνη, φιλόξενοι και καταδεκτικοί. Σίγουρα στην επίσκεψή σου εκεί, δεν θα φύγεις χωρίς κάποιο δώρο ή ένα κέρασμα.

Αν με ρωτάτε τι μου αρέσει περισσότερο, μπορεί να μην έχω κάποια συγκεκριμένη απάντηση, είναι τόσο πολλά τα ωραία... Παιδικές αναμνήσεις γεμάτες θάλασσα, σοκάκια με σπάνια ομορφιά, αρωματικά φαγητά. Μυρωδιές από τα δεκάδες μοναδικά βότανα που μεγαλώνουν εκεί. Το μεθυστικό άρωμα του γλυκάνισου να κυριαρχεί παντού, δίνοντας πάνω από 20 διαφορετικά –και καταπληκτικά– ούζα. Δικαίως η Λέσβος θεωρείται η «πρωτεύουσα» του θρυλικού αποστάγματος.

Ευλογημένος τόπος. Απλός. Στο χωριό που μεγάλωσα, τη **Σκάλα Καλλονής**, μπορείς να πάρεις τον μήνα Αύγουστο την ωραιότερη σαρδέλα του κόσμου, γνωστή και ως «παπαλίνα». Να της προσθέσεις αλάτι από τις αλυκές Καλλονής, να κόψεις από τον μπαχτσέ αγγουράκια και ντομάτες, να τηγανίσεις λουλούδια γεμισμένα με ντόπια φέτα, να καθίσεις κάτω από μια ωραία κληματαριά και να απολαύσεις τον ωραιότερο μεζέ που μπορείς να ονειρευτείς. Αυτές οι γεύσεις μπορεί να ξετρελάνουν και τον πιο δύσκολο. Από εκεί ξεκινά το μεράκι και ο ρομαντισμός μου στην κουζίνα! Η επιλογή για μια βουτιά σε καταγάλα να νερὰ είναι διαφορετική κάθε μέρα. Με ένα πρόχειρο μέτρημα, μπορείς να πας σε περίπου 40 διαφορετικές παραλίες και να ενθουσιαστείς με όλες. Πάντα ξεκινώ από **Ερεσό, Σίγρι, Βατερὰ, Χρυσή Άμμο** και **Παναγία Κρυφή**. Είναι οι αγαπημένες μου.

Η σίγουρη βόλτα μου είναι στον **Μόλυβο**. Πόση ομορφιά, πόση «αρχοντιά» αυτή η θέα! Για μένα είναι το ωραιότερο θέαμα να βλέπεις αριστερά σου το ωραιότερο ηλιοβασίλεμα του Αιγαίου και δεξιά το επιβλητικό κάστρο με τον οικισμό στους πρόποδες. Κάτι παραπάνω ξέρει ο κύριος Παπαδόπουλος, ο τεράστιος μουσικοσυνθέτης μας, που εδώ και δεκαετίες περνάει εκεί τα καλοκαίρια του. Μετά τη βουτιά και το ούζο υπάρχουν δεκάδες επιλογές σε beach bar να περάσεις το βράδυ σου, με γευστικά cocktail και πάρτι πάνω στο κύμα!

Όπως είπα παραπάνω, είναι το νησί για επίσκεψη και τις 4 εποχές. Μεγάλη δύναμη αποτελεί ο θρησκευτικός μας τουρισμός. Μοναδικά μοναστήρια, τα οποία έχουν φιλοξενήσει σε στήλες περιδικών παγκόσμιας κλίμακας. Σε επισκεψιμότητα και κατάνυξη, ξεχωρίζουν ο **Ταξιάρχης Μανταμάδου** και ο **Άγιος Ραφαήλ**. Χιλιάδες κόσμου συρρέουν κάθε χρόνο για ένα κερί σε αυτές τις δύο μονές. Από την άλλη, είναι και οι μοναδικές περιπατητικές διαδρομές στα δάση μας αλλά και οι διαδρομές ποδηλασίας που αποτελούν πόλο έλξης για αθλητές παγκόσμιας κλάσης τους χειμερινούς μήνες. Να συμπληρώσω και πάνω από 10 καταρράκτες που σπάνια συναντάς σε νησί, αλλά και τα εντυπωσιακά σπήλαια που «κλέβουν» την παράσταση.

Δεν ξέρω τι να πρωτοπώ γι' αυτό το νησί. Για το μοναδικό **απολιθωμένο δάσος**; Για την ιστορία του που έχει αφετηρία αιώνων με ονόματα όπως ο Αριστοτέλης, ο Θεόφραστος, η Σαπφώ; Για τους μοναδικούς Οδυσσέα Ελύτη και Στρατή Μυριβήλη; Για τα μοναδικά αρχοντικά της; Φυσικά και δεν μπορώ να τα περιγράψω σε λίγες μόνο σειρές.

Μόνο μια φιλική συμβουλή: μην πάτε για λιγότερο από 4 μέρες, δεν αρκούν για να δεις όσα πρέπει.

*Η **Μαργαρίτα Νικολαΐδης** είναι η 1η ελληνίδα Master Chef.

Γενέτειρα της Σαπφούς και του Αλκαίου, αγαπημένη πατρίδα των Οδυσσέα Ελύτη, Αργύρη Εφταλιώτη και Στρατή Μυριβήλη, η Λέσβος διατηρεί ζωντανή την παράδοση της μέσα από τα γραφικά χωριά και τη λαογραφική διάθεση τους. Θα απολαύσεις αρχοντόσπιτα, ελαιώνες, καταπράσινα δάση, φυσικά μνημεία, θερμά λουτρά, πεντακάθαρες θάλασσες.

Τι να δεις

Το **Απολιθωμένο Δάσος** που δημιουργήθηκε από ηφαιστειακή δραστηριότητα. Τον **υδροβότοπο στον κόλπο της Καλλονής**, καταρύγιο φαλαινών και caretta-caretta. Στο **Πλωμάρι** το ούζο συνεχίζει να παρασκευάζεται με τον παραδοσιακό τρόπο. Στα βόρεια της Μυτιλήνης βρίσκεται το **βυζαντινό Κάστρο της Μυτιλήνης**. Στη **Βαρεία** (3,5 χλμ. νότια της Μυτιλήνης) βρίσκεται το μουσείο με έργα του αυτοδίδακτου λαϊκού ζωγράφου **Θεόφιλου** και το **Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης - βιβλιοθήκη Ελευθεριάδη-Τερίδη**. Να δεις τον **Πολίχνιτο**, να πιεις καφέ στα καφενεία στην **Αγιάσο**, να επισκεφτείς τον **Μόλυβο**, ένας από

σθeta δωμάτια και εξαιρετικό πρωινό. Το πολυτελές **Lesvos Inn** (2251071781) βρίσκεται στους Πύργους Θέρμης, το ωραιότατο **Belvedere** (2253071974) στη Μήθυμνα. Άλλες επιλογές: **Studios La Mirage** στη Μυτιλήνη (2251021180), στο ξενοδοχείο **Μάλεμι** στη Σκάλα Καλλονής (2253022594), **Αφροδίτη** (2252061288) στα Βατερὰ, **Πασιφάν** (2253023212) στη Σκάλα Καλλονής.

Πού να κοιμηθείς

Η **Ερεσό** είναι πανδιάσημη, στα **Βατερὰ**, τη μεγαλύτερη παραλία της Λέσβου, ξεχωρίζει η γοητευτική χονδροκόκινη άμμος, στα **Τσαμάκια** έχεις ξαπλώστρες, στον **Άγιο Ισιδώρο** θα περιουληξείς βότσαλα για τη συλλογή σου, στη **Φανερωμένη** θα σου φανερωθεί η πουσά, στα **Ψευριάρια** ο γυμνισμός έχει την τιμητική του, η παραλία **Άγιου Ερμού** είναι ιδανική για ρετρό φωτογραφίες, η **Ερταλού** με τις ιαματικές πηγές της δίδωνει κάθε έγνοια. Χαλάμ στο **Μόλυβο**, στον **Πολίχνιτο** –από τις θερμότερες πηγές στην Ευρώπη–, στη **Λουτρόπολη** στο **Μανταμάδο** και στα **Θέρμα Κόλπου Γέρας**.

Πού να φας

Ούζα, λαδοτύρι, ντόπιο ελαιόλαδο, σαρδέλες, κριθαρωτά παξιμάδια, σε κάθε ταβέρνα του νησιού σε περιμένουν τοπικά προϊόντα με εξαιρετική ποιότητα. Γκιουζλεμέδες, δηλαδή τοπικά τυροπιτάκια, θα φας στο παραδοσιακό καφενείο-μεζεδοπωλείο **Ερμής** (2251026232) στην πόλη της Μυτιλήνης, και όχι μόνο, παντού σεβρίρουν γκιουζλεμέδες. Θέλεις φρέσκο ψάρι στα χεϊλ; **Ανεμόσσσα** (2253055360), Σκάλα Συκαμνιάς, ή **Το Στέκι του Πάννη** (2251028244). Για μεσογειακό ντελικατέσεν στα **Τηγαδάκια** (6940300403) και για καφέ και γλυκά στο **Πανελλήνιον** (2251021706) στο λιμάνι.

ΔΗΜΟΣ: 22510 22776

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2251040827

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2251350500

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2251057700

τους πιο σημαντικούς διατηρητέους οικισμούς στο Αιγαίο. Αν είσαι των μοναστηριών, κάνε το τάμα σου σε **Άγιο Ραφαήλ** και **Ταξιάρχη**. Επίσης να κάνεις και θερμά λουτρά.

Πού να μείνεις

Η **Ένωση Ξενοδόχων Λέσβου** περιμένει να σε εξυπηρετήσει στο 2251041787 και στο lesvoshotellers.gr/el. Ο **Σύλλογος Ενοικιαζομένων Δωματίων Μυτιλήνης** απαντά στο 2251043375 και η **Ομοσπονδία Ιδιοκτητών Ενοικιαζόμενων Δωματίων - Διαμερισμάτων Λέσβου** στα 2251043375 και 2251045145. Πολύ καλή ξενοδοχειακή επιλογή είναι ο **Θεόφιλος** (2251043300) με καλαί-

ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Με το σύστημα **FreeStyle Libre** διαχειρίζεσαι το διαβήτη εύκολα και αποτελεσματικά. Χάρη στην τεχνολογία του **FreeStyle Libre**, με κάθε σάρωση του αισθητήρα έχεις ολοκληρωμένη εικόνα για τη γλυκόζη και τις τάσεις της κάθε στιγμή, όπου και αν βρίσκεσαι. Το μόνο που θα σε νοιάζει αυτό το καλοκαίρι είναι σε ποια παραλία θα πας για μπάνιο.

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαριφτιέρων.



Σάμος

SUMMER
GUIDE '21

Info

Του **Λάμπρου Βακιάρου***



Με καταγωγή από τη Σάμο, όσα χρόνια θυμάμαι τον εαυτό μου δεν έχει υπάρξει, εκτός του 2011 που βρισκόμουν στην Ισπανία, καλοκαίρι που να μην περάσω έστω και 4-5 μέρες εκεί. Και κάθε φορά που κατεβαίνω στο νησί καταλήγω να λέω πάντα το ίδιο πράγμα και όσο μεγαλώνω όλο και περισσότερο: πόσο ωραίο νησί, πόση ανεκμετάλλευτη φυσική ομορφιά και δυνατότητες υπάρχουν σε αυτό τον τόπο!

Η αλήθεια είναι ότι έχω χαράξει αξέχαστες παιδικές και εφηβικές αναμνήσεις στη Σάμο αφού εκτός από σχεδόν όλα τα καλοκαίρια της ζωής μου έχω ζήσει και όλα τα νεανικά μου χρόνια, καθώς είχαμε μετακομίσει εκεί. Βέβαια, αν θα έπρεπε να σκεφτώ μία από τις πιο δυνατές μου αναμνήσεις, αυτή θα ήταν να βλέπω το τσουκάλι της γιαγιάς μου πάνω στην ξυλόσομπα να σιγοβράζει ένα από τα αγαπημένα μου φαγητά, τα ντολμαδάκια. Περίμενα πώς και πώς να γίνει αυτό το φαγητό και να το απολαύσω στα τσίγκινα παραδοσιακά εμπριμέ πιάτα, χλιαρά με παγωμένο στραγγιστό γιαούρτι-έπος. Πραγματικά αυτό το νησί σου δίνει τη δυνατότητα να μπορείς να βρεις και να κάνεις σχεδόν τα πάντα, από μαγικά μέρη για πεζοπορίες όπως στο χωριό **Μανωλάτες**, μοναδικά νερά αλλά και κρυμμένες παραλίες που πρέπει να είσαι λίγο αθλητικός τύπος για να τις εξερευνήσεις, για παράδειγμα το **Λιμανάκι**, surf στο **Κοκκάρι**, χαλάρωση, πάρτι, φαγητό, αρχαία ιστορία, τουριστικά στα **Πυθαγόρειο** και σίγουρα δεκάδες μέρη για επικές insta φωτογραφίες όπως στον βράχο στο **Μικρό Σεϊτάνι**. Ένα νησί μαγικό, αν θέλεις να το εξερευνήσεις...

*Ο Λάμπρος Βακιάρος είναι σεφ.

Στη Σάμο γεννήθηκε η θεά Ήρα, έζησε ο φιλόσοφος Πυθαγόρας και καταφεύγουν κάθε καλοκαίρι όσοι αγαπούν τους καταπράσινους παράδεισους, τις περιπατητικές διαδρομές, την καλή κουζίνα, το καλό και το γλυκό κρασί. Ένα νησί στο οποίο μπορείς να ηρεμήσεις, να περάσεις οικγενειακές στιγμές και όχι μόνο...

Τι να δεις

Με ιδιαίτερη ιστορική αξία, το περίφημο **Ευπαλίνειο Όρυγμα**, το αρχαίο υδραγωγείο που χρονολογείται από τον 6ο π.Χ. αιώνα, βρίσκεται στην περιοχή του Πυθαγορείου.

Πεντακάθαρο, κρύο, βαθιά νερά και λευκά βότσαλα. Τα **Βοτσαλάκια** είναι γνωστά για τα πολύχρωμα βότσαλά τους. Η **Χρυσή Άμμος** έχει ανεκτίμητης αξίας αμμουδιά, η **Ψιλή Άμμος** και η **Μυκάλη** (στα 700 μ. από την Τουρκία) είναι εξίσου αμμουδερά καταφύγια, ενώ στο **Ποτοκάκι**, την παραλία του Πυθαγορείου, δεν θα σου λείψει τίποτα, αφού beach volley, club, δυνατές μουσικές, beach bar, ρακέτες και κοκτέιλ γίνονται ένα. Ρέγκε γούστα και χαλαροψία φράση στο **Λιβαδάκι**, για ηλιοθεραπεία και απόλυτη ηρεμία αναζήτησε την **Κέρβελη**, για γυμνισμό και υπέροχα νερά τη **Μικρή Τσάμπου**.

Πού να μείνεις

Κοκκάρι, Πυθαγόρειο και Βαθύ στην πόλη της Σάμου προτείνονται για κοσμικές καταστάσεις. Μαραθόκαμπος, Κέρβελη και Μυκάλη αν θέλεις το ακριβώς αντίθετο, να ηρεμήσεις και να τα βρεις με τη φύση. Μερικές επιλογές: Ξενοδοχείο **Μυρίνη** (2273028452) που βρίσκεται πολύ κοντά στο Βαθύ, **Ανθούσα** (2273024423) επίσης στο Βαθύ, **Ναυτίλος Μπουτίκ** (2273062744) στο Πυθαγόρειο, **Hotel Avlakia** (2273094230) στο Κοκκάρι. Πάρε και δύο χρήσιμα τηλέφωνα: της **Ενώσης Ξενοδόχων Σάμου - Ικαρίας** (2273023973) και του **Συλλόγου Ενοικιαζομένων Δωματίων - Διαμερισμάτων Σάμου** (2273023055).

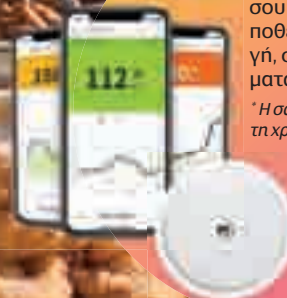
Πού να φας

Σαμιώτικο ούζο και θαλασσινά μεζέδες σερβίρονται κάτω από τα σκιερά πλατάνια σε μικρές πλατείες χωριών. Ο **Τριαντάφυλλος** (2273027860) το καμάρι του Παλαιόκαστρου, ό,τι πάρεις εκεί θα είναι τέλειο. Το **Μαγαζάκι Που Λέγαμε** (2273051264) είναι επίσης εξαιρετική επιλογή. Πα μεσογειακή κουζίνα στο **ΑΑΑ** (2273094472) και στους Βουρλιώτες στην Πέρα Βρύση (2273093277) ή στο **Ελένη & Διαμαντής** (2273093253).

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ
ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Αν έχεις διαβήτη, τώρα μπορείς να έχεις το ξέγνοιαστο καλοκαίρι που επιθυμείς, αφού με κάθε σάρωση του αισθητήρα **FreeStyle Libre** βλέπεις την τρέχουσα τιμή και την τάση της γλυκόζης σου στο κινητό σου τηλέφωνο. Εύκολος στην τοποθέτηση, άνετος στην εφαρμογή, σε απαλλάσσει από τα τρυπήματα στα δάκτυλα* και το άγχος.

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων



FreeStyle
Libre

Χίος

Της **Κέλλυς Λουφάκη***



Κάπου στην άκρη του Αιγαίου υπάρχει ένα νησί με μεσαιωνικά χωριά, παραλίες με άγρια ομορφιά και κρυστάλλινα νερά. Το νησί της Μαστίχας, το νησί του Ομήρου. Ένας τόπος ευλογημένος από τη φύση και την ιστορία. Το νησί των ναυτικών, όπως λέει και το τραγούδι «...και καπετάνιο Χιώτη!». Για μένα δεν είναι απλά ο τόπος καταγωγής μου, είναι τα ομορφότερα καλοκαίρια της ζωής μου, οι παιδικές μου αναμνήσεις γεμάτες εικόνες και μυρωδιές.

Η πρώτη στάση για τον επισκέπτη στο νησί είναι στον εύφορο **Κάμπο** με τα αρχοντικά από την εποχή των Γενοβέζων. Τα τεράστια περίβολα, γεμάτα πορτοκαλιές, λεμονιές αλλά και το γνωστό χιώτικο μανταρίνι. (Τι υπέροχες μυρωδιές, τυχαία δεν την αποκαλούν η «Μυροβόλος»;). Κάπου εκεί πιο νότια, τα **Μαστιχωχώρια** που πραγματικά μοσχοβολούν μαστίχα. Τα καστροχώρια **Ολύμποι**, **Μεστά**, αλλά και το γνωστό **Πυργί** με τα ξυστά του. Η βόλτα στα δρομάκια τους είναι σκέτη μαγεία. Έχετε δει δέντρα να δακρύζουν; Κι όμως είναι οι σκίνοι μας με το πολύτιμο και σπάνιο δάκρυ τους, η γνωστή σε όλο τον κόσμο Μαστίχα της Χίου. Εκεί είναι και το στολίδι του νησιού, το **Μουσείο της Μαστίχας**. Μια επίσκεψη αρκεί για να το διαπιστώσει κανείς.

Βορειότερα, η φύση γίνεται πιο άγρια, στην ατμόσφαιρα υπάρχει η αίσθηση της περιπέτειας και της εξερεύνησης. Η **Ανάβατος**, ένα χωριό ή μάλλον ένας ακατοίκητος πύργος από πέτρα, τα τοπία γύρω από το ψηλότερο βουνό, το **Πελιναίο**, είναι συναρπαστικά. Αξίζει να εξερευνήσει κάποιος τη φυσική ομορφιά της Βόρειας Χίου μέσα από τη διαδρομή **Καρδάμυλα - Ναγός - Αμάδες - Βίκι**.

Για τους λάτρεις του θρησκευτικού στοιχείου ένα από τα υπέροχα μοναστήρια είναι η **Νέα Μονή**, γνωστή για τα ομορφότερα βυζαντινά ψηφιδωτά του κόσμου, μνημείο παγκόσμιας κληρονομιάς της UNESCO. Ακολουθούν το μοναστήρι της **Αγίας Μαρκέλλας** στη **Βολισσό** με το αγίασμό της, αλλά και ο **Άγιος Μήνας**. Η Χίος έχει υπέροχες διαδρομές για πεζοπορίες και αναρριχήσεις. Φυσικά δεν λείπουν τα σπήλαια των **Ολύμπων** αλλά και το **Άγιο Γάλας**.

Οι παραλίες της είναι πάνω από 90 οργανωμένες και μη. Η πιο γνωστή με τα πεντακάθαρα και σκουρόχρωμα νερά, ξακουστή για τα μεγάλα μαύρα βότσαλά της, είναι τα **Μαύρα Βόλια**. Η **Αγία Δύναμη** επίσης είναι μία από τις ωραιότερες παραλίες του νησιού με γαλαζοπράσινα νερά και λευκή άμμο, εκεί υπάρχει και το γνωστό εκκλησάκι. Η **Αγία Φωτιά** είναι ένας καλός τουριστικός προορισμός με κρυστάλλινα νερά και οργανωμένη παραλία. Υπάρχουν ακόμα οι παραλίες **Γιόσωνας**, **Ναγός**, **Βρουλίδια**, **Κώμη**, **Αυλωνιά**, **Καρφάς**, **Σαλάγωνα**, **Άγιος Ισίδωρος** και πολλές άλλες. Αξίζει να αφιερώσεις μια μέρα για επίσκεψη στο νησάκι των εφοπλιστών, τις **Οινούσσες**, αλλά και στα ηρωικά **Ψαρά**.

Από τοπικά προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας μην ξεχάσεις να δοκιμάσεις τα χειρίσια μακαρόνια στο **Πιτυός**, το χιώτικο μαστέλο, τα ούζα, τα αρωματικά λικέρ, τον Αριούσιο οίνο και τα παραδοσιακά γλυκά. Η Χίος έχει πολλά ακόμα μυστικά που δεν αποκαλύπτω, σημασία έχει να τα ανακαλύψεις εσύ που φτάνεις στο νησί.

**Η Κέλλυ Λουφάκη είναι παραολυμπιονίκης, πρωταθλήτρια ξιφασκίας με αμαξίδιο.*



Ευλογημένο αυτό το νησί. Τίποτα δεν του λείπει. Και δεν μιλάμε μόνο για το μοναδικό στον κόσμο προνόμιο να φυτρώνει εδώ η περίφημη **μαστίχα** (και τα τόσο ξακουστά εσπερίδοειδή!), αλλά και για τις πανέμορφες παραλίες με τα κρυστάλλινα νερά, τα μεσαιωνικά χωριά, τον ιστορικό Κάμπο με τις μυρωδιές από τις μανταρινιές που σε λιγνώνουν, την πλούσια ιστορία που είναι αποτυπωμένη σε κάθε γωνιά. Ό,τι και να πει κανείς για τη Χίο, λίγο θα 'ναι. Ας πούμε, λοιπόν, απλώς ότι είναι το νησί που αξίζει να εξερευνήσεις αυτό το καλοκαίρι. Και κάθε επόμενο.

Τι να δεις

Το πρώτο must προφανώς και είναι τα **Μαστιχοχώρια: Θολοποτάμι, Μελέκικο, Κάμπος, Καταρράκτης, Θυμιανά, Ελάτα, Νικολάκι, Ζερβούδικο, Κοινή, Νεχώρι**. Εγκαταλειμμένα αρχοντικά, πηγάδια, μαγγάνια, ξύλινες πόρτες, κλειστές αυλές, εικόνες βγαλμένες

μην παραλία της Χίου είναι ο **Καρφάς**, και λόγω ομορφιάς και λόγω μικρής απόστασης από την πόλη. Στο ίδιο στίλ και ο κοντινός **Μέγας Λιμνιώνας**, που τον προτιμούν και οι ντόπιοι. Προς τα βόρεια, η **Δασκαλόπετρα** με λευκό βότσαλο, και τα **Γλαροπούλια**, κοντά στη Λαγκάδα. Προς Καρδάμυλα, σε περιμένουν οι παραλίες του **Γιόσσωνα** και του **Ναγού**. Στα βορειοδυτικά και κοντά στο ομώνυμο μοναστήρι βρίσκονται οι παραλίες της **Αγίας Μαρκέλλας**, των **Λιμνιών** και του **Μάναγρου**. Στα δυτικά, το **Λιθί** με νερά ρηχά για τα παιδιά και ψαροταβέρνες. Ανάμεσα στα Λιμνιά και το Λιθί κρύβεται και η **Ελίντα**, επίσης εξαιρετική παραλία. Στον νότο σε περιμένουν τα **Κάτω Φανά**, ενώ νοτιοανατολικά θα βρεις... θάλασσες «αγίων»: **Αγία Φωτεινή, Άγιος Αιμιλιανός** και **Αγία Φωτιά** είναι λευκές, βοτσαλώδεις και με όλα τα κομψό. Την «αγία τριάδα» συμπληρώνουν οι **Κώμη** (με αμμόλοφους),

Βρουλίδια και **Εμπορείος** (ή, αλλιώς, και **Μαύρα Βόλια**), όπου πρέπει να πας μόνο και μόνο για να δεις τα εξωπραγματικά μαύρα βότσαλά της.

Πού να φας

Τα ωραιότερα γλυκά του κουταλιού για το πρωινό σου θα τα βρεις στο **Citrus – Άρωμα Μνήμης** (2271031513), στον Κάμπο. Αγόρασε μοναδικά προϊόντα με μαστίχα, αλλά και μανταρίνι ή βύσσινο. Φρέσκο ψάρι, σαρδέλα κολυμπητή, καλά κρέατα, γίδα, χειρίσια μακαρόνια, χορτόπιτες, χορτοκεφτέδες και πεντανόστιμα μαγειρευτά θα βρεις στις περισσότερες ταβέρνες του νησιού. Το χιώτικο ούζο, ναι, υπάρχει και είναι εξαιρετικό, συνοδεύει το γεύμα και πάει με όλα. Ο **Χότζας** (2271042787), είναι η πιο παλιά ταβέρνα του νησιού (από το 1882!). Στα Αυγώνυμα το **Αστέρη** (2271020577) με συγκλονιστική θέα, τέλεια μαγειρευτά, ψητά κρέατα στη σχάρα, χιώτικες σπεσιαλιτέ (δοκίμασε τους μαλαθρίτες) και το πιο νόστιμο κασιμάκι που έχεις φάει. Η παραδοσιακή, χιώτικη ψαροταβέρνα του **Πάσσα** (2271074218) λειτουργεί από το 1952 στη Λαγκάδα και είναι

από τις πιο διάσπες στο νησί! Στα οπωσδήποτε λιαστές ταπαδοάκι και χιώτικη αθερινόπιτα! Εξίσου ξακουστή ψαροταβέρνα είναι και ο **Παντουκείος** (2271074262), στο ομώνυμο χωριό. Επίσης, για ψαράκι σε τραπέζι δίπλα στο κύμα να πας στο **Μελτεμάκι** (2271062105), για κότσι στο **Ρούσικο** (2271033352), στα Θυμιανά. Να βρεις τα **Τρία αδέρφια** (2271073208), στο γραφικό Λιθί, για φρέσκο ψάρι και θαλασσινά, αλλά και το **Perivoli** (2271033202), έναν απίθανο χώρο (μισός café-bar, μισός μουσείο και στο ενδιαμέσο περιβόλι) για συγκλονιστικές πορτοκαλόπιτες και λεμονόπιτες. Για υπέροχους αλμυρούς και γλυκούς λουκουμάδες, τρέξε στον **Κανέλλο** στη Χώρα (2271306868) και στα **Μεστά** (2271076186).

Πού να διασκεδάσεις

Στη Χίο, όπως και σε κάθε νησί που σέβεται την ιστορία του, αξίζει να βρεθείς τουλάχιστον σε ένα πανηγύρι του. Να πεις **σούμα** και να το γιορτάσεις μέχρι το πρωί. Όταν δεν συμβαίνουν αυτά τα ωραία τότε πρέπει οπωσδήποτε μόλις βρεθείς στα **Μεστά** να κάνεις μια στάση στο **Κελλάρι** (2271076217), και να κωθείς στο υπέροχο, υπόγειό του με ραφινάρισμένες επιλογές σε ετικέτες ούισκι και τζιν. Για τρομερά κοκτέιλ (τύφλα να 'χει η Αθήνα!) να βρεις το **Oz Bay** (6946082437), στην παραλία του Αγίου Ισίδωρου στη Συκιάδα. Και για να πεις ποτό με τα πλοία να περνούν σε απόσταση αναπνοής να πας στο **Μπουρτζή** (2271021340), στην είσοδο του λιμανιού.

Πού να μείνεις

Στα Μεστά θα βρεις το εντυπωσιακό **Lida Mary** (6976629668), και το **Stoes Traditional Suites** (2271076377). Για την απόλυτη ηρεμία πήγαινε στα **Σπιτάκια** (2271044202), στα μεσαιωνικά Αυγώνυμα, μικρές παραδοσιακές, πέτρινες κατοικίες που έχουν προσεχτικά αναπαλαιωθεί. Στο κέντρο της πόλης, στο **Chandris Hotel** (Ευγενίας Χανδρή 2, 2271044401), στο **Chios City Inn** (Μητροπολίτου Πλάτωνος 2, 2271080062), ή στο γοητευτικό **Agora Residence** (Απλωταριάς 48, 2271107184).

	ΔΗΜΟΣ: 2271350000
	ΑΞΤΥΝΟΜΙΑ: 22710 81535
	ΑΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2271044433
	ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ: 2271350100

από μύθους. Έπειτα, πρέπει να επισκεφθείς τα μεσαιωνικά χωριά όπως τα **Μεστά**, το **Πυργί**, οι **Ολύμποι**, η **Καλλιμασιά** και τα **Αρμόλια**, που θα σε εντυπωσιάσουν και θα σταματήσουν τον χρόνο για όσο εσύ το επιθυμείς. Η Χίος μεταξύ άλλων έχει και πολλούς επισκέπτες που βρίσκονται εκεί μόνο και μόνο για να δουν από κοντά τα πολλά και διαφορετικά μοναστήρια της. Σαν highlight κράτα το μοναστήρι της **Αγίας Μαρκέλλας** και μη χάσεις το ενεργειακό πεδίο που ονομάζεται **Εμπορείος**. Για το ωραιότερο ηλιοβασίλεμα πήγαινε στον **Ανάβατο**, ένα εγκαταλελειμμένο χωριό, κρυμμένο στους βράχους (έχει λίγο περπάτημα, αλλά αξίζει) και κατεβαίνοντας επισκέψου τα πέτρινα **Αυγώνυμα**. Last but not least, μην αμελήσεις μια επίσκεψη στο ιδιαίτερα προσεγμένο **Μουσείο Μαστίχας** (2271072212), στο Πυργί.

Πού να κολυμπήσεις

Η πιο γνωστή οργανω-

Summer

Loading

Καλοκαίρι, οι ωραιότερες στιγμές της ζωής μας είναι τώρα!!!

@athensvoice • #athensvoice

Όπου κι αν είσαι στείλε μας τις φωτογραφίες σου. Θα φτιάξουμε μαζί το πιο όμορφο λεύκωμα της Ελλάδας!

@tastevoice
#tastevoice

@lookmag
#lookmag

@athensvoiceradio
#athensvoiceradio

Είσαι μαζί μας σ' αυτό το ταξίδι

FREE VOICE YOUR VOICE

Γαύδος

Ερωτας για το νησί της Καλυψώς

Του **Μάνου Βυνιχάκη***



Τη Γαύδο την ερωτεύτηκα το 1996, που την επισκέφτηκα για πρώτη φορά. Έκτοτε και κάθε χρόνο υπήρξε ο αγαπημένος μου προορισμός για πραγματικές διακοπές. Πέρσι ο έρωτάς μου για το ακριτικό νησί της Καλυψώς με έκανε να πάρω την απόφαση και να γίνω ένας από τους λιγοστούς, μόνιμους κατοίκους της.

Από τον περασμένο Ιούνιο, λοιπόν, που αγόρασα ένα μικρό κομμάτι γης, έκανα τη Γαύδο βάση μου και εκεί περνάω πλέον τον περισσότερο χρόνο της ζωής μου. Η πρόσβαση στο νησί γίνεται σχεδόν καθημερινά τους θερινούς μήνες από το λιμάνι της Παλαιόχωρας, των Σφακίων, της Σούγιας.

Οι μαγευτικές της παραλίες, τα γραφικά της ταβερνάκια, η απλότητα και η καλοσύνη των κατοίκων σε κερδίζουν και σε κάνουν να αγαπήσεις αυτό το νησί με την πρώτη ματιά.

Εκτός από τις παραλίες, όμως, το νησί είναι γεμάτο μονοπάτια και αρχαίες διαδρομές που άλλοτε σε οδηγούν σε ένα από τα αμέτρητα εκκλησάκια, άλλοτε σε κάποιο ξέφωτο με θέα που σου κόβει την ανάσα και άλλοτε σε κάποιο χωριουδάκι.

Τα περισσότερα ταβερνάκια σερβίρουν παραδοσιακά κρητικά φαγητά μαγειρεμένα όχι από κάποιον μάστερ σεφ, αλλά από έναν μερακλή κάτοικο που τα έχει μαγειρέψει με πολλή αγάπη. Το κατσικάκι

το τσιγαριαστό είναι από τα σουξέ του νησιού και αν τρως κρέας προτείνω να το δοκιμάσεις. Είναι με ντόπιο κατσικάκι ελευθέρας βοσκής. Τις λιγοστές ψαροταβέρνες τις έχουν ψαράδες του νησιού και εκεί θα βρεις ολόφρεσκο ψαράκι, εκτός και αν ο καιρός έχει τα μπουρίνια του και τα καΐκια δεν βγήκαν για ψάρεμα.

Οι παραλίες πολλές για να επιλέξεις, από τις πιο ερημικές όπως του **Πύργου**, το **Λακούδι**, η **Νταιάνα**, ως τις πιο πολυσύχναστες και διάσημες σαν του **Άι Γιάννη**, του **Σαρακήνικου**, του **Κόρφου**, του **Λαυρακά**.

Το ελεύθερο κάμπινγκ επιτρέπεται παντού και είναι πραγματικά αξιοσημείωτο το πώς οι ελεύθεροι κατασκηνωτές εναρμονίζονται με το φυσικό περιβάλλον και φροντίζουν να διατηρούν το μέρος καθαρό.

Στο νησί υπάρχουν τέσσερα μίνι μάρκετ - μανάβικα με όλα τα βασικά και απαραίτητα ώστε να μη σου λείψει τίποτα. Ζήτησε το φρέσκο ψωμάκι και τα πείνιρλί από τον **Ξυλόφουρνο της Φιλιώς**. Αν θέλεις κάτι που δεν υπάρχει στο νησί στο παραγγέλνουν από απέναντι και το έχεις με το επόμενο καράβι.

Στα μείον θα αναφέρω την έλλειψη ιατρικής υποδομής, μιας και όλο το νησί τους καλοκαιρινούς μήνες εξυπηρετείται από έναν αγροτικό γιατρό.

**Ο Μάνος Βυνιχάκης είναι make up artist - beauty expert.*



	ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2823041019
	ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ
	ΣΦΑΚΙΩΝ: 2825091292
	ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ
	ΠΑΛΑΙΟΧΩΡΑΣ: 2823041214
	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
	2823042195

Ένα μικρό νησί στην άκρη της Ευρώπης. Άγριο, ατίθασο, γοητευτικό. Αυτό είναι η Γαύδος και δεν είναι για όλους. Δεν έχει πολυτελή ξενοδοχεία και έντονη νυχτερινή ζωή. Έχει, όμως, υπέροχη φυσική ομορφιά, ανθρώπους με αγνή ψυχή να την κατοικούν και μια απέραντη γαλήνη που δεν θα βρεις αλλού. «Ήσυχαστήριο» και «απόδραση», ίσως αυτές είναι οι λέξεις που τη χαρακτηρίζουν καλύτερα απ' όλες τις άλλες. Αν θες να ξεχάσεις τι σημαίνει άγχος και ένταση, μόλις βρήκες το νησί σου. 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. Δεν είναι πολύ, αν σκεφτείς ότι κατευθύνεσαι προς το νοτιότερο άκρο της Ευρώπης! Στο **Gavdos Discover Boat Cruises** (6978294043). Επίσης, στην ομάδα **Γαύδος Ενημέρωση - Gavdos Updates** στο Facebook θα βρεις πολλές πληροφορίες για το νησί.

Πού να κολυμπήσεις
Ο **Αγιάννης** είναι η πιο διάσημη παραλία του νησιού, κι όχι άδικα... Θα συναντήσεις μία τεράστια ακρογιαλιά με γιγάντιους αμμόλοφους και τους ξακουστούς θαλασσόκεδρους που σταματούν λίγα μέτρα πριν το νερό. Είναι ιδανική για camping καθώς η μεγάλη της έκταση σου επιτρέπει την πολυτέλεια της απομόνωσης όσοι κατασκηνωτές κι αν υπάρχουν γύρω, ενώ η παχιά σκιά των κέδρων εξασφαλίζει πλούσια σκιά όλη την ημέρα. Άλλες παραλίες που πρέπει να εξερευνήσεις είναι το **Σαρακηνίκο** (η πιο κοντινή στο λιμάνι, υπέροχη αμμουδιά), ο **Φετιφές**, ο **Λαβρακάς**, 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

Στο Σαρακηνίκο θα βρεις τα **δωμάτια της Κικής** (28230 41106), τη **Νυχτερίδα** (28230 42120), που έχει και ταβέρνα, το **Consolas Gavdos Studio** (28230 42146), και το ομώνυμο **Σαρακηνίκο** (28230 41103), που διαθέτει και ψαροταβέρνα με πάντα φρέσκο ψαράκι. Στο Καστρί δοκίμασε στο **Gavdos Princess** (28230 41181), με δωμάτια και παραδοσιακή ταβέρνα-καφενείο, το **Ethnic Studio** (6945373728) και τη **Villa Kastri** (6936333321). Στον Κόρφο μπορείς να επιλέξεις ανάμεσα στο **Akrogiali** (28230 42384) και στο **Πανόραμα** (28230 42166), που διατηρούν επίσης και ψαροταβέρνες πάνω στην παραλία. Στο λιμάνι υπάρχουν τα **δωμάτια της Λίτσας** (28230 41104) και στον Αγιάννη τα **δωμάτια της Σοφίας** (28230 41418). Τέλος, στα Σγουδιανά θα σε φιλοξενήσει το **Μετόχι** (28230 42309), που έχει και ωραία ταβέρνα.

Πού να φας

Σίγουρα στο **Στέκι της Γωγώς** (28230 41932) στο Καστρί, με παραδοσιακή κουζίνα που η ίδια η Γωγώ μαγειρεύει με μεράκι. Επίσης στο Καστρί θα βρεις τη **Ρακοπαγίδα του Στρατή** (28230 43249), με μεζέδες και σουβλάκια, τον παραδοσιακό **Ξυλόφουρνο της Φιλιώς** (6987078306), και τον **Φούρνο της Στέλλας** (28230 41411), με τα πάντα για το ηρωινό σου, ωραία γλυκά και καφέ. Στο Σαρακηνίκο για φρέσκο ψαράκι στη **Χελώνα** (6942908663) και στον **Βαϊλικάκη** (28230 41103) για κρητικές νοστιμιές και ποτό το βράδυ στη **Γοργόνα** (28230 41426), για παραδοσιακό φαγητό και γλυκό στα **4 Αδέρφια** (28230 42182) και για τοπικές νοστιμιές στην **Ωγγυία** (28230 23334). Στον Αγιάννη θα βρεις το café-bar **Λιβυκόν** (28230 42522), το café Bistro ο **Λίβας** (28230 43348) και την **Καντίνα του Γιάννη**. Στα Βατσιανά θα φας στην ταβέρνα η **Τρυπητή** (6971966129), **Mini Market** θα βρεις στο Λιμάνι (28230 41104), στο Σαρακηνίκο (28230 42522) και στον Αγιάννη.

Για ενοικιάσεις αυτοκινήτων υπάρχει ο **Κούγιος** (6972981905) ενώ, αν θες να εξερευνήσεις τη Γαύδο με καραβάκι, υπάρχει στο Σαρακηνίκο το **Gavdos Boat Trips** (28230 41106).

ΜΠΟΡΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Το καλοκαίρι είναι η πιο ωραία εποχή να είσαι free! Αν έχεις διαβήτη, μπορείς να απολαύσεις τις διακοπές σου ξέγνοιαστα, χωρίς τρυπήματα στα δάκτυλα*, χάρη στο σύστημα **FreeStyle Libre**. Ο αισθητήρας του συστήματος σου αποκαλύπτει τις τάσεις και τη μεταβλητότητα της γλυκόζης για 14 ημέρες και έτσι μπορείς να διαχειρίζεσαι τον διαβήτη πιο αποτελεσματικά!

* Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαφιστήρων.



Χανιά

Της Άννας Ντουντουνάκη*



Τα Χανιά είναι το μέρος στο οποίο γεννήθηκα και μεγάλωσα, αλλά και το μέρος όπου επιστρέφω όποτε βρίσκω λίγο χρόνο για ξεκούραση. Δεν θα μπορούσα να σκεφτώ κάποιο άλλο νησί πέρα από την Κρήτη, άλλωστε, ως το πιο ιδανικό για καλοκαιρινές διακοπές. Τα Χανιά, δε, είναι νομίζω από τις πόλεις που θα σου «κλέψουν» την καρδιά με την πρώτη ματιά. Βόλτες στο **Παλιό Λιμάνι** με τα γραφικά σοκάκια και τον **Φάρο**, μπάνια στις μαγευτικές παραλίες με τα τirkουάζ νερά, όπως αυτή στο **Ελαφονήσι** και τα **Φαλάσαρνα**, παραδοσιακό φαγητό σε ταβέρνες πλάι στο κύμα, καθώς και πεζοπορία στο **Φαραγγί της Σαμαριάς** είναι μερικά μόνο από όλα όσα θα σε συναρπάσουν αν βρεθείς στον τόπο αυτό. Το δικό μου πιο ξεχωριστό μέρος είναι το **Λουτρό Σφακίων** και η παραλία **Μάρμαρα** λίγο πιο δίπλα, τα οποία βρίσκονται στο νότιο τμήμα του νομού. Τα λευκά σπιτάκια και οι παραδοσιακές ταβέρνες πάνω στη θάλασσα σε συνδυασμό με τα γαλαζοπράσινα νερά, όλα τους μακριά από τα αυτοκίνητα και τους θορύβους της πόλης, δημιουργούν ένα μοναδικό τοπίο και εκεί είναι που θα έλεγα πως ο χρόνος σταματά. Μία επίσκεψη σίγουρα δεν είναι αρκετή και θα θέλεις να τα επισκεφτείς ξανά και ξανά.

*Η Άννα Ντουντουνάκη είναι πρωταθλήτρια στην κολύμβηση.

Info

Πού να κολυμπήσεις

Στα Χανιά θα κάνεις καλό μπάνιο. Έχει άπειρες εναλλακτικές. Δυτικά των Χανίων 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 εκείνη του **Καστελίου**. Συνεχίζοντας πάντα δυτικά προς τη χερσόνησο της **Γραμβούσσας**, αφήνεις το αυτοκίνητο και παίρνεις το καραβάκι για τον **Μπάλο**, μία από τις πιο εξωτικές παραλίες της Ευρώπης. Στη δυτική ακτή του νομού θα αντικρίσεις την επίσης ξεκουστή παραλία της αρχαίας **Φαλάσαρνας** που επιβάλλεται να επισκεφτείς. Πιο νότια, πάντα δυτικά και σε απόσταση 76 χλμ. από τα Χανιά, βρίσκεται το **Ελαφονήσι**, μία από τις πιο ονειρικές και δημοφιλείς (αλλά φρικτά τουριστική

Πού να φας

Μπουγάτσα Ιορδάνης (2821088855), το τοπόσημο της πόλης. Το καλύτερο πρωινό, μεσημεριανό, απογευματινό σνακ. **Παλλάς** (2821045688). Πολύ καλό φαγητό έως αργά το βράδυ στο ωραιότερο roof garden του λιμανιού. **Θαλασσινό Αγέρι** (2821051136). Στην περιοχή της Χαλέπας, δίπλα στα παλιά ταμπακαριά, ένα must για τους ντόπιους που ανακάλυψαν πλέον και οι ξένοι. **Πατρελάντωνης** (2821063337), παραδοσιακή ψαροταβέρνα από τις ξακουστές στην πόλη (καλύτερη ώρα για φαγητό λίγο πριν τη δύση του ήλιου). **Ginger Concept** (2821057590), της μόδας πάντα, ήσυχο και καλαίσθητο μέσα έξω με καλή κουζίνα, ανοικτό από το πρωί με πρωινό. **Αχιλλέας** (2821071171), διάσημη ψαροταβέρνα, ολόφρεσκα ψάρια, υπέροχα ψαρομεζεδάκια και το πιο φιλικό σέρβις από τον Αχιλλέα και τα αδελφία του. Για τους Χανιώτες είναι must. **Ταμάρι** (2821096080), τα παλιά τούρκικα λουτρά. Παλιό και καρδιάσημο. **Νυχτερίδα** (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** (2821057035), το μοναδικό εστιατόριο στην πόλη που βραβεύτηκε με Χρυσό Σκούφο και Βραβείο Ελληνικής κουζίνας 2014.

Πού να μείνεις

Casa Delfino (2821093098, παλιό λιμάνι). Αυθεντικό ενετικό αρχοντικό του 17ου αιώνα τρομερά καλαίσθητο. **Idomeneas Apartments** (Σούγια, 2823051540, idomeneas apartments). 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 χερράκια τους. **Porto Loutro** (Λουτρό Σφακίων 2825091433-44) Στο σμύνιο παραλιακό χωριουδάκι των Σφακίων, το αξεπέραστο ξενοδοχείο χειρίζεται εδώ και χρόνια η Άλison και η κόρη της. Shopping: Στο **Παντός Καιρού** (2821057037) θα βρεις φανταστικά υφασμάτινα καπέλα,

ΔΗΜΟΣ: 2821341600

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2821025850

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ:

2821022000



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 φουσάει είτε όχι. 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 μέρος 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** (τη χαρά του instagramer, αν τη φωτογραφίζεις τον... Δεκέμβριο).

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Ξέρεις τι ταιριάζει με το καλοκαίρι; Η καλή διάθεση. Ξέρεις και τι άλλο; Ο αισθητήρας **FreeStyle Libre** γιατί είναι μικρός όσο ένα κέρμα των 2€, διακριτικός και σε βοηθάει να ελέγχεις τον διαβήτη πιο αποτελεσματικά! Στην παραλία, τη βόλτα, όπου και αν είσαι, έχεις πλήρη εικόνα για τη γλυκόζη από το κινητό σου.*

*Η εφαρμογή **FreeStyle LibreLink** είναι συμβατή μόνο με ορισμένα κινητά τηλέφωνα και λειτουργικά συστήματα. Πληροφορίες: FreeStyleDiabetes.gr



FreeStyle
Libre



Κρήτη

• ΧΑΝΙΑ • ΗΡΑΚΛΕΙΟ

ΒΡΑΔΙΝΑ και ΗΜΕΡΗΣΙΑ δρομολόγια από/προς ΠΕΙΡΑΙΑ

Το δωρεάν Wi-Fi είναι διαθέσιμο μόνο για τους επιβάτες με την Blue Star Ferries



Wi-Fi
ONBOARD

SeaU online

Wi-Fi provided by
telenor | maritime

ΑΠΟ **78€**
ΠΑΚΕΤΑ ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ
για επιβάτες με Ι.Χ. Αυτοκίνητο!

30%
ΕΚΠΤΩΣΗ
στα ημερήσια δρομολόγια
σε ΚΑΜΠΙΝΕΣ και Ι.Χ.

3+1
ΔΩΡΕΑΝ εισιτήριο
σε 4/κλινη
ΚΑΜΠΙΝΑ

20%
ΕΚΠΤΩΣΗ
στα μέλη ANEK Smart
και στα Ι.Χ. ΟΧΗΜΑΤΑ τους
Ισχύει στη Γραμμή Ηρακλείου.

20%
ΕΚΠΤΩΣΗ
στους ναύλους
επιστροφής


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



Ταξιδεύουμε υπεύθυνα!

ΜΕ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΕΞΑΠΛΩΣΗΣ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ

#Travelresponsibly

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**

Χανιά

Παλαιόχωρα, εκεί στον Νότο

Της **Ζέτας
Δούκα***



Η γνωριμία μου με την Παλαιόχωρα έγινε το 2014, όταν το πλοίο που εκτελούσε το δρομολόγιο από τη Γαύδο, που βρίσκουμε για 4 μέρες με τον άντρα μου, δεν έλεγε να φύγει λόγω του δυτικού ανέμου που συχνά πνέει στην περιοχή. Επειδή εκείνο το καλοκαίρι βρίσκουμε σε θεατρική περιοδεία, έπρεπε δύο μέρες μετά να είμαι στη Θεσσαλονίκη πράγμα που θα στεκόταν αδύνατο αν δεν συναντούσαμε τον Γιώργη Αρχοντάκη, μόνιμο κάτοικο και τοπικό «άρχοντα» της Παλαιόχωρας, που προσφέρθηκε να μας περάσει απέναντι με το σκάφος του και να διανυκτερεύσουμε κατ' ανάγκη ένα βράδυ στην περιοχή αυτή των νοτίων Χανίων, η οποία για πολλούς είναι γνωστή ως το μέρος που θα πάρουν το πλοίο για τη Γαύδο.

Η Παλαιόχωρα με κέρδισε αμέσως με τη διακριτική απλότητα και κρητική λεβεντιά της κι όταν το ίδιο βράδυ πήγαμε να φάμε όλοι μαζί στη θεσπέσια ταβέρνα **Μέθεξις** του Νεκταρίου Λουγκιάκη (το ολόφρεσκο ψάρι και τα κάστανα στιφάδο δίνουν ρέστα!), έδωσα υπόσχεση στον εαυτό μου ότι θα φροντίσω να τη γνωρίσω καλύτερα. Όπως και συνέβη 4 χρόνια μετά, το 2018, όταν προσπαθώντας να βρούμε το ιδανικό μέρος για οικογενειακές διακοπές με ένα παιδί δύο χρονών, ήρθε η πρόσκληση από τον καρδιακό πια φίλο μας Γιώργη να μας παραχωρήσει ένα δωμάτιο από αυτά που είχε μόλις ανακαινίσει στο ξενοδοχείο **Κάντια** που διαθέτει η οικογένειά του στην απέραντη παραλία της Παχειάς Άμμου. Δεν το σκεφτήκαμε δεύτερη φορά και η –στιγμιαία– απόφαση να περάσουμε το καλοκαίρι μας εκεί, στάθηκε καρμική αφού η σχέση μας με το ευλογημένο αυτό μέρος μόνο ως τέτοια θα μπορούσε να χαρακτηριστεί. Από την πρώτη στιγμή ένιωσα την οικειότητα και την ηρεμία που η ζεστή φιλοξενία σου προσφέρει. Και δεν την ένιωσα μόνο από τους υπέροχους ανθρώπους που συναντούσα παντού αλλά κι από το καθετί το συγκλονιστικό φραγτό, τις αμέτρητες παραλίες, τις εκδρομές στα απίθανα χωριά της ευρύτερης περιοχής με τα παραδοσιακά μπάτα και τα ντόπια προϊόντα και κυρίως από το γεγονός ότι δεν υπάρχει πουθενά συνωστισμός – ακόμη και τον Δεκαπενταύγουστο– αφού το μέρος είναι κυριολεκτικά απέραντο.

Οι μέρες κυλούν ήσυχες. Είτε κολυμπάς στην αγαπημένη **Παχειά Άμμο** και τρως στη καντίνα του Γιάννη, είτε πας στο **Γυαλισκάρι** και τρως στον Αντώνη ή τον Παυλή, είτε στον **Κριό** και την καντίνα του Μιχάλη, είτε κάνεις βουτιές από τα βράχια του **Ψηλού Βώλακα**, είτε νοικιάζεις ένα βαρκάκι και πας θαλάσσια εκδρομή στη **Σούγια**, την **Αγία Ρουμέλη** ή τον **Άγιο Παύλο** και σε βρίσκει η δύση του ηλίου αρμενίζοντας και όπως είσαι πας να φας στη **Μέθεξις**, στο **Βρυσάλλι**, στον Ντίνο ή στην Αριστέα, περνάς συγκλονιστικά! Γεμίζεις θετική ενέργεια και χαρά, όπως γεμίζει η πανταχού παρούσα ρακή συνεχώς το ποτήρι σου.

Κι αν κάποιο βράδυ θέλεις να το ρίξεις έξω, τα μπαράκια της περιοχής, το έχουν φροντίσει κι αυτό. Ξεχωρίζει ο ψαγμένος **Άγιος** για τα κοκτέιλ και την οικολογική του συνείδηση –είδα τα πρώτα ανοξείδωτα ή βιοδιασπώμενα καλαμάκια εκεί πριν 2 χρόνια– και η **Σκάλα**. Περνώντας ο καιρός, αισθάνεσαι ευλογημένος που ζεις αυτές τις μικρές/ μεγάλες ευτυχίες της ζωής. Που τις χαίρεσαι με ολόενα και περισσότερους αγαπημένους φίλους, οι οποίοι σε υποδέχονται κάθε καλοκαίρι με μια τεράστια αγκαλιά, που θα απολαύσουμε και τέταρτο καλοκαίρι φέτος.

Κυρ-Δημήτρη, Γιώργη, Μαρία, Νίκο, Αρτέμη, Μάριε, Δημήτρη, Νεκταρίε, Γιάννη, φίλοι μας όλοι, καλή αντάμωση να έχουμε! Ανυπομονούμε...

**Η Ζέτα Δούκα είναι ηθοποιός.*



καταπληκτικά σχέδια σε παρεό και πολύ ωραία πορτοφόλια παραλίας ή και τσάντας. Πολύ καλό είναι επίσης το **Brazil** (2821058895) ένα μοντέρνο concept store. Τίπ της πόλης: Στο **Aria** (2821056106) η Άρια (best hairlicious in town) και ο Αντώνης θα περιποιηθούν τέλεια τα μαλλιά σου σε ένα περιβάλλον δροσερό και με υπέροχο κήφο. Για τα νύχια σου υπάρχει πάντα το **Fairynails Beauty Concept** (2821400863) με πολύ καλό σέρβις, αρκεί να κλείσεις ραντεβού. **Φούρνος Πλακόπουλος** (2821045050): Αν θέλεις να πάρεις μαζί σου τα νοστιμότερα παξιμαδάκια γλυκά και αλμυρά της Κρήτης.

Ηράκλειο

Το δικό μου Κλήμα

Της **Εύας Μ. Μαθιουδάκη***



Το πρόβλημα ήταν πάντα «πού θα θέσει το κοπέλι». Το κοπέλι που ερχόταν ξαφνικά με ένα σακίδιο γεμάτο βιβλία στην πλάτη, λίγα ρούχα και αφού είχε αλλάξει δύο τρία λεωφορεία μέχρι να φτάσει στο χωριό.

Πάνω ο οντάς και κάτω η σάλα με την κουζίνα, τις αποθήκες, το πατητήρι, τον στάβλο. Διάλεγα πάντα τη σάλα κι ας ήταν πέτρινος ο καναπές της. Ήθελα να είμαι δίπλα τους, να μετρώ την ανάσα τους τη νύχτα, να ακούω τις κουβέντες τους. «Και τι θα μαγειρέψω μαθές, που την έχει η μάνα της κανακαριά;» Παππούς και γιαγιά, οράματα από μια αγροτική Κρήτη που έσβηνε με ταχύτατους ρυθμούς ήδη από τη δεκαετία του 1980. Απόψε, σαράντα χρόνια μετά, ονειρεύτηκα τη γιαγιά μου. Όχι στο Κλήμα, το χωριό μας στον Νότο της Κρήτης, αλλά αλλού, σε ένα νησί εξωτικό· σε βράχο αστραφτερό, με γύρω-γύρω πέλαγα και ανθισμένες πλαγιές.

Έψαχνα, λέει, για δωμάτιο. Ανέβηκα μια παλιά σκάλα και βρήκα τη γιαγιά μας, τη Δέσποινα. Ολοστρόγγυλη, πεντακάθαρη, φωτεινή, καθόταν μπροστά στην πυροστιά. «Δεν σε περίμενα,

παιδί μου, και έχω αμαγείρευτα», είπε.

Και όμως σε λίγο ένα ζεστό πιάτο με μελιτζάνες, λιγοστές πατάτες και ξινόχοντρο εμφανίστηκε μπροστά μου. Είχε και ένα νεαρό σκυλάκι γκρι που τη λάτρευε και όλο χοροπηδούσε δίπλα μας. Εκείνη ούτε έφαγε, ούτε ήπие. Κοιτούσε μακριά το πέλαγος. «Μη μας ξεχάσεις» είπε. «Δεν σε ξεχνώ, γιαγιά» απάντησα.

Θα χτυπήσει κάποτε η πόρτα και θα έχω και εγώ αμαγείρευτα. Το κοριτσάκι με το σακίδιο και τα χρωματιστά όνειρα θα γίνει κι αυτό κάποτε γιαγιά και θα διηγείται ιστορίες από την παλιά Κρήτη. Την παλιά Κρήτη στην οποία η φιλοξενία ήταν αρχή απαράβατη, που το γέλιο γλύκαινε τα κουρασμένα πρόσωπα, που άνθιζαν τα δουλεμένα όλους ρόζους χέρια για χειραψίες και αγκαλιές. Όχι, δεν σας ξεχνώ!

**Η Εύα Μ. Μαθιουδάκη είναι συγγραφέας. Το τελευταίο της βιβλίο «Μέρες της Κηφισιάς» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Καστανιώτη.*



Το Ηράκλειο είναι το αστικό κέντρο ολόκληρης της Κρήτης και με σχεδόν 150.000 μόνιμους κατοίκους η τέταρτη σε πληθυσμό πόλη της χώρας. Ένας νομός που τα συνδυάζει όλα, ατελείωτες χρυσαφένιες παραλίες, εντυπωσιακά ιστορικά μνημεία, καλό κρητικό φαγητό. Να περπατήσεις στην **25ης Αυγούστου** που είναι γεμάτη νεοκλασικά, να δεις τις συλλογές με Μινωικές αρχαιότητες στο **Αρχαιολογικό Μουσείο**, να περιηγηθείς στο **φρούριο Κούλες**, να σταθείς στον **τάφο του Νίκου Καζαντζάκη**. Και, φυσικά, να επισκεφθείς τα **Ανάκτορα της Κνωσσού**, 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 οδήγηση σε κακοτράχαλους και σκονισμένους χωματόδρομους, βραχώδη βοσκοτόπια και πεζοπορία σε φαράγγια, τότε πρέπει να επισκεφτείς τη δημοφιλέστερη παραλία του **Μάρτσαλου**, νοτιοα-

σπηλιές του Λοστή στον **Κερατόκαμπο**, ενώ στο βορρά καταγάλανα νερά θα συναντήσεις στα **λιμανάκια της Χερσονήσου**, τον **Ποταμό των Μαλιών** και με ένα βαρκάκι στη **νησο Ντία**. Για κάμπινγκ οι παραλίες **Δισκός** και **Κουδουμάς**, είναι οι ιδανικότερες.

Πού να φας

Στον **Ινπόκαμπο** (2810280240), για τα πιο φρέσκα θαλασσινά στο πιο φιλόξενο περιβάλλον. Στο **Πεσκέσι** (2810288887), για παραδοσιακές κρητικές συνταγές με σύγχρονη προσέγγιση και μια σπάνια λίστα κρασιών. Το **Σιγά-Σιγά** (2810283794) για οινοποισίες και ρεμπέτικη διάθεση. Για πιο τζαζ καταστάσεις στο **The Bitters Bar** (2810333877). Υπέροχη αυλή στο κέντρο της πόλης με προσεγγμένη κουζίνα, νόστιμα κοκτέιλ και καλή μουσική έχει το **Χάλαβρο Open bar** (6945699292). Για κρασί σε ένα βενετσιάνικο πέτρινο κτίριο μέσα στο οποίο γίνονται κατά καιρούς jazz live στο **Opus** (2810225151). Το winebar **Μινιατούρα** (2810334019), έχει αδυναμία στον κρητικό αμπελώνα και funky διάθεση. Το **Φιξ** (2810289023) είναι κλασικό στέκι με ρετρό πιναλίες, ροκ και τραπέζακια σε ένα ονειρεμένο πάρκο. Στο **Umamí** για γκουρμέ street food. Στο αγαπημένο συνεργατικό **Ροβύθι** (2814004423), για φαλάφελ, μοσχαρίσιους κεφτέδες, σαλάτες, ντόπια μπίρα και ρακί! Ωραίο συνεργατικό είναι και το **Που Κου Βου** στην παραλιακή (2815201965). Για ποτό και στο **The Dodo**, με take away κοκτέιλ και άραγμα στα σκαλιά. Και λίγο πιο έξω, στο χωριό Καταλαγάρι, να πάτε στο **Κλειδί** που οργανώνει ωραίες μουσικές βραδιές.

Πού να μείνεις

Το Ηράκλειο είναι μια μεγαλούπολη, με πολλές επιλογές διαμονής. Εντός Ηρακλείου το **Capsis Astoria Heraklion** (2810343080), είναι το εμβληματικό ξενοδοχείο, τον τελευταίο καιρό έχουν ανοίξει και λειτουργούν και κάποια πολύ καλά χόστελ, όπως το **Intra Muros Boutique Hostel** (2810343417), και το **So Young Hostel** (2810336070).

ΔΗΜΟΣ: 2813409000
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2810274010
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2813406910
ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ: 2813408000

νατολικά 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 πεντακάθαρη νερά. Η παραλία του **Κοιμμού** εκτείνεται από το **Καλαμάκι** μέχρι λίγο πριν τα Μάταλα. Το βόρειο κομμάτι, ο **Ποταμός**, είναι παραλία γυμνιστών ενώ σε αρκετά σημεία συναντά κανείς φωλιές περιφραγμένες με σύρμα καθώς εκεί εναποθέτουν τα αυγά τους αρκετές χελώνες **caretta-caretta**. Εντυπωσιακές παραλίες είναι το **Βαθύ**, ο **Τράφουλας του Λέντα**, οι **Άσπες** και ο **Άγιος Νικήτας**. Αν θέλεις να παραμείνεις κοντά στον πολιτισμό μπορείς να δροσιστείς κάτω από τις θυλικές

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Χρησιμοποιείς το κινητό σου για τα πάντα, να βρεις τα δρομολόγια του πλοίου, την ειδική παραλία, το καλύτερο φαγητό... γιατί όχι να παρακολουθείς και τη γλυκόζη σου; Εφαρμόζεις τον αισθητήρα **FreeStyle Libre** στο βραχιόνά σου και έχεις πλήρη εικόνα για τα επίπεδα γλυκόζης από το κινητό σου*.

*Η εφαρμογή **FreeStyle LibreLink** είναι συμβατή μόνο με ορισμένα κινητά τηλέφωνα και λειτουργικά συστήματα. Πληροφορίες: FreeStyleDiabetes.gr



Ρέθυμνο

Του **Κωνσταντίνου Χατζηδάκη***



Καλοκαίρια πριν τον COVID:

*Ρεθυμνιανέ μου καντιφέ, ποιος σε βαγιο-
κλαδίζει, να παίρνει από τα μάτια μου δά-
κρυα να σε ποτίζει!*

Βλέπετε, το χωριό μου είναι το **Χωρδάκι Αμαρί-
ου**, στην ορεινή πλευρά του νομού. Το πανηγύρι
του Αμαρίου τον Αύγουστο, ημέρα του Αγίου Τί-
του, μαζί με αυτό του χωριού **Κοξαρέ**, θα το συ-
νιστούσα ανεπιφύλακτα τις παλιές ξέγνοιαστες
εποχές. Έστω κι έτσι, υπό αυτές τις συνθήκες, και
πάλι το Ρέθυμνο σας το προτείνω ανεπιφύλακτα
σαν μια καλή αφορμή για να γνωρίσετε την πιο
ωραία Κρήτη. Στη νότια μεριά οι παραλίες και το
φυσικό τους κάλλος είναι εκπληκτικές, **Λίγκρες**,
Αμμουδάκι, **Σχοινάρι**, οπωσδήποτε θα πρέπει
να τις ταξιδέψετε και να τις κολυμπήσετε. Δεν
είναι τόσο κοσμοπολίτικες, όπως αυτές των **Χα-
νίων**, οπότε τις συστήνω για όσους θέλουν να
κολυμπήσουν σε μια Κρήτη που κρατά απόφρα-
ξη και αναλλοίωτη την αυθεντικότητά της από τον
χρόνο και την ανάπτυξη. Αν πάλι πάρετε αντί για
τον νότο τους δρόμους για τη βόρεια πλευρά του
νομού, θα βρεθείτε σε μονοπάτια και υψόμετρα
που θα αποζημιώσουν κάθε όρεξη για εναλλακτι-
κό περιπατητικό τουρισμό.

Τον χειμώνα το Ρέθυμνο είναι μια οικογενειακή
και ήσυχη πόλη, με ήπιους ρυθμούς ζωής, πα-

ραμένει όμως ζωντανή χάρη στους φοιτητές και
τα δρώμενα του διάσπμου καρναβαλιού μας. Το
καλοκαίρι μεταμορφώνεται σε μια ολοζώντα-
νη πόλη. Τα ενετικά σοκάκια της **Παλιάς Πόλης**
σφύζουν από υπέροχα διατηρητέα κτίρια, πα-
ραδοσιακά μεζεδοπωλεία αλλά και από μικρά
καλαίσθητα μαγαζιά που μπορείτε να αγοράσετε
από στιβάνια ως και κομψοτεχνήματα λαϊκής τέ-
χνης. Για φαγητό θα πρότεινα τον αγαπημένο μου
Αχινό και την **Αλάνα** και για βραδινό ποτάκι θα
προτείνω μια περασιά από το **Ναυπηγείο**. Στον
Δημοτικό Κήπο θα βρείτε συνεχώς εκδηλώσεις
και γιορτές με τυριά, κρασιά και όλα τα διάσπμα
εδέσματα της περιοχής μας, μιας και για δεκαπέ-
ντε μέρες ο δειγματοσιμός δίνει και παίρνει. Φυσι-
κά υπάρχει και η ξακουστή **Γιορτή του Κρασιού**
μας. Στη **Φορτέτζα**, στο **Κάστρο**, διεξάγεται κάθε
χρονιά το **Αναγεννησιακό Φεστιβάλ**, που επί-
σης προσφέρει ευκαιρία για βόλτες και φεγγαρά-
δες μετά μουσικής.

Καλό καλοκαίρι και καλή νοσταλγία: είναι μαθη-
ματικά βέβαιο πως όσοι περάσετε από τα μέρη
μας αυτό το καλοκαίρι, τον χειμώνα θα τα νο-
σταλείτε και θα τα σκέφτεστε, μέχρι όλα να πε-
ράσουν και να μας ξαναβρεθείτε.

**Ο Κωνσταντίνος Χατζηδάκης είναι βοηθός προπονητή
στη γυναικεία ομάδα πόλο του Ολυμπιακού, που φέτος
κατέκτησε το πρωτάθλημα Ευρώπης.*

Info

Τόσο γοητευτικό που
επιστρέφουμε πάντα
για ανελέητο σουλά-
τσο στα καλντερίμια
της παλιάς πόλης
αναζητώντας στην
αρχιτεκτονική ίχνη
από την ενετοκρατία
και την τουρκοκρατία.
Τα πρωινά αράζουμε
στην απέραντη κε-
ντρική παραλία ή σε
μικρότερες που υπάρ-
χουν στους δρόμους
προς τα Χανιά και το
Ηράκλειο και τα βρά-
δια δίνουμε ραντεβού
για φαγητό και κοκτέιλ
σε ωραία στέκια στην
παραλιακή και στην
παλιά πόλη. Με εκ-
δρομική διάθεση θα
φθάσουμε στη **Μονή
Αρκαδίου**, στο φράγ-
μα **Ποταμών**, στις
ξακουστές πηγές στο
χωριό **Αργυρούπολη**,
στον **αρχαιολογικό
χώρο** και το **μουσείο
της Ελεύθερνας** ή θα
πεζοπορήσουμε στο
**Φαράγγι του Αγίου
Αντωνίου**.

Τι να δεις

Απόγευμα, μετά τις
βουτιές στη θάλασσα,
ανηφορίζουμε στη
Φορτέτζα, το χτι-
σμένο κατά την περι-
οδο της Ενετοκρατίας
φρούριο που δεσπόζει
πάνω από την παλιά
πόλη. Λίγο πριν θα
έχουμε κάνει μια
στάση στο **Αρχαιολο-
γικό Μουσείο** και στο
**Μουσείο Σύγχρονης
Τέχνης Κρήτης**. Λίγο
μετά θα ξεχυθούμε
στην παλιά πόλη ανα-
ζητώντας υπέροχα πα-
ραδοσιακά σπίτια (ειδι-
κά στο Μακρύ Στενό),
το γραφικό **Ενετικό
Λιμάνι** με τον φάρο, το
επιβλητικό **κτίριο της
Λότζιας**, την πολυφω-
τογραφημένη **κρήνη
Ριμόντι** στην πλατεία
Πλατάνου, το εντυ-
πωσιακό νεοκλασικό
«Τούρκικο» σχολείο,
το **Ωδείο** (πάλαι ποτέ
Τζαμί του Γαζή Χουσεΐν

Πασά), την **εκκλησία
του Αγίου Φραγκί-
σκου** που αποτελούσε
το καθολικό της Μονής
του τάγματος των
Φραγκισκανών μο-
ναχών.

Πού να φας

Σταθερή αξία η σύγ-
χρονη ελληνική κου-
ζίνα στη βραβευμένη
Avli (2831058250), το
Veneto (2831056634),
και οι προτάσεις του
Hasika (2831021014). Ε-
ξαιρετικές θαλασσινές
γεύσεις και ανάλογη
(γαλάζια) θέα από το
Πρίμα Πλώρα (28310
56990), τις **7 Θάλασ-
σες** (2831058000)
και το **Cavo** (28310
36700). Ακόμα, στο bar
restaurant **Queens
Room** (697282212).
Στα περίεργα κρητικές
σπεσιαλιτέ στο βρα-
βευμένο **Αλέκος**
(2831041185) στους
Αρμένους και τοπικές
γεύσεις με δημιουρ-
γική διάθεση στο
ατμοσφαιρικό εστια-
τόριο του ξενοδοχείου
Kapsaliana Village
(2831083400) στο
Αρκαδί.

Πού να διασκεδάσεις

Κοκτέιλ και fun όλη μέ-
ρα στα στέκια της πα-
ραλιακής: στο **Living
Room** (2831021386),
το **Lux** (2831020303),
και τις **Fraoules**
(2831024525).

Πού να μείνεις

Σε ατμοσφαιρικά
boutique ξενοδοχεία
στην Παλιά Πόλη,
όπως τα **Avli Lounge
Apartments** (28310
58250), **Casa Vitae**
(6973237897), **Antica
Dimora Suites** (28310
30810), και **Rimondi
Boutique Hotels**
(2831051001). Επίσης,
στα κομψά δωμά-
τια και τις σουίτες
του **Pepi Studios**
(2831026428).



Ελούντα Λασιθίου

Της **Στεφανίας
Λυμπερακάκη***

Ο πρώτος προορισμός μου, αμέσως μετά την επιστροφή μου από τον φετινό διαγωνισμό της Eurovision στο Amsterdam της Ολλανδίας, ήταν η όμορφη Κρήτη. Πιο συγκεκριμένα επισκέφθηκα την πόλη της Ελούντας. Εκεί έμεινα για λίγες ημέρες με σκοπό να ξεκουραστώ και να απολαύσω τις ομορφιές που κρύβει η Ελλάδα, η χώρα από την οποία και κατάγομαι. Ήθελα να ξεφύγω από την πίεση των προηγούμενων ημερών και στην Κρήτη το κατάφερα εξαιρετικά. Απόλαυσα ιδιαίτερα τα καταγάλανα νερά και τις πεντακάθαρές ακτές, με τα μοναδικά γραφικά καΐκια που βρίσκονταν σε όλες τις παραλίες του νησιού. Το κρητικό φαγητό ομολογώ πως με άφησε έκπληκτη – ακόμα και τώρα μπορώ να επαναφέρω στη μνήμη μου τις απίστευτες γεύσεις, καθώς οι μυρωδιές, η καλή ποιότητα των τοπικών τροφίμων και οι ξεχωριστοί συνδυασμοί κάνουν τα ντόπια φαγητά πεντανόστιμα και αυθεντικά. Η διαμονή μου έγινε στο ξενοδοχείο Elounda Mare Hotel όπου και απόλαυσα την εξαιρετική φιλοξενία του προσωπικού αλλά και των ντόπιων.

Στην Ελούντα ενδιαφέρθηκα αρκετά, όσο διάστημα έμεινα εκεί, για την ιστορία της Κρήτης όσο και του μικρού νησιού απέναντι, της ιστορικής Σπιναλόγκας με την οποία συγκινήθηκα ιδιαίτερα. Μια ιστορία που δύσκολα μπορείς να κρατήσεις τα δάκρυά σου όσο σκληρός χαρακτήρας και να είσαι. Επίσης γνώρισα υπέροχους ανθρώπους που με τεράστια χαμόγελα και όλη τους την καλοσύνη με πλησίασαν για να μου σφίξουν το χέρι αλλά και να με κεράσουν τοπικές «λικουδιές», κάτι που την Κρήτη άλλωστε τη χαρακτηρίζει.

Η φιλοξενία και η φροντίδα των ντόπιων, ειδικά η επιμονή τους στο να σε αφήσουν ευχαριστημένο και απόλυτα ικανοποιημένο, είναι κάτι το οποίο δεν μπορείς να μην το εκτιμήσεις. Αγαπημένη μου Κρήτη, θα σε ανακαλύψω ολόκληρη, το υπόσχομαι! Σύντομα θα επιστρέψω ξανά να γυρίσω μία προς μία όλες αυτές τις παραλίες που λίγοι έχουν τη δυνατότητα να χαρούν.

*Η **Στεφανία Λυμπερακάκη** είναι τραγουδίστρια και φέτος εκπροσώπησε την Ελλάδα στη Eurovision.

Info

Ο ανατολικότερος νομός της Κρήτης και ο λιγότερο πυκνοκατοικημένος, με περίπου 75.000 μόνιμους κατοίκους. Πρωτεύουσα ο **Άγιος Νικόλας**, μεγαλύτερη πόλη η **Ιεράπετρα**, αστικό κέντρο και η **Σπεία**.

Τι να δεις

Αφιέρωσε από μία ημέρα και στις τρεις πόλεις που προαναφέραμε, είναι όλες τους πανέμορφες. Να πας στη **Μονή Τοπλού**, ένα από τα πιο σπουδαία μοναστήρια της Κρήτης, με καμπαριότ υψους 33 μέτρων, στον δρόμο από τη Σπεία προς την παραλία **Βάι**. Να κάνεις βόλτα στα γραφικά χωριά στο οροπέδιο του Λασιθίου, όπου βρίσκεται και το **Σπήλαιο Ψυχρού**, η μυθολογική γενέτειρα του Δία. Να πας στη **Σπιναλόγκα**, το νησί που χρησιμοποιήθηκε τη δεκαετία του 1950 ως αποικία λερνών.

Φωτιά, 8 χλμ. ανατολικά της Ιεράπετρας, περιβάλλεται από πεύκα. Ο **Άλμυρός**, ενάμισι χιλιόμετρο από τον Άγιο Νικόλαο, είναι η πιο δημοφιλής παραλία της πόλης. Η **Ελούντα**, περίπου 11 χλμ. από τον Άγιο Νικόλαο, είναι μια καλά οργανωμένη παραλία ξαπλώστρες, ομπρέλες και θαλάσσια σπορ. Στον **Ξερόκαμπο** θα βρεις μια μεγάλη αμμώδη παραλία, με ρηχά, τρικούζ νερά και μικρούς αμμόλοφους.

Πού να φας

Δεκάδες τα παραδοσιακά ταβερνάκια σε όλο το Λασιθί, με τα προϊόντα της Ανατολικής Κρήτης να είναι από τα πιο ζακουστά του νησιού. Το τοπικό **ελαιόλαδο** θεωρείται από τα καλύτερα παγκοσμίως, ενώ στη Σπεία θα βρεις καλό **κρασί** και **ρακί** αλλά και πολύ νόστιμα παραδοσιακά γλυκά και εξαιρετικής ποιότητας **μέλι**. Φημισμένα τα φρούτα και τα λαχανικά της Ιεράπετρας, η οποία έχει χαρακτηριστεί ως λαχανόκηπος της Ευρώπης λόγω των πολλών εξαγωγών, ενώ στο οροπέδιο παράγονται όσπρια και πατάτες. Επίσης, σε όλο τον νομό θα βρεις εξαιρετικά τρυφερά προϊόντα.

ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ:

2841340100

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΑΓ.

ΝΙΚΟΛΑΟΥ: 2841091402

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ:

2841022312

ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ:

2841340900

Πού να κολυμπήσεις

Στο νησάκι **Χρυσή**, ή **Γαϊδουρονήσι**, που βρίσκεται σε απόσταση 8 ναυτικών μιλίων νότια της Ιεράπετρας. Το νησί δεν κατοικείται αλλά έχει φοβερές παραλίες. Στο **Βάι**, γνωστό και ως **Φοινικόδασος**, 25 χλμ. ανατολικά της Σπείας. Το **Βάι** διαθέτει το μεγαλύτερο γνωστό φοινικόδασος σε όλη την Ευρώπη, σε μια έκταση 250 τετραγωνικών χιλιομέτρων που αποτελείται από 5.000 φοίνικες. Στο **Ίστρο**, πολύ κοντά στον Άγιο Νικόλαο, η παραλία είναι πολυσύχναστη, αλλά πώς να γινόταν διαφορετικά με αυτά τα υπέροχα γαλαζοπράσινα νερά της. Η **Αγία**

Πού να μείνεις

Πολλές και εξαιρετικές οι επιλογές διαμονής. Ενδεικτικά: Στη Σπεία, στο **Sitia Bay** (2843024800) μπροστά στη θάλασσα. Στον Άγιο Νικόλαο στο **Victoria Hotel** (2841022731) 60 μέτρα από την παραλία Αμμούδι και στο **Hotel Port 7** (6987549815), στην είσοδο του λιμανιού. Στην Ιεράπετρα, στο 4 αστέρων **El Greco** (2842028471) και στο **Cretan Villa** (2842028522), σε μια παραδοσιακή κρητική κατοικία του 18ου αιώνα.

ΜΠΟΡΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Οι φετινές διακοπές θα σε βρουν ξέγνοιαστη και με καλύτερο έλεγχο του διαβήτη χάρη στο σύστημα **FreeStyle Libre!** Ο αισθητήρας έχει σχεδιαστεί για χρήση 14 ημερών και είναι ανθεκτικός στο νερό όταν βυθίζεται σε βάθος έως και 1 μέτρο και για έως 30 λεπτά. Έτσι, δεν χρειάζεται να τον αποχωρίζεσαι στιγμή κατά τη διάρκεια των αγαπημένων σου δραστηριοτήτων!

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστέρων.



FreeStyle
Libre

Κουφονησία

Της **Ηλιάνας**
Παπαγεωργίου*



Πήγα στα Κουφονήσια πριν τρία χρόνια πρώτη φορά. Με κάλεσαν η Έλενα και ο Τόλης. Σκέφτηκα, 8,5 ώρες ταξίδι περισσότερη η ταλαιπωρία θα είναι παρά η αναψυχή. Χαλάλι! Θα έγω την καλύτερη παρέα. Όμορφο, μικρό, αγνό, φιλόξενο και άδείο (τον Ιούνιο που πάμε). Έφτασα στο λιμάνι και είδα τα πιο όμορφα νερά, για μπάνιο αμέσως στην **Ιταλίδα**, 10 λεπτά με τα πόδια. Μια στάση στο **Σορόκο** (πια) για να νιώσεις την ενέργεια του νησιού, να καταλάβεις ότι έφτασες και να συνεχίσεις. Σε όλη τη διαδρομή χαμόγελα... από ντόπιους και παρθενιστές. Ντόπιοι είναι! Από τον Μανώλη στον **Φοίνικα** (που θα κάνεις το μπάνιο σου και θα φας τους πιο ωραίους γίγαντες), τον ξυπόλυτο πρίγκιπα του νησιού με τη χρυσή καρδιά, τον Μάρκο στο **Κουφοχωριό** (εκεί θα πιεις το ποτό σου το βράδυ και θα κάνεις socialising), τον κολλητό που θα θέλαμε να έχουμε όλοι (παρένθεση ξανά για τον Ιωάννη, τον Δήμο και τη Ράνια, την τριάδα της φωτιάς, μίλα τους όταν πας Κουφοχωριό και θα με θυμηθείς), στον Δημήτρη με τα δωμάτια, τον κύριο Πώργο μπροστά στο λιμάνι.

Από τον Σορόκο, όταν σουρουπώνει, μέχρι το Πορί, όταν ξημερώνει, είναι όλα όμορφα. Είναι όμορφος αυτός ο τόπος. Και δεν έχει να κάνει μόνο με την αντικειμενική ομορφιά του ως νησί, αλλά με τους ανθρώπους του. Τη Ρίτσα μας, τον καπετάν Νικόλα –τον γλυκούλη μου–, τη Μάρφι και τη Βίλλυ –δύο τελευταίες αγαπημένες συνταξιδιώτισσες. Όλα τα έχει... και όλα τα αγαπώ. Όταν είμαι εκεί νιώθω γέμηση και τίποτα δεν μου λείπει. Ε, καλά, φέτος μου έλειψε ένα πράγμα... το παγωτό της Σταυρούλας.

**Η Ηλιάνα Παπαγεωργίου είναι παρουσιάστρια και μοντέλο*



Μύκονος

Του Παύλου Γαλακτερού*



Μεγάλωσα στη Μύκονο. Αν ισχύει δηλαδή ότι τα παιδιά μεγαλώνουν τα καλοκαίρια, τότε εγώ μεγάλωσα κάπου ανάμεσα στα στενά της Χώρας και στην παραλία του Καλαφάτη και του Ορνού, όταν δεν υπήρχε ούτε μια ομπρέλα να νοικιάσεις και ο πατέρας μου κουβαλούσε ψάθες, πετσέτες και μπουκαλάκια με νερό. Υποθέτω ότι η τόσο έντονη ανάπτυξη ήρθε την τελευταία 15ετία και ήταν τόσο ραγδαία που από καλοκαίρι σε καλοκαίρι χάναμε μικρά κομμάτια της ανεξαρτησίας μας. Να μπορείς δηλαδή σαν παιδί να πας να παίξεις κάπου με τα κουβαδάκια σου χωρίς να φοβάσαι ότι θα κουτουλήσεις σε ξαπλώστρες που νοικιάζονται 400 ευρώ και δεν θα σε πατήσει στο δρόμο κανένα Cayenne, αν τολμήσεις να παίξεις κρυφτό με τους φίλους σου. Τότε λοιπόν πηγαίναμε για φαγητό τα μεσημέρια με τον πατέρα μου στο **Bandanna** που μέχρι πρόσφατα ήταν στη στροφή προς τον Καλαφάτη από εκεί που σήμερα πηγαίνεις στη **Σπηλιά** και στην παραλία της **Αγίας Άννας**. Τρώγαμε γνήσια ιταλικά ζυμαρικά και πίτσα που μου φαινόταν το πιο ωραίο φαγητό του κόσμου (και είναι) και πάντα στο τέλος τελειώναμε με το περίφημο calzone dolce που τότε το έλεγα απλά «σκεπαστή πίτσα με σοκολάτα». Αν τα παιδικά μου χρόνια είχαν γεύση ήταν αυτό το καλτσόνε από το Bandanna. Πήγα πολύ πρόσφατα ξανά εκεί που έχουν μεταφερθεί πια – πάνω στον κεντρικό δρόμο από την Άνω Μερά προς την Ελιά – και έφαγα ακριβώς τα ίδια. Μας τα σέρβιρε η ίδια σερβιτόρα από την Πολωνία που κάθε χειμώνα τα τελευταία 20 χρόνια ορκίζεται ότι δεν θα ξαναέρθει στη Μύκονο και κάθε καλοκαίρι είναι εδώ και, ρε φίλε, η γεύση ήταν ακριβώς ίδια. Μάλιστα έφαγα και μύδια αχνιστά που μικρός τα έβλεπα μπλιαχ και τώρα έκανα και παπάρα με ψωμί μέσα στο ζουμί με το σκόρδο και έγλειψα τα δάχτυλά μου μετά για να μη χάσω σταγόνα από τη γεύση. Ξέρεις, στη Μύκονο μπορείς να κάνεις όντως ζωάρα. Μπορείς να ζήσεις σαν ζάμπλουτος Άραβας που κυνηγάει sex drugs and rock 'n roll, σαν νεόπλουτος που κυκλοφορεί με ό,τι πιο ακριβό υπάρχει για να τον γράψουν οι εφημερίδες, να ανοίξεις σαμπάνιες των 70.000 ευρώ, να μείνεις σε σουίτες των 100.000 ευρώ, να κάνεις βασικά ό,τι σου έρθει στο κεφάλι για να ξοδέψεις τα λεφτά σου αν σου περισσεύουν και πρόβλημά σου. Μπορείς όμως να πας για μπάνιο στο **Αγράρι** ή στη **Λια** και στον **Άγιο Σώστη** και να κολυμπήσεις στα πιο συγκλονιστικά νερά του κόσμου. Γιατί πολλά αρνητικά μπορεί να πεις για τη Μύκονο αλλά για τις παραλίες δεν σκώνω κουβέντα. Μπορείς να φας στο **Ό,τι απόμεινε** στην **Άνω Μερά** και αντί να κατέβεις στη Χώρα να πας στα χωριά και να βρεις την παλιά Μύκονο που δεν ενδιαφέρεται να γνωρίσει το jet set. Ως ενήλικας πια έρχομαι στη Μύκονο κυρίως για τη δουλειά. Εργάζομαι στην εταιρεία του θείου μου που κάνει στο νησί μεγάλα events σε ξενοδοχεία, πάρτι και φαντασμαγορικούς γάμους. Έχουμε παντρέψει Έλληνες, Αμερικανούς, Κινέζους και Ινδούς που έφεραν από την πατρίδα τους χρυσά μαχαιροπήρουνα για το τραπέζι στους καλεσμένους κι εμένα μου φαίνεται έως και συγκινητικό που άνθρωποι απ' όλον τον πλανήτη ονειρεύονται να έρθουν σε αυτό το μέρος και να ζήσουν εδώ μια τόσο σημαντική μέρα για τη ζωή τους. Και αφήνουν και τα λεφτά τους στην Ελλάδα, να τα λέμε κι αυτά. Τέλος πάντων, θέλω να πω ότι η δικιά μου Μύκονος είναι γεμάτη με παιδικές αναμνήσεις, παιχνίδια στη θάλασσα, ψάρεμα με τον πατέρα μου και ωραίο φαγητό, τη δική μου εκδοχή για το τι είναι ζωάρα δηλαδή.

*Ο Παύλος Γαλακτερός είναι τεχνικός ήχου και φωτισμού.

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ!

Οι ημέρες που έβαζες πρώτα στη βαλίτσα τον παραδοσιακό μετρητή γλυκόζης αίματος, σκαρφιστήρες και ταινίες μέτρησης είναι πλέον παρελθόν*. Τώρα απλά φοράς τον εργοστασιακά βαθμονομημένο αισθητήρα **FreeStyle Libre** που καταγράφει αυτόματα τη γλυκόζη για 14 ημέρες, πακετάρεις τα αγαπημένα σου μαγιό και ξεχνάς το άγχος πίσω!

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων.



FreeStyle
Libre

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 (ok, 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.

Χουλιάκια: 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 κατηφορικό μονοπάτι, δίπλα στον Άγιο Ιωάννη.
Ορνός: Αμμουδιά, ρακέτες, ξαπλώστρες και σέρβις από τα ξενοδοχεία.

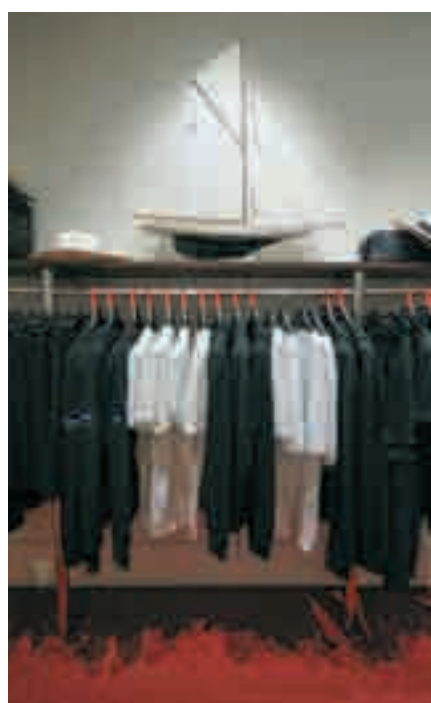
Ψαρού: Κοσμική, γεμάτη ξαπλώστρες, σέρβις από το Nammos.
Πλατύς Γιαλός: Η πρώτη οργανωμένη παραλία του νησιού – από εδώ ξεκινούν τα караβάκια για τις νότιες παραλίες Paradise, Ελιά, Λια, Αγράρι – γεμάτη εμπορικά, minimarkets, ξενοδοχεία, όμιλο θαλάσσιων σπορ, ταβέρνες και εστιατόρια.

Παράγκα: Οργανωμένη με λευκή άμμο και το χαρακτηριστικό βράχο στη μέση για βουτιές.
Paradise: Καταπληκτικά 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



Kiton ISLAND

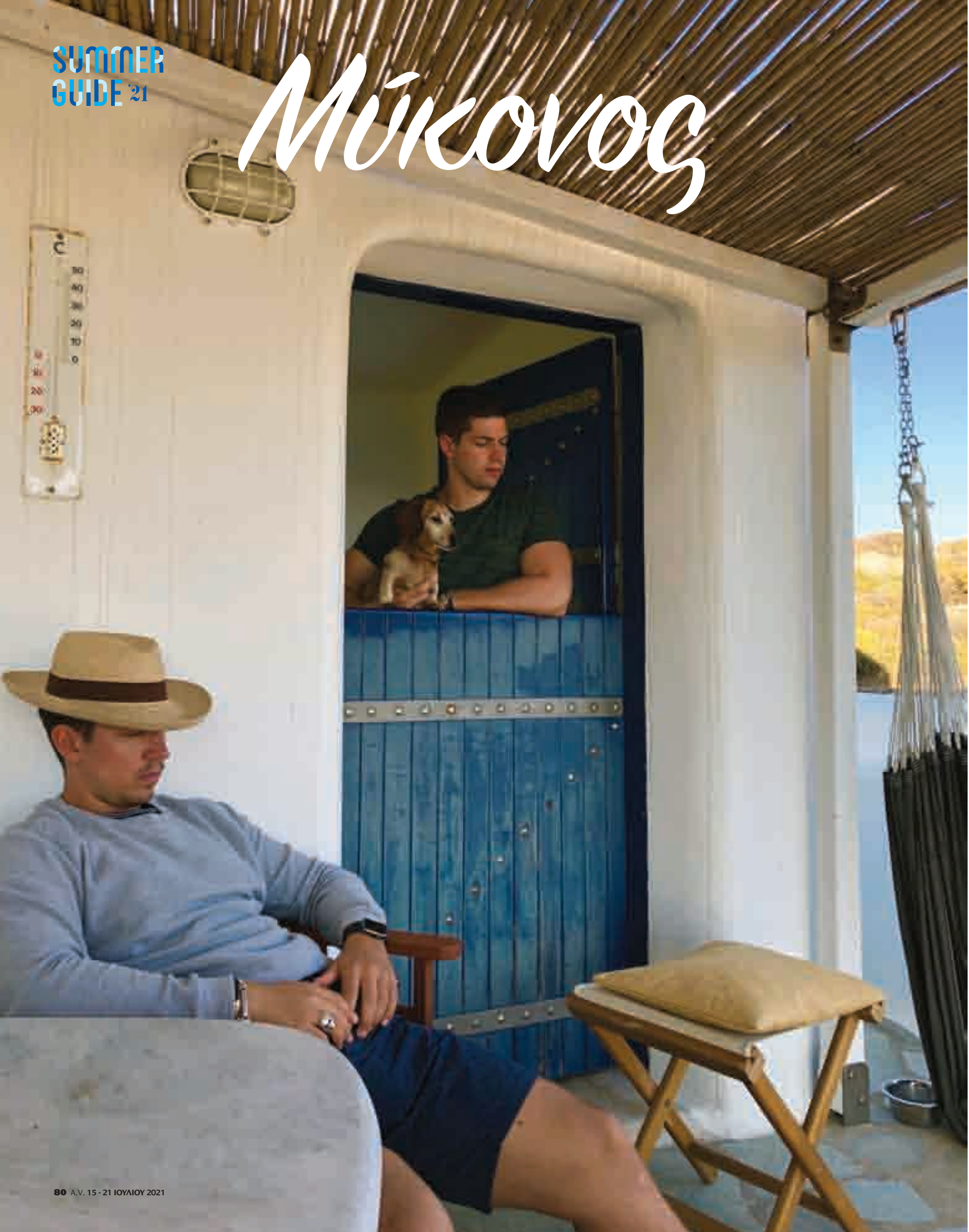
Η νέα **boutique** - όαση ηρεμίας στη Μύκονο



Η Μύκονος, πέρα από τη φυσική της ομορφιά και τις ωραίες παραλίες, είναι γνωστή και για το έντονο κυκλαδίτικο αρχιτεκτονικό στιλ της και τα fashionable καταστήματα της Χώρας που φέρνουν την τελευταία λέξη της μόδας στα λιθόστρωτα σοκάκια του νησιού. Στη γραφική **πλατεία της Αγίας Κυριακής** στη **Χώρα της Μυκόνου**, ανάμεσα σε ολόλευκα σπίτια με μπλε παράθυρα και ανθισμένες βουκαμβίλιες, άνοιξε τις πόρτες του το νέο **KITON ISLAND**. Το καλόγουστο κατάστημα της STORMY SA στεγάζεται σε ένα παραδοσιακό κτίριο, με απόλυτο σεβασμό στη μυκονιάτικη αρχιτεκτονική και χωρίς ίχνος «φωτο-ηχορύπανσης» που συνηθίζεται σε τόσο δημοφιλή μέρη. Στον υψηλής αισθητικής, κομψό και οικείο χώρο που επιμελήθηκε ο **Σταύρος Παπαγιάννης**, θα βρείτε τη σπορ συλλογή KITON για άνδρες και γυναίκες, αλλά και τη νέα ανδρική σειρά **KNT** (Kiton New Textures). Ακόμα, το KITON ISLAND διαθέτει τις περίφημες γαλλικές μακέτες σκαφών **KIADE** και τη συλλογή αρωματικών χώρου **Dr. Vranjes** από τη Φλωρεντία.



Μύκονος



The man who threw a stone to a Rolling Stone

Του **Προμηθέα Σπυρίδη***

Θυμάμαι πολλά από το νησί που πέρασα τα περισσότερα καλοκαίρια της ζωής μου αλλά μία σκηνή θα έλεγα πως είναι ξεχωριστή και την περιγράφω. Το 1996 ο τρομερός Ronnie Wood των Rolling Stones επισκέφτηκε τη Μύκονο και φιλοξενήθηκε στο σπίτι των γονιών μου μαζί με όλη του την οικογένεια. Την τότε γυναίκα του Josephine και τα παιδιά του Tyrone, Jamie και Jesse. Ήταν φυσικό μικροί και μεγάλοι να κάνουμε κοινές διακοπές και να πηγαίνουμε όλοι μαζί στις παραλίες και για φαγητό. Μια μέρα, θυμάμαι, είχαμε πάει στην Ελιά για μεσημεριανό. Μαζευτήκαμε όλα τα παιδιά και αρχίσαμε σαν παιχνίδι να πετάμε πέτρες από ένα βράχο. Εγώ, που δεν πρέπει να ήμουν περισσότερο από τεσσάρων χρονών τότε, στην προσπάθειά μου να δώσω φόρα στην πέτρα για να φύγει εμπρός, η πέτρα έφυγε ολοταχώς από πίσω. Πίσω όμως ακριβώς βρισκόταν ο Ronnie Wood. Με κοίταξε για δευτερόλεπτα με σοβαρό ύφος και προσποιήθηκε πως με μαλώνει. Όμως εγώ το πήρα στα σοβαρά και έβαλα τα κλάματα. Το κλάμα μου δεν κράτησε παραπάνω από μερικά δευτερόλεπτα, πρέμψα γρήγορα και όλη η παρέα ξαναγύρισε στο παιχνίδι της. Όταν ήρθε ο καιρός να φύγει ο Ronnie και η οικογένειά του από το νησί, υπέγραψε μερικά T-shirts για όλη την παρέα. Στο δικό μου μπλουζάκι, όμως, έγραψε μια πολύ ιδιαίτερη αφιέρωση που τη συνόδευσε με μερικά σκίτσα. Η αφιέρωση έλεγε: «To he who cast the first stone to a Rolling Stone... Uncle Ronnie».

*Ο Προμηθέας Σπυρίδης είναι ο designer στην Minas Designs.



Ένα γαϊδουράκι που το έδεξαν Μάτι

Του **Αρίωνα Σπυρίδη***

Ήμουν περίπου 5 ετών και θυμάμαι πολύ έντονα τα καλοκαίρια στη Μύκονο. Η μητέρα μου είχε τότε ένα λευκό 2CV και μας έβαζε όλα τα παιδιά της παρέας μέσα και πηγαίναμε για μπάνιο. Θυμάμαι πηγαίναμε στον **Πάνορμο** και τον **Άγιο Σώστη**, όταν ακόμα δεν υπήρχαν εκεί σπίτια, ούτε καν ρεύμα δεν είχε η περιοχή. Ήταν μια άλλη Μύκονος, εντελώς διαφορετική. Θυμάμαι, ο αδερφός της μητέρας μου είχε πάρει και φρόντιζε ένα γαϊδουράκι, το Μάτι. Συχνά πηγαίναμε στην **Άνω Μερά** και παίζαμε με το Μάτι στην πλατεία του χωριού με όλα τα παιδιά. Άλλες φορές πηγαίναμε με τον Jarred, που με περνούσε λίγα χρόνια μόνο, στο **Καλό Λιβάδι** με τους γονείς μας για μπάνιο. Μαζί με το γαϊδουράκι, κατεβαίναμε στο Καλό Λιβάδι. Τότε εκεί δεν υπήρχαν κτίσματα. Είχε μια τεράστια μουριά με λευκά μούρα και ο δρόμος ήταν γεμάτος με άγριες λεβάντες. Ακόμα θυμάμαι πώς μύριζαν οι λεβάντες. Κατεβαίναμε με το Μάτι στο Καλό Λιβάδι για μπάνιο και περνάγαμε όλη τη μέρα εκεί. Οι γονείς μας είχαν φροντίσει και είχαν φέρει μαζί φαγητό και εμείς παίζαμε όλη μέρα στη θάλασσα.

*Ο Αρίων Σπυρίδης ασχολείται με το business development στην Minas designs.





σε επιμέλεια Βασίλη Καβουρίδη,
Γεωργίας Κουρκουνάκη.

ΕΚΤΟΣ ΧΩΡΑΣ
Πού να μείνεις, να φας,
να διασκεδάσεις

Στα Άνω Μερά: Στην κεντρική πλατεία του χωριού το **Στέκι του Προέδρου** (2289071925), η χαλαροπαβέρνα του **Βαγγέλη** (2289071577) και το **Fisherman - Γιώργος & Μαρίνα** (2289071405). Για ντίτσα στο **Bandanna** (2289071800). Το **Flickers**, με είδη δώρων και χειροποίητα κερά (2289071425).

Δυτικά

Άγιος Στέφανος:

Στο ξενοδοχείο **Rocabella** (2289028930) με τα εστιατόρια **Nomee** για μεσημέρι & **Reeza** το βράδυ. Υπάρχει και το ξενο-

δοχείο **Princess of Mykonos** (2289023806). Το 5άστερο **Destino Pasha Mykonos** (2289 025520) με ένα touch από την Ιμπιζα του όμιλου Pasha. Άγιος Ιωάννης - Διακόσμηση: 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). Μεγάλο Άμμος: Στο **Bill & Coast Suites** (2289026292) θα βρείς τη μοντέρνα ταβέρνα **Beefbar** (2289077865), μεσογειακή και γκριλ και το **Gastronomy Project** (2289026292), μεσογειακή κουζίνα από τον chef Ντίνο Φωτεινάκη και pastry chef της Αντζέλα Σίμου.

Nότια

Κόρυφος: Στο ξενοδοχείο **Aeonix** (22899405000) με το εστιατόριο **Cove** και chef τον Πύργω Στυλιανουδάκη.

Ορνός: Γεμάτος με ενοικιαζόμενα δωμάτια και πολυτελή ξενοδοχεία. Το **Mykonos Ammos** (22890226000) με τρία εστιατόρια που υπογράφει ο Άρης Τσανακλίδης με Chefs τους Πάννυ Βιδάλη και Στράτο Χρονάκη: το **My Ammos Lounge Bar**, το μεσογειακό-fusion **Kuzina** (2289026434) και το fusion και sushi **Pasaji Mykonos** (2289023216). Δίπλα το ολόλευκο ξενοδοχείο **Mykonos Blanc** (2289027618) με το ιταλικό **Farina** (2289079773) το ανατολίτικο ύψους Shisha bar. Ακόμα θα βρείτε κλασικές ταβέρνες με τραπέζια στο κύμα όπως ο **Κωσταντής** (2289022837), το all day **Απέραντο Γαλάζιο** (2289027991) με 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** (2289022867). Το **Kensho Boutique Hotel & Suites** (2289078788) με bar restaurant και wellness centre. Ακόμα υπάρχει το **Κιβωτός** (2289024094) με ιδιωτική παραλία, σκάφος για ημερήσιες εκδρομές και εστιατόριο, όπως το γκρουπ **La Meduse** (2289024094), ενώ μπορείτε να κλείσετε και ιδιωτικό δείπνο πάνω σε Ξύλινη Εξέδρα. Στα **Κανάλη** θα βρείτε και το **Mykonos No5 Hotel** (2289024986 & 6942203111) με τον βραβευμένο Μιχάλη Μάρθα στο εστιατόριο. Στην Αλεομάντρα/ Άγιος Ιωάννης το ξενοδοχείο **Kalesma Mykonos** (2289077222 & 6983918726) θα φάμε στο bar-restaurant του Κώστα Τσίγκα, του γνωστού από την Γλυπιάδα Pere Ubu.

Ψαρού: Beach bar-restaurant
Nammos (2289022440). Μεσο-γειακή κουζίνα, ψάρια, σουσάκι και σπέσιαλ κρέατα στο Nammos **Restaurant**. 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 ιτα-λούς 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, Aesthetik...o **MykonosBlu** (2289027900) με βί-λες με ιδιωτικό κήπο και πισίνα, ε-στιατόριο, σπα και γιοτ για εκδρο-μές, το boutique hotel **Mykonos Gem** (+447472228114) και το **KENSHO Boutique Hotels & Villas** (2289029001 & 2289078788) με σεφ του Μικονιάτι Ινποκράτη Ανταγωνιστάκη και Pastry chef τον Δημήτρη Χρονόπουλο, που έχει αναλάβει και το ομώνυμο στον Ορνό.

Πλάτος Παλός: Μεταξύ των πολλών η **Αυλή του Θοδωρή** (2289078100), το **Blue Myth** (2289022127), σούσι στο **Yialo Yialo** (2289078916), το **DKOyster Bar & Restaurant** (2289025128) γαστρονομικός προορισμός για seafood με σαμπάνια πάνω στην άμμο, το γευμένο **Efisía Restaurant** του ξενοδοχείου **Myconian Ambassador** (2289024166) με chef τον Ηλία Μασλάρη. Επίσης, στο δρόμο για τον Πλατύ Γιαλό το **Nikos Gallop** (2289024306) με κρατικά και κρητικούς μεζέδες. Διαμονή στο **Argo** (2289023405).

Παράνκα: Πάρτι διάθεση στο **Kahlua bar** (2289023397), η

οικογενειακή ταβέρνα **Τάσος** (2289023002) και το VIP συγκρότημα **Sant'Anna** (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 Michael Schickinger με τους KStudio και το αδελφάκι του **Scorpios Beach Club** (2289029250).

Ανία Άννα - Παράγκι: Μικρή, με ομπρέλες, φαγητό στο ταβερνάκι **Νικόλας** (2289025264). **Paradise**: Ο παράδεισος των clubbers. Δυνατές μουσικές, beach parties στα **Tropicana club** (2289023582). Για ντόκιό στο **Indian Palace Mykonos** (2289078044, 6940799944). Για το ξημέρωμα στο night club **Cavo Paradiso** (2289027205, 6948504989). Καταδύσεις στο **Mykonos Diving Center** (2289024808).

Super Paradise (Πλυντήρι): Ιστορικό beach bar στο **Super Paradise** (2289023023). 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. Για κοκτέιλ και fun στο **Jackie O' beach club** με drag shows κάθε μέρα στις 6.30 και 8.30 με 100€ ελάχιστη κατανάλωση. Μια και είστε εδώ τσεκάρετε και τη **Jackie'O Boutique** (2289077298) το Neil Barrett Pop-Up Store. Θα βρείτε και πολλά ελληνικά brands αλλά και τα υπέροχα κοσμημάτα του **Mina** (2289077298, 6973010981).

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). Για ψάρι το **Celebrities** του επίσης πολυτελούς **Myconian Imperial** (2289079500).

Καλό Λιβάδι: Το hip **Solyamar** (2289071745) dj μπαρ και εστιατόριο με μεσογειακή δημιουργική κουζίνα και sushi. Για διαμονή το **Archipelagos** (2289072012), **Sea Side Studios & Houses** (6974807670) και το **Aegon Revive** (228944900) με το εστιατόριο **Dalos**.

Καλαφάτης: Το **El Aragosta** (2289072710), με ιταλική κουζίνα με κρέας και ψάρι.

Άγια Άννα: Οργανωμένο beach bar του **Anastasia Village** (2289071205). Για αστακομακρονάδες σε φυσική σπηλιά στο **Spilia Seaside Restaurant** (2289071205 & 6949449729) ή στο all day προσεγγμένο beach bar restaurant **Saint Anna Beach** (6934499888).

Λια: Ωραία χαλαρή παραλία.

Φτελιά: 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** (2289052182).



CALZEDONIA

WWW.CALZEDONIA.COM

[illegible]

• **CECITAIONNHI-1**, (Pomorie 95, Kikindar, tel.: 0038-44-0772 / Pomorie & Kikinda) (E.g. Kikinda)
The company's tel.: 0038-00-21-83 / Pomorie 22, tel.: 0038-44-0731 / Pomorie, E.O. Pomorie / Near Most
Marek (E.g. Kikinda, Pomorie, Kikinda) tel.: 0038-44-0731 / Pomorie 22, tel.: 0038-44-0731

ΑΓΡΙΝΟ • ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ • ΑΡΤΑ • ΒΕΡΟΙΑ • ΒΟΛΟΣ • ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ • ΔΡΑΜΑ • ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΙΣΑΝΝΙΝΑ • ΚΑΒΑΛΑ • ΚΑΛΑΜΑΤΑ • ΚΑΤΕΡΙΝΗ • ΧΕΡΚΥΡΑ • ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ • ΚΟΖΑΝΗ • ΚΟΜΟΤΗΝΗ
ΚΟΡΙΝΘΟΣ • ΛΑΜΙΑ • ΛΑΡΙΣΑ • ΜΥΚΟΝΟΣ • ΜΥΤΙΛΗΝΗ • ΣΑΝΙΗ • ΠΑΤΡΑ • ΠΥΡΓΟΣ • ΡΕΘΥΜΝΟ
ΡΟΔΟΣ • ΤΕΡΡΕΣ • ΣΠΑΡΤΗ • ΤΡΙΚΑΛΑ • ΧΑΛΚΙΔΑ • ΚΑΝΙ

Keywords: *Depression; Family; Health; Quality of Life*
 DOI: 10.1002/for.1208



Στην Τήνο έχω ταξιδέψει έξι φορές, θα ταξιδεψα εκατόν έξι αν είχα την ευκαιρία. Με το νησί με δένουν ισχυρές φιλίες και ευτράπελες καταστάσεις βγαλμένες από ταινίες του Ταραντίνο. Η αγάπη για έναν τόπο είναι η συνισταμένη της ομορφιάς του τοπίου και των αναμνήσεων. Στην Τήνο οραματίστηκα την επιχείρησή μου, την οποία και έστησα κάποια χρόνια μετά. Αρκετά όμως με το μελόδραμα και τις αναμνήσεις του υπογράφοντος, ας δούμε πού και πώς θα περάσετε όμορφα αν και εφόσον επιλέξετε –να επιλέξετε– να επισκεφθείτε την Τήνο. Η πρότασή μου περιλαμβάνει δύο μέρη, πρώτον φαγητό και ποτό και δεύτερον παραλίες. Το νησί σε καλεί να το ανακαλύψεις και για αυτό θα πρέπει να γευθείς ένα καλό πρωινό, πού αλλού, μα στη **boulangerie-vitamin bar 2E** στον δρόμο προς την Αγία Βαρβάρα. Η επιλογή του μεσημεριανού σου, ανάλογα με το τι τραβάει η όρεξή σου, θα σε οδηγήσει είτε στην **Άγκυρα**, στην πλατεία της Παλλάδας, εκεί που η κυρία Παναγιώτα σεργιρίζει το πιο φρέσκο ψάρι του νησιού, είτε στο **Ντουάρ**, στο χωριό **Στενή**, όπου θα φας τα καλύτερα κοψίδια από τον Εδουάρδο Αρμακόλα. Αν σου αρέσουν, που σου αρέσουν, οι μεζέδες, θα πας στο **Κονάκι** στον κόλπο του Αγίου Ιωάννη στο **Πόρτο** με θέα τη Δήλο και τη Μύκονο. Το βραδινό είναι εύκολη επιλογή, **Ταρσανάς**, στο καρνάγιο, στην άκρη της παραλίας της Χώρας, φρέσκα ψάρια, θαλασσινά αλλά και εμπνευσμένη τοπική κουζίνα. Τόση ώρα σε ταΐζω, κοψίδια, μεζέδες και ψάρια, πετάξου λοιπόν μέχρι το χωριό **Πύργος** και χτύπα ένα γαλακτομπούρεκο. Τα ποτά σου θα τα πιεις στο **Cardoon** και στο **3 Donkeys**, καταπληκτικά cocktails από ανθρώπους που γνωρίζουν τη δουλειά θα συντροφεύσουν τα κυκλαδίτικα βράδια σου.

Εντάξει, έφαγες και ήπιες πολύ, δεν σε παρεξηγώ, πρέπει όμως να βγεις στις παραλίες για τις οποίες θα μιλήσουμε παρακάτω. Στάση στο κέντρο ομορφιάς-γυμναστήριο **yupi-yana**, απαραίτητως όμως. Η Πάννα και ο Πύργος (αδελφός) θα σας κάνουν ακόμα πιο όμορφους. Γίνεται; Εκεί, ναι, γίνεται. Αν σου αρέσουν τα ακατέργαστα φυσικά τοπία τότε θα πρέπει να πας στη **Λιβάδα**, μαύρη άμμος, φιλό χαλί και διάφανα νερά σε αποζημιώνουν μετά τον χωματόδρομο που θα ακολουθήσεις αφού περάσεις από το χωριό **Στενή**. Συνεχίζοντας στο ίδιο στίλ, σου προτείνω την **Παχιά Άμμο**, όπου οι χρυσαφένιες αμμοθίνες και οι απορρώγες βράχοι συνθέτουν ένα καταπληκτικό τοπίο. Στην **Κολυμπήθρα**, γνωστή και ως **Μικρή και Μεγάλη Άμμος**, θα επιλέξεις είτε τον πλήρως οργανωμένο χώρο με ξαπλώστρες και beach bar είτε το σημείο όπου οι surfers, μέσα στην καλοκαιρινή ραστώνη, περιμένουν το επόμενο μεγάλο κύμα. Τα σμαραγδένια νερά στον κόλπο του **Μπάλλου** με τη **Βουρνή** αποτελούν σημείο αναφοράς για το νησί. Επειδή όμως η βουτιά στη θάλασσα δεν σημαίνει απαραίτητα απομόνωση και περιπέτεια, οι παραλίες **Καλύβια**, 13 χλμ. από τη Χώρα, και **Ρόχαρη** κοντά στον Πάνορμο, στο λιμανάκι του οικισμού Πλατιά, θα σου παρέχουν μαζί με τα κρυστάλλινα νερά τους όλα όσα θες, ενώ ξαπλώνεις στις υπέροχες σεζλόνγκ κάτω από τις ψάθινες ομπρέλες. Δεν ξέρω αν σε δελέασα ή όχι, εγώ πάντως την 1η Αυγούστου θα είμαι πάλι εκεί.

‘Ο Κωνσταντίνος Θωμόπουλος είναι επιχειρηματίας, ιδρυτής της Theta Clothes.

Info

Το νησί είναι από παλιά γνωστό για την **Παναγία της Τήνου** και το θρησκευτικό του τουρισμό, ενώ τελευταία ακούγεται πολύ και για το υπέροχο φαγητό του και τις φανταστικές παραλίες του –κάτι που σταδιακά ανακαλύπτουν όλοι όσοι το επισκέπτονται πρώτη φορά. Οι παραδοσιακοί οικισμοί φτιάχνουν το κυκλαδίτικο κάδρο, οι απέραντες παραλίες συμπληρώνουν την εικόνα, οι ήχοι από τις καμπάνες της Παναγίας προσφέρουν το soundtrack. Η Μαντόνα των Κυ-



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

κλάδων έχει πολλά να σου δώσει, από παραλίες και ακρογιάλια, μέχρι πανηγύρια σε χωριά και παραδοσιακές γεύσεις που θα σου μείνουν αξέχαστες.

Τι να δεις

Ξεκινάμε από τα βασικά, δηλαδή την Παναγία της Τήνου και το κόκκινο χαλί-διάδρομο που υπάρχει για να ανεβαίνουν οι πιστοί, αρκετοί από τους οποίους φτάνουν 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 **Πινακοθήκη**. Ο **Πύργος** είναι το μεγαλύτερο χωριό του νησιού και ένα από τα πιο γραφικά όλων των Κυκλάδων. Αφού δεις το **Σπίτι του Χαλεπά** κάνε την βόλτα σου στα όμορφα στενάκια και ξεδίψασε με μία λεμονάδα ή έναν κρύο καφέ στην πλατεία με τον τεράστιο πλάτανο. Το **Πεισιστράτειο Υδρα-**

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Είναι σημαντικό να προσέχεις την υγεία σου, αλλά οι διακοπές θέλουν και χαλάρωση. Ευτυχώς, ο έλεγχος του διαβήτη γίνεται εύκολος με το σύστημα **FreeStyle Libre**, αφού μπορείς να βλέπεις τα δεδομένα της γλυκόζης σου με εξαιρετική ακρίβεια και να τα μοιράζεσαι με τα αγαπημένα σου πρόσωπα, αλλά και με τον ιατρό σου!

**Data on file, Abbott Diabetes Care, Inc.*



FreeStyle
Libre

Τήνος

Του Κωνσταντίνου
Θωμόπουλου*

ωγείο, από το οποίο υδρευόταν η πόλη μέχρι το 1934, είναι επίσης ένα άκρω ενδιαφέρον θέαμα. Η πανέμορφη **Μονή των Ουρσουλινών** στα Λουτρά φιλοξενεί το καλοκαίρι πολλές πολιτιστικές εκδηλώσεις. Για να μπει στο χωριό **Ταραμπάδο** θα περάσεις μέσα από μια μεσαιωνική καμάρα και θα θαυμάσεις τους ξακουστούς περιστρώνες του 16ου αιώνα. Το **Υστερνία** υπήρξαν ένα από τα σημαντικότερα κέντρα μαρμαροτεχνίας και έχουν μια μεγάλη, επιβλητική εκκλησία και φαντασμαγορική θέα στο πέλαγος. Το νησί διαθέτει αξιόλογα μουσεία: το **Μουσείο Μαρμαροτεχνίας** που έσπασε το Πολιτιστικό Ίδρυμα Ομίλου Πειραιώς (*Πύργος, 2283031290*), το **Σπίτι-Μουσείο του Γιαννούλη Χαλεπά** (*Πύργος, 2283031270*), το **Μουσείο Μοντέρνας Τέχνης «Κώστας Τσάοκλης»** (*Κάμπος, 2283051009*). Επιβάλλεται και μια βόλτα στην **Καρδιανή**, το πιο γραφικό χωριό της Τήνου, την ώρα του ηλιοβασιλέματος που είναι παραμυθένια.

Πού να κολυμπήσεις
Η μεγαλύτερη και πιο οργανωμένη παραλία είναι ο **Άγιος Φωκάς**, θα φτάσεις και με τα πόδια από την Χώρα. Λίγο πιο κάτω βρίσκεται

και ο **Άγιος Σώστης**. Για ήσυχους κολησικούς προχώρησε μέχρι το τέλος της παραλίας, στα **Κιόνια**. Τις μέρες με βροριά 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 ρηχά νερά. Η **Παχιά Άμμος** με τεράστιους αμμόλοφους και διάφανα νερά είναι ιδανική για παιδιά ενώ από τις πιο ωραίες είναι και η **Απηγανιά**, με δύσκολη πρόσβαση (αρκετό περπάτημα), αλλά με κρυστάλλινα νερά – πάρε μαζί σου νερό! Αν σε ενδιαφέρει το surf ή θέλεις απλά να βγάλεις φροβέρές ινσταγκραμικές 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. Στα **Καλύβια** το beach bar «βαράει», ενώ στην παραλία των **Υστερνίων** θα χαλαρώσεις.

Πού να μείνεις
Στον ξενώνα **Tutti Blu**

Living Space (*Μέση, 6955093535*), με ιστορία που φτάνει πίσω στο 1870. Η πέτρινη οικία ήταν το πρώτο σπίτι του οικισμού της Μέσης και οι ξενώνες ήταν δωμάτια του παλιού Αρχοντικού. Το **Tinos Heart Apartment** (*6984120243*), είναι ένα πανέμορφο, νεοκλασικό σπίτι στη Χώρα της Τήνου, ενώ το **Παράθυρο στο Αιγαίο** (*6978104762, parathirostoaiagio.gr*), έχει παραδοσιακά διαμερίσματα στη Χώρα με υπέροχη θέα. Το **Living Theros Suites** (*2283031163*), στην γραφική Καρδιανή έχει μοναδική αρχιτεκτονική, ζεστή φιλοξενία και τρομερή θέα. Τα **Castria Studios** (*6972984473*) στα Κιόνια έχουν πανοραμική θέα στο μπλε του Αιγαίου. Το **Vincenzo Family Rooms** (*2283025888*), 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 (*2283023913*), με μεγάλο κήπο για παιδιά. Στον Άγιο Σώστη στο **Cavos** (*2283024224*), και στον Άγιο Μάρκο το **Vega Apartments** (*2283024035*), με υπέροχη θέα, ηλούσιο πρωινό από ντόπια προϊόντα, δοκίμασε τα πεντανόστιμα σπιτικά τους κέικ.

Πού να φας
Η Τήνος έχει από τα καλύτερα φαγητά στις Κυκλάδες. Στον Όρμο Υστερνίων, στο καταπληκτικό **Θαλασσάκι** (*2283031366*), μπροστά στη θάλασσα, με την τρομερή μαγείρσισα Αντωνία Ζάρπα σε πιάτα με θαλασσινά, τυράκια που φτιάχνει μόνη της και άλλα πολλά, όλα θαυμάσια. Οπωςδήποτε στην ιστορική ταβέρνα-ουζερί **Galera Tinos by T-Cuicine**, στη Χώρα, δίπλα στη θάλασσα. Φρέσκα ψάρια από ντόπιους ψαράδες, φρέσκες πρώτες ύλες και λαχανικά από το δικό τους μπουτάκι, φοβεροί μεζέδες, αποστάγματα από όλη την Ελλάδα και φιλοξενία από τις λίγες (*Χώρα της Τήνου, 6987404497*). Στην παραλία του Αγίου Φωκά στο **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 και εσωτερική δροσερή αυλή. Κοντά στη θάλασσα και μέσα σε αυλή πνιγμένη στο πράσινο είναι το **Αϊθρίο ο Μάρκος** (*2283023033*), οπωςδήποτε τη χωριάτικη ομελέτα. Στο **Κροκ Μεσιέ** (*2283051089*), για ηλούσιο πρωινό. Στον Πάνορμο στη **Μαρίνα** (*2283031314*), για την υπέροχη μακαρονάδα του ψαρά. Στη **Σβούρα** (*2283051830*), για μεζεδέσματα με φόντο την πλατεία της Κύμης. Στο **Κουτούκι της Ελένης** (*2283024857*), στο δρόμο της αγοράς, μαγειρευτά από τοπικά προϊόντα και συνταγές που αντέχουν στο χρόνο. Στη **Μαραθιά** (*2283023249*), στην παραλία του Αγίου Φωκά, ζήτα τα ωραία σπιτικά του τυριά και κυρίως το περίφημο καρίκι, αγκινάρες τουρσί, και απόλαυσε όλα τα εξαιρετικά του πιάτα –φιλά στον Ευρυπίδη! Στον **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 τηγανόψωμο, φουρτάλιες και τπνιακά τυριά. Στο **Περιβόλι** (*6945987460*), στην Καρδιανή, μια σκιερή βεράντα με συγκλονιστική θέα, νόστιμα

φαγητά και τρομερή σπιτική πορτοκαλόπιτα.

Πού να διασκεδάσεις
Στα Υστερνία, το χωριό των καλλιτεχνών, θα βρεις το **Μαγιού All day bar** (*2283031882*), από το πρωί, για καφέ και πρωινό, μέχρι αργά το βράδυ με κοκτέιλ. Στον Πύργο, στο **Αθμάρ** (*2283031977*), δοκίμασε το «κτρικ» με λικέρ μαστίχας, σιρόπι θυμαριού, δενδρολίβανο και λιαστή ντομάτα. Το **La Dama Music & Spirits** (*6980350902*), είναι το μπαρ που θα δώσει 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 τπνιακά προϊόντα. Ωραία κοκτέιλ θα βρεις και στο **Prickly Bear** (*6940965994, 6943539968*), κλασικά ή signature cocktails, εκλεπτυσμένη λίστα κρασιών και χειροποίητο sushi.

κοκτέιλ, κέικ και παγωτό αγκινάρας! Με σχεδόν 30 χρόνια λειτουργίας ο **Κάκτος** (*2283025930*), ανθες πιο εθνης 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 κόβωλη, φρέσκους χυμούς ή ένα καραφάκι ρακί. Δεν γίνεται να πας στην Τήνο και να μην περάσεις από το θυρλικό **Κουρσάρο** (*2283023963*), το παλαιότερο μπαρ του νησιού, γνωστό για την εντυπωσιακή του μπάρα και τις μουσικές που παίζει. Στην Καρδιανή, στο **Sunset bar** (*6940965994, 6943539968*), κλασικά ή signature cocktails, εκλεπτυσμένη λίστα κρασιών και χειροποίητο sushi.

Τι να πωήσεις
Το μαγαζάκι «**της Μαργαρίτας**» (*Πύργος, 6974282676*) είναι μικρό στην όψη, αλλά μέσα κρύβει μεγάλες εκπλήξεις. Λαχταριστές μαρμελάδες και γλυκά του κουταλιού (στα οπωςδήποτε η μαρμελάδα πορτοκάλι-σοκολάτα), μεθυστικά λικέρ, αρωματικά σαπούνια

και μάσκες είναι μόνο μερικά από τα καταπληκτικά πράγματα που φτιάχνει η Μαργαρίτα, χωρίς προσθήκη συντηρητικών. Στην **Armonia** (*Πάνορμος, 2283031710/Χώρα, 2283026663*), το όνομα αντιπροσωπεύει και τη φιλοσοφία των καταστημάτων και της Εύης Αθανασοπούλου, η οποία σχεδιάζει ρούχα και αξεσουάρ υψηλής ποιότητας και αισθητική σε αρμονία με τη φύση. Να επισκεφθείς επίσης τις **Τεχνοτροπές** (*2283023146*), όπου η interior designer Κατερίνα Μαρκουίτζου γνωρίζει καλά από ιδιαίτερα ρούχα, πρωτότυπα αξεσουάρ και είδη design, ανοικτό τα καλοκαίρια μέχρι τις 12 το βράδυ. **Ένα Κάρο** (*2283400027*), στη Χώρα για σαπούνια υψηλής ποιότητας, πολύχρωμες πετσέτες, μοναδικές συσκευασίες δώρου. Για μοναδικά κοσμήματα από μάρμαρο, αλλά και για εναλλακτικά και οικολογικά κοσμήματα φτιαγμένα από απόστυα ανακυκλώσιμα υλικά (από καπάκια μπίρας μέχρι κάψουλες Nespresso), μην παραλείψεις να περάσεις από το **Denou** (*6937013981*), στον κεντρικό δρόμο της Παναγίας.

GALERA TINOS BY T-CUICINE

Η ταβέρνα-ουζερί της Τήνου ξαναγεννιέται!



Οι καλοκαιρινές αναμνήσεις απ' όταν ημίσταν παιδιά έχουν να κάνουν με παγωτά και μπιάνια. Κάπως έτσι είναι και όταν μεγαλώνεις. Δεν σου έχει κορυφωθεί όμως, ποτέ η ιδέα εκείνη, η καλοκαιρινή, που γυρνώντας από τα μπιάνια έφαγες το καλύτερο φαγητό της ζωής σου απ' εκείνο το φρερό ταβερνάκι δίπλα στη θάλασσα! Κάπως έτσι είναι και η Γαλέρα στην Τήνο, εν ονόματι πλέον, Galera Tinos by T-Cuisine, η οποία με τη νέα της διεύθυνση, εδώ και ένα χρόνο, έχει πάρει τα πράγματα λίγο παραπέρα. Ενώ από φέτος έχει ενταχθεί στην Aegean Cuisine.

Οι άνθρωποι του T-Cuisine, διαλέγουν κάθε πρωί τα φρέσκα ψάρια τους από ντόπιους ψαράδες ή από την τοπική

ψαράγορα, και δημιουργούν πιάτα που όνειρο! Τι μαρμαρινό ψιτό με τσιγαριστά κάρτα και παυρέ σε λινόριζας, τι μπαρόνια με μελάνι σουπιάς και κιμά σπασακού και γαρίδας, τι γιουβέτσι με καπνιστό κταπόδι και θαλασσινό, ο κατάλογος έχει τα καλύτερα της ελληνικής θάλασσας! Αν παλιθες σουζάκι ή τσιπούρα και τσιμπολόγημα, ρώτα τον Παντελή για τους γευστικούς μεζέδες τους διά χείρας του Κώστα Νικολαΐδη και για τα αποστάγματα τους από όλο το Αιγαίο. Θα με θυμηθείς! Τώρα αν η όρεξή σου τραβάει κρέας, θα βρεις και της ύρας, όλα εκλεκτά και ντόπια.

Εα είστε σίγουροι ότι εδώ υπάρχουν τα καλύτερα! Οι πρώτες ύλες είναι τοπικές και κυρίως από τα μπουτάκι του Παντελή, του ιδιοκτήτη. Ντομάτες, πατάτες, κρεμμύδια, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, πορτοκάλια, λεμόνια, όλα τα καλά είναι δικής του παραγωγής, που με πολύ αγάπη έμαθε να καλλιεργεί από τον παππού του. Καλό καλοκαίρι, λοιπόν!

● Χώρα της Τήνου, 6987404497, Fb: Galera Tinos by T-Cuisine (GaleraTinos), Insta: Galera_Tinos by T-Cuisine (galera_tinos)





Κύθνος

Του **Σάκη Τόλη***



Έχω περάσει το μεγαλύτερο διάστημα της ενήλικης ζωής μου στον δρόμο και η αλήθεια είναι πως δεν μπορούσα να βρω εύκολα χρόνο για διακοπές, αφού με την μπάντα είμαστε σε ένα διαρκές transit από τα μέσα των 90s, από αεροδρόμιο σε αεροδρόμιο, από jet lag σε jet lag. Στην Κύθνο βρέθηκα πρώτη φορά το 2011, μετά την κυκλοφορία του άλμπουμ «Aealo», για ξεκούραση μετά από μια κουραστική χρονιά. Έχω βρεθεί σε πολλά νησιά που περιγράφονται ως ειδυλλιακά, από τις Μπακάμες μέχρι το Πουέρτο Ρίκο λόγω δουλειάς. Η Κύθνος ήταν η μεγαλύτερή μου διάψευση ως τουρίστας: «Ωχ, άλλο ένα νησί όπως τα άλλα» σκέφτηκα, όταν πάτησα το πόδι μου, για να αλλάξω σε λίγες ώρες γνώμη και να γίνει το νησί που θα βρεθώ κάθε χρόνο.

Ως κυνηγός underground παραλιών, συστήνω το νότιο μέρος του νησιού, εκεί όπου «αρχηγός» για μένα είναι η **Γαϊδουρόμαντρα**, κι από κοντά ακολουθούν ο **Άγιος Νικόλαος**, οι **Αντώνηδες**, η **Απόκρουση**. Είναι απεριγράπτη η δύναμη του πελάγους, του βυθού, εκεί όπου μπορείς να αποσυμπιεστείς, να μιλήσεις με τον εαυτό σου, να χαθείς. Σε αυτές τις θάλασσες είδα να μεγαλώνουν οι κόρες μου, να ανοίγουν τα μάτια τους, να μαθαίνουν μπάνιο, να κάνουν τα πρώτα τους βήματα μαζί με τη μητέρα τους – γιατί μετά μεγαλώνοντας σε γράφουνε και καλά κάνουνε, εδώ που τα λέμε! Η **Κολώνα** ήταν η ομορφότερη αλλά από τη στιγμή που έγινε mainstream την άφησα. Για μένα... ποτέ κιθάρα στις διακοπές, ποτέ κιθάρα στην παραλία!

Δεν είμαι «ταβερνάκις», με τα χρόνια, γίναμε μια μεγάλη παρέα με φίλους και ανθρώπους του νησιού, κάνοντας μπάρμπεκκιου στα σπίτια που μας φιλοξενούν.

Σε αυτό το ενεργειακό μέρος, έχω δει με κιάλια αμυδρά από τους γαλαξίες της Ανδρομέδας μέχρι τους κρατήρες της Σελήνης, όταν ο ουρανός ήταν καθαρός. Παλιότερα, στην εποχή της κραιπάλης, η αγαπημένη μου ώρα ήταν το ξημέρωμα. Τώρα προτιμώ το ηλιοβασίλεμα στο χωριό **Δρυοπίδα** που έχει μοναδική θέα, ένας οικισμός με ιστορία χιλιάδων ετών που μπορείς να χαζέψεις το σύμπαν. Το Αιγαίο και οι Κυκλάδες έχουν τρομερά μέρη για να

εμπνευστείς και να «γράψεις» τη μουσική στο κεφάλι σου. Στο **Βιόκαστρο**, τον προϊστορικό τόπο του νησιού, νιώθεις πως ανταμώνεις με την Ιστορία. Το πρωί φοράς παπούτσια και φεύγεις για ανάβαση κι εξερεύνηση. Το μεσημέρι κάνεις σιέστα, ως κλασικός νοτιοευρωπαίος. Το απόγευμα αραχτά. Τη νύχτα, αν θέλεις, παίρνεις το αυτοκίνητο και αναζητάς έρημο και σκοτεινά μέρη. Η καλύτερη εποχή για μία επίσκεψη είναι είτε αρχές Ιουλίου είτε τέλη Αυγούστου με αρχές Σεπτεμβρίου. Μια χρονιά μπήκα στον πειρασμό να τη δω και τον χειμώνα – έχει μια νέκρα και μια ηρεμία που μου αρέσει.

Τώρα που φαίνεται ότι επιστρέφουμε σε μια κανονικότητα (ελπίζω να διαρκέσει για πάντα), σε μια νέα πραγματικότητα, έχουμε όλοι ανάγκη να κάνουμε διακοπές και να πάρουμε δυνάμεις. Η ζωή στην Αθήνα έχει γίνει τόσο δύσκολη και πιεστική, που έστω και λίγες μέρες μακριά από αυτήν σε χαλαρώνουν και σε αποσυμπιέζουν ώστε να πάρεις δυνάμεις για τις μάχες που έχεις να δώσεις στο κλεινόν άστυ.

Η Ελλάδα είναι μια πολύ όμορφη χώρα που μερικές φορές θεωρώ τον εαυτό μου τυχερό που μένω σε έναν τόπο ο οποίος έχει τόσο εύκολη πρόσβαση σε τέτοια χαρίσματα της φύσης. Εάν και κατάγομαι από Βόρεια Ελλάδα και έχω περάσει την παιδική μου ηλικία εξερευνώντας και λατρεύοντας το βουνό, μεγαλώνοντας αγάπησα και τη θάλασσα και ευχαριστώ την Κύθνο και τους ανθρώπους της για αυτό.

Θα κάνω το παν να επιστρέψω και φέτος για να έχω ακόμη μια καλοκαιρινή ανάμνηση η οποία θα με βοηθήσει στη δύσκολη χρονιά που έρχεται. Συνεχίζουμε γερά και δυνατά και όπου μας πάει!

Υ.Γ. Για τους καχύποπτους και γενικά για αυτούς που ψάχνουν λόγο να κλάψουν... Παιδιά, δεν με έβαλε ο δήμαρχος της Κύθνου να γράψω αυτό το κείμενο, ούτε έχω κάποιο οικονομικό συμφέρον... απλά έτσι εκφράστηκα! Καλή συνέχεια σε όλους μας.

*Ο **Σάκης Τόλης** είναι μουσικός, κιθαρίστας και τραγουδιστής, ιδρυτής του black metal συγκροτήματος **Rotting Christ**.

Info

Περίπου τρεις ώρες από το λιμάνι του Πειραιά και μόλις δύο από το Λαύριο, η Κύθνος είναι ένας αρκετά δημοφιλής προορισμός για τους Αθηναίους και τα τελευταία χρόνια η ανάπτυξη που γνωρίζει είναι ραγδαία. Τα Ξακουστά λουτρά, που απολάμβανε μέχρι και ο Όθωνας, είναι αναμφίβολα πόλος έλξης για τους επισκέπτες, ωστόσο δεν είναι μόνο αυτό. Με πανέμορφες παραλίες, αρκετούς οικισμούς, για να βολτάρετε, παραδοσιακά προϊόντα και χρώμα κυκλαδίτικης εξοχής, σίγουρα είναι ένα νησί με το οποίο θα ανανεώνεις συχνά το ραντεβού σου.

Που να κολυμπήσεις

Για αμμουδιές που διαθέτουν και ταβέρνα επιλέγεις: **Φλαμπούρια**, με άμμο και βότσαλο, **Επισκοπή**, με πολλά αρμυρίκια, **Λεύκες**, με άμμο και βότσαλο, **Σχοινάρι**, δίπλα στα **Λουτρά** με άμμο, και τη νότια, τον **Άγιο Δημήτρη**. Οι περισσότερες είναι εύκολα προσβάσιμες. Πιο ήσυχη η παραλία **Ζογκάκι**, που ενώνεται με σκαλάκια με τις διπλανές **Νάουσα** και **Κουρί**. Ξακουστή η **Κολώνα** με τις δύο αμμουδιές. Πας και με θαλάσσιο ταξί. Μεγάλη αμμουδερά η **Μεγάλη Άμμος Κανάλας**, απάντη με σκιά η **Ποταμιά** στο δρόμο για τον Άγιο Σώστη. Το **Kythnos Yachting** (694222468, 6945751959) μάλιστα με αφιέρτη την μαρίνα των λουτρών προσφέρει καθημερινά κρουαζιέρες και εκδρομές εξερεύνησης με σκάφη στα καταγάλανα νερά του νησιού. Για να μετακινηθείς σε όλες αυτές



Κύθινος

Του Χρήστου Κάτσιου*

✿ Πρωτοήρθα καλοκαίρι του '97 στο νησί και εθισμένος από πιο mainstream προορισμούς –αλλά και την Κέρκυρα των εφηβικών μου χρόνων– θεώρησα ότι κάποιος μου κάνει πλάκα... Βρεθήκαμε με τη σύζυγό μου στο νότιο τμήμα του νησιού, που τότε ήταν πιο απόμερο, σε ένα σπίτι κυριολεκτικά πάνω στο κύμα, το οποίο έμελλε να γίνει το καταφύγιό μας – και παραμένει μέχρι και σήμερα, καθώς βρισκόμαστε σε ταξίδια πολλές φορές τον χρόνο. Προς τον νότο του νησιού συναντά κανείς πολλούς κόλπους –κάποιοι μού λένε ότι είναι πάνω από 50, δεν επιχειρήσα να τους μετρήσω, προτίμησα να τους γνωρίσω–, με αντίστοιχες παραλίες: άλλες με άμμο των Κυκλάδων, άλλες με βότσαλο, όλες όμως με το χαρακτηριστικό χρώμα του Αιγαίου. Απ' αυτές, λίγες είναι οι οργανωμένες και σίγουρα όχι στα πιο ωραία σημεία του νησιού. Άλλες πάλι διατηρούνται σχεδόν άγγιχτες. Ακόμη και τον δεκαπενταύγουστο υπάρχουν αρκετές στις οποίες μπορείς να είσαι μόνος με την παρέα σου. Το μαγικό είναι ότι τα πάντα είναι προσβάσιμα μέσα σε 30' απ' όπου κι αν βρίσκεσαι. Αν βέβαια στην παρέα υπάρχει και το «σκάφος του φίλου» ή αν αποφασίσετε να νοικιάσετε ένα, τότε θα μπορείτε να ανακαλύψετε κάποιες λίγες, καλά κρυμμένες παραλίες-θησαυρούς στα ανατολικά του νησιού. Αποφεύγοντας μάλιστα τα τετριμμένα "must see", ίσως ανακαλύψετε, μεταξύ άλλων, την εμπειρία των ιαματικών λουτρών στους αυθεντι-

κούς λουτήρες που χρησιμοποιούσε και η πρώην βασιλομήτωρ! Ambience μιας άλλης εποχής, η οποία, αν και χωρίς την απαραίτητη συντήρηση, σε κάνει πρωταγωνιστή σε ασπρόμαυρη ελληνική ταινία. Στο νησί πρωταγωνιστούν δύο μεγάλοι οικισμοί, η **Χώρα** και η **Δρυοπίδα**, με φωτογραφικές γωνιές και εναλλαγές δεκαετιών σε κάθε στροφή. Τα ήρεμα φρεσκοβαμμένα σοκάκια, με τα μαγαζάκια ενός άλλου, πιο «ζεν», θα έλεγα «ασπρόμαυρου» ρυθμού, συνυπάρχουν με τις τελευταίες αφίξεις γαστρονομικού ενδιαφέροντος –ναι, υπάρχουν και αυτά– και τα μπαράκια, κυρίως στη Χώρα, που εξακολουθούν να παίζουν μουσική έξω μέχρι αργά, κάτω από τον έναστρο ουρανό, την απόλαυση του οποίου έχουμε χάσει πια στην Αθήνα. Η κάθοδος των επισκεπτών, των επιχειρηματιών και των επενδυτών στο νησί τα τελευταία χρόνια γίνεται με εκθετικούς ρυθμούς, αλλά μάλλον με θετικό αντίκτυπο. Ωστόσο, χρειάζεται ακόμα χρόνος για να καθιερωθεί ως mainstream προορισμός. Έτσι υπάρχει σήμερα ακόμα αυτή η εκπληκτική δυνατότητα να βρει κανείς αυτό που πραγματικά επιθυμεί σε έναν κοντινό στην Αθήνα προορισμό, σε ένα νησί, ακόμη και για ένα Σαββατοκύριακο: από eco friendly lifestyles μέχρι mainstream party living! Η συμβουλή μου πάντως είναι να προσπαθήσετε να ανακαλύψετε μόνοι σας τις καλύτερες γωνιές του νησιού και μη μένετε σ' αυτά που «όλοι λένε...»!

*Ο Χρήστος Κάτσιος είναι CEO της Groupama.



τις παραλίες χρειάζεσαι σίγουρα μεταφορικό μέσο επομένως αν δεν έχεις μαζί το αυτοκίνητο σου, rent a car στο **Halivelakis** (2281032506).

Πού να μείνεις

Σε όλους τους οικισμούς του νησιού, στον **Μέριχα** (λιμάνι), στα παραθαλάσσια **Λουτρά** και στην **Παναγία Κανάλα** αλλά και στα ηπειρωτικά, **Χώρα** και **Δρυοπίδα**, θα βρεις πολλά ενοικιαζόμενα δωμάτια για όλα τα βάλαντια, λιτά αλλά και πολυτελή, με θέα στο απέραντο γαλάζιο ή στην όμορφη εξοχή της Κύθνου. Στην επίσημη ιστοσελίδα του δήμου (kythnos.gr) θα βρεις πάρα πολλές επιλογές. Προτείνουμε το **K4 Kythnos** (6934496006), μια εξαιρετική επιλογή με κατοικίες στην **Κανάλα**, τους **Μύλους** και τον **Κάστελλα**. Στον Κάστελλα, δίπλα στον οικισμό Φλαμπούρια, το συγκρότημα αποτελείται από τέσσερις ιδιωτικές κατοικίες και δύο ξενώνες, οι οποίοι εκτείνονται κατά μήκος της πλαγιάς πάνω από την ερημική παραλία του Κάστελλα. Στους Μύλους, διαθέτει πολυτελείς κατοικίες, η κάθε μία με τη δική της πισίνα και εντυπωσι-

κατοικίες, με υπέροχη θέα και άνετες βεράντες μπροστά στο Αιγαίο.

Πού να φας

Στην Αγία Ειρήνη οπωσδήποτε στην ψαροταβέρνα **Άριας** (2281031371), μια οικογενειακή ταβέρνα με πλούσια ιστορία και αγάπη για τη θάλασσα για παραδοσιακή ψαρόσουπα, αστακομακαρονάδα, καλαμάρι φρέσκο στη θράκα, σουπιά στο μελάνι της και άλλα πολλά. Στη Χώρα, να επισκεφθείς τη φημισμένη ψιστοριά το **Στέκι του Ντετζή** (2281031204), και τη **Μεσσαριά** (2281031672), το εστιατόριο του ομώνυμου ξενοδοχείου, για σπιτικά φαγητά και τοπικές γεύσεις. Στη Χώρα, το **Iter del Gusto Gelato** (2281031206) είναι μια gelateria με χειροποίητο ιταλικό παγωτό ημέρας και τραγανές αφράτες βάφλες, αλλά και speciality espresso, frozen yogurt, smoothies. Στα Λουτρά, στη λουλουδιαστή αυλή του **Κούτσικου** (2281031185), για μαγειρευτά και σάρα. Στη Δρυοπίδα στο μοντέρνο τσιπουράδικο **Χάρτινο Καράβι** (2281033004), για αποστάγματα συνοδεία μεσογειακών γεύσεων. Στον Κρητικό στον **Μέριχα** για ψάρια (2281032069).

Πού να διασκεδάσεις

Στον Μέριχα αρκετά καφέ μπαρ, με τραπεζάκια πάνω στη θάλασσα, για βραδινό ποτάκι και lounge μουσικές. Στη Χώρα στην ταράτσα του **Πανοχώρι** (6949566961), για κοκτέιλ όπως και στο **Κράκεν** (6981350719). Η τοπ επιλογή για όλα, καφέ-κρασί-κοκτέιλ είναι το **Margiora** (2281031809).

Τι να φωνάσεις

Να πάρεις για το σπίτι ή για φίλους μέλι βιολογικό βραβευμένο, **παστέλια** και **αμυγδαλωτά** στο **Πανοχώρι**. Στη Χώρα, στο κουκλίστικο **Χάρτινο Καράβι** (2281031633) θα βρεις ρούχα και αξεσουάρ.

ΔΗΜΟΣ: 2281361100
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2281031201
ΛΙΜΕΝΙΚΟ: 2281032290
ΑΓΡΟΤΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ: 2281031202

ακή πανοραμική θέα. Στον **παραδοσιακό οικισμό της Δρυοπίδας** (6972858493, 6942200279). Στη χώρα το **Chora Suites** (2281031780). Επίσης, στο **En Lefko** (2281032792, 6974311136), στη γραφική παραλία Μαρτινάκια, δίπλα στο λιμάνι, ανακαινισμένο και ό,τι πρέπει για εξορμήσεις σε όλο το νησί, με δωμάτια που μπορούν να φιλοξενήσουν έως και 4 άτομα. Στη **Βαθυσθέα** στη Δρυοπίδα, (6945858649), με τις εξαιρετικές πετρώσεις, παραδοσιακές κυκλαδίτικες

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΡΥΠΑΣ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΟΤΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΑΠΛΑ ΝΑ ΣΑΡΩΝΕΙΣ;

Αν κάτι δεν ταιριάζει με το καλοκαιρινό σου στίλ, αυτό είναι να διακόπτες τις αγαπημένες σου δραστηριότητες για να μετρήσεις τη γλυκόζη με τρύπημα στα δάκτυλα. Ανακάλυψε το σύστημα **FreeStyle Libre**, που σου δίνει ολοκληρωμένη εικόνα για τη γλυκόζη σου με μια απλή σάρωση 1 δευτερολέπτου κάθε στιγμή, παντού!

* Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφηκιτών.





Λάτρης των Κυκλάδων παιδιόθεν, η Τζια ήταν για πολλά χρόνια ένα παράδοξο: Κοντά και πολύ μακριά. Ερμητική. Αδιαφορούσε για τουρίστες και επισκέπτες, στα όρια της παρεξήγησης. Όταν άρχισα να τη γνωρίζω καλύτερα, πριν τριάντα χρόνια, η αρχική μου εντύπωση επιβεβαιώθηκε: Η Τζια δε θέλει να είναι σαν τα άλλα νησιά. Όχι από άποψη, αλλά από αμχανία. Μάλλον αυτό με κράτησε κοντά της. Από τότε που η Αττική Οδός μείωσε σε 50 λεπτά την απόσταση ως το Λαύριο και φτιάχτηκε και το ίδιο το λιμάνι, η Τζια γνώρισε μια εντυπωσιακή ανάπτυξη, μη αναστρέψιμη. Σήμερα, επιβιβάζομενος σε κάποιο από τα πλοία που κάνουν καθημερινά δρομολόγια, επί μία ώρα νομίζεις ότι βρίσκεσαι σε μια πλωτή ουτοπική κοινωνία. Κάθε κοινωνική διακρίση έχει καταλυθεί. Νταλικέρηδες, οικοδόμοι, Αλβανοί μάστορες, πολιτικοί μηχανικοί, επιχειρηματίες, Ινδοί λαντζέρηδες, μαμάδες βορείων προαστίων, Φιλιπινέζες νταντάδες, σκυλιά και δημοσιογράφοι (πολλοί δημοσιογράφοι), πίνουν τον φρέντο τους με θέα τα ερειπωμένα κτίρια της Μακρονήσου καθώς το πλοίο στρίβει με κατεύθυνση το λιμάνι, την Κορρησία. Η μπουκαπόρτα ανοίγει και η παρέλαση πολυτελών 4x4 διαλύεται. Στην **Κορρησία** και στο γειτονικό **Γυαλισκάρι** θα μείνουν εκείνοι που ψάχνουν για δωμάτια, ξενοδοχεία και AirBnB και η υπόλοιπη Τζια καταπίνει όλον αυτόν τον κόσμο, τον κρύβει μέσα σε νεόδμητα εξοχικά και συγκροτήματα πολυτελών κατοικιών. Η έκταση του νησιού είναι μεγάλη και ο οικιστικός οργασμός μόλις έχει τελειώσει τα προκαταρκτικά ώστε συχνά έχεις την αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε ένα παρθένο μέρος. Η αγροτική σύνθεση του πληθυσμού προίκισε το νησί όχι με χωριά αλλά με αγροτικούς οικισμούς. Το μοναδικό «χωριό» είναι η ίδια η Χώρα, η **Ιουλίδα**. Αλλά, τι χωριό! Μια πολίχνη, χυμένη πάνω στην κόψη του βράχου, κεραμοσκεπής και επιβλητική, στη μέση σχεδόν του νησιού. Ένας προστατευόμενος παραδοσιακός οικισμός σε τρανταχτή αντίθεση με την υπόλοιπη Τζια. Εδώ δεν χωρούν αυτοκίνητα. Μόνο πεζή και με γαϊδουράκια μπορείς να ανεβοκατέβεις τα αμέτρητα σκαλιά και τα λιθόστρωτα που οδηγούν από τη μια γειτονιά στην άλλη. Θα κάτσεις για καφέ ή φαγητό στην πλατεία του αναπαλαιωμένου νεοκλασικού Δημαρχείου, χτισμένου το 1902, θα επισκεφτείς το εξαιρετικό **Αρχαιολογικό Μουσείο**, θα θαυμάσεις το **παλιό σχολείο**, σχέδιο του Τσίλλερ, θα ανέβεις στο **βουνό των Μύλων**, εκεί που κάποτε υπήρχε το μεγαλύτερο συγκρότημα ανεμόμυλων στις Κυκλάδες και σίγουρα αξίζει να φτάσεις ως την άκρη, στον περίφημο **αρχαίο Λέοντα**, ένα λιοντάρι που μειδιά, σκαλισμένο πάνω στο βράχο, περίπου το 600 π.Χ. Μετά τα αρχαιολογικά ευρήματα, που ξεκινούν από το 4.000 π.Χ., τα χαραγμένα μονοπάτια που διακλαδώνονται δημιουργώντας ένα δίκτυο μοναδικό στην Ελλάδα, είναι ο αμύθητος θησαυρός της Τζιας, η ελπίδα να την αγαπήσει κάποιος για τη φυσική της ομορφιά και όχι μόνο επειδή είναι κοντά στην Αθήνα, έχει καλές προοπτικές επένδυσης σε γη και συχνάζουν εδώ γνωστοί επιχειρηματίες και επώνυμοι των μίντια.

Όπως η άσπρη Ιουλίδα με τα κεραμίδια μοιάζει το αντίθετο των πέτρινων σπιτιών με τις

πέργκολες που έχουν φυτρώσει παντού, άλλο τόσο το ξερό τοπίο της ακτογραμμής έρχεται σε αντίθεση με τη βλάστηση της ενδοχώρας. Η Τζια έχει δάση με βελανιδιές, αμέτρητες πηγές, τον πανέμορφο **Μυλοπόταμο** με τους έντεκα σωζόμενους νερόμυλους, την ήρεμη αγροτική ζωή στη **Φλέα**, τα δέντρα του **Προφήτη Ηλία**. Μόνο οι ξερολιθιές που δένουν γύρω-γύρω το νησί μαρτυρούν ότι βρίσκεσαι στις Κυκλάδες. Ε, και οι παραλίες. Στην ανατολική πλευρά, αυτή που βλέπει την Κύθηρο και την Άνδρο, οι αγαπημένες μου είναι η **Συκαμιά**, το **Καληδονίχι** με την **Ψιλή Άμμο**, το πριβέ **Ψαθί**, η **Καλποκιά** και το καμάρι του νησιού, η αρχαία **Καρθαία**. Η δύναμη του τοπίου σε αποζημιώνει εάν αποφασίσεις να κατέβεις το μοναδικό μονοπάτι που οδηγεί στην παραλία – και να το ανέβεις. Στη νοτιοδυτική άκρη βρίσκεται ο **Κούνδουρος**, η πρώτη περιοχή που αναπτύχθηκε τουριστικά στην Τζια και δικαίως: Θέα στο ηλιοβασίλεμα, πλάτη στον Βοριά και δαντελωτοί κολπίσκοι να προστατεύουν τα σκάφη από τον καιρό και τους VIP παραθεριστές από το υπόλοιπο νησί, το οποίο η αυτονομία του Κούνδουρου το κάνει να μοιάζει μακρινό. Στον βορρά, ο βαθύς κόλπος του **Οτζιά** με τα ρηκά νερά είναι η στάση για βουτιά πριν φτάσεις στο εντυπωσιακό για την απλότητα και την αγριάδα του τοπίου **μοναστήρι της Καστριανής**, χτισμένο στην άκρη του γκρεμού. Tip: μπορείς να διανυκτερεύσεις εκεί, εφόσον βρεις άδειο κελί, αφού οι απαντωτοί γάμοι και τα βαφτίσια αφήνουν λίγα περιθώρια για μεταφυσική ενδοσκόπηση.

Για πολλά χρόνια, η εναλλακτική παραλία της Τζιας, πολύ κοντά στο λιμάνι αλλά δύσκολη στην πρόσβαση και γι' αυτό ερμητική, ήταν τα Ξύλα. Ήταν ο πρώτος μου έρωτας στο νησί και το μέρος με το οποίο έχτισα δεσμούς. Υπέροχη όταν είναι μόνη της –όλο και πιο σπάνια– παραμένει γοητευτικά υπομονετική στα λεφούσια του Σαββατοκύριακου και στις πολυτελείς εξοχικές κατοικίες προς πώληση ή βραχυχρόνια μίσθωση. Ίσως αυτός να είναι ο τρόπος της Τζιας να αποζημιώσει τους κατοίκους της για τη χρόνια εξορία τους από τις τουριστικές Κυκλάδες, το νησί-επένδυση. Που οδήγησε και στο φαινόμενο «Βουρκάρι»: ένα γραφικό, απάνεμο λιμανάκι στον δρόμο προς τον Οτζιά, που τα Σαββατοκύριακα μετατρέπεται σε κοσμικό στέκι στο οποίο συνωστίζονται όλοι. Αυτοί που φτάνουν με σκάφη, αυτοί που αποφασίζουν να βγουν από την πέτρινη επικράτειά τους για να διασκεδάσουν και εκείνοι που θέλουν να δουν τους άλλους και να τους δουν κι εκείνοι. Και ύστερα αδειάζει, σαν σκηνικό που περιμένει καρτερικά την επόμενη ταϊνιά. Η Τζια είναι η ενσάρκωση του νεοελληνικού ονείρου της βίλας στις Κυκλάδες, κρατάει όμως τα μονοπάτια της όρθια, τις δύσβατες εξοχές και τις υπέροχες παραλίες της μακριά από την επέλαση των SUV. Αυτή η παραδοξότητα, που οφείλεται μάλλον σε χρόνια εσωστρέφεια, είναι που τη σώζει ακόμη και την κάνει ξεχωριστή, σα να σου χαμογελά μια όμορφη άγνωστη.

Ο **Λεωνίδας Αντωνόπουλος** είναι δημοσιογράφος, διευθυντής του ραδιοσταθμού *Kosmos 93,6 & 107,0*.



Είναι το πιο κοντινό νησί των Κυκλάδων στην Αττική, με αποτέλεσμα να θεωρείται από πολλούς νησί του Σαββατοκύριακου. Είναι, όμως, πολλά παραπάνω. Η Υδρούσα, όπως την έλεγαν παλαιότερα, με περίπου 2.500 μόνιμους κατοίκους, έχει πρωτεύουσα την **Ιουλίδα** ή Χώρα, λιμάνι την **Κορρησία** ή Λιβάδι και αρκετούς ακόμα μικρότερους οικισμούς, μεγαλύτερος εκ των οποίων είναι το **Βουρκάρι**. Εάν σας αρέσει η πεζοπορία, είναι ο προορισμός σας με μονοπάτια συνολικού μήκους 36 χλμ.

Τι να δεις

Η αμφιθεατρική Χώρα της Κέας ενδείκνυται για ατέλειωτες βόλτες. Έμβλημά της ο λαξεμένος πάνω σε βράχο **Λέοντας**. Το παραθαλάσσιο χωριό **Ποίσσες** φημίζεται για τον αρχαιολογικό χώρο. Το **Βουρκάρι** είναι το πιο hot σημείο του νησιού. Ακολουθήστε 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**,

ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Με το σύστημα **FreeStyle Libre** διαχειρίζεσαι το διαβήτη εύκολα και αποτελεσματικά. Χάρη στην τεχνολογία του **FreeStyle Libre**, με κάθε σάρωση του αισθητήρα έχεις ολοκληρωμένη εικόνα για τη γλυκόζη και τις τάσεις της κάθε στιγμή, όπου και αν βρίσκεσαι. Το μόνο που θα σε νοιάζει αυτό το καλοκαίρι είναι σε ποια παραλία θα πας για μπάνιο.

* Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαριφιστήρων.



SUMMER
GOLF 21

Τζια

Του **Λεωνίδα Αντωνόπουλου***



σχεδόν 45' από το λιμάνι, έχει παραλίες για κάθε γούστο. Εύκολη πρόσβαση και beach bar στο **Γαλισκάρι**. Ο **Σχίνος** είναι off road, απαιτεί κατάλληλο όχημα.

Πού να μείνεις

Πολλές και καλές επιλογές σε όλο το νησί. Ενοικιαζόμενα δωμάτια, ενδεικτικά, είναι τα **Aegean View** (2288022046) στην Κορρησία, Οι **Λεύκες** (2288021443) στο Βουρκάρι, **Kea Village** (2288022120) στην Ιουλίδα, **Ανεμούσα** (2288021485) στον Οτζιά, **Γαλισκάρι** (2288021197) στο Παλισκάρι. Υπάρχουν, βεβαίως, μεγάλα ξενοδοχεία με όλες τις ανέσεις. Ενδεικτικά: **Porto Kea** (2288022870) στην Κορρησία, **Ydor Hotel Spa** (2288022044) στο Βουρκάρι, **Spathi Beach Suites** (6942575627), στο Σπαθί.

Πού να φας & να πεις

Στην κορυφή της Χώρας, στην Ιουλίδα, στο **Σπίτι στη Χώρα** (2288029101), για brunch μέχρι τις 12 και με σπιτική κουζίνα από τις 6 το απόγευμα, με κλασικές και τζαζ μουσικές. Στο **Πανόραμα** (2288022341) με εξαιρετική θέα και σπιτικά γλυκά, αλλά και πρωινά νωρίς και κοκτέιλ το βράδυ. Στη Χώρα στο γκουρμέ **Kylix** (693 259 6757), με ειδικά λιπαρά, στους παραδοσιακούς **Καλοφραγάδες** (2288 022118), και ακριβώς δίπλα στον **Παπαρούνα** (2288 022583), που έχει και ψάρι. Σπουδαία μαγειρευτά, επίσης στη Χώρα, στην **Πιάτσα** που φιλοξενεί και live και στο **Στέκι**. Στον Οτζιά στην **Ταβέρνα της Άννας**, στο Βουρκάρι για ψάρι στον **Αρίστο**

Τα μυστικά της δικής μου Τζιας

Τότε ήταν η δική μου Τζια. Τώρα είναι η Τζια του Φίλιππου.

Του **Γρηγόρη Δημητριάδη***



Θυμάμαι τα καλοκαιρινά ραντεβού δίνονταν, πάντα, για την Κρήτη. Εκεί που ο παππούς και η γιαγιά περίμεναν όλα τα νεότερα μέλη της οικογένειας. Ναι, ήταν ό,τι καλύτερο: μπάνια στη θάλασσα, το πιο τέλειο φαγητό του κόσμου και ωραίες βόλτες. Πεζοπορία στα φαράγγια και τα βουνά της Κρήτης μαζί με διαφορετικά ακούσματα ζωής. Δεν ήταν εφικτή (και σωστά) καμία παρέκκλιση από το ετήσιο θερινό ραντεβού.

Κάπου εκεί, λοιπόν, στην αρχή χώρεσε και η Τζια. Στο μυαλό μου μπορούσαν να γίνουν όλα όσα είχα αγαπήσει στην Κρήτη. Ιδανική για όσους αγαπούν το περπάτημα, μέχρι και σήμερα καθημερινή μου δραστηριότητα στο νησί. Άλλα μονοπάτια, διαφορετικές εικόνες περιπλάνησης. Θυμάμαι, όταν η αρχή της εξόρμησης ήταν η Ιουλίδα, ο Λέων ήταν πάντα μια μικρή –πρώτη– στάση για να αποτυπωθεί φωτογραφικά ένα στιγμιότυπο της αμφιθεατρικής χώρας. Ο **Λέων**, ο **Αρισταίος** και ο **Σείριος** αγαπημένες διαδρομές, καθεμιά για τον δικό της λόγο. Ο Σείριος για τον προφανή. Και η σταθερά μου, το **μοναστήρι της Καστριανής**, τοποθετημένο σαν στρατηγείο.

Όταν φτάναμε στο νησί η τυρόπιτα του παραδοσιακού φούρνου στο λιμάνι έμοιαζε με επίσημη υποδοχή. Φτιαγμένη σίγουρα με μαγικά υλικά. Αγάπησα τα παραδοσιακά «λουκούμια» της Τζιας. Λόζα, ξινό τυρί, άνυδρα ντοματάκια, μέλι, ενώ το Μαυρούδι της αποτελεί την αγαπημένη μου χειμωνιάτικη ποικιλία που εκπληρώνει διπλά τον σκοπό: δεν μπορεί να μην ταξιδέψει το μυαλό στο νησί. Είμαι λάτρης του καλού κρασιού, ενώ η δημιουργία ενός πρότυπου αμπελώνα μαζί με μια μικρή παραγωγική μονάδα είναι σκέψη που

εκεί καλλιεργήθηκε στο μυαλό μου. Ας το αφήσουμε, όμως, για αργότερα.

Για την πρωινή κολύμβηση προτείνεται το **Σπαθί**, ενώ η άγρια ομορφιά της **Καλποκιάς** είναι ιδανική επιλογή αν θέλεις να αφιερώσεις αρκετές ώρες της ημέρας. Αυτό που χρειάζεται είναι να έχεις μαζί τα κατάλληλα εφόδια και τον εξοπλισμό – θα σε αποζημιώσουν η φύση και το τοπίο. Η ταυτότητα του νησιού διατηρείται ακόμη και τη νύχτα. Βέβαια, τώρα, τη θέση των εφηβικών βραδιών έχει πάρει μια άλλη, ακόμη πιο ωραία ζωή. Το **Βινύλιο** ήταν ο... τόπος συνάντησης αλλά σήμερα το **Βουρκάρι** «αλλιώς» είναι κάτι που εξακολουθούμε να το χαίρομαστε όπως τότε. Ο τίτλος για τα πιο ωραία ψαρικά έχει πολλούς διεκδικητές, όμως ο **Βουρκάριων**, ο **Αρίστος**, η **Στροφή του Μίμη** και οι **Εννέα Κόρες** αποτελούν μοναδικά σημεία πανδαισίας στο Βουρκάρι. Ο κόκορας, οι λαχανοντολμάδες και τα μαγειρευτά στο **Στέκι** μαζί με τα παιδάκια του **Γιάννη** στην πλατεία είναι ένας από τους καλύτερους λόγους για να περάσεις το βράδυ σου στην Ιουλίδα. Ενώ ο **Γιάννης**, της πιάτσας, μας υποδεχόταν με τα μαγειρευτά του που ήταν το «σίγουρό» μας. Και δεν απογοητευτήκαμε ποτέ. Τώρα πια μπορεί κανείς τις βραδινές ώρες να τα γευτεί με τη συνοδεία ζωντανής μουσικής.

Θα τολμούσα να πω ότι το ηλιοβασίλεμα της Τζιας θα μπορούσε να είναι μια ζωγραφιά σε κάθε παραμύθι. Ας αρκεστώ, όμως, στο εξής: Αυτή ήταν η δική μου Τζια. Σήμερα, είναι η Τζια του Φίλιππου.

*Ο **Γρηγόρης Δημητριάδης** είναι Γενικός Γραμματέας Πρωθυπουργού.

ΔΗΜΟΣ: 2288360000
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2288021100
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2288021344
ΙΑΤΡΕΙΟ: 2288022200

και στον **Σείριο**. Για ποτό, ο **Λέων** (698 750 6892), στη Χώρα είναι το πιο alternative, το **Viral** λίγο έξω από την Ιουλίδα το after. Πολύ ωραία καφέ μπαρ στο Βουρκάρι είναι τα **Kokka** και **Breaz**.



Σέριφος

Του **Πραξιτέλη Κονδύλη***

✿ Η Σέριφος είναι το τρίτο από τον Πειραιά νησί των βορειοδυτικών Κυκλάδων, βρίσκεται μετά την Κέα, μεταξύ Κύθνου και Σίφνου. Το όνομά της προέρχεται από τη λέξη «στέρφος», δηλαδή στείρος, άγονος λόγω του βραχώδους της εδάφους. Τη Σέριφο την έχω επισκεφτεί δύο φορές. Η πρώτη 15 και πλέον χρόνια πριν, μεταπτυχιακός φοιτητής Αρχιτεκτονικής ακόμη, και η δεύτερη ήταν με αφορμή το Φεστιβάλ Σερύφου αρκετά χρόνια αργότερα. Δεν θα ξεχάσω τη μέρα που ήρθα σε επαφή με το υποβλητικό εξορμητικό τοπίο του νησιού και για πρώτη φορά αντίκρισα το **Μεγάλο Λιβάδι** και τον **Κουταλά** στο ΝΔ του τμήμα: Βαγονέτα και ράγες παρατημένα σαν να λειτουργούσαν μέχρι χτες, μισογκρεμισμένες γέφυρες φόρτωσης, είσοδοι στοών σαν γοτθικές αψίδες. Στο Μεγάλο Λιβάδι το έδαφος ήταν κόκκινο από το σιδηρομετάλλευμα και τον ήλιο που τα απογεύματα του καλοκαιριού μένει για πολλή ώρα στον δυτικό ορίζοντα, ενώ η θάλασσα είχε το βαθύ πράσινο του οιονοπέματος. Στη γωνία το νεοκλασικό κτίριο της διοίκησης της εταιρίας, με τους σκονισμένους φοίνικες, να τελεί υπό κατάρρευση... Ένα μεταλλευτικό τοπίο μιας άλλης εποχής σε υποδέχεται αδρανές, παγωμένο στον χρόνο, σχεδόν απόκοσμο. Η Σέριφος δεν υπήρξε ποτέ νησί αλιέων, εμπόρων και καπεταναίων, όπως ήταν για παράδειγμα η γειτονική Σίφνος. Η ιστορία των μεταλλείων της Σερύφου ξεκινά κατά το δεύτερο μισό του 19ου αιώνα μετατρέποντας αυτόν τον μικρό άγονο τόπο σε κάτι πολύ σπάνιο για τον ελλαδικό χώρο. Σε νησί μεταλλωρύχων με σημαντική, για τα δεδομένα του νησιού, συγκέντρωση εργατικής δύναμης από πολλά σημεία της Ελλάδας.

Η συγκέντρωση αυτή αποτυπώνεται και στην οικιστική φυσιογνωμία του νησιού. Τα κυβόσχημα, λευκά σπίτια της Χώρας, τυπικά κυκλαδίτικα με την πρώτη ματιά, κρύβουν μια ιδιαιτερότητα. Για να περάσεις στο δεύτερο δωμάτιο του ίδιου σπιτιού (συνήθως αυτά αποτελούνται από ένα υπνοδωμάτιο και μια κουζίνα, όπου συγκεντρώνεται η οικογένεια), πρέπει να βγεις στον δρόμο και να μπεις από άλλη πόρτα. Οι εργάτες, που έρχονταν από άλλες περιοχές, έχτιζαν πρώτα ένα δωμάτιο για να μείνουν, και, αργότερα, όταν έφερναν όλη τους την οικογένεια, έχτιζαν και το δεύτερο, όπως και όπου μπορούσαν. Με αυτά αλλά και άλλα πολλά, η Σέριφος με τις πολυάριθμες δαντελωτές παραλίες της (**Γάνεμα, Βαγιά, Κουταλάς, Μεγάλο Λιβάδι, Σουκαμιά, Αϊ-Γιάννης** κ.ά.), τον παραδοσιακό οικισμό της Χώρας, τα όμορφα της μοναστήρια, τα σημεία αρχαιολογικού ενδιαφέροντος (**Άσπρος Πύργος, αρχαίο χυτήριο χαλκού στα Αεράτα**), τα καταφύγια άγριας ζωής καθώς και το επισκέψιμο οινοποιείο της κατέχει ιδιαίτερη θέση στην καρδιά μου. Αξέχαστος θα μου μείνει ο ηρωισμός των μεταλλωρύχων κατά την απεργία για την ικανοποίηση των δίκαιων αιτημάτων τους τα οποία, παρότι 105 ολόκληρα χρόνια πριν, φαντάζουν ακόμα και σήμερα περισσότερο επίκαιρα από ποτέ.

*Ο **Πραξιτέλης Ν. Κονδύλης** είναι αρχιτέκτονας.

Μια κούκλα **Χώρα**, αμφιθεατρικά φωλιασμένη σε μια πλαγιά, πάμπολλες, ως επί το πλείστον χωρίς ξαπλώστρες και υποδομές παραλίες, κι ένα δημοφιλές στους κατασκηνωτές κάμπινγκ. Αυτά πάνω κάτω ορίζουν και το προφίλ των επισκεπτών του νησιού που τιμούν εξίσου οι ψαγμένοι λάτρες της καλοκαιρινής ανεμελιάς χωρίς κοσμικότητες και η νεολαία. Μηνανάκι ή αυτοκίνητο, κατά προτίμηση με αντοχή στους χωματοδρόμους, είναι απαραίτητο για να επιδοθείς από το πρωί σε ανελέητο σαφάρι παραλίων (τσέκαρε μόνο πού θα σταθεί φιλικός ο αέρας). Με το ηλιοβασίλεμα όλοι οι δρόμοι οδηγούν στη Χώρα για βόλτα στα ερείπια του βενετσιάνικου κάστρου, με αιγαιοπελαγίτικη θέα και καφέ ή ποτό στην πλατεία του Δημαρχείου.

περιβολή στο αμμουδερό **Καράβι** (με πρόσβαση από μονοπάτι) και στη **Λια**. Μοναχικές βουτιές και λίγα αρμυρίκια για σκιά στο **Μαλλιιάδικο** – προσοχή στον χωματοδρόμο. Αν δεν φουσά βοριάς, επιχειρείς και την κατάβαση στην απλόχωρη **Σουκαμιά**.

Πού να φας

Στο Λιβάδι: Εξαιρετικό ψάρι και ψαρομεζέδες με δημιουργικές νόστες στην **Ψαροταβέρνα της Καλής** (2281052301), πάνω στην παραλία. Μαγειρευτά, ψάρια και κρεατικά στον **Τάκη** (2281051159) και στο **Θαλάμι** (2281052668). Ταϊλανδέζικο στο δροσερό κήπο του **Blue Bamboo** (2281052027). Στη Χώρα παραδοσιακή σεριφιώτικη κουζίνα στη **Μαραθόριζα** (2281052656), λεμονάτο κουνέλι και μαραθόπιτες στο **Αλώνι** (2281052603). Μεσογειακές γεύσεις με πανοραμική θέα στο λιμάνι και τη Χώρα, στο εστιατόριο του ξενοδοχείου **Ρίζες**, στο δρόμο προς τον Άγιο Σώστη. Κρεοφαγία στο φουλ (κοντοσουβλι, κοκορέτσι, γουρουνόπουλο κ.λπ.) με θέα θάλασσα στην ταβέρνα-ψισταριά **Τα Καρμιά** (2281051621), στον Ράμμο. Στη Σουκαμιά, μαγειρευτά, ντόπια κρέατα και ψάρι στην οικογενειακή ταβέρνα **Το ακρογιάλι του Βήτου** (2281051289).

Πού να μείνεις

Στο προσεγγμένο συγκρότημα **Ρίζες** (2281052222) στα Συμπόταμα, με την εξαιρετική θέα, σε δωμάτια και διαμερίσματα σύγχρονης κυκλαδίτικης αισθητικής. Διαθέτει και πισίνα. Less is more πολυτέλεια στις κατοικίες και ωραίο σκηνικό στο all day lounge bar του **Cocomat Eco Residences** (2108010688), στην παραλία της Βαγιάς. Προσεγγμένη επιλογή στο Λιβάδι τα δωμάτια και τα αυτοεξυπηρετούμενα διαμερίσματα **Indigo Studios** (2281052548). Περιποιημένα και με πανοραμική θέα στον κόλπο του λιμανιού τα στούντιο **Αμφιρίτη** (6972177376) και τα **Άστριο Studios** (6937013187).

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

Τι να δεις

Τα ερείπια του **Βενετσιάνικου κάστρου** με το εκκλησάκι του **Αγίου Κωνσταντίνου** στην κορυφή του απόκρημνου βράχου που στεφανώνει στη Χώρα, και, επίσης, το **Λαογραφικό μουσείο** και την αρχαιολογική συλλογή. Τα εγκαταλελειμμένα ιστορικά μεταλλεία στο Μεγάλο Λιβάδι, έναν παραθαλάσσιο οικισμό με ταβέρνες κύμα στο κύμα και αύρα άλλης εποχής. Το **καστρομοναστήριον των Ταξιαρχών** κοντά στο χωριό Παλανή, με τοιχογραφίες της κρητικής σχολής. Την **Παναγιά**, ένα ήσυχο χωριουδάκι με γραφικά σοκάκια, ταμάν για περαντζάδα μετά το μπάνιο στη **Σουκαμιά**.

Πού να κολυμπήσεις

Δημοφιλής επιλογή, με ταβέρνες και γαλαζία νερά η **Ψιλή Άμμος**. Δε-ντράκια και ωραία νερά στο **Άγιο Σώστη**. Απλόχωρη, με αλμυρίκια για σκιά, αμμουδιά στη μια πλευρά της και βότσαλο στην άλλη, το **Γάνεμα**. Καντίνα και ξαπλώστρες σε περιμένουν στη μεγάλη αμμουδερή **Βαγιά**. Για ψυχία και βουτιές με αδαμιά

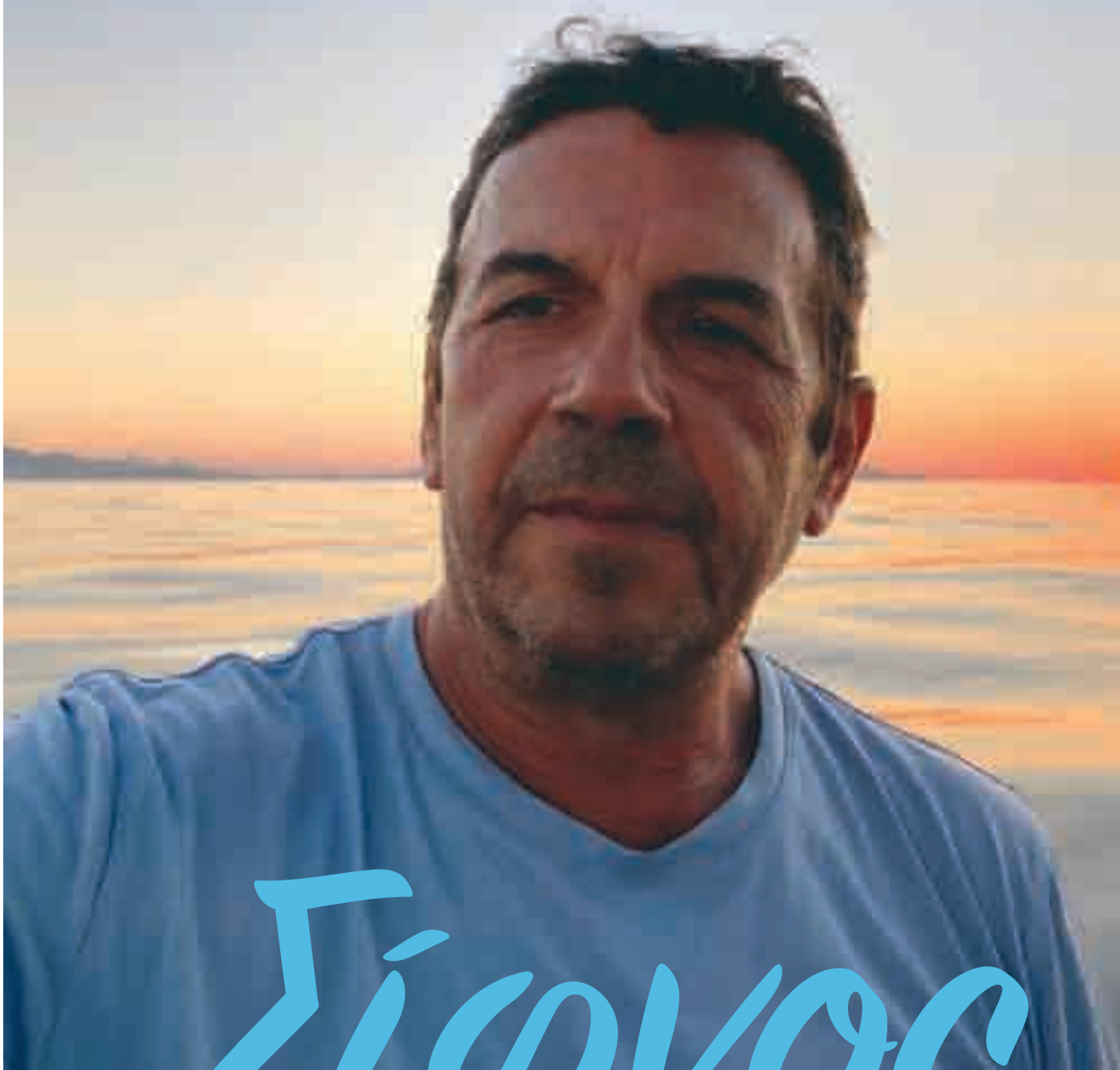
ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΙΑ
ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Αν έχεις διαβήτη, τώρα μπορείς να έχεις το ξέγνοιαστο καλοκαίρι που επιθυμείς, αφού με κάθε σάρωση του αισθητήρα **FreeStyle Libre** βλέπεις την τρέχουσα τιμή και την τάση της γλυκόζης σου στο κινητό σου τηλέφωνο. Εύκολος στην τοποθέτηση, άνετος στην εφαρμογή, σε απαλλάσσει από τα τρυπήματα στα δάκτυλα* και το άγχος.

* Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαριφιστήρων



FreeStyle
Libre



Σίφνιος

Του Κώστα Σουλιώτη*



Ως καλοφαγάς, η Σίφνος κάλυψε και τις πιο ευφάνταστες γαστρονομικές μου ορέξεις. Από πού να αρχίσω; Από τη ρεβιθάδα της Μερόπης στις **Καμάρες** και του Λεμπέση στη **Χρυσοπηγή**, μελωμένη μετά από 12 ώρες σε ξυλόφουρνο; Από τα ψάρια στο λιμανάκι στον **Φάρο**, με τον Γιώργο που κάθε μέρα τα φέρνει ολόφρεσκα και μαζί με τη γυναίκα του, τη Φλώρα, φροντίζουν να τα απολαμβάνουμε με τον καλύτερο τρόπο; Ο **Λίχνος** στον Φάρο με τα εδέσματα του κάτω από τα αλμυρίκια; Ο **Πλατύς Γιαλός**, η μεγαλύτερη παραλία του νησιού, που αποτελεί σημείο συνάντησης για καφέ και μαργαρίτες στο **Palmira**; Με το σήμα κατατεθέν **Ω3**, ιδανικό για το σούρουπο απολαμβάνοντας εκλεκτά κρασιά με μοναδικές γκουρμέ γεύσεις; Η καντίνα στα **Σεράλια**; Το βραδάκι στο στενό στην **Απολλωνία**, στον **Δρακάκη**, με τσιπουράκι και περατζάδα; Ιταλική κουζίνα στο **Mama Mia**; Η γαστρονομική ποικιλία που σου προσφέρει το νησί είναι απίστευτη και κάθε χρόνο γεννιέται κάτι καινούργιο, που μπαίνει στις καρδιές μας.

Οι κρυστάλλινες παραλίες του νησιού ανάλογα με τον αέρα αλλά και τα γούστα απλώνονται από το νότιο μέρος με τον **Φάρο** και τη **Φασολού**, φτάνοντας στο βόρειο κομμάτι με τη **Χερρόνησο** και τα **Βρουλίδια**.

Μετά από τόσα χρόνια νιώθω άρρηκτα δεμένος με το νησί και τους ανθρώπους του. Ο άνθρωπος δεν είναι νησί, όμως ο κάθε άνθρωπος έχει το νησί του. Έτσι και εγώ, έχω τη Σίφνο.

*Ο Κώστας Σουλιώτης είναι επιχειρηματίας, ιδιοκτήτης της Palirria S.A.

Το νησί της αρμονίας, με πεντακάθαρους, ασβεστωμένους οικισμούς, γραφική λαϊκή αρχιτεκτονική δίπλα σε υπέροχα νεοκλασικά, παραλίες με γαλάζια καθαρά νερά, εξαιρετικά ντόπια προϊόντα, παραδοσιακή αλλά και μοντέρνα κουζίνα –από τα **Εξάμπελα** της Σίφνου καταγόταν ο εθνικός μας σεφ **Νίκος Τσελεμεντές**–, υπέροχα μονοπάτια, χαλαρούς ρυθμούς.

Τι να δεις

Το νησί διαθέτει 200 χλμ. περίπου δίκτυο χωματινών ή λιθόστρωτων διαδρομών που ενώνουν τους παραδοσιακούς οικισμούς μεταξύ τους. Πρωτεύουσα από το 1836 η πανέμορφη **Απολλωνία**, που σφύζει από ζωή μέρα και νύχτα. Δίπλα της ο **Αρτεμώνας**, που 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, έχει και **Αρχαιολογικό Μουσείο**. Δίπλα στον οικισμό βρίσκεται το γραφικό **εκκλησάκι των Επτά Μαρτύρων** σκαρφαλωμένο στην κορυφή ενός βράχου. Υπάρχουν όμως και τα **Εξάμπελα** με τους λευκούς ανεμόμυλους, τα χωριά **Άγιος Λουκάς** και **Καταβατή** για να ξεναγηθείς από τις διηγήσεις των παλιών

πιο απομονωμένη παραλία, πεντακάθαρη με άμμο και αλμυρίκια. Στο Γλυφό θα πας και από το πολύ βατό μονοπάτι που ξεκινάει από την επίσης ωραία με αλμυρίκια και άμμο παραλία του **Αποκοφτού**. Μία 15λεπτη εύκολη διαδρομή, όπου βλέπεις από ψηλά την παραλία του Αποκοφτού, το μοναστήρι της Χρυσοπηγής, τα κολπάκια του Φάρου καθώς και τις εγκαταστάσεις φόρτωσης των μεταλλείων.

Η άλλη παραλία του Φάρου, η **Φασολού**, ήταν παλιά η παραλία των γυμνιστών. Αν και σήμερα ο γυμνισμός απαγορεύεται στο νησί, η παραλία εξακολουθεί να έχει φανατικούς οπαδούς. Αν κάποιος πάει αρκετά νωρίς θα έχει την τύχη να βρει σκιά κάτω από τα αλμυρίκια. Οι **Σάουρες** είναι ένα μικρό κολπάκι με βράχια και βότσαλο που θα φτάσεις με μονοπάτι 150 περίπου μέτρων που ξεκινάει από τη Χρυσοπηγή. Προτιμάται από αυτούς που ψάχνουν λίγη ησυχία και απομόνωση. Τα ομαλά, υπέροχα βράχια της Χρυσοπηγής προσφέρονται για τους λίγο πιο παράτολμους που δεν ψάχνουν για σκιά και οργανωμένη παραλία. Για ακόμη πιο αθλητικούς τύπους ωραία επιλογή είναι η **Πουλάτη**. Αρκετά σκαλοπάτια οδηγούν και στη μικρή γραφική παραλία που βρίσκεται κάτω από τον οικισμό του Κάστρου, τα **Σεράλια**. Στα **Βρουλίδια**, παραλία με βότσαλα έξω, αλλά άμμο μέσα, που βρίσκεται στη ΒΔ πλευρά του νησιού. Λίγες ομπρέλες και ξαπλώστρες και δύο ταβερνάκια σχεδόν πάνω στο κύμα με υπέροχες τοπικές γεύσεις.

Πού να μείνεις

Τσέκαρε την ιστοσελίδα του τοπικού συλλόγου των νοικοκυριών των ενοικιαζόμενων δωματίων, ρίξε μια ματιά και στο πολύ βολικό **κάμπινγκ του Μάκη** (2284032366) στο λιμάνι. Το νησί διαθέτει αξιόλογες επιλογές διαμονής όπως το **Μαρώ** (Κάστρο, 6986929435), με δωμάτια και διαμερίσματα με θέα, ενάμιση χιλιόμετρο από την Απολλωνία, το **Paradise Place** στη Χρυσοπηγή (2284071278), με κήπο, πισίνα, πρωινό και όλα τα κομφόρ ή το **Cape Narpis** (2284071496) πριν από το ψαροχώρι Φάρος, ένα συμπαθητικό και ήσυχο συγκρότημα με ευρύχωρα μονόκωρα και δίκωρα στούντιο με απίστευτη θέα.

Πού να φας και να διασκεδάσεις

Απολλωνία: Στον **Ραμπαγά -Πολυχώρος Κυκλάδων** (2284032215), με τεράστιο κήπο που φιλοξε-

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

στην ιστορία του νησιού, η **Χερρόνησος** με το γραφικό λιμανάκι της από όπου έφευγαν παλιά τα φημισμένα κεραμικά του νησιού. Παντού θα δεις διασκορπισμένους αρχαίους πύργους που χρονολογούνται από τον 6ο π.Χ. αι. Οποσδήποτε κάνε μια επίσκεψη στον **αρχαιολογικό χώρο του Αγίου Ανδρέα** και στο **Μοναστήρι της Παναγίας της Χρυσοπηγής**.

Πού να κολυμπήσεις

Η πολύ μεγάλη και οργανωμένη (όχι όμως σ' όλη την έκτασή της) παραλία των **Καμαρών**, αν και βρίσκεται στο λιμάνι, είναι πεντακάθαρη. Το γραφικό χωριουδάκι **Φάρος** έχει όμορφη και κατάλληλη για όλες τις καιρικές συνθήκες παραλία με υπέροχη θέα στο μοναστήρι της Χρυσοπηγής. Τα εστιατόρια **Λύχνος** και **Λιμανάκι**, κυριολεκτικά πάνω στη θάλασσα, προσφέρουν υπέροχες γεύσεις και την επιθυμία να πας ξανά και ξανά. Ένα μικρό πλακόστρωτο δρομάκι οδηγεί από τον Φάρο στο **Γλυφό**,



Σίφνος

Της Ρένας Μόρφη*

Φωτό: ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΕΡΑΝΙΟΣ



Διαλέγω να μιλήσω για τη Σίφνο γιατί είμαι ήδη εδώ. Το ρεπορτάζ, δηλαδή, είναι ζωντανό. Είναι 7 και 20 το πρωί και ετοιμάζομαι να πάω να πιάσω το αρμυρίκι μου στο **Αποκοφτό** για να μείνω εκεί μέχρι το απόγευμα. Δεν χρειαζόσαι τίποτα άλλο. Μόνο η γλύκα και η ελευθερία που σου βγάζει η αίσθηση της απαλής άμμου και του βελούδινου αιγαιοπελαγίτικου νερού αρκούν για να παραδώσεις όλες σου τις διακοπές. Και να φανταστείς, ούτε του μπάνιου στη θάλασσα ήμουν ποτέ πολύ, ούτε του κάμπινγκ. Καθόλου, θα έλεγα. Αλλά όπως πάντα ο έρωτας έρχεται από εκεί που δεν το περιμένεις. Και στην περίπτωση μου με την Σίφνο δεν ήταν κεραυνοβόλος, είναι όμως παντοτινός.

Την πρώτη φορά που ήρθα όχι μόνο δεν την ερωτεύτηκα αλλά άλλαξα και νησί γρήγορα. Δεν μου άρεσε. Δεν την κατάλαβα. Όταν όμως άρχισα μέσα στα χρόνια να επιστρέφω και να τη γνωρίζω καλύτερα κατάλαβα ότι εδώ θα μπορούσα να ζήσω όλα μου τα καλοκαίρια.

Γιατί η Σίφνος έχει αυτό τον μαγικό συνδυασμό του κοσμοπολίτικου νησιού, του άγριου τοπίου και της παράδοσης στην απόλυτη ισορροπία. Δεν έχεις να λαχταρήσεις κάτι που να μη σου το προσφέρει. Από μοναχικές διακοπές, μέχρι ατελείωτα βράδια με κοκτέιλ στο γνωστό στενό της **Απολλωνίας** κι από μια ντομάτα από το μοστάνι που θα τη θυμάσαι για πάντα μέχρι fine dining.

Κατ' αρχάς να ξέρεις πως θα μείνεις στο **Γαλήνη** στα **Εξάμπελα**, υπέροχη φιλοξενία, σωστά και καθαρά καινούρια δωμάτια, πολύ κοντά στο στενάκι της περατζάδας. Αν είσαι φουλ ερωτευμένος και έχεις ανάγκη από ατελείωτα φιλιά κάτω από τα αστέρια και ιδιωτικότητα τότε θα πας στο **Verina Astra**, με φανταστικό εστιατόριο, που μπορεί και να μη χρειαστεί να βγεις ποτέ από κει.

Εκτός απ' τη γνωστή κυκλαδίτικη γοητεία, η Σίφνος έχει ένα βασικό ατού: το φαγητό! Εδώ μπορείς να γευτείς αυθεντική παράδοση, απλά τις συνταγές του νησιού χωρίς κάτι επιτηδευμένο, τη ρεβυθάδα την Κυριακή, το μαστέλο στον **Λεμπέση** στον **Αρτεμώνα**, αλλά ακόμη κι αν θες να αλλάξεις τελείως γεύση και διάθεση, σταματάς στο **Catch** του Τζήμη στην Απολλωνία για τέλειο μπέργκερ ή super bowl, ακόμη και μια αληθινή ιταλική μακαρονάδα δίπλα στο **Mamma Mia**. Έρχομαι πλέον χρόνια στο νησί και συνέχεια ανακαλύπτω καινούρια μέρη και καταστάσεις και το πιο σημαντικό είναι ότι υπάρχουν νέοι άνθρωποι εδώ που ασχολούνται με τον τουρισμό και τις επιχειρήσεις, που αγαπούν και σέβονται τον τόπο, γι' αυτό και αυτό το νησί δεν χάνει ποτέ τον χαρακτήρα και τη φινέτσα του αλλά ταυτόχρονα συνεχώς προχωρά και εξελίσσεται.

Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το **Κάστρο** που αποτελεί πλέον τη «νέα φάση» του νησιού. Αδιαπραγμάτευτα το πιο γραφικό και ρομαντικό σημείο, με το που το βλέπεις από μακριά νιώθεις την αύρα που θα σε κυριέψει μόλις πλησιάσεις. Η άλλοτε πρωτεύουσα, ένα κάστρο που χτίστηκε τον 14ο αιώνα πάνω στην αρχαία ακρόπολη, κουβαλάει πολλή ιστορία και μυστήριο στα σοκάκια της. Ανεβοκατεβαίνεις στα στενά και είναι σα να ακούς τους μύθους για τους πειρατές μέχρι να βγεις στο ξέφωτο με τη θέα που σου κόβει την ανάσα. Εκεί στο τέρμα, πάνω από το **εκκλησάκι των Επτά Μαρτύρων**, ο Νώντας, ο Ορέστης και ο Νίκος μόλις άνοιξαν το πρώτο wine bar του νησιού, τη **Loggia**, με προσεγγμένες και σπάνιες ετικέτες που και να μην είσαι γνώστης του κρασιού θα καταλάβεις ότι ήρθες στο σωστό μέρος για να μυηθείς ή απλά να συνδέσεις όλες σου τις αισθήσεις, λιτά, με αγάπη και γούστο, χωρίς φανφάρες και ποζιριές. Ομολογώ πως δεν υπάρχει πιο μαγικό μέρος για να απολαύσεις το κρασί σου και να ζήσεις την απόλυτη εμπειρία των Κυκλάδων χαζεύοντας τον ορίζοντα που το βράδυ λούζεται με το φεγγάρι και από κάτω, στα **Σεράλια**, φέγγει σαν φωτιά στην άμμο η **Cantina του Γιώργου**, που μετά το απεριτίφ σου θα κατέβεις για το καλύτερο δείπνο των διακοπών σου. Α! Και όλα αυτά σε μόλις 2,5 ώρες από τον Πειραιά.

Κοίτα να δεις, από κει που έφυγα νύχτα πριν 10 χρόνια, τελικά εδώ θα περάσω τα επόμενα καλοκαίρια μου και νιώθω πολύ τυχερή γι' αυτό.

* Η **Ρένα Μόρφη** είναι τραγουδίστρια. Φέτος μαζί με τον Νίκο Πορτοκάλογλου παρουσίασαν στην **EPT1** την πολύ επιτυχημένη εκπομπή «Μουσικό Κουτί». Το τελευταίο της album με τίτλο «Σάμπα Τσικίτα» κυκλοφορεί από τη MINOS EMI/UNIVERSAL.



νεί εκθέσεις, διαθέτει καφέ, bar, εστιατόριο, αλλά και όμορφα καταστήματα, και το ιστορικό **Καφενείο Δρακάκη** (2284031233), από το 1887, με μαρμάρινα τραπεζάκια και ψάθινες καρέκλες, ωραίο φαγητό και μεγάλη αγάπη στα ρεμπέτικα τραγούδια. **Στου Αποστόλη το Κουτούκι** (2284033186), για μαγειρευτά με ντόπια αγροτικά προϊόντα. Το **Ωκύαλος** (2284032060), σε κεντρικό σημείο του Στενού της Απολλωνίας με πολύ καλή μεσογειακή κουζίνα και αρκετές σιφνέικες σπεσιαλιτέ. Το **Cayenne** (2284031080) εστιατόριο και art gallery, με έφεση στη μοντέρνα ελληνική και ντόπια κουζίνα. Ο Πίνο από το Μιλάνο άνοιξε πριν χρόνια το **Mama Mia** (2284033086), από τα πρώτα ιταλικά εστιατόρια στο νησί και έχει αδελφάκι και στον Πλατύ Παλό. Η κράτηση και για τα δύο είναι απαραίτητη. Στο **Catch** (2284035534), στον κεντρικό δρόμο της Απολλωνίας, up-scale street food εστιατόριο με αμερικάνικες, μεξικάνικες και ελληνικές γεύσεις. Στο **Yalos Seaside Obsession** (2284 071507), για θαλασσινά σε όμορφο περιβάλλον πάνω στο κύμα. Όσοι κάνουν τη βόλτα τους στο στενό της Απολλωνίας θα απολαύσουν τα σφηνάκια σοκολάτας με ποτό του Chocolate Shots. Αμυγδαλωτά και ντόπια κουλουράκια στο **Γλυκιά Ματιά** (2284033332). Στο καφε-γλυκοπωλείο **Διψέλι** για λουκουμάδες και άλλα ωραία γλυκά. Το all time classic μπαράκι **Botsi** (2284032358), έχει αποκτήσει αδελφάκι το οποίο βρίσκεται ακριβώς απέναντι, πάνω σε ταράσσα με υπέροχη θέα. Από το πρωί με πρωινά, καφέδες και το βράδυ finger food. Το **Αργώ** (2284 031114), ένα από τα πιο παλιά μπαρ του νησιού, με cocktails, στην πιο επιτηκική θέση του Στενού. Πολλά βράδια καταλήγουν με χορό, στο εσωτερικό του μπαρ. Στην επαρχιακή οδό Απολλωνία - Όρμος Φάρου θα βρεις το **Δριμόνι** (2284031434)

με θέα, καλό φαγητό και εξαιρετική συλλογή κρασιών. Στην επαρχιακή οδό Απολλωνίας - Κάστρου να επισκεφτείς τη **Φάρμα του Ναρήλη** (6979778283), για ντόπια προϊόντα και σεμινάρια μαγειρικής. Αρτεμώνας: Στο **Λιοτριβί** (2284031921), στην πλατεία του παραδοσιακού οικισμού, από νωρίς για καφέ, πρωινό και ύστερα κουζίνα με ντόπιες γεύσεις και φρέσκα ψάρια. Ακόμα το **Περιβόλι** (2284 031953), με πειραγμένη ελληνική κουζίνα. Για γλυκά στο **Κίτρινο Ποδήλατο** (2284 031244), στην Κατερίνα Θεοδώρου για ντόπια αμυγδαλωτά. Καμάρες: Στην **ταβέρνα του Σίμου** (2284032353), για παραδοσιακή σιφνέικη κουζίνα, μένει ανοιχτό και το χειμώνα – άρα εγγύηση. Στο all day **Ισαλος** (2284033716), στην Αγία Μαρίνα, πάνω στο κύμα με ωραίο φαγητό και κοκτέιλ. Ψάρι από την τράτα τους έχει το **Αραξοβόλι** (2284032362), με τραπεζάκια δίπλα στη θάλασσα. Το **7seas** (2284031913), με πισίνα και φόντο το πέλαγος, από το πρωί για καφέ και πρωινό, συνεχίζει με brunch και μένει μέχρι αργά για signature cocktail. Οικογενειακό εστιατόριο για καπνοσφαλάτα, κοτόπουλο του βουνού και μαγειρευτά είναι το **Δελφίνι** (2284033740). Κόσμος συρρέει στο **café bar Σύρμα** (2284031829), για τα τραπεζάκια και τις ξαπλώστρες στην παραλία αλλά και για τα νόστιμα πιάτα του. Ωραία ιταλική - μεσογειακή στο **Camaron** (2284032378). Εξάμπελα: Σε ένα μικρό παραδοσιακό καφενείο, την **Άμπελο**, θα ακούσεις ωραία ελληνική μουσική από την Αντιγόνη και τους μουσικούς της. Πλατύς Παλός: Εκεί βρίσκεται από μόνος του ένας λόγος για να πας στη Σίφνο, το διάσημο **Ω3** (2284072014), πάνω στη θάλασσα, με executive chef τον Γιώργο Σαμοίλη. Κλείσε τραπέζι αλλιώς... έχασες. Στο **Στέκι** (2284071215) θα φας σιφνέικη κουζίνα, μαγειρευτά και φρέσκο ψαράκι, σε τραπεζάκια δίπλα στο κύμα. Το **Νότης** (2284071277), δίπλα στη θάλασσα με πρωινό, brunch, φαγητό, κρασί, ποτό. Κάστρο: Στον

δρόμο προς Κάστρο θα βρεις το Κάτω Πετάλι και την οικογενειακή ταβέρνα Το **Κελάρι** (2284032268), που φημίζεται για τη σιφνέικη κουζίνα της. Στα οπωσδήποτε η **Cantina** (2284035395), ιδιοκτησίας και... άφθαστης μαγειρικής του Γιώργου Σαμοίλη, με φιλοσοφία zero waste, σε μαγικό σημείο κάτω από το Κάστρο, στην μικρή παραλία Σεράλια. Θα χρειαστεί να κατέβεις 98 σκαλιά αλλά εδώ θα ακούσεις το νησί να «μιλάει» μέσα από τα ντόπια προϊόντα και τις γεύσεις του.

Πού να ψωνίσεις

Στην Απολλωνία στον **Ραμπαγά - Πολυχώρο Κυκλάδων** (2284032215), το γνωστό **Biba** της Νόρας Μαρκετάκη, μεταφέρθηκε σε νέο κατάστημα στον κεντρικό δρόμο με top brands (Zeus & Dione, Ancient Kallos, Stefania Fragista, Σόφη Δελουδή, Missoni, Ruby Yaya) ενώ στο παλιό τώρα θα βρείτε ανδρικό. Το **Αρζαντιέρα**, μετά την Αίγινα και την Κίμωλο, ήρθε και στη Σίφνο με ρούχα, κοσμήματα και αξεσουάρ, στο Στενό στην Απολλωνία. Το νησί έχει μεγάλη παράδοση στα κεραμικά και στα στενά της Απολλωνίας θα χαζέψεις πολλά μαγαζάκια με χειροποίητα κεραμικά αντικείμενα. Τσέκαρε το concept store **You are Here** (2284035444) στον κεντρικό δρόμο.

Παραδοσιακές γεύσεις και προϊόντα

Η διάσημη σιφνέικη ρεβιθάδα είναι must, με τα όσπρια να ψήνονται όλο το βράδυ στη γάστρα στους παραδοσιακούς ξυλόφουρνους, το μαστέλο, δηλαδή αρνί ή κατσικάκι στη γάστρα με άνηθο πάνω σε κληματόβεργες που σιγοψήνεται και λιώνει στο στόμα, τους τραγανούς ρεβιθοκεφτέδες, την κάρπαρη, όχι όπως την ξέρεις στη σαλάτα, αλλά στιφάδο. Επίσης καλασούνα (χορτόπιτα με ρύζι), αμπελοφάσουλα με σκορδαλιά και βέβαια τη μοναδική γυλωμένη μανούρα. Από γλυκά, του κουταλιού, κουλουράκια γλυκάνισου, μελόπιτα, αμυγδαλωτά και παστέλια. Πάρε μαζί σου μέλι για το χειμώνα.

ΜΠΟΡΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Το καλοκαίρι είναι η πιο ωραία εποχή να είσαι free! Αν έχεις διαβήτη, μπορείς να απολαύσεις τις διακοπές σου ξέγνοιαστα, χωρίς τρυπήματα στα δάκτυλα*, χάρη στο σύστημα **FreeStyle Libre**. Ο αισθητήρας του συστήματός σου αποκαλύπτει τις τάσεις και τη μεταβλητότητα της γλυκόζης για 14 ημέρες και έτσι μπορείς να διαχειρίζεσαι τον διαβήτη πιο αποτελεσματικά!

* Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρπιστήρων.





Το να πρέπει να επιλέξεις το αγαπημένο σου ελληνικό νησί είναι σαν να επιλέγεις το αγαπημένο σου παιδί – είναι μια ερώτηση που είναι αδύνατο να απαντηθεί. Αλλά αν πρέπει να επιλέξω το νησί που γνώρισα καλύτερα τα τελευταία χρόνια, αυτό θα ήταν η κοσμοπολίτικη Σύρος· η ζωντανή πρωτεύουσα των Κυκλάδων, ένα νησί με αξιοθέατα όλο τον χρόνο και μια μακρά παράδοση ναυπηγικής που έχει παίξει σημαντικό ρόλο στο παρελθόν της Ελλάδας και τώρα, με την επιτυχή αναβίωση του ναυπηγείου **Neorion** από την αμερικανική εταιρεία Onex, βοηθά στη διαμόρφωση του μέλλοντος της χώρας.

Ήταν ένα πραγματικό θαύμα για μένα το γεγονός της «ανάστασης» του ναυπηγείου της Σύρου και τα οφέλη του για τη νησιωτική κοινότητα κατά τη διάρκεια της θητείας μου στην Ελλάδα. Όταν επισκέφτηκα για πρώτη φορά τη Σύρο το 2017, το ναυπηγείο ήταν σε αποσύνθεση. Οι εργαζόμενοι και οι προμηθευτές δεν είχαν πληρωθεί, και στο λιμάνι είχαν συσσωρευτεί απόβλητα αμμοβολής. Όμως, στα χέρια της ελληνοαμερικανικής εταιρείας Onex, το ναυπηγείο ξαναζωντάνεψε, δημιουργώντας περίπου 600 θέσεις εργασίας και οδήγησε την ελληνική ναυπηγική βιομηχανία σε τεράστια ανάπτυξη.

Το περασμένο καλοκαίρι η σύζυγός μου Μαίρη και εγώ περάσαμε ένα Σαββατοκύριακο στη Σύρο και εντυπωσιάστηκα από τους πολυσύχναστους δρόμους και τα

ανοιχτά καταστήματα και εστιατόρια, ακόμη και εν μέσω πανδημίας.

Η Σύρος είναι ένα νησί γεμάτο παράδοση, όπως αποδεικνύεται από τις εξαιρετικές πλατείες, τη νεοκλασική αρχιτεκτονική της **Ερμούπολης** και το όμορφο θέατρο **Απόλλων**, ενώ το σύγχρονο γλυπτό του φίλου μου Κώστα Βαρώτσου κοσμεί το λιμάνι. Οι κάτοικοι της Σύρου προσέφεραν καταφύγιο στους ορθόδοξους πρόσφυγες από τη Χίο, τη Σάμο και άλλα νησιά, που ξεριζώθηκαν κατά την Ελληνική Επανάσταση. Αυτοί οι πρόσφυγες βοήθησαν στο να μετατρέψουν τη Σύρο σε ένα μοναδικό εμπορικό, θαλάσσιο και πολιτιστικό κέντρο που άνοιξε το δρόμο για την ανοικοδόμηση της Ελλάδας μετά τον πόλεμο της ανεξαρτησίας. Δύο αιώνες αργότερα η «μεγάλη κυρία» των Κυκλάδων συμβάλλει και πάλι στην οικονομική ανάπτυξη της Ελλάδας. Η θέα της Σύρου από το λιμάνι, με την **καθολική εκκλησία του Αγίου Γεωργίου** στο λόφο της **Ανω Σύρου** και την **ορθόδοξη εκκλησία της Αναστάσεως** στο λόφο της **Ερμούπολης**, αντικατοπτρίζει την οικουμενική ενότητα του νησιού, όπου αυτές οι θρησκείες συνυπάρχουν εδώ και αιώνες.

Η Σύρος αποτελεί, επίσης, το «σπίτι» της ρεμπέτικης μουσικής -τα «ελληνικά μπλουζ»- και φημίζεται για τα μαλακά, αρωματικά λουκούμια, τα μαντολάτα και τα τοπικά τυριά που δεν μπορώ ποτέ να τους αντισταθώ,

όταν την επισκέπτομαι. Και θα ήταν λάθος μου αν δεν ανέφερα ότι η Σύρος έχει από τα πιο όμορφα νερά στην Ελλάδα, συμπεριλαμβανομένων έξι παραλιών με γαλάζια σημαία. Η παραλία **Δελφίνι**, μια απομονωμένη αμμουδιά με κρυστάλλινα νερά και μια εξαιρετική ταβέρνα που βλέπει προς την Κύθνο και την Κέα, πρέπει να είναι από τις καλύτερες παραλίες της Ελλάδας και αποτελεί μια από τις αγαπημένες μου στάσεις.

Η Μαίρη και εγώ επισκεπτόμαστε τη Σύρο τα τελευταία τέσσερα χρόνια και έχουμε απολαύσει όλα όσα προσφέρει το νησί καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Ανυπομονούσαμε να επιστρέψουμε το Σαββατοκύριακο της 4ης Ιουλίου για να γιορτάσουμε την 245η επέτειο της Αμερικανικής Ανεξαρτησίας, μαζί με τον εορτασμό για τα 200 χρόνια από την Ελληνική Επανάσταση. Το πάθος για δημοκρατία και ελευθερία, που συνέδεε τις ελληνικές και αμερικανικές επαναστάσεις, αποτελεί το θεμέλιο της φιλίας που έχει ενώσει τις χώρες και τους λαούς μας από τότε. Δεν μπορώ να σκεφτώ κανένα καλύτερο μέρος για να γιορτάσουμε τις κοινές μας αξίες από αυτήν την όμορφη γωνιά των Κυκλάδων, όπου η συνεργασία ΗΠΑ - Ελλάδας βοήθησε στην αναζωογόνηση της παράδοσης των 2.500 χρόνων της ελληνικής ναυσιπλοΐας, η οποία είναι βασικό στοιχείο της ελληνικής ταυτότητας, αλλά και της κοινής μας ασφάλειας και ευημερίας.

**Ο Geoffrey Pyatt είναι ο πρέσβης των ΗΠΑ στην Ελλάδα.*

Σύρος

Του **Geoffrey Pyatt***





Έχω τις πρώτες μου αναμνήσεις από τα ελληνικά νησιά ήδη από τα παιδικά μου χρόνια, όταν επισκεπτόμασταν δημοφιλείς στους Σουηδούς επισκέπτες προορισμούς, όπως την Κρήτη και τη Ρόδο και επίσης τη Μήλο, τη Σαντορίνη, τη Σάμο, τη Μύκονο, καθώς και την Αθήνα και τα περίχωρά της.

Ο ερχομός μου στην Ελλάδα ως πρέσβης το 2017, μου έδωσε την ευκαιρία να επισκεφθώ πολλά υπέροχα μέρη και για επαγγελματικούς λόγους και για αναψυχή. Ήμουν πεπεισμένη ότι τις πρώτες διακοπές μου με τη νέα μου ιδιότητα έπρεπε να τις περάσω σε ένα νησί των Κυκλάδων. Λατρεύω τη θάλασσα, τον ήλιο, το φαγητό και, κυρίως, το μελτέμι τον Αύγουστο! Αλλά ήθελα να ζήσω ένα «διαφορετικό» κυκλαδίτικο νησί. Κατά συνέπεια, η Σύρος ήταν η πρώτη μου καλοκαιρινή εκδρομή. Δεν υπάρχει άλλο νησί σαν τη Σύρο! Την επέλεξα γιατί είναι η διοικητική πρωτεύουσα των Κυκλάδων, έχει ενδιαφέρουσα και μοναδική ιστορία, δραστήρια καλλιτεχνική σκηνή και δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τον τουρισμό. Φυσικά, οι όμορφες φωτογραφίες της **Ερμούπολης** ήταν εντυπωσιακές και πολύ πειστικές.

Η εγγύτητα του νησιού στην ηπειρωτική χώρα το καθιστούν άριστο προορισμό ακόμα και για σύντομες επισκέψεις. Μου άρεσε η υπέροχη αρχιτεκτονική της πόλης και το εξαιρετικό παράδειγμα επιτυχούς συνύπαρξης ορθόδοξων και καθολικών παραδόσεων. Θαύμασα την ποικιλομορφία του τοπίου με τις μικρές παραλίες και τις δυνατότητες για πεζοπορίες που μου αρέσουν. Το υπέροχο κτίριο του **Δημαρχείου** της Ερμούπολης, που χτίστηκε το 1876 υπό την επίβλεψη του Ερνέστου Τσίλερ, και η συναρπαστική ιστορία του, εμπνευσμένου από τη Σκάλα του Μιλάνου, θεάτρου **Απόλλων**, αποτελεί σημαντικό μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς του νησιού. Είχα την ευκαιρία να παρακολουθήσω μια συναυλία κλασικής μουσικής και μια παράσταση της τραγωδίας «**Ηλέκτρα**». Οι εντυπώσεις από αυτές τις βραδιές είναι ακόμα ζωντανές μέσα μου. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού ένα αξιοθαύμαστο και εκτεταμένο φεστιβαλικό πρόγραμμα προσφέρεται επίσης σε ντόπιους και επισκέπτες.

Το δημοφιλές και σημαντικό φεστιβάλ **Animasyros**, με το οποίο η πρεσβεία έχει εξαιρετική συνεργασία, είναι ακόμα ένας σύνδεσμος που έχω με αυτό το όμορφο νησί. Με συγκίνησε επίσης πολύ το γεγονός ότι δόθηκε σε ένα μικρό δρόμο στη Σύρο το όνομα του Σουηδού Ολυμπιονίκη Martin Nordenström, ο οποίος εντάχθηκε στον Ερυθρό Σταυρό (κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου) και συνεργάστηκε με τη διανομή της Σουηδικής Βοήθειας στα ελληνικά νησιά της Σύρου και της Τήνου. Πέθανε σε ναυάγιο στην Ελλάδα το 1945, αφού διέσωσε άλλους επιβάτες.

Καθώς σκέπτομαι την παραμονή μου στη Σύρο, θυμάμαι την όμορφη μικρή παραλία κοντά στο σπίτι στο **Αχλάδι** και την εξαιρετική ταβέρνα στην παραλία. Ερχόταν κόσμος από όλο το νησί για φαγητό εκεί. Τα κοκτέιλ ήταν επίσης υπέροχα. Απόλαυσα, ακόμα, την όμορφη ευρύτερη περιοχή της παραλίας του **Γαλησσά**. Τώρα που ονειροπολώ, θυμάμαι το δροσερό καλοκαιρινό αεράκι τα βράδια στην **Άνω Σύρα** – περπατώντας στα σοκάκια της θα ανακαλύψετε υπέροχες ταβέρνες, μπαρ και καταστήματα. Αχ και να μπορούσα να θαυμάσω αυτήν τη θέα τώρα...

*Η **Charlotte Sammelin** είναι η πρέσβης της Σουηδίας στην Ελλάδα.

Σύρος

Της **Charlotte Sammelin***



Παστέλ χρώματα, νεοκλασικά κτίρια, αρμονική συνύπαρξη καθολικών και ορθοδόξων, τέχνες ακόμα και τους καλοκαιρινούς μήνες. Κάστρα και πύργοι, άλογα και γοργόνες, στοιχειωμένα σπίτια αλλά και αμέτρητες παραλίες.

Τι να δεις

Στην Ερμούπολη, το εντυπωσιακό **δημαρχείο** στην **πλατεία Μιαούλη**, το **καθολικό ξωκλήσι της Αγίας Πακούς** στην κορυφή του λόφου του Γαλψού με θέα το Αιγαίο. Το **μνημείο της Εθνικής Αντίστασης** και τον **Ιερό Ναό Κοιμήσεως της Θεοτόκου**.

Πού θα κολυμπήσεις

Οι **Αγκαθωπές** είναι η πιο κοσμοπολίτικη. Το **beach bar Ono 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 **Γαλψός, Κίβι**. Στην Ερμούπολη, μπό-

ρείς να κολυμπήσεις στα **Βαπόρια** με θέα τα νεοκλασικά κτίρια που δεν έχουν τίποτα να ζηλέψουν από τη Βενετία.

Πού να μείνεις

Μία πολύ καλή πρόταση είναι το **Diogenis Hotel (2281086301)**, σε αυθεντικό κτίριο του 19ου αιώνα, όπως και το **Hotel Ploes (2281079360)**, με ξεχωριστή διακόσμηση και deluxe δωμάτια κοντά στην πλατεία Μιαούλη. Στα Βαπόρια, το **Σύρου Μέλαθρον (2281086495)**, σε πανέμορφο διατηρητέο του 1856. Μόλις 100 μέτρα μακριά από το λιμάνι και σε ένα πλήρως ανακαινισμένο νεοκλασικό κτίριο θα βρεις το **Παλ-λάδιον (2281086400)**. Εκτός πόλης έχουμε το υπερπολυτελές **Pino di Loto (2281071504)**, στο Κίβι, και το εξαιρετικό **Γωσσηφάκι (2281061406)**, στη Βάρη, για δωμάτια δίπλα στο κύμα.

Πού να φας

Στο γραφικό Κίβι, να επισκεφθείτε το **Δύο Τζιτζίκια στ' Αρμυρίκια**, ένα παραδοσιακό ταβερνάκι σχεδόν πάνω στη θάλασσα, με υπέροχη θέα στο ηλιοβασίλεμα και πα-

ραδοσιακή κουζίνα, από φρέσκα τοπικά υλικά (**Παραλία Κίβι, 2281071151**). Στη μεγάλη βεράντα του **Αλλού Γυαλού (2281071196)**, το οποίο θεωρείται από τα καλύτερα εστιατόρια του νησιού. Στον Γαλψό στο **Ηλιοβασίλεμα (2281043325)**, του Κώστα Μπουγιούρη με τα δημιουργικά πιάτα και την ωραία λίστα κρασιών. Μοντέρνο εστιατόριο με προσεγμένες ελληνικές γεύσεις είναι το **Περί Τίνος (2281043325)**.

Στην Άνω Σύρο ο **Λιλής (2281088087)**, από τη δεκαετία του '50 σέρβιρε τα περίφημα κεφτεδάκια του στον Μάρκο Βαμβάκάρη. Το **Πλακό-στρωτο (6973980248)**, έχει ωραία θέα και σπιτικό φαγητό. Και φυσικά, παγωτό στο **Django Gelato (2281076660)**, που πάει τον όρο «αληθινό παγωτό» πολλά επίπεδα πιο πάνω, το γνώρισες φέτος και στην Αθήνα. Για ακόμα μεγαλύτερη ζαβολιά, πήγαινε στο **Grand Gelato Family** και αγόρασε παγωτό τυλιγμένο σε βάφλα.

Πού να διασκεδάσεις

Το **Kouchico (2281300880)** είναι ένα από τα must του νησιού

για τρομερά κοκτέιλ και βραδινά φλερτ, το οποίο επίσης σερβίρει εξαιρετικό καφέ από το πρωί. Στο **Ciel (6989181867)**, με υπέροχες μουσικές, κοκτέιλ και μενού από το σερφ Χάρη Νικολούζο. Το **Ελληνικόν Καφενείο (2281089248)**, απέναντι από την πλατεία Μιαούλη, με χαλαρή ατμόσφαιρα και πολλές επιλογές φαγητού ή brunch. Στο **Ono Concept (2281045099)**, θα περάσεις μέρα - νύχτα, για φαγητό, ποτό, γλυκά, μουσική και μπάινιο.

Τι να ψωνίσεις

Προφανώς παραδοσιακά λουκούμια Σύρου, χαλβαδόπιτα και τυρί Σαν Μιχάλη. Στο **Chimera Art & Craft (2281301554)**, χειροποίητα κεραμικά, έργα τέχνης και κοσμήματα από έλληνες τεχνίτες που συλλέγει ο ιδιοκτήτης Νίκος Μαστοράκης από όλη την Ελλάδα.

ΔΗΜΟΣ: 2281088232
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 100 & 2281096100
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2281088888
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ: 2281360500

Επιστροφή σε μια πιο αγνή εποχή, τότε που τα νησιά ήταν ακόμα ανέγγιχτα από τους τουρίστες, αυτό θα νιώσεις μόλις αποβιβάσεις στο γραφικό λιμανάκι της Σίκινου, την **Αλοπρόνια**. Μια παραλία με αρμυρίκια, παιδάκια με μπρατσάκια, το σούπερ-μάρκετ, η στάση του λεωφορείου για τους δύο πανέμορφους οικισμούς της Χώρας, το **Χωριό** και το **Κάστρο**.

Το Χωριό, μετά το παλιό σχολείο, είναι κυριολεκτικά ένα πνευματικό κέντρο, ένας από τους πιο όμορφους και καλοσυντηρημένους οικισμούς των Κυκλάδων. Το Κάστρο έχει τη ζωή και τα λίγα μαγαζιά, το δημαρχείο, το ιατρείο, το ΑΤΜ, τον φούρνο, το ψαγμένο **βιβλιοπωλείο Σηματολόγιο** του Στέλιου Ρογκάκου και δύο μαγαζιά για δώρα. Στην κλειστή πανέμορφη πλατεία του θα βρεις την **εκκλησία της Παντάνασσας**, κτισμένη το 1787. Μόλις μπεις θα νιώσεις τη δροσιά, την κατανύξη και θα θαυμάσεις το επιχρυσωμένο ξυλόγλυπτο τέμπλο της. Απόγευμα μπορείς να πάρεις το ανηφορικό μονοπάτι για την **Παναγία Παντοχάρη**, το μοντέρνο εκκλησάκι τάμα του Οδυσσέα Ελύτη, και εν συνεχεία το **Μοναστήρι της Χρυσοπηγής** με θέα το απέραντο γαλάζιο του Αιγαίου.

Δεν πρέπει να φύγει κανείς από τη Σίκινο αν δεν επισκεφτεί την μοναδική ομορφιά **Επισκοπή**. Πρόκειται για το ναό της Κοίμησης της Θεοτόκου, χτισμένο στα ερείπια ενός ρωμαϊκού μαισουλίου του 3ου μ.Χ. αιώνα ή κατ' άλλους στα ερείπια του αρχαίου ναού του Πυθίου Απόλλωνα.

Γιορτές Σικίνου

Τον Δεκαπενταύγουστο, αν το επιτρέψει η πανδημία, θα γίνει το παραδοσιακό πανηγύρι και γλέντι με καλεσμένο όλο το νησί. Κάθε χρόνο στην πλατεία του Κάστρου, μετά το παραδοσιακό τραπέζι ξεκινούσαν τα όργανα κάτω από τους ήχους του βιολιού του παπα-Θεόδωρου.

Φεστιβάλ

Little Islands Festival /video & sound art «Living Environments Περιβάλλοντα Διαβίωσης». Το 3ο LIF, ένα φεστιβάλ που επικεντρώνεται στις οπτικο-ακουστικές τέχνες, θα

διεξαχθεί από τις 20-23 Αυγούστου στο νησί. Το οργανώνει μια κολεκτίβα καλλιτεχνών που δραστηριοποιείται στη Σύρο σε καλλιτεχνική διεύθυνση Ιωάννας Λύκου, Δημήτρη Σιγάλα, Στέλλα Πιστοφίδου και Μαρία Μαριόλη. Στόχος τους η ανάδειξη και η προβολή της πολιτισμικής ταυτότητας των μικρών νησιών, η σύζευξη του παραδοσιακού με το σύγχρονο στοιχείο, την έρευνα, την τεχνολογία και τις τέχνες.

Πεζοπορικές διαδρομές

Κάστρο - Επισκοπή - Άγιος Παντελεήμονας - Αλοπρόνια. Δύσκολη αλλά αλυσμένη πεζοπορική διαδρομή (περίπου 4 ώρες/13 χλμ.) που ξεκινάει από το Κάστρο περνάει από την Επισκοπή, συνεχίζει στο μονοπάτι για την Αγία Μαρίνα και καταλήγει στην παραλία Σαντορνέικα.

Κάστρο-Μάλτας Το μονοπάτι ξεκινάει από το μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής πάνω από το Κάστρο, περνά κοντά από το ελικοδρόμιο και φτάνει στον προφήτη Ηλία, όπου αρχίζει η κατάβαση προς την παραλία του Μάλτα (6,5 χλμ., περίπου 2 ώρες). Εδώ συχνάζουν και οι μεσογειακές φώκες γιατί η Σίκινο που είναι προστατευόμενος βιότοπος σύμφωνα με το ευρωπαϊκό δίκτυο Natura 2000.

Πού να κολυμπήσεις

Αλοπρόνια Κολυμπάμε άφοβα στο λιμάνι, είτε στην αμμουδερή παραλία με τα ρηχά νερά, είτε στα βράχια πίσω από το μόλο με τα πεντακάθαρα νερά, έχοντας το νου μας να βγούμε όταν έρχεται το πλοίο. Μοναδική η εμπειρία της αναχώρησης του πλοίου με μικρούς και μεγάλους να βουτούν στα απόνερα παρά τα απεγνωσμένα σφυρίγματα των λιμενικών. Άλλες παραλίες του νησιού: **Διαλισκάρι, Αγ. Γεώργιος** (αμμουδερή παραλία η δεύτερη μεγάλη του νησιού με πρόσβαση από το δρόμο και ταβέρνα), **Μάλτας** και **Σαντορνέικα, Αϊ-Γιάννης, Καράς, Τρία Πηγάδια, Κάτεργο**.

Πού να μείνεις

Αλοπρόνια: **Porto Sikiños (2286051220, 286051247, 2286051220)**, **Καμά-**

ρες (2286051234, 6998069583), **Κάστελος (6972377729)**, **Λουκάς (2286051075, 6973273613)**, **Ostria (2286051062, 210 9751910, 6944346809)**, **Γαλήνη (2286051005, 6937261800)**, **Τάσος (2286051005)**, **Rockrooms: Βράχος (2286051135, 6973727571)** και **Rock, Μπουναμάς (2286051236, 6974377405)**, **Φλώρα (2286051214)**, **Maistrali studios (2286051181, 210 9912079, 697 7507234)**, **Πυργάρι (2286051056, 6939694527)**, **Χώρα Ηλιοβασίλεμα (2286051236, 6978231858)**, **Χαρούλα (2286051005, 6978231858)**, **Ντινα (2286051242, 6980594921)**, **Κ. Μάναλης (2286051067)**, **Μαργιέτης (2286051304)**, **Καλλιόπη Δουλή (2286051229, 6974181331)**, **Στεγάδι (6948409566, 6980642584)**

Πού να φας και να διασκεδάσεις

Στην Αλοπρόνια το cafe - bar **Marconi**, το **Μελέμι** για μαγειρεύτά, κρέατα και ψάρια, το ξενοδοχείο **Porto Sikiños (2286051220, 286051247, 2286051220)** καφέ και φαγητό. Στο Κάστρο στο **Στέκι του Γαρμπί (2286051215)** με νόστιμα σουβλάκια, στην **Κάπαρη (2286051070)** κρητικές γεύσεις, η **Κληματαριά, η Πλατεία**, καφέ, ποτό, μικρά γεύματα, πίστες και καφέ, στο μεζεδοπωλείο **Σουλάτσο**. Πρωινό, καφέ, γλυκά στο **Ανέμελο (2286051216)**, καφέ και ποτό στο **Κάστρο του Λουκά (2286051026)**. Στον δρόμο για την Επισκοπή, στο **Οινοποιείο του Μάναλη** με μοναδικό ηλιοβασίλεμα στο εστιατόριο **Στροφυλιά (6976949601)**. Πριν πας όμως διάβασε το βιβλίο του Πέτρου Κ. Φρονίστα: «**Σίκινος, μία ιστορία**» (εκδ. Μανδραγόρας) και μπες στο Facebook στο «**Οι Γιορτές φωτογραφίας στη Σίκινο (Photosikiños)**» για να πάρεις μια γεύση μέσα από τις υπέροχες φωτογραφίες του Θόδωρου Σκαμπαβίρια, Κώστα Χαμπήνη, Άντας Μακρή και άλλων ανθρώπων που αγαπούν το νησί. Επίσης, ο Άγγελος φωτογράφος Terry Harris έχει απίστευτο φωτογραφικό υλικό από τη δεκαετία του 1970.

...δύο τζιτζίκια
στ' αρμυρίκια

Παραλία Κίβι, Σύρος: 2281071151, Fb: Dyo tzitzikia st' armirikia

ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: 2286051238
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2286051222
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2286051121
ΠΡ. ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2286051211

Λεωφορεία: Τακτικά δρομολόγια Αλοπρόνια - Χώρα - Επισκοπή (τηλ. οδηγού: 6937865886)
Χρήσιμα: Ενοικιαζόμενα αυτοκίνητα και μηχανία του Δρόσου (2236100001).
Ενοικιαζόμενα μηχανάκια (6937865886).
Ταξιδιωτικό πρακτορείο Γ. Κουντούρης (2286051232, 6981594106).
Υπάρχει ταξί και ελικοδρόμιο.

Σίκινος

Του Παναγιώτη Αγγελόπουλου*



Δευτέρα, 27 Ιουλίου 2020

Φτάσαμε στη Σίκινο την ώρα που έδυε ο ήλιος. Το 1700 ο φυσιοδίφης Ζοζέφ Πιτόν ντε Τουρνεφόρ, με οδηγό έναν πρωτόλειο χάρτη σχεδιασμένο στη Φλωρεντία το 1420, όργωνε το Αιγαίο αναζητώντας δίχως αποτέλεσμα τη Σίκαντρο (sic). Κάποια στιγμή, χωρίς ακόμα να έχει εντοπίσει την παραφθορά που ήταν η αιτία της δυστυχίας του, κήρυξε το νησί «ανύπαρκτο και φανταστικό». Αντικρίζοντας την **Αλοπρόνοια**, μια αβάλη που έχει ακουμπήσει στο στήθος της το γυμνό τοπίο και το νανουρίζει, είπα ακριβώς το ίδιο. Όμως στη διαπίστωσή μου δεν υπήρχε ίχνος απογοήτευσης. Υπήρχε μάλλον η διαίσθηση πως αυτό το μέρος, που επιμένει να κρατάει κάτι απ' τον ρυθμό και το μέτρο ενός άλλου καιρού, από λάθος ανασαίνει ακόμα. Αφού βάλαμε μπαλόνια και ετοιμάσαμε σκοινιά, υπολογίσαμε τις απαραίτητες μανούβρες. Τελικά δεν χρειάστηκαν· η κίνηση ήταν τόσο περιορισμένη –ένα ιστιοπλοϊκό βρισκόταν στον μόλο, ένα άλλο είχε αράξει αρόδο– ώστε για ευκολία πλαγιοδετήσαμε. Όταν ανεβήκαμε στη Χώρα ο ουρανός είχε βαφτεί μ' εκείνο το σκούρο μπλε που φοράει η μέρα στην τελευταία της βάρδια, και η θάλασσα το ίδιο. Μόνο στον ορίζοντα μια αιμάτινη κλωστή έμοιαζε ανεξάντλητη. Κατεβαίνοντας είδα απ' το παράθυρο του αυτοκινήτου ένα πεφταστέρι· διέγραψε μια τρελή πορεία και μετά η γαλάζια φλόγα έσβησε αθόρυβα. Από τη θέση μας σε σχέση με τη θάλασσα συμπεράνα ότι ξεκίνησε απ' την Ανατολή, ίσως πάνω απ' την Ανάφη, το νησί που αναφάνηκε όταν το βέλος του Απόλλωνα έσκισε σαν αστραπή τον ουρανό. Υπάρχουν τόποι που το όνομά τους ενθαρρύνει την προσμονή ή αναζωπυρώνει τη νοσταλγία. Donnafugata - Ανάφη - Fos-sur-Mer - Αμοργός - Tarragona. Λέξεις που περιβάλλονται απ' τη θαλπωρή ενός κλειστού κόσμου.

Τρίτη, 28 Ιουλίου 2020

Το απόγευμα θα αφήναμε τη Σίκινο· εφόσον προλαβαίναμε, θα περνούσαμε πιο πριν απ' τον **Άγιο Γεώργιο**. Οι σαρκοί που βγάλαμε στην **Πολύαιγο** είχαν σιτέψει και υπήρχε εκεί μια ταβέρνα όπου θα μας τους έψηναν στη σχάρα. Πρώτα όμως οδηγήσαμε μέχρι την **Επισκοπή**. Αυτός ο αλλόκοτος ναός, που ανεγέρθηκε ως μαυσωλείο τον 3ο μ.Χ. αιώνα, τότε που είκοσι έξι στρατηγοί διεκδικούσαν το σκήπτρο στην εξασθενημένη Ρώμη, και μετατράπηκε σε χριστιανική βασιλική αποκτώντας στη συνέχεια τρούλο, θόλους και μοναχούς σύμφωνα με τα βυζαντινά πρότυπα, είχε προκαλέσει την εμμονή μου με τη Σίκινο. «*Ce petit temple très isolé et mal rafistolé [...] se tient encore debout dans le siècle, tout comme la langue d'Ésope ou Homère: mutante et réincarnée – s'obstinant à être parlée pourtant*». Πλησιάζοντας διέκρινα μόνο σκαλωσιές, τον ιστό που είχαν υφάνει γύρω απ' την εκκλησία οι αρχαιολόγοι· σε δύο χρόνια θα ολοκλήρωναν την αναστήλωση. Τελικά την Επισκοπή όπως την είχα φανταστεί την είδα μόνο στα ενοικιαζόμενα δωμάτια όπου μείναμε, σ' ένα από κείνα τα κάδρα που κρέμονται στους τοίχους και όπου, δίπλα στα πορτρέτα των προγόνων, επικρωματισμένα με σέπια, φιγουράρουν μαυρόασπρες, καψαλισμένες απ' τον ήλιο φωτογραφίες των αξιοθέατων του νησιού.

Περνώντας στον γυρισμό απ' τη **Χώρα** αποφασίσαμε να παρκάρουμε και να κάνουμε μια τελευταία βόλτα. Στο φως αποκαλύφθηκε η χάρη της. Παντού, απ' τις αυλές γεμάτες γιασεμιά, φραντζιπάνια, πελαργόνια και κλήματα βαριά από σταφύλια, μέχρι τον γαλανό τρούλο, περικυκλωμένο από φοίνικες, απ' όπου ανάβλυζε μια μεταλλική λάμψη, καθρεφτιζόταν ολόκληρος ο άνω βυθός. Δεν έβλεπες τίποτα που να μην ήταν μυστικό. Κυρίως τίποτα δεν σ' έκανε να απορείς· πουθενά κρυψώνες νοημάτων. Τα νοήματα κρύβονταν με τέτοιο τρόπο ώστε δεν είχαν ανάγκη τις κρυψώνες· μια ματιά έφτανε ώστε κάθε πράγμα να δικαιολογήσει την ύπαρξή του. Ανεβήκαμε τα σκαλιά που έφταναν στο μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής. Ένα προαύλιο με μια βουκαμβίλια, ένα σιντριβάνι, μια γάτα μεθυσμένη απ' τον ήλιο και τη σιωπή, μια καρδερίνα που κελαηδάει απ' το κλουβί της. Κάθε πλευρά έχει κλειστεί με άσπρους τοίχους στο πάχος του φρουρίου και μόνο αυτή που βλέπει βορειοδυτικά είναι εκθειμένη. Εκεί ένα μπαλκόνι ανοίγει σε ιλιγγιώδη πτώση· χείμαρροι από γρανίτη, χώμα και μάρμαρο χύνονται στη θάλασσα που κατακλύζει το βλέμμα. Δυο βήματα χωρίζουν τη συντριβή από ένα καταφύγιο στο σχήμα της προσευχής, όπου μαζί με το ιερό κατοικεί και η αγαλλίαση. «*A starlit or a moonlit dome disdains [...] The fury and the mire of human veins*». Απέχουμε πολύ απ' τα μάτια στριφογυρίσματα του ανθρώπου.

Ο Παναγιώτης Αγγελόπουλος είναι ο συγγραφέας του βιβλίου «Ανάμεσα στους Ήλιους» (Ίκαρος, 2021), από το οποίο προέρχεται το απόσπασμα.

Άνδρος

Της **Μαρίας Κουτσομάλλη***



Ξεπηδούν πρώτα, τόσο έντονες που μοιάζουν χθεσινές, οι παιδικές αναμνήσεις. Οι μέτρητες βουτιές στην **Καμάρα**, κάτω από την **πλατεία του Αφανή Ναύτη**. Τα ατελείωτα παιχνίδια με τα κύματα στην παραλία του **Νειμποριού**, με την αδερφή μου και τη μητέρα μου. Οι βραδιές στο θερινό σινεμά, στο οποίο πηγαίναμε και δύο και τρεις φορές την εβδομάδα. Το υποβρύχιο με άρωμα βανίλια περγαμόντο που ποτέ δεν κατάφερα να φάω σιγά-σιγά. Το μάζεμα της κάπαρης από τα βράχια στα πίσω **Γυάλια**. Τα εγκαίνια της θερινής έκθεσης του **Ιδρύματος Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή**, που γεμίζαν άγχος τον πατέρα μου, αλλά που ζούσαμε πάντα, εμείς τα παιδιά, σαν ένα γιορτινό καλωσόρισμα του καλοκαιριού. Ακολουθούν οι εφηβικές και νεανικές αναμνήσεις. Τα χαλαρά και γεμάτα γέλιο βράδια με τον άντρα που αγαπώ εδώ και 22 χρόνια. Οι ολόήμερες εκδρομές στις διάφορες παραλίες: **Άχλα, Βόρη, Άγιος Κυπριανός, Αποθήκες, το Πήδημα της Γριάς...** Τα πηγαινέλα στον **Φάρο** κολυμπώντας, τις ημέρες άνοιξης. Το άρωμα της λυγαριάς μέσα στο αυτοκίνητο, που μπαίνει από τα ολάνοιχτα παράθυ-

ρα. Ο κορμοράνος που βουτάει πλάι μου να ψαρέψει, ένα πρωί. Ή η σμέρνα που με τρομάζει, όταν βγαίνει απότομα από την κρυψώνα της. Και βέβαια, συνεχίζω και σήμερα να συλλέγω αναμνήσεις. Τα παιδιά μου που μαθαίνουν κολύμπι στα ίδια ακριβώς σημεία. Το παγωτό καρπούζι που ζητούν τα βράδια, πριν πάνε να τρέξουν στην Αγορά. Η βόλτα στο **Παραπόρτι**, ξυπόλυτοι, το σούρουπο. Η περιφορά των επιταφίων των τριών εκκλησιών της Χώρας, που συναντιούνται στην **πλατεία Καϊρη** τη Μεγάλη Παρασκευή. Οι πεζοπορίες γύρω από τους **Μέντες** και τα **Αποίκια**. Τα ξάστερα βράδια, όταν ψάχνουμε ένα σκοτεινό σημείο να αγναντέψουμε τον ουρανό ήσυχα. Το ετήσιο στήσιμο των εκθέσεων, που με γεμίζουν πλέον άγχος και εμένα. Δεν κατάγομαι από την Άνδρο. Αλλά, εδώ και 34 χρόνια τώρα, είναι μέρος του εαυτού μου. Εδώ έζησα, ζω και εύχομαι να ζήσω ακόμη μερικές από τις ωραιότερες στιγμές της ζωής μου.

**Η Μαρία Κουτσομάλλη είναι υπεύθυνη Συλλογών Ιδρύματος Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή.*

Αρχοντιά, γραφικά σοκάκια, παραλίες με καταγάλανα νερά. Σημαντικό για τον τόπο, και όχι μόνο, το **Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης του Ιδρύματος Βασίλη και Ελίζας Γουλανδρή**, ένα πραγματικό κόσμημα στη Χώρα της Άνδρου, πόλος έλξης φιλότεχνων εδώ και δεκαετίες. Αξίζει μια επίσκεψη στο νησί μόνο και μόνο για να δεις την αναδρομική έκθεση με έργα του ζωγράφου Πώργου Ρόρρη (έως 3/10), ένα από τα πιο ενδιαφέροντα εικαστικά γεγονότα του καλοκαιριού.

Τι να δεις

Στη Χώρα θα θαυμάσεις την όμορφη αρχιτεκτονική, τα πέτρινα πυργόσπιτα φορτωμένα βουκαμβίλιες και τα νεοκλασικά των εφοπλιστών –μεγάλη ναυτική παράδοση το νησί. Να πας οπωσδήποτε στην **Παναγία τη Θεοσκεπαστή**, προστάτιδα του νησιού, και στο **σπήλαιο Φόρος** στο χωριό **Αλαδινό** που κρύβει μια ενδιαφέρουσα ιστορία.

Πού να κολυμπήσεις

ΔΗΜΟΣ: 2282360200
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2282022300
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2282022250
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 2282360000

Στην οργανωμένη παραλία **Μπατσί**. Στο πασίγνωστο **Της Γριάς το Πήδημα**, με τον βράχο που «ξεπηδά» από τη θάλασσα. Στο **Χαλκολιμώνα** και τις **Αποθήκες** η πρόσβαση είναι δύσκολη αλλά αξίζει, όπως και στο **Ζόρκο** με ωραία νερά και ταβερνούλα. Στο **Βορή**, κοντά στο χωριό Άρνη, θα δεις και το «ναυάγιο». Στα **Άχλα** είναι ιδανικά όταν δεν φυσάει βροδιάς.

Πού να μείνεις

Το **Hotel Perrakis** (Γαύριο, 2282071456), με κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική. Στη Χώρα: **Αρχοντικό Ελένη** (6977074352), **Iro Suites** (2282025150), **Paradise Art Hotel** (2282022187), **Irene's**

Villa (2282023344), **Μικρά Αγγλία Boutique Hotel** (2282022207), **Anemomiloi Andros apartments** (6944278989), ενώ λίγο έξω από τη Χώρα θα βρεις το **Κτήμα Λεμονιές** (2282023677). Στο Γαύριο στο **Andros Holiday Hotel** (2282071443), στην **Αλθέα** (2282042404), και στη **Villa Zefiros** (2282071774, 6977222530), στο Κυρή. Στο Κόρθη, στο **Nicolas** (2282061595). Κοντά στο Μπατσί, το **Blue Bay Village** (2282041150), και στην παραλία της Αγίας Μαρίας το **Ανερούσσα Beach** (2282041044). Στο Μπατσί υπάρχουν ακόμη η **Βίλα Νεφέλη** (2282041965), και τα **Paradise design apartments** (2282041328).

Πού να φας

Στην ταβέρνα **Σταμάτης** (2282041283), από τις πιο παλιές ταβέρνες του νησιού. Στο πολύ καλό **Sea Satin Nino** (Όρμος Κορθίου, 2282061196) εξαιρετικά πιάτα από τον Κυκλαδίτη σεφ Δημήτρη Πήγινη. Στου **Ζοζέφ** (2282051150), στον Πιτροφό, πολύ καλή ανδριώτικη κουζίνα. Στο **Μπαλκόνι του Αιγαίου** (2282041020), στο Άνω Απρόβατο, στα **Ασημόλευκα** (2282022227), στο Υψηλού, στα **Σκαλικά** (2282022822), στη Χώρα να πας στην **Παρέα** (2282023721), και στην ψαροταβέρνα **Νόνας** (2282023577), στο Παλιό Λιμάνι. Στο Μπατσί στον **Βιομήχανο** (2282042300). Για λουκουμάδες στο **Λαάς** (2282071201) στο Γαύριο.

Πού να διασκεδάσεις

Στη Χώρα και στο Μπατσί θα βρεις πολλά bar όπως το **Moomba** (2282300620), για ωραία κοκτέιλ με διάθεση κλαμπ, και το πάντα πολυσύχναστο **Capriccio** (6944167748). Στο Μπατσί στο **Senso Sesto** (2282042039), για καφέ απ' το πρωί μέχρι αργά το βράδυ. Στο Γαύριο, στο **Απόμερο** (2282071681) και στο **Marabu** (6937101695), αν έχεις διάθεση για clubbing.

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Ξέρεις τι ταιριάζει με το καλοκαίρι; Η καλή διάθεση. Ξέρεις και τι άλλο; Ο αισθητήρας **FreeStyle Libre** γιατί είναι μικρός όσο ένα κέρμα των 2€, διακριτικός και σε βοηθάει να ελέγχεις τον διαβήτη πιο αποτελεσματικά! Στην παραλία, τη βόλτα, όπου και αν είσαι, έχεις πλήρη εικόνα για τη γλυκόζη από το κινητό σου.*

*Η εφαρμογή **FreeStyle LibreLink** είναι συμβατή μόνο με ορισμένα κινητά τηλέφωνα και λειτουργικά συστήματα. Πληροφορίες: **FreeStyleDiabetes.gr**



FreeStyle
Libre

Νάξος

Της **Μαριαλένας Σπυροπούλου**

✿ Πάντα τρέχει να μπει στο πλοίο. Λίγο πριν εκείνο λύσει την άγκυρα. Τρέχει σχεδόν κουτρουβαλώντας να κωθεί στο στόμα της μεγάλης φάλαινας σαν τον Ιωνά, να βρει εκεί μέσα τη δική της θαλπωρή, αφήνοντας πίσω της τη βουή και τη σκόνη της αττικής γης. Και μόνον όταν ανέβαινε στο κατάστρωμα και κρεμούσε προς τα μπρος το σώμα της φουσκώνοντας σαν μπαλόνι με αέρα, μόνον τότε η σάρκα της ζωντάνευε, άλλαζε χρώμα, το αίμα της κυλούσε με ταχύτητα σαν να ανεβοκατέβαινε πομπή αυτοκινήτων σε μεγάλη λεωφόρο. Ήταν πλέον ασφαλής, μόνη με τις Σειρήνες. Δεν γνώριζε ποτέ από τι κινδύνευε, αλλά η μόνη της ασφάλεια ήταν πάντα η μοναχική της μετάβαση στο νησί. Όχι μόνον τους καλοκαιρινούς μήνες, αλλά και κάτι γκρίζες φθινοπωρινές μέρες, κάτι νύχτες χειμωνιάτικες σαν αγκίδες που κάρφωναν το κρύο σε κάθε πόρο του νεανικού της σώματος. Εκεί βρέθηκε μόλις τέλειωσε το σχολείο με το μικρό της μεταχειρισμένο αυτοκίνητο να τρέχει σε αυτοσχέδιους φιδωτούς δρόμους ανακαλύπτοντας μέσα της αυτό που φοβόταν, μια ζωή ανηφορική με θέα τη θάλασσα. Ποτέ κανείς δεν μπορούσε να καταλάβει πώς βρισκόταν από τη μια στιγμή πεσμένη στα χώματα στον Κούρο των Μελάνων, με εμφανή τα σημάδια των χρόνων, την εγκατάλειψη και το λειψό της πόδι, και την άλλη στιγμή το κάδρο της να είναι η ίδια η Πορτάρα και εκείνη να ατενίζει σε γκρο πλαν καρτέ-καρέ όσα θα έχτιζε εντός τους. Ποτέ δεν ονειρεύτηκε να ζει για πάντα μέσα στο Κάστρο της, αν και στέκει κραταιά αντέχοντας τους κραδασμούς των χρόνων, τους κατακτητές και τους περαστικούς της ζωής της. Όμως για εκείνη, που τα παιδικά της όνειρα είχαν για κύματα ανέμους σε βράχο που έσκαγαν με δύναμη στον Λυώνα, που δεν φοβήθηκε τη νύχτα κάτω από τα άστρα, και ας είχε για μαξιλάρι πέτρες και σμυρίγλι, που δεν δίψασε και ας ήταν το νερό στιφό και αλατισμένο, γνώριζε ότι το νησί της δεν είναι το νησί που βλέπουν όλοι. Και ας είχε για όψη τη θνητή της φύση. Και ας ήταν και εκείνη άλλη μία που μιλούσε για τις θάλασσες, το φαγητό του νησιού, τα χωριά και τη θερινή ραστώνη. Και ας έφερνε εκεί μεθοδικά τις φίλες της, μετέπειτα τον άνδρα της με στόχο να τους δέσει στα κατάρτια εκείνου του μικρού δελφινιού που ξενέρωσε στις ακτές και έμεινε για πάντα εκεί στοιχειωμένο. Εκείνη ήξερε ότι εκεί ήταν πάντα μόνη. Τις νύχτες στα έγκατα αυτού του νησιού κυλάει νερό και νύμφες ποτίζουν τη Γη του. Στο τέλος του κόσμου, ένα παραμύθι της έλεγε ο παππούς της, ότι μια σπηλιά πάντα θα τη θρέφει. Σαν άλλη λύκαινα θα πάρει το λυκάκι της και θα ζήσουν για πάντα την άγρια ζωή που παραμένει ζωντανή. Υπό το φως του ήλιου, όλα ημερεύουν. Τη νύχτα όμως το νησί της μέσα της παραμένει άγριο. Κανένας δεν μπόρεσε να το δαμάσει για εκείνη. Ούτε καν το χέρι και μια γλυκιά φωνή, που σαν πλώ επαναλαμβάνει στο αυτί της «μαμά, ξύπνα, φτάσαμε στη Νάξο».

Η Μαριαλένα Σπυροπούλου είναι συγγραφέας και ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεύτρια.



Info

Μεγάλο, εύφορο, πράσινο, με πολλά περιβόλια. Παραλίες του ονείρου, πανέμορφα χωριά, αρχαία ερείπια, βυζαντινά και ενετικά κατάλοιπα και μια χώρα μπροστά στη θάλασσα, με το Κάστρο να της δίνει άλλη αιγλή. Στο πιο μεγάλο και εύφορο νησί των Κυκλάδων κοσμικοί, φυσιολάτρες και περιπατητές, λάτρεις της ιστορίας, καλοφαγάδες και φανατικοί surfers, όλοι θα περάσουν υπέροχα. Το φαγητό, με βάση τα εξαιρετικά τοπικά προϊόντα είναι καταπληκτικό, και οι προτάσεις για έντονη καλοκαιρινή διασκέδαση ατελείωτες. Η Νάξος είναι το νησί της καρδιάς μας, πας για μια φορά και κολάς για πάντα...

βόλτα με τα πόδια για να ζήσεις το ρομάντζο σου και να βγάλεις τις πιο όμορφες φωτογραφίες των διακοπών.

Πού να κολυμπήσεις

Έχει τις περισσότερες και ωραιότερες παραλίες στις Κυκλάδες! Από τη Χώρα προς την Πλάκα συναντάς τον **Άγιο Γεώργιο**, τον **Άγιο Προκόπη**, την **Αγία Άννα**, όλες τους με ονειρεμένα πεντάκαθα 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 και μετά από σύντομη διαδρομή φτάνεις στις παραλίες **Ορκός**, **Παρθένα** (εδώ οι surfers και kitesurfers), **Μικρή Βίγλα**, **Καστράκι**, **Πυργάκι**, **Αλυκό** (θα βρεις και την περίφημη καντίνα FBI-food, beverage, ice cream, για απροσδόκητα καλό street food πάνω στη παραλία), όλες τους εξαιρετικές. Βόρεια είναι ο **Αμμίτης**, το **Αμυράκι** και οι **Άγιοι Θεόδωροι**. Στα ανατολικά η **Ψιλή Άμμος**, ο **Αζαλάς**, ο **Κλειδός**, ο **Πάνορμος**, η **Μουτσούνια** με ψαροταβερνάκια. Για πολλή ερημιά πήγαινε προς **Αγιασό** (ταβερνάκι) και **Καλαντό**.

Πού να μείνεις

Υπάρχουν πολλά και ωραία ξενοδοχεία και ενοικιαζόμενα δωμάτια για όλα τα γούστα. Στη Χώρα καλή επιλογή είναι το **Hotel Grotta** (2285022215, 2285022001), με θέα στην Πορτάρα. Στο **Naxos Princess** (2285025387), με πισίνα και καφέ, δωμάτια και μεζονέτες, λίγα μέτρα από τη θάλασσα. Το **Pension Philoxenia** (2285022042) με πολύ συμπαθητι-

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Χρησιμοποιείς το κινητό σου για τα πάντα, να βρεις τα δρομολόγια του πλοίου, την ειδική παραλία, το καλύτερο φαγητό... γιατί όχι να παρακολουθείς και τη γλυκόζη σου; Εφαρμόζεις τον αισθητήρα **FreeStyle Libre** στο βραχιόνιό σου και έχεις πλήρη εικόνα για τα επίπεδα γλυκόζης από το κινητό σου'.

*Η εφαρμογή **FreeStyle LibreLink** είναι συμβατή μόνο με ορισμένα κινητά τηλέφωνα και λειτουργικά συστήματα. Πληροφορίες: FreeStyleDiabetes.gr*





Νάξος

Της Ρος Γεωργίου*



Είναι αμέτρητοι οι λόγοι για τους οποίους είμαι δεμένη με τη Νάξο. Πρώτος και κυριότερος είναι ότι πέρασα σε αυτό το νησί, και πιο συγκεκριμένα στον Μάραγκα, τα παιδικά και εφηβικά μου χρόνια με απίστευτη ανεμελιά. Οι αναμνήσεις από αυτό το μέρος θα μείνουν πάντα ως κάτι πολύ γλυκό και αγνό. Ως νεαρή, όπως καταλαβαίνετε, δεν θα μπορούσα να σας βοηθήσω σαν guide του νησιού. Νομίζω το τελευταίο πράγμα που το νοιάζει ένα παιδί είναι πού θα φάει και πού θα πάει. Αρκεί να περνάει καλά. (Ψέματα λέω, το νοιάζει σίγουρα να πάει στις νεροτσουλήθρες της Νάξου και στο Waffle House στη Χώρα.)

Ως ενήλικας βέβαια που πήγα ύστερα και ως travel junkie που είμαι, έπρεπε να ανακαλύψω και άλλα μέρη του πολυαγαπημένου μου νησιού. Πηγαίνοντας προς τη παραλία Χαβάη είδα έναν μεγάλο κύριο να κάθεται έξω από την καντίνα για να ξαποστάσει με δυο μεγάλες πλαστικές σακούλες. Τον προσέγγισα και μου είπε πως πουλάει τυρί. Όλη μέρα από το πρωί μέχρι αργά το μεσημέρι κάνει μια διαδρομή μέσα στον ήλιο, με τις σακούλες του, με μοναδικό σκοπό να πουλήσει το μη παστεριωμένο τυρί του. Μου έκανε τρομερή εντύπωση και αναρωτιόμουνα αν τέτοιοι άνθρωποι είναι προς εξαφάνιση. Και αν αυτό που έζησα και γνώρισα είναι κάτι σπάνιο. Συνεχίζοντας τη μέρα μας, μετά από μια βουτιά στη παραλία της Χαβάη, πήγαμε να φάμε στη ταβέρνα Η Αξιότισσα στην οποία, ότι και να πάρεις δεν θα το μετανιώσεις. Μου δίνει πάντα απίστευτη χαρά όταν τρώω καλά και αυτή τη χαρά δεν θα τη στερηθείς στη συγκεκριμένη ταβέρνα. (Tip: επειδή δεν τη ξέρω μόνο εγώ δυστυχώς, πρέπει να κλείσεις τραπέζι για να σιγουρευτείς ότι θα κάτσεις). Για να κλείσω, νομίζω ότι τίποτα δεν ξεπερνά την εμπειρία στον Μάραγκα. Να ξυπνάς και απλά να περνάς έναν δρόμο και να βρίσκεσαι σε μια παραδεισένια και ήσυχη παραλία. Να τρως μετά στην ταβέρνα του Μάραγκα και μετά πάλι παραλία. Εδώ μιλάμε βέβαια για μία μέρα ξεκούρασης και όχι μέρα εξόρμησης. Τα έχει και τα δύο πάντως η Νάξος. Ανάλογα τα κέφια!

*Η Ρος Γεωργίου είναι μοντέλο και σκηνοθέτρια.

κούς ιδιοκτήτες. Στο **Villa Naxia** (2285026480), στην παραλία Αγίου Γεωργίου και στο **Panos Studios** (2285026078). Στο **Villa Adriana Hotel** στον Άγιο Γροκόπη (2285042804) με ωραία δωμάτια. Στο **Alkyoni Beach Hotel** (2285026136). Στη Στελίδα στο **Naxos Magic Village** (2285026590), μπροστά στη θάλασσα, με πισίνα, γήπεδο τένις, pool bar και εστιατόριο, στο **Naxos Imperial** (2285023338) και στο **Naxos Palace** (2285029133), για πολυτελή διαμονή, και οικογενειακό περιβάλλον. Στην Αγία Άννα στο **Cycladic Islands Hotel & Spa** (2285041861), συγκρότημα με ευρύχωρα στούντιο. Στο **Iria Beach** (2285042600) με καλές τιμές. Στο **Glaronissi** (2285042100), πάνω στην παραλία με κήπο, ωραία δωμάτια και δίπλα το εστιατόριό τους με ντόπια φαγητά. Στο **Plaza Beach Hotel** (2285029400) με ωραία δωμάτια, πισίνα. Στην Πλάκα, στο **Νίκος & Μαρία Studios** (2285042670, 6972722785) με μεγάλα και με όλες τις ανέσεις διαμερίσματα μπροστά στη θάλασσα, ιδανικά και για οικογένειες. Δίπλα και η ομώνυμη ταβέρνα αλλά και το σούπερ μάρκετ τους για ό,τι χρειαστείς. Σ' όλο τον δρόμο μέχρι την Πλάκα, αλλά και στον Όρκο, 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). Υπάρχει πάντα και το **camping του Μάραγκα** (2285042552), για σκηνές, με δωμάτια και studio, εστιατόριο και σούπερ μάρκετ.

Πού να φας Ceddar

Το νησί έχει εξαιρετική παραδοσιακή κουζίνα, τα τελευταία χρόνια ανοίγουν συνέχεια και εστιατόρια σύγχρονης γαστρονομίας. Όπως το εντυπωσιακό **Barozzi** (2285027672), με ελληνική δημιουργική και μεσογειακή κουζί-



να, επιμέλεια του μενού ο Γκίκας Ξενάκης. Και για ποτό με ωραίες μουσικές, το **Musique Café** (2285027278), γνωστό και αγαπημένο από το αθηναϊκό στο Παγκράτι, εδώ βρίσκεται στον φυσικό του χώρο – οι ιδιοκτήτες είναι ντόπιοι.

Πάνω στο λιμάνι με ωραία θέα, ανοικτό από το πρωί για καφέ, πρωινό, brunch, πολύ νόστιμη μεσογειακή κουζίνα με ντόπια προϊόντα από τη φάρμα τους, ποτά και μουσικές από dj. Κοντά του και το **Dal Professore** (2285027034), του (επίσης ντόπιου) γνωστού σεφ Νίκου Δημητρουκάλλη με εξαιρετική ιταλική κουζίνα – στα οπωσδήποτε η καρμπονάρα –, πίτσα ακαταμάχητη, πολύ ωραία και η λίστα κρασιών. Λίγο πιο πίσω το **Αντάμωμα** (2285024324), μοντέρνο με ξεδοπωλείο με ωραίες γεύσεις και ευγενέστατο σέρβις. Πάνω στο λιμάνι, στο διάσημο **Στις Ειρήνης** (*Παραλία Χώρας Νάξου*, 2285026780), στέκι ντόπιων αλλά και «όσων ξέρουν». Τραπέζια κάτω από πέργκολες, γκαρσόνια με χιούμορ, αυθεντική νησιώτικη κουζίνα, ωραία τυριά, σαλάτες με ντόπια λαχανικά, πανόραμα από μεζέδες, καλές τιμές. Στο **Il Girasole** (2285023326) θα πας για μακαρονάδες και πίτσες, στο wine restaurant **Λαβύρινθος** (2285022253), με γραφική αυλή, για μεσογειακές γεύσεις. Πολύ καλό ιταλικό και το **Su e Giu** (2285029029) της Σουζάνας. Το **Kozi** (2285024571) είναι σουβλατζίδικο με καναπέδες-ρομάντζα μπροστά στη θάλασσα! Για ωραίους μεζέδες και καλή ρακί στο τσιπουράδικο των ντόπιων, τον **Βαραββά** (2285024321) – αν βρεις καρέκλα –, κοντά στο Δημαρχείο, με θέα τα καράβια που μπαίνουν στο λιμάνι. Στο **Citron Café-Cocktail Bar** (2285027055), στο λιμάνι, για το περίφημο Κίτρο Νάξου (και σε ωραία κοκτέιλ). Για φρέσκο ψάρι πάνω στην άμμο τα **Παλάτια** (2285041591), και ο **Φάρος** (2285041000), με δικής τους παραγωγής λαχανικά, κρεατικά και ψαρικά. Στο **Paradiso** (2285042026) κάτσε κάτω από το πολυφωτογραφημένο αλμυρικό και απόλαυσε κρεατικά σάφρας, μαγειρευτά και φρέσκα ψάρια. Στην Πλάκα στο **Νίκος και Μαρία** (2285042670), πολλά χρόνια με φανατικούς φίλους. Τραπεζάκια πάνω στην αμμουδιά, ειδυλλιακή ατμόσφαιρα, πεντανόστιμα πιάτα βασισμένα στις συνταγές και τα ντόπια υλικά. Στο **Πέτρινο** (2285041589), μπροστά στη θάλασσα, με δημιουργικές προτάσεις από τον σεφ Κωνσταντή Χουζούρη.

Πάλι στην Πλάκα, στο ξενοδοχείο Naxian on the Beach θα βρεις την **Tortuga** (2285044300), με μεσογειακές γεύσεις. Το **Μαϊστράλι** (2285042734), στο τέρμα του δρόμου της Πλάκας είναι δροσερό, και εκεί, στον Αντώνη και την γυναίκα του την Αννούλα, κατευθύνονται όλοι για καφέ, πρωινό, μπίρες και όλα τα σπιτικά φαγητά που θες μετά από ώρες κολύμπι – κεφτέδες! Η διάσημη ταβέρνα του νησιού είναι η εξαιρετική **Αξιώτισσα** (2285075107), στο Καστράκι, μεσημέρι-βράδυ γεμάτη από κόσμο, οπωσδήποτε κράτηση πριν πας. Η **Στέλλα** (2285062312) και ο **Χάρης** (2285062266), στις Εγγαρές και η **Ματίνα** (2285051243) στην Κόρυμνο είναι οι σωστές 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 **Βασίλη Ξενάκη** (2285062374), κάτσε στη δροσερή βεράντα 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 το φημισμένο του γαλακτομπούρεκο κάτω από την κληματαριά. Λίγο πιο πέρα και το ωραίο **Café Greco** (2285032046), για καφέ, βάφλες, σπιτικά γλυκά, τέλεια ποτά και κοκτέιλ. Στο Φιλιώτι, στην πλατεία, πολύ καλός ο **Μπαμπουλάς** (2285031426), με κόκορα, κοντοσουβλι, τέλεια λουκάνικα, ο **Πλάτανος** (2285031038), για χωριάτικη πίτσα αρσενικό-προσούτο στον ξυλόφουρνο, η **Αμβροσία** (2285033074), με πολύ καλή σπιτική κουζίνα. Στη Μικρή Βίγλα ο **Λιόφθαγος** (2285023241), εσύ και όλοι οι kite surfers, το ίδιο και στον **Κοντό** (2285075278), λίγο πιο πέρα, και οι δύο με καλό φαγητό. Στην ίδια περιοχή, λίγο πιο πέρα, αναζήτησε τον **Ιννόκαμπο** (2285075477), με ονειρεμένη θάλασσα μπροστά του, λίγα και καλά φαγητά, και δωμάτια. Λίγο πριν την Απείρανθο θα βρεις τη **Ροτόντα** (2285061254) με καλή ελληνική-μεσογειακή κουζίνα και ωραία θέα, ενώ μέσα στο πανέμορφο χωριό τον **Λευτέρη** (2285061333), γνωστό για την καλή ελληνική κουζίνα του, και στον κεντρικό δρόμο τον **Αμοργινό** (2285061733), με καταπληκτικά δικά τους κρέατα – προβατίνα στη σάφρα –, και σπιτικά υπέροχα τυριά.

Για τους γλυκατζήδες δύο είναι τα πόστα: **Ακταίων** (2285026111), στον περιφερειακό της Χώρας και στο λιμάνι, το εξαιρετικό ζαχαροπλαστείο του Σταμάτη Ξενάκη και της Καλίσσας Φραγκίσκου που συνδυάζει μοναδικά την παράδοση με τη σύγχρονη εποχή. Δοκίμασε πάστες, παγωτά, τούρτες, αλμυρά σνακ αλλά και τα βραβευμένα του macaron. Το άλλο είναι τα **Waffles House** (2285023007), στη Χώρα και στην Πλάκα, με αξεπέραστες βάφλες και παγωτά – πάρε γεύση τσουρέκι να πάθεις. Το **Ραντεβού** (2285022266), στο λιμάνι, με τέλειους καφέδες, τα πάντα από σάντουιτς και σφολιάτες.

Πού να διασκεδάσεις
Η Χώρα φημίζεται για την έντονη νυχτερινή ζωή της. Το **Ocean** (2285027034), από τα πιο παλιά και γνωστά της Νάξου για clubbing. Το **Like Home Bar** (2285027386) έχει ωραία ταράτσα με θέα στο λιμάνι, από νωρίς με κοκτέιλ, στη συνέχεια club. Το **Fragile** (2285025336) είναι cult και υπέροχο, στα στενά του κάστρου, για γλέντι αλά ελληνικά μέχρι το πρωί. Ψηλά, κάτω από το Κάστρο της Χώρας, με θέα το λιμάνι, το **Μέλι και Κανέλλα** (2285026565), με ωραίες μουσικές και συχνά live. Το **Swing** (6976972642), με βεράντα-μπαλκόνι πάνω στο λιμάνι, ξεκινάει από τις 7 το απόγευμα, έχει ειδικότητα στα κοκτέιλ και ωραίες μουσικές. Στην αρχή της Αγίας Άννας το **Santana beach bar** (2285042841), ανοικτό από τις 7 το πρωί για πρωινό, ελληνική και μεσογειακή κουζίνα, ποτά και κοκτέιλ. Η **Ostría** είναι beach bar που ανοίγει από τις 7 το πρωί και μένει ως τις 4 το βράδυ με μουσικές και καλά κοκτέιλ. Στην Αγία Άννα θα βρεις το **club Island** (2285044002), πάνω στη θάλασσα, με mainstream μουσικές, χορό και κοκτέιλ. Δίπλα του ακριβώς το αδελφό Banana beach bar, από το πρωί για καφέ, ποτό, φαγητό. Στην Πλάκα το **Cedar** (2285041005), από το πρωί μέχρι το άλλο πρωί, στις αιώρες ή σε τραπέζι, για καφέ, φαγητό, ωραία κοκτέιλ, τέλειες μουσικές.

Shopping
• Δερμάτινα σανδάλια, τσάντες, ζώνες, πορτοφόλια, στο **Greek Sandals** (2285024501).
• **Οινοχώρος** (2285301507), κάβα-wine bar, με κρασί «Τρανάμπελο» δικό τους, ντόπιο, καλές ετικέτες και πολλά κυκλαδίτικα.
• Στο Χαλκί στο παλιό και γραφικό αποστακτήριο **Βαλλυνδρά**, οι δύο ευγενέστατες

κυρίες, μάνα και κόρη Βαλλυνδρά, θα σου πουν όμορφες ιστορίες. Αγόρασε κίτρο λικέρ για να κάνεις κοκτέιλ τον χειμώνα και να θυμάσαι το νησί.
• Όλα όσα αφορούν τη γυναικεία μόδα θα τα βρεις στο πολύ κομψό και με πολύ καλές τιμές **Choice Fashion** (2285026499), στον δρόμο του παλιού Ταχυδρομείου. Μεγάλη συλλογή από μαγιό, υπέροχες τσάντες, φορέματα, παπούτσια, πρωτότυπα αξεσουάρ, ανοικτό κάθε μέρα.
• Στα **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 απέναντι από το Κέντρο Υγείας, τώρα και νέο κατάστημα στην Πλάκα.
• Πριν φύγεις από το νησί μην παραλείψεις να προμηθευτείς 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 βρεις στο κατάστημα **Τσιμπλάκης** (2285022230), επίσης στη Χώρα.

Τip: Για τις μετακινήσεις σου στο νησί απευθύνσου στο πολύ εξυπηρετικό **Fun Car & Rides** (2285026557) στην Πλατεία Πρωτοδικείου και στο **Ακρογιάλι** (2285022936), στο λιμάνι.

Μη χάσεις!
Το **Φεστιβάλ Νάξου** είναι πάντα το γεγονός του ναζιώτικου καλοκαιριού. Εικαστικά, θέατρο, συναυλίες, κινηματογράφος, εκθέσεις, διεθνείς καλλιτέχνες και σύγχρονες τάσεις, τα περισσότερα διαδραματίζονται κυρίως στον υπέροχο **Πύργο Μπαζαίου** (120 κλμ. Χώρας Νάξου-Αγιασού). Φέτος μπαίνει στην τρίτη του δεκαετία (ξεκίνησε τις εκδηλώσεις το 2001), και φιλοξενεί **συναυλία της Εθνικής Λυρικής Σκηνής** (27/7), με θέμα τα 200 χρόνια της Ελληνικής Επανάστασης, ακολουθεί στις (2,3 & 4/8) **μίνι φεστιβάλ κλασικής μουσικής**, με μουσικά σύνολα από την Εθνική Συμφωνική Ορχήστρα της ΕΡΤ αλλά και συναυλίες με τους **αδελφούς Μιχάλη και Παντελή Καλογεράκη**, τη **Λένα Κιτσοπούλου**, τον **Βασίλη Ρακόπουλο** και τον **Μανώλη Πάππο**. Το φετινό πρόγραμμα ολοκληρώνεται με την υλοποίηση παιδικών εργαστηρίων και προβολές ταινιών.

Nikos & Maria
Traditional restaurant since 1974

Άλμος, ήλιος, θάλασσα, καλοκαίρι, δροσερές γεύσεις, φρέσκα, ντόπια προϊόντα και σεβασμός στην παράδοση είναι μόνο μερικές λέξεις για να περιγράψουμε το παραδοσιακό μας εστιατόριο

Νίκος & Μαρία Traditional Restaurant.

Nikos & Maria
apartments • studios

Δίπλα στο εστιατόριο. Θα βρείτε τα πλήρως εξοπλισμένα διαμερίσματα Nikos & Maria, χτισμένα δίπλα στο εστιατόριο. Είναι διαθέσιμα για μίσθωση με ή χωρίς πρωινό. Καλύπτει κάθε σας ανάγκη.

Πλάκα Νάξος τηλ. 22850 42670, 6972 722 785, 6937 004075

SUMMER
GUIDE '21

Πάρος

Του **Alexander Zinell***

Το αγαπημένο μου νησί στην Ελλάδα

✿ Ήταν περίπου στα μέσα της δεκαετίας του '80, όταν επισκέφθηκα πρώτη φορά την Ελλάδα. Είχα μόλις αποφοιτήσει από το σχολείο και μαζί με φίλους μου ξεκινήσαμε ως «backpackers» το ταξίδι μας για τη χώρα του Νότου που μέχρι τότε είχαμε δει μόνο μέσα από ταξιδιωτικά περιοδικά. Το σενάριο, θυμάμαι, είχε ως εξής: Θα φτάναμε στην Πάρο, θα κοιμόμασταν σε παραλίες και θα απολαμβάναμε το ελληνικό καλοκαίρι. Βέβαια δεν καταφέραμε ποτέ να κοιμηθούμε σε παραλίες αλλά αντιθέτως σε ταράτσες σπιτιών. Να θυμίσω ότι την εποχή εκείνη μπορούσε να νοικιάσει κανείς μια ταράτσα που γινόταν το προσωρινό κατάλυμα και το οποίο βέβαια μοιραζόμασταν και με άλλες παρέες. Εκεί γνώρισα το νησί της Πάρου και την ελληνική φιλοξενία. Έφαγα πρώτη φορά για πρωινό ελληνικό γιαούρτι με μέλι στην πλατεία, καθόμουν με τις ώρες κάτω από τον ήλιο στις πανέμορφες παραλίες με τη χρυσή άμμο και βέβαια δοκίμασα ούζο και ελληνική σαλάτα. Νομίζω ότι αυτές οι εικόνες, μαζί με όλες όσες αποκόμισα γυρνώντας το νησί τότε με τοπικό λεωφορείο και τότε με μια βέσπα, οι βόλτες στο λιμάνι τα απογεύματα, στην **Κοιλιάδα με τις Πεταλούδες** και στη **Νάουσα**, έχουν χαραχτεί στη μνήμη μου και με συνοδεύουν έως και σήμερα. Η Πάρος θα έχει πάντα μια θέση στην καρδιά μου συμβολίζοντας

τα χρόνια της ανεμελιάς και της διασκέδασης.

Ως Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας που διαχειρίζεται 14 αεροδρόμια στην Ελλάδα εκ των οποίων μόνο τα τρία βρίσκονται στην ενδοχώρα, έχω τη χαρά να επισκέπτομαι τακτικά τη νησιωτική Ελλάδα. Αυτό που με είχε συναρπάσει από την πρώτη στιγμή ήταν το πόσο διαφορετικά είναι τα νησιά μεταξύ τους και πόσο μοναδική είναι η ομορφιά τους. Ακόμα και στα συμπλέγματα, όπως είναι οι Κυκλάδες ή τα Επτάνησα, ενώ βλέπεις κάποια κοινά χαρακτηριστικά στην αρχιτεκτονική ή τα χρώματα όπως είναι π.χ. οι καμάρες, το μπλε-άσπρο ή η ενετική επιρροή στο Ιόνιο, κατά τ' άλλα το κάθε νησί έχει μια πολύ ξεχωριστή και ιδιαίτερη «προσωπικότητα». Άρα, λοιπόν, δεν θα μιλήσω για το κάστρο των Ιπποτών στη Ρόδο και των Ιωαννιτών Ιπποτών στην Κω, τις ομορφιές της Λέσβου της Μυκόνου και της Σάμου, τα ηλιοβασιλέματα στη Σαντορίνη και τα καταπράσινα νερά της Σκιάθου, για την παλιά πόλη στα Χανιά και το Ναυάγιο στη Ζάκυνθο, για το Ποντικονήσι στην Κέρκυρα και τη γαστρονομία της Κεφαλονιάς. Όλα αυτά τα νησιά τα γνώρισα μέσα από την εργασία μου στην Ελλάδα τα τελευταία πέντε χρόνια και θα ήταν αδύνατο να ξεχωρίσω κάποιο ως «το αγαπημένο» – είναι όλα τους αγαπημένα.

**Ο Alexander Zinell είναι Διευθύνων Σύμβουλος της Fraport Greece.*

Info

Δεν λέμε ότι η Πάρος δεν ήταν κοσμική αλλά τελευταία οι πλούσιοι και διάσημοι την έχουν «στοχοποιήσει» και το αγαπημένο νησί των Κυκλάδων με το ήπιο τοπίο, τα παραδοσιακά χωριά με τα τ' άσπρα εκκλησάκια, έχει μπει στο χάρτη των πιο hot προορισμών του πλανήτη. Έχουν άδικο; Όχι βέβαια, γιατί αυτό είναι το νησί που τα συνδυάζει όλα στη σωστή αναλογία. Από τον **Ναό της Εκατονταπυλιανής**, τα μουσεία και την κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική στις πάρα πολλές και πολύ όμορφες και εύκολα προσβάσιμες παραλίες, ερημικές, κοσμικές ή για σέρφερ, το ωραίο φαγητό, τα ντόπια προϊόντα, τη νυχτερινή ζωή, τα 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 Λιβιάδι, Λογαράς, Μεσάδα, Δρυός, Λωλαντώνης, Γλυφά, Αλυκή, Ξιφάρα, Μπουνταράκι**.
Παραλίες ηρεμίας: **Λάγγερη, Φίλιζι, Νταμουλί, Υστέρνι, Τσουκαλιά, Γλυφάδες, Καλόγηρος, Πυργάκι, Κριός, Καμινία, Καλαμιές, ο Γιαλός του Τούρκου**.
Παραλίες θαλάσσιων σπορ: **Κολυμπήθρες, Αγ. Ειρήνη, Σάντα Μαρία, Χρυσή Ακτή, και το στενό Πούντας - Αντιπάρου**.

Κοντά στην Παροικία
Στον κόλπο της Παροι-

κιάς, σε κοντινή απόσταση από το κέντρο, με αυτοκίνητο ή με καραβάκι υπάρχουν μερικές πολύ δημοφιλείς παραλίες με άμμο, ομπρέλες, ξαπλώστρες ή αρμυρίκια και ζεστή ρηχή, γαλάζια θάλασσα. Πρώτα συναντάμε τα **Λιβιάδια**, 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 **Καλακόννας**. 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**, αμμώδης με ομπρέλες και ξαπλώστρες. Νότια στον δρόμο για την **Αγία Ειρήνη**, πανέμορφη με φοίνικες 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**,



Info

οργανωμένη παραλία ρηχή και καταγάλανη, ή για τις παραλίες κάτω από το μοναστήρι του Άι Γιάννη Δέτη, και στα μικρά κολπάκια έως και το Παλό του Τούρκου. Η αμμώδης παραλία **Ξιφάρα** είναι η φυσική συνέχεια της παραλίας 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 **Γαΐδουρονήσι, Τουρλίδες** και **Φόνισσες**. Οι γυμνιστές έρχονται στη Λάγερη, κάτι ξέρουν, είναι υπέροχη, αμμώδης με καθαρά νερά! Μια από τις πλέον οργανωμένες παραλίες είναι η **Σάντα Μαρία**, μεγάλη, αμμώδης με σμπρέλες και ξαπλώστρες, με πολύ κόσμο και μουσικές, ιδανική για μεσημεριανό πάρτι (εκεί είναι και το γνωστό κάμπινγκ), ενώ για πιο ήρεμες καταστάσεις υπάρχει δίπλα της η επίσης οργανωμένη

Τρυπητή και τα **Τσερδάκια**. Νότια, πριν την **Αλυκή**, κάνεις στάση στο **Φάραγμα**. Για φυσική σκιά από αρμυρίκια ενδείκνυνται το **Πίσω Λιβάδι** και ο **Λογαράς** (έχουν και ταβερνάκια).

Πού να φας

Στην Παροικία, 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 **Marios** (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. Μοντέρνα ελληνική κουζίνα του Γίκα Ξενάκη στο **RaDa** του ξενοδοχείου **Cove Paros** (2284028576) στην παραλία των Αγίων Αναργύρων στη Νάουσα με τον Βασίλη Κυρίση («The Clumsies») να επιμελείται τα κοκτέιλ. Τον Γιάννη Μπαξεβάνη θα βρείς φέτος πίσω από το μενού του εστιατορίου **Άσπρο** στο νέο 5αστερο ξενοδοχείο **Paros Rocks** στον Αμπελά. Στον δρόμο

ΔΗΜΟΣ: 2284360100
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2284023333
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2284021240
ΙΑΤΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ: 2284024410

Μικρή Σάντα με δροσερά νερά και πιο πέρα το **Ζευλογιάννης** ή **Αγριοφασολιά**. Στο **Φιλίζι** 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 λάτρες των θαλάσσιων σπορ συχνάζουν στη **Χρυσή Ακτή**. Τεράστια αμμουδιά με πεντακάθαρο γαλάζιο θάλασσα, σμπρέλες και ξαπλώστρες και μπανάκια για να τσιμπήσεις. Στη νοτιοανατολική πλευρά θα βρεις το **Πυργάκι**, τα **Λω-λαιντώνη**, την

ΜΠΟΡΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Οι φρετινές διακοπές θα σε βρουν ξέγνοιαστη και με καλύτερο έλεγχο του διαβήτη χάρη στο σύστημα **FreeStyle Libre!** Ο αισθητήρας έχει σχεδιαστεί για χρήση 14 ημερών και είναι ανθεκτικός στο νερό όταν βυθίζεται σε βάθος έως και 1 μέτρο και για έως 30 λεπτά. Έτσι, δεν χρειάζεται να τον αποχωρίζεσαι στιγμή κατά τη διάρκεια των αγαπημένων σου δραστηριοτήτων!

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστέρων.



Πάρος

Της **Μιμής Φιλιππίδη***



Πάνω από είκοσι χρόνια, προορισμός των θερινών διακοπών μου ήταν η Πάρος. Διακοπές ήταν για μένα. Για τον φίλο μου, και μελλοντικό άντρα μου, τα καλοκαίρια στην Πάρο σήμαιναν προπονήσεις και εξοντωτικούς αγώνες γουιντσερφινγκ στο Παγκόσμιο ή στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα. Έτσι, η Πάρος μέσα μου έχει συνδεθεί με τον μικρόκοσμο των σερφιστών – με άνεμο, πολύ άνεμο, πολλά μποφόρ. Δυστυχώς, στις αρχές της δεκαετίας του '90 που ανακινώθηκε με τυμπανοκρουσίες η διοργάνωση του Παγκόσμιου πρωταθλήματος στην Πάρο και οι Έλληνες σερφίστες ήταν ενθουσιασμένοι που θα γνώριζαν από κοντά και θα συναγωνίζονταν τους θρύλους του παγκόσμιου γουιντσερφινγκ, ώσπου ν' αρχίζαν τα νερά όλη μέρα κι άκουγες κάθε τόσο την κόρνα της εκκίνησης ή του τερματισμού μιας κούρσας. Ο τόπος ήταν ακόμη αναξιοποίητος, οι εκτάσεις γης τριγύρω χέρσες. Μόνο μικρά σεμνά σπιτάκια, ξερολιθιές, περισσότερες. Μια χρονιά, ώσπου να βρεθεί δωμάτιο στην Ακτή, μείναμε δυο μέρες στο ορεινό χωριό **Λεύκες**. Χωριό απίστευτης γραφικότητας, πρεμίας, γαλήνης. Το μελτέμι περνούσε μέσα από τα ψηλά δέντρα θροΐζοντας και τα νερά έτρεχαν παγωμένα. Ασβεστωμένα δρομάκια, σπίτια τυπικά κυκλαδίτικα, αλλά και παλιά νεοκλασικά, εστιατόρια και καφενεία παραδοσιακά. Μια άλλη χρονιά μείναμε στην **παραλία του Δρυού** με τις πολύ όμορφες αμμουδιές που αν τις περπατήσεις, μετά τα βράχια, φτάνεις στη Νέα Χρυσή Ακτή. Με τα χρόνια κτίστηκαν πολλά γραφικά ξενοδοχεία που μας φιλοξένησαν. Το κοριτσάκι μας,

γεννημένο λίγο πριν το Παγκόσμιο, πέρασε το πρώτο καλοκαίρι του, ασαράντιστο, στην Πάρο – ένας μικρός μπόγος στο ριλάξ, που ακουμπούσαμε πάνω στο τραπέζι... Τα δωμάτια και η **Ταβέρνα του Νικόλα**, το διώροφο κτίσμα με τα σκαλοπάτια και τις βουκαμβίλιες στα μπαλκόνια στην αρχή ακριβώς του δρόμου που κατεβαίνει προς Νέα Χρυσή Ακτή, είναι τοπόσημο. Στην ταβέρνα με τα υπέροχα μαγειρευτά φαγητά πολλοί σερφίστες έτρωγαν κι έπιναν τα βράδια, ενώνοντας τα τραπέζια σαν σε γαμήλιο γλέντι, λέγοντας τρομακτικές ή ξεκαρδιστικές ιστορίες από τα αθλητικά συμβάντα και ατυχήματα της ημέρας. Από τα δωμάτια και τα μπαλκόνια άκουγες μονίμως προγνώσεις για την ένταση του ανέμου την επόμενη μέρα, σε διάφορες γλώσσες. Το πρώτο βράδυ που είχαμε μείνει εκεί, δεχτήκαμε την ανελέητη επίθεση κουνουπιών και δεν είχαμε κλείσει μάτι. Το δεύτερο βράδυ οργανωθήκαμε ανάλογα, αλλά πάλι δεν κοιμηθήκαμε. Γελούσαμε νευρικά και σαδιστικά, γιατί στο διπλανό δωμάτιο κάποιος έβριζε σε μια ακατανόητη γλώσσα και κοπανούσε όλη νύχτα τον τοίχο με τη σαγιονάρα του. Την επίθεση των κουνουπιών δεχόταν ο αθλητής από το Ισραήλ. Τα βράδια, καμένοι όλοι από τον ήλιο, περιφερόμασταν στη **Νάουσα** ή στην **Παροικία** για λουκουμάδες, για μπίρες ή φαγητό – όταν τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα γίνονταν στην **Πούντα** περνούσαμε στην Αντίπαρο με το караβάκι «παντόφλα». Ως το ταξίδι της επιστροφής στον Πειραιά πολλές φορές δεν είχε κόψει το μελτέμι και τα πρώτα χρόνια, με τα συμβατικά πλοία, θυμάμαι κάτι νυχτερινά ταξίδια με πολλά μποφόρ και πολλές δραμαμίνες. Στο σπίτι, η άμμος, ενθύμιο της Πάρου, έβγαине για πολύ καιρό από ρούχα, παπούτσια, βιβλία...

***Η Μιμή Φιλιππίδη** είναι συγγραφέας και δημοσιογράφος. Στο athensvoice.gr γράφει τη στήλη *Criminal Minds*.

❖ Είναι νησί που μπορεί να λατρέψει όλος ο κόσμος. Από τα όμορφα χωριά της, όπως την **Αλυκή**, άμα ψάχνεις κάπου ήσυχια για φαγητό ή μια βόλτα δίπλα στη θάλασσα, μέχρι τη **Νάουσα** όπου γίνεται απόλυτος χαμός κάθε βράδυ με νέα παιδιά να χορεύουν και να πίνουν στα μαγαζιά. Η ζωή στην Πάρο είναι υπέροχη, με πρόσθετο μπόνους ότι μπορείτε να πάρετε το πλοίο για **Αντίπαρο**, αν θέλετε κάτι διαφορετικό. Αλλά αυτό που πραγματικά κάνει την Πάρο ξεχωριστή είναι η ποσότητα των απομονωμένων παραλιών και των κρυφών σπηλαίων που μπορείτε να βρείτε, αν ξέρετε πού να κοιτάξετε. Πηγαίνω στο νησί εδώ και 20 χρόνια κι ακόμη βρίσκω μέρη που με εκπλήσσουν.

Πού να κολυμπήσετε

Εάν είστε με παρέα κι είναι η πρώτη σας φορά, προτείνω να πάτε στη **Χρυσή Ακτή** απλώς για να δείτε πώς είναι. Μετά πάρτε αυτοκίνητο και οδηγήστε στο νησί για να ανακαλύψετε το δικό σας σημείο. Άμα σας αρέσει το surf, η **Πούντα** είναι ένα από τα πιο διάσημα σημεία στην Ευρώπη για Kite, αλλά ακόμα κι αν δεν είστε του σπορ αξίζει να πάτε απλώς και μόνο για να δείτε τους αθλητές – είναι ένα πολύ εντυπωσιακό θέαμα.

Πού να φάτε

Από μικρό παιδί πηγαίνω στην αγαπημένη **Ταβέρνα του Μανώλη** στην Αλυκή για γνήσιο ελληνικό φαγητό σε πολύ καλή τιμή. Όλοι οι ντόπιοι ξέρουν και εκτιμούν τον Μανώλη. Η

φιλοξενία που δείχνει σε κάθε πελάτη, είτε Έλληνα είτε ξένο, θα σας κάνει να αγαπήσετε την ταβέρνα του όπως κι εγώ. Αν είστε διατεθειμένοι να πληρώσετε λίγο παραπάνω για να φάτε σε ένα πολύ καλό εστιατόριο, θα σας έλεγα να πάτε στη **Θάλασσά Μου** που βρίσκεται πάνω στην παραλία στην Αλυκή κι είναι ένα από τα πιο όμορφα εστιατόρια που έχετε δει, με εξίσου καλό φαγητό. Αυτά τα λίγα, λοιπόν, για την όμορφη Πάρο... Διστάζω να σας πω πολλές λεπτομέρειες για το τι να κάνετε και πού να πάτε, μια και πιστεύω ότι είναι ένα μέρος που πρέπει να γνωρίσεις εσύ ο ίδιος ψάχννοντας και να δεθείς μαζί του από τις εμπειρίες που θα ζήσεις με τους γύρω σου. Ελπίζω να ανακαλύψετε το νησί και όλα τα όμορφα πράγματα που έχει να σας προσφέρει.

**Ο Doxi είναι τραγουδοποιός.*

Πάρος

Του **Doxi***

προς τη Σάντα Μαρία στο «κυριλέ» **Siparos** (2284052785) με δημιουργική κουζίνα. Στη Μάρηπσσα φαγητό κάτω από τις μουριές στη **Χαρούλα** (2284041440) και στην ταβέρνα της **Άννας & Γιώργου** (2284042127). Στον κόλπο της Μεσσάδας, κοντά στο Πίσω Λιβάδι, ναπολιτάνικη κουζίνα στο **Buonvento** (2284042694). Στην παραλία της Πίσω Αλυκής το εστιατόριο **Thalassa μου** (2284091461) προσφέρει δημιουργική κουζίνα πάνω στο κύμα. Στον Αμπελά, μεζέδες πάνω στο κύμα στο **Θαλάμι** (2284053351) και ελληνική κουζίνα στην **Christiana** (2284051573). Στη Χρυσή Ακτή, το **Blue Café** (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 Καφεενείο** (2284042033) με νόστιμο σπιτικό φαγητό από τα χεράκια της Μαρίας. Στις Λεύκες για κρέας στο **Αγνάντιο** (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 μπουστάκι 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 Χαμπλοθύρη. 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 λιμάνι. Στο **Café Karino** (2284051667) με τον φημισμένο καφέ και τα εξαιρετικά πρωινά. Στην πλατεία είναι και το μουσικό καφεενείο **Takimi** (2284055095) με μεζεδάκια και καλές τιμές. Στην παραλία της **Πούντας** το **Punda Coast** (2284042601), ανοιχτό από το πρωί. Ακόμα το ιστορικό **Linardo** (6980527677), 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 βάλαντια. 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 ή το νέο κατάστημα στην Παροικιά. 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 Μελίσσι 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 ντιζάιν 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 Κολαούζογλου** (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 καγιάκ με το **Sea Kayak Paros** (6977206541). Πόγκκα στο **Tao's Center** (2284028882) που διαθέτει και εστιατόριο, στο **Yoga Shala** (6937375694) και στο **Okre blue** (6981014300).

Αντίπαρος

Της Denise Gough*

✿ Την έχω ερωτευτεί την Αντίπαρο. Η πρώτη φορά που πήγα στο νησί ήταν για τα γυρίσματα της ταινίας και ένιωσα αμέσως σαν στο σπίτι μου. Έμενα σε ένα πανέμορφο δωμάτιο που «κοιτούσε» την παραλία του **Κούρου**. Κάθε μέρα κατέβαινα στο **Beach House** για κολύμπι και μεσημεριανό, πριν από όλα όμως απολάμβανα ηρωινή γιόγκα στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο του και ύστερα απλά ήθελα να τεμπελιάζω μέχρι να δύσει ο ήλιος. Υπήρχε και ένα γονιευτικό, μικρό μαγαζάκι για αυθόρμητο ντιζάιν shopping... Τα απογεύματα τρώγαμε στη **Μαργαρίτα** ή στην ψαροταβέρνα του **Παντελή** δίπλα στο ξενοδοχείο και μετά πηγαίναμε για χορό στο **Tabula Rasa** – αλήθεια, έζησα τις πιο ξέφρενες χορευτικές νύχτες της ζωής μου εκεί. Στο φιλμ γυρίζουμε υποτίθεται ένα μεγάλο πάρτι στο μπαρ του εστιατορίου **Sunset Deseo** – τρελή φάση–, ένα κινηματογραφικό πάρτι που μετατρέπεται σε πραγματικό. Απίθανο... Λάτρεψα, επίσης, την παραλία **Κάμπινγκ** που τρέχαμε ολόγυρα γυμνοί, σαν μικρά παιδιά. Εκεί έκαναν η Δάφνη και ο Argy, ο σκηνοθέτης, το πάρτι του γάμου τους, προσθέτοντας μοναδικές δονήσεις στο πανέμορφο τοπίο. Είμαι ενθουσιασμένη που επιστρέφω φέτος στην Αντίπαρο.

•Η **Denise Gough** είναι ιρλανδή ηθοποιός. Μαζί με τον Sebastian Stan πρωταγωνιστεί στη νέα ταινία «Monday» του Αργύρη Παπαδημητρίου που γυρίστηκε στην Αθήνα και την Αντίπαρο.

Info

Το μικροσκοπικό νησί πλάι στην Πάρο έχει εξελιχθεί τα τελευταία χρόνια σε προορισμό κοσμικών και διασημοτήτων που αναζητούν τη δική τους γωνιά στο καλοκαιρινό αιγαιοπελαγίτικο όνειρο μένοντας σε πολυτελείς εξοχικές κατοικίες και γράφοντας διαδρομές ανάμεσα στις παραλίες με τα γαλάζια νερά και τη Χώρα. Εδώ, στη Χώρα, παίζεται το παιχνίδι τα βράδια: από την περαντζάδα για το ηλιοβασίλεμα στον Σιφνέικο Παλό έως το ζωντανό κεντρικό καλντερίμι με σερί από μουσική και όμορφα στέκια για ποτό.

Τι να δεις

Το **ενετικό κάστρο** στην καρδιά της Χώρας. Το εντυπωσιακό **κατακόρυφο σπήλαιο**, στο κέντρο του νησιού, με σταλαγμίτες, σταλακτίτες και επιγραφές-χαράγματα από διαφορετικές περιόδους της ιστορίας. Ό,τι πρέπει για μια δροσερή επίσκεψη τις πιο ζεστές ώρες της μέρας. Επίσης, το **νησάκι Δεσποτικό**, γνωστό για το αφιερωμένο στον Απόλλωνα αρχαίο ιερό (όπου διενεργείται κάθε καλοκαίρι αρχαιολογική ανασκαφή), αλλά και για την **παραλία Λιβάδι**.

Πού να κολυμπήσεις

Οι καλύτερές μας επιλογές στο νησί είναι ο **Άγιος Σώστης** και η **Φανερωμένη**, με γαλαζοπράσινα νερά και χωρίς πολύ κόπο, ο **Μικρός Σωρός** με το φιλό χαλικάκι και η βοτσαλωτή παραλία στον **Άγιο Γεώργιο** (κοντά στο ξενοδοχείο Ωλιάρος). Με σκάφος πηγαίνεις στο **Λιβάδι** –τη φαρδιά αμμουδιά του Δεσποτικού– και στα **Παντερονήσια**, με τα τirkουάζ νερά, μεταξύ Πάρου και Αντιπάρου. Κοντά στη Χώρα, στις μαζικές αμμουδιές της **Ψαράλικής**, στο **Περιγιάλι**, στην παραλία του κάμπινγκ και στον **Σιφνέικο Παλό** (στα υπόψιν ότι ο αέρας βγάζει εδώ φύκια).

Πού να φας

Φετινή άφιξη, στο δρόμο προς τον Σιφνέικο Παλό, το **Scent** για βιετναμέζικες γεύσεις. Ωραία θέα στο λιμάνι και προτάσεις με την υπογραφή της ομάδας του Λεωνίδα Κουτσόπουλου στο **Samano** (6988533883), στο ξενοδοχείο Kouros Village. Επίσης, στη Χώρα: πιτά με διεθνείς αναφορές σε προσεγμένο περιβάλλον στο **Σαρού** (2284061165), σύγχρονη ελληνική κουζίνα και επώνυμη πελατεία στο **Elia Kafenes** (2284061704), ιταλικές γεύσεις και πολύ καλή πίτσα στο γνωστό εστιατόριο **Lollo's** (2284061215), του

Stefano Gentili, ελληνική κουζίνα στον **Ανάργυρο** (2284061204), και στο μοντέρνο κυκλαδίτικο μπιστρό **Kalokeri** (2284063037). Στο **Beach House** (2284064001), στην τοποθεσία Απάντημα, το μενού επιμελούνται φέτος οι σεφ Περικλής Κοσκινάς (Cookoonaya) και Νικόλαος Ρούσσος-Γεωργιάννα Χιλιαδάκη (Funky Gourmet). Στον Άγιο Γεώργιο: για φρέσκο ψάρι με θέα θάλασσα στον ονομαστό **Καπετάν Πινίνο** (2284021823), και για κρεοφαγία και παραδοσιακές πίτες, με πρώτες ύλες από τη φάρμα τους, στην ταβέρνα **Σόμπος** (2284024527). Σπιτικό φαγητό σε βεράντα με απ' υψηλού θέα στην παραλία Σωρός στο **Περαματάκι** (2284061211).

Για παγωτό και ποτό Κλασικά στέκια για βραδινές συναντήσεις με ποτά στη Χώρα, τα **Boogaloo**, **Smile** και **Lime** στην πλατεία, το **Vintage** στο τέρμα του κεντρικού πεζοδρομίου και το κεφάλτο **Doors**. Γλυκιά δροσιά με παγωτό στο χέρι από τη **Vicky** (2284061012), και τον φούρνο **Ασπρονήσι** (2284061388).

Πού να μείνεις

Νέα άφιξη, στην παραλία Λιβάδι στα βορειοδυτικά, το boutique hotel **The Rooster** (2284440900, theroosterantiparos.com) δεκαεπτά ανεξάρτητες κατοικίες boho-style αισθητικής, καθεμιά με πριβέ πισίνα, και, επίσης, sra, μπαρ και εστιατόριο με «πειραγμένες» κυκλαδίτικες γεύσεις. Πάνω στην παραλία στο Απάντημα, στο νησιωτικό συγκρότημα **Beach House** (2284064000, beachhouseantiparos.com), δωμάτια για 2 ως 4 άτομα, beach resto-bar και δυνατότητα για συνεδρίες γιόγκα και εναλλακτικές θεραπείες. Στον Άγιο Γεώργιο, στο περιποιημένο συγκρότημα διαμερισμάτων κυκλαδίτικης αισθητικής Ωλιάρος (2284025305, www.oliaros.gr). Στη Χώρα, στο **Kouros Village** (2284061084, www.kouros-village.gr) και στο ξενοδοχείο **Αρτεμής** (2284061460, www.artemisantiparos.com).

Τέχνη

Στον χώρο της διάσημης γκαλερί στα Eva Presenhuber στο Κάστρο της Αντιπάρου αναζητήστε το νέο φιλμ του Alex Hubbard με τίτλο «The Border, The Ship 2» (24/7-28/8). Η γκαλερί Αντί αυτό το καλοκαίρι φιλοξενεί εκθέσεις των Στράτου Καλαφάτη, Εύας Παπαμαργαρίτη και Μάριου Σταμάτη, Σαράντη Γκάγκα και Τατιάνας Κοντούλη.

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ!

Αν έχεις διαβήτη, το πιο hot αξεσουάρ των διακοπών σου είναι το σύστημα **FreeStyle Libre!** Απλά σάρωσε τον αισθητήρα με την ειδική εφαρμογή στο κινητό σου* για να ελέγξεις τη γλυκόζη σου και απόλαυσε στιγμές χαλάρωσης και ηρεμίας όπου κι αν βρίσκεσαι!

*Η εφαρμογή **FreeStyle LibreLink** είναι συμβατή μόνο με ορισμένα κινητά τηλέφωνα και λειτουργικά συστήματα. Πληροφορίες: **FreeStyleDiabetes.gr**



FreeStyle
Libre

Την πανέμορφη 1ο την έχω επισκεφτεί τρεις φορές στη ζωή μου, η τελευταία ήταν το 2019 – από τότε είναι τραβηγμένη η φωτογραφία. Με το που «πάτησα» το πόδι μου στο νησί το πρώτο πράγμα που παρατήρησα ήταν η λεπτή άμμος στα χρώματα του μπεζ, που είναι χαρκτηριστικό στοιχείο των παραλιών της. Βρέθηκα εκεί για επαγγελματικούς σκοπούς καθώς παίζω μουσική ως dj σε αρκετά νυχτερινά μαγαζιά σε όλη την Ελλάδα και στο εξωτερικό, αλλά και για να δω οικογενειακούς φίλους. Το νησί αυτό με έβαλε στη διαδικασία να ερωτευτώ τις εικόνες, τις μυρωδιές και τα χρώματα που συναντούσα. Είναι ένα νησί στο οποίο μπορείς να συνδυάσεις την έντονη διασκέδαση μέχρι πρωίας αλλά και την απόλυτη ηρεμία, αν κάποιος το επιλέξει φυσικά. Βέβαια, το νησί δεν φημίζεται για αυτό. Τα τελευταία χρόνια η 1ος απευθύνεται κυρίως σε μικρότερες ηλικίες και σε παιδιά που έχουν μόλις τελειώσει το σχολείο γιατί παρέχει φθηνά πακέτα φιλοξενίας.

Στο μαγαζί **Pathos Lounge**, όπου και έπαιξα μουσική το 2019, είδα τη νύχτα να δίνει τη σκυτάλη στη μέρα, τα χρώματα της θάλασσας και του ουρανού να γίνονται τόσο μαγικά ένα, που για δευτερόλεπτα άφησα τα decks και απλά απολάμβανα τη θέα. Ξέχασα για λίγο τη δουλειά, την πίεση της καθημερινότητας και αφέθηκα. Στη διαδρομή για το μαγαζί παρατηρούσα την υπέροχη παραδοσιακή αρχιτεκτονική του νησιού και τα γραφικά σοκάκια που δεσπόζουν. Η φωτογραφία είναι από το ξενοδοχείο που επισκέφτηκα σε μια στιγμή πραγματικής χαλάρωσης και απόλαυσης. Θα μπορούσα να πω ότι για τις λίγες πραγματικά ώρες που έμεινα, κατάφερε να κερδίσει μια ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου. Θέλω πολύ να ξαναπάω στην 1ο, αυτή τη φορά για διακοπές, για να μπορέσω να την εξερευνήσω από άκρη σε άκρη.

*Η Ξένια Γκάλη είναι dj.

1ος

Της Ξένιας Γκάλη*

Πρόσφατα η 1ος συμπεριλήφθηκε στη λίστα με τα 100 εντυπωσιακότερα νησιά του κόσμου από τον διεθνή ειδησεογραφικό ιστότοπο Insider.com, ο οποίος, εκτός από τις πανέμορφες παραλίες του νησιού, προτείνει την 1ο και για τη μοναδική αύρα της αλλά και για την ιδιαίτερη νυχτερινή της ζωή.

Τι να δεις
Εδώ λένε πως βρίσκεται ο **τάφος του Ομήρου** (στο Πλακωτό, στα βόρεια του νησιού) και σίγουρα αξίζει μία εξερεύνηση. Στη συνέχεια μπορείς να χαθείς στα στενάκια της Χώρας βγάζοντας φωτογραφίες, μέχρι να ανέβεις ψηλά, πιο ψηλά δεν γίνεται, και να απολαύσεις τη μαγευτική θέα από την **Παναγιά Γκρεμνιώτισσα**. Και στη συνέχεια να βρεις το

σου. Το κοσμοπολίτικο **Μαγγανάρι** προσφέρεται για βουτιές σε κρυστάλλινα νερά και δίπλα σε ιδιωτικά σκάφη, ενώ η πιο ρομαντική ατμόσφαιρα βρίσκεται στην **Αγία Θεοδότη** στον Επάνω Κάμπο. 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 σερίφ.

Πού να μείνεις
Αν αναζητάς γαλήνη και πολυτέλεια, το **Agalia Luxury Suites (2286091019)** είναι ο προορισμός σου, με κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική, θέα στο λιμάνι και τη Χώρα, πολυτελείς σουίτες και καμπάνες-κρεβάτια δίπλα στη μεγάλη πισίνα. Πολυτέλεια και ιδιωτικότητα προσφέρει και το **Calilo Beach Heaven (6970114922)**, ένας φανταστικός χώρος στην καρδιά μιας ιδιωτικής έκτασης 1.000 στρεμμάτων, με καταπληκτική παραλία ακριβώς μπροστά που πρωταγωνιστεί σε δεκάδες post στο Instagram. Στον Κάμπο της 1ου, πέντε λεπτά με τα πόδια από τη θάλασσα, θα βρεις και το πολύ περιποιημένο **Brother's Hotel (2286091508)**. Στη Χώρα θα βρεις δεκάδες ενοικιαζόμενα δωμάτια ανάμεσα στα στενά γραφικά δρομάκια, τα οποία μπορείς να δεις και στην ιστοσελίδα του δήμου. Αν πάλι είσαι του κάμπινγκ, στο Μυλοπότα θα βρεις όχι ένα, αλλά δύο. Μπαίνοντας στο χωριό θα δεις το **Purple Pig Stars Camping (2286091302)**, ενώ, στην άλλη άκρη βρίσκεται το εξακουστό κι αγαπημένο **Far Out (2286091468)**.

Πού να φας
Στην παραλία της

ΔΗΜΟΣ: 2286360400
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2286091222
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2286091264
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2286360000

ανοιχτό θέατρο 1.100 θέσεων «**Οδυσσεας 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 ινσταγκραμική, καλοκαιρινή σου φωτογραφία. Και να κάνεις μία παύση, χαζεύοντας το ηλιοβασίλεμα, για να εκτιμήσεις το ότι η ζωή μερικές φορές είναι πολύ ωραία.

Πού να κολυμπήσεις
Επιλογές πολλές και όλες αξιόλογες. Ξεκινάμε με τον **Παλό**, οργανωμένη παραλία κοντά στο λιμάνι, με βελούδινη αμμουδιά, αρμυρίκια και πολύ κόσμο. Πα 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 αποχωρίσεις το μαγικό

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ!

Οι ημέρες που εβαζες πρώτα στη βαλίτσα τον παραδοσιακό μετρητή γλυκόζης αίματος, σκαρφιστήρες και ταινίες μέτρησης είναι πλέον παρελθόν*. Τώρα απλά φοράς τον εργοστασιακά βαθμονομημένο αισθητήρα **FreeStyle Libre** που καταγράφει αυτόματα τη γλυκόζη για 14 ημέρες, πακετάρεις τα αγαπημένα σου μαγιό και ξεχνάς το άγχος πίσω!

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων.



Ανάφη

Του **Παύλου Χάππιλου***



Γενικά εγώ δεν είχα ξαναπάει ποτέ Κυκλάδες. Τα καλοκαίρια τα περνούσα κυρίως στην Κύπρο και είχα πάει και μια φορά στην Κρήτη για διακοπές. Πέρσι, καθώς είχα μόλις μετακομίσει στην Αθήνα, οι φίλοι μου μου πρότειναν να πάμε στην Ανάφη. Αυτοί είχαν πάει και τις δύο προηγούμενες χρονιές και δεν το άλλαζαν το νησί. Ο φίλος μου ο Θανάσης μου μίλησε για περιέργη ενέργεια στο νησί, για το πώς «ανεφάνη» από το πουθενά όταν οι Αργοναύτες παρακάλεσαν τον θεό Απόλλωνα για προστασία από μία καταιγίδα και πώς ο χρόνος έχει μία περιέργη ροή στο νησί. Την ημέρα των γενεθλίων μου ανεβαίνουμε στο καράβι και κάπου 12 ώρες μετά φτάνουμε. Είναι πρωί, δεν έχουμε κοιμηθεί σχεδόν καθόλου, από το λιμάνι αχνοφαίνεται η Χώρα... Όλο το νησί μια σταλιά. Βρίσκουμε ένα αμάξι, πάμε στη Χώρα, βρίσκουμε το δωμάτιό μας, αδειάζουμε τα πράγματά μας. Να κοιμηθούμε;... Κάπως όλοι είμαστε σε υπερένταση. Πάμε για μπάνιο με τα πόδια, ένα μονοπάτι μέσα από μια κοιλάδα, φτάνουμε, αράζουμε στην παραλία, κομμάτια, λες και μόλις είχαμε ξεφύγει από καταιγίδα. Ο **Κάλαμος**, ο βράχος στην άκρη του νησιού, είναι ορατός από παντού. Ο δεύτερος υψηλότερος μονόλιθος στη Μεσόγειο μετά το Γιβραλτάρ, μοιάζει πραγματικά λες και ένα τεράστιο χέρι τον ακούμπησε εκεί. Ο Θανάσης μου το δείχνει και μου λέει «θα το ανεβούμε, είναι πολύ ωραία γιατί ανεβαίνεις στο εκκλησάκι το απόγευμα, κοιμάσαι, και το πρωί κατεβαίνεις, δεν έχεις ξαναδεί τόσα αστέρια». Η ενέργεια όντως είναι περιέργη, τη νιώθεις στο νερό, στην άμμο, στα βράχια, όχι κακή, ούτε και καλή, περιέργη. Έγιναν πολλά πέρσι το καλοκαίρι στην Ανάφη, είδα πρώην έρωτες από το πουθενά που είχα να δω πάνω από δεκαετία, είδα φίλους που είχαμε σπουδάσει μαζί στο εξωτερικό και δεν περίμενα ποτέ να τους βρω εκεί, είδα και τον ουρανό με όλα του τα αστέρια να γυρνάει αργά γύρω από τον Κάλαμο, λες και αυτός να ήταν το κέντρο του κόσμου! Ανυπομονώ να τον ξαναδώ και φέτος.

* Ο Παύλος Χάππιλος είναι λάτρης της μαγειρικής, της τηλεόρασης, της καλής ζωής και "Influencer".



Δύο μόλις ώρες μακριά από τη Σαντορίνη, η Ανάφη αποτελούσε πάντα τον ιδανικό εναλλακτικό προορισμό. Η ομορφιά της απaráμιλλη μαζί και η απλότητά της. Ένα νησί που ξενυχτάει μέχρι το πρωί με σήμα κατατεθέν τα αυτοσχέδια πάρτι στις παραλίες. Προσφέρεται για οδοιπορικές περιηγήσεις –πολλά μονοπάτια με πιο βατό αυτό που ξεκινάει από τη Χώρα και καταλήγει στη Μονή Ζωοδόχου Πηγής–,

Πού να φας και να πεις

Η θρυλική **Μαργαρίτα** (2286 061237), στο Κλεισίδι, μια από τις πιο γνωστές ταβέρνες του Αιγαίου –έχει περάσει πια κι αυτή στις κόρες–, από το πρωί με ωραία ηρωινά, στη συνέχεια ρακές, μπύρες και φαγητά με ντόπια προϊόντα – έχει και δωμάτια. Ο **Μάρκος στο Αρμενίκι** (2286061234) στη Χώρα σεβρίζει πεντανόστιμους μεζέδες για ουζάκια και κάθε βράδυ έχει ζωντανή μουσική (κυρίως ρεμπέτικα). Να πάτε (και) φρέτος, παίζουν οι πιο ωραίοι οργανοπαίχτες. Στην ταβέρνα **Αστράχων** (2286061249), στον κεντρικό δρόμο στη Χώρα, για το κραστό χταποδάκι και τα παραδοσιακά μπαλόνια (χειροποίητα μακαρόνια) από τα χερσάκια της κυρίας Αγαπίας. Στην **Αργώ** (22860 61363), για λουκούλλιο πρωινό (σουζέ οι ομελέτες από ντόπια αυγά και το γιαούρτι από δικό τους μέλι). Στον **Θόλο** (2286061354), με υπέροχη θέα στο πέλαγος, μπορείς να πας από τις 8 το πρωί μέχρι τις 4 το άλλο πρωί για ό,τι τραβάει η ψυχή σου, από καφέδες και πλούσιο πρωινό μέχρι θαλασσινά μεζεδάκια, ρακόμελα και ούζα. Τα καφέ της Χώρας το βράδυ δυναμώνουν τη μουσική και λειτουργούν ως μπαράκια. Συχνά εδώ γίνονται πάρτι που μαζεύουν όλο το νησί, ενώ δεν είναι απίθανο να πετύχεις και αποκριτικό πάρτι στα μέσα του Αυγούστου.

Πού να μείνεις

Το 90% των καταλυμάτων βρίσκονται στη Χώρα. Δεν θα βρεις μεγάλα ξενοδοχεία, αλλά πολύ συμπαθητικά δωμάτια με θέα θάλασσα: Τα **Πλάγια** (2286061308), **Πανσέληνος** (2286061271), **Παράδεισος** (2286061243), **Summer Rooms** (2286061386), **Απέραντο Γαλάζιο** (2286061377), **Οστρία** (2286061375, 6973 305313). Στο Κλεισίδι δοκίμασε στο **Apollon Village Hotel** (2286061348).

ΔΗΜΟΣ: 2286061300
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2286061216
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ (Σαντορίνη): 2286022239
Π.Ρ. ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2286061215

ελεύθερο camping και... κοινωνικοποίηση. Στο τέλος των διακοπών, όλο το νησί καταλήγει μια παρέα.

Πού να κοιμηθείς

Στο κρυστάλλινο **Κλεισίδι**, με λίγες ταβέρνες στην αμμουδιά, που είναι και η πιο κοντινή παραλία στο λιμάνι. Στο διάσημο για **Ρούκουνα** θα στήσεις ελεύθερα τη σκηνή σου. Εδώ θα βρεις την ταβέρνα **Κτήμα Ρούκουνα** (2286112000), ναι, είναι η περίφημη από παλιά της παπαδιάς που τώρα τρέχουν τα παιδιά της, και ντουζιέρες για να κάνεις ντους με €0,50 (πρέπει να είσαι πολύ γρήγορος/η). Ακριβώς δίπλα βρίσκεται ο **Μικρός Ρούκουνας**, δεν έχει τόσο ωραία παραλία αλλά έχει πολύ λιγότερο κόσμο. Για εξωτικές αμμουδιές πήγαινε στις παραλίες του **Αϊ-Γιάννη**, στον **Μέγα Ποταμό**, στο **Κατσούνι** και στη **Φλαμουρού**, στην πανέμορφη **Καταλιμάτσα** που ήταν και το αρχαίο λιμάνι του νησιού. Στο **Κατσούνι** θα φτάσεις από το μονοπάτι που περνά πάνω από το Κλεισίδι. Σημείωσε ακόμα: **Άγιος Νικόλαος** (κοντά στο λιμάνι), **Βαγιά** και **Καμμένη Λαγκάδα** (στα δυτικά), **Άγιοι Ανάργυροι**.

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Είναι σημαντικό να προσέχεις την υγεία σου, αλλά οι διακοπές θέλουν και χαλάρωση. Ευτυχώς, ο έλεγχος του διαβήτη γίνεται εύκολο με το σύστημα **FreeStyle Libre**, αφού μπορείς να βλέπεις τα δεδομένα της γλυκόζης σου με εξαιρετική ακρίβεια* και να τα μοιράζεσαι με τα αγαπημένα σου πρόσωπα, αλλά και με τον ιατρό σου!

* Data on file, Abbott Diabetes Care, Inc.



FreeStyle
Libre

Σαντορίνη

Της **Λάουρα Νάργες***



Θυμάμαι όταν ακόμα ζούσα στη Γερμανία, η κατά δέκα χρόνια μεγαλύτερή μου, υπέροχη αδελφή μου επισκέφτηκε τη Σαντορίνη για καλοκαιρινές διακοπές με την κολλητή της. Επέστρεψε με ενθουσιασμό παραδίδοντάς μας τα όμορφα αναμνηστικά που προμηθεύτηκε στο νησί και σαφώς ως μικρότερη που θαύμαζε ανέκαθεν τη μεγάλη αδελφή, ήθελα κάποια στιγμή να επισκεφτώ και εγώ αυτό το μέρος. Έτσι και έκανα το 2011, τρία χρόνια μετά την (τυχαία) μετακόμισή μου στην Ελλάδα. Ό,τι και να μου μετέφερε τότε ήταν λίγο... Μπορεί να ακούγεται κλισέ αυτό που διαβάζεις στις ιστοσελίδες του εξωτερικού και όχι μόνο, που την αποκαλούν νούμερο ένα προορισμό, αλλά ακόμα και αυτός ο χαρακτηρισμός δεν είναι αρκετός. Ήδη με το που πατήσεις το πόδι σου στη Σαντορίνη, είτε έρχεσαι με πλοίο είτε αεροπορικώς, νιώθεις την τρομερή ενέργεια του νησιού να σε συνεπαίρνει. Με τη σχέση σου ή τους φίλους σου θα περάσεις υπέροχα στα όμορφα μέρη που σου προσφέρει, θα απολαύσεις το ωραίο φαγητό και βέβαια το πανέμορφο κλείσιμο ημέρας με το ηλιοβασίλεμα. Σαντορίνη, μου έχεις χαρίσει πανέμορφες στιγμές και σε ευχαριστώ!

**Η Λάουρα Νάργες είναι ραδιοφωνική παραγωγός/παρουσιάστρια.*



WHERE ALL YOUR SENSES COME TO PLAY

Love reconnecting. Live the moment.

Ο πιο γνωστός και δημοφιλής προορισμός για τους τουρίστες όλου του πλανήτη που ονειρεύονται να φωτογραφίσουν το διάσημο νηλοβασίλειμα της **Οίας**, να ζήσουν υπέροχες στιγμές στα υπόσκαφα, να επισκεφτούν το ηφαίστειο της **Καμένης** και τα αρχαιολογικά ευρήματα στο **Ακρωτήρι**, να μεθύσουν με το **Ασύρτικο** και να δοκιμάσουν υψηλή γαστρονομία με θέα την καληντέρα.

Πού να κολυμπήσεις

Η **Περίσσα**, ο **Περίβολος** και ο **Άι-Γιώργης**, κοσμικές, οργανωμένες, με μαύρο ηφαιστειακό πετραδάκι. Στη **Βλυσάδα** το τοπίο είναι μεγαλειώδες. Ωραίο beach bar στο **Θeros**. Κλασικές η **Κόκκινη** και η **Λευκή Παραλία**. Πιο άγρια τα **Μέσα Πηγάδια**. Στη βόρεια πλευρά οι **Μπαξέδες** και ο **Κολούμπος**, η «εναλλακτική», για όσους θέλουν να πετάξουν το μαγικό. Εδώ, αν φυσάει, πρόσεχε!

Πού να μείνεις

Φηρά: **Cosmopolitan Suites** (2286025632), **Theoxenia boutique hotel** (2286022740). Έξω Παλός: Το πολυτελές **resort Desiterra** (2286021735) λίγο έξω από τα Φηρά, προσφέρει μια πιο personal φιλοξενίας σε αυτόνομες ευρύχωρες villas που μπορούν να φιλοξενήσουν από 2 έως 6 άτομα, σε περιβάλλοντα χώρο έως και 1.000 τμ. με ιδιωτική πισίνα, βεράντα και ανεμπόδιση θέα στο Αιγαίο. Διαθέτει επίσης υπηρεσίες wellness, εστιατόριο βασισμένο στη γαστρονομία του νησιού, πισίνα και pool bar. 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). Μονόλιθος: Το πολυτελές πεντάστερο **Nikki Beach Resort & Spa (santorini.nikkibeach.com)** προσφέρει 62 πολυτελή δωμάτια και σουίτες, κομψό beach club, ιδιαίτερα εστιατόρια και μπαρ με ειδική ατμόσφαιρα και το **Tone Gym by Eleni Petroulaki & Nikki Spa** με την Ελένη Πετρούλακη να σχεδιάζει μαθήματα Yoga, pilates, HIIT. Ατμόσφαιρα ανεπιτήδευτης πολυτελείας και σημείο αναφοράς του διεθνούς τζετ σετ. Ακρωτήρι: **Astarte Suites** (2286083388). Περίσσα: Πιο οικονομικό το **Villa Anemomilos** (2286082162).

Πού να φας

«Πρωτεύουσα» του ασύρτικου, με πολλά οινοποιεία τα περισσότερα επισκέψιμα. Στο Nikki Beach Resort & Spa Santorini στο Μονόλιθο θα βρεις το **Nikki Beach Restaurant** (2286037093), all day urban bistro με γεύσεις από διεθνείς κουζίνες αλλά και παραδοσιακές τοπικές συνταγές σε farm to table λογική. Επίσης το **Escape Restaurant** (22860 92004), με παραδοσιακή ελληνική και περσιανή κουζίνα, το

Soul Lounge (228603709) για κοκτέιλ ή σαμπάνια. Στο Ημεροβίγλι, στο **Vezené Santorini** (2286028900) στο Ξενοδοχείο Cavo Tagoo θα βρούμε φέτος τον εξαιρετικό Άρη Βεζενέ. Στο **Santoro** του Grace Santorini, που πλέον ανοίγει τις πόρτες του και για τους εξωτερικούς πελάτες συναντάμε τον Jean Charles Metayer. Ο executive chef Τάσος Στεφάτος στο εστιατόριο Petra του Ξενοδοχείου **Canaves** (2286071453) με διεθνή κουζίνα. Στα Φηρά στο three-level **Idol** (2286023292) το μενού επιμελείται ο Κωστής Αγγελόπουλος. Τον βραβευμένο με michelin **Έκτορα Μποτρίνι** θα βρούμε στο ιστορικό **Selene** (2286022249), που έχει μεταφερθεί στη Σχολή των Λαζαριστών. Επικεφαλής του wine program ο Γιάννης Καρακάσης, ένας από τους 416 Masters of Wine παγκοσμίως, με ενδιαφέρον πρόγραμμα wine tastings στις **Antique Wine Caves**. Στο ρομαντικό Ξενοδοχείο **Astarte** στο

ΔΗΜΟΣ: 2286022231

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2286022649

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2286022239

ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ:

2286022237

Ακρωτήρι και στο εστιατόριό του **Alali** (2286083388) για πιάτα από τον Άνταμ Κοντοβά. Στη Βλυσάδα, στο **Ψαράκι** (2286082783) για θαλασσινά που παίρνουν... όσκαρ. Στην Έξω Γωνιά ο Χάρης Νικολούζος στο **Άρωμα Αυλής** (2286033395, 6978339081), το εστιατόριο και οίνοποιείο του Αρτέμη Καραμολέγκου. Στο **Μεταξύ μας** (2286031323), ουζερί με σαντορινιά και κρητική κουζίνα. Ο Χρόνης Δαμαλάς μετά τη θητεία του στο Cavo Tagoo έρχεται στο **The Trinity Restaurant** στο Saint boutique hotel (2286072473) της Οίας. Επίσης στην Οία, το **Naos** (2286072413) με executive chef τον Θοδωρή Κακούλη, το **Black Rock** (22860 27337), το εστιατόριο του ξενοδοχείου Santorini Secret, με τον Σίφη Μανουσέλη, ενώ ο σεφ Νίκος Λειβαδιάς στο φημισμένο μπαλκόνι του εστιατορίου **Lycabettus** (22860 36735). Στον Περίβολο και στο παραθαλάσσιο ξενοδοχείο Istoria, στο εστιατόριο **Mr. E** (22860 85051), με executive chef τον Αλέξανδρο Τσιτσίνη. Πολύ γνωστά και γραφικά είναι και τα ταβερνάκια της **Ρόζας** (2286024378) στον Βουρβούλο, 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 **Κατίνα** (2286071280) και στον **Δημήτρη** (2286071606), στην άκρη του λιμανιού, με θαλασσινούς ντοματοκεφτέδες και με μπακαλιάρο. Στο Μεγαλοχώρι, το **Alisachni Art & Wine Gallery** (2286082267), εστιατόριο και wine bar με «μουσικό κήπο», μεγάλη κάβα 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).

Σαντορίνη

Της Ελισάβετ Μουτάφη*



Η Σαντορίνη με συγκλόνισε για πρώτη φορά πριν από 20 χρόνια και συνεχίζει να το κάνει κάθε φορά που ανοίγει η μπουκαπόρτα του πλοίου στο λιμάνι της. Στα μάτια μου, η Σαντορίνη, είναι ολόκληρη η Ελλάδα. Αλλού τραχιά και αλλού απαλή και γαλήνια. Θορυβώδης και ήσυχη, τότε σκούρα από το μαύρο του ηφαιστείου και τότε πολύχρωμη από το φως, το νερό και τις αντανάκλασες του. Και ολόκληρη, περιτριγυρισμένη από τον τεράστιο πολιτισμό της. Το σπίτι-πουσαστήριό μου βρίσκεται στο **Εμπορείο**. Είναι το παλιό καφενείο του χωριού και το έχω συνδέσει με αξέχαστες βραδιές γέλιου, τραγουδιού και συζητήσεων της παρέας. Έτσι έχω συνδέσει κάθε γωνιά του νησιού με στιγμές από τη ζωή μου. Τον γάμο μου στην εκκλησία του Χριστού, τα μπάνια στην **παραλία του Άη Γιώργη** στον Περίβολο, το τσιπουράκι μετά στα **Καβουράκια** και φυσικά για ταινία στο **cine Καμάρι**. Είναι ένας τόπος μαγικός που αγκαλιάζει τους πάντες. Από εκείνους που αναζητούν τις έντονες διακοπές μέχρι εκείνους που ψάχνουν την ηρεμία. Έτσι είναι τα μαγαζιά της, έτσι είναι οι δρόμοι της αλλά και οι άνθρωποί της. Μπλέκει την απλότητα με την πολυτέλεια και το χαλαρό με το ξέφρενο. Είναι γεμάτη από επιλογές που ξεδιπλώνονται όταν την ψάξεις, όπως γίνεται με όλα τα νησιά των Κυκλάδων. Όσο την ξύνεις τόσο ανακαλύπτεις όσα κρύβει από κάτω. Ένα cocktail στο **Franco's** για το νηλοβασίλειμα, ένα ποτό στο **Tango** και φαγητό στο **Sea Side** με τον Τάσο να μεταμορφώνει σε καμβά κάθε πιάτο, η Σαντορίνη γίνεται εμπειρία ζωής.

*Η Ελισάβετ Μουτάφη είναι ηθοποιός.



desiterra

SANTORINI

Where desires blossom

Διαμονή πέντε αστέρων που πραγματικά θα σας μείνει αξέχαστη στο Desiterra Suites and Villas στη Σαντορίνη, σε μια προνομιακή τοποθεσία, λίγο έξω από τα πανέμορφα Φηρά.

Το Desiterra μοιάζει με την επιθυμία ενός ονείρου, όπου το τζίνι εμφανίστηκε και την έκανε πραγματικότητα. Αυτό, άλλωστε, σημαίνει και το όνομά του, που προέρχεται από τις λέξεις desire (επιθυμία) και terra (Γη). Αυτό που επιθυμούμε και μάλιστα πολύ κοντά μας, στην εμβληματική Σαντορίνη. Ο επίγειος ιδιωτικός μας παράδεισος.

Στο Desiterra θα αισθανθείτε τη διακριτική πολυτέλεια με την κυριολεξία του όρου, καθώς και την επίσης διακριτική αλλά και άψογη εξυπηρέτηση και φιλοξενία των ανθρώπων του. Εδώ κυριαρχούν οι αυτόνομες villas, οι οποίες μπορούν να φιλοξενήσουν από δύο έως έξι άτομα. Φανταστείτε: Κάθε μία διαθέτει έως και 1.000 τετραγωνικά μέτρα δικό της περιβάλλοντα χώρο, βεράντα, ιδιωτική πισίνα και την πιο όμορφη θέα που έχετε δει στο Αιγαίο. Μια εμπειρία που πραγματικά θα θυμάστε σε όλη σας τη ζωή.

Ξεχωριστή εμπειρία αποτελεί και το εστιατόριο του Desiterra, όπου τα εκλεκτά

τοπικά υλικά συναντούν τη φημισμένη γαστρονομική παράδοση του νησιού, συνθέτοντας μοναδικές γευστικές εμπειρίες. Εδώ θα απολαύσετε αυθεντικές ελληνικές γεύσεις, με τις πιο αγνές και εκλεκτές πρώτες ύλες, που θα σας καταπλήξουν.

Και επίσης, η κεντρική πισίνα του συγκροτήματος, με θέα το απέραντο γαλάζιο, σε συνδυασμό με την cozy ατμόσφαιρα του pool bar, θα σας αφήσει με εκείνο το χαμόγελο της ευτυχίας, αυτό που σχηματίζεται στα χείλη μας όταν όλα γύρω μοιάζουν να δημιουργήθηκαν για εμάς.

Την εικόνα της απόλυτης χαλάρωσης συμπληρώνουν οι υψηλού επιπέδου υπηρεσίες wellness, που περιλαμβάνουν από αναζωογονητικά μασάζ μέχρι προγράμματα yoga και pilates, ενώ το Desiterra, φροντίζοντας για την αυτονομία μας κάθε στιγμή της ημέρας, προσφέρει 24ωρη εξυπηρέτηση από τη ρεσεψιόν, μίνι μάρκετ με επιλεγμένα τοπικά προϊόντα, αλλά και ένα υποδειγματικό concierge service.

Η Σαντορίνη στην καλύτερη εκδοχή της.

● Έξω Γιαλός, Φηρά, 2286021735, www.desiterra.gr, Fb: Desiterra Suites, Insta: desiterra



Μήλος

Της **Αθηνάς Κοϊνή***



Η Ελλάδα έχει φανταστικούς προορισμούς και πανέμορφα τοπία που πολλοί έρχονται από την άκρη του κόσμου για να επισκεφτούν. Δυσκολεύομαι να πω ότι έχω ένα αγαπημένο μέρος αλλά η Μήλος είναι σίγουρα ένας από τους προορισμούς που επισκέπτομαι ξανά και ξανά. Βασικά είναι το νησί που θα προτείνω πάντα σε κάποιον που θέλει να επισκεφτεί τη χώρα μας. Εξωπραγματικές παραλίες, γραφικοί οικισμοί, εξαιρετικό φαγητό, πανέμορφες διαδρομές με σκαφάκια που σε οδηγούν σε «κρυμμένες» παραλίες και αξιοθέατα, αυτή είναι η Μήλος. Από τις αγαπημένες μου τοποθεσίες είναι το γραφικό **Κλήμα** όπου απολαμβάνω το ηλιοβασίλεμα και τις βόλτες δίπλα στο κύμα. Μια επίσκεψη εκεί κλείνει πάντα με φαγητό στα ταβερνάκια με την απίστευτη θέα, που έχουν διατηρήσει την αυθεντικότητά τους. Το Κλήμα, άλλωστε, είναι ένα από τα πιο φωτογραφημένα σημεία του νησιού, με τις χρωματιστές πόρτες να δίνουν μια εντυπωσιακή εικόνα.

Δύο από τις αγαπημένες μου παραλίες είναι το **Κλέφτικο** και το **Σαρακηνικό**. Όλοι μιλούν για αυτά και υπάρχει λόγος αφού το πρώτο σε μαγεύει με τους υπέροχους βραχώδεις σχηματισμούς και τα γαλαζοπράσινα νερά, ενώ το δεύτερο σου προκαλεί δέος εξαιτίας του σεληνιακού τοπίου με τα κατάλευκα βράχια. Σε κάθε επίσκεψή μου στη Μήλο, ξεκλέβω πάντα λίγο χρόνο για να περιπλανηθώ στα χωριά με την απίστευτη κυκλαδίτικη αρχιτεκτονική, τα χαρακτηριστικά λευκά και γαλάζια σπιτάκια, τα γραφικά σοκάκια, τα μαγαζιά με τα τοπικά προϊόντα, τις αυθεντικές ελληνικές γωνιές. Έχω επισκεφτεί το νησί αρκετές φορές και μπορώ να πω πως δεν το χορταίνω με τίποτα – πάντα υπάρχει κάτι νέο να δω ή κάτι αγαπημένο για να επιστρέψω.

Το νησί είναι ιδανικό για να χαλαρώσεις, να ξεκουραστείς, να απολαύσεις την ελληνική φιλοξενία και τις παραδοσιακές γεύσεις. Είναι το μέρος που θα προτιμήσω για τις διακοπές μου μετά από ένα πολύ φορτωμένο πρόγραμμα, όταν θα χρειάζομαι πραγματικά ηρεμία.

**Η Αθηνά Κοϊνή είναι πρώην αθλήτρια στίβου και μοντέλο.*



Info

Πανέμορφη, με ηφαιστιογενή πετρώματα που της χαρίζουν απόκοσμα σκηνικά και «αλιώτικες» παραλίες, με τirkουάζ νερά, γραφικά χωριά, καλή ντόπια κουζίνα, ανοιχτό-καρδους κατοίκους. Έχει φήμη σαν το απόλυτο ζευγαρονήσι αφού τα ηλιοβασιλέματα στην **Πλάκα**, στην καθολική εκκλησία των **Ρόδων** και στο **Κάστρο** είναι από τα πιο όμορφα στη Μεσόγειο.

Πού να κολυμπήσεις
Το διάσημο **Σαρακηνικό** με τη μεγάλη φήμη, πολλοί ισχυρίζονται πως είναι σαν να κάνεις μπάνιο στη Σελήνη. Το **Κλέρτικο** εξίσου εντυπωσιακό (και πολυφωτογραφημένο) και

λιμάνι, σε πολύ ήσυχη περιοχή, **Ageri Milos** (2287022886), ξενοδοχείο **Πορτιανή** (2287022940). Οικονομική επιλογή είναι το **Λιόγερμα** (2287022300), στην παραλία της Λαγκάδας. Στα Πολλώνια: **Ανεμόεσσα Studios** (2287021528), δωμάτια και studios πάνω στη θάλασσα. Στον Μύτακα, στο **White Coast - Adults only** (2287440500), για νύχτες και μέρες πολυτέλειας.

Πού να φας
Στον **Αλευρόμυλο** (2287023117), στον Παρασπόρο, ο ιδιοκτήτης της και ταλαντούχος μάγειρας Βασίλης Παπικινός λατρεύει τα ντόπια υλικά και τιμά την κυκλαδίτικη κουζίνα με πιάτα που συνδυάζουν την παράδοση και την έμπνευσή του. Στον Αδάμαντα ο **Μικρός Απόπλους** (2287024207), πάνω στη θάλασσα, θαλασσινά, ψάρια, ντόπιοι μεζέδες, καλές τιμές. Εδώ και το **Νόστος** (2287027494), με πολύ καλή θαλασσινή κουζίνα και ωραία κρασιά. Στην παραλία Παλιοχωρίου στο **Sirocco** (2287031201), για μοντέρνα νησιώτικη αισθητική συνδυασμένη με καλή κουζίνα. Για εξαιρετικά πιάτα και τυριά στον κήπο του **Ω Χαμός** (2287021672), στην παραλία Παπικινού, μπροστά και η θάλασσα για βουτιές. Οηωσδήποτε στα Μανδράκια, πολύ γραφικό ψαροχώρι, στη **Μέδουσα** (2287041492). Στον Τριοβάσαλο στο υπέροχο **Μπα-κάλικο του Γαλάνη** (2287028163), για μικρά

κουφέτο, τοπικά τυριά, μέλια, ντόπιο κρασί του Κωνσταντάκη.

Πού να διασκεδάσεις
Για τζαζ και ρομαντικά ηλιοβασιλέματα στην **Ουτοπία** (2287023678), στην Πλάκα αλλά και στην καινούργια **Verina** (6944377440), για καταπληκτικά κοκτέιλ. **Στην Άκρη** (6945423605), στον Αδάμαντα για κοκτέιλ με θέα το λιμάνι όπως και στο cocktail bar **Aragosta** (6944416394) και στο **Μόστρα** (2287023968), για πολύ καλά κοκτέιλ με καταπληκτική θέα στο λιμάνι. Κλείσε μονοήμερη «σκαφάδα» με τη **Χρυσόβαλάντου** (6977242089), ο καπετάνιος ο Πολυχρόνης θα σου μαγειρέψει πάνω στο σκάφος θαλασσινά και νοστιμιές για μετά τις βουτιές.

Μήλος

Του **Εμμανουήλ Καραλή (Manolo)***



Ο αγαπημένος μου προορισμός για το καλοκαίρι δεν είναι άλλος από τη Μήλο. Την επισκέφθηκα τον Σεπτέμβριο του 2019, τότε που ήταν όλα τόσο ήρεμα. Πήγα στην off-season και νομίζω είναι το πιο «ζεν» νησί που έχω ταξιδέψει. Ερωτεύθηκα το **Σαρακηνικό** με την πρώτη ματιά. Ειδικά καθώς βράδιαζε και δεν είχε κόσμο, ένιωθες ότι δεν πατούσες στη γη. Θυμάμαι να φωτογραφίζω για ώρες το τοπίο και να κάθομαι απλά να ακούω το κύμα να σκάει. Στη **Μέδουσα** με την υπέροχη θέα και το φοβερό σέρβις έφαγα τα καλύτερα καλαμαράκια της ζωής μου και απόλαυσα ροζέ κρασί (για λίγες μέρες τον χρόνο επιτρέπεται και για εμάς τους αθλητές). Είμαι early bird και ξυπνάω ακόμα και στις διακοπές μου στις 7 το πρωί, οπότε η πρεμία του νησιού μου ταίριαξε απόλυτα. Στη Μήλο έμεινα και τις 10 μέρες των διακοπών μου. Άφησα για 10 μέρες το κινητό και νομίζω ότι έζησα το νησί σε όλο του το μεγαλείο. Το να απολαμβάνω την κάθε στιγμή είναι ένα από τα μόνιμα που ακολουθώ και η Μήλος μου προσέφερε αυτή ακριβώς τη μαγεία.

*Ο **Εμμανουήλ Καραλής** είναι αθλητής στο άλμα επί κοντώ.



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

θα πας με караβάκι. Πιο προσβάσιμες επιλογές είναι το **Αμμουδαράκι**, ο **Άγιος Ιωάννης**, η **Αχιβαδολίμνη** στα νότια, η τεράστια **Παπικινού** ή ο **Φυροπόταμος**. Η **Φυροπλάκα** είναι πανέμορφη, με beach bar, δυνατότες μουσικές και πολύ κόσμο. Το **Παλιοχώρι** είναι πολύ τουριστικό, θα βρεις και καφέ και ταβέρνες.

Πού να μείνεις
Στον Αδάμαντα: **Santa Maria Village** (2287021949), **Tsakanos Studios** (2287021963), δύο λεπτά από το

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΡΥΠΑΣ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΟΤΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΑΠΛΑ ΝΑ ΣΑΡΩΝΕΙΣ*

Αν κάτι δεν ταιριάζει με το καλοκαιρινό σου στιλ, αυτό είναι να διακόπτεις τις αγαπημένες σου δραστηριότητες για να μετρήσεις τη γλυκόζη με τρύπημα στα δάκτυλα. Ανακάλυψε το σύστημα **FreeStyle Libre**, που σου δίνει ολοκληρωμένη εικόνα για τη γλυκόζη σου με μια απλή σάρωση 1 δευτερολέπτου κάθε στιγμή, παντού!

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων.



Κίμωλος

Του **Γιάννη Στάνκογλου***

Πρωτοβρέθηκα σ' αυτή τη γωνιά των Κυκλάδων πριν από δύο χρόνια ως προσκεκλημένος στο φεστιβάλ κινηματογράφου του νησιού που σου δίνει την ευκαιρία να δεις καλές ταινίες στο Κάστρο της Κιμώλου, σε πλατείες αλλά και σε παραλίες, σε σκηνικό με αναμμένα φαναράκια τριγύρω – προβολές, βέβαια, «τρέχουν» όλο το καλοκαίρι έως τις αρχές Οκτωβρίου από την εθελοντική ομάδα Κιμωλίστες. Ξετρελάθηκα από την πρώτη στιγμή με το **Χωριό** –έτσι λένε εδώ τη Χώρα–, με τα όμορφα σοκάκια, τα λιτά σπίτια· αυτός ο οικισμός δεν έχει τίποτα παράταιρο. Και μετά, χάρη στον Ντίνο Αυγουστήδη, τον πατέρα του Ορφέα, ο οποίος έχει εξοχικό εδώ, ανακάλυψα με φουσκωτό την ακτογραμμή της όσο και της γειτονικής Πολυαίου... Αυτό ήταν. Δεν θέλεις κάτι άλλο για να επιστρέφεις κάθε καλοκαίρι. Συνηθίζω να μένω στον **Άγιο Νικόλαο**, μια ήσυχη παραλία με ελάχιστα καταλύματα, στην οποία δίνουν επιπλέον πόντους γραφικότητας τα «σύρματα», οι λαξευμένοι στον βράχο χώροι όπου οι ντόπιοι φυλάσσουν τις βάρκες τους τον χειμώνα. Αγαπημένη στιγμή της ημέρας; Ξυπνάω νωρίς και κάνω τις πρώτες βουτιές εδώ με ψυχία. Η καλύτερή μου είναι να συναντήσω ψαράδες που έχουν γυρίσει με γεμάτα τη δίχτυα ή τις συρτές και να με καλέσουν για κακαβιά.

Τα πρωινά μπορεί να με πετύχεις, επίσης, να κολυμπώ στα **Πράσσα**, πριν αράξουμε για εξαιρετικούς ψαρομεζέδες στο **Πρασονήσι**, ή να χαιρόμαστε τη θάλασσα οικογενειακώς στο **Καλαμίτσι**, όπου καθόμαστε για εξαιρετικό σπιτικό φαγητό στο ταβερνάκι πάνω στην αμμουδιά. Μου αρέσει πολύ να περπατώ στα νησιά και στην Κίμωλο δεν χάνω την ευκαιρία για διαδρομές στα μονοπάτια της. Από το **Χωριό**, για παράδειγμα, μπορείς να κατηφορίσεις με τα πόδια στα βράχια της **Γούπας** για βουτιές. Κι από εδώ δεν αποκλείεται να περπατήσω costa costa μέχρι τον **Άγιο Νικόλαο**. Αξίζει να νοικιάσεις βάρκα, από αυτές που δεν χρειάζονται άδεια χειριστή, και να κατευθυνθείς στον **Γαμπά**, για βουτιές μόνο με την παρέα σου σε βα-

θιά μπλε νερά και snorkeling στις σπηλιές. Με αυτοκίνητο (ο δρόμος έχει κάποια δυσκολία, βέβαια) ή με βάρκα θα βρεθείς στην αμμουδιά του **Κάστρου** με τα λιγοστά αρμυρίκια, ή και ακριβώς δίπλα, στο **Φιδάκι** για ιαματικές βουτιές σε ζεστά νερά. Και εννοείται ότι πρέπει να κολυμπήσεις στην **Πολύαιγο**, αυτή η θάλασσα δεν υπάρχει αλλού: τυρκουάζ νερά, λευκή άμμος στο βυθό και στο φόντο απόκρημνα βράχια όπου φωλιάζουν γεράκια και ισορροπούν αγριοκάτσικα. Αν έχεις φουσκωτό και περάσεις εδώ μια βραδιά θα νιώσεις πραγματικά σαν Ροβινσώνας. Το απόγευμα θέλει... happy hour στο μπαράκι του **Φραγκούλη**, στην κεντρική πλατεία του Χωριού. Θυμίζει σκηνικό από ταινίες του ιταλικού νεορεαλισμού αυτή η στιγμή, καθώς βλέπεις τα παιδιά σου να παίζουν ανέμελα με τα πιτσιρικά του νησιού – κι έχεις και το κεφάλι σου ήσυχο γιατί δεν περνούν αυτοκίνητα. Πίνεις εξαιρετικά κοκτέιλ, χαζεύεις την εκκλησία απέναντι και μακαρίζεις την τύχη σου που αυτό το νησί αγαπά τους χαμηλούς τόνους και δεν φωνάζει την ομορφιά του. Με το σύστημα ανεβαίνουμε στους ανεμόμυλους πάνω από το Χωριό για τη θέα ως τη Μήλο και την Πολύαιγο απέναντι. Από τις αγαπημένες μου εκδρομές είναι αυτή στο **Σκιάδι**, το εμβληματικό αξιοθέατο του νησιού, μια πέτρινη ομπρέλα από διαφορετικά πετρώματα (ξεκινάμε με αυτοκίνητο και κατόπιν πεζοπορούμε μέσα στο κυκλαδίτικο τοπίο). Υπέροχα νερά, νόστιμο φαγητό, χαλαροί ρυθμοί: να τι με φέρνει τα τελευταία καλοκαίρια στην Κίμωλο. Μου αρέσουν, όμως, και οι εναλλακτικές που σου προσφέρει ως βάση, αφού χάρη στα συχνά δρομολόγια σύνδεσης με τα **Πολλώνια**, μπορείς να πεταχτείς και για πιο... κοσμικές διαδρομές απέναντι στη Μήλο.

*Ο **Γιάννης Στάνκογλου** είναι ηθοποιός. Αυτό το καλοκαίρι πρωταγωνιστεί στην παράσταση «Προμπίθας Δεσμώτης».

Ένα νησί που σε γοητεύει από την πρώτη στιγμή η Κίμωλος, είναι ιδανική για ήρεμες διακοπές, πεζοπορίες, καλό φαγητό και ξεκούραση. Λένε πως πήρε το όνομά της από το λευκό πέτρωμα που κυριαρχεί σε πολλά σημεία του νησιού και μοιάζει με κιμωλία, ενώ οι πειρατές την αποκαλούσαν Αρζαντιέρα, δηλαδή Ασημένια, από τα ασημόλευκα βράχια της. Φεύγοντας, πιθανότατα θα σου περάσει από το μυαλό τι καλά που θα ήταν εάν ήσουν κι εσύ ένας από τους σχεδόν 1.000 μόνιμους κατοίκους του νησιού.

Τι να δεις

Το **Χωριό** είναι μία πανέμορφη περιοχή με κατάλευκα σπίτια, λουλουδιαστές αυλές, μικρά στριφογυριστά δρομάκια και άπειρες

Πού να κολυμπήσεις

Η ομορφότερη παραλία δίχως άλλο είναι τα **Πράσσα**, όπου πηγαίνει και το ΚΤΕΛ. Με τα πόδια προσεγγίσιμες είναι η **Αλυκή**, η **Μποναύα**, το **Καλαμίτσι**, ενώ με καϊκι θα πας σε παραλίες που δεν γίνεται να επισκεφθείς με τα πόδια αλλά και στο κοντινό και ακατοίκητο νησάκι **Πολύαιγος**, τον μύθο του Αιγαίου! Φανταστικά είναι και τα κολπάκια **Καράς** και **Ρέμα**, για βουτιές από τα βράχια. Εδώ φυλάνε τις βάρκες τον χειμώνα οι ντόπιοι.

Πού να μείνεις

Υπάρχουν πάρα πολλές και καλές επιλογές διαμονής, για τις οποίες μπορείς να μάθεις αναλυτικά από την επίσημη ιστοσελίδα του δήμου **www.kimolos.gr**. Κάμπινγκ το νησί δεν διαθέτει, όμως εάν στήσεις τη σκηνή σου στο χαλαρό, στις λίγο πιο απομακρυσμένες παραλίες, δεν θα σου πει κανείς τίποτα.

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. Παραδοσιακές είναι επίσης η λαδένια και η τυρένια. Στο λιμάνι να φας στο **Κύμα** (2287051001), μπροστά στη θάλασσα, στο Χωριό στην **Αυλή του Σάμπλου** (2287051666). Για ποτό, στο Χωριό θα βρεις 4-5 καφέ μπαρ συγκεντρωμένα σχεδόν όλα σε ένα δυο γραφικά μικρά σοκάκια, ενώ πολύ ωραίο είναι και το καφενείο-μπαρ που βρίσκεται στο λιμάνι.

ευκαιρίες για την τέλεια φωτογραφία των διακοπών σου. Στο κέντρο του Χωριού βρίσκεται το **Κάστρο** και όσο πιο κοντά σε αυτό βρίσκεται κάποιο σπίτι, τόσο πιο παλιό είναι. Σίγουρα πρέπει να επισκεφθείς το **Αρχαιολογικό Μουσείο**, απέναντι από τον ναό της **Παναγίας Οδηγήτριας**, όπου παρουσιάζεται η αρχαία ιστορία της Κιμώλου από την Ύστερη Νεολιθική Εποχή. Στη συνέχεια να δεις το **Σκιάδι**, ένα τεράστιο πέτρινο μοναστήρι, στο κέντρο του νησιού, το οποίο συμπεριλαμβάνεται στον Άτλαντα γεωλογικών μνημείων του Αιγαίου. Μπορείς ακόμα να φύγεις για μια μονοήμερη απέναντι στη Μήλο. Αξίζει. Επίσης, πέρα από το Χωριό μικρότεροι οικισμοί με λίγους κατοίκους είναι η **Ψάθη**, η **Γούπα**, το **Ρέμα**, ο **Καράς**, τα **Πράσσα** και η **Αλυκή**.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Με το σύστημα **FreeStyle Libre** διαχειρίζεσαι το διαβήτη εύκολα και αποτελεσματικά. Χάρη στην τεχνολογία του **FreeStyle Libre**, με κάθε σάρωση του αισθητήρα έχεις ολοκληρωμένη εικόνα για τη γλυκόζη και τις τάσεις της κάθε στιγμή, όπου και αν βρίσκεσαι. Το μόνο που θα σε νοιάζει αυτό το καλοκαίρι είναι σε ποια παραλία θα πας για μπάνιο.

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων.



FreeStyle
Libre



Με μερικούς πρόχειρους υπολογισμούς ήταν καλοκαίρι του 2016, είχα ξεκινήσει με την μπάντα μου από Αθήνα για ένα τουρ στις Μικρές Κυκλάδες. Εκεί τη γνώρισα.

Ήταν όμορφη και διαφορετική από τις άλλες, με το που την είδα την ερωτεύτηκα.

Φυσικά δεν ήταν άλλη από την Αμοργό. Με το που φτάνουμε στο λιμάνι ένιωσα ότι κάτι διαφορετικό παίζει σε αυτό το νησί, κοίταξα ψηλά και είδα τα πιο μεγάλα και αφράτα σύννεφα που είχα δει ποτέ αλλά δεν είχε συννεφιά, ήταν εκεί μόνο και μόνο για να σπάσουν τη μονοτονία του καταγάλανου ουρανού. Ξεκινήσαμε για τη **Χώρα**, εκεί βρίσκονταν το μαγαζί που θα παίζαμε το βράδυ, η διαδρομή ανηφορική με θέα ανεμπόδιστη και στην κορυφή οι μύλοι να δεσπόζουν. Κάπου εδώ έχουμε φτάσει και ξεκινάει το κουβάλημα. Όργανα, ηχεία και καλώδια, αίμα δάκρυα και ιδρώτας, ευτυχώς όμως μας περίμενε ένα караφάκι δροσερή αμοργιανή ψημένη να μας ζαλίζει να ξεχάσουμε την κούραση.

Μετά από κάμποσα караφάκια, λοιπόν, πάω μια βόλτα στη Χώρα. Τώρα τι να πω;

Ήμουν μαγεμένη; Ήμουν μεθυσμένη; Θα γίνω γραφική και τετριμμένη, το ξέρω, αλλά είναι η πιο όμορφη Χώρα νησιού που έχω πάει. Γνώμη μου. Να 'ναι τα καλντερίμια της και οι καμάρες της; Να 'ναι οι άνθρωποί της που σε κάνουν να νιώθεις σαν στο σπίτι σου;

Μία ανεπιτήδευτη χαλαρή διάθεση σε συντροφεύει και σχεδόν σε αναγκάζει να πεις «εδώ είμαστε» και απλά να αφεθείς στην ομορφιά αυτού του τόπου. Έχει περάσει κάμποση ώρα με εμένα να βολτάρω στα στενάκια εκστασιασμένη, οπότε πάω να ξεκουραστώ γιατί έχουμε και ένα λαιβ να βγάλουμε εις πέρας. Έχει βραδιάσει, ο κόσμος έχει μαζευτεί στο **Γιασεμί**, έτσι λέγεται το μαγαζί, και ξεκινάμε το παίξιμο. Ήταν το καλύτερο λαιβ που έχω κάνει, ο κόσμος χορεύει, τραγουδάει, δίνω μικρόφωνο στο κοινό, τραγουδάμε μαζί, το μαγαζί είναι γεμάτο και όλοι θέλουν να περάσουν καλά και το καταφέρνουν και με το παραπάνω. Εντάξει, δεν λέω, καλοί ήμασταν και εμείς, αλλά το πιστεύω ότι το νησί κάτι έχει και σε κάνει να αφήνεσαι ή βάζουν κάτι στο νερό και δεν μας το λένε.

Στην Αμοργό έκασα ένα εικοσιτετράωρο, δεν πήγα σε καμία παραλία και έμεινα μόνο στη Χώρα, παρόλα αυτά κατάφερε να με κάνει να τη σκέφτομαι ακόμα και να ανυπομονώ να ξαναπάω να την ανακαλύψω. Ξέρω ότι έχει υπέροχες παραλίες, φανταστικά μονοπάτια για πεζοπορίες και πολύ καλό φαγητό, όπως πολλά νησιά της Ελλάδας, αλλά την ενέργειά της δεν την έχει κανένα. Η Αμοργός είναι ο απόλυτος καλοκαιρινός μου έρωτας, γρήγορος, έντονος και αζέχαστος. Αχ!

* Η **Ξένια Ντάνια** είναι ηθοποιός.



Πού να κολυμπήσεις

Στην **Αγία Άννα** επιβάλλεται, την παραλία όπου γυρίστηκε το «Απέραντο Γαλάζιο». Να κολυμπήσεις και στα νερά του **Αγίου Παύλου**, αλλά και απέναντι στο νησάκι της **Νικουριάς**. Ήσυχες με υπέροχα νερά είναι κι οι **Άγιοι Σαράντα**, οι **Φοινικιές** και ο **Τυροκόμος**, ενώ το **Μαλέτζι** είναι οργανωμένη παραλία, προσβάσιμη με караβάκι ή μετά από ολιγόλεπτη πεζοπορία. Για γυμνισμό να πας στο **Καμπί**. Καταγάλανα νερά και ψιλό βότσαλο θα βρεις στον **Μούρο**. Τα **Παραδεί-**

μπαρόριζα (2285074388), για ωραίο φαγάκι με ντόπια, βιολογικά προϊόντα. Καταπληκτικό πρωινό και στην καινούργια **Θολούρα** (2285071431). Στην Αιγιάλη για κρεατικά στα **Αστέρια** (2285073241), στο **Falafel** (2285073553), αλλά και στο **Λιμάνι της Κυρά Κατίνας** (2285073269), για ωραία μαγειρευτά. Φρέσκο ψαράκι στο **Κοράλλι** (2285073217). Brunch στη **Γιάλη** (2285073234). Στα Κατάπολα, στο ιστορικό **Μουράγιο** (2285071011) για φοβερή κακαβιά και ψάρια από τους ψαράδες του νησιού. Το **Περγαλίδι** (2285073193), στη Λαγκάδα από νωρίς ως αργά για ποτό. Στη Λαγκάδα και το **25rakí** (2285073207), με ωραία μεζεδάκια. Στα γραφικά Θολάρια, στην θρυλική ταβέρνα **Πανόραμα** (2285073349), για παραδοσιακό κατσακίκα πατατάτο. Στον **Ασκά** (2285073333), για ντόπια κουζίνα και αυθόρμητα γλέντια. Στη **Μαρουσώ** (2285072331), στο χωριό Αρκεσίνη για σπιτική αμοργιανή κουζίνα. Για γλυκάκι στην **Καλιστώ** (2285074094), το γλυκοπωλείο-κουκλίσ της Χώρας.

Πού να διασκεδάσεις

Χώρα: Στο ξακουστό **Γιασεμί** (2285074017), για πρωινό αλλά και χορό μέχρι το πρωί. Τα καλύτερα κοκτέιλ θα τα πιεις στην ατμοσφαιρική ταράτσα της **Botilia** (6976610005). Για after κλασικά στο **Τζιτζίκι** (2285072080). Στο **Τρίπορτο** (2285073085), για ποτό στην όμορφη ταράτσα, αλλά και στο **Bayoko** (2285074005). Αιγιάλη: Διάσημη σε όλες τις Κυκλάδες η ντίσκο **The Que** (2285073212). Κατάπολα: Στο γνωστό και αγαπημένο **Moon Bar** (2285071598). Απίστευτη ιδιοκτήτρια, καλές ρακές και καταπληκτικές μουσικές κάτω από τα αστέρια.

ΔΗΜΟΣ: 2285360200
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2285071210
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2285071259
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2285071207

σια είναι μικρή, εντυπωσιακή παραλία. Και στη **Λευρωσό** με την φιλή, βελούδινη άμμο. Στην **Καλοταρίτσια** θα πας για να περάσεις απέναντι με το караβάκι στο νησάκι **Γραμβούσα**.

Πού να μείνεις

Το νησί έχει δύο κάμπινγκ. Του **Καστάνη** στα Κατάπολα (2285071277) και στην **Αιγιάλη** (2285073500). Καταπληκτική θέα στο **Aegialis Hotel & Spa** (2285073393), στην Αιγιάλη. Στο αγροτουριστικό κατάλυμα **Παγκάλη** (2285073310) στη Λαγκάδα, για εναλλακτικό τουρισμό. Πολύ καλή επιλογή το **Eden Studio& Apartments** στα Κατάπολα (2285072331), όπως και τα δωμάτια **Μαρουσώ** στην Αρκεσίνη (2285072331).

Πού να φας

Στο **Τρανζιστοράκι** (6988820049), στη Χώρα για τρομερά μεζεδάκια. Στο **Πέτρινο** (2285071811), για πίτσες, αχνιστές μακαρονάδες και γιγάντια πεινιρλί. Οπωσδήποτε μια βόλτα από τον θρυλικό **Πάρβα** (2285071242), στην είσοδο της Χώρας για να φας τα ξακουστά κεφτεδάκια και τέλειες τηγανητές πατάτες. Στην **Αρ-**

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Αν έχεις διαβήτη, τώρα μπορείς να έχεις το ξέγνοιαστο καλοκαίρι που επιθυμείς, αφού με κάθε σάρωση του αισθητήρα **FreeStyle Libre** βλέπεις την τρέχουσα τιμή και την τάση της γλυκόζης σου στο κινητό σου τηλέφωνο. Εύκολος στην τοποθέτηση, άνετος στην εφαρμογή, σε απαλλάσσει από τα τρυπήματα στα δάκτυλα* και το άγχος.

* Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων



FreeStyle Libre

Αμοργός

Της **Ξένιας Ντάνια***



Ρολέν

Των **PHELEKGUNDARI***



Οι Phelekgundari είμαστε φίλοι και περάσαμε τα παιδικά μας χρόνια παίζοντας στα σοκάκια και στις εξοχές της Φολεγάνδρου. Ζούσαμε και τις τέσσερις εποχές με χαρά και πάθος ρουφώντας από τη κάθε μια τις μεθυστικές και αξέχαστες μυρωδιές. Σε συνδυασμό με τα μαγευτικά χρώματα και τις εικόνες που αποθηκεύτηκαν στην καρδιά και το μυαλό μας νιώθουμε ότι μεγαλώσαμε σε παραμύθι. Τα καλοκαίρια, όταν είχε δυνατούς βοριάδες, πηγαίναμε στη **Βάρδια** να παίζουμε με τα κύματα και αντίστοιχα στην **Αγκάλη** όταν φύσαγε νοτιάς. Πολλές φορές κυριζάμε σίτι με μελανιές από τις κουτροβάλες που μας έκαναν τα κύματα. Το νησί έχει σχεδόν μοιρασμένες τις παραλίες του σε Βορρά και Νότο, με αποτέλεσμα πάντα να υπάρχουν επιλογές ό,τι άνεμος κι αν φυσά.

Όταν φυσάει βοριάς, λοιπόν, όλοι οι δρόμοι οδηγούν στην Αγκάλη που είναι η πιο κεντρική παραλία με πολλές επιλογές για καφέ και φαγητό, ενώ παράλληλα από εκεί ξεκινούν τα μονοπάτια και τα παραβάκια για τις υπόλοιπες παραλίες. Στα **Φηρά** και στον **Γαλύφο** (μικρές και όμορφες παραλίες) θα φτάσετε περπατώντας λίγα μόνο λεπτά. Στον **Άγιο Νικόλα** και στο **Λιβαδάκι** σας πάει το παραβάκι, αν δεν επιθυμείτε να περπατήσετε. Στο Λιβαδάκι θα βρείτε εκτός από την παραλία και επίπεδους, λευκούς και ζεστούς βράχους να ξαπλώσετε χαζεύοντας το άγριο και ξερό τοπίο. Σε αντίθεση με τον Άγιο Νικόλα, όπου εκτός από τις δύο ψαροταβέρνες που θα βρείτε μπορείτε κάτω από τα αλμυρικά να χαλαρώσετε με τη χορωδία των τζιτζικιών. Τέλος, για τους πιο ρομαντικούς, το αγαπημένο μας **Αμπέλι** που βρίσκεται στα νοτιοδυτικά του νησιού μετά τον οικισμό της Άνω Μεριάς, χαρίζει ηρεμία και μαγικά ηλιοβασιλέματα. Αλλωστε η διαδρομή προς τα εκεί θα σας ξεναγήσει και στο πιο παραδοσιακό μέρος του νησιού (Άνω Μεριά) βλέποντας εικόνες που φαντάζουν από το παρελθόν. Εκεί αν πεινάσετε μπορείτε να κάνετε στάση για παραδοσιακό φαγητό στη **Συνάντηση** ή στην **Κυρία Ειρήνη**, που μας κρατάει συντροφιά όλο τον χειμώνα με το καφεπαντοπωλείο της. Αν πάλι έχετε διάθεση για σουβλάκια και τρέλα, θα κάνετε στάση στο **Μαραγκοδάκι**, το οποίο κάποια βράδια μετατρέπεται σε μουσική σκηνή. Θα βρείτε κι εμάς εκεί, πάνω στη σκηνή, κάποια πανσέληνο του καλοκαιριού.

Οι βορεινές παραλίες βρίσκονται περίπου στο μέσον του νησιού με καταπράσινα νερά και στα δεξιά τους να υψώνονται οι πανύψηλοι βράχοι που σχηματίζουν τη διάσημη πυραμίδα. Λίγο πιο πέρα θα βρείτε τη **Λυγαριά** και τον **Άγιο Γεώργιο** που παλαιότερα

ήταν και το λιμάνι της Άνω Μεριάς. Κοντά στο λιμάνι θα βρείτε αρκετές παραλίες, κάποιες από αυτές είναι η Βάρδια με την αμμουδιά και τα γαλανά νερά της, και σε μικρή απόσταση το **Βιτσέτζου**, το **Πουντάκι** και το **Λιβάδι**. Από το λιμάνι θα πάρετε και το παραβάκι για το **Κάτεργο**, αφού πρώτα προμηθευτείτε ομπρέλα και άφθονο νερό.

Επιστρέφοντας από τη θάλασσα ως παιδιά κάναμε μια μικρή ξεκούραση και ανυπομονούσαμε να βγούμε στη Χώρα για τη συνέχεια. Τους καλοκαιρινούς μήνες ο κόσμος και τα μαγαζιά που απλώνονταν στις πλατείες μάς περιόριζαν το παιχνίδι και θυμάμαι να σπρώχνουμε τον κόσμο με τα ποδήλατα για να περάσουμε. Όλο το χωριό ήταν μια πίστα για εμάς. Αγαπημένο τερνέ το **Κάστρο** της Φολεγάνδρου που είναι και το πιο παλιό κομμάτι της Χώρας, με κάποια κτίσματά του να μετρούν πάνω από 10 αιώνες ζωής. Χτίστηκε στην άκρη του γκρεμού για να προστατεύονται οι κάτοικοι από πειρατικές επιδρομές. Λίγο παραέξω βρίσκουμε την **πλατεία της Πούντας** με την εντυπωσιακή θέα. Κάποιοι τη λένε και Μπαλκόνι του Αιγαίου. Μας έχει πάρει πολλές μπάλες στο γκρεμό της (καθώς στην άπλα της συνηθίζαμε να παίζουμε). Τις κοιτάζαμε να χοροπηδούν στους βράχους. Κάποιες έφταναν ως τη θάλασσα. Εκεί βρίσκεται και το πρωινό μας στέκι, η **Πούντα**, με τον πανέμορφο κήπο και τα πεντανόστιμα πρωινά της.

Κατηφορίζοντας προς τις πλατείες, πρώτη ανάμνηση είναι οι πάστες που τρώγαμε μικροί στον γλυκύτατο κ. Σταμάτη. Τώρα λέγεται **Παρασάγκας**. Διασχίζοντας τις πλατείες υπάρχουν άφθονες επιλογές για φαγητό. Κάποιες από τις στάσεις που πρέπει να κάνει κανείς είναι στο **Γουπί** για τα νόστιμα μεζεδάκια του, στην ήσυχη γωνιά του **Σπιτικού** με τα παραδοσιακά-σπιτικά πιάτα του, ενώ αν ψάχνετε ψησταριά στο **Ασύγκριτο** ή στον **Κρητικό**, αλλιώς για pasta στο υπέροχο **Zimaraki**. Πλησιάζοντας στην κεντρική πλατεία θα συναντήσετε το **Σικ** με γεύσεις που συνδυάζουν το παραδοσιακό και το ethnic και προσφέρει τοπικές πρώτες ύλες (κατάλληλο και για τους vegan-vegetarian φίλους). Ακριβώς δίπλα η **Πιάτσα** με μεσογειακή ελληνική κουζίνα με αρώματα Φολεγάνδρου. Κάνοντας λίγα μόλις βήματα φτάνουμε στην **Αστάρτη** για ρακόμελα, με την οποία μετράμε περίπου τα ίδια χρόνια. Σε πολύ μικρή ηλικία σκαρφαλώναμε στα σκαμπό για να πιούμε σφηνάκι με χυμό. Χωρίς να το καταλάβουμε εκεί αρχίσαμε να ακούμε μουσική, γνωρίζοντας αγαπημένους καλλιτέχνες και βάζοντάς τους στην καρδιά και στο ρεπερτόριό μας. Σήμερα στο μουσικό της πρόγραμμα έχει μπει και το πρώτο μας single **Στραβάδια**, δίνοντάς μας μεγάλη χαρά. Συνήθως κάθε Σεπτέμβριο κλείνουμε το καλοκαίρι κάνοντας εκεί το τελευταίο μας live.

Από το στενό της Αστάρτης ξεκινάει και η νυχτερινή ζωή του νησιού. Θα βρείτε το **Beez** με τα φανταστικά cocktails και αμέσως μετά το **Baraki** με την ηλεκτρονική μουσική που κρατάει μέχρι αργά. Λίγο πιο έξω από το κέντρο, αφού διασχίσουμε τα σοκάκια με τα μεθυστικά νυχτολούλουδα και τα γασεμιά, φτάνουμε στο ιστορικό **Λαούμι** που χορεύει σε ρυθμούς jazz, funk και ethnic μουσικής. Το **Merkouri Wine Bar** προσφέρεται για ηρεμία, μυρωδιές και καλό κρασί. Κάποιες βραδιές μάς χαρίζει και ζωντανές μουσικές στιγμές.

Όρα για ύπνο. Δεν θα χορτάσουμε ποτέ την ομορφιά και την ενέργεια αυτού του τόπου. Παίρνουμε δύναμη χαζεύοντας αυτούς τους βράχους που μοιάζουν αθάνατοι. Είναι η πετρώδης γη μας ή, αλλιώς, PHELEKGUNDARI.

* Οι Phelekgundari είναι συγκρότημα από τη Φολεγάνδρο και μόλις κυκλοφόρησαν το πρώτο τους single «Στραβάδια».



Έχει μια από τις πιο όμορφες Χώρες των Κυκλάδων, άγριο τοπίο αλλά και πολύ όμορφες παραλίες, φανταστικό ηλιοβασιλέμα. Η Φολεγάνδρος, παρότι τα τελευταία χρόνια έχει γίνει αρκετά γνωστός προορισμός, κρατάει αρκετά από όσα έχουν κάνει εκατοντάδες φανατικούς να επιστρέφουν ξανά και ξανά.

Τι να δεις
Ο Καραβοστάσης, εκτός από λιμάνι του νησιού, είναι και ένας οικισμός με ξενοδοχεία, δωμάτια, ταβέρνες, μίνι μάρκετ κ.λπ. Στη γραφική **Χώρα** περπατώντας θα βρεθείς μέσα στο **Κάστρο**, το πιο παλιό της κομμάτι. Η **Άνω Μεριά**, λίγο πάνω από τη Χώρα, είναι ο δεύτερος οικισμός του νησιού, πιο «αγροτικός» και ήσυχος. Απαράιτητη οπωσδήποτε μια βόλτα στον **ναό της Παναγίας** – και για το ηλιοβασιλέμα που

νάμεσα σε πελώριους βράχους. Άλλες, όπως η **Αγκάλη**, η **Βάρδια**, το **Λιβάδι**, το **Λατινάκι**, τα **Χοχλίδια**, έχουν πιο εύκολη πρόσβαση αλλά και ταβέρνες.

Πού να φας και να πεις
Θα βρεις πολλές και αξιόλογες προτάσεις. Στη Χώρα να πας στο **Zimaraki** για ζυμαρικά, στο **Γουπί** για μεζεδάκια, στην **Πιάτσα** για ελληνική μεσογειακή κουζίνα. Στην Άνω Μεριά στη **Συνάντηση** αλλά και στο καφεπαντοπωλείο της κυρίας Ειρήνης, καθώς και στο **Μαραγκοδάκι** για σουβλάκια. Τέλος, στην παραλία του Αγίου Νικόλα θα βρεις δύο ταβερνάκια για μετά το μπάνιο. Και ρωτώντας για ποτό, άπαντες, όσοι έρχονται Φολεγάνδρο, μαθαίνουν πρώτα απ' όλα για την **Αστάρτη**. Σημείο αναφοράς για ποτό, ρακόμελα και άραγμα στα σκαλιά. Για ποτό και στα **Beez**, **Baraki**, **Wine Bar Merkouri** και **Λαούμι**.

Πού να μείνεις
Αρκετές οι επιλογές διαμονής σε πραγματικά προσεγμένα καταλύματα. Ενδεικτικά, στη Χώρα: **Belvedere** (2286041034), **Anemousa** (2286041077), **Aeri** (2286041606), **Aegeo** (2286041468). Στον Καραβοστάση στα **Vrahos** (2286041304) και **Aeolos** (2286041205), στην Αγκάλη στο **Blue Sand** (2286041091).

ΜΠΟΡΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Το καλοκαίρι είναι η πιο ωραία εποχή να είσαι free! Αν έχεις διαβήτη, μπορείς να απολαύσεις τις διακοπές σου ξέγνοιαστα, χωρίς τρυπήματα στα δάκτυλα*, χάρη στο σύστημα **FreeStyle Libre**. Ο αισθητήρας του συστήματος σου αποκαλύπτει τις τάσεις και τη μεταβλητότητα της γλυκόζης για 14 ημέρες και έτσι μπορείς να διαχειριζόσαι τον διαβήτη πιο αποτελεσματικά!

* Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρισιτήρων.



ανδρος

SUMMER GUIDE '21



Όταν μου έγινε η πρόταση να γράψω για τον αγαπημένο μου προορισμό καλοκαιρινών διακοπών, δίστασα. Πώς να διαλέξεις και να μιλήσεις για έναν τόπο, ανάμεσα στους τόσοι όμορφους που μας προσφέρει απλόχερα αυτή η χώρα και εμείς συνήθως τους καταστρέφουμε φέρνοντας μαζί τις αστικές μας συνήθειες. Γι' αυτό και ο φόβος να προτείνω και να μιλήσω για τον αγαπημένο μου προορισμό των τελευταίων χρόνων: την όμορφη Δονούσα. Σας την εμπιστεύομαι και σας παρακαλώ, αν την επισκεφτείτε, να τη σεβαστείτε και να την προστατεύσετε.

Πήγα για πρώτη φορά πριν από μια δεκαετία, Ιούνιο μήνα. Με κέρδισε από την πρώτη στιγμή που αντίκρισα το μικρό λιμάνι της και τα υπέροχα κρύα νερά της. Αυτό είναι η Δονούσα: ένας τόπος μικρός, απλός, χωρίς φτιασίδια και δόθεν αισθητική, όπως και οι άνθρωποί της. Με μικρά λευκά σπιτάκια, το ένα δίπλα στο άλλο, χωρίς ιδιαίτερη αρχιτεκτονική, αλλά με την ομορφιά της απόλυτης εικόνας που έχουμε όταν σκεπτόμαστε τις διακοπές στην Ελλάδα.

Το ίδιο αισθάνθηκα και τώρα που έκανα, όπως κάθε χρόνο, τις πρώτες διακοπές μου τον Ιούνιο. Το νησί αυτό σε διαλέγει και γι' αυτό και οι άνθρωποι που το αγαπούν επιστρέφουν. Το κοινό της είναι ετερόκλητο και εκπέμπει ποιότητα. Είναι ήσυχο, δεν φωνάζει, δεν την επιλέγει για να έχει τις ανέσεις των κοσμικών νησιών, αλλά για να περπατήσει στα μονοπάτια της, να κολυμπήσει στα κρύα νερά της, να γευτεί τα νόστιμα φαγητά στα ταβερνάκια της. Θα ξυπνήσεις το πρωί και θα πας στον ένα και μοναδικό φούρνο για φρέσκο ψωμί και πίτες, στο μίνι μάρκετ για τις προμήθειες της μέρας ή στο μοναδικό μανάβικο για φρούτα. Μου αρέσει το ότι οι επιλογές είναι συγκεκριμένες, με ξεκουράζει το να μη σκέπτομαι πού θα φάω, πού θα αγοράσω ό,τι χρειάζομαι, ότι ιδανικότερο για να ξεφύγεις από τις ανέσεις που στην πραγματικότητα μας αποσπούν από την ουσία και μας εγκλωβίζουν.

Ξαναβρέθηκα στα ήρεμα δρομάκια, που ακόμη δεν έχουν γεμίσει με καταστήματα για ρούχα και άλλα συναφή (ρούχα σχεδιάζω, άλλα ήμαρτον!). Μίλησα με τους ανθρώπους της που πάντα θα σε χαιρετήσουν και θα σε κάνουν να νιώσεις ευπρόσδεκτος. Απόλαυσα το περπάτημα, παρατηρώντας το άγριο, βραχώδες τοπίο, ένιωσα ζωντανός κάτω από τον ζεστό ήλιο για να φτάσω στις λιγοστές απομακρυσμένες παραλίες, κολύμπησα γυμνός στα κρυστάλλινα νερά τους. Στον μικρό αυτό παράδεισο οι παραλίες ακόμη παραμένουν χωρίς ξαπλώστρες και ομπρέλες, αυτό από μόνο του είναι για μένα λόγος επιλογής ενός προορισμού. Εξαιρετική και χάρμα οφθαλμών η μία και μοναδική οδική διαδρομή, σε πηγαίνει από τη μια πλευρά του νησιού στην άλλη διασχίζοντας το ακατοίκητο, βραχώδες τοπίο με χαμηλή βλάστηση. Κάθε φορά είναι απολαυστικό να βλέπεις τον ορίζοντα και όλα τα νησιά τριγύρω από αυτό το υψόμετρο.

Τα βράδια στο νησί υπάρχει μια ηρεμία, τουλάχιστον τον Ιούνιο, κάτι που το βρίσκω μοναδικό, λες και δεν ζει άλλος εδώ εκτός από σένα και τη συντροφιά σου. Είναι υπέροχο τον ρυθμό της μέρας να τον δίνει ο ίδιος ο τόπος και όχι εμείς με τις mainstream συνήθειές μας.

Η Δονούσα ακόμη έχει αυτό που κάνει την Ελλάδα τόπο μοναδικό, τη δύναμη της ομορφιάς του απλού, που δυστυχώς χάνεται με ταχύτητα κάτω από τον οδοστρωτήρα του χρήματος και της ανάπτυξης χωρίς όραμα και προστασία του φυσικού τοπίου και της μοναδικότητάς του περιβάλλοντος. Η Δονούσα ζει από τον τουρισμό αλλά, μέχρι στιγμής, έχει βρει τις ισορροπίες. Υπάρχουν νέοι άνθρωποι που έχουν επιστρέψει εκεί και πιστεύω ότι ξέρουν τι είναι καλό για τον τόπο τους. Δίπλα τους και εμείς που αγαπάμε και υποστηρίζουμε αυτό το είδος διακοπών.

Δεν θα σας πω ονόματα, παραλίες, μαγαζιά. Δεν είμαι ταξιδιωτικός οδηγός, αυτά είναι που θα τα ανακαλύψετε μόνοι σας. Και εσείς, οι και καλά εναλλακτικοί με τα jeep και τις ξαπλώστρες, τις δυνατές μουσικές και τις ρακέτες στις ήρεμες παραλίες, καλύτερα να μην πάτε στο νησί αυτό, μάλλον κακό θα του κάνετε.

**Ο Γιώργος Ελευθεριάδης είναι σχεδιαστής μόδας.*



Info

Τη Δονούσα την ερωτεύεσαι με το που πιάνεις λιμάνι. Αστραποβόλα. Κανείς δεν ξέρει γιατί, αλλά όποιος έχει πατήσει το πόδι του σε αυτό το λιλιπούτειο νησί το ίδιο θα σου πει. Από τις Μικρές Κυκλάδες δεν είναι η πιο όμορφη, ούτε η πιο κοσμοπολίτικη, έχει, όμως, μια ενέργεια αυτής ο τόπος που σε τυλίγει, δύσκολο να του ξεφύγεις. Ίσως είναι τα μελτέμια του Αιγαίου, τα άσπρα (μετρημένα στα δάχτυλα) σπίτια με τα μπλε παράθυρα, το (φρανταστικό) φαγητό, τα κρυστάλλινα νερά της θάλασσας, όλα αυτά τα σπουδαία –και καθόλου δεδομένα– που τελικά σε κάνουν να νιώθεις μια ανεμελιά πρωτόγνωρη, μια χαρά αθώα, σχεδόν παιδική. Επειτα, το νησί είναι τόσο μικροσκοπικό που στο τέλος των διακοπών όλοι οι επισκέπτες του καταλήγουν, μάλλον αναπόφευκτα, στην ίδια παρέα. Κι αυτό από μόνο του είναι κάτι που αξίζει να ζησεις κανείς... Στη Δονούσα λοιπόν, για ανέμελα καλοκαίρια και αναπάντεχες φιλίες (κι έρωτες, να τα λέμε κι αυτά...!)

Πού να κολυμπήσεις

Το καταπληκτικό στη Δονούσα είναι ότι μπορείς να κολυμπήσεις

παντού. Ακόμα και στο λιμάνι (όντως). Η συγκεκριμένη παραλία λέγεται **Σταυρός** και είναι τόσο μπλε που απλά δεν το πιστεύεις. Στα υπόλοιπα έχουμε την παραλία του **Κέδρου**, που όταν την κοιτάς από ψηλά μοιάζει με καρτ ποστάλ. Αν θέλεις ακόμα περισσότερη ηρεμία, τότε συνέχισε τον δρόμο σου ή πάρε το καραβάκι και φτάσε μέχρι το **Λιβάδι**, την **Καλοταρίτσα** και την εντυπωσιακή **Φωκοσπηλιά**.

Πού να φας

Δεν θα φύγεις από το νησί χωρίς να πας στον **Μήτσο** (2285051522), στην Καλοταρίτσα για τα ξακουστά μπιφτεκάρια του (το υποκοριστικό είναι εντελώς παραπλα-

νητικό, οι μερίδες είναι τεράστιες). Ανέναντι από το λιμάνι του Σταυρού θα βρεις το **Ηλιοβασιλέμα** (2285051570) για πεντανόστιμο ντόπιο κασιόκακι και παραδοσιακά πιάτα. Για φρέσκο ψαράκι, η **Αυλή** (2285051557) σε περιμένει στον Σταυρό. Πολύ καλή επιλογή και η **Σημαδούρα** (6948141466), για πρωινό, μεζέδες και παραδοσιακή ελληνική κουζίνα με θέα όλο το λιμάνι. Το **Κύμα** (2285051566) είναι το πρώτο μαγαζί που θα δεις φτάνοντας στο νησί και το πιο παλιό (άνοιξε το 1948). Λειτουργεί σαν καφενείο, ταβέρνα και παντοπωλείο και είναι το σημείο συνάντησης όλων – ντόπιων και επισκεπτών. Για γλυ-

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Ξέρεις τι ταιριάζει με το καλοκαίρι; Η καλή διάθεση. Ξέρεις και τι άλλο; Ο αισθητήρας **FreeStyle Libre** γιατί είναι μικρός όσο ένα κέρμα των 2€, διακριτικός σαν σε βοηθάει να ελέγχεις τον διαβήτη πιο αποτελεσματικά! Στην παραλία, τη βόλτα, όπου και αν είσαι, έχεις πλήρη εικόνα για τη γλυκόζη από το κινητό σου.*



Η εφαρμογή **FreeStyle LibreLink είναι συμβατή μόνο με ορισμένα κινητά τηλέφωνα και λειτουργικά συστήματα. Πληροφορίες: FreeStyleDiabetes.gr*

FreeStyle
Libre

κάκι στην **Ενάλια** (2285079047), επίσης στο λιμάνι.

Πού να πεις

Το νησί έχει τρία μπαράκια. Το **Beach Bar** του Κέδρου, τον **Σκαντζόχοιρο** (2285051880), και το **Corona - Borealis** στον Σταυρό. Μπορεί να μην υπάρχει ποικιλία, όμως είναι κάτι παραπάνω από σίγουρο ότι θα περάσεις καλά τα βράδια σου.

Πού να μείνεις

Πριν την έλευση του COVID-19 το νησί ήταν ένα από τα αγαπημένα μέρη για ελεύθερο camping. Ωστόσο, από το καλοκαίρι του 2020 η ελεύθερη κατασκήνωση απαγορεύεται αυστηρά. Οπότε, αναζήτησε ενοικιαζόμενα δωμάτια στο **Ηλιοβασίλεμα** (2285051570), στο **Πάνω Δέμα** (2285051632), στο **Firoa Studios** (6947723963), ή στο **Althea Studios** (2285079029). Πανέμορφο και το **Στενόσα** (6977212370).

ΔΗΜΟΣ: 2285051600

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2285022300

ΙΑΤΡΕΙΟ: 2285051506

SUMMER
GUIDE '21

Δονούσα

Της **Τζεφ Μοντάνα***



Το δικό μου αγαπημένο ελληνικό νησί θα είναι αυτό που βρήκε πάτο η συναισθηματική μου άγκυρα και όπου βίωσα το πιο ερωτικό καλοκαίρι. Σχεδιάζα να σας πω για την Ικαρία γιατί εκεί γνώρισα την πρώτη μου σύζυγο. Το video που χορεύαμε στο πανηγύρι στις Ράχες, σε κάπως R&B αυτοσχεδιασμούς, είναι ακόμη και σήμερα viral στο internet. Θα σας πάω όμως σε ένα κοντινό νησί τόσο γεωγραφικά όσο και σε κουλτούρα. Στη Δονούσα.

Θυμάμαι πως μόλις είχε βγει το διαζύγιο

από τον «ικαριώτικο», και έκανα διακοπές για πρώτη φορά μόνη μου. Είχε βέβαια και ένα μικρό φεστιβάλ ηλεκτρονικής μουσικής στο **Kedros beach bar**. Εφτασα λοιπόν στο πιο όμορφο λιμάνι που είχα δει ποτέ. Κατεβήκαμε όλοι με ορμή από τον Σκοπελίτη (ferry) και τρέξαμε στον **Σκαντζόχοιρο** (bar), όπου ξεκινήσαμε αμέσως τα σφηνάκια σε εντελώς οικογενειακό κλίμα. Παρότι πήγα μόνη, δεν ένιωσα ούτε δευτερόλεπτο μόνη. Βρέθηκα μέσα στη φύση, έφαγα τα ωραιότερα μακροβιοτικά φαγητά, βρήκα καταφύγιο στα καθαρά νερά στην παραλία στο **Λιβάδι**. Εκείνο το καλοκαίρι ένιωσα πως κάνω επιτέλους το πρώτο βήμα στη νέα μου ζωή – την ολόδική μου ζωή. Έτσι ήθελα να βαδίζω στο εξής, με αυτό το αίσθημα απελευθέρωσης και έχοντας ως στόχο και τελικό προορισμό μου μίαν ηλιαχτίδα που θα λούζει όλους τους ανθρώπους. Βέβαια, επιστρέφοντας στο Λος Αντζελες, βρήκα. Ερωτεύτηκα πάλι και έκανα σχέση με μια επίσης τρανς καλλιτέχνίδα.

Πίστευα ότι η απλότητα και η ομορφιά

του ελληνικού καλοκαιριού θα έκαναν καλό στη νέα μου σχέση. Θα έσπαγαν το χολιγουντιανό μας καβούκι και θα μας μαλάκωναν, ώστε να αποσυνδεθούμε από το self-marketing και να νιώσουμε ασφάλεια να είμαστε επιτέλους ο εαυτός μας. Ενώ πήγαμε παντού, ακόμα και στη Μύκονο, η Δονούσα μάς προσέφερε τις πιο έντονες φυσικές δονήσεις, και έτσι μοιράστηκα και εγώ μαζί της τον αγαπημένο μου προορισμό. Εκεί μέيناμε στο πανδοχείο **Ο Αργαλειός** της φίλης μου, της Πουλίτσας. Ήθελα να αφήσουμε τις επαγγελματικές μας υποχρεώσεις και να ζήσουμε τον έρωτά μας. Ενώ εγώ στόχευα να αφεθώ στη μαγεία του τόπου, εκείνη είχε κανονίσει να κάνει μια τηλεσυνέντευξη με τη Sophie the Robot, ένα Α.Ι. λογισμικό/περσόνα. Δεν υπήρχε άλλος υπολογιστής εκτός από το πανάρχαιο λάπτοπ της φίλης μου, που έσπασε μετά κόπων και βασάνων μπροστά στον αργαλειό που κοσμούσε τη ρεσεψιόν. Άλλωστε το brand της είχε θεοποιήσει την τεχνολογία και επιστήμες που αφορούν την τεχνητή νοημοσύνη. Για την επόμενη ώρα η σύντροφός μου έλεγε ένα σωρό κοινοτοπίες περί φύλου και ταυτότητας με ένα χαζορομπότ. Μου φαινόταν ανόητο ότι μιλούσε με ένα κουκλάκι που είχε έτοιμες τις απαντήσεις του, ενώ βρισκόμασταν σ' ένα νησί που μας είχε αποδεχτεί πλήρως, ως τρανς θηλυκότητες, μ' έναν υπέροχο ήλιο από πάνω μας και μια μοναδική θάλασσα γύρω μας.

Εντέλει, η Δονούσα αποδείχθηκε ο τέλειος καρποθραύστης για τα καβούκια που κατασκευάζει γύρω από τις ψυχές μας η βασική ιδέα της κατανάλωσης, ιδέα που δυστυχώς κυριαρχεί στον δυτικό πολιτισμό.

**Η Τζεφ Μοντάνα είναι ηθοποιός, ακτιβίστρια κατά της κακοποίησης και υπέρ της αναγνώρισης της μη δυαδικότητας του φύλου (non binary).*

Αστυπάλαια

Της Άννας
Πρέλεβιτς*



Τι να πρωτογράψω για αυτό το νησί που μπήκε τόσο βαθιά μέσα στην καρδιά μου; Για έναν τόπο που με παρέσυρε στη μαγεία του και μπήκα στο αεροπλάνο φεύγοντας με την υπόσχεση ότι θα επιστρέφω κάθε χρόνο. Όμορφη, απλή, αυθεντική, ανεπιτήδευτη. Έτσι με κέρδισε. Με την αλήθεια της, την ασύλληπτη ομορφιά της, την ενέργειά της, το ονειρεμένο φαγητό της, τα γαλαζοπράσινα νερά της και την υπέροχη φιλοξενία των ανθρώπων της. Έχω επισκεφθεί πάρα πολλά ελληνικά νησιά. Παίρνω το θάρρος να ανακηρύξω τη Χώρα της Αστυπάλαιας ως την πιο όμορφη νησιώτικη χώρα που έχω δει από κοντά (στη 2η θέση βάζω τη Χώρα της Φολεγάνδρου).

Όλες οι παραλίες είναι φανταστικές. Οι πιο τοπ όμως, όπως σε όλα τα νησιά, είναι οι ανοργάνωτες, οπότε εξοπλιστείτε αναλόγως. **Παραλία Τζαννάκι** – η παραλία με την καλύτερη θέα της Χώρας και του Ενετικού Κάστρου. Βρίσκεται σε μικρή απόσταση από το **Λιβάδι** και μπορείτε από εκεί να πάτε ακόμη και με τα πόδια (περίπου 15 λεπτά). Εμπειρική συμβουλή: Το **Τζαννάκι** επισκέπτονται (παραδοσιακά) γυμνιστές, οπότε όποιοι δεν έχουν την ανάλογη οικειότητα ας επιλέξουν κάποια άλλη παραλία για το μπάνιο τους. **Μπλε Λιμανάκι**, μία από τις μικρότερες παραλίες του νησιού, που ωστόσο όλοι επιθυμούν να απολαύσουν τους καλοκαιρινούς μήνες. Παραλία **Πλάκες** – και εδώ θα βρείτε εκπληκτικά νερά. Σούπερ SOS: Φροντίστε για βουτιές στα (κυριολεκτικά) γαλαζοπράσινα νερά του **Κουτσομύτη** και των **Κουνούπων**. Είναι νησίδες λίγα ναυτικά μίλια μακριά από τη Χώρα τις οποίες επισκέπτονται καθημερινά πλοίαρμα με αφετηρία το λιμανάκι του **Πέρα Γιαλού**. Μία επίσκεψη και στον **Κόκκινο Γκρεμό** που είναι δίπλα επιβάλλεται, είναι σαν ψέμα.

Για Φαγητό Το **Akti Restaurant**, ένα εστιατόριο κυριολεκτικά πάνω στον βράχο, είναι ένα απίστευτο location. Προτείνω να πάτε πριν νυχτώσει για να απολαύσετε τη θέα. Το **Cucina Bar** είναι ιταλικό εστιατόριο με φανταστικά κοκτέιλ. Προσπαθήστε και εδώ να πάτε πριν νυχτώσει γιατί τα χρώματα του ουρανού είναι φανταστικά. Στο **Aiolos Pizza** θα φάτε εκτός από πίτσα απίστευτο παραδοσιακό ντόπιο φαγητό Αστυπάλαιας. Φαίνεται σαν τουριστικό μαγαζί αλλά δεν είναι. Να δοκιμάσετε οπωσδήποτε το ravioli με το παραδοσιακό τους τυρί και το κανταΐφι με κοτόπουλο. Για παγωτό, η **Γλυκιά Αστυπάλαια** του Νίκου. Extra Foodie info: Αν κάτσετε κάπου στη Χώρα για καφέ ή πρωινό να δοκιμάσετε οπωσδήποτε τα πουγκιά – είναι τα παραδοσιακά τυροπιτάκια με μυζήθρα, ανθότυρο και μέλι.

Hotel Info Το ξενοδοχείο που είχα μείνει στην Αστυπάλαια ονομάζεται **Oneiro Suites** και η εμπειρία μου ήταν ακριβώς όπως λέει και το όνομα... όνειρο! Το προτείνω ανεπιφύλακτα.

Fun Fact Η Αστυπάλαια ακροβατεί ανάμεσα στα Δωδεκάνησα και τις Κυκλάδες, γι' αυτό και η αρχιτεκτονική της σου θυμίζει ότι βρίσκεται σε νησί των Κυκλάδων!

Αστυπάλαια, thank you for the memories! Εισ το επανιδείν!

*Η Άννα Πρέλεβιτς είναι παρουσιάστρια και επιχειρηματίας.

Info

Τη λένε «Πεταλούδα του Αιγαίου» και όχι άδικα αφού μοιάζει να απλώσε τα φτερά της στη μέση του Αιγαίου για να ξεποστάσει. Πέντε οικισμοί και δεκάδες παραλίες που υπόσχονται ηρεμία, χαλάρωση και σύνδεση με τη φύση. Πρώτη στάση το **Κάστρο του Άι Γιάννη** απέναντί από το ομώνυμο μοναστήρι – ακολούθησε τα δρομάκια που σε βγάζουν στην **Παναγία την Πορταϊτίσσα** και τη **Μεγάλη Παναγιά**, κάτω από τα τείχη. Μέχρι να φτάσεις στην πύλη του κάστρου των **Quirini** πάνω στον λόφο, θα έχεις δει όλη τη **Χώρα της Αστροπαλιάς**, όπως τη λένε οι ντόπιοι. Στον **Πέρα Γιαλό** μπορείς να χαζέψεις το νησί την ώρα που ανάβει τα φώτα του. Στη **Χώρα** της να δεις τους «ξετροχάρηδες» ανεμόμυλους που λειτουργούν πλέον ως βιβλιοθήκη. Θα την αγαπήσεις τη Χώρα, αλλά αξίζει να απομακρυνθείς λίγο και να πας στη μέση του νησιού, ό-

περισσότερο κόσμο, υπάρχουν όμως και άλλες μικρότερες που έχουν τη δική τους μαγεία. Κανείς όμως δεν φεύγει από το νησί εάν δεν περάσει από την παραλία **Κουτσομύτη** και την παραλία **Κού-νουνες**, όπου η πρόσβαση γίνεται μόνο με σκάφος ή το καΐκι. Μαζί με το νησάκι **Τηγάτι** αποτελούν την εξωτική ζώνη του νησιού. Με δικό σου μεταφορικό μπορείς να επιλέξεις να βουτήξεις στο μικρούλι **Μπλε Λιμανάκι** ή για πιο πριβέ καταστάσεις στα **Καρέκλια**. Πολύ γνωστή είναι η παραλία **Ματεζάνα** με αμμουδιά. Τα **Καμινάκια**, με τους βράχους, είναι ένα απολύτως ήσυχο σημείο. **Τζανάκι** και **Μαγαζάκι** τα προτιμούν οι γυμνιστές. Μακριά η πεζοπορία για τον **Άι Γιάννη**, αλλά θα ανταμειφθείς φτάνοντας σε υπέροχη παραλία, με βότσαλο και σκίαση σε κάποια σημεία από τους βράχους. Το πιθανότερο είναι να είσαι μόνος σου.

Πού να μείνεις

Στο ένα και μοναδικό **κάμπινγκ Astypalaia** (2243061900) που βρίσκεται στο Μαρμάρι και απέχει 3 χλμ. από τη Χώρα. Πάντα γεμάτο, με τα καλύτερα παιδιά που τα βράδια μαζεύονται στο εστιατόριο και στήνουν ένα αυτοσχέδιο πάρτι με κιθάρες και χορό. Στη Χώρα και λιμάνι του νησιού οι επιλογές είναι πάρα πολλές. Ενδεικτικά: στον Πέρα Γιαλό τα δωμάτια **Βότσαλο** (2243061808), τα **Venetiko Studios** (2243061675) 50 μέτρα από την κεντρική πλατεία, τα παραδοσιακά σπίτια του **Provarma Studios** (2243061228) στην ήσυχη τοποθεσία Πρόβαρμα, ξενοδοχείο για πολυτέλεια με τζακούζι το **Astypalaia Palace** στη Χώρα (2243061009), το **Pylaia Boutique Hotel** (2243061001, 6980077875) κοντά στην κεντρική πλατεία και το **Studios Lefkanthemo** (2243062054). Στο Λιβάδι στα μινιμαλιστικά studios & apartments **Αρχιτεκτονική** (2243059830, 2243059831,

ΔΗΜΟΣ: 2243061206
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2243061207
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2243061208
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:
2243061222

που η στεριά γίνεται μια λωρίδα γης 10 μέτρων και συνδέει το **Μέσα Νησί** με το **Έξω Νησί**. Να επισκεφθείς και τους παραθαλάσσιους οικισμούς **Ματεζάνα**, **Λιβάδι** αλλά και το **Βαθύ**, στην είσοδό του βρίσκονται λειψάνα του μινωικού οικισμού. Τα πανηγύρια της Αστυπάλαιας είναι ξεκουστά, με πιο γνωστό αυτό της **Πορταϊτίσσας**, τον Δεκαπενταύγουστο – αν είσαι στο νησί εκείνες τις μέρες, μην το χάσεις!

Πού να κολυμπήσεις

Οι παραλίες της προσφέρουν κρυστάλλινα καταγάλανα νερά, ηρεμία και χαλάρωση. Κάθε κόλπος και μια μικρή παραλία. Τα **Καμινάκια**, οι **Βάτσες**, ο **Πέρα Γιαλός**, το **Λιβάδι**, το **Στενό** και ο **Σχοινώντας** συγκεντρώνουν τον

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Χρησιμοποιείς το κινητό σου για τα πάντα, να βρεις τα δρομολόγια του πλοίου, την ιδιυλειακή παραλία, το καλύτερο φαγητό... γιατί όχι να παρακολουθείς και τη γλυκόζη σου; Εφαρμόζεις τον αισθητήρα **FreeStyle Libre** στο βραχιόνά σου και έχεις πλήρη εικόνα για τα επίπεδα γλυκόζης από το κινητό σου*.

*Η εφαρμογή **FreeStyle LibreLink** είναι συμβατή μόνο με ορισμένα κινητά τηλέφωνα και λειτουργικά συστήματα. Πληροφορίες: **FreeStyleDiabetes.gr**



Αστυπάλαια

Ανέμελη εξόρμηση στην πεταλούδα του Αιγαίου

Του **Πέτρου Πιτσιλή***



Ήξερα από την αρχή του καλοκαιριού ότι ήθελα να πάω στην περίφημη Αστυπάλαια. Χρόνια το σκεφτόμουν και επιτέλους κατάφερα να την επισκεφθώ, να ανακαλύψω όλες τις υπέροχες πτυχές της και να θαυμάσω την απaráμιλλη ομορφιά της.

Η **Αστυπαλιά**, όπως την ονομάζουν οι ντόπιοι του νησιού, έχει να σου προσφέρει πολλές στιγμές ευφορίας και ξεγνοιασιάς είτε είσαι με την παρέα σου είτε με το ταίρι σου. Οι ρυθμοί του νησιού ακολουθούν την πορεία του ήλιου και του αέρα. Νωρίς το πρωί, πριν ο ήλιος φτάσει στο απόγειό του, ξεκινάμε για την πρώτη παραλία που συναντάμε μόλις βγούμε από τη **Χώρα**. Αν μόνος θες να είσαι στα καταγάλανα νερά, και βότσαλα να έχεις αντί για αμμουδιά, στα **Τζανάκια** με θέα το κάστρο θα έλεγα να πας. Το μεσημέρι, όταν πια θα έχεις πεινάσει, κατευθύνσου προς τη **Μαλτεζάνα** όπου θα βρεις τους καλύτερους ψαρομεζέδες στην ξακουστή **Αλμύρα**. Μια άλλη επιλογή για φαγητό και γρήγορη βουτιά είναι η παραλία **Στενό** και η καντίνα της με λίγες αλλά πεντανόστιμες

ντόπιες προτάσεις. Εκεί σίγουρα θα πετύχεις κάποιον γνωστό να μοιράσεις ένα τσίπουρο, όπως είδα κι εγώ τον φίλο μου τον Δημήτρη!

Όταν ο ήλιος αρχίσει πια να πέφτει, μη χάσεις χρόνο, πάρε τον δρόμο προς τη Χώρα. Αφού περιπλανηθείς στα στενά της, μη χάσεις το ηλιοβασίλεμα από την κορυφή του κάστρου. Στην κάθοδο για την επιστροφή πρέπει να σταματήσεις στον **Καραή**, ένα καφενείο με θέα μαγική, τόσο απλό, τόσο ελληνικό. Σίγουρα το δικό μου highlight του νησιού. Κατεβαίνοντας από τον Καραή, κλείσε οπωσδήποτε τη μονοήμερη εκδρομή για να πας να κολυμπήσεις στα πράσινα και τirkουάζ νερά του **Κουτσομύτη**. Θα με θυμηθείς!

Θα μπορούσα να μιλάω ώρες για την Αστυπάλαια, αλλά θα σας αφήσω να την ανακαλύψετε περισσότερο μόνοι σας. Είναι ένα νησί με τρομερή ενέργεια, φιλόξενους ανθρώπους, υπέροχο φαγητό και αστείρευτη θέα. Ένα νησί ανέμελο. Ένα νησί της άγονης γραμμής που πρέπει να επισκεφθείς.

*Ο Πέτρος Πιτσιλής είναι επιχειρηματίας.

Info

2243061339) με πισίνα και facilities με εκπληκτική θέα, **Mouras Resort** (2243061627) με μίνιμαλ αισθητική, **Filoxenia Studios** (2243061650), **Orsalia Studios** (2243061559) και **Stampalia Studios** (2243061200) στον Πέρα Γιαλό.

Πού να φας

Αγαπημένη των επισκεπτών η **Αστ...** **φαγιά** (2243064004), στην Παραλία Σχοινώντα στη Μαλτεζάνα με υπέροχη θέα και καλές τιμές. Λίγο πιο δίπλα ο **Αστακούκος** (2243061865), για αστακομακαρονάδα και ολόφρεσκα ψάρια/θαλασσινά από το δικό τους καΐκι. Μαραδίσιο φαγητό στην **Barbarossa** στη Χώρα (2243061577). Για μαγειρευτά αλλά και φρέσκο ψάρι και αστακό στην ταβέρνα **Αυστραλία** (2243061855), στον Πέρα Γιαλό και για τοπική κουζίνα με δικά τους υλικά το **Αγέρι** (2243061777), στη Χώρα στην πλατεία. Στο Λιβάδι δοκίμασε την οικογενειακή ταβέρνα **Γεράνι** (2243061484, 2243061337, 2243061837), παραδοσιακό μαγειρευτό, ντόπια κρέατα και ζυμαρικά και φρέσκο ψάρι. Γλυκός πειρασμός τα

μιλφρέιγ με διάφορες γεύσεις και τα αφράτα γλυκά στο παραδοσιακό καφεγλυκατζίδικο **Ο Μαρίνος** (2243061928), στην περιοχή της Μαλτεζάνας όπου θα βρεις και ηρωινό.

Πού να διασκεδάσεις

Η διασκέδαση στην Αστυπάλαια είναι ιδιαίτερη υπόθεση, είτε πίνεις ποτάκι - κοκτέιλ σε μπαρ είτε τσίπουρα σε μεζεδοπωλείο. Αγαπημένο εδώ και χρόνια το **Άρτεμις** (6946761230), με το καταπληκτικό μπαλκόνι που είναι κυρίως για after. Στον **Μύλο** (6942657247), λίγα βήματα από την κεντρική πλατεία στη Χώρα, κάτω από τους αναπαλαιωμένους μύλους κρύβεται το παρεϊστικό μπαρ του νησιού με προσεγγμένες ροκ, τζαζ και funk μουσικές. Άψογα κοκτέιλ και στο μπαρ **Castro** (6946761230), με θέα που κόβει την ανάσα. Χορός και εξωτικό περιβάλλον στο **κάμπινγκ** (2243061900), με συχνά events που μπορείς να ζήσεις ακόμη και ως νυχτερινός επισκέπτης. Και, φυσικά, στο διάσημο καφενείο του **Μουγού**, που είναι και το στέκι των ντόπιων, καθώς λειτουργεί όλο τον χρόνο.

Του Δημήτρη Καρβέλη*

✿ Έχοντας περάσει μια δύσκολη περίοδο με το συνεχόμενο lockdown στη χώρα μας αναζητούσα έναν προορισμό που θα κυριαρχούσε το φυσικό τοπίο και η θάλασσα. Στην Κάρπαθο, με την άγρια ομορφιά της, βρήκα αυτό που έψαχνα. Λόγω της γεωγραφικής του θέσης το νησί θαρρείς πως είναι αποκομμένο από την υπόλοιπη Ελλάδα. Ακόμη και εντός του νησιού για πολλά χρόνια το βόρειο τμήμα δεν επικοινωνούσε με το νότιο παρά μόνο διά θαλάσσης. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να διατηρηθούν τοπικά ήθη και έθιμα του τόπου στο πέρασμα του χρόνου και να μην αλλοιωθεί η λαϊκή παράδοση από τη βιομηχανία του τουρισμού. Η Κάρπαθος είναι ξακουστή για τα πανηγύρια της και για την τοπική καρπαθική μουσική. Κάθε οικογένεια ήθελε να έχει το δικό της εξωκλήσι και τη μέρα της γιορτής του αγίου να καλούν τους συγχωριανούς σε ολονύχτιο γλέντι. Άνθρωποι αγνοί, ανεπιτήδευτοι, γλεντούν με την ψυχή τους. Πιο ξακουστά πανηγύρια αυτά στους **Μενετές** και το **Απέρι** τον Δεκαπενταύγουστο, του **Άι Γιάννη Βρουκούντα** στις 28 Αυγούστου και της **Παναγιάς της Βρυσιάνης** στις 8 Σεπτεμβρίου. Κάθε χωριό έχει να δείξει και κάτι μοναδικό. Μιλώντας με τους ανθρώπους αντιλαμβάνομαι το πόσο δεμένοι είναι με τον τόπο τους, πόσο τον αγαπούν και θέλουν να μοιραστούν μαζί σου τις ομορφιές του. Χωριά όμορφα, πολύχρωμα, με τη δική τους αρχιτεκτονική και αρχοντιά. Περιπάτησα σχεδόν σε όλα και είχα την τύχη να γνωρίσω ζεστούς και φιλόξενους ανθρώπους που με έβαλαν στο σπίτι τους, όπως η κυρία Καλλιόπη στο Απέρι για να μας δείξει το παραδοσιακό καρπαθικό σπίτι και το πώς ήταν διαμορφωμένο για να εξυπηρετεί τις καθημερινές ανάγκες της οικογένειας. Ο παππούς, έμπορος της εποχής, έχοντας ταξιδέψει αρκετά, κοσμούσε το σπίτι με περίτεχνα έργα λαϊκής τέχνης από τη Σμύρνη και την Αθήνα. Ήταν ένα μικρό ταξίδι στο χρόνο. Η **Όλυμπος** της Καρπάθου, ή αλλιώς Έλυμπος όπως ακούγεται στο τοπικό ιδίωμα, είναι ένας τόπος που σέβεται και τιμά τις παραδόσεις του. Τα σπίτια μοιάζουν «κεντημένα» πάνω στο βουνό, όλα με τον δικό τους φούρνο, με τον δικό τους ανεμόμυλο. Στους δρόμους συναντώ γυναίκες να φορούν ακόμη την παραδοσιακή φορεσιά, ακόμη και πιο νέα κορίτσια όπως η μικρή Άννα που μας έκανε την τιμή να φορέσει την όμορφη στολή της για να φτιάξει στη συνέχεια μακαρούνες με τη γιαγιά της. Παρεμπιπτόντως ήταν τέλειες, μαγειρεμένες με το παραδοσιακό τρόπο με καραμελωμένο κρεμμύδι, φρέσκο βούτυρο και σιτάκα, παραδοσιακό τυρί του νησιού. Το βουνό στην Κάρπαθο συναντά τη θάλασσα με τέτοια ευκολία που δεν έχω ξανασυναντήσει σε άλλο ελληνικό νησί μέχρι τώρα. Εναρμονίζονται δημιουργώντας ένα μοναδικό φυσικό τοπίο που με καλούσε να το εξερευνήσω από την πρώτη στιγμή. Αρχές καλοκαιριού όταν πήγα, το νησί δεν είχε ακόμη ούτε καν τους πρώτους επισκέπτες, στις παραλίες επικρατούσε η απόλυτη σιγαλιά που τη δέκοπε μόνο ο ήχος των ζώων και των κυμάτων. Στιγμές μοναχικότητας σαν αυτές, αφήνω την κάμερα και απολαμβάνω το τοπίο κατακλυσμένος από σκέψεις και ανησυχίες προσπαθώντας να καταλάβω καλύτερα τον κόσμο και να μιλήσω στον εαυτό μου. Το νησί είναι από τα λίγα μέρη που νοσταλγώ. Την επόμενη φορά στόχος μου η εξερεύνηση του άγνωστου βορρά από το **Τρίστομο** μέχρι τη **Σαρία** και τον οικισμό των **Σαρακινών πειρατών**.

*Ο Δημήτρης Καρβέλης είναι Adventure travel blogger.

Αντιθέσεις και εναλλαγές τοπίων, καταπράσινα αλλά και βραχώδη σημεία, αμμουδιές, κολπίσκοι, λιμανάκια, γραφικοί οικισμοί. Ωραίοι γνήσιοι άνθρωποι που δεν τσιμπάνε με την υστερία του τουρισμού. Εδώ δεν έχει χώρο για βιαστικές, γρήγορες παραγγελίες και δήθεν κουζίνα. Αξέχαστο θα σου μείνει το τριήμερο πανηγύρι του νησιού στην Όλυμπο τον Δεκαπενταύγουστο.

Πού να κολυμπήσεις

Οι διασημότερες παραλίες της Καρπάθου είναι τα **Απελλά** και της **Κυρα-Παναγιάς** με καρπποσταλικό τοπίο. Στα **Πηγάδια**, την πρωτεύουσα, θα βρεις τη **Μικρή Άμμο** με ρηκά νερά. Είναι πλήρως οργανωμένη, με ομπρέλες, ξαπλώστρες, ταβέρνες. Στη συνέχεια η **Άφωτη**, με ωραία αμμουδιά και η μεγάλη παραλία του **Βρόντη** με τα καθαρά νερά. Πιο

βρίσκεται και η παραλία του **Αγριλαοπόταμου**, την οποία επίσης προτιμούν οι φίλοι του windsurfing. Ωραία παραλία διαθέτει και το ψαροχώρι **Φοινίκι**, ενώ σταθερή αξία παραμένουν οι συνεχόμενες παραλίες του **Λευκού**.

Πού να μείνεις

Για περισσότερες ανέσεις προτίμησε τα Πηγάδια, ενώ για τοπικό χρώμα επέλεξε το Διαφάνι και την παραδοσιακή Όλυμπο. Η Αρμιοσπή, ο Μακρύς Παλός και ο Λευκός είναι κάποιες ακόμη επιλογές, μαζί με την παλιά πρωτεύουσα Απέρι, και τη μοναδική Αρκάσα. Στα Πηγάδια μπορείς να μείνεις στα **Pigadia Bay (2245022767)**, **Nisia Apartments (6977609856)**, **Electra Beach (2245023256)**, **Odyssey Hotel Apartments (2245023240)**. Στο πιο ήσυχο ψαροχώρι Φοινίκι υπάρχει το ξενοδοχείο **Αρχοντικό (2245061473)**. Στο Διαφάνι το **Dorana Trekking Hotel (2245051038)**, και στην παραλία Λευκός το **Miraluna Hotel (2107776564)**.

Πού να φας

Δοκίμασε τοπικά προϊόντα: ξεροτήγανα, μακαρούνες, ψωμί σε ξυλόφουρνο, μπιθρόπιτες, σαρδέλα. Στα Πηγάδια η τοπ επιλογή είναι η **Ωραία Κάρπαθος (2245022501)**, για παραδοσιακή τοπική κουζίνα. Επίσης, στο **Thalassa (2245023400)**, και στο ψητοπωλείο του **Μανώλη (2245023163)**. Στην Όλυμπο, πήγαινε στο **Milos (2245051333)**, για ψάρι και μαγειρευτά. Στον Όθο όλες οι επιλογές είναι εξαιρετικές. Στο Διαφάνι εγγύηση είναι το μικρό ταβερνάκι **Άνοιξις (2245051226)**.

ΔΗΜΟΣ: 22453 60100
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 22450 22222
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2245022277
ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ: 2245022228

απομονωμένη είναι η **Πουλιού Ποτάμι** με χοντρά βότσαλα. Ωραίες παραλίες θα βρεις στην **Πέρα Άμμο**, στη **Μικρή Αρμιοσπή** και στα **Καστέλια**, ενώ τις παραλίες στα **Βάτα** και στον **Μακρύ Παλό** τις προτιμούν οι σέρφερ. Λευκή αμμουδιά στην παραλία του **Διακόφτη** και όμορφοι βράχινοι σχηματισμοί στη πανέμορφη μικρή παραλία **Μιχαλίου Κήπος**. Για πιο ερημικά κατευθυνθείτε στις δύο αμμουδιές του **Ψωράρη** και της **Πούντας**, στην περιοχή του οικισμού **Αρκάσα**, ενώ αν τα θέλετε όλα έτοιμα προτιμήστε εκείνη του **Αγίου Νικολάου**. Σε κοντινή απόσταση

ΜΠΟΡΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΡΥΠΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ*

Οι φετινές διακοπές θα σε βρουν ξέγνοιαστη και με καλύτερο έλεγχο του διαβήτη χάρη στο σύστημα **FreeStyle Libre!** Ο αισθητήρας έχει σχεδιαστεί για χρήση 14 ημερών και είναι ανθεκτικός στο νερό όταν βυθίζεται σε βάθος έως και 1 μέτρο και για έως 30 λεπτά. Έτσι, δεν χρειάζεται να τον αποχωρίζεσαι στιγμή κατά τη διάρκεια των αγαπημένων σου δραστηριοτήτων!

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων.



FreeStyle Libre

SUMMER GUIDE '21

Info

Αμέτρητες ευκαιρίες για παραμυθένιες φωτογραφίες, όμορφοι κόλποι και ακρωτήρια, υπέροχα νερά και φοβερές βόλτες. Ξεχωρίζει για τη νεοκλασική αισθητική της, αλλά και για την ιστορία της. Όλο το νησί έχει κηρυχθεί αρχαιολογικός χώρος από το ΚΑΣ.

Πού να κολυμπήσεις

Στην όμορφη παραλία **Νος**, που είναι και η κοντινότερη στην πόλη της Σύμης. Στον **Εμπορείο** (Νημπορείο), από τα πιο αναπτυσσόμενα τουριστικά θέρετρα του νησιού. Στη μεγάλη παραλία της **Γυάλας** με το βότσαλο και την καντινούλα δίπλα. Στην **Αγία Μαρίνα**, βραχώδες νησάκι με κρυστάλλινα νερά. Στον **Άγιο Γεώργιο Δυσάλωνας**, που είναι η πιο εντυπωσιακή παραλία του νησιού λόγω του κάθετου επιβλητικού βράχου. Στον στενό όρμο **Μαραθούντα** με τα πεντακάθαρα νερά. Με καίκι μπορείς να προσεγγίσεις το όμορφο νησάκι **Σεσκλιά** στο νότιο άκρο της Σύμης και να κολυμπήσεις στην πεντακάθαρη θάλασσά του. Συνδύασε μια επίσκεψη στη **μονή του Πανορμίτη** και μετά κολύμπι στον ανέμεμο όρμο του.

Πού να μείνεις

Στο **Thea Apartments** (2246072559), ιδανικό για ζευγάρια. Στο **Opera House Apartments** (2246072034), σε απόσταση αναπνοής από όλα τα ενδιαφέροντα σημεία της Σύμης. Στο **Perla di Mare** (6938528592), στην περιοχή Πέδι με τις πολλές μικρές παραλίες.

Πού να φας και να πεις

Οι πιο ξακουστές ψαροταβέρνες του νησιού είναι ο **Μάνος** (2246072429), και ο **Παντελής** (697 726 1710), με μεγάλη ποικιλία θαλασσινών για όλα τα γούστα, ε, ναι, και το σωστό γαριδάκι Σύμης. Για πιο γκουρμέ καταστάσεις στο **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.



Στη Σύμη με έφερε το μελέμι και... ένα ζακετάκι για το βράδυ. Βαριά δυσανεκτική στους αέρηδες των Κυκλάδων και αντιμετωπίζοντας το ελληνικό θέρος σαν μια αλληλουχία υψηλών βαρομετρικών, έψαχνα τον παράδεισο σε ένα νησί όπου το μεσημέρι και τα μεσάνυχτα να έχουν την ίδια καυτή θερμοκρασία, κοινώς να μην έχει ανάγκη η βαλίτσα μου από ένα ζακετάκι για το βράδυ. Η Σύμη, με άφησε. Να κυκλοφορώ ολημερίς με το μαγιό, να πίνω το μεταμεσονύχτιο κοκτέιλ μου στην προβλήτα αλλά από την πλευρά του «μέσα στο νερό», το σώμα μου να λαμπυρίζει ολόκληρο σαν φεγγαρόπετρα, από κείνο το απόκοσμο φαινόμενο που δημιουργεί η ένωση του πλαγκτόν με το σεληνόφως, μεταμορφώνοντας τα λουόμενα νυχτερινά κορμιά σε φλούο ανταύγειες.

Από την πρώτη κιόλας είσοδο-σαν μήυση σε μια άλλη μετάφραση του όρου «γκρικ αίλαντ»-, αντιλαμβάνεσαι πως εδώ η Ιταλία είναι πιο κοντά από την Ελλάδα. Η νεοκλασική αίσθηση του Αργοσαρωνικού και η λιτή κυβιστική αρχιτεκτονική παρέα, αλλά στο πιο απάτητο, το λιγότερο προσκυνημένο από τις ορδές των -ό,τι να 'ναι- παραθεριστών του Σαββατοκύριακου. Κοινώς εδώ θα νιώσεις ολόγυρα μια άλλη, κοσμοπολίτικη κομψότητα και ένα πολύ σικάτο ιταλικό αζάν ολόγυρά σου. Νησί πλούσιο αλλά που σικαίνεται να το φωνάζει. Εκτός κι αν πέσεις σε κανένα ξεσάλωμα σκαφάτων τούρκων μεγιστάνων που βάζουν φωτιά στα ευρώ με τα Gucci να σείονται σε επιτραπέζια τσιφτετέλια. Η Σύμη είναι ένα low profile Μονακό και την αναταραχή από τις διασημότητες που δένουν άγκυρα στο μαγικό της κόλπο θα την υποψιαστείς μόνο από την υπερκινητικότητα των λιμενικών.

Εκεί που ο κόσμος της ανθρωπίνης βοής σταματά, η πέτρινη, σεληνιακή πεζοπορία ως το **Νημπορείο**, μια μπίρα κάτω από τα αλμυρίκια του καφενέ του με τα καβουράκια να χαρχαλεύουν στα πόδια σου, η κατακόρυφη θέα από τα ψηλά στην ανατομία του χωριού και του κόλπου, τα τirkouάζ νερά της και του , οι δυο πιο απόκοσμα μαγικές παραλίες του Αιγαίου για μένα, ταυτόχρονα μια ωδή, μια μαθητεία στα βράχια αυτουνού του πελάγου, έτσι όπως τα περιέγραψε ο Περικλής Γιαννόπουλος, τα βράχια, πιο μεγάλα κι από τον κόσμο, πιο συναρπαστικά και από το Δέος.

Σύμη είναι να τρως κάθε μέρα όλα τα όστρακα του βυθού, όπως δίδαξαν την οστρακοφαγία στο πιο χαρντ-κορ της οι καλύμνιοι ψαράδες που θα συναντήσεις στο λιμάνι, αλλά πάνω απ' όλα είναι η άλλη πλευρά. Η αθέατη. Ο άλλος κόσμος του **Πανορμίτη**. Ο κόλπος που ολόγλυκα αγκαλιάζει το μοναστήρι με τα θαύματα και τους φανατικούς πιστούς, μια ορθοδοξία χτισμένη σε χρώμα καθολικό, μια ορθοδοξία που ολημερίς συνδιαλέγεται με τον παγανισμό και την υπερβατική του μυθολογία, να μείνεις μια νύχτα στα κελιά μόνο για ν' ακούσεις από τους διπλανούς ιστορίες με θαύματα, το πρωί, πριν ξεκινήσεις πίσω για τον κόσμο του Τώρα, να αρχίσεις με μια μοναδική Δωδεκανίσια τυρόπιτα από τον Φούρνο του Πανορμίτη.

Και να 'σαι εκεί παραμονή της Παναγιάς. Να πάρεις, ως άλλη Μανταλένα, νύχτα το βαρκάκι για τον **Νίμο**, το ερμηονήσι απέναντι, που έχει πανηγύρι. Τα πανηγύρια όπως δεν τα έζησες εσύ που δεν ήσουν εκεί στην Ελλάδα του '50, χοές από σουβλάκια, μαγεία μιας νύχτας χωρίς ηλεκτρικό, με τις μπίρες να κρυώνουν στο κύμα και τα νησιώτικα να παίζουν τη χαρά α καπέλα και χωρίς μικρόφωνο.

*Η Ελένη Ψυχούλη είναι δημοσιογράφος γεύσης.

Σύμη

Της **Ελένης Ψυχούλη***

Είναι οι πιο κοντινές διακοπές στην Ιταλία



ΔΗΜΟΣ: 2246360422
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2246071111
ΑΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2246071205
ΙΑΤΡΕΙΟ: 2246071290

Κάσος

Του **Βαρδή Μαρινάκη***

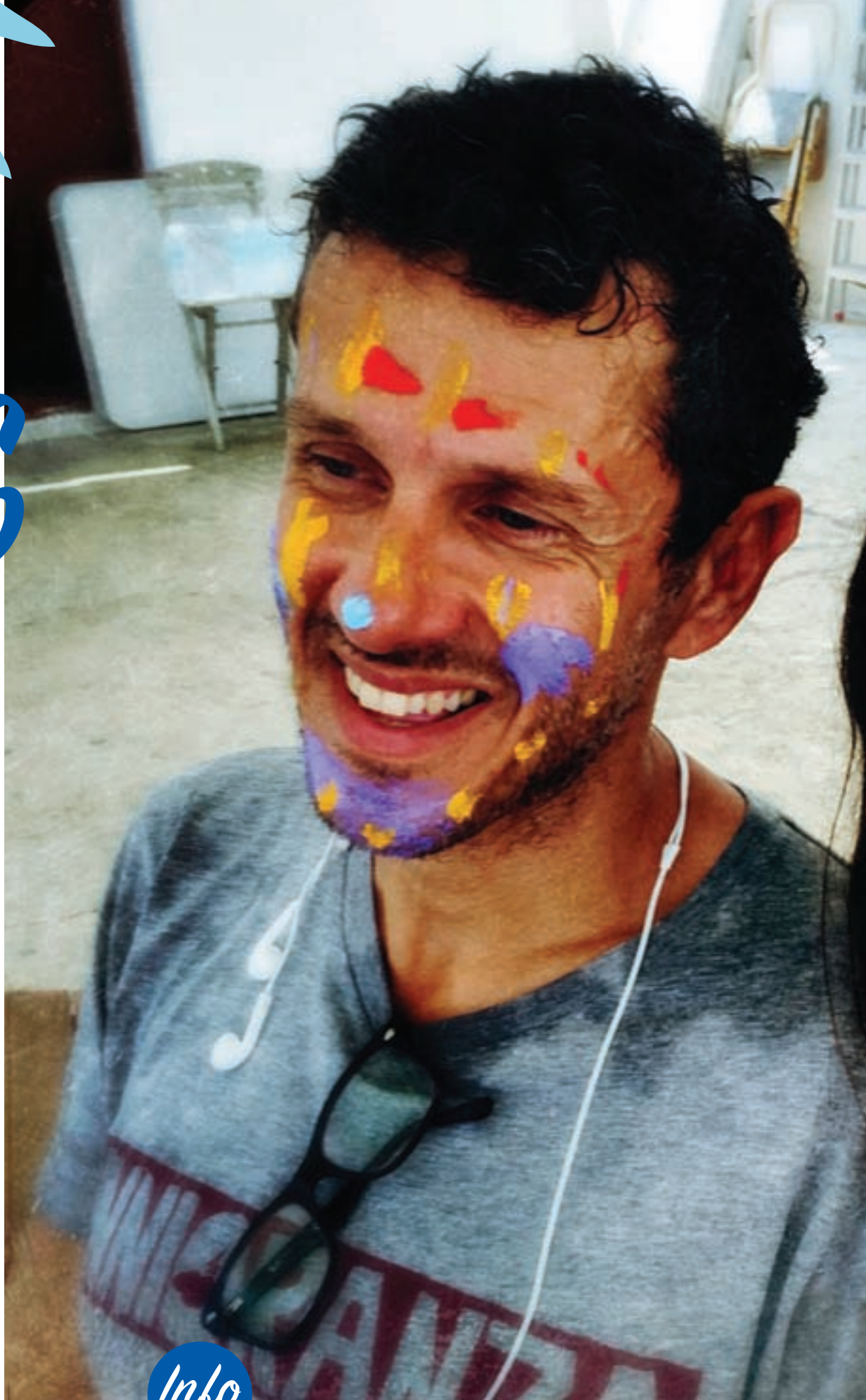


Η Κάσος είναι ένα απομακρυσμένο νησί στα δεξιά της Κρήτης, στην άκρη του Αιγαίου. Αν τραβήξεις μια γραμμή κάτω από την Κάσο βρίσκει Αίγυπτο εξού και οι τόσοι Αιγυπτιώτες Κασιώτες. Με έντονα απομεινάρια της δεκαετίας του '50, χωρίς τίποτα δόθεν πάνω της. Για να πας στην Κάσο πρέπει να το έχεις πάρει απόφαση μιας και το ταξίδι διαρκεί περίπου μία μέρα... με ένα καράβι που παραπέμπει στα ταξίδια που κάναμε στο Αιγαίο το '80. Η γοητεία της Κάσου δεν μετριέται με φωτογραφίες παραλιών, εστιάτοριων, ξενοδοχείων κ.τ.λ. Η γοητεία της είναι απροσδιόριστη, όπως είναι και η ίδια η Ανατολή, κι επικεντρώνεται κυρίως στους ανθρώπους της. Ένα νησί που είτε το λατρεύεις είτε αποφασίζεις, αν είσαι πιο κοσμικός, να διαλέξεις κάτι άλλο. Είσαι στην άκρη του Αιγαίου, σε ένα νησί γνωστό για τους μουσικούς του και τα γλέντια του, τα ντολμαδάκια του και τα πανέμορφα χωριά του. Όταν τη σκέφτομαι μου έρχεται στο μυαλό ένας τεράστιος κόκκινος ήλιος πάνω από τους ανεμόμυλους, η ατμόσφαιρα θολή σα να βρίσκεσαι στην Ανατολή, ο απόηχος ντοπιολαλιάς που θυμίζει σκληροπυρηνικά κρητικά συνδυασμένα με... ελληνοαμερικάνικα που προέρχονται από όλους τους Κασιώτες που ζουν Αμερική κι έρχονται πίσω τον Αύγουστο.

Στο νησί μέσα σε λίγες μέρες γνωρίζεις τον περισσότερο κόσμο με τον οποίο δεν χρειάζεται να δίνεις ραντεβού γιατί τα στέκια είναι λίγα και πολύ απλά θα ξαναβρεθείς αργά ή γρήγορα. Καταπληκτικό φαγητό στην ταβέρνα **Εμπορείός** του Κίκη και στο **Μελτέμι** για θαλασμεζέδες και μπάνιο στη **Χελάτρου** με κρουσάλλινα νερά και καιρού επιτρέποντος στην **Αντιπέρατο** με απόκοσμο τοπίο, όταν δύει ο ήλιος. Παγκόσμια γνωστή παραλία είναι η **Αρμάθια** με φοβερά γαλάζια νερά.

Νησί στην καρδιά του οικογενειακού. Εμείς το επισκεφθήκαμε καλεσμένοι από τους γονείς της γυναίκας μου και τελικά βάλαμε την Κάσο για πάντα στην καρδιά μας. Τον ένα μήνα που ήμουν εκεί πήγα σε ένα γάμο και μία βάφτιση, δύο γλέντια, η κόρη μου η Μαργαρίτα σε μαθήματα που οργάνωναν για παιδιά, σε παράσταση χορωδίας, κυνήγι του θησαυρού με 35 παιδιά στο Αρβανιτοχώρι διοργανωμένο από τη Μυρτώ τη γυναίκα μου, κάναμε φίλους την Άννα, τον Όλτις και την κόρη τους τη Σοφία, έφαγα 133 ντολμαδάκια, μύρισα άπειρες φορές θυμάρι στον δρόμο για να πάρω κουράγιο και να συνεχίσω να περπατάω και διάβασα το πρώτο βιβλίο της χρονιάς που ήταν το «Ανοιξιότικο χιόνι» του Γιούκιο Μισίμα.

**Ο Βαρδής Μαρινάκης είναι σκηνοθέτης. Φέτος σκηνοθέτησε τον «Σιωπηλό δρόμο», μία από τις πιο επιτυχημένες σειρές της ελληνικής τηλεόρασης που προβλήθηκε από το ΜΕΓΑ.*



Info

ΔΗΜΟΣ: 2245041277
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2245041222
ΛΙΜΕΝΙΚΟ: 2245041288
ΙΑΤΡΕΙΟ: 2245041333

Το νοτιότερο νησί των Δωδεκανήσων με λίγο περισσότερους από 1.000 μόνιμους κατοίκους μοιάζει με έναν θαλασσίνο παράδεισο που κάποιος τον τοποθέτησε καταμεσής στη θάλασσα. Με άγριο τοπίο και φιλόξενο ανθρώπου, κατάλευκα σπίτια με αυλές που ανακατεύονται με τα καπετανόσπιτα, σε αποζημιώνει εάν αυτό

που ψάχνεις είναι ηρεμία και ξεκούραση.

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** βρίσκονται πάνω από το παλιό λιμάνι του Εμπορείου, και το **Πόλι**, το παλιό χωριό, γύρω από τον λόφο με το ερειπωμένο κάστρο. Δίπλα, στο **Φρυ**, που είναι το λιμάνι, βρίσκεται το μικρό λιμανάκι της **Μπούκας**, το οποίο αποτέλεσε πειρατικό καταφύγιο και, σήμερα, στο παραδοσιακό κα-

φενείο του, κάθονται οι ψαράδες και πουλάνε τα ψάρια τους. Στον **Εμπορείο** θα θαυμάσεις τα παλιά πετρόχιστα σπίτια και να δεις την εκκλησία της **Γέννησης της Θεοτόκου**. Εδώ, στην Κάσο, πριν την Ελληνική Επανάσταση του 1821, ζούσαν 12.000 μόνιμοι κάτοικοι.

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 **Αντιπερά-**

του, όπου βρίσκονται τέσσερις ηριβέ 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 λάτρες του σερφ. Με καραβάκι μπορείς να πας και σε παραλίες σε κοντινά νησάκια, όπως στο νησάκι **Αρμάθια**, ένας συνδυασμός τροπικού και κυκλαδτικού τοπίου.

Πού να μείνεις
Αρκετές οι επιλογές και για όλα τα βαλάντια. Ενδεικτικά: **Αερίκο**

στο Αρβανιτοχώρι (2245041369), **Αναγέννηση** στο Φρυ (2245041494), **Blue Sky** πάλι στο Φρυ (2245041747), **Γαλήνη** στην Παναγία, (2245041890).

Πού να φας και να πιεις
Τα θαλασσινά έχουν την τιμητική τους κι ένα από τα παραδοσιακά πιάτα είναι το σουπιόπιλαφο, που φτιάχνεται με μελάνι φρέσκιας σουπιάς. Θρυλικά τα κασιώτικα ντολμαδάκια και τα γεμιστά ζαρζαβατικά, νυστίσιμα ή με κιμά, ενώ οι ντόπιοι συνηθίζουν να αναμειγνύουν όσπρια

με ζυμαρικά. Απίθανες είναι και οι μακαρούνες, δηλαδή ζυμαρικά που φτιάχνονται στο χέρι και σερβίρονται με καβουρντισμένο κρεμμύδι και «σιτάκα» (τυρί). Από τις καλύτερες ταβέρνες του νησιού ο **Μύλος στο Φρυ** (2245041825), ο **Εμπορείος** (2245041586), στον Εμπορείο, η **Ωραία Μπούκα** (2245041053), πάνω από το λιμανάκι, οι **Καθίστρες** (6981879015), στην Αγία Μαρίνα. Για ποτό τσεκάρετε στο Φρυ το **Περιγάλι** και το **Free Bar**, ενώ το **Εν Πλω**, στον δρόμο για Εμπορείο, είναι το after του νησιού.



Τέλη Ιουνίου στις Βρυξέλλες με βροχή, ψύχρα και 15 βαθμούς, μια μέρα πριν την τελευταία μου παράσταση «Τόσκα» στο Theatre de La Monnaie, σκέφτομαι συνέχεια τον ρόλο που τραγουδάω, τον Scarpia, τις οδηγίες του μαέστρου, τη σκηνοθεσία και το περιβάλλον του έργου, τη Ρώμη, την εκκλησία του Sant Andrea, το Palazzo Farnese, το Castel Sant Angelo...

Και ξαφνικά νιώθω να σαλπάρω για Ρόδο! Η Ρώμη μπορεί να περιμένει. Κλείνω τα μάτια, βρίσκομαι ήδη στην πλώρη του πλοίου που φθάνει στο λιμάνι, ξύπνησα νωρίς, ο καθαρός δροσερός αέρας με τονώνει, μαγεία! Μια πόλη μέσα στην πόλη, ένα χαρμάνι πολιτισμών και ανθρώπων από διαφορετικές θρησκείες και γλώσσες που άφησαν το αποτύπωμά τους, βυζαντινές εκκλησίες, ιπποτικά κτίσματα, μινωικές, η παλιά πόλη με καλεί να μπω μέσα της και να περιπλανηθώ, να χαθώ. Βρίσκομαι μπροστά στη θαλασσινή Πύλη, τη μεγαλύτερη από τις 11 της μεσαιωνικής πόλης. Μπαίνω και τα πάντα αλλάζουν, το βήμα, το φως, ακόμα κι ο ήχος φιλτράρεται

μέσα από τον πωρόλιθο, επιστρέφοντάς μου πίσω ότι ακριβώς χρειάζομαι, την ανθρώπινη υπόσταση της φωνής μου, αυτό ζητάω άλλωστε. Φθάνω μπροστά από το **Νοσοκομείο των Ιπποτών**, τώρα αρχαιολογικό μουσείο, επισκέπτομαι την αίθουσα των ασθενών και οδοιπόρων και δεν φεύγω, ένας μικρός κήπος πίσω από το κτίριο με καλεί, ο κήπος του Διομήδη, Ιππότη της Αραγονίας. Κάθομαι κάτω από ένα δέντρο, το μόνο που ακούω είναι ο ήχος του νερού από τη βρύση. Ανεβαίνω δυτικά τον δρόμο των Ιπποτών προσπερνώντας τα καταλύματα των γλωσσών και βρίσκομαι μπροστά από το παλάτι του μεγάλου Μάγιστρου. Πριν μπω μέσα γυρνάω το βλέμμα μου, πίσω η **οδός των Ιπποτών** μεγαλοπρεπής και στο βάθος η **Παναγία**

του Κάστρου και πίσω της η θάλασσα. Βγαίνοντας από το παλάτι προσπερνάω ένα όμορφο νεοκλασικό τουρκικό σχολείο χτισμένο πάνω στα ερείπια του Αγίου Ιωάννη του Κολλάκιου, προχωράω προς την οδό Σωκράτους, σταματάω για καφέ στο αρχαιότερο τουρκικό καφενείο της πόλης, μένω αρκετή ώρα. Κατηφορίζω και βρίσκομαι στο πρώτο σιντριβάνι και την όμορφη **Καστελλανία**, το εμπορικό κέντρο του μεσαιώνα. Προχωράω ευθεία προς την **Οβριακή**, την πλατεία **Εβραίων Μαρτύρων**, συνοικία του πατέρα μου και μένω εκεί για αρκετή ώρα. Βρίσκω την οδό Ομήρου, τη διασχίζω μέχρι να φτάσω στην **Κόκκινη πόρτα** –τη λιγότερο τουριστική περιοχή της μεσαιωνικής πόλης– και βγαίνω από την Πύλη Κοσκινού. Μου είναι αδύνατο να προσδιορίσω τον χρόνο της περιπλάνησής μου, έμεινα για κάποια λεπτά: Χρόνια; Ο χρόνος μέσα στην παλιά πόλη έχει σίγουρα άλλη έννοια.

Από το **Σαν Φραντσέσκο** περιπλανιέμαι για λίγο στα **Μαράσια**, τους **Αγίους Ανάργυρους** και την **Αγία Αναστασία** με τα όμορφα νεοκλασικά τους.

Ο νότος όμως, με καλεί... Πρώτος σταθμός η **Καλλιθέα**, όχι τη μέρα, αλλά τη νύχτα. Συνεχίζω και φθάνω στον **Αρχάγγελο**, το μεγαλύτερο και πιο ιδιαίτερο από κάθε άποψη χωριό του νησιού, ο τόπος της μητέρας μου. Περιπλανιέμαι στο παλιό χωριό, μιλάω με τους ανθρώπους που χαιρετούν εγκάρδια, η αρχαιολογική ντοπιολαλιά έχει μουσικότητα και ορμή, ένας χείμαρρος εκφραστικός με λέξεις από την αρχαιότητα, ιταλικές και τούρκικες, γλώσσα που ενέπνευσε μια σπουδαία μουσική παράδοση. Το βράδυ κατεβαίνω για φαγητό στο όμορφο επίνειο του χωριού, τα **Στεγνά**. Ο δρόμος μου με οδηγεί στη **Λαχανιά**, μπάνιο στα κρυστάλλινα παγωμένα νερά της και το απόγευμα για βόλτα στο μικρό χωριό πάνω στο λόφο. Το ηλιοβασίλεμα με βρίσκει στο **κάστρο της Κρητηνίας**, απέναντί μου η **Χάλη** λουσμένη στο χρυσό φως, απλώνω το χέρι και σχεδόν την αγγίζω...

Ανοίγω τα μάτια, είμαι στην Place de La Monnaie με πολλή βροχή, χαμογελάω. Αύριο η παράστασή μου θα είναι σίγουρα ιδιαίτερη μετά από αυτό το ταξίδι.

* Ο **Δημήτρης Τηλιακός** είναι βαρύτονος. Στις 24, 26 και 27 Ιουλίου θα εμφανιστεί στο πλαίσιο του Φεστιβάλ Αθηνών με το πρόγραμμα τραγουδιών «Incanto, το τραγούδι σαν άλλη νησι από τη Δύση στην Ανατολή». Μαζί του το σύνολο Ex Silentio. Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης.



Στο νησί του μυθικού Κολοσσού της Ρόδου δεν θα βρεθείς ποτέ καθώς έχει κάτι όμορφο για όλους. Ένας διαχρονικός τόπος, δημοφιλής από τη Ρωμαϊκή ακόμα εποχή, 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.

Τι να δεις

Μια βόλτα στη **Μεσαιωνική Πόλη** της Ρόδου, Μνημείο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO, επιβάλλεται, αφού θεωρείται μία από τις πιο καλοδιατηρημένες μεσαιωνικές πόλεις παγκοσμίως. Ανάμεσα στα μνημεία που πρέπει να επισκεφθείς είναι το **Παλάτι του Μεγάλου Μάγιστρου**, το **Νοσοκομείο των Ιπποτών**, η **οδός των Ιπποτών** και η **Παναγία του Κάστρου**.

Από την Παλιά Πόλη, κατευθύνσου στο **Μανδράκι** και τη σύγχρονη Ρόδο, με δεκάδες μαγαζιά, καφέ, εστιατόρια, καταλύματα και ιστορικά κτίρια. Σε δύο ψηλές κολόνες δεσπόζουν τα σύμβολα του νησιού: τα **χάλκινα αγάλματα του Έλαφου** και της **Ελαφίνας**. Κάπου λέγεται πως στεκόταν και ο μυθικός Κολοσσός της Ρόδου. Η αρχαία **Ακρόπολη της Λίνδου**, με τον δωρικό ναό της Λινδίας Αθηνάς του 4ου αιώνα π.Χ. είναι μια εξαιρετική πρόταση όπως και ο αρχαιολογικός χώρος της **Καμύρου**. Στη βορειοδυτική πλευρά της Ρόδου και σε μικρή απόσταση από το χωριό **Θεολόγος**, υπάρχει η καταπράσινη «παρμυθένια» **Κοιλάδα με τις Πεταλούδες**, ένας σπάνιος βιότοπος στην Ευρώπη που έλκει εκατομμύρια πεταλούδες δημιουργώντας απίστευτο, ζωντανό υπερθέαμα.

Πού να κολυμπήσεις

Στη Ρόδο θα συναντήσεις την παραλία του **Άντονι Κουίν**, που πήρε το όνομά της από τον διάσημο αμερικανό ηθοποιό που έχει προβάλει διεθνώς την Ελλάδα («Αλέξης Ζορμπά» κ.ά.). Ίσως δούμε ένα διαφορετικό **Φαληράκι** φέτος, πιο ήσυχο. Εκεί υπάρχει τεράστια οργανωμένη παραλία με άμμο και όλα τα απαραίτητα (θαλάσσιες δραστηριότητες, beach bar, εστιατόρια) για να περάσεις αξέχαστες διακοπές. Κοντά στην πόλη η οργανωμένη παραλία **Ιξιά**, με ανέ-

μους ιδανικούς για λάτρεις των water sports (windsurf, kitesurfing). Άλλες οργανωμένες παραλίες: Η **Γλυφάδα** στα νοτιοδυτικά, με πεντακάθαρα νερά και πεύκα. Η παραλία **Αφάντου** για οικογένειες στο ομώνυμο χωριό, οι μικρές παραλίες στην **Καλλιθέα** που υπάρχουν και ιαματικές πηγές, η **Ιαλυσός**, η **Λίνδος**, το εντυπωσιακό **Πρασονήσι** που αγαπούν οι σέρφερ, το **Κιστάρι**, η **Λάρδος**.

Πού να μείνεις

Στο ιστορικό και κοσμοπολίτικο **Rodos Palace** (2241097222), στην Ιξιά για πεντάστερη κλασική διαμονή στα σουπερ λουξ δωμάτια του και σουίτες. Το glamorous και πανέμορφο **Granfe Albegro delle Rose** (Γ. Παπανικολάου 4, 2241097400), με μεγάλη ιστορία, υπέροχους κήπους. Ζήσε σαν Ιππότης στο **Avalon Boutique Suites Hotel** (2241031438), στην καρδιά της Παλιάς Πόλης. Στο Φαληράκι, στο 4άστερο **Apollo Beach** (2241085513), και στο 5άστερο **Apollo Blue** (2241085000).

Πού να φας

Στη Νέα Πόλη: Εξαιρετική κουζίνα στο **εστιατόριο του Κούκου** (2241073022). Όσοι αγαπάτε τις ταβέρνες, **Τα Μαράσια** (2241030745) είναι εξαιρετική επιλογή. Για μπέργκερ στο **Urban Burger Bar** (2241131047). Με θέα τη θάλασσα το **Dali Extraordinary Art Bistro** (2241026926) με καλλιτεχνικό αέρα, καλό καφέ και brunch. Ο **Στάβλος** (2241077180), έχει ωραίο ντεκόρ και πολύ καλά κρεατικά. Στη Μεσαιωνική Πόλη: Σταθερή αξία το **The Sea Star του Πιζάνια** (2241022117), με φρέσκα ψάρια, σε ρομαντικό σημείο της πόλης. Στο **Marco Polo Mansion-Restaurant** (2241025562). Στο μεζεδοπωλείο **Το Ποσπέρι** (2241095278), στην Ιαλυσός, οπωσδήποτε «πατάτες με το αυγό». Στα Κολύμπια, στην ψαροταβέρνα **Λιμναϊκή** (2241056240). Στη Λίνδο το φημισμένο σε όλη την Ελλάδα (και όχι μόνο) εστιατόριο **Μαυρίκος** (2244031232), που από το 1912 δέχεται τους διάσημους που έχουν επισκεφθεί το νησί.

Πού να διασκεδάσεις

Δίπλα στο Μουσείο στη Μεσαιωνική Πόλη στο **καφέ Ωβέρνη** (2241076100), από το πρωί και με μουσικά σαββατόβραδα. Φρέσκα πρόσωπα, μουσικές, πολύχρωμα κοκτέιλ αλλά και ψαγμένα burgers στο δημοφιλέ **Union Bar** (2241073929), στη Νέα Πόλη. Για πιο ροκ καταστάσεις στη **Μύγα** (6949005379), στο Μανδράκι. Το κοκτέιλ μπαρ **The Last Butler** (2241038981), ένα από τα καλύτερα μπαρ στην Ελλάδα.

ΔΗΜΟΣ: 2241361200

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2241023849

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2241028888

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2241080000



SUMMER
GUIDE '21

Τι να δεις

Το **Αρχαιολογικό Μουσείο** και το μωσαϊκό από μνημεία διαφορετικών εποχών στην πρωτεύουσα του νησιού. Την **Αρχαία αγορά**, τη ρωμαϊκή έπαυλη **Casa Romana**, το **Κάστρο** στο λιμάνι, τα **τζαμιά**, τα κτίρια της Ιταλοκρατίας. Όταν έρθει η ώρα για εκδρομές, βάλε στο πρόγραμμα το **Ασκληπιείο** – από τα σημαντικότερα κέντρα ιατρικής της αρχαιότητας –, το επιβλητικό **μεσαιωνικό κάστρο της Αντιμάχειας**, το βυζαντινό **Παλαιό Πυλί** και το ορεινό

(2242020200). Για θαλάσσινα στο **Barbouni** (2242020170) και στον **Νικόλα τον Ψαρά** (2242023098), για παραδοσιακή ελληνική κουζίνα στην **Ελιά** (2242022133), για μεσογειακά και ελληνικά πιάτα σε αυλή δίπλα στην Αρχαία Αγορά στο **Πέτρινο** (2242027251), για κρεοφαγία στο **Σταβλίσι** (2242021535), για μεζέδες στο **Σχολαρχείο** (2242116168) και στο **Για μεζέ** (2242022609). Στην ορεινή Ζία: στο παραδοσιακό καφενείο **Χαϊκούτες** (6932637905), στην ταβέρνα **Ωρομέδων** (2242069983), και στο **Σπίτι της Γιαγιάς** (2242068446). Στο Μαστιχάρι ενδιαφέρον μενού από τον σεφ Δημήτρη Κουλιά στο **Mosaico GastroWine Bar** (2242058800) του ξενοδοχείου Horizon Beach Resort. Ψάρι αλλά και κρέας στο **Κάλυμνος by Pericles** (2242059197). Στο **Πλατάνι**, για τουρκική κουζίνα και ανατολίτικα γλυκά στο **Arap** (2242023784).

Πού να διασκεδάσεις

Στην παραλιακή για ωραία κοκτέιλ στην **Kaseta** και στο **Sitar**, στην παλιά πόλη στο **Global Shisha bar**, στην οδό Αβέρωφ στην ταράτσα του **Omega Sky Bar** με υπέροχη θαλασσινή θέα και στο κέντρο της πόλης στο **Πάρκο των Χρωμάτων**. Take away cocktails από το **DEP bar**. Χαλαρή ατμόσφαιρα πάνω στη θάλασσα στο **H2O**, το μπαρ του ξενοδοχείου **Kos Aktis**.

Πού να μείνεις

Στην παραλία της πόλης, στο μοντέρνο **Kos Aktis Art Hotel** (2242047200). Στη Λάμψη στο 5άστερο **Aqua Blu Hotel & Spa** (2242022440) και στο **Blue Lagoon Resort** (2242054400). Στο Ψαλίδι στο **Grecotel Kos Imperial Thalasso** (2242058000), και στο **Πλατανίστα** (2242027551-3). Στο Μαστιχάρι στο **Horizon Beach Resort** (2242058800).

ΔΗΜΟΣ: 2242360400

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2242022222

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2242026595

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2242022300, 2242054200

χωριό **Ζία**, γνωστό για τις ταβέρνες του και την πανοραμική θέα στη θάλασσα.

Πού να κολυμπήσεις

Στη βόρεια πλευρά του νησιού οι οικογένειες προτιμούν το **Τιγκάκι** και οι windsurfers το **Μαρμάρι** και το **Μαστιχάρι**. Στα νότια, κλασικές στάσεις η παραλία του **Αγίου Στεφάνου** και τα beach bars της **Paradise**. Μοναδικά ηλιοβασιλέματα στον **Λιμώνα**, τον **Άγιο Θεόλογο** και το **Κοχυλάρι**. Ιδιαίτερα δημοφιλής με οργανωμένες παραλίες και beach bars η ακτογραμμή στην πόλη της Κω και πέριξ: από την **παραλία των Κρητικών** και την οργανωμένη **ακτή Ζουρούδη** μέχρι την παραλία του **Μύλου** και τον οικογενειακό **Ναυτικό Όμιλο**. Στο **Ψαλίδι** για οικογένειες. Η νεολαία προτιμά την αμμουδιά του **Αγίου Φωκά**, ενώ τα **Θερμά** προσφέρονται για ισματικές βουτιές.

Πού να φας

Από τα καλύτερα εστιατόρια στην πόλη της Κω το **C food & mood** (2242024164), για ελληνική σύγχρονη κουζίνα στο **Broadway** (2242027052) και στο **The Gelsomino Restaurant**

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ!

Αν έχεις διαβήτη, το πιο hot αξεσουάρ των διακοπών σου είναι το σύστημα **FreeStyle Libre!** Ανλά σάρωσε τον αισθητήρα με την ειδική εφαρμογή στο κινητό σου* για να ελέγξεις τη γλυκόζη σου και απόλαυσε στιγμές χαλάρωσης και ηρεμίας όπου κι αν βρίσκεσαι!

*Η εφαρμογή **FreeStyle LibreLink** είναι συμβατή μόνο με ορισμένα κινητά τηλέφωνα και λειτουργικά συστήματα. Πληροφορίες: **FreeStyleDiabetes.gr**



FreeStyle Libre

Κως

Της **Μαρίας Συρεγγέλα***

Όσοι δεν την έχουν επισκεφθεί τη θαυμάζουν ως το νησί που γεννήθηκε ο σημαντικότερος γιατρός της αρχαιότητας, ο Ιπποκράτης. Για όσους την επισκέφθηκαν, ωστόσο, η Κως αποτελεί ένα κομμάτι που μένει ανεξίτηλα χαραγμένο στη μνήμη και στην καρδιά τους. Η δική μου Κως είναι το νησί των φιλόξενων ανθρώπων, των μαγευτικών διαδρομών με ποδήλατο, αλλά και των μοναδικών τοπικών προϊόντων και των παραδοσιακών γεύσεων, που, χάρη στην αγάπη και στο μεράκι των κατοίκων, παραμένουν έως και σήμερα ζωντανά. Είναι επίσης το νησί που πάντα θυμάμαι για τον υπέροχο συνδυασμό και τη λεπτή ισορροπία που έχει καταφέρει να διατηρεί μεταξύ αρχαιότητας και υψηλού επιπέδου σύγχρονης φιλοξενίας. Αλλά και ως το νησί για το οποίο καμία διθυραμβική περιγραφή και καμία γλαφυρή διήγηση φίλου δεν κατάφερε να ξεπεράσει το συναίσθημα που μου δημιουργήθηκε όταν μου δόθηκε η ευκαιρία να την επισκεφθώ. Η φυσική δωδεκανησιακή ομορφιά, οι παραλίες με τα καταγάλανα νερά, οι ζεστές οικογενειακές επικοινωνίες, οι φιλόξενες υποδομές, αλλά και αυτή η αρμονική συνύπαρξη αρχαιοελληνικών, ενετικών και οθωμανικών στοιχείων ήταν εικόνες που πήρα επιστρέφοντας στις αποσκευές μου, αλλά και εικόνες που μου δημιούργησαν την επιθυμία να επιστρέψω στο νησί, ώστε και τα παιδιά μου να έχουν την ευκαιρία να

γνωρίσουν την αγνή και σπάνια ομορφιά αυτού του τόπου. Όπως δύσκολα ξεχνά, άλλωστε, κάποιος την επίσκεψή του στην Κω, εξίσου δύσκολα κάποιος δεν επιστρέφει στο νησί. Μία φορά ίσως δεν είναι αρκετή για να τριγυρίσεις στην πόλη της Κω –που κυριολεκτικά αποτελεί ένα ανοικτό αρχαιολογικό πάρκο– ή να επισκεφθεί το **Ασκληπιείο**, τον **Πλάτανο** του **Ιπποκράτη** και το **Αρχαιολογικό Μουσείο** της Κω. Αγαπημένο σημείο στο νησί είναι επίσης για εμένα το **μεσαιωνικό Κάστρο Νεραντζιάς**, στο λιμάνι της Κω. Το **κάστρο των Ιπποτών**, όπως αλλιώς λέγεται, είναι ένα μνημείο όπου ο χρόνος έχει σταματήσει στον 14ο και στον 15ο αιώνα, και νομίζω ότι κάθε επισκέπτης θα απολαύσει να περιηγηθεί. Η Κως, όμως, για εμένα είναι πάνω απ' όλα οι άνθρωποι. Οι φιλόξενοι άνθρωποι που με χαμόγελο πάντα υποδέχονται τους επισκέπτες στον δικό τους παράδεισο. Θα σε κεράσουν κανελάδα, θα φροντίσουν να γευθούν πιταρίδια, λαμπρόπιτες και μαρμαρίτες και θα ανοίξουν τα εκλεκτότερα τοπικά κρασιά τους.

Αυτή είναι η δική μου Κως!

*Η **Μαρία Συρεγγέλα** είναι Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, αρμόδια για τη Δημογραφική Πολιτική, την Οικογένεια και την Ισότητα των Φύλων.



Ο Φώτης και ο Πώργος στη
βάρκα το δεύτερου, τη
«Βαρβάρα», το 2001

Καστελόριζο

Του **Φώτη Σεργουλόπουλου***

SUMMER
GUIDE '21



Φτάσαμε στο Καστελόριζο, όπως άλλωστε γίνεται πάντα, πολύ πρῶι. Ούτε που θυμάμαι ποιος και τι μας είχε πει γι' αυτόν τον μακρινό προορισμό, μιας και μιλάμε για το 2002, τότε που λίγοι αποφάσιζαν να φτάσουν τόσο μακριά για να κάνουν λίγες μέρες διακοπές. Όταν μιλάω για το Καστελόριζο, πάντα μου έρχεται στο μυαλό η πρώτη μου γνωριμία με το νησί, και μάλιστα η πρώτη ματιά. Έτσι όπως είσαι ξενυχτισμένος και με απαντούς καφέδες, αυτό που βλέπεις είναι κάτι που πρέπει πρώτα να το επεξεργαστείς. Πώς είναι όταν στο αυτοκίνητο, ενώ τρέχεις, πατάς απότομα φρένο και κοιτάς για λίγο σιωπηλός για να διαπιστώσεις τι έχει συμβεί κι αν όλα είναι στη θέση τους – έτσι και όταν πατάς στο Καστελόριζο, κάθεται χωρίς να λες κουβέντα και κοιτάξεις γύρω σου τη νέα πραγματικότητα στην οποία θα ενταχθείς σε λίγες ώρες. Μια υγρή ζέστη, σε συνδυασμό με την ψυχία του λιμανιού, και ένα γρήγορο πρωτεϊνούχο πρωινό με έκαναν να κοιμηθώ πάνω σε μια ξαπλώστρα στην καρδιά του λιμανιού όπως δεν έχω κοιμηθεί ούτε σε πουπουλένια στρώματα. Με ξύπνησε το άηχη που ακούστηκε από το μόνιμα αραγμένο πολεμικό πλοίο στη μεριά του **Φάρου**, που έμελλε να γίνει για τις υπόλοιπες μέρες το μέρος που θα πίνουμε καφέ, θα μεθούσαμε, θα βουτούσαμε, θα φεύγαμε και θα ξαναερχόμασταν. Μιλάω για την πρώτη φορά που βρέθηκα στο νησί γιατί ήταν πολύ καθοριστική ώστε μετά να πηγαίνω και να ξαναπηγαίνω. Έτυχε να φτάσουμε στις 18 Ιουλίου και, μετά την πρώτη μέρα σιωπηλής εξερεύνησης, ο ύπνος ήρθε σαν jet lag, αυθόρμητος και θεραπευτικός.

Την επομένη το πρῶι, πρέπει να ήταν αρκετά νωρίς, όμως δεν πρόλαβα ούτε καν να τσεκάρω την ώρα, γιατί μου χτυπούσαν την πόρτα πολύ δυνατά και επιτακτικά, φωνάζοντας το όνομά μου, μου έλεγαν να πάω να τους ανοίξω. Το δωμάτιό μου ήταν ισόγειο και η πόρτα έβγαине πάνω ακριβώς στη βόλτα του λιμανιού. Ανασκουμπώθηκα και, μπορώ να πω, λίγο ανήσυχος, έτρεξα στην πόρτα να δω ποιος και γιατί με φωνάζει τόσο πρῶι. Όταν την άνοιξα, ο ήλιος από απέναντί με τύφλωσε και από το δροσερό σκιοτάδι που έβγαίνα δύσκολα έβλεπα ποιος ήταν. Λίγα δευτερόλεπτα μόνο πέρασαν για να καταλάβω, από τη σκιά αυτού του ανθρώπου, ότι επρόκειτο για τον παπά του Καστελόριζου. Με το που με είδε να ξεπροβάλλω από την πόρτα και πριν α-

κόμα μπορέσω να αντιδράσω, με βουτάει από το χέρι και με θεϊκή δύναμη με σπρώχνει έξω στην προβλήτα. Μου δίνει και μια σπρωξιά και με ρίχνει στα νερά. Γύρω μας είχαν μαζευτεί και παρακολουθούσαν αρκετοί κάτοικοι και ένα τσούρμιο πιτσιρικάδες που γελούσαν, ενώ όλοι μαζί φώναζαν «χρόνια πολλά». Είχε ζημερώσει παραμονή του **Προφήτη Ηλία** και το έθιμο λέει ότι κανένας στο νησί δεν μένει στεγνός. Η μέρα που ακολούθησε είχε συνεχές μουγγέλωμα και σπρωξίματα στη θάλασσα. Περπατούσες δίπλα στο νερό και, ενώ μιλούσες αμέριμνος, κάποιος σου έδινε μία και σε πέταγε στα νερά. Ήταν τόσο γαργαλιστική και παιδική αυτή η σκανταλιά, που κατέληξε σε φρενίτιδα στην οποία δύσκολα αντιστεκόσουν. Οπότε κι εγώ όποιον έβλεπα να έρχεται καταπάνω μου τον έκανα λούτσα. Οι μπόμπιρες είχαν προμηθευτεί γιγάντια νεροπίστολα που μπορούσαν να σε στοχεύουν και από μακριά, κάτι που έκανε ακόμα πιο λυσσασμένο το παιχνίδι. Όταν είδαμε δε το καϊκι να έρχεται με κόσμο από την Τουρκία απέναντι, ακροβολιστήκαμε όλοι οπλισμένοι με κουβάδες και περιμέναμε να δέσει στην προβλήτα και να αρχίσουν να κατεβαίνουν οι επιβάτες. Στο πρόσωπό τους αντικατοπτριζόταν η εικόνα που είχαμε, και φαντάζομαι πως μας έβλεπαν σαν Μαινάδες που περιμέναν τα σφαχτάρια να τα κάνουν θυσία για να φυσήξει ο άνεμος και να φύγουν τα καράβια από τον Παγασπτικό. Εννοείται ότι έγιναν όλοι μούσκεμα. Μπίρες, τσίπουρα και αλίπαστοι μεζέδες έμπλεκαν ανάμεσα στα γέλια, μέχρι που έφτασε το απόγευμα και λίγο ψυχάσαμε.

Έτσι γίνεται κάθε χρόνο παραμονή του Προφήτη Ηλία. Πατί τέτοια μέρα ήταν που, πριν από χρόνια, Καστελοριζιώτες μετανάστες στην Αυστραλία, αφού συμμάζεψαν τη ζωή τους εκεί, πήραν την απόφαση να γυρίσουν πίσω, να πατήσουν και πάλι στην πατρίδα τους, αυτή που θυμόντουσαν και για την οποία έλεγαν ιστορίες. Πήραν το καράβι και ποιος ξέρει πόσες μέρες ταξίδευαν – άντε και να φτάσουμε, άντε και φτάσαμε. Βγήκαν όλοι στις κουपाστές του καραβιού και μόλις φάνηκε το νησί ήταν τέτοια η λαχτάρα τους, που δεν άντεξαν και βουτήξαν στα νερά να κολυμπήσουν για να φτάσουν πριν κι από το βαπόρι. Τέτοια ορμή είχε η προσμονή. Έτσι, λοιπόν, κάθε χρόνο τέτοια μέρα κανείς δεν μένει στεγνός.



Ο Φώτης και ο Πώργος
στη «Βαρβάρα», το 2020

Info

Ταλαιπωρημένος τόπος. Μια σταλιά γης που για χάρη της έγιναν πόλεμοι, επιδρομές και κατακτήσεις. Το νησί καταστράφηκε, βομβαρδίστηκε, λεπλάτηθηκε, οι κάτοικοί του εκδιώχθηκαν, συνθηκολόγησαν, πολέμησαν, εναντιώθηκαν. Και ποιος δεν πέρασε για να το κατακτήσει. Δωριείς, Ρόδιοι, Ρωμαίοι, Βυζάντιο, Αιγύπτιοι, Καταλανοί, Τούρκοι, Ενετοί και πάλι Τούρκοι. Με την Επανάσταση του 1821 οι κάτοικοι συμμετέχουν στον Αγώνα και προσφέρουν τα πλοία τους, ενώ φυγαδεύουν τα γυναικόπαιδα σε Κάρπαθο, Κάσο και Αμοργό. Στη συνέχεια, ήρθαν Άγγλοι και Ιταλοί.

Όλοι θέλουν δικό τους αυτό το νησί, σαν να τους μαγεύει, και κάνουν τα πάντα για να το αποκτήσουν. Γι' αυτό και οι μυημένοι επισκέπτες δεν λείπουν ούτε ένα καλοκαίρι. Θέλουν να το κάνουν κι αυτοί δικό τους. Άμα ανέβεις στο **Κάστρο**, κατά το ηλιοβασίλεμα, και γυρίσεις να κοιτάξεις γύρω σου, τη **Μεγίστη** να απλώνεται στα πόδια σου, τα παράλια απέναντι, και την απεραντωσιά της θάλασσας από την άλλη, θα νιώσεις, έστω και για λίγο, ότι ξεκόλλησαν τα πόδια σου από το χώμα, και, έτσι όπως είσαι ελαφρύς, μπορείς να κάνεις αυτό το βήμα που πάντα ήθελες στη ζωή σου.

Περνάν τα χρόνια και σαν να μην αλλάζει τίποτα στο νησί. Πήγα και ξαναπήγα και, πέρα από τα μέρη που σαν να 'ναι τάμα επισκέπτομαι κάθε φορά, την **Μπλε Σπηλιά**, τη **Ρω**, τις **Πλάκες**, τον **Αϊ-Γιώργη**, τα **Χωράφια**, ανυπομονώ να ξαναφάω τα γεμιστά κρεμμύδια, τα γιαπράκια. Μα αυτό που αποζητώ περισσότερο είναι να δω αυτούς τους ίδιους ανθρώπους εκεί ριζωμένους, με τη χαρά της αντάμωσης να καθρεφτίζεται στα πρόσωπα, τους παλιούς Καστελοριζιώτες και νέους από επιλογή.

Ο Πώργος με τη Λουίζα, η Έφη, ο Τηλέμαχος και η Βάρβαρα, ο Στράτος και η Αμαλία, η Μαρίτσα και η Κατίνα με τη Μαρία, ο άλλος Πώργος, ο Μιχάλης ο Τζαμαίκας, η Εισοδία, ο Αντώνης, ο Βασίλης, ο Τσίκος και η Χιουριγκιούλ, ο Νίκος, η Ρήνα, η Ρένα, η Βασία και, φυσικά, η Ντίνα και ο Παντελής. Να έχετε πάντα το καλό και να φυλάτε τον παράδεισο γεμάτο γέλια και γαλήνη.

*Ο Φώτης Σεργουλόπουλος είναι παρουσιαστής-ηθοποιός.

ΔΗΜΟΣ: 2246049269
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2246049333
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2246049270
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2246049267

Το πιο απομακρυσμένο ελληνικό σύνορο είναι το κουκλίστικο Καστελόριζο, ή **Μεγίστη**, όπως είναι και το όνομα του δήμου και μοναδικού οικισμού επάνω στο νησί, με περίπου 500 μόνιμους κατοίκους. Αν θέλεις να χαθείς από όλους, είναι ο ιδανικός προορισμός, τέσσερις ώρες με το καράβι από τη Ρόδο και είκοσι από τον Πειραιά, ενώ οι τουρκικές ακτές βρίσκονται ένα μίλι μακριά και οι επισκέπτες συνήθως περνούν μια βόλτα και απέναντι. Το πανέμορφο λιμάνι με την εικόνα των πολύχρωμων νεοκλασικών που είναι χτισμένα αμφιθεατρικά και κοιτούν τη θάλασσα κάνει τη διαφορά, ενώ στο αγαπημένο νησάκι ξεφεύγεις εντελώς και από τους ήχους της πόλης.

Πού να κολυμπήσεις

Το Καστελόριζο δεν έχει παραλίες με αμμουδιάς. Έχει όμως καθαρά, κρυστάλλινα νερά. Ο πιο πολύς κόσμος ρίχνει τις βουτιές του στο λιμάνι—κατευθείαν στα βαθιά, σκαλίσσες παντού για να ξαναβρεις, έχει κι αυτό την πλάκα του—, όμως μπορείς να επιβιβαστείς σε κάποιο καΐκι με προορισμό τα κοντινά νησάκια **Ρω**, **Στρογγυλή** και **Άγιο Γεώργιο**. Μην παραιθείς να επισκεφθείς το **Γαλάζιο Σπήλαιο**, από τα ωραιότερα της Μεσογείου. Μπορεί να εμφανιστούν και φώκιες.

Πού να μείνεις

Στο **Mediterraneo** (2246049007), το υπέροχο παλιό νεοκλασικό όπου γυρίστηκε και η ομώνυμη ταινία με τη Βάνα Μπάμπα. Στο **Megisti** (2246049220),

στην άκρη του λιμανιού, στο **Poseidon** (2246049212), στο Καστελόριζο (2246049044). Θα βρεις όμως και αρκετά ενοικιαζόμενα δωμάτια, ρίξε μια ματιά και στα **Agnanti Studios** (2246049094).

Πού να φας και να πιεις

Στο εστιατόριο της **Αλεξάνδρας** (2246049019), και στο **Μικρό Παρίσι** (6976704588) για μαγειρευτά, στον **Μπίλη** (2246049224) για ψαρομεζέδες, στα **Πλατάνια** (2246049206) πάνω στην «εσωτερική» όμορφη πλατεία

Χωράφια με ωραία, ντόπια κατσαρόλα, και στο **Λαζαράκη** (2246049370, 6932360273), πάνω στην προβλήτα για ψάρια και μεσογειακή γκουρμέ κουζίνα με κοσμοπολίτικη διάθεση. Για ποτό στο **Status** και στο **Μελέμι** που λειτουργούν από νωρίς ως καφέ και το συνεχίζουν μέχρι αργά, και στον **Φάρο**, το καθαρόαιμο μπαρ του νησιού, ανοικτό όλο το 24ωρο.

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ!

Οι ημέρες που έβαζες πρώτα στη βαλίτσα τον παρδοσιακό μετρητή γλυκόζης αίματος, σκαρφιστήρες και ταινίες μέτρησης είναι πλέον παρελθόν*. Τώρα απλά φοράς τον εργοστασιακά βαθμονομημένο αισθητήρα **FreeStyle Libre** που καταγράφει αυτόματα τη γλυκόζη για 14 ημέρες, πακετάρεις τα αγαπημένα σου μαγιό και ξεχνάς το άγχος πίσω!

* Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστήρων.



FreeStyle Libre

Κάλυμνος

Από τα χρόνια της
αθωότητας «παρά θιν»
αλός» του Πανόρμου,
στο Καντούνι.



Της **Αρτέμιδος Σκουμπουρδή***



Ευτύχσας να χαρώ το πρώτο φως της μέρας σε ένα αγέρωχο βράχο του Αιγαίου, στην Κάλυμνο, όπου η ΝΑ άκρα του πελάγους το οποίο «διαβαίνουν οι άνθρωποι που αναζητούν τις υψηλότερες χαρές».

Δωρικής καταγωγής, έτυχα αττικής παιδείας κάτω από τη σκιά της Ακροπόλεως και μεγάλωσα με δύο πατρίδες. Από καρδιάς αγαπώ και τους δύο ιερούς χώρους, την Κάλυμνο, τις ρίζες μου, για το ζην και τη μαγική πόλη, την Αθήνα, για το ευζήν.

Μεσούντος του θέρους, σαφώς, επιλέγουμε Κάλυμνο και οδηγός μας ο ποιητής: «Είδες την νήσο όπου ανθεί η συκή, και η ελαία σγουρά απλώνει τα αργυρά της φύλλα; Είδες την κόρην του Ηλίου και της θαλάσσης, τη μητέρα του σπόγγου, η οποία τίκτει σκύμνους, γεννά παλληκάρια.. Την Κάλυμνο είδες...».

Κάλυμνος, το νησί των Σφουγγαράδων με το «αφράτο χρυσάφι», το σφουγγάρι, αλλά και το νησί των επιστημόνων, των πνευματικών ανθρώπων. Ο παλαιόγονος τόπος όπου η αρχαιότητα σμίγει με τα παλαιохριστιανικά χρόνια και μαζί συναντούν το Βυζάντιο και την Ανατολή. Εκεί που χαίρεσαι τα απομεινάρια της καλυμνιακής διαχρονίας και που γεύεσαι τα αγαθά και τις μυρωδιές της θάλασσας, νιώθεις να μεθάς από την ευωδιά του θυμαριού!

Κάλυμνος, σκληροτράχηλος βράχος ιδιαίτερος, όπου άνθρωποι και Φύση φτιάχνουν σκηνικά θεάτρου εντυπωσιακά. Από την πόλη όπου η τολμηρή πολυχρωμία των νεοκλασικών αρχοντικών συνάδει αισθητικά όμορφα με τα χρώματα της ελληνικής σημαίας στα σπίτια τα παραδοσιακά. Και από την «Κοιμωμένη Βασιλοπούλα» της Τελένδου ως τα ψηλά απόκρημνα αναρριχητικά πεδία και, ακόμα, στα βαθιά παραμυθένια αλίπεδά της!

Ο Βυζαντινολόγος Καρλ Κρούμπαχερ έρχεται στην Κάλυμνο στα 1886 και γράφει: «...Εδώ στη φτωχιά καλύβα του απλού Καλύμνιου, του ανεμοδαρμένου ναυτικού που δεν φοβάται τον καιρό και τις φουρτούνες, του εργατικού τεχνίτη και μάστορα, να 'ρθείς να μείνεις, ξένε, αν θες να γνωρίσεις την πνευματική σβελλάδα, τη σωματική αξιοσύνη, τον καλό χαρακτήρα του γένους των Ελλήνων – παρ' όλα όσα υπέφερε».

Κάλυμνος, με τις μοναδικές προσφιλείς μνήμες από πρόσωπα, χρώματα, αρώματα και ήχους, ο «Ομφαλός της Γης» για τους Καλύμνιους, το νησί της καρδιάς μας.

*Η Αρτεμς Σκουμπουρδή είναι ξεναγός και συγγραφέας.

Info

Η ιστορία της είναι μεγάλη και μέρος της μπορείς να δεις στο φημισμένο **Αρχαιολογικό Μουσείο** που άνοιξε ξανά πριν από λίγες μέρες. Στο **Ναυτικό Μουσείο** θα δεις αντικείμενα από ναυάγια που εξιστορούν τις μεθόδους σπογγαλιείας ενώ στο **Καλύμνικο Σπίτι** θα μάθεις περισσότερα για τον τρόπο ζωής του περασμένου αιώνα. Αν είσαι λάτρης των σπορ, να ξέρεις πως στο νησί υπάρχει δυνατότητα για σέρ-

Πού να κοιμηθείς
Όμορφες παραλίες το δημοφιλές **Κατσούνι** και τα **Λινάρια**, η δεύτερη με λιγότερο κόσμο, όπως και οι **Μυρτίες** και ο **Αρμεός**. Στον **Αργινώντα** να πας οικογενειακά. 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 beach bars. Γροσνυ στιγμές με θέα την **Τελένδο**, το 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**, η οποία όμως χρειάζεται προσοχή καθώς με μερικά βήματα βρίσκονται στα άπατα.

ΔΗΜΟΣ: 2243059141
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2243022100
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2243029304
ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: 2243023025

φινγκ, αναρρίχηση και ποδηλασία στο βουνό, περπάτημα, yachting, καταδύσεις. Καϊκάκια στο λιμάνι μπορούν να σε πάνε εκδρομές σε **Τελένδο** ή **Ψέριμο**.

Πού να μείνεις
Στον Πάνορμο, στις κατοικίες **Ελίες** (2243047890), δίπλα στις παραλίες και τις περιοχές αναρρίχησης και στο **Kantouni Beach Boutique Hotel** (2242045826), με πολυτελή δωμάτια και πισίνα πάνω στη θάλασσα. Στη **Villa Melina** (2243022682), στην Πόθια, διατηρητέα κατοικία του '20 με κήπο και ατμόσφαιρα άλλης εποχής. Στο **Petra Boutique Homes** (2243040091), γραφικά δωμάτια με τρομερή διακόσμηση και θέα θάλασσα.

Πού να φας και να πεις
Μαγευτικό ηλιοβασιλέμα και θαλασσινές γεύσεις θα απολαύσεις στο εστιατόριο **Themis** (2243047230), στον **Μελλισάχα**. Ο **Τσοπανός** (2243047929) έχει εξαιρετικά ψητά κρέατα και το **Λιμανάκι του Βαθού** (2243031333) σπιτικά μαγειρευτά και ωραία θέα. Διασκέδασε ξέφρενα στο **Domus** (2243047760), το bar-κόμبو στο Καντούνι – δοκίμασε τη νέα λίστα κοκτέιλ-, κι όταν η επιθυμία για γλυκό χτυπήσει κόκκινο πήγαινε κατευθείαν **Στου Μιχαλαρά** (2243029446), για γαλακτοπούρεκο.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΡΥΠΑΣ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΟΤΑΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΑΠΛΑ ΝΑ ΣΑΡΩΝΕΙΣ;

Αν κάτι δεν ταιριάζει με το καλοκαιρινό σου στιλ, αυτό είναι να διακόπτεις τις αγαπημένες σου δραστηριότητες για να μετρήσεις τη γλυκόζη με τρύπημα στα δάκτυλα. Ανακάλυψε το σύστημα **FreeStyle Libre**, που σου δίνει ολοκληρωμένη εικόνα για τη γλυκόζη σου με μια απλή σάρωση 1 δευτερολέπτου κάθε στιγμή, παντού!

*Η σάρωση του αισθητήρα δεν απαιτεί τη χρήση σκαρφιστίων.



ΔΗΜΟΣ: 2242360501
ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2242031201
ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2242031222
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ:
2242031217

μος, οι Λυές και η πα-
ραλία των **Χοχλάκων**,
που πήρε το όνομά της
χάρη στα μεγάλα μαύ-
ρα βότσαλα από λάβα.
Όμορφες παραλίες
υπάρχουν επίσης στο
κοντινό νησάκι **Γυαλί**.

Πού να μείνεις
Στο Μανδράκι, στον
κοινοτικό **Ξενώνα Πο-**
λυβώτης (2242031011),
πάνω στη θάλασσα,
στα **Τρία Αδέρφια**
(2242031344), στα
ξενοδοχεία **Χαρί-**
τος (2242031322,
2242031318), **Πορ-**
φύρης (2242031376),
και στο **Ρομάντζο**
(2242031340). Στα Λου-
τρά, στα **Δημοτικά**
Ιαματικά Λουτρά
(2242031284), σε ένα
κτίριο του 1865. Στους
Πάλους στον **Μάμη**
(2242031453) και στην
Πόπη Κουμπανιού
(2242031079).

Πού να φας
Στο Μανδράκι, πα-
ραδοσιακή κουζίνα
στην οικογενειακή
ταβέρνα **Πανόραμα**
(2242031185), σπιτικά
μαγειρευτά στην
Ειρήνη Σφακιανού
(2242031365) και στο
Οξός (2242031873)
για μεζέδες κάτω
από τον βράχο της
Παναγιάς Σπηλιανής.
Στην **Απολλωλή Κόρη**
(2242031024), για
γκουρμέ κουζίνα στο
Γεύση (2242031066),
κοντά στα Λιοτρίβια.
Στους Πάλους, ψαράκι
στο **Captain's House**
(2242031016), στην **Α-**
στραδενή (2242031061),
και στην **Αφροδίτη**
(2242031560). Στα Νικιά
πολύ καλό φαγητό στον
Ανδριώτη (2242031892).
Στον Εμπορείο για
κρέατα και μαγειρευτά
στην ταβέρνα - τσι-
πουράδικο **Ανυρία**
(2242031377), και στο
Μπαλκόνι του Εμπο-
ρείου (2242031607), με
θέα. Δοκίμασε ντόπια
μυζήθρα, σακουλιστή,
το τυρί της πόσας,
σουμάδα, κανελάδα,
παραδοσιακά γλυκά
του κουταλιού, ντομα-
τάκι και κάρφη.

Πού να
κολυμπήσεις
Οι απότομες στην
πλειοψηφία τους ακτές
διακόπτονται από λίγες
αλλά ειδυλλιακές παρα-
λίες, που υπάρχουν πε-
ριμετρικά του νησιού,
όπως η παραλία των
Παλών, η **Παχιά Άμ-**

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΩΡΑΙΑ ΕΠΟΧΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ FREE

Είναι σημαντικό να προσέχεις την υγεία
σου, αλλά οι διακοπές θέλουν και χαλά-
ρωση. Ευτυχώς, ο έλεγχος του διαβήτη
γίνεται εύκολος με το σύστημα
FreeStyle Libre, αφού μπορείς
να βλέπεις τα δεδομένα της
γλυκόζης σου με εξαιρετική
ακρίβεια* και να τα μοιράζεσαι
με τα αγαπημένα σου πρόσω-
πα, αλλά και με τον ιατρό σου!

* Data on file, Abbott Diabetes Care,
Inc.



FreeStyle
Libre

της Περσεφόνης, η σχέση της με τον κάτω κόσμο, ο κατα-
κόρυφος άξονας που συγκροτείται και φέρνει σε επαφή τον
κάτω κόσμο με την επιφάνεια της γης σε μία σχέση αβέβαιης
περιοδικότητας.

Εμπορείός, οικισμός στο όριο του κρατήρα, ένα θεωρείο.
Πριν κάποια χρόνια πλήρως εγκαταλελειμμένος οικισμός
λόγω σεισμών. Ερείπια πέτρινα παντού, στενοί δρόμοι και
καμάρες. Στην επίσκεψή μου ενθουσιάστηκα στην ιδέα να α-
ποκτήσω μία ποιο μόνιμη σχέση με αυτό το τοπίο. Γιατί να μην
αποκτήσω ένα μικρό ερείπιο, θα το κρατήσω όπως είναι, και
θα μεταφέρω μία μικρή ξύλινη κατασκευή, να την τοποθετή-
σω εσωτερικά του ερειπίου για να μπορώ να βιώνω αυτό το
καθηλωτικό μαγευτικό τοπίο. Το όνειρο παρέμεινε όνειρο.
Στο φανταστικό μου η Νίσυρος παραμένει ένα μακρύ ταξίδι
σε εξωπραγματικό, αλλόκοτο κόσμο.

*Η **Μαρία Κοκκίνου** είναι αρχιτέκτων.

Της **Μαρίας Κοκκίνου***

Νίσυρος

Σταπρί – Σταπρόνια (ο Καραγκιόζης αστροναύτης Ξν. Σπαθάρης)



Νησί που ανήκει στο ελληνικό ηφαιστειακό τόξο,
άρα επίσκεψη σε ανοίκειο τοπίο. Μαύρα και κόκκινα
βότσαλα, σκούρα πετρώματα παντού, άσπρος κρα-
τήρας, αλλά και πράσινο και παραλίες και χωριά και φαγητό
ντόπιο και πανηγύρια.

Η πρώτη μου επίσκεψη σε ηφαίστειο, στον **κρατήρα Στέφα-**
νο, στην εξερεύνηση της επαφής του εξωτερικού φλοιού
της γης με το εσωτερικό της. Μια εξωπραγματική εικόνα που
 διεγείρει όλες τις ανθρώπινες αισθήσεις, όραση, όσφρηση,
αφή, γεύση, αλλά και την κίνηση. Μία εικόνα καθηλωτική
που απειλεί όλες τις βεβαιότητες που έχουμε περί τοπίου. Η
απόλυτη ανατροπή του οικείου σε εμάς φυσικού τοπίου, που
 παραπέμπει σε σεληνιακές εικόνες. Η οριζόντια ανάπτυξη
της διερευνητικής ματιάς μας μετατρέπεται σε κατακόρυφη
νοητική προσέγγιση. Δέος προς τις φυσικές δυνάμεις. Η α-
πόλυτη σαγήνη του απόκρυφου.

Το πρώτο πράγμα που μου ήρθε στο μυαλό είναι ο μύθος

Ταξίδι στην Πάτμο

Του **Βασίλη Κικίλια***



Η Πάτμος, το ιερό νησί, μερικά μίλια από τις ακτές της Μικράς Ασίας είναι ένας τόπος με μόνο μέτρο τον άνθρωπο. Στο νησί όπου γράφτηκε η μεγαλειώδης υπερβατική Αποκάλυψη, διά χειρός Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου, ο άνθρωπος παραμένει στο επίκεντρο. Από το ίδιο το **Μοναστήρι στη Χώρα-Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO** –που ενώ δεσπόζει σαν κτίσμα στο νησί, δεν επιβάλλεται αλλά «καλωσορίζει»– ως την τελευταία παραλία με τα αρμυρικά που ρίχνουν τη σκιά τους ήρεμα και φιλόξενα. Η Πάτμος αναπλάθει τους επισκέπτες της όπως αυτή γνωρίζει μέσα από την ιστορία αιώνων, τους καθοδηγεί στα λευκά σοκάκια και τους απάνεμους όρους της, τους δείχνει με σοφία, θα έλεγα, την αξία της απλότητας στην αισθητική και της πολυτέλειας στην περιπλάνηση. Δεν κραυγάζει, πώς θα μπορούσε άλλωστε, ψιθυρίζει και γοητεύει όσους είναι ανοιχτοί σε διαφορετικά μηνύματα των καιρών και δεν έχουν όρια στον ορίζοντά τους. Το νησί δεν ζει στο χτες ούτε προσπαθεί να το αναβιώσει τεχνητά, όπως έχω δει σε άλλα μέρη με ιστορική κληρονομιά. Το νησί και οι άνθρωποί του συμβιώνουν παράλληλα στο χτες το σήμερα και το αύριο, με μια φυσικότητα που τη βλέπεις παντού: στα αβίαστα χαμόγελα, στις μικρές ψαρόβαρκες, στα ψαγμένα ταβερνάκια, στις αυλόπορτες, στα πράσινα μπιστόνια, στα χαρούμενα παράθυρα-βιτρίνες των καταστημάτων, στα ασβεστωμένα πεζούλια και τις λιτές γραμμές παντού. Κι όλα αυτά να μην είναι φολκλόρ αλλά αυθεντικά. Σκεφτόμουν βλέποντας από το κατάστρωμα τη **Σκάλα** το λιμάνι, να ξεμακραίνει καθώς το πλοίο έφευγε, ότι η έκφραση «ευλογημένος τόπος» εδώ βρίσκει την κυριολεκτική της έκφραση. Κι ότι δεν ήταν αυθυποβολή αλλά αληθινό δέος αυτό που ένιωσα, όχι γιατί θαμπώθηκα από το μεγαλείο αλλά γιατί στην Πάτμο ένιωσα το κατ' εικόνα και καθ' ομοίωση.

*Ο Βασίλης Κικίλιας είναι Υπουργός Υγείας.

Info

Info

Από τα ορεινά ως τις παραλίες θα νομίσαις ότι βρίσκεσαι σε διαφορετικό νησί. Τα όμορφα σπίτια της **Χώρας** και τα παραδοσιακά σοκάκια σε βάζουν σε καλοκαιρινή διάθεση από την πρώτη στιγμή στο νησί. Στο νησί της Αποκάλυψης τίποτα δεν είναι όπως το βλέπεις. Παρά τις τάσεις ηρεμίας και την έντονη θρησκευτικότητα, η κοσμική αύρα στα σοκάκια στη **Σκάλα** κυριαρχεί. Γύρω από το λιμάνι, συνωστίζονται επισκέπτες από όλον τον κόσμο, στους δρόμους στριμώχνονται ανυπόμονα αυτοκίνητα και στα «ξέφρωτα» της Χώρας στήνονται δεξιώσεις και βιολιά.

ΔΗΜΟΣ: 2247360300

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 2247031303

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 2247031231

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2247360000

Τι να δεις

Το **Μοναστήρι Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου**, που στέκεται επιβλητικό σε ένα ύψωμα πάνω από το λιμάνι της Πάτμου και θεωρείται από τα εμβληματικότερα μοναστηριακά συγκροτήματα του Αιγαίου. Το **Σπήλαιο της Αποκάλυψης**, που προσελκύει κάθε χρόνο εκατοντάδες χιλιάδες πιστούς καθώς, σύμφωνα με την παράδοση, ο Ευαγγελιστής Ιωάννης έγραψε την Αποκάλυψη σε μια σπηλιά τέσσερα μέτρα κάτω από τη γη. Απόλαυσε εκδρομές, με τα караβάκια που αναχωρούν από τη Σκάλα, στις γειτονικές **βραχονησίδες των Αρκιών**, αλλά και στο **Μαράθι**, το μικρό νησάκι με τα κρυστάλλινα νερά.

Πού να κολυμπήσεις

Αν θελήσεις να μάθεις όλες τις κρυψώνες του νησιού, τότε σίγουρα θα χρειαστείς μεταφορικό μέσο. Στην **Ψιλή Άμμο** θα πας είτε με караβάκι είτε διασχίζοντας μια διαδρομή 20 λεπτών μέσα από το βουνό. Στους πιο όμορφους κολπίσκους του κόσμου, με διεθνή βούλα, ανήκει ο **Γρόι-**

κος, και με τα ιστιοφόρα αραγμένα στον κόλπο μοιάζει με καρτ ποστάλ. Να πας και στην παραλία **Πέτρα**, για να θαυμάσεις τον ομώνυμο βράχο. Στην **παραλία του Κάμπου** για water sports και beach bar και στην οργανωμένη **Αγριο-λίβαδο** για βουτιές με κοκτέιλ. Στη **Βαγιά** και στο **Λιβάδι του Γερανού** για τα γαλανά ολοδιάφανα νερά.

Πού να φας

Στα must είναι ο **Μπενέτος** (2247033089), στα Σάφιλα, μια υπέροχη αυλή παλιού αρχοντικού όπου τρώς μεσογειακά πιάτα από βιολογικά υλικά. Με γκουρμέ γεύσεις και το εξαιρετικό **Apocalypsis** (2247032800), το εστιατόριο του ξενοδοχείου **Patmos Aktis Suites & Spa**. Στο **Κτήμα Πέτρα** (2247033207), πού αλλού, στην Πέτρα, για τέλεια μαγειρευτά και ψητά. Στη Σκάλα για ουζάκια και μεζέδες θα βρεις το **Χιλιομόδι** (2247034179), και το **Τρεχαντήρι** (2247034080), όπως και το παραλιακό **Τσιπουράδικο** (2247032803). Στη Χώρα στον **Vaggelis Restaurant Patmos** (2247031967).

Πού να διασκεδάσεις

Τόσο στη Σκάλα όσο και στη Χώρα και το Λιμάνι θα συναντήσεις πολλά καφέ και μπαράκια για κάθε γούστο. Ξεκινώντας από τη Χώρα, οι επιλογές είναι το **Stoa** (2247032226), στην πλατεία, και το **Πουγκί** (2247031009). Στη Σκάλα, στο καφέ-μπαρ **Κουκουμάβλα** –κουκουβάγια στα πατινιώτικα– (2247031724), και στα **Kasbah** και **Holy** με θέα το λιμάνι για ποτό. Στον Κάμπο ο must προορισμός, το **Atmos Patmos** για all day εξυπηρέτηση.

Πού να μείνεις

Στο **Petra Hotel** (2247034020), με θέα την Πέτρα. Πάνω από το Μελόι βρίσκεται το **Porto Skoutari** (2247033123), 1,5 χλμ. από τη Σκάλα, με νότες πολυτέλειας. Στο **Patmos Aktis Suites & Spa** (2247032800), στον κόλπο του Γροίκου, διαιμονή τύπου «ζήτπσέ το και θα σου δοθεί».

Αποργός

Μεγάλα πάρτι έχουνε γίνει σε αυτό το κάμπινγκ, στην άκρη της φημισμένης **Αιγιάλης**. Έχει ταβέρνα, έχει μπαράκι, έχει κάμποσο νεαρόκοσμο, βρίσκεται πολύ κοντά στην παραλία και δυο βήματα από τον οικισμό της Αιγιάλης και σε απόσταση αναπνοής από τη θρυλική ντισκοτέκ του Μίμη. [2285073500, aegialicamping.gr](https://www.2285073500.aegialicamping.gr)

Ύνδρος

Πολύ κοντά στο λιμάνι του Γαυρίου, περίπου 500 μέτρα, αλλά έρχεται και λεωφορειάκι για να σας πάρει, βρίσκεται το **Camping Andros**. Με πισίνα, μίνι μάρκετ, εστιατόριο, σκηνές για ενοίκιαση, αποτελεί μια καλή επιλογή για να το έχετε ως βάση και να γυρίσετε το νησί. [2282071044, campingandros.gr](https://www.2282071044.campingandros.gr)

Αντιπαρος

Το διάσημο κάμπινγκ της Αντιπάρου, με έναρξη λειτουργίας το 1978 έχει μεγαλώσει γενιές και γενιές. Από το λιμάνι της Αντιπάρου απέχει περίπου 20 λεπτά με τα πόδια, είναι μέσα στο πράσινο, έχει κι ένα ωραίο εστιατόριο καθώς και μια παραλία ακριβώς μπροστά του όπου επιτρέπεται και ο γυμνισμός. [2284061221, camping-antiparos.com/el](https://www.2284061221.camping-antiparos.com/el)

Αρκαδία

Το **Zaritsi Camping** βρίσκεται στη νοτιοανατολική πλευρά της Πελοποννήσου, στην περιοχή Τυρός και απέχει 70 χλμ. από την Τρίπολη και 180 χλμ. από την Αθήνα. Οικογενειακό κάμπινγκ, μπροστά σε μια τεράστια παραλία, με πλούσιους ισκίους, με ταβέρνα και συχνές εκδηλώσεις. Είναι από τα κάμπινγκ που κάθσαι εκεί και δεν κουνιέσαι. [2757041429, campingzaritsi.gr](https://www.2757041429.campingzaritsi.gr)

Αστυπάλαια

Από τα ωραία κυκλαδίτικα κάμπινγκ, ήδη από το 1983, με ισκίους από δέντρα και στέγαστρα από καλαμιές. Το κάμπινγκ βρίσκεται δύομισι χιλιόμετρα από τη Χώρα, πηγαινόερχεσαι και με τα πόδια δηλαδή, αλλά ακριβώς απ' έξω υπάρχει στάση λεωφορείου τόσο για τη Χώρα όσο και για τις παραλίες. Έχει κι ένα ωραίο μπαράκι που κάνει παρτάκια και live. Σημειώστε ότι λόγω κορωνοϊού λειτουργεί μόνο με κρατήσεις. [2243061900, astypalaiaicamping.gr](https://www.2243061900.astypalaiaicamping.gr)

Ελαφόνησος

Μιλάμε φυσικά για το γνωστό και μη εξαιρετέο **κάμπινγκ του Σίμου**. Το κάμπινγκ στο μεγαλύτερο μέρος του έχει ωραίες σκιές, υπάρχουν μίνι μάρκετ και εστιατόριο, μπανγκαλόου για όσους τα προτιμούν, ενώ μπορείτε να νοικιάσετε και ποδήλατο. Το μεγάλο υπέρ του κάμπινγκ είναι, βέβαια, η φοβερή παραλία ακριβώς μπροστά, με τη φανταστική αμμουδιά και τα σμαραγδένια χρώματα της θάλασσας. Για βόλτα το βράδυ μπορείτε να πάτε μέχρι το γραφικό χωριό της Ελαφονήσου. [2734022672, simoscamping.gr](https://www.2734022672.simoscamping.gr)

Εύβοια

Στα βορειοανατολικά του νησιού, μπροστά στο Αιγαίο, βρίσκεται το κάμπινγκ-υπερπαραγωγή της **Αγίας Άννας**. Είναι σχεδόν μέσα στο δάσος και μπροστά στη θάλασσα και διαθέτει πισίνες, γήπεδα, δραστηριότητες για παιδιά και μεγάλους, θέσεις για αυτοκινούμενα, καμπάνες με ιδιωτικές αυλές και άλλα πολλά. Είναι μάλλον για οικογενειακές διακοπές. [2227097250, www.clubbagiaanna.gr](https://www.2227097250.clubbagiaanna.gr)

Ζάκυνθος

Καταπράσινο κάμπινγκ, με ιστορία 30 ετών, εκτείνεται σε περίπου 10 στρέμματα και βρίσκεται 100 μέτρα από τη φημισμένη παραλία Ψαρού. Το **Paradise** απέχει από την πόλη της Ζακύνθου 11 χιλιόμετρα και βρίσκεται στο κέντρο του νησιού, κάτι που εξυπηρετεί για βόλτες τόσο στις νότιες όσο και στις βόρειες παραλίες. [2695061888, paradisecamping.gr](https://www.2695061888.paradisecamping.gr)

Ίος

Το **Far Out**, στη γωνία της τεράστιας και πανέμορφης παραλίας του Μυλοπότα, εκεί όπου κάμποσες δεκαετίες πίσω έστηναν free campers απ' όλο τον κόσμο. Η παραλία είναι σε απόσταση

20 οργανωμένα Κάμπινγκ για διακοπές δίπλα στη φύση

Στα νησιά ή στην ηπειρωτική Ελλάδα, οι επιλογές για διακοπές σε κάμπινγκ είναι πολλές και καλές. Σας προτείνουμε κάποιες από τις καλύτερες.

Του ΤΑΚΗ ΣΚΡΙΒΑΝΟΥ

αναπνοής, το κάμπινγκ έχει πισίνα και οργανώνει διάφορες δραστηριότητες, όπως προβολές ταινιών κ.λπ., ενώ υπάρχουν και δωμάτια. Ο μέσος όρος ηλικίας είναι χαμηλός, οι επισκέπτες κατά κύριο λόγο ξένοι (του τύπου μπορεί να πέφτουν με την μπίρα στην πισίνα κ.λπ.), ενώ στη Χώρα θα φτάσετε με το λεωφορείο. [2286091468, faroutclub.com](https://www.2286091468.faroutclub.com)

Λακωνία

Πρόταση για οικογενειακές διακοπές στο Μαυροβούνι Γυθείου αποτελεί το **Gythion Bay**. Μπορείτε να νοικιάσετε δική τους σκηνή, όπου εκτός από τις κλασικές, θα βρείτε και κάποιες πολύ ωραίες των 25 τ.μ. με δύο ή τρία στρώματα μέσα με μαξιλάρια κ.λπ., και τραπεζάκι απ' έξω. Μπορείτε, επίσης, να νοικιάσετε και τροχόσπιτο. Μεγάλη ωραία παραλία, αλλά και πισίνα. [2733022522, guthiocamping.gr](https://www.2733022522.guthiocamping.gr)

Λάρισα

Το **δημοτικό κάμπινγκ στο Στόμιο**, στον Δήμο Αγιάς, απέχει μιάμιση ώρα από τη Θεσσαλονίκη και 45 λεπτά από τη Λάρισα (40 χλμ.). Αποτελεί μια από τις πολύ καλές περιπτώσεις για κάμπινγκ στην ηπειρωτική χώρα, με μια πολύ ωραία παραλία μπροστά, το χωριό για βόλτες και φαγητό στα ταβερνάκια του, ενώ πολύ κοντά βρίσκονται διάφοροι ενδιαφέροντες προορισμοί για μικρές εκδρομές. [2495350210, campingstomio.gr](https://www.2495350210.campingstomio.gr)

Λήμνος

Ιδανικό camping για σέρφερς όλων των επιπέδων και γενικότερα για θαλάσσια σπορ το **Surf Club Keros**, καθώς η παραλία του Κέρους θεωρείται εξαιρετικά ασφαλής, όντας σε έναν ρηκό αμμώδη κόλπο μήκους τριών χιλιομέτρων. Κι από διαμονή μιλάμε για σκηνές υπερπαραγωγή, τις Luxuri Safari σκηνές, που στην ουσία είναι σπιτάκια με κρεβάτια, κουνουπιέρες κ.λπ. [6980776064, surfclubkeros.com](https://www.6980776064.surfclubkeros.com)

Μεσσηνία

Στο νοτιοδυτικό άκρο της Πελοποννήσου, δύο χιλιόμετρα από τον οικισμό Φοινικούντα, το κάμπινγκ **Φοινικές** προσφέρεται για οικογενειακές διακοπές. Τεράστια και αμμώδης παραλία μπροστά, θέσεις για σκηνές και τροχόσπιτα αλλά και ενοικιαζόμενα δωμάτια, μίνι μάρκετ, καφέ μπαρ, εστιατόριο. [2723028524, finikescamping.gr](https://www.2723028524.finikescamping.gr)

Πάρος

Στην παραλία της Παροικιάς, στο δεξί μας χέρι κοιτάζοντας τη θάλασσα, βρίσκεται το κάμπινγκ **Κριός**. Στο περίπου, δέκα λεπτά με τα πόδια, ίσως και λιγότερο, από το κέντρο της Παροικιάς. Βρίσκεται μπροστά στην παραλία (το χωρίζει ο μικρός δρόμος), ενώ εκτός από σκηνές κ.λπ. διαθέτει και καμπίνες, οι οποίες έχουν δύο μονά κρεβάτια, A/C, φως, ηρίζα, τραπεζάκι έξω. [2284021705, krios-camping.gr](https://www.2284021705.krios-camping.gr)

Πήλιο

Στο ανατολικό Πήλιο, περίπου 45 χλμ. από το Βό-

λο, θα βρείτε το κάμπινγκ **Παπά Νερό**. Βρίσκεται ακριβώς δίπλα στην πολύ όμορφη ομώνυμη παραλία και στα 200 μέτρα είναι το χωριό του Αγίου Ιωάννη. Καταπράσινο κάμπινγκ με πολλές και ωραίες παραλίες τριγύρω. Από το Βόλο θα φτάσετε μέσω της διαδρομής Πορταριά – Κισσός. [2426031319, campingpapanero.com](https://www.2426031319.campingpapanero.com)

Χαλκιδική

Για τους «σαν τη Χαλκιδική δεν έχει», πλήρως οργανωμένο κάμπινγκ είναι ο **Αρμενιστής**, στη Σιθωνία. Φοβερή παραλία μπροστά, πράσινο σχεδόν μέχρι την αμμουδιά, ιδιαίτερες προτάσεις για να μείνεις αν δεν σου αρέσει η σκηνή (mobile homes, glamping tents, youth hostel), παιδική χαρά, συναυλίες κ.λπ. Με ιστορία από το 1982. [2375091487, armenistis.gr](https://www.2375091487.armenistis.gr)

Σέριφος

Το Coralli Camping είναι το κάμπινγκ του νησιού και βρίσκεται πολύ κοντά στο λιμάνι, κανένα τέταρτο με τα πόδια, ακριβώς μπροστά στην παραλία Λιβαδάκια. Όταν λέμε ακριβώς μπροστά, οι τελευταίες σκηνές προς τη θάλασσα απέχουν από το νερό το πολύ 10 μέτρα. Έχει και ωραίες σκιές, πισίνα αν προτιμάτε και ωραίο φαγητό στην ταβέρνα του. [2281051500, corallicamping.gr/el](https://www.2281051500.corallicamping.gr/el)

Σίφνος

Είναι το Makis Camping, που βρίσκεται στο λιμάνι (Καμάρες), σε ελάχιστη απόσταση από την παραλία. Δέντρα, λουλούδια, καλαμιές, καφετέρια, μίνι μάρκετ. Λόγω Covid-19 και για λόγους ασφαλείας τα σκεύη έχουν αφαιρεθεί από την κοινόχρηστη κουζίνα, οπότε αν θέλετε να μαγειρεύεται θα πρέπει να πάρετε μαζί τα δικά σας. [2284032366, makiscamping.gr](https://www.2284032366.makiscamping.gr)

Χανιά

Στην Παλαιόχωρα, περίπου 75 χιλιόμετρα νοτιοδυτικά των Χανίων, μπροστά σε μια απίστευτη θάλασσα, θα βρείτε το κάμπινγκ **Grammeno**. Από εδώ μπορείτε να φτάσετε με καραβάκι μέχρι Σούγια, Αγ. Ρουμέλη, Σφακιά και Γαύδο, να πάτε εκδρομή σε Ελαφονήσι, Κεδρόδασος και Φαράγγι της Σαμαριάς. Το κάμπινγκ ενδείκνυται και για οικογένειες, ενώ στο εστιατόριό του σερβίρονται κατά κύριο λόγο τοπικά προϊόντα. [2823042125, grammenocamping.gr](https://www.2823042125.grammenocamping.gr)

Ιεράπετρα

Η πρόταση για εδώ είναι το κάμπινγκ **Κουτσουνάρι**, το οποίο βρίσκεται εξήμισι χιλιόμετρα από την Ιεράπετρα. Με μια μεγάλη ωραία παραλία που βλέπει στο λιβυκό πέλαγος, αρκετές σκιές, πισίνα κι ένα ωραίο εστιατόριο, το Κοράλι, με τοπικές γεύσεις. [2842061213, camping-koutsounari.gr](https://www.2842061213.camping-koutsounari.gr)

CAMPING STOMIO

Από τους πιο όμορφους καλοκαιρινούς προορισμούς

Πανέμορφο δημοτικό κάμπινγκ, μέσα στο πράσινο, στο χωριό Στόμιο του Δήμου Αγίας. 45 λεπτά από τη Λάρισα. Εδώ πραγματικά θα ανανεωθείτε. Η παραλία του Στόμιου ακριβώς μπροστά είναι πεντακάθαρη με διάσημα beach bars, αλλά υπάρχουν και άλλες κοντινές παραλίες για να κάνετε τις βόλτες σας. Θα απολαύσετε τοπικά προϊόντα και ψαρομεζέδες στα ταβερνάκια του χωριού, θα περιηγηθείτε στα πολλά αξιοθέατα που υπάρχουν τριγύρω. Στο κάμπινγκ θα έχετε ζεστό νερό όλη μέρα, δωρεάν ρεύμα και πρόσβαση στο ίντερνετ. Ωπότερείτε τόσο για παρτές όσο και για πιο οικογενειακές διακοπές. Η πρόσφατη ανακαίνιση στους κοινόχρηστους χώρους προσφέρει μια ευχάριστη νύχτα φέτος.

● Στόμιο Λάρισας, 2495091431, www.campingstomio.gr

Εύβοια

Της **Αλεξάνδρας
Αϊδίνη***

✿ Το «χωριό» που είχαν όλα τα παιδάκια και αποζητούσα και εγώ από πάντα για τις δικές μου διακοπές, ο προορισμός που αυτόματα γίνεται σημείο εκκίνησης αμέτρητων ποικιλόμορφων υπέροχων διαδρομών, βρίσκεται στους πρόποδες ενός μυτερού βουνού και σκαρφαλώνει γλυκά στις πλαγιές αυτού του πρώην ηφαιστείου, στην καρδιά της Ευβοίας. Οξύλιθος, το όνομά του.

Μέσα σε δυόμισι ώρες, περνώντας από την μπρουκλινική γέφυρα, ή ακόμα καλύτερα διασχίζοντας με το караβάκι από τον Ωρωπό μια δεκαπεντάλεπτη λυτρωτική θάλασσα, όλες οι σκοτούρες της πόλης και οι έγνοιες της καθημερινότητας σταδιακά ατονούν και αφήνουν τόπο στην ανεμελιά του παραθερισμού. Από το δυτικό κομμάτι του νησιού όπου μαγικά μεταφερθήκαμε, την Ερέτρια, την Αμάρυνθο, διασχίζουμε το κέντρο μέσα από το Αλιβέρι, φτάνοντας στη νοτιοανατολική βεράντα του νησιού που βλέπει Αιγαίο. Η ευρύτερη αυτή περιοχή της **Κύμης** είναι τόσο πλούσια σε φυσικές ομορφιές, ποικιλομορφίες, ιστορία, χρώματα και γεύσεις που ενώ γνωρίζω πόσες αποκαλυπτικές εξερευνήσεις με καλούν προς τον νότο και τον βορρά, παραμένω σχεδόν πάντα εκεί τριγύρω μαγνητισμένη από τον τόπο αυτό που ανάλογα τον καιρό, την εποχή, ακόμα και την ώρα, έχει κάτι νέο να μου πει. Ίσως είναι που η βλάστηση και η μορφολογία με μεταφέρουν στην Τοσκάνη των παιδικών μου χρόνων. Ξεκουράζω το βλέμμα σε όλες τις αποχρώσεις του πράσινου, στα κυπαρίσσια, τα πλατάνια, τις θαλερές ελιές, και το αυτί χορταίνει με το θρόισμά τους σε remix του ποταμού **Μα-**

νικιάτη που ρέει μέσα σε πάμπολλα ρυάκια και πηγές. Να σου, συνδυαστικά, μια παραλία απέραντη. Η **Μουρτερή** είναι τόσο μεγάλη και απλωτή που και δεκαπενταύγουστο ακόμα θα βρεις τη μοναξιά σου, ανθες. Μια ακτογραμμή-χιλιόμετρα συναντά την ανοιχτή μπλε θάλασσα. Άλλοτε φουσκωτή και αφρίζουσα γεννά τα πιο παιχνιδιάρικα κύματα, άλλοτε πάλι ήρεμη, δροσερή και διάφανη σου στρώνει χαλί από βότσαλο-χαλικάκι-άμμο και σε καλεί να βρεθείς καταμεσής στα βαθιά της και να την κολυμπήσεις όλη ως τη Σκύρο απέναντι. Μετά από αυτό, πόσο το λαχταράς εκείνο το φρεσκοψαρεμένο θαλασσινό στην ιστορική ταβέρνα του **Κουτέλου** πάνω στο κύμα στην **Πλατάνα**. Επιπλέον δεν θα πεις σίγουρα όχι στο γαλάζιο αγνάντεμα από το σκαρφαλωτό μπαλκόνι του **Φάρου** στον παραλιακό δρόμο για Κύμη. Εκεί ο Χρήστος θα σε περιποιηθεί με τα μαγειρευτά του, όλα πεντανόστιμα, δικής του παραγωγής και καλλιέργειας, με εξαίρετο βλαρό τυρί από τις κατσκούλες.

Και πόσες οι εξορμήσεις και οι περπατάδες μέσα στη φύση. Και στους αγρούς να ξεπροβάλλουν εκκλησάκια βυζαντινά, και να δεσπόζει ο αρχαιολογικός χώρος στον λόφο **Βιγλατούρι**. Η ιστορία του οικισμού πάει πίσω, στο 3.500 χρόνια π.Χ., στη νεολιθική εποχή. Πρόσφατη η ανακάλυψή του και καμάρι για την περιοχή. Πόσα τα όμορφα παραδοσιακά περιποιημένα χωριά τριγύρω. Η **Ενορία**, χτισμένη αμφιθεατρικά με θέα το Αιγαίο - ο Καραγάτσης παρέμεινε εκεί μια περίοδο στην Κατοχή όπου και έγραψε το «Χαμένο Νησί». Το **Αυλωνάρι** με τον

μεσαιωνικό ενετικό του πύργο, το ερειπωμένο κάστρο, τα στενοσόκακα, τις βρύσες. Οι **Μελετιάνοι** με τα καλοδιατηρημένα πετρόκτιστα σπίτια μέσα στο βουνό, και η περήφανη **Οκτωνία**.

Στην Εύβοια λοιπόν, μια φορά και έναν καιρό, έμαθα ουσιαστικότερα να τιμώ τη φύση και τη συνύπαρξή μας. Στον **Οξύλιθο** μάζεψα χαμομήλι, μάραθο και λεβάντα, τα λευκά μούρα που τον Ιούνη πέφτουν βροχή τα έκανα μαρμελάδα. Εκεί έμαθα από τον πατέρα μου να περιποιούμαι τα δέντρα με το σωστό το κλάδεμα, να έχουν αέρα, να βλασταίνουν τα κλαριά, και καβάλησα το άλογο στο προσεγγμένο ιπποφορβείο του Μιχάλη με την απέραντη έκταση που σερβίρει καφέ κάτω από τα πλατάνια. Στο νεοσύστατο νησί μου, οι άνθρωποι ανελλιπώς σου λένε καλημέρα και έχουν χίλιες και μια ιστορίες να διηγηθούν. Εκεί τη νύχτα περνούν οι αλεπούδες και τα κουνάβια μέσα από το κτήμα, τον φωτισμό αναλαμβάνουν οι ξαστεριές και οι πυγολαμπίδες. Το σπίτι –πρώην λιοτριβή– έχει στο εσωτερικό του ένα πηγάδι και μέσα στους κισσούς στον κήπο κατοικεί ένας βάτραχος χοντρός. Στο χωριό της Εύβοιας αγκαλιάζω τους αιωνόβιους κορμούς των δέντρων σαν χαζή, σκαρφαλώνω στην καρδιά να δω τη θέα από ψηλά. Κλέβω σύκα που όμως είναι λίγο πολύ όλων. Γίνονται παιδί και πάλι και το καλοκαίρι ανήκει πλέον στο χωριό τον θαυμάτων μου. Και να σκεφτείς ότι αυτό είναι μόνο μια κουκίδα της μεγάλης Εύβοιας που μας περιμένει.

*Η Αλεξάνδρα Αϊδίνη είναι ηθοποιός.



Είναι δίπλα στην Αθήνα και τα έχει όλα! Άγρια φυσική ομορφιά, δάση, φαράγγια, πηγές, μαγευτικές παραλίες, ορεινά γραφικά χωριά. Εκτός από την Παραλία της Χαλκίδας, σούπερ καλοκαιρινό μέρος για μπάνιο είναι οι **Αλυκές**, πολυσύχναστη παραλία με beach bars, και ο **Άγιος Μηνάς**, μικρός γραφικός κολπίσκος. Στην άλλη πλευρά, θα βρεις την **Ερέτρια**, παραθαλάσσιο θέρετρο με πολλά ξενοδοχεία, θαλάσσια σπορ και όμορφα μέρη για μπάνιο.

Ημεριά του Αιγαίου

Το γνωστό παραθαλάσσιο θέρετρο **Πευκί** συνδυάζει πράσινο και γαλάζιο. Ενώνεται με τις Σποράδες με



ΔΗΜΟΣ: 221023263

ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ: 221022100

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ: 221077333

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

2221021912

ιπτάμενα δελφίνια. ΒΑ βρίσκονται τα **Βασιλικά** με την όμορφη παραλία **Ψαροπούλι** και τις φημισμένες ταβέρνες για φρέσκο ψάρι. Ωραία βόλτα στο γραφικό **Αχλάδι** και νοτιότερα στο **Μαντούδι**, στο **Προκόπι**, το **Πήλι**, τη **Βλαχιά** και τους **Μύλους**. Όμορφες παραλίες, κατεβαίνοντας νότια, είναι το **Σαρακηνίκο**, ο **Λημιώνας**, η **Πετάλη**, η **Βύθουρη**, η **Κοκκινιά**, η πιο παρθένα και με απαιτητική πρόσβαση, όλες και για ελεύθερο κάμπινγκ, ενώ λίγο πιο νότια ξεχωρίζει η δημοφιλής και πανέμορφη **Χιλιαδού**. Από εκεί συνεχίζουμε νότια, με τη θέα να κόβει την ανάσα, καθώς βλέποντας όμορφες παραλίες από ψηλά, όπως τα **Θαψά**. Η διαδρομή καταλήγει στην **Κύμη**, επιβεβλημένη στάση για περιηγητές του νησιού και τουρίστες ή για οικογενειακές διακοπές. Η πόλη της Κύμης, χτισμένη ψηλά και μέσα στο πράσινο, είναι πολύ γραφική –από το λιμάνι φεύγει καράβι για Σκύρο και Αλόνησο. Η πιο ωραία κοντινή παραλία είναι η **Μουρτερή**, τεράστια και πολύ δημοφιλής στους σέρφερ και όχι μόνο –τον Αύγουστο συνήθως με πολύ κύμα λόγω των αέριδων. Εξίσου εντυπωσιακές η **Αχλαδερή**, η **Κορσάδα** και ο **Κάλαμος**.

Ανατολικό Πήλιο

Της Βίκυς Βολιώτη*



Φιδωτοί δρόμοι σκιασμένοι από αιωνόβιες καστανιές και πλατάνια και τριγύρω νερά που τρέχουν κελαρυστά. Κοιτάζοντας έξω από το ορθάνοιχτο παράθυρο του αυτοκινήτου –εδώ το air condition είναι περιττό αξεσουάρ– αναρωτιέσαι «πόση ώρα θα χρειαστεί για να κατέβει το νερό όλο το βουνό;» Περνώντας από τα Χάνια σκέφτεσαι «να σταματήσω να φάω στα γρήγορα ένα σπετζοφάι;» Εδώ κι εκεί πηγές που προσκαλούν τον διψασμένο πεζοπόρο να σκύψει και να πιει όσο αντέχει. Από ψηλά φαίνεται η θάλασσα να απλώνεται νωχελική και πελώρια. Μια απρόσμενη μπόρα που δροσίζει ανακουφιστικά από τη ζέστη. Οι μπιλιές φορτωμένες καρπό κάτω από τη βροχή. Ήλιος και πάλι. Στη στροφή ξεπροβάλλει από μακριά η Ζαγορά. Η φύση μεγαλειώδης και το χωριό απλώνεται περήφανο και αγέρωχο. Στην πλατεία, κάτω από τα τεράστια πλατάνια, κάθονται να πιεις ένα καφέ και να φας γλυκό του κουταλιού. Σκέφτεσαι «να πάω τώρα για φαγητό ή πρώτα βουτιά στη θάλασσα;» Αποφασίζεις το δεύτερο. Το Χορεφτό–μια λωρίδα δρόμος όπου από τη μία είναι τα σπίτια και από την άλλη η θάλασσα– φαίνεται από ψηλά. Η καρδιά χτυπάει δυνατά. Η παραλία τεράστια, άμμος χοντρή, τέλειος συνδυασμός. Και η θάλασσα «λάδι», βουτάς και ανοίγοντας τα μάτια μέσα στο νερό βλέπεις κάθε βοτσαλάκι του βυθού. Πουθενά αλλού δεν έχω δει θάλασσα τόσο διαυγή. Κρύσταλλο. Στην παραλία, κάτω από την ομπρέλα, σου έρχεται λιγούρα για παγωτό. Τα τσόκαρα χτυπούν στην άσφαλτο, περνάς από τον μανάβη, βλέπεις τους γεμμάδες, αλλάζεις γνώμη. Πλένεις ένα ώριμο γεμμά στην πηγή και κάθονται στο παγκάκι να φας αγναντεύοντας τη θάλασσα και χαζεύοντας κάτι παιδιά που παίζουν beach volley. Να γυρίσεις στην παραλία ή να ανέβεις στο χωριό; Το δίλημμα δύσκολο. Όμως ακούς την κοιλιά που γουργουρίζει. Αυγά μαγειρεμένα με χόρτα γιαχνί. Και φτεροκεφτέδες. Έξω, βγαίνοντας στον δρόμο να περπατήσεις μέχρι το σπίτι, δροσιά. Εδώ χρειάζεσαι ζακετούλα το βράδυ. Τα πατζούρια και τα παράθυρα ανοιχτά, ένα αεράκι μπαίνει, ελαφριά ανατριχίλα και τραβάς το σεντόνι λίγο να σκεπαστείς. Ο παράδεισος επί της γης!

*Η Βίκυ Βολιώτη είναι ηθοποιός.

Παραδοσιακοί οικισμοί, παραδεισένιες παραλίες, προορισμός χειμώνα και καλοκαιρινός. Από τη μία ο Παγασπτικός, από την άλλη το Αιγαίο και ενδιάμεσα φύση που οργιάζει, στον τόπο που σύμφωνα με τη μυθολογία ζούσαν οι Κένταυροι. Εκτός από τα χωριά εκπληκτικής ομορφιάς, οι βόλτες στο Πήλιο μπορούν να περιλάβουν από canyoning στα φαράγγια μέχρι τουρ στις παλιές εκκλησίες.

Πού να κολυμπήσεις

Στον **Μυλοπόταμο** για την άγρια ομορφιά του. Στον **Άγιο Ιωάννη** για κοσμοπολίτικη ατμόσφαιρα με χρυσή άμμο και water sports. Στην παραλία **Παπά Νερό** με την πλούσια βλάστηση και τα ταβερνάκια. Στους **Άγιους Σαράντα** με τον χαρακτηριστικό βράχο για βουτιές, τον **Καλόγερο**. Στην **Πλάκα Φακίστρα**, στον μικρό κολπίσκο με τα κρυστάλλινα νερά. Στα **Καλά Νερά** για σκιά κάτω από ευκαλύπτους και θέα στον Παγασπικό. Στη φημισμένη **Νταμούχαρη** με τα μεγάλα λευκά βότσαλα, γνωστά ως κροκάλες.

Πού να φας

Πήλιο είναι αυτό, όπου και να βρεθείς το πιθανότερο είναι πως θα απολαύσεις πολύ καλό φαγητό. Στο **Κοινοτικό** (6972624998), της Αργαλαστής για μαγειρευτά και της ώρας Στον Άγιο Λαυρέντιο θα βρεις τη **Φωλιά** (6973450896), παραδοσιακή ταβέρνα με ντόπια κρέατα. Στις Μπιλιές, στον παλιό σιδηροδρομικό σταθμό ο **Παλιός Σταθμός** (2423086425). Στα Ποτιστικά: στο **Climax** (2423054169), bar-restaurant με ιταλική κουζίνα και cocktails. Στη Μελανή, η **ταβέρνα του Σαμαρά**, μέσα στα πλατάνια (2425022014). Στην Κληματαριά η **Ξινόβρυση** (2423054591), στο κέντρο της όμορφης πλατείας.

ΔΗΜΟΣ ΒΟΛΟΥ: 2421350280

ΛΙΜΕΝΑΡΧΕΙΟ ΒΟΛΟΥ:

2421353800

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΒΟΛΟΥ:

2421351000

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΒΟΛΟΥ:

2421076921



SUMMER
GUIDE 21

Βιβλία εν πλω *συγγραφείς νησιά!*



**Η Α.Υ. ξεφυλλίζει τα απαραίτητα
καλοκαιρινά αναγνώσματα**

Του ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΤΣΙΤΣΟΠΟΥΛΟΥ

σελ. 304



Σικελικό ειδύλλιο
Σωτή Τριανταφύλλου

7η ΧΙΛΙΑΔΑ

Δυτική Σικελία, 1956. Ένας βιασμός, τρεις μαφιόζικες δολοφονίες. Ο Ντε Ματέις βρίσκει τον σικελικό τρόπο θανάτου: η Κονταέττα αρνείται να συμμορφωθεί με τον σικελικό τρόπο ζωής.

σελ. 328



Όταν κοιμούνται οι φίλοι μου
Αύγουστος Κορτώ

Μια ιστορία για τη νοσταλγία και τον καημό της αδικημένης νεότητας, ένας ύμνος στην άσβεστη φλόγα της φιλίας. Ακόμα κι όταν κλαίω και πονάω, τους φίλους που κοιμούνται δεν ξυπνάω. Φίλος θα πει η καρδιά σου σ' άλλο στήθος.

σελ. 584



Ουρανός απ' άλλους τόπους
Σωτήρης Δημητρίου

Μια σχεδόν εκατόχρονη γυναίκα από την Ήπειρο. Δεν της φτάνει –κατά τα λόγια της– ο ουρανός για χαρτί, θέλει ουρανούς κι απ' άλλους τόπους. Πολλές φορές έχει την αίσθηση πως τη γλώσσα της την κινεί ουράνιος υποβολέας.

σελ. 304



Ο μάγειρας του «Αλκυόνη»
Αντρέα Καμιλλέρι

Η γαλέτα «Αλκυόνη» είναι ένα πλοίο-φάντασμα, «είχε τη συνήθεια να παραμένει ελάχιστα στο λιμάνι και να εξαφανίζεται». Κανείς δεν ξέρει τι κρύβει στο κύτος του: Χαρτοπαικτική λέσχη; Πορνεία; Ή μήπως κάποιο άλλο δυσάρεστο μυστικό;

σελ. 384



Ιστορία μιας καθωσπρέπει οικογένειας
Ρόζα Βεντρέλλα

«Η γραφή της είναι τραχιά, δυνατή, γεμάτη συναίσθημα και μνήμη, καθώς περιγράφει σε βάθος τη ζωή της μικρής Μαρίας που μεγαλώνει μαθαίνοντας να προφυλάσσει τον εαυτό της από τις απειλές της ζωής».
Corriere della Sera

σελ. 504

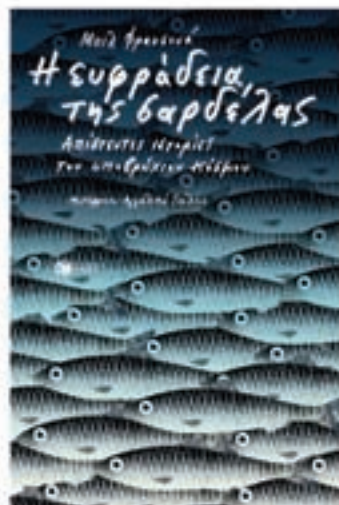


Ο μεγάλος απατεώνας
Χέρμαν Μέλβιλ

Ένα μυθιστόρημα για την «τέχνη της εξαπάτησης», για την καρδιά του σκότους της αμερικανικής κοινωνίας, από τον συγγραφέα του Μάμπου Ντικ.

Για πρώτη φορά στα ελληνικά.

σελ. 248



Η ευφράδεια της σαρδέλας
Μπιλ Φρανσουά

Φάλινες μουσικοί, ο μπακαλιάρος που ανακάλυψε την Αμερική, η σαρδέλα και ο κόκκινος τόνος, τι τραγουδούν τα χτένια του Ατλαντικού κι άλλες εκθαμβωτικές ιστορίες. Κατάδυση στα βάθη της Επιστήμης και της Ιστορίας, καταβύθιση σε έναν θαυμαστό σθέατο κόσμο.

σελ. 168



Ημερολόγια ταξιδιού
Αλμπέρ Καμύ

Ηνωμένες Πολιτείες, άνοιξη του 1946: ως δημοσιογράφος ανακαλύπτει τη «θαυμαστή απανθρωπιά» του Νέου Κόσμου. Νότια Αμερική, καλοκαίρι του 1949: ως επίσημος καλεσμένος παλεύει με τους προσωπικούς του δαίμονες και ανακαλύπτει τον άλλο Τρίτο κόσμο...

σελ. 704



Επιδημίες και κοινωνία
Frank M. Snowden

Πρόλογος Κυριάκος Πιερρακάκης
Με ποιον τρόπο τα μαζικά ξεσπάσματα λοιμωδών νόσων διαμόρφωσαν την κοινωνία, από τον Μαύρο Θάνατο μέχρι σήμερα;

νέα βιβλία

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ

Καλοκαίρι = Βιβλίο



**ΚΑΖΟΥΟ
ΙΣΙΓΚΟΥΡΟ
Η ΚΛΑΡΑ
ΚΑΙ Ο ΗΛΙΟΣ**

Ο ήλιος μπορεί να γίνει φίλος
και να σε βοηθήσει να περάσεις
το καλοκαίρι σου καλύτερα.

**ΕΥΑ ΓΚΑΡΘΙΑ ΣΑΕΝΘ
ΝΤΕ ΘΥΡΤΟΥΡΙ
ΟΙ ΑΡΧΟΝΤΕΣ
ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ**

Το χρόνο αυτό είναι για Τυνοχάρη
και Λουίζα Πόλη. Πώς είναι δυνατό
μιας μέρας.

**ΓΙΟΥΝΑΣ ΓΙΟΥΝΑΣΟΝ
ΓΛΥΚΙΑ ΕΚΔΙΚΗΣΗ ΑΕ**

Μια εκπληκτική μυθιστορία που θα σε
πιάσει από την πρώτη σελίδα.



**VICTORIA HISLOP
ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ ΤΟΥ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ**

Η ιστορία της οικογένειας
και της αγάπης που διαρκεί
πέρα από τον χρόνο.



**ΡΟΜΠΕΡΤ ΓΚΑΛΜΠΡΕΪΘ
ΘΑΝΑΣΙΜΟ ΛΕΥΚΟ**

Ένας μυστήριο που διαρκεί
πέρα από τον χρόνο.
Η ιστορία της οικογένειας
και της αγάπης που διαρκεί
πέρα από τον χρόνο.





ΜΑΡΙΑ ΤΖΙΡΙΤΑ ΚΑΤΩ ΑΠ' ΤΗ ΜΗΛΙΑ

Το μυστικό της Μαρίας Γιουνίτις
αποκαλύπτει η Π. Μηνιά



ΕΛΕΝΗ Κ. ΤΣΑΜΑΔΟΥ Η ΕΜΜΟΝΗ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

Ποτέ δεν είδατε, μπορεί και ποτέ
βρεθείτε, αν μολις έχετε, ποτέ
αντιμέτωποι με τον κόσμο



ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΙΚΗ ΕΚΛΕΙΨΗ ΚΑΡΔΙΑΣ

Μια ασυνήθιστη περιπέτεια με φόντο
την επιδημία COVID-19



ΠΕΝΥ ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΠΟΥΞΕΝΗ

Η αντανάκλαση μιας γυναίκας
στην επιδημία COVID-19



ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΠΟΥΖΟΣ ΡΑΓΙΑΣ, ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΝΥΧΤΕΣ 1821

Η ζωή στην Ελλάδα
από την Επανάσταση μέχρι
την Καταστολή



Η ζωή σε Βιβλία

www.psychogios.gr

ΕΠΙΣΤΗΜΗ - ΙΣΤΟΡΙΑ - ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Extraterrestrial - Η πρώτη ένδειξη νοήμονος εξωγήινης ζωής ● Avi Loeb, εκδ. Utopia

Στο Extraterrestrial, ο κορυφαίος αστρονόμος του Χάρβαρντ Έιμπραχαμ (Αβι) Λεμπ αφηγείται τη συναρπαστική ιστορία του πρώτου διαστρικού επισκέπτη που εντοπίστηκε στο ηλιακό μας σύστημα. Σύμφωνα με τη θεωρία του, ένα εξωγήινο αντικείμενο υψηλής τεχνολογίας από ένα μακρινό άστρο επισκέφθηκε το ηλιακό μας σύστημα στα τέλη του 2017. Επιστήμονες στο αστεροσκοπείο της Χαβάης παρατήρησαν ένα αντικείμενο να διασχίζει το εσωτερικό ηλιακό μας σύστημα. Ο Αβι Λεμπ, τότε Πρόεδρος του Τμήματος Αστρονομίας του Χάρβαρντ, έδειξε ότι δεν ήταν αστεροειδής, αφού κινούνταν υπερβολικά γρήγορα, διέγραφε ακανόνιστη τροχιά και πίσω του δεν άφηνε θραύσματα ή ίχνη αερίων. Μία μόνο εξήγηση μπορούσε να δοθεί: ήταν ένα τεχνολογικό αντικείμενο κατασκευασμένο από έναν μακρινό εξωγήινο πολιτισμό. Το Extraterrestrial καλεί τους αναγνώστες να δουν με κριτική ματιά τι κρύβεται ανάμεσα στα άστρα, αλλά και να αντιληφθεί τις συνέπειες της θεωρίας του Λεμπ για την επιστήμη, τη θρησκεία και το μέλλον του ανθρώπου και του πλανήτη.

Συναισθηματική νοημοσύνη ● Συλλογικό, εκδ. Ψυχογιός

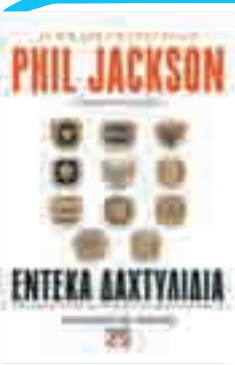
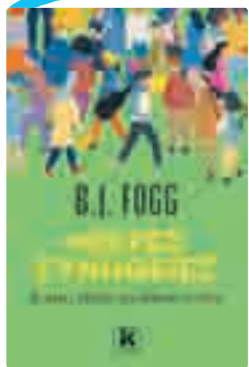
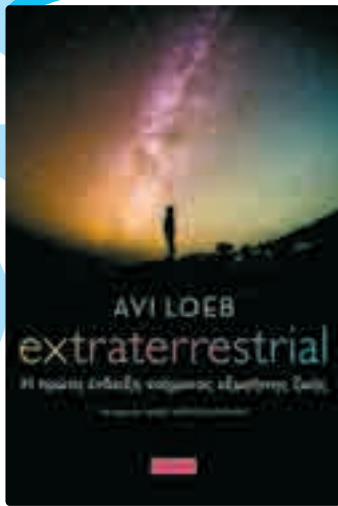
Στο κλασικό πλέον και μπεστ σέλερ Συναισθηματική Νοημοσύνη, ο Daniel Goleman διαπιστώνει πως ο ρόλος της είναι δύο φορές πιο σημαντικός από άλλες δεξιότητες στην άσκηση αποτελεσματικής ηγεσίας. Ακόμα και αν δεν έχετε διαβάσει τίποτα περί αυτής, διαβάστε αυτά τα 10 άρθρα - επιτομή των σημαντικότερων ιδεών και αποτελεσματικότερων πρακτικών επί του θέματος, που επιλέχθηκαν με προσοχή μέσα από τις σελίδες του περιοδικού Harvard Business Review. Το βιβλίο αυτό θα σας εμπνεύσει και θα σας εξάψει για να αποκτήσετε επίγνωση της διάθεσης και των συναισθημάτων σας. Να τα ρυθμίσετε, να λάβετε αποφάσεις σε σχέση με το ανθρώπινο δυναμικό με σύνεση και ενσυναίσθηση, να διαχειριστείτε συγκρούσεις και να ελέγξετε τα συναισθήματα μέσα στην ομάδα σας αντιδρώντας σε δύσκολες καταστάσεις με σθένος. Αντιληφθείτε σε βάθος τις δυνάμεις, τις αδυναμίες, τις ανάγκες, τις αξίες και τους στόχους σας, αναπτύξτε συναισθηματική ευελιξία και μυηθείτε σε μια διαδικασία διαρκούς εγρήγορσης.

Περιστεριώνες της Τήνου

Μια περιδιάβαση του 1955 στα τεχνήματα της πέτρας

● Manuel Baud-Bovy, εκδ. Καπόν

Το 1955, ένας νεαρός φοιτητής της Αρχιτεκτονικής Σχολής της Γενεύης, ο Manuel Baud-Bovy, επισκέπτεται για πρώτη φορά την Τήνο. Εξερευνώντας το νησί, ο Manuel αντίκρισε μοναχικούς περιστεριώνες σε αμμουδιές, άλλους ακουμπισμένους στις πλαγιές και άλλους στα ψηλώματα. Ο Manuel Baud-Bovy, βαθιά συνεπαρμένος, σκέφτηκε να συντάξει έναν συστηματικό κατάλογο των περιστεριώνων. Περιπάτησε όλο το νησί και κοιμόταν πότε σε ένα χωριό, και πότε κάτω απ' τα αστέρια ή σε κάποιο αλώνι, εξωκλήσι, ή εγκαταλελειμμένο περιστεριώνα. Ανακάλυψε περί τους οκτακόσιους που αποτύπωσε σε τέσσερα μεγάλα άλμπουμ με λεπτομερή σχέδια, θεωρίες και σκέψεις, που κατέθεσε στην Αρχιτεκτονική Σχολή της Γενεύης για τη διδακτορική του διατριβή. Μετά από 60 και πλέον χρόνια, ένα μέρος αυτού του σπάνιου υλικού γίνεται βιβλίο, εμπλουτισμένο με εισαγωγικά κείμενα και πολλές φωτογραφίες-ντοκουμέντα που αποθανατίζουν τους περιστεριώνες όπως σώζονταν το 1955, επαναφέροντας έτσι με έντονο τρόπο την ανάγκη προστασίας της πολιτιστικής μας κληρονομιάς και προτρέποντάς μας να ακολουθήσουμε τα μονοπάτια του νησιού...



Μικρές συνθήειες ● BJ Fogg, PhD, εκδ. Κλειδάριθμος

Ξεχάστε την τελευταία τάση για εξαντλητική γυμναστική. Ξεχάστε τις μεγάλες αποφάσεις που διαρκούν μόνο μερικές εβδομάδες. Ξεχάστε την ενοχή. Ξεχάστε τη δυσάρεσκεια. Η βελτίωση της ζωής σας είναι πολύ πιο εύκολη απ' ό,τι νομίζετε. Δοκιμάστε οποιαδήποτε συνήθεια, κάντε τη μικρή, βρείτε πού ταιριάζει φυσιολογικά στη ζωή σας και καλλιεργήστε την ανάπτυξη της. Ο BJ Fogg, εμβληματική μορφή της Silicon Valley και ιδρυτής του θρυλικού Εργαστηρίου Σχεδιασμού Συμπεριφοράς στο Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ, έχει αποκωδικοποιήσει τον σχηματισμό συνθειών. Με τη μέθοδο Tiny Habits® (Μικρές Συνθήειες), η οποία βασίζεται σε εικοσαετή έρευνα και χρησιμοποιείται από περισσότερα από 60.000 άτομα, αποκαλύπτει ότι το κλειδί για την αλλαγή συμπεριφοράς είναι το αντίθετο αυτού που σας έλεγαν πάντα. Δεν έχει να κάνει με τη δύναμη της θέλησης, αλλά με το να ξεκινάει κανείς με μικρά βήματα και με τρόπο που τον κάνει να νιώθει καλά.

Γένεσις - Η απώτερη προέλευση των κοινωνιών

● Edward O. Wilson, εκδ. Utopia

Τι είμαστε και τι μας δημιουργήσε. Στο Γένεσις, ο Edward O. Wilson, πραγματεύεται την εξελικτική ιστορία και παρουσιάζει μια αποκαλυπτική περιγραφή της απώτερης προέλευσης των κοινωνιών. Βεβαιώνοντας πως θρησκευτικές πεποιθήσεις και φιλοσοφικά ερωτήματα μπορούν να συνοψισθούν σε καθαρά γενετικά και εξελικτικά στοιχεία, και πως το σώμα και ο νους του ανθρώπου έχουν υλική υπόσταση που υποτάσσεται στους νόμους της φυσικής και της χημείας, ο Wilson υποστηρίζει ότι ο μόνος τρόπος για να καταλάβουμε πραγματικά την ανθρώπινη συμπεριφορά είναι να εκτιμήσουμε τη μακρά, πολύπλοκη εξελικτική ιστορία ειδών πέραν αυτής του ανθρώπου. Ο Wilson καταδεικνύει ότι τουλάχιστον δεκαεπτά έχουν αναπτύξει προηγμένες κοινωνίες που βασίζονται σε επίπεδα αλτρουισμού και συνεργασίας παρόμοια με αυτά του ανθρώπου. Όπως ο Δαρβίνος στο έργο του Descent of Man (1871), πρότεινε την προέλευση της ανθρωπότητας μέσα από τη μελέτη των πιθήκων και της ανθρώπινης

συμπεριφοράς, ο Wilson συνθέτει την πιο σύγχρονη έρευνα στην εξελικτική επιστήμη για να προσφέρει ένα πρωτοποριακό έργο εξελικτικής θεωρίας.

Αρχαία Μακεδονία

● Carol J. King, εκδ. Historical Quest

Το βιβλίο προσφέρει μια λεπτομερή αφήγηση για την άνοδο και την πτώση της δύναμης της Μακεδονίας στη χερσόνησο της Βαλκανικής και στην περιοχή του Αιγαίου κατά τη διάρκεια της περιόδου των 500 ετών της μακεδονικής μοναρχίας από τον 7ο έως τον 2ο αιώνα προ Χριστού. Η King εκμεταλλεύεται σε μεγάλο βαθμό τις φιλολογικές μαρτυρίες για την επιχειρηματολογία της, παραθέτοντας τόσο σύγχρονους όσο και μεταγενέστερους αρχαίους συγγραφείς. Η υλική τεκμηρίωση προερχόμενη από τα επιστημονικά πεδία της Αρχαιολογίας, της Επιγραφικής και της Νομισματικής γίνεται επίσης αντικείμενο διερεύνησης. Το βιβλίο Αρχαία Μακεδονία εξισορροπεί τα ιστορικά στοιχεία με τις ερμηνείες - αυτές της συγγραφέως καθώς και άλλων ιστορικών - και ενθαρρύνει τον αναγνώστη να εμπλακεί στενά με το υλικό των πηγών και τα ιστορικά ερωτήματα που το υλικό αυτό αναγείρει.

Έντεκα δαχτυλίδια

● Φιλ Τζάκσον, εκδ. Ψυχογιός

Κατά τη διάρκεια της απίστευτης καριέρας του ως κόουτς των Σικάγο Μπουλς και των Λος Άντζελες Λέικερς, ο Φιλ Τζάκσον κέρδισε τα περισσότερα πρωταθλήματα από οποιονδήποτε άλλο προπονητή στην ιστορία του επαγγελματικού αθλητισμού. Έντεκα φορές οδήγησε τις ομάδες του στον απόλυτο στόχο: το πρωτάθλημα NBA - έξι φορές τους Σικάγο Μπουλς και πέντε φορές τους Λος Άντζελες Λέικερς. Διερευνώντας τα πάντα, από την ανθρωπιστική ψυχολογία και τη φιλοσοφία των Αυτοχθόνων Αμερικανών μέχρι τον ζεν διαλογισμό, ο Τζάκσον ανέπτυξε μια νέα προσέγγιση όσον αφορά την ηγεσία, η οποία άφησε το στίγμα της στον υπερανταγωνιστικό κόσμο του επαγγελματικού αθλητισμού. Αποκαλύπτει πώς έμαθε τα μυστικά της ενσυνείδησης και του ομαδικού πνεύματος, πώς ενέπνευσε θρυλικούς παίκτες όπως ο Μάικλ Τζόρνταν, ο Σακίλ Ο'Νιλ και ο Κόμπι Μπράιαντ και πώς έστησε πετυχημένες ομάδες, κάνοντας τους παίκτες του να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον και να λειτουργούν με απόλυτο συγχρονισμό.

Με ταχύτητα, με δύναμη, με πάθος ● Βασίλης Παπαθεοδώρου, εκδ. Καστανιώτης

Τζέσε Οουενς, Λιτχάρτελ, Πίτερ Νόρμαν, Ντέρεκ Ρέντμοντ: Αθλητές κορυφαίοι, που έμειναν στην ιστορία όχι μόνο για τις επιδόσεις, αλλά για τις αξίες τους, που αγωνίστηκαν για το ιδεώδες του ευ αγωνίζεσθαι και την ισότητα, ενάντια στις προκαταλήψεις της εποχής τους, ενάντια στα κάθε είδους εμπόδια που βρέθηκαν στον δρόμο τους. Μαχητές του αθλητισμού και της ζωής που, ακόμα κι αν δεν το επεδίωξαν, ενέπνευσαν εκατομμύρια ανθρώπων με την πίστη, το πάθος και την αγωνιστικότητα τους. Είκοσι ιστορίες από τους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες με μορφές των σταδίων και των γηπέδων που, ακόμα κι αν δεν κατάφεραν να πάρουν κάποιο μετάλλιο, ακόμα κι αν δεν κατάφεραν καν να λάβουν μέρος στον τελικό του αγωνίσματός τους, έμειναν στο μυαλό και στην καρδιά των ανθρώπων σαν παραδείγματα ήθους και μαχητικότητας. Σαν παραδείγματα ζωής.

Ιεροί πόλεμοι - Σταυροφορία & Τζιχάντ ● Alessandro Barbero, εκδ. Historical Quest

Ο διακεκριμένος Ιταλός ιστορικός και συγγραφέας Alessandro Barbero αφηγείται με άμεσο τρόπο τι ήταν οι Σταυροφορίες: τρομερές εκρήξεις βίας, sui generis παράδειγμα προσκυνηματικού ταξιδιού, βαλβίδα ασφαλείας για μια Ευρώπη που υποφέρει από υπερπληθυσμό. Είναι επίσης η περιπέτεια εκείνων των χριστιανών που αποδέχθηκαν την κλήση του πάπα και μπήκαν στο παιχνίδι, κάνοντας πράγματα που τους φάνταζαν άγια, ενώ με τις σημερινές μας

Βουτιά στα βιβλία



Χρήστος Αρμάντο Γκέζος **Χάθηκε βελόνι**

Από την Αλβανία των αρχών του προηγούμενου αιώνα ως την Ελλάδα της ύστερης μεταπολίτευσης, ένα μυθιστόρημα για τα παιχνίδια της μοίρας.



Αλέξης Πανσέληνος **Ο Κουτσός Άγγελος**

Για να σωθεί η ψυχή ενός τόπου, πρέπει να επιζησουν και η αρετή και ο πειρασμός. Ένα νουάρ μυθιστόρημα με φόντο την Αθήνα της Κατοχής.



Douglas Stuart **Σάγκι Μπέιν**

ΒΡΑΒΕΙΟ BOOKER 2020

Μια εποχή που σκοτώνει κάθε όνειρο, μια μητέρα που βυθίζεται στην κόλαση και ένας γιος με μια εκπληκτική ικανότητα να αγαπά.



Olivia Manning **Η Τριλογία του Λεβάντε**

Η συγκλονιστική συνέχεια της Βαλκανικής Τριλογίας που τοποθετεί τη Manning στις σημαντικότερες συγγραφείς του 20ού αιώνα.



Leïla Slimani **Η χώρα των άλλων**

Οι δύο πλευρές της Μεσογείου καθρεφτίζονται στο πρόσωπο ενός ζευγαριού που αγωνίζεται να βρει την ταυτότητά του στη δίνη της Ιστορίας.



Clare Pooley **Το πράσινο σημειωματάριο**

Ένα πράσινο σημειωματάριο ενώνει έξι αγνώστους και τους οδηγεί σε απροσδόκητες φιλικές και αγάπες. Ένα απολύτως ελκυστικό βιβλίο για τα ψέματα που λέμε όλοι μας.



Jane Harper **Αυτοί που επέζησαν**

Ακόμα και τα βαθύτερα μυστικά βγαίνουν στην επιφάνεια. Η βασίλισσα του νουάρ της αυστραλιανής ενδοχώρας Jane Harper κάνει πάλι το θαύμα της.



Δημήτρης Σίμος **Ο θάνατος του Οδυσσέα**

Η νέα περιπέτεια του αστυνομικού Καπετάνου θα σας βυθίσει στα σκοτεινά νερά μιας θάλασσας προδοσίας και μίσους.



Gaston Dorren **Βαβέλ**

Ο γύρος του κόσμου σε 20 γλώσσες. Η γλώσσα είναι δύναμη. Μια συναρπαστική περιπλάνηση στην ακαταμάχητη γοητεία των 20 γλωσσών που μιλιούνται περισσότερο στον κόσμο.



Patrick Radden Keefe **Μην πεις λέξη**

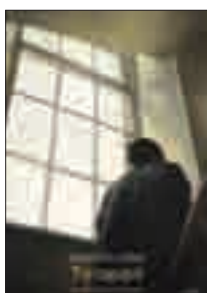
Η κρυφή ιστορία του IRA. Η τραγωδία μιας οικογένειας και μιας ολόκληρης χώρας. Μια αποκαλυπτική αφήγηση για την άγρια διαμάχη στη Βόρεια Ιρλανδία.



Ινγκμαρ Μπέργκμαν,
Ανψυχία,
εκδ. Μεταίχμιο



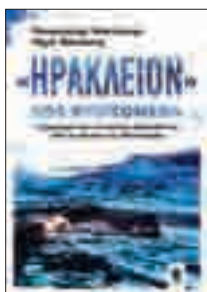
Δρ. Andreas Michalsen,
Φυσική Θεραπεία,
εκδ. Πατάκη



Quentin Lafay,
Το οχυρό, εκδ. Πόλις



Τζόζεφ Ροτ,
Ο σταθμάρχης
Φαλλμεράουερ, εκδ. Αγορά



Παναγιώτη Μπελώνη,
«Ηράκλειον»,
εκδ. Κέδρος

Καλοκαιρινή Ραστώνη με ολίγη αναποφασιστικότητα

Του ΑΡΗ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗ

Επειδή το φετινό θέρος αποδείχτηκε για μένα ελαφρώς διαφορετικό (απώλεια στην οικογένεια), δεν έχω αποφασίσει ακόμα αν και πού θα ταξιδέψω για τις ολιγοήμερες διακοπές μου. Πάντως αν πάω στη **Δονούσα** όπου, όπως λένε οι φίλες, δεν υπάρχει θερινό σινεμά, θα πάρω μαζί μου να διαβάσω τη βιογραφία του Σουηδού σκηνοθέτη Ινγκμαρ Μπέργκμαν, «**Ανψυχία**» (εκδόσεις Μεταίχμιο), γραμμένη από την κόρη του, Λιν. Θα θυμηθώ έτσι τις ταινίες του που αγαπήσαμε όλοι στα φοιτητικά μας χρόνια και τις αναπολούμε σήμερα με νοσταλγία.

Αν πάλι διαλέξω την **Αλόνησσο**, το νησί των βοτάνων και των λουλουδιών, θα πάρω μαζί μου τη «**Φυσική Θεραπεία**» του δόκτορα Andreas Michalsen (εκδόσεις Πατάκη), έναν ιατρικό οδηγό της σύγχρονης φυσικοπαθητικής επιστήμης. Αυτό για να έχω τι να συζητήσω με τον κύριο Βυθούλκα, ιδρυτή της Ακαδημίας Ομοιοπαθητικής που έχει την έδρα της στο πανέμορφο αυτό νησί των Σποράδων.

Αν διαλέξω να πάω στο Παρίσι –είμαι διπλά εμβολιασμένος–, θα φροντίσω να έχω μαζί μου «**Το οχυρό**» του Quentin Lafay (εκδόσεις Πόλις) ώστε πριν κάνω τη βόλτα μου στο νεκροταφείο με τους διάσημους συγγραφείς, να έχω ρίξει μια ματιά στη σύγχρονη πολιτική σκηνή της Γαλλίας.

Κι αν θελήσω να βρεθώ στη Βιέννη, να δω ξανά από κοντά το ιατρείο του Φρόιντ, θα πάρω μαζί μου το βιβλίο του Τζόζεφ Ροτ, «**Ο σταθμάρχης Φαλλμεράουερ**» (εκδόσεις Αγορά). Αυτός ο συγγραφέας με γέμιζε πάντα μια ανεξήγητη μελαγχολία, που ταιριάζει στα γούστα μου και –πιστεύω– στην αυστριακή πρωτεύουσα.

Κι αφού, τέλος, θα βρεθώ σίγουρα στην Κρήτη για το μνημόσυνο του πατέρα μου, θα διαβάσω τη μαρτυρία του Παναγιώτη Μπελώνη, τελευταίου διασωθέντος από το αλψμόντο για εμάς τους Κρητικούς ναυάγιο: «**Ηράκλειον**» - **SOS Βυθιζόμεθα**» (εκδόσεις Κέδρος). Το πλοίο εκείνο ήταν βαμμένο μαύρο –έτσι είναι και τα δικά μου ρούχα φέτος το καλοκαίρι.

αξίες φαίνονται υπερβολικά συζητήσιμα. Γεγονός είναι ότι οι μουσουλμάνοι δεν έμειναν αδρανείς απέναντι στην εισβολή των σταυροφορικών στρατιών των «άπιστων» που έρχονταν ποιος ξέρει από πού, σπέρνοντας τον όλεθρο και την καταστροφή. Όμως είναι και η στιγμή στην οποία δύο αντίπαλοι κόσμοι, που δεν γνωρίζουν ότι έχουν κοινές βαθιές ρίζες, συναντώνται και περιγράφουν ο ένας τον άλλο.

Η ευφράδεια της σαρδέλας - Απίστευτες ιστορίες του υποβρύχιου κόσμου

● Μπιλ Φρανσουά, εκδ. Πατάκη

Κι αν γινόταν ν' ακούσουμε κάτω από το νερό; Κι όμως, μέσα στον «κόσμο της σιωπής» τους τα ψάρια μιλούν... Κι έχουν μάλιστα πολλά να μας πουν. Επιστήμονες, ειδικοί της θαλάσσιας ζωής, ο Μπιλ Φρανσουά, με απλότητα και χιούμορ, μας παίρνει μαζί του για να συναντήσουμε τις φάλαινες μουσικούς ή τον μπακαλιάρο που ανακάλυψε την Αμερική, δίνει τον λόγο στη σαρδέλα αλλά και στον κόκκινο τόνο, μας προσφέρει την ευκαιρία να ακούσουμε τι λέει ο ιππόκαμπος και πώς τραγουδούν τα χτένια του Ατλαντικού. Μύθοι, ιστορίες και επιστημονικές ανακαλύψεις, σε μια ονειρική καταβύθιση στον αθέατο υποβρύχιο κόσμο, που προκαλεί θαυμασμό και σεβασμό. Φωτισμένο από τις φθορίζουσες μέδουσες με τα αόρατα χρώματα, το βιβλίο αυτό είναι μια κατάδυση στα βάθη της Επιστήμης και της Ιστορίας, με τρόπο που δείχνει πως οι μύθοι συχνά είναι πιο πειστικοί από την απίστευτη πραγματικότητα. Ο Μπιλ Φρανσουά μοιράζεται μαζί μας τη μεγάλη του αγάπη για τον υποβρύχιο κόσμο και τις λέξεις, και μας παρασύρει στη δίνη μιας απολαυστικής αφήγησης, θέλοντας να μας μεταδώσει το πάθος του για την προστασία των ωκεανών.

(Archaeostoryteller) Χωράει όλη η αρχαιότητα στο ασανσέρ; ● Δρ Θεόδωρος Παπακώστας, εκδ. Key Books

Δύο άγνωστοι συναντιούνται σε ένα ασανσέρ, το οποίο σταματά μεταξύ ορόφων. Ο ένας είναι αρχαιολόγος, ο άλλος όχι. Με αφορμή την ερώτηση «με τι ασχολείσαι» ξεκινάει ένας συναρπαστικός διάλογος και ένα ταξίδι στον χώρο και τον χρόνο. Τι πήρε στις αποσκευές της μια Μινωίτισσα πριγκίπισσα για να πάει στην Αίγυπτο; Πώς περνούσε την ώρα του όταν βαριόταν ένας Μυκηναίος δημόσιος υπάλληλος; Πώς τραυμάτισε το πόδι του ένας κένταυρος; Πώς ένας άσημος χορός οδήγησε τυχαία στη δημιουργία της Δημοκρατίας; Ποιος ξένος σκλάβος έγινε πλούσιος τραπεζίτης; Γιατί ο Ηράκλειτος πρότεινε να χαρτοκίσουμε τον Όμηρο; Γιατί τις Κυκλάδες τις λέμε Κυκλάδες; Οι τόσοι αιώνες αρχαίας πολιτιστικής κληρονομιάς στον ελλαδικό χώρο συχνά μοιάζουν δύσκολοι στην κατανόηση. Δεν είναι. Ξεκινώντας από τα κοινωνικά δίκτυα, ο Archaeostoryteller, ένα project Επικοινωνίας της Επιστήμης, «σπάει τους κανόνες» και φέρνει την αρχαιολογία στο ευρύ κοινό με εύθυμο τρόπο. Το βιβλίο παρουσιάζει ολόκληρη την ελληνική αρχαιότητα, από τη βαθιά προϊστορία μέχρι το τέλος της. Παράλληλα δίνονται απαντήσεις στις πιο κοινές ερωτήσεις για την επιστήμη της αρχαιολογίας.

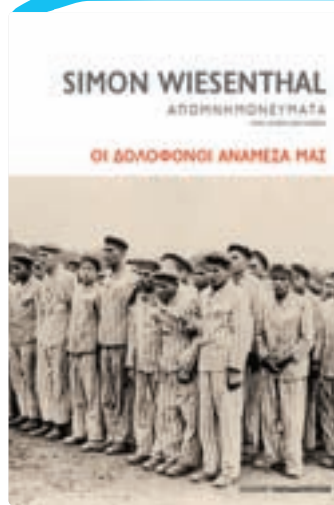
Οι δολοφόνοι ανάμεσά μας ● Simon Wiesenthal & Joseph Wechsberg (επιμ.), εκδ. Παπαδόπουλος

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα εκδίδεται η μοναδική και συνάμα συναρπαστική μαρτυρία του σημαντικότερου κληνίου των Ναζί. Ο Simon Wiesenthal ήταν ένας εμμονικός συλλέκτης πληροφοριών που πίστευε στην έννομη απόδοση δικαιοσύνης και όχι στην αυτοδικία. Έμεινε στην ιστορία ως ο άνθρωπος που ανακάλυψε το κρησφύγετο του Άντολφ Αίχμαν στη Νότια Αμερική. Όταν οι σύμμαχοι απελευθέρωσαν το στρατόπεδο συγκέντρωσης Μάουτσαουζεν, ο Wiesenthal ήταν ανάμεσα στους επιζώντες μέσα σε ένα κτίριο γεμάτο πτώματα. Χάνοντας την οικογένειά του στον πόλεμο και στους θαλάμους αερίων, έβαλε σκοπό της ζωής του να ανακαλύψει και να συλλάβει τους Ναζί εγκληματίες πολέμου που είχαν σκορπιστεί και κρύβονταν σε όλο τον κόσμο, προκειμένου να τους οδηγήσει ενώπιον της δικαιοσύνης. Το βιβλίο αποτελεί τη βίβλο της πορείας του, από τον εντοπισμό του Αίχμαν μέχρι την υποφιλοφύλαξη για Νόμπελ Ειρήνης, και ακόμα παραπέρα.

Διεκδικητικός πατριωτισμός - Ανατομία μιας συζήτησης που δεν έγινε ποτέ ● Κωνσταντίνος Φίλης,

εκδ. Παπαδόπουλος

Ο Κωνσταντίνος Φίλης, στις συζητήσεις του με τον



8 βιβλία

για ανοιχτά μυαλά



Η αρχαιολογία στην πιο εκδοχή της.



«Ο πιο επιδραστικός ψυχολόγος της εποχής μας».
New York Times



Ένα ψυχοθεραπευτικό μυθιστόρημα για όσους αναζητούν απαντήσεις και διέξοδο για τη σχέση τους.



Θέλετε να ξεδεύετε λιγότερο χρόνο στο κινητό σας – αλλά δεν έχετε ιδέα πώς να το πετύχετε;



Ποιοι είμαστε;
Πού πηγαίνουμε;
Τι θέλουμε από τη ζωή;



Ένα τσικ μπορεί να απέχει η ζωή που ζεις από αυτή που ονειρεύεσαι.



Όσο σπουδαίος και αν είναι κάποιος σήμερα, κάποτε υπήρξε ένα παιδί με φόβους και όνειρα.



«Όταν αγαπάς τα πάντα, δεν έχεις να φοβάσαι τίποτα».



KEY BOOKS

keybooks.gr

Μάκη Προβατά, σπάει στερεότυπα, αποδομεί διαχρονικούς μύθους και προσφέρει μία ρεαλιστική και διεκδικητική πατριωτική θεώρηση της ελληνικής εξωτερικής πολιτικής. Ο «Διεκδικητικός πατριωτισμός», όρος που επινόησε ο ίδιος ο Φίλης, είναι μια επισκόπηση της εξωτερικής πολιτικής της Ελλάδας, γραμμένη για κάθε αναγνώστη που θέλει να ξέρει τι γίνεται, τι δεν γίνεται και τι είναι πραγματικά εφικτό στον τομέα αυτό. Διακόσια χρόνια μετά την έναρξη της Επανάστασης και μέσα από ένα ταξίδι στους κυριότερους σταθμούς της σύγχρονης ιστορίας, το βιβλίο περιγράφει τη μετεξέλιξη της Ελλάδας από επαρχιακή της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας σε ένα εθνικό κράτος και αργότερα σε μία σταθερή δημοκρατία της Δύσης, που όμως διατηρεί το βλέμμα της και στην Ανατολή. Εντοπίζονται οι παραλείψεις, οι ασυνέχειες αλλά και η προνοητικότητα που συχνά επέδειξε η ελληνική διπλωματία και αξιολογείται η μακροχρόνια πολιτική μας σε τρία επίπεδα: το παγκόσμιο, το ευρωπαϊκό και το περιφερειακό.

ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟ

Το σανατόριο • Σάρα Πιρς,

εκδ. Ψυχολόγος

Ένα πεντάστερο επιβλητικό ξενοδοχείο στις Ελβετικές Άλπεις. Ένα παλιό σανατόριο. Χωμένο στο χιόνι. Απομονωμένο από τον υπόλοιπο κόσμο. Μια αστυνομικός στα πρόθυρα της κατάρρευσης: Όταν η ντετέκτιβ Έλιν Γουόρνερ λαμβάνει μια πρόσκληση από τον αποξενωμένο αδελφό της να γιορτάσουν τον πρόσφατο αρραβώνα του σε ένα χειμερινό θέρετρο, δεν μπορεί παρά να τη δεχτεί. Φτάνοντας όμως στο Λε Σομέ, εν μέσω μιας απειλητικής χιονοθύελλας, η Έλιν αμέσως νιώθει νευρική, αφού παρά το ειδυλικό σκηνικό, τόσο ο χώρος όσο και ο αδελφός της, Αϊζακ, την αγχώζουν. Και όταν ξυπνούν, το επόμενο πρωί, η αρραβωνιαστικιά του έχει εξαφανιστεί. Ενώ η χιονοθύελλα μαίνεται αποκλείοντας την πρόσβαση στο ξενοδοχείο και η γυναίκα παραμένει άφαντη, οι ένοικοι του ξενοδοχείου αρχίζουν να πανικοβάλλονται. Τι συμβαίνει εδώ;

Η σιωπηλή ασθενής

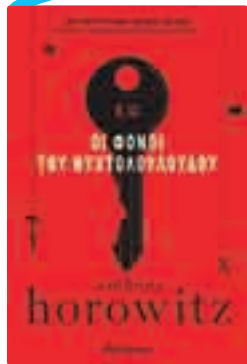
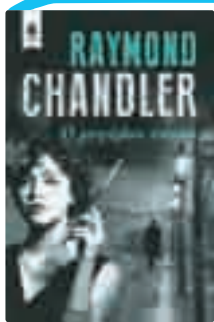
• Alex Michaelides, εκδ. Διόπτρα

Η ζωή της Αλίσια Μπέρνερσον είναι φαινομενικά τέλεια. Διάσημη ζωγράφος η ίδια, περιζήτητος φωτογράφος μόδας ο άντρας της, ζουν σε ένα μεγάλο σπίτι με θέα στο πάρκο, σε μια από τις πιο όμορφες περιοχές του Λονδίνου. Όταν ένα βράδυ ο σύζυγός της γυρίζει αργά από μια φωτογράφιση, η Αλίσια τον πυροβολεί πέντε φορές στο κεφάλι και βυθίζεται στη σιωπή αρνούμενη ναώσει οποιαδήποτε εξήγηση. Το μυστήριο μονοπωλεί τη φαντασία του κοινού και κάνει την Αλίσια διαβόητη. Η τιμή των έργων της απογειώνεται και εκείνη, η «σιωπηλή ασθενής», μεταφέρεται σε μια ψυχιατρική μονάδα υψηλής ασφαλείας. Ο Θίο Φέιμπερ είναι ένας ιατροδικαστικός ψυχοθεραπευτής που περίμενε πολύ καιρό την ευκαιρία να δουλέψει με την Αλίσια. Είναι πεπεισμένος ότι εκείνος θα πετύχει εκεί που οι άλλοι απέτυχαν. Η αποφασιστικότητά του να την κάνει να μιλήσει και να ξετυλίξει το μυστήριο της δολοφονίας του άντρα της τον παρασύρει στα βαθύτερα αίτια της σιωπής της... Κι αν του μιλήσει, θα θέλει να ακούσει την αλήθεια;

Μια αληθινή οικογένεια

• Valentin Musso, εκδ. Utopia

Οι Βασσέρ, ένα ανδρόγυνο Παριζιάνων συνταξιούχων, μετακομίζουν στο εξοχικό τους, στην ειδυλική επαρχία της Βρετάνης, πιστεύοντας πως εκεί θα βρουν γαλήνη, ησυχία και ιδιωτικότητα. Όλα όμως θα αλλάξουν όταν θα μπει στη ζωή τους ο Λουντοβίκ, ένας περιπλανώμενος νεαρός δίκως επώνυμο, δίκως σπίτι, δίκως παρελθόν. Πολύ γρήγορα, ο νεαρός αυτός άνδρας κατορθώνει να καταστεί απαραίτητος για το ζευγάρι κι εκείνοι, δίκως να υποπευδούνται τίποτα, τον αγκαλιάζουν ως αληθινό μέλος της οικογένειάς τους. Όταν πλέον τα σκοτεινά ερωτηματικά πολλαπλασιάζονται και φτάνουν στο σημείο να μην μπορούν πια να τα αγνοήσουν, είναι ήδη πολύ αργά. Ο εφιάλτης των Βασσέρ ξεκινά πίσω από τα χαριτωμένα μπλε στρώνα του εξοχικού τους – και είναι κάτι ολότελα διαφορετικό από αυτό που θα μπορούσε να συλλάβει ακόμη και η πιο δειστρομένη φαντασία. Ένα ψυχολογικό θρίλερ από την πέννα του Valentin Musso, γεμάτο ανατροπές, που θα κρατήσει την αγωνία του αναγνώστη



αμείωτη στο γύρισμα της κάθε σελίδας.

Ο μεγάλος ύπνος

• Ρέιμοντ Τσάντλερ, εκδ. Κέδρος

Λος Άντζελες. Ο ιδιωτικός ντετέκτιβ Φίλιπ Μάρλοου αναλαμβάνει μια υπόθεση για λογαριασμό της οικογένειας Στέρνγουντ. Ο γέρος στρατηγός Στέρνγουντ, καθηλωμένος σε αναπηρικό καρότσι, δέχεται εκβιασμό και ζητά από τον Μάρλοου να δώσει λύση στο πρόβλημά του. Όμως ο Μάρλοου έρχεται αντιμέτωπος και με ένα άλλο πρόβλημα: οι δύο ατίθασες, ανέμελες κόρες του Στέρνγουντ τριγυρίζουν στα κακόφημα στέκια της Πόλης των Αγγέλων. Ο Μάρλοου τις ακολουθεί κι αποσπάται από τη δουλειά του – και αυτό πριν καν σκοντάψει στο πρώτο πτώμα... «Ο μεγάλος ύπνος» εκδόθηκε το 1939 και καθιέρωσε τον πενντάχρονο τότε Τσάντλερ ως τον κορυφαίο εκπρόσωπο του σκληρού αστυνομικού αφηγήματος. Μεταφέρθηκε στον κινηματογράφο το 1946 και το 1978, με πρωταγωνιστές τους Χάμφρεϊ Μπόγκαρτ και Λορίν Μπάκολ και τους Ρόμπερτ Μίτσαμ και Σάρα Μάιλς, αντίστοιχα.

Το νησί • Ράγκναρ Γιόνασον,

εκδ. Καστανιώτη

Τέσσερις φίλοι αποφασίζουν να γιορτάσουν την επανασύνδεσή τους με μια εκδρομή στο Ετλντάι, ένα απομακρυσμένο νησί στα ανοιχτά των νότιων ακτών της Ισλανδίας. Εύκολα κανείς θα μπορούσε να χαθεί εκεί, είναι ένας παράξενος τόπος επικίνδυνης μορφής. Και πράγματι, δεν θα επιστρέψουν όλοι τους ζωντανοί. Το τελευταίο βράδυ ένα κορίτσι της παρέας βρίσκεται νεκρό, και είναι πολλά τα στοιχεία που οδηγούν στο συμπέρασμα ότι έχει δολοφονηθεί. Η Χούλντα Χερμανσντότιρ μεταβαίνει σε εκείνο το δυσοίωνα μέρος προκειμένου να ερευνήσει τη συγκεκριμένη υπόθεση. Σύντομα η επιθεωρήτρια διαπιστώνει τρομακτικές ομοιότητες με μια παλαιότερη υπόθεση, το θάνατο μιας άλλης κοπέλας πριν από δέκα χρόνια στα Δυτικά Φιόρδ, στο πλαίσιο της ρομαντικής απόδρασης ενός ζευγαριού, που είχε τραγική κατάληξη. Τι ακριβώς συμβαίνει εδώ; Ποιος παραμονεύει μες στις ερημίες; Η Χούλντα, στο απόγειο της σταδιοδρομίας της, καλείται να ανακαλύψει την αλήθεια. Θα την εμποδίσουν πυκνές σκιές, παραμορφωτικοί καθρέ-

φτες και καλά κρυμμένα μυστικά. Ένα ανατριχιαστικό, καθηλωτικό μυθιστόρημα από τον ανανεωτή του σκανδιναβικού νουάρ Ράγκναρ Γιόνασον.

Λεωφόρος Αλεξάνδρας 173

• Βαγγέλης Γιαννίσης, εκδ. Διόπτρα

Ένας τοξικοεξαρτημένος βρίσκεται σταυρωμένος σε ένα δάσος. Ένας εισοδηματίας δολοφονείται βίαια στο διαμέρισμά του. Άγνωστοι πυροβολούν έναν Ολλανδό σε μια γειτονιά της Αθήνας. Ένα κοριτσάκι εξαφανίζεται από το σπίτι του. Μια φωτιά σε ένα δώμα αποκαλύπτει ένα πτώμα δεμένο στο κρεβάτι. Πέντε εγκλήματα και πέντε αξιωματικοί της αστυνομίας με έναν και μοναδικό στόχο: Να τα εξιχνιάσουν. Ο Βαγγέλης Γιαννίσης συνεργάστηκε με τους αξιωματικούς του Τμήματος Εγκλημάτων Κατά Ζωής και Προσωπικής Ελευθερίας για να παρουσιάσει πέντε αληθινές ιστορίες βγαλμένες από τα αρχεία του Ανθρωποκτονιών. Ειδεχθή εγκλήματα ζωντανεύουν στα μάτια του αναγνώστη, σε ένα ταξίδι στα άδυτα πέντε υποθέσεων που συγκλόνισαν τη χώρα.

Innuendo (Ιννουέντο)

• Πέτρος Μπράιλας, εκδ. Φυλάτος

Όταν ο νεαρός λογιστής Στέφανος Χατζής γνωρίζει τυχαία την καταξιωμένη και εκκεντρική συγγραφέα Ιζαμπέλ Ντε Μποκ, τίποτα δε θα μπορούσε να τον είχε προειδοποιήσει για την πρόταση που θα του έκανε. Ένα ανορθόδοξο παιχνίδι της γάτας με το ποντίκι ξεκινά από την πρώτη κιόλας στιγμή, με τους δύο αταίριαστους ήρωες να αλλάζουν ρόλους κατά βούληση προσπαθώντας να μείνουν μακριά από τη φάκα. Όμως όταν η παρτίδα αναγκαστικά διακόπτεται στη μέση, ένα νέο παιχνίδι αγωνίας ξεκινά για έναν από τους δύο...

Ο θάνατος του Οδυσσέα

• Δημήτρης Σίμος, εκδ. Μεταίχμιο

Ένας άντρας απειλεί να πηδήξει από την ταράτσα ενός ξενοδοχείου, όταν φτάνει για τη διαπραγμάτευση ο αστυνομός Καπετάνος. Ένα ταριχευμένο τσακάλι ανακαλύπτεται στην ντουλάπα του, ενώ η αντιτρομοκρατική φτάνει στην Εύβοια. Εθνικιστικά στοιχεία στα σώματα ασφαλείας, το κυνήγι ενός δολοφόνου που αφίνει για σημάδι ένα βαλσαμωμένο ζώο και μια θεωρία συνωμοσίας που κανείς δεν θέλει να επαληθευτεί. Ένα πρόγραμμα προσφυγισμού πιστών «στρατιωτών» που έχει καλύψει εδώ και χρόνια τις στολές με κουστούμια. Ποιος κινεί τα νήματα; Πόσο δύσκολο είναι να νικήσεις όταν ο εχθρός έχει δημιουργήσει το παιχνίδι; Ο αστυνομός Καπετάνος είναι η ελληνική εκδοχή του επιθεωρητή Βαλάντερ, έγραψε κάποτε ο Πέτρος Μάρκαρης. «Ανοίξε την πόρτα και πέρασε έξω από το τροχόσπιτο. Ο αέρας μαστίγωνε το πρόσωπό της, ενώ η φωνή του Άρντ φτάνε ασθενικά στα αυτιά της. Δεν γύρισε να τον κοιτάξει. Δεν θα τον άφηνε να λερώσει άλλο τη σκέψη της με κατηγορίες. Νοιαζόταν για εκείνη, θα έκανε τα πάντα για να την προστατέψει. Ναι. Αυτή και μόνο αυτή ήταν η αλήθεια».

Οι φόνοι του Νυχτολούλουδου

• Anthony Horowitz, εκδ. Διόπτρα

Ο ντετέκτιβ Άττικους Πυντ και η Σούζαν Ράιλαντ, ήρωες του best seller Οι Φόνοι της Κίσσης, είναι και πάλι εδώ. Η Ράιλαντ έχει πλέον εγκαταλείψει τον χώρο των εκδόσεων και εργάζεται ως διαχειρίστρια ξενοδοχείου σε ένα ελληνικό νησί. Νιώθει κουρασμένη, καθώς τίποτα δεν γίνεται όπως το περιμένεις. Όσπου καταφθάνουν οι Τρεχέρν και της αφηγούνται μια παράξενη και μυστηριώδη ιστορία φόνου. Το γεγονός συναρπάζει τη Σούζαν και κεντρίζει το εκδοτικό της ένστικτο. Ένας από τους συγγραφείς με τους οποίους συνεργαζόταν, ο Άλαν Κόνγουεϊ, συγγραφέας του μυθιστορήματος Άγριες Κίσσης, γνώριζε το θύμα – ονόματι Φρανκ Πάρις – και μάλιστα βάσιμε το τρίτο βιβλίο του, Το Ακούσιος Μάρτυρας, σε αυτό ακριβώς το έγκλημα. Η κόρη των Τρεχέρν, διαβάζοντας το μυθιστόρημα του Κόνγουεϊ, συνειδητοποιεί ότι το βιβλίο αποδίδει πως ο άνθρωπος που καταδικάστηκε για τον φόνο του Πάρις είναι αθώος. Όταν οι Τρεχέρν αποκαλύπτουν ότι και η ίδια η κόρη τους αγνοείται, η Σούζαν αντιλαμβάνεται ότι πρέπει να επιστρέψει στην Αγγλία για να μάθει τι πραγματικά έχει συμβεί. Από τον κορυφαίο του είδους Anthony Horowitz.

Καλοκαιρινές προτάσεις από τις εκδόσεις Utopia

Extraterrestrial

Ο κορυφαίος αστρονόμος του Χάρβαρντ παρουσιάζει τη θεωρία του σύμφωνα με την οποία ένα εξωγήινο αντικείμενο υψηλής τεχνολογίας από ένα μακρινό άστρο επισκέφθηκε πρόσφατα το ηλιακό μας σύστημα. Ένα απίστευτο ταξίδι στις εσχατιές της επιστήμης, του χωροχρόνου και της ανθρώπινης φαντασίας.

«Ένας σοβαρός επιστήμονας διατυπώνει σοβαρά επιχειρήματα υπέρ της υπόθεσης ότι ένα αντικείμενο προερχόμενο από έναν εξωγήινο πολιτισμό επισκέφθηκε το ηλιακό μας σύστημα. Είναι η υπόθεση ορθή; Ποιος ξέρει; Ας προσπαθήσουμε όμως να το μάθουμε!»

— Eric Maskin, Βραβείο Νόμπελ για τα Οικονομικά

Πώς να μην κάνετε λάθος

Μπορούν τα μαθηματικά να σας βοηθήσουν να συναντήσετε τον ιδανικό σύντροφο; Να φτάσετε στο αεροδρόμιο εγκαίρως; Να αποδείξετε την ύπαρξη του Θεού; Τα μαθηματικά μάς επιτρέπουν να δούμε τις κρυφές δομές κάτω από την ακατάστατη και χαοτική επιφάνεια του κόσμου μας. Ο Jordan Ellenberg μάς εξηγεί πώς να τα χρησιμοποιήσουμε για να σκεφτόμαστε σωστότερα.

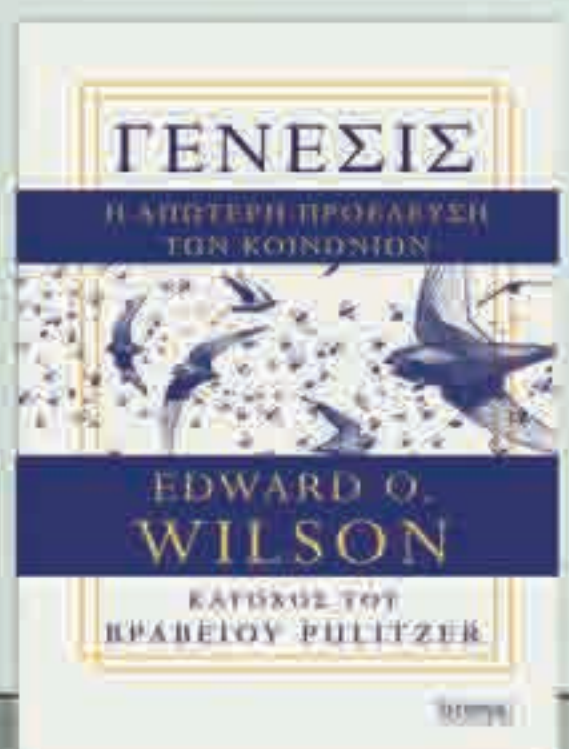
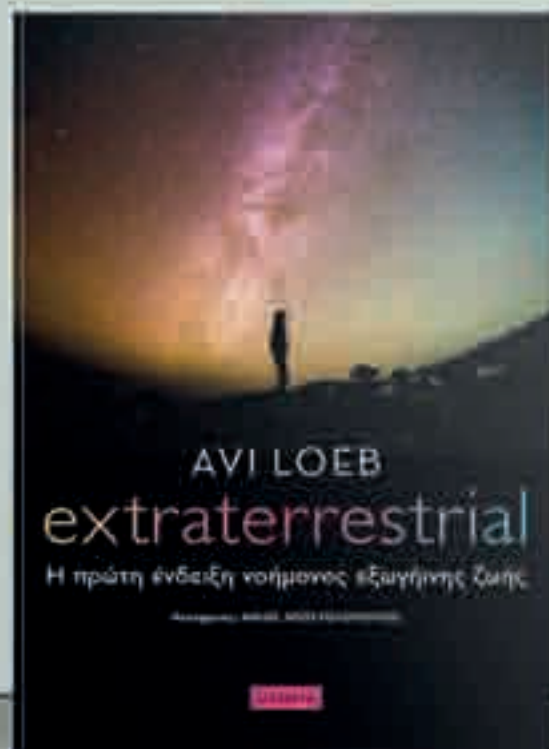
- New York Times Best Seller
- Sunday Times Best Seller
- Bill Gates' book recommendations

Γένεσις

Ο Edward O. Wilson, βραβευμένος με Pulitzer αμότιμος καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, παρουσιάζει μια προσβάσιμη και εύγλωπτη διερεύνηση των εξελικτικών θεωριών που εξηγούν την ανθρώπινη συμπεριφορά, καταυγάζοντας την προέλευση των ανθρώπινων κοινωνιών.

«Στην χαρακτηριστικά κρυστάλλινη, συνοπτική και εκλεπτυσμένη του πρόζα, ένας από τους μεγαλύτερους δεξιότεχνες της σύνθεσης της εποχής μας, ο Edward O. Wilson, εξηγεί εδώ τίποτα λιγότερο από την προέλευση της ανθρώπινης κοινωνίας»

— Richard Rhodes, κάτοχος βραβείου Pulitzer



UTOPIA

Αγίου Ιωάννου 63 & Ελευθερίας 1, 153 42,
Αγία Παρασκευή, Αττική | Τηλ.: 210 6997706

email: info@utopiapublishing.gr

| Facebook: Εκδόσεις Utopia | Instagram: Utopiapublishing

www.utopiapublishing.gr

Από αναγνώστες προς αναγνώστες

UTOPIA



ΦΡΕΝΤΡΙΚ ΜΠΑΚΜΑΝ ΕΝΑΣ ΑΝΤΡΑΣ ΠΟΥ ΤΟΝ ΛΕΝΕ ΟΥΒΕ

Μετάφραση: Γιώργος Μαθόπουλος

Το πρώτο βιβλίο του Φρέντρικ Μπάκμαν, με το οποίο έγινε παγκοσμίως γνωστός, κυκλοφορεί σε 43 χώρες και μεταφέρθηκε στον κινηματογράφο. Μια αστεία, συγκινητική και βαθιά ανθρώπινη ιστορία για τη μοναξιά, τις δυσκολίες στις ανθρώπινες σχέσεις, αλλά και την ανθρωπιά που μπορεί να κρύβεται εκεί που δεν το περιμένει κανείς.



ANDERS DE LA MOTTE ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Μετάφραση: Ξενοφών Παγκαλιάς

Ένα καθηλωτικό αστυνομικό μυθιστόρημα, με δυνατούς χαρακτήρες και ανατρεπτική πλοκή. Ήταν υποψήφιος για το Βραβείο της Σουηδικής Ακαδημίας Συγγραφέων Αστυνομικής Λογοτεχνίας (2016) και έχει μεταφραστεί σε 13 γλώσσες.

Ένα αριστούργημα αστυνομικής λογοτεχνίας. Ο Άντερς ντε λα Μοτ είναι ένας από τους πιο ευφυείς Σκανδιναβούς συγγραφείς.
Literaturmarkt, Γερμανία



HODA BARAKAT ΝΥΧΤΕΡΙΝΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ

Μετάφραση: (από τα αραβικά)
Πέρσα Κουμούτσου

Διεθνές Βραβείο Αραβικής Λογοτεχνίας (IPAF) 2019

Με γλώσσα ανεπιτήδευτη, λιτή και υπαινικτική η Χόντα Μπαράκατ θίγει θέματα που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος Άραβας, εντός και εκτός των συνόρων της πατρίδας του, χαρακτηριστικά μιας κοινωνίας που πασχίζει να αφήσει πίσω της τα τραύματα του παρελθόντος και να ορθοποδήσει.



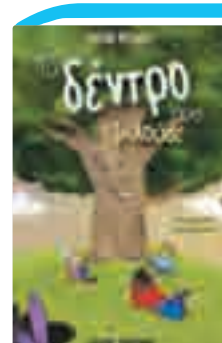
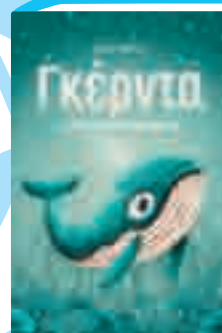
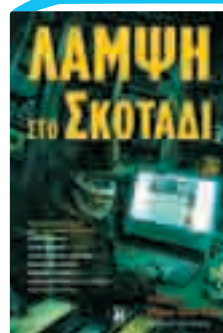
ΤΣΕΖΑΡΕ ΠΑΒΕΖΕ ΚΟΠΕΛΕΣ ΜΟΝΕΣ

Μετάφραση: Στρατής Τσίρκας

Η «ντόλτσε βίτα», όπως τη βλέπει και την κρίνει ένα αυτοδημιούργητο κορίτσι.

Η νουβέλα του Τσέζαρε Παβέζε πρωτοπαρουσιάστηκε στο ελληνικό αναγνωστικό κοινό το 1969 από τις εκδόσεις Κέδρος στη μετάφραση του Στρατή Τσίρκα, την οποία παραδίδουμε και στους σημερινούς αναγνώστες. Στις *Κοπέλες μόνες* βασίστηκε η ταινία του Μικελάντζελο Αντονιόνι *Le amiche* (στα ελληνικά: *Οι φίλες ή Οι τέσσερες ερωμένες*).

ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ



Σκοτεινοί δρόμοι του Καΐρου

● Parker Bilal, **εκδ. Σπερέρωμα**

Σας προτελούμε: ο Μπιλάλ για την Αίγυπτο είναι ό,τι ο Πέτρος Μάρκαρης για την Ελλάδα! Ας μπούμε και στην υπόθεση: Ο πρώην αστυνομικός επιθεωρητής Μακάνα, εξόριστος από την πατρίδα του το Σουδάν, ζει σε μια ξεκαρβαλωμένη φελούκα του Νείλου, στο Κάιρο, βγάζοντας με κόπο τα προς το ζην σαν ιδιωτικός ερευνητής. Όταν τον προσλαμβάνει ο διαβόητος και πανίσχυρος Σάαντ Χάναφι, βρίσκεται απτόμομα σ' έναν επικίνδυνο και αστραφτερό κόσμο. Ο Χάναφι είναι ιδιοκτήτης μιας ποδοσφαιρικής ομάδας με πολλά διάσημα ονόματα, της οποίας όμως ο πιο πολύτιμος παίκτης έχει εξαφανιστεί. Η εξαφάνισή του απειλεί να καταστρέψει όχι μόνο την προσωπική αυτοκρατορία του επιχειρηματία αλλά και ολόκληρη τη χώρα. Ο Μακάνα αντιμετωπίζει μουσουλμάνους εξτρεμιστές, Ρώσους κακοποιούς και μια απελπισμένη μητέρα που αναζητά τη χαμένη κόρη της, καθώς η έρευνά του ανακινεί οδυνηρές αναμνήσεις, επαναφέροντάς τον στο στόχαστρο ενός παλιού κι επικίνδυνου εχθρού.

Λάμψη στο σκοτάδι

● (Συλλογικό), **εκδ. Κλειδάριθμος**

Φόβος και μυστήριο, τρόμος και θάμνος: Σε αυτήν την επετειακή έκδοση για τα είκοσι χρόνια της πλούσιας σε ύλη ιστοσελίδας των θαυμαστών του Stephen King Βιβλιοθήκη Λίλια, θα βρείτε μια συναρπαστική ανθολογία διηγημάτων, ιδανική για κάθε οπαδό της λογοτεχνίας τρόμου. Έχοντας στο δυναμικό του ένα ανατριχιαστικό διήγημα του Stephen King που δεν έχει συμπεριληφθεί σε καμία προηγούμενη συλλογή έργων του, το «Λάμψη στο σκοτάδι» είναι μια αλυσωμένη ανθολογία τρόμου με την υπογραφή μερικών από τους γνωστότερους και πιο ταλαντούχους συγγραφείς του είδους, όπως, μεταξύ άλλων, οι Κλάιβ Μπάρκερ, Γκον Αϊβίντε Λίντκβιστ και Έντγκαρ Άλαν Πόε.

Αναλφάβητος

● Sebastian Fitzek, **εκδ. Διόπτρα**

Ο Μίλαν Μπεργκ περιμένει υπομονετικά στο φανάρι. Ένα αυτοκίνητο σταματάει δίπλα του. Στο πίσω κάθισμα ένα τρομοκρατημένο κορίτσι κρατάει κολημένο στο τζάμι ένα σημείωμα. «ΒΟΗΘΕΙΑ - ΑΥΤΟΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ». Μια κραυγή για βοήθεια; Ο Μίλαν δεν έχει ιδέα. Είναι αναλφάβητος. Όμως, το ένστικτό του φωνάζει ότι το κορίτσι βρίσκεται σε θανάσιμο κίνδυνο. Στα μάτια της είναι ζωγραφισμένος ο

φόβος κι αυτό είναι ένα μήνυμα που μπορεί να «διαβάσει». Αποφασίζει να ακολουθήσει το αυτοκίνητο, κι έτσι ξεκινά μια εφιαλτική περιπλάνηση που θα τον οδηγήσει σε μια σκληρή συνειδητοποίηση: Κάποιες φορές η αλήθεια είναι υπερβολικά φριχτή για να την αντέξεις... Κάποιες φορές η άγνοια είναι το μεγαλύτερο δώρο του κόσμου...

ΕΥ ΖΗΝ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Cooking at Home -

Μαγειρεύοντας έξυπνα στο σπίτι ● Κώστας Κωβαίος, **εκδ. Φυλάτος**
Συνταγές μαγειρικής υπάρχουν παντού. Στο διαδίκτυο, στην τηλεόραση, σε έντυπα, περιοδικά. Κυριολεκτικά παντού. Πόσες όμως από αυτές τις συνταγές είναι πρότυπες, δοκιμασμένες σε επαγγελματικό και οικιακό επίπεδο και επώνυμες; Στόχος του βιβλίου, είναι να μάθουμε να μαγειρεύουμε σωστά και μέσα από τις διάφορες συμβουλές να διευρύνουμε τους μαγειρικούς ορίζοντές μας. Να μη φοβηθούμε να πειραματιστούμε, να δοκιμάσουμε νέα υλικά και συνδυασμούς. Αλλιώςτε πολλές μεγάλες συνταγές, προέκυψαν από λάθη ή στιγμιαίες εμπνεύσεις.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Το δέντρο που μιλούσε

● Ελένη Φωτάκη, **εκδ. Φυλάτος**

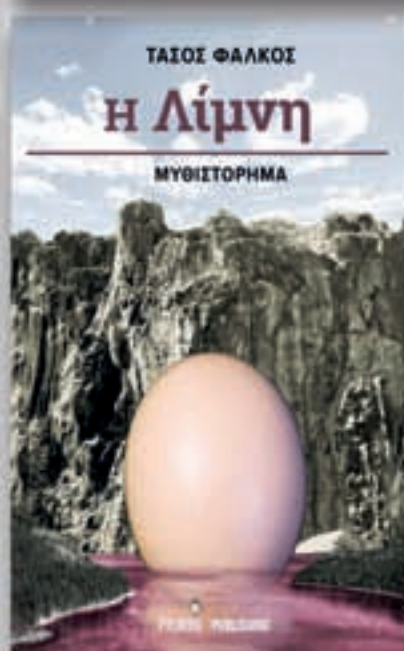
Ένα δέντρο που μιλάει τη γλώσσα των παιδιών ανθίζει στην Αττική, μαθαίνει από αυτά αλλά και εκείνο με τη σειρά του τους διηγείται ιστορίες από τα παλιά. Κι έτσι τα χρόνια περνούν... Τι γίνεται όμως όταν τα παιδιά μεγαλώνουν και το ξεχνούν, τι γίνεται όταν εκείνο δεν ακούει πια τις φωνές τους; Θα μαραθεί ή θα καταφέρει να ανθίσει ξανά και πώς; Με εικονογράφηση της Βιβής Μαρκάτος, ένα ενδιαφέρον και διδακτικό παιδικό ανάγνωσμα.

Γκέρντα - Η ιστορία μιας φαλαινίτσας ● Αντρίαν Μάτσο,

εκδ. Historical Quest

Η Γκέρντα, η μικρή φαλαινίτσα, μεγάλωσε σε μία αγαπημένη οικογένεια, τη μαμά της, τον μπαμπά της

FYLATOS PUBLISHING



ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ

από τις

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΦΥΛΑΤΟΣ

www.fylatos.com

ΕΥ ΖΗΝ • ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ • ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ • ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ



Μεταφρασμένη λογοτεχνία

Stephen King
Μίζερι



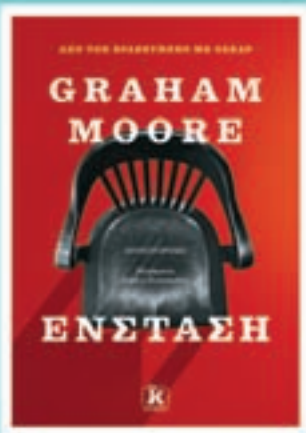
Μεταφρασμένη λογοτεχνία

Kristin Hannah
Τέσσερις Άνεμοι



Αστυνομικό μυθιστόρημα

Guillaume Musso
Το κορίτσι του Μπρούκλιν

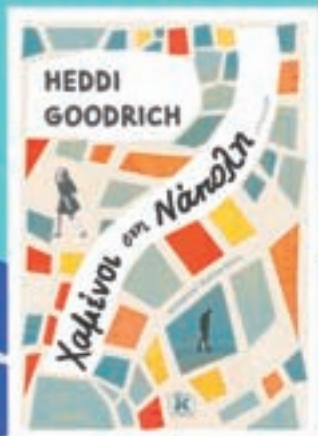


Θρίλερ

Graham Moore
Ένσταση

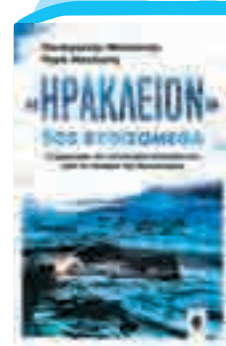
Μεταφρασμένη λογοτεχνία

Heddi Goodrich
Χαμένοι στη Νάπολη



ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ
ΑΞΙΖΟΥΝ
ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΟΥ

www.klidarithmos.gr



και τον αδερφό της τον Λάρς. Κάποια στιγμή όμως χάθηκε μέσα στον απέραντο ωκεανό. Ποιο δρόμο να πάρει για να τους ξαναβρεί; Εμπιστεύτηκε την καρδιά της να την οδηγήσει, ενώ μέσα της αντηκούσε η μπαλάντα που της τραγουδούσε η μαμά της όταν η Γκέρντα ήταν ακόμη μικρή και της ψιθύριζε να μη φοβάται. Στο ταξίδι της, η Γκέρντα βρίσκει ένα φίλο, θαλάσσια πλάσματα, θαλάσσιους μονόκερους, χταπόδια, όρκες και πηγκουίνους που της λένε και από μία ιστορία. Παίζει μαζί τους, τούς γνωρίζει καλύτερα, παίρνει μαθήματα και τους δίνει μαθήματα αγάπης, φιλίας και ανάγκης για οικογενειακή ευτυχία. Μέσα από την αναζήτηση, η Γκέρντα μεγάλωσε, απέκτησε εμπειρίες, έγινε σοφότερη. Δε φοβήθηκε τίποτε και συνέχισε να ψάχνει την οικογένειά της. Ήταν τόσο σίγουρη για τη δύναμη της αγάπης της, για αυτή την αγάπη που κάποια στιγμή ίσως και να αποδώσει καρπούς...

Ο γατούλης πέθανε

• Xavier De Moulins, **εκδ. Στερέωμα**

Μπορεί μια γάτα να σου αλλάξει τη ζωή; Μπορεί να σου δείξει πώς να συνδέσαι πιο ουσιαστικά με τον κόσμο γύρω σου; Ναι, απαντά ανεπιφύλακτα ο Ξαβιέ Ντε Μουλέν. Η γάτα σου μαθαίνει να γεύσαι κάθε στιγμή της καθημερινότητας, να βλέπεις και να απολαμβάνεις το θαύμα στα πιο μικρά πράγματα. Σου μαθαίνει την ανεξαρτησία, την αυτάρκεια, τον σεβασμό του άλλου, σου υποδεικνύει πώς «να αγαπάς εκτός συμβολαίου». Δεν αναμειγνύει την αγάπη με τις ενοχές, δεν απογοητεύεται ποτέ, δεν περιμένει ανταπόδοση, δεν γνωρίζει τι θα πει ζήλια, δεν εκδικείται. Στο άμεσο, απλό, συγκινημένο και συγκινητικό βιβλίο του Ντε Μουλέν μια οικογένεια που πενθεί τον θάνατο του γατούλη της ανακαλύπτει, πέρα από τη θλίψη, τα ανεκτίμητα μαθήματα που πήρε από τη συμβίωση με το γοητευτικό αυτό ζώο. Ένα δοξαστικό στις γάτες, γραμμένο με την ελευθερία και το στοχαστικό βάθος του γνωστού Γάλλου δημοσιογράφου. Το βιβλίο απέσπασε το 2020 το λογοτεχνικό Βραβείο 30 MILLIONS D'AMIS, το οποίο θεωρείται το «Goncourt των ζώων».

Peppa Pig: Στο παιχνιδόσπιτο της Πέππα • Μτφ. Δώρα Γιακουμή, εκδ. Anubis

Η Πέππα και ο Τζορτζ προσκαλούν κάθε παιδί στο σπίτι τους για να παίξουν πολλά παιχνίδια, να ζωγραφίσουν και να χρωματίσουν μαζί! Ένα βιβλίο δραστηριοτήτων, στο σχήμα του Σπιτιού της Οικογένειας Γουρουνάκι, για παιδιά έως 7 ετών! Η δημοφιλής σειρά παιδικών βιβλίων «Peppa Pig» περιλαμβάνει εικονογραφημένες ιστορίες, εκπαιδευτικά βιβλία, καινοτόμα παιχνιδόβιβλία και βιβλία δραστηριοτήτων. Κυκλοφορούν σε βιβλιοπωλεία, καταστήματα παιχνιδιών, βρεφικά καταστήματα και σούπερ μάρκετ.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Η λίμνη • Τάσος Φάλκος, εκδ. Φυλάτος

Του ήρθε ξαφνικά η πιο τρελή ιδέα, η πιο παράλογη παρόρμηση: Να βυθιστεί συνειδητά στη λίμνη, που τώρα ήξερε πως ήταν πολύ βαθιά! Εάν επρόκειτο για κάποια λίμνη απλή, συνηθισμένη, το πράγμα δε θα ήταν παράξενο και ούτε βέβαια τρελό. Αλλά αυτή η λίμνη ήταν κάτι διαφορετικό, ήταν τυλιγμένη με μυστήριο, ενέπνεε σε όλους δέος σχεδόν θρησκευτικό. Οι χωρικοί το θεωρούσαν επικίνδυνο να μπεις στη λίμνη και προπαντός μισόγυμνος, εκτεθειμένος σε δαιμονικές δυνάμεις. Άλλοι το έβλεπαν σαν ιεροσουλία... Αλλά ακριβώς ετούτο το απρόσιτο μυστήριο, ο τρόμος ο θρησκευτικός που ενέπνεε, έκαναν τόσο ελκυστική την ιεροσουλία, για ανθρώπους βέβαια που ελκύονταν από τη γνώση και τον θάνατο. Να μπεις μέσα στη λίμνη δηλαδή, με την ελπίδα να παραβιάσεις κάποια μυστικά της, έστω με τίμημα να τιμωρηθείς σκληρά.

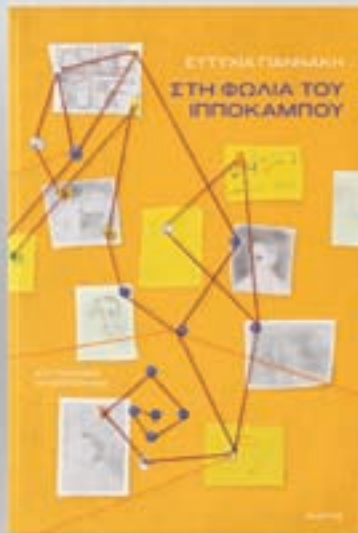
Παράθυρο ανοιχτό

• Μαρίνα Πετροπούλου, **εκδ. Πεζίο**

Το πρώτο βιβλίο της αγαπημένης συγγραφέως από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα είναι γεγονός. Ένα γοητευτικό μυθιστόρημα, μια καθηλωτική αφήγηση που περιστρέφεται γύρω από διαχρονικά θέματα, όπως είναι η ανεκτίμητη αξία της φιλίας, η φρεσκάδα της νεανικής σκέψης, η σοφία της ωριμότητας, οι συμπληγάδες του έρωτα και η αέναη αναζήτηση της ευτυχίας.

«Ηράκλειον» SOS βυθιζόμεθα - Η μαρτυρία του τελευταίου διασωθέντος από το ναυάγιο της Φαλκονέρας • Παναγιώτης Μπελώνης & Πηνέλη Μπελώνη, εκδ. Κέδρος

Πρόκειται για μια συγκλονιστική μαρτυρία του τελευταίου διασωθέντος του πλοίου «Ηράκλειον» στη Φαλκονέρα, πλαίσιο από τη μετέπειτα έρευνα της κόρης του. Καθώς το πλοίο γέρνει όλο και περισσότερο, σπάνε και οι τελευταίες πόρτες και τα παράθυρα του σαλονιού, και η θάλασσα μπαίνει με τεράστια ορμή στο εσωτερικό. Παρασύρει με μεγάλη σφοδρότητα στο πέρασμά της ό,τι συναντάει, καθίσματα, έπιπλα και ανθρώπους. Κάποιοι προσπαθούν να γαντζωθούν από το πάτωμα, άλλοι πιάνουν κάτι σταθερό και προσπαθούν να σκαρφαλώσουν μέχρι την έξοδο αυτού του πηγαδιού, μα πάλι γλιστράνε και πέφτουν ξανά στα νερά. Κατακτιπιούνται με τα διάφορα έπιπλα που έχει παρασύρει η δύναμη του νερού, τραυματίζονται και τελικά είναι αδύνατον να σκαρφαλώσουν τόσο ψηλά και να διαφύγουν. Η κλίση του καραβιού και η δύναμη των χειμάρρων που έχουν δημιουργηθεί τους γυρίζει πίσω και χάνονται



Ευτυχία Παννάκη
ΣΤΗ ΦΩΛΙΑ ΤΟΥ ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΥ

Μια μαχόμενη δημοσιογράφος εντοπίζεται νεκρή στην πισίνα ενός ρετιρέ στο Κολωνάκι. Ο Αστυνόμος Χάρης Κόκκινος καλείται να ρίξει φως στην υπόθεση. Το δεύτερο μέρος της «Τριλογίας του Βυθού», μετά τη «Νόσο του μικρού θεού».



Ted Chiang
ΕΚΠΝΟΗ
Μετάφραση: Μαργαρίτα Ζαχαριάδου
Ο σπουδαιότερος εν ζωή συγγραφέας επιστημονικής φαντασίας προσεγγίζει στην «Εκπνοή» την επίδραση της επιστήμης και της τεχνολογίας στην ανθρώπινη φύση. Ένα από τα 10 καλύτερα βιβλία του 2019, σύμφωνα με τους «New York Times».



Sergio del Molino
ΤΟ ΔΕΡΜΑ
Μετάφραση: Μαρία Παλαιολόγου
Ο Ισπανός Sergio del Molino συγκεντρώνει στα νέα του βιβλία – που εκροβατεί ανάμεσα στη μυθολογία και το δοκίμιο – γλυκύπικρες ιστορίες με επίκεντρο το ανθρώπινο δέρμα, υπογραμμίζοντας μοναδικά τον ανθρώπινο φόβο μπροστά στην έκθεση.



Θανάσης Πέτρου
1922: ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΕΝΟΣ ΟΝΕΙΡΟΥ
Το νέο graphic novel, σε κείμενο και σχέδιο, του Θανάση Πέτρου συναντάει τα ιστορικά γεγονότα που σημάδεψαν την τραγωδία της Μικρασιατικής Καταστροφής του 1922 και καθόρισαν την ιστορία της σύγχρονης Ελλάδας.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΙΚΑΡΟΣ

www.ikarosbooks.gr



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ

Η σύγχρονη εκδοτική παρουσία στα ελληνικά γράμματα
www.kastaniotis.com



Αστερόπη Λαζαρίδου
Μην πατάς ξυπόλυτη



Συλλογικό
Θερινοί έρωτες



Πέλα Σουλτάτου
Η θάλασσα δεν είναι μπλε



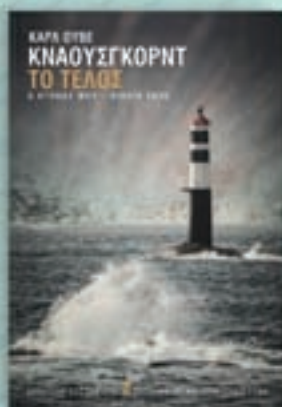
Αναστάσης Βιστωνίτης
Η κοίτη του χρόνου



Γιάννης Κυριόπουλος
Μια πόλη, μια γυναίκα



Ράγκναρ Γιόνασον
Το νησί



Καρλ Ούβε Κνάουσγκορντ
Το τέλος



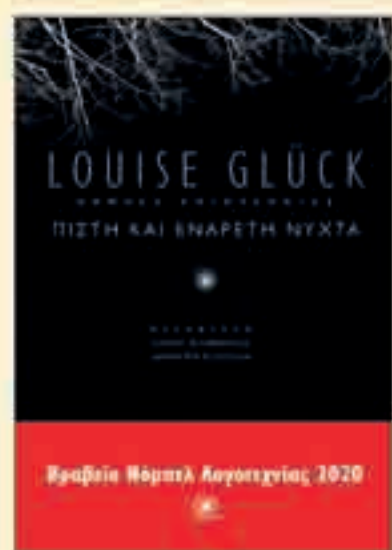
Μίρτσα Καρταρέσκου
Νοσταλγία



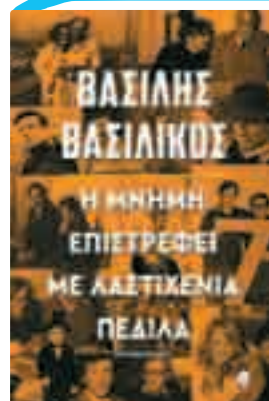
Έτγκαρ Κέρετ
Αναποδιά στην άκρη του γαλαξία



Αγιέλετ Γκούνταρ-Γκόσεν
Η ψεύτρα και η πόλη



ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ



ένας ένας, αφήνοντας μόνο κραυγές απελπισίας και τρόμου. Ένα ανατριχιαστικό αφηγημα-χρονικό του ναυαγίου της Φαλκονέρας.

Ανάμεσα στους ήλιους ● Παναγιώτης Αγγελόπουλος, εκδ. Ίκαρος

Ένα «ημερολόγιο καταστροφών» για τις φωτεινές μέρες του ελληνικού καλοκαιριού: 83 σελίδες εν πλω με μίλια, κόμβους και στάσεις-σκέψεις σε νησιά όπου «τίποτα πιο επικίνδυνο από το να επιστρέφεις σ' έναν τόπο όπου έχεις υπάρξει ευτυχισμένος». Βαθύ, Σίκινος, Σέριφος, Φολέγανδρος, Δήλος, Φούρνοι Κορσεών, Πόρος, Αιγαίο, Μεσόγειος, Πεντζίκης, Παπαδιαμάντης, Φέρμορ, Γέτες, Βιρτζίνια Γουλφ, Αρανίτσας, νερά, ουρανοί, μνήματα, καρνάγια, πέτρες, εκκλησίες και ένα ταξίδι σε μια εντελώς προσωπική και ιδιοσυγκρασιακή μεθόριο, όπου ο Παναγιώτης Αγγελόπουλος συλλαμβάνει με έξτρα πνευματικές βοήθειες βάρη, επιφάνειες, έκσταση φωτός, ιλιγγιώδεις ναρκωμένα και ράθυμα μεσημέρια που διαπερνούν τις ταραγμένες φουσκοθαλασσιές ή την ακινησία του ελληνικού θέρους. Μακριά από τη βεβαρημένη τουριστική πληροφορία, τα «νησιά» του Αγγελόπουλου παραμένουν πάντα ένα αζεδιάλυτο μυστήριο, που ανατρέχοντας στο σφαιρικό έργο (Μέρες, Δοκίμες, Σκηνοθεσία για την Κίχλη) εξακτινώνονται και εξαυλώνονται. Μέσω μιας αφήγησης γεμάτης από «έμφυχους κρότους και ψίθυρους της φύσης», ο Αγγελόπουλος μεταμορφώνει τις «εικόνες» του σε κάτι περισσότερο από σκέτα φόντα-τοπία προς απαθανάτιση καταργώντας κάθε υποψία φωτογραφικής θέασης: στόχος του είναι να τα ερμηνεύσει σαν αληθινά «πρόσωπα». Και τον καταφέρνει κατά έναν λιτό, ουσιαστικό και ολότελα sui generis τρόπο.

Πότε διάβολος πότε άγγελος ● Κώστας Ακριβός, εκδ. Μεταίχμιο

Ένας άντρας μεγαλώνει, ζει και πεθαίνει χωρίς ποτέ να μάθει ποιος ήταν ο πατέρας του – ο Γεώργιος Καραϊσκάκης. Ένας άλλος θα περάσει όλη του τη ζωή αγαπώντας λάθος άνθρωπο για πατέρα – Μήτρος Αγραφιώτης το όνομά του. Οι δρόμοι τους θα συναντηθούν στα αίματα και στις θυσίες της επανάστασης του '21. Τους ενώνει ο πόθος για την ελευθερία της πατρίδας, αλλά και κάτι βαθύτερο που ο ένας το αγνοεί και ο άλλος το αποσιωπά επίτηδες. Πολλά χρόνια αργότερα, το ερώτημα συνεχίζει να βασανίζει τον αφηγητή: ήρωας γεννιέσαι ή γίνεσαι; «Τότε είχε αντικρίσει έναν αχαμνό άντρα που σεργιάνιζε

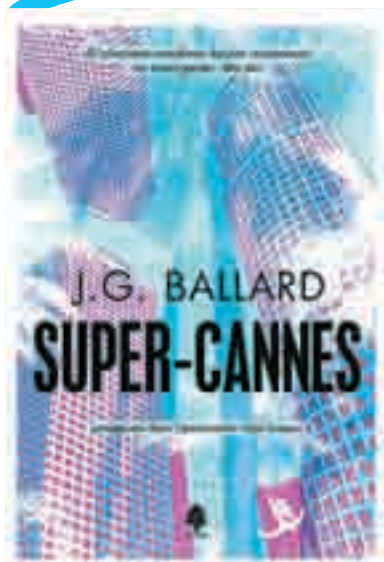
μες στην κρύμα φορώντας ένα λερό κίτρινο κεφαλομάντιλο που έπεφτε στο πλάι του προσώπου του και έδινε στη χλωμή φυσιογνωμία του μια διαβολική έκφραση. Και όμως, αυτός ο άντρας, καταπώς θα γράψει χρόνια αργότερα στα Απομνημονεύματά του ο γιατρός, παρά την ανημποριά του, κάθε τόσο πεταγόταν από το στρώμα του και καβαλούσε το άλογο με τέτοια ορμή, που θα κάνει τον Μίλινγκεν να ομολογήσει: «Τι θαυμαστή επίδραση έχει κάποτε το πάθος επάνω στο κορμί!».

Η μνήμη επιστρέφει με λαστιχένια πέδιλα ● Βασίλης Βασιλικός, εκδ. Κέδρος

Πρόκειται για την αυτοβιογραφία του μεγάλου Έλληνα συγγραφέα Βασίλη Βασιλικού στην οριστική της έκδοση. Μια ζωή σαν μυθιστόρημα. Αναμνήσεις και συγγραφικές δοκιμές. Συναντήσεις με κορυφαίους εκπροσώπους των γραμμάτων και των τεχνών του 20ού αιώνα, Έλληνες και ξένους, με πολιτικούς αλλά και καθημερινά πρόσωπα. Η εγκατάσταση σε πόλεις του εξωτερικού και η αυτοεξορία στο Παρίσι. Η επιστροφή στην Ελλάδα της Μεταπολίτευσης και οι νέες προκλήσεις. Παράλληλα, το alter ego του συγγραφέα συνθέτει μια ημι-μυθιστορηματική αφήγηση. Μια πολυτάραχη και συναρπαστική ζωή. Ένα εξομολογητικό κείμενο που ξεπερνά τα όρια μιας προσωπικής ιστορίας.

Θερινοί έρωτες ● Συλλογικό, εκδ. Καστανιώτης

Πώς αντιλαμβάνονται οι συγγραφείς τον έρωτα και το καλοκαίρι; Είναι μόνο αυτό που καταγράφεται, ή κάτι πέρα από τις λέξεις, κάτι που οδηγεί στην ψυχή; Ερωτευόμαστε τον άλλο ή κάτι φανταστικό; Αν το πλάσμα που ερωτευόμαστε είναι ένας καθρέφτης του εαυτού μας, τι συμβαίνει όταν οι αντανακλάσεις γίνονται κείμενο; Πώς καταγράφονται, αφού στη γραφή το αντικείμενο του πόθου δεν είναι πλάσμα υπαρκτό, σωματοποιημένο, αλλά μόνο λέξεις; Στον συλλογικό αυτό τόμο σαράντα εννιά συγγραφείς αντιμετωπίζουν τον έρωτα και το καλοκαίρι ως εφελθτήριο για κείμενα ιστορικά, βιωματικά, σουρεαλιστικά, ψυχαναλυτικά, θεατρικά αλλά και πολιτικά, ο καθένας με τον δικό του τρόπο. Οι ιστορίες τους αποπνέουν τρυφερότητα, νοσταλγία, λαχτάρα, πίκρα, αγωνία, αθωότητα, πόνο, χαρά, μοναξιά, ελπίδα και αμέτρητα άλλα συναισθήματα. Αόρατο υφάδι συνδέει τις λέξεις χαρίζοντάς μας ένα εντυπωσιακό πανόραμα, όπου ο έρωτας και το καλοκαίρι ανασύρουν μνήμες που



μας ελκύουν και μας λυτρώνουν. Τα έσοδα από τα δικαιώματα του βιβλίου θα δοθούν στους «Πατρούς του Κόσμου – Ελληνική Αντιπροσωπεία».

Μαρούσι • Θεόδωρος Λιμήτσιος, εκδ. Περίο

Ο Θεόδωρος Λιμήτσιος, μετά το επιτυχημένο ντεμπούτο του με το Εγώ μεγάλωνα για σένα..., επιστρέφει με το νέο του βιβλίο. Η ιστορία της Μαρούσις ξεκινάει από τη γοητευτική Καππαδοκία, περνάει από την πολύβουρη Κωνσταντινούπολη και την κοσμοπολίτικη Σμύρνη, τον Βόλο και το Πήλιο, για να φτάσει έως τα αγέρωχα βουνά της Πίνδου, εκεί όπου η Θεσσαλία αγκαλιάζει την Ήπειρο. Μια ιστορία καθηλωτική, γεμάτη ανατροπές, αγωνία και αληθινό συναίσθημα που μας μεταφέρει σε χαμένες πατρίδες, αλλά και χαμένες νοσταλγικές εποχές.

ΞΕΝΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Οι λέοντες της Σικελίας

• Stefania Auci, εκδ. Κλειδάριθμος

Από τη στιγμή που ο Πάολο και ο Ινιάτσιο Φλόριο, φιλόδοξοι και με πνεύμα ανήσυχου, αποβιβάζονται στο Παλέρμο από την Καλαβρία το 1799, κοιτάζουν μπροστά, αποφασισμένοι να φτάσουν πιο ψηλά απ' όλους. Να γίνουν οι πιο πλούσιοι, οι πιο ισχυροί. Και τα καταφέρνουν. Το Παλέρμο παρατηρεί έκπληκτο την εξάπλωση των Φλόριο, όμως τα συναισθήματα των κατοίκων της πόλης χάνονται μέσα στον φθόνο και την περιφρόνηση: Αυτοί οι επιτυχημένοι άντρες παραμένουν, όπως και να 'χει, «ξένοι». Το Παλέρμο δεν ξέρει πως αυτό που υποδαυλίζει τις φιλοδοξίες των Φλόριο και σηματοδότη της ζωής τους είναι ο φλογερός πόθος για κοινωνική λύτρωση· δεν ξέρει ότι οι άντρες της οικογένειας είναι αξιόλογα μα και ευαίσθητα πλάσματα, που χρειάζονται στο πλευρό τους εξίσου δυνατές γυναίκες. Υφαίνοντας τη διαδρομή της εμπορικής και κοινωνικής ανόδου των Φλόριο με τις ταραχώδεις προσωπικές τους ιστορίες, με φόντο τα πιο ταραγμένα χρόνια της ιταλικής ιστορίας – από τα κινήματα του 1818 μέχρι την αποβίβαση του Γκαριμπάλντι στη Σικελία – η Στεφάνια Άουτσι ξετυλίγει μια οικογενειακή σάγκα απίστευτης δύναμης, που μοιάζει σημερινή.

Super Cannes • J.G. Ballard,

εκδ. Κέδρος

Στους λόφους πάνω από τις Κάννες, η Εδέμ-Ολυμπία,

το επιχειρηματικό πάρκο του μέλλοντος, φιλοξενεί τις κορυφαίες εταιρίες υψηλής τεχνολογίας και τα στελέχη τους. Η κλειστή αυτή κοινότητα προσφέρει τις ιδανικές συνθήκες, ώστε τα μέλη της να αφοσιώνονται ολοκληρωτικά στην εργασία εκπνεδίζοντας κάθε ανάγκη για ψυχαγωγία, κοινωνική επαφή και ελεύθερο χρόνο. Μια μέρα, εντελώς ξαφνικά, ο Ντέιβιντ Γκρίνγουντ, γιατρός της κλινικής του επιχειρηματικού πάρκου, σε κατάσταση αμόκ, σκοτώνει δέκα ανθρώπους και στη συνέχεια αυτοκτονεί. Η γιατρός Τζέιν Σίνκλερ, που προσλαμβάνεται στη θέση του, εγκαθίσταται μαζί με τον άντρα της Πολ στο σπίτι του νεκρού γιατρού. Έχοντας άφθονο χρόνο στη διάθεσή του, ο Πολ αρχίζει να αναζητά τους λόγους που οδήγησαν τον Γκρίνγουντ στα άκρα και ανακαλύπτει μια άλλη, άγρια, πλευρά της ζωής στο επιχειρηματικό πάρκο. Ένα προφητικό μυθιστόρημα για την αλλοίωση που επιφέρουν στην ανθρώπινη φύση ο ακραίος καπιταλισμός και οι τεχνολογικές εξελίξεις, από την πένα του κορυφαίου Βρετανού συγγραφέα J.G. Ballard.

Η επιστροφή της Πηνελόπης - Οκτώ μέρες στη Σμύρνη

• Νοέλ Μπάξερ, εκδ. Μεταίχμιο

Η Πένι (Πενέλοπε) Σάρεϊ, Ελληνοβρετανίδα που ζει στην Αθήνα, ταξιδεύει στη Σμύρνη έναν αιώνα μετά την Καταστροφή μεταφέροντας στις αποσκευές, και στην ψυχή της, οικογενειακές ιστορίες κι ενθύμια από τη ζωή των προγόνων της στη χαμένη πολιτεία: τα τρομακτικά γεγονότα του 1922 που της εξιστόρησαν η γιαγιά της Πηνελόπη και οι θείες της, αλλά και τις αναμνήσεις τους από τα προηγούμενα σμυρνέικα χρόνια της ακμής και της ξεγνοιασιάς. Στο ταξίδι επιστροφής της αναζητεί παλιές πατημασιές. Θα αναδυθούν καινούργια συναισθήματα, θα έρθουν πολλές σκέψεις, θα συμβούν απρόσμενες αποκλύψεις. Στη Σμύρνη η Πένι θα γνωρίσει ανθρώπους που πρόθυμα θα τη βοηθήσουν να πλησιάσει κι άλλο την Αλήθεια. Θα αναχωρήσει οκτώ μέρες μετά, με τη βεβαιότητα πως η παλιά Σμύρνη ανέμενε την επιστροφή της απογόνου! Και με τη γοητευτική διαπίστωση πως το ταξίδι αυτό, μαγικά, αόρατα και άπια, έβαλε σε τάξη τις ιστορίες και τα αισθήματα που της κληροδοτήθηκαν.

Ο λόφος που ανεβαίνουμε

• Αράντα Γκόρμαν, εκδ. Ψυχογιός

Πάντα υπάρχει φως, αρκεί να είμαστε γενναίοι για να το δούμε: Στις 20 Ιανουαρίου 2021 η εικοσιδυάχρονη Αφροαμερικανή Αράντα Γκόρμαν έγινε σύμβολο ελ-

διόπτρα
crime

BEST SELLERS ΚΑΤΑ ΣΥΡΡΟΗ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ
ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ BEST SELLER
Η ΣΙΩΠΗΛΗ ΑΣΘΕΝΗΣ

Είναι όμορφος. Είναι χαρισματικός.
Τον ακολουθούν τυφλά.
Το πληρώνουν ακριβά.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ BEST SELLER
Η ΣΙΩΠΗΛΗ ΑΣΘΕΝΗΣ

ΟΙ ΚΟΡΕΣ

ALEX MICHAELIDES

διόπτρα

Κάποια είναι αποφασισμένη
να τον σταματήσει.
έστω κι αν της κοστίσει τα πάντα.
Ακόμα και τη ζωή της...

ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

διόπτρα www.dioptra.gr YouTube
Βρείτε μας!

ΕΥΗ ΠΟΥΜΠΟΥΡΑΣ ΓΙΝΕ ΑΤΡΩΤΟΣ



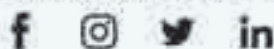
ΧΟΣΕ ΜΑΝΟΥΕΛ ΠΟΥΕΡΤΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ



KAKTOS

Πανεπιστημίου 46, Αθήνα 10678 • www.kaktos.gr
info@kaktos.gr • 210 3840524, 210 3844458

Kaktos Publications - Εκδόσεις Κάκτος



πίδας και αισιοδοξίας για εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Απαγγέλλοντας το ποίημά της «Ο Λόφος που Ανεβαίνουμε» στην ορκωμοσία του Προέδρου των ΗΠΑ Τζο Μπάιντεν, απηύθυνε ένα οικουμενικό κάλεσμα για ένα φωτεινότερο, γενναίο μέλλον. Η ανά χείρας έκδοση αποτυπώνει ακριβώς αυτή τη στιγμή, όπου η φωνή μιας νεαρής ποιήτριας μας προσφέρει κουράγιο, παρηγοριά αλλά και έμπνευση για να αλλάξουμε τον κόσμο.

Το ταξίδι της Πηνελόπης

• Marie Robert, *εκδ. Πεδίο*

Από το νέο συγγραφικό αστέρι της Γαλλίας, ένα σαγηνευτικό μυθιστόρημα με ηρωίδα μια μυθική και συνάμα σύγχρονη Πηνελόπη, μια νέα γυναίκα αποφασισμένη να ανακαλύψει το νόημα της ζωής ξεκινώντας ένα μοναδικό ταξίδι στην Ελλάδα, τη χώρα του μύθου και του ονείρου. Ένα απολαυστικό μυθιστόρημα, ένα συναρπαστικό οδοιπορικό που ακροβατεί στα όρια της φιλοσοφικής σκέψης, μια προσωπική, σχεδόν μυστικιστική περιπέτεια με απόλυτο προορισμό την Ιθάκη των υπαρξιακών αναζητήσεων και της απόλυτης ευτυχίας.

Καιρός • Jenny Offill, *εκδ. Στερέωμα*

Η Λίζι εργάζεται ως βιβλιοθηκάριος στη βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου στο οποίο κάποτε υπήρξε πολλά υποσχόμενη φοιτήτρια, ενώ παράλληλα μεγαλώνει τον γιο της Ιλντρί και συμπαραστέκεται ψυχικά (κάποτε και οικονομικά) στον καταθλιπτικό αδελφό της και στη θρησκομανή, χήρα μητέρα της. Όταν η παλιά της καθηγήτρια και παραγωγός της μελλοντολογικής ραδιοφωνικής εκπομπής «Ο κόσμος να χαλάσει» Σύλβια Λίλερ την προσλαμβάνει για να απαντά στα εκατοντάδες email που λαμβάνει, η Λίζι βρίσκεται αντιμέτωπη με τα ανησυχητικά ερωτήματα των ετερόκλητων ακροατών της εκπομπής – σ' ένα φάσμα που εκτείνεται από αριστερούς οι οποίοι αγωνιούν για την κλιματική αλλαγή ως τους δεξιούς που φοβούνται τους μετανάστες και ανησυχούν για την παρακμή του δυτικού πολιτισμού. Καθώς η Λίζι βυθίζεται σ' αυτόν τον πολωμένο κόσμο και ενώ τα θεμέλια της οικογένειάς της κλονίζονται, διαπιστώνει ότι σταδιακά παγιδεύεται στην ψυχολογία της καταστροφής. Ένα σύγχρονο και έξυπνο μυθιστόρημα γραμμένο με λυρισμό, βαθιά ενσυναίσθηση και ωμό χιούμορ.

Άνθρωποι στο περιθώριο

• Ulrich Alexander Boschwitz,

εκδ. Κλειδάριθμος

Το πρώτο χρονολογικά βιβλίο του συγγραφέα. Μαζί με τον Ταξιδιώτη αποτελούν δύο μοναδικούς λογοτεχνικούς θησαυρούς που χρόνια τώρα τρέ-

φουν τον θρόνο του. Στο Βερολίνο της δεκαετίας του 1920, η ζωή δεν είναι καθόλου εύκολη για τους ήρωες του Μπόσβιτς. Είναι οι πραγματικοί χαμένοι της οικονομικής κρίσης: ανάπηροι του πολέμου, ζητιάνοι, πόρνες, τρελοί. Τα βράδια μαζεύονται όλοι στον Χαρούμενο Κυνηγό, για να πάρουν μια ανάσα ξενοιασιάς, πριν τους ρουφήξει το επόμενο πρωί και πάλι η γκρίζα καθημερινότητα. Ξαφνικά, η γυναίκα του τυφλού Ζόνεμπεργκ χορεύει με τον Γκρίσμαν, ο οποίος έχει έρθει στον Κυνηγό για να χαρεί τη συντροφιά μιας γυναίκας και δεν έχει λογαριάσει σωστά την οργή του προδομένου συζύγου. Το κακό δεν αργεί να γίνει. Μα ο κόσμος ξαναβρίσκει αμέσως σχεδόν τους ρυθμούς του – καινούργιες αγάπες πλέκονται και το επόμενο πρωί η γκρίζα ζωή συνεχίζεται. Ο εικοσιδυάχρονος μόλις συγγραφέας ανατέμνει πραγματικά τη ζωή του λούμπεν προλεταριάτου του Βερολίνου τα χρόνια του μεσοπολέμου: άνθρωποι μικροί και τσακισμένοι, που δεν έχουν πια κανέναν λόγο να γελούν, αλλά επιμένουν να χαίρονται και να γιορτάζουν τη ζωή, όταν κι όπως μπορούν.

Το αόρατο μισό

• Brit Bebbett, *εκδ. Παπαδόπουλος*

Ο συγγραφέας υφαίνει μια οικογενειακή ιστορία στην Αμερική των δεκαετιών 1950-1990, που μιλάει για τις επιθυμίες, τις προσδοκίες και τις αποφάσεις που μας φέρνουν σε σύγκρουση με την καταγωγή μας. Οι δίδυμες αδελφές Βίνις μεγαλώνουν σε μια μικρή, συντηρητική κωμόπολη ανοιχτόχρωμων-μαύρων στον αμερικανικό Νότο και το μέλλον τους είναι προδιαγεγραμμένο: οφείλουν να παντρευτούν έναν εξίσου ανοιχτόχρωμο μαύρο και να ζήσουν αξιοπρεπώς μες στη φτώχεια. Όμως, οι αδελφές το σκάνε σταδεκαξί τους στη Νέα Ορλεάνη – κι εκεί οι πορείες τους αποκλίνουν. Η μία ερωτεύεται έναν βίαιο σκουρόχρωμο άντρα, γεννά ένα σκουρόχρωμο κορίτσι και επιστρέφει στη γενέτειρά της, ταπεινωμένη για την επιλογή της και εγκλωβισμένη. Η άλλη υποδύεται τη λευκή και παντρεύεται έναν γοπτευτικό γόνο καλής οικογένειας, αποκρύβοντας το παρελθόν και την ταυτότητά της. Κι όμως, οι τύχες των δίδυμων παραμένουν συνδεδεμένες. Τις βεβαιότητες τους θα τις ανατρέψει η επόμενη γενιά, οι κόρες τους, και τότε θα αναγκαστούν για μια ακόμη φορά να επιλέξουν: ποια ζωή σ' αλήθεια θέλουν, ποια ζωή μπορούν ν' αντέξουν;

Σφαγείο Νούμερο 5 ή η Σταυροφορία των Παιδιών

• Ryan North, *εκδ. Anubis*

Ένα κλασικό αμερικανικό μυθιστόρημα και ένα από τα σημαντικότερα αντιπολεμικά βιβλία, το «Σφαγείο Νούμερο 5» του Kurt Vonnegut, διασκευάζεται ▶

ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΟ
ΣΕ ΣΤΑΓΙΩΣΕΣ



Χόλι Μίλερ
**ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ
ΝΑ ΣΟΥ ΠΩ ΑΝΤΙΟ**
Μεταφράστηκε

Μεταφράστη: Ελισάβετ Λορέντι

Θα επέλεγες την αγάπη ακόμα κι αν ήξερες ποιο θα ήταν το τέλος. Ένα καθημερινό μυθιστόρημα, γεμάτο ανατροπές, για την πραγματική αγάπη και τη γενναioτητα που αυτή χρειάζεται για να αντέξει.

ΔΙΟΝΥΣΙΟ ΕΡΩΤΙΚΟ
ΦΑΝΤΑΣΜΑ



Ντάριο Κορέντι
**Η ΝΟΥΣΤΑΛΓΙΑ
ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ**
Μεταφράστηκε

Μεταφράστη: Μαρία Οικονομίδου

Μια ανατροπαστική έρσινα για την αποκάλυψη ενός εγκλήματος, που μνησεί τις μεθόδους του πρώτου κατό σερρού δολοφόνου της Ιταλίας. Ένα εκπληκτικό και συναρπαστικό θρίλερ για όσους αντίζουν τις δικαστικές ιστορίες μυτηρίου.

ΔΙΟΝΥΣΙΟ ΕΡΩΤΙΚΟ
ΤΟΥ ΕΠΙΣΤΑΜΕ ΤΟ 2020



Λιζ Μουρ
**ΜΑΚΡΥ, ΦΟΤΕΙΝΟ
ΠΟΤΑΜΙ**
Μεταφράστηκε

Μεταφράστη: Μαρία Φανού

Ένα μυθιστόρημα με σμειωτική ένταση, μεταφρασμένο σε 18 γλώσσες, και την ίδια στιγμή μία οικογενειακή ιστορία δύο αδελφών και των εντυπωσιακών οικογενειακών ιστοριών που παραμένουν σταθεροί στο πέρασμα του χρόνου.

ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΟ
ΣΕ 20 ΓΛΩΣΣΕΣ



Λούσι Φόλσι
ΤΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ
Μεταφράστηκε

Μεταφράστη: Χρήστος Καραλής

Όλοι είναι άρρωστοι. Ένας είναι ο δολοφόνος. Ένα συναρπαστικό ψυχολογικό θρίλερ, στο οποίο όλα είναι ύποπτα μέχρι τέλους. Ένα πανέχονο δομημένο μυθιστόρημα-μυστηρίου που θαμίζει Άλκαθα Κρίσι, γεμάτο ανατροπές, μυστικά και σασπένς.

ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΕ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ



Λίλι Γκράχαμ
**ΤΟ ΠΑΙΔΙ
ΤΟΥ ΛΟΥΣΒΙΤΣ**
Μεταφράστηκε

Μεταφράστη: Φωτεινή Πέτ

Μια σπαρακτική ιστορία επιβίωσης δύο γυναικών των οποίων η ζωή ή ο θάνατος εξαρτάται από την παραμικρή λεπτομέρεια. Μια πολύ ρεαλιστική περιγραφή της ζωής των κρατουμένων στα στρατόπεδα συγκέντρωσης και η συνάντηση μέσα σ' αυτά.

ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΟ
ΣΕ 14 ΓΛΩΣΣΕΣ



Πάμ Τζενόφ
**ΤΑ ΕΞΑΦΑΝΙΣΜΕΝΑ
ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΤΟΥ ΠΑΡΙΣΙΟΥ**
Μεταφράστηκε

Μεταφράστη: Αικατερίνη Δημητρίου

Βασισμένη σε πραγματικά γεγονότα, την εποχή του Β' Παγκόσμιου στην Ευρώπη, εκκρίνεται η απίστευτη ομάδα γυναικών μυστικών προκάρων που θα σάς συγκλονίσουν με την αυτοθυσία και τον προαισθητισμό τους.

ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΟΛΕΙΑ

ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΙΚΟΣ HISTORICAL QUEST



ο Εκδοτικός Οίκος για την Ιστορία,
την Τέχνη, τη Λογοτεχνία & το Παιδικό Βιβλίο



ΜΟΛΙΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΑΝ

Σώτη Τριανταφύλλου ΠΟΛΙΤΕ



Η Σώτη παρατηρεί και σχολιάζει την ελληνική και διεθνή πολιτική και κοινωνική πραγματικότητα από το τέλος του 2019 μέχρι τις αρχές του 2021

Ηλίας Ευθυμιόπουλος ΠΟΙΗΜΑΤΑ



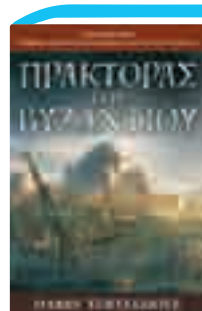
ATHENS
voicebooks

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS

Κεντρική Διάθεση: Χαρ. Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα, 210 3617.170, εσωτ. 114, fax: 210 3617.310

www.athensvoice.gr

SUMMER GUIDE '21



για πρώτη φορά σε graphic novel από τον βραβευμένο με Eisner σεναριογράφο Ryan North («How to Invent Everything: A Survival Guide for the Stranded Time Traveler») και τον υποψήφιο για Eisner εικονογράφο Albert Monteys («Universe!»). Το ταξίδι του Μπίλι Πίλγκριμ είναι ένα ταξίδι στη σύγχρονη ιστορία, μια σατιρική ματιά στον τρόμο και στην τραγωδία του πολέμου, όπου στέλνουν παιδιά στην πρώτη γραμμή για να πεθάνουν, μια συγκινητική μελέτη της ανθρώπινης φύσης.

Ημερολόγια ταξιδιού

● Αλμπέρ Καμύ, εκδ. Πατάκη

Ο Αλμπέρ Καμύ ταξίδεψε στις ΗΠΑ από τον Μάρτιο μέχρι τον Μάιο του 1946 και ύστερα στη Νότια Αμερική από τον Ιούνιο μέχρι τον Αύγουστο του 1949. Τα Σημειωματάρια του περιείχαν τη διήγηση αυτών των ταξιδιών, που οι επιμελητές του έργου του απέσπασαν και συγκέντρωσαν σε έναν τόμο. Ο ίδιος ο Καμύ είχε ξεχωρίσει, σε ένα ντοσιέ, το Ταξίδι στη Νότια Αμερική. Το ύφος στα δυο ημερολόγια διαφέρει αισθητά. Στη Βόρεια Αμερική πηγαιίνει ως δημοσιογράφος που ανακαλύπτει, με βλέμμα άλλοτε γεμάτο θαυμασμό και άλλοτε επικριτικό, την υπερβολή του Νέου Κόσμου. Ωστόσο, δεν ξεχνά τις τότε προτεραιότητές του και, κυρίως, την Πανούκλα. Στη Νότια Αμερική ταξιδεύει σαν επίσημος καλεσμένος, σαν μια διασημότητα, ενώ προοδευτικά υποψιάζεται έναν νέο παροξυσμό φυμωτικής. Η διαδρομή του είναι παράλληλη με τη διαδρομή της αρρώστιας του, που την ανακαλύπτει εκ νέου... Το 1957 απονεμήθηκε στον Αλμπέρ Καμύ το βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας για τα βιβλία του και, αναμφίβολα, για τον αγώνα που δεν έπαψε ποτέ να διεξάγει ενάντια σε ό,τι συντρίβει τον άνθρωπο.

Πράκτορας του Βυζαντίου

● Harry Turtledove, εκδ. Anubis

Σε μια εναλλακτική εκδοχή της Ιστορίας, η Βυζαντινή Αυτοκρατορία εδραιώνει την κυριαρχία της σε ολόκληρο τον γνωστό κόσμο... Ο Βασίλειος Αργυρός, πιστός στρατιώτης και πολυμήχανος πράκτορας της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, μια εκδοχή του πράκτορα 007, ζει στις αρχές του 14ου αιώνα σε έναν εναλλακτικό κόσμο, όπου το Ισλάμ δεν υπήρξε ποτέ. Απαλλαγμένη από τον κίνδυνο στα ανατολικά της σύνορα, η Βυζαντινή Αυτοκρατορία ανακάμπτει με την πάροδο των αιώνων την Ισπανία από τους Βοιγόθους, την Ιταλία από τους Λομβαρδούς και το μεγαλύτερο μέρος των νότιων ακτών της Γαλλίας από τους Φράγκους. Η Κωνσταντινούπολη, πρωτεύουσα του πολιτισμένου κόσμου και κοιτίδα της επιστήμης και των τεχνών, εμπνέει τόσο τον θαυμασμό όσο και τον φόβο. Στα ανατολικά, η Περσία παραμένει η άλλη μεγάλη παγκόσμια δύναμη δυτικά της Κίνας. Μερικές φορές, οι δύο αυτοκρατορίες συγκρούονται ανοιχτά – συνήθως, όμως, επιστρατεύουν αόριστους κατασκόπους για να αποκτήσουν συγκριτικό πλεονέκτημα στον αγώνα για την παγκόσμια κυριαρχία. Όπως, όμως, μαθαίνει σύντομα ο Βασίλειος Αργυρός, κανένας κόσμος δε διαρκεί για πάντα...

Άγρια όνειρα θα 'βλεπα

● Μισέλ Μπουσσί, εκδ. Πατάκη

Οι πιο όμορφες ερωτικές ιστορίες δεν πεθαίνουν ποτέ. Ζουν παντοτινά στις αναμνήσεις μας και στις

ανελέητες συμπτώσεις που επινοεί το μυαλό μας. Στη ζωή της Νατύ, όμως, οι συμπτώσεις αυτές γίνονται ξαφνικά υπερβολικά πολλές. Σαν κάποιος να προσπαθεί να την κάνει να ξαναζήσει την ερωτική περιπέτεια που εξαιτίας της παραλίγο να τινάξει τη ζωή της στον αέρα. Αλλά ποιος; Παρελθόν και παρόν επαναλαμβάνονται σε σημείο που κάθε λογική εξήγηση καταρρίπτεται – θα αναγκαστεί άραγε η Νατύ να παραδεχτεί πως ο χρόνος μπορεί σ' αλήθεια να γυρίσει πίσω; Μήπως πρέπει να πιστέψει ότι δεν υπάρχουν τυχαία γεγονότα; Ότι είναι όλα προκαθορισμένα; Στο «Άγρια όνειρα θα 'βλεπα», με τέσσερα ταξίδια, στο Μόντρεαλ, στο Σαν Ντιέγκο, στη Βαρκελώνη και στην Τζακάρτα, και ένα κατοπτρικό παιχνίδι ανάμεσα στο 1999 και το 2019, ξεδιπλώνεται μια αριστοτεχνική παρτιτούρα πάθους και σασπένς, στον ρυθμό των πιο δυνατών χτύπων της καρδιάς. Ο Μισέλ Μπουσσί, από τους πιο αγαπημένους συγγραφείς της Γαλλίας, στις καθηλωτικές ιστορίες του συνδυάζει την ψυχική ένταση με την ακρίβεια της συναισθηματικής περιγραφής.

Η μουσική της σιωπής

● Patrick Rothfuss, εκδ. Anubis

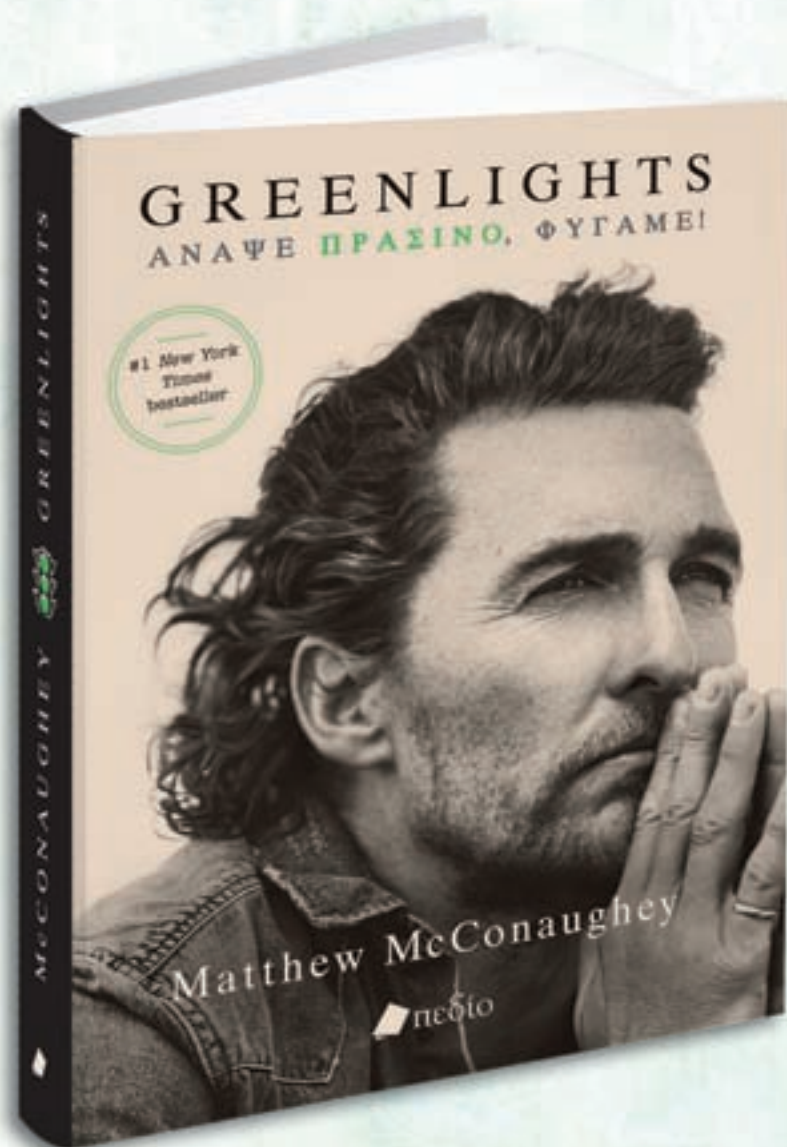
Βαθιά κάτω από το Πανεπιστήμιο απλώνεται ένα μέρος σκοτεινό: ένα ρημαγμένο κουβάρι αρχαίων περασμάτων κι έρημων αισουσών. Λίγοι γνωρίζουν γι' αυτό. Μια κοπέλα έχει βρει καταφύγιο εκεί και ζει τις μέρες της στην καρδιά αυτού του λησμονημένου τόπου. Το όνομά της είναι Άουρι και τα μυστικά ορίζουν την ύπαρξή της. Μετά τα μυθιστορήματα «Το Όνομα του Ανέμου» και «Όσα Φοβούνται οι Σοφοί, Α' και Β' Τόμος» που έχουν αποσπάσει διθυραμβικές κριτικές, κατακτώντας τις κορυφαίες λίστες best-sellers, ο Rothfuss μας ταξιδεύει εκ νέου στον κόσμο της συναρπαστικής σειράς βιβλίων «The Kingkiller Chronicle» που συγκαταλέγεται μεταξύ των κορυφαίων έργων φαντασίας των τελευταίων ετών. Τα βιβλία της σειράς «The Kingkiller Chronicle» έχουν πουλήσει περισσότερα από 10 εκατομμύρια αντίτυπα παγκοσμίως. Αυτήν την περίοδο ο συγγραφέας συνεχίζει τη συγγραφή του τρίτου βιβλίου της σειράς με τίτλο «The Doors of Stone» που θα ολοκληρώσει την εξιστόρηση των περιπετειών του Κβοθ, ενός από τους κορυφαίους ήρωες φαντασίας των τελευταίων δεκαετιών.

Ο μεγάλος απατεώνας

● Χένρυ Μέλβιλ, εκδ. Πατάκη

Μια πρωταγριλιά, το ατμόπλοιο «Φιντέλ» ταξιδεύει στον Μισισσιππή, κατευθυνόμενο στη Νέα Ορλέανη – είναι – σε αντίστιξη με το όνομά του που σημαίνει «πιστός» – γεμάτο απατεώνες. Ή μήπως πρόκειται απλώς για έναν μεγάλο απατεώνα, που διαρκώς μεταμορφώνεται; Έναν άντρα που, αλλάζοντας διαρκώς ταυτότητα, προσπαθεί να κερδίσει την εμπιστοσύνη των συνεπιβατών του για να τους εξαπατήσει; Εμφανίζεται άλλοτε σαν ζητιάνος, άλλοτε σαν επιτυχημένος επιχειρηματίας, άλλοτε σαν φιλόanthropos και άλλοτε σαν κοσμοπολίτης τζέντλεμαν. Κανείς δεν ξέρει ποιος σ' αλήθεια είναι – ούτε γιατί ακριβώς το κάνει αυτό. Η παραπλάνηση των άλλων εκ μέρους του φαντάζει αυτοσκοπός. Για πρώτη φορά στα ελληνικά, ένα μυθιστόρημα για τις περσόνες που υιοθετούν οι άνθρωποι, κατασκευάζοντας, κατά περίπτωση, την ταυτότητα που

#1 NEW YORK TIMES
BESTSELLER



ΕΝΑ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΖΩΗΣ.
Η ΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ
ΠΟΥ ΑΝΟΙΓΕΤΑΙ ΜΠΡΟΣΤΑ ΜΑΣ
ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΑΝΑΒΕΙ ΠΡΑΣΙΝΟ.

 πεδίο

www.pediobooks.gr

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΝΥΒΙΣ



Οι Μάγισσες του ΝΤΙΟΥΝ

Το πρώτο βιβλίο μιας συγκλονιστικής, περιπετειώδους τριλογίας, που αποκαλύπτει τις μυστηριώδεις πτυχές των σχολών και των πολιτικών σχημάτων που έχουν διαμορφώσει το σύμπαν του Dune...

Αλλόκοτο

Η φωτιά καίει, ο πάγος λιώνει, εκτός αν έχεις κάτι αλλόκοτο... Ένα συναρπαστικό πρωτότυπο μείγμα περιπέτειας, μαγείας και επικής φαντασίας, γεμάτο με παράξενους και απολαυστικούς χαρακτήρες.



Πράκτορας του Βυζαντίου

Σε μια διαφορετική εκδοχή της Ιστορίας, η Βυζαντινή Αυτοκρατορία εδραϊώνει την κυριαρχία της σ' ολόκληρο τον γνωστό κόσμο... Τι θα μπορούσε να συμβεί αν... Ο κορυφαίος συγγραφέας εναλλακτικής ιστορίας υπογράφει μια συναρπαστική αφήγηση, δίνοντας ζωή σ' έναν κόσμο που θα μπορούσε να υπάρξει.

Ποδηριστές του Λυκόφωτος

Σε αυτή την ιστορία, που είναι πλεγμένη με μυθικό τη βία, την ομορφιά και τις υπερφυσικές δυνάμεις που δρουν στο δάση όταν πέφτει η νύχτα στο μαύρο κόσμο, ο πολυβραβευμένος συγγραφέας συνθέτει μια μνημειώδη σάγκα, που μας ταξιδεύει χίλια χρόνια πίσω και ζωντανεύει τον πολιτισμό των Κελτών, των Αγγλοσαξόνων και των Βίκινγκ.



Η Μουσική της Σιωπής

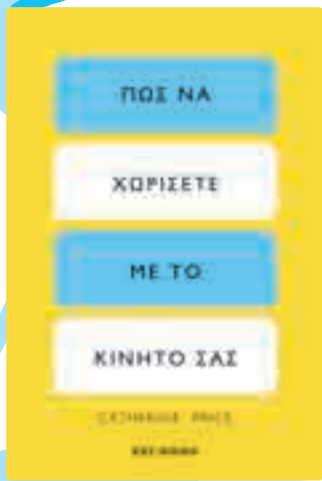
Ανάσφιξη και συνάμα υποβλητικά ατμοσφαιρική. Η Μουσική της Σιωπής είναι μια ξεχωριστή περιπέτεια, που ανήκει αποκλειστικά στην Άκουρι. Ο Patrick Rothfuss μας δίνει την ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα έναν απ' τους πιο γοητευτικούς και πνευματικούς χαρακτήρες του Kingkiller Chronicles, της συναρπαστικής σειράς που συγκαταλέγεται μετάξυ των κορυφαίων έργων φαντασίας των τελευταίων ετών.



www.anubis.gr



Εκδόσεις Άνωρος



επιλέγουν. Μια πολυεπίπεδη κατεδαφιστική σάτιρα της αμερικάνικης κοινωνίας από την αριστοτεχνική πένα του συγγραφέα του Μόμπι Ντικ τη δεκαετία πριν από το ξέσπασμα του Αμερικανικού Εμφυλίου. Μια πολυεπίπεδη κοινωνική σάτιρα, μια διασκεδαστική εγκυκλοπαίδεια της (μικρο)απάτης, μια αλληγορική πραγματεία για την «τέχνη της εξαπάτησης». Ένα μυθιστόρημα για όποιον θέλει πραγματικά να καταλάβει την καρδιά του σκότους της αμερικανικής κοινωνίας, που συγκαταλέγεται στην τριάδα των καλύτερων έργων του Μέλβιλ μαζί με τον Μόμπι Ντικ και το Μπάρτλεμπυ ο γραφιάς.

Πολεμιστές του λυκόφωτος

● Guy Gavriel Kay, [εκδ. Anubis](#)

Για γενιές ολόκληρες οι Έρλινγκ της Βίνμάρκ, θαλασσοπόροι και πολεμιστές, όργωναν τις θάλασσες με τα καράβια τους με τις δρακόμορφες πλώρες, σκορπώντας στο πέρασμά τους τη φωτιά και τον θάνατο. Όμως, οι καιροί αλλάζουν ακόμα και στον μακρινό Βορρά. Τώρα, ο κόσμος δονείται από την κλαγγή των όπλων και τις ιαχές των επιδρομέων. Οι πολεμολογοί Έρλινγκ, οι φιλόδοξοι Ανγκλόν και οι ανυπότακτοι Σινγκέιλ βλέπουν τα νήματα της ζωής τους να μπλέκονται απρόσμενα μεταξύ τους. Κι ενώ στις εσχαιές του κόσμου οι κοιλάδες και οι λόφοι αντηχούν ακόμα από τις μελωδικές φωνές των νεράιδων, οι άνθρωποι διαμορφώνουν τις δικές τους συμμαχίες, ώσπου φτάνει η ώρα της μοιραίας αναμέτρησης... Σε αυτή την ιστορία, που είναι πλασμένη με υλικό τη βία, την ομορφιά και τις υπερφυσικές δυνάμεις που δρουν στα βάθη όταν πέφτει η νύχτα στον μισόκοσμο, ο πολυβραβευμένος συγγραφέας συνθέτει μια μνημειώδη σάγκα, που μας ταξιδεύει χίλια χρόνια πίσω και ζωντανεύει τον πολιτισμό των Κέλτων, των Αγγλοσαξόνων και των Βίκινγκ.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Γιατί δουλεύουμε;

● Barry Schwartz, [εκδ. Key Books](#)

Γιατί δεν είμαστε χαρούμενοι επαγγελματικά; Πώς μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που εργαζόμαστε; Μπορεί η απάντηση στο ερώτημα «Γιατί δουλεύουμε;» να φαίνεται απλή, αλλά ο Barry Schwartz αποδεικνύει ότι είναι σύνθετη, αναπάντεχη και επείγουσα. Από μικροί μαθαίνουμε ότι ο λόγος για τον οποίο εργαζόμαστε είναι τα χρήματα. Η δομή της κοινωνίας μας βασίζεται σε αυτή την παραδοχή. Γιατί, λοιπόν, τόσο πολλοί άνθρωποι δεν νιώθουν ευχαριστημένοι από τη δουλειά τους, ακόμα κι αν είναι ικανοποιημένοι από τις απολαβές τους; Και γιατί, από την άλλη, τόσο πολλοί βρίσκουν ικανοποίηση σε «ταπεινές» δουλειές; Ο Schwartz ερευνά γιατί οι περισσότεροι θεωρούν ότι το κίνητρο πίσω από την εργασία είναι τα χρήματα, πώς καταλήξαμε να πιστεύουμε ότι οι υψηλότερες αμοιβές συνεπάγονται πιο ποιοτική δουλειά και γιατί όλα αυτά προκαλούν δυσάρεσκα στην κοινωνία μας. Το «Γιατί δουλεύουμε;» καταρρίπτει αυτούς τους μύθους και αποδεικνύει ότι η ποιοτική δουλειά σπάνια συνδέεται με συγκεκριμένα, σταθερά κίνητρα. Μας βοηθά, επίσης, να καταλάβουμε καλύτερα τι σημαίνει εργασία και, το σημαντικότερο, πώς να βρούμε εκείνη που θα μας κάνει ευτυχισμένους.

Γίνε άτρωτος ● Εύη Πούμπουρας,

[εκδ. Κάκτος](#)

Πρώην πράκτορας της Μυστικής Υπηρεσίας, η Εύη Πούμπουρας μοιράζεται μαζί μας μαθήματα που δίδαχτηκε από την προστασία Αμερικανών Προέδρων, καθώς και δεξιότητες και διαπιστώσεις από την παλαιότερη και σπουδαιότερη υπηρεσία ασφαλείας του κόσμου, για να μας βοηθήσει να προετοιμαστούμε για αγχωτικές καταστάσεις, να διαβάσουμε ακριβώς τους ανθρώπους, να επηρεάζουμε τον τρόπο με τον οποίο μας αντιλαμβάνονται και να ζούμε μια πιο άφοβη ζωή. Το να γίνεις άτρωτος σημαίνει να μεταμορφωθείς σε ένα άτομο πιο δυνατό και με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Η Εύη Πούμπουρας δείχνει πώς μπορούμε να υπερνικήσουμε τους καθημερινούς μας φόβους, να αντεπεξέλθουμε σε δύσκολες συζητήσεις, να αναγνωρίζουμε ποιον μπορούμε να εμπιστευτούμε και ποιος μπορεί να μην έχει τις καλύτερες προθέσεις απέναντί μας, να επηρεάζουμε καταστάσεις και να προετοιμαζόμαστε για το απροσδόκητο. Όταν θα έχετε γίνει άτρωτοι, θα έχετε γίνει η πιο καλή, πιο θαρραλέα και πιο δυνατή εκδοχή του εαυτού σας. Η Εύη Πούμπουρας μας δείχνει ότι η αληθινή δύναμη βρίσκεται στον νου, όχι στο σώμα.

Πώς να χωρίσετε με το κινητό σας ● Catherine Price,

[εκδ. Key Books](#)

Μήπως το πρώτο πράγμα που κάνετε μόλις ξυπνήσετε και το τελευταίο πριν κοιμηθείτε είναι να κοιτάξετε το κινητό σας; Παίρνετε συχνά το τηλέφωνό σας στα χέρια, απλώς για να το τσεκάρετε, και πριν το καταλάβετε έχει περάσει μισή ώρα; Λέτε κι εσείς ότι θέλετε να ξεδεύετε λιγότερο χρόνο στο κινητό σας – αλλά δεν έχετε ιδέα πώς να το πετύχετε; Αν ναι, τότε αυτό το βιβλίο είναι γραμμένο για εσάς. Η βραβευμένη δημοσιογράφος Catherine Price παρουσιάζει έναν απλό, πρακτικό τρόπο προκειμένου να χωρίσετε με το κινητό σας – και στη συνέχεια να τα ξαναβρείτε μαζί του. Ο στόχος: μία μακροχρόνια σχέση που θα σας κάνει νιώθετε καλά. Θα ανακαλύψετε πώς τα κινητά και οι εφαρμογές τους είναι σχεδιασμένα ώστε να μας εθίζουν και θα μάθετε ότι ο χρόνος που περνάμε χρησιμοποιώντας τα βλάπτει την ικανότητά μας να συγκεντρωνόμαστε, να σκεφτόμαστε σε βάθος και να δημιουργούμε καινούργιες αναμνήσεις. Κάνοντας τις απαραίτητες αλλαγές στις ρυθμίσεις του κινητού σας, θα αλλάξετε και τον τρόπο σκέψης σας, ανακτώντας τον έλεγχο της ζωής σας. Ένα απαραίτητο βιβλίο για κάθε χρήστη κινητού τηλεφώνου.

Χρονογραφίες - Σημειώσεις ημερολογίου ● Γιώργος Δουατζής,

[εκδ. Κάκτος](#)

Οι Χρονογραφίες αποτελούν μία συλλογή σημειώσεων ημερολογίου του συγγραφέα, όπου ενυπάρχει και ένας φανταστικός διάλογος με τον Αλμπέρ Καμύ. Κάθε σημείωση, σταχυολογημένη από δεκάδες μικρά σημειωματάρια, είναι αποτέλεσμα μια στιγμιαίας έκλαμψης, μιας αντίδρασης σε κάθε λογής ερεθίσματα. Οι σημειώσεις αυτές, εν είδει αφορισμών, συνθέτουν ένα πολυδιάστατο μωσαϊκό σκέψεων για τη ζωή, τη δημιουργία, τον έρωτα, τον θάνατο, τη μοναξιά, την κοινωνία, την πολιτική, την τεχνολογία, την τέχνη, την ποίηση, την ανάγνωση, την κριτική. Ευλόγως, όσοι γνωρίζουν τη συγγραφική πορεία του Γιώργου Δουατζή, χαρακτηρίζουν το στοχαστικό αυτό έργο ως κορύφωση, απόσταγμα της πολύχρονης θητείας του στην ποίηση και την πεζογραφία, ενώ η δομή του επιτρέπει και την αποσπασματική ανάγνωση.

Εσύ τι κάνεις με τη ζωή σου;

● Τζίντου Κρισναμούρτι, [εκδ. Key Books](#)

Ένας από τους σπουδαιότερους Δασκάλους του κόσμου, ο Τζίντου Κρισναμούρτι, μας εμπνέει μέσα από τα λόγια σοφίας του. Κάθε εμπόδιο της ζωής, από τις δυσκολίες στις σχέσεις και στον έρωτα, μέχρι το άγχος και τη μοναξιά, αποτελεί μία αφορμή για να ανακαλύψουμε την αλήθεια μέσα μας και να οδηγηθούμε στην πνευματική ισορροπία. Οι απαντήσεις του μεγάλου φιλοσόφου σε ερωτήματα όπως «Ποιο είναι το νόημα της ζωής;» και «Πώς να ζήσω τη ζωή μου στο έπακρο;» θα σας αποκαλύψουν τον ιδανικό τρόπο να αναγεννηθείτε ψυχικά. Με εκατομμύρια αναγνώστες σε όλο τον κόσμο, ο Κρισναμούρτι μας δείχνει ότι δεν χρειάζεται να ακολουθήσουμε κάποιο συγκεκριμένο μονοπάτι, μία ανώτερη εξουσία ή έναν πνευματικό γένη. Το μόνο που μετράει είναι το πώς εμείς επιλέγουμε να ζήσουμε τη ζωή μας, με υπευθυνότητα απέναντι στον εαυτό μας και τους γύρω μας.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Γιάννης Αντετοκούνμπο

- Γράφοντας Ιστορία ● Χοσέ

Μανουέλ Πουέρτας, [εκδ. Κάκτος](#)

Ο Βασίλης Σκουντής γράφει στον επίλογο του βιβλίου: «Ζωή σαν μυθιστόρημα, με το σύμπαν να συνωμοτεί για να επιτευχθεί το ακατόρθωτο, είναι η ζωή του Πάννη Αντετοκούνμπο! Τι πιθανότητες υπάρχουν ο γιος μεταναστών από τη Νιγηρία να αναδειχθεί δύο φορές MVP, μόλις στα μέσα της τρίτης δεκαετίας της ζωής του, και να υπογράψει το πιο ακριβό συμβόλαιο στην ιστορία του NBA; Η πορεία της ζωής του Πάννη είναι τόσο μοναδική όσο και ο ίδιος. Με πρωτοφανή σωματικά χαρακτηριστικά και αστείρευτο μπασκετικό ταλέντο, αφήνει πίσω τους αντιπάλους με την ίδια ταχύτητα που στο παρελθόν έτρεχε για να βοηθήσει την οικογένειά του να βιοποριστεί. Πανίσχυρος και δυναμικός κάτω από το καλάθι, έγινε θρύλος που τη ζωή του θα διηγούμαστε για να εμπνέουμε τις επόμενες γενιές. Πατί όταν η ίδια η ζωή ξεπερνά και την πιο ζυληρή φαντασία και την πιο ευφάνταστη ταινία, τότε γράφεται Ιστορία!». ●



Peppa Pig

Τα ομορφότερα βιβλία για τις διακοπές
με τους αγαπημένους ήρωες των παιδιών!

Βιβλία Διακοπών και δραστηριοτήτων

Εκπαιδευμένα ιστορία

Στα βιβλιοπωλεία και
στο www.anubis.gr

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ • ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ • ΚΑΡΤΟΝΕΣ • ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ • ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ

Anubis ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ | ΒΙΒΛΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ | GRAPHIC NOVELS | MANGA | ΠΑΙΔΙΚΑ ΒΙΒΛΙΑ

www.anubis.gr

Εκδόσεις Anubis

Τα βιβλία μας * Το καλοκαίρι μας!

BRIT BENNETT
ΤΟ ΑΟΡΑΤΟ ΜΙΣΟ
Μετάφραση: Κάρλια Παπαδόκη

Οι δίδυμες αδερφές Vignes διαλέγουν δυο διαφορετικές ζωές: η μία αποφασίζει να ζήσει ως λευκή, η άλλη ως Αφροαμερικανή. Οι ζωές τους χωρίζονται και τραυματίζονται, μέχρι που οι κόρες τους καλούνται να σπάσουν τα δεσμά των οικογενειακών μυστικών.

TONI MORRISON
Το Τραγούδι του Σόλομον
Μετάφραση: Κατερίνα Σχινά

Ένα μυθιστόρημα μαθητείας και χειραφέτησης, μια παραμυθένια αφήγηση γεμάτη πάθος και τρυφερότητα, ποτισμένο με το μεγαλείο της γλώσσας της νομπελίστας Μόρισον: ένας ύμνος σε όλους τους ανθρώπους που, κόντρα σε όλα, ζουν και ανθίζουν.

MANINA ΖΟΥΜΠΟΥΛΑΚΗ
ΑΕΡΑΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΤΗΣ

Δύο πολύ διαφορετικές γυναίκες αγωνίζονται να επιβιώσουν σε ένα μικρό ελληνικό νησί, διακόσια χρόνια μακριά η μία από την άλλη. Ένα κοινωνικό μυθιστόρημα που το χαρακτηρίζει το μοναδικό ύφος γραφής της συγγραφέως.

ΕΠ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ www.epbooks.gr Σε όλα τα βιβλιοπωλεία

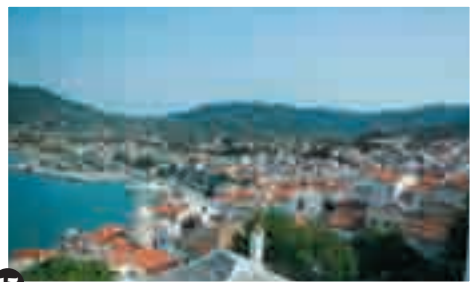
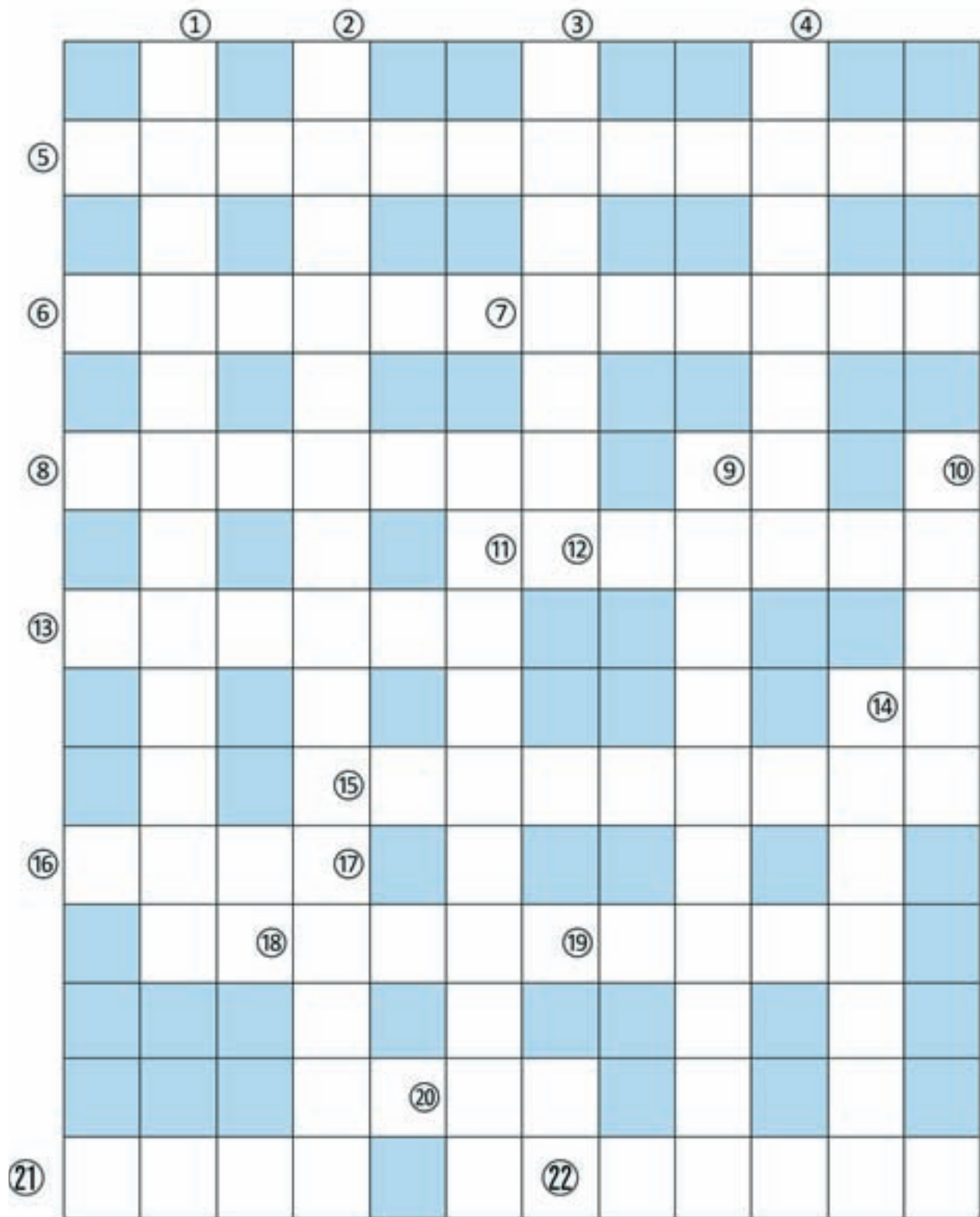


12

ΝΗΣΙΩΤΙΚΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

Του ΜΙΧΑΛΗ ΣΤΟΥΚΑ

1. Μεγάλος οικισμός της Σάμου στο ΝΔ τμήμα της.
2. Ζεύγος νησίδων (Σταμφάνι και Άρπυια) του Ιονίου, νότια της Ζακύνθου.
3. Νησί του Σαρωνικού απέναντι από τον όρμο της Βουλιαγμένης.
4. Νησί των Δωδεκανήσων, δυτικά της Καλύμνου και της Λέρου και ανατολικά της Αμοργού.
5. Ακριτικό νησί των Δωδεκανήσων, γνωστό και ως Μεγίστη.
6. Νησί των Κυκλάδων, όπου βρίσκεται το όρος Ζας.
7. Νησί των Βόρειων Σποράδων κοντά στη Σκύρο.
8. Οικισμός των Αντικυθήρων στη βόρεια ακτή τους.
9. Παραλιακή κωμόπολη της Σαλαμίνας.
10. Όρος της Σαμοθράκης, ένα από τα ψηλότερα των νησιών του Αιγαίου.
11. Νησί του Σαρωνικού, πιθανότατα η αρχαία Κεκρυφάλεια.
12. Το νησί που βλέπετε στην 1η φωτογραφία.
13. Νησί των Κυκλάδων που λέγεται και Αναφόπουλο.
14. Νησί του Ιονίου, που λέγεται και Φανός.
15. Αποψη της βλέπετε στη 2η φωτογραφία.
16. Νησί των Κυκλάδων, γνωστό και ως Νίο.
17. Κωμόπολη της Εύβοιας.
18. Νησί των Δωδεκανήσων, γενέτειρα του Ιπποκράτη.
19. ... Αντικέρι: νησί των Κυκλάδων.
20. «Κυρά» της ήταν η αείμνηστη Δέσποινα Αχλαδιώτη.
21. Περίφημο μοναστήρι της ο Πανορμίτης.
22. Μεγάλη πόλη της Κρήτης.



15

SUMMER TRAVEL

Συγκεντρώσαμε για εσένα τα 7 must have αξεσουάρ για αξεχάστες καλοκαιρινές διακοπές. Θα βρεις υπό τα πάντα οργάνωσής για να είναι όλα σου τα πράγματα ταχτοποιημένα, μέχρι και headphones που ταξινομούνται σε κάθε στυλ.



Headphones Berlin
€12.900€



Βαλίτσα Μεσοία Pale
€49.900€



Ανεμιστήρας
Λαιμού
€12.900€

Παγούρι Θερμός
Oranges
€9.990€



Αδιάβροχη Κάμερα
Watermelon
€39.900€



Τσαντάκι Rainbow
€3.990€

Φρουκτική Μπάλα
Guarofruit
€3.990€



LET'S GET
SOCIAL



Καλοκαίρι σημαίνει
το πρωί ομπρέλα
και το βράδυ ομπρελίτσα.

COCKTAIL ME ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΑΛΚΟΟΛ



Όλα αυτά που κάνουν το καλοκαίρι... καλοκαίρι,
θα τα βρεις στα **228 καταστήματα LIDL** σε όλη την Ελλάδα.

lidl-hellas.gr

