

#08

MY POINT

FREE PRESS MAGAZINE

ΜΑΡΤΙΟΣ 2026



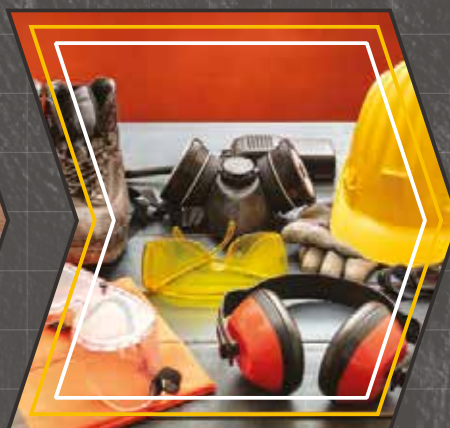
Αφιέρωμα: Ηλεκτρικά Ποδήλατα | Συνέντευξη Άκης Πολύζος | Ιστορία: Επιστολικά Δελτάρια
Παρουσίαση SHEFAGA | Αθλητισμός: Παλαιστικός Συλ. ΔΥΤΙΚΟΥ - Χάντμπολ Ολίνα Ανδρίτσου
Εκπομπές: Φοοστ. Point Κρούα Βρύση | Στους δρόμους του κόσμου με τον Θεράπη | 7 στα 7



ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΟΛΥΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

Εργαλεία - Υλικά - Λύσεις

*Λύσεις για το σπίτι..
.. και τον επαγγελματία!*



ΕΡΓΑΛΕΙΑ • ΕΙΔΗ ΧΡΩΜΑΤΟΠΩΛΕΙΟΥ • ΣΙΔΗΡΙΚΑ
ΥΛΙΚΑ ΟΙΚΟΔΟΜΩΝ • ΜΟΝΩΤΙΚΑ • ΣΤΕΓΑΝΩΤΙΚΑ
ΕΙΔΗ ΚΗΠΟΥ • ΕΙΔΗ ΒΒQ
ΡΟΥΧΙΣΜΟΣ • ΥΠΟΔΗΣΗ • ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ



ΕΓΝΑΤΙΑΣ & ΚΑΠΠΑ 2 - ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ
τηλεφωνικές παραγγελίες & εξυπηρέτηση πελατών

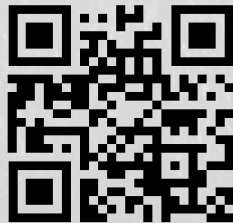
2382028113

KUMATSUGEN[®]

GENERATING POWER



Like us on
Facebook



e-paraskevidis.gr



Follow us on
Instagram

SCAN
ME!

e-shop

www.e-paraskevidis.gr

2382504209

Εκτύπωση της επωνυμίας σας

ΡΟΥΧΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΠΟΥΦΑΝ
TSHIRTS ΚΑΠΕΛΑ



εκτυπώστε

το σχέδιο
ή τη φωτογραφία
της επιλογής σας.



Εγνατίας & Κάππα 2, Γιαννιτσά ☎ 2382028113

www.e-paraskevidis.gr ✉ steel@paraskevidis.com

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

Πάντα κοντά σου!



Το περιοδικό MY POINT είναι πλέον πιο κοντά σου από ποτέ!
Μπορείς να το βρεις και να το διαβάσεις στα παρακάτω σημεία της πόλης:

 STOΛ MULTI VENUE Ελευθερίου Βενιζέλου 196	 RHINO Ελευθερίου Βενιζέλου 188	 magic Ελευθερίου Βενιζέλου 87	 Mr BUNNY Coffee & More Ελ. Βενιζέλου 122 Μ. Αλεξάνδρου 51	 CupCme Cups of coffee & more... Στράντζης 12	 POSTO OFFEE AND MORE Μ.Αλεξάνδρου 53	 Hola Coffee Social Essentials Εγνατίας 31
 my Studio.gr Σβορώνου 6	 KTEA N.ΠΕΛΛΑΣ AE Ελ. Βενιζέλου 12	 SPEED ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ DELIVERY 20ης Οκτωβρίου	 klikareto ΜΑΥΣΟΠΟΥΛΟΣ BROS Παπαϊωάννου 15	 Ψομπάνης ΑΠΟ ΤΟ 1976 DELICATESSEN Δ.Μ. Παπαδοπούλου 11	 STADIUM SPORTS CAFE Ταβουλάρη 16	
 MUSA BREW & GO Ελ. Βενιζέλου 106	 cafe bar MIXRWA Παπαδοπούλου 7	 MOSTRA espresso · wine bar Παπαδοπούλου 4	 COFFEELIN 7 ^ο χλμ. Γιαννιτών Θεσσαλονίκης	 ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ Χατζηδημητρίου & Εθνικής Αντίστασης 1		
 ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΙΔΙΩΤΙΚΑ Κ.Τ.Ε.Ο. 5ο χλμ. Ε.Ο. Γιαννιτών-Θεσσαλονίκης	 ΦΙΛΙΠΠΕΙΟ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ	 ΠΑΡΚΟ ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ	 BRUNCHELO Breakfast Cafe Βελίκα Ρώμα 1			
 AMARTEA Π. Μελά 8	 καφωδέιον Εμφυλικόν Π. Μελά 5	 ΕΠΟΧΕΣ Πλατεία Γκόνου Γιωτα 6	 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΑΤΟΛΗ ΤΗΣ ΣΥΝΕΣΤΕΣΕΩΣ 7 ^ο & 2006 Στράντζης 11	 3CZAT Χατζηδημητρίου 1		
 Ζαμίδα Ζαμίδα 6	 B BAR BISTRO Ελ.Βενιζέλου & Μ.Παπαδοπούλου Γωνία	 THE COFFEE COMPANY mikel Μπαφρας 1-5	 Z-N moments Lounge Π. Μελά 31-37	 Σεραϊκές SWEET THOUGHTS Βενιζέλου Ελευθερίου 54 & Ταβουλάρη 1		

ΚΡΥΑ ΒΡΥΣΗ

 LR THE LIVING ROOM Μ. Αλεξάνδρου 63 & Βασιλέως Παύλου	 biscott Μεγ. Αλεξάνδρου 12	 Νόστος Θεμιστοκλέους 28	 SANTÉ coffee bar 25ης Μαρτίου 46	 Σεραϊκές ΧΑΨΙΔΕΣ Βασιλέως Παύλου Πεζόδρομος	 SUGAR Βασιλέως Παύλου 71 Πεζόδρομος
---	--	---------------------------------------	---	---	--

Και φυσικά online στο...

www.mypointmagazine.gr





 www.p4s.gr  info@p4s.gr
 2382 111 187, 6989 395 500
 Αριστείδης Κουβάτσος



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΕΧΟΥΜΕ



Εγκαταστάσεις παντός τύπου συναγερμών σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους (ενούρματων και ασύρματων)

Εγκαταστάσεις όλων των τύπων καμερών ενούρματες & ασύρματες (κλειστού κυκλώματος, Smart, IP)



Σύνδεση του ήδη εγκατεστημένου συναγερμού σας με το Κέντρο Λήψης Σημάτων της εταιρείας μας.

Άμεση επέμβαση σε περίπτωση συμβάντος 24/7 (οικίες, εργοστάσια Φ/Β πάρκα, καταστήματα κλπ).



Φυλάξεις ιδιωτικών και δημόσιων εκδηλώσεων (επιχειρήσεις, γάμους, εργοστάσια κλπ).

Πλήρης εξεμύδεια σε όλες τις υπηρεσίες μας.



Περιπολίες εάν και εφόσον υπάρχει κάποιο σύστημα συναγερμού. Εδώ να σημειωθεί πως η νυχτερινές "βόλιες" περιπολικού και ο δίδεν έλεγχος ενός λεπτού κατά τη διάρκεια όλης της νύχτας... είναι απλά "πειραμένα λεφτά".

Περιοχές κάλυψης εγκαταστάσεων: Νομός Πέλλας και σε όλους τους όμορους νομούς.

Περιοχές κάλυψης άμεσης επέμβασης: Νομός Πέλλας.

8.
Editorial

10.
Μικρές Αλήθειες

12.
ΑΠΟΨΕΙΣ

16. Αφιέρωμα
Ηλεκτρικά Ποδήλατα

22. Ιστορία
Επιστολικά Δελτάρια

26. Επιμελητήριο
Πέλλας
Ετήσια Εκδήλωση

30. Συνέντευξη
Άκης Πολύζος

34. Παρουσίαση
Επιχείρηση CHEFAGA
Pizza - Pasta

40. Οικονομία
Ενίσχυση
Επιχειρηματικότητας

42. Τεχνολογία
Φοβάται ο Γιάννης το
Ρομπότ;

44. Πρόσωπα



της καθημερινότητας

58. Αθλητικά
Παλαιστικός Σύλλογος
ΔΥΤΙΚΟΥ

62. Αθλητικά
Ολίνα Ανδρίτσου -
ΧΑΝΤΜΠΟΛ

64. Γυναίκα
Σύμβολο δύναμης και
αγάπης

68. Εκπαίδευση
Επαγγελματικός
προσανατολισμός

70. Ιατρική
Οστική πυκνότητα

72. Υγεία
Γιατί το παιδί μου δεν
τρώνει;

**74. Η ιστορία των
μαλλιών**

76. Bridal Make up

**78. Επιλέγοντας
σωστά καλλυντικά**

80. Shapewear

82.
Do - Don't

84. ΑΓΡΟΤΙΚΑ

Προγράμματα

**86. Από το χωράφι
στο ράφι**

90. Εκπομπή



94. Εκπομπή
Φοστ... Point!
Κρύα Βρύση



96. Εκπομπή

98.
Κρυπτόλεξο





PRINTS & more

mySTUDIO.gr

ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

- Δημιουργία Λογοτύπου
- Επαγγελματικές κάρτες
- Φυλλάδια
- Folders - Φάκελοι
- Συνταγολόγια

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ

- Αυτοκόλλητα
- Ταπετσαρίες
- Μουσαμάδες
- Καμβάδες
- Poster - Αφίσες
- Flying & Rollup banners
- Χαράξεις Plexiglass
- Μπλουζάκια
- Ημερολόγια
- Προσκλητήρια
- Προσωποποιημένα δώρα
- Στάμπες
- Σφραγίδες
- Χαράξεις Ξύλο- Plexiglass
- Βραβεία - Πλακέτες

και ό,τι έχει σχέση με εκτύπωση...



www.mystudio.gr | info@mystudio.gr
Σβορώνου 6, Γιαννιτσά | Τ. 2382 500 201
Μουτεσίδης Σάββας | Σουπιάδης Δημοσθένης

Συντελεστές

Ιδιοκτησία Τίτλου:
myStuDio.gr
Μουτσειδης Σάββας
- Σουπιάδης Δημοσθένης Ο.Ε.

Διεύθυνση έκδοσης:
Σάββας Μουτσειδης
Δημοσθένης Σουπιάδης

Δημιουργικό:
Δημοσθένης Σουπιάδης
souriadis@mypointmagazine.gr

Marketing & Δημ. Σχέσεις:
Σάββας Μουτσειδης
moutesidis@mypointmagazine.gr

Υποδοχή Διαφήμισης:
ads@mypointmagazine.gr

Νομική Σύμβουλος:
Ελένη Τσώνη

Εκτύπωση:
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ ΠΡΙΣΜΑ

Τα ενυπόγραφα κείμενα εκφράζουν
την άποψη του συντάκτη και όχι
απαραίτητα της διεύθυνσης.

"Τα ορθογραφικά λαθοι βαρουνουν μονον
τον αναγνώστη που τα εντόπησε κι όχι
κανεναν άλλων!"



Σβορώνου 6, Γκιαννιτσά
Τ. 2382 500201
info@mypointmagazine.gr

Editorial

Σίγουρα ξεφυλλίζοντας το νέο τεύχος του My Point που τόσο αγκαλιάστηκε από όλους, ανακαλύπτουμε πως στον έναν καρπό φορέθηκε ο μάρτης. Το παραδοσιακό κόκκινο κι άσπρο (φτιαγμένο από κλωστές) βραχιολάκι της Άνοιξης, μας προειδοποιεί πως παρά τις παρασπονδίες του καιρού, η ομορφότερη εποχή του χρόνου είναι εδώ.

Χρωματιστή και αισιόδοξη, γεμάτη με κόκκινα αβγά, μρωδιές από τσουρέκι και γιορταστικά τραπέζια. Γεμάτη όμως και με δύσκολες ειδήσεις. Με επέτειο του τραγικού δυστυχήματος στα Τέμπη με 57 νεκρούς, όπου η δίκη ξεκινά με ελλειμματικό κατηγορητήριο και με τρομακτικές αποκαλύψεις και ελλείψεις στο εργατικό δυστύχημα στην βιομηχανία Βιολάντα, η χρονιά ξεκίνησε δύσκολα...

Στα δικά μας τώρα, η πόλη συνεχίζει να αλλάζει. Έργα βρίσκονται σε εξέλιξη σε πολλά σημεία, ενώ η κεντρική πλατεία αρχίζει σιγά-σιγά να αλλάζει πρόσωπο. Η μεγάλη ανάπλαση προχωρά και, παρότι η καθημερινότητα πολλές φορές γίνεται πιο δύσκολη και η γκρίνια είναι δικαιολογημένη, όλοι περιμένουμε την ημέρα που τα έργα θα ολοκληρωθούν. Την ημέρα που η πόλη μας θα αποκαλύψει το νέο της πρόσωπο, πιο όμορφη και πιο λειτουργική για όλους.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να μοιραστούμε και μια ιδιαίτερα τιμητική στιγμή για το περιοδικό μας. Στην ετήσια εκδήλωση του Επιμελητηρίου Πέλλας, το My Point βραβεύτηκε, μια αναγνώριση που μας γεμίζει χαρά αλλά και ευθύνη για τη συνέχεια. Η διάκριση αυτή δεν ανήκει σε δύο μόνο ανθρώπους. Ανήκει σε όλους όσοι συμμετέχουν σε αυτή την προσπάθεια: στους συνεργάτες, τους παρουσιαστές, τους αρθρογράφους και σε όλους εκείνους που με τη δουλειά και τις ιδέες τους δίνουν ζωή σε κάθε τεύχος.

Το τεύχος μας έχει από όλα να σας πει και να σας μαρτυρήσει.

Ιστορίες, συνεντεύξεις, δηλώσεις, πρόσωπα, ιδέες και πολύ αισιοδοξία...

Με τα απλά και καθημερινά. Με τα έθιμα και τις γιορτές. Με την Ιστορία και τις εικόνες.

Απολαύστε το...

Η συντακτική ομάδα του περιοδικού
my Point Magazine



Το myPoint Magazine διανέμεται δωρεάν σε 3.000 αντίτυπα και μπορείτε να το ξεφυλλίσετε ψηφιακά στο :

www.mypointmagazine.gr
καθώς και να κατεβάσετε την εφαρμογή myPoint Magazine από το Play Store.

Pointless
information

Οι μπανάνες είναι μούρα, αλλά
οι φράουλες δεν είναι.

A AMARTEA



tsoureki | profiterol | gelato | cafe

Ωράριο Λειτουργίας:
Δευτέρα - Κυριακή 09:00 - 23:00

Υπηρεσία Delivery: +1€

📍 Παύλου Μελά 8, Γιαννιτσά 58100 | ☎️ 23820 20630

📘 Amartea | 📷 sweet_amartea

www.amartea.gr



Η πόλη που θέλουμε... και η πόλη που έχουμε

Λέμε συχνά ότι «η πόλη δεν προχωρά». Ότι λείπουν πράγματα. Ότι δεν υπάρχουν ευκαιρίες. Ότι οι νέοι φεύγουν. Ότι το κέντρο δεν είναι όπως παλιά.

Αλλά πόσο συχνά αναρωτιόμαστε τι κάνουμε εμείς για την πόλη που θέλουμε;

Θέλουμε καθαρούς δρόμους, αλλά αφήνουμε το σκουπίδι "για λίγο" έξω από τον κάδο. Θέλουμε να στηρίζουμε την τοπική αγορά, αλλά συγκρίνουμε τιμές πρώτα στο κινητό. Θέλουμε πολιτισμό, αλλά στις εκδηλώσεις βλέπουμε τα ίδια πρόσωπα. Θέλουμε ευκαιρίες για τους νέους, αλλά όταν κάποιος δοκιμάζει κάτι καινούργιο, τον κοιτάμε με καχυποψία.

Η πόλη δεν είναι μια αφηρημένη έννοια. Δεν είναι μόνο ο Δήμος, τα έργα ή οι αποφάσεις. Είναι η καθημερινή μας στάση. Είναι το αν θα πούμε μια καλή κουβέντα αντί για μια ειρωνική. Είναι το αν θα στηρίξουμε μια προσπάθεια πριν τη σχολιάσουμε. Είναι το αν θα συνεργαστούμε αντί να ανταγωνιστούμε χωρίς λόγο.

Σε μια μικρή κοινωνία όλα φαίνονται. Και το καλό, και το κακό. Η ενέργεια επιστρέφει πολλαπλασιασμένη. Όταν υπάρχει εμπιστοσύνη, η πόλη αναπνέει. Όταν υπάρχει καχυποψία, κλείνεται.

Δεν είναι όλα ιδανικά. Υπάρχουν δυσκολίες και πραγματικά προβλήματα που επηρεάζουν την καθημερινότητα. Ένα από αυτά είναι και το ζήτημα της στάθμευσης στο κέντρο της πόλης. Συχνά ακούμε ότι «δεν υπάρχει πουθενά να παρκάρεις». Κι όμως, πολλές φορές θέσεις υπάρχουν λίγα μέτρα πιο πέρα.

Το ζήτημα δεν είναι πάντα μόνο η έλλειψη χώρου, αλλά και η συνήθεια να θέλουμε το αυτοκίνητό μας ακριβώς έξω από την καφετέρια, το κατάστημα ή την υπηρεσία που επισκεπτόμαστε. Σε μια μικρή πόλη, λίγα λεπτά περπάτημα δεν είναι πραγματικά πρόβλημα· είναι μια μικρή αλλαγή νοοτροπίας που μπορεί να κάνει τη διαφορά στην κυκλοφορία και στη λειτουργία του κέντρου. Αν μάθουμε να αφήνουμε το αυτοκίνητο λίγο πιο μακριά και να περπατάμε μερικά μέτρα, η πόλη γίνεται πιο ανθρώπινη, πιο ήρεμη και πιο λειτουργική για όλους.

Το ίδιο ισχύει και για τους κοινόχρηστους χώρους της πόλης. Πλατείες, πάρκα, πεζόδρομοι και παιδικές χαρές δεν ανήκουν σε κάποιον άλλον· ανήκουν σε όλους μας. Η φροντίδα τους είναι δείγμα σεβασμού προς την ίδια την πόλη. Και ίσως το πιο σημαντικό είναι να δείξουμε στα παιδιά και στους νέους πώς να αγαπούν αυτούς τους χώρους, γιατί στην πραγματικότητα είναι το δικό τους μέλλον.

Η ερώτηση δεν είναι μόνο τι λείπει από την πόλη.

Η ερώτηση είναι:
ποια πόλη χτίζουμε καθημερινά με τη συμπεριφορά μας;



ΣΑΒΒΑΣ
ΜΟΥΤΕΣΙΔΗΣ
moutesidis@mypointmagazine.gr



Χαραλαμπίδης

και το κουκούτσι αμύγδαλο...



NUTS • CHOCOLATE • BIO

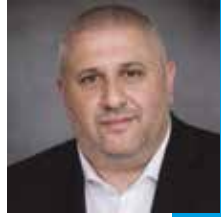
**DELIVERY
NOW**
23820 20322



Ελ. Βενιζέλου 130, Πεζόδρομος τ.2382020322
Εγνατίας 24 (Χονδρική) τ.2382023395

 Ξηροί καρποί Χαραλαμπίδης

 [xaralampidis_nuts](https://www.instagram.com/xaralampidis_nuts)

ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΚΑΛΕΥΡΑΣ

Η ανακύκλωση δεν είναι συνήθεια, είναι επιλογή!

Μια επιλογή όμως που πρέπει να γίνει συνήθεια.



ΗΛΙΑΣ ΠΑΝΙΔΗΣ
Λογιστής

ΒΑΝΔΑΛΙΣΜΟΙ

Η πόλη των Γιαννιτσών, μια πόλη περίπου 30.000 κατοίκων, είναι ο τόπος που ζούμε, μεγαλώνουμε τα παιδιά μας και μοιραζόμαστε την καθημερινότητά μας. Είναι το κοινό μας σπίτι. Και όμως, το τελευταίο διάστημα γινόμαστε μάρτυρες μιας ιδιαίτερα δυσάρεστης και ανησυχητικής πραγματικότητας: επαναλαμβανόμενα περιστατικά βανδαλισμών σε δημοτικά πάρκα και παιδικές χαρές, καταστροφές σε υποδομές που δημιουργήθηκαν για όλους μας, καθώς και ανεξέλεγκτη απόρριψη απορριμμάτων σε δημόσιους χώρους.

Δυστυχώς, τα φαινόμενα αυτά δεν είναι απλώς εικόνες εγκατάλειψης. Είναι αντανάκλαση μιας βαθύτερης έλλειψης στοιχειώδους παιδείας και κοινωνικής συνείδησης. Ο σεβασμός προς τον δημόσιο χώρο δεν είναι μια αφηρημένη έννοια· είναι στάση ζωής που εκφράζεται μέσα από τις καθημερινές μας πράξεις. Από το αν θα πετάξουμε ένα σκουπίδι στον δρόμο ή στον κάδο, μέχρι το αν θα προστατεύσουμε – ή θα καταστρέψουμε – έναν χώρο που προορίζεται για τα παιδιά μας.

Η ευρωπαϊκή ταυτότητα που συχνά επικαλούμαστε δεν αποτυπώνεται σε λόγια ή τίτλους, αλλά σε συμπεριφορές. Ο εκσυγχρονισμός μιας κοινωνίας ξεκινά από τον τρόπο που αντιμετωπίζει το κοινό καλό. Και αυτό διδάσκεται πρώτα μέσα στο σπίτι. Η σωστή διαπαιδαγώγηση των παιδιών μας αποτελεί τη βάση για μια κοινωνία αρμονίας, συνεργασίας και αμοιβαίου σεβασμού.

Είναι ανάγκη να συνειδητοποιήσουμε όλοι ότι ο σεβασμός προς τον εαυτό μας και προς τους συμπολίτες μας περνά μέσα από την προστασία του περιβάλλοντος στο οποίο ζούμε. Οι δημόσιοι χώροι δεν ανήκουν σε «κάποιον άλλον». Ανήκουν σε όλους μας. Και η ευθύνη για τη διατήρησή τους βαραινεί τον καθένα ξεχωριστά.

Ας κάνουμε, λοιπόν, ένα βήμα αυτοκριτικής και αλλαγής. Ας επιλέξουμε την ευθύνη αντί της αδιαφορίας και την αρμονική συνύπαρξη αντί της καταστροφής. **Γιατί η πόλη που θέλουμε να έχουμε αύριο διαμορφώνεται από τις πράξεις που επιλέγουμε σήμερα.**



Μιλάμε συχνά για την καθαριότητα και την εικόνα της πόλης, για την ποιότητα ζωής. Ξεχνάμε όμως, στην κουβέντα αυτή, την ανακύκλωση και το κοινωνικό, περιβαλλοντικό και οικονομικό αποτύπωμα που έχει τη δυνατότητα να προσφέρει στους πολίτες.

Σήμερα, για πολλούς, η ανακύκλωση παραμένει μια καλή πρόθεση. Κάδος μπλε, κάδος πράσινος, λίγη σύγχυση, λίγη αδιαφορία. Το αποτέλεσμα; Χαμένες πρώτες ύλες, αυξημένο κόστος διαχείρισης απορριμμάτων και μια πόλη που πληρώνει περισσότερο απ' όσο χρειάζεται.

Η ανακύκλωση δεν είναι μόνο περιβαλλοντικό ζήτημα. Είναι και οικονομικό. Όσο λιγότερα σύμμεκτα απορρίμματα παράγονται, τόσο μειώνεται το κόστος μεταφοράς και ταφής. Σε πολλές περιπτώσεις, τα ποσοστά ανακύκλωσης συνδέονται με χρηματοδοτήσεις, επιδοτήσεις ή μειωμένα τέλη. Με απλά λόγια: η σωστή διαχείριση μπορεί να έχει ανταποδοτικό όφελος για ολόκληρη την πόλη. Χρήματα που θα εξοικονομούνται από την ανακύκλωση μπορούν να διατεθούν για τη δημιουργία και ανακαίνιση παιδικών χαρών, για μικρά και μεγάλα έργα συντήρησης ενός τεράστιου ζητήματος που είναι η οδοποιία, αλλά και γενικότερα να εξοικονομηθούν πόροι για τις καθημερινές ανάγκες του Δήμου και για την επίλυση προβλημάτων που πολλές φορές καθυστερούν λόγω έλλειψης των απαιτούμενων πόρων.

Η δημοτική αρχή κινείται προς αυτή την κατεύθυνση με τη δημιουργία και παράδοση προς τους Δημότες του Πράσινου Σημείου το αμέσως επόμενο διάστημα, όπου θα είναι ένας χώρος για κάθε μορφή ανακύκλωσης. Επίσης, ήδη δρομολογούνται δράσεις που στηρίζουν και προωθούν την ανακύκλωση, όμως όλο αυτό το εγχείρημα αποκτά πραγματική αξία όταν συνοδεύεται από τη συμμετοχή όλων μας.

Η ανακύκλωση δεν είναι ευθύνη κάποιων «άλλων». Είναι καθημερινή στάση ζωής. Στο σπίτι, στη δουλειά, στο σχολείο, στις επιχειρήσεις. Όσο περισσότεροι συμμετέχουμε σωστά και συστηματικά, τόσο μεγαλύτερο είναι το όφελος για την πόλη και για εμάς τους ίδιους.

Όταν η συλλογική προσπάθεια φέρνει αποτέλεσμα —σε καθαρότερους δημόσιους χώρους, σε εξοικονόμηση πόρων, σε περιβαλλοντικές δράσεις— τότε η ανακύκλωση παύει να είναι απλώς μια υποχρέωση και γίνεται κοινός στόχος.

Η πόλη μπορεί να αντιμετωπίζει τα απορρίμματα όχι ως πρόβλημα, αλλά ως πόρο.

Η ερώτηση είναι απλή: θέλουμε να πληρώνουμε για σκουπίδια ή να επενδύουμε στην αξία τους; Η απάντηση είναι απλή: **ΝΑΙ** στην ανακύκλωση, **ΝΑΙ** στην αξιοποίηση κάθε δυνατού πόρου.





"Το αγαπημένο σου μέρος από το πρωί μέχρι αργά το βράδυ!"

και
Κ Α Θ Ε
ΚΥΡΙΑΚΗ

Acoustic Live
ΜΕ ΤΟΝ
ΘΟΔΩΡΗ ΤΣΕΧΕΡΙΔΗ



2382 083400

Ελ.Βενιζέλου & Μ.Παπαδοπούλου Γωνία - Γιαννιτσά

ΜΑΡΙΑ ΣΩΜΑΡΑΚΗ
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και
Αυτοβελτίωσης
Σύμβουλος Ανθοϊαμάτων



Το τίμημα της αυθεντικότητας ή όταν η μάσκα γίνεται πρόσωπο

ΣΤΑΥΡΟΣ
ΚΕΤΙΚΟΓΛΟΥ



Πόσες φορές μέσα στη μέρα αλλάζεις "πρόσωπο" χωρίς καν να το σκεφτείς; Στη δουλειά σου είσαι δυνατός. Στους φίλους σου είσαι χαλαρός, στην οικογένειά σου είσαι "το καλό παιδί". Μήπως όμως όταν μένεις μόνος αναρωτιέσαι ποιος απ' όλους αυτούς είσαι πραγματικά;

Μεγαλώνουμε μαθαίνοντας πώς να προσαρμοζόμαστε, πώς να είμαστε σε κάθε περιβάλλον. Έτσι η προσαρμογή γίνεται ταυτότητα και ξεχνάμε πώς είναι ο αυθεντικός εαυτός μας. Απλώς λειτουργούμε. Και μάλιστα πολύ καλά!

Μάσκες φοράμε όλοι. Κάποιες αποτελούν ένα κοινωνικό "ένδυμα", άλλες τις φοράμε από δική μας επιλογή για να κερδίσουμε κάτι, ενώ άλλες είναι πιο μόνιμες, καθώς συχνά καλύπτουν κάποια ανάγκη: αποδοχή, σεβασμό, έλεγχο ή ακόμα και προστασία. Όλες ανάγκες βαθιά ανθρώπινες και απαραίτητες στην καθημερινότητά μας.



Το πρόβλημα δεν είναι πώς φοράμε μάσκες. **Το πρόβλημα είναι όταν τις φοράμε συνέχεια, παντού, με όλους, ακόμα και με τον εαυτό μας.** Και κάπως έτσι, ενώ τα κάνουμε όλα σωστά προς τα έξω, χάνουμε σιγά σιγά την αυθεντικότητά μας. Το πρόβλημα είναι πώς κρατιόμαστε από ανύπαρκτες ή παλιές εκδοχές του εαυτού μας από φόβο.

Εάν όμως δεν υπάρχει ούτε ένας άνθρωπος ή ένα μέρος όπου μπορείς να είσαι απλώς ο εαυτός σου, χωρίς κανένα προσωπείο, τότε η μάσκα είναι φυλακή και όχι πια επιλογή.

Δεν είναι όλοι έτοιμοι για την αλήθειά μας, αλλά εμείς είμαστε πρόθυμοι να ζήσουμε χωρίς την αλήθειά μας; **Είμαστε στ' αλήθεια διατεθειμένοι να θυσιάσουμε την αυθεντικότητά μας για ένα "μπράβο";**

Το ζητούμενο δεν είναι να βγάλεις τη μάσκα, αλλά να τη δεις, να την παρατηρήσεις, να αναγνωρίσεις τι κρύβεται πίσω από αυτήν. Να θυμηθείς ποιο πρόσωπο προστατεύουν. Να δεις εσένα. Να αποδεχτείς πρώτος εσύ την πληγωμένη, την ευάλωτη, την ανασφαλή πλευρά σου. Να αντέξεις να σε δεις χωρίς πανοπλία. Να θυμηθείς πώς χωρίς αυθεντικότητα δεν μπορεί να υπάρξει γνήσια σύνδεση και οικειότητα.

Η στιγμή λοιπόν που σταματάς να φοράς συνεχώς μάσκες ή να παίζεις ρόλους δεν σε κάνει πιο αγαπητό, αλλά σε κάνει πιο αληθινό.

Και η αυθεντικότητα ίσως να μην σου χαρίσει ευκολία, αλλά σε απαλλάσσει από το κόστος της μάσκας.

Delivery

Όταν η ταχύτητα της παράδοσης ξεπερνά τα όρια του νόμου

Σχεδόν όλοι, στις μέρες μας, έχουμε παραγγείλει φαγητό ή καφέ, είτε στο σπίτι, είτε στη δουλειά μας. Άλλοι λιγότερο, άλλοι περισσότερο. Είναι μια πρακτική που τείνει να γίνει καθεστώς. Αυτή την ανάγκη των καταναλωτών, έρχονται να καλύψουν οι διανομείς (ντελιβεράδες). Μόνο που με την ανάγκη αυτή, γεννιέται η ανάγκη της ταχύτητας, οπότε κατ' επέκταση και η ανάγκη της ταχύτητας του δίκυκλου με τον αναβάτη του.

Και κάπου εκεί έρχονται οι προβληματισμοί και οι ενστάσεις μου, οι οποίες δεν είναι μόνο δικές μου, αλλά και πολλών γνωστών και φίλων.

Μηχανάκια να μπαίνουν ανάποδα σε μονοδρόμους, να καβαλάνε πεζοδρόμια κάνοντας σε κάποιες περιπτώσεις ακόμα και παρατηρήσεις στους πεζούς, να περνάνε με κόκκινο τα φανάρια, να οδηγούν και ταυτόχρονα να ελέγχουν στο κινητό τους την επόμενη παραγγελία ή απλά να απαντούν σε κλήσεις ή μηνύματα, είναι πλέον καθημερινότητα.

Άλλοι πάλι (κυρίως νεαρότερης ηλικίας) τρέχουν πέραν του δέοντος και του νόμιμου, με ταχύτητες εξωπραγματικές για αστικό ιστό, πλαγιολισθαίνοντας επικινδύνως, στρίβοντας χωρίς φλας και γενικά οδηγώντας με τρόπο που βάζει σε κίνδυνο τη ζωή και τη δική τους και των υπολοίπων.

Το ατύχημα συμβαίνει σε μία στιγμή και ο χρόνος δεν μπορεί να γυρίσει πίσω και να διορθώσει, την οποιαδήποτε άσχημη κατάσταση μπορεί να προκληθεί.

Είναι κατανοητό, πως στους καιρούς που ζούμε, με την ταχύτητα που θέλουμε να γίνονται τα πράγματα, οι διανομείς πιέζονται είτε από τους εργοδότες τους, είτε για μία καλή αξιολόγηση του πόσο γρήγορα και άρτια παραδόθηκε μία παραγγελία, μα θα πρέπει να κατανοήσουμε όλοι μας, πως «γρηγοράδα» στον δρόμο δεν χωρά.

Φίλε διανομέα, προστάτεψε πρώτα τον εαυτό σου και συνάμα τον συνάνθρωπό σου. Καμία παραγγελία, καμία εντολή εργοδότη, κανένα φιλοδώρημα, κανένα μεροκάματο και κανένα αστεράκι στις εφαρμογές παραγγελιών, δεν αξίζει τη ζωή και τη σωματική ακεραιότητα κανενός. Η δικαιολογία «τη δουλειά μου κάνω», δεν φτάνει όταν παραβιάζεται ο νόμος και κινδυνεύουν άνθρωποι.

Ο δρόμος είναι για όλους και πρέπει να σεβόμαστε τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας για να γυρίζουμε όλοι σώοι και αβλαβείς στα σπίτια και στους ανθρώπους μας.



ROIDIS CONSTRUCTION



ΔΟΜΗΣΗ • ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΗ • ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ

τηλ. 694 825 4540

info@roidisconstruction.gr

Με τα ηλεκτρικά ποδήλατα του Δήμου Πέλλας

Δύο χαραγμένες διαδρομές, μία αυθεντική εμπειρία

ΣΑΒΒΑΣ
ΜΟΥΤΕΣΙΔΗΣ
moutesidis@mypointmagazine.gr



Κάθε ταξίδι ξεκινά από μια απλή σκέψη: «Θα πάω εκεί». Και κάπως έτσι, η πινέζα πέφτει στον χάρτη.

Στο νέο τεύχος του my Point, σε συνεργασία με τον Ποδηλατικό Όμιλο Γιαννιτσών, τον Γιάννη Κυριακίδη και τη Ζωή Τσαβαλιά, σχεδιάσαμε και πραγματοποιήσαμε δύο προτεινόμενες διαδρομές με τα δωρεάν ηλεκτρικά ποδήλατα του Δήμου Πέλλας: μία μεγάλη, με χαρακτήρα μικρής εξερεύνησης, και μία μικρότερη, πιο προσιτή αλλά εξίσου όμορφη.

Το βασικό μήνυμα είναι σαφές: **δεν χρειάζεται να είναι κάποιος αθλητής για να διανύσει μεγάλες αποστάσεις**. Η ηλεκτρική υποβοήθηση εξομαλύνει τις ανηφόρες, μειώνει την καταπόνηση και επιτρέπει σε ανθρώπους κάθε ηλικίας να απολαύσουν τη διαδρομή.

Απαραίτητη προϋπόθεση όμως παραμένει μία: **κράνος**. Η ασφάλεια είναι πάνω απ' όλα.

Προετοιμασία και σωστή εκκίνηση

Η εμπειρία ξεκινά από την οργάνωση. Στην τσάντα μας βάλουμε νερό με φυσικούς ηλεκτρολύτες (χυμό πορτοκάλι μισό-μισό με νερό, λίγες σταγόνες λεμόνι και λίγο αλάτι), δύο σάντουιτςάκια και μία μπανάνα. Ιμάντα για ασφάλιση στο καλάθι. Γυαλιά για προστασία από σκόνη ή έντομα. Και φυσικά, κράνος. Η Ζωή δεν παρέλειψε και το θερμός με τον καφέ.



Η αφετηρία της μεγάλης διαδρομής ήταν ο σταθμός στον Πλατανότοπο, επιλεγμένος με κριτήριο τη διαθεσιμότητα και την πλήρη φόρτιση των ποδηλάτων. Η διαδικασία παραλαβής μέσω εφαρμογής είναι απλή: καταχώρηση κάρτας, σκανάρισμα, αναμονή για την ένδειξη απελευθέρωσης και αποδέσμευση του ποδηλάτου. Αν δεν ξεκλειδώσει, επαναλαμβάνουμε έως δύο φορές. Προσοχή: αφαιρούμε το λουκέτο από τη ρόδα και φροντίζουμε το σταντ να είναι σηκωμένο.

Πριν την εκκίνηση:

- Ελέγχουμε φρένα.
- Ρυθμίζουμε σωστά τη σέλα (ώστε στο χαμηλότερο σημείο του πεταλαρίσματος το γόνατο να σχηματίζει μικρή γωνία).
- Ασφαλίζουμε την τσάντα στο καλάθι με ιμάντα.
- Φοράμε κράνος (και κατά προτίμηση γυαλιά).

Αν εντοπίσουμε πρόβλημα στο ποδήλατο, το επιστρέφουμε στη βάση, το αναφέρουμε και επιλέγουμε άλλο.



Μεγάλη Διαδρομή

Από τον κάμπο στο νερό του Πάικου

Βγαίνοντας από τα Γιαννιτσά, η αίσθηση της πόλης δίνει σταδιακά τη θέση της στην ανοιχτή θέα του κάμπου. Σε καθαρή ημέρα, το βλέμμα αγκαλιάζει το Πάικο και φτάνει μέχρι τον Όλυμπο. Η μετάβαση από τον αστικό ιστό στο φυσικό τοπίο γίνεται σχεδόν ανεπαίσθητα — και εκεί ξεκινά η πραγματική απόλαυση.

Κινούμαστε με πειθαρχία και κανόνες: γραμμή μέσα στην πόλη, σαφή σήματα με το χέρι (σαν «φλας»), αποστάσεις ασφαλείας και διαρκής επαγρύπνηση για λακκούβες ή σημεία που χρειάζονται προσοχή. Σε κατηφόρες, φρενάρουμε νωρίς και σταθερά — όχι απότομα κοντά σε διασταυρώσεις. Στις στροφές, αποφεύγουμε υψηλή ταχύτητα, ειδικά αν υπάρχει χαλίκι, χώμα ή νερό, γιατί η μπροστινή υποβοήθηση και το κέντρο βάρους μπορεί να κάνουν την μπροστινή ρόδα πιο επιρρεπή σε ολίσθηση.

Μετά τη διασταύρωση του Jumbo στρίβουμε αριστερά για Αξό. Κρατάμε σχηματισμό γραμμής στον μεγάλο δρόμο, εκτός αν χρειάζεται να μας προσπεράσουν με πλήρη ασφάλεια: τότε περνάμε σε δυάδα, ώστε οι οδηγοί να μας αντιμετωπίσουν σαν κανονικό όχημα που κινείται πιο αργά.

Στην Αξό, το τοπίο αρχίζει να ανοίγει και να «ηρεμεί». Η κίνηση μειώνεται, ο θόρυβος υποχωρεί και το Πάικο αρχίζει να φαίνεται πιο καθαρά. Το χωριό έχει σήμερα περίπου **1.500 κατοίκους**, με σημαντικό προσφυγικό στοιχείο από τη Μικρά Ασία και την Καππαδοκία. Εδώ μπορούμε να κάνουμε πιο άνετα δυάδα και να μιλήσουμε, χωρίς να χάνουμε την προσοχή μας.

Μετά την Αξό, στη διασταύρωση για Νέο Μυλότοπο ακινητοποιούμε, κοιτάμε καλά και περνάμε με ασφάλεια. Ο Νέος Μυλότοπος απλώνεται μπροστά μας, χτισμένος σε αμφιθεατρική, ημιλοφώδη θέση. Η κλίση του εδάφους βοηθά στη διοχέτευση των νερών προς τις νότιες λεκάνες, ενώ το Πάικο προστατεύει από τους βόρειους ανέμους. Στα δυτικά υπάρχει μικρό άλσος με πεύκα και ακόμη ένα βορειότερα, στη θέση Πλατανάκια. Στο χωριό υπάρχουν δύο εκκλησίες, μία Ορθόδοξη και μία Ευαγγελική, που συνδέονται με την ιστορία των προσφύγων κατοίκων.

Η διαδρομή μάς περνά από την εκκλησία του χωριού, με εικόνες καθημερινότητας που κάνουν τη βόλτα ακόμη πιο ανθρώπινη. Συνεχίζουμε προς το εκκλησάκι της Αγίας Αικατερίνης λίγο πάνω από τον οικισμό.

Ηρώ στην είσοδο του Νέου Μυλότοπου



Ι.Ν. Αγίου Γεωργίου Νέος Μυλότοπος



Εκκλησάκι Αγίας Αικατερίνης



Ν. Μυλότοπος - Γραμβόσκα



Εκεί κάνουμε μια μικρή, ουσιαστική στάση για νερό και λίγες μπουκιές. Δεν βαραινουμε: πέντε λεπτά είναι αρκετά.

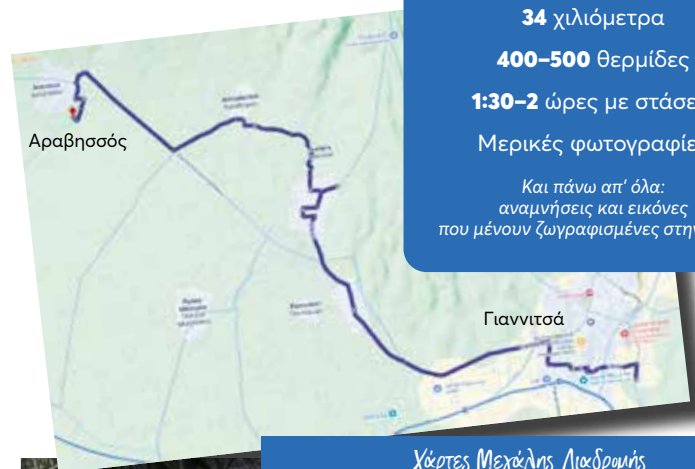
Στην κατηφόρα θυμόμαστε: έλεγχος ταχύτητας διαρκώς και στροφές αργά. Φτάνουμε στο ρυάκι και αξίζει να σταματήσουμε για λίγο, μόνο και μόνο για να ακούσουμε το νερό. Είναι από εκείνα τα σημεία που "καθαρίζουν" το μυαλό.

Συνεχίζουμε προς Αχλαδοχώρι, περνάμε μέσα από τον οικισμό και απολαμβάνουμε τη θέα του κάμπου και των βουνών. Σε περίπου 20 λεπτά πετάλι φτάνουμε στην Αραβησσό, έναν από τους πιο προικισμένους τόπους της περιοχής. Εκεί όπου το Πάικο δίνει τα νερά του στον κάμπο της Πέλλας, η φύση γίνεται κυρίαρχη: δροσιά, τρεχούμενα νερά, σημεία για ξεκούραση, εικόνες που σε κάνουν να θες να μείνεις λίγο παραπάνω.

Κατεβαίνουμε και στη δεύτερη γέφυρα των νερών της Αραβησσού — λιγότερο γνωστή, εξίσου μαγευτική. Συνήθως η εικόνα συμπληρώνεται από άλογα από τον κοντινό χώρο, που συχνά εμφανίζονται στο τοπίο. Καθόμαστε στη σκιά, δίπλα στο ποτάμι, και ολοκληρώνουμε το σάντουιτς.

Ωρα για επιστροφή.

Οι δρόμοι είναι πιο ήσυχοι και η κούραση θέλει προσοχή. Κάνουμε συχνά ορθοπέταλο. Αν έχει ζέστη, μια στάση στον Παλιό Μυλότοπο, κάτω από τον πλάτανο της πλατείας, είναι ιδανική πριν συνεχίσουμε για Ποντοχώρι. Εκεί ένας κάτοικος μάς ενημέρωσε ότι η ονομασία του χωριού συνδέεται με τους πολλούς νερόμυλους που λειτουργούσαν έως τις αρχές της δεκαετίας του 1970 και ότι υπάρχουν δύο μεταβυζαντινές εκκλησίες: η Αγία Παρασκευή (1756) από όπου και περάσαμε και ο Άγιος Αθανάσιος (1800). Περνώντας από το ποντοχώρι ξεχωρίζει το χαρακτηριστικό "ελικόπτερο", που παλαιότερα χρησιμοποιούνταν ως μαθητικό. Κάνουμε μια μικρή στάση και επιστρέφουμε στον τερματισμό. Μόλις βγούμε στον δρόμο Γιαννιτών-Αραβησσού, είμαστε διπλά προσεκτικοί: η κούραση κάνει τον ποδηλάτη πιο επιρρεπή σε λάθη.



Απολογισμός μεγάλης διαδρομής
 34 χιλιόμετρα
 400-500 θερμίδες
 1:30-2 ώρες με στάσεις
 Μερικές φωτογραφίες
 Και πάνω απ' όλα:
 αναμνήσεις και εικόνες
 που μένουν ζωγραφισμένες στην ψυχή



Σκάνναρε για να απολάυσεις και εσύ την διαδρομή!



Πηγές - Αραβησσός

Μικρή Διαδρομή

Από το Δημαρχείο στον Πενταπλάτανο

Η δεύτερη διαδρομή είναι πιο σύντομη και λιγότερο απαιτητική σε χιλιόμετρα, αλλά την αντιμετωπίζουμε με την ίδια σοβαρότητα και οργάνωση.

Ετοιμάζουμε τσάντα με νερό, φυσικούς ηλεκτρολύτες και ένα ελαφρύ σνακ και κατευθυνόμαστε προς το Δημαρχείο Γιαννιτσών. Πριν μετακινηθούμε, ελέγχουμε μέσω της εφαρμογής τη διαθεσιμότητα ποδηλάτων, ώστε να αποφύγουμε άσκοπες μετακινήσεις μεταξύ σταθμών.

Η διαδικασία παραλαβής είναι γνωστή: καταχώρηση στοιχείων, ξεκλείδωμα, ρύθμιση σέλας, τοποθέτηση κινητού στη βάση με ενεργοποιημένο το GPS. Και, πριν από οτιδήποτε άλλο, φοράμε κράνος.

Ξεκινώντας, συναντάμε τους αθλητές του Ποδηλατικού Ομίλου Γιαννιτσών, τους οποίους ακολουθούμε στη



Στάση Πενταπλάτανο

διαδρομή μας. Μαζί μας ποδηλατούν ο Αθανασίος Αδαμάκης, Αντιδήμαρχος Γιαννιτσών, και η Δικηγόρος Τάκη Μαρία, δίνοντας έναν ακόμη πιο συλλογικό και θεσμικό χαρακτήρα στη βόλτα. Η παρουσία τους υπογραμμίζει ότι η ποδηλασία δεν είναι μόνο άθληση ή αναψυχή, αλλά μια συνειδητή επιλογή βιώσιμης μετακίνησης.

Πρώτος προορισμός, **το μνημείο των πεσόντων της Μάχης των Γιαννιτσών**, στον λόφο του νεκροταφείου της Μητρόπολης. Από το σημείο αυτό η θέα προς τον κάμπο είναι εντυπωσιακή. Οι λόφοι όπου διεξήχθη η μάχη ξεδιπλώνονται μπροστά μας και η διαδρομή αποκτά και ιστορικό βάθος.

Η αρχική ανηφόρα απαιτεί σωστή εκκίνηση: ένα δυναμικό πάτημα και στη συνέχεια σταθερός ρυθμός. Με την ηλεκτρική υποβοήθηση, η προσπάθεια γίνεται διαχειρίσιμη και η ομάδα διατηρεί ενιαίο ρυθμό. Οι αθλητές του Ομίλου κινούνται με άνεση, ενώ

ακόμη και όσοι δεν διαθέτουν αγωνιστική εμπειρία μπορούν να ακολουθήσουν χωρίς υπερβολική καταπόνηση.

Συνεχίζουμε προς τον Πενταπλάτανο. Η στάση εκεί είναι ουσιαστική: γεμίζουμε νερό, ιδιαίτερα τους θερινούς μήνες, καθώς στη συνέχεια της διαδρομής δεν υπάρχει εύκολη πρόσβαση σε πηγή. Κινούμαστε τότε σε γραμμή και τότε σε δυάδα, ανάλογα με την κυκλοφορία, διατηρώντας σαφή σήματα με το χέρι και αποστάσεις ασφαλείας.

Φτάνοντας στη στροφή που μας υποδεικνύει το GPS, αυξάνουμε την προσοχή μας. Σηκώνουμε το αριστερό χέρι για σήμα, ελέγχουμε πίσω για διερχόμενα οχήματα και κινούμαστε αυστηρά εντός της λωρίδας μας. Αν υπάρχει οποιαδήποτε αμφιβολία, σταματάμε δεξιά και περιμένουμε να αδειάσει ο δρόμος.

Μετά την προσπάθεια της ανηφόρας, έρχεται η ανταμοιβή. Στο υψηλότερο σημείο της διαδρομής, η **θέα ανοίγει και ο τόπος αποκαλύπτεται από ψηλά**. Είναι από εκείνες τις στιγμές που η ποδηλασία λειτουργεί ως μέσο παρατήρησης και επανασύνδεσης με το τοπίο.

Η κατάβαση προς τις **Αμπελιές** απαιτεί έλεγχο και σταθερότητα. Δεν φρενάρουμε απότομα χωρίς λόγο, κρατάμε αποστάσεις και φροντίζουμε



Απολογισμός μικρής διαδρομής

17 χιλιόμετρα

200 θερμίδες

1 ώρα με στάσεις

Μερικές φωτογραφίες

Και πάνω απ' όλα:
αναμνήσεις και εικόνες
που μένουν ζωγραφισμένες στην ψυχή



Χάρτης Μικρής Διαδρομής



να είναι ασφαλισμένα κινητό και αντικείμενα στο καλάθι. Στις Αμπελιές, το συντριβάνι και η σκιά κάτω από το στέγαστρο της πλατείας προσφέρουν μια σύντομη, δροσερή στάση για νερό και ένα μικρό σνακ.

Η επιστροφή στα Γιαννιτσά ολοκληρώνει μια σύντομη, αλλά ουσιαστική διαδρομή, που αποδεικνύει ότι ακόμη και λίγα χιλιόμετρα αρκούν για να αλλάξουν την οπτική μας για τον τόπο.

Ολοκληρώνουμε στο **Δημαρχείο** (ή σε διαθέσιμη θέση στάθμευσης που υποδεικνύει η εφαρμογή) με την αίσθηση ότι, ακόμη και μια σύντομη διαδρομή, μπορεί να γεμίσει εικόνες.



Δήλωση Αντιδημάρχου Προγραμματισμού Δ. Πέλλας Νικόλαου Δόντση

Η βιώσιμη κινητικότητα δεν αποτελεί πλέον ένα θεωρητικό ζητούμενο, αλλά μια πρακτική ανάγκη για τις σύγχρονες πόλεις. Στον Δήμο Πέλλας, η ποδηλασία αστική και ορεινή εξελίσσεται σε βασικό εργαλείο σύνδεσης της πόλης με τη φύση, τον πολιτισμό και την καθημερινότητα των πολιτών.

Στα Γιαννιτσά λειτουργεί ήδη ένα οργανωμένο σύστημα ηλεκτρικών ποδηλάτων πόλης με **45 e-bikes** και έξι σταθμούς φόρτισης σε κομβικά σημεία. Τα ποδήλατα, εξοπλισμένα με κινητήρες 250W, μπαταρίες λιθίου και σύστημα 4G/GPS, προσφέρουν αυτονομία, ασφάλεια και εύκολη διαχείριση μέσω εφαρμογής. Ο χρήστης μπορεί να τα αξιοποιήσει για μεγάλες διαδρομές, αντιμετωπίζοντας αποτελεσματικά το πρόβλημα «first mile – last mile», μειώνοντας την εξάρτηση από το αυτοκίνητο και συμβάλλοντας σε μηδενικές εκπομπές ρύπων. Η ηλεκτρική υποβοήθηση επιτρέπει σε άτομα κάθε ηλικίας να μετακινούνται άνετα, ακόμη και σε ήπιες υψομετρικές διαφορές, ενισχύοντας την προσβασιμότητα και την κοινωνική ισότητα.

Παράλληλα, μέσα από το ευρωπαϊκό έργο LAMO, ο Δήμος υλοποιεί μια πιλοτική δράση με ηλεκτρικά **mountain bikes**, με στόχο τη σύνδεση της πόλης με φυσικούς και πολιτιστικούς προορισμούς. Οι διαδρομές εκκινούν από τον αστικό πυρήνα και κατευθύνονται προς το Όρος Πάικο, τον ποταμό Λουδιάς και το Αρχαιολογικό Μουσείο Πέλλας,

μετατρέποντας την ποδηλασία σε ολοκληρωμένη εμπειρία ταξιδιού. Ο εξοπλισμός περιλαμβάνει 19 e-mountain bikes, φορητούς σταθμούς φόρτισης και κεντρικό σταθμό φόρτισης/επισκευής στα Γιαννιτσά, υποστηρίζοντας μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις ακόμη και σε απαιτητικό έδαφος.

Η πρωτοβουλία εντάσσεται σε ένα ευρύτερο διακρατικό πλαίσιο συνεργασίας έξι δήμων της Αδριατικής-Ιονίου, με συνολικό προϋπολογισμό άνω του 1,19 εκατ. ευρώ. Στόχος δεν είναι μόνο η αύξηση του τουρισμού, αλλά η δημιουργία μιας νέας ποδηλατικής κουλτούρας: λιγότερα αυτοκίνητα, περισσότεροι ενεργοί πολίτες, ισχυρότερη σύνδεση πόλης και φύσης.

Στην Πέλλα, το ποδήλατο δεν είναι απλώς μέσο μετακίνησης. Είναι εργαλείο βιώσιμης ανάπτυξης και τρόπος ζωής.»



ΔΗΜΟΣ ΠΕΛΛΑΣ

Για το επόμενο τεύχος

Ετοιμάζουμε δύο νέες διαδρομές! Μείνετε συντονισμένοι, για να εξερευνήσουμε μαζί τις ομορφιές του τόπου μας με τα ηλεκτρικά ποδήλατα του Δήμου Πέλλας!

myStuDiO.gr

t-shirt & more
we print your stories



Επιστολικά Δελτάρια

Από τη λιθογραφία στη φωτογραφική cart postal

Μαυροκεφαλίδου Ελένη
Φιλολόγος

Τα εικονογραφημένα επιστολικά δελτάρια (card postal) διαδόθηκαν στην Ευρώπη και στην Αμερική προς το τέλος του 19ου αιώνα, με στόχο την ανταλλαγή σύντομων μηνυμάτων και χαιρετισμών. Είχαν ευρεία κυκλοφορία ως το 1917. Τα πρώιμα δείγματα του είδους τυπώνονταν με τη μέθοδο της λιθογραφίας ή χρωμολιθογραφίας.

Μια συλλογή επιστολικών δελταρίων μάς δίνει ένα πλήθος πληροφοριών και μηνυμάτων μεγάλης ποικιλίας. Ο φωτογράφος, εξαιτίας των επιλογών του, παράγει αρχικά τοπία, δηλαδή γεωγραφία, και στη συνέχεια ανθρωπολογία, αφού αναπαριστά ανθρώπους σε κίνηση ή σε στατικές πόζες, δικές τους ή του ίδιου, πόζες που με τη σειρά τους είναι δημιουργοί μηνυμάτων. Διασώζει καταστάσεις που θα είχαν ξεχαστεί: μια γειτονιά, έναν δρόμο που άλλαξε αργότερα, μια πλατεία που συρρικνώθηκε εξαιτίας της οικοδόμησης. Αποκρύπτει – αντίθετα απ' ό,τι συμβαίνει με τη φωτογραφία ή με το σκίτσο του ρεπορτάζ – τις εντάσεις, τις ασχήμιες, τις σφαγές. Αλλά και η απόκρυψη είναι μήνυμα, αφού προορίζεται για να καθησυχάσει, να προτείνει μια διαφορετική ανάγνωση της πραγματικότητας, να στείλει μια καθησυχαστική ευχή για ειρήνη.

Από την αρχική ματιά του φωτογράφου – που και αυτός ήταν μέρος μιας κοινωνίας και ενός πολιτισμού και αποδέκτης τεχνικών που ήδη προκαθόριζαν τη ματιά του – οδηγούμαστε σε μεγάλο αριθμό ανθρώπων, που χρησιμοποιούν τη φωτογραφία για να πουν πράγματα, δηλαδή να στείλουν μηνύματα, γράφοντας στο πίσω μέρος της ή καμιά φορά και πάνω στην ίδια την εικόνα. Η εικόνα λειτουργεί διαφορετικά στον κάθε αποδέκτη: άλλοι απολαμβάνουν τα μακρινά μέρη που αναπαριστά, τις εξωτικές εικόνες ανθρώπων και τοπίων που περιέχει, άλλοι ανακαλούν μνήμες και συναισθήματα για τον άνθρωπο που την έστειλε. Όμως η επιρροή τους δεν



Η Εγνατία Οδός - Ο δρόμος με τα χάνια



Πέλλα



Εγνατία Τζαμί Ισκεντέρ, Γιαννιτσά 1918



Πέλλα, πηγή Μ. Αλεξάνδρου, 25-7-1917



Ταχυδρομική
σφραγίδα των
Γιαννιτσών πριν
την απελευθέρωση



Ζωντανέψτε
την ιστορία
σκανάροντας

SCAN ME

σταματά εκεί, γιατί σύντομα έγιναν αντικείμενο έλξης για τους συλλέκτες, οι οποίοι, απομακρυσμένοι από το αρχικό δίδυμο του αποστολέα-παραλήπτη, τα αποκτούσαν για τους δικούς τους σκοπούς.

Στην περίοδο του Μεσοπολέμου επικράτησαν οι φωτογραφικές κάρτες (real photo postcards). Η παραγωγή τους ήταν φθηνότερη και η μαρτυρία της εικόνας τους αδιάμφεστη. Πρόκειται για φωτογραφίες σε τόνους άσπρου-μαύρου ή σέπιας, σπάνια επιχρωματισμένες με το χέρι, τυπωμένες σε χαρτί με κατάλληλη διαγράμμιση στην πίσω όψη, ώστε να αναγράφεται η διεύθυνση του παραλήπτη και σύντομο κείμενο. Η λεζάντα, συνήθως δίγλωσση, τοποθετείται μέσα στο φωτογραφικό θέμα ή στο περιθώριο. Για τη χρονολόγησή τους, οι ειδικοί συνυπολογίζουν διάφορες πληροφορίες που παρέχουν το απεικονιζόμενο θέμα, η τεχνική, τα αναγραφόμενα στοιχεία (λεζάντα, όνομα εκδότη, αριθμός σειράς), καθώς και η ημερομηνία αποστολής.



Εσωτερικό μουσουλίου πριν τη Μάχη των Γιαννιτσών, φωτο: Yasemin Umur



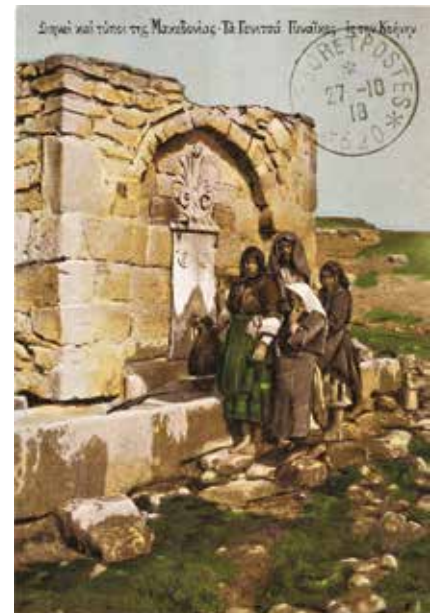
Πλέκτρες στην αγορά



Λόφος Φιλίππειου - Παζάρι



Μάχη των Γιαννιτσών



Γυναίκες στην Αρχαία Κρήνη της Πέλλας

Μήπως το παιδί μας παρουσιάζει:

Δυσλεξία

(Ειδική Μαθησιακή Δυσκολία)

- Σοβαρά Προβλήματα Ανάγνωσης (πολύ Αργή, με λάθη)
- Δυσκολία Μεταφοράς της Σκέψης στο Γραπτό
- Ανορθόγραφοι - Παραλείπουν Τόνους & Στίξη
- Υστερούν στα Γραπτά - Γλωσσικά - Φιλολογικά
- Υστερούν στις Ξένες Γλώσσες (ιδίως στα αγγλικά)
- Ακαλλίγραφοι - Αδέξιοι - Ανοργάνωτοι
- Δυσκολία στην Προπαίδεια - Αποστήθιση
- Χαμηλή Αυτοεκτίμηση & Αυτοπεποίθηση
- Εφευρετικοί - Σκέφτονται με Εικόνες
- Καλύτεροι στα Προφορικά και στα Πρακτικά
- Διάσπαση Προσοχής - Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ)
- Λανθασμένη Οφθαλμοκίνηση (PAVLIDIS TEST)

Λογοθεραπεία

- Καθυστέρηση στην ανάπτυξη της ομιλίας και του λόγου
- Διαταραχές άρθρωσης (Δεν μιλάει Καθαρά)
- Δυσκολία στην κατανόηση
- Πρόβλημα στη ροή ομιλίας (Τραυλισμός)
- Επαναλήψεις λέξεων ή τμημάτων τους, συλλαβών ή ήχων
- Επιμηκύνσεις ήχων (φωνημάτων)
- Δυσκολία στη σίτιση και κατάποση
- Στιγμαίες και επαναλαμβανόμενες διακοπές
- Παρεμβολές επιπλέον ήχου, συλλαβής ή λέξης
- Μπλοκάρισμα ήχων, κυρίως κατά την έναρξη της ομιλίας και σε αγχώδεις καταστάσεις

Διάσπαση Προσοχής (ΔΕΠΥ)

(Αυτοσυγκέντρωση, Οργάνωση, Συμπεριφορά)

- Αφηρημένος - Ξεασιάρης - Σαν να μην ακούει
- Ανυπόμονος - Παρορμητικός (ενεργεί πριν σκεφτεί)
- Έλλειψη Αυτοελέγχου - Θυμός - Οργή
- Υπερκινητικός - Αεικίνητος - Ζιζάνιο - Πειραχτήρι
- Εγωκεντρικός - Επιθετικός - Απαιτητικός
- Ανώριμη συμπεριφορά - Επίμονος
- Έντονα Συναισθηματικός - Νευρικός
- Ανοργάνωτος στο Χώρο & Χρόνο
- Ανομοιογενής Επίδοση & Συμπεριφορά
- Προβλήματα στη Διατήρηση Σχέσεων - Φιλιών
- Χαμηλή Αυτοεκτίμηση & Αυτοπεποίθηση
- Μαθησιακές Δυσκολίες ή Δυσλεξία
- Λανθασμένη Οφθαλμοκίνηση (PAVLIDIS TEST)

Εργοθεραπεία

- Δυσκολεύεται να δημιουργήσει - διατηρήσει φιλίες ή να ενσωματωθεί σε συντροφικές συνομηλίκων του
- Άγνοια κινδύνου που το οδηγούν σε επικίνδυνες καταστάσεις.
- Στέκεται παρατηρητής στα παιχνίδια της παιδικής χαράς.
- Αποφεύγει τα παιχνίδια που απαιτούν δεξιότητα λεπτής κίνησης.
- Δυσκολεύεται σε καθημερινές δεξιότητες
- Δυσκολεύεται να σταθεί στη σειρά ή να ακολουθήσει τον κύκλο.
- Έχει κακή στάση σώματος.
- Συχνά πέφτει επάνω σε αντικείμενα και ανθρώπους.
- Παρουσιάζει μεγαλύτερη δυσκολία από τους συμμαθητές του στο να είναι συνεπής στις εργασίες του, να προσέχει και να συγκεντρώνεται σε δραστηριότητες μέσα στην τάξη.
- Δυσκολεύεται στην κατασκευή πάζλ, να κρατήσει σωστά το μολύβι και να γράψει ευανάγνωστα



Γιαννιτσά

ΠΡΟΓΝΩΣΗ - ΔΙΑΓΝΩΣΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Εργοθεραπεία
- Λογοθεραπεία
- Δυσλεξία
- Διάσπαση Προσοχής (ΔΕΠΥ)
- Μαθησιακές Δυσκολίες
- Σχολική Ετοιμότητα
- Βιοανάδραση
- Επαγγελματικός Προσανατολισμός
- Αυτισμός & Asperger

- ✓ Βελτιώνουμε τη Σχολική Επίδοση
- ✓ Αυξάνουμε την Αυτοπεποίθηση
- ✓ Μας Επισκέπτονται από 36 Χώρες

PAVLIDIS METHOD

Εξατομικευμένη Αντιμετώπιση
με Η/Υ, πολυμέσα και tablets.

PAVLIDIS TEST

Βιολογική Πρόγνωση - Διάγνωση
Ακριβής - Αντικειμενική από την
Προσχολική ηλικία.

Τα ταμεία καλύπτουν την Αντιμετώπιση

Ελευθερίου Βενιζέλου 87 (Πεζόδρομος) Γιαννιτσά



23820 26111

Διάκριση για το my Point Magazine στην ετήσια δεξίωση του Επιμελητηρίου Πέλλας



Επιμελητήριο
Πέλλας

Με ιδιαίτερη τιμή και χαρά, το myPoint Magazine συγκαταλέγεται φέτος ανάμεσα στις επιχειρήσεις που βραβεύτηκαν στο πλαίσιο της ετήσιας δεξίωσης του Επιμελητηρίου Πέλλας. Η διάκριση αυτή αποτελεί για εμάς αναγνώριση της διαρκούς προσπάθειας που καταβάλλουμε για την προβολή της τοπικής επιχειρηματικότητας, της κοινωνικής δράσης και της αναπτυξιακής δυναμικής του Νομού μας. Ευχαριστούμε θερμά το Επιμελητήριο Πέλλας για την τιμητική αυτή βράβευση και για τη διαχρονική του στήριξη στην επιχειρηματική κοινότητα. Ακολουθεί το δελτίο τύπου της εκδήλωσης.



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Πραγματοποιήθηκε με ιδιαίτερη επιτυχία το Σάββατο 7 Φεβρουαρίου, η ετήσια Δεξίωση του Επιμελητηρίου Πέλλας

Η εκδήλωση αποτέλεσε σημείο συνάντησης της επιχειρηματικής κοινότητας με την πολιτική και θεσμική ηγεσία, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο του Επιμελητηρίου Πέλλας ως βασικού πυλώνα στήριξης της τοπικής οικονομίας και της αναπτυξιακής προοπτικής του Νομού.

Την εκδήλωση τίμησαν με την παρουσία τους ο Ευρωπαίος Επίτροπος **κ. Απόστολος Τζιτζικώστας**, οι Βουλευτές Νομού Πέλλας **κ. Διονύσιος Σταμενίτης**, **κ. Λάκης Βασιλειάδης**, **κ. Γεώργιος Καρασμάνης** και **κα Θεοδώρα Τζάκρη**, ο Αντιπεριφερειάρχης Πέλλας **κ. Δάνης Τζαμτζής**, ο Δήμαρχος **κ. Ιωάννης Τσεπεντζής**, **κ. Στάθης Φουντουκίδης**, **κ. Νικόλαος Παρούτογλου** και **κα Αικατερίνη Ιγνατιάδου**, ο Στρατηγός Διοικητής της II Μεραρχίας **κ. Αλέξανδρος Κουφόπουλος**, εκπρόσωπος του **Μητροπολίτη**, ο Αστυνομικός Διευθυντής Ν. Πέλλας **κ. Δημήτριος Γεωργίτσας**, ο Διοικητής Πυροσβεστικής **κ. Ιωάννης Σολομωνίδης**, ο Αντιπρόεδρος του Οικονομικού Επιμελητηρίου Ελλάδος **κ. Αβραάμ Πανίδης**, εκπρόσωποι Επιμελητηρίων, Ομοσπονδιών, Επαγγελματικών, Επιστημονικών και Πολιτιστικών Φορέων, Περιφερειακοί και Δημοτικοί Σύμβουλοι, Δημοσιογράφοι και πλήθος επιχειρηματιών – μελών του Επιμελητηρίου Πέλλας.

Η εκδήλωση ξεκίνησε με τους χαιρετισμούς των βουλευτών Πέλλας. Αρχικά χαιρετισμό απηύθυνε ο **Βουλευτής Πέλλας Λάκης Βασιλειάδης**, ο οποίος χαρακτήρισε τη δεξίωση του Επιμελητηρίου Πέλλας ως έναν καθιερωμένο θεσμό για την τοπική επιχειρηματική κοινότητα και υπογράμμισε τη σημασία της παρουσίας του Ευρωπαίου Επιτρόπου. Τόνισε τον ρόλο του Επιμελητηρίου ως εργαλείου ανάπτυξης και ουσιαστικής στήριξης των επιχειρήσεων, επισημαίνοντας ότι οι άνθρωποι της αγοράς παραμένουν βασικός μοχλός της τοπικής και εθνικής οικονομίας.

Στη συνέχεια, ο **Βουλευτής Πέλλας Διονύσιος Σταμενίτης** επισήμανε ότι η ετήσια εκδήλωση του Επιμελητηρίου αποτελεί σημείο συνάντησης των ανθρώπων που κινούν την τοπική οικονομία, τονίζοντας τη δυναμική παρουσία του Επιμελητηρίου Πέλλας και τη συμβολή του στην ενίσχυση της εξωστρέφειας των επιχειρήσεων. Αναφέρθηκε στη σημασία της στήριξης της επιχειρηματικότητας μέσω άμεσων παρεμβάσεων και κρίσιμων υποδομών, με έμφαση στον οδικό άξονα Θεσσαλονίκη-Γιαννιτσά-Εδεσσα και στον σχεδιασμό προαστιακής σιδηροδρομικής σύνδεσης του Νομού Πέλλας με τη Θεσσαλονίκη.

Ακολούθησε ο χαιρετισμός του **Γιώργου Καρασμάνη**, ο οποίος αναφέρθηκε αρχικά σε σημαντικά ζητήματα που απασχόλησαν τον Νομό Πέλλας το 2025, όπως η παραμονή των Ειρηνοδικείων και η διατήρηση της αυτοτέλειας των δύο Νοσοκομείων της Πέλλας. Στη συνέχεια, τοποθετήθηκε για αναπτυξιακά ζητήματα της περιοχής, εκφράζοντας επιφυλάξεις σχετικά με την πορεία υλοποίησης του οδικού άξονα Θεσσαλονίκης-Εδεσσας και έργα όπως το φράγμα του Αλμυπαίου.

Η **Βουλευτής Πέλλας κα Θεοδώρα Τζάκρη** αναφέρθηκε στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει σήμερα η αγορά, με έμφαση στην ακρίβεια και στο αυξημένο κόστος λειτουργίας των επιχειρήσεων, που επηρεάζουν άμεσα την κατανάλωση και τη βιωσιμότητα των μικρομεσαίων επιχειρήσεων. Τόνισε την ανάγκη λήψης στοχευμένων μέτρων στήριξης της πραγματικής οικονομίας.

Τους χαιρετισμούς έκλεισε ο **Αντιπεριφερειάρχης Πέλλας Δάνης Τζαμτζής** που αναφέρθηκε στα έργα και τις παρεμβάσεις της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας προς όφελος της κοινωνίας και της τοπικής ανάπτυξης, σημειώνοντας ότι η ετήσια εκδήλωση του Επιμελητηρίου δίνει τη δυνατότητα απολογισμού των δράσεων αλλά και

παρουσίασης του σχεδιασμού για το 2026. Εξέφρασε τη χαρά του για την παρουσία του Ευρωπαϊκού Επιτρόπου, τονίζοντας ότι παραμένει διαχρονικά κοντά στην Πέλλα.

Κεντρικός ομιλητής της εκδήλωσης ήταν ο **Ευρωπαϊός Επίτροπος Απόστολος Τζιτζικώστας**, ο οποίος αναφέρθηκε στο ιδιαίτερα φιλόξενο κλίμα της βραδιάς και στους ισχυρούς δεσμούς που τον συνδέουν με την Πέλλα. Τόνισε την πρόοδο του Νομού, χαρακτηρίζοντάς τον ζωντανό και παραγωγικό πυρήνα με αγροτική οικονομία, μεταποίηση, εμπόριο και δυναμικές μικρομεσαίες επιχειρήσεις. Αναφέρθηκε στις βάσεις που τέθηκαν κατά τη θητεία του ως Περιφερειάρχης Κεντρικής Μακεδονίας και στη στήριξη των επιχειρήσεων κατά την περίοδο της πανδημίας. Υπογράμμισε ότι οι πολιτικές της Ευρώπης οφείλουν να βελτιώνουν την καθημερινότητα πολιτών και επιχειρήσεων και ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση πρέπει να θέσει ως στρατηγικό στόχο την ανταγωνιστικότητα στον παγκόσμιο οικονομικό ιστό, με πολιτικές συνοχής και ισχυρά κράτη-μέλη. Ως Επίτροπος αρμόδιος για τις μεταφορές και τον τουρισμό, σημείωσε ότι διαμορφώνονται πολιτικές που αφορούν και την Ελληνική οικονομία, σε ένα περιβάλλον έντονων διεθνών προκλήσεων και αυξημένου ανταγωνισμού.

Στην ομιλία του, ο **Πρόεδρος του Επιμελητηρίου Πέλλας Ιορδάνης Τσώτσος** καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους και τόνισε ότι η εκδήλωση αυτή αποτελεί ευκαιρία ουσιαστικού διαλόγου και κοινής κατεύθυνσης για το μέλλον της επιχειρηματικότητας στην Περιφέρεια. Αναφέρθηκε στο δύσκολο περιβάλλον μέσα στο οποίο λειτουργούν οι επιχειρήσεις, λόγω της διαδοχής οικονομικών, υγειονομικών, ενεργειακών και γεωπολιτικών κρίσεων, υπογραμμίζοντας ότι παρά τις συνθήκες αυτές οι Έλληνες επιχειρηματίες επέδειξαν αντοχή και υπευθυνότητα, διατηρώντας θέσεις εργασίας και στηρίζοντας την κοινωνική συνοχή.

Ιδιαίτερη έμφαση έδωσε στον ρόλο των μικρών και μεσαίων επιχειρήσεων ως βασικού πυλώνα της ελληνικής οικονομίας και της περιφερειακής ανάπτυξης, σημειώνοντας ότι η βελτίωση των μακροοικονομικών δεικτών πρέπει να αποτυπωθεί έμπρακτα στην πραγματική οικονομία και στην καθημερινότητα των επιχειρήσεων και των νοικοκυριών. Αναγνώρισε θετικά βήματα της Πολιτείας, υπογραμμίζοντας ωστόσο την ανάγκη τα αναπτυξιακά εργαλεία να γίνουν πιο άμεσα και αποτελεσματικά για τις ΜμΕ.

Αναφερόμενος στην οικονομική προοπτική της χώρας, μίλησε για τις δυνατότητες που δημιουργούνται μέσα από τον φθηνότερο δανεισμό, επισημαίνοντας παράλληλα τις δυσκολίες που εξακολουθούν να υπάρχουν σε όλους τους τομείς της οικονομίας. Τόνισε την ανάγκη ουσιαστικής αποκέντρωσης, επισημαίνοντας ότι η Αθήνα και η Θεσσαλονίκη δεν διαθέτουν τις υποδομές για περαιτέρω συγκέντρωση πληθυσμού και δραστηριοτήτων, ενώ υπογράμμισε την ανάγκη παροχής κινήτρων μετεγκατάστασης στην Περιφέρεια. Ειδική αναφορά έκανε στον Νομό Πέλλας, όπου το 2025 καταγράφηκε θετικό ισοζύγιο επιχειρήσεων, στοιχείο που αποδεικνύει τη δυναμική της περιοχής όταν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες.

Στο πλαίσιο της ομιλίας του, αναφέρθηκε στη σημασία της εξωστρέφειας, της καινοτομίας και του ψηφιακού μετασχηματισμού, τονίζοντας ότι το Επιμελητήριο Πέλλας επενδύει συστηματικά στην ψηφιακή αναβάθμιση των



my POINT magazine



ΣΧΙΣΤΟΛΙΘΟΣ



SAMPIDIS MANUFACTURING



ΣΙΔ.ΑΛ ΤΖΗΝΤΖΙΦΥΛΛΗΣ Ι.Κ.Ε



ΑΦΟΙ ΤΟΥΡΑ Α.Ε..

επιχειρήσεων, στην επιμόρφωση και ενημέρωση των μελών του, καθώς και στη στήριξη της εξαγωγικής δραστηριότητας, προχωρώντας παράλληλα σε νέα προγράμματα καινοτόμων τεχνολογιών σε συνεργασία με την Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας.

Αναφέρθηκε επίσης στην ανάγκη δημιουργίας ενός σταθερού, προβλέψιμου και λειτουργικού επιχειρηματικού περιβάλλοντος, επισημαίνοντας ότι οι επιχειρηματίες δεν ζητούν ειδική μεταχείριση αλλά καθαρούς κανόνες, ουσιαστική πρόσβαση στη χρηματοδότηση, μείωση της γραφειοκρατίας και αποτελεσματική αντιμετώπιση του ενεργειακού κόστους. Τόνισε ότι η ανάπτυξη προϋποθέτει συνεργασία μεταξύ επιχειρηματιών, Πολιτείας, Τοπικής Αυτοδιοίκησης και Επιμελητηρίων, με το Επιμελητήριο Πέλλας να λειτουργεί ως γέφυρα διαλόγου και συνεννόησης.

Μετά την ολοκλήρωση των ομιλιών, το Επιμελητήριο Πέλλας προχώρησε στη βράβευση επιχειρήσεων για τη συνεισφορά τους στην ανάπτυξη του Νομού Πέλλας:

- SXISTOLITHOS – Βραγάλης Χάρης,
- myPoint Magazine
| Μουτσειδης Σάββας – Σουπιάδης Δημοσθένης Ο.Ε.,
- SAMPIDIS MANUFACTURING | Δ. Σαμπίδης Ι.Κ.Ε.,
- ΣΙΔ.ΑΛ ΤΖΗΝΤΖΙΦΥΛΛΗΣ Ι.Κ.Ε. και
- ΑΦΟΙ ΤΟΥΡΑ Α.Ε..



Μετά την απονομή των επιχειρηματιών ακολούθησε η βράβευση του Ευρωπαϊκού Επίτροπου κ. Απόστολο Τζιτζικώστα ο οποίος αποτελεί μια διαχρονική παρουσία προσφοράς για τον τόπο μας.

Από τη θητεία του ως Περιφερειάρχη, όπου στήριξε έμπρακτα την περιφερειακή ανάπτυξη, την επιχειρηματικότητα και τον Επιμελητηριακό θεσμό, έως και σήμερα, από τη θέση του Ευρωπαϊκού Επιτρόπου, συνεχίζει με την ίδια συνέπεια να εργάζεται για την ενίσχυση των τοπικών κοινωνιών, με σταθερό προσανατολισμό στην πρόοδο και την εξωστρέφεια, βρίσκεται πάντα δίπλα στο Επιμελητήριο Πέλλας, στηρίζοντας τις πρωτοβουλίες του και προβάλλοντας τον Νομό μας στο ευρωπαϊκό περιβάλλον.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε σε κλίμα αισιοδοξίας και ανταλλαγής ευχών για το νέο έτος, με κοινό στόχο τη συνέχιση της συνεργασίας και τη διαρκή ενίσχυση της επιχειρηματικότητας και της αναπτυξιακής προοπτικής του Νομού Πέλλας





ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

Travelling & Taxi Services

«Ταξίδεψε εύκολα. Ταξίδεψε σίγουρα. Ταξίδεψε μαζί μας.»



ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Γραφείο Γενικού Τουρισμού

 **ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ**

Χατζηδημητρίου 35 – Γιαννιτσά

(+30) 23820 22808

(+30) 6932 560916

info@tats.gr | www.tats.gr

 Papadopoulos Travelling
& Taxi Services

- Αεροπορικά εισιτήρια
- Ακτοπλοϊκά εισιτήρια
- Κρατήσεις ξενοδοχείων
- Μισθώσεις λεωφορείων και mini bus από 9 έως 75 θέσεις
- Εκδρομές εξωτερικού – εσωτερικού
- Μεταφορές μαθητών
- Μεταφορές εργαζομένων
- Σχολικές εκδρομές
- Εκδρομές για παρέες και μικρές ομάδες επιβατών (private)
- Υπηρεσίες Taxi και Mini Van

ΑΚΗΣ ΠΟΛΥΖΟΣ

Ένας δικός μας άνθρωπος πίσω από τις κάμερες του Maestro

ANNA MAPIA
ΣΑΒΒΙΔΟΥ
Δημοσιογράφος

Ο Άκης Πολύζος γεννήθηκε το 1987 στα Γιαννιτσά. Βρέθηκε στην Αθήνα για να σπουδάσει φωτογραφία κι έφτασε να σκηνοθετεί δυο ταινίες μικρού μήκους, το «Άλλοθι» του 2010 και την «Συνθήκη 10/60» για την οποία και βραβεύτηκε το 2013 στο Φεστιβάλ Δράμας, με το βραβείο πρωτοεμφανιζόμενου σκηνοθέτη «Ντίνος Κατσουρίδης». Με την δουλειά του αυτή ταξίδεψε σε παγκόσμια Φεστιβάλ και η προβολή τους έφτασε μέχρι το Λος Άντζελες.

Σήμερα έχει να επιδείξει εξαιρετική δουλειά σε ταινίες και τηλεοπτικές σειρές, αλλά και πολύ γνωστές διαφημίσεις. Το όνομά του μπήκε στους τίτλους ταινιών όπως το ΛΟΥΦΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ή ο ΗΛΙΑΣ ΤΟΥ 16ου και ΟΙ ΙΠΠΕΙΣ ΤΗΣ ΠΥΛΟΥ, ενώ βρέθηκε και σε σειρές της μικρής οθόνης όπως τα Άγρια Παιδιά. Η συνεργασία του με τον Χριστόφορο Παπακαλιάτη ξεκίνησε από το «Τέσσερις». Κι όπως λέει ο ίδιος όταν ξεκινήσαμε μαζί ήταν ο Χριστόφορος, εγώ κι ένα σενάριο...!!!

Βρεθήκαμε στα γυρίσματα του 4ου κύκλου του Μαέστρο, μια σειρά που αγαπήθηκε πολύ τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό μέσα από την προβολή της στο Netflix. Του έκλεψα λίγο χρόνο από την ξεκούραση του και τον ευχαριστώ γι' αυτό. Ο Άκης είναι ένας νέος άνθρωπος που δεν σταματάει να δημιουργεί και να ονειρεύεται έχοντας στο πίσω μέρος του μυαλό του τον τόπο του. Μετά την ταινία του ΛΟΥΔΙΑΣ, ετοιμάζει την δεύτερη δουλειά του με θέμα τα Μυστικά του Βάλτου...

Πώς προέκυψε η σκηνοθεσία στη ζωή σου; Και πόσο τελικά την αγαπάς;

Η σκηνοθεσία μπήκε στη ζωή μου πολύ νωρίς, πριν καν τη σκεφτώ ως επάγγελμα. Από μικρός η φαντασία μου ταξίδευε. Ζωγράφιζα και αγαπούσα τις ιστορίες, αυτές που μου έλεγε ο παππούς μου στο χωριό, αυτές που άκουγα στην ταβέρνα μας. Όταν είδα για πρώτη φορά πώς γυρίζεται μια ταινία, το making of, κάτι κλείδωσε μέσα μου. Ήμουν 15 και κατάλαβα ότι αυτό θέλω να κάνω.

Την σκηνοθεσία την αγαπώ γιατί παραμένει ζωντανή και ρευστή. Κάθε μέρα είναι διαφορετική, κάθε δουλειά, μου μαθαίνει κάτι καινούργιο. Είτε πρόκειται για μια πολύ προσωπική ιστορία, όπως ο ΛΟΥΔΙΑΣ, είτε για μια μεγαλύτερη παραγωγή με πολλούς ανθρώπους και ευθύνες, η ουσία παραμένει πάντα η ίδια. Να συντονιστεί μια ομάδα ανθρώπων γύρω από ένα κοινό όραμα και να ειπωθεί μια ιστορία με ειλικρίνεια.

Νέα σεζόν Maestro. Πολύχρονη συνεργασία σε όλες τις δουλειές του σχεδόν με τον Χριστόφορο Παπακαλιάτη. Πώς εξελίσσεται αυτή η κοινή σας πορεία μέχρι σήμερα και με τόσες επιτυχίες;

Η συνεργασία μου με τον Χριστόφορο ξεκίνησε πριν από περίπου δεκαπέντε χρόνια. Από τότε μέχρι σήμερα έχει εξελιχθεί σε κάτι πολύ παραπάνω από μια επαγγελματική σχέση. Είναι φίλος μου και ένας άνθρωπος που εκτιμώ βαθιά. **Αυτό που κάνει τη συνεργασία μας να λειτουργεί είναι η εμπιστοσύνη και η κατανόηση. Υπάρχει χώρος, ο ένας αφήνει τον άλλο να αναπνεύσει δημιουργικά. Δεν χρειάζεται να εξηγούνται τα πάντα, υπάρχει ένας κοινός κώδικας επικοινωνίας ανάμεσα μας. Οι επιτυχίες δεν είναι ο στόχος, είναι η απόδειξη ότι αυτός ο τρόπος δουλειάς μεταξύ μας λειτουργεί. Και γι' αυτό συνεχίζουμε, από δουλειά σε δουλειά, μέχρι και σήμερα.**

Τα τελευταία χρόνια εντυπωσιακές δουλειές από τους ανθρώπους της γενιάς σου, ταινίες

απενοχοποιημένες, με συμπερίληψη κάθε χαρακτήρα, με μηνύματα για την κοινωνία και την ανθρωπιά, με αλήθειες. Πιστεύεις ότι κάτι έχει αλλάξει ή ακόμη είμαστε συντηρητική κοινωνία;

Νομίζω ότι η τέχνη συχνά προηγείται της κοινωνίας. **Ανοίγει δρόμους, φέρνει θέματα στο προσκήνιο, αλλά η κοινωνία αργεί να ακολουθήσει. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν αλλάζει, απλώς αλλάζει πιο αργά, με χρονοκαυστήρηση.** Αν θυμηθεί κανείς, ότι πριν από είκοσι χρόνια ένα gay φιλί σε σειρά του Χριστόφορου οδήγησε σε πρόστιμο από το ΕΣΡ, και το συγκρίνει με το σήμερα, η διαφορά είναι τεράστια. Στο Maestro είχα την τύχη να σκηνοθετήσω ερωτικές σκηνές



Βράβευση στο φεστιβαά Δράμας 2025



Από τα γυρίσματα του MAESTRO



Από τα γυρίσματα του MAESTRO

ανάμεσα στα δύο αγόρια με ένα βλέμμα ακομπλεξάριστο, γνωρίζοντας ότι δεν θα "αφοριστώ" γι' αυτό.

Άρα ναι, παραμένουμε σε πολλά επίπεδα μια συντηρητική κοινωνία. Αλλά έχουν γίνει βήματα προς τη σωστή κατεύθυνση. Και το σημαντικό είναι ότι πλέον αυτές οι ιστορίες μπορούν να ειπωθούν με ειλικρίνεια και ανθρωπιά, όχι ως πρόκληση, με στόχο να σοκάρουν, αλλά ως κάτι αυτονόητο.

Το Maestro μάγεψε το κοινό και αγοράστηκε από παγκόσμια πλατφόρμα προβολής. Πώς διαχειριστήκατε αυτή την επιτυχία; Γιατί νομίζεις ότι έγινε και που ανεβαίνει ο πήχης τώρα;

Η διεύρυνση του κοινού σε παγκόσμια εμβέλεια, είναι ευχής έργον για κάθε δημιουργό. Το να ταξιδεύει μια δουλειά πέρα από τα σύνορα μας και να βρίσκει θεατές που δεν μοιράζονται απαραίτητα την ίδια κουλτούρα, αλλά νιώθουν τα ίδια πράγματα είναι κάτι πολύ συγκινητικό.

Ταυτόχρονα όμως, αυτή η επιτυχία αλλάζει και το πλαίσιο. Ξαφνικά δεν συγκρίνεται μόνο με τη εγχώρια παραγωγή, αλλά με μια παγκόσμια αγορά, με σειρές και παραγωγές από όλο τον κόσμο. Αυτό φέρνει μεγαλύτερη πίεση και απαιτεί μεγαλύτερη ακρίβεια σε κάθε επίπεδο.

Πιστεύω ότι το Maestro λειτούργησε γιατί άγγιξε θέματα που μας αφορούν όλους, σχέσεις, αγάπη, ενοχές, όλα δοσμένα μέσα από το πρίσμα της ψυχαγωγίας. Δεν προσπάθησε να «εξηγήσει» την Ελλάδα, την άφησε να υπάρξει. Σίγουρα η ομορφιά του τόπου έπαιξε τον ρόλο της.

Ο πήχης, για μένα, δεν αλλάζει. Παραμένει πάντα πάνω από το κεφάλι μας. Και σε κάθε δουλειά χρειάζεται η ίδια προσπάθεια για να τον φτάσουμε, αν όχι να τον ξεπεράσουμε.

Η πορεία σου είναι γεμάτη βραβεία σε προσωπικές σου δουλειές. Τι ονειρεύεσαι για το επαγγελματικό σου μέλλον;

Τα βραβεία από μόνα τους δεν παίζουν ουσιαστικό ρόλο, εκτός αν σου δίνουν τη δυνατότητα να κάνεις την επόμενη δουλειά. Για μένα αυτό έχει σημασία.

Λατρεύω τη δουλειά μου και το μόνο που πραγματικά ονειρεύομαι είναι να μπορώ να τη συνεχίσω. Να κάνω γύρισμα, είτε πρόκειται για σειρά, είτε για ταινία, είτε ακόμα και για διαφήμιση. Κάθε μου προσπάθεια αφορά αυτό, να βρίσκομαι στο σεντ και να αφηγούμαι ιστορίες.

Στην Ελλάδα δεν είναι δεδομένο ότι μπορείς να κάνεις αυτή τη δουλειά συνεχόμενα. Μια λάθος κίνηση μπορεί εύκολα να σου στερήσει αυτή τη δυνατότητα. Γι' αυτό και ο στόχος μου για το μέλλον είναι ξεκάθαρος, να κάνω ταινίες για τον κινηματογράφο, σειρές για την τηλεόραση και να συνεχίσω να δουλεύω με συνέπεια και ειλικρίνεια.

Τι γίνεται με την ταινία σου ΛΟΥΔΙΑΣ και πόσο εφικτό είναι να γυριστούν τα Μυστικά του Βάλτου;

Ο ΛΟΥΔΙΑΣ μετά την πρεμιέρα του στη Δράμα και τις προβολές του σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη συνεχίζει την πορεία του στο εσωτερικό, μέσω του "Η Δράμα Ταξιδεύει" αλλά και στο εξωτερικό. Ήδη έχει προβληθεί στο Los Angeles (Hollywood Short Fest) και τις επόμενες μέρες θα παρουσιαστεί στη Νέα Υόρκη (New York Indie Shorts Awards). Ελπίζω αυτή η πορεία να συνεχίσει και να την δει όσο το δυνατόν περισσότερος κόσμος στην αίθουσα. Για το μέλλον, θα ήθελα να βρει τον δρόμο του και σε κάποια πλατφόρμα ή κανάλι, αλλά είναι ακόμη νωρίς για να μιλήσουμε συγκεκριμένα.

Τα Μυστικά του Βάλτου είναι ένα εξαιρετικά απαιτητικό πρότζεκτ σε επίπεδο παραγωγής. Δεν είμαι σίγουρος πότε και με ποιους όρους θα μπορούσε να υλοποιηθεί, δεδομένης της ελληνικής αγοράς. Είναι όμως εκεί, σχεδόν έτοιμο, και περιμένει. Μεγάλες παραγωγές, όπως "Η Μεγάλη Χίμαιρα", ανοίγουν τον δρόμο σε έργα αυτής της κλίμακας.



Ο χώρος του θεάματος αλλά και πίσω από τις κάμερες εντυπωσιακός. Τι είναι αυτό που λατρεύεις στην μεγάλη οθόνη και τι μπορείς να μας αποκαλύψεις για την συνέχεια του Maestro;

Ο χώρος του θεάματος είναι απαιτητικός. Τίποτα δεν είναι εύκολο ή δεδομένο. Υπάρχει πίεση, πολύ προσπάθεια και σκληρή δουλειά πίσω και μπροστά από τις κάμερες. Όποιος θέλει να ασχοληθεί ελπίζοντας σε κάτι φανταχτερό και εύκολο θα βρεθεί προ εκπλήξεως.

Αυτό που λατρεύω στο σινεμά και γενικότερα στην δραματουργία, είναι ο κόσμος που χτίζεις. Για λίγο καιρό ζεις μέσα του. Στον ΛΟΥΔΙΑ έζησα ξανά για λίγο στην Ελλάδα των '90s, στο Maestro έζησα σε ένα μικρό νησί και γνώρισα τους ανθρώπους του. Αυτή η μετατόπιση, το να κατοικείς δηλαδή έστω και για λίγο σε μια άλλη πραγματικότητα, είναι κάτι μοναδικό.

Όσο για τη νέα σεζόν του Maestro, δεν μπορώ να αποκαλύψω πολλά. Αυτό που μπορώ να πω είναι ότι η ιστορία συνεχίζεται και δεν θα απογοητεύσει. Οι αγαπημένοι ήρωες επιστρέφουν, νέοι χαρακτήρες μπαίνουν δυναμικά, και τα γεγονότα της πρώτης σεζόν εξακολουθούν να στοιχειώνουν τους πρωταγωνιστές. Η σειρά έρχεται να κλείσει όλους τους ανοιχτούς λογαριασμούς και να δώσει ένα συνταρακτικό φινάλε.

■ ■



Με τον πρωταγωνιστή Παύλο Καραλή



Απο τα γυρίσματα της μικρού μήκους ταινία "ΛΟΥΔΙΑΣ"





kiddylab®

TOYS AND SMILES

Παιχνίδια για παντοτινά χαμόγελα!



www.kiddylab.gr



Βενιζέλου 129, Γιαννιτσά - Τηλ.23820 29992

CHEFAGA

Όταν το comfort food συναντά το όραμα στην καρδιά του Νέου Μυλοτόπου

ΛΥΣΑΝΔΡΟΣ
ΑΜΙΤΖΟΓΛΟΥ
Δημοσιογράφος



Στον Νέο Μυλότοπο, μια ιδέα που γεννήθηκε μέσα από την αγάπη για τα μακαρόνια, την πίτσα και τη δημιουργία, πήρε σάρκα και οστά και μετατράπηκε σε μια επιχειρηματική πρόταση με ταυτότητα και χαρακτήρα. Ο Μάκης και η Έφη, με πολυετή εμπειρία στον χώρο της εστίασης και «σχολείο» τους τα ξενοδοχεία, επέλεξαν συνειδητά να επιστρέψουν στον τόπο τους και να επενδύσουν στην περιφέρεια, δημιουργώντας το Chefaga. Με φιλοσοφία βασισμένη στο comfort food, στην ποιότητα των πρώτων υλών και στη ζεστή φιλοξενία, επιδιώκουν όχι απλώς να προσφέρουν φαγητό, αλλά μια ολοκληρωμένη εμπειρία που συνδυάζει γεύση, ατμόσφαιρα και αυθεντικότητα.

Πώς γεννήθηκε η ιδέα να ανοίξετε ένα Ιταλικό εστιατόριο-πίτσαρία στο Νέο Μυλότοπο;

Νομίζω ότι η αγάπη μας για τα μακαρόνια και την πίτσα μάς οδήγησε να καταλήξουμε σε αυτό το είδος εστίασης. Παράλληλα, διαπιστώσαμε ότι υπήρχε ένα κενό στην αγορά του Νομού Πέλλας, το οποίο θελήσαμε να καλύψουμε.

Πόσα χρόνια δουλεύετε στον χώρο της εστίασης πριν πάρετε την απόφαση αυτή;

Ο Μάκης εργάζεται στον χώρο από το 2007 και η Έφη από το 2012.

Τι σας έδωσε η εμπειρία σας από τα ξενοδοχεία και πώς σας επηρέασε επαγγελματικά;

Μας δίδαξε επαγγελματισμό και πειθαρχία απέναντι στην ιεραρχία, καθώς και τον τρόπο να δουλεύουμε σωστά και οργανωμένα, μ ε

ομαδικότητα, σε μεγάλες επιχειρήσεις. Μάθαμε πώς να ελέγχουμε και να κάνουμε παραγγελίες, πώς να λειτουργούμε με μεθοδικότητα και πώς να εξελισσόμαστε. Θεωρούμε ότι το ξενοδοχείο αποτέλεσε για εμάς το μεγαλύτερο σχολείο.

Πότε καταλάβατε ότι ήρθε η στιγμή να επιστρέψετε στον τόπο σας και να κάνετε κάτι δικό σας;

Μετά την περίοδο του Covid, για ψυχολογικούς λόγους, αποφασίσαμε να επιστρέψουμε στη γενέτειρα του Μάκη. Έπειτα από σκέψη και συζήτηση, πήραμε την απόφαση να δημιουργήσουμε κάτι δικό μας.



Γιατί επιλέξατε να επενδύσετε στον Μυλότοπο και όχι σε μια μεγαλύτερη πόλη;

Πάντα νιώθαμε ότι έλειπε κάτι που θα μπορούσε να προσελκύσει κόσμο στο χωριό, στον τόπο όπου ζούμε και θέλουμε να μεγαλώσει η οικογένειά μας. Πιστεύουμε ότι και η περιφέρεια μπορεί να στηρίξει μια ποιοτική επιχειρηματική προσπάθεια, όταν υπάρχει σωστός σχεδιασμός και αγάπη για αυτό που κάνεις.

Πόσο δύσκολο είναι σήμερα για έναν νέο άνθρωπο να επιχειρήσει στην επαρχία;

Είναι αρκετά δύσκολο να επιχειρήσει κανείς οπουδήποτε. Ωστόσο, αν πιστεύεις σε αυτό που κάνεις και το αγαπάς πραγματικά, τότε βρίσκεις τον τρόπο να πετύχεις, ακόμη κι αν χρειάζεται κόπο, υπομονή και επιμονή.

Τι σημαίνει για εσάς να δημιουργείτε κάτι όμορφο στο χωριό όπου μεγαλώσατε;

Αν και εγώ είμαι από εδώ και η γυναίκα μου όχι, νιώθουμε ιδιαίτερη χαρά όταν βλέπουμε ανθρώπους να έρχονται από μακριά για να δοκιμάσουν το φαγητό μας. Είναι όμορφο να συμβάλλεις ώστε το χωριό σου να αποκτά ακόμη μεγαλύτερη αναγνωρισιμότητα και να γίνεται σημείο αναφοράς.



Από πού προέκυψε η ονομασία Chefaga;

Αρχικά θέλαμε ο τίτλος να έχει έναν παιχνιδιάρικο χαρακτήρα, να είναι διακριτικός και μοναδικός, ιδιαίτερα στα social media. Τον Μάκη στο χωριό τον αποκαλούσαν «Chef», οπότε θελήσαμε να κρατήσουμε αυτόν τον τίτλο στο όνομα του μαγαζιού. Και όπως συνηθίζουμε πάνω στο καλάμπουρι, γεννήθηκε η φράση «έφαγα την ψυχή μου», ώσπου κάπως έτσι καταλήξαμε να λέμε «Chefaga» — και τελικά να γεννηθεί το όνομα CHEFAGA.

Πώς σας υποδέχθηκε ο κόσμος της περιοχής από τις πρώτες μέρες λειτουργίας;

Μας υποδέχθηκαν με ανοιχτές αγκαλιές. Στην αρχή ίσως χρειάστηκε να πείσουμε κάποιους για κάτι διαφορετικό από αυτό που είχαν συνηθίσει, όμως θεωρούμε ότι με τον καιρό κερδίσαμε την εμπιστοσύνη τους.

Ποια είναι η βασική φιλοσοφία πίσω από την κουζίνα σας;

Η φιλοσοφία μας βασίζεται στο comfort φαγητό με απλές γεύσεις αλλά ουσία. Ακόμη και η πίτσα, που πολλοί τη θεωρούν κάτι γρήγορο, για εμάς είναι αποτέλεσμα προσεγμένης διαδικασίας. Από το ζυμάρι, που ωριμάζει 48 ώρες, μέχρι τις πρώτες ύλες και τον τρόπο ψησίματος, δίνουμε σημασία σε κάθε λεπτομέρεια. Θέλουμε το τελικό αποτέλεσμα να έχει ποιότητα, ισορροπία και χαρακτήρα.

Τι είδους ιταλική εμπειρία θέλετε να προσφέρετε στον επισκέπτη;

Δεν έχει τόσο σημασία από πού προέρχονται οι πρώτες ύλες, όσο το πώς αξιοποιούνται. Αυτό που θέλουμε είναι κάθε επισκέπτης που έρχεται σε εμάς να φεύγει ικανοποιημένος, γευστικά ευχαριστημένος και με την αίσθηση ότι έχει εξυπηρετηθεί σωστά.

Τι ρόλο παίζει η ποιότητα των Α' υλών στο μενού σας;

Παίζει τον πρώτο ρόλο. Για εμάς είναι σημαντικό ο πελάτης μας να τρώει σωστά, ποιοτικά και γευστικά. Η ποιότητα αποτελεί βασικό στοιχείο της φιλοσοφίας μας.

Υπάρχει κάποιο πιάτο ή κάποια πίτσα που θεωρείται «υπογραφή» σας;

Ξεχωρίζουν τα παπαρδέλες με μάγουλα μοσχαρίσια. Επίσης, η πίτσα Chefaga, με βάση κίτρινης κολοκύθας σε συνδυασμό με τοπικό χωριάτικο λουκάνικο, είναι από τις επιλογές που αγαπά ιδιαίτερα ο κόσμος — και υπάρχουν κι άλλες ιδιαίτερες προτάσεις στο μενού μας.

Πόσο σημαντικό είναι για εσάς να δημιουργήσετε έναν ζεστό και καλαίσθητο χώρο;

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Θέλουμε όποιος έρχεται να μπορεί να χαλαρώνει στον χώρο μας και να απολαμβάνει όχι μόνο το φαγητό του, αλλά και την ατμόσφαιρα. Κάθε χρόνο φροντίζουμε να προσθέτουμε μικρές πινελιές και βελτιώσεις, ώστε ο χώρος να εξελίσσεται και να γίνεται ακόμη πιο φιλόξενος.



Πώς είναι να συνεργάζεστε μαζί ως ζευγάρι στην επιχείρηση;

Είναι αρκετά απαιτητικό, ειδικά όταν και οι δύο έχουμε έντονες προσωπικότητες. Ωστόσο, λόγω επαγγελματισμού δεν αφήνουμε τις διαφωνίες να φαίνονται προς τα έξω. Στο τέλος της ημέρας κάνουμε τον απολογισμό μας και βρίσκουμε πάντα τον τρόπο να συνηγορούμαστε — κάτι που μας δίνει ακόμη περισσότερο.

Ποιοι είναι οι ρόλοι του καθενός στην καθημερινή λειτουργία;

Ο Μάκης έχει το μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης στη δεδομένη στιγμή. Είναι εκείνος που ασχολείται κυρίως με τα οικονομικά, τις προμήθειες, τις συνταγές και τη συνολική επίβλεψη. Εγώ

βρίσκομαι περισσότερο στο μπροστινό κομμάτι, στις δημόσιες σχέσεις, στα κοινωνικά δίκτυα και σε ό,τι έχει να κάνει με την εικόνα και την επικοινωνία του μαγαζιού.

Υπάρχουν δυσκολίες όταν η επαγγελματική και η προσωπική ζωή συνυπάρχουν;

Σίγουρα υπάρχουν δυσκολίες. Όταν όμως τα όνειρα και οι στόχοι είναι κοινοί, τις ξεπερνάς με τον ίδιο τρόπο.

Τι θεωρείτε ότι σας κρατά ενωμένους μέσα σε αυτή την κοινή προσπάθεια;

Η κοινή προσπάθεια, τα κοινά όνειρα, οι κοινοί στόχοι και το κοινό πάθος για εξέλιξη.

Ποια ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία μέχρι να ανοίξετε το εστιατόριο;

Το χρώμα στους τοίχους! Μας πήρε τρεις μήνες για να καταλήξουμε. Αστειευόμαστε, φυσικά — αν και υπήρχε έντονος προβληματισμός. Στην πραγματικότητα, το μεγαλύτερο άγχος ήταν το χρονικό περιθώριο, καθώς θέλαμε να προλάβουμε να ανοίξουμε στις αρχές Μαρτίου του 2024.

Τι σας φόβισε περισσότερο στην αρχή;

Εμένα και την Έφη μας φόβισαν κυρίως η γραφειοκρατία και οι συνεχείς αλλαγές που γίνονται στο φοροτεχνικό κομμάτι. Υπήρχε, φυσικά, και η αγωνία για την αποδοχή του κόσμου. Ο Μάκης, πάντως, δεν φοβάται ποτέ τίποτα. Οι δυσκολίες είναι για να αντιμετωπίζονται.

Υπήρξε στιγμή που σκεφτήκατε να τα παρατήσετε; Ποτέ.

Τι σας δίνει δύναμη να συνεχίζετε καθημερινά;

Η αγάπη και η αποδοχή του κόσμου, η αγάπη για αυτό που κάνουμε, η δημιουργία και τα όνειρά μας.

Ποιοι είναι οι στόχοι σας για το μέλλον;

Να πάει ένα βήμα παρακάτω η επιχείρηση, να εξελιχθεί, να «μεγαλώσουμε» το όραμά μας και να δούμε το Chefaga σε διαφορετικούς ορίζοντες.

Θέλετε να εξελιχθεί το μενού ή η φιλοσοφία σας με τον χρόνο;

Πιστεύουμε ότι η εξέλιξη είναι αναπόφευκτη και απαραίτητη. Οι αλλαγές και οι προσθήκες θα υπάρχουν, όμως θα κρατάμε πάντα ως βασική μας φιλοσοφία το comfort food, πάνω στο οποίο θα συνεχίσουμε να εξελισσόμαστε.

Πώς φαντάζεστε το εστιατόριό σας σε λίγα χρόνια από σήμερα;

Φανταζόμαστε το Chefaga να γίνει ένας γαστρονομικός προορισμός.

Τι θα λέγατε σε έναν νέο άνθρωπο που σκέφτεται να επιστρέψει στον τόπο του και να επιχειρήσει;

Να ακούσει πρώτα το μέσα του, να αναγνωρίσει τι πραγματικά τον εκφράζει, να κάνει σωστή έρευνα και να τολμήσει. Αρκεί να πιστέψει στις δυνάμεις του, στο όραμά του και σε αυτό που αγαπά.

Αν έπρεπε να περιγράψετε το εστιατόριό σας με τρεις λέξεις, ποιες θα ήταν;

Ξυλόφουρνος, ζεστασιά και χαμόγελο.

Τι θέλετε να νιώθει ο κόσμος όταν φεύγει από τον χώρο σας;

Θέλουμε να φεύγουν γευστικά ικανοποιημένοι, χαρούμενοι, γιατί το καλό φαγητό φέρνει ευφορία, και να έχουν την επιθυμία να επιστρέψουν ξανά. Είναι ευλογία να μπορείς να κάνεις τους ανθρώπους να χαίρονται με απλά πράγματα — κι αν χρειαστεί, εμείς θα κοπιάσουμε για να το πετύχουμε.





pasta & pizza

Βαχαριστή Πίτσα στον ξυλόφουρνο!



Delivery 23820 52551

@chefagapizzeria

chefaga_pizza.pasta

f Chefagapizzeria



scan me



Η **No. 1** αλυσίδα **Convenience Stores** στην **Ελλάδα!**

Αμέτρητα προϊόντα σε περιμένουν
7 μέρες την εβδομάδα,
για να μην σου λείπει ποτέ,
τίποτα!

Μεγάλη ποικιλία σε **αναψυκτικά** και **μπίρες, κάρβουνα**, μέχρι και **είδη προσωπικής υγιεινής** και βασικά **είδη για τα κατοικίδια σας**, Τεράστια ποικιλία από **γλυκά** και **αλμυρά Snacks**, **Σχολικά είδη, Παιχνίδια, είδη Mini Market, καπνοβιομηχανικά προϊόντα, είδη καπνιστού, προϊόντα ηλεκτρονικού τσιγάρου** και πολλά **ποιοτικά ροφήματα!**

Προσφορά σε όλα τα παγωτά!



3+1
ΔΩΡΟ



Espresso 4all Classic

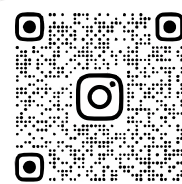
- Χαρμάνι από άριστης ποιότητας κόκκους καφέ
- **Ποικιλίες:** Άριστες ποικιλίες Arabica & Robusta
- **Χαρμάνι:** 80% Arabica 20% Robusta
- **Άρωμα:** Έντονο με νότες ξηρών καρπών και πικρής σοκολάτας
- **Γεύση:** Πλούσια
- **Σώμα:** Γεμάτο
- **Κρέμα:** Βελούδινη

Espresso Baroness Arabica 100%

- Χαρμάνι από άριστης ποιότητας κόκκους καφέ
- **Ποικιλίες:** 100% Arabica
- **Χαρμάνι:** 100% Arabica, specialty grade
- **Άρωμα:** Έντονο με νότες σοκολάτας, γιασεμιού και φρυγανισμένου ψωμιού
- **Γεύση:** Δυνατή, ισοροπημένη
- **Σώμα:** Πυκνό
- **Κρέμα:** Βελούδινη



FOLLOW US



@4ALLGIANNITSA

Εγνατίας 58, Γιαννιτσά
Τηλ.: 2382 027334

Ενίσχυση επιχειρηματικότητας ανέργων 18 έως 29 ετών με οικονομική ενίσχυση 17.500€



ΙΩΑΝΝΗΣ
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ

Οικονομολόγος Παν. Θεσσαλίας
Msc Χρηματοοικονομική & Τραπεζική

Το νέο πρόγραμμα ενίσχυσης που έχει ξεκινήσει αφορά άνεργους που προτίθενται να δημιουργήσουν τη δική τους επιχείρηση. Το πρόγραμμα δίνει έμφαση στις άνεργες γυναίκες, καθώς και σε επιχειρήσεις που θα υλοποιήσουν επενδυτικά σχέδια στον τομέα της ψηφιακής και πράσινης οικονομίας. Ο συνολικός προϋπολογισμός του προγράμματος ανέρχεται σε 37 εκατομμύρια ευρώ. Δεδομένου ότι κάθε επιχείρηση θα λάβει 17.500€, αυτό πρακτικά σημαίνει ότι θα δοθεί η δυνατότητα σε 2.114 άνεργους να δημιουργήσουν τη δική τους επιχείρηση. Το πρόγραμμα έχει διάρκεια 12 μηνών και η οικονομική ενίσχυση θα δοθεί σταδιακά, με βάση τη βιωσιμότητα και τη συνεχή λειτουργία κάθε επιχείρησης, σε τρεις δόσεις.

1η δόση: 4.700€ αμέσως μετά την έναρξη της δραστηριότητας
2η δόση: 6.400€ μετά τη συμπλήρωση έξι μηνών λειτουργίας της επιχείρησης
3η δόση: 6.400€ μετά τη συμπλήρωση δώδεκα μηνών λειτουργίας της επιχείρησης

Δικαιούχοι της δράσης είναι εγγεγραμμένοι άνεργοι στο ψηφιακό μητρώο της ΔΥΠΑ, ηλικίας 18-29 ετών, οι οποίοι βρίσκονται εκτός απασχόλησης, εκπαίδευσης και κατάρτισης και υποβάλλουν αίτηση χρηματοδότησης με επιχειρηματικό σχέδιο. Η αίτηση υποβάλλεται αποκλειστικά ηλεκτρονικά μέσω του Ολοκληρωμένου Πληροφοριακού Συστήματος Κρατικών Ενισχύσεων (ΟΠΣΚΕ) του Υπουργείου Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών.

Λόγω της εμπειρίας και της συμμετοχής του γραφείου μας σε πληθώρα επενδυτικών προγραμμάτων, παραθέτουμε ενδεικτικά τις σημαντικότερες προϋποθέσεις, για τις οποίες συχνά διαπιστώνονται λάθη και παραλείψεις.

Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει, κατά την ημερομηνία υποβολής της αίτησης, να είναι εγγεγραμμένοι στο ψηφιακό μητρώο της ΔΥΠΑ, να έχουν ολοκληρώσει τη διαδικασία της εξατομικευμένης προσέγγισης και να έχουν συμφωνήσει σε ψηφιακό ατομικό σχέδιο δράσης.

Δεν μπορούν να ενταχθούν Δεν μπορούν να ενταχθούν δραστηριότητες που απαιτούν την ύπαρξη κενής θέσης (π.χ. συμβολαιογράφοι, δικαστικοί

επιμελητές), υπηρεσίες εκμετάλλευσης επιβατικού ή φορτηγού δημόσιας χρήσης, επιχειρήσεις που λειτουργούν εποχιακά, επιχειρήσεις που λειτουργούν υπό καθεστώς franchise, καθώς και επιχειρήσεις που λειτουργούν αποκλειστικά από τη 10η ώρα μετά μεσημβρίας έως την 6η πρωινή.

Επίσης, δεν έχουν δικαίωμα συμμετοχής όσοι έχουν ενταχθεί στο παρελθόν σε προηγούμενο πρόγραμμα νέων ελεύθερων επαγγελματιών. Αποκλείονται επιχειρήσεις που διαπιστώνεται ότι λειτουργούν στον ίδιο χώρο όπου λειτουργούσε επιχείρηση με την ίδια δραστηριότητα κατά το τελευταίο εξάμηνο πριν από την έναρξη της νέας επιχείρησης. Δεν επιτρέπεται η συστέγαση επιχειρήσεων, δηλαδή η εγκατάσταση σε ίδιο, μη διακριτό χώρο με άλλη επιχείρηση.

Επιπρόσθετα, δεν επιτρέπεται η συμμετοχή επιχειρήσεων που δημιουργούνται μετά από μεταβίβαση ή αλλαγή νομικής μορφής ή διάλυση ή/και επαναλειτουργία ή δημιουργία νέας επιχείρησης ή εκμίσθωση από τους ίδιους εταίρους, στον ίδιο ή σε άλλο χώρο, με το ίδιο αντικείμενο δραστηριότητας.

Οι δικαιούχοι μπορούν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα είτε με τη μορφή ατομικής επιχείρησης ως φυσικά πρόσωπα είτε συστήνοντας εταιρεία (Ομόρρυθμη, Ετερόρρυθμη, Εταιρεία Περιορισμένης Ευθύνης, Ιδιωτική Κεφαλαιουχική Εταιρεία). Εφόσον συσταθεί εταιρεία με περισσότερους του ενός εταίρους, ο δικαιούχος θα πρέπει να κατέχει τουλάχιστον το 51% του μετοχικού κεφαλαίου.

Σημαντικό είναι ότι ο δικαιούχος δεν είναι απαραίτητο να αναμένει την ανακοίνωση των αποφάσεων ένταξης, καθώς δύναται να πραγματοποιήσει την έναρξη της ατομικής επιχείρησης ή τη σύσταση της εταιρείας αμέσως μετά την υποβολή της αίτησης στο ΟΠΣΚΕ.

Θετικό στοιχείο του προγράμματος αποτελεί το γεγονός ότι δεν απαιτείται η προσκόμιση εξοφλημένων παραστατικών δαπανών, κάτι που στο παρελθόν δημιουργούσε αυξημένη γραφειοκρατία και καθυστερήσεις στις πληρωμές.

Οι έλεγχοι του προγράμματος από τα αρμόδια όργανα της ΔΥΠΑ είναι αρχικά διοικητικοί και στη συνέχεια, κατά την υλοποίηση, διενεργούνται τρεις επιτόπιες αυτοψίες στον

χώρο της επιχείρησης πριν από την καταβολή κάθε δόσης. Στον διοικητικό έλεγχο εξετάζεται η νομιμότητα της λειτουργίας της επιχείρησης.

Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται για επιχειρήσεις των οποίων οι δραστηριότητες απαιτούν γνωστοποίηση άδειας λειτουργίας (notify business), καθώς θα πρέπει να έχουν μεριμνήσει εγκαίρως για τη λήψη των απαραίτητων εγγράφων, σε συνεργασία με αρμόδιο μηχανικό.

Στους επιτόπιους ελέγχους εξετάζεται η πραγματική και νόμιμη λειτουργία της επιχείρησης. Σε όλα τα συγχρηματοδοτούμενα προγράμματα, όπως και σε αυτό, απαιτείται μέριμνα για τη διευκόλυνση της προσβασιμότητας ΑμεΑ. Ελέγχονται ενδεικτικά δαπάνες όπως ράμπα εισόδου, πινακίδες γραφής Braille, ειδικές σημάσεις χώρων πρόσβασης κ.λπ.

Μια δαπάνη που μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην προσβασιμότητα είναι η δημιουργία ειδικά διαμορφωμένης ιστοσελίδας σύμφωνα με το πρότυπο WCAG (Web Content Accessibility Guidelines), το οποίο είναι απαραίτητο για την αξιολόγηση και τη διασφάλιση της προσβασιμότητας ιστοσελίδων και εφαρμογών. Με αυτόν τον τρόπο διασφαλίζεται ότι η επιχείρηση είναι προσβάσιμη σε άτομα με αναπηρίες, μέσω σωστής μορφοποίησης, κατάλληλου μεγέθους γραμματοσειράς και λειτουργιών όπως το zoom.

Η επιτυχής ένταξη και υλοποίηση στο πρόγραμμα προϋποθέτει σωστή προετοιμασία και τεκμηριωμένο επιχειρηματικό σχεδιασμό. Το γραφείο μας αναλαμβάνει να σας καθοδηγήσει ολοκληρωμένα σε όλα τα στάδια: από τη διαμόρφωση της επιχειρηματικής ιδέας και τη σύνταξη του επιχειρηματικού σχεδίου έως την υποβολή της αίτησης και την παρακολούθηση της επιχείρησης καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

Η επιτυχία της αίτησης κρίνεται στη λεπτομέρεια. Ως Σύμβουλοι Επιχειρήσεων:

- Αναλαμβάνουμε τη συγγραφή του Business Plan.
- Σας καθοδηγούμε στην επιλογή κατάλληλου ΚΑΔ (Κωδικός Αριθμός Δραστηριότητας).
- Διασφαλίζουμε την ορθή υποβολή των δικαιολογητικών για την ταχύτερη εκταμίευση των δόσεων.



Παπανικολάου

Οικονομικές Υπηρεσίες

- Λογιστικά - Φοροτεχνικά
- Ασφάλειες
- Επιδοτήσεις ΕΣΠΑ - ΟΑΕΔ
- Ίδρυση - Οργάνωση
επιχειρήσεων

Ιωάννης Παπανικολάου

Οικονομολόγος Παν.Θεσσαλίας
Msc Χρηματοοικονομική & Τραπεζική

Μαίρη Παπανικολάου

Οικονομολόγος Παν.Μακεδονίας
Msc Πληροφοριακά συστήματα

τηλ. 23820 22261 - 22263 - 27565 - 23820 22263
Δημ. Στάμκου 3 - papanikolaou.info@gmail.com



ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ
Καθηγητής
πληροφορικής

ΦΟΒΑΤΑΙ ο Γιάννης το ρομπότ!

Μια ανθρώπινη ματιά στον φόβο της ψηφιακής εποχής.

Οχι, η τεχνολογία δεν τρέχει. Καλπάζει. Κάποτε, ένας από τους πατέρες της πληροφορικής τόλμησε να προβλέψει αυτή την ταχύτητα, μιλώντας για διπλασιασμό της ταχύτητας επεξεργασίας πληροφοριών κάθε περίπου δύο χρόνια. Σήμερα, πενήντα χρόνια μετά, φαίνεται να επιβεβαιώνεται πλήρως από τις εξελίξεις. Και αν αυτό δεν σε τρομάζει από μόνο του, περίμενε: κάθε μέρα γεννιούνται 300.000 νέες εφαρμογές. Ναι, καλά διάβασες. Αν νιώθεις ότι μένεις πίσω, δεν είσαι μόνος.

Η τεχνοφοβία δεν είναι ιδιοτροπία, δεν είναι μια ρετινιά για τους παλιότερους. Είναι επιβίωση σε έναν κόσμο που αλλάζει πιο γρήγορα από εμάς. Και μας αφορά όλους.

Τι είναι τελικά η τεχνοφοβία σήμερα;

Φόβος για το άγνωστο; Άγχος για το λάθος; Δυσπιστία απέναντι στο «ψηφιακό»; Η απάντηση είναι **όλα αυτά μαζί**. Είναι μια αίσθηση ότι η τεχνολογία «μας ξεπερνάει», ότι φτιάχνεται σε έναν κόσμο δύο ταχυτήτων για τους απέναντι.

Χτυπάει πιο δυνατά στις ηλικίες από 40 και πάνω. Και είναι λογικό. Μεγάλωσες με βινύλια. Ξύπνησες σε εποχή cloud. Έμαθες να δουλεύεις με χαρτί και στυλό. Τώρα πρέπει να απαντάς σε φωνητικά σε chat. Οι γονείς σου σου έμαθαν, μεταξύ άλλων, να έχεις ευγένεια, να λες μια καλημέρα. Εσύ πρέπει να μάθεις στο παιδί σου netiquette. Ναι, η τεχνολογία δεν σου έδωσε χρόνο να προσαρμοστείς. Και το χειρότερο: όλοι περιμένουν να «ξέρεις».

Και αν σκέφτεσαι «δεν πειράζει, θα ζήσω και χωρίς αυτά τα διαόλια», ξανασκέψου το. Αποφεύγεις e-banking γιατί «κάτι μπορεί να πάει στραβά».

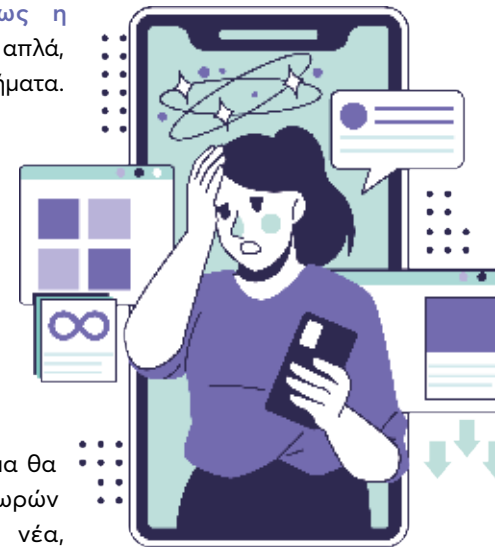
Ζητάς βοήθεια για απλά πράγματα. Και αυτό κουράζει. Νιώθεις ότι οι νεότεροι «μιλάνε άλλη γλώσσα». Και τη μιλάνε και στα αγγλικά. Χάνεις χρόνο σε διαδικασίες που άλλοι τις κάνουν σε δευτερόλεπτα. **Ευκαιρίες περνούν μπροστά σου και τις χάνεις.**

Αν νιώθεις έτσι, να ξέρεις πως αυτό είναι απόλυτα δικαιολογημένο. Η τεχνολογία αλλάζει πιο γρήγορα από την ανθρώπινη ψυχολογία. Και η ψυχολογία των νέων σε κοιτάζει αμείλικτα με ένα χαμόγελο μεταξύ λύπησης και βαρεμάρας. Τα media επίσης καλλιεργούν φόβο: χάκερ, διαρροές δεδομένων και τεχνητή νοημοσύνη προβάλλονται ως διαρκής απειλή. Δεν είναι. Ναι, υπάρχουν και κακοσχεδιασμένες και περιττά πολύπλοκες εφαρμογές εκεί έξω. Δεν φταις πάντα εσύ. Η κοινωνία απαιτεί «να είσαι ενημερωμένος» χωρίς να σου δείχνει πώς.

Τα καλά νέα είναι πως η τεχνοφοβία νικιέται. Πολύ απλά,

με μικρά – πολύ μικρά – βήματα.

Μάθε ένα εργαλείο τη φορά. Ζήτα καθοδήγηση χωρίς ντροπή. Διάλεξε εφαρμογές που σε εξυπηρετούν, όχι που σε μπερδεύουν. Απόλαυσε κάθε μικρή νίκη. Είναι καύσιμο. Τέλος, θυμήσου: δεν χρειάζεται να γίνεις σπεσιαλίστας. Απλά να είσαι λειτουργικός. Σύντομα θα κερδίσεις εξοικονόμηση ωρών εργασίας, πρόσβαση σε νέα, υπέροχη γνώση, βελτίωση της καθημερινότητας, ακόμη και της υγείας σου. Είναι κρίμα να μην τα απολαμβάνεις όλα αυτά.



Τελικά, η τεχνολογία δεν είναι τέρας. Ο φόβος είναι. Και ο φόβος νικιέται με έναν τρόπο: κίνηση. Μικρή. Σταθερή. Καθημερινή.

Η ψηφιακή εποχή δεν θέλει τέλειους. Θέλει πρόθυμους ... Είσαι;



Mr BUNNY COFFEE AND MORE



Mr BUNNY
Coffee & More



DELIVERY
23820 22111

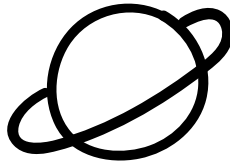
📍 Μ. Αλεξάνδρου 51 📍 Ελευθερίου Βενιζέλου 122 / Πεζόδρομος

ΠΡΟΣΩΠΑ

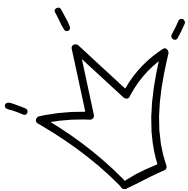
της καθημερινότητας

Κάθε πόλη είναι οι άνθρωποί της.
Όσοι συναντάμε στον δρόμο, στο μαγαζί της γειτονιάς,
σε μια σκηνή ή πίσω από έναν πάγκο.
Είναι αυτοί που γεμίζουν τις μέρες μας με χαμόγελα,
ιστορίες και μια αίσθηση οικειότητας.
Μέσα από τη δουλειά και το βλέμμα τους,
αποτυπώνεται η ψυχή του τόπου
και το «μαζί» αποκτά πρόσωπο.

Ο Χρήστος Μπέζας, courier της ACS από την Κρύα Βρύση, βρίσκεται καθημερινά στους δρόμους για να παραδώσει δέματα και χαμόγελα. Τον πετύχαμε σε μια μικρή στάση μέσα στο γεμάτο πρόγραμμα του, πάντα με την ίδια καλή διάθεση.



Ο Αχιλλέας Ζαπουνίδης από το κατάστημα Ευφραιμίδης είναι το πρόσωπο που μπορεί να σε καθοδηγήσει σχεδόν σε οτιδήποτε αφορά εργαλεία και εξοπλισμό. Από τη σωστή διάμετρο μιας βίδας μέχρι επαγγελματικά μηχανήματα, γνωρίζει τη λύση και τη μοιράζεται πάντα με χαμόγελο και προθυμία.

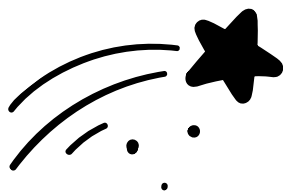


Το My Point στα βραβεία! Πίσω από κάθε σελίδα του περιοδικού βρίσκεται μια ομάδα ανθρώπων με πάθος, ιδέες και αγάπη για αυτό που κάνουν. Συνεργάτες, παρουσιαστές και αρθρογράφοι συμβάλλουν ο καθένας με τον δικό του τρόπο ώστε κάθε τεύχος να παίρνει ζωή. Η βράβευση από το Επιμελητήριο Πέλλας αποτελεί μια σημαντική αναγνώριση αυτής της συλλογικής προσπάθειας και ανήκει σε όλους όσοι συμμετέχουν σε αυτήν.
**Δήμος Σουπιάδης
Μαίρη Παπανικολάου
Λία Χρυσανθίδου
Σάββας Μουτεσιδης**





Ο Γιάννης Πετρόπουλος, δάσκαλος και συγγραφέας, μαζί με τον Δημήτρη Κάμτση, απολαμβάνουν τον καφέ τους στον ηλιόλουστο πεζόδρομο. Η κουβέντα πάντως μας μπέρδεψε λίγο... μιλούσαν για κάποιο καινούργιο σπίτι ή για την πλοκή ενός βιβλίου; Μάλλον και για τα δύο!



Ο ΚασυΘΕ παρουσιάζει την ξεκαρδιστική αλλά και βαθιά ανθρώπινη κωμωδία «ΤΟ ΠΑΡΤΥ», σε διασκευή και σκηνοθεσία της Βιβής Παπαδοπούλου, στο Πνευματικό Κέντρο Γιαννιτών. Μια παράσταση γεμάτη χιούμορ, απρόβλεπτες ανατροπές και μικρές αλήθειες για τις ανθρώπινες σχέσεις, που κινείται με δεξιοτεχνία ανάμεσα στο γέλιο και τη συγκίνηση.
Σάββατο 28/03/2026 - Κυριακή 29/03/2026
Δευτέρα 30/03/2026 - Τρίτη 31/03/2026

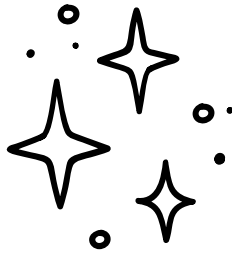


- ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ
- ΖΥΓΟΣΤΑΘΜΙΣΗ
- ΤΖΟΓΟΜΕΤΡΟ
- ΕΠΙΣΚΕΥΗ ΖΑΝΤΩΝ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ

**1^ο ΧΛΜ. ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ - ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ 23820 20210**



Ιερός Ναός Αγίου Γεωργίου Γιαννιτσών
Στην αίθουσα του Πνευματικού Κέντρου «Όσιος Παΐσιος» πραγματοποιήθηκε η κοπή Βασιλόπιτας, με τη συμμετοχή εθελοντών της ενορίας. Την ευλόγηση τέλεσε ο Προϊστάμενος, Ιωάννης Σπυρίδης, τονίζοντας το πνεύμα προσφοράς.



Παπαδόπουλος Traveling
Πραγματοποιήθηκε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του ταξιδιωτικού γραφείου, σε κλίμα αισιοδοξίας και ευχών για μια δημιουργική χρονιά με νέους προορισμούς και συνεργασίες.



Σύλλογος Εργαζομένων Δήμου Πέλλας
Σε οικογενειακό κλίμα πραγματοποιήθηκε η κοπή της βασιλόπιτας στην αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου, παρουσία του Δημάρχου Στάθη Φουντουκίδη, Αντιδημάρχων και των εργαζομένων.



Λύκειο των Ελληνίδων Γιαννιτσών (Λ.Ε.Γ.)
Σε ζεστή ατμόσφαιρα πραγματοποιήθηκε η κοπή της βασιλόπιτας για τα τμήματα ενηλίκων, την εφηβική και τη χορευτική ομάδα, με τη συμμετοχή μελών και φίλων του συλλόγου.



Ιστορική και Λαογραφική Εταιρεία Γιαννιτσών «Ο Φίλιππος»
Πραγματοποιήθηκε η κοπή της βασιλόπιτας, σε κλίμα παράδοσης και συνέχειας του πολιτιστικού έργου της, με τη συμμετοχή μελών και φίλων.



Δημοτικό Σχολείο Πενταπλατάνου
Σε γιορτινή ατμόσφαιρα πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη κοπή της βασιλόπιτας, ανήμερα των Τριών Ιεραρχών, με τη συμμετοχή μαθητών και εκπαιδευτικών του σχολείου.



Σε ζεστό και ενωτικό κλίμα πραγματοποιήθηκε η κοπή βασιλόπιτας του Πολιτιστικού Συλλόγου Αραβησσού «Παύλος Μελάς», με τη συμμετοχή μελών και κατοίκων της περιοχής. Η εκδήλωση ξεκίνησε με ενός λεπτού σιγή στη μνήμη εκλιπόντων συμπολιτών, ενώ παρευρέθηκαν εκπρόσωποι της τοπικής αυτοδιοίκησης, επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική συμβολή του Συλλόγου στην πολιτιστική ζωή της Αραβησσού.



Exetasis Team

Σε ζεστό κλίμα πραγματοποιήθηκε η κοπή της βασιλόπιτας, με τη συμμετοχή σταθερών και νέων συνεργατών, ανταλλάσσοντας ευχές για υγεία και δημιουργική χρονιά.



Σωματείο Ψυκτικών
Σε συναδελφικό κλίμα πραγματοποιήθηκε η κοπή της βασιλόπιτας

του Σωματείου, με ανταλλαγή ευχών για υγεία, επαγγελματική πρόοδο και ενίσχυση της συνεργασίας τη νέα χρονιά.



Life-Lab Διάδραση

Με αφορμή τη νέα χρονιά και τα 35 χρόνια παρουσίας, πραγματοποιήθηκε η κοπή της βασιλόπιτας, σε κλίμα ευχαριστιών προς τις εκπαιδευτικούς και ανανέωσης στόχων για τη συνέχεια.



G-Squad Airsoft Club

Πραγματοποιήθηκε η κοπή της βασιλόπιτας σε κλίμα χαράς και επανένωσης, με την παρουσία φίλων και την εγγραφή νέων μελών, ενισχύοντας τη δυναμική του συλλόγου.



Δικηγορικός Σύλλογος Γιαννιτσών

Σε κλίμα συναδελφικότητας πραγματοποιήθηκε η κοπή της βασιλόπιτας του Συλλόγου, με ανταλλαγή ευχών για μια δημιουργική και επιτυχημένη νέα χρονιά.



ΕΦΕΕ Πέλλας

Σε ζεστό και συναδελφικό κλίμα πραγματοποιήθηκε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας, με ανταλλαγή ευχών και έμφαση στη συνεργασία για τη νέα χρονιά.



Η **Δήμητρα Κελαντώνη** με τη **Μάνια Παπαδοπούλου** απολαμβάνουν τον καφέ τους έξω από το κατάστημα XXL, χαλαρώνοντας και συζητώντας. Με λίγη... επιμονή τις πείσαμε να μας χαρίσουν και μια φωτογραφία, την ώρα που η κουβέντα τους είχε ήδη πάρει μπροστά.

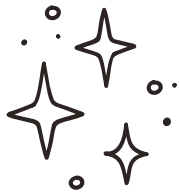


Η **Αντωνία Βασιλειάδου** είναι μουσικολόγος, μουσικοπαιδαγωγός και μαέστρος χορωδίας με αξιόλογη διεθνή ακαδημαϊκή και καλλιτεχνική πορεία. Αποφοίτησε από το Τμήμα Μουσικών Σπουδών του ΑΠΘ με ειδίκευση στη Μουσικολογία και τη Μουσική Εκπαίδευση και συνέχισε τις σπουδές της στις ΗΠΑ, όπου απέκτησε Μεταπτυχιακό στη Χορωδιακή Διεύθυνση από το Azusa Pacific University στην Καλιφόρνια. Έχει διδάξει σε δημόσιες μουσικές και σχολικές δομές και έχει συνεργαστεί με σημαντικούς καλλιτεχνικούς φορείς, όπως η Εθνική Λυρική Σκηνή και το Bayreuth Baroque Opera Festival. Στα Γιαννιτσα είχαμε την τιμή και τη χαρά να την απολαύσουμε αφιλοκερδώς στις χριστουγεννιάτικες εκδηλώσεις του Δήμου Πέλλας, χαρίζοντας στο κοινό όμορφες μουσικές στιγμές.



Ο **Σάκης** από το μίνι μάρκετ στην πλατεία ΕΠΟΝ, γνώριμος σε πολλούς από την καθημερινή του παρουσία στη γειτονιά. Πάντα πρόθυμος για κουβέντα και εξυπηρέτηση, δεν κρύβει και την μεγάλη του αγάπη για τον Άρη, όντας φανατικός Αρειανός.

ΠΡΩΠΑ
της καθημερινότητας



Από το pre-Christmas party του Amper Luxus, οι οικοδέσποινες **Εύη Αμπεριάδου** και **Ευδοξία Νοχουτίδου** φωτογραφίζονται μαζί με τη makeur artist **Σμαρώ Μανωλοπούλου**. Στο στιγμιότυπο συμμετέχουν επίσης η **Σοφία Αμπεριάδου** και η **Βασιλική Νοχουτίδου**, σε μια βραδιά με γιορτινή διάθεση, χαμόγελα και όμορφη ατμόσφαιρα λίγο πριν τις ημέρες των Χριστουγέννων.



Ο **Αριστοφάνης Ομουρτζάνης**, κομμωτής με φαντασία και δημιουργική «τρέλα», μετατρέπει κάθε κούρεμα σε μικρό έργο τέχνης. Οι φίλοι του λένε χαριτολογώντας πως δεν είναι απλώς κομμωτής, αλλά... ο ποιητής του ψαλιδιού, που γράφει στίχους πάνω στα μαλλιά.

Ο Γρηγόρης Θωμαΐδης από το Coffee Brands στην πλατεία φωτογραφίζεται σε μια χαλαρή στιγμή μέσα στην ημέρα. Με σταθερή παρουσία στον χώρο του καφέ, αποτελεί γνώριμο πρόσωπο για όσους περνούν καθημερινά από το σημείο για μια στάση και μια σύντομη κουβέντα.



Good job!

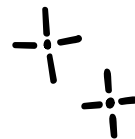


**πρ
σω
πα**
της καθημερινότητας

Ο Δημήτρης από τη Speedex είναι από τα πιο γνώριμα πρόσωπα στον χώρο των μεταφορών εδώ και πολλά χρόνια. Έχει γυρίσει την πόλη τόσες φορές που ξέρει όχι μόνο όλους τους δρόμους αλλά και κάθε μικρό παραδρομάκι. Όπως λένε χαριτολογώντας οι φίλοι του, αν χαθείς στην πόλη... ρώτα τον Δημήτρη!



Η Θεοδώρα Δαμασκούδη, γνώριμη φυσιογνωμία εδώ και χρόνια από τη θέση της στο ΙΚΑ Γιαννιτσών, παραμένει πάντα πρόθυμη να βοηθήσει τον κόσμο στον τομέα της. Όπως μας είπε, ετοιμάζει και ένα reunion με παλιούς συμμαθητές, μια συνάντηση που σίγουρα θα γεμίσει αναμνήσεις. Ευχόμαστε να έχει επιτυχία.



Golden... Kardamis

Εξειδικευμένες Λύσεις με Καινοτόμα Προϊόντα



- Ολοκληρωμένες Λύσεις Καθαρισμού & Υγιεινής
- Υλικά Συσκευασίας Τροφίμων

📍 Εγνατίας 91, Γιαννιτσά
✉ info@cleaningproducts.gr

☎ 23 820 820 09
🌐 www.cleaningproducts.gr



Στο 11ο CYCLE TRAIL RUN στο Σείχ Σου, ο **Χρυσόστομος Σουπιάδης** δοκίμασε τις αντοχές του σε μια διαδρομή 11,5 χιλιομέτρων με έντονες απαιτήσεις. Ο δύσκολος αλλά όμορφος αγώνας αποτέλεσε ακόμη έναν σταθμό στην αθλητική του πορεία, με το βλέμμα ήδη στραμμένο στις επόμενες προκλήσεις.



Στη Σύνοδο Κορυφής του Δικτύου B40 που πραγματοποιήθηκε στο Ζάγκρεμπ, συμμετείχε ο Δήμαρχος Πέλλας κ. **Στάθης Φουντουκίδης**. Σημαντικό είναι το γεγονός ότι εκλέχθηκε στην Εκτελεστική Επιτροπή της Συνόδου του Δικτύου για το έτος 2026,

**πρω
σω
πα**
της καθημερινότητας



Ο **Τηλέμαχος Ανδρεάδης** και η **Θεοδώρα Παναγιωτίδου**, λογοθεραπευτής και λογοθεραπεύτρια στο «Εξέλιξης το Ευ του Λόγου», κάνουν μια μικρή στάση για καφέ στο Rhino. Μια χαλαρή στιγμή στον πεζόδρομο, μακριά από το γραφείο και την καθημερινή δουλειά τους.



Ο **Νίκος Θωμαΐδης**, βρέθηκε στην αίθουσα τελετών του ΑΠΘ για μια ξεχωριστή στιγμή: την απονομή του πτυχίου του στην Ελληνική Ιστορία και Πολιτισμό. Μια όμορφη απόδειξη πως η γνώση δεν έχει ηλικία και πως τα όνειρα μπορούν να πραγματοποιηθούν σε κάθε στάδιο της ζωής.



Στα 40 του, ο **Άνθιμος Βασιλειάδης** κατέκτησε το πτυχίο του από το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, αποδεικνύοντας πως η μάθηση δεν έχει ηλικία. Ξεκίνησε πριν από τέσσερα χρόνια, μετατρέποντας μια παροιμία σε προσωπικό στόχο και στέλλοντας μήνυμα επιμονής και συνέπειας.



Ο Χαράλαμπος Γοτουχίδης, γνωστός φαρμακοποιός της περιοχής, πρόσφατα εξελέγη πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Συνεταιρισμού Φαρμακοποιών Ημαθίας & Πέλλας (ΣΦΗΠ). Με πολυετή παρουσία στον χώρο, συνεχίζει να συμβάλλει ενεργά τόσο στην επαγγελματική κοινότητα όσο και στην ανάπτυξη της συνεργασίας μεταξύ των φαρμακοποιών της περιοχής.

Η Βασίλισσα Αντωνιάδου φωτογραφίζεται στον πεζόδρομο, ντυμένη με αθλητική διάθεση και έτοιμη για τη γυμναστική της. Με χαμόγελο και ενέργεια, απολαμβάνει μια χαλαρή στιγμή στο κέντρο της πόλης, δείχνοντας πως η κίνηση και η καλή διάθεση αποτελούν πάντα μέρος της καθημερινότητάς της.

**πρω
σω
πα**
της καθημερινότητας



Εξέλιξη & το ευ του λόγου

ΚΕΝΤΡΑ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ



Ο χρόνος κάθε παιδιού
είναι πολύτιμος.
Δώστε του τη δυνατότητα
να βελτιώσει τις ικανότητές του.

ΕΔΕΣΣΑ Αρχ. Παντελεήμωνος & Φιλελλήνων 2
τηλ. 23810 26620

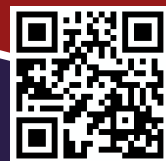
ΣΚΥΔΡΑ Εγνατίας 43
τηλ. 23810 81337

ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ Ελ. Βενιζέλου 35
τηλ. 23820 25255 , 23820 23293

ΒΕΡΟΙΑ Πιερίων 161
τηλ. 23310 60608

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ Γρηγορίου Λαμπράκη 13
τηλ. 23330 305393

www.ergologo.gr





Η **Αραβησσός** γιόρτασε τα Θεοφάνια με τον καθιερωμένο Αγιασμό να πραγματοποιείται στις Πηγές του χωριού. Μετά τον Αγιασμό των υδάτων, τα μέλη της "Ιππικής παρέας Αραβησσού" μπήκαν στα νερά για να πιάσουν τον σταυρό, με τον κόσμο να παρακολουθεί το όμορφο θέαμα που χάρισαν τα άλογα τους!

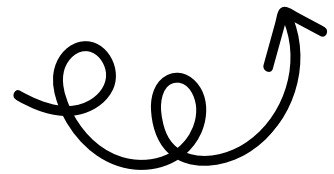


Με ιδιαίτερη επιτυχία πραγματοποιήθηκε, στο Πνευματικό Κέντρο του Ιερού Ναού Αγίου Γεωργίου Γιαννιτσών, η παρουσίαση του ειδικού τεύχους του περιοδικού «**Εκ Βαθέων**», αφιερωμένου στον μακαριστό Αρχιμανδρίτη Επιφάνιο Θεοδωρόπουλο, μία από τις σημαντικότερες εκκλησιαστικές προσωπικότητες του 20ού αιώνα.



Τον **Μίμη Γρηγοριάδη** και την **Κική Παπαδοπούλου** πετύχαμε στον πεζόδρομο για μια σύντομη κουβέντα. Ο Μίμης μας είπε πως η πόλη διαθέτει πολλούς αξιόλογους ανθρώπους που μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στην πρόοδό της. Δίπλα του η Κική Παπαδοπούλου, ένα πρόσωπο που ασχολείται εδώ και χρόνια ενεργά με τα κοινά, παρακολουθώντας από κοντά τις εξελίξεις και τις ανάγκες της πόλης.

ΠΡΟΣΩΠΑ
της καθημερινότητας



Στην τελετή βράβευσης των κορυφαίων αθλητών και αθλητριών της ελληνικής κωπηλασίας βρέθηκαν οι πρωταθλήτριες του Ναυτικού Ομίλου Γιαννιτσών, **Μουρατίδου Λίλα** και **Καλαϊτζή Παναγιώτα**, οι οποίες ξεχώρισαν τη χρονιά που μας πέρασε με διακρίσεις σε παγκόσμια και ευρωπαϊκά πρωταθλήματα.



Νέα παιδική χαρά στη **Λεπτοκαρυά** από τον Δήμο Πέλλας – Ίσες ευκαιρίες παιχνιδιού για όλα τα παιδιά, σε κάθε οικισμό του Δήμου.





Με τρεις παραστάσεις και θερμή ανταπόκριση από το κοινό, ο **Σύλλογος Στρατζαλιωτών** παρουσίασε το θεατρικό έργο «Φτυστός ο Μακαρίτης», καταγράφοντας μεγάλη επιτυχία. Μια παραγωγή που ανέδειξε το μεράκι, τη συλλογική προσπάθεια και τη ζωντανή πολιτιστική παρουσία της τοπικής κοινότητας.



Με δύο χρυσά μετάλλια στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα παγκρατίου, η **Αντωνία Αλμπάνη** ανέβασε την Ελλάδα στο υψηλότερο σκαλί του βάθρου. Στο πλευρό της βρίσκεται σταθερά ο πατέρας και προπονητής της, **Απόστολος**, συμβάλλοντας καθοριστικά στην αγωνιστική της πορεία και τις επιτυχίες της.



Ορθοπεδικά
βοηθήματα



Αθλητιατρικά
είδη



Οξυγόνα



Επιθέματα
κατακλίσεων



Προϊόντα
ακράτειας



Στομίες

Λυσίτσα
Ορθοπεδικά Βοηθήματα
Νοσοκομειακά είδη



☎ 6979 359 457, 23820 20331

✉ chrysalysitsa@gmail.com

📍 Μεγ. Αλεξάνδρου 49, 58100, Γιαννιτσά



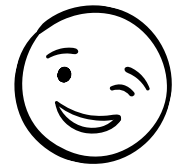
Ο **Μενέλαος Σαδικάκης**, φυσικοθεραπευτής με εμπειρία στον χώρο, φωτογραφίζεται στον χώρο εργασίας του. Εκτός από τη δουλειά του με ενήλικες, ασχολείται ιδιαίτερα και με παιδιά, κάτι που –όπως μας είπε– αποτελεί μια ξεχωριστή και απαιτητική πλευρά της καθημερινότητάς του.



Παρασκευή βράδυ στο Musa και ο **Τέο** με τον **Αλέξανδρο** βρίσκονται στην καρδιά της... τρέλας! Με ρυθμό, χαμόγελα και ασταμάτητη ενέργεια, δίνουν τον τόνο της βραδιάς, αποδεικνύοντας πως το κέφι στον πεζόδρομο ξεκινά πάντα από την παρέα.



της καθημερινότητας



Ο **Κώστας Γιακουμίδης** και η **Αναστασία Κυριακοπούλου** απολαμβάνουν τη βόλτα τους με το καρότσι στην πλατεία, η οποία βρίσκεται αυτό το διάστημα υπό κατασκευή. Παρ' όλα αυτά, η καθημερινότητα συνεχίζεται και οι μικρές οικογενειακές στιγμές βρίσκουν πάντα τον χώρο τους στο κέντρο της πόλης.



Ο «γείτονας» **Δημήτρης** από το Chris Corner στον πεζόδρομο, κρατά καθημερινά ζωντανή τη μικρή του γωνιά με μπουγάτσα και καφέ. Ένα σημείο συνάντησης για όσους περνούν από το κέντρο και κάνουν μια στάση για γεύση και κουβέντα.



Ο **Γιάννης Φάκαλος** από τα παγωτά Aten, γνωστός για τη δραστήρια καθημερινότητά του, «συνελήφθη» από τον φακό στον πεζόδρομο λίγο μετά τη γυμναστική του. Με καλή διάθεση και χαμόγελο, έκανε μια σύντομη στάση για κουβέντα, απολαμβάνοντας τη χαλαρή στιγμή πριν επιστρέψει ξανά στους ρυθμούς της ημέρας.





Ο Αντώνης Καπουσουζής από τα ιατρικά είδη «Λυσίτσα», γνώριμος επαγγελματίας της πόλης, φωτογραφίζεται σε μια χαλαρή στιγμή. Με σταθερή παρουσία στον χώρο της υγείας, συνεχίζει να εξυπηρετεί τον κόσμο με υπευθυνότητα και φιλική διάθεση.



Ο Νίκος, barista στο Bonzai Café της πλατείας, συνδυάζει την αγάπη του για τον καλό καφέ με το πάθος του για την κολύμβηση. Όταν δεν βρίσκεται πίσω από τον πάγκο ετοιμάζοντας καφέδες, τον συναντάς συχνά στην πισίνα, να απολαμβάνει το αγαπημένο του άθλημα.



Η Ελένη Θωίδου από το κυλικείο του Δημαρχιακού Μεγάρου εξυπηρετεί καθημερινά εργαζόμενους και επισκέπτες με χαμόγελο και καλή διάθεση. Μια γνώριμη παρουσία στον χώρο, που φροντίζει να συνοδεύει τον καφέ με ευγένεια και φιλική κουβέντα.

όκ agkάλι

Coffee – Gelato

Τώρα και delivery
2382 400739

Πλατεία Γκόνου Γιώτα - Γιαννιτσά



Η Ελεονώρα, ο Βασίλης και ο Κώστας από το Bunny στον πεζόδρομο βρήκαν για λίγο χρόνο ανάμεσα στην πολλή δουλειά και μας χάρισαν αυτή τη φωτογραφία. Όπως είπαν γελώντας, «μια πόζα προλαβαίνουμε... πριν έρθει η επόμενη παραγγελία!».



Ο Λαυρέντης Χατζηωακειμίδης με το νέο του εγχείρημα, «Η Αυλή του Λαυρέντη», έναν φιλόξενο χώρο που δημιουργήθηκε με αγάπη για το καλό φαγητό και την παρέα. Με μεράκι και προσωπική φροντίδα, φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα όμορφο σημείο συνάντησης για όσους αγαπούν τις αυθεντικές γεύσεις.

ΠΡΟΣΠΑ

της καθημερινότητας



Ο Φίλιππος από το Rhino Team, γνωστός για την αστείρευτη ενέργεια και την «τρέλα» του, φωτογραφίζεται μαζί με τον Λεονάρντο, τον Δημήτρη και τον Σάκη. Η παρέα του Rhino, στη Βενιζέλου, δίνει καθημερινά ρυθμό σε ένα από τα πιο ζωντανά σημεία του κέντρου, με χαμόγελα, γρήγορο καφέ και πάντα καλή διάθεση.



Ο Τάσος Γκιργκινούδης, διοικητικό στέλεχος της εταιρείας Nona-green, άφησε για λίγο τα σακάκια και τα πουκάμισα της καθημερινότητας και βρέθηκε στον Όλυμπο για πεζοπορία. Λάτρης του βουνού και της καλής συζήτησης, απολαμβάνει στιγμές στη φύση, μακριά από τους ρυθμούς της δουλειάς.



Ο Χρήστος Χατζηγεωργίου απολαμβάνει τον καφέ του στην πλατεία, κάνοντας ένα μικρό διάλειμμα μέσα στην ημέρα. Η σκέψη του όμως βρίσκεται ήδη στον πεζόδρομο, όπου ετοιμάζει τις τελευταίες λεπτομέρειες για το νέο επιχειρηματικό του εγχείρημα, που σύντομα αναμένεται να ανοίξει τις πόρτες του.





Ο **Παΐσιος Καλαλίδης** από το γνωστό βιβλιοπωλείο «Πάπυρος», ένα σημείο αναφοράς για δεκαετίες στην πόλη, φωτογραφίζεται σε μια χαλαρή στιγμή. Με σταθερή παρουσία στον χώρο του βιβλίου, συνεχίζει να εξυπηρετεί το κοινό με γνώση, ευγένεια και αγάπη για την ανάγνωση.



Η **Τζένη Ιωάννου** από το Jennie's Lingerie φωτογραφίζεται σε μια όμορφη στιγμή της ημέρας. Με φροντίδα για την ποιότητα και την κομψότητα, συνεχίζει να προσφέρει επιλογές που συνδυάζουν άνεση και στυλ για κάθε γυναίκα.



Ο **Γρηγόρης Παπαδόπουλος**, πατέρας του Αποστόλη από το γνωστό κατάστημα με χρώματα στο φανάρι της Χατζηδημητρίου "Μοντέρνο Σπίτι", είναι από τα πρόσωπα που όλοι γνωρίζουν. Όταν δεν βρίσκεται στο μαγαζί, θα τον συναντήσετε σχεδόν σίγουρα στο καφενείο της γειτονιάς, απολαμβάνοντας την αγαπημένη του παρτίδα μπιρίμπα με φίλους και καλή κουβέντα.

Η **Βέττα Παπά** και η **Γιώτα Καπουράνη** απολαμβάνουν τον καφέ τους στον πεζόδρομο, σε μια χαλαρή στιγμή μέσα στην καθημερινότητα. Με καλή διάθεση και όμορφη κουβέντα, εκμεταλλεύονται τον χρόνο για μια μικρή στάση στο κέντρο της πόλης.



Moderno Spiti

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ.ΓΡ.

www.modernospiti.com.gr

Επικοινωνήστε
μαζί μας
2382023075
6934114444

Ντύνουμε την
ΕΚΚΛΗΣΙΑ σας
με χαλιά



"Γαστρονομία & φιλοξενία
σε απόλυτη αρμονία"



Ζαμίδα 2 - Γιαννitsά | ΤΗΛ.2382 400662

X' Δημητρίου 81 & Γ.Ρούση 10, Γιαννitsά
Χρόματα - Κορυνηόξυλα - Μοκίτες/Χαλιά - Είδη Προσούς - Μουσαμίδες



ΑΣ ΠΑΛΑΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΥΤΙΚΟΥ

Ζουν και αναπνέουν για την Πάλη
Σχεδόν 40 χρόνια μεγάλες επιτυχίες

ΓΙΩΡΓΟΣ
ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΣ
Αθλητικογράφος



Το Δυτικό είναι ένα μικρό χωριό του Δήμου Πέλλας, ίσως το πιο απομακρυσμένο διοικητικά, με μόλις 387 κατοίκους. Κι όμως, το μέγεθός του δεν αντανακλά τη δυναμική του στον αθλητισμό.

Πέρα από το ποδόσφαιρο, που αγωνίζεται στη Γ' Εθνική, το Δυτικό έχει ταυτίσει το όνομά του με ένα άθλημα πιο απαιτητικό, πιο δυναμικό και βαθιά ριζωμένο στην ιστορία του: την Ελευθέρα Πάλη.

Το γνωστό πλέον σλόγκαν «καλημέρα παλεύουμε» δεν είναι υπερβολή. Για τους κατοίκους, η Πάλη αποτελεί κομμάτι της ταυτότητάς τους. Τη μετέφεραν ως παράδοση από τον Πόντο και από το 1987 έως σήμερα το άθλημα έχει χαρίσει στο χωριό δεκάδες επιτυχίες, πλήθος πανελληνιονικών τίτλων, αλλά και διεθνείς διακρίσεις.

Καθοριστική υπήρξε η συμβολή του Βούλγαρου προπονητή Νικολάι Κραστεβ Λαζαροβ, του πρώτου προπονητή του συλλόγου, ο οποίος έθεσε τις βάσεις για μια πορεία που συνεχίζεται μέχρι σήμερα.

Η επανεκκίνηση

Μετά από μια περίοδο αδράνειας, το 2021 ο πρώην πανελληνιονίκης, με διακρίσεις σε ευρωπαϊκούς και διεθνείς αγώνες, Σάκης (Θεοδόσης) Παυλίδης, ανέλαβε την επαναδραστηριοποίηση του συλλόγου.



Ο πρώτος προπονητής του συλλόγου

Μαζί με παλιούς συναθλητές του, έδωσε νέα πνοή στο σωματείο.

Πρόεδρος είναι ο Γαβρανίδης Γεώργιος και γραμματέας ο Σαπουντζόγλου Μάρκος, ενώ σημαντική είναι και η στήριξη των χορηγών Δελιορίδη Σπύρου και Κασίδη.

Στο προπονητικό επιτελείο, ο Παυλίδης Σάκης συνεργάζεται με τον κουμπάρο του και ομοσπονδιακό τεχνικό Γιαγιάς Σταμάτιος.



Σήμερα, περισσότερα από 60 παιδιά προπονούνται συστηματικά. Ένας αριθμός εντυπωσιακός, αν αναλογιστεί κανείς το μέγεθος του χωριού — αριθμός που θα ζήλευαν σύλλογοι μεγάλων αστικών κέντρων.

Στην πολύχρονη διαδρομή του, ο σύλλογος ανέδειξε δεκάδες πανελληνιονίκες, βαλκανιονίκες και ευρωπαϊούς πρωταθλητές. Τα τελευταία χρόνια, πέρα από ατομικές διακρίσεις, κατέκτησε και το συλλογικό πρωτάθλημα U15 στην Πάλη Άμμου.

Οι πρόσφατες επιτυχίες

Στο πρόσφατο πανελλήνιο πρωτάθλημα ανδρών – γυναικών, η ομάδα συμμετείχε με τέσσερις αθλητές και κατέκτησε δύο μετάλλια: Χρυσό η Αναστασιάδου Χριστοδούλα και χάλκινο ο Σαμαρτζίδης Χρήστος.

Η φωνή του προπονητή

Το my point βρέθηκε στο Δυτικό και παρακολούθησε από κοντά την προπόνηση. Ο Σάκης Παυλίδης μίλησε για τη βαθιά σχέση του χωριού με το άθλημα:

«Το Δυτικό έχει μεγάλη παράδοση στην Πάλη. Το έφεραν από τον Πόντο ως παραδοσιακό άθλημα και με αυτό αθλούνταν οι κάτοικοι του χωριού μας. Το 1987 και έπειτα ο Βούλγαρος προπονητής μας Νικολαΐ μας καθοδήγησε στο Ολυμπιακό άθλημα της Ελευθέρας Πάλης και μας κατέβασε σε αγώνες με τεράστιες επιτυχίες για πολλά χρόνια.

Το χωριό ποτέ δεν έπαψε να αγαπά την Πάλη. Εγώ, με κάποιους παλιούς συναθλητές μου, επαναδραστηριοποιήσαμε τον σύλλογο και προπονούμε τα παιδιά.

Είμαστε ο μοναδικός σύλλογος στον Νομό Πέλλας που καλλιεργεί την Ελευθέρα Πάλη. Η πρόσφατη παρουσία μας στο πανελλήνιο ανδρών – γυναικών με δύο μετάλλια είναι πολύ σημαντική για εμάς.

Με τιμά το γεγονός ότι πάνω από 60 παιδιά προπονούνται εδώ. Αυτό δείχνει ότι ο κόσμος μας εμπιστεύεται. Το άθλημα της Πάλης δεν έχει την προβολή άλλων αθλημάτων, όμως όποιος το γνωρίσει από κοντά, το αγαπά.



Ο ομοσπονδιακός τεχνικός Γιαγιάς Σταμάτιος και ο Σάκης Παυλίδης



Μαζί με τον Ολυμπιονίκη Αποστόλη Τασκοδμή

Η Πάλη είναι ένα ευγενικό, δυναμικό αλλά όχι βάρβαρο άθλημα, όπως κάποιοι λανθασμένα πιστεύουν. Είναι ένας σωστός τρόπος άθλησης και σχεδόν για όλους.»

Παράδοση που συνεχίζεται

Σε ένα χωριό λίγων εκατοντάδων κατοίκων, η Πάλη δεν είναι απλώς άθλημα. Είναι συνέχεια ιστορίας, πολιτισμού και συλλογικής προσπάθειας.

Και όσο ακούγεται το «καλημέρα παλεύουμε», η παράδοση αυτή δεν δείχνει να σταματά.



Τμήμα Εφήβων - Νέων

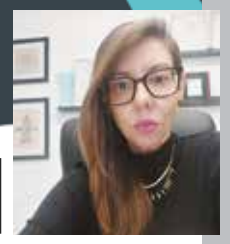


Τμήμα Παρπαιδων - Παιδων

Τελικά πόσο μας κοστίζει να μένουμε στο σπίτι μας?

Ενεργειακό Κόστος Κατοικίας στα Γιαννιτσά

ΠΙΡΑΓΚΑΛΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
Μηχανολόγος Μηχανικός



Κάθε σπίτι στα Γιαννιτσά έχει 4 βασικές ενεργειακές ανάγκες:

- Θέρμανση τον χειμώνα
- Ψύξη το καλοκαίρι
- Ζεστό νερό χρήσης
- Ηλεκτρική κατανάλωση για καθημερινές ανάγκες

Με τις κλιματολογικές συνθήκες της περιοχής μας, κρύοι χειμώνες και θερμά καλοκαίρια, η κατανάλωση ενέργειας είναι μεγάλη άρα και το λειτουργικό κόστος αυξημένο.

Πως μπορούμε λοιπόν να μειώσουμε το ενεργειακό αποτύπωμα του σπιτιού μας ; και να περιορίσουμε το τεράστιο λειτουργικό κόστος μια για πάντα?

Αναβαθμίζοντας έξυπνα το σπίτι μας **βήμα-βήμα** ώστε να γίνει ενεργειακό

1° Βήμα: Μείωση Απωλειών

Πριν εγκατασταθεί οποιοδήποτε σύστημα, καλό θα ήταν να έχουν περιοριστεί οι ενεργειακές απώλειες:

- Θερμομόνωση εξωτερικών τοίχων και ταράτσας
- Ενεργειακά κουφώματα
- Σωστή σκίαση για προστασία από τον ήλιο

Έτσι μειώνονται έως και **30-40%** οι ανάγκες θέρμανσης και ψύξης.

3° Βήμα: Ζεστό Νερό με Ήλιο

Ο ηλιακός θερμοσίφωνας καλύπτει σχεδόν το σύνολο των αναγκών ζεστού νερού για το μεγαλύτερο μέρος του έτους, μειώνοντας σημαντικά το κόστος ρεύματος.

Συμβατικό σπίτι 100 τ.μ. στα Γιαννιτσά

Ένα τυπικό σπίτι με:

- Καυστήρα πετρελαίου
- Κλιματιστικά παλαιάς τεχνολογίας
- Ηλεκτρικό θερμοσίφωνα
- Χωρίς φωτοβολταϊκά



Ετήσιο κόστος (ενδεικτικά):

- Θέρμανση πετρελαίου: 1.500 – 2.000 €
- Ρεύμα (ψύξη + οικιακή κατανάλωση): 1.200 – 1.600 €
- Ζεστό νερό χρήσης: 400 – 600 €

Συνολικό ετήσιο ενεργειακό κόστος:

3.000 – 4.000 €

2° Βήμα: Αποδοτική Θέρμανση & Ψύξη

Η αντικατάσταση του καυστήρα πετρελαίου με αντλία θερμότητας μειώνει δραστικά την κατανάλωση.

Η αντλία θερμότητας είναι **απόλυτα φιλική** προς το περιβάλλον αφού δεν καίει ορυκτά καύσιμα και μπορεί να προσφέρει έως και **3-4 φορές μεγαλύτερη ενεργειακή απόδοση** σε σχέση με ένα συμβατικό σύστημα. **Κλιματιστικά Inverter**. Τα σύγχρονα συστήματα κλιματισμού inverter προσφέρουν χαμηλή κατανάλωση και υψηλή απόδοση, καλύπτοντας ανάγκες ψύξης και θέρμανσης με αξιοπιστία.

4° Βήμα: Παραγωγή Δικής σας Ενέργειας

Η εγκατάσταση **Φωτοβολταϊκού συστήματος** μειώνει ή συμψηφίζει μεγάλο μέρος της ηλεκτρικής κατανάλωσης.



Ενεργειακά Αναβαθμισμένο Σπίτι

Ίδιο σπίτι 100 τ.μ., με:

- Αντλία θερμότητας
- Σύγχρονο κλιματισμό inverter
- Φωτοβολταϊκό σύστημα
- Ηλιακό θερμοσίφωνα
- Σωστό μηχανικό εξαερισμό

Ετήσιο κόστος (ενδεικτικά):

- Θέρμανση & ψύξη με αντλία θερμότητας: **600 – 900 €**
- Ρεύμα με συμψηφισμό από φωτοβολταϊκά: δραστική μείωση
- Ζεστό νερό με ηλιακό: σχεδόν μηδενικό κόστος για 8-9 μήνες

Συνολικό ετήσιο ενεργειακό κόστος:

1.000 – 1.500 €

Το Μυστικό της Επιτυχημένης Ενεργειακής Αναβάθμισης

Το πραγματικό μυστικό δεν είναι μόνο ο εξοπλισμός.

Είναι η σωστή μελέτη, η σωστή

διαστασιολόγηση και η σωστή εγκατάσταση. Χωρίς αυτά, κανένα σύστημα δεν μπορεί να αποδώσει στο μέγιστο. Γιατί η τέλεια ενεργειακή αναβάθμιση δεν ξεκινά από το μηχάνημα.

Ξεκινά από τον σωστό σχεδιασμό.



ΠΡΑΓΚΑΛΑΚΗ

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ

www.pragalaki-clima.gr

Μελέτη & Εγκατάσταση Αντλιών Θερμότητας & Φυσικού Αερίου

DAIKIN

LG

ΤΟΥΟΤΟΜΙ

RIELLO

- ΑΝΤΛΙΕΣ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ
- ΦΥΣΙΚΟ ΑΕΡΙΟ
- ΗΛΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ
- ΕΝΔΟΔΑΠΕΔΙΑ ΘΕΡΜΑΝΣΗ
- ΦΩΤΟΒΟΛΤΑΙΚΑ
- ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ



Πραγκαλάκη Ενεργειακές Λύσεις

Στράντζης 11 Γιαννιτσά | τηλ 23820 26214, 23820 21721

info@pragalaki-clima.gr

Όλινα Ανδρίτσου

«Το χάντμπολ είναι τρόπος ζωής»

ΘΕΟΛΟΓΟΣ
ΣΕΡΕΤΗΣ

Καθ. Φυσικής Αγωγής
theoseretis@gmail.com



Η διεθνής χαντμπολίστρια Όλινα Ανδρίτσου δεν χρειάζεται πολλές συστάσεις. Δυναμική, αποφασιστική και πάντα προσηλωμένη στον στόχο, αποτελεί μια από τις σταθερές αξίες στην ελληνική γυναικεία χειροσφαίριση, αποδεικνύοντας ότι ο πρωταθλητισμός δεν είναι απλώς προπονήσεις κι αγώνες, αλλά μια βαθιά προσωπική διαδρομή γεμάτη μαθήματα, προκλήσεις και νίκες – όχι μόνο στο γήπεδο αλλά και στη ζωή. Με αφοσίωση και πάθος για το άθλημα, μας μιλάει για την πορεία της, τις προκλήσεις αλλά και τα όνειρά της για το μέλλον.

Πώς ξεκίνησες το χάντμπολ;

Τι σε ενέπνευσε να ασχοληθείς με αυτό το άθλημα; Τα πρώτα μου βήματα στον χώρο τα έκανα λόγω της μητέρας μου. Ήταν προπονήτρια στην Καστοριά, όπου και ζούσαμε τότε (2002), και έτσι ξεκίνησα μαζί της, κυρίως γιατί δεν είχε πού να με αφήσει (εμένα και τον αδερφό μου). Αυτό που με κράτησε σε αυτό, όμως, ήταν η ομορφιά του αθλήματος αυτού, που συνδυάζει όχι μόνο τη φυσική κατάσταση, δύναμη, έκρηξη, αλλά και την οξυδέρκεια και γρήγορη σκέψη. Σίγουρα, όμως, με κράτησε στον πρωταθλητισμό το πάθος μου να κερδίζω.

Θυμάσαι την πρώτη σου συμμετοχή σε αγώνα; Ποιες ήταν οι εντυπώσεις σου;

Η αλήθεια είναι πως δεν θυμάμαι την πρώτη μου συμμετοχή. Έχω όμως αναμνήσεις, όταν ήμουν 8-9 ετών, να μην μπορώ να κοιμηθώ την ημέρα πριν από τον αγώνα, από την ανυπομονησία μου. Μετά από τους πρώτους αγώνες θυμάμαι τον εαυτό μου να χαίρομαι που βρίσκομαι στο γήπεδο.

Ποιοι άνθρωποι έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στην αθλητική σου πορεία;

Πρώτα απ' όλα η οικογένειά μου, οι οποίοι πάντα είναι δίπλα μου και με στηρίζουν. Ειδικά ο αδερφός μου, ο οποίος είναι ο πιο αυστηρός κριτής. Αισθάνομαι γενικά τρομερή ασφάλεια όταν βρίσκονται στο γήπεδο. Επίσης, η Ελένη και η Ρία Αναστασίου και ο Γιώργος Γουλβανίδης ήταν οι πρώτοι μου προπονητές (πέρα της μαμάς μου, χαχαχα) και θεωρώ ότι στην ηλικία όπου τους είχα προπονητές ήταν πολύ ευπλάστα και καθοριστικά χρόνια για την πορεία μου στον αθλητισμό.

Υπάρχει κάποιος αγώνας που δεν θα ξεχάσεις ποτέ; Τι τον έκανε τόσο ξεχωριστό;

Πολλοί είναι οι αγώνες που ξεχωρίζω, κυρίως οι σημαντικοί αγώνες που καθορίζουν τίτλους. Παρ' όλα αυτά, ο τελευταίος αγώνας που μου έχει αποτυπωθεί είναι αυτός τον Απρίλιο 2024 με την εθνική ομάδα, κόντρα στην ομάδα της Ρουμανίας, μια εκ των κορυφαίων στον κόσμο, για τα προκριματικά του Euro 2024. Είχαν έρθει και οι γονείς μου στη Ρουμανία. Η ομάδα μας ήταν σε πολύ καλή κατάσταση και ήταν ο τελευταίος αγώνας του ομίλου, που ήταν αρκετά καθοριστικός για την πρόκριση (η εθνική δεν έχει προκριθεί

ποτέ σε κάποια μεγάλη διοργάνωση). Χρειαζόμασταν ένα καλό αποτέλεσμα. Η Ρουμανία ήταν η καλύτερη ομάδα του ομίλου, άρα λέγαμε αν χάσουμε μέχρι και με 10 γκολ διαφορά θα είναι μαγικό. Έκανα ένα από τα καλύτερα παιχνίδια μου, με πολύ καλά στατιστικά. Ο αγώνας έληξε με διαφορά 7 γκολ και εμείς πανευτυχείς που θεωρητικά έχουμε προκριθεί. 10' κράτησε η χαρά μας, γιατί την ίδια ώρα ήρθε ένα απρόσμενο αποτέλεσμα σε άλλο όμιλο και μείναμε εκτός διοργάνωσης, στο καλύτερο ματς της εθνικής μας.

Ποια είναι η μεγαλύτερη πρόκληση που έχεις αντιμετωπίσει μέσα στο γήπεδο;

Κυρίως η αδικία. Και αυτή για αθέμιτους λόγους.

Πώς είναι η σχέση σου με τις συμπαίκτριές σου μέσα και έξω από το γήπεδο;

Οι συμπαίκτριες γίνονται 2η οικογένεια, τις βλέπουμε περισσότερο από οποιοδήποτε άλλον άνθρωπο στην καθημερινότητά μας. Έχω συμπαίκτριες που έχουμε γίνει πλέον κουμπάρες.

Πώς συνδυάζεις τον αθλητισμό με τις υπόλοιπες υποχρεώσεις σου (σπουδές, δουλειά κ.λπ.);

Με ελάχιστο ύπνο. Πολύ δύσκολο εγχείρημα γενικά. Είμαι τυχερή γιατί έχω ανθρώπους γύρω μου που με στηρίζουν τρομερά, οπότε παίρνω δύναμη από αυτούς αλλά και από τον φιλόδοξο χαρακτήρα μου.

Ποιες είναι οι μελλοντικές σου φιλοδοξίες στο χάντμπολ;

Μια πρόκριση στο Euro 2026 και το νταμπλ με τον ΠΑΟΚ φέτος, στα 100 χρόνια του συλλόγου.

Πώς βλέπεις την εξέλιξη του γυναικείου χάντμπολ στην Ελλάδα;

Χρόνο με τον χρόνο νιώθω ότι δεν υπάρχει η εξέλιξη που θα έπρεπε να υπάρχει. Υπάρχει γενικά σταθερότητα. Παλεύουμε για τα αυτονόητα.

Ποιο είναι το motto σου στη ζωή ή στον αθλητισμό; Αν κάτι το θες πραγματικά, μπορείς να το καταφέρεις.

Ποιοι είναι οι βασικοί σου στόχοι για την επόμενη σεζόν στο χάντμπολ;

Να πετύχουμε τους φετινούς και βλέπουμε για του χρόνου.

Έχεις σκεφτεί το ενδεχόμενο να αγωνιστείς στο εξωτερικό; Αν ναι, σε ποια χώρα ή πρωτάθλημα θα ήθελες;

Είχα ευκαιρίες. Πάντα φοβόμουν, πάντα έβρισκα κάποιον καλό λόγο για να μην το κάνω. Ίσως και να μην είμαι για κάτι τέτοιο, δεν με εξιτάρει και σαν ιδέα. Αν θα πήγαινα κάπου, θα πήγαινα μόνο στην Ασία, γιατί είναι όλα τελείως διαφορετικά, μόνο για την εμπειρία.

Υπάρχει κάποιο προσωπικό στοίχημα που θέλεις να πετύχεις τα επόμενα χρόνια (π.χ. κύπελλο σε ευρωπαϊκή διοργάνωση, διάκριση με εθνική ομάδα κ.λπ.);

Είναι το Euro 2026 και το νταμπλ φέτος με τον ΠΑΟΚ.



Ποιο είναι το μεγαλύτερο «όνειρό» σου για το χάντμπολ στην Ελλάδα και τη δική σου συμβολή σε αυτό;
Να φτάσουμε στο σημείο να μην ζητάμε ισοότητα, να υπάρχει.

Ποιες σπουδές ακολουθείς αυτή την περίοδο;
Ολοκληρώνω τις μεταπτυχιακές μου σπουδές πάνω στα Βλαστοκύτταρα και την Αναγεννητική Ιατρική στην Ιατρική του ΑΠΘ.

Τι σε ώθησε να επιλέξεις αυτό το αντικείμενο; Έχει κάποια σχέση με τον αθλητισμό;
Μου άρεσε πάντα η Βιολογία και η Ιατρική. Καμία σχέση με τον αθλητισμό.

Πόσο δύσκολο είναι να συνδυάζεις την απαιτητική προπόνηση με τις σπουδές;
Πολύ δύσκολο, αλλά υπάρχει χρόνος για τα πάντα με τη σωστή οργάνωση, φυσικά.

Έχεις νιώσει ποτέ ότι πρέπει να θυσιάσεις κάτι από τις σπουδές ή τον αθλητισμό για να τα προλάβεις όλα;
Ναι, και υπάρχουν φορές που κάτι έκανε πίσω, όπως π.χ. να χάσω κάποια προπόνηση λόγω υποχρεωτικού μαθήματος ή το αντίστροφο. Σίγουρα, όμως, δεν πήγα στο εξωτερικό για να ολοκληρώσω τις σπουδές μου.

Υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο όνειρο που κυνηγάς με πάθος – είτε μέσα στο γήπεδο είτε έξω από αυτό;
Να εκπληρώσω τις εκάστοτε φιλοδοξίες μου.

Πώς φαντάζεσαι το «ιδανικό σου μέλλον»;
Περιλαμβάνει αθλητισμό, σπουδές, δουλειά;
Περιλαμβάνει έναν μαγικό συνδυασμό, όπου θα συνεχίσω να είμαι ευτυχισμένη. Με ό,τι μου φέρνει η ζωή.

Υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο όνειρο που κυνηγάς με πάθος;
Να ζω την κάθε στιγμή. Είναι το πραγματικό μου πάθος.

Πιστεύεις ότι ο αθλητισμός σε έχει προετοιμάσει καλύτερα για τις δυσκολίες της ζωής;
Σίγουρα, είναι μια μικρογραφία της κοινωνίας. Με έχει κάνει αρκετά ανταγωνιστική και σκληρή.

Αγωνιστική πορεία

Ξεκίνησε την καριέρα της στον ΑΟΑ Καστοριάς (2002–2004) και συνέχισε στον ΓΑΣ Μέγας Αλέξανδρος Γιαννιτών (2005–2017). Ακολούθησαν οι ομάδες: ΓΑΣ Καματερού (2017–2018), Άρης Νικαίας (2018–2019), Αναγέννηση Άρτας (2019–2021 & 2023–2024), Ο.Φ.Ν.Ι. (2021–2023) και από το 2024 αγωνίζεται στον ΠΑΟΚ Θεσσαλονίκης.

Τίτλοι & Διακρίσεις

Έχει κατακτήσει πρωταθλήματα Ελλάδος στις κατηγορίες U14, U15, U16, U17, U18 και U20, καθώς και το Κύπελλο Ελλάδος Α1 Γυναικών (2023), με δύο ακόμη συμμετοχές σε τελικό (2019, 2022). Έχει αναδειχθεί πολλές φορές MVP στις αναπτυξιακές κατηγορίες και στην Α1 Γυναικών, ενώ έχει τιμηθεί και ως Καλύτερη Πλέι Μέικερ Α1 Γυναικών (2018).

Εθνική Ομάδα

Διετέλεσε αρχηγός των εθνικών ομάδων U17 και U19. Έχει συμμετάσχει σε προκριματικές φάσεις EURO (U17, U19 και Γυναικών), καθώς και στο Challenge Trophy U23 (3η θέση). Από το 2018 είναι μέλος της Εθνικής Γυναικών, με συμμετοχές σε προκριματικά EURO και Παγκοσμίου Πρωταθλήματος.

Ευρωπαϊκές συμμετοχές

Συμμετοχές στο Eurocup σε Αζερμπαϊτζάν, Ισλανδία και Ελλάδα.

Σπουδές

Είναι πτυχιούχος της Σχολής Εφαρμοσμένης Βιολογίας και Βιοτεχνολογίας του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και πραγματοποιεί μεταπτυχιακές σπουδές στα Βλαστοκύτταρα και την Αναγεννητική Ιατρική στην Ιατρική Σχολή του ΑΠΘ.



ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΥΜΒΟΛΟ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗΣ

8 Μαρτίου 2026

ANNA MARIA
ΣΑΒΒΙΔΟΥ
Δημοσιογράφος

Κάποιοι αναρωτιούνται γιατί εξακολουθούμε να γιορτάζουμε την Ημέρα της Γυναίκας. Θεωρούν πως δεν υπάρχουν ανισότητες, ούτε και λόγοι διεκδίκησης πια, σε μια κοινωνία «δήθεν» ίσων ευκαιριών και προσφοράς. Δυστυχώς παρά τα μεγάλα βήματα στην ισότητα και την παρουσία της γυναίκας στα δρώμενα και στις αποφάσεις της ζωής, όλα παραμένουν ίδια και σε κάποιες κοινωνίες ακόμη και χειρότερα. Βαθιά θρησκευόμενες χώρες εξακολουθούν να θεωρούν τις γυναίκες κτήμα του αρσενικού, χωρίς δικαίωμα της ζωής της, της μόρφωσής της, του ντυσίματός της, της ανατροφής των παιδιών της, του σώματός της.

Η Γυναίκα παραμένει πρώτο θύμα στις πολεμικές συρράξεις, στα κυκλώματα trafficking. Λιγότερα αμειβόμενη στους χώρους δουλειάς και παραμένει πρώτος τίτλος στις ειδήσεις με θύτη δράστη τον σύντροφό της.

Εμείς ζητήσαμε σε αυτό το τεύχος δηλώσεις γυναικών που ζουν και εργάζονται εδώ. Σε έναν κόσμο που αναζητά καθημερινά και πάντα να επιβεβαιώνει τον ρόλο της.

Τις ευχαριστούμε για αυτό...

• **ΘΕΑΝΩ ΖΟΥΡΝΑΤΖΙΔΟΥ** -
Προέδρος
Εργατοϋπαλληλικού Κέντρου ΠΕ
Πέλλας με έδρα τα Γιαννιτσά

Η Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας αποτελεί ημέρα τιμής στους αγώνες των γυναικών για ισότητα, αξιοπρέπεια και κοινωνική δικαιοσύνη. Ταυτόχρονα, είναι μια ουσιαστική αφορμή αποτίμησης της πραγματικότητας που βιώνουν σήμερα οι εργαζόμενες γυναίκες, τόσο σε εθνικό επίπεδο όσο και στην τοπική μας κοινωνία.



Στην Πέλλα, μια κατεχοχόν αγροτική και παραγωγική περιοχή με έντονη δραστηριότητα στην πρωτογενή παραγωγή, στη μεταποίηση αγροτικών προϊόντων, στη βιομηχανία τροφίμων, στο εμπόριο και στις υπηρεσίες, η συμμετοχή των γυναικών στην αγορά εργασίας είναι καθοριστική. Οι γυναίκες εργάζονται στη συγκομιδή, στη διαλογή και στη συσκευασία φρούτων, σε κονσερβοποιεία και μεταποιητικές μονάδες, σε εμπορικές επιχειρήσεις, σε δομές υγείας και εκπαίδευσης, στον επισιτισμό και στον τουρισμό.

Ωστόσο, η πραγματικότητα πίσω από τους αριθμούς δεν είναι ισότιμη. Η μερική και ευέλικτη απασχόληση αφορά σε σημαντικό βαθμό τις γυναίκες. Σε πολλούς κλάδους της περιοχής μας – ιδίως στο εμπόριο, στις υπηρεσίες και στις εποχικές αγροτικές εργασίες – η μερική απασχόληση δεν αποτελεί ελεύθερη επιλογή, αλλά αναγκαστική συνθήκη. Αυτό συνεπάγεται χαμηλότερο εισόδημα, μειωμένα ασφαλιστικά δικαιώματα και περιορισμένες δυνατότητες επαγγελματικής εξέλιξης.

Στον πρωτογενή τομέα και στην αλυσίδα μεταποίησης, οι γυναίκες επιτελούν απαιτητικό και συχνά σωματικά επιβαρυντικό έργο, το οποίο δεν αναγνωρίζεται, ούτε μισθολογικά, ούτε θεσμικά. Η συμβολή τους στην τοπική οικονομία είναι ουσιαστική, όμως παραμένει συχνά «αόρατη».

Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί το φαινόμενο της «γυάλινης οροφής» σε μεγάλους εργασιακούς χώρους της περιοχής. Σε επιχειρήσεις με σημαντικό αριθμό προσωπικού,



παρατηρείται ότι οι γυναίκες, αν και αποτελούν μεγάλο ποσοστό του εργατικού δυναμικού, υποεκπροσωπούνται σε θέσεις ευθύνης και διοίκησης. Παρά τα προσόντα και την εμπειρία τους, η επαγγελματική τους ανέλιξη συναντά εμπόδια που δεν συνδέονται με την ικανότητα, αλλά με παγιωμένες αντιλήψεις και στερεότυπα.

Η μητρότητα εξακολουθεί να επηρεάζει δυσανάλογα τη θέση της γυναίκας στην εργασία. Η «διπλή» και συχνά «τριπλή» βάρδια – εργασία, σπίτι και φροντίδα – αποτελεί καθημερινότητα για πολλές εργαζόμενες της Πέλλας.

Το Εργατικό Κέντρο Πέλλας έχει απασχοληθεί το τελευταίο διάστημα και με ζητήματα που αφορούν περιστατικά σεξουαλικής παρενόχλησης σε χώρους εργασίας. Παρότι υπήρξαν αναφορές και προβληματισμοί, δεν προχώρησαν επίσημες καταγγελίες. Η πραγματικότητα αυτή αναδεικνύει το κλίμα φόβου, ανασφάλειας και κοινωνικής πίεσης που συχνά επικρατεί, ιδιαίτερα σε μικρές κοινωνίες όπου ο επαγγελματικός και ο κοινωνικός κύκλος αλληλεπικαλύπτονται. Η σιωπή δεν σημαίνει απουσία προβλήματος· αντιθέτως, υποδηλώνει την ανάγκη για ενίσχυση της εμπιστοσύνης, διασφάλιση της ανωνυμίας και ουσιαστική προστασία των θυμάτων.

Δεν μπορούμε, επίσης, να αγνοούμε το ευρύτερο ζήτημα της έμφυλης βίας. Η βία κατά των γυναικών δεν περιορίζεται στον ιδιωτικό χώρο, αλλά επηρεάζει άμεσα τη δυνατότητα συμμετοχής τους στην εργασία και στη δημόσια ζωή. Μια γυναίκα που βιώνει βία στο σπίτι ή στον κοινωνικό της περίγυρο δυσκολεύεται να διατηρήσει την εργασιακή της σταθερότητα, την αυτοπεποίθηση και την οικονομική της ανεξαρτησία. Σε τοπικές κοινωνίες όπως η δική μας, όπου οι κοινωνικοί δεσμοί είναι στενοί, το φαινόμενο συχνά παραμένει αθέατο, πίσω από τη σιωπή και τον φόβο της έκθεσης. Η 8η Μαρτίου μάς υπενθυμίζει ότι η ισότητα δεν είναι δεδομένη· είναι διαρκής διεκδίκηση. Η πρόοδος της κοινωνίας μας περνά μέσα από την ουσιαστική προστασία και ενδυνάμωση της γυναίκας – στην εργασία, στην οικογένεια και στη δημόσια ζωή. Και αυτό αποτελεί κοινή μας ευθύνη.

**• NANOYΔΗ ANNA – Ψυχολόγος,
Κέντρο Ψυχικής Υγείας**

Η 8η Μαρτίου, δεν είναι άλλη μια συμβολική γιορτή δώρων και λουλουδιών. Είναι μια ημέρα μνήμης, διεκδίκησης και επαναπροσδιορισμού. Γεννήθηκε μέσα από σημαντικούς αγώνες και αιτήματα ισότητας. Σήμερα όμως, μας καλεί να



αναρωτηθούμε τι σημαίνει να είσαι γυναίκα το 2026 στην Ελλάδα, στον κόσμο;

Το φετινό επίσημο θέμα από τη UN Women είναι «Δικαιώματα, Δικαιοσύνη, Δράση για όλες τις γυναίκες και τα κορίτσια». Η διατύπωση δεν είναι τυχαία. Μιλά για πράξη και δεν περιορίζεται στις προνομιούχες γυναίκες, αλλά σε όλες, όλων των ηλικιών. Σε έναν κόσμο όπου οι ανισότητες επιμένουν, στην εργασία, στην εκπροσώπηση, στην ασφάλεια, η λέξη «δράση» αποκτά ιδιαίτερο βάρος.

Ως ψυχολόγος, βλέπω καθημερινά πώς οι κοινωνικές ανισότητες μεταφράζονται σε εσωτερικά βιώματα και τραύματα. Ενοχή και απειλή όταν μια γυναίκα ή ένα κορίτσι τολμά να βάλει όρια, εξουθένωση όταν προσπαθεί να τα προλάβει όλα, αμφιβολία για την αξία της, φόβο απέναντι στη διεκδίκηση. Η κοινωνική πίεση γίνεται προσωπικό βίωμα. Και το βίωμα, η πραγματικότητα, συχνά, γίνεται σιωπή. Την ίδια στιγμή, όμως, βλέπω και τη δύναμη στα μάτια τους. Γυναίκες που φροντίζουν, δημιουργούν, αγωνίζονται, εργάζονται και διεκδικούν μία ισότιμη θέση και μεταχείριση. Έφηβες που αμφισβητούν στερεότυπα, που τολμούν, που διεκδικούν. Αυτό που αξίζει να συνειδητοποιήσουμε είναι ότι η ενδυνάμωση των κοριτσιών από μικρή ηλικία αποτελεί κλειδί για μια πιο δίκαιη και πιο ασφαλή κοινωνία.

Η Ημέρα της Γυναίκας, λοιπόν, δεν είναι μόνο μία υπενθύμιση των παρελθοντικών κατακτήσεων. Είναι ένα κάλεσμα ανάληψης προσωπικής αλλά και συλλογικής ευθύνης. Μιας ευθύνης να μεγαλώνουμε κορίτσια που γνωρίζουν την αξία τους, που δε θα φοβούνται για την ασφάλεια και τη ζωή τους, για το μέλλον τους. Να μεγαλώνουμε αγόρια που σέβονται, που μοιράζονται, που συνεργάζονται. Να δημιουργούμε πλαίσια κοινωνικά, εργασιακά, οικογενειακά, όπου η φωνή της γυναίκας θα ακούγεται χωρίς φόβο, σε κάθε ηλικία. Η ψυχική ενδυνάμωση των γυναικών δεν είναι πολυτέλεια. Είναι προϋπόθεση ισότητας. Και ίσως αυτό να είναι το βαθύτερο νόημα της 8ης Μαρτίου σήμερα.

• **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΤΣΑΛΚΙΤΖΗ - Δικηγόρος**
Συμπαραστάτρια του Δημότη και της Επιχείρησης στον Δήμο Πέλλας

Γι' αυτή την ημέρα θα ήθελα να μιλήσω πιο συναισθηματικά, αλλά με αναφορά σε πραγματικές γυναίκες, σε αληθινές ιστορίες...



*Με λένε Σαχάρ είμαι 18 ετών, η μητέρα μου αποβλήθηκε ως φοιτήτρια από την ιατρική Σχολή του Ιράν γιατί ήταν χαμογελαστή, κατάφερε να μεταναστεύσει αφού παντρεύτηκε, με την άδεια του συζύγου της και έζησε ευτυχισμένη σε μία άλλη χώρα, συμμαθήτριες μου στο Ιράν ζουν ακόμα με τον ίδιο φόβο.

*Με λένε Πηνελόπη είμαι 15 ετών, ο πατέρας μου σκότωσε την μητέρα μου όταν ήμουν μωρό και ζω μονίμως φοβισμένη.

*Με λένε Ειρήνη, είμαι 12 ετών, η αγαπημένη εκπομπή της μητέρας μου είναι καθημερινή το μεσημέρι, δεν προλαβαίνει ποτέ να την παρακολουθήσει γιατί γυρνώντας στο σπίτι από τη δουλειά της πρέπει να ετοιμάσει φαγητό για αύριο, να βγάλει τα πιάτα από το πλυντήριο να βάλει τα ρούχα στο άλλο πλυντήριο και να τακτοποιήσει το στεγνωτήριο, φροντίζοντας τον μικρό μου αδερφό μέχρι να έρθει η ώρα να μας μεταφέρει με την αδερφή μου στις δραστηριότητές μας.

*Με λένε Δέσποινα, είμαι 40 ετών, η μητέρα μου με στραβοκοιτάζει γιατί δεν θέλω να παντρευτώ και φυσικά δεν έχω κάνει οικογένεια και παιδιά και την μητέρα μου βέβαια την στραβοκοιτάει η γειτόνισσα για τον ίδιο λόγο.

*Με λένε Ελένη είμαι 12 ετών και καμιά φορά ακούω την μητέρα μου να κλαίει κλεισμένη στο μπάνιο, μπορεί και από την κούραση ή μπορεί να είναι και εκείνες οι δύσκολες μέρες του μήνα.

Αυτός είναι ο κόσμος που ζει η γυναίκα σήμερα και το πιο πιθανό είναι ότι ούτε στο μέλλον θα αλλάξει για καμία από τις παραπάνω νεαρές γυναίκες...γιατί πιθανότατα δεν θα αλλάξουν οι άνθρωποι που τις περιβάλλουν.

Και αφού δεν θα αλλάξει αυτός ο κόσμος για την γυναίκα τότε επιβάλλεται να αλλάξει η ίδια, να αλλάξει ο τρόπος που αντιμετωπίζει τον εαυτό της, να αυτοπροσδιοριστεί και να πάψει να ζητάει την επιβεβαίωση από τους άλλους (άντρες, γονείς, παιδιά συνεργάτες, σκυλιά, γατιά...) να αποκτήσει αυτοπεποίθηση κόντρα σε έναν κόσμο που προσπαθεί να την εντάξει σε κοινωνικά καλούπια και προκαταλήψεις.

Οι **ΓΥΝΑΙΚΕΣ** επιβάλλεται να αγαπήσουμε και να αγκαλιάσουμε τον εαυτό μας και να του δώσουμε ένα μπράβο για όσα καταφέρνουμε καθημερινά εξυπηρετώντας άπειρους ρόλους! Η **ΓΥΝΑΙΚΑ** που αγαπάει τον εαυτό της έχει φιλοδοξίες και στόχους γιατί πιστεύει στις δυνάμεις της, φροντίζει την ψυχική και την σωματική της υγεία και αποζητά σχέσεις υγιείς γιατί πιστεύει ότι αυτό αξίζει.

• **ΔΕΝΤΣΙΔΟΥ ΤΖΕΝΗ - Πρόεδρος Δημοτικού Συμβουλίου Δήμου Πέλλας**

Η Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, δεν αποτελεί απλώς μια ετήσια γιορτή· είναι μια ημέρα μνήμης, διεκδίκησης και έμπνευσης. Οι ρίζες της βρίσκονται στις αρχές του 20ού αιώνα, όταν γυναίκες σε όλο τον κόσμο ύψωσαν τη φωνή τους ζητώντας δικαίωμα ψήφου, αξιοπρεπείς συνθήκες εργασίας και ίσες ευκαιρίες. Από τότε μέχρι σήμερα, κάθε 8η Μαρτίου μας υπενθυμίζει πως η ισότητα δεν είναι δεδομένη, αλλά αποτέλεσμα συνεχούς αγώνα.

Η γυναίκα του σήμερα ισορροπεί ανάμεσα σε πολλαπλούς ρόλους: επαγγελματίας, μητέρα, σύντροφος, φίλη, δημιουργός. Διακρίνεται στην επιστήμη, στην πολιτική, στις τέχνες, στον αθλητισμό, αποδεικνύοντας καθημερινά ότι τα όρια είναι συχνά κοινωνικές κατασκευές και όχι πραγματικές δυνατότητες. Παράλληλα, όμως, εξακολουθεί να έρχεται αντιμέτωπη με στερεότυπα, ανισότητες και προκαταλήψεις που περιορίζουν τις επιλογές και την εξέλιξή της.

Η Ημέρα της Γυναίκας είναι ευκαιρία να αναγνωρίσουμε τη δύναμη, την ανθεκτικότητα και τη συμβολή των γυναικών σε κάθε πτυχή της κοινωνίας. Είναι, όμως, και μια στιγμή αυτοκριτικής: τι κάνουμε ως κοινωνία για να διασφαλίσουμε ίσα δικαιώματα; Πώς στηρίζουμε τις γυναίκες που βιώνουν διακρίσεις ή βία; Πώς καλλιεργούμε στα παιδιά μας τον σεβασμό και την αποδοχή; Η ουσιαστική τιμή προς τη γυναίκα δεν περιορίζεται σε λουλούδια και ευχές. Εκφράζεται μέσα από πράξεις: με ίσες αμοιβές, με πρόσβαση στην εκπαίδευση, με συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων, με ένα περιβάλλον όπου κάθε γυναίκα μπορεί να ονειρεύεται και να δημιουργεί χωρίς φόβο.

Ας είναι, λοιπόν, όχι μόνο μια γιορτή, αλλά μια υπενθύμιση ευθύνης. Γιατί η ισότητα των φύλων δεν αφορά μόνο τις γυναίκες· αφορά την ποιότητα και το μέλλον ολόκληρης της κοινωνίας.



*Όλα τα παραπάνω απαιτούν στην ερώτηση
 «Τι σημαίνει να είσαι γυναίκα σήμερα»,
 καθώς και στην άλλη την κατακτητική,
 την αιωνίως λειψά απαιτημένη,
 «Τι γιορτάζουμε την Ημέρα της Γυναίκας»*

T O M A S

S H O E S

NEW INS


ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

ΑΝΔΡΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

ACCESSORIES

BEAUTY

' W ' W ' W . T O M A S . S H O E S

 tomas_shoes



ΒΕΡΟΙΑ

Κάππου 2
23310 76542

ΓΙΑΝΝΙΤΣΑ

Χατζηδημητρίου 17
23820 29124

ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ

Μεταμορφώσεως 34
2310 407726

ΚΟΥΦΑΛΙΑ

Εθν. Αντιστάσεως 72
23910 54706

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ

Βετσοπούλου 61
2333 053018

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ

«Από το Σχολείο στην Αγορά Εργασίας»

ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ
ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΣ

Επιστημονικός Διευθυντής
Dyslexia Centers - Pavlidis Method
Ειδικός Παιδαγωγός - Σύμβουλος
Επαγγελματικής Σταδιοδρομίας



Ο 21ος αιώνας θεωρείται ευρέως ο «**αιώνας της τεχνολογίας**» και της πληροφορίας. Χαρακτηρίζεται από εκρηκτική ανάπτυξη σε τομείς όπως η Τεχνητή Νοημοσύνη (AI), τα δίκτυα 5G και η κβαντική υπολογιστική. Αυτή η ψηφιακή επανάσταση μεταμορφώνει την κοινωνία και την καθημερινότητα, προσφέροντας τεράστιες ευκαιρίες αλλά και νέες προκλήσεις και αφήνει ισχυρό αποτύπωμα στην αγορά εργασίας. Η ραγδαία τεχνολογική εξέλιξη και ο ψηφιακός μετασχηματισμός δεν θα αλλάξουν απλώς τον τρόπο που εργαζόμαστε, αλλά **θα επαναπροσδιορίσουν πλήρως την έννοια της επαγγελματικής σταδιοδρομίας**. Η δομική αυτή μεταμόρφωση της αγοράς εργασίας έως το 2030 αναμένεται να επηρεάσει το **22%** των σημερινών θέσεων εργασίας, μέσω της δημιουργίας νέων ρόλων και της κατάργησης παλαιότερων. Αυτή η «**ρευστότητα**» της σύγχρονης εργασιακής πραγματικότητας, καθιστά την διαδικασία επιλογής σπουδών και επαγγέλματος «**Γόρδιο δεσμό**» και τον επαγγελματικό προσανατολισμό πιο αναγκαίο από ποτέ.

Ο επαγγελματικός προσανατολισμός είναι μια **υποστηρικτική διαδικασία** κατά την οποία ο ενδιαφερόμενος, χαράσσει διαδρομή, ανακαλύπτοντας τον εαυτό του, ώστε να καταφέρει στο μέγιστο δυνατό βαθμό να συνδέσει την προσωπικότητά του με την κατάλληλη επαγγελματική σταδιοδρομία, **διευκολύνοντας** την μετάβαση από την εκπαίδευση στην αγορά εργασίας. Για να το πετύχει αυτό προσφεύγει σε **σύμβουλους σταδιοδρομίας**, σε συμβουλευτική, σε τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού και σε έγκυρες πηγές πληροφόρησης.

Σημαντικότερη προϋπόθεση για την ορθή επιλογή σπουδών και επαγγέλματος είναι η **αυτογνωσία**. Να μάθει το άτομο ποιος είναι, τι θέλει και τι μπορεί να πετύχει. Να βεβαιωθεί για τα πραγματικά του ενδιαφέροντα, τις κλίσεις, τις προτιμήσεις και τα ταλέντα του. Στη συνέχεια να διερευνήσει τις γενικές του ικανότητες και τις ειδικές δεξιότητες, ώστε να προσανατολιστεί με μεγαλύτερη σιγουριά στην κατεύθυνση και στο επίπεδο σπουδών που θα επιλέξει, συνυπολογίζοντας τις μαθησιακές του επιδόσεις αλλά και την θέληση.

Αρωγός στη διαδικασία αυτή είναι ο **σύμβουλος επαγγελματικού προσανατολισμού**, καθώς παρέχει έγκυρη και ολοκληρωμένη ενημέρωση των υποψηφίων σχετικά με τις σχολές ενδιαφέροντος, τις αντίστοιχες σπουδές, καθώς και τα επαγγελματικά δικαιώματα που απορρέουν από αυτές. Ενημερώνει για τις σύγχρονες τάσεις, τις προοπτικές εξέλιξης αλλά και τις ανάγκες της αγοράς εργασίας. Ενισχύει την κριτική σκέψη, ώστε ο υποψήφιος να ιεραρχεί επιλογές και να λαμβάνει τεκμηριωμένες αποφάσεις για το μέλλον, βοηθώντας στην υπερνίκηση του άγχους που σχετίζεται με την αβεβαιότητα του επαγγελματικού μέλλοντος. Κατά τη διαδικασία αυτή, αξιοποιούνται τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού και ατομικές συνεδρίες όπου αναλύονται σε βάθος τα αποτελέσματα, καθώς από μόνα τους αποτελούν «**ψυχρά**» και στείρα στατιστικά δεδομένα, χωρίς κάποια ιδιαίτερη σημασιολογική αξία. Τα σύγχρονα τεστ είναι αυτοματοποιημένα, κατάλληλα σταθμισμένα και στηρίζονται σε σύγχρονα δεδομένα. Περιέχουν αυτόματο έλεγχο ειλικρίνειας των απαντήσεων, ώστε να διασφαλίζεται η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων. Διενεργούνται μέσω υπολογιστή με ερωτήσεις τύπου **Ναι - Όχι**, αναλύονται αυτομάτως και προκύπτει εξατομικευμένη έκθεση με εύληπτα κείμενα και σαφή συμπεράσματα, κατανοητά από τον μέσο πολίτη.

Συνολικά, ο επαγγελματικός προσανατολισμός δεν είναι μια στιγμιαία απόφαση ή ένα απλό τεστ, αλλά **ένα «ταξίδι» αυτογνωσίας και εξερεύνησης** για τον υποψήφιο, το οποίο ξεκινά από τη μαθητική ηλικία και διαρκεί καθ' όλη τη διάρκεια της επαγγελματικής του ζωής, στοχεύοντας στην προσωπική εξέλιξη και ευτυχία του ατόμου.

ένα «ταξίδι»
αυτογνωσίας και
εξερεύνησης»





Απόλαυσε τώρα το μοναδικό
fried chicken!



**DELIVERY
MENU**

☎ 2382 502 060



Catering

για όλες τις περιστάσεις
Γάμο - βάφτιση - Εκδηλώσεις

☎ 23820 82111

Μέτρηση Οστικής Πυκνότητας: Ο «Φύλακας Άγγελος» του Σκελετού μας

ΜΑΝΟΣ ΖΑΪΚΟΣ
MD, MSc

Ιατρός Ακτινολόγος

Ιατρικά Διαγνωστικά Εργαστήρια «Εξέτασις»



Δυο λόγια για την οστεοπόρωση

Η οστεοπόρωση, η μείωση δηλαδή της οστικής μάζας των οστών, είναι μια πάθηση που, δυστυχώς, δεν προειδοποιεί. Δεν προκαλεί πόνο και δεν έχει εμφανή συμπτώματα, μέχρι τη στιγμή που θα συμβεί το πρώτο κάταγμα. Η Μέτρηση Οστικής Πυκνότητας με τη μέθοδο DEXA είναι ο ιδανικός τρόπος για τη διάγνωση της απώλειας οστικής μάζας έγκαιρα, προσφέροντας τη δυνατότητα πρόληψης πριν από την εμφάνιση σοβαρών προβλημάτων.

Τι είναι η εξέταση DEXA (Dual-Energy X-ray Absorptiometry / Διπλή φωτονιακή απορροφησιολογία);

Πρόκειται για μια γρήγορη, ανώδυνη και εξαιρετικά ασφαλή διαδικασία. Χρησιμοποιεί μια πολύ χαμηλή δόση ακτινοβολίας —πολύ μικρότερη από μια απλή ακτινογραφία θώρακος— για να μετρήσει την οστική μάζα των οστών. Συνήθως εστιάζουμε στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και στα ισχία, καθώς αυτά είναι τα σημεία που κινδυνεύουν περισσότερο από κατάγματα που επηρεάζουν την κινητικότητα και την ποιότητα ζωής μας.

Η έγκαιρη διάγνωση αλλάζει την πορεία της νόσου. Υπάρχουν αποτελεσματικές φαρμακευτικές θεραπείες που μειώνουν σημαντικά τον κίνδυνο καταγμάτων. Παράλληλα, δίνονται σαφείς οδηγίες για διατροφή, επαρκή πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D, άσκηση με φόρτιση και πρόληψη πτώσεων. Η DEXA δεν είναι απλώς μια μέτρηση· είναι εργαλείο στρατηγικής πρόληψης.

Ποιο είναι το Πρωτόκολλο Εφαρμογής της;

Πότε πρέπει ένας συμπολίτης μας να επισκεφθεί τον ακτινολόγο για αυτή την εξέταση; Το διεθνές ιατρικό πρωτόκολλο ορίζει σαφείς ομάδες ελέγχου:

Γυναίκες άνω των 65 ετών ή άνδρες άνω των 70 ετών:
Αποτελεί εξέταση ρουτίνας για την αξιολόγηση του κινδύνου καταγμάτων.

Γυναίκες στην εμμηνόπαυση:
Ειδικά αν η εμμηνόπαυση επήλθε πρόωρα (πριν τα 45) ή αν υπάρχουν άλλοι παράγοντες κινδύνου, όπως:

- Χρήση καπνού και αλκοόλ
- Χρήση κορτικοστεροειδών και ορισμένων άλλων φαρμάκων
- Χαμηλός δείκτης μάζας σώματος
- Ορισμένες ασθένειες, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα
- Έλλειψη σωματικής δραστηριότητας
- Οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης
- Παλαιότερα κατάγματα
- Απώλεια ύψους περισσότερο από 2,5 εκατοστά

Ασθενείς υπό φαρμακευτική αγωγή:

Άτομα που λαμβάνουν κορτιζόνη για μεγάλο χρονικό διάστημα ή φάρμακα που επηρεάζουν τον μεταβολισμό των οστών.

Ιστορικό καταγμάτων:

Αν υπάρχει προηγούμενο κάταγμα μετά από ελαφρύ τραυματισμό ή ισχυρό κληρονομικό ιστορικό οστεοπόρωσης.

Χρήσιμες Πληροφορίες για τον Ασθενή

Η προετοιμασία είναι μηδενική. Ωστόσο, μια σημαντική οδηγία είναι η αποφυγή λήψης συμπληρωμάτων ασβεστίου 24 ώρες πριν, ώστε να διασφαλιστεί η απόλυτη ακρίβεια της μέτρησης. Το πρωτόκολλο συνιστά συνήθως επανέλεγχο κάθε 1-2 χρόνια, επιτρέποντας στον θεράποντα ιατρό να παρακολουθεί την αποτελεσματικότητα της τυχόν αγωγής.

Συμπέρασμα

Πλέον υπάρχουν τα μέσα και η επιστημονική κατάρτιση να θωρακίσουμε την υγεία μας. Η Μέτρηση Οστικής Πυκνότητας με τη μέθοδο DEXA δεν είναι μια απλή τυπική διαδικασία, αλλά μια ουσιαστική επένδυση για όρθιοι, δραστήριοι και σε κάθε ηλικία. Η ο προγραμματισμός της το πρώτο βήμα για μια ζωή γεμάτη κίνηση. να παραμείνουμε ανεξάρτητοι ενημέρωση και εξέτασης είναι





Flikas Stores

PC / PHONE SERVICES ACCESSORIES

www.flikas-stores.gr



T.2382 100 965

Δημάρχου Στάμκου 1 Γιαννιτσά

fstores@hotmail.gr

Γιατί το παιδί μου δεν τρώει;

Όταν το τραπέζι γίνεται «πεδίο μάχης»



ANNA NANOYDI
Ψυχολόγος Ψυχοθεραπεύτρια

Η ώρα του φαγητού θα έπρεπε να είναι μια στιγμή χαράς και σύνδεσης για την οικογένεια. Για πολλούς γονείς, όμως, καταλήγει να είναι η πιο αγχωτική ώρα της ημέρας. Αν το παιδί σας αρνείται πεισματικά να δοκιμάσει οτιδήποτε νέο, αν δέχεται μόνο συγκεκριμένες τροφές ή ξεσπά σε κλάματα μπροστά στο πιάτο του, ξέρετε καλά τι σημαίνει αυτό το άγχος. Συχνά ακούμε τη φράση «θα πεινάσει και θα φάει» ή «είναι απλά ιδιότροπο». Η αλήθεια όμως είναι ότι η επιλεκτική σίτιση δεν είναι πάντα θέμα πείσματος. Πίσω από την άρνηση μπορεί να κρύβονται λόγοι που το παιδί δεν μπορεί να εξηγήσει: αισθητηριακές, λειτουργικές ή συναισθηματικές δυσκολίες.

Πότε πρέπει να ανησυχώ;

Αν το παιδί σας εμφανίζει τα παρακάτω:

- **Περιορισμένο μενού:** Το παιδί τρώει λιγότερα από 20 διαφορετικά τρόφιμα.
- **Αποκλεισμός ομάδων:** Αρνείται ολόκληρες κατηγορίες (π.χ. καθόλου φρούτα ή καθόλου στερεά).
- **Έντονη δυσφορία:** Κλάμα, τάση για εμετό ή θυμό κάθε φορά που εμφανίζεται μια νέα τροφή.
- **Δυσκολία στη μάσηση:** Πνιγμονές, βήχας κατά το γεύμα ή αν το παιδί κρατάει το φαγητό στα μάγουλα για πολλή ώρα.
- **Κοινωνική απομόνωση:** Η οικογένεια δεν μπορεί πια να βγει για φαγητό ή να πάει σε παιδικά πάρτι, λόγω του θέματος αυτού.

Τότε, είναι καλό να συμβουλευτείτε μια ομάδα ειδικών θεραπευτών που εξειδικεύονται σε θέματα σίτισης.

Η «Χρυσή Τριάδα» της Υποστήριξης

Το φαγητό είναι ένα παζλ όπου τρία κομμάτια πρέπει να ταιριάξουν τέλεια: η λειτουργικότητα, η αίσθηση και το συναίσθημα.

- **Λογοθεραπευτής - Θεραπευτής Σίτισης:** Ελέγχει τη λειτουργικότητα του στόματος και συμβάλλει στην αντιμετώπιση των μυολεειτουργικών και αισθητηριακών δυσκολιών του, προσεγγίζοντας σταδιακά νέες τροφές.
- **Εργοθεραπευτής:** Εστιάζει στις αισθήσεις. Βοηθά το παιδί να μη «φοβάται» τις υφές και τις μυρωδιές, καθιστώντας το φαγητό μια φιλική εμπειρία.
- **Ψυχολόγος:** Εστιάζει στο συναίσθημα. Βοηθά τους γονείς να διαχειριστούν τις εντάσεις και το άγχος, επαναφέροντας την ηρεμία στην οικογένεια.

Η συνεργασία της διεπιστημονικής ομάδας στοχεύει στην ολιστική αντιμετώπιση της δυσκολίας.

Καλύτερα μαζί!

Η υποστήριξη ενός παιδιού δεν αφορά απλώς το να καταφέρει να φάει. Όταν υπάρχει ουσιαστική συνεργασία ανάμεσα στην οικογένεια και τους θεραπευτές, δημιουργείται μια ενιαία ομάδα γύρω από το παιδί, που το διαβεβαιώνει πως το φαγητό είναι σύνδεση και ηρεμία. Η παρέμβαση δεν περιορίζεται μόνο στο θεραπευτικό πλαίσιο, αλλά συνεχίζεται με συνέπεια και στο σπίτι.

Έτσι, το παιδί έχει τη δυνατότητα να γενικεύει τις δεξιότητες που κατακτά, μέσα σε ένα σταθερό και ασφαλές περιβάλλον. Παράλληλα, διαμορφώνεται ένα κλίμα εμπιστοσύνης ανάμεσα στους θεραπευτές, την οικογένεια, το ίδιο το παιδί και, τελικά, το φαγητό!

Μερικά Tips!

Παίξτε με το φαγητό! Ετοιμάστε τις λίστες με τα υλικά, πηγαίστε μαζί για ψώνια, στρώστε το τραπέζι. Ζητήστε από το παιδί να δει το φαγητό και να το ανεχτεί στο τραπέζι. Να το αγγίξει με ένα πιρούνι ή το δάχτυλο. Να το μυρίσει σαν να είναι άρωμα. Να το πλησιάσει στα χείλη ή τη γλώσσα. Να το δοκιμάσει και ίσως καταφέρει και να το φάει! Μήπως ήρθε η ώρα να μαγειρέψετε παρέα ένα νέο αγαπημένο φαγητό;

Κάθε βήμα είναι μια νίκη!

Μην νιώθετε ενοχές. Η άρνηση τροφής είναι μια πρόκληση που επηρεάζει όλη την οικογένεια. Με τη σωστή υποστήριξη, το παιδί σας μπορεί να αποκτήσει μια υγιή σχέση με το φαγητό και εσείς να ξαναβρείτε τη χαρά στις οικογενειακές στιγμές!





Κυκλος Ζωης

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ
& ΨΥΧΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

ΠΑΙΔΙΩΝ • ΕΝΗΛΙΚΩΝ • ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Λογοθεραπεία
Εργοθεραπεία
Ψυχοθεραπεία
Θεραπεία σίτισης
Υποστήριξη μαθησιακών
δυσκολιών

Ομάδες ανάπτυξης
κοινωνικών δεξιοτήτων
Οικογενειακή θεραπεία
Συμβουλευτική γονέων
Ψυχοθεραπεία ενηλίκων

● Ζαμίδα 5 & Ελ. Βενιζέλου γωνία
Τηλ. 2382022099
Γιαννιτσά

● Απ. Λουκά & Δημ. Στάμκου γωνία
Τηλ. 2382306760
Γιαννιτσά

Επιστ. Υπεύθυνη:

Νανούδη Άννα

Ψυχολόγος Α.Π.Θ.

Ψυχοπαιδαγωγός Μ.Α.

Συστημική - Οικογενειακή Θεραπεύτρια

Συστημική Θεραπεύτρια Παιδιών & Εφήβων

Ειδ. Γνωστική - Συμπεριφορική Θεραπεύτρια

Ειδ. στη ΔΕΠΥ & στον Αυτισμό

Ειδ. στις Διαταραχές Σίτισης

Οι υποστηρικτικές θεραπείες
καλύπτονται από
τα ασφαλιστικά ταμεία.

Όταν τα μαλλιά ακολουθούν την ιστορία

ΧΡΗΣΤΟΣ
ΡΑΓΙΟΣ
Professional hair artist
& make up



Από τα χρόνια του πολέμου μέχρι σήμερα: πώς κάθε δεκαετία άλλαξε τη γυναίκα

Aν δεις μια παλιά φωτογραφία χωρίς ημερομηνία, πολλές φορές μπορείς να καταλάβεις την εποχή μόνο από τα μαλλιά. Γιατί τα μαλλιά μιας γυναίκας δεν ήταν ποτέ απλώς μια τάση. Ήταν καθρέφτης της ζωής της, της κοινωνίας, της διάθεσης της εποχής. Υπήρξαν χρόνια που έπρεπε να είναι πρακτικά, χρόνια που έγιναν σύμβολο θηλυκότητας, χρόνια που φώναζαν δύναμη και χρόνια που απλώς άφησαν τη γυναίκα να είναι ο εαυτός της. Από τον πόλεμο μέχρι τη σημερινή ελευθερία, κάθε δεκαετία άφησε το δικό της αποτύπωμα — όχι μόνο στα μαλλιά, αλλά και στην εικόνα της γυναίκας.



1920s

Η πρώτη μεγάλη επανάσταση

Μετά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο, η γυναίκα άρχισε να αλλάζει ριζικά. Τα μακριά μαλλιά που συμβόλιζαν την παραδοσιακή θηλυκότητα κόπηκαν και στη θέση τους ήρθε το κοντό καρέ. Ήταν μια κίνηση τολμηρή, σχεδόν επαναστατική.

Οι γυναίκες των '20s ήθελαν να νιώσουν ελεύθερες, να διασκεδάσουν, να ζήσουν. Τα sleek καρέ και τα finger waves έδωσαν μια νέα, μοντέρνα εικόνα, κομψή αλλά και ανεξάρτητη.

Για πρώτη φορά, τα μαλλιά έγιναν *σύμβολο αυτονομίας*.

1940s

Θηλυκότητα μέσα στη δυσκολία

Στα χρόνια του πολέμου, η γυναίκα χρειάστηκε να γίνει δυνατή και πρακτική. Δούλευε, κρατούσε σπίτια, άντεχε απουσίες και απώλειες. Τα μαλλιά έπρεπε να είναι λειτουργικά, αλλά η ανάγκη για θηλυκότητα δεν χάθηκε ποτέ.

Έτσι γεννήθηκαν τα victory rolls και οι καλοσηματισμένοι κυματισμοί. Ήταν ένα μήνυμα ότι, παρά τις δυσκολίες, η γυναίκα κρατούσε την κομψότητά της. Τα μαντήλια που φορούσαν στα εργοστάσια έγιναν κι αυτά μέρος της εικόνας — πρακτικά αλλά και στιλάτα. Τα μαλλιά εκείνης της εποχής έλεγαν:

«Μηπορώ να είμαι δυνατή και θηλυκή μαζί».



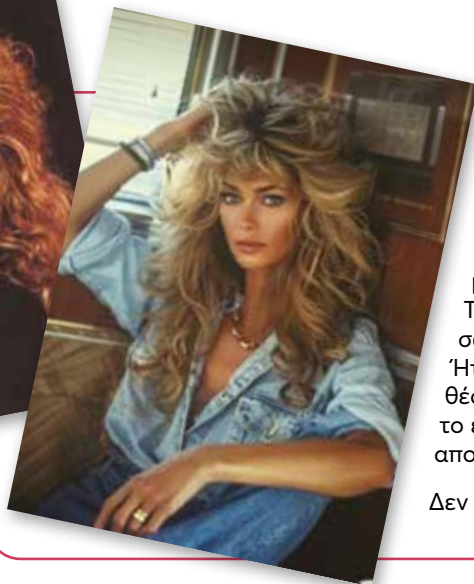
1960s

Απελευθέρωση και πειραματισμός

Η δεκαετία του '60 έφερε επανάσταση σε όλα — και στα μαλλιά. Από τον έντονο όγκο και τα εντυπωσιακά χτενίσματα μέχρι τα κοντά, αγορίστικα κουρέματα, η γυναίκα άρχισε να πειραματίζεται και να απομακρύνεται από τα στερεότυπα.

Ήταν η αρχή της προσωπικής έκφρασης.

Τα μαλλιά έχτιαν τρόπο να πεις ποια είσαι χωρίς να μιλήσεις.



1980s

Η εποχή του όγκου και της δύναμης

Τα '80s δεν έκαναν τίποτα διακριτικά. Τα μαλλιά έγιναν σύμβολο παρουσίας και δύναμης. Η περμανάντ κυριάρχησε — όχι μόνο για μπούκλες, αλλά για όγκο και ένταση. Τα μαλλιά έπρεπε να φαίνονται, να έχουν σώμα, να γεμίζουν χώρο. Ήταν η εποχή της γυναίκας που διεκδικούσε θέση στον επαγγελματικό κόσμο και το look της το έδειχνε. Glam, rock, power dressing — όλα αποτυπώθηκαν στα μαλλιά.

Δεν ήταν απλώς μόδα. **Ήταν στάση ζωής.**

1990s

Τα '90s της cool αυτοπεποίθησης

Τα '90s έφεραν μια νέα αισθητική που δεν βασιζόταν στον όγκο αλλά στη στάση. Τα ίσια, sleek μαλλιά, οι χωρίστρες στη μέση και τα φυσικά μήκη έγιναν σύμβολο μιας γυναίκας που δεν είχε ανάγκη να αποδείξει κάτι.

Τα supermodels, οι πασαρέλες και οι τηλεοπτικές σειρές καθόρισαν το look.

Το περίφημο "Rachel" κούρεμα, τα layers και το blowout έγιναν παγκόσμιο trend. Παράλληλα, το grunge ύφος έφερε πιο ατημέλητα, ανεπιτήδευτα μαλλιά, σαν να μην είχε γίνει καμία προσπάθεια.

Η ένταση των '90s ήταν πιο εσωτερική.

Δεν φώναζε, δεν καταλάμβανε χώρο. Ήταν cool, ανεξάρτητη, λίγο απόμακρη. Η γυναίκα δεν χρειαζόταν υπερβολή για να ξεχωρίσει —

αρκούσε η αυτοπεποίθησή της.



2000s

Νέο millennium, νέα εικόνα

Με το νέο millennium ήρθε και μια πιο σύγχρονη αισθητική. Layers, έντονες ανταύγειες, sleek υφές. Η γυναίκα άρχισε να συνδυάζει **δυναμισμό με θηλυκότητα, επαγγελματική εικόνα με προσωπικό στιλ.**

Σήμερα

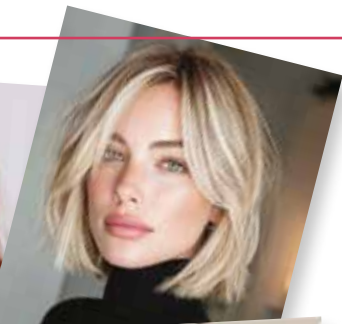
Η απόλυτη ελευθερία

Σήμερα δεν υπάρχει ένας κανόνας. **Υπάρχει επιλογή.** Η γυναίκα μπορεί να αλλάζει, να πειραματίζεται, να συνδυάζει τάσεις από διαφορετικές δεκαετίες και να δημιουργεί κάτι δικό της. Τα φυσικά μαλλιά αναδεικνύονται, οι μπούκλες επιστρέφουν, τα κοντά κουρέματα συνυπάρχουν με τα μακριά.

Η προσωπικότητά είναι πάλινω από τη μόδα.

Αν με ρωτήσεις τι είναι τελικά τα μαλλιά για μια γυναίκα, θα σου πω ότι είναι **κάτι πολύ προσωπικό.** Είναι κομμάτι της ιστορίας της. Γιατί δεν είναι απλώς μια αισθητική επιλογή. Είναι πραγματικά μια ιστορία για το ποια είναι η γυναίκα κάθε εποχής. Από τη δύναμη της επιβίωσης μέχρι την ελευθερία της επιλογής, τα μαλλιά ακολούθησαν τη διαδρομή της.

**Γιατί τελικά,
πριν μιλήσει η γυναίκα,
μιλούσαν πάντα τα
μαλλιά της.**



Bridal Make-up

Η Τέχνη της Ισορροπίας

Η φιλοσοφία μου στο bridal μακιγιάζ βασίζεται στη σύνθεση δύο κόσμων: της σύγχρονης μόδας και της διαχρονικής κομψότητας. Σε μια εποχή όπου οι τάσεις αλλάζουν διαρκώς, η πρόκληση δεν είναι απλώς να ακολουθήσεις το ρεύμα, αλλά να το προσαρμόσεις με τρόπο που να σέβεται την προσωπικότητα της γυναίκας που έχεις απέναντί σου. Ως make-up artist, επιδιώκω να δημιουργώ σύγχρονα, εκλεπτυσμένα looks που αναδεικνύουν τα φυσικά χαρακτηριστικά κάθε νύφης, διατηρώντας μια ισορροπία ανάμεσα στο φυσικό αποτέλεσμα και τη σύγχρονη αισθητική.

Το νυφικό μακιγιάζ δεν είναι μια απλή εφαρμογή προϊόντων. Είναι μια δημιουργική διαδικασία που εντάσσεται στη συνολική εικόνα της νύφης και λειτουργεί συμπληρωματικά προς το νυφικό, το χτένισμα, το ύφος της τελετής και φυσικά τη διάθεση της ίδιας. Για μένα, το bridal make-up είναι **κομμάτι μιας ολοκληρωμένης ταυτότητας**, σχεδιασμένο να αποπνέει αυτοπεποίθηση, κομψότητα και μια σύγχρονη, εκλεπτυσμένη θηλυκότητα.

Η έμπνευσή μου προέρχεται από τις σύγχρονες bridal τάσεις, τις υφές, το παιχνίδι του φωτός και τη δυναμική που δημιουργεί το σωστό blending. Ωστόσο, καμία τάση δεν εφαρμόζεται αυτούσια. Κάθε πρόσωπο προσεγγίζεται με προσοχή στη λεπτομέρεια και βαθύ σεβασμό στη μοναδικότητά του. Η υφή της επιδερμίδας, η μορφολογία του προσώπου, η εκφραστικότητα των ματιών, ακόμη και ο τρόπος που κινείται μια γυναίκα, καθορίζουν τις τελικές επιλογές.

Η προσέγγισή μου στο bridal μακιγιάζ βασίζεται στον **απόλυτο σεβασμό προς την προσωπικότητα** και τα χαρακτηριστικά κάθε νύφης. Πιστεύω ότι το ιδανικό αποτέλεσμα δεν πρέπει να αλλοιώνει, αλλά να αναδεικνύει. Να φωτίζει χωρίς να «βαραίνει». Να προσθέτει λάμψη χωρίς υπερβολή. Να

δημιουργεί ένα glamorous αποτέλεσμα με σύγχρονη fashion αισθητική, που όμως παραμένει αυθεντικό.

Με έμφαση στη σωστή ισορροπία ανάμεσα στη λάμψη και την κομψότητα, στόχος μου είναι το μακιγιάζ να λειτουργεί ενισχυτικά. Κάθε bridal look σχεδιάζεται εξατομικευμένα, λαμβάνοντας υπόψη το ύφος του γάμου, το concept, τη χρωματική παλέτα, το στυλ του φορέματος και τη συνολική εικόνα που θέλει να αποτυπώσει η νύφη εκείνη την ημέρα.

Η διαδικασία ξεκινά **πάντα από την επικοινωνία**. Η κατανόηση των επιθυμιών, των ανασφαλειών και των προσδοκιών της νύφης είναι εξίσου σημαντική με την τεχνική. Γιατί το ζητούμενο δεν είναι απλώς ένα όμορφο αποτέλεσμα στον καθρέφτη ή στη φωτογραφία, αλλά μια αίσθηση άνεσης και αυτοπεποίθησης που διαρκεί όλη την ημέρα.

Κάθε μακιγιάζ σχεδιάζεται εξατομικευμένα, με βάση το στυλ, το concept και τη συνολική εικόνα της νύφης. Στόχος μου είναι να προσφέρω ένα εκλεπτυσμένο αποτέλεσμα που αποπνέει λάμψη, αυτοπεποίθηση και πολυτέλεια, χωρίς να αλλοιώνει την ταυτότητα της γυναίκας, αλλά να την αναδεικνύει στην πιο λαμπερή και δυναμική της εκδοχή.

Γιατί, τελικά, το σωστό bridal μακιγιάζ δεν μεταμορφώνει μια γυναίκα σε κάτι άλλο.

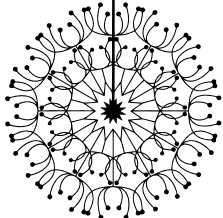


Dina Glava

*Της επιτρέπει να είναι ο εαυτός της
στην πιο φωτεινή στιγμή της ζωής της*



γκηλαβα



Επιλέγοντας σωστά καλλυντικά

ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΧΑΤΖΗ
Αισθητικός

Τα βασικά κριτήρια για ασφαλή και αποτελεσματική φροντίδα της επιδερμίδας.

Η σωστή φροντίδα της επιδερμίδας δεν ξεκινά από τη συσκευασία ή το άρωμα ενός προϊόντος, αλλά από τη σύνθεσή του και τη φιλοσοφία πίσω από αυτό. Σε μια εποχή όπου η αγορά των καλλυντικών αναπτύσσεται ραγδαία, η ενημέρωση του καταναλωτή είναι πιο σημαντική από ποτέ.

Ένα βασικό κριτήριο επιλογής είναι η **επιστημονική τεκμηρίωση**. Προϊόντα που αναπτύσσονται με τη συμβολή ειδικών –όπως φαρμακοποιοί ή επιστήμονες με γνώση της δερματολογίας– εμπνέουν μεγαλύτερη ασφάλεια, καθώς η σύνθεσή τους βασίζεται σε έρευνα και όχι μόνο σε εμπορικές τάσεις. Η **προσεκτική επιλογή πρώτων υλών** και η σωστή αναλογία δραστικών συστατικών καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την αποτελεσματικότητα και την ανεκτικότητα ενός καλλυντικού.

Παράλληλα, η σύγχρονη τάση στρέφεται σε φόρμουλες που συνδυάζουν **φυσικά συστατικά** με τεχνολογικά **εξελιγμένες μεθόδους παραγωγής**. Η ισορροπία ανάμεσα στη φύση και την επιστήμη μπορεί να προσφέρει ουσιαστικά οφέλη: ενυδάτωση, θρέψη, προστασία και ενίσχυση της φυσικής λάμψης της επιδερμίδας.

Σημαντικό είναι επίσης να επιλέγουμε προϊόντα που εντάσσονται σε μια ολιστική προσέγγιση φροντίδας. Δηλαδή, να μην αντιμετωπίζουν την επιδερμίδα αποσπασματικά, αλλά να λαμβάνουν υπόψη τον τύπο της, τις περιβαλλοντικές επιβαρύνσεις και τον τρόπο ζωής. Η καθημερινή ρουτίνα περιποίησης πρέπει να είναι στοχευμένη, απλή και προσαρμοσμένη στις πραγματικές ανάγκες μας.

Τέλος, αξίζει να αναζητούμε brands που επενδύουν στη γνώση, στη διαφάνεια και στη συνεχή εξέλιξη των συνθέσεών τους. Όταν πίσω από ένα προϊόν υπάρχει συνδυασμός επιστημονικής κατάρτισης και δημιουργικής φροντίδας, το αποτέλεσμα τείνει να είναι πιο αξιόπιστο και πιο προσεγμένο.

Η επιλογή καλλυντικών δεν είναι απλώς αισθητική απόφαση:

είναι επένδυση στην υγεία της επιδερμίδας

και στην ποιότητα της καθημερινής μας φροντίδας.





ROYAL SWAN



Reborn mesotherapy serum

Η πεμπουσία της χλιδής, χαρίζει ομοιόμορφη υφή και φωτεινότητα στο δέρμα, ενεργοποιώντας άμεσα τη νεανική λάμψη που διαρκεί.

Peptide Cream (Botox Effect)

Αναζωογονεί, μεταμορφώνει & επαναφέρει τη νεανικότητα της επιδερμίδας.

Peptide Serum Active 14

Αντιρυτιδική Καινοτομία & Βιομιμητική Τεχνολογία που μειώνει ρυτίδες & λεπτές γραμμές με φυσικό τρόπο.

Reborn mesotherapy serum

Η σύνθεση του, εμπλουτισμένη με χρυσό, σχεδιάστηκε για να εξομαλύνει το δέρμα και να τελειοποιήσει την υφή του.


“Ανακάλυψε το μυστικό της ομορφιάς με τις καλλυντικές κρέμες μας!”



made in GREECE

royalswan.gr |   

 Βελίκα Ρώμα 7, Γιαννιτσά

 6977 667 879

Shapewear

Ο Αόρατος Σύμμαχος
της Γυναικείας Αυτοπεποίθησης

KOPINA
ΚΩΣΣΗ
Ελ. Επαγγελματίας



Η σχέση μας με τα εσώρουχα διαμόρφωσης, γνωστά ως shapewear, έχει εξελιχθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Αν στο παρελθόν ο κορσές αποτελούσε σύμβολο περιορισμού και αυστηρής αισθητικής, σήμερα η φιλοσοφία έχει αλλάξει. Το σύγχρονο Safe Shapewear δεν επιδιώκει να αλλοιώσει το σώμα, αλλά να το υποστηρίξει, να το αναδείξει και να προσφέρει άνεση στην καθημερινότητα.

Το σωστό shapewear δεν «κρύβει». Δημιουργεί μια λεία βάση κάτω από τα ρούχα, βελτιώνει τη γραμμή ενός φορέματος ή ενός κοστουμιού και ενισχύει τη σταθερότητα της σιλουέτας. Κυρίως, όμως, προσφέρει μια αίσθηση ασφάλειας που επηρεάζει θετικά τη στάση του σώματος και την αυτοπεποίθηση.

Από τον περιορισμό στην υποστήριξη

Η διαφορά ανάμεσα στο παλιό και στο σύγχρονο shapewear είναι ουσιαστική. Σήμερα η τεχνολογία υφασμάτων επιτρέπει την ελαστικότητα χωρίς υπερβολική πίεση. Τα υλικά είναι πιο διαπνέοντα, πιο ανθεκτικά και σχεδιασμένα ώστε να ακολουθούν τη φυσική κίνηση του σώματος.

Η φιλοσοφία δεν είναι να αλλάξει το σώμα, αλλά να το αγκαλιάσει. Να προσφέρει διακριτική υποστήριξη στην κοιλιακή περιοχή, στη μέση ή στους γοφούς, χωρίς να δημιουργεί αίσθηση εγκλωβισμού.

3 Χρυσοί Κανόνες για Ασφαλή Επιλογή

Η σωστή επιλογή shapewear είναι καθοριστική για το αποτέλεσμα, τόσο αισθητικά όσο και πρακτικά.

Το σωστό μέγεθος

Η πιο συχνή παρανόηση είναι ότι μικρότερο νούμερο σημαίνει καλύτερη σύσφιξη. Στην πράξη, όμως, αυτό οδηγεί σε δυσφορία, κακή κυκλοφορία και αντιαισθητικές γραμμές κάτω από τα ρούχα. Το σωστό μέγεθος εφαρμόζει ομοιόμορφα, επιτρέπει φυσική αναπνοή και δεν δημιουργεί έντονα σημάδια στο δέρμα.

Η ποιότητα του υφάσματος

Τα υλικά παίζουν καθοριστικό ρόλο. Οι μικροΐνες υψηλής ποιότητας και τα υφάσματα με καλή διαπνοή επιτρέπουν στο δέρμα να «αναπνέει» και αποτρέπουν την υπερβολική υγρασία. Οι επίπεδες ραφές και η σωστή κατασκευή συμβάλλουν στη διακριτική εμφάνιση κάτω από τα ρούχα.

Το επίπεδο σύσφιξης

Δεν είναι όλες οι περιστάσεις ίδιες.

Light control για καθημερινή λείανση και άνεση.

Medium control για σταθερό κράτημα σε επαγγελματικές ή κοινωνικές εμφανίσεις.

Firm control για πιο επίσημες περιστάσεις όπου απαιτείται πιο έντονο σμίλευμα.

Η επιλογή πρέπει να γίνεται με βάση το ρούχο, τη διάρκεια χρήσης και το επίπεδο άνεσης που επιθυμεί κανείς.

Η σωστή εφαρμογή

Η εφαρμογή επηρεάζει άμεσα το τελικό αποτέλεσμα. Τα περισσότερα shapewear φοριούνται ευκολότερα αν «μαζευτούν» όπως ένα καλσόν και τοποθετηθούν σταδιακά, ώστε να εφαρμόσουν ομοιόμορφα. Η σωστή τοποθέτηση αποτρέπει πτυχώσεις και βελτιώνει τη συνολική εικόνα.

Φροντίδα και διάρκεια

Για να διατηρήσουν τη λειτουργικότητα και την ελαστικότητά τους:

- Πλύσιμο στο χέρι ή σε πρόγραμμα για ευαίσθητα.

- Αποφυγή μαλακτικού, που φθείρει τις ελαστικές ίνες.

- Φυσικό στέγνωμα χωρίς υψηλές θερμοκρασίες.

Η σωστή φροντίδα διασφαλίζει ότι το shapewear θα διατηρήσει τη μορφή και την απόδοσή του για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Περισσότερο από ένα ένδυμα

Το shapewear δεν αποτελεί μέσο μεταμόρφωσης, αλλά εργαλείο ενίσχυσης της άνεσης και της αυτοπεποίθησης. Όταν τα ρούχα εφαρμόζουν σωστά και το σώμα υποστηρίζεται διακριτικά, η κίνηση γίνεται πιο φυσική και η παρουσία πιο σταθερή.

Σας περιμένουμε στο Bardo για να ανακαλύψετε συλλογές που αγκαλιάζουν τη γυναικεία φύση με σεβασμό. Γιατί τελικά, η ουσία δεν βρίσκεται στη σύσφιξη, αλλά στην αίσθηση. Και όταν νιώθουμε άνετα μέσα στα ρούχα μας, η αυτοπεποίθηση είναι η πιο όμορφη καμπύλη πάνω μας.




*The QUALITY you deserve,
the ELEGANCE you desire!*



Bardo

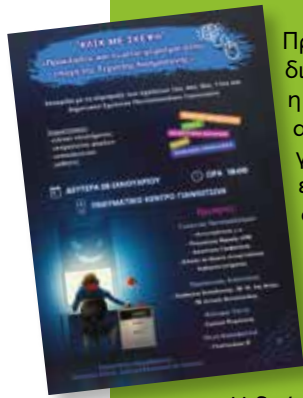
Ελ. Βενιζέλου 115, Γιαννιτσά

T. 2382 300 496  Korina Kossi

Do - Don't

Μικρές Πράξεις, Μεγάλα Μηνύματα

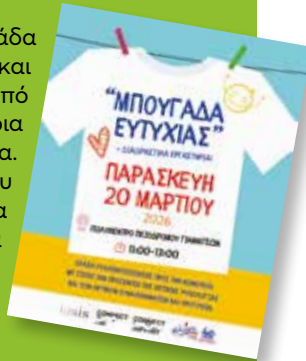
Στην καθημερινότητά μας, οι μικρές πράξεις έχουν τη δύναμη να κάνουν τη διαφορά, είτε προς το καλύτερο είτε προς το χειρότερο. Στο άρθρο αυτό, αναδεικνύουμε παραδείγματα συμπεριφορών που όλοι πρέπει να αποφεύγουμε και παράλληλα, τιμούμε ανθρώπους που με τις πράξεις τους κάνουν τον κόσμο μας καλύτερο. Ας εμπνευστούμε όλοι από τα "Do" και ας πούμε όχι στα "Don't"!



Πρωτοβουλίες ενημέρωσης και διαλόγου γύρω από θέματα όπως η ΤΝ και η διαδικτυακή ασφάλεια αποτελούν θετικό παράδειγμα για την τοπική κοινωνία. Η εσπερίδα «Κλικ με σκέψη», με τη συμμετοχή σχολείων, ειδικών και εκπαιδευτικών, συμβάλλει στην ευαισθητοποίηση μαθητών και γονέων για τις προκλήσεις της σύγχρονης ψηφιακής εποχής.

Η δράση «Μπουγάδα Ευτυχίας» φέρνει μικρούς και μεγάλους κοντά μέσα από δημιουργικά εργαστήρια και θετικά μηνύματα.

Πρωτοβουλίες που προωθούν τη συνεργασία και τα θετικά συναισθήματα δίνουν ζωή στην πόλη και κάνουν τον δημόσιο χώρο πιο ανθρώπινο.



Μια αξιέπαινη δράση καθαρισμού πραγματοποιήθηκε από την Εθελοντική Ομάδα Δράσης Γιαννιτών σε συνεργασία με τον Αιμοδοτικό Φιλανθρωπικό Όμιλο Αξού, αποδεικνύοντας πως όταν οι πολίτες συνεργάζονται, μπορούν να βελτιώσουν ουσιαστικά την εικόνα της περιοχής τους.



Πάρκα, παιδικές χαρές και πλατείες αποτελούν κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Η προστασία τους είναι ευθύνη όλων. Με μικρές πράξεις σεβασμού και υπευθυνότητας μπορούμε να διατηρούμε τους χώρους αυτούς λειτουργικούς και ασφαλείς για όλους.



Η εικόνα μιας λίμνης σε πάρκο θα έπρεπε να είναι σημείο χαλάρωσης και ομορφιάς για την πόλη. Όταν όμως μετατρέπεται σε χώρο όπου καταλήγουν πλαστικά μπουκάλια και σκουπίδια, το αποτέλεσμα δεν είναι μόνο αντιαισθητικό αλλά και προσβλητικό για τον ίδιο τον δημόσιο χώρο.

Η σωστή στάθμευση δεν είναι μόνο θέμα κανονισμών αλλά και καθημερινής συνείδησης. Λίγα μέτρα παραπάνω περπάτημα μπορούν να κάνουν την πόλη πιο ασφαλή και λειτουργική για όλους.





Do - Don't

ΠΑΠΑΝΑΡΕΤΟΣ Α.Ε.
ΠΑΓΩΤΑ - ΓΛΥΚΑ

ICE cream season

Παγωτίνια με πραγματική σοκολάτα.

4ο χλμ. Γιαννιτσών - Έδεσσας | info@papanaretos.gr | 2382022762

Follow @aten_papanaretos   

www.papanaretos.gr

Χρηματοδοτικά Προγράμματα σε εξέλιξη και όσα αναμένονται το επόμενο διάστημα

ΤΟΥΤΖΑΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Γεωργικός Σύμβουλος



Το επόμενο διάστημα αναμένεται να είναι ιδιαίτερα κρίσιμο για τον αγροτικό και επιχειρηματικό κόσμο, καθώς σημαντικά χρηματοδοτικά προγράμματα βρίσκονται σε φάση αξιολόγησης, ενώ παράλληλα προετοιμάζονται νέες δράσεις που αναμένεται να ανοίξουν. Για περιοχές με έντονη παραγωγική δραστηριότητα, όπως τα Γιαννιτσά, οι εξελίξεις αυτές έχουν άμεσο και ουσιαστικό ενδιαφέρον και μπορούν να επηρεάσουν πραγματικά τον σχεδιασμό της επόμενης χρονιάς.

Ενεργά προγράμματα – Σε αναμονή αποτελεσμάτων

Εγκατάσταση Νέων Αγροτών

Το πρόγραμμα Εγκατάστασης Νέων Αγροτών βρίσκεται αυτή την περίοδο σε φάση αξιολόγησης, με τα αποτελέσματά του να αναμένονται. Απευθύνεται σε νέους ανθρώπους που αποφάσισαν να δραστηριοποιηθούν επαγγελματικά στον πρωτογενή τομέα και στηρίζει το ξεκίνημά τους, ενισχύοντας παράλληλα την ανανέωση του αγροτικού πληθυσμού και τη βιωσιμότητα των εκμεταλλεύσεων.

Σύσταση Ομάδας Παραγωγών

Σε αναμονή αποτελεσμάτων βρίσκεται και το πρόγραμμα Σύστασης Ομάδων Παραγωγών, που στοχεύει στην ενίσχυση της συλλογικής οργάνωσης. Μέσα από συνεργασία, καλύτερο προγραμματισμό και κοινές δράσεις, οι παραγωγοί μπορούν να μειώσουν το κόστος, να ενισχύσουν τη διαπραγματευτική τους ισχύ και να αποκτήσουν πιο σταθερή πρόσβαση στην αγορά.

Προγράμματα ΔΥΠΑ

Νεανική Επιχειρηματικότητα με έμφαση στις γυναίκες 18–29 ετών

Σημαντική αναμένεται και η δράση νεανικής επιχειρηματικότητας της ΔΥΠΑ, με έμφαση στις γυναίκες ηλικίας 18 έως 29 ετών, ενισχύοντας νέα επιχειρηματικά ξεκινήματα και την αυτοαπασχόληση.

Η εμπειρία δείχνει ότι η επιτυχία σε ένα πρόγραμμα δεν κρίνεται μόνο από την επιλεξιμότητα, αλλά κυρίως από την έγκαιρη προετοιμασία. Όσοι οργανώνονται νωρίς (δικαιολογητικά, σχεδιασμός επένδυσης, οικονομικά στοιχεία) αποκτούν σαφές πλεονέκτημα, ειδικά σε περιόδους όπου "τρέχουν" ταυτόχρονα αποτελέσματα και νέες προσκλήσεις.

Αναμενόμενα προγράμματα

Μείωση Αποτυπώματος Άνθρακα

Αναμένεται πρόγραμμα που θα στοχεύει στη μείωση του αποτυπώματος άνθρακα, με συγκεκριμένες ενισχύσεις ανά καλλιέργεια. Στον σχεδιασμό που αναμένεται να εφαρμοστεί, οι ενισχύσεις που έχουν παρουσιαστεί για τις καλλιέργειες που περιλαμβάνονται είναι:

- Βαμβάκι: 31,7€/στρέμμα
- Κινόα: 42,2€/στρέμμα
- Βιομηχανική ντομάτα: 70,4€/στρέμμα

Πρόκειται για στοχευμένη δράση, με σαφείς αποζημιώσεις ανά στρέμμα, που μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά στο αγροτικό εισόδημα για όσους ενταχθούν.

Σχέδια Βελτίωσης – Οι τρεις παρεμβάσεις

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα νέα Σχέδια Βελτίωσης, τα οποία αναμένεται να υλοποιηθούν μέσα από τρεις παρεμβάσεις:

- Εκσυγχρονισμός και νέες φυτεύσεις, για αναβάθμιση της παραγωγικής βάσης και ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας.
- Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (ΑΠΕ), με στόχο τη μείωση του ενεργειακού κόστους και την ενεργειακή αυτονομία των εκμεταλλεύσεων.
- Εξοικονόμηση ύδατος, με παρεμβάσεις και εξοπλισμό για πιο αποδοτική άρδευση και καλύτερη διαχείριση νερού.





FARMER • secret •

“Η επιλογή του Σύγχρονου Αγρότη”

www.farmersecret.gr

Τηλ. 2382 700 600 - 6932 850 039

info@farmersecret.gr

Εγνατίας 78 | Γιαννιτσά

Follow us

 Farmer Secret

 farmersecret

 Farmer Secret



TikTok Farmer Secret

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- Αγροτική Επιχειρηματικότητα
- Παροχή γεωργικών συμβουλών
 - **Ενιαία αίτηση ενίσχυσης (δηλώσεις ΟΣΔΕ)**
- Πρόγραμμα νέων αγροτών
 - Σχέδια βελτίωσης
- Σύσταση ομάδας παραγωγών
- Πρόγραμμα μεταποίησης
 - αγροτικών προϊόντων
 - Οικοτεχνίες
- Συστήματα διασφάλισης ποιότητας (ISO 9001, 22000 κτλ)
 - **Προγράμματα ΔΥΠΑ(ΟΑΕΔ)**
- Προγράμματα νέας επιχειρηματικότητας
 - Προγράμματα απασχόλησης
 - **ΕΣΠΑ**

Από το χωράφι στο ράφι

Γιατί ο παραγωγός πληρώνεται λίγα και ο καταναλωτής πληρώνει πολλά;

KATEPINA ΗΛΙΑΔΟΥ
Γεωπόνος MBA, Marketing
& Communications



Κάθε φορά που στεκόμαστε μπροστά στο ράφι ενός σούπερ μάρκετ και βλέπουμε τις τιμές σε φρούτα και λαχανικά, γεννιέται το ίδιο ερώτημα: πώς γίνεται να είναι τόσο ακριβά; Την ίδια στιγμή, ο παραγωγός αναρωτιέται πώς γίνεται να πουλά τόσο φθηνά. Κάπου ανάμεσα στο χωράφι και το ράφι χάνεται η ισορροπία.

Το φαινόμενο δεν οφείλεται σε έναν μόνο παράγοντα. Δεν είναι απλώς θέμα κερδοσκοπίας ούτε μόνο θέμα marketing. Είναι αποτέλεσμα μιας ολόκληρης αλυσίδας που ξεκινά από την καλλιέργεια και καταλήγει στο καλάθι του καταναλωτή.

Το πραγματικό κόστος παραγωγής

Η αγροτική παραγωγή σήμερα έχει υψηλό και σύνθετο κόστος. Ο παραγωγός δεν πληρώνεται μόνο για τον καρπό που κόβει. Επιβαρύνεται με λιπάσματα, φυτοπροστασία, καύσιμα, ρεύμα για άρδευση, εργατικά, ασφαλιστικές εισφορές και ζημιές από καιρικά φαινόμενα.

Τα τελευταία χρόνια το κόστος ενέργειας και αγροτικών εφοδίων έχει αυξηθεί σημαντικά. Ωστόσο, η τιμή που λαμβάνει δεν καθορίζεται από το πραγματικό του κόστος, αλλά κυρίως από την προσφορά και τη ζήτηση. Όταν υπάρχει υπερπαραγωγή, η τιμή μειώνεται, ακόμη κι αν το κόστος καλλιέργειας παραμένει υψηλό.

Η αλυσίδα διανομής

Από το χωράφι μέχρι το ράφι μεσολαβούν πολλά στάδια, όπως η συλλογή, η διαλογή, η συσκευασία, η ψύξη και η αποθήκευση, η μεταφορά, η χονδρική και η λιανική διάθεση. Σε κάθε στάδιο προστίθεται λειτουργικό κόστος και περιθώριο κέρδους. Μπορεί τα ποσοστά να μην είναι υπερβολικά μεμονωμένα, όμως αθροιστικά αυξάνουν σημαντικά την τελική τιμή. Παράλληλα, μέρος της παραγωγής απορρίπτεται επειδή δεν πληροί τα ποιοτικά κριτήρια της αγοράς, με αποτέλεσμα το συνολικό κόστος να επιβαρύνει την ποσότητα που τελικά φτάνει στον καταναλωτή.

Πληρώνουμε και την ασφάλεια

Ο σύγχρονος καταναλωτής απαιτεί ασφάλεια και ποιότητα. Πιστοποιήσεις, ποιοτικοί έλεγχοι, ιχνηλασιμότητα, τυποποίηση και σωστή συσκευασία συνεπάγονται επιπλέον κόστος. Η ψυκτική αλυσίδα που διασφαλίζει τη φρεσκάδα από το χωράφι έως το ράφι απαιτεί ενέργεια, υποδομές και σωστή οργάνωση, στοιχεία που ενσωματώνονται στην τελική τιμή.

Η διαπραγματευτική ανισορροπία

Καθοριστικό ρόλο παίζει η διαπραγματευτική δύναμη. Τα μεγάλα δίκτυα λιανικής διαθέτουν ισχυρή θέση στην αγορά και μπορούν να πιέσουν τις τιμές προς τα κάτω.

Ο παραγωγός, όμως, έχει ένα ευπαθές προϊόν που δεν μπορεί να αποθηκεύσει για μεγάλο χρονικό διάστημα και συχνά αναγκάζεται να πουλήσει άμεσα. Έτσι δημιουργείται πίεση στην τιμή παραγωγού και ο πιο αδύναμος κρίκος της αλυσίδας είναι αυτός με τη μικρότερη διαπραγματευτική ισχύ.

Και πού μπαίνει το marketing;

Η τιμή ενός προϊόντος δεν καθορίζεται μόνο από το κόστος παραγωγής του. Καθορίζεται σε σημαντικό βαθμό από την αντιλαμβανόμενη αξία και την εικόνα που έχει διαμορφώσει ο καταναλωτής. Ένα χύμα προϊόν χωρίς ταυτότητα ανταγωνίζεται αποκλειστικά στην τιμή. Αντίθετα, ένα προϊόν με όνομα, ιστορία, τοπική ταυτότητα, προσεγμένη συσκευασία και σταθερή ποιότητα ανταγωνίζεται στην αξία. Το marketing, όταν εφαρμόζεται σωστά, δημιουργεί διαφοροποίηση, ενισχύει την εμπιστοσύνη και αυξάνει τη διαπραγματευτική δύναμη του παραγωγού.

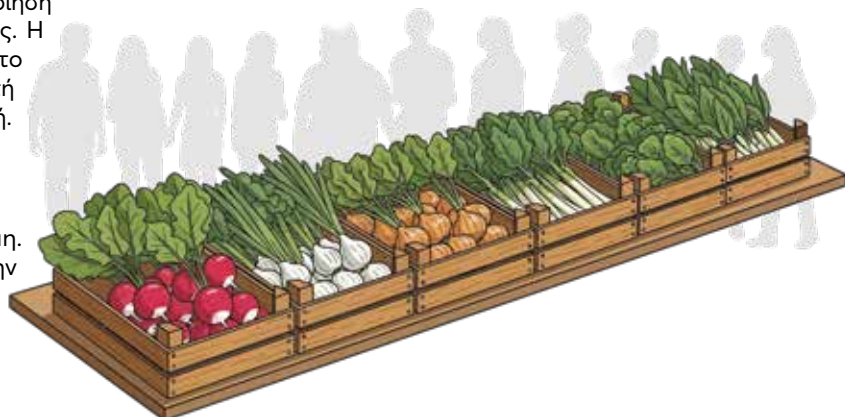
Η δύναμη της τοπικότητας

Σε μια αγροτική περιοχή, η τοπικότητα αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα. Ο καταναλωτής που επιλέγει συνειδητά προϊόντα της περιοχής του στηρίζει την τοπική οικονομία, μειώνει το περιβαλλοντικό αποτύπωμα και συμβάλλει στη διατήρηση της αγροτικής παραγωγής. Το ερώτημα, λοιπόν, δεν είναι μόνο πόσο κοστίζει ένα προϊόν, αλλά και ποια αξία αντιπροσωπεύει.

Μπορεί να αλλάξει αυτό;

Η αλλαγή είναι εφικτή, αλλά όχι μονοδιάστατα. Απαιτούνται συνεργατικά σχήματα παραγωγών, εκπαίδευση στο αγροτικό marketing, ενίσχυση της τοπικής ταυτότητας και ενημερωμένοι καταναλωτές. Η αγορά δεν αλλάζει από τη μία μέρα στην άλλη, αλλά μεταβάλλεται όταν όλοι κατανοήσουν καλύτερα την αλυσίδα που τους συνδέει.

Γιατί τελικά, όταν επιλέγουμε ένα αγροτικό προϊόν, δεν αγοράζουμε μόνο τρόφιμο. Αγοράζουμε τον κόπο ενός ανθρώπου, το ρίσκο μιας καλλιέργειας και το μέλλον μιας τοπικής οικονομίας. Και αν κοιτάξουμε πιο βαθιά πίσω από την τιμή, θα διαπιστώσουμε ότι η διαδρομή από το χωράφι στο ράφι είναι πολύ πιο σύνθετη απ' όση φαίνεται.





**nova
green**

WE CULTIVATE THE FUTURE.
WE PROMOTE THE SUCCESS.

www.novagreen.gr



Τ. 23820 - 43009 - 11° χλμ. Π.Ε.Ο. Γιαννιτσών - Εδέσσης

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕΙΤΕ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ

Γίνετε σημείο αναφοράς με το **MY POINT!**

Ενισχύστε την προβολή σας μέσα από το περιοδικό που διαβάζει όλη η πόλη. Ελάτε μαζί μας για να δημιουργήσουμε **νέες ευκαιρίες** για την επιχείρησή σας και να φτάσετε στο κοινό που σας αξίζει!

3.000 Αντίτυπα

Το περιοδικό μας διανέμεται σε 3.000 αντίτυπα, υψηλής ποιότητας και προσεγγμένης αισθητικής, εξασφαλίζοντας ότι η διαφήμισή σας θα τραβήξει τα βλέμματα.

Ψηφιακή Παρουσία

Η διαφήμισή σας δεν περιορίζεται μόνο στις σελίδες του περιοδικού. Παρέχουμε επίσης προβολή και στην ψηφιακή μας έκδοση στην ιστοσελίδα μας, με σύνδεση προς το δικό σας ιστότοπο ή σελίδα κοινωνικής δικτύωσης μεγιστοποιώντας την εμβέλειά σας στο διαδίκτυο.

Στοχευμένη Διανομή

Εξασφαλίζουμε ότι τα αντίτυπα του περιοδικού μας φτάνουν στα σωστά χέρια. Στην πόλη και τις γύρω περιοχές, προτεραιότητά μας είναι η διανομή σε σημεία αναμονής, όπως καφέ, ιατρεία, κομμωτήρια, και άλλα μέρη όπου οι αναγνώστες έχουν τον χρόνο να ξεφυλλίσουν και να δουν τη διαφήμισή σας.

Πολλά Σημεία Παραλαβής

Το περιοδικό μας είναι διαθέσιμο σε αρκετά σημεία παραλαβής, από τα ειδικά stand μας, εξασφαλίζοντας ότι η διαφήμισή σας θα είναι παντού όπου χρειάζεται να είναι, προσεγγίζοντας το ευρύτερο δυνατό κοινό.

Επικοινωνήστε μαζί μας σήμερα για να μάθετε πώς μπορείτε να διαφημιστείτε και να κάνετε τη διαφορά!

T. 2382 500201 - 6947 160 942
ads@mypointmagazine.gr



SPEED

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ DELIVERY

Η εταιρία μας προσφέρει **υψηλής ποιότητας** υπηρεσίες delivery που καλύπτουν **κάθε ανάγκη** σας. Από φρέσκα γεύματα και είδη πρώτης ανάγκης μέχρι αποστολές εγγράφων, εξασφαλίζουμε **γρήγορη** και **αξιόπιστη** παράδοση, εξυπηρετώντας τις ανάγκες σας με **απόλυτη επαγγελματικότητα**.

ΟΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ

- Περίπτερα
- Ανθοπωλεία
- Κρεοπωλεία
- Φαρμακεία
- Αρτοποιεία
- Ζαχαροπλαστική
- Σούπερ Μάρκετ
- Βιβλιοπωλεία
- Είδη δώρων
- Δημόσιες Υπηρεσίες
- Μεταβιβάσεις για κάθε όχημα
- Δέματα & Φακέλους
ΚΤΕΛ, ΕΛΤΑ
- Μεταφορά δελτίων ΟΠΑΠ
- Μεταφορές βιβλίων -
τιμολογίων από επιχειρήσεις
και λογιστικά γραφεία
- και ότι άλλο χρειαστείτε...



23820 23065, 6983 455 555



speeddelivery2023@gmail.com



Speed Delivery



_speeddelivery



Νέα στήλη!

Το my Point εγκαινιάζει μια νέα ταξιδιωτική στήλη, μέσα από την οποία θα γνωρίζουμε προορισμούς, πολιτισμούς και εμπειρίες μέσα από το βλέμμα του **Θεράπη** που ταξιδεύει όχι μόνο για να δει, αλλά για να νιώσει. Η εκπομπή μάς μεταφέρει σε μια διαφορετική γωνιά του πλανήτη, καταγράφοντας εικόνες, ανθρώπους και ιστορίες που αξίζει να μοιραστούμε.

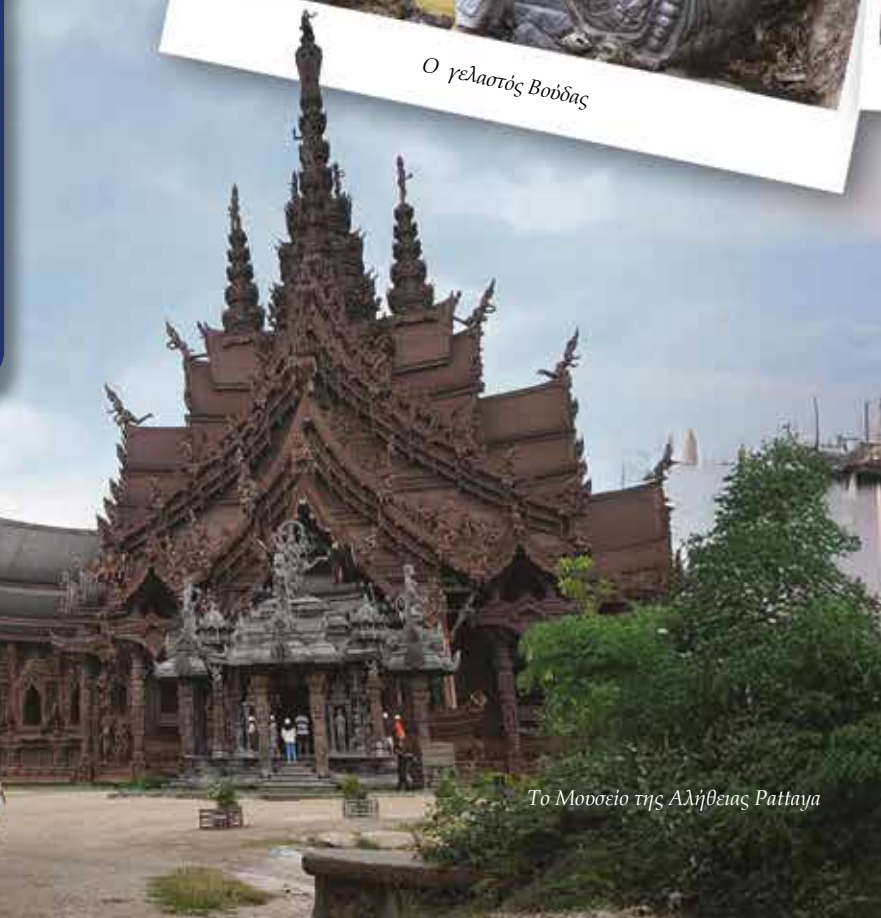
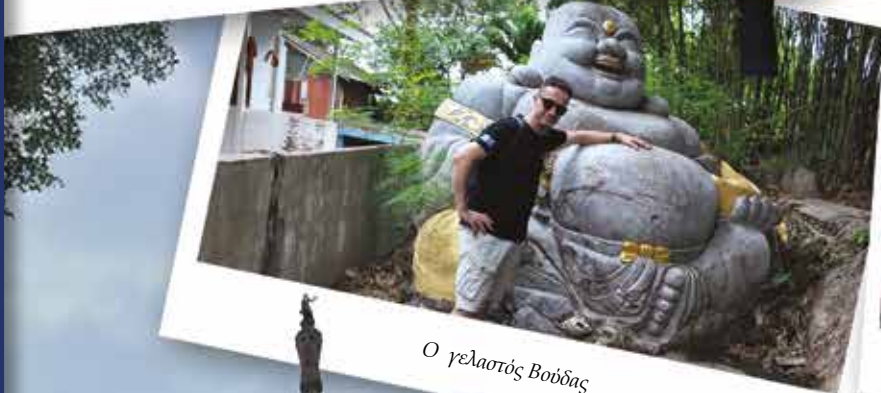
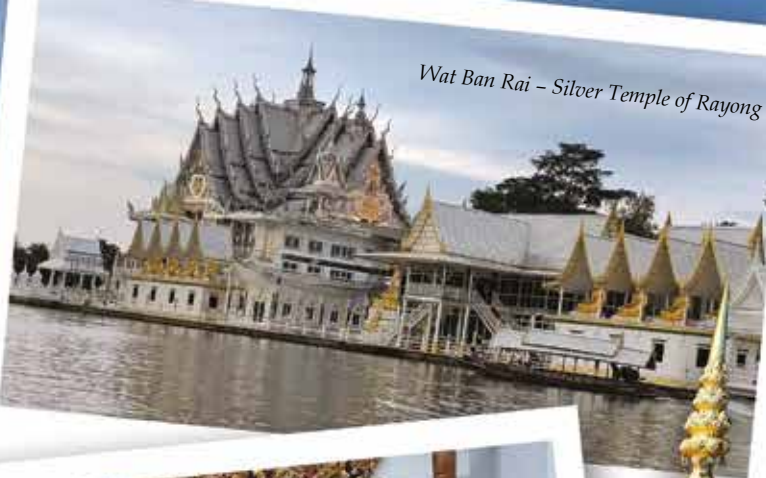
Πρώτος σταθμός:

Ταιμάνδη

Μια χώρα γεμάτη χαμόγελα, χρώματα, αρώματα και εμπειρίες που δύσκολα περιγράφονται με λόγια. Από τους χρυσούς ναούς και τις πολύβουες αγορές, μέχρι τις εξωτικές παραλίες και τις αυθεντικές γεύσεις του δρόμου, κάθε στιγμή εδώ ήταν ένα μικρό μάθημα ζωής: να ζεις απλά, να χαμογελάς συχνά και να ανακαλύπτεις τον κόσμο με ανοιχτή καρδιά.

Μέχρι το επόμενο ταξίδι... να θυμάσαι: ο κόσμος είναι πολύ μεγάλος για να μένουμε στο ίδιο μέρος.

Στους δρόμους του κόσμου με τον Θεράπη



Απολάυστε
την εκπομπή

SCAN ME

Το Μουσείο της Αλιθβειας Pattaya

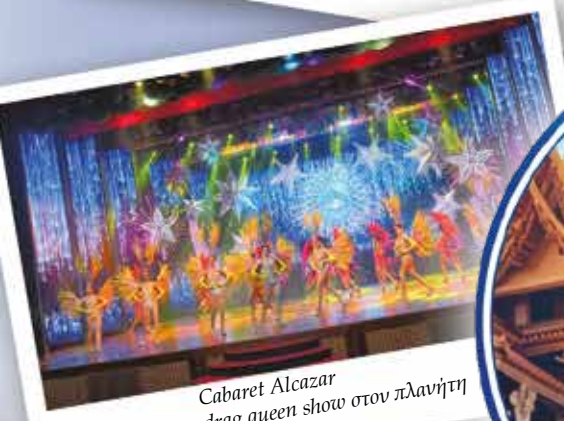


Jomtien Night Market - Pattaya



Olympian greek souvlaki PATTAYA

Γιατί παντού υπάρχει ένα γυράδικο στον πλανήτη!



Cabaret Alcazar
Το μεγαλύτερο drag queen show στον πλανήτη



στο νησί Koh Larn

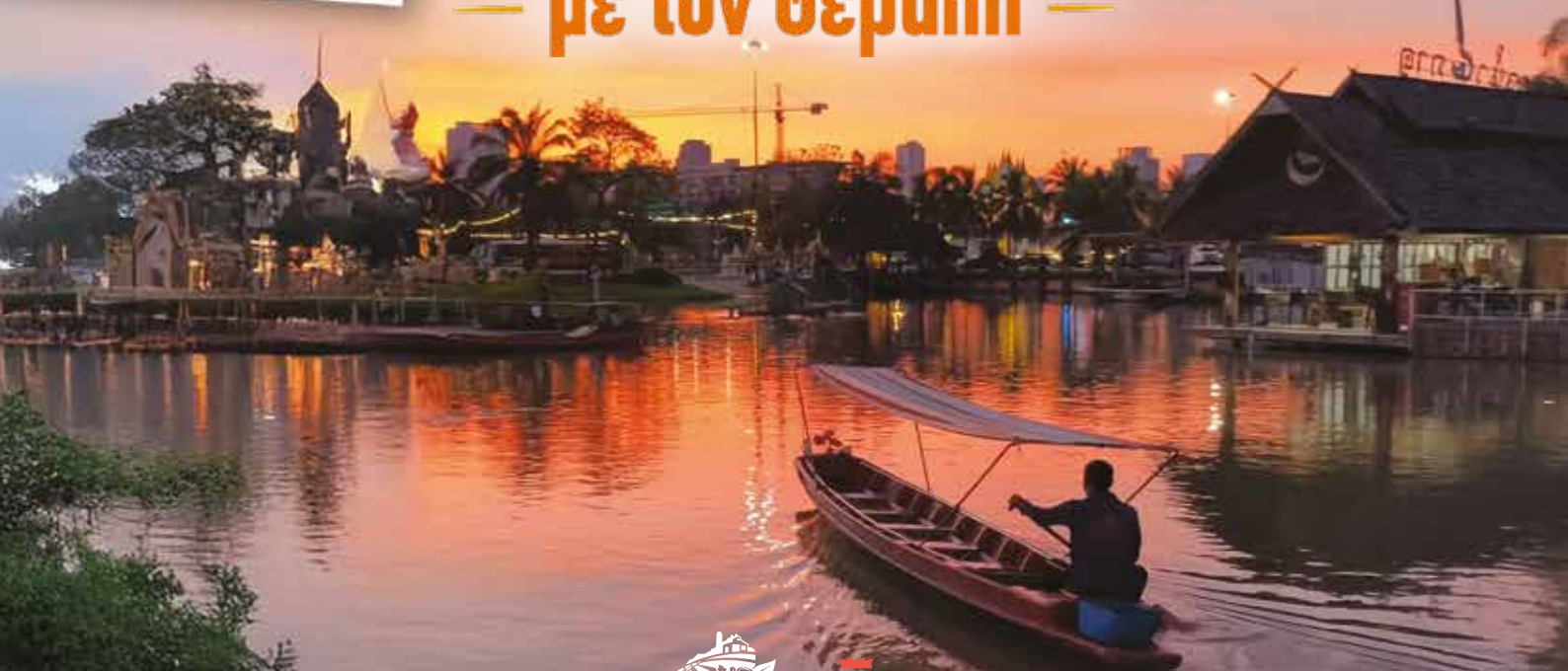


Μοναχοί σε στάση προσευχής



Πλωτή αγορά στην Pattaya

ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ — με τον Θεράπην —



ΧΩΡΗΓΟΙ ΕΚΠΟΜΠΗΣ



ΡΟΔΙ ΕΛΛΑΣ

**Τα πάντα για να δημιουργήσετε
τον δικό σας μαγικό χώρο!**

Netos
ceramic tiles

ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΟΛΥΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
ΤΗΛ. 2382042542
ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ Ν. ΠΕΛΛΑΣ
www.netos.gr



είδη υγιεινής



στήλες ντους

**design & ποιότητα με τις φθηνότερες
τιμές στην αγορά!**



μπάνιο - έπιπλα



πλακάκια



Βρείτε μας



www.netos.gr



info@netos.gr



+30 23820 42542



Google

Netos
ceramic tiles

**Καινοτόμα Συστήματα Θέρμανσης
Εξασφαλίστε την απόλυτη οικονομία!**

*και για λέβητες φυσικού αερίου
με ολοκληρωμένες προτάσεις!*



Φυσικό Αέριο για το σπίτι & την πολυκατοικία!

Ανεξαρτητοποιηθείτε από την κεντρική θέρμανση της πολυκατοικίας και απολαύστε πλήρως όποτε εσείς θέλετε, έχοντας τον απόλυτο έλεγχο της κατανάλωσής σας

**αυτόνομη θέρμανση &
ζεστό νερό χρήσης!**

**τιμή προσφοράς
από 850 €**



ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΟΛΥΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

ΤΗΛ. 2382042542

ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑ Ν. ΠΕΛΛΑΣ

www.netos.gr



βρείτε μας



www.netos.gr



info@netos.gr



+30 23820 42542



Google

Σε αυτό το τεύχος, το «Φοστ... Point» βρέθηκε στην Κρύα Βρύση, τις ημέρες της καρναβαλικής παρέλασης. Πολύχρωμες στολές, μουσική, χαμόγελα και έντονος παλμός συνέθεσαν μια γιορτινή ατμόσφαιρα που ένωσε μικρούς και μεγάλους.

Φοστ... Point!

...από την πόλη!



Ευχαριστούμε που στηρίζεται τον θεσμό.

Είναι οι μέρες για να περνάμε όμορφα!

Παλιός κοπής το μαγαζί.

WOW

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΚΠΟΜΠΗΣ:

Αγροτικός Συνεταιρισμός ΑΙΓΕΣ

BioAgros

Αγροτικός Συνεταιρισμός ΑΙΓΕΣ

BioAgros

Πάμε

**Κρύα Βρύση
Κρύα Βρύση**



Υποστηρίζουμε
οτιδήποτε
τοπικό



Παρουσίαση
ΤΣΟΜΠΑΝΗΣ Θεράπων
Κάμερα/Σκηνοθεσία
Μοντάζ ΜΟΥΤΣΙΔΗΣ Σάββας
Drone Pnoé Concepts



**ΔΕΙΤΕ ΤΗΝ
ΕΚΠΟΜΠή**



Θέλουμε υπεράξια
στα προϊόντα μας

36 χρόνια
Βιολογικά

ΧΟΡΗΓΟΙ
ΕΚΠΟΜΠΗΣ:

Αγροτικός Συνεταιρισμός
 ΑΙΓΕΣ

BioAgros

Αγροτικός Συνεταιρισμός
 ΑΙΓΕΣ

BioAgros

Εφτά ερωτήσεις σε εφτά ανθρώπους!

1. Ποιο είναι το πιο αδικημένο σημείο των Γιαννιτών;
2. Ποιο είναι το πιο άχρηστο ταλέντο σου;
3. Ποιο σημείο της πόλης δεν θα άλλαζες ποτέ;
4. Ποιο σημείο της πόλης θα άλλαζες αύριο κιόλας;
5. Ποια είναι η αγαπημένη σου αποκριάτικη μεταμφίεση;
6. Πού θα σε βρούμε την Πρωτομαγιά;
7. Τι θυμάσαι πιο έντονα από τις σχολικές παρελάσεις;



Παρουσίαση
Λία Χρυσανθίδου



BOYLA

1. Λουδίας
2. Η υπομονή μου
3. Πεζόδρομος
4. Φιλίππειο
5. Κοκκό και Νταμακούπα
6. Στο κτήμα μας
7. Το νηπιαγωγείο που πήγα κλαμένη



EYGENEIA

ΔΕΙΤΕ ΤΟ VIDEO!



1. Πλατανότοπος
2. Υπομονή
3. Πεζόδρομος
4. Όλους τους δρόμους
5. Βασίλισσα της νύχτας
6. Στη δουλειά
7. Ποτέ δεν ήθελα να κάνω



ΚΛΕΑΝΘΗΣ

1. Πεζόδρομος
2. Όλα τα ταλέντα μου είναι χρήσιμα
3. Χωρίς απάντηση
4. Όλα θα τα άλλαζα
5. Χαλκ
6. Μάλλον εδώ
7. Τα στραγάλια που πετούσαν



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΙΔΙΩΤΙΚΑ Κ.Τ.Ε.Ο.

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΚΠΟΜΠΗΣ

ΧΡΗΣΤΟΣ

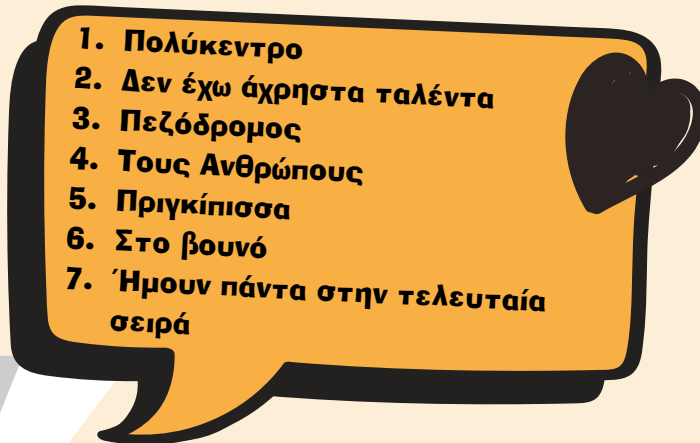
1. Λουδίας
2. Τακτοποιώ σαν Τέτρις τα πράγματά μου
3. Πεζόδρομος
4. Πνευματικό Κέντρο
5. Άιρονμαν
6. Στο Πάικο
7. Μια βούτα του φίλου μου



ΤΖΕΝΗ



1. Πολύκεντρο
2. Δεν έχω άχρηστα ταλέντα
3. Πεζόδρομος
4. Τους Ανθρώπους
5. Πριγκίπισσα
6. Στο βουνό
7. Ήμουν πάντα στην τελευταία σειρά



ΜΑΡΙΑ

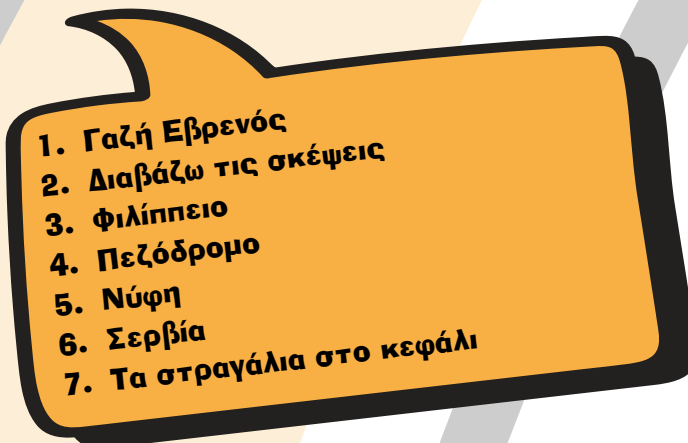
1. Όλη η πόλη
2. Το τραγούδι
3. Πλατανότοπος
4. Τίποτα
5. Οδοκαθαριστής
6. Παραλία
7. Μια άμορφη μάζα



ΕΙΔΕΡΗΣ



1. Γαζή Εβρενός
2. Διαβάζω τις σκέψεις
3. Φιλίππειο
4. Πεζόδρομο
5. Νύφη
6. Σερβία
7. Τα στραγάλια στο κεφάλι



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΙΔΙΩΤΙΚΑ Κ.Τ.Ε.Ο.

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΚΠΟΜΠΗΣ

Φόρεσε τα γυαλιά σου και ξεκίνα!

Ε Ρ Τ Υ Θ Ι Ο Π Α Σ Δ Φ Γ Η Ξ Κ Λ Μ Ν Β
Ω Ψ Χ Ζ Ε Σ Ρ Τ Υ Κ Ρ Ε Μ Μ Υ Δ Ι Α Θ Ι
Ο Π Α Σ Μ Π Α Μ Ι Ε Σ Δ Φ Γ Η Ξ Κ Λ Μ Ν
Β Ω Ψ Τ Ρ Α Χ Α Ν Α Σ Χ Ζ Ε Ρ Τ Υ Θ Ι Ο
Ν Ε Κ Τ Α Ρ Ι Ν Ι Α Π Α Σ Δ Φ Γ Η Ξ Κ Λ
Μ Ν Β Ω Ψ Α Κ Τ Ι Ν Ι Δ Ι Α Χ Ζ Ε Ρ Τ Υ
Θ Ι Ο Π Α Γ Σ Δ Φ Γ Η Μ Π Ο Υ Κ Ο Β Ο Ξ
Κ Λ Μ Ν Β Γ Ω Μ Ε Λ Ι Τ Ζ Α Ν Ε Σ Ψ Χ Ζ
Ρ Ο Δ Α Κ Ι Ν Α Ε Ρ Τ Π Ι Π Ε Ρ Ι Ε Σ Υ
Ν Θ Ι Ο Μ Α Ρ Μ Ε Λ Α Δ Ε Σ Π Α Σ Α Σ Δ
Φ Τ Γ Η Δ Ξ Κ Π Λ Μ Κ Ο Μ Π Ο Σ Τ Ε Σ Ν
Β Β Ο Ω Α Ψ Χ Α Χ Λ Α Δ Ι Α Ζ Ι Α Ε Ρ Τ
Υ Ε Κ Μ Μ Λ Ω Τ Ο Ι Θ Ι Ο Ν Π Α Φ Α Π Σ
Δ Φ Ρ Α Α Γ Φ Α Σ Ο Λ Ι Α Α Η Μ Υ Τ Ε Ξ
Κ Λ Μ Ι Σ Τ Ν Τ Β Ω Ψ Χ Ζ Κ Ε Η Λ Ο Π Ρ
Τ Υ Θ Ι Κ Τ Ε Ε Ο Π Α Σ Δ Ι Ρ Λ Ι Υ Ο Φ
Γ Η Ξ Κ Η Ο Α Σ Υ Μ Π Υ Ρ Η Ν Α Α Ρ Ν Λ
Μ Ν Β Ω Ν Ψ Κ Ν Χ Ζ Ε Ρ Τ Υ Θ Ι Σ Σ Ι Ο
Π Α Σ Δ Α Φ Γ Α Α Η Ξ Κ Κ Υ Δ Ω Ν Ι Α Λ
Μ Ν Β Ω Ψ Χ Ζ Ε Ρ Κ Α Ρ Π Ο Υ Ζ Ι Α Τ Υ

Κρυπτόλεξο - Προϊόντα της Γης της Πέλλας

Η Γη που Μας Θρέφει

Ο Νομός Πέλλας είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την αγροτική παραγωγή και τα προϊόντα που ταξιδεύουν από τον εύφορο κάμπο σε όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Στο κρυπτόλεξο αυτού του τεύχους κρύβονται προϊόντα που παράγονται στον τόπο μας και αποτελούν κομμάτι της καθημερινότητας και της οικονομίας του. Βρες τις λέξεις και ανακάλυψε -μέσα από το παιχνίδι- τον πλούτο της τοπικής παραγωγής.

Καλή επιτυχία και... καλή αναζήτηση!

ΡΟΔΑΚΙΝΑ
ΣΥΜΠΥΡΗΝΑ
ΚΕΡΑΣΙΑ
ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ
ΒΕΡΙΚΟΚΑ
ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ
ΜΗΛΑ
ΑΧΛΑΔΙΑ
ΑΚΤΙΝΙΔΙΑ
ΛΩΤΟΙ
ΚΥΔΩΝΙΑ
ΣΤΑΦΥΛΙΑ
ΚΑΣΤΑΝΑ
ΚΑΡΠΟΥΖΙΑ
ΠΕΠΟΝΙΑ

ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ
ΠΙΠΕΡΙΕΣ
ΜΠΟΥΚΟΒΟ
ΝΤΟΜΑΤΕΣ
ΦΑΣΟΛΙΑ
ΠΑΤΑΤΕΣ
ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ
ΣΠΑΝΑΚΙ
ΜΠΑΜΙΕΣ
ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ
ΚΟΜΠΟΣΤΕΣ
ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ
ΤΟΥΡΣΙΑ
ΤΡΑΧΑΝΑΣ
ΚΡΑΣΙ



Μηνασίδου Παντ. Ελπίδα

Οπτικά
Φακοί επαφής

- 📍 Ελ. Βενιζέλου 113, Γιαννιτσά
- ☎ 23820 22868
- 📘 ΟΠΤΙΚΑ ΜΗΝΑΣΙΔΟΥ ΕΛΠΙΔΑ
- 📷 optikaminasidou
- 🎵 optika_minasidou_elpis

Γίνε και εσύ συνδρομητής στο **myPoint Magazine**

και απόλαυσε την ευκολία να έρχεται το περιοδικό **στην πόρτα σου όλο τον χρόνο**, χωρίς να το ψάχνεις ποτέ ξανά.

Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζεις ότι θα το λαμβάνεις σταθερά και έγκαιρα, ώστε να **μαθαίνεις πρώτος** τα νέα της πόλης, να ενημερώνεσαι για πρόσωπα, δράσεις, τοπικές επιχειρήσεις και ό,τι αξίζει να γνωρίζεις, πριν γίνει «κουβέντα» παντού.

Είναι ο πιο απλός τρόπος να μένεις πάντα κοντά στην τοπική επικαιρότητα, με την ποιότητα και τη φροντίδα του **myPoint Magazine** κατευθείαν στο σπίτι σου.

Κάνε συνδρομή τώρα!





ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΙΔΙΩΤΙΚΑ Κ.Τ.Ε.Ο.



Γιαννιτσά 23820
Αξιούπολη 23430

32611