

1. ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Μέσο: ΟΚ

Ημ. Έκδοσης: . . . 29/07/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 29/07/2015

Σελίδα: 31



Q Όπως κάθε καλοκαίρι, η Ελένη Πετρούλακη έχει επιστρέψει και πάλι στη γενέτειρά της, την Κρήτη, μαζί με τον σύζυγό της Ίλια Ίβιτς και τις τέσσερις κόρες τους, τη 10χρονη Άννα Μαρία, τις 8χρονες δίδυμες Μίλα και Δωροθέα και την 5χρονη Ιλιάνα. Στον Μακρύ Γυαλό στη Σπτεία όπου είναι το πατρικό της, ζει η μητέρα της Μαρία, που, όπως λέει, της είχε λείψει πολύ, αλλά και άλλοι συγγενείς και ξαδέλφια των κοριτσιών. «Είναι ευκαιρία να χαλαρώσουμε όλοι μας. Αρέσει πάρα πολύ στα παιδιά εδώ. Τους αρέσει το φαγητό, η θάλασσα, ο τόπος. Είναι ιδανικό μέρος για παιδιά» λέει συμπληρώνοντας: «Η μαμά μου μαγειρεύει παραδοσιακά φαγητά και είμαστε όλη την ημέρα στη θάλασσα. Ζω ξανά τα παιδικά μου χρόνια, όπου κυκλοφορούσα μέχρι το βράδυ με το μαγιό. Είναι ο παράδεισός μου. Ηρεμώ, πηγαίνω στο καφενείο με τους παππούδες και πίνουμε ρακιές. Πιστεύω πως, ειδικά αυτό το "μαύρο" καλοκαίρι, αν δεν είχα έρθει εδώ, λόγω των συνθηκών που επικρατούν θα πάθαινα κατάθλιψη».

Η άποψη που επικρατεί, όμως, είναι ότι επιχειρηματίες και πρόσωπα όπως, για παράδειγμα, εσύ και ο Ίλια «δεν έχετε ανάγκη».

Κάνεις μεγάλο λάθος. Όλοι το ίδιο είμαστε. Δεν παίζει ρόλο ότι κάνεις μια δουλειά που μπορεί να προβάλλεται σε ένα περιοδικό ή στην τηλεόραση. Δεν σημαίνει ότι είσαι καλύτερα οικονομικά. Έχω τέσσερα παιδιά, πώς μπορώ να μην ανησυχώ; Το άγχος του φαγητού, το ενδεχόμενο της ανθρωπιστικής βοήθειας, πώς μπορώ να τα παραβλέψω; Δεν μπορούσα να διανοηθώ ότι μπορεί να μην έχουμε φαγητό για τα παιδιά μας.

Πέρασε από το μυαλό σας να μετακομίσετε στη Σερβία, την πατρίδα του Ίλια;

Κατά καιρούς περνούσε και περνάει από το μυαλό μας, αλλά κι εγώ κι εκείνος αγαπάμε πολύ την Ελλάδα. Ο Ίλια, μετά από τόσα χρόνια που είναι εδώ, νιώθει Έλληνας πια. Είναι δύσκολο ξαφνικά να βρεθούμε στο εξωτερικό. Ο Ίλια έφυγε πολύ μικρός από τη Σερβία, όπως κι εγώ από την Κρήτη. Μου αρέσει η Κρήτη, την

αγαπώ, αλλά την επισκέπτομαι μόνο τα καλοκαίρια. Έχω σινηθίσει την Αθήνα.

Πώς μεγαλώνεις τις κόρες σου για να είναι προετοιμασμένες και για τα δύσκολα;

Έχω μάθει να επιβιώνω. Μεγάλωσα σε άλλες συνθήκες, εδώ στο χωριό μου, χωρίς πολυτέλειες. Τίποτα δεν μου χαρίστηκε. Δεν είχα πλούσιο μπαμπά. Δουλεύω από τα 18 μου. Ήμουν και είμαι πολύ σκληραγωγημένη. Έχω μάθει να μάχομαι. Αυτό προσπαθώ να περάσω και στα κορίτσια μου. Θέλω να τις μάθω να προσαρμόζονται και να επιβιώνουν σε όλες τις συνθήκες, να ξέρουν πως τίποτα δεν σου χαρίζεται και να εκτιμούν αυτά που έχουν. Ακόμη και για το φαγητό που έχουμε στο τραπέζι μας κάνουμε κάθε μέρα τον σταυρό μας.

Η ενασχόλησή τους με τον αθλησμό θα τις βοηθήσει σε αυτό;

Αυτό πιστεύω. Γενικά, έχω προσπαθήσει να στρέψω και τις τέσσερις στον αθλητισμό. Μάλιστα, κι εγώ κάνω προπόνηση μαζί τους, γιατί



ΜΑΤΙΟ CALZEDONIA ΣΟΦΗ ΚΑΙ ΒΡΑΧΙΟΙ ΑΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΜΑΣΚΑ ΚΑΙ ΒΑΤΡΑΧΟΠΕΔΙΛΙΑ ΚΑΡΤΕΛΙΝΣ

Μέσο: ΟΚ

Ημ. Έκδοσης: . . . 29/07/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 29/07/2015

Σελίδα: 32



δεν έχω άλλο ελεύθερο χρόνο. Και οι τέσσερις ασχολούνται με τον στίβο. Μπορώ να πω πως οι τρεις μεγάλες, η Άννα Μαρία, η Μίλα και η Δωροθέα έχουν δείξει πως έχουν ταλέντο.

Θα ήθελες να συνεχίσουν επαγγελματικά;

Όχι, δεν θέλω να ασχοληθούν επαγγελματικά, αλλά να πάρουν τη βάση για να κάνουν τρόπο ζωής τον αθλητισμό. Θα ήθελα να κάνουν κάτι διαφορετικό στη ζωή τους. Το ιδανικό για μένα θα ήταν να πάρουν μια υποτροφία μέσω του αθλητισμού και να πάνε στο εξωτερικό να σπουδάσουν οτιδήποτε τους αρέσει. Μακάρι να συμβεί κάτι τέτοιο.

Η Άννα Μαρία σε λίγο θα μπει στην εφηβεία. Πώς νιώθεις βλέποντας τα κορίτσια σου να μεγαλώνουν;

Είμαι τυχερή που απέκτησα παιδιά και δοξάζω τον Θεό γι' αυτό. Όλα τα άλλα δεν έχουν σημασία. Με ρωτούν κατά καιρούς αν θα ήθελα αγόρι. Αυτά είναι βλακείες. Είμαι τυχερή που απέκτησα υγιή παιδιά!

Πώς είναι η σχέση μεταξύ τους;

Έχουν κι εκείνες τους τοκαωμούς τους, όπως όλα τα αδέρφια, όμως στην ουσία είναι πολύ αγαπημένες μεταξύ τους.

Σου μοιάζουν;

Τώρα που μεγαλώνουν και διαμορφώνουν τον χαρακτήρα τους, αρχίζω και βλέπω ότι μου μοιάζουν. Οι μεγάλες έχουν κάποια χαρακτηριστικά μου. Είναι επίμονες, όπως εγώ, και θέλουν να τα καταφέρουν, να κάνουν πράγματα. Ευτυχώς, είναι δραστήριες, γιατί το άγχος μου ήταν μη μου βγουν τεμπέλες. (Γελάει.) Δεν την αντέχω την τεμπελιά.

Ποια χαρακτηριστικά έχουν πάρει από τον Ίλια;

Ο Ίλια κρατάει τον λόγο του. Κι αυτό το έχουν και οι μικρές.

Ο Ίλια αποφεύγει πολύ τη δημοσιότητα και ξέρουμε ελάχιστα για εκείνον. Πώς είναι στην καθημερινότητά σας;

Όπως δεν του αρέσει η δημοσιότητα. Όσο ήταν ποδοσφαιριστής, αναγκαστικά είχε έκθεση, όμως από τότε που έχει επιλέξει να κάνει κάτι άλλο, δεν βρίσκει τον λόγο να δίνει συνεντεύξεις ή να κάνει εμφανίσεις. Κατά τη γνώμη μου, πολύ καλά κάνει. Δεν έχει λόγο ούτε να μιλάει ούτε να εκτίθεται.

Είναι τόσο σοβαρός και εσωστρεφής

όσο φαίνεται;

Με τους ανθρώπους που δεν ξέρει, καλά κάνει και είναι σοβαρός και εσωστρεφής. Ξέρεις, σε πλησιάζουν πολλοί που δεν σε γνωρίζουν και δεν ξέρεις τον λόγο. Γι' αυτό ο Ίλια έχει επιλέξει να έχει συγκεκριμένους ανθρώπους στη ζωή του και να δείχνει σοβαρότητα.

Με τις κόρες σας πώς είναι;

Γίνεται κι αυτός παιδί!

Φέτος συμπληρώνετε 20 χρόνια από τη γυναιμία σας;

Για την ακρίβεια, 21! Η μισή μου ζωή είναι με τον Ίλια. Μου αρέσει πολύ αυτό. Είναι ωραίο να μεγαλώνεις μαζί με τον σύντροφό σου και σε εμάς συμβαίνει ακριβώς αυτό.



«Πιο εύκολα θα με σχολιάσει κάποιος αρνητικά, παρά θα πει: "Για δες τι καλή! Είναι 44 και έχει και τέσσερα παιδιά!"»

Περάσατε ποτέ κρίση στον γάμο σας;

Φυσικά. Ο γάμος απαιτεί καθημερινή προσπάθεια και από τους δύο. Και εγώ και ο Ίλια έχουμε στο μυαλό μας ότι θέλουμε να κρατήσουμε το σπίτι και την οικογένειά μας δεμένη. Έτσι λειτουργούμε. Έχουμε περάσει δύσκολα, όπως κάθε ζευγάρι, αλλά υπάρχει βάση και γερά θεμέλια. Όταν δημιουργείς οικογένεια, αυτό που μετράει περισσότερο είναι να βλέπεις ότι ο σύντροφός σου είναι σωστός με τα παιδιά μας. Ο Ίλια είναι πολύ σωστός, κι αυτό έχει τη μεγαλύτερη σημασία για μένα.

με περάσει δύσκολα, όπως κάθε ζευγάρι, αλλά υπάρχει βάση και γερά θεμέλια. Όταν δημιουργείς οικογένεια, αυτό που μετράει περισσότερο είναι να βλέπεις ότι ο σύντροφός σου είναι σωστός με τα παιδιά μας. Ο Ίλια είναι πολύ σωστός, κι αυτό έχει τη μεγαλύτερη σημασία για μένα.

Μία γυναίκα που σε έχει πρότυπο για τη φυσική σου κατάσταση, είναι εύκολο να σου μοιάσει;

Όπως είπα και πριν, επειδή δεν προλαβαίνω να κάνω κάτι για μένα, ακόμη και τη γυμναστική την κάνω όταν γυμνάζονται οι μικρές. Θέλω να πω λοιπόν πως δεν υπάρχουν δικαιολογίες «δεν έχω χρόνο» ή «δεν έχω πού να αφήσω τα παιδιά». Αν θες πραγματικά, μπορείς να βρεις τρόπο και χρόνο. Εγώ αθλούμαι τρεις φορές την εβδομάδα, είτε κάνοντας στίβο είτε ασκήσεις στο γυμναστήριο. Τελευταία έχω δημιουργήσει ένα νέο πρόγραμμα ενδυνάμωσης του κορμού, το fit core.

Είχες ποτέ τραυματισμούς;

Όλοι όσοι ασχολούνται με τον αθλητισμό από μικρή ηλικία, έχουν περάσει κάποιους τραυματισμούς. Όμως κατάφερα και τους ξεπέρασα. Μετά τις εγκυμοσύνες μου είχα περάσει και παροδική οστεοπόρωση, που επίσης κατάφερα να ξεπεράσω με τα κατάλληλα συμπληρώματα. Πιστεύω πως πρέπει καταρχάς να αγαπήσουμε τον εαυτό μας. Πρώτα γυμνάζομαι για μένα, μετά για τον άντρα μου και μετά για τον υπόλοιπο κόσμο. Επίσης, πρέπει να ασχολούμαστε με το



1. ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Μέσο: ΟΚ

Ημ. Έκδοσης: . . . 29/07/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 29/07/2015

Σελίδα: 34



NDP

ΠΑΝΩ ΑΠ' ΟΛΑ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΗΣ!

Μαζί με τον σύζυγό της Ίλια Ίβης και τις τέσσερις κόρες τους, τη 10χρονη Άννα Μαρία, τις 8χρονες δίδυμες Μίλα και Δωροθέα και την 5χρονη Ιλιάννα, είναι μια παραδοσιακή -πολύτεκνη- ελληνική οικογένεια. Σημιότυπα από παλαιότερες καλοκαιρινές αποδράσεις τους στη Μύκονο έχουν φιλοξενηθεί πολλές φορές στο ΟΚΙ.

σώμα μας όλο τον χρόνο, και όχι μόνο πριν από το καλοκαίρι για να βγούμε στις παραλίες.

Το πρόσωπό σου πώς το περιποιείσαι;

Κάνω θεραπείες προσώπου με φυσικά προϊόντα. Δεν κάνω τίποτα ακραίο.

Μπότοξ έχεις κάνει;

Όχι, όμως μελλοντικά θα έκανα. Δεν είμαι αρνητική, αρκεί να μην αλλοιώσω την εμφάνισή μου. Προτιμώ να έχω πέντε ρυτίδες παραπάνω, αλλά το ίδιο χαμόγελο. Επίσης, θέλω να διατηρούμαι καλά στην ηλικία μου. Δεν με απασχολεί να φαίνομαι νεότερη, les και είμαι 20 χρόνων. Δεν γίνεται αυτό. Ο χρόνος δεν γυρίζει πίσω.

Δεν αισθάνθηκες ποτέ λιγότερο ελκυστική ως γυναίκα, ειδικά μετά από τέσσερις εγκυμοσύνες;

Διάβασα πρόσφατα ένα άρθρο στο διαδίκτυο από μία γυναίκα που είχε χαλάρωση και ραγάδες στην κοιλιά της. Είχε μοιραστεί μία φωτογραφία της και από κάτω κάποιος έγραφε αρνητικά σχόλια και αναρωτιόντουσαν πώς τόλμη-

σε να βάλει μια τέτοια φωτογραφία. Εκείνη τους απάντησε: «Είμαι πολύ περήφανη που μέσα σε αυτό το σώμα φιλοξένησα τέσσερα παιδιά». Αυτό νιώθω κι εγώ. Σίγουρα ο κόσμος είναι αυστηρός. Γιατί εύκολα θα με σχολιάσει κάποιος



«Αν θες να κρατήσεις τον μεταβολισμό σου στα ύψη, πρέπει να θυμάσαι πάντα να τρως»

αρνητικά, παρά θα πει: «Για δες τι καλή! Είναι 44 και έχει και τέσσερα παιδιά!». Δυστυχώς κρίνουμε πολύ εύκολα τους άλλους και δεν κοιτάμε τη δική μας καρπούρα. Κι αυτό είναι ένα ακόμη πιστεύω μου που θέλω να μάθουν οι κόρες μου. Δεν μου αρέσει να κρίνουν τους άλλους. Θέλω να βελτιώσουν τον εαυτό τους και να γίνουν κα-

λύτερες χωρίς να κοιτάζουν τι κάνουν οι άλλοι.

Το διατροφικό σου πρόγραμμα πώς είναι;

Ακολουθώ αυστηρή διατροφή μόνο για τρεις μήνες τον χρόνο, πριν από το καλοκαίρι. Τρώω πολλές πρωτεΐνες, σαλάτες, και υδατανθρακες μόνο το μεσημέρι. Είναι μια τρίμηνη αποτοξίνωση. Τον υπόλοιπο χρόνο τρώω ότι τρώνε και τα κορίτσια. Τα πάντα. Μαγειρεύουμε παραδοσιακά ελληνικά φαγητά, αλλά όλα θέλουν μέτρο. Αν δω ότι ξεφεύγω μια μέρα, προσέχω λίγο παραπάνω μετά.

Αυτό είναι το μυστικό σου;

Το μυστικό μου είναι ότι ανά δυο-τρεις ώρες, τρώω μικρά γεύματα. Δεν μένω νηστική πολλές ώρες. Είναι απαγορευτικό για το στομάχι. Αν

θες να κρατήσεις τον μεταβολισμό σου στα ύψη, πρέπει να θυμάσαι πάντα να τρως. Όπως οι μαμάδες ετοιμάζουν για τα παιδιά τους πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό, το ίδιο συχνά θα πρέπει να τρώνε κι εκείνες. Δεν υπάρχει μαγικό ραβδί. Τα πάντα απαιτούν προσπάθεια. Ειδικά μετά τα 40, εμείς οι γυναίκες πρέπει να προσπαθήσουμε λίγο περισσότερο.

Φέτος μέσω του Joy it's inside you, επέστρεψες μετά από καιρό στην τηλεόραση.

Δεν είχε τύχει μέχρι τώρα κάτι που να πω: «Θέλω να το κάνω!». Προέκυψε το Joy

it's inside you και η ενότιτα που αφορούσε την άσκηση και τη διατροφή, και μου άρεσε πολύ γιατί είναι ακριβώς το αντικείμενό μου. Δεν ξέρω ακόμη τι θα γίνει του χρόνου. Η αλήθεια είναι πως δεν καίγομαι να είμαι στην τηλεόραση. Δεν είναι η δουλειά μου αυτή. Δουλειά μου είναι να εκπαιδεύω γυμναστές, να φτιάχνω προγράμματα, να προπονώ. Τι ματαιοδοξία μου την έχω προ πολλού καλύψει και δεν με ενδιαφέρει πλέον, παρά μόνο να προβάλλω τη δουλειά που κάνω. Αυτό που ετοιμάζω είναι επιχειρηματικό και αφορά μία σειρά με δικά μου προϊόντα που πιστεύω και εύχομαι πως θα βοηθήσουν πολύ κόσμο. Με την εμπειρία που έχω αποκτάει όλα αυτά τα χρόνια ξέρω τι χρειάζεται για να έχεις καλούς υγιείς και γυμνασμένο σώμα. **OK!**

ΑΓΙΟ ΤΗ ΝΑΤΑΛΙΑ ΑΡΓΥΡΑΚΗ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΦΡΟΝΙΜΟΣ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΜΙΧΑΛΗΣ ΤΣΟΥΚΑΣ, ΜΑΡΙΟΣ ΚΥΡΤΙΩΤΗΣ
MAKE-UP & HAIRSTYLING ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΤΟΥΤΟΥΝΤΖΗΣ
(D-TALES)
ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟ VARKIZA RESORT
(AKTI EOT BARKIZAS, THA 210-4511888)
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ

2. ΟΓΑ

Μέσο: ΝΑΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ

Ημ. Έκδοσης: . . . 29/07/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 29/07/2015

Σελίδα: 12



ΟΓΑ

Από το τέλος Ιουλίου **μέχρι και τις 5 Αυγούστου θα πληρωθούν** τα οικογενειακά επιδόματα του ΟΓΑ και ειδικότερα η β' δόση του επιδόματος τέκνων και πολυτεκνικών επιδομάτων, όπως έχει διαβεβαιώσει η αναπληρώτρια υπουργός Κοινωνικών Ασφαλίσεων κ. Φωτίου, κάτι το οποίο επιβεβαιώνεται μετά και το άνοιγμα της σχετικής εφαρμογής μέσω της επίσημης ιστοσελίδας www.oga.gr, από την οποία οι ενδιαφερομένοι μπορούν να ελέγξουν αν τους έχει εγκριθεί η β' δόση. Για να συμπεριληφθεί κάποιος στην πληρωμή οικογενειακών επιδομάτων του β' τριμήνου 2015, θα έπρεπε να έχει υποβάλει τη φορολογική δήλωση Ε1 και την αίτηση Α21 μέχρι και τις 26 Ιουνίου 2015.

3. ΝΕΕΣ ΤΙΜΕΣ ΣΤΟ ΑΣΤΙΚΟ ΚΤΕΛ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Μέσο: ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Ημ. Έκδοσης: . . . 27/07/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 29/07/2015

Σελίδα: 7



ΣΕ ΙΣΧΥ ΟΙ ΑΥΞΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΣΗΜΕΡΑ

Νέες τιμές εισιτηρίων στο Αστικό ΚΤΕΛ Τρικάλων

Πρεμιέρα σήμερα για τις νέες τιμές των εισιτηρίων στο αστικό ΚΤΕΛ Τρικάλων, καθώς τίθεται σε εφαρμογή ο νέος ΦΠΑ που προκαλεί αύξηση στο αντίτιμο.

Με ανακοίνωσή της η Διοίκηση του Αστικού ΚΤΕΛ Τρικάλων, γνωστοποίησε την νέα της τιμολογιακή πολιτική, αποδίδοντάς τη σε απόφαση της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Αστικών Συγκοινωνιών.

Οι νέες τιμές που θα ισχύσουν από σήμερα έχουν ως εξής:

Α Ζώνη (ΡΙΖΑΡΙΟ-ΛΟΓΓΑΚΙ-ΚΡΗΝΟΤΣΑ-ΛΕΠΤΟΚΑΡΥΔΑ-ΠΕΡΔΙΚΟΡΑΧΗ-ΣΩΤΗΡΑ-ΠΥΡΓΟΣ-ΚΗΠΑΚΙ-ΆΓΙΟΙ ΑΠΟΣΤΟΛΟΙ-Ρόγγια-Φλαμούλι-Πυργετός-καρυές)

Πράσινο-απλό 1,20 ευρώ, μαθητικό/πολυτεχνικό 0,60 ευρώ, φοιτητικό 0,90 ευρώ.

Β Ζώνη (Μεγαλοχώρι-Χρυσουγή-



Πατουλιά-Γλύνος-Ζηλευτή-Παλαίο-όπυργος-Αρδάνι-Χαϊδεμένη-Ράξα-Μεγάλο / Μικρό Κεφαλόβρυσσο-Διπόταμος-Βαλομάνδρι-Φωτάδα-Παραπόταμος-Κάτω Ελάτη-Μέλιγος-Λιλή-Δροσοπηγή-Πηγή-Χαϊδεμένη-Λυγαριά-Δροσερό-Μουριά-Καλύβια-Αγία Κυριακή-Λόγγος)

Κόκκινο-απλό 1,70 ευρώ, μαθητικό/πολυτεχνικό 0,90 ευρώ, φοιτητικό 1,20 ευρώ

Γ Ζώνη (Διαλεχτό-Βαλτινό-Δενδροχώρι-Φήκη)

Καφέ-απλό 2,20 ευρώ- μαθητικό/πολυτεχνικό 1,10 ευρώ, φοιτητικό 1,70 ευρώ.