



ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 26
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2022

Climb Ermionida
Φεστιβάλ
Αναρρίχησης

Αποκλειστική
συνέντευξη
με τον Ηθοποιό &
Σκηνοθέτη
Χάρη Γεωργιάδη

Χάρης Σιανίδης

Ο πρίγκηπας
του PR Management
αποκλειστικά στο
ER MAG



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2022 | ΤΕΥΧΟΣ 26



www.ermionidamagazine.com



ermionidamagazine@gmail.com



[@ermionidamagazine](https://www.instagram.com/ermionidamagazine)

- 2 Περιεχόμενα
- Editorial - Εκδοτικό σημείωμα
- 4 Ερμιονίδα
- 6 Συνέντευξη του Χάρη Σιανίδη στη Λίλη Παναγούλια
- 12 Συνέντευξη του Χάρη Γεωργιάδη στη Δέσποινα Δημότση
- Χορηγός Επικοινωνίας
- Συμβουλευτική Γονέων - Βαλέρια Μπουζούνη
- 16 ΜΟΔΑ
- Tips ομορφιάς
- Η θεωρία του όλα ή τίποτα- Λίλη Παναγούλια
- Το καλάθι της νοικοκυράς - Δέσποινα Δημότση
- 20 Οικολογία, Διατροφή, Ευζωία
- All about car
- 22 Travel blog
- Survival tips - Συμβουλές Επιβίωσης
- Αθλητικά - Sport Ermionida



Έκδοση, αρχισυνταξία: @despinadimotsi
Επιμέλεια graphics: @alexandre_mavridis
Public Relations: @lilipanagoulia
Cover: @haris_sianidis

Συνηντεύξεις: @lilipanagoulia,
@despinadimotsi
Αθλητικά: Sport Ermionida
Λοιποί συνεργάτες: @drone_vision_ermionida,
@valeriabouzouni, @greendream1908.

Supporters: @hellenicmediagroup, Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος, @mydigiwingz, @ermionida_dresses, Lolita Beauty Studio, Beautymed project.





Η Ερμιονίδα πραγματοποίησε το 1ο Φεστιβάλ Αναρρίχησης όπου σημείωσε μεγάλη επιτυχία και άφησε τις καλύτερες εντυπώσεις για τα επόμενα Φεστιβάλ που θα διοργανωθούν στο μέλλον.

Σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε στις συνεντεύξεις τον πρίγκηπα του PR Management **Χάρη Σιανίδη** και τον Ηθοποιό και Σκηνοθέτη, **Χάρη Γεωργιάδη**.

Ο Νοέμβριος είναι μήνας εκδηλώσεων! Μπορείτε να απολαύσετε κάποιες από τις εκδηλώσεις που έχουμε ξεχωρίσει για εσάς!!!

1ο Φεστιβάλ Αναρρίχησης στην Ερμιονίδα

Μια μεγάλη αθλητική γιορτή με συμμετοχή εκατοντάδων αθλητών έφτασε στο τέλος της. Το 1ο Φεστιβάλ αναρρίχησης στην Ερμιονίδα πραγματοποιήθηκε και ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία το τριήμερο 14, 15 & 16 Οκτωβρίου 2022.

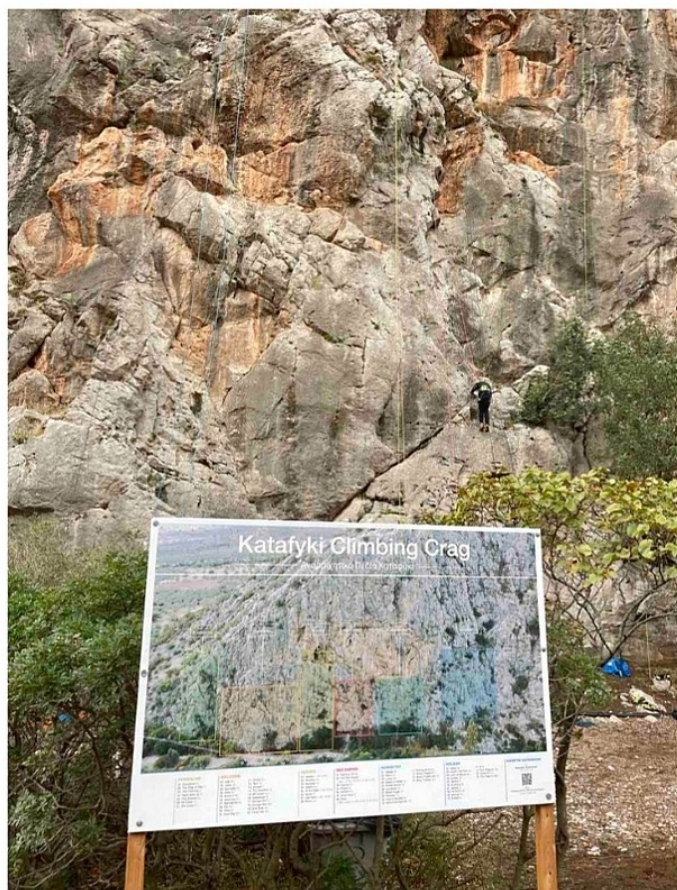
Η Κοινωφελής Επιχείρηση Αθλητισμού & Περιβάλλοντος του Δήμου Ερμιονίδας, υπό την αιγίδα και την ευγενική υποστήριξη του ΕΟΤ, της Περιφέρειας Πελοποννήσου και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης με την υποστήριξη της Επιτροπής Τουριστικής Ανάπτυξης και Προβολής του Δήμου Ερμιονίδας, του ΕΟΣ Τρίπολης και πρωτεργάτες την τοπική αναρριχητική κοινότητα "Climb Ermionida" συνδιοργάνωσαν το 1ο Φεστιβάλ αναρρίχησης, το οποίο έλαβε χώρα στα γνωστά σε όλους πλέον, αναρριχητικά πεδία της Ερμιονίδας: το Καταφύκι, το Κάστρο Θερμυσίας και το όρος Δίδυμο.

Η σύνθετη αυτή διοργάνωση είχε ελεύθερη είσοδο και γνώρισε ενθουσιώδη υποδοχή, καθώς στο Φεστιβάλ προσήλθαν εκατοντάδες αθλητές και φίλοι της αναρρίχησης.

Στο Φεστιβάλ συμμετείχαν περισσότεροι από 400 αναρριχητές κάθε ηλικίας και επιπέδου, καθώς περιελάμβανε ελεύθερη αναρρίχηση και μαθήματα αναρρίχησης για μικρούς και μεγάλους από εκπαιδευτές της Ε.Ο.Ο.Α. Οι επισκέπτες του Φεστιβάλ στο «Καταφύκι» είχαν την δυνατότητα να απολαύσουν πολλές παράλληλες υπαίθριες δραστηριότητες όπως yoga στη φύση, πεζοπορίες, slackline, μαθήματα αναρρίχησης από έμπειρους εκπαιδευτές και BBQ. Δραστηριότητες συμπεριλήφθηκαν και στα «Μανδράκια» της Ερμιόνης, όπου τοποθετήθηκε ο ειδικός τοίχος αναρρίχησης "Melitzazzos", με την ευγενική χορηγία της Fizzy Foundation. Συνολικά απόλαυσαν την εμπειρία της αναρρίχησης περίπου 200 μικροί μας φίλοι.

Συμμετείχαν επίσης, το 1ο Σύστημα Προσκόπων Κρανιδίου και οι Ναυτοπρόσκοποι Κοιλιάδας, οι οποίοι δοκίμασαν και εκείνοι τις αναρριχητικές τους ικανότητες.

Αξίζει να σημειωθεί ότι λειτουργικά η διοργάνωση υποστηρίχθηκε από πλήθος εθελοντών, οι οποίοι δούλεψαν σκληρά και με θετική ενέργεια, παρά τις δυσώινες καιρικές προβλέψεις, κατάφεραν να μας εντυπωσιάσουν με το μεγαλειώδες αποτέλεσμα.







Χάρης Σιανίδης

Ο πρίγκιπας του
PR Managment
αποκλειστικά στο ER MAG

Συνέντευξη στη
Λίλη Παναγούλια
@lilipanagoulia



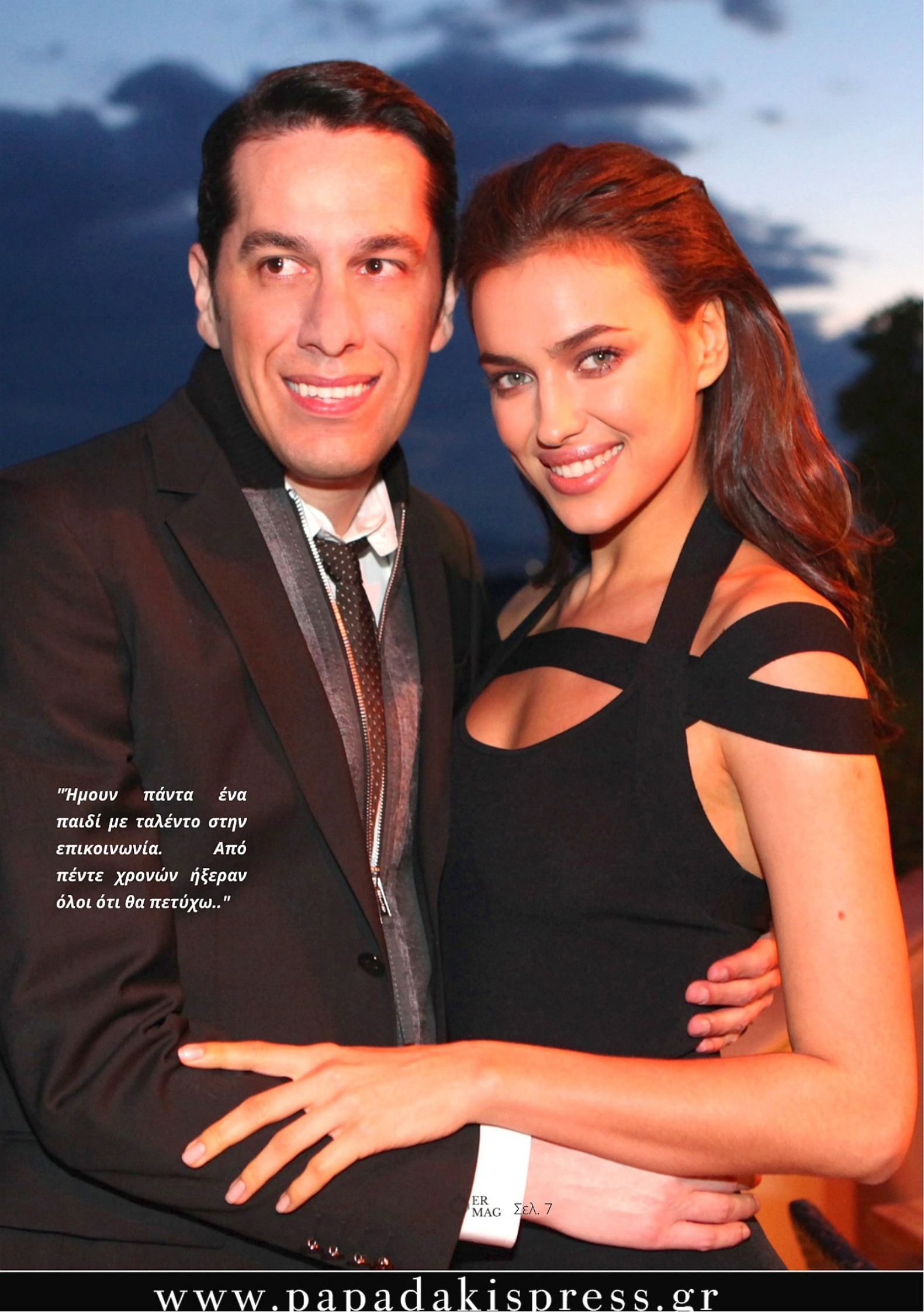
Ο Χάρης Σιανίδης είναι Έλληνας βραβευμένος pr manager και ιδιοκτήτης της εταιρείας διοργάνωσης εκδηλώσεων "Beautiful People" PR Events. Γεννήθηκε στο Χολαργό Αττικής και μεγάλωσε στον Πειραιά, αλλά τα παιδικά του χρόνια τα πέρασε στην Δραπετσώνα.

Μετά το τέλος των μαθητικών του χρόνων σπούδασε ενδυματολογία στη σχολή μόδας «Βελουδάκη» (1999-2000) και μέσω πανελληνίων εξετάσεων πέρασε φοιτητής στο ΤΕΙ ΛΑΜΙΑΣ στο τμήμα των τουριστικών επιχειρήσεων (παράρτημα Άμφισσας 1999-2002) και στη συνέχεια δίνοντας κατατακτήριες, φοίτησε στο τμήμα Εμπορίας και Διαφήμισης. Ο Χάρης Σιανίδης παράλληλα με τις σπουδές του στις τουριστικές επιχειρήσεις, ξεκίνησε να δουλεύει ως συνεργάτης στα μαγαζιά του Βασίλη Τσιλιχρήστου (Privilege, KingSize, Αμφιθέατρο) ενός από τους πιο γνωστούς επιχειρηματίες της νυχτερινής Αθήνας στο χώρο της εστίασης και της διασκέδασης που έχουν αφήσει εποχή. Την ίδια χρονιά ο Τσιλιχρήστος του πρότεινε να τον συμπεριλάβει στην πολύ δυνατή ομάδα των μαγαζιών του πάνω στις δημόσιες σχέσεις κι από εκείνη τη στιγμή ο Χάρης Σιανίδης ξεκίνησε την καριέρα του ως pr manager.

Το 2001 ξεκίνησε να εργάζεται ως στυλίστας σε γνωστά περιοδικά (Όμιλος Δάφνη Επικοινωνίες, Αττικές Εκδόσεις κ.α) αλλά και σε μεγάλα fashion shows γνωστών Ελλήνων σχεδιαστών, Μάκης Τσέλιος, Μιχάλης Ασλάνης, Kathy Hendels, Βασίλειος Κωστέτσος κ.α, αλλά και σε τηλεοπτικές εκπομπές εκείνης της περιόδου, ("Κάτσε καλά" -2003 τηλεοπτικός σταθμός ANΤ1 - "Όλα καλά" 2005 τηλεοπτικός σταθμός Star Channel) αλλά και σε πολλές άλλες ως βοηθός της γνωστής στυλίστριας, Μαρίας Αδάμη. Το 2004 συνεργάστηκε με την Οργανωτική Επιτροπή των Ολυμπιακών Αγώνων για το λανσάρισμα των επίσημων στολών «Αθήνα 2004» για τους Ολυμπιακούς Αγώνες, όπου πραγματοποιήθηκαν μεγάλα shows για την ανάδειξή τους σε όλη την Ελλάδα. Από το 2002 έως το 2010 δούλεψε ως booker συναυλιών αλλά και εμφανίσεων στην Ελλάδα, στην Κύπρο και το εξωτερικό για πολλούς γνωστούς Έλληνες καλλιτέχνες, (Δέσποινα Βανδή, Τάμτα, Νίνο, Έλλη Κοκκίνου κ.α) αλλά και ως pr manager γνωστών επωνύμων της εποχής (Γωγώ Μαστροκώστα, Νόννη Δούνια, Νίκη Κάρτσωνα, Βίκυ Κουλιανού, Ρέα Τουτουτζή, Εβελίνα Παπαντωνίου, Γιάννης Σπαλιάρας, Κώστας Φραγκολιάς, Ελένη Πετρουλάκη κ.α.)

Από το 2010 και έχοντας εφόδιο όλες του τις γνωριμίες και τις πολύ καλές σχέσεις που κράτησε όλα αυτά τα χρόνια της καριέρας του με πολλούς επωνύμους και όχι μόνο, έκανε μια νέα αρχή και μπήκε στον κλάδο των εκδηλώσεων παράλληλα με αυτόν των δημοσίων σχέσεων, συστήνοντας μια πρωτοπόρο εταιρεία, την Beautiful People Pr Events με πάνω από 2000 events στο ενεργητικό της τα τελευταία 10 χρόνια. Στο πάρτι για τον εορτασμό των 3 χρόνων της εταιρείας Beautiful People Pr Events, σε συνεργασία με το MTV το "παρών" έδωσε το διεθνούς φήμης super model, Irina Shayk. Με πελάτες όπως ο Philip Plein, ΟΠΑΠ, Puma, ZeniΘ, Village, Karoulis, Adidas, UnderArmour, Όμιλος Φάις αλλά και συνεργασίες με πάνω από 20 μεγάλες ξενοδοχειακές μονάδες, όπως το Rodos Palace ως επικεφαλής της ομάδας επικοινωνίας τα τελευταία 20 χρόνια, το Miragio Wellness & Spa στη Χαλκιδική αλλά και το Rome Granate στη Χαλκιδική όπου το event για το opening του ξενοδοχείου, ξεπέρασε το 1.000.000 ευρώ κ.α. Τα τελευταία χρόνια συνεργάστηκε με κορυφαίους Έλληνες τραγουδιστές όπως οι: Νίκος Οικονομόπουλος, Νίκος Βέρτης, Σάκης Ρουβάς, Πάολα, Στέλιος Ρόκκος, Άννα Βίση κ.α ως επικεφαλής της επικοινωνίας των νυχτερινών εμφανίσεών τους σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη.

Τέλος αξίζει να σημειωθεί πως ο Χάρης Σιανίδης έχει και έντονο φιλανθρωπικό έργο καθώς είναι αρωγός επικοινωνίας και εκδηλώσεων του "MAKE A WISH" - Κάνε μια Ευχή Ελλάδος, ενώ του έχουν απονεμηθεί βραβεία για το πολύτιμο φιλανθρωπικό έργο του ίδιου αλλά και της εταιρείας του, από την UNESCO - Πειραιώς και Νήσων, από το ΚΕΕΠΕΑ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ, από τη Στέγη Υποστηριζόμενης Διαβίωσης (ΣΥΔ), από την Κιβωτό του Κόσμου κ.α.

A man and a woman are posing together in formal attire. The man is on the left, wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt and a patterned tie. The woman is on the right, wearing a black, off-the-shoulder dress with cutouts. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting an outdoor setting at dusk or dawn.

*"Ήμουν πάντα ένα
παιδί με ταλέντο στην
επικοινωνία. Από
πέντε χρονών ήξεραν
όλοι ότι θα πετύχω.."*

ΑΠ: Πως ήταν ο Χάρης Σιανίδης σαν παιδί; Είχατε όμορφα παιδικά χρόνια; Τι θυμάστε πιο έντονα από την παιδική σας ηλικία;

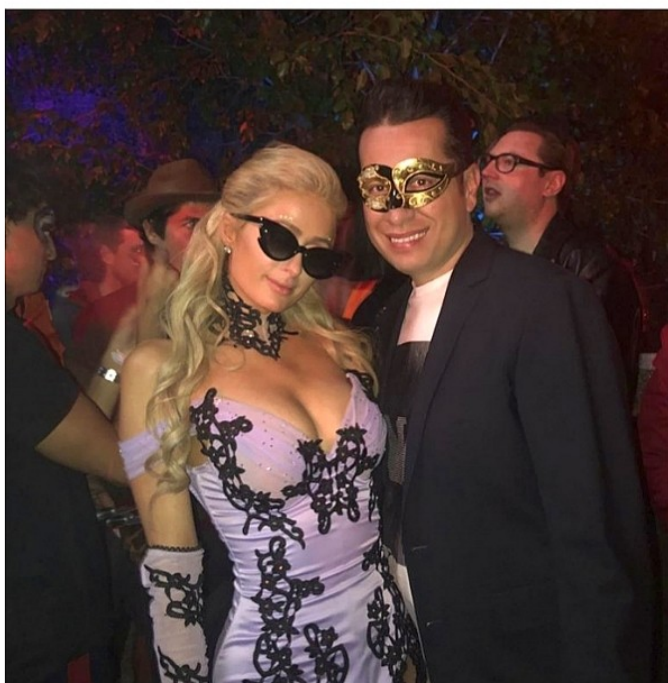
ΧΣ: Πέρασα γλυκά παιδικά χρόνια, μεγάλωσα σε μια δεμένη πατροπαράδοτη οικογένεια. Η μητέρα μου ήταν ο στυλοβάτης μας. Ως παιδί εισέπραξα τη μητρική αγάπη από τρεις γυναίκες, τη μητέρα μου και τις δύο αδελφές της.

ΑΠ: Τουριστικές επιχειρήσεις, σχέδιο μόδας, εμπόριο και διαφήμιση μπορεί για κάποιους να φαίνονται ασύνδετα μεταξύ τους αλλά αν το δούμε καλύτερα μήπως ο ένας τομέας βοηθάει να εξελιχτεί ο άλλος; Εσείς πώς καταφέρατε και τα συνδυάσατε;

ΧΣ: Οι σπουδές μου, όσο ασύνδετες και αν φαίνονται με βοήθησαν πολύ στη μετέπειτα καριέρα μου. Δεν μετανιώνω για αυτά που έχω κάνει, θεωρώ ότι έκανα τα πάντα την περίοδο που έπρεπε, δεν έχω απωθημένα.

ΑΠ: Πως αποφασίσατε να ασχοληθείτε επαγγελματικά με το Management; Ήταν κάτι που το θέλατε από παιδί;

ΧΣ: Ήμουν πάντα ένα παιδί με ταλέντο στην επικοινωνία. Από πέντε χρονών ήξερα ότι θα πετύχω.



ΑΠ: Έχετε συνεργαστεί με τα μεγαλύτερα ονόματα της ελληνικής SHOWBIZ, τι είναι αυτό που έχει ο Χάρης Σιανίδης και κάνει όλους αυτούς τους σπουδαίους ανθρώπους να τον εμπιστεύονται ;

ΧΣ: Στη δουλειά μου είμαι ακραία ρεαλιστής. Νομίζω ότι αυτό που τους δημιουργεί ασφάλεια είναι ότι ακόμη και στις πιο δύσκολες στιγμές παραμένω ψύχραιμος και στο τέλος βρίσκω πάντα την λύση.



NDP PHOTO AGENCY PHOTO NIKOS ZOTOS www.ndpphoto.gr

ΑΠ: Όπως διαβάζουμε και στο βιογραφικό σας συνεργάζεστε και με γνωστά ονόματα από το εξωτερικό. Με ποιο διάσημο πρόσωπο από το εξωτερικό δεν έχετε συνεργαστεί ακόμα και θα θέλατε να το κάνετε;

ΧΣ: Είμαι εικοσιπέντε χρόνια στον χώρο. Έχω εκπληρώσει αυτές τις φιλοδοξίες. Στο πάρτυ για τον εορτασμό των 3 χρόνων της εταιρείας μου, Beautiful People Pr Events, συνεργάστηκα με το διεθνούς φήμης super model, Irina Shayk, που ήταν κάτι πολύ σημαντικό για εμένα.

ΑΠ: Μετά από όλα όσα έχουν συμβεί όπως πανδημίες, ο κόσμος πλέον έχει την ίδια διάθεση για πάρτι και διασκέδαση όπως παλιά;

ΧΣ: Κληθήκαμε να αντιμετωπίσουμε ένα πρωτόγνωρο γεγονός. Τα πράγματα περιορίστηκαν σε μεγάλο βαθμό. Κρατήσαμε όμως τη ψυχραιμία μας και η ομάδα της Beautiful People, σήμερα συνεχίζει και εργάζεται με τους ίδιους έντονους ρυθμούς!

ΑΠ: Η ξαφνική αναγνωσιμότητα αλλάζει τον άνθρωπο; Τι θα πρέπει να κάνει κάποιος που γίνεται γνωστός ώστε να μην αλλοιωθεί ο χαρακτήρας του, πως τα καταφέρατε εσείς ;

ΧΣ: Από πολύ μικρός ήμουν συνηθισμένος να βρίσκομαι μέσα σε αυτό που ονομάζεται εγχώρια showbiz. Ποτέ δεν ένιωσα την όποια δημοσιότητα ως κάτι σοκαριστικά πρωτόγνωρο και για αυτό ίσως δεν άλλαξε και ο χαρακτήρας μου.



ΑΠ: Τι σημαίνει για εσάς φιλανθρωπία; Πως αποφασίσατε να βοηθήσετε την MAKE A WISH και γιατί την MAKE A WISH και όχι κάποιον άλλον φιλανθρωπικό οργανισμό;

ΧΣ: Η φιλανθρωπία για έμένα είναι ύψιστη μορφή προσφοράς και αλληλεγγύης προς τον συνάνθρωπο. Η MAKE A WISH είναι μια από τις πολλές οργανώσεις τις οποίες τόσο εγώ όσο και η Beautiful people pr στηρίζουμε και θα συνεχίζουμε να στηρίζουμε. Ας πούμε ότι είμαι λίγο πιο ευαίσθητος σε θέματα παιδιών.

ΑΠ: Beautiful people pr μιλήστε μας λίγο για την εταιρεία σας... Πώς την εμπνευστήκατε είχατε κάποιο ερέθισμα;

ΧΣ: Η Beautifulpeople pr, είναι ένα παιδί που γεννήθηκε με πολύ αφοσίωση και αγάπη, προσωπική προσπάθεια χρόνων και ομαδική δουλειά.

ΑΠ: Τι να περιμένουμε από την εταιρεία Beautiful people pr και τον Χάρη Σιανίδη τα επόμενα χρόνια;

ΧΣ: Στην Ελλάδα έφτασα στο σημείο που ονειρευόμουν. Θα ήθελα να σταματήσω κάποια στιγμή έκτος αν υπάρχει κάποια μορφή εξέλιξης, ήδη έχω αρχίσει και ασχολούμαι με το κομμάτι των ακινήτων.



Ο θίασος της «Διάθεσης Τέχνης», παρουσιάζει το έργο του Χάρη Γεωργιάδη "ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΣΗ", βασισμένο στη ζωή της πεζογράφου Μαργαρίτα Καραπάνου.

Μια παράσταση κινηματογραφικής δομής, η οποία φωτίζει τα σκοτάδια των ανθρώπων που ζουν χωρίς την ανιδιοτελή αγάπη. Ο εγκλεισμός, τα φάρμακα, η αλληλογραφία μάνας με κόρη, η συμπάρσταση και η παραμόρφωση του εύθραυστου ψυχισμού, συντελούν σε μια θεατρική πράξη βέλος, που στοχεύει να ταρακουνήσει συνειδήσεις.

Μία ασθενής, ένας νοσηλεύτης και μία γιατρός ψυχιατρικής κλινικής, αποκαλύπτουν το μυστικό τους κι εμφανίζουν έναν κρυμμένο εαυτό. Οι πραγματικές επιθυμίες έρχονται στην επιφάνεια, ανατρέποντας τις ισορροπίες της κλινικής, με αποτέλεσμα να ενδώσουν σ' έναν διαφορετικό έρωτα, σ' έναν ψυχολογικό πόλεμο και σ' ένα παιδικό τραύμα, καταλήγοντας όλοι στην εξομολόγηση της αγάπης.

Συντελεστές:

Κείμενο - Σκηνοθεσία - Επιμέλεια Μουσικής: Χάρης Γεωργιάδης

Επιμέλεια Σκηνικών: Κατερίνα Παναγιωτοπούλου

Επιμέλεια Κοστούμιών: Αργυρώ Βασιλείου

Κατασκευή κούκλας: Ευθαλία Οικονομοπούλου

Βίντεο: Διονύσης Θεοδωρόπουλος

Φωτογραφίες: Βασίλης Τσαλικίδης

Δημιουργικό: Σοφία Ντερβάκου

Παίζουν:

Χάρης Γεωργιάδης

Εύη Μαρκουλή

Κλαίρη Παπακυριακού

Παραστάσεις: Κάθε Κυριακή από 06/11/2022 στις 18:15 μέχρι 18/12/2022

Τηλ. κρατήσεων: 6973070329

Είσοδος με Ελεύθερη Συνεισφορά

Ελεύθερο Αυτοδιαχειριζόμενο Θέατρο ΕΜΠΡΟΣ

Ρήγα Παλαμίδου 2, Ψυρρή - Αθήνα

<https://www.embros.gr/>



11

ELEVEN

THE FASHION PROJECT

ΖΑΠΠΕΙΟ
ΜΕΓΑΡΟ

28-30
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2023

Η μοναδική έκθεση αποκλειστικά
για τη γυναικεία ένδυση.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ: eleven11.gr

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ:



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:



θέατρο ΕΜΠΡΟΣ
ΡΗΓΑ ΠΑΛΑΜΙΔΟΥ 2, ΨΥΡΡΗ

"ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΣΗ"

του Χάρη Γεωργιάδη
βασισμένο στη ζωή της
Μαργαρίτας Καραπάνου

παίζουν
Χάρης Γεωργιάδης
Εύη Μαρκουλή
Κλαίρη Παπακυριακού

από 06 Νοεμβρίου έως και 18 Δεκεμβρίου 2022
κάθε Κυριακή στις 18:15

τηλέφωνο κρατήσεων
6973 070 329

Κείμενο - Σκηνοθεσία - Επιμέλεια Μουσικής: Χάρης Γεωργιάδης
Επιμέλεια Σκηνικών: Κατερίνα Παναγιωτοπούλου - Επιμέλεια Κοστούμιών: Αργυρώ Βασιλείου
Κατασκευή κούκλας: Ευθαλία Οικονομοπούλου
Βίντεο: Διονύσης Θεοδωρόπουλος - Φωτογραφίες: Βασίλης Τσαλικίδης
Δημιουργικό: Σοφία Ντερβάκου - "The Velvet Shadow" by Talon Abraxas

Η Eleven The Fashion Project αποτελεί την μοναδική επαγγελματική εμπορική έκθεση αμιγώς γυναικείου ενδύματος, που φέρνει σε επαφή κατασκευαστές και σχεδιαστές με τα καλύτερα καταστήματα λιανικής, πολυκαταστήματα, e-shops, show rooms, με αντιπροσώπους, δημοσιογράφους μόδας και influencers από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Πιστή στην άσφογη αισθητική που χαρακτηρίζει το portfolio της eleven11 και βασισμένη στα πρότυπα διεθνών οργανώσεων, η Eleven The Fashion Project έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη και τον θαυμασμό εκθετών και επισκεπτών, έχει καταφέρει να συσπειρώσει κάτω από μία στέγη την ελληνική βιομηχανία μόδας και να στρέψει τα φώτα στον χώρο, με σκοπό να προβάλει το μήνυμα: «Η ελληνική μόδα έχει ιστορία, δυναμικό παρόν, αλλά και φωτεινό μέλλον».

Στις 28, 29 και 30 Ιανουαρίου 2022 σάς περιμένουμε ξανά στο Ζάππειο Μέγαρο, σε μία ακόμα αρτιότερη διοργάνωση. 130 brands θα παρουσιάσουν τις συλλογές τους και τις νέες τάσεις της μόδας, σε μία έκθεση στην καρδιά της Αθήνας.

Η έκθεση πραγματοποιείται υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων και του Εμπορικού Συλλόγου Αθηνών. Info Ημέρες και ώρες λειτουργίας **Σάββατο 28 έως και Δευτέρα 30 Ιανουαρίου 2023 10.00 -20.00**

13 BRIDGES INTERNATIONAL FILM FESTIVAL



Λουτράκι 20-27 Νοεμβρίου 2022

Το 13ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Πελοποννήσου "ΓΕΦΥΡΕΣ", είναι υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Τουρισμού, του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης και του Δήμου Λουτρακίου-Περαχωράδας-Αγίων Θεοδώρων.

Έχουμε την τιμή, ο σκηνοθέτης Θόδωρος Μαραγκός να είναι ο Πρόεδρος και η ηθοποιός Κατερίνα Χέλμη να είναι η Αντιπρόεδρος του Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Πελοποννήσου "ΓΕΦΥΡΕΣ". Το Φεστιβάλ "ΓΕΦΥΡΕΣ" προγραμματίζεται να γίνει στο Αλεξάνδρειο Συνεδριακό Κέντρο στο Λουτράκι, 20-27 Νοεμβρίου, και συμπεριλαμβάνει, εκτός από τις προβολές ταινιών παράλληλες εκδηλώσεις:

-Προβολή της ταινίας τεκμηρίωσης Μπλακ Μπέ και εισήγηση η Αποστολή του Κινηματογράφου με τον Θόδωρο Μαραγκό

-Masterclass Υποκριτικής η Κατερίνα Χέλμη.

-Παρουσίαση βιβλίου Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΤΗΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ και ο ΤΑΛΩΣ 21ος αιώνας του Θόδωρου Μαραγκού

-Έκθεση φωτογραφίας από το Μουσείο Ραδιοφωνίας Θεσσαλονίκης και λειτουργία σταθμού από το χώρο του Φεστιβάλ ζωντανά με διεθνή και πανελλήνια μετάδοση μέσω διαδικτύου και συνεργαζόμενων ραδιοφωνικών σταθμών στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Προβολές 60 περίπου ταινιών μικρού και μεγάλου μήκους διάρκειας 40 ωρών από την Ελλάδα και το εξωτερικό πρόσφατης παραγωγής με αγγλικούς και ελληνικούς υπότιτλους.

Αναλυτικότερα το πρόγραμμα στο λινκ μας

<https://ermionidamagazine.com/?p=1398>

ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΩΝ

Κάθε Παρασκευή: 21.15
& Σάββατο: 19.00



Θεμιστοκλέους 52
Εξάρχεια

ΑΝΔΡΕΑ ΖΑΦΕΙΡΗ

Κατερίνα Γώγου: Το Γαμώτο που δεν Έζησα

ΕΛΕΝΑ ΑΪΒΑΛΙΩΤΟΥ - ΧΑΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ - ΧΑΡΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Κρατήσεις θέσεων:

6975535197, 6974150386, 6942962965

Χρηργαί επικοινωνίας:



ΘΕΑΤΡΟ 2510

Θεμιστοκλέους 52, Εξάρχεια

Κατερίνα Γώγου: Το Γαμώτο που Δεν Έζησα

του Ανδρέα Ζαφείρη

Η παράσταση που συγκίνησε το κοινό, μετά τα συνεχόμενα Sold out σε Αθήνα και Κρήτη, επιστρέφει για δεύτερη χρονιά στο ΘΕΑΤΡΟ 2510.

Στο έργο πρωταγωνιστούν τρεις σπουδαίοι ηθοποιοί, η Έλενα Αϊβαλιώτου, η Χαρά Νικολάου και ο Χάρης Γεωργιάδης, μετατρέποντας, μοναδικά, τον εύθραυστο ψυχισμό της Γώγου σε μια θεατρική εικόνα-ξυράφι, βγαλμένη από τους πίνακες του Hieronymus Bosch, τα φτερά του Antoine de Saint- Exupery και τις σελίδες του Antonin Artaud.

Πληροφορίες Παράστασης:

Παίζουν οι: Έλενα Αϊβαλιώτου, Χαρά Νικολάου, Χάρης Γεωργιάδης

Κείμενο/Σκηνοθεσία: Ανδρέας Ζαφείρης

Υπ. Επικοινωνίας: Ελευθερία Σακαρέλη

Φωτογραφίες: Βαγγέλης Μηναδάκης / QuickFilm

Πρεμιέρα: Δευτέρα 3 Οκτωβρίου στις 21:00

Παραστάσεις: Κάθε Παρασκευή στις 21:15 και κάθε Σάββατο στις 19:00

Τιμές εισιτηρίων:

Κανονικό 10€, Φοιτητικό - Ανέργων - ΑΜΕΑ 5€

Για κρατήσεις θέσεων:

6975535197, 6974150386, 6942962965

ΘΕΑΤΡΟ 2510: Θεμιστοκλέους 52, Εξάρχεια



Χάρης Γεωργιάδης

Ο αγαπημένος Ηθοποιός & Σκηνοθέτης αποκλειστικά στο ER MAG

Συνέντευξη στη
Δέσποινα Δημόση
@despinadimotsi



Ο Χάρης Γεωργιάδης, γεννήθηκε στην Αθήνα κι έχει σπουδάσει θέατρο στη δραματική σχολή Διομήδη Φωτιάδη και στην Ανώτερη Σχολή Δραματικής Τέχνης Μαίρη Βογιατζή Τράγκα απ' όπου και αποφοίτησε.

Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια υποκριτικής και σκηνοθεσίας του Γιάννη Ιορδανίδη, συμμετείχε ως υπότροφος του Φεστιβάλ Αθηνών στο σεμινάριο «Η Μάσκα στην Commedia del Arte» από τον Claudio de Maglio, επιλέχτηκε και παρακολούθησε το κινηματογραφικό σεμινάριο «Κοινωνικός Αποκλεισμός και Κινηματογράφος» με τον Χρήστο Βούπουρα, το οποίο διοργανώθηκε με την υποστήριξη της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς.

Από το 1999 έχει εργαστεί στο χώρο του θεάματος ως ηθοποιός, βοηθός σκηνοθέτη, σκηνοθέτης, συγγραφέας, σπαθογράφος, μουσικός επιμελητής, διεύθυνση παραγωγής και παραγωγός σε πάνω από εξήντα παραγωγές συνολικά, που πραγματοποιήθηκαν από το Εθνικό Θέατρο, το Κ.Θ.Β.Ε., το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. Λάρισας, το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. Ρούμελης, το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. Σερρών, την Εθνική Λυρική Σκηνή και παραγωγές του Ελεύθερου Θεάτρου, ενώ διητέλεσε και καλλιτεχνικός διευθυντής του θεάτρου Αυλαία στον Πειραιά αρχές της σεζόν 2019-20. Αρχές του 2021 συμμετείχε στην κριτική επιτροπή του διεθνούς φεστιβάλ Athens Marathon Film Festival. Έχει γράψει είκοσι δύο θεατρικά έργα, οκτώ κινηματογραφικά σενάρια και το πρώτο για την Ελλάδα βιβλίο για την θεατρική ξιφασκία/σκηνική μάχη "Θεατρική Ξιφασκία, η ψευδαισθηση της μάχης", όπου διδάσκει και το ομώνυμο μάθημα. Είναι πιστοποιημένος καθηγητής υποκριτικής και θεατρικής ξιφασκίας, ενώ από ο 2005, διδάσκει στο θεατρικό εργαστήρι ενηλίκων «ΔΙΑ-ΘΕΣΙΣ»/«ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΕΧΝΗΣ», όπου σκηνοθετεί και επιμελείται μουσικά τις παραστάσεις που ανεβάζει το εργαστήρι μέχρι και σήμερα. Είναι ιδρυτικό μέλος των Αστικών μη Κερδοσκοπικών Εταιρειών Θεάτρου, «ΔΙΑ-ΘΕΣΙΣ» και «ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΕΧΝΗΣ», όπου δραστηριοποιούνται από το 2004.

Από το 2007 διδάσκει και Θεατρική Ξιφασκία/Σκηνική Μάχη σε σεμινάρια, θεατρικά εργαστήρια ενηλίκων και δραματικές σχολές. Έχει συμμετάσχει με βασικό ρόλο στο ντοκιμαντέρ για την τελετή έναρξης των Ολυμπιακών Αγώνων του Σύνδνεϋ το 2002 «Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα». Τηλεοπτικά, έχει εμφανιστεί σε είκοσι έξι σειρές, ενώ κινηματογραφικά, έχει συμμετάσχει σε δεκαπέντε μικρού μήκους και δεκατέσσερις μεγάλου μήκους σε ελληνικές και ξένες παραγωγές, με μικρούς και μεγάλους ρόλους. Πρωταγωνιστεί στην πολυβραβευμένη ταινία του Αλέξανδρου Λεονταρίτη «Αίθουσα αναμονής», ενώ χορογράφησε και τις σκηνικές μάχες της ταινίας, η οποία προβάλλεται στην πλατφόρμα Amazon Prime και σε άλλες θυγατρικές της πλατφόρμες. Οργάνωσε το Φεστιβάλ Κοινωνικής Ευαισθησίας «ΤΑΙΝΙΟΡΑΜΑ 2019» της ΓΓΙΦ, όπου έκανε πρεμιέρα και η ταινία του "ΝΑΙ στο ΟΧΙ". Μία ταινία μικρού μήκους καθολικά προσβάσιμη σε άτομα με αισθητηριακές αναπηρίες, με υπότιτλους SDH και με ερμηνεία στη νοηματική γλώσσα, όπου καταδικάζει την κακοποίηση των γυναικών και κάθε μορφή βίας. Η ταινία συνέχισε την πορεία της σε διεθνή φεστιβάλ ανά τον κόσμο, με τίτλο "HONOR CRIMES" - "Εγκλήματα τιμής", όπου κέρδισε το βραβείο κοινού στον On Line διαγωνισμό του TSWY Film Festival Spring Competition και προβλήθηκε στο 3ο Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου TSWY το Φθινόπωρο του 2019 στην πόλη του Λος Άντζελες, Καλιφόρνια. Παράλληλα, έφτασε μέχρι τους προημιτελικούς του Serbest International Film Festival της Μολδαβίας, τους ημιτελικούς των Eurasia International Monthly Film Festival της Μόσχας και Internacional de Cine de Yecora της Ισπανίας, ενώ έφτασε ως τον τελικό του International Film Festival των Χανίων και τον Ιούνιο του 2019 κέρδισε το Βραβείο Κοινωνικού Προβληματισμού στο Cinergo International Film Festival της Αθήνας.

ΔΔ : Πότε αποφάσισες να γίνεις ηθοποιός και ποιο ήταν το ερέθισμα που σε ώθησε σε αυτή την κατεύθυνση.

ΧΓ : Ηθοποιός αποφάσισα να γίνω, το 1999 κι ενώ είχα ξεκινήσει να συμμετέχω σε τηλεοπτικές διαφημίσεις. Το ερέθισμα ήταν η συμμετοχή μου με βασικό ρόλο στο ντοκιμαντέρ που γυρίστηκε για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Σύνδνεϋ.

ΔΔ: Ως multi-tasking person θα ήθελα να μας πεις πως συνδυάζεις όλες αυτές τις ειδικότητες από την ειδικότητα του ηθοποιού έως αυτή του παραγωγού κτλ.

ΧΓ: Από το πρώτο έτος της δραματικής σχολής ξεκίνησε αυτή η διαδικασία, συνδυάζοντας δύο ειδικότητες σε όποια παράσταση συμμετείχα. Είτε της σχολής είτε εκτός. Στην πορεία, μέσα από την πρακτική εφαρμογή, αυξήθηκαν οι δυνατότητές μου, οπότε και οι ειδικότητες. Στον χώρο μας (δυστυχώς), δεν είναι εύκολο να έχεις εργασία σε κάθε σεζόν ως ηθοποιός. Οπότε, όσο περισσότερα βέλη έχει στην φαρέτρα του ένας καλλιτέχνης, τόσο περισσότερες ευκαιρίες έχει να πετύχει το στόχο του, που είναι η εργασία στον χώρο του θεάτρου, του κινηματογράφου και της τηλεόρασης.



ΔΔ : Θεατρική Ξιφασκία. Μίλησέ μας λίγο για αυτό.

ΧΓ : Η Θεατρική Ξιφασκία, είναι αυτό που βλέπουμε στις ταινίες των: Οι τρεις σωματοφύλακες, Ζορό, Πειρατές της Καραϊβικής... και στα θεατρικά έργα: Άμλετ, Βασιλιά Ληρ, Η μάσκα του Ζορό κ.α. Αυτό το μάθημα, που διδάσκω τα τελευταία 20 χρόνια, μας μαθαίνει την ισορροπία, την συγκέντρωση, τον σωματικό και δυναμικό έλεγχο, την ένταση, την ετοιμότητα να αντιδράσουμε σωματικά, τον συντονισμό, την συνεργασία και την ομαδικότητα. Δεν αντιμετωπίζουμε την ξιφασκία στο θέατρο ως τρόπο ζωής όπως παλιά ή ανταγωνιστικά όπως στο άθλημα. Πρώτο μέλημά μας είναι να μην χτυπήσει ο συμπαίκτης μας. Δεν είναι αντίπαλος. Πρέπει να δείχνουμε ότι θέλουμε να τον χτυπήσουμε κι ότι είναι εχθρός μας, αλλά με κινήσεις όχι τυχαίες και κυριολεκτικά ελεγχόμενες και χορογραφημένες, φροντίζουμε να μην χτυπήσει κανείς, ενώ δίνουμε την ψευδαίσθηση στο κοινό για το αντίθετο, έντεχνα και θεαματικά. Το βιβλίο «Θεατρική Ξιφασκία, η ψευδαίσθηση της μάχης» που έχω εκδώσει, είναι το μοναδικό στη χώρα μας που αναλύει και κωδικοποιεί την εν λόγο εκπαίδευση, ενώ περνάει πρώτα και από την σκηνική πάλη.

ΔΔ: Θέατρο ή τηλεόραση; Και γιατί;

ΧΓ: Ας μην ξεχνάμε και τον κινηματογράφο! Ανέκαθεν ήμουν περισσότερο υπέρ του θεάτρου και του κινηματογράφου και λιγότερο υπέρ της τηλεόρασης. Κι αυτό επειδή στο γυαλί τα πράγματα γίνονται πιο πρόχειρα και λιγότερο αξιοκρατικά.

ΔΔ: Στον ελεύθερό σου χρόνο με τι άλλο ασχολείσαι; Κάποιο σπορ, διάβασμα κτλ.

ΧΓ: Συνήθως δεν έχω ελεύθερο χρόνο. Παλιότερα λίγο ποδόσφαιρο, λίγο μπάσκετ, αλλά τώρα πια, όταν δεν έχω γύρισμα, πρόβα, παράσταση ή μάθημα, γράφω θεατρικά έργα, σενάρια ή προετοιμάζω το επόμενο project.



ΔΔ : Ποια ήταν η αγαπημένη σου συμμετοχή σε τηλεοπτική σειρά ή παράσταση και γιατί;

ΧΓ : Η αγαπημένη μου συμμετοχή ήταν στις παραστάσεις στο θέατρο της Αρχαίας Επιδαύρου, που είχαμε 10.000 θεατές να μας χειροκροτούν. Το δέος και το ρίγος είναι ασύγκριτο.

ΔΔ : Αυτή την περίοδο σε βρίσκουμε στις παραστάσεις "Κατερίνα Γώγου: Το γαμώτο που δεν έζησα", "Η Μάσκα του Ζορό" και "Παραμόρφωση". Μίλησε μας λίγο γι' αυτά.

ΧΓ : Η παράσταση για τη ζωή και το έργο της Κατερίνας Γώγου, είναι μια σημαντική δουλειά, που την ξεκινήσαμε από πέρσι και συνεχίζουμε και φέτος με μεγάλη επιτυχία στον χώρο 2510 στα Εξάρχεια. Το έργο και η σκηνοθεσία είναι του Ανδρέα Ζαφείρη και παίζω με δύο πρωτοεμφανιζόμενες στον χώρο νέες κοπέλες, την Χαρά Νικολάου και την Έλενα Αίβαλιώτου. Η Έλενα ενσαρκώνει την Γώγου, η Χαρά 7 γυναικείους ρόλους κι εγώ 9 αντρικούς ρόλους που βρέθηκαν στο δρόμο της Γώγου ή της τον χάραξαν.

Ενώ "Η Μάσκα του Ζορό" είναι μία παιδική παράσταση στο θέατρο Ζίνα, σε κείμενο και σκηνοθεσία του Νίκου Λιμνιού. Εκεί ενσαρκώνω τον ρόλο του λοχία Γκαρσία κι έχω κάνει την διδασκαλία και τις σπαθογραφίες της παράστασης.

Τέλος, η "Παραμόρφωση" που ανέβασα και πέρσι στο θέατρο Εμπρός, είναι ένα έργο που είχα γράψει, με αφορμή τη ζωή της Μαργαρίτας Καραπάνου και το σκηνοθέτησα με ερέθισμα τον εγκλεισμό που βιώσαμε το 2020. Παίζουν κι εδώ τρεις πρωτοεμφανιζόμενες στον χώρο νέες κοπέλες. Η Ηλιάννα Σπυριδωνος, η Εύη Μαρκουλή και η Κλαίρη Παπακυριακού.

ΔΔ: Ποιος τομέας είναι αυτός που δεν έχεις ασχοληθεί ακόμα αλλά θα ήθελες να ασχοληθείς στο μέλλον.

ΧΓ: Δεν νομίζω να έχω το χρόνο για να ασχοληθώ και με κάποιον άλλο τομέα στο μέλλον. Η σκηνοθεσία, η ηθοποιία, η παραγωγή και η μουσική επιμέλεια σε θεατρικά έργα και ταινίες, το μοντάζ, η συγγραφή θεατρικών έργων και σεναρίων, τα μαθήματα θεάτρου στο θεατρικό μου εργαστήριο "Διάθεση Τέχνης" και η διδασκαλία της θεατρικής ξιφασκίας στη δραματική σχολή "Αθηναϊκή Σκηνή", είναι αρκετοί τομείς για να με απασχολούν για αρκετά χρόνια.

ΔΔ: Ποια είναι τα μελλοντικά σου καλλιτεχνικά σχέδια; Έχεις κάτι που ετοιμάζεις;

ΧΓ: Έχω ξεκινήσει πρόβες για το έργο "Μήδεια" του Ευριπίδη, σε μετάφραση, διασκευή και σκηνοθεσία δική μου, με πρωτότυπα κοστούμια της Αργυρούς Βασιλείου και μουσική της Τζωρτζίνας Αντωννάκη, όπου θα ανέβει τον Μάρτιο του 2023 στο θέατρο Εμπρός. Τέλος, στο πρόγραμμα είναι να σκηνοθετήσω δύο μικρού μήκους ταινίες και να συντελέσω στην παραγωγή μίας μεγάλου μήκους ταινίας με φίλους συνεργάτες.

ΤΟΠΟΛΑΤΡΕΙΑ

Μια ιστορία αγάπης για τον τόπο μου

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=soYbb3GJlIk>

Εάν πιστεύετε ότι μπορείτε με τρεις φωτογραφίες, ακόμα και του κινητού σας, να πείσετε μια επιτροπή δημιουργών ότι η δική σας αγάπη προβάλλει πειστικότερα, καλλίτερα και εντυπωσιακότερα τον τόπο σας τότε έχετε πολλές πιθανότητες να είσθε εκείνος ή εκείνη που θα κληθεί να δημιουργήσει, δηλαδή να γράψει το πλήρες σενάριο και να σκηνοθετήσει ένα promo (διαφημιστικό 3' λεπτής διάρκειας) σε παραγωγή της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος, με τίτλο ΤΟΠΟΛΑΤΡΕΙΑ ώστε να αναδειχθεί η ιδιαιτερότητα του τόπου και η μεγάλη αγάπη για αυτόν.

Στόχος σας πρέπει να είναι να κινησετε το ενδιαφέρον τόσο των συμπατριωτών μας, όσο και των αλλοδαπών ώστε να επισκεφθούν τον τόπο σας ή να θελήσουν να μάθουν την ιστορία του.

Εάν λοιπόν πιστεύετε ότι αγαπάτε τον τόπο σας και μπορείτε να προβάλλετε την αγάπη σας αυτή σε ένα φιλμάκι διάρκειας 3', τότε κακώς δεν έχετε ήδη βγει στους δρόμους και τις πλατείες, στα βουνά και τα λαγκάδια, στη θάλασσα και τα ποτάμια να γυρέψετε τα ιδιαίτερα εκείνα στιγμιότυπα, τις υπέροχες εκείνες εικόνες που κατά τη γνώμη σας καθιστούν τον τόπο σας μοναδικό.

Θέματα πρωτότυπα, ιδιαίτερα, που θα παρουσιάσετε ως ιστορία (από 1 έως 3 σελίδες το πολύ) και θα συνοδεύετε με τρεις, το πολύ, όμορφες και ξεχωριστές φωτογραφίες του τόπου σας (της προσωπικότητας ή της ιστορίας) τον οποίον και θα αναφέρετε, καθώς επίσης και την χρονολογία λήψης των φωτογραφιών, εάν δεν είναι σύγχρονες. Του τόπου όπου γεννηθήκατε και περάσατε τα παιδικά σας ή εφηβικά σας χρόνια, του τόπου όπου ζείτε σήμερα και έχετε δημιουργήσει την οικογένειά σας, ακόμα και του τόπου των προγόνων σας.

Η πρότασή σας θα εξετασθεί από διαφορετικές επιτροπές, καθώς μία επιτροπή θα κρίνει την ιστορία σας και μια άλλη θα κρίνει το περιεχόμενο των φωτογραφιών σας (προσοχή στην εικαστική και αισθητική προσέγγισή σας, θα επηρεάσει τις αποφάσεις).

Ο διαγωνισμός τελεί υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, της Ένωσης Περιφερειών Ελλάδος, των περιφερειών Δυτικής Ελλάδος, Δυτικής Μακεδονίας, Ηπείρου, Θεσσαλίας, Κεντρικής Μακεδονίας, Κρήτης, Νοτίου Αιγαίου, Πελοποννήσου και Στερεάς Ελλάδος και των Δήμων

Αγιάς, Αγίων Αναργύρων-Καματερού, Αγράφων, Αγρινίου, Αθηναίων, Αιγιαλείας, Αίγινας, Ακτίου-Βόνιτσας, Αλεξανδρούπολης, Αλίμου, Αμαρουσίου, Αμφίκλειας-Ελάτειας, Αμφιλοχίας, Αμφίπολης, Ανατολικής Σάμου, Ανδραβίδας-Κυλλήνης, Ανωγείων, Αριστοτέλη, Αρταίων, Αστυπάλαιας, Βεροίας, Βισαλτίας, Βύρωνος, Γαύδου, Γορτυνας, Γρεβενών, Δέλτα, Δελφών, Διονύσου, Δίου-Ολύμπου, Διρφύων-Μεσσαπίων, Διστόμου-Αράχωβας-Αντικύρας, Δοξάτου, Δυτικής Λέσβου, Έδεσσας, Ελληνικού-Αργυρούπολης, Εορδαίας, Ζακύνθου, Ζαχάρως, Ζωγράφου, Ηγουμενίτσας, Ηρακλείας, Ηρακλείου, Θερμού, Θεσσαλονίκης, Ιθάκης, Ιστιαίας-Αιδηψού, Καβάλας, Καισαριανής, Καλαμαριάς, Καμένων Βούρλων, Καρπενησίου, Κασσάνδρας, Κατερίνης, Κέας, Κηφισιάς, Κοζάνης, Κομοτηνής, Κύμης-Αλιβερίου, Κω, Λαρισίων, Λεβαδεών, Λήμνου, Λίμνης Πλαστήρα, Μαντουδίου-Λίμνης-Αγίας Άννας, Μαραθώνος, Μεταμόρφωσης, Μοσχάτου-Ταύρου, Ορεστιάδας, Παανίας, Παλαιού Φαλήρου, Παπάγου-Χολαργού, Παρανεστίου, Πατρέων, Πυλαίας-Χορτιάτη, Πύργου, Ρεθύμνης, Σητείας, Σκιάθου, Τεμπών, Τήνου, Φλώρινας, Χαϊδαρίου, Χαλκιδέων, Χανίων, Ωρωπού.



Χορηγοί Επικοινωνίας



Συμβουλευτική Γονέων

Η αξία της συναίνεσης!



- ✓ **Σε παιδιά προσχολικής ηλικίας:**
 - Να ζητούν άδεια πριν αγκαλιάσουν ή αγγίξουν κάποιο άτομο,
 - Τους ρωτάμε και εμείς ΠΑΝΤΑ αν θέλουν να τα αγκαλιάσουμε!

- ✓ **Είναι σημαντικό:**
 - Να τους δημιουργήσουμε την ενσυναίσθηση μιλώντας για το πώς μπορεί να νιώθει κάποιος με την πράξη μας!
 - Π.χ. και εγώ θα ένιωθα άσχημα αν δεν ήθελε ο φίλος μου να παίξει μαζί μου,

- ✓ **Όμως χρειάζεται να το σεβόμαστε την επιθυμία του.**

Δε ξεχνάμε να σεβόμαστε και εμείς οι ίδιοι τα παιδιά όταν λένε "όχι", "δε θέλω", "ασε με "

Χρειάζεται πάντα να τα σεβόμαστε (εκτός αν έχει να κάνει με θέματα που βάζουν σε κίνδυνο τη σωματική ή την ψυχική τους ακεραιότητα!)

- ✓ **Αποφεύγουμε φράσεις όπως :**
 - Δεν λέμε όχι στη μαμά, κάνε μια αγκαλιά τον παππού, άσε τα όχι θα κάνεις αυτό που σου λέω εγώ, άσε την γιαγιά να σου δώσει ένα φιλάκι κ.α.
 - Είτε είμαστε παιδιά είτε ενήλικες, είναι ανθρώπινο δικαίωμα το "ναι" και το "όχι".

- SOS** **Και δεν υπάρχει καμία δικαιολογία αν δε το σεβεται κάποιος.**
 - Όσον αφορά τα παιδιά σίγουρα υπάρχουν φορές που χρησιμοποιούν αυτές τις φράσεις χωρίς να τις εννοούν, συνήθως σε συγκεκριμένο αναπτυξιακό στάδιο, δεν αναφερόμαστε σε αυτήν την περίοδο όμως.
 - Την επόμενη φορά που θα μας πουν "δε θέλω",

Ας το ακούσουμε, όπως θα θέλαμε να το ακούσουν και να το σεβαστούν και οι γύρω του στο μέλλον.



9 ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΑ OUTFITS ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ!

ediva.gr

fashion

Η εποχή των Χριστουγέννων είναι μία περίοδος που έχεις συνεχώς εξόδους και συναντήσεις με γνωστούς και φίλους. Τα πάρτυ είναι πολλά και γι' αυτό έχεις να συνθέσεις και αρκετά outfits! Το βράδυ των Χριστουγέννων δεν είναι το μόνο που θα έχεις την ευκαιρία να εντυπωσιάσεις με την εμφάνιση σου!

Αυτή είναι λοιπόν η στιγμή για εσένα να φορέσεις εντυπωσιακά outfits και να κάνεις τις πιο λαμπερές εμφανίσεις των γιορτών!

1. TEA DRESS

Τα tea φορέματα είναι μία επιλογή για να πετύχεις το τέλειο ρομαντικό στυλ. Μπορείς να το φορέσεις ιδανικά με γόβες. Είναι πολύ καλή επιλογή για ένα γιορτινό τραπέζι ή κάποια δεξίωση. Επίσης, είναι ένα ρούχο που μπορείς να φορέσεις από μία απογευματινή έξοδο μέχρι και την βραδινή που ίσως ακολουθήσει.

2. ONE SHOULDER DRESS

Τα φορέματα με ένα ώμο έξω, έχουν επανέλθει στη μόδα και είναι μία πολύ κομψή επιλογή. Μπορείς φυσικά να διαλέξεις κοντό μανίκι, αλλά μιας και βρισκόμαστε στη χειμερινή σεζόν, το μακρύ μανίκι είναι ίσως καλύτερη επιλογή.

3. SEQUIN

Τα outfits με πούλιες είναι η πλέον χριστουγεννιάτικη επιλογή των τελευταίων χρόνων. Είτε επιλέξεις ένα cocktail φόρεμα/σετ, είτε ένα μακρύ ρούχο με sequin, θα είσαι στο πνεύμα των εορτών και το κέντρο της προσοχής! Το καλό με τα sequin ρούχα, είναι ότι χάρη στο έντονο ύφος τους, δεν χρειάζεται να προσπαθήσεις πολύ με κοσμήματα και άλλα αξεσουάρ!

4. ΣΕΤ

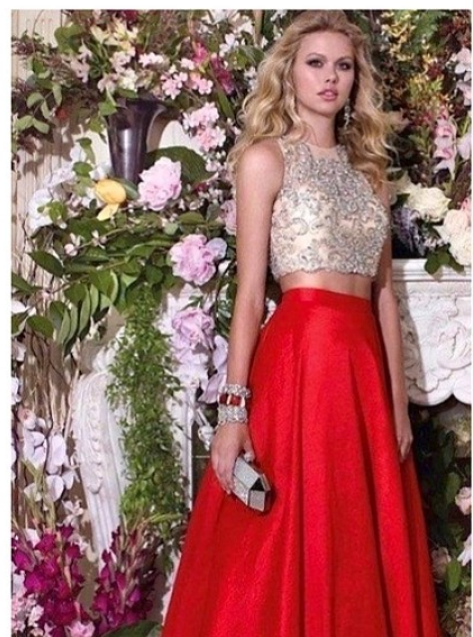
Τα two-piece σετ είναι μία διαχρονική άποψη που αν και μοιάζει περιοριστική, δεν είναι! Μπορείς να διαλέξεις outfit από σετ δύο ξεχωριστών ρούχων που θα σε εξυπηρετήσουν σε κάθε περίπτωση. Στα σετ αυτά, υπάρχουν επιλογές από πιο casual περιπτώσεις, μέχρι και τις πιο επίσημες! Από αξεσουάρ, προτείνουμε να επιλέξεις σκουλαρίκια, αφού ένα ταιριαστό σετ κάνει από μόνο του μία απόλυτα ολοκληρωμένη εικόνα.

5. ΟΛΑ ΣΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ

Τι πιο ταιριαστό με το χριστουγεννιάτικο κλίμα, από ένα outfit στα κόκκινα! Είναι μία αρκετά συνηθισμένη επιλογή το κόκκινο για τις γιορτές, όμως μπορείς εύκολα να ξεχωρίσεις με τη σωστή επιλογή σε παπούτσια και αξεσουάρ: Το χρυσό είναι πολύ ταιριαστό με το κόκκινο, όμως τα ασημί κοσμήματα θα κάνουν τη διαφορά σε ένα total red outfit! Επίσης μη φοβηθείς να φορέσεις κάποια ζώνη για να δώσεις λίγο βάθος και σχήμα.

6. MIDI ΦΟΡΕΜΑ

Αν προτιμάς ένα κλασικό στυλ για τα Χριστούγεννα, τα midi φορέματα είναι η κατάλληλη επιλογή για εσένα! Δεν χρειάζεται να ασχοληθείς πολύ με τα αξεσουάρ και καλό θα ήταν να μην επιλέξεις κάτι πολύ φλύαρο.



7. ΟΛΟΣΩΜΗ ΦΟΡΜΑ

Μπορεί να είναι εύκολη επιλογή αφού έχεις κατευθείαν ένα ολοκληρωμένο outfit, αλλά δεν σημαίνει ότι δεν θα τραβήξεις τη προσοχή! Προτίμησε ένα ζευγάρι γόβες και μάζεψε τα μαλλιά σου μακριά από το πρόσωπο σου. Θα ήταν ακόμη καλύτερα αν μάζευες τα μαλλιά σου πολύ ψηλά, ώστε να δώσεις ακόμη περισσότερη έμφαση στο ρούχο!

8. ΣΑΚΑΚΙ ΚΑΙ ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ

Εδώ έχουμε να κάνουμε με μία πρόταση που παραπέμπει σε ένα πιο σοβαρό look. Ωστόσο, ένα τέτοιο σύνολο είναι πολύ επιβλητικό και σίγουρα ξεχωρίζει από άλλες, πιο συνηθισμένες προτάσεις. Προτίμησε μέσα από το σακάκι μία μπλούζα από ένα πιο ξεχωριστό υλικό, όπως για παράδειγμα είναι το μετάξι ή το sequin.

9. TOTAL BLACK

Για τελευταίο κρατάμε το *total black look*! Ένα στυλ που δεν απογοητεύει, διαχρονικό και ας μη γελιόμαστε, εξυπηρετεί σε όλες τις περιστάσεις! Μπορείς να φωτίσεις το πολύ μαύρο με τα χρυσά ή ασημί αξεσουάρ σου (και οι δύο επιλογές είναι ιδανικές) ή και πάλι με μία ζώνη σε διαφορετικό υλικό. Το σύνολο όμως δεν είναι απαραίτητο να είναι ματ: ακόμη πιο γιορτινό το κάνουν οι πούλιες ή υφάσματα με διακριτικές λάμπψεις!



5 MUST FOLLOW tips

ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ!

the-man.gr

• Άδειασε το μυαλό σου όταν έχεις άδεια

Το πρώτο και σημαντικότερο πράγμα που πρέπει να κάνεις όχι μόνο την περίοδο των Χριστουγέννων, αλλά πάντα όταν έχεις κάποιο κενό από την εργασία σου, είναι να προσπαθείς να αδειάζεις το μυαλό σου από τις σκοτούρες και να κάνεις μια επανεκκίνηση στην καθημερινότητά σου.

• Πέρασε χρόνο με την οικογένεια σου

Πέρασε περισσότερο χρόνο με την οικογένεια σου, καθώς αυτό θα σε φέρει πιο κοντά τους αλλά θα σε βοηθήσει να θέσεις τις πιο σημαντικές προτεραιότητες στη ζωή σου, που είναι η προσοχή και η φροντίδα των ανθρώπων που σε αγαπάνε.

• Πάρε δώρα για τα αγαπημένα σου πρόσωπα

Είναι η περίοδος που αγοράζουμε δώρα στα αγαπημένα μας πρόσωπα, όχι γιατί πρέπει αλλά γιατί θέλουμε να τα δούμε ευτυχισμένα

• Φάε στο τραπέζι με παρέα

Αυτή η περίοδος των εορτών είναι για να την περνάμε μαζί με καλή παρέα και έτσι το τραπέζι των Χριστουγέννων και την Πρωτοχρονιάς συνήθως το απολαμβάνουμε με την οικογένεια ή με καλούς μας φίλους.

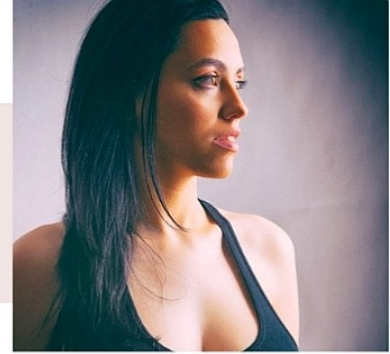
• Κάνε πολλές βόλτες για να γεμίσεις τις "μπαταρίες" σου.

Βγες μόνος ή με παρέα και θα δεις πόσο πιο ευχάριστα θα νιώθεις και θα απολαμβάνεις τον χρόνο που διαθέτεις στον εαυτό σου.



Η θεωρία του Όλα ή τίποτα!

Γράφει η Λίλη Παναγούλια: @lilipanaoulia



Όλα ή τίποτα! Οι Νίκος Καρβέλας και Μιχάλης Χατζηγιάννης το τραγούδησαν, για μένα αποτελεί μόντο ζωής! Το όλα ή τίποτα αφορά σε αποφάσεις ζωής, αποφάσεις που θα επηρεάσουν όλη σου τη ζωή και όχι π.χ να φάω όλο το παγωτό ή να μη φάω καθόλου! **Όμως θα Πρέπει να έχεις ισχυρό χαρακτήρα για να μπορείς να ανταποκριθείς σε αυτό.** Το όλα είναι εύκολο, σε όλους μας αρέσει όλοι το απολαμβάνουμε ισχύει όμως το ίδιο και για το τίποτα; Πόσα άτομα μπορούν να δεχθούν πως τα χάνουν όλα χωρίς να έχουν πρόβλημα; Ελάχιστα...πως διαχειρίζεται κάποιος το τίποτα και γιατί να επιλέξω το όλα ή τίποτα και όχι κάτι μέτριο; Υπάρχει απάντηση και θα σας τη δώσω...

Το μέτριο είναι καλό να μην το επιλέγουμε γιατί μπορεί να είμαστε πιο ασφαλείς αλλά χάνουμε έτσι το αλάτοπιπερο της ζωής. **Μα οι σοφοί αρχαίοι Έλληνες δεν έλεγαν παν μέτρο άριστον;** Ναι και είναι στην τελική αυτή η πιο σωστή μέθοδος και αυτή με τις λιγότερες άσχημες επιπτώσεις υπάρχει όμως και ένα αλλά! Μπορεί με την απόλυτη ισορροπία και βάζοντας νερό στο κρασί σου να βαδίζεις στα σίγουρα κάνοντας όμως κάποια πράγματα που δεν θα ήθελες να γίνουν πράξη και αποδέχεσαι αμαχητί στην ουσία μια ήττα για την οποία δεν έδωσες καμία μάχη γιατί προτίμησες να πας εκ του ασφαλούς. Συμβιβάζομαστε δηλαδή και δεν απολαμβάνουμε αυτό που λέμε περιπέτεια, ενώ παράλληλα χάνουμε αμαχητί και πολλά από όσα θα θέλαμε να έχουμε χωρίς καν να προσπαθήσουμε να τα αποκτήσουμε φοβούμενοι πως θα μείνουμε στο τίποτα. Από την άλλη πώς διαχειρίζεσαι το τίποτα; **Είναι πολύ απλό κρατάς την ψυχραιμία σου, σκέφτεσαι πως η ζωή είναι πολύ ωραία για να τη σπαταλάς σε κλάματα και πας παρακάτω, για νέες περιπέτειες οι οποίες ακόμα και αυτές μπορεί να σου βγουν μπορεί και όχι.** Επιλέγοντας το Όλα ή τίποτα ποια είναι η κατάληξη; Τις περισσότερες φορές να μένεις στο τίποτα όμως έχεις κερδίσει εμπειρία και περιπέτεια. Ζεις τη ζωή σου στο έπακρο, έχεις βγει από τη μονοτονία και τελικά βγαίνεις σοφότερος από όλο αυτό κάτι που σε βοηθάει στην τελική να αποφεύγεις παγίδες και λάθη που μπορεί να σε οδηγήσουν σε μεγάλους μπελάδες. Να ξέρετε πως η διαχείριση του τίποτα δείχνει το πως μπορεί ένας άνθρωπος να σταθεί στα δύσκολα, πως θα ανταποκριθεί σε κάτι πολύ άσχημο που μπορεί να συμβεί στη ζωή του!

Η ουσία όλη για να ακολουθήσετε μια τέτοια θεωρία σαρωτική όπως είπα και στην αρχή θα πρέπει πρώτα λοιπόν να έχετε ξεκαθαρίσει μέσα σας αν είσαστε διατεθειμένος να τα χάσετε όλα γιατί το να τα έχετε όλα είναι πολύ ευχάριστο και όλοι το θέλουμε όμως είναι και πιο σπάνιο να συμβεί...πιο συχνά συνήθως τα χάνουμε όλα! **Προσοχή αν όμως δεν είσαστε χαρακτήρας που να μπορεί να το αντέξει αυτό, να μένεις τελικά στο τίποτα, δεν σας συνιστώ να ακολουθήσετε την σαρωτική θεωρία του Όλα ή τίποτα γιατί το πιο πιθανό είναι να απογοητευτείτε!** Όσο για εμένα που αυτή η θεωρία είναι τρόπος ζωής, από την εμπειρία μου και μόνο σας λέω πως για άτομα σαν εμένα δεν υπάρχει πιο συναρπαστική εμπειρία από αυτή τη συνεχόμενη μάχη να αποφεύγεις το τίποτα για να τα έχεις όλα. Και παρόλο που 9 στις 10 μένεις στο τίποτα αυτή η μία φορά που θα τα έχεις όλα σου δίνει και τη μεγαλύτερη ικανοποίηση της ζωής σου!



Το καλάθι της νοικοκυράς και η άδεια τσέπη

Και κάπως έτσι καταλήξαμε να ... ζούμε με επιδόματα. Για τα καύσιμα, για την ενέργεια και τώρα και για το φαγητό. **Ένας φαύλος κύκλος που δε λείει να τελειώσει.**

Τα προϊόντα μέχρι να φτάσουν στα χέρια μας περνούν από πολλά στάδια, οπότε είναι αρκετοί οι παράγοντες που παίζουν ρόλο για το πως θα διαμορφωθεί η τελική τιμή. **Από το χωράφι έως το πιάτο μας ένα μπετόνι βενζίνης δρόμος!!!** Και να ήταν και μόνο αυτό; Πλήθος "ειδικού" πρέπει να πληρωθούν για αυτό και άλλωστε βλέπουμε διαφορά σε κάποια προϊόντα που φαινομενικά είναι ίδια. Κάποιες φορές παίζει σημαντικό ρόλο και η διαφήμιση που προστίθεται και αυτή στην τιμή του προϊόντος.

Πολλοί καταναλωτές δε βρήκαν διαφορές, άλλοι εντόπισαν πολλά προϊόντα ετικέτας μέσα στο καλάθι. Πάντως οι μόνοι που τελικά θα βγουν κερδισμένοι είναι όσοι θυμούνται τις τιμές των προϊόντων που αγοράζουν και όσοι αγοράζουν τα ίδια προϊόντα ξανά και ξανά. Επίσης όσοι αγοράζουν αυτά τα προϊόντα σε διαφορετικές αλυσίδες υπεραγορών μπορούν να έχουν μία πλήρη εικόνα και ένα πιο ολοκληρωμένο ... ρεπορτάζ για το τι πραγματικά συμβαίνει.

Ο σκοπός όμως είναι να ΜΗΝ ζούμε με επιδόματα σαν ζητιάνοι. Να μπορούμε να ζούμε φυσιολογικά όπως παλιά. Και αυτό το τονίζουμε γιατί πλέον με την ειδική πλατφόρμα όλα μεταφράζονται σε επιδόματα φτώχειας. Fuel pass, power pass κτλ. Αυτό δεν είναι λύση είναι εξευτελισμός της κοινωνίας να μάθει να περιμένει στην ουρά για ένα χαρτάκι - θυμίζει άλλες εποχές.

Υγιεινή διατροφή και άσκηση: το απόλυτο δώρο για το σώμα σας!

Η άσκηση αποτελεί τη μια από τις σπουδαιότερες βάσεις για την προαγωγή της υγείας του ανθρωπίνου σώματος. Τα οφέλη της τόσο για τη σωματική, όσο και για την ψυχική υγεία, είναι πλέον γνωστά όχι μόνο στη διεθνή επιστημονική κοινότητα αλλά και στο ευρύ κοινό

Αρχικά θα πρέπει να γνωρίζετε τα εξής:

- Το σώμα μας χρησιμοποιεί διαφορετικά τα θρεπτικά συστατικά ως πηγή ενέργειας σε διαφορετικούς χρόνους, ανάλογα με την δραστηριότητα που εκτελούμε.
- Αυτό που καταναλώνουμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση είναι σημαντικό.
- Με την κατανάλωση συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών μετά την άσκηση βελτιώνουμε την σωματική μας σύσταση, την απόδοση και τη συνολική ανάρρωση από την καταπόνηση που έχει υποστεί το σώμα.

Εν ολίγοις, κατά τη διάρκεια της περιόδου μετά την άσκηση, χρειαζόμαστε πρωτεΐνη και υδατάνθρακες. Οι πρώτες ύλες που δίνουμε στο σώμα μας μέσω της κατανάλωσης τροφίμων / συμπληρωμάτων κατά τις περιόδους μετά την προπόνηση είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία του μεταβολικού περιβάλλοντος που επιθυμούμε. Το λεγόμενο «παράθυρο της ευκαιρίας»

Τα 30 λεπτά με 2 ώρες, είναι η καλύτερη στιγμή για την κατανάλωση του γεύματος μετά την άσκηση, καθώς το σώμα είναι σε αναμονή για τα θρεπτικά συστατικά που αναπληρώσουν όσα χάθηκαν στην άσκηση.

Γνωστό και ως το «παράθυρο της ευκαιρίας», αυτό είναι το χρονικό διάστημα μετά την άσκηση κατά το οποίο οι μύες προετοιμάζονται να δεχθούν θρεπτικά συστατικά που μπορούν να τονώσουν την επισκευή των μυών, τη μυϊκή ανάπτυξη και τη μυϊκή δύναμη. Το παράθυρο ανοίγει αμέσως μετά την προπόνηση και αρχίζει να κλείνει αρκετά γρήγορα.

Όσο πιο γρήγορα αρχίσετε τον ανεφοδιασμό τόσο το καλύτερο. Έρευνες δείχνουν ότι η ικανότητα του σώματος να ξαναγεμίσει τις αποθήκες των μυών μειώνεται κατά 50% αν περιμένετε να φάτε δύο ώρες μετά την προπόνηση. Έτσι προσπαθήστε να έχετε μαζί σας ένα σνακ για μετά την άσκησή σας.

Και, φυσικά, δεν ξεχνάμε το νερό!

Καθώς με τον ιδρώτα χάνονται υγρά, και μαζί τους πολύτιμοι ηλεκτρολύτες από το σώμα, πολύ σημαντική είναι και η σωστή ενυδάτωση μετά από την άσκηση. Ιδανικά, για την αναπλήρωση των ηλεκτρολυτών, αντί για σκέτο νερό (που μπορεί να φέρει επιπλέον απώλειες) ρίξε στο νερό σου λίγο συμμένο λεμόνι, μέλι και 1 κουταλάκι φυσικό ανεπεξέργαστο αλάτι.

Εν ολίγοις, δεν εξαντλούμε τον οργανισμό μας με έντονη γυμναστική και άδειο στομάχι, αφού η σωστή διατροφή μετά την άσκηση έχει σημαντικές προεκτάσεις ως προς την επίδραση της άσκησης στο σώμα μας. Γι' αυτό ο σωστός συνδυασμός ισορροπημένης διατροφής με ένα πρόγραμμα ασκήσεων που σας ταιριάζει συμβάλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στην επίτευξη της μακροζωίας!



privatecooking.gr



Digital Marketing
Social Media
Google Ads
Email Marketing
Graphic Design
Κατασκευή Ιστοσελίδων
Κατασκευή e-shop

 
@mydigiwingz

mydigiwingz@gmail.com
6986 424546 (Viber)

Καλαμαριά | Θεσσαλονίκη



Δακτύλιος: Έχει νόημα σήμερα ή ένα ακόμα μέτρο 20ετίας;

ALL ABOUT CAR

Στόχος να μειώσει τη ρύπανση. Το καταφέρνει όμως;

Ο δακτύλιος υπάρχει για να μειωθεί η ατμοσφαιρική ρύπανση. Απλή υπενθύμιση, γιατί συχνά ξεχνάμε και γιατί υπάρχει. Χρειάζεται όμως; Εδώ η ερώτηση είναι λάθος. Η σωστή ερώτηση είναι αν χρειαζόμαστε όντως μέτρα για τη μείωση της ρύπανσης, και η απάντηση είναι σίγουρα ναι. Το θέμα είναι, πετυχαίνει ο δακτύλιος μείωση των ρύπων; Ποιος ξέρει...

Αυτό που πετυχαίνει σίγουρα είναι να ταλαιπωρεί πολύ κόσμο. Ίσως όχι όλους όμως. Βλέπεις όταν ο δακτύλιος επανέρχεται μετά το «διάλειμμα» του καλοκαιριού, η κίνηση στο κέντρο και γύρω από αυτό αλλάζει. Από τη μία στο κέντρο μπορούν τώρα να μπαίνουν μόνο μονά-ζυγά. Εντάξει, και τα Euro 6 με ρύπους CO2 μέχρι 120 γρ./χλμ. Εντάξει, και τα εκ κατασκευής αυτοκίνητα υγραερίου και φυσικού αερίου. Α, ναι. Και τα ηλεκτρικά. Και τα υβριδικά. Και τέλος όποιος μπορεί να αποδείξει ότι μένει στο κέντρο. Και αν αυτό είναι δύσκολο, όποιος φιλοξενείται σε σπίτι στο κέντρο. Α, και όσοι μπορούν να πάρουν εξαίρεση.

Δηλαδή όλοι εκτός από εσένα. Παρόλα αυτά ακόμη και έτσι η κίνηση στον δακτύλιο όταν είναι σε εφαρμογή, είναι μειωμένη σε σχέση με όταν ο δακτύλιος είναι... διακοπές. Που σημαίνει πως για όποιον κινείται κάθε μέρα εντός δακτυλίου, ο δακτύλιος διευκολύνει. Εκτός και αν μιλάμε για κάποιον που δεν ανήκει στις παραπάνω άπειρες κατηγορίες, και έτσι διευκολύνει μόνο τις μέρες που κυκλοφορεί. Τι άλλες μέρες όμως;

Και εδώ είναι το ζουμί. Γιατί όταν δεν κυκλοφορείς, το πας γύρω-γύρω. Κάνεις τα 5 χιλιόμετρα να είναι 10. Την μισή ώρα την κάνεις μία, και αντί να ρυπαίνεις στο κέντρο, ρυπαίνεις διπλάσια απ'έξω. Και φυσικά αυτο ισχύει και για όσους δεν μπαίνουν ποτέ, και απλά υποχρεώνονται να «τρώνε στη μάπα» την κίνηση που δημιουργούν όσοι απλά δε κυκλοφορούν εκείνη τη μέρα, και πάνε «γύρω γύρω». Οπότε ρυπαίνουν παραπάνω και αυτοί.

Ποιος ξέρει, κάποιος θα μετράει, και θα μετράει σωστά. Δηλαδή θα θεωρεί ότι ο δακτύλιος μειώνει τη ρύπανση και όχι το ότι στην Αθήνα σήμερα, και σε σχέση με τη δεκαετία του 80 όταν και εφαρμόστηκε, τα αυτοκίνητα είναι πολύ πιο καινούργια και λιγότερο ρυπογόνα. Ναι, ακόμη και ο αρχαίος στόλος μας σήμερα, είναι 100 φορές λιγότερο ρυπογόνος από αυτόν του 1990.

Κάνει, δεν κάνει δουλειά όμως, ο δακτύλιος κάνει σε κάποιους διαφορά. Σε εσένα; Σε διευκολύνει; Σε ταλαιπωρεί; Τι διαφορά βλέπεις; Και τελικά, αφήνεις το αυτοκίνητο να πάρεις συγκοινωνία;



BY @DESPINADIMOTSI
TRAVEL BLOG

LUXEMBOURG

Πόλη του Λουξεμβούργου

Στο κέντρο της Ευρώπης βρίσκεται αυτή η πολύ μικρή χώρα, την οποία την γυρίζει κάποιος σχετικά εύκολα και γρήγορα.

Στο κέντρο υπάρχουν μαγαζιά καθώς και πολλά κτίρια και σε μικρή απόσταση βρίσκονται όλα τα highlights. Δε χρειάζεται πολύς χρόνος για όλα αυτά καθ' ότι οι αποστάσεις είναι πολύ μικρές!





BY @DESPINADIMOTSI
TRAVEL BLOG

LUXEMBOURG

Χτισμένη πάνω σε ένα βραχώδες ύψωμα στη συμβολή των ποταμών Alzette και Petrusse μέσα σε μια καταπράσινη κοιλάδα, η πρωτεύουσα του Λουξεμβούργου θεωρείται από πολλούς το κουκλόσπιτο της Ευρώπης, μια πόλη σκηνικό με μεσαιωνικό χρώμα, όμορφους περιπάτους και αξιοζήλευτη ποιότητα ζωής.

Εύκολη πρόσβαση στο κέντρο μπορείτε να επιλέξετε να περπατήσετε τον πεζόδρομο της Corniche de la Chemin κατά μήκος των τειχών του κάστρου και να απολαύσετε την μαγευτική θέα γραφική συνοικία Grund της Κάτω Πόλης.

Οι υπόγειες στοές του Bock που διατρέχουν όλη την Παλιά Πόλη, μνημείο πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO είναι must. Επισκεφτείτε τα εξαιρετικά μουσεία της πόλης όπως το εκπληκτικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης (MUDAM) ή την εντυπωσιακή Philharmonie. Χαζέψτε τις παραμυθένιες βιτρίνες των τοπικών patisseries και δειπνήστε σε κάποιο από τα πολυβραβευμένα εστιατόρια της πόλης.



@nadiakourtesi

Βαρσοβία, Πολωνία.

Μπορείτε να μας στείλετε τις δικές φωτογραφίες καθώς και το προφίλ σας στο *instagram* αλλά και την τοποθεσία στο *μειλ*:

ermionidamagazine@gmail.com

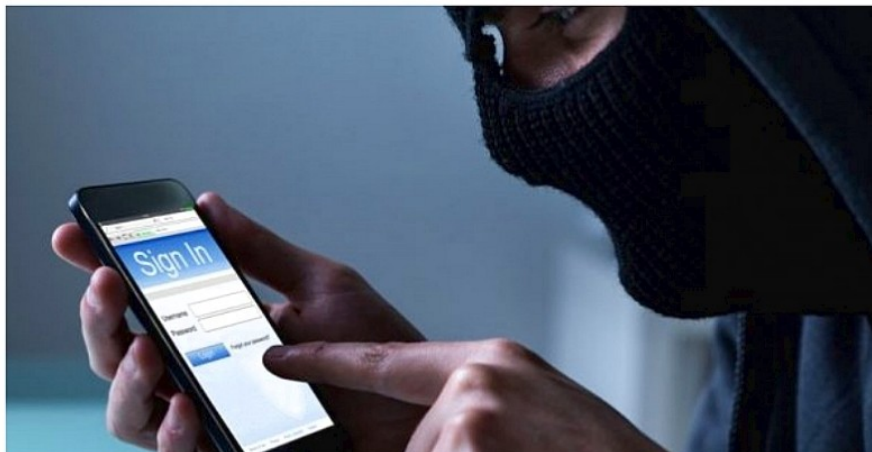
με την ένδειξη **"Travel Blog"**

**YOUR
travel
blog!**



SURVIVAL TIPS

Πέντε τρόποι για να αποτρέψουμε την παρακολούθηση του κινητού μας



Το κινητό τηλέφωνο είναι πλέον μέρος του εαυτού μας και το έχουμε πάντα μαζί μας σε κάθε φάση της ζωής μας. Όμως, καθημερινά χάκερ καθώς και κάθε είδους κακόβουλα άτομα προσπαθούν να αποκτήσουν πρόσβαση στις συσκευές που χρησιμοποιούμε. Δεν είναι μόνο ο κίνδυνος της απώλειας των χρημάτων αλλά και το γεγονός ότι θα αποσπάσουν ευαίσθητα προσωπικά μας δεδομένα.

Ορισμένοι τρόποι για να εμποδίσουμε την παρακολούθηση των συσκευών μας είναι:

Χρησιμοποιούμε ισχυρότερους κωδικούς πρόσβασης. Η ύπαρξη πολλών διαδικτυακών λογαριασμών μπορεί να μας δυσκολεύει ώστε να θυμόμαστε τους κωδικούς πρόσβασης, όμως η χρήση κωδικών όπως για παράδειγμα 1234, 1111 και η ημερομηνία γέννησης μας δεν θα δυσκολέψουν ένα χάκερ να μαντέψει τον κωδικό μας μέσα σε λίγα λεπτά. Πρέπει να χρησιμοποιούμε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης που να είναι τουλάχιστον με οκτώ ψηφία και να τους συνδυάζουμε με κεφαλαία και πεζά γράμματα, αριθμούς και σύμβολα.

Δεν κατεβάζουμε ύποπτα αρχεία. Μια κλασική μέθοδος για να απόκτηση ένας χάκερ πρόσβαση στο κινητό ή τον υπολογιστή μας είναι με την αποστολή συνημμένου αρχείου με ένα e-mail που θα λάβουμε στο λογαριασμό μας. Προσέχουμε ιδιαίτερα τα μηνύματα που προέρχονται από αγνώστους και δεν ανοίγουμε το συνημμένο αρχείο πριν βεβαιωθούμε ποιός μας το έχει στείλει.

Είμαστε επιφυλακτικοί και με τα SMS. Ένα SMS μπορεί να περιέχει κακόβουλο λογισμικό παρακολούθησης σε κωδικοποιημένη μορφή. Διαγράφουμε απευθείας μηνύματα από πενταψήφιους κωδικούς ή αριθμούς του εξωτερικού που δεν γνωρίζουμε. Δεν τα ανοίγουμε γιατί μπορεί να γίνει απευθείας και χωρίς την δικιά μας έγκριση εγκατάσταση του παράνομου λογισμικού παρακολούθησης.

Προσοχή με το Bluetooth. Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο μπορεί να εισαχθεί λογισμικό παρακολούθησης στο κινητό μας είναι μέσω Bluetooth. Αυτό μπορεί να γίνει από κάποιο άτομο το οποίο βρίσκετε στον ίδιο ή σε πολύ κοντινό χώρο με εμάς και θα κάνει μετάδοση του κακόβουλου λογισμικού, το οποίο μπορεί να μοιάζει με ήδη προεγκατεστημένη εφαρμογή. Μόλις γίνει η εγκατάσταση του λογισμικού παρακολούθησης στο κινητό, τότε ξεκινά η καταγραφή κάθε δραστηριότητας μας. Μπορεί να έχει πρόσβαση στα SMS, τα e-mail και όλα τα αρχεία που ανταλλάσσουμε. Εκτός αυτού, μπορεί να ενεργοποιήσει την υπηρεσία γεωγραφικού εντοπισμού (GPS) και επομένως να γνωρίζει που βρισκόμαστε ανά πάσα στιγμή.

Ελέγχουμε τις δωρεάν εφαρμογές. Οι οποίες μόλις εγκατασταθούν ζητούν να τις επιτρέψουμε να έχουν πρόσβαση στα προσωπικά μας δεδομένα, όπως συνήθειες στο διαδίκτυο και πληροφορίες τοποθεσίας. Έχει αποκαλυφθεί ότι πολλές εταιρίες που συλλέγουν μαζικά στοιχεία από διάφορους χρήστες στην συνέχεια πωλούν αυτά τα δεδομένα σε άλλες εταιρείες εξασφαλίζοντας έτσι τεράστια κέρδη.

epiviosi.gr

NAVAL ΜΙΚΡΟΛΙΜΑΝΟ



Το Σάββατο 8 Οκτωβρίου ένα λαμπερό event έλαβε χώρα στον πανέμορφο χώρο του Naval στο Μικρολίμανο.

Εκλεκτοί προσκεκλημένοι από τον εφοπλιστικό, δικηγορικό, διπλωματικό και καλλιτεχνικό κύκλο έδωσαν το παρόν, ενώ φίλοι του περιοδικού ERmionida MAGazine με μια τούρτα επιφύλαξαν μία έκπληξη στη συνεργάτιδά μας Λίλη Παναγούλια που είχε τα γενέθλιά της.

(Ιστιοπλοϊκού όμιλος, Πειραιάς 185 33)



Αλέξανδρος Λαιμός



Νίκη Αρβανίτη



Παντελής Ζέρβας



Παντελής Ζέρβας & Κυριάκος Μαριδάκης



Η τέταρτη σεζόν ενός από τα μεγαλύτερα φεστιβάλ λογοτεχνίας στον κόσμο, το Διεθνές Φεστιβάλ Λογοτεχνίας Πανόραμα Panorama International Literature Festival του Οργανισμού Writers Capital Foundation με τη συμμετοχή περισσότερων από 76 χωρών σε όλο τον κόσμο πρόκειται να διεξαχθεί τον Ιανουάριο του 2023.

ΘΕΜΑ Το τέταρτο Διεθνές Φεστιβάλ Λογοτεχνίας Πανόραμα έχει ως θέμα του το στοιχείο του «αέρα» στη φιλοσοφία. Ο πλανήτης μας υπάρχει λόγω του αέρα που περιβάλλει τη γη μας και για τον ίδιο ακριβώς λόγο είναι ευγνώμων η κάθε μορφή ζωής. Ο αέρας αποτελεί τη βάση όλων των κινήσεων στη γη – αν αναλογιστούμε τα σύννεφα να παρασύρονται από τους ανέμους και να ποτίζουν την άμμο σαν σταγόνες βροχής. Αν κοιτάξουμε τον τρόπο με τον οποίο τα ποτάμια παρασύρονται μακριά και φέρνουν νερό για τα μυριάδες είδη ζωής στη γη. Αν παρακολουθήσουμε αυτές τις σκέψεις μέσα μας να παρασύρονται από την παρουσία της λεπτής ουσίας του αέρα μέσα στο σώμα μας να διεγείρουν τις αισθήσεις και να προκαλούν συναισθήματα.

Ο αέρας είναι η ίδια η βάση της ύπαρξης της ζωής μας και όλου του πλανήτη. Εκτός από το να υπενθυμίσει στον καθένα από εμάς να αναπνέουμε την ομορφιά της ζωής και να εκπνέουμε ευγνωμοσύνη για τη ζωή με την οποία είμαστε ευλογημένοι, το Φεστιβάλ στοχεύει επίσης στη διάδοση της ευαισθητοποίησης για την ατμοσφαιρική ρύπανση, ένα από τα βασικά ζητήματα που αντιμετωπίζει το ανθρώπινο είδος. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, κάθε χρόνο περίπου 7 εκατομμύρια πρόωροι θάνατοι αποδίδονται στην ατμοσφαιρική ρύπανση – ένα τεράστιο νούμερο 800ων ατόμων κάθε ώρα ή 13ών ανά λεπτό. Η ατμοσφαιρική ρύπανση ευθύνεται για περισσότερους θανάτους από πολλούς άλλους παράγοντες κινδύνου, όπως ο υποσιτισμός, η χρήση αλκοόλ, ουσιών, και η σωματική αδράνεια.

Είμαστε βέβαιοι ότι το φεστιβάλ όχι μόνο θα προτρέψει τους διανοούμενους να εξερευνήσουν τις βαθύτερες φιλοσοφικές πτυχές του στοιχείου του αέρα, αλλά επίσης θα διαδώσει και ένα μήνυμα σε όλο τον κόσμο σχετικά με τη σημασία του να διατηρούμε το περιβάλλον μας καθαρό και ασφαλές για τις επερχόμενες γενιές. Θα είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον να ακούσουμε τους σημερινούς στοχαστές να διατυπώνουν τις απόψεις τους, καθώς πέρα από την ποίηση το θέμα ενδείκνυται και για φιλοσοφική θεώρηση, και μάλιστα σε παγκόσμιο επίπεδο.

Εγγραφείτε στην ιστοσελίδα www.panoramafestival.com

WRITERS CAPITAL INTERNATIONAL FOUNDATION

Panorama

International Literature Festival 2023

Venue
Worldwide

Date
1-31 January 2023

REGISTER NOW >

Join us when the world celebrates literature!

Official Partners

Μεγάλη νίκη η Κορωνίδα Κοιλάδας μέσα στο Κιβέρι με 2-1



Με το δεξί ξεκίνησε τις αγωνιστικές της υποχρεώσεις η Κορωνίδα Κοιλάδας με την μεγάλη εκτός έδρας νίκη που πέτυχε απέναντι στον Ερμή Κιβερίου με σκορ 2-1.

Η Κορωνίδα άνοιξε το σκορ δύο λεπτά πριν το φινάλε του πρώτου όταν ο Ταραντίλης ύστερα από βαθιά μπαλιά από το κέντρο του γηπέδου πήρε την μπάλα με το στήθος και την έστειλε στα δίχτυα. Στο 58' λεπτό ο Κιοσσές κέρδισε φάουλ στο ημικύκλιο της περιοχής από τον Λυκομήτρο. Το εκτέλεσαν με κομπίνα οι παίκτες της Κορωνίδας με τον Λαλούση να σουτάρει και να στέλνει την μπάλα στην αριστερή γωνία του Κομπόση για να γίνει το 2-0. Οι γηπεδούχοι μείωσαν στο 71' λεπτό όταν ο Βαρβουλέτος έβγαλε σέντρα από αριστερά στο δεύτερο δοκάρι και ο Διαμαντής με δυνατό σουτ μείωσε σε 2-1.

Ερμής Κιβερίου (Ν.Μητροσύλης): Κομπόσης, Διαμαντής, Μαρούσης, Λυκομήτρος, Μίλης, Ισούφι, Σαραβάκος, (46' Σκαρπέτζος), Μποζιονέλος, Αιβαλιώτης, (87' Καλαμπάκας), Γιάννος, Τσιώρος (58' Βαρβουλέτος).

Κορωνίς Κοιλάδας (Γ.Κολιατσόπουλος) : Αλευράς, Παπασταύρου, Σαμαράς, Λάβρενιουκ, Μπασιμακόπουλος, Κιοσσές, Γιαννακόπουλος, Μέγας, Α. Οψιμούλης, (65' Μπάζος, 90' Τσερίκου). Λαλούσης, Ταραντίλης

Φωτό -Βίντεο : EUROKINISI-Βασίλης Παπαδόπουλος.

Νίκη -ανάσα ο Α.Ο.Ερμιονίδας. Κέρδισε την Γαλήνη με 71-64.



Μετά από τρεις αγωνιστικές χωρίς νίκη ο Α.Ο.Ερμιονίδας «έσπασε το ρόδι» έσπασε το ρόδι» στον πρώτο όμιλο της Γ' Εθνικής μπάσκετ. Κέρδισε την ομάδα της Γαλήνης με σκορ 71-64 ξεπερνώντας για πρώτη φορά τους 60 πόντους.

Η ομάδα του Α.Ο.Ερμιονίδας πήρε από την αρχή «κεφάλι» στο σκορ το οποίο και κράτησε μέχρι την λήξη.

Δεκάλεπτα: 21-14, 39-30, 58-47, 71-64

Διατητές: Δημουλάς, Βαγγάλης

Α.Ο. ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ (Άκης Καλαϊτζάκης): Ευστρατίου Π. 2, Τσακίρης Δ. 13, Χονδρόπουλος Στ. 15 (3), Κατσάβελος Ηλ. 1, Πουλής Αν. 10 (2), Ιωάννου Φ. 12 (2), Μπινιάρης Γ. 15, Κοντογιάννης Γ. 3, Λούζης Ρ, Σκούρτης Π, Πουλής Γ., Καλογιάννης Δ.

Γαλήνη (Γιαννόπουλος): Βεργανελάκης 4, Κανελλάκης 3, Εφόπουλος 6(2), Παπαβασιλόπουλος 11, Σπύρου 3 (1), Κουμανιώτης 6 (2), Καραγιάννης 2, Λαμπρόπουλος 6, Πίκιος 10 (2), Κάλλης 13 (2), Παπαθανασόπουλος.



sport-ermionida



ERmionida MAGazine

ermionidamagazine.com