



"Νανοτεχνολογία και Microchips"
Ο Κώστας Αλεξάνδρου
στη Στέγη Επιστημών

Ελιάννα Προκοπίου:
Η ταλαντούχα ζωγράφος
που ξεχωρίζει

Marina VERNICOS :

Η φωτογράφος των πέντε ηπείρων

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2023 | ΤΕΥΧΟΣ 34

2 Περιεχόμενα

Editorial - Εκδοτικό σημείωμα

4 Ερμιονίδα

6 Συνέντευξη της Μαρίνας Βερνίκου
στη Δέσποινα Δημότση

Χορηγός Επικοινωνίας

10 Συνέντευξη της Ελιάννας Προκοπίου
στη Λίλη Παναγούλια

13 Συμβουλευτική Γονέων - Βαλέρια
Μπουζούνη

ΜΟΔΑ

18 Τουρίστας στην Αθήνα -
Λίλη Παναγούλια

Γενικό Νοσοκομείο Ναυπλίου -
Δέσποινα Δημότση

Οικολογία, Διατροφή, Ευζωία

21 All about car

Travel Blog

Survival tips - Συμβουλές Επιβίωσης

24 Αθλητικά

 www.ermionidamagazine.com

 ermionidamagazine@gmail.com

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



Έκδοση, αρχισυνταξία: @despinadimotsi
Επιμέλεια graphics: @emmanouiltselidis
Public Relations: @lilipanagoulia
Cover: @marinavernicos

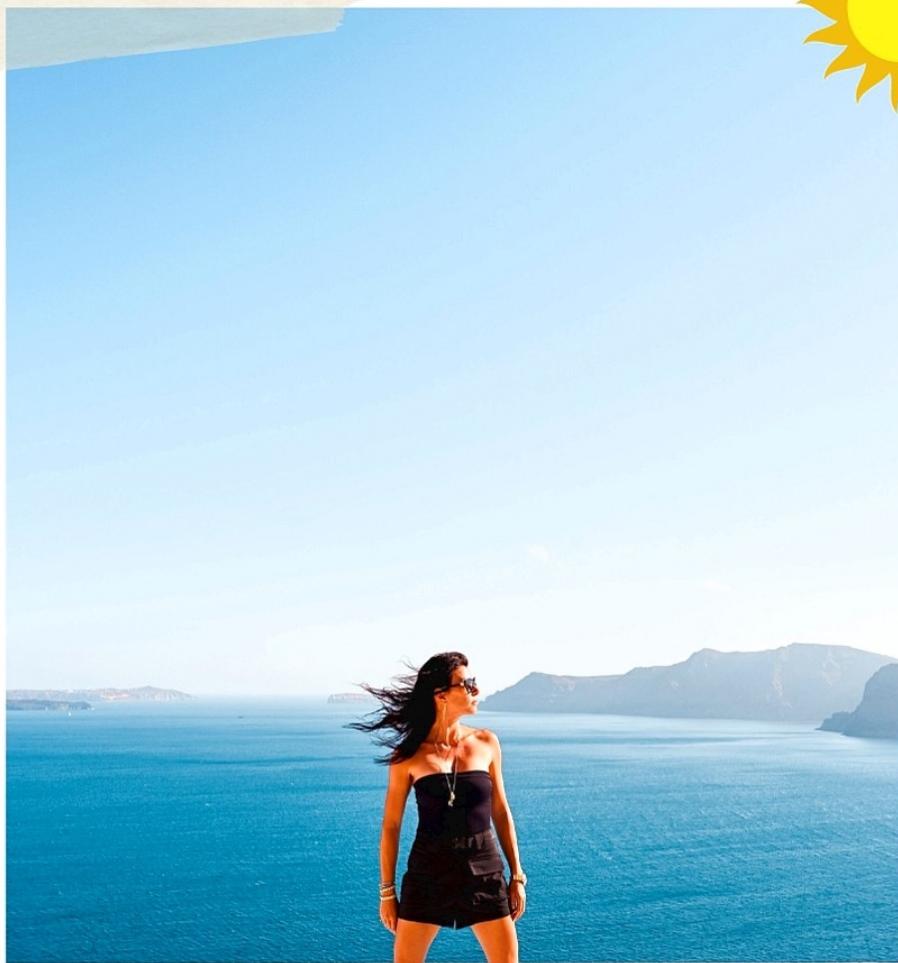
Συνεντεύξεις: @lilipanagoulia,
@despinadimotsi

Λοιποί συνεργάτες: @drone_vision_ermionida,
@valeriacabouzouni, @aggeliki_vins.

Supporters: @hellenicmediagroup, Ένωση Σεναριογράφων
Ελλάδος, @mydigiringz, @ermionida_dresses, Lolita
Beauty Studio, Φροντιστήριο Μέσης Εκπαίδευσης "Σημείο",
Ganosis - Hospitality & Concierge.



July 2023



Υποδεχόμαστε τον μήνα της καρδιάς του καλοκαιριού τον Ιούλιο, ο οποίος είναι πλούσιος σε εκδηλώσεις και κάθε είδους γιορτές. Στις συνεντεύξεις σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε την **φωτογράφο των πέντε ηπείρων Μαρίνα Βερνίκου** και την **ταλαντούχα ζωγράφο που ξεχωρίζει Ελιάννα Προκοπίου**. Διαβάστε επίσης "Νανοτεχνολογία και microchips" - μια παρουσίαση του Κώστα Αλεξάνδρου στη "Στέγη Επιστημών" καθώς και τα ρεπορτάζ μας : από την έκθεση στο Ζάππειο Μέγαρο "eleven the fashion project v.4", από την Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος τις βραβεύσεις των διαγωνισμών, την έκθεση ζωγραφικής της "Energy Art" και άλλα πολλά!!

Αυτό το μήνα θα κυκλοφορήσουν και οι ξενόγλωσσες εκδόσεις μας :
Το ν.4 της Αγγλικής και Γαλλικής έκδοσης και το ν.2 της Γερμανικής!!!

ΔΔ

Έκθεση ζωγραφικής & βράβευση μαθητών "Energy Art"

Η ετήσια και καθιερωμένη, πλέον, έκθεση ζωγραφικής έλαβε χώρα στις 7 Ιουλίου στο Πόρτο Χέλι. Οι μικροί και μεγάλοι μαθητές του εργαστηρίου "Energy Art" ζωγράφισαν live πίνακες με χρώμα. Ξεχωρίσαμε πίνακες με διαφορετικά υλικά όπως καφές (φωτό δεξιά - ζευγάρι) αλλά και γυαλί (φωτό αριστερά - 3 πίνακες).

Η Πόπη Μπινιάρη και οι μαθητές της έχουν λάβει μέρος και έχουν διακριθεί σε αρκετούς διαγωνισμούς.

Το ER MAG στήριξε ως χορηγός επικοινωνίας. Μπορείτε να δείτε αποσπάσματα σκανάροντας παρακάτω τον qr code!!!

SCAN HERE

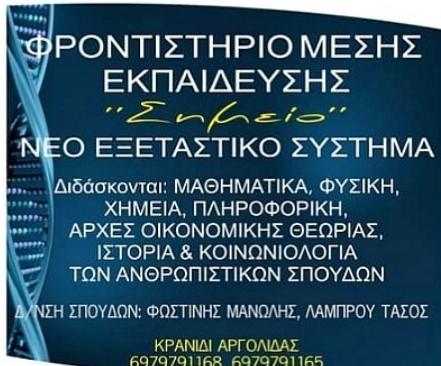


Την Δευτέρα 19/6 ο Κρανιδιώτης επιστήμονας-ερευνητής Κώστας Αλεξάνδρου (PhD in Electrical Engineering, Columbia University) ανέπτυξε το θέμα «Νανοτεχνολογία και microchips» στην "Στέγη Επιστημών" στο Κρανίδι Ερμιονίδας.

Με το εξαιρετικό εύρος των γνώσεών του καθήλωσε το ακροατήριο και κάλυψε κάθε πτυχή τόσο από την θεωρητική, επιστημονική, κατασκευαστική πλευρά, όσο και την οικονομική σφαίρα του θέματος. Παρουσίασε την μέχρι τώρα εξέλιξη και έδωσε δείγματα των μελλοντικών βιβλάτων όσων αφορά την τεχνολογία γενικά και κάποιους τομείς της συγκεκριμένα.

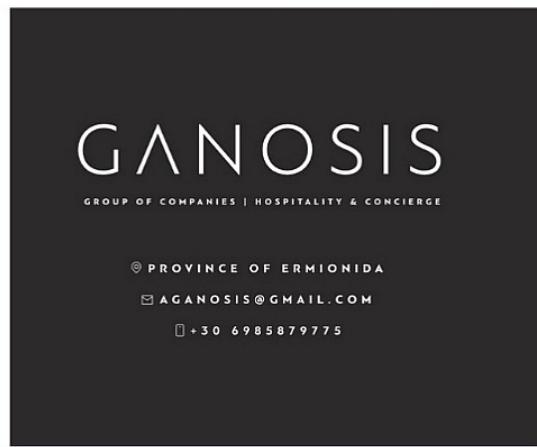
Αναπτύχθηκε επίσης με τον απαραίτητο προβληματισμό η εξέλιξη και το μέλλον της τεχνητής νοημοσύνης. Επίσης έγινε αναφορά στην κατασκευή και εκτόξευση του πρώτου ελληνικού δορυφόρου, καθώς ο Κώστας Αλεξάνδρου συμμετείχε στο εγχείρημα, όπως και στην δράση του ως συνεργάτης της NASA.

Προσωπικότητα διεθνούς εμβέλειας, από τους Έλληνες που τιμούν την πατρίδα, με απόλυτη συναίσθηση και αγάπη για την γενέτειρά του, ο Κώστας Αλεξάνδρου γοητεύει μικρούς και μεγάλους.



ΤΑΣΟΣ Γ. ΛΑΜΠΡΟΥ
ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑΣ
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ / ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ
ΜΕ ΕΠΑΙΓΚΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

email: anastaslamprou@gmail.com
Τηλ. ΕΠΙΚ. 6979791165





Μαρίνα Βερνίκου

Η φωτογράφος
των πέντε ηπείρων
αποκλειστικά στο ER MAG.



Η Μαρίνα Βερνίκου γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα. Σπούδασε Επικοινωνία και Φωτογραφία στο Emerson College της Βοστώνης και Διοίκηση Επιχειρήσεων στο Harvard Extension School. Από το 2001, έχει παρουσιάσει μια σειρά από ατομικές και ομαδικές εκθέσεις σε διακεκριμένες γκαλερί και μουσεία σε όλο τον κόσμο, όπως το μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης στην Ελλάδα, το Μουσείο του Λούβρου και ο Πύργος του Άιφελ στο Παρίσι, το Μουσείο Τέχνης Hangaram στην Κορέα, το Λονδίνο, το Μονακό, και NY.

Είναι υποψήφια Φωτογράφος της Χρονιάς 2018 για το National Geographic, βραβεύτηκε με το πρώτο βραβείο στα Global Art Awards στο Ντουμπάι, τα βραβεία «Sandro Botticelli» στο Palazzo Giucciardi Bongianni, Φλωρεντία και στη Γαλλία «La Grand Exposition Universelle» στο Eiffel. Πύργος. Έχει συνεργαστεί σε φωτογραφικά έργα με εταιρείες όπως η Mercedes, Perrier, Napapijri, Folli Follie, Sani Resort και επιλέχθηκε ως ambassador των Hermès, La Prairie και Omega. Η δουλειά της μπορεί να δει και σε διακεκριμένα ξενοδοχεία όπως το Amanzoe και το Nikki Beach Resort & Spa στην Ελλάδα και την Τουρκία. Έχει εκδώσει έξι βιβλία.

Εκτός από την καριέρα της, η αδιαμφισβήτητη κοινωνική ευαισθητοποίηση της Μαρίνας την οδήγησε στην ίδρυση της CREAID (www.creaid.com), μιας Μη Κερδοσκοπικής Οργάνωσης με στοχευμένη ανθρωπιστική αποστολή, η οποία συνδυάζει τη δημιουργικότητα μέσω έργων τέχνης για να βοηθήσει την τοπική κοινότητα και να βοηθήσει τα παιδιά που έχουν ανάγκη. Στο πλαίσιο αυτό το CREAID συντονίζει έργα και διοργανώνει ετήσιες εκθέσεις και δημοπρασίες καλλιτεχνικών έργων. Τα τελευταία τέσσερα χρόνια η Μαρίνα Βερνίκου έχει γίνει επίσης επιτυχημένη επιχειρηματίας. Έχοντας επιλέξει μερικές από τις πιο χαρακτηριστικές εικόνες της, δημιούργησε τη δική της μάρκα μόδας "Marina Vernicos Collection" (marinavernicos.com) η οποία αποτελείται από αξεσουάρ, κοσμήματα και ρούχα. Επίσης, μέρος των εσόδων από τις πωλήσεις της δικής της μάρκας μόδας «Marina Vernicos Collection» δωρίζεται στην «We dive We clean», μια ομάδα εθελοντών δυτών που καθαρίζουν τον βυθό των ελληνικών νερών.

Είναι η κόρη των Ντέμη και Γεωργίου Βερνίκου, ιδιοκτητών του www.vernicosyachts.com της πιο καθιερωμένης εταιρείας γιώτινγκ στην Ελλάδα. Είναι παντρεμένη με τον επιχειρηματία Μίλτο Καμπουρίδη και έχει τρία παιδιά, τη Ντεμήλια, τον Γιώργο και την Αννέζια.

ΔΔ: Τι σας ενέπνευσε να ασχοληθείτε με τη φωτογραφία; Ήταν ο στόχος σας από μικρή ηλικία ή το επιλέξατε ανάμεσα και σε άλλους τομείς που θα θέλατε να ασχοληθείτε και να σπουδάσετε.

MB: Η φωτογραφία ήταν η μεγάλη μου αγάπη απ' όταν ήμουνα μικρή. Στον ελεύθερο μου χρόνο ασχολιόμουν και έβγαζα φωτογραφίες. Η αλήθεια είναι ότι θεωρούσα πάντα ότι θα πήγαινα να δουλέψω στην οικογενειακή επιχείρηση του πατέρα μου Vernicos Yachts. Ο πατέρας μου είναι ανοιχτόμυαλος, και πάντα μου έλεγε «Παιδί μου να κάνεις αυτό που σ' ενδιαφέρει και αυτό που σε κάνει ευτυχισμένη». Παρ' όλα αυτά εγώ σπούδασα Δημόσιες Σχέσεις και Business με σκοπό να πάω στην Vernicos Yachts, αλλά τελικά με κέρδισε η φωτογραφία γιατί αυτό είναι το πάθος μου και αυτό είναι που αγαπώ περισσότερο.

ΔΔ: Οι φωτογραφίες σας που κυριαρχούν είναι τα τοπία και συνήθως το μπλε χρώμα. Ποιες φωτογραφίες θεωρείτε ως τις αγαπημένες σας όπου θα τις βρούμε πιθανότατα στο γραφείο ή στο σπίτι σας.

MB: Είμαι λάτρης της χώρας μας, θεωρώ ότι ζούμε στην ωραιότερη χώρα του κόσμου η οποία είναι λουσμένη απ' το μπλε χρώμα και σίγουρα θα δείτε θαλασσογραφίες.

ΔΔ: Γενικά στις φωτογραφίες που βλέπετε γύρω σας, προτιμάτε την φυσική φωτογραφία ή την αρκετά επεξεργασμένη; Δηλαδή θα χρησιμοποιούσατε στις δικές σας με ευκολία προγράμματα στυλ photoshop ή προτιμάτε την natural απόχρωση;

MB: Όλες οι φωτογραφίες μου είναι κάπως επεξεργασμένες αλλά είναι αληθινές δεν υπάρχει επεξεργασία που να τροποποιεί εντελώς τη φωτογραφία. Δεν είναι κάτι διαφορετικό από αυτό που βλέπετε, μόνο τα βασικά φίλτρα που συνήθως τονίζουν τα χρώματα.



"Την Ελλάδα την αγαπώ πολύ, θεωρώ ότι ζω στην ωραιότερη χώρα στον κόσμο και θα έλεγα ότι μου αρέσουν περισσότερο οι Κυκλαδες και το Ιόνιο. Όσων αφορά το εξωτερικό μου αρέσει ότι έχει να κάνει με θάλασσα και θα επέλεγα την Γαλλική Πολυνήσια σαν αγαπημένο προορισμό."

ΔΔ: Έχετε ταξιδέψει σε πάρα πολλές χώρες και μάλιστα και σε κάποιες που θεωρούνται δύσκολοι προορισμοί. Πως το αποφασίσατε; Πόσο εύκολη είναι μία φωτογράφιση στην Ανταρκτική βάσει των καιρικών συνθηκών;

MB: Τα ταξίδια είναι κάτι που αγαπώ πολύ, με έμαθε ο πατέρας μου από μικρή να είμαι λάτρης των καινούργιων εμπειριών. Ταξιδεύω με τον πατέρα μου από πολύ μικρή ηλικία και με έμαθε να αγαπώ και να γνωρίζω τον κόσμο, οπότε αντίστοιχα και εγώ αυτό έμαθα στα παιδιά μου να αγαπάνε τη φύση, τους διάφορους λαούς και να έχουν το ενδιαφέρον να ανακαλύψουν τον κόσμο. Όσον αφορά την Ανταρκτική, ποτέ δεν πρέπει να ακυρώνουμε τα ταξίδια μας είτε στην Ελλάδα είτε στο εξωτερικό λόγω καιρικών συνθήκων. Οι καιρικές συνθήκες πάντα αλλάζουν είναι μεταβλητές, δεν είναι λόγος αυτός να μην ταξιδέψεις. Και όπως λένε «Δεν υπάρχει κακός καιρός, υπάρχουν κακά ρούχα».

ΔΔ: Πόσο εύκολη είναι η χρήση drone στο εξωτερικό (μεταφορά, νόμοι που ίσως το απαγορεύουν κτλ). Το έχετε πάρει σε κάποιο ταξίδι μαζί σας και τελικά δεν το χρησιμοποιήσατε;

MB: Είναι δύσκολη και στις περισσότερες χώρες δεν επιτρέπεται. Το έχω πάρει μαζί μου έχει τύχει να μου το κατασχέσουν και να μου το κρατήσουν. Μου έχουν τύχει διάφορα μπλεξήματα ανά τα χρόνια όσων αφορά το drone.

ΔΔ: Ποιος είναι ο αγαπημένος σας ταξιδιωτικός προορισμός στην Ελλάδα και ποιος στο εξωτερικό;

MB: Στην Ελλάδα είναι τα νησά μας. Την Ελλάδα την αγαπώ πολύ, θεωρώ ότι ζω στην ωραιότερη χώρα στον κόσμο και θα έλεγα ότι μου αρέσουν περισσότερο οι Κυκλαδες και το Ιόνιο. Όσων αφορά το εξωτερικό μου αρέσει ότι έχει να κάνει με θάλασσα και θα επέλεγα την Γαλλική Πολυνησία σαν αγαπημένο προορισμό.

ΔΔ: Στο Instagram βρίσκουμε τις μοναδικές φωτογραφίες σας αλλά και αυτές που είστε πρωταγωνίστρια εσείς!!! Χρησιμοποιείτε κάποιο εξάρτημα πχ τρίποδο ή σας φωτογραφίζουν;

MB: Δεν χρησιμοποιώ τρίποδο συνήθως. Αν τύχει και δεν βγει κάτι καλό το διορθώνουμε λίγο στο photoshop.



ΔΔ : Ποια προσωπικότητα, που δεν είναι εν ζωή, θα φωτογραφίζατε και γιατί;

MB : Την Marilyn Monroe.

ΔΔ : Μιλήστε μας λίγο για την CREAID, είναι πολύ σημαντικό να βοηθάμε την τοπική κοινωνία και ιδιαίτερα τα παιδιά. Ποιες είναι οι δράσεις της CREAID και πόσο έχει αγκαλιάσει ο κόσμος αυτή την ενέργεια;

MB : Η CREAID ιδρύθηκε πριν οχτώ χρόνια. Ήδη έχουμε κάνει πέντε δημοπρασίες όπου κάθε χρόνο οι δημοπρασίες έχουν διαφορετική θεματολογία και όλες σκοπό έχουν να βοηθήσουν παιδιά που έχουν ανάγκη. Ο περισσότερος κόσμος ότι έχει σχέση με φιλανθρωπία και γενικά με παιδιά το αγκαλιάζει και προσπαθεί να βοηθήσει.

ΔΔ : Πως προέκυψε σαν ιδέα και υλοποιήθηκε στο Brand "Marina Vernicos Collection"; Σκέφτεστε να επεκταθεί και σε άλλα είδη στο μέλλον;

MB : Η ιδέα ξεκίνησε από την πρώτη δημοπρασία της CREAID , όπου είχαμε ζητήσει από 250 γνωστούς επώνυμους Έλληνες να μας φιλοτεχνήσουν μία τσάντα. Μέσα σε αυτούς έφτιαξα και εγώ μία και επειδή πήγε πολύ καλά στη δημοπρασία έτσι ξεκίνησε η ιδέα , όταν μου έλεγαν «Γιατί δεν κάνεις και εσύ τσαντάκια εφόσον πήγε τόσο καλά;». Και έτσι ξεκίνησα τα τσαντάκια, μετά ακολούθησαν ρούχα, παπούτσια, μαγιό και σίγουρα θα επεκταθούμε και σε άλλα είδη.



Βραβεία 2ου Πανελλήνιου Διαγωνισμού Πρωτότυπων Μονολόγων επί Σκηνής 2023

Στο κατάμεστο θέατρο Παραμυθίας έλαβε χώρα ο τελικός του 2ου Πανελλήνιου Διαγωνισμού Πρωτότυπων Μονολόγων επί Σκηνής που διοργανώνει η Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος με την υποστήριξη του θέατρου Παραμυθίας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1ο Βραβείο (εξ ημισείας αλφαριθμητικά)

Αθάνατοι στην πόλη Συγγραφέας/Ερμηνεύτρια Ευαγγελία Τσιγάρα (Λάρισα)
Η φωλιά του κόρακα Συγγραφέας: Θανάσης Κουλούρης, Ερμηνευτής: Θανάσης Ραυτόπουλος (Χαλκιδική-Νέα Καλλικράτεια)

2ο Βραβείο 25 γραμμάρια Συγγραφέας: Ραλλού Ντόκα Ερμηνεύτρια: Σόνια Καλαϊζίδου (Αθήνα)

3ο Βραβείο Η δική μου ιστορία Συγγραφέας: Σόφη Χατζηγιάννη Ερμηνεύτρια: Χριστίνα Κοροβίλα (Θεσσαλονίκη)

Βραβείο Ερμηνείας: Στέφανος Καλτσής Η προτομή (Αθήνα)

Βραβείο κειμένου (εξ ημισείας) Λένα Μποζάκη Νιονιό (Αθήνα)

Γάννης Φασόνης Η προτομή (Αθήνα)

Έπαινοι (ισότιμοι-αλφαριθμητικά) Νιονιό Συγγραφέας: Λένα Μποζάκη Ερμηνεύτρια: Έλενα Βακάλη (Αθήνα)

Παύρι απέλαυνε, όπως πατέριδι πολλά λίπη... Συγγραφέας:

Παναγιώτης Γεωργούλας Ερμηνεύτρια: Κατερίνα Στεφάνου (Ιωάννινα)

Η προτομή Συγγραφέας: Γιάννης Φασόνης Ερμηνευτής: Στέφανος Καλτσής (Αθήνα)

Έπαινος κειμένου: Ραλλού Ντόκα 25 γραμμάρια (Αθήνα)

Στον τελικό μετέσχον επίσης: Το Α της αγάπης Συγγραφέας/Ερμηνεύτρια: Ελένη Λύτρα (Φιλιππιάδα)

Ελένη Αγγελίνα Συγγραφέας: Κατερίνα Σχισμένου Ερμηνεύτρια: Ζηνοβία Μήτση (Άρτα)

Μέδουσα Συγγραφέας/Ερμηνεύτρια: Χριστίνα Χασάπη (Θεσσαλονίκη)

Κριτική επιτροπής:

Κώστας Παπαπέτρος, θεατρικός συγγραφέας/σεναριογράφος, Αντιπρόεδρος της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος

Αλμπέρτα Τσοπανάκη, θεατρικός συγγραφέας/ηθοποιός, ιδιοκτήτης θεάτρου Παραμυθίας, μέλος της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος

Νίκος Βερλέκης ηθοποιός

Κλεοπάτρα Σβανά, σκηνοθέτης/σεναριογράφος, μέλος της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος

Ελένη Καρασαββίδη, συγγραφέας/καθηγήτρια Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Την τελετή απονομής οργάνωσε και παρουσίασε ο πρόεδρος της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος Αλέξανδρος Κακαβάς

Την εκδήλωση κάλυψε η δημοσιογράφος Κατερίνα Καράμπελα. Φωτογραφίες/Βίντεο: Αδαμάντιος Πετρίτσης Βίντεο: Κωνσταντίνος Κρητικός

Φωτισμός: Χρήστος Πουσίνης



**ΕΚΘΕΣΗ
ΖΩΓΡΑΦΙΚΗΣ
"ΟΥΡΑΝΟΥ
ΜΥΝΗΜΑΤΑ"**

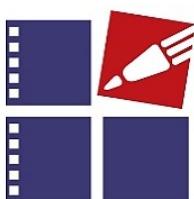
**ΕΛΙΑΝΝΑ
ΠΡΟΚΟΠΟΥ**

Η συνεργάτης του ER MAG Λίλη Παναγούλια παρευρέθηκε στην έκθεση ζωγραφικής της ταλαντούχας ζωγράφου Ελιάννας Προκοπίου που πραγματοποιήθηκε στην Γκαλερί Ευριπίδης Ηρακλείτου 10 και Σκουφά στο Κολωνάκι και διήρκησε από 30 Μαΐου έως 17 Ιουνίου.

Την έκθεση επισκέφθηκαν φίλοι της τέχνης και του πολιτισμού.

Ακολουθεί η συνέντευξη με την κ. Προκοπίου στις επόμενες σελίδες όπου μας αναλύει την έμπνευση των έργων της συγκεκριμένης έκθεσης καθώς και πως προέκυψε αυτή η ιδέα της έκθεσης γενικότερα

To ER MAG ήταν χορηγός επικοινωνίας.



**ΕΝΩΣΗ
ΣΕΝΑΡΙΟΓΡΑΦΩΝ
ΕΛΛΑΔΟΣ**



Ελιάννα Προκοπίου

Η ταλαντούχα ζωγράφος
που ξεχωρίζει
αποκλειστικά στο ER MAG

Η Ελιάννα Προκοπίου γεννήθηκε στην Αθήνα και έχει μια μακρινή καταγωγή από την Ύδρα την οποία και λατρεύει. Από το 2001 έως το 2002 φοίτησε στα ΤΕΙ Αθηνών στο Τμήμα Φωτογραφίας και από το 2002 έως το 2007 στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών.

Παρακολούθησε το Στ' Εργαστήριο Ζωγραφικής, με Καθηγητή τον κ. Τ. Πατρασκίδη. Παράλληλα παρακολούθησε το Εργαστήριο Χαρακτικής με Καθηγητή τον κ. Β. Καζάκο και το Εργαστήριο Φωτογραφίας με Καθηγητή τον κ. Μπαμπούση. Αποφοίτησε το 2007 με άριστα. Ακόμη φοίτησε τρείς μήνες με το πρόγραμμα Socrates στην Ecole Supérieure de Beaux Arts των Παρισίων, στο Εργαστήριο Ζωγραφικής του ms. Cognée και στο Εργαστήριο Χαρακτικής του ms. Tanguy.

Έχει συμμετάσχει σε Ομαδικές εκθέσεις από το 2006-2022 σε σπουδαίες γκαλερί όπως η Γκαλερί Ζουμπουλάκη, η Πινακοθήκη Μοσχανδρέου, η Γκαλερί Σκουφά, η Τεχνόπολις Γκάζι, το Πολιτιστικό κέντρο Μελίνα Μερκούρη, ο Πολυχώρος IANOS κ.α αλλά Έχει οργανώσει και Ατομικές εκθέσεις στην Γκαλερί Ζαλοκώστα 7 το 2009, 2011 και 2015 με τίτλους «Στιγμιότυπα», «Ταξιδεύοντας από τη δύση στην ανατολή», «Flash» και την τελευταία της τον Μάιο- Ιούνιο 2023 στην Γκαλερί Ευριπίδης με τίτλο «Ουρανού μηνύματα».

Αξίζει τέλος να σημειωθεί πως Έργα της βρίσκονται στη συλλογή της Alphabank της Citibank και σε ιδιωτικές συλλογές.

ΛΠ : Κυρία Προκοπίου σε ποια ηλικία αρχίσατε να ζωγραφίζετε και να αντιλαμβάνεστε πως εδώ υπάρχει κάτι παραπάνω από απλά ζωγραφίζω καλά;

ΕΠ : Ξεκίνησα να ζωγραφίσω από τότε που με θυμάμαι. Κατάγομαι από μία οικογένεια όπου ο προπάππους μου Γιώργος Προκοπίου ήταν σπουδαίος ζωγράφος, ο παππούς μου Άγγελος Προκοπίου διάσημος ιστορικός τέχνης και ο πατέρας μου Γιώργος Προκοπίου αρχιτέκτονας και καθηγητής στο Πολυτεχνείο. Όταν τελείωσα την πρώτη λυκείου ήμουν πλέον σίγουρη ότι ήθελα να ακολουθήσω και εγώ αυτόν τον δρόμο, τον δρόμο της τέχνης, τον δρόμο της ζωγραφικής.

ΛΠ : Από πού εμπνέεστε για το θέμα που θα έχουν τα έργα σας; Με ποια υλικά δουλεύετε; Γιατί καταλήξατε σε αυτά;

ΕΠ : Για τα έργα της τελευταίας μου έκθεσης εμπνεύστηκα από τα χρώματα και τα σχήματα του τοπίου και της φύσης. Πάντα και στις προηγούμενες εκθέσεις μου, μου άρεσε η απλότητα και η αμεσότητα. Το υλικό που επελέξα τώρα για να δουλέψω είναι η ακουαρέλα καθότι είναι πολύ άμεσο και εκμεταλλεύεται τον αυθορμητισμό και την ταχύτητα δυνατά στοιχεία της δουλειάς μου.

ΛΠ: Πώς προετοιμάζεστε για μια ατομική έκθεση; Πόσο καρό χρειάζεται ένας ζωγράφος για να είναι έτοιμα τα έργα του; Ποια διαδικασία ακολουθείτε ώστε να διαλέξετε το θέμα της έκθεσης, τα υλικά που θα χρησιμοποιήσετε και στο τέλος να ξεκινήσετε να ζωγραφίζετε;

ΕΠ: Για να κλείσει μία ατομική έκθεση ένας ζωγράφος πρέπει πρώτα να έχει βρει τον χώρο που θα τον δεχτεί και να έχει συνεννοηθεί με τον γκαλερίστα για το πότε θα γίνει η έκθεση. Ο χρόνος δουλειάς και προετοιμασίας μιας έκθεσης διαφέρει από ζωγράφο σε ζωγράφο. Συνήθως ένα εύλογο χρονικό διάστημα είναι δύο με τρία χρόνια. Το θέμα της έκθεσης μπορεί να προκύψει πολλές φορές κατά τη διάρκεια της δουλειάς πάνω σε διάφορα θέματα ή από τη δυνατότητα να συγκινηθείς από κάποιο ιδιαίτερο θέμα αναλόγως τη συγκινησιακή διάθεση της εποχής πού δουλεύεις. Αντίστοιχα τα υλικά τα επιλέγεις ανάλογα με το αποτέλεσμα που θέλεις να αποδοθεί.





ΛΠ: Από τις εκθέσεις ομαδικές και ατομικές που έχετε κάνει εσείς ποιες -ποια ξεχωρίζετε και γιατί;

ΕΠ: Όλες οι εκθέσεις στις οποίες έχω συμμετάσχει είναι πολύ σημαντικές πολλές από τις οποίες έχουν φιλανθρωπικό χαρακτήρα. Ιδιαίτερα σημαντικές για μένα είναι οι ατομικές μου εκθέσεις όπου δείχνω μία συνολική και προσωπική δουλειά και άποψη και την πορεία μου ως καλλιτέχνη.

ΛΠ : Διαβάσαμε στο βιογραφικό σας πώς έχετε σπουδάσει και στην école des beaux arts του Παρισιού η οποία θωρείται από τις καλύτερες παγκοσμίως. Φοιτώντας εκεί βρήκατε κάποιες διαφορές φιλοσοφίας με την καλών τεχνών της Αθήνας;

ΕΠ: Δεν θέλω να λέω μεγάλα λόγια αλλά η σχολή Καλών Τεχνών στην Ελλάδα θεωρείται από τις σπουδαιότερες στην Ευρώπη. Παρόλα αυτά η σχολή Καλών Τεχνών στο Παρίσι ήταν για μένα μία μεγάλη εμπειρία. Ο καθηγητής μου, μου είχε πει ότι το σημαντικότερο ήταν να επισκεφτώ όλα τα μουσεία της πόλης και να πάρω εικόνες και έμπνευση από αυτά.

ΛΠ: Η φωτογραφία που έχετε επίσης σπουδάσει σας βοήθησε στη ζωγραφική; Συνδέονται αυτές οι δύο τέχνες και αν ναι πως γίνεται αυτό;

ΕΠ: Στην αρχή στα TEI φωτογραφίας δούλεψα κυρίως ασπρόμαυρη φωτογραφία όπου με επηρέασε στο να βλέπω και να αποκωδικοποιώ τα χρώματα σε τόνους. Η πρώτη και τρίτη μου ατομική έκθεση ήταν με ασπρόμαυρα έργα ενώ η 2η και 4η με έγχρωμα. Όπως στην φωτογραφία πιάνεις τη στιγμή έτσι και στα έργα μου θέλησα να αποδώσω αυτή την αμεσότητα.



ΛΠ: Μιλήστε μας λίγο για την τελευταία σας έκθεση Ουρανού μηνύματα.

ΕΠ: Η τελευταία μου ατομική έκθεση ξεκίνησε μέσα στον κορωνοϊό έκανα διάφορα πειράματα με το τοπίο και τα χρώματα και σιγά-σιγά κατέληξα και στα χαρτιά και στο υλικό που θα χρησιμοποιούσα. Έτσι ξεκίνησα να ζωγραφίζω διάφορα τοπία που είτε είχα δει είτε είχα φανταστεί. Αυτό που με συγκινούσε ιδιαίτερα ήταν τα σχήματα από τα σύννεφα και τα χρώματα που δημιουργούσε ο ήλιος στον ουρανό και στη θάλασσα όταν αντανακλούσε σε αυτήν. Δεν ξεκίνησα με το σκεπτικό να κάνω έκθεση, απλά ήθελα να ζωγραφίζω. Μετά από αρκετό καιρό δουλειάς παρατήρησα ότι τα έργα μου είχανε πληθύνει και ότι δημιουργούσαν μία πολύ ενδιαφέρουσα ενότητα οπότε και επεδίωξα να βρω χώρο για να μπορέσει να τα φιλοξενήσει.

ΛΠ: Έχετε δύο δίδυμα κοριτσάκια, έχει πάρει κάποιο από αυτά το ταλέντο σάς ή του συζύγου σας κου Παναγιώτη Τούντα που είναι και αυτός ένας καταξιωμένος ζωγράφος; Μάνα, ζωγράφος νοικοκυρά πως τα προλαβαίνετε όλα;

ΕΠ: Όταν ζεις σε ένα σπίτι γεμάτο έργα ζωγραφιές, χρώματα, μυρωδιές, κατασκευές και αλλά είναι λίγο δύσκολο να ξεφύγεις... Και οι δύο κόρες μου (10 χρονών πλέον) θεωρώ ότι έχουν πάρει το ταλέντο μας ή αλλιώς την αγάπη μας αυτή για συνεχή δημιουργία και πρόσδοτο στην τέχνη. Για να μπορείς να είσαι και μαμά και ζωγράφος και νοικοκυρά μαζί πρέπει να έχεις μεγάλη αγάπη για όλα. Και φυσικά το σημαντικότερο για μένα ήταν το πρόγραμμα όσο κι αν δεν ταιριάζει αυτή η λέξη σε έναν καλλιτέχνη!

ΛΠ: Ποια είναι τα επόμενα σχέδια;

ΕΠ: Δεν έχω κάνει σχέδια για το μέλλον Δηλαδή κάποια έκθεση ή κάποια συγκεκριμένη δουλειά που να θέλω να εκθέσω. Θα κάνω ένα διάλειμμα και μετά θα προκύψει πάνω στη δουλειά το επόμενο θέμα μου.



Θεατρική παράσταση

“Ελεύθερο ζευγάρι”

Dario Fo & Franca Rame

Παρακολουθήσαμε την θεατρική παράσταση "Ελεύθερο ζευγάρι". Ένας άντρας και μια γυναίκα. Δύο κόσμοι τόσο διαφορετικοί μεταξύ τους. Θα συναντηθούν για να μοιραστούν με το κοινό την ιστορία της σχέσης τους, τις αλήθειες και τα ψέματα ενός γάμου.

Έπαιξαν : Πολυζένη Καζάκου Ευθύμης Λιάτος Λεωνίδας Μουσταφέλλος(φιλική συμμετοχή) Πάνος Μπόρας (Φιλική συμμετοχή) Σκηνοθεσία : Πολυζένη Καζάκου Μετάφραση κειμένου: Κλεονίκη Παπαβασιλάκη Φωτογραφική επιμέλεια : Γιάννης Ψυλλάκη “photo star ” Παραγωγή : KP.Kazakoy production

To ER MAG στήριξε ως χορηγός επικοινωνίας!!!



Συμβουλευτική Γονέων

"Συναισθηματική Υποστήριξη"



'ΟΧΙ δε θα πάμε πάρκο γιατί είναι πολύ αργά τώρα..
'ΟΧΙ δε θα φάμε πατάτες πάλι γιατί δεν είναι υγιεινές..."

- Ας Υποστηρίξουμε Συναισθηματικά τα παιδιά,
και ας αφήσουμε τις πολλές εξηγήσεις για αργότερα..
- Για αρχή,
 - ενημερώνουμε το παιδί για το πρόγραμμα της ημέρας του.
 - Ήστε να γνωρίζει περίπου
- τι θα συμβεί.
- Εάν ακυρωθούν τα πλάνα μας
 - ή μας ζητήσει κάτι που δεν γίνεται να το κάνουμε/δώσουμε,
 - Με ευγενικό τρόπο λέμε ότι δεν μπορεί να γίνει αυτό,
ίσως πούμε και τον λόγο εάν είναι σε θέση να μας ακούσει ή σε ηλικία για να μας καταλάβει.
- Οι διαπραγματεύσεις και οι
λογικές εξηγήσεις ΔΕΝ χωράνε την στιγμή που το παιδί έχει απογοητευτεί και κλαίει ή φωνάζει!

- SOS** Οι αντιδράσεις του παιδιού,
ΔΕΝ βασίζονται στην Λογική,
αλλά στα Συναισθήματα!
Η δουλειά μας είναι να ανταποκριθούμε σε αυτά που νιώθει!
- Όχι να περιμένουμε να καταλάβει,
 - Να Αποδεχτούμε τα συναισθήματα που βιώνει:
- π.χ. "Ξέρω είσαι λυπημένη που δε θα βγούμε, θες να βγάλουμε το αγαπημένο σου παζλ;
Βλέπω πως θύμωσες που δε θα φάμε πατάτες σήμερα, θες να διαλέξεις τα υλικά για το σημερινό
μας φαγητό;"

- Η Συναισθηματική Υποστήριξη είναι αυτό που θα βοηθήσει το παιδί,
Ας τα στηρίξουμε στη ματαίωση που βιώνουν ανάλογα με τον ρυθμό ανάπτυξης και την ηλικία
τους, με λόγια προσαρμοσμένα.
Όταν το παιδί είναι σε κρίση, δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί λογικές εξηγήσεις και να
ακολουθήσει τις απαιτήσεις μας.
Είναι παιδί, Όχι ενήλικας.



Ermioniida Flying Dresses

Ένα μεγάλο, νέο project πραγματοποιείται στην Ερμιονίδα. Το νέο hit της σεζόν είναι τα flying dresses. Πραγματικά πετάνε και προσφέρουν υπέροχους κυματισμούς ενώνοντας τη θάλασσα με τον ουρανό, στα πιο όμορφα σημεία της Ερμιονίδας!

**Για πληροφορίες επικοινωνήστε στο
ίνσταγκραμ με το @ermionida_dresses**



Photos: Zogkas Kostas Photography





queen.gr

fashion

ΟΙ 6 ΤΑΣΕΙΣ
ΣΤΑ ΜΑΓΙΟ
ΤΟΥ 2023

Με μια πρώτη ματιά στις τάσεις των μαγιό του 2023, υπάρχουν σίγουρα κάποια trends που ξεχωρίσαμε αμέσως για τις edgy γραμμές τους, τη χαρούμενη διάθεση και τα πρωτότυπα σχέδια τους. Γιατί όταν μένεις σε μία χώρα σαν την Ελλάδα σίγουρα θέλεις να ανανεώνεις συχνά τη συλλογή με τα μαγιό σου.

Wrapped top bikini: Είναι μία τάση που φορέσαμε και αγαπήσαμε και πέρυσι και θα συνεχίσει να πρωταγωνιστεί και φέτος. Είναι εξάλλου πολύ sexy αυτό το κορδόνι που δένει γύρω από τη μέση.

One shoulder bikini: Το συγκεκριμένο σχέδιο έχει γίνει πια κλασικό και ταιριάζει σε κάθε σωματότυπο, είτε έχεις μικρό στήθος ή μεγαλύτερο. Με την κατάλληλη απόχρωση μπορεί να γίνει το αγαπημένο σου μαγιό φέτος.

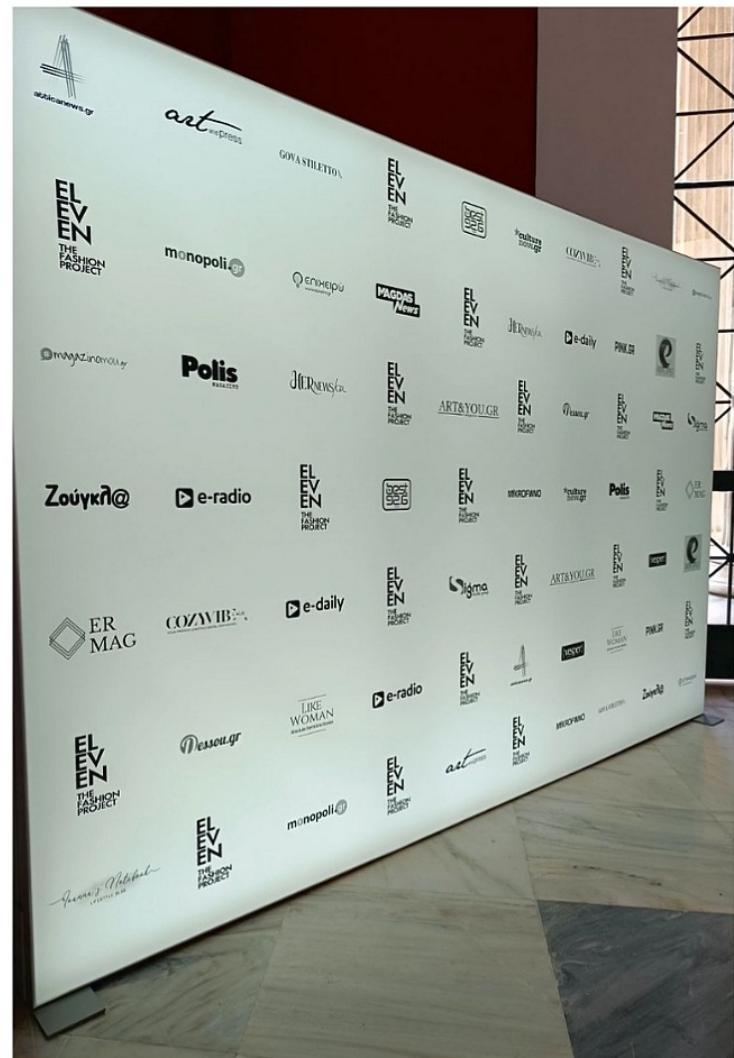
Drape: Η τεχνική αυτή με τις σούρες έχει κυριαρχήσει σε φορέματα, μπλούζες και παντελόνια. Ε, λοιπόν τώρα θα μπει και στα μαγιό και συγκεκριμένα στα ολόσωμα της σεζόν.

High wasted bikini: Είναι ένα bikini bottom που μας έχει βοηθήσει πολύ και ευτυχώς θα το δούμε και φέτος ξανά στις συλλογές των αγαπημένων μας brands. Η αλήθεια είναι ότι χαρίζει και ένα retro χαρακτήρα στο beach look μας.

Metallics: Οι ιδιαίτερες υφές και τα υλικά κάνουν το παιχνίδι με τον ήλιο λίγο πιο ενδιαφέρον. Είναι ότι πιο ενημερωμένο μπορείς να εντάξεις στην καλοκαιρινή σου συλλογή και ταιριάζουν τέλεια με ένα bikini.

Bold colors: Το πράσινο, το κόκκινο της φωτιάς, το λαμπερό κίτρινο και το μπλε θα ντύσουν τα ολόσωμα και τα monokinis μας. Μόλις πάρουμε και λίγο μαύρισμα θα φαίνονται ακόμη πιο εντυπωσιακά.





Από 1 έως 3 Ιουλίου παρουσιάστηκε μια μοναδική έκθεση για την γυναικεία ένδυση, και όχι μόνο, που διοργανώθηκε από την "Eleven AE"

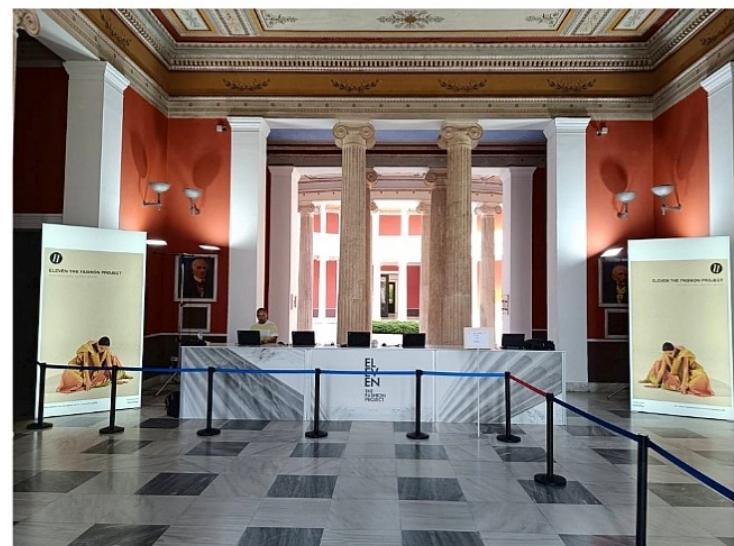
Νέοι σχεδιαστές και κατασκευαστές, γνωστά brands με κλασικό ή avant-garde ύφος, όλοι έδωσαν το παρόν σε μια γιορτή μόδας με πολλά happenings και παρουσίασαν τις νέες χρωματικές τάσεις, τα νέα σχέδια και υφάσματα του φθινοπώρου/χειμώνα 2023-2024.

Η έκθεση-θεσμός φέρνει σε επαφή κατασκευαστές και σχεδιαστές με τα καλύτερα καταστήματα λιανικής, πολυκαταστήματα, e-shops, showrooms, αντιπροσώπους, δημοσιογράφους μόδας και influencers. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη στήριξη και την εξωστρέφεια των εταιρειών μόδας μέσω της προσέλκυσης επενδυτών, ξένων αγοραστών και διεθνών ΜΜΕ, ώστε να αναδειχθεί το «greek chic» ως σήμα κατατεθέν, καθιστώντας την Αθήνα μια ανερχόμενη πρωτεύουσα μόδας.

To ER MAG στήριξε ως χορηγός επικοινωνίας.

*Eleven
The Fashion Project*

Μια έκθεση-θεσμός
για τη γυναικεία
μόδα





Τουρίστας στην Αθήνα

Γράφει η Λίλη Παναγούλια: @lilipanagoulia



Σκεφτόμουν μια μέρα που περίμενα κάτι φίλους από Παρίσι, οι οποίοι θα ερχόντουσαν Αθήνα και ήθελαν να μείνουν μια βδομάδα, που θα μπορούσα να τους πάω εκτός από τα συνηθισμένα Ακρόπολη Λυκαβηττό, μουσεία, Πλάκα, Σούνιο, Βουλιαγμένη κλπ. Εκεί που έψαχνα λοιπόν ανακάλυψα ένα μέρος που όσοι το ξέρουν το θεωρούν **επίγειο παράδεισο**. Μόλις μία ώρα από το κέντρο της Αθήνας βρίσκεται το πιο άγνωστο αλλά συνάμα και το ομορφότερο σημείο της Αττικής.

Χίλια μέτρα (τόση είναι η συνολική απόσταση από το Κέντρο Επεξεργασίας Νερού Πολυδενρίου της ΕΥΔΑΠ μέχρι της εκβολές στην Λίμνη του Μαραθώνα) μοναδικού φυσικού κάλλους με τρεχούμενα γάργαρα νερά, ψηλά πλατάνια με κορμούς στους οποίους κάθονται υπέροχοι κισσοί και δημιουργούν ένα σκηνικό που συναντάς είτε στα βουνά της Ηπείρου, είτε όταν διασχίζεις φαράγγια εκτός αττικής όπως για παράδειγμα το φαράγγι του Λούσιου ποταμού στην Αρκαδία.



TV..... Stay tuned



ΓΙΑ
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ, ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΑ, ΡΕΠΟΡΤΑΖ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ
ermionidamagazine@gmail.com

ER
MAG
ermionidamagazine.com
TV



ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΝΑΥΠΛΙΟΥ

Ευχαριστίες για την άφογη λειτουργία, την άμεση εξυπηρέτηση και την συλλογική δουλειά ΟΛΩΝ.

Ο τομέας της υγείας στη χώρα μας όλοι γνωρίζουμε ότι έχει πολλά προβλήματα όσων αφορά τις ελλείψεις προσωπικού και φαρμάκων. Από την άλλη όμως έχει λαμπρούς επιστήμονες και ανθρώπους που δουλεύουν σκληρά σε όλα τα πόστα. Σε αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να αναγνωρίζουμε αυτή την προσπάθεια και να την επιβραβεύουμε.

Η δική μου εμπειρία όσων αφορά το Γενικό Νοσοκομείο Ναυπλίου ήταν από τα μέσα Φεβρουαρίου έως αρχές Μαρτίου όπου νοσηλεύόταν συγγενικό μου πρόσωπο. Τι να πρωτοαναφέρω; Την συλλογική δουλειά όλων; Τις υπεράνθρωπες προσπάθειες για όλους τους ασθενείς; Ή την φιλικότητα και το χαμόγελο τους; Αυτό που μου έκανε πραγματικά εντύπωση ήταν η φροντίδα που έδιναν σε όλους τους ασθενείς ανεξαιρέτως και έκαναν προσπάθειες για την κάθε λεπτομέρεια. Αυτό γινόταν από όλους. Από τον Διευθυντή τον κ. Βασιλόπουλο, τους γιατρούς, τις νοσηλεύτριες, τους οδηγούς ασθενοφόρων, το συνεργείο καθαρισμού, τους σεκιούριτυ, ακόμα και από τους εξωτερικούς συνεργάτες!!! Δεν υπήρχε κάποιος να μην ακολουθεί αυτούς τους ρυθμούς γι αυτό και το αποτέλεσμα ήταν λαμπρό. Το τμήμα που πέρασα όλο αυτό το διάστημα ήταν το Παθολογικό. Και πραγματικά έχω να πω τα καλύτερα και για τους γιατρούς και για τις νοσηλεύτριες και για τους υπόλοιπους εργαζόμενους στο τμήμα καθώς και για τον Διευθυντή του Παθολογικού κ. Χατζόπουλο.

Αυτό που πρέπει να τονίσω ως κάτοικος Ερμιονίδας είναι το γιατί είναι πολύ σημαντικό το Γενικό Νοσοκομείο Ναυπλίου χωρίς να θέλω να μειώσω του Άργους που είναι και αυτό από τα καλύτερα. Το θέμα μας είναι η ΑΠΟΣΤΑΣΗ, είμαστε πολλά χιλιόμετρα μακριά από νοσοκομείο. Άλλο να θέλουμε 1 ώρα να φτάσουμε και άλλο 1,5 (στην καλύτερη περίπτωση αν δεν έχει κίνηση). Γι αυτό λοιπόν πρέπει να επιβραβεύουμε όσα έχουμε και να ευχόμαστε να αναβαθμιστεί κάποια στιγμή και το δικό μας Κέντρο Υγείας με τις πάρα πολλές ελλείψεις!!!!

Αυτά είναι τα κοκτέιλ με τις λιγότερες θερμίδες

Είπαμε να προσέχουμε τη γραμμή μας, να μην τρώμε συνέχεια πίτσες και παγωτά μήπως καταφέρουμε να βγούμε με άνεση και αυτοπεποίθηση στην παραλία, αλλά ας μην το παρακάνουμε...

1. Mojito

Ποιος δεν αγαπά ένα δροσερό mojito όταν κάνει ηλιοθεραπεία μια ζεστή μέρα του Ιουλίου; Ε πρόκειται να το αγαπήσεις ακόμα περισσότερο όταν μάθεις πως περιέχει μόλις 150 θερμίδες! Ο αρωματικός δυόσμος και το λάιμ χαρίζουν απίστευτη γεύση με σχεδόν καθόλου θερμίδες, ενώ το σφηνάκι από ρούμι περιέχει μόνο 100. Εάν θέλεις να μειώσεις ακόμα περισσότερο τη θερμιδική αξία του συγκεκριμένου ποτού, ζήτησε να σου βάλουν τη μισή ποσότητα σιροπιού ή παράλειψέ το τελείως. Μια ακόμα καλή ιδέα είναι να ζητήσεις περισσότερο χυμό λάιμ και σόδα στο ποτό σου.

2. Apple Martini

Εάν δεν σου αρέσει η γεύση του μήλου, μείνε μακριά από αυτό το κοκτέιλ. Εάν όμως τη λατρεύεις, σου βρήκαμε την παραγγελία σου για τους επόμενους μήνες! Η γεύση του μπορεί να είναι ξινή και γλυκιά ταυτόχρονα, η θερμιδική του αξία όμως είναι τέρμα γλυκιά με μόλις 170 θερμίδες ανά ποτήρι!

3. Gin & tonic

Ίσως ένα από τα πιο δημοφιλή ποτά, το Gin & Tonic συγκαταλέγεται ανάμεσα στα must του καλοκαιριού! Η πιο διαιτητική του εκδοχή περιλαμβάνει σόδα αντί για tonic και μεγάλη ποσότητα λάιμ, με αποτέλεσμα οι θερμίδες του να μην ξεπερνούν τις 100.

4. Bloody Mary

Αυτό το κοκτέιλ ή το αγαπάς ή απλά το σιχαίνεσαι! Δεν υπάρχει κάτι ενδιάμεσο... Εάν ανήκεις στην πρώτη κατηγορία όμως είσαι από τους τυχερούς, αφού μπορείς να απολαμβάνεις το αγαπημένο σου ποτό χωρίς τύψεις, καθώς περιέχει μόλις 150 θερμίδες!

5. Vanilla Vodka & Diet Ginger Ale

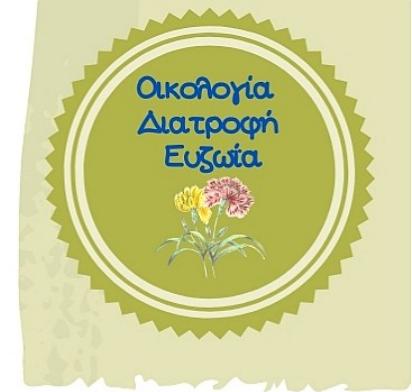
Για τον λιχούδη της παρέας, το ιδανικό κοκτέιλ έχει νότες από βανίλια και τζίντζερ. Το Vanilla Vodka & Diet Ginger Ale περιέχει αρωματική βότκα και λικέρ και εάν αποφευχθεί η προσθήκη ζάχαρης, οι θερμίδες του δεν ξεπερνούν τις 100.

6. Light Cosmopolitan

Για να απολαύσεις το διάσημο ποτό του Sex and the City χωρίς τύψεις και με μόλις 105 θερμίδες, ζήτησε να σου το ετοιμάσουν με χυμό cranberry χωρίς γλυκαντικές ουσίες.

7. Watermelon Fizz:

Εάν σου αρέσουν τα φρουτώδη, δροσερά, καλοκαιρινά κοκτέιλ και εάν αγαπάς την τεκίλα, τότε αυτό θα γίνει το κοκτέιλ σου! Με τεκίλα, χυμό καρπούζι, ελάχιστο ή καθόλου σιρόπι, σόδα, κόλιαντρο και χυμό από λάιμ ή λεμόνι, μπορείς να το απολαύσεις με μόλις 77 θερμίδες!



olivemagazine.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

non-paper



Θα αγόραζες αμάξι σήμερα που δεν είναι τουλάχιστον υβριδικό;

ALL ABOUT CAR

Επιμένεις ακόμη να αγοράσεις σήμερα συμβατικό αυτοκίνητο; Όταν τα ηλεκτρικά καλπάζουν και η αγορά συμβατικών απαγορεύεται προσεχώς στην ΕΕ, εσύ θα πάρεις τώρα αυτοκίνητο που θα είναι τελείως παρωχημένο σε λίγα χρόνια;

Hybrid το 2023, η σωστή αγορά όπως το diesel το 2011

Μπορεί το 2035 να ακούγεται πολύ μακριά για να ιδρώσει το αφτί σου. Μπορεί το Euro 6 να σου είναι αρκετό για να μη φοβάσαι μπλόκα και διόδια στα κέντρα των πόλεων τα επόμενα χρόνια. Όμως τα συμβατικά αυτοκίνητα έχουν ακόμη ένα θέμα. Εξαφανίζονται.

Δες το συνολικά. Είναι σχεδόν βέβαιο πως μέχρι το τέλος της δεκαετίας οι στόχοι για την ποιότητα του αέρα στις πόλεις (και) της Ελλάδας θα υποχρεώσουν τους δήμους να εφαρμόσουν κάποιου είδους περιορισμό στην είσοδο με το αυτοκίνητο. Να δούμε τα παραδείγματα του εξωτερικού, το Euro είναι ο βασικός διαχωρισμός, με οτιδήποτε παλαιότερο του Euro 6 να υποχρεώνονται σε διόδιο εισόδου κάθε μέρα.

Φυσικά Euro 6 είναι και τα συμβατικά σήμερα, οπότε δεν υπάρχει πρόβλημα. Ή όχι; Γιατί βλέπεις αυτά τα μέτρα εφαρμόζονται στην Ευρώπη εδώ και τρία χρόνια. Στην Ελλάδα, με καθυστέρηση 10 ετών, είναι δυνατόν το Euro 6 να είναι ο μόνος περιορισμός; Είναι πολύ πιθανό λοιπόν όταν το μέτρο εφαρμοστεί, η τεχνολογία του κινητήρα, εκτός από το Euro, να μετράει και το «καύσιμο». Και τα υβριδικά θα έχουν προβάδισμα.

Όμως το άμεσο πρόβλημα είναι ακόμη πιο σοβαρό. Γιατί οι κατασκευαστές εν όψει της απαγόρευσης του 2035 στα συμβατικά, έχουν σταματήσει την εξέλιξη κινητήρων εσωτερικής καύσης. Και προσπαθώντας να αποφύγουν το (πανάκριβο) Euro 7, ότι λανσαριστεί μέχρι και το 2024, θα είναι και το τελευταίο συμβατικό αυτοκίνητο της αγοράς. Και θα πας εσύ να το αγοράσεις;

Γιατί μπορεί να θες να το κρατήσεις 10 χρόνια, όταν όμως θα θες να το πουλήσεις, θα είναι παλιό. Όχι απλά 10 ετών, αλλά 10 ετών και πολλών τεχνολογιών πίσω. Ακόμη και αν τα νέα συμβατικά μείνουν στην αγορά τα 6-7 χρόνια που «κρατάει» ένα μοντέλο, αυτό σημαίνει πως θα «τελειώσουν» πριν την απαγόρευση. Τι θα μείνει; Τα υβριδικά και τα ηλεκτρικά. Αν δεν μπορείς ή δεν θες να αγοράσεις ηλεκτρικό σήμερα, δεν είναι λογικό να αγοράσεις το επόμενο «καλύτερο»; Δηλαδή υβριδικό;

Ή επιμένεις συμβατικό και ότι γίνει; Και γιατί; Είναι θέμα κόστους; Υπάρχει κάποιος λόγος που δεν θες σήμερα υβριδικό αμάξι παρότι είναι η καλύτερη αγορά και από κατανάλωση, και από σιγουριά για το μέλλον; Τι λες;



ER MAG Travel Blog: Η κρύπτη της Αγίας Φιλοθέης

Ο Εμμανουήλ Χαράλαμπος Τσελίδης και η Αγγελική Βιτσεντζάτου μας ταξιδεύουν στην Κρύπτη της Αγίας Φιλοθέης.

Πρόκειται για την τελεοπτική version του ήδη υπάρχοντος TRAVEL BLOG. Μπορείτε να απολαύσετε το βίντεο σκανάροντας δίπλα το qr code!!!



SURVIVAL TIPS



Τρόφιμα που δεν λήγουν ποτέ



Υπάρχουν τροφές που δεν αλλοιώνονται στον χρόνο και μπορούμε να τις καταναλώσουμε ακόμα και αν έχει περάσει αρκετός καιρός.

Είναι η καλύτερη επιλογή ώστε να αποτελέσουν μέρος του αποθέματος τροφίμων που οφείλουμε να δημιουργήσουμε για μια επερχόμενη κρίση.

Αλάτι. Δεν νοστιμίζει μόνο το φαγητό αλλά είναι απαραίτητο γιατί ρυθμίζει την ποσότητα του νερού στον οργανισμό επηρεάζοντας τη δίψα ή την ούρηση. Η έλλειψη του νατρίου που υπάρχει στο αλάτι μπορεί να προκαλέσει μυϊκές κράμπες, ναυτία αλλά και να επηρεάσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Επίσης, το αλάτι μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε και για την συντήρηση των τροφίμων.

Γάλα σε σκόνη. Είναι εύκολο στη μεταφορά και αποθήκευση. Αν και στις περισσότερες συσκευασίες συστήνεται η κατανάλωσή του μέχρι και 24 μήνες μετά την ημερομηνία παρασκευή του. Ωστόσο, υπάρχουν εταιρείες που πωλούν γάλα σε σκόνη με λίγα λιπαρά με σήμανση διάρκειας ζωής 25 ετών.

Ζάχαρη. Δεν είναι τυχαίο ότι η ζάχαρη βρίσκεται στα περισσότερα είδη τροφίμων. Στα γλυκά, στις παιδικές τροφές ακόμη και σε πολλές συνταγές φαγητών. Η κατανάλωση πρέπει να γίνεται με μέτρο και χωρίς υπερβολές. Εάν την διατηρούμε σε αεροστεγή συσκευασία δεν πρόκειται να χαλάσει ποτέ. Όπως και το αλάτι συμβάλει στην συντήρηση των τροφών και την κονσερβοποίηση τους.

Μέλι. Εξαιτίας της σύνθεσης και των χημικών ιδιοτήτων του, το μέλι καταναλώνεται εύκολα ακόμα και μετά από μακροχρόνια συντήρηση. Το κλειδί για τη διατήρηση είναι ο περιορισμός της υγρασίας. Εάν κρυσταλλώσει τοποθετούμε το σκεύος με το μέλι σε ζεστό νερό και αυτό επανέρχεται στην αρχική του κατάσταση.

Αλκοολούχα ποτά. Εκτός από την μπύρα και το κρασί τα ποτά που περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ, γενικά δεν έχουν ημερομηνία λήξης αρκεί να φυλάσσονται σε μέρος δροσερό και σκιερό. Πέρα από την απόλαυση της κατανάλωσης και την βελτίωση της ψυχολογίας μας, μπορούν να μας φανούν χρήσιμα για την απολύμανση μίας πληγής και ως παυσίπονο για την μείωση του πόνου.

epiviosi.gr



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ Πίστη και στο νέο «αίμα» του συλλόγου



Το νέο «αίμα» του ΑΟ Ερμιονίδας θα έχει πρωταγωνιστικό ρόλο και στο μέλλον... Στο πλαίσιο αυτό, οι έφηβοι Δημήτρης Καλογιάννης, Παναγιώτης Δημαράκης, Πέτρος Σκούρτης, Ασημάκης Δημαράκης, Μιχαήλ Φλεβαράκης και Προσίλης Γιώργος θα προπονούνται με την ανδρική ομάδα.

Οι νεαροί παίκτες μας θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν πολύτιμες εμπειρίες και να αναδειχτούν, με στόχο να γίνουν ακόμα καλύτεροι τόσο ως αθλητές όσο και ως άνθρωποι. Έτσι θα κυνηγήσουν και τις ευκαιρίες που θα τους δοθούν μέσα από τις προπονήσεις, τους αγώνες και τη δουλειά με το προπονητικό τμ.

Ο ΑΟ Ερμιονίδας θα συνεχίσει να δίνει βάρος στις ακαδημίες και στην παραγωγή παικτών, κάτι που επιτάσσει να πραγματοποιεί κάθε σύλλογος. Με στόχο την ανάπτυξη αθλητών και από την περιοχή μας. Η παραγωγική διαδικασία παραμένει μεγάλος στόχος για τον σύλλογο μας, κάτι που έχει πολλά οφέλη για την ομάδα μας και για την περιοχή μας.

ΕΚ ΤΟΥ ΔΣ

Το επικό reunion της Εθνικής 19 χρόνια μετά το Euro 2004



Πριν από 19 χρόνια έβγαζαν όλη την Ελλάδα στους δρόμους, με σημαίες, κορναρίσματα, φωνές, συνθήματα και πολλά δάκρυα χαράς.

Τα παιδιά του Ότο Ρεχάγκελ μαζεύτηκαν και θυμήθηκαν τα... παλιά. Τα όσα ακατόρθωτα πέτυχαν στα γήπεδα της Πορτογαλίας φθάνοντας στο να στεφθούν πρωταθλητές Ευρώπης, κερδίζοντας μεγαθήρια στον διάβα τους, όπως τη Γαλλία, την Τσεχία, την Πορτογαλία.

'Έκαναν reunion, σε εστιατόριο με φόντο την Ακρόπολη και φυσικά είχαν μαζί τους και το βαρύτιμο τρόπαιο. Ο Αντώνης Νικοπολίδης ανέβασε στα social media τη σχετική φωτογραφία και μπορεί κανείς να διακρίνει τους Καψέ, Χαλκιά, Κατσουράνη, Τσάρτα (όρθιοι από αριστερά), Καραγκούνη, Νικολαΐδη (καθιστοί) - Παπαδόπουλο, Λάκη, Φύσσα, Μπασινά (όρθιοι), Γκούμα, Νικοπολίδη, Σεϊταρίδη και τον τότε πρόεδρο της ΕΠΟ Γκαγκάτσης.

"Reunion με τους Έλληνες θρύλους του 2004 με θέα την Ακρόπολη και συντροφιά το κύπελλο!" έγραψε στην ανάρτηση που έκανε ο παλαιόμαχος τερματοφύλακας.



Τα μπασκετικά «πάρε - δώσε» μεταξύ Ολυμπιακού και Παναθηναϊκού: Από τον Πάσπαλι στον Σλούκα



Μπορεί ο Σπανούλης να είναι ο κορυφαίος παίκτης που πήγε από τον Παναθηναϊκό στον Ολυμπιακό αλλά ο Πάσπαλι προκάλεσε μεγάλο θόρυβο κάνοντας το αντίθετο δρομολόγιο και έδειξε τον δρόμο στον Σλούκα

Μπορεί η Ελλάδα να έχει καύσωνα αλλά πιο ... αυξημένες είναι οι θερμοκρασίες στον αθλητικό κόσμο της χώρας αυτό το Σαββατοκύριακο. Ο λόγος δεν είναι άλλο από την μεταγραφή του Κώστα Σλούκα από τον Ολυμπιακό στον Παναθηναϊκό. Ο 33χρονος γκαρντ που έχει κερδίσει 3 φορές τη Euroleague (2 με Ολυμπιακό, 1 Φενέρ) επέλεξε να πει "όχι" στην πρόταση του Ολυμπιακού για ανανέωση και ενώ όλοι περίμεναν να φορέσει πάλι την κίτρινη φανέλα της Φενέρ έκεινος υπέγραψε για τρία χρόνια στον Παναθηναϊκό. Ο μπασκετμπολίστας από τη Θεσσαλονίκη δεν είναι πρώτος ούτε και ο τελευταίος που θα παίξει και στον Ολυμπιακό αλλά και στον Παναθηναϊκό αλλά ούτε και ο τελευταίος. Η ιστορία αυτή έχει ξεκινήσει από το 1948 και φτάνει έως τις ημέρες μας.

Το 2023 ο Παναθηναϊκός πήρε τη ρεβάνς από τον Ολυμπιακό για την ... αρπαγή του Βασίλη Σπανούλη. Μόνο που ο V-Span άλλαξε την ιστορία του μπασκετικού Ολυμπιακού και γύρω του "χτίστηκε" μια ομάδα που κατέκτησε 2 σερί χρονιά τη Euroleague. Ο Σπανούλης επέλεξε τον Ολυμπιακό στα 28 του και ο Σλούκας τον Παναθηναϊκό στα 33. Στόχος του Παναθηναϊκού είναι φυσικά να επιστρέψει στους τίτλους στην Ελλάδα και να εκμεταλλευτεί παίκτες όπως ο Σλούκας για να βρεθεί ξανά στο Final -4 της Euroleague. Δίχως αμφιβολία η μεταγραφή του Βασίλη Σπανούλη το 2010 από τον Παναθηναϊκό στον Ολυμπιακό είναι η σημαντικότερη στην ιστορία των μετακινήσεων πακτών ανάμεσα στις δυο ομάδες. Μάλιστα η μεταγραφή του Σπανούλη ανακοινώθηκε στις 11 Ιουλίου 2010 και εκείνη του Σλούκα στις 8 Ιουλίου 2023.

Από τον Πειραιά στην Αθήνα, από τον Ολυμπιακό στον Παναθηναϊκό

Οι μετακινήσεις ανάμεσα στους «αιώνιους» είναι πολλές. Ο Κώστας Σλούκας έγινε ο 9ος παίκτης που αφήνει τον Ολυμπιακό για τον Παναθηναϊκό. Ο τελευταίος ήταν το 2018 ο Ιωάννης Παπαπέτρου ο οποίος έφυγε από το ΣΕΦ για το ΟΑΚΑ. Ο πρώτος ήταν ο Πέτρος Δημητρόπουλος το 1948. Ακολούθησε ο Γιώργος Σκορπολίθας το 1983 και σιγά σιγά μπαίνουμε στην εποχή της μεγάλης κόντρας του Ολυμπιακού με τον Παναθηναϊκό την δεκαετία του '90. Ο Ολυμπιακός «κατέβασε» από την Θεσσαλονίκη και τον Άρη τον Γιάννη Ιωαννίδη και κέρδισε πέντε σερί πρωταθλήματα και από την άλλη το 1996 ο Παναθηναϊκός έγινε η πρώτη ελληνική ομάδα που κέρδισε τη Euroleague στο Παρίσι. Οι "αιώνιοι" ανεβάζουν κατακόρυφα τα μπάζετ τους και η κόντρα αγριεύει...

Ο Ζάρκο Πάσπαλι στον Παναθηναϊκό. Το 1991 ο Ολυμπιακός φέρνει στον Πειραιά τον σπουδαίο άσο της Εθνικής Γιουγκοσλαβίας της εποχής τον Ζάρκο Πάσπαλι. Ο Μαυροβούνιος αγαπήθηκε όσο λίγοι από τον κόσμο του Ολυμπιακού και ήταν το μεγάλι αστέρι των πρωταθλητών. Ο Ολυμπιακός φτάνει στην κορυφή της Ελλάδας το 1993 και το 1994 και ο Ζάρκο είναι η "βενζίνη" στη μηχανή του. Το 1994 στο Τελ Αβίβ θα παίξει για πρώτη φορά σε Final-4 της Euroleague και κερδίζει στον ημιτελικό τον Παναθηναϊκό. Στον τελικό χάνει την κούπα από την "άσημη" Μπανταλόνα. Το "μάρμαρο" πληρώνει ο Ζάρκο και ο Τάρπελεϊ. Ο πρώτος για τις χαμένες βολές και ο δεύτερος για την συμπεριφορά του εκτός παρκέ. Ο Ολυμπιακός αποφασίζει να αφήσει τον Ζάρκο. Οι αδελφοί Γιαννακόπουλοι παραμονεύουν και τον ντύνουν στα πράσινα. Σύμφωνα με τα δημοσιεύματα του Τύπου της εποχής, ο Παύλος Γιαννακόπουλος είχε συμφωνήσει να προσφέρει στον Μαυροβούνιο 340 εκατομμύρια δραχμές ετησίως.

Οι Πειραιώτες φέρνουν από την Αμερική τον Έντι Τζόνσον και ο κόσμος του Ολυμπιακού ξεχνάει γρήγορα τον Ζάρκο. Ο Ζάρκο θα μείνει μόνο ένα χρόνο στον Παναθηναϊκό. Μετά από πολλά χρόνια μιλώντας σε σερβικό μέσο ο Πάσπαλι εξήγησε τι έγινε το καλοκαίρι του 1994 και ακόμη και σήμερα δηλώνει ότι δεν έφυγε για τα λεφτά. Εκείνο το καλοκαίρι ο Ολυμπιακός "κλέβει" τον Σάσα Βολκόφ (κορυφαίος στο Final-4) από τον Παναθηναϊκό μέσω του NBA.

Ακολούθησαν ο Ρότζερς, ο Ζίζιτς, ο Βουγιούκας, ο Λοτζέσκι και ο Παπαπέτρου. Από τον Παναθηναϊκό απευθείας στον Ολυμπιακό βρέθηκαν μεταξύ άλλων οι Σπανούλης, Μπουντούρης και Περπέρογλου.

Υπάρχουν όμως και παίκτες που φόρεσαν και τις δύο φανέλες χωρίς απευθείας... δρομολόγιο. Μέσω άλλης ομάδας βρέθηκαν στον "αιώνιο" ο Δημήτρης Παπανικολάου, ο Άριαν Κόμαζετς, ο Νίκος Οικονόμου, ο Ντίνο Ράντζα, ο Σοφοκλής Σχορτσιανίτης, ο Γιάννης Μπουρούσης, ο Γιώργος Μπόγρης, ο Λουκάς Μαυροκεφαλίδης και άλλοι...



ERmionida MAGazine

ermionidamagazine.com