



ER  
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE  
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 35  
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2023

EXPEDICE MONOXYLON :  
Από την Έφεσο στο Φράγχι  
Μία μοναδική αποστολή  
από Τσέχους Αρχαιολόγους

Kristina Makushenko:  
*Aqua Queen*  
on high heels

Art Exhibition  
**IGOSCA**

Η παγκόσμια ροδ μουσική σκηνή  
ανοίγει τις πόρτες της  
για την δική μας

*Katerina  
Stikoudi*

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

**ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2023 | ΤΕΥΧΟΣ 35**

- 2 Περιεχόμενα  
Editorial - Εκδοτικό σημείωμα
- 4 Ερμιονίδα
- 6 Συνέντευξη της Κατερίνας Στικούδη στη Λίλη Παναγούλια
- Χορηγός Επικοινωνίας
- 10 Συνέντευξη της Kristina Makushenko στη Δέσποινα Δημότση
- 14 Συμβουλευτική Γονέων - Βαλέρια Μπουζούνη
- ΜΟΔΑ
- 18 Η αιμομιξία στις Βασιλικές οικογένειες - Λίλη Παναγούλια
- Κριτική Θεάτρου "Σφήκες" - Δέσποινα Δημότση
- Οικολογία, Διατροφή, Ευζωία
- 21 All about car
- Travel Blog
- Survival tips - Συμβουλές Επιβίωσης
- 24 Αθλητικά

🌐 [www.ermionidamagazine.com](http://www.ermionidamagazine.com)  
✉ [ermionidamagazine@gmail.com](mailto:ermionidamagazine@gmail.com)  
📷 [@ermionidamagazine](https://www.instagram.com/@ermionidamagazine)

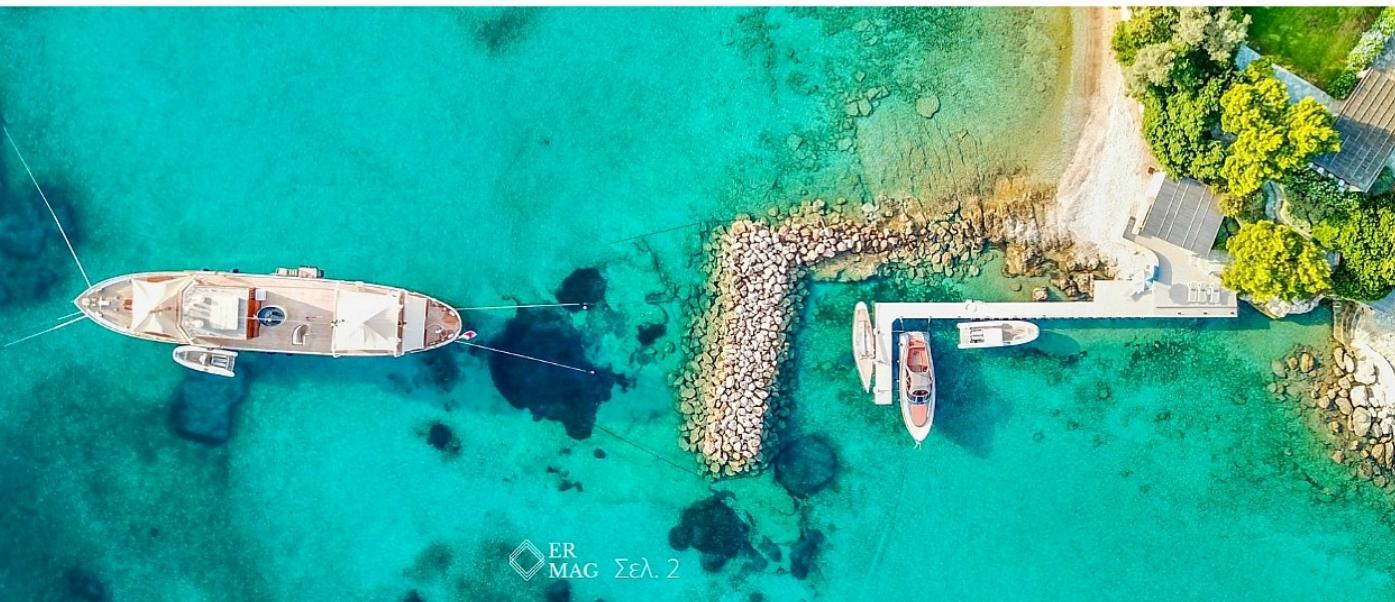


Έκδοση, αρχισυνταξία: @despinadimotsi  
Επιμέλεια graphics: @emmanouiltselidis  
Public Relations: @lilipanagoulia  
Cover : @stikoudikaterin

Συνεντεύξεις: @lilipanagoulia,  
@despinadimotsi

Λοιποί συνεργάτες: @drone\_vision\_ermionida,  
@valeriabouzouni, @aggeliki\_vins.

Supporters: @hellenicmediagroup, Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος, @mydigiringz, @ermionida\_dresses, Lolita Beauty Studio, Φροντιστήριο Μέσης Εκπαίδευσης "Σημείο", Ganosis - Hospitality & Concierge, Μεταφορική "Κων/νος Καλαμαράς".



# August 2023



Κορύφωση εκδηλώσεων και εορτών ο Αύγουστος τα έχει όλα!!! Σε αυτό το σούπερ - τεύχος στις συνεντεύξεις φιλοξενούμε την μοναδική

## **popstar Κατερίνα Στικούδη**

όπου μας μιλάει για την συνεργασία έκπληξη με την Christina Aguilera που θα πραγματοποιηθεί στον επόμενο μήνα στη Μάλτα αλλά και το ντουέτο της με την La Zarra που κυκλοφορεί ήδη.

Διαβάστε επίσης στα Ελληνικά την συνέντευξη της **παγκόσμιας πρωταθλήτριας συγχρονισμένης κολύμβησης Kristina Makushenko**. Απολαύστε την μοναδική έκθεση ζωγραφικής IGOSCA και μην χάσετε τα ξενόγλωσσα μας τεύχη (Αγγλικό, Γαλλικό και Γερμανικό) που ήδη κυκλοφορούν.

## Από την Έφεσο στο Φράγχθι: Μία απίστευτη αποστολή

Ομάδα Τσέχων επιστημόνων με επικεφαλής τον καθηγητή του πανεπιστημίου της Hradec Kralove (λίγο έξω από την Πράγα) Radomyr Tichy επιχειρεί την αναβίωση ενός ταξιδιού που εικάζεται ότι έγινε στη διάρκεια της Νεολιθικής Εποχής.

Η ομάδα των Τσέχων, εμπνεύστηκε από μια πολύ σημαντική ανακάλυψη: στη λίμνη Μπρατσιάνο της Ιταλίας, βρέθηκε ένα πλοίο 9000 ετών φτιαγμένο από έναν μοναδικό κορμό οξιάς. Ήταν μια σπανιότατη ένδειξη προϊστορικής ναυσιπλοΐας. Με τον τρόπο αυτό αναπαρίσταται ένα από τα ταξίδια που οδήγησαν στη Νεολιθική Επανάσταση, στο άλμα της ανθρωπότητας προς την καλλιέργεια της γης, την κτηνοτροφία και την κεραμεική, που προηγείται στην Εγγύς Ανατολή και μεταφέρεται στην ευρωπαϊκή ήπειρο.

Η ομάδα ξεκίνησε στις 19 Ιουνίου από τα μικρασιατικά παράλια, λίγο έξω από την Έφεσο, όπου έχει βρεθεί ο προϊστορικός οικισμός Çukuriçi Höyük, ταξίδεψε με ενδιάμεσους σταθμούς τα ελληνικά νησιά για να φτάσει σε μια άλλη πολύ σημαντική προϊστορική θέση: το σπήλαιο Φράγχθι στην Αργολίδα στις 12 Ιουλίου. Η Αντιγόνη Λασκαρίδη ξενάγησε τους αρχαιολόγους και ο Δήμαρχος Ερμιονίδας Γιάννης Γεωργόπουλος μαζί με δημότες τους επιφύλαξαν θερμή υποδοχή.





## Μαριάννα Βαρδινογιάννη: Η Πρόεδρος του Σωματείου «ΕΛΠΙΔΑ-Σύλλογος Φίλων Παιδιών με καρκίνο» και Πρέσβυς Καλής Θελήσεως της UNESCO «έψυγε» στις 24 Ιουλίου 2023

Υπήρξε μια σπουδαία γυναίκα που στάθηκε στο πλευρό των παιδιών που τόσο αγαπούσε. Μέσα από το «ΐδρυμα για το Παιδί και την Οικογένεια», το οποίο μετονομάστηκε σε «ΐδρυμα Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη», και τον Σύλλογο Συλλόγου Φίλων Παιδιών με καρκίνο «ΕΛΠΙΔΑ» έδωσε ελπίδα στα παιδιά και τους γονείς που δοκιμάζονται, στάθηκε στο πλευρό τους ουσιαστικά και είχε την τύχη να δει πολλά από αυτά τα παιδιά να μεγαλώνουν, να σπουδάζουν και να διαπρέπουν στη ζωή τους. Η ίδια είχε αναφέρει συγκινημένη ότι το πιο δυνατό συναίσθημα ήταν εκείνο που γέμιζε την καρδιά της κάθε φορά, που ένα παιδί έφευγε υγιές από το νοσοκομείο και συνέχιζε τη ζωή του. «Στόχος μας είναι 4 στα 4 παιδιά να καταφέρουμε να σώζονται! Η αγάπη μου για το παιδί είναι τόσο δυνατή που μετατρέπεται σε... πείσμα! Κι εκεί που οι άλλοι βλέπουν σκοτάδι, εγώ βλέπω φως! Και δεν ησυχάζω μέχρι να λάμψει αυτό το φως στη ζωή των παιδιών!» είχε τονίσει. Ακόμα μέσα από τον ρόλο της ως Πρέσβειρα Καλής Θελήσεως της UNESCO συμμετείχε σε θέματα που αφορούν τα δικαιώματα και την προστασία των παιδιών καθώς και την πολιτιστική κληρονομιά.

Η Μαριάννα Βαρδινογιάννη γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Ερμιόνη, τόπο καταγωγής της μητέρας της Ευαγγελίας. Ο πατέρας της, Γιώργος Μπουρνάκης, καταγόταν από τη Σαμπατική Αρκαδία. Η Ερμιόνη παρέμεινε πάντα «ο τόπος της καρδιάς της» αφού εκεί έζησε τα παιδιά της χρόνια, εκεί πήγε σχολείο και μάλιστα ήταν άριστη μαθήτρια και σημαιοφόρος. πηγή : thetoc.gr



## ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΑΠΟ ΤΗΝ «ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΩΡΑ MEGA

09:44, 30 TWITTER: @koinoniaoramega INSTAGRAM: koinoniaoramega KWMotion

### «Η λαίδη και ο ΕΠΑΛήτης» στην εκπομπή «Κοινωνία Ήρα Mega»

Το συγκρότημα «Walkman the band» φιλοξενήθηκε στην εκπομπή «Κοινωνία 'Ώρα Mega» την Παρασκευή 14 Ιουλίου για να ευχηθούν η Ανθή Βούλγαρη και ο Ιορδάνης Χασαπόπουλος στους τηλεθεατές καλό καλοκαίρι. Στην έναρξη λοιπόν του στιγμιότυπου όπου παρουσιάστηκε το συγκρότημα ακούστηκε το τραγούδι της παράστασης των μαθητών μας «Η λαίδη και ο ΕΠΑΛήτης».

Η παράσταση παρουσιάστηκε, Απρίλιο – Μάιο, σε Κρανίδι και Ναύπλιο και παρουσίασε τρομερή επιτυχία!!!



**ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΕΤΑΦΟΡΩΝ**  
**ΑΡΓΟΛΙΔΑ on-line**  
**ΚΑΛΑΜΑΡΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ**  
**ΑΘΗΝΑ - ΚΡΑΝΙΔΗ - ΠΟΡΤΟΧΕΛΙ - ΕΡΜΙΟΝΗ - ΥΔΡΑ**  
**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ**  
**Σαλαμινίας 14 Ρουφ**  
**τηλ. 210 3451840 - κιν. 6945 793165**  
e-mail: kalamaraskwstas1@gmail.com

**ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
„Συγκριτικό“  
ΝΕΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

Διδάσκονται: ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ, ΦΥΣΙΚΗ, ΧΗΜΕΙΑ, ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ, ΑΡΧΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΘΕΩΡΙΑΣ, ΙΣΤΟΡΙΑ & ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΦΩΣΤΙΝΗ ΜΑΝΩΛΗΣ, ΛΑΜΠΡΟΥ ΤΑΣΟΣ  
ΚΡΑΝΙΔΗ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ  
6979791168, 6979791165

**ΤΑΣΟΣ Γ. ΛΑΜΠΡΟΥ  
ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑΣ**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ / ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ  
ΜΕ ΕΠΑΙΓΚΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

email: [anastasiolamprou@gmail.com](mailto:anastasiolamprou@gmail.com)  
Τηλ. ΕΠΙΚ. 6979791165

**GANOSIS**  
GROUP OF COMPANIES | HOSPITALITY & CONCIERGE

PROVINCE OF ERMIONIDA  
AGANOSIS@GMAIL.COM  
+30 6985879775



## Κατερίνα Στικούδη

Η παγκόσμια ποπ μουσική  
σικηνή ανοίγει τις πόρτες της,  
για την Ελληνίδα ταλαντούχα  
popstar



Η Κατερίνα Στικούδη είναι Ελληνίδα τραγουδίστρια, ηθοποιός, παρουσιάστρια, μοντέλο, επιχειρηματίας και πρώην πρωταθλήτρια της κολύμβησης.

Από μικρή ηλικία και για πολλά χρόνια, ασχολήθηκε με την κολύμβηση και μάλιστα υπήρξε αθλήτρια στην ομάδα του ΠΑΟΚ. Ξεκίνησε τη σταδιοδρομία της στον χώρο του θεάματος το 2005, παίρνοντας μέρος στα Ελληνικά καλλιστεία όπου εξελέγη Μις Ελλάς, ενώ ακολούθησαν φωτογραφίσεις για κορυφαία περιοδικά και όχι μόνο. Το 2008 ανέλαβε την παρουσίαση της μακροβιότερης μουσικής εκπομπής της ελληνικής τηλεόρασης του «Mega Star». Μετά από πολλές περιοδείες και συμμετοχές στην τηλεόραση, το 2021 επιστρέψει τηλεοπτικά στο μουσικό σόου «Just the 2 of us», αυτή τη φορά ως παρουσιάστρια του green room. Την ίδια περίοδο επιστρέψει και κινηματογραφικά έχοντας έναν από τους πρωταγωνιστικούς ρόλους στο τέταρτο μέρος της κωμωδίας «The Black Bachelor 4». Στο τέλος της ίδιας χρονιάς κυκλοφορεί το πέμπτο της προσωπικό album με τίτλο Grande από την εταιρεία της, την Minos EMI, a Universal Music Company. Το 2022 συμμετείχε ως guest κριτής στο «The Masked Singer», ενώ έκανε μία από τις πιο πολυσυζητημένες εμφανίσεις στα βραβεία Mad. Τη σεζόν 2022-23, πρωταγωνίστησε στην παράσταση «Άντρες με τα όλα τους» στο Θέατρο Βέμπτο και το 2023 έπαιξε στη κινηματογραφική ταινία «Στο Τέλος Ξυρίζουν Τον Γαμπρό».

Τους τελευταίους μήνες η αγαπημένη Ελληνίδα τραγουδίστρια και performer, βλέπει το όνομά της να φιγουράρει πολύ συχνά στα ξένα μέσα. Όλα ξεκίνησαν από τη συνεργασία της με το δημοφιλές pop icon και εκπρόσωπο της Γαλλίας στη φετινή Eurovision La Zarra, στο ντουέτο "Evidemment", το οποίο απέσπασε εξαιρετικές κριτικές από τους fans του θεσμού - και όχι μόνο. Ωστόσο, η μεγάλη «έκπληξη αφορά τη συμμετοχή της ως opening act στη μεγάλη συναυλία του παγκοσμίου pop ειδώλου με τις δεκάδες εκατομμύρια πωλήσεις Christina Aguilera στο φετινό Europride που θα διεξαχθεί στις 16 Σεπτεμβρίου στη Μάλτα, και πιο συγκεκριμένα στη Βαλέτα.

ΑΠ : Στα πρώτα χρόνια της πορείας σας στον καλλιτεχνικό χώρο συναντήσατε δυσκολίες; Τι ήταν αυτό που σας δυσκόλεψε περισσότερο και πώς καταφέρατε να ανταπεξέλθετε;

ΚΣ : Ο δρόμος μου δεν ήταν στρωμένος με ροδοπέταλα! Υπήρξαν δυσκολίες, αλλά το πιο δύσκολο για εμένα δεν ήταν τόσο το ότι υπήρξαν, όσο το να δουλέψω με τον εαυτό μου, να τις διαχειρίζομαι με πειθαρχία και γερό στομάχι! Ήξερα πως θα είμαι σε έναν χώρο που το να μας ασκούν κριτική, καλή ή κακή, είναι μέρος της δουλειάς μας! Αναπόφευκτο! Έτσι συνειδητοποιώντας αυτό, προσπάθησα να μείνω προσηλωμένη στο πάθος μου για την μουσική!

ΑΠ : Κάποιος που σας παρακολουθεί από την αρχή της καριέρας σας δεν μπορεί παρά να παραδεχθεί ότι έχετε κάνει σπουδαία εξέλιξη ως καλλιτέχνης! Πως νιώθετε για αυτό?

ΚΣ : Πιστεύω πως ο άνθρωπος δεν πρέπει να σταματήσει ποτέ να εξελίσσεται. Δεν πρέπει ποτέ να επαναπαύεται. Δεν πρέπει ποτέ να σταματήσει να έχει εναύσματα! Είναι φιβερό όταν μάθει κανείς τι είναι ικανός να κάνει στην πραγματικότητα εάν ενδιαφερθεί να ανεβάσει τον πήχη για τον εαυτό του πρώτα. Και όταν βρεθούν και τα σωστά άτομα γύρω σου, η σωστή ομάδα, όπως η vocal coach μου, η Σοφία Λαζαρόπουλου, τότε το ταξίδι αυτό της εξέλιξης γίνεται ακόμη πιο ενθουσιώδες!

ΑΠ : Εκτός από καταξιωμένη καλλιτέχνιδα πλέον είσαστε και μητέρα. Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι μία γυναίκα με την δική σας καριέρα να συνδυάσει την καριέρα της με τη μητρότητα; Ποια συμβουλή θα δίνατε σε μία νέα μαμά ώστε να μην παρατήσει την καριέρα της αλλά παράλληλα να είναι και κοντά στο παιδί της;

ΚΣ : Αχ ο Βύρωνας! Είναι 1.5 χρονών και είναι μεγάλο άτομο! Είναι πολυλογάς, έχει γνώμη, έχει άποψη, βρήκε να μοιάσει. Μια γυναίκα όλα τα μπορεί εάν θέλει! Από την άλλη είναι και δικαίωμα της εάν θα επιλέξει να συνδυάσει και τα δύο! Σίγουρα ο ρόλος της μαμάς, είναι το δυσκολότερο έργο και επάγγελμα μιάς γυναίκας! Η συμβουλή που θα δώσω είναι, κάθε μητέρα να κάνει ότι νιώθει! Αυτή άλλωστε είναι η μητέρα του παιδιού της, δεν είναι δουλειά μας να επέμβουμε!

# *La Zarra*

# EVIDEMMENT

FEAT. KATERINA STIKOUDI  
(DUET VERSION)



SCAN HERE



**ΛΠ:** Αρχές Ιουλίου ακούσαμε και το καινούργιο σας τραγούδι στη σκηνή του just the two of us που είναι ντουέτο πια του γαλλικού τραγουδιού της Eurovision évidemment της La Zarra. Μιλήστε μας λίγο για την καινούργια σας δουλειά. Πώς ξεκίνησε η συνεργασία με τη Γαλλίδα Pop Icon;

**ΚΣ:** Είμαι πολύ συγκινημένη για τη συνεργασία μου με τη La Zarra και το "Évidemment". Πραγματικά, είναι όνειρο. Το ντουέτο είναι στα ελληνικά και στα γαλλικά. Όταν μου το πρότεινε ο συνεργάτης μου, ο Jim Varounis, από την Minos EMI, κατόπιν επικοινωνίας του με την Universal της Γαλλίας, είπα αμέσως το ναι, και χωρίς δεύτερη σκέψη μπήκα στο στούντιο, το ηχογραφήσαμε, άρεσε στην La Zarra και στην εταιρεία της και έτσι βγήκε! Πριν μου γίνει η πρόταση είχα ακούσει το κομμάτι, το είχα ξεχωρίσει παραγωγικά και φωνητικά, άρα καταλαβαίνεις την έκπληξη όταν φτάσαμε στο ζήτημα του ντουέτου!

**ΛΠ:** Στις 16 Σεπτεμβρίου 2023 θα ανοίξετε τη συναυλία της Christina Aguilera για το Europride στην Μάλτα. Πώς προέκυψε αυτή η τόσο σπουδαία, ειδικά για μια Ελληνίδα Ποπ Σταρ, συνεργασία;

**ΚΣ:** Από το 2019 έχω την τιμή και νιώθω υπερηφάνεια να αποτελώ Ambassador για το Thessaloniki Pride, στο πλαίσιο του Europride που θα φιλοξενηθεί για πρώτη φορά στην πατρίδα μου, την Θεσσαλονίκη, το 2024. Ως πρέσβειρα λοιπόν, κληθήκαμε σε διάφορες χώρες όλα αυτά τα χρόνια, για συναυλίες, για να γιορτάσουμε το pride! Παίξαμε σε Αυστρία, Σερβία, Κύπρο...και φέτος Μάλτα! Όπου θα παίξει και αυτός ο θρύλος, η Christina Aguilera! Συναυλία ήξερα ότι θα κάναμε φέτος στη Μάλτα. Αυτό που δεν ήξερα είναι ότι αποφασίστηκε από κοινού Europride & team Aguilera, να ανοίξω την δική της εμφάνιση! Κάποιος να με τσιμπήσει!



**ΛΠ:** Επειδή μιλάμε για ίσως και την μεγαλύτερη μορφή συνεργασίας Ελληνίδας popstar με popstar παγκοσμίου φήμης όπως η Christina Aguilera υπάρχει άγχος για εκείνο το βράδυ; Πώς έχετε φανταστεί εκείνη τη βραδιά;

**ΚΣ:** Μοναδικό show για το οποίο κάνουμε πρόβες ήδη, 2 μήνες πριν! Αγαπημένα τραγούδια και καταπληκτικά κουστούμια! Αγχωμένη είμαι με την έννοια την δημιουργική! Εεεε, βέβαια αυτή την φορά, έχω ένα μεγαλύτερο χτυποκάρδι! ΕΙΝΑΙ Η AGUILERA!

**ΛΠ:** Τα τελευταία δύο χρόνια σας βρίσκουμε Και στο πλευρό του κυρίου Νίκου Κοκλώνη στο just the two of us. Πώς είναι η συνεργασία σας; Θα συνεχίσουμε να σας βλέπουμε και τα επόμενα χρόνια εκεί;

**ΚΣ:** Ο Νίκος είναι ένα πλάσμα μοναδικό! Έχουμε ταιριάζει απίστευτα πολύ! Έχουμε περάσει και έχουμε να θυμόμαστε μόνο ευχάριστες στιγμές! Το Just είναι κάτι παραπάνω από ένα party! Είναι οικογένεια! Το μόνο σίγουρο είναι ότι δύσκολα θα ξεκολλήσουμε ο ένας από τον άλλον!

**ΛΠ:** Μετά από τόσο σπουδαίες συνεργασίες παγκόσμιας κλίμακας τι άλλο δεν έχουμε δει ακόμα από την Κατερίνα Στικούδη που θα δούμε στο μέλλον;

**ΚΣ:** Πραγματικά στο λέω, απορώ και εγώ να δώ τι άλλο μου επιφυλάσσει το σύμπαν! Το μόνο που μπορώ να εγγυηθώ είναι ότι προχωράμε με το ίδιο μεράκι, πάθος και αγάπη για την μουσική, σε ότι και εάν συμβεί!

A promotional poster for the EuroPride Valletta 2023 concert. It features two main images: a close-up of Christina Aguilera on the left and Katerina Stikoudi on the right. The text includes "PRESENT THE OFFICIAL EUROPRIDE VALLETTA CONCERT FEATURING", "OPENING ACT", "Sat | 16.09", "The Granaries, Floriana", "Katerina Stikoudi The EuroPride Concert", and "EUROPRIDE VALLETTA 2023".

1-31 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

# PANORAMA INTERNATIONAL ARTS FESTIVAL 2023

## Θέμα

Η ανάσα της ζωής  
(Στοιχείο του αέρα)

KΑΝΕ ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΩΡΑ

[www.panoramafestival.org](http://www.panoramafestival.org)



Writers Capital International Foundation Panorama  
International of Arts - PIAF 2023

## Καλούμε τους απανταχού καλλιτέχνες!

Πρόκειται για ένα τεράστιας σημασίας εικαστικό καλλιτεχνικό γεγονός, που θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά από 1-31 Αυγούστου 2023.

Σας προσκαλούμε να έρθετε μαζί μας να εξερευνήσουμε το συναρπαστικό θέμα του "Breath of Life", «Ανάσα της Ζωής», της βαθιάς σύνδεσης δηλαδή μεταξύ του αέρα και της ίδιας μας της ζωής! Το Panorama International Arts Festival αποτελεί μια ζωντανή διεθνή συγκέντρωση λαμπρών καλλιτεχνών, όπου ζωγράφοι, γλύπτες, ερμηνευτές, μουσικοί, φωτογράφοι και επιφανείς προσωπικότητες συγκεντρώνονται για να επιδείξουν το ταλέντο και τις προοπτικές τους, εμπνέοντας την ανθρωπότητα.

Συγκρατήστε τις ημερομηνίες: 1-31 Αυγούστου 2023.

Τοποθεσία: Εικονικώς Παγκοσμίως, και σε Εθνικά Φεστιβάλ σε επιλεγμένες χώρες.

Επικοινωνήστε μαζί μας στο [wcifcentral@gmail.com](mailto:wcifcentral@gmail.com) και θα σας στείλουμε περισσότερες λεπτομέρειες μέσω email. Για να κάνετε αίτηση, απλώς επισκεφτείτε τον σύνδεσμο <https://rzp.io/I/PIAF2023Registration> για να ολοκληρώστε τη διαδικασία εγγραφής σας.

"Ελάτε μαζί μας στο Panorama International Arts Festival και αφήστε τη δημιουργικότητά σας να πετάξει!". Με την φράση αυτή απηγύθυνε πρόσκληση η Γενική Γραμματέας του Οργανισμού Writers Capital Foundation και Panorama Festivals Chief Coordinator, Γλωσσολόγος και εκπαιδευτικός Ειρήνη Ντούρα-Καββαδία.

10<sup>ος</sup>

Πανελλήνιος Διαγωνισμός  
Συγγραφής Σεναρίου  
για Ταινία Μικρού  
και Μεγάλου Μήκους



Χορηγοί Επικοινωνίας



## 10ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Συγγραφής Πρωτότυπου Σεναρίου για Ταινία Μικρού και Μεγάλου Μήκους

Η Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος προκηρύσσει: τον 10ο Πανελλήνιο Διαγωνισμό Συγγραφής Πρωτότυπου Σεναρίου για Ταινία Μικρού και Μεγάλου Μήκους. Καλούνται οι ενδιαιφερόμενοι να υποβάλλουν συμμετοχή μέχρι την 30η Σεπτεμβρίου 2023, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

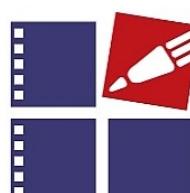
**Βήμα 1:** Να πραγματοποιηθεί η κατοχύρωση σεναρίου στην ΕΣΕ [τύποι έργου αντιστοίχως: Πρωτότυπο Σενάριο Μεγάλου Μήκους | Πρωτότυπο Σενάριο Μικρού Μήκους], στη διεύθυνση:  
<https://senariografoi.gr/gr/screenplays/screenplays-registration/>

**Βήμα 2:** Με τον κωδικό κατοχύρωσης να δηλώσετε συμμετοχή στον σχετικό διαγωνισμό (10ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Συγγραφής Σεναρίου Πρωτότυπου Έργου για Ταινία Μεγάλου Μήκους | 10ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Συγγραφής Σεναρίου Πρωτότυπου Έργου για Ταινία Μικρού Μήκους):  
<https://senariografoi.gr/gr/screenplays/contests>

Η (ανώνυμη) συμμετοχή στον διαγωνισμό διασφαλίζεται με τον κωδικό συμμετοχής που λαμβάνει ο κάθε μετέχων μετά την υποβολή του έργου, εντός του τρέχοντος έτους, στην ειδική εφαρμογή του διαγωνισμού (βλ. Βήμα 2 ανωτέρω), στην ηλεκτρονική διεύθυνση που έχει δηλώσει.

Για πλήρη ενημέρωση, επισκεφθείτε τον διαδικτυακό τόπο μας και για τυχόν απορίες ή διευκρινίσεις, επικοινωνήστε στο email [info@senariografoi.gr](mailto:info@senariografoi.gr).

**Αναλυτικές πληροφορίες, όροι διαγωνισμού και βραβεία:**  
<https://senariografoi.gr/gr/news/stories/1701/>



ΕΝΩΣΗ  
ΣΕΝΑΡΙΟΓΡΑΦΩΝ  
ΕΛΛΑΣΟΣ



## Kristina Makushenko

Παγκόσμια Πρωταθλήτρια  
συγχρονισμένης κολύμβησης  
και υποβρύχια χορεύτρια



Η Kristina Makushenko, γνωστή κυρίως ως «Aqua Queen on high heels» είναι πρωταθλήτρια συγχρονισμένης κολύμβησης. Έχει κερδίσει χρυσά μετάλλια τέσσερις φορές κατά τη διάρκεια των διοργανώσεων παγκοσμίου πρωταθλήματος κολύμβησης και δύο φορές κατά τη διάρκεια των ευρωπαϊκών πρωταθλημάτων.

Άρχισε να συμμετέχει σε αγώνες συγχρονισμένης κολύμβησης όταν ήταν εννέα ετών και κέρδισε το χρυσό στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα για πρώτη φορά σε ηλικία μόλις 13 ετών. Σήμερα είναι μια διάσημη προσωπικότητα στα social media καθώς δημοσιεύει στους λογαριασμούς της βίντεο με υποβρύχιο χορό. Η δημιουργική της κατεύθυνση με τη χορογραφία και την γκαρνταρόμπα έχει συγκεντρώσει εκατοντάδες εκατομμύρια προβολές για τα viral βίντεο της, έχει κερδίσει πάνω από 2,4 εκατομμύρια ακόλουθους στο Tik Tok.

Αν και εδρεύει στο Μαϊάμι της Φλόριντα, κατάγεται από τη Μόσχα της Ρωσίας.

**ΔΔ:** Κριστίνα θα ήθελα να μας πεις σε ποια ηλικία ξεκίνησες την συγχρονισμένη κολύμβηση.

**ΚΜ:** Ξεκίνησα την συγχρονισμένη κολύμβηση στην ηλικία των έξι ετών.

**ΔΔ:** Ποιες δυσκολίες έχει ένα τέτοιο σπορ; Ιδιαίτερα όταν έχεις να ανταγωνιστείς σε παγκόσμιο επίπεδο.

**ΚΜ:** Δεν μπορώ να πω ότι υπάρχουν δυσκολίες, είναι απλώς ένα εξαιρετικά ανταγωνιστικό άθλημα. Είναι δύσκολο να φτάσω σε υψηλά επίπεδα γιατί το άθλημά μου απαιτεί καλές ικανότητες (κολύμβηση, γυμναστική, ευελιξία, ρυθμική γυμναστική, μπαλέτο, χορός, δύναμη) και το να είμαι καλή σε όλα είναι δύσκολο ΆΛΛΑ δυνατό:)

**ΔΔ:** Πώς αποφάσισες να μετακομίσεις στις ΗΠΑ; Πιστεύεις ότι οι ΗΠΑ έχουν περισσότερα να προσφέρουν σε κάποιον που είναι ταλαντούχος; Γενικά, θα έλεγες ότι τα πράγματα ήταν εύκολα για εσένα;

**ΚΜ:** Έζησα στις ΗΠΑ όταν ήμουν παιδί από 2 έως 6 ετών, μετά μετακόμισα στη Δυτική Ευρώπη και μετά πριν από οκτώ χρόνια επέστρεψα στις ΗΠΑ. Τότε ήξερα ότι θα ζήσω ξανά στις ΗΠΑ. Και ναι, οι ΗΠΑ έχουν πολύ περισσότερα πράγματα να προσφέρουν, περισσότερες ευκαιρίες από εκεί που κατάγομαι. Δεν μπορώ να πω ότι είναι εύκολο - αλλά όχι πολύπλοκο :) Εφόσον δεν αποφορτίζομαι ψυχικά - τα πράγματα είναι πολύ εύκολα για μένα.





"Τα μέρη που ονειρεύομαι να επισκεψτώ, στην Ελλάδα, είναι η Σαντορίνη και η Αθήνα! Θα επέλεγα και τα δύο - μικρές διακοπές κατά τη διάρκεια των επαγγελματικών μου υποχρεώσεων!"

**ΔΔ:** Έχεις επισκεφθεί την Ελλάδα στο παρελθόν. Σου αρέσει η χώρα μας; Θα την προτιμούσες για διακοπές ή επαγγελματικούς λόγους στο άμεσο μέλλον;

**KM:** Θα έλεγα και τα δύο! Το μέρος που ονειρεύομαι να επισκεφτώ είναι η Σαντορίνη και η Αθήνα! Θα επέλεγα και τα δύο - μικρές διακοπές κατά τη διάρκεια των επαγγελματικών μου υποχρεώσεων!

**ΔΔ:** Πώς σου ήρθε η ιδέα να δημιουργήσεις αυτά τα υπέροχα υποβρύχια βίντεο, χορεύοντας με ψηλοτάκουνα;

**KM:** Είχα συνεργασία με τα μαγιό Nike και μου ζήτησαν να δημιουργήσω υποβρύχιο βίντεο. Μετά από αυτό ήθελα για πλάκα να δημιουργήσω κι άλλα και τα δημοσιεύω. Ένα από αυτά έγινε viral και κάπως έτσι ξεκίνησαν όλα :) απλά διασκεδαστικό - και τώρα είναι δουλειά πλήρους απασχόλησης.

**ΔΔ:** Περίγραψε μας μια τυπική μέρα στο Μαϊάμι. Τι σου αρέσει να κάνεις στον ελεύθερο χρόνο σου.

**KM:** Στον ελεύθερο χρόνο μου αρέσει να πηγαίνω στην παραλία (προφανώς χαχα) μόνη μου, χωρίς τηλέφωνο και απλά να απολαμβάνω τη θέα. Επίσης μου αρέσει να εξερευνώ νέα μουσεία τέχνης, εκδηλώσεις, νέα εστιατόρια, κινηματογραφικές αίθουσες.

**ΔΔ:** Τι θα συμβούλευες μια νεαρή κοπέλα που θέλει να ασχοληθεί με τη συγχρονισμένη κολύμβηση

**KM:** Από μικρή ηλικία, αν δεν είναι ευέλικτη και δεν έχει καλές προεκτάσεις - επικεντρωθείτε σε αυτό! Γιατί αργότερα είναι δύσκολο να το πετύχεις! Και αυτό είναι το πρώτο από τα πιο σημαντικά πράγματα.

**ΔΔ:** Ποια είναι τα μελλοντικά σου σχέδια. Πως φαντάζεσαι τον εαυτό σου, σύμφωνα με τα προσωπικά σου επιτεύγματα, σε δέκα χρόνια από τώρα;

**KM:** Σε 10 χρόνια από τώρα, ελπίζω να εμφανιστώ σε μια από τις ταινίες Avatar, μικρή γοργόνα, μαύρος πάνθηρας καθώς σε όλες αυτές τις ταινίες υπήρχαν υποβρύχιες σκηνές!



## Aqua Queen on high heels



## Έκθεση ζωγραφικής στο Πορτοχέλι -

### Αφέρωμα στην Igosca.

Η "Igosca" παρουσίασε την δεύτερη ατομική έκθεση ζωγραφικής - "Igosca by the Sea" 2 - στο υπέροχο νεοκλασικό κτήριο "Πολιτιστικό Κέντρο Μίληση" πάνω στην θάλασσα στο Πορτοχέλι, σε ομώνυμη επιμέλεια.

Εμφανίστηκε ξανά στο κοινό, έναν χρόνο αργότερα, στο ίδιο μέρος με πολύ μεγάλη χαρά μετά την επιτυχία της προηγούμενης χρονιάς!

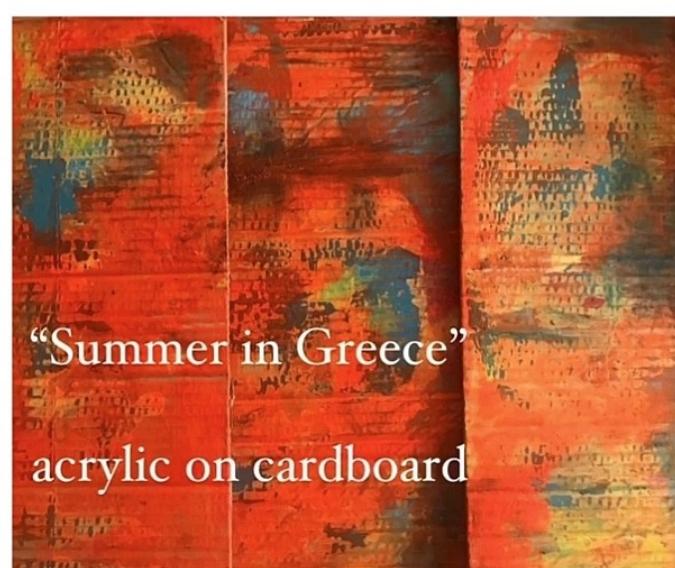
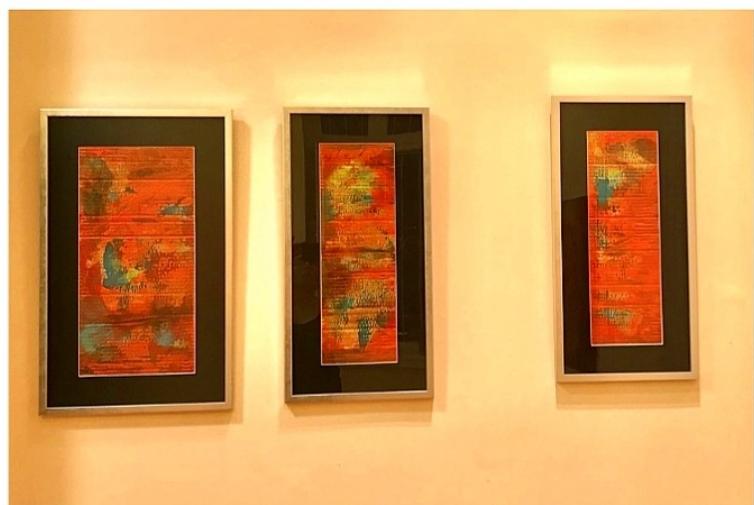
Όπως και πέρσι έτσι και φέτος, δεν αποκαλύπτει την ταυτότητα της, δημιουργεί με ακρωνύμιο ως ψευδώνυμο και συνεχίζει έναν αυτοαναφορικό διάλογο έκφρασης έντονων συναισθημάτων με αναφορές και σε κοινωνικά θέματα. Ύστερα από πρώτη την ατομική έκθεση στην Αθήνα και την έκθεση για τον εορτασμό δέκα χρόνων δημιουργίας, με την αντιπροσωπευτική παρουσίαση των σημαντικότερων έργων στο Πορτοχέλι, πέρασε τώρα σε μια πιο συγκεκριμένη θεματική ενότητα. Όχι μακριά από αυτό που πραγματεύεται σε όλα τα έργα της, ένα αθώο παιχνίδι αμαρτωλών χρωμάτων (Innocent Game of Sinful Colors A) η έννοια της αναγέννησης και της αναδιαμόρφωσης έρχεται στο προσκήνιο. Από το απέραντο χάος, στην δημιουργία και την γέννηση. Το ίδιο ύφος, το ίδιο στυλ, η ίδια τεχνοτροπία συγκεντρώνεται γύρω από έναν διαρκή αγώνα από το σκοτάδι στο φως. Η ανεικονική ζωγραφική επιτρέπει την δημιουργία μιας ελεύθερης αποτύπωσης της ψυχής και όλων των συναισθημάτων ακριβώς την ώρα της δημιουργίας.

Τέλος δύο τριλογίες είχαν αναφορά στο δυστύχημα των Τεμπών "The Outcome" "The People" "The Politics" (ακρυλικό σε χαρτόνι) και "Summer In Greece" (ακρυλικό σε χαρτόνι) ως ειρωνικό πολιτικό σχόλιο σε σχέση με τις καταστροφικές φωτιές στην Ελλάδα.

Η έκθεση έλαβε χώρα από τις 28 Ιουλίου έως τις 4 Αυγούστου.

[www.igosca.com](http://www.igosca.com)  
igosca.art  
[info@igosca.com](mailto:info@igosca.com)  
+30 6937299802

SCAN HERE



"Summer in Greece"

acrylic on cardboard

## Συμβουλευτική Γονέων

"ΠΟΣΟ ΚΑΚΟΜΑΘΗΜΕΝΟ ΕΙΣΑΙ;!'



Μήπως τελικά δεν είναι "κακομαθημένο" αλλά απλώς χρειάζεται όρια με συνέπεια και καθημερινή υπενθύμιση!?

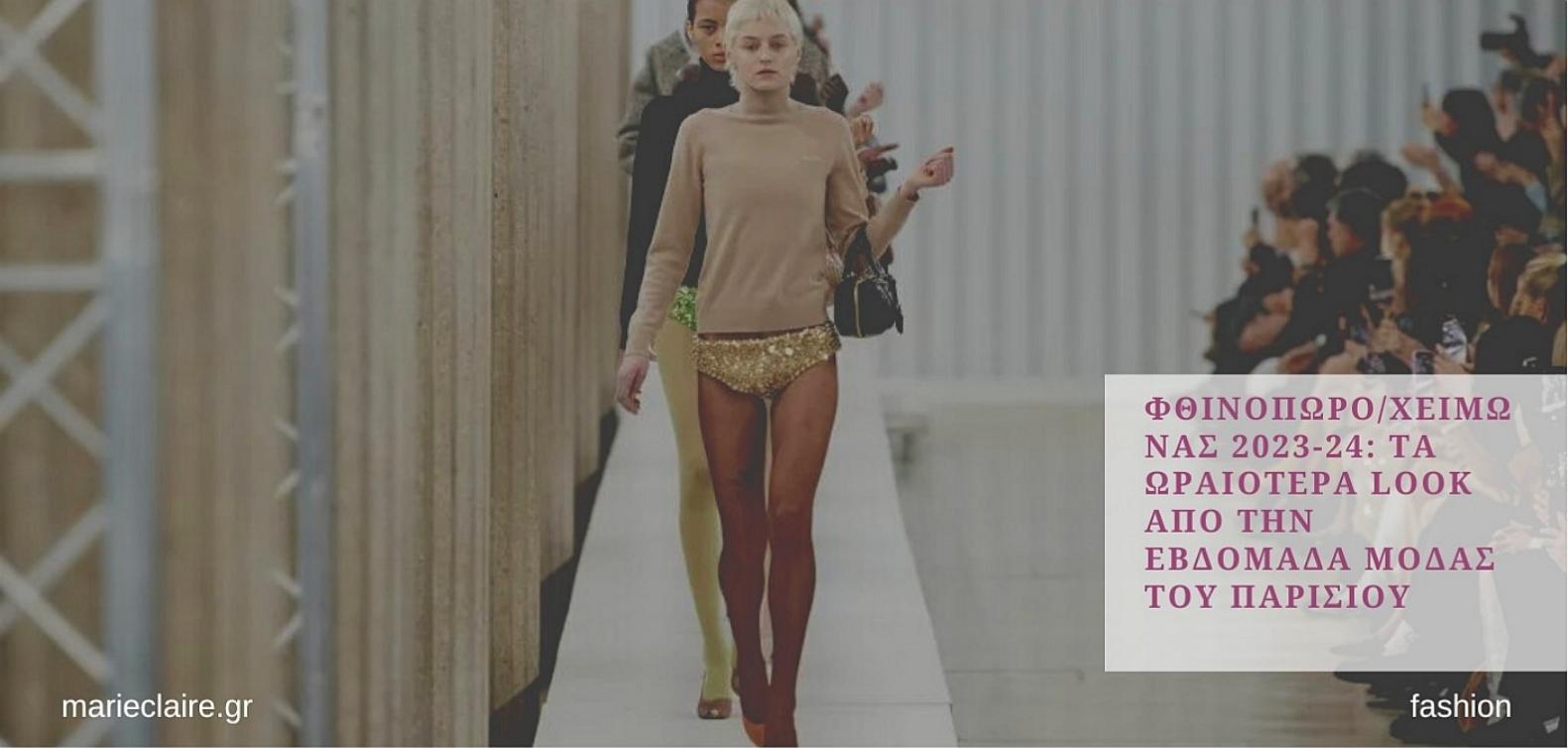
"ΟΛΟ ΚΛΑΙΣ ΧΩΡΙΣ ΛΟΓΟ!"  
Τα παιδιά δεν κλαίνε χωρίς λόγο, απλώς ίσως εκείνη την στιγμή, εμείς δεν είμαστε σε θέση να βάλουμε "λειτουργία" την ενσυναίσθησή μας!

"ΜΕ ΕΚΝΕΥΡΙΖΕΙΣ ΣΥΝΕΧΕΙΑ!"  
Τα παιδιά δεν έχουν σκοπό να μας εκνευρίζουν συνέχεια και επίτηδες!  
Ίσως όμως εμείς, να είμαστε εκνευρισμένοι από άλλα γεγονότα της καθημερινότητας, με αποτέλεσμα να μεταφράζουμε έτσι τη συμπεριφορά του παιδιού!

Τα πειθαρχημένα παιδιά είναι αποτέλεσμα πειθαρχημένων σκέψεων και πράξεων,  
Όχι απειλών και τιμωριών!  
Δεν προσπαθούμε λοιπόν να πειθαρχήσουμε τα παιδιά με βάση το Πόση υπομονή έχουμε εμείς!

**sos** ΑΛΛΑ:  
ΜΕ ΤΟ ΠΟΣΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΘΕΤΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑ  
την δεδομένη στιγμή!





ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ/ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2023-24: ΤΑ ΩΡΑΙΟΤΕΡΑ LOOK ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΟΔΑΣ ΤΟΥ ΠΑΡΙΣΙΟΥ

marieclaire.gr

fashion

Μετά από 4 γύρους επιδείξεων ο Μήνας της Μόδας για το Φθινόπωρο/Χειμώνα 2023-24 ολοκληρώθηκε στο Παρίσι. Από τις 27 Φεβρουαρίου έως τις 7 Μαρτίου, πάνω από 100 οίκοι παρουσίασαν τις νέες συλλογές τους στη γαλλική πρωτεύουσα, συμπεριλαμβανομένων πολλών από τους κορυφαίους του κλάδου.

Αλλά οι νεοφερμένοι, όπως η Ιρλανδή σχεδιάστρια Róisín Pierce και η απόφοιτος του Parsons Caroline Hu, κάνουν ήδη πάταγο με τα ντεμπούτο τους στο ημερολόγιο του PFW. Στον Paco Rabanne, ο Julien Dossena απέτισε φόρο τιμής στον ιδρυτή του οίκου, ο οποίος έφυγε από τη ζωή στις 3 Φεβρουαρίου, ενώ η επιρροή της αείμνηστης Dame Vivienne Westwood στην πόλη ήταν αναμφιβήτητη. Οι Dior και Vaquera ήταν από τους πρώτους που ξεκίνησαν τις παρουσιάσεις.

Στην πρώτη, η Maria Grazia Chiuri στράφηκε σε μια τριάδα εμπνευσμένων γυναικών για να δημιουργήσει μια συλλογή που επαναπροσδιορίζει την έννοια του «French girl style». Εν τω μεταξύ, ο Anthony Vaccarello αναθεώρησε την κλασική στολή Saint Laurent με υπερβολικούς ώμους που έγνεφαν στη δεκαετία του '80 - αλλά σε συνδυασμό με διάφανες μεταξωτές μπλούζες, pencil φούστες και παντελόνια από κασμίρ που έμοιαζαν ιδανικά για τη σεζόν.



# 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!

Photo: billpatrick1964  
Make up: evangeli\_mua

Για πληροφορίες επικοινωνήστε στο  
ίνσταγκραμ με το @ermioniida\_dresses



# 76th Cannes Film Festival Backstage & Red Carpet Christophe Guillarmé

Μια ματιά στα παρασκήνια στο κόκκινο χαλί του 76ου Φεστιβάλ Καννών με τις μούσες να φορούν τις τελευταίες δημιουργίες του Γάλλου σχεδιαστή μόδας Christophe Guillarmé στο κόκκινο χαλί.

Όπως η Victoria Bonya & Victoria Silvstedt, η Miss France Delphine Wespiser & Nathalie Marquay, οι βασίλισσες της ομορφιάς April Benayoum, Ophély Mézino, Lara Gautier, Lison di Martino & Valéria Pavelin, η τραγουδίστρια Priscilla Betti και τα μοντέλα Agatha Maksimova, Audrey Bouetli φωτογράφοι, κοσμήματα Gil Neuhaus, Helena Joy, Manipura Joaillerie, Iza B & Elsa Lee Paris, Carmen Steffens Accessories, Elysées Marbeuf Cannes Makeup, Eros Giuliani Hair. Ευχαριστούμε πολύ το Hotel Martinez Cannes, την Air France, τη Cinna, την Canon France και τη Champagne Grégory Verlet.



FESTIVAL DE CANNES

# Η αιμομιξία και τα σοβαρά προβλήματα στις Βασιλικές οικογένειες.

Γράφει η Λίλη Παναγούλια: @lilipanagoulia



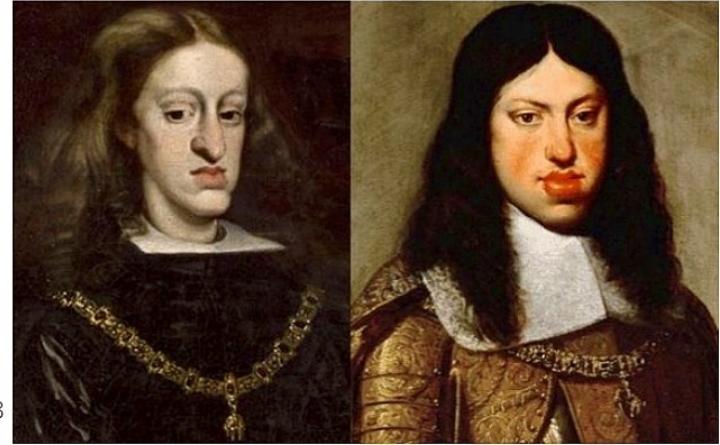
Η Βασιλεία παλαιότερα ήταν ένας θεσμός πολύ κλειστός ειδικά όσον αφορούσε τους γάμους. Τις περισσότερες φορές οι βασιλείς παντρεύονταν μεταξύ τους δηλαδή με άλλα μέλη της οικογένειάς τους όπως ξαδέλφια, μακρινά ξαδέλφια κλπ...για να διατηρηθεί όπως έλεγαν το βασιλικό αίμα. Όμως θα έχετε παρατηρήσει τα τελευταία χρόνια που διάφοροι βασιλικοί οίκοι τελούν γάμους με κοπέλες ή και αγόρια τα οποία δεν έχουν κάποιο τίτλο και ανήκουν στους κοινούς θνητούς. Αυτό συμβαίνει διότι, ειδικά με το πέρασμα των χρόνων, κατάλαβαν πως η αιμομιξία είναι ένα πολύ σοβαρό ζήτημα το οποίο προκαλεί πολύ σοβαρά προβλήματα υγείας μεταφέροντας έτσι σοβαρές γενετικές ανωμαλίες από γενιά σε γενιά.

Τα 200 αυτά χρόνια όμως ενδογαμίας οδήγησαν και στο παράδειγμα του βασιλιά Καρόλου Β της Ισπανίας ο οποίος υπήρξε ο πιο αρρωστημένος βασιλιάς της ιστορίας. Ο Κάρλος ήταν προϊόν τέτοια ενδογαμίας, που θα μπορούσε να ήταν πρώτος ξάδελφος του εαυτού του....Ποιος ήταν αυτός; Όλα ξεκινούν από τον προπροπάππου του τον Φίλιππο ΙΙ, έναν θρησκόληπτο φανατικό που παντρεύτηκε την ξαδέρφη του και απέκτησε έναν γιο, τον Κάρλος (Ο Κάρλος ήταν ραχιτικός, με ολόκληρη τη δεξιά πλευρά του λιγότερο αναπτυγμένη από την αριστερή). Η διαστρεβλωμένη φιγούρα του αντικατόπτριζε το ανισόρροπο μυαλό του)....ο βασιλιάς Φίλιππος διέταξε να τον φυλακίσουν και ο Κάρλος πέθανε έγκλειστος, αφήνοντας τον πατέρα του χωρίς διάδοχο γιατί όταν οι γιατροί αφαίρεσαν μέρος του κρανίου του, ύστερα από έναν τραυματισμό. Ήμιλοβοτομημένος, άρχισε να περιπλανιέται στους δρόμους της Μαδρίτης και να επιτίθεται σε γυναίκες....( Οι ιστορίες για τη σκληρότητα και την εκκεντρική συμπεριφορά του ήταν αμέτρητες.

Ως παιδί, ο Κάρλος διασκέδαζε βλέποντας ποντικούς να ψήνονται ζωντανοί και για ευχαρίστηση τύφλωσε όλα τα άλογα του βασιλικού στάβλου....). Ο Φίλιππος τότε παντρεύτηκε την ανιψιά του, την Άννα της Αυστρίας, ελπίζοντας να αποκτήσει κληρονόμους. Απέκτησε τον επόμενο βασιλιά, τον Φίλιππο ΙΙΙ, ο οποίος με τη σειρά του, παντρεύτηκε την αυστριακή ξαδέρφη του. Το ίδιο έκανε και ο γιος τους, ο βασιλιάς Φίλιππος ΙV. Ο γιος του, ο Κάρλος ΙΙ, ήταν ο τελευταίος απ' τους Αψβούργους της Ισπανίας και συγκέντρωνε όλες τις δυσμορφίες των αιμομικτών προγόνων του....

Ο Κάρολος Β' από τον Οίκο των Αψβούργων ήταν ο τελευταίος Αψβούργος βασιλιάς της Ισπανίας και ο κυβερνήτης μεγάλων τμημάτων της Ιταλίας, των Ισπανικών εδαφών στις Νότιες Κάτω Χώρες και την υπερπόντια Ισπανική Αυτοκρατορία, εκτεινόμενη από το Μεξικό έως τις Φιλιππίνες. Λέγεται πως μέχρι την ηλικία των έξι ετών είχε καταφέρει να επιβιώσει από έναν «κατάλογο» ασθενειών που θα μπορούσαν να τον είχαν σκοτώσει. Συγκεκριμένα, είχε νοσήσει από τις θανατηφόρες ασθένειες της εποχής, όπως η ευλογιά, η χολέρα και η ιλαρά και είχε καταφέρει να επιβιώσει. Τελικά, έζησε μέχρι τη σχετικά ώριμη -για την εποχή- ηλικία των 39 ετών, «φεύγοντας» από τη ζωή το 1700. Όμως οι ασθένειες από τις οποίες είχε επιβιώσει δεν ήταν το μοναδικό πρόβλημα της υγείας του τελικά, αφού μετά τον θάνατό του, στην νεκροφύια αποκαλύφθηκαν σημαντικά προβλήματα σε ζωτικά του όργανα!!! Αξίζει δε να αναφέρουμε πως οι ιστορικοί Will και Ariel Durant περιγράφουν τον μονάρχη ως εξής: «Κοντός, κουτσός, επιληπτικός, γέρος και εντελώς φαλακρός πριν από τα 35 του χρόνια. Αδυνατούσε να μασήσει το φαγητό του και ήταν αδύνατον να τον καταλάβει κανείς όταν μιλούσε, αφού η γλώσσα του ήταν τεράστια. Έχει ένα μελαγχολικό βλέμμα και πάντα έμοιαζε σαν να είναι έκπληκτος». Τίποτα δεν απασχολούσε τον Κάρλο, εκτός από τα λείφανα των νεκρών προγόνων του. Άνοιγε τα φέρετρά τους για να του κάνουν συντροφιά. Όταν πέθανε το 1700, άκληρος, ξεκίνησε ο πόλεμος για την ισπανική διαδοχή..

**Τέλος να αναφέρουμε πως δεν έχει μεν αποδειχθεί αν αυτά τα προβλήματα οφείλονται στο γεγονός ότι ήταν ένα παιδί που γεννήθηκε από γονείς που ήταν στενοί συγγενείς, από αιμομιξία δηλαδή, ωστόσο είχε θεωρηθεί πιθανό κάτι το οποίο μας εξηγεί η επιστήμη της γενετικής στις μέρες μας και γι αυτό το λόγο άλλωστε απαγορεύονται από την Ιατρική οι αιμομιξίες.**





## «Σφήκες» σε σκηνοθεσία Λένας Κιτσοπούλου στο Θέατρο Επιδαύρου : Όταν η σκηνοθεσία και ο μοντερνισμός πρέπει να έχουν όρια

Μία ανατρεπτική παράσταση της ..... «απρόβλεπτης» Λένας Κιτσοπούλου.

Μία παράσταση με μηνύματα δυνατά, με τα προβλήματα της εποχής, με ονόματα που όλοι απορούσαν πως αναφέρθηκαν τόσο άνετα αλλά και με σκηνές πολύ σκληρές και που δεν άρμοζαν με τίποτα στον χώρο της Επιδαύρου. Ξεκινώντας η παράσταση και ενώ όλοι υποκλίθηκαν στο ταλέντο και την ερμηνεία των ηθοποιών άρχισαν κάποια παρατράγουδα όπως η εμφάνιση γυναίκας topless αλλά και μία σκηνή υποτίθεται βιασμού. Αυτό έγινε, φαντάζομαι, για να δώσει η σκηνοθέτης έμφαση στο πρόβλημα της σημερινής κοινωνίας. Ναι, αλλά ΟΧΙ ΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ. Πολλοί θεατές εξαγριώθηκαν, έβρισαν και αποχώρησαν. Βέβαια γνωρίζουμε ότι ο Αριστοφάνης και βωμολοχίες έχει και καυτή σάτυρα, Ναι, αλλά ΟΧΙ ΤΟΣΟ ΑΚΡΑΙΑ. Το κερασάκι στην τούρτα ήταν η μετάφραση όλων των βωμολοχιών στα Αγγλικά και η αποχώρηση ατόμων με μαντίλα φαντάζομαι μουσουλμάνων που πρέπει να έπαθαν πλάκα με όλο αυτό.

Αυτό που έκανε την χειρότερη εντύπωση είναι η παρουσία μικρών παιδιών στον χώρο. Εντάξει ο Αριστοφάνης δεν είναι φαντάζομαι η καλύτερη ιδέα για ένα μικρό παιδί. Καλύτερο είναι ο πχ Καρυοθραύστης τα Χριστούγεννα ή το παιδικό θέατρο (πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς πριν πάρουν τα παιδιά μαζί τους), αλλά δεν έπρεπε να είχαν ειδοποιηθεί όλοι από πριν για τις σκληρές σκηνές; Το Υπουργείο τι κάνει; Πως το επιτρέπει αυτό εφόσον στην τηλεόραση επιβάλλει τα χαρακτηριστικά σήματα πχ άνω των 18 ετών ή άνω των 15;

Πότε θα μπουν όρια και πότε θα σοβαρευτούμε;;; Πότε θα επιστρέψει η Επίδαιρος στην αίγλη των παλαιότερων ετών; Πότε θα σταματήσει ο δήθεν εκμοντερνισμός και η υποκουλτούρα στους λειρούς χώρους; Εγώ προσωπικά είδα την παράσταση ως το τέλος αν και σε μερικά σημεία κουράστηκα και σε άλλα ήθελα να φύγω. Αυτό που με κράτησε ήταν ο σχολιασμός των ονομάτων που όλοι συζητάμε καθημερινώς. Ονόματα γνωστά που έχουν εμπλακεί στην επικαιρότητα (συνήθως αρνητικά) το τελευταίο διάστημα. Εκεί απόρησα κιόλας πως δεν έχει γίνει ντόρος..... ακόμα.

# 5 ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΙΣ ΟΤΑΝ ΕΧΕΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΖΕΣΤΗ

Οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού, αποτελούν τον κύριο λόγο για τον οποίο πρέπει να διατηρείς τον οργανισμό σου ενυδατωμένο, πίνοντας άφθονο νερό, προσέχοντας τις διατροφικές σου επιλογές και αποφεύγοντας τροφές που προκαλούν αφυδάτωση. Η αφυδάτωση, καθώς και η θερμοπληξία, αποτελούν σοβαρούς κινδύνους όταν η θερμοκρασία αυξάνεται σημαντικά.



## Σπαράγγια

Παρά την πλούσια θρεπτική τους σύσταση, τα σπαράγγια μπορούν να προκαλέσουν αφυδάτωση κατά τη διάρκεια των πολύ ζεστών ημερών του καλοκαιριού. Αυτό συμβαίνει διότι τα σπαράγγια θεωρούνται φυσικό διουρητικό που ενθαρρύνει την απώλεια των υγρών από τον οργανισμό σου, τα οποία προφανώς χρειάζεται περισσότερο το σώμα σου κατά την περίοδο ενός καύσωνα και, χωρίς αυτά, εύκολα μπορούν να μειωθούν τα επίπεδα της υγρασίας του.

## Αλμυρά σνακ

Τα προβλήματα αφυδάτωσης του σώματος συχνά προκαλούνται από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, αφού αυτά παρέχουν μεγάλες ποσότητες αλατιού, εμποδίζοντας τα νεφρά να λειτουργήσουν φυσιολογικά.

## Ψωμί

Αν και μια φέτα δεν θα σου κάνει κακό, καταναλώνοντας μεγαλύτερες ποσότητες ψωμιού, ταυτόχρονα, καταναλώνεις και μεγαλύτερη ποσότητα αλατιού, στοιχείο που προφανώς ενθαρρύνει την αφυδάτωση. Έτσι, ασυνείδητα, σε όποια μορφή και να τρως το ψωμί σου, αποτρέπεις την ενυδάτωση του σώματος σου.

## Αλλαντικά

Για να καταφέρεις να χωνέψεις οποιοδήποτε τρόφιμο ανήκει στην ομάδα των αλλαντικών, μια ομάδα τροφίμων πλούσια σε αλάτι, απαιτείται η υπερλειτουργία των νεφρών, κάτι το οποίο αποσύρει μεγάλη ποσότητα νερού από τις αποθήκες του σώματος σου, προκαλώντας αφυδάτωση.

## Ζάχαρη

Όσον αφορά τη ζάχαρη, οι νεφροί σου προσπαθούν εντατικά να τη διώξουν από το αίμα σου, αφού εκτός από αφυδάτωση, προκαλεί και αρκετά ακόμα προβλήματα στην υγεία σου, λόγος για τον οποίο απορροφάται μεγάλη ποσότητα υγρών από το σώμα σου.

[www.holmesplace.gr](http://www.holmesplace.gr)



@mydigiwingz

mydigiwingz@gmail.com  
6986 424546 (Viber)  
Καλαμαριά | Θεσσαλονίκη

**non-paper**



**Είναι το παλιό αυτοκίνητο ντροπή;  
Ή μήπως είναι vintage;**

**ALL ABOUT CAR**

**Η διαφορά ανάμεσα σε μια σακαράκα και ένα vintage αμάξι βρίσκεται μόνο στο πως το βλέπεις και πως το διατηρείς. Μήπως είναι ώρα αυτό που έχεις να το καμαρώσεις;**

**Από σακαράκα... «βιντατζιά!»**

Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στο παλιό, στο vintage και το κλασικό αυτοκίνητο; Και τι σχέση έχει αυτό με το δικό σου αμάξι που κυκλοφορεί κάθε μέρα τα τελευταία 20 χρόνια; Μήπως είναι ώρα να δούμε πως αυτό που έχεις γιατί αυτό μπορείς, να γίνει και αυτό που θες; Μαζί με τα αρνητικά πρέπει να βρίσκουμε και τα θετικά. Ναι, η αγορά καινούργιου αυτοκινήτου στην Ελλάδα είναι δύσκολη. Τα αυτοκίνητα είναι ακριβά, οι τράπεζες δεν δίνουν δάνεια, οι μισθοί χαμηλοί, οι φόροι δυσβάσταχτοι. Και αυτά είναι αρνητικά.

**Στα θετικά όμως, είμαστε πλέον από τις λίγες χώρες της Ευρώπης που δεν υπάρχουν περιορισμοί στο τι κινείται στους δρόμους, τι μπορεί να κυκλοφορεί στις πόλεις, και τελικά κανένα αυτοκίνητο δεν έχει απαγορευτεί από πουθενά. Που σημαίνει πως ότι έχεις, το πας παντού. Και αυτό το προνόμιο δεν το έχουν παντού στην Ευρώπη.**

Γιατί εσύ μπορείς να πάρεις το παλιό σου μεν αμάξι, και να το κάνεις vintage. Ποια είναι η διαφορά; Η κατάστασή του. Όπως και με όλα τα vintage πρόγματα, ανήκουν σε μια άλλη εποχή. Όπως και το αυτοκίνητό σου. Αν είναι πριν το 2000, μπορείς να το πεις και κλασσικό σε κάποιες χώρες, όμως δεν είναι όλα τα παλιά αυτοκίνητα κλασσικά. Μπορεί όμως να είναι vintage. Πάρε μία Toyota Carina E. Δεν έχει τα χαρακτηριστικά για να γίνει κλασσική, ούτε σε 100 χρόνια. Όμως ένα τέτοιο αυτοκίνητο που είναι σε άψογη κατάσταση, δείχνει άποψη. Το vintage αυτοκίνητο στην Ευρώπη υπάρχει εδώ και πολλά χρόνια, όμως με τους περιορισμούς των παλιών Euro, αρχίζει να πιέζεται.

**Και όχι, δεν χρειάζεται να είναι ούτε σπορ, ούτε διθέσιο, ούτε γρήγορο. Στο Παρίσι τα Clio πρώτης γενιάς σε άψογη κατάσταση δίνουν και πάίρνουν. Το ίδιο και τα Ibiza πρώτης γενιάς, κι ας μην είναι Γαλλικά. Το κάθε μοντέλο έχει να δείξει αυτό που είναι, αρκεί να είναι συντηρημένο όπως του αξίζει. Ένα Passat B5 χτυπημένο σε κάθε πλευρά, με ξεθωριασμένους προφυλακτήρες και σάπια εξάτμιση είναι σακαράκα. Αν είναι «χαρτί» είναι vintage.**

Όπως τα διαμερίσματα στο κέντρο, που σε όλη την Ευρώπη γίνονται ανάρπαστα, έτσι και τα παλιά αυτοκίνητα, σε άψογη κατάσταση. Στην Ελλάδα έχουμε ακόμη το προνόμιο να τα χρησιμοποιούμε παντού. Ναι, με κόστος στη χρήση λόγω υψηλής κατανάλωσης, και στη συντήρηση, όμως τώρα μπορούμε να τα οδηγούμε και από άποψη. Και ανάγκη, αλλά και άποψη. Γιατί αυτό έχουμε. Ένα vintage μοντέλο.

**Τι λες; Μήπως είναι ώρα να αναβαθμίσεις το παλιό σου αυτοκίνητο σε vintage; Το μόνο που χρειάζεται είναι συντήρηση. Θα το κάνεις;**



**ER MAG Travel Blog:**  
**Το Πάρκο Τρίτση**

Ο Εμμανουήλ Χαράλαμπος Τσελίδης και  
η Αγγελική Βιτσεντζάτου μας  
ταξιδεύουν στο πάρκο Τρίτση.

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



# SURVIVAL TIPS

## Έξι δεξιότητες που θα μας μετατρέψουν από αρχάριους σε προχωρημένους



Γιατί αν πρόκειται για την χειμερινή περίοδο ίσως και να είναι η πρώτη μας προτεραιότητα. Φυσικά δεν εννοούμε να γίνει αυτό με την χρήση ενός αναπτήρα. Αυτό λίγο έως πολύ μπορούν να το κάνουν σχεδόν όλοι. Ιδανική περίπτωση είναι να γνωρίζουμε να ανάβουμε φωτιά με φυσικά υλικά που θα βρούμε στη φύση. Αυτό φυσικά απαιτεί αρκετές δοκιμές και καλή εκπαίδευση.

**2. Κατασκευή καταφυγίου.** Ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες η γνώση αυτή αποκτά ξεχωριστή σημασία. Εάν βρέχει ή αν επικρατεί ψύχος η δημιουργία ενός καταφυγίου μας προσφέρει ένα σημαντικό πλεονέκτημα επιβίωσης. Έτσι δεν θα είμαστε εκτεθειμένοι στα στοιχεία της φύσης και θα διαφυλάξουμε την σωματική μας ακεραιότητα.

**3. Εύρεση και Καθαρισμός Νερού.** Η εύρεση νερού εξαρτάται από την περιοχή στην οποία θα βρεθούμε. Στο Ελλαδικό χώρο όλο και κάποιο ρυάκι ή ποτάμι θα βρεθεί στο δρόμο μας. Όμως το νερό που θα βρούμε πρέπει να γνωρίζουμε πώς θα το καθαρίσουμε πριν το πιούμε. Και όχι απλά με την χρήση φίλτρου ή χαπιών Χαλαζόνης αλλά και με άλλες μεθόδους όπως με το βρασμό ή την κατασκευή φίλτρου με φυσικά υλικά.

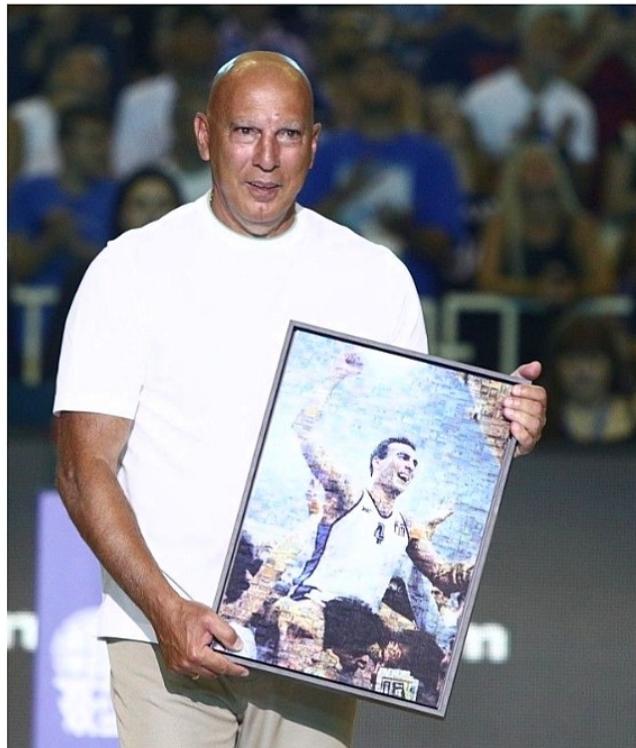
**4. Εύρεση τροφής.** Μπορεί να είμαστε σε θέση να μείνουμε χωρίς φαγητό ακόμη και τρεις εβδομάδες πριν καταλήξουμε από την πείνα, όμως η έλλειψη τροφής για λίγες μόνο μέρες είναι ικανή να μας αποδυναμώσει τόσο ώστε να μην μπορούμε να εκτελέσουμε οποιαδήποτε από τις άλλες εργασίες που είναι απαραίτητες για την επιβίωσή μας. Η γνώση εύρεσης βρώσιμων φυτών σε συνδυασμό με τεχνικές φαρέματος μπορεί να κάνουν την διαφορά. Στην φύση υπάρχουν αρκετές τροφές διαθέσιμες αρκεί να μπορούμε να τις αναγνωρίσουμε.

**5. Πρώτες βοήθειες.** Με την διαβίωση στην φύση είναι βέβαιο ότι θα προκύψουν διάφοροι τραυματισμοί. Μικρά κοψίματα και μώλωπες είναι εγγυημένα, ενώ πιο σοβαροί τραυματισμοί όπως διαστρέμματα ή ακόμα και κατάγματα είναι πιθανό να προκληθούν. Η επαρκής γνώση πρώτων βοηθειών συνεπάγεται δεξιότητες όπως το να φτιάξουμε έναν νάρθηκα χρησιμοποιώντας το κλαδί ενός δέντρου ή την δημιουργία τουρνικέ από τη ζώνη ή τα ρούχα μας. Επίσης, να ξέρουμε να επιδέσουμε μια πληγή χρησιμοποιώντας λωρίδες ρούχων και πολλά άλλα.

**6. Προσανατολισμός.** Μακράν το πιο συνηθισμένο σενάριο όπου μπορεί να προκύψει είναι να χαθούμε στην άγρια φύση. Επομένως, μία από τις καλύτερες δεξιότητες επιβίωσης που θα πρέπει να γνωρίζουμε είναι πώς θα επιστρέψουμε στον πολιτισμό. Φυσικά, η ύπαρξη εργαλείων όπως χάρτες, πυξίδα ή ακόμα και GPS είναι ιδανική. Αλλά τι γίνεται αν δεν έχουμε κάτι από αυτά ή τα έχουμε χάσει. Η γνώση πρωτόγονων τεχνικών όπως ο προσανατολισμός με τον ήλιο κατά την διάρκεια της ημέρας ή των αστεριών την νύχτα θα μας βοηθήσουν να κατευθυνθούμε προς την σωστή κατεύθυνση. Καταλήγοντας, το επίπεδο των γνώσεων μας δεν πρέπει να βασίζεται αποκλειστικά στην τεχνολογία αλλά και σε πρωτόγονες μεθόδους και τεχνικές που καλό είναι να γνωρίζουμε.



**Γκάλης: "Δεν υπάρχει μεγαλύτερη τιμή από το να σε βραβεύει η αθλητική σου οικογένεια"**



"Δεν υπάρχει μεγαλύτερη τιμή από το να σε βραβεύει η αθλητική σου οικογένεια.

Είναι περιττά τα πολλά λόγια, όταν η συγκίνηση είναι τόσο μεγάλη.

Ευχαριστώ θερμά την Ελληνική Ομοσπονδία και τον Πρόεδρο κύριο Ευάγγελο Λιόλιο για την τιμητική εκδήλωση στο πρόσωπό μου.

Ευχαριστώ επίσης τον Γενικό Γραμματέα της FIBA κύριο Ανδρέα Ζαγκλή που μου έκανε την τιμή να είναι παρών.

Εύχομαι ολόψυχα η δική μου καριέρα και οι διακρίσεις μου να αποτελέσουν έμπνευση για τα νέα παιδιά που ασχολούνται με το μπάσκετ, με τον αθλητισμό, με τις επιστήμες και ό,τι άλλο επιλέξουν να ασχοληθούν.

Η μεγαλύτερη ευγνωμοσύνη απευθύνεται στους φιλάθλους, στον κόσμο που πάντα με είχε στην καρδιά του, όπως κι εγώ εκείνους στη δική μου.

Μέχρι την επόμενη φορά που θα ξαναβρεθούμε... Σας ευχαριστώ!"

Νίκος Γκάλης

**Ακρόπολις: Sold out οι θέσεις courtside για τα ματς της Εθνικής Ελλάδας**



Μετά τα δύο φιλικά με τη Σλοβενία -εκτός και εντός έδρας- η Εθνική Ελλάδας έχει μπροστά της δύο ακόμα πολύ δυνατά ματς προετοιμασίας ενόψει του MundoBasket 2023. Για την ακρίβεια η επίσημη αγαπημένη θα αντιμετωπίσει την Ιταλία και τη Σερβία στο πλαίσιο του το τουρνουά Aegean Ακρόπολις. Η δίψα του κοινού είναι μεγάλη κι αυτό πιστοποιείται από την εξάντληση των θέσεων που βρίσκονται courtside.

Παράλληλα λειτουργούν εκδοτήρια στο Ολυμπιακό Στάδιο, στο P5 (Parking 5) τα οποία θα είναι ανοιχτά αύριο (7/8) ως τις 18.00 και τις ημέρες των αγώνων (8-10/8) ως το τζάμπολ των αναμετρήσεων στις 19.45.

**Κατεβάστε και διαβάστε δωρεάν τις καλοκαιρινές μας εκδόσεις**  
**Αγγλική Ν.4, Γαλλική Ν.4 και Γερμανική Ν.2**



**Δείτε τα επεισόδια της νέας μας εκπομπής "ER MAG TRAVEL" στο κανάλι μας και ταξιδέψτε στην Ελλάδα και όλο τον κόσμο!!!**





# ERmionida MAGazine

[ermionidamagazine.com](http://ermionidamagazine.com)