ER MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 45
ΙΟΥΝΙΟΣ 2024



Interview

John Poniris:
Η Εικαστική Τέχνη μέσα από τα μάτια ενός fire performer

Έλενα Ξυδιά:
Η ιπτάμενη πιανίστα αποκλειστικά στο ER MAG

Miss Universe 2023
Sheynnis Palacios visits Greece

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2024 | ΤΕΥΧΟΣ 45

www.ermionidamagazine.com
ermionidamagazine@gmail.com
@ermionidamagazine

2 Περιεχόμενα

Editorial - Εκδοτικό σημείωμα

Ερμιονίδα

6 Συνέντευξη: Έλενα Ξυδιά

10 Συνέντευξη: John Poniris

Miss Universe 2023 visits Greece

Geopolitics - Γρηγόρης Τσουκαλάς

22 Συμβουλευτική Γονέων - Βαλέρια Μπουζούνη

23 Ευρωεκλογές 2024- Δέσποινα Δημότση

Οικολογία, Διατροφή, Ευζωία

25 All about car

Survival tips - Συμβουλές Επιβίωσης

27 Αθλητικά



Έκδοση, αρχισυνταξία: Δέσποινα Δημότση
Cover: Έλενα Ξυδιά

Συνεργάτες: Εμμανουήλ Χαράλαμπος Τσελίδης, Βαλέρια Μπουζούνη, Αγγελική Βιτσεντζάτου, @drone_vision_ermionida, Γρηγόρης Τσουκαλάς.

Supporters: Hellenic Media Group, Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος, @mydigiwingz, @ermionida_dresses, Lolita Beauty Studio.



June 2024

ISSUE 45

Greek Edition



Καλοκαίρι 2024 με τις πρώτες καλοκαιρινές άδειες να ξεκινούν. Αυτό το μήνα θα βρείτε διαθέσιμες στην ιστοσελίδα μας τις ξενόγλωσσες εκδόσεις Ν.5 Αγγλική και Γαλλική & Ν.3 Γερμανική. Επίσης διαθέσιμα ολόκληρα τα τεύχη σε pdf των ετών 2023 & 2024!

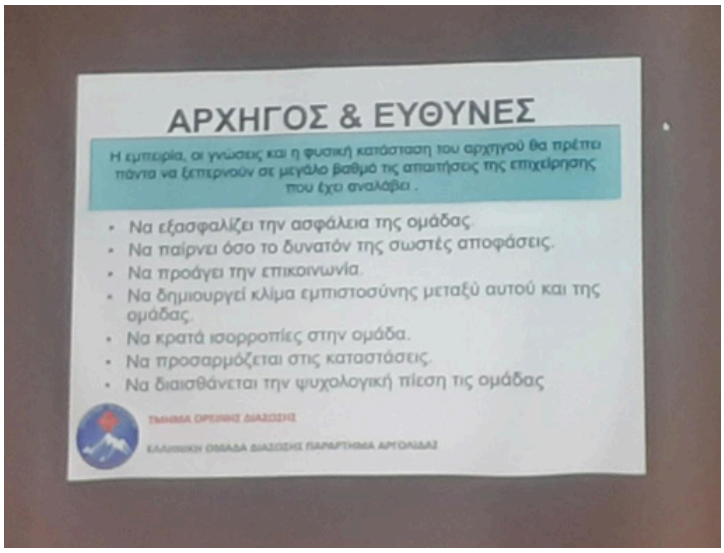
Μέσα στο καλοκαίρι έρχονται νέες εκδόσεις που γι αυτό θα υπάρξει ενημέρωση προσεχώς. Σας ξεναγούμε μέσω της εκπομπής "Σαββατοκύριακο με τον Μάνεση" στην πανέμορφη Ερμιόνη!!!

Στις συνεντεύξεις σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε την "Ιπτάμενη πιανίστα" ***Έλενα Ξυδιά*** *και τον εικαστικό & fire perfomer* ***John Poniris.*** *Αφιέρωμα από την επίσκεψη στην Ελλάδα της* ***Μις Υφήλιος 2023 Sheynnis Palacios.*** *Διαβάστε επίσης τα ρεπορτάζ μας καθώς και τις μόνιμες μας στήλες. Καλό καλοκαίρι!!!*

ΔΔ

Βάση Ετοιμότητας Ερμιονίδας: Ορεινή Διάσωση

Την Κυριακή 26 Μαΐου πραγματοποιήθηκε η βασική εκπαίδευση με μάθημα θεωρίας όσων αφορά την Ορεινή Διάσωση στο Κτίριο Συγγρού στην Ερμιόνη. Εκπαιδευτές και έμπειροι γνώστες του βουνού με τον εξοπλισμό τους μας ενημέρωσαν για το πως γίνεται μια Διάσωση στο βουνό, ποιοι ειναι οι κίνδυνοι και πως πρέπει να είμαστε προετοιμασμενοι γενικά σε τέτοιες συνθήκες.



Η Βάση Ετοιμότητας Ερμιονίδας θα συνεχίσει τα εκπαιδευτικά μαθήματα πριν ξεκινήσει και τις δράσεις. Η ομάδα εθελοντών εμπλουτίζεται όλο και περισσότερο με νέα μέλη που μπορούν να προσφέρουν εάν και εφόσον χρειαστεί





Εκπομπή "Σαββατοκύριακο με το Μάνεση" στην τηλεόραση του Alpha!

Την Κυριακή 26 Μαίου 2024 παρουσιάσαμε την μοναδική Ερμιόνη ή αλλιώς το στολίδι της "Πελοποννησιακής Ριβιέρας" δείχνοντας όμορφες εικόνες και κάνοντας προτάσεις για να επισκεφθεί κάποιος τον τόπο μας.

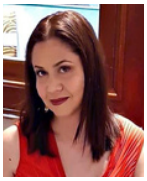
SCAN HERE



photo by @drone_vision_ermionida



Συνέντευξη στη
Δέσποινα Δημότση
@despinadimotsi



Έλενα Ξυδιά

Η ιπτάμενη πιανίστα αποκλειστικά στο ER MAG

Η Έλενα Ξυδιά, εκτός από τη μουσική της, είναι γνωστή και για την μοναδική της καμπάνια για την προώθηση της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς της Ελλάδας με πάνω απο 20 διεθνή βραβεία. Σπούδασε στο τμήμα οικονομικής και περιφερειακής ανάπτυξης του Παντείου Πανεπιστημίου, παράλληλα με τις σπουδές κλασικού πιάνου στο Εθνικό Ωδείο Περιστερίου. Αν και δούλεψε μερικά χρόνια στον οικονομικό τομέα, συνειδητοποίησε ότι αυτό που ήθελε να ακολουθήσει ήταν η μουσική.

Έχει εμφανιστεί σε όλες τις τηλεοπτικές εκπομπές της Ελληνικής τηλεόρασης, εντυπωσιάζοντας με την elegant εμφάνισή της και το υψηλό καλλιτεχνικό της επίπεδο.

Το Piano project είναι ένα από τα πιο καινοτόμα projects, που δημιουργήθηκε από τη διάσημη Ελληνίδα πιανίστρια Έλενα Ξυδιά και τον σκηνοθέτη Πασχάλη Μάντη και αγκαλιάστηκε τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό και απασχολεί όλα τα ελληνικά και διεθνή μέσα λόγω της πρωτοτυπίας του.

Με την πρωτοτυπία και τη δημιουργικότητά της, δημιουργεί ένα νέο δρόμο στη μουσική και βγάζει το πιάνο μέσα από τα στενά πλαίσια μιας θεατρικής σκηνής, δημιουργώντας κάτι εντελώς νέο και καθηλώνοντας το κοινό μέσα από τα video και τα απίστευτα project της.

ΔΔ: Έχοντας δημιουργήσει ένα μοναδικό αλλά ταυτόχρονα και δύσκολο project θα θέλαμε να μας πείτε πως ξεκίνησε όλη αυτή ιδέα και πως πραγματοποιήθηκε.

ΕΞ: Είναι πραγματικά ενδιαφέρον το πώς γεννήθηκε η ιδέα για το piano project, καθώς ήταν μια πρόταση της στιγμής, ένα αστείο ανάμεσα σε εμένα και τον Πασχάλη Μάντη, το συνεργάτη και συνδημιουργό του project. Το 2020 λοιπόν, το Μάρτη, που όπως θυμάστε έκλεισαν τα πάντα λόγω του κορονοιού, έκλεισε όπως ήταν φυσικό και το μουσείο της Ακρόπολης, στο οποίο έπαιζα-και συνεχίζω να παίζω- πιάνο. Απογοητευμένοι λοιπόν από την αδράνεια της εποχής, σκεφτήκαμε με τον Πασχάλη να πάμε το πιάνο μας σε μέρη που επιτρέπεται, σε εξωτερικούς χώρους, μόνοι μας! Αυτό που στην αρχή ειπώθηκε ως αστείο, πήρε σάρκα και οστά! Το πρώτο μας βίντεο έλαβε χώρα στα Μετέωρα, απέσπασε περίπου 10 διεθνή βραβεία, και φυσικά όσα ακολούθησαν δε μπορούσαμε με τίποτα να τα φανταστούμε!

ΔΔ: Έχοντας σπουδές και στα οικονομικά που είναι πιο εύκολος κλάδος πως τελικά επικράτησε η μουσική;

ΕΞ: Παρόλο που παίζω πιάνο από πολύ μικρή, ολοκλήρωσα τις σπουδές μου με διακρίσεις και πάντα αγαπούσα πολύ τη μουσική, ποτέ δε μπορούσα να φανταστώ ότι θα ασχοληθώ με αυτό επαγγελματικά. Οι σπουδές μου στα οικονομικά έγιναν παράλληλα, και ήταν αυτός ο κλάδος στον οποίο αφιερώθηκα για αρκετά χρόνια, εργαζόμενη κυρίως σε εταιρείες διαχείρισης περιουσίας. ¨Εχοντας χτίσει μια πορεία κι ένα βιογραφικό, ξάφνιασα τους πάντες, όταν αποφάσισα να παραιτηθώ από όλα και να ασχοληθώ επαγγελματικά με το πιάνο. Το να θέλει κανείς να παίζει piano solo στην Ελλάδα, και να παρατάει τα πάντα για να το προσπαθήσει, ακούγεται πραγματικά αστείο δυστυχώς.. ¨Όμως είμαι εδώ σήμερα για να προτρέψω τα νέα παιδιά να κυνηγούν τα όνειρά τους και να κάνουν πραγματικά αυτό που αγαπούν, γιατί ο επιμένων νικά! Η μουσική για εμένα επικράτησε πανεύκολα των οικονομικών, καθώς πλέον έχω κάνει το χόμπι μου επάγγελμα, νιώθω απόλυτα δημιουργική και ικανοποιημένη και έχω πολλά όνειρα και σχέδια για το μέλλον, καθώς είναι κάτι που εξελίσσεται και δεν τελειώνει ποτέ!



“Ηδη ετοιμάζουμε ένα μοναδικό πρότζεκτ στην Πορτογαλία, και σύντομα θα είμαστε σε θέση να μιλήσουμε για αυτό! Ένα πιάνο στο Σινικό τείχος, ή στους καταρράκτες του Νιαγάρα θα ήταν οπωσδήποτε εντυπωσιακό!!”

ΔΔ: Βλέποντας το βίντεο από τα Τέμπη με το πιάνο να αιωρείται στην ουσία θα ήθελα να μας πείτε πόσο δύσκολο είναι να παίξει κάποιος μουσική αιωρούμενος. Πως καταφέρατε αυτό το αποτέλεσμα με τις τόσο δύσκολες αντίξοες συνθήκες;

ΕΞ: Το βίντεο αυτό των Τεμπών ήταν μια ιδέα του Πασχάλη, καθώς αυτός έχει τις περισσότερες τρελές ιδέες που υλοποιούμε! Χωρίς να το πολυσκεφτώ φυσικά συμφώνησα κι έτσι ξεκίνησε μια τεράστια τεχνική μελέτη, που διήρκησε μήνες, ώστε να είμαστε σίγουροι ότι έχουν καλυφθεί όλοι οι παράγοντες και τα κριτήρια ασφαλείας για αυτό το εγχείρημα. Οι δυσκολίες ήταν τεράστιες, το πάθος μας όμως για αυτό που κάνουμε τις ξεπέρασε όλες, κι έτσι βρέθηκα να παίζω πιάνο αιωρούμενη πάνω από την κοιλάδα, μαγεμένη από την ομορφιά, την ηρεμία και τη γαλήνη που ένιωσα κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων. Χρειάστηκαν 3 ώρες για να ολοκληρωθεί το γύρισμα, και ήταν τόσο μοναδική εμπειρία, που θα μπορούσα άνετα να έχω μείνει εκεί για πολύ περισσότερο!

ΔΔ: Το πιάνο έχει τοποθετηθεί ακόμα και στο κέντρο της λίμνης της Καστοριάς καθώς και πάνω σε πλοίο. Πόσος χρόνος χρειάζεται μέχρι να πραγματοποιήσετε όλα αυτά τα διαφορετικά και δύσκολα project.

ΕΞ: Χρειάζεται πολύμηνη προετοιμασία για κάθε βίντεο, αναλόγως και της δυσκολίας του. Τακτοποιούνται και οργανώνονται τα τεχνικά θέματα, η μεταφορά του πιάνου κλπ, επιλέγονται μετά από επισκέψεις τα καλύτερα σημεία των γυρισμάτων, επιλέγεται και ηχογραφείται σε στούντιο η μουσική, οι σχεδιαστές μόδας συνεργάζονται ώστε να τακτοποιηθεί και το ενδυματολογικό κομμάτι και φυσικά επιλέγονται οι ημερομηνίες, η εποχή που συχνά αλλάζει λόγω των κακών μετεωρολογικών συνθηκών. Τέλος, τα ίδια τα ταξίδια χρειάζεται να οργανωθούν, να εμπλακούν ανάλογα άνθρωποι της τοπικής κοινωνίας που επισκεπτόμαστε, και φυσικά να ξεκινήσουν τα γυρίσματα που πάντα είναι σε δύσβατα και δύσκολα σημεία. ¨Όταν ολοκληρωθούν, σειρά παίρνει το μοντάζ για το τελικό αποτέλεσμα, το οποίο και αυτό γίνεται από εμένα και τον Πασχάλη.



ΔΔ : Θα πηγαίνατε στο εξωτερικό για κάτι ανάλογο; Αν ναι πείτε μας μια πρωτότυπη ιδέα που θα σας άρεσε να πραγματοποιήσετε (πχ σε ένα αξιοθέατο ή σε μια τοποθεσία όμορφη αλλά δύσβατη).

ΕΞ: Το εξωτερικό είναι ένα θέμα που μας έχει προταθεί και μας έχει απασχολήσει αρκετά. Στόχος του πρότζεκτ είναι η ανάδειξη της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς της Ελλάδας, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι δε θα μπορούσε να επεκταθεί και αλλού. ¨Ηδη ετοιμάζουμε ένα μοναδικό πρότζεκτ στην Πορτογαλία, και σύντομα θα είμαστε σε θέση να μιλήσουμε για αυτό! Ένα πιάνο στο Σινικό τείχος, ή στους καταρράκτες του Νιαγάρα θα ήταν οπωσδήποτε εντυπωσιακό!!

ΔΔ: Ποια είναι η σχέση μας με τη μουσική γενικά και με το πιάνο ειδικότερα εδώ στην Ελλάδα; Αγκαλιάζει ο κόσμος σήμερα τους επαγγελματίες της μουσικής σε σχέση με παλαιότερα;

ΕΞ: Οι Έλληνες είναι συνδεδεμένοι έντονα με τη μουσική. Σαν λαός επηρεαζόμαστε, ακούμε, ζούμε μέσα από τη μουσική. Ας μην ξεχνάμε άλλωστε τους τεράστιους Έλληνες συνθέτες! Προσωπικά είμαι πολύ περήφανη που έχω καταφέρει στην εποχή μας να φέρω στα αυτιά των ανθρώπων ηχοχρώματα που δεν είναι ούτε συνηθισμένα ούτε εμπορικά. Αυτό θεωρώ ότι είναι επιτυχία!



ΔΔ: Μέχρι τον τίτλο «Η ιπτάμενη πιανίστα» και το συγκεκριμένο project μιλήστε μας λίγο για την ενασχόληση σας με το πιάνο γενικότερα και με το πως φτάσατε μέχρι εδώ.



ΕΞ: Ξεκίνησα μαθήματα πιάνου από πολύ μικρή. Η μητέρα μου ψάχνοντας να βρει την κλίση μου, με έστρεψε στις τέχνες, στη μουσική, στον κλασσικό χορό, στη ζωγραφική. Είμαι πολύ τυχερή που είχα αυτή τη δυνατότητα και η οντότητά μου σήμερα οφείλεται σε εκείνη! Όπως συμβαίνει συνήθως στα παιδιά, διέκοψα τη φοίτησή μου στο ωδείο κατά τις χρονιές των πανελλήνιων εξετάσεων, για να τις συνεχίσω αργότερα, ως φοιτήτρια πλέον των οικονομικών. ¨Όμως δε σταμάτησα στιγμή να μελετώ και να παίζω πιάνο που τόσο αγαπούσα. Η επαγγελματική μου πορεία ξεκίνησε στο εστιατόριο του μουσείου της Ακρόπολης, όπου εργάζομαι ακόμη και σήμερα και απογειώθηκε κυριολεκτικά και μεταφορικά με τη συνεργασία μου με τον Πασχάλη Μάντη και το piano project!

ΔΔ: Τι θα συμβουλεύατε κάποιον που θέλει να ασχοληθεί με το πιάνο. Γιατί να το επιλέξει σε σχέση με τα άλλα μουσικά όργανα.



ΕΞ: Η ενασχόληση με τα μουσικά όργανα προσφέρει πολυάριθμα και γνωστά οφέλη. Συνηθίζω να λέω ότι τα παιδιά των ωδείων είναι καλά παιδιά. Η συμβουλή μου προς εκείνους που θέλουν να το ακολουθήσουν είναι φυσικά η σκληρή δουλειά, η συνεχής μελέτη και το να βάζουν σε αυτό ένα κομμάτι του εαυτού τους. Η μουσική άλλωστε βγαίνει από μέσα μας, δε θα πρέπει ποτέ να δούμε την ερμηνεία ενός κομματιού σαν ψυχρή, επαγγελματική, εμπορική συναλλαγή.

ΔΔ: Που σας βρίσκουμε αυτήν την περίοδο και ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια.

ΕΞ: Θα με βρείτε στο εστιατόριο του μουσείου της Ακρόπολης κάθε Παρασκευή και Σάββατο 20.00-00.00, σε ένα υπέροχο μουσικό ταξίδι κυρίως κλασικού ελληνικού ρεπερτορίου, ακριβώς κάτω από τον ιερό βράχο. ¨Οσον αφορά τα μελλοντικά μας σχέδια, με τον Πασχάλη και το piano project, υπό την αιγίδα του ΕΟΤ πλέον, νιώθουμε ότι τώρα ξεκινάμε και πραγματικά θα δείτε σύντομα πολλές ακόμη εντυπωσιακές παραγωγές.

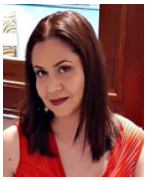




John Poniris

Η Εικαστική Τέχνη μέσα από τα μάτια ενός fire performer

Συνέντευξη στη
Δέσποινα Δημότση
@despinadimotsi



Ο εικαστικός καλλιτέχνης και fire performer John Poniris, δημιουργεί πρωτότυπα έργα τέχνης με απλά, καθημερινά υλικά που βρίσκονται σε ένα χώρο. Μερικά από τα πιο δημοφιλή πεδία του είναι τα έπιπλα και ο πηλός. Του αρέσει να μετατρέπει τα αντικείμενα σε καμβά και να σχεδιάζει κατ' έμπνευση με γεωμετρία χωρίς τη χρήση στένσιλ. Δουλεύει με βερνικοχρώματα ως επί των πλείστων με το μαύρο ,το κόκκινο, το λευκό και το χρυσό χρώμα και βέβαια με χρωματική παλέτα κατ΄ έμπνευση δημιουργώντας μοτίβα μοναδικού διακοσμητικού χαρακτήρα και δημιουργεί νέες τάσεις και προτάσεις με μεγάλη επιτυχία.

Πιστεύει στη χρωματοθεραπεία και θεωρεί οτι είναι must σε ενα χώρο,είτε ιδιωτικό είτε επαγγελματικό, για να προκαλεί ευεργετικές συχνότητες στον εγκέφαλο και να τον ενεργοποιεί, ώστε ο άνθρωπος να νιώθει πιο ζωντανός κ δημιουργικός στην στείρα πραγματικότητα που ζούμε.
Επίσης έχει δημιουργήσει μια πρωτότυπη διακοσμητική σειρά από κεραμικά αυγά σε στυλ φαμπερζέ και ρόδια φοντανιέρες.
Τα έργα του John Poniris έχουν βραβευτεί δυο φορές απο την Unesco και προτείνονται για ιδιωτική ή επαγγελματική διακόσμηση χώρου(βιτρίνα καταστήματος, θεατρικό background,καφέ με Whimchikal διακόσμηση, χώρους παρουσιάσεων και χώρους αναμονής σε νοσοκομεία-θεραπευτήρια που επιλέγουν την χρωματοθεραπεία, entrance gallery, ξενοδοχεία κτλ.

ΔΔ: Ποια χρονική στιγμή κατάλαβες την αγάπη σου για τα χρώματα και την δημιουργία;

JP: Ο δεσμός μου με τα χρώματα ήταν μεγάλος από την παιδική μου ηλικία όπου και εξελίχθηκε σε σημαντικό βαθμό με το πέρας των χρόνων στην εν λόγω op art.

ΔΔ: Τι είναι η OP ART ή αλλιώς οπτική ή οφθαλμική τέχνη; Μίλησε μας λίγο γι' αυτό.

JP: Η OP ART είναι μια μορφή αφηρημένης, γεωμετρικής τέχνης και βασίζεται στη ιδέα πως ο καλλιτέχνης δημιουργεί εικαστικά οπτικά τεχνάσματα που πείθουν το θεατή ότι βλέπει οπτικές ψευδαισθήσεις. Χρησιμοποιώντας λοιπόν αντικείμενα της καθημερινότητας ως 'καμβάδες' ζωγραφικής εκμεταλλεύομαι την τρισδιάστατη γεωμετρία τους και δημιουργώ μια εικονική ψευδαίσθηση.

ΔΔ: Χρησιμοποιείς συγκεκριμένα υλικά ή μεγάλη γκάμα αυτών;

JP: Στα έργα μου δεν υπάρχει τίποτα συγκεκριμένο. Δεν μου αρέσει να βάζω όρια. Λατρεύω το διαφορετικό, το μη πεπατημένο και διεγείρομαι οταν ΄πειραματίζομαι' με διάφορα υλικά (ξυλο, μεταλλο, κεραμικά) 'παντρεύοντας' νέες ιδέες και τεχνικές.
'Εξερευνώ' προσεχτικά τα υλικά και τον τρόπο εφαρμογής και αλληλεπίδρασης μεταξύ τους κάτι που με έχει οδηγήσει στο σχεδιασμό και τη δημιουργία της συλλογή μου με op art έπιπλα αλλά και μιας προσωπικής κολεξιόν σε πήλινα είδη(αυγά, ρόδια, κολοκύθες, μινιατούρες ζωάκια).

ΔΔ: Μπορείς να δημιουργήσεις κάποιο έργο εφόσον σε εμπνεύσει αυτός που θα το αποκτήσει; Ώστε να λειτουργήσει το έργο θεραπευτικά. Για παράδειγμα τι θα σε ενέπνεε το ERmionida MAGazine να δημιουργήσεις; Κάτι με έντονο χρωματισμό; Ή θα κυριαρχούσαν πιο παστέλ τόνοι;

JP: Θαρρώ πως η απάντηση είναι ναι. Η Μούσα ως γνωστόν είναι αυτή που δίνει την έμπνευση στον καλλιτέχνη, που του προκαλεί έναν τέτοιο θαυμασμό, ώστε, παρακινούμενος από εκείνη, βρίσκει το θάρρος να δημιουργήσει κάτι μεγαλοφυές.
Εδώ λειτουργεί και το θεραπευτικό στοιχείο ενός έργου.
Το ERmionida MAGazine έχει πλούσια χρωματική παλέτα με βάθος ψυχής αποτυπωμένη στις σελίδες του. Κυριαρχούν οι έντονοι χρωματισμοί για την ομορφιά και τη δυναμικότητα του λόγου του στην κοινωνία.



ΔΔ: Ποιο είναι το μικρότερο έργο σε όγκο που έχεις δημιουργήσει και ποιο το μεγαλύτερο?

JP:Εχω δημιουργήσει σε μικρά αλλα και σε μεγάλα αντικείμενα,αλλά σαν καλλιτέχνης θα ήταν πιο συνετό με τον όρο 'Ογκομετρικά' να ορίσω τον όγκο 'ψυχής και έμπνευσης' που απαιτήθηκε για την ολοκλήρωση ενός έργου και οχι το μέγεθος. Για παράδειγμα, ένας φίλος μου ζήτησε να 'μεταμορφώσω' εικαστικά ένα τεράστιο πήλινο πιθάρι γύρω στο 1.5μετρο ύψος. Ο χρόνος που απαιτήθηκε για την ολοκλήρωσή του ηταν τριπλάσιος από ένα έργο μου σε τοίχο.

ΔΔ: Μίλησε μας για το ιδιαίτερο show με τις φωτιές. Πως εμπνεύστηκες αυτό το καινοτομικό κομμάτι σόου και πόσο επικίνδυνο είναι.

JP: Η attraction που παρουσιάζω ονομάζεται fire blind performance. Η πρόταση από μόνη της μαρτυρά τον αληθινό χαρακτήρα της τεχνικής μου. Πρόκειται για μια τεχνική που έχω αναπτύξει ο ίδιος και ενσωματώνει χορευτική κινησιολογία μαζί με το στοιχείο της φωτιάς σε 'τυφλό' περιβάλλον(δεμένα μάτια). Νους και σώμα συνεργάζονται κάτω από τις νότες της μουσικής και οι αισθήσεις απογειώνονται χαρίζοντας μια τολμηρή και εκρηκτική παράσταση.
Η έμπνευση του performance ήταν αποτέλεσμα του πάθους για το χορό που έχω και της 'στείρας' περιόδου που διανύουμε από καλλιτεχνικά ερεθίσματα. Ασχολούμαι από μικρή ηλικία με dance performance σε μεγάλες και μικρές σκηνές με θεατές διαφόρων ηλικιών. Σε όλη αυτή την περίοδο της δραστηριότητας μου παρατήρησα ότι το πρόσωπο του κοινού πάντα αποζητούσε κάτι ιδιαίτερο που θα τους αποσπάσει την προσοχή και θα τους χαρίσει συγκίνηση. Έτσι λοιπόν πριν κάποια χρόνια αποφάσισα να αλλάξω τα δεδομένα της χορευτικής μου σκηνής και να πρωτοτυπήσω εισάγοντας το στοιχείο της φωτιάς.
Είναι πολύ επικίνδυνο και δεν υπάρχει κάποιο τρικ ή κάποιο υλικό με το οποίο αποτρέπω τη φωτιά να με κάψει. Είναι θέμα διαλογισμού και κινησιολογίας κατά τη διάρκεια του performance, το οποίο πετυχαίνω με τη σωστή μουσική υπόκρουση. Είναι το σημείο που το μυαλό μου ξεχνάει τα πάντα, καλωσορίζει τη ζωή μέσα από το ρυθμό και απολαμβάνει μια υπεροχή στιγμή αρμονίας και δημιουργικότητας μετατρέποντας τη φωτιά σε ενέργεια εν κίνηση.
Είναι η στιγμή που ξεχωρίζω σαν καλλιτέχνης και νιώθω πολύ περήφανος για αυτό.



ΔΔ: Σε ποιες εκδηλώσεις δραστηριοποιείσαι

JP: Η δραστηριότητα μου βρίσκει χώρα σε όλα τα είδη των κοινωνικών και πολιτιστικών εκδηλώσεων(θέατρο,club,festival,τηλεόραση ,social events,wedding events,bachelors & birthday events, εγκαίνια , fashion events κτλ).













ΠΡΟΠΑΓΑΝΔΑ *Δαιμονοποίηση του άλλου*



Η τεχνική αυτή του ψυχολογικού πολέμου έχει τις ρίζες της στη στρατιωτική προπαγάνδα σε καιρό πολέμου. Ο εχθρός χαρακτηρίζεται σαν απάνθρωπος, ανήθικος, βάρβαρος, σκοτεινός, διαβολικός, έχει δηλαδή όλες τις ιδιότητες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν αρνητικά αισθήματα γι αυτόν. Γι' αυτό ο ρόλος των δημοσιογράφων είναι κρίσιμος στον πόλεμο! Γι' αυτό οι Αμερικανοί ΚΑΙ ΌΧΙ ΜΟΝΟ κάνουν τα πάντα για να ελέγξουν την παραγωγή των ειδήσεων και των δημοσιογράφων.
Ένας βασικός κανόνας, επίσης, της μιντιακής «προπαγάνδας του πολέμου» αποσκοπεί στην απόκρυψη της ιστορίας της περιοχής. Αυτό καθιστά ακατανόητες τις τοπικές συγκρούσεις, οι οποίες γίνονται κατανοητές ανάλογα με το νόημα που τους δίνουν οι μεγάλες δυνάμεις, κυρίως εκείνες που ελέγχουν τα μίντια.

Επιδιώκεται να δημιουργηθεί ένα ανάμικτο αίσθημα για τον εχθρό, που θα συνδυάζει το φόβο και το μίσος. Αυτά τα δύο στοιχεία είναι αρκετά για να μετατρέψουν τον άνθρωπο με τα καλύτερα αισθήματα σε κυνηγό κεφαλών. Με τη δαιμονοποίηση του εχθρού αφαιρείς τα ανθρώπινα χαρακτηριστικά του και είσαι έτοιμος για οποιουδήποτε είδους επίθεση εναντίον του, ad hominem (λατινική φράση που σημαίνει επιτίθεμαι στο πρόσωπο κι όχι στα επιχειρήματά του). Αυτό δεν σημαίνει ότι και στις δημοκρατικές κοινωνίες δεν είναι μια συνηθισμένη τακτική παραπλάνησης και επηρεασμού της κοινής γνώμης. Αποκαλείς τον άλλο υπηρέτη ξένων αφεντάδων, ακραίο και φασίστα και καθάρισες. -με βάση το σχετικό έργο του Arthur Ponsonby για τον βρετανικό προπαγανδιστικό μηχανισμό στον Α'ΠΠ- που συνόψισε και συστηματοποίησε τις **«Δέκα Εντολές» της πολεμικής προπαγάνδας:**

1. Εμείς δεν θέλουμε τον πόλεμο
2. Η άλλη πλευρά είναι αποκλειστικά υπεύθυνη για τον πόλεμο
3. Ο ηγέτης της αντίπαλης πλευράς είναι διαβολικός
4. Υπερασπιζόμαστε έναν ευγενή σκοπό, όχι ιδιαίτερα συμφέροντα
5. Ο εχθρός προκαλεί συνειδητά φρικαλεότητες, οι δικές μας αστοχίες είναι ακούσιες
6. Ο εχθρός χρησιμοποιεί μη εγκεκριμένα όπλα
7. Εμείς έχουμε πολύ λίγες απώλειες, οι απώλειες του εχθρού είναι τεράστιες
8. Καλλιτέχνες και διανοούμενοι υποστηρίζουν τον σκοπό μας
9. Ο σκοπός μας είναι ιερός
10. Όσοι αμφισβητούν την προπαγάνδα μας είναι προδότες

Ο εχθρός είναι ένας απειλητικός κακός θύτης, με αποκλειστικά καταστροφικούς στόχους.
Η δαιμονοποίηση αποτελεί την αρχαιότερη τεχνική προπαγάνδας που σκοπό έχει να εμπνεύσει μίσος προς τον εχθρό, απαραίτητο για να τον πληγώσει πιο εύκολα, να διατηρήσει και να κινητοποιήσει συμμάχους και να αποθαρρύνει τον εχθρό. Η στρατηγική της δαιμονοποίησης του εχθρού οδηγεί αναπόφευκτα σε έναν φαύλο κύκλο θηριωδιών, τον οποίο επεξεργάστηκαν πολλοί συγγραφείς, συμπεριλαμβανομένου του Καρλ φον Κλάουζεβιτς. Η απεικόνιση του εχθρού ως ιδιαίτερα κακού, εμπνέει συναισθήματα που κάνουν πιο εύκολους τους φόνους. Ο Anthony Pratkanis, καθηγητής ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο Σάντα Κρουζ της Καλιφόρνιας, έλεγε πως για τους περισσότερους ανθρώπους είναι σχεδόν αδύνατο να σκοτώσουν άλλους ανθρώπους. Ο μόνος τρόπος για να δικαιολογήσουν την πράξη τους είναι να τους παρουσιάσεις τον εχθρό να μοιάζει όσο γίνεται πιο διαβολικός. Μετά από αυτό σκοτώνοντας τον εχθρό δεν αισθάνεται κανείς ένοχος. Σε αυτή την τεχνική χρησιμοποιούνται όχι μόνο κείμενα αλλά και φωτογραφίες, αφίσες, σχέδια, που αναπαριστούν τον εχθρό σαν φίδι, τέρας, κτήνος, στρατιωτική μπότα, εγκληματική φιγούρα, κ.α. ζωγραφισμένα κατά τέτοιο τρόπο που να θυμίζουν τους ηγέτες ή τα σύμβολα του εχθρού. Η ταυτόχρονη επίκληση για ενότητα, εναντίον του αντιπάλου ολοκληρώνει την αποτελεσματικότητα της δαιμονοποίησης.



Official Trailer, Έρχεται Το Φθινόπωρο!

SYNOPSIS : Μία τυχαία γνωριμία μεταξύ δύο ανθρώπων, θα μετατραπεί σε μία ιστορία δυνατών συναισθημάτων. Μία υπόσχεση, θα τους ενώσει. Τα κομποσκοίνια τους θα είναι ο λόγος τους. Όμως θα πρέπει να τον κρατήσουν και να μείνουν ενωμένοι, ότι και αν συμβεί…

Σε σκηνοθεσία Τσελίδη Εμμανουήλ Χαράλαμπου.
Παίζουν Αγγελική Βιτσεντζάτου, Λεωνίδας Τσάβαλος, Εμμανουήλ Χαράλαμπος Τσελίδης, Αιμιλία Χαρίτου, Ευάγγελος Τσελίδης.

Miss Universe 2023 Sheynnis Palacios visits Greece

Η ομορφότερη γυναίκα της Υφηλίου Sheynnis Palacios, Miss Nicaragua 2023 επισκέφθηκε την χώρα μας το Μάιο κατά την Ευρωπαϊκή της περιοδεία. Ο μεγαλύτερος διαγωνισμός ομορφιάς της Ελλάδας Star & Mr GS Hellas κατάφερε για πρώτη φορά στα χρονικά να φέρει στην Ελλάδα την Miss Universe μαζί και την διοίκηση όπου ξεναγήθηκαν στις ομορφιές τις χώρας μας και διέδωσαν τις ομορφιές και τον πολιτισμό μας σε όλη την Υφήλιο!







Ο οργανισμός ομορφιάς GS HELLAS έφερε τη διοίκηση και τη Μις Υφήλιος 2023 Sheynnis Palacios στην Ελλάδα όπου **επισκέφθηκε μεταξύ άλλων την Ακρόπολη, το Μουσείο της Ακρόπολης, την Βουλή των Ελλήνων, την Λέσχη Αξιωματικών Ενόπλων Δυνάμεων, το Λουτράκι και τον Ισθμό της Κορίνθου!**

Κατά την 4ήμερη παραμονή της στη χώρα μας δεν σταμάτησε να μοιράζεται τις ομορφιές της Ελλάδας αναρτώντας βίντεο και φωτογραφίες και κάνοντας διθυραμβικά σχόλια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπου μετράει εκατομμύρια ακόλουθους.

Τόνισε μάλιστα ότι δεν θέλει να φύγει από την χώρα μας καθώς έμεινε έκπληκτη από την μοναδική φιλοξενία μας. Μεγάλη διαφήμιση και για τον πολιτισμό αλλά και τον τουρισμό μας καθώς **η επίσκεψή της εδώ έκανε συνεχώς το γύρο του κόσμου.** Αναχώρησε για το Μονακό όπου από εκεί συνέχισε την περιοδεία της στην Ευρώπη.

Τεράστια προβολή για τη χώρα μας

Ο Πρόεδρος των Εθνικών Καλλιστείων GS HELLAS, Γιώργος Κούβαρης δήλωσε: «Είμαστε περήφανοι για τον ερχομό της διοίκησης του Miss Universe, αλλά και της ίδιας της Sheynnis Palacios. Με αυτόν τον τρόπο το όραμά μας μεγαλώνει ακόμα πιο πολύ. Όλη η Υφήλιος θα δει την Ελλάδα και τον πολιτισμό μας, αφού όλο αυτό θα προβληθεί παγκοσμίως. Πρόκειται για τεράστια προβολή για την Ελλάδα, τόσο τουριστικά όσο και πολιτιστικά. Όλα αυτά με την στήριξη και αρωγή του International Association Culture Diplomacy (IACD)».



SHEYNNIS *Palacios*

Miss Universe 2023

Ακολουθεί πλήρες αφιέρωμα και φωτορεπορτάζ από την επίσκεψη της Μις Υφήλιος στην Ελλάδα στην επόμενη Αγγλική έκδοση μέσα στο καλοκαίρι 2024!!!

Αποσπάσματα και στα Ισπανικά!!!!!!!! ΠΡΟΣΕΧΩΣ





Η Miss Universe 2023, Sheynnis Palacios, φωτογραφήθηκε με την παραδοσιακή φορεσιά της Μάνης.

Φωτογραφίες : Στεφανία Πέτσα







ΑΚΡΟΠΟΛΗ



ΒΟΥΛΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ



SUMMER 2024





Info: ermionidamagazine@gmail.com

ER
MAG



3 Η Μ Ε Ρ Ο
Π Ο Λ Ι Τ Ι Σ Τ Ι Κ Ω Ν
Δ Ρ Ω Μ Ε Ν Ω Ν Τ Ε Χ Ν Η Σ

Θάλασσα..... Αγάπη μου!!!



Πραγματοποιήθηκε με πολύ μεγάλη επιτυχία το νέο 3ήμερο Πολιτιστικών Δρώμενων Τέχνης, στην αίθουσα τέχνης του Ελληνογαλλικού Συνδέσμου, Πλ. Κολωνακίου 2, Αθήνα., από 29 εώς 31 Μαίου 2024. Με πυκνή συρροή τίμησαν τους καλλιτέχνες με τη παρουσία τους άνθρωποι της τέχνης, προσωπικότητες της Αθηναικής κοινωνίας του καλλιτεχνικού, επιχειρηματικού και δημοσιογραφικού στερεώματος. Με θεματικό "Θ ά λ α σ σ α .....Α γ α π η μ ο υ " είχαν συμμετοχή 13 αξιόλογοι εικαστικοί σε έκθεση Ζωγραφικής, Γλυπτικής και Καλλιτεχνικού Κοσμήματος.



Στα εγκαίνια, τη Τετάρτη 29 Μαίου στις 8 μ.μ. έγινε η απονομή των τιμητικών διπλωμάτων σε όλους τους καλλιτέχνες. Στο πιάνο ο Στέφανος Φιλιππίδης μουσικός. Την Πέμπτη 30 Μαίου στις 8 μ.μ έγινε με ξεχωριστή επιτυχία η ποιητική παρουσίαση του Εικαστικού, Λογοτέχνη, και Θεωρητικού Τέχνης Κ ώ σ τ α Ε υ α γ γ ε λ ά τ ο υ. Διάβασε ποιήματα από την νέα του ποιητική συλλογή του ΕΓΚΟΛΠΙΑ ΙΑΜΑΤΑ ,[2016-2024} Τη Παρασκευή 31 Μαίου στις 8 μ.μ., πραγματοποιήθηκε μια ξεχωριστή παράσταση Θεατροποιημένου Λόγου με μεγάλη επιτυχία το ΑΣΜΑ ΑΣΜΑΤΩΝ από τον Π ά ρ η Κ α τ σ ί β ε λ ο ,Ηθοποιό, Σκηνοθέτη, Καθηγητή Ανωτέρων Σχολών Δραματικής Τέχνης και Πανεπιστημιακών Ιδρυμάτων Βασίζεται στο ομώνυμο λυρικό ερωτικό αριστούργημα του Σολομώντα σε μετάφραση του Γ ι ώ ρ γ ο υ Σ ε φ έ ρ η .



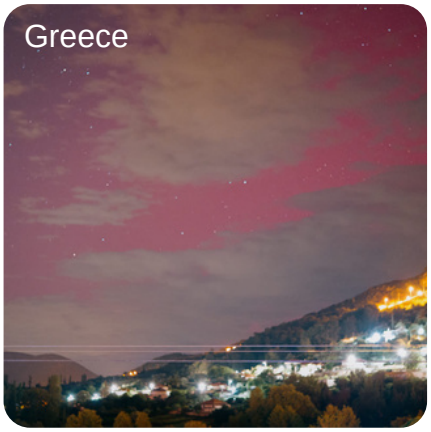
Τα Πολιτιστικά Δρώμενα Τέχνης τελούν υπό την αιγίδα του Ελληνογαλλικού Συνδέσμου με Πρόεδρο το κ Νίκο Αγγελή με τη στήριξη της υπεύθυνης του Συνδέσμου κ. Ανδριάνας Κουλουμπή.



Διοργάνωση - Επιμέλεια....Αργυρούλα Pappas Τσιώτα, εικαστικός , εκπαιδευτικός.

Το ER MAG ήταν χορηγός επικοινωνίας.

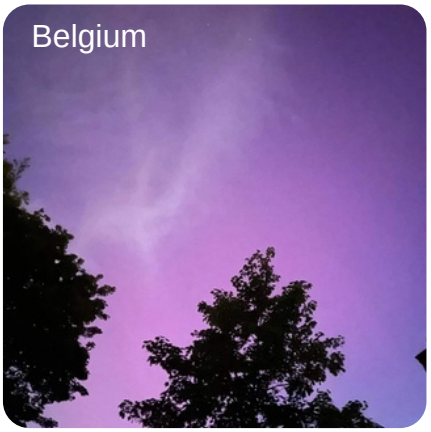




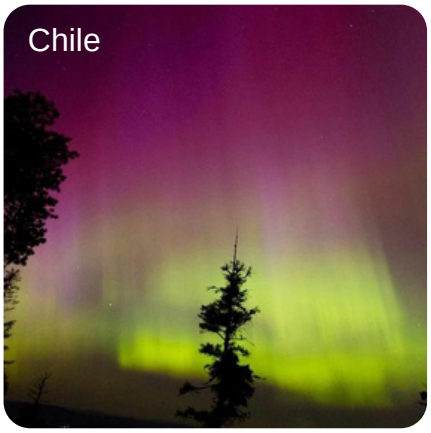


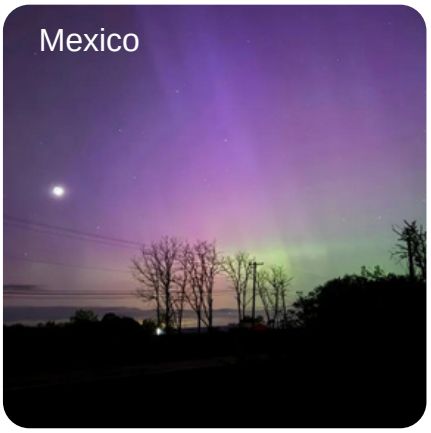




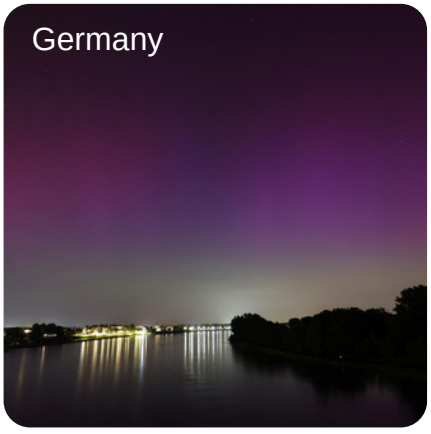
















Northern Lights: Magical images from Greece and all over the world.

Διαγωνισμός:"Τοπολατρεία" Φωτογραφίζοντας τον αγαπημένο σας τόπο



Χορηγοί Επικοινωνίας



Μπορείτε με τρεις φωτογραφίες παρουσιάσετε με ιδιαίτερο τρόπο τον τόπο σας ώστε να πείσετε μια κριτική επιτροπή ότι η δική σας ιδέα/πρόταση θα κάνει κι εμάς να προσέξουμε και να αγαπήσουμε το δικό σας τόπο; Εαν ναι τότε έχετε πολλές πιθανότητες να είσθε ο νικητής αυτού του πρωτότυπου διαγωνισμού.

ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ
Οι φωτογραφίες θα κατατίθενται εντός ψηφιακού φακέλου και τουλάχιστον μία εκ των τριών πρέπει να προβάλει κάποιο χαρακτηριστικό στοιχείο του τόπου. Λόγω της αρχής προστασίας προσωπικών δεδομένων δεν επιτρέπεται η απεικόνιση προσώπων. Στοιχεία που θα επηρεάσουν το αποτέλεσμα: Πρωτοτυπία, Χειρισμός θέματος, Αισθητική, Συναίσθημα. Οι φωτογραφίες πρέπει να συνοδεύονται απαραίτητα από λεζάντα της τοποθεσίας λήψης τους π.χ. Γερολιμένας Λακωνίας. Και οι τρεις φωτογραφίες της κάθε πρότασης αφορούν έναν μόνον τόπο.
Καλούνται οι ενδιαφερόμενοι να υποβάλλουν συμμετοχή από την 1η Ιουνίου 2024 μέχρι και την 30η Απριλίου 2025, ακολουθώντας τα ακόλουθα βήματα:
Βήμα 1: Να κατοχύρωσετε τις τρεις φωτογραφίες σε ένα ψηφιακό φάκελο (σε αρχείο .zip) (τύπος έργου: Φωτογραφίες-Τοπολατρεία), στη διεύθυνση:
https://senariografoi.gr/gr/screenplays/screenplays-registration/
Βήμα 2: Με τον κωδικό κατοχύρωσης να δηλώσετε συμμετοχή στον σχετικό διαγωνισμό (Διαγωνισμός Φωτογραφίας "Τοπολατρεία"):
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 στην ειδική εφαρμογή του διαγωνισμού (βλ. βήμα 2 ανωτέρω), στην ηλεκτρονική διεύθυνση που έχει δηλώσει κατά τη χρονική περίοδο που ο διαγωνισμός είναι σε ισχύ.
Στην περίπτωση που η καταβολή του αντιτίμου κατοχύρωσης (20 ευρώ + Φ.Π.Α. 24% = 24,80 ευρώ) δεν μπορεί να γίνει με χρεωστική ή πιστωτική κάρτα, μπορεί να γίνει με κατάθεση στην τράπεζα Πειραιώς αριθ. λογ. IBAN GR5701718390006839133385616. Εν συνεχεία το παραστατικό με το ψηφιακό φάκελο και τα στοιχεία του διαγωνιζόμενου εκτός φακέλου και δήλωση συμμετοχής στον διαγωνισμό Τοπολατρεία (στο σώμα του email) να σταλεί στη διεύθυνση info@senariografoi.gr. από όπου θα τους σταλεί ο κωδικός κατοχύρωσης.

Για για τυχόν απορίες ή διευκρινίσεις, επικοινωνήστε στο email info@senariografoi.gr. η στο κινητό 6932089819

8ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Συγγραφής Θεατρικού Έργου της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος





Χορηγοί Επικοινωνίας



Η Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος (Ε.Σ.Ε.) και το Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης προκηρύσσουν διαγωνισμό συγγραφής πρωτότυπου Θεατρικού Έργου με ελεύθερη θεματολογία. Πρόκειται για μια πρωτοβουλία στήριξης και προώθησης του ελληνικού θεατρικού έργου.

Σε μια εποχή που και τα τηλεοπτικά σενάρια έχουν «θεατρικούς διαλόγους», καθώς και θεματικές ενότητες με δομή «μονόπρακτου», η Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος και το Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης καλούν τους ενδιαφερόμενους να καταθέσουν τα έργα τους, συμμετέχοντας στη μία ή και στις δύο κατηγορίες:
1η. Πρωτότυπου* θεατρικού έργου, με κείμενα έως 90 σελίδες
2η. Πρωτότυπου* θεατρικού έργου, με κείμενα έως 30 σελίδες
Καλούνται οι ενδιαφερόμενοι να υποβάλλουν συμμετοχή μέχρι την 31η Αυγούστου 2024, ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

Βήμα 1: Να πραγματοποιηθεί η κατοχύρωση του έργου στην ΕΣΕ [τύποι έργου αντιστοίχως: Θεατρικό έργο μέχρι 80 σελίδες | Θεατρικό έργο μέχρι 30 σελίδες (Μονόπρακτο)], στη διεύθυνση:
https://senariografoi.gr/gr/screenplays/screenplays-registration/

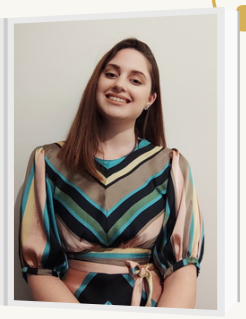
Βήμα 2: Με τον κωδικό κατοχύρωσης να δηλώσετε συμμετοχή στον σχετικό διαγωνισμό [8ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Συγγραφής πρωτότυπου θεατρικού έργου, με κείμενα έως 80 σελίδες | 8ος Πανελλήνιος Διαγωνισμός Συγγραφής πρωτότυπου θεατρικού έργου, με κείμενα έως 30 σελίδες (Μονόπρακτο)]:
https://senariografoi.gr/gr/screenplays/contests

Στην ειδική περίπτωση που η πληρωμή της κατοχύρωσης δεν δύναται να γίνει με οποιαδήποτε χρεωστική ή πιστωτική κάρτα, μπορεί να γίνει με κατάθεση στην τράπεζα Πειραιώς αριθ. λογ. IBAN GR5701718390006839133385616. Σχετικά με αυτή τη διαδικασία παρακαλούμε επικοινωνήστε στη διεύθυνση info@senariografoi.gr.
info@senariografoi.gr. η στο κινητό 6932089819

ΕΝΩΣΗ ΣΕΝΑΡΙΟΓΡΑΦΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΓΡΑΦΕΙ Η
@VALERIABOUZOUNI

Συμβουλευτική Γονέων



"Σιγά που καταλαβαίνουν από πρόγραμμα τα παιδιά, εγώ δε τα πιστεύω αυτά!"

Και όμως υπάρχει αυτή η άποψη ακόμα, εκεί έξω!
Όμως, δεν είναι θέμα πίστης αλλά καθημερινής δουλειάς!
Σκέψου κάθε πρωί να σε ενημερώνουν μόλις ξεκινάς από το σπίτι, ότι τελικά θα πας σε άλλο γραφείο και όχι σε αυτό που πήγαινες έως σήμερα,
Ή σκέψου κάθε μέρα να χρειάζεται να χρησιμοποιείς έναν καινούριο δρόμο για να φτάσεις σπίτι σου.

Κάπως έτσι βιώνει και ένα παιδί την καθημερινότητά του όταν δεν υπάρχει πρόγραμμα και ενημέρωση γύρω από αυτό, μία ρουτίνα.
Η ρουτίνα μας βοηθά όλους μας να νιώθουμε ήρεμοι, σίγουροι, να γνωρίζουμε τι χρειάζεται να κάνουμε και πότε.
Το ίδιο νιώθει και ένα παιδί.
Καθημερινά υπενθυμίζουμε το πρόγραμμά μας, το συζητάμε μαζί του, και ας τα ξεχάσει,
όταν χρειαστεί θυμίζουμε ξανά.

SOS Όσο και να πιστεύουμε ότι δεν καταλαβαίνουν, άλλο τόσο καταλαβαίνουν, για αυτό μην υποτιμάς την κουβέντα μαζί τους για το πρόγραμμά τους, είναι σημαντικό όσο και για εσένα!







Ευρωεκλογές 2024: Ηχηρό χαστούκι σε Ελλάδα και Ευρώπη – Το σοκ σε Γαλλία και Γερμανία

Με δυο λέξεις αν θα έπρεπε να συνοψίσουμε αυτές τις Ευρωεκλογές θα επιλέγαμε το σοκ και τη συντριβή. Για ποιους; Μα για όλους φυσικά! Οι φετινές ευρωεκλογές προκάλεσαν τριγμούς στο κυβερνητικό οικοδόμημα και σεισμικές δονήσεις στο μπλοκ της Ευρωπαϊκής Ένωσης καθώς τα παραδοσιακά φιλελεύθερα κόμματα υπέστησαν σοβαρές ήττες έως και συντριβές από το διαρκώς ανερχόμενο ακροδεξιό, συντηρητικό, εθνικιστικό και ξενοφοβικό πολιτικό ρεύμα. Σημαντικό και το μήνυμα της αποχής! Γιατί συμβαίνει αυτό;

Η Ευρώπη έχει αποτύχει σε όλα τα σημεία. Ακρίβεια, ελεύθερη αγορά και ελεύθερη διακίνηση έχει ως αποτέλεσμα οι λαοί που απαρτίζουν αυτήν την "Ένωση" ας την πούμε να έχουν χάσει την ταυτότητα τους και να έχουν γίνει μία άμορφη μάζα λαών χωρίς ρίζες. Το πείραμα να γίνουν όλα ένα σύνολο έχει αποτύχει και οι Ευρωπαικές οικονομίες , αυτές που άλλοτε κυρίευαν λαούς για να ευημερούν, τώρα που δέχονται τόσο κόσμο φλερτάρουν με την χρεωκοπία καθώς δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν σε όλη αυτήν την αλλαγή.

Γαλλία και Γερμανία σε σοκ και λογικό είναι όταν έχουν το μεγαλύτερο ποσοστό σε αυτό που λέμε "πολυπολιτισμός" γιατί να τονίσω όταν κάτι σαν ιδέα γίνεται σε μικρή δόση είναι ιδανικό όταν όμως συμβαίνει στην υπερβολή του τότε χάνει κάθε καλό στοιχείο! Και τώρα ζούμε την πτώση και μετέπειτα διάλυση της ΕΕ. Γιατί; Επειδή ξέφυγε όλο αυτό και έχει πλέον αρνητικά αποτελέσματα τα οποία θα πληρώσουν οι απλοί πολίτες και όχι αυτοί που κινούν τα νήματα.

Δίαιτα το καλοκαίρι!

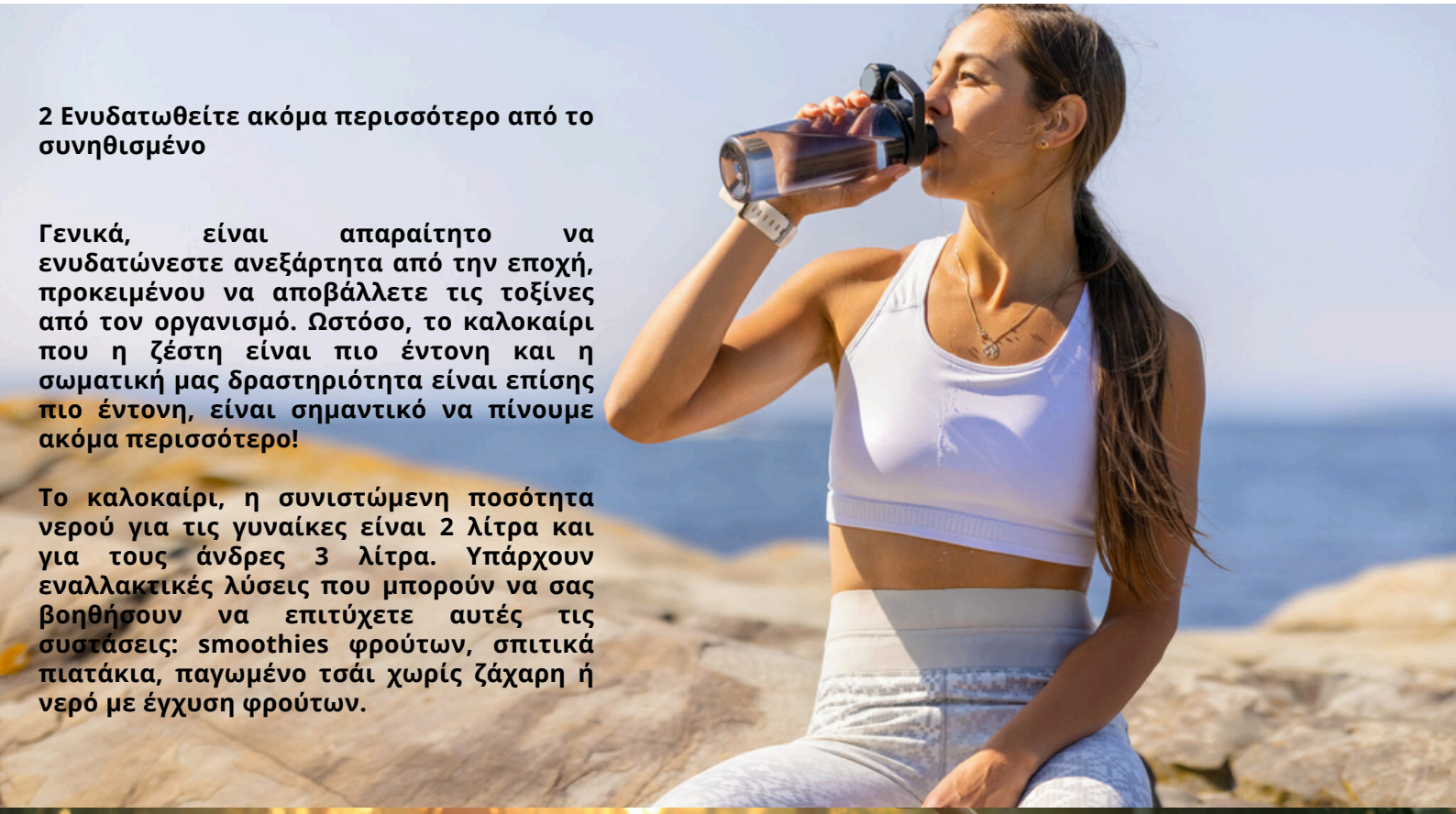
Δίαιτα μπικίνι: στο μενού κάθε μέρα

. Εποχιακά φρούτα και λαχανικά χωρίς φυτοφάρμακα για να απολαύσετε όλα τα οφέλη τους στη σειρά.

. Ζωικές και φυτικές πρωτεΐνες για τέλεια ισορροπία χωρίς πολύ λίπος. Κοτόπουλο, ψάρι, γαρίδες, φακές, κινόα, καστανό ρύζι...

. Ποιοτικά λίπη, ωφέλιμα για την καρδιά και το δέρμα. Σολομός, αβοκάντο, αμύγδαλα, ελαιόλαδο, καρύδια...

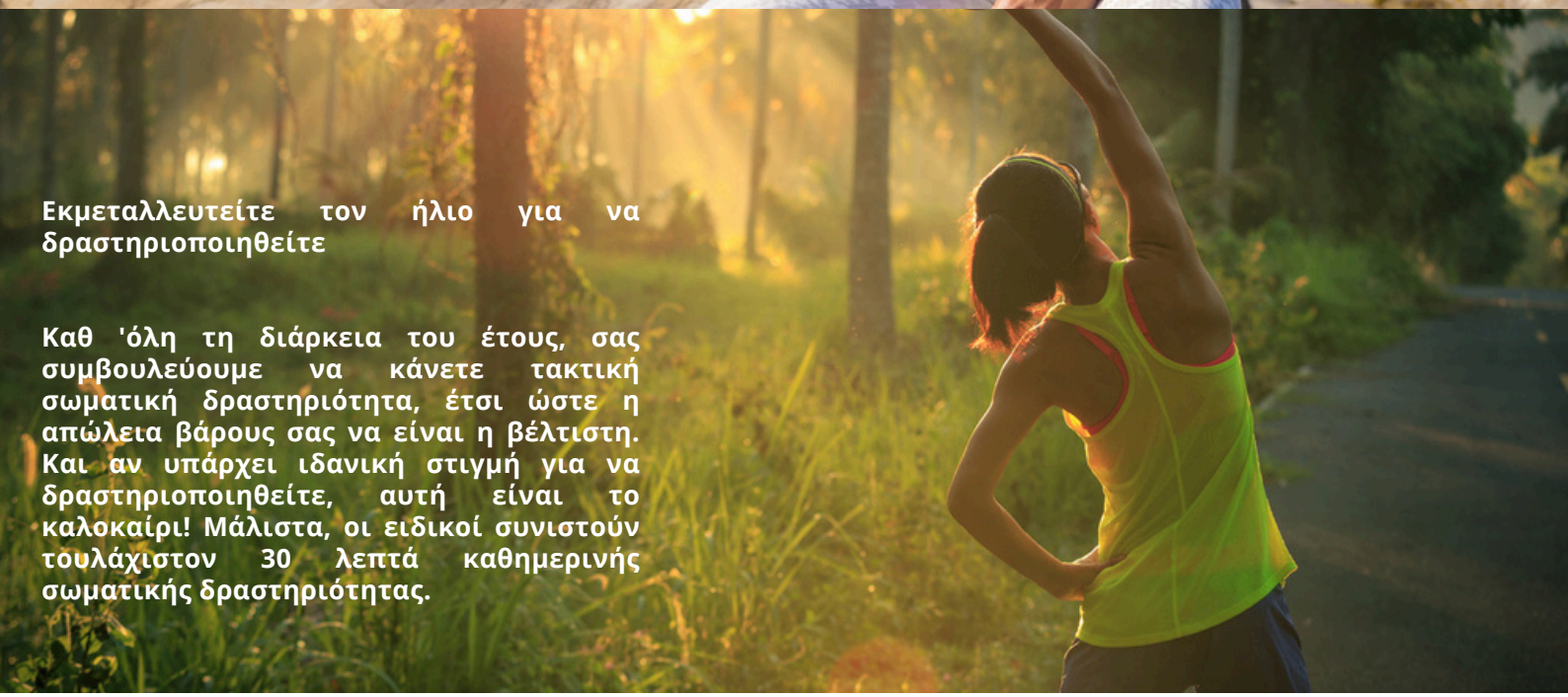
. Μικρές απολαύσεις για να διατηρήσετε τη διάθεση σας. Μπάλα με ενέργεια κακάο, τηγανίτα με κάστανο ακόμα και ένα υγιεινό χάμπουργκερ και μπισκότα!



2 Ενυδατωθείτε ακόμα περισσότερο από το συνηθισμένο

Γενικά, είναι απαραίτητο να ενυδατώνεστε ανεξάρτητα από την εποχή, προκειμένου να αποβάλλετε τις τοξίνες από τον οργανισμό. Ωστόσο, το καλοκαίρι που η ζέστη είναι πιο έντονη και η σωματική μας δραστηριότητα είναι επίσης πιο έντονη, είναι σημαντικό να πίνουμε ακόμα περισσότερο!

Το καλοκαίρι, η συνιστώμενη ποσότητα νερού για τις γυναίκες είναι 2 λίτρα και για τους άνδρες 3 λίτρα. Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν να επιτύχετε αυτές τις συστάσεις: smoothies φρούτων, σπιτικά πιατάκια, παγωμένο τσάι χωρίς ζάχαρη ή νερό με έγχυση φρούτων.



Εκμεταλλευτείτε τον ήλιο για να δραστηριοποιηθείτε

Καθ 'όλη τη διάρκεια του έτους, σας συμβουλεύουμε να κάνετε τακτική σωματική δραστηριότητα, έτσι ώστε η απώλεια βάρους σας να είναι η βέλτιστη. Και αν υπάρχει ιδανική στιγμή για να δραστηριοποιηθείτε, αυτή είναι το καλοκαίρι! Μάλιστα, οι ειδικοί συνιστούν τουλάχιστον 30 λεπτά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας.



ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ Ή ΜΟΤΟΣΙΚΛΕΤΑ: ΤΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΩ;

Πλεονεκτήματα των αυτοκινήτων
Άνεση οδηγού και επιβατών
Προστασία από τις καιρικές συνθήκες
Ασφάλεια
Μεταφορική ικανότητα
Μειονεκτήματα των αυτοκινήτων
Παγκόσμιο κόστος
Περιβαλλοντική επίπτωση
Δυσκολία στάθμευσης και συμφόρηση

Πλεονεκτήματα των μοτοσυκλετών
Ευκινησία και ευελιξία
Οικονομίες
Αισθήσεις οδήγησης
Μειονεκτήματα των μοτοσυκλετών
Έκθεση σε κινδύνους
Περιορισμένη άνεση και ευπάθεια σε κακές καιρικές συνθήκες
Περιορισμένη ικανότητα φόρτωσης
Πρακτικές πτυχές και ασφάλεια
Εν κατακλείδι, αυτοκίνητο ή μοτοσυκλέτα;



Τελικά, η επιλογή μεταξύ ενός αυτοκινήτου και μιας μοτοσυκλέτας θα εξαρτηθεί κυρίως από τις προτεραιότητες, τον τρόπο ζωής και τις προσωπικές σας προτιμήσεις. Εάν δίνετε προτεραιότητα στην άνεση, την ασφάλεια και την ικανότητα μεταφοράς, το αυτοκίνητο θα είναι πιθανώς η καλύτερη επιλογή για εσάς. Από την άλλη, αν αναζητάτε ευελιξία, οικονομία και οδηγικές αισθήσεις, η μοτοσυκλέτα θα μπορούσε να είναι η ιδανική επιλογή. Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό να σταθμίσετε προσεκτικά τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε επιλογής πριν λάβετε μια απόφαση.

Πώς να καλλιεργήσουμε ένα κήπο επιβίωσης



Η καλλιέργεια ενός κήπου επιβίωσης είναι ένας τρόπος να δημιουργήσουμε μια βιώσιμη πηγή τροφής για τον εαυτό μας και την οικογένειά μας. Είναι σημαντικό να ακολουθήσουμε ορισμένα απλά βήματα που ισχύουν ούτως ή άλλως σε κάθε περίπτωση που θέλει να ασχοληθεί κάποιος με την φύτευση και περιποίηση ενός κήπου.

Αρχικά, πρέπει να επιλέξουμε το κατάλληλο μέρος για τον κήπο μας. Πρέπει να επιλέξουμε έναν χώρο που να έχει άφθονο ήλιο και να μην είναι εκτεθειμένος σε ισχυρούς ανέμους. Επίσης, πρέπει να είναι κοντά σε μια πηγή νερού για το τακτικό πότισμα του κήπου.

Έπειτα, πρέπει να επιλέξουμε τα φυτά που θα φυτέψουμε. Είναι σημαντικό να επιλέξουμε φυτά που είναι εύκολα στην καλλιέργεια και αντέχουν σε διάφορες καιρικές συνθήκες. Φυτά όπως ντομάτες, αγγούρια, πατάτες, πιπεριές και διάφορες πράσινες σαλάτες είναι καλές επιλογές για έναν κήπο επιβίωσης.

Ένας σημαντικός παράγοντας για την επιτυχία του κήπου είναι η φροντίδα και το πότισμα των φυτών. Πρέπει να διατηρούμε το έδαφος υγρό και να το σκαλίζουμε τακτικά. Επίσης, πρέπει να προστατεύουμε τα φυτά μας από επιβλαβή έντομα και ασθένειες.

Τέλος, πρέπει να είμαστε αποφασισμένοι και υπομονετικοί. Η καλλιέργεια ενός κήπου επιβίωσης μπορεί να απαιτεί χρόνο και προσήλωση, αλλά τα αποτελέσματα θα είναι αξιοσημείωτα.

Με τη σωστή προετοιμασία και φροντίδα, ένας κήπος μπορεί να γίνει μια πολύτιμη πηγή τροφής σε μια περίοδο κρίσης. Ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα είναι δυνατόν να δημιουργήσουμε έναν βιώσιμο και παραγωγικό κήπο επιβίωσης.

epiviosi.gr

Ο Παναθηναϊκός κατέκτησε τον 7ο τίτλο του στην EuroLeague μετά τη νίκη της Ρεάλ Μαδρίτης



Στο τελευταίο παιχνίδι της EuroLeague για τον Ρούντι Φερνάντεθ, ο Παναθηναϊκός ξεπέρασε το έλλειμμα 14 πόντων και κατέκτησε τον 7ο τίτλο του στην EuroLeague.

Ο Παναθηναϊκός ΑΚΤΩΡ Αθηνών επέστρεψε από 14 πόντων και κατέκτησε τον 7ο τίτλο του στην EuroLeague, νικώντας το υποτιθέμενο φαβορί Ρεάλ Μαδρίτης με 95-80 (25-36, 24-18, 15-7, 31-19).

Ο Κώστας Σλούκας αναδείχθηκε MVP του Final Four αφού έπαιξε καθοριστικό ρόλο στον τελικό της EuroLeague. Ο Σλούκας σημείωσε 24 πόντους και συγκέντρωσε 31 PIR για να οδηγήσει τους πράσινους στο τρόπαιο.

Ο Σλούκας έγινε επίσης ο πρώτος παίκτης μετά τον Σαρούνας Γιασικεβίτσιους που κατέκτησε την EuroLeague με τρεις διαφορετικές ομάδες.

Ο Παναθηναϊκός θα πάρει 1,75 εκατ. ευρώ για την κατάκτηση της EuroLeague. Η Ρεάλ Μαδρίτης, εν τω μεταξύ, θα λάβει κοντά στο ένα εκατομμύριο ευρώ.

Ο Ergin Ataman αφιέρωσε τη νίκη στον πατέρα του, ο οποίος έφυγε πρόσφατα από τη ζωή.

Ο Ολυμπιακός κατακτά το Europa Conference League



Ο Ολυμπιακός Πειραιώς έγραψε ιστορία, καθώς έγινε ο πρώτος ελληνικός σύλλογος που κατακτά ευρωπαϊκό κύπελλο, νικώντας την ιταλική Φιορεντίνα με 1-0 στον τεταμένο τελικό του Europa Conference League που διεξήχθη στην Αθήνα.

Ο αγώνας, που επεκτάθηκε στην παράταση, ολοκληρώθηκε με ένα δραματικό γκολ του Ayoub El Kaabi, μόλις πέντε λεπτά πριν το τέλος της επιπλέον περιόδου, πυροδοτώντας πανηγυρισμούς σε όλη τη χώρα.

Οι ομάδες έπαιξαν προσεκτικά, διατηρώντας ένα ισορροπημένο παιχνίδι σε 120 λεπτά, με έμφαση στη σταθερή άμυνα.

Η Φιορεντίνα έδειξε μεγαλύτερη πρωτοβουλία στο πρώτο ημίχρονο, δημιουργώντας αρκετές ευκαιρίες. Ωστόσο, το δεύτερο ημίχρονο είδε μια αναζωογονημένη επίθεση στον Ολυμπιακό μετά την εισαγωγή του Στέβαν Γιόβετιτς, πρώην παίκτη της Φιορεντίνα, ο οποίος ελάχιστα έχασε να σκοράρει νωρίς στην παράταση λόγω μιας αξιοσημείωτης απόκρουσης του τερματοφύλακα της Φιορεντίνα, Πιέτρο Τερατσιάνο.

Καθώς ο αγώνας έμοιαζε να οδεύει προς τα πέναλτι, μια σέντρα του Σαντιάγκο Χετζέ βρήκε τον Ελ Κάαμπι, ο οποίος σκόραρε με κεφαλιά, σφραγίζοντας τη νίκη και χαράσσοντας το γκολ στο θρύλο του Ολυμπιακού. Οι τελευταίες στιγμές ήταν τεταμένες και συναρπαστικές για τους οπαδούς των Reds, με αποκορύφωμα το ξέσπασμα χαράς στο τελευταίο σφύριγμα.

ERmionida MAGazine

ermionidamagazine.com