



ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 48
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024



 *Ermionida*
photo collage

Πανταζής Χούφης:

Από το Πανεπιστήμιο Δυτικής
Αυστραλίας στο Μουσείο Γρίφων
του Καστελλόριζου

Interview

Αργυρούλα Ραρρας Τσιώτα:
Εικαστικός, εκπαιδευτικός,
διοργανώτρια των πολιτιστικών
Δρώμενων Τέχνης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

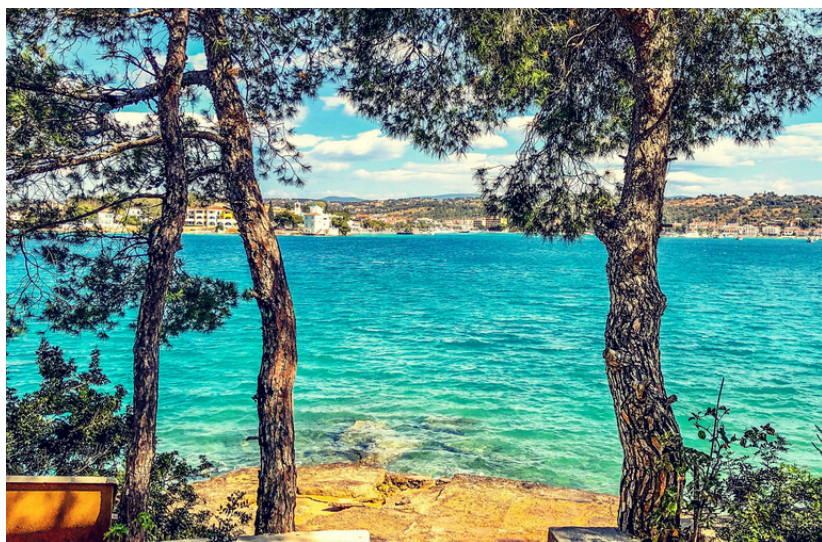
 www.ermionidamagazine.com
 ermionidamagazine@gmail.com
 [@ermionidamagazine](https://www.instagram.com/ermionidamagazine)

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024 | ΤΕΥΧΟΣ 48

ΕΚΔΟΣΗ - ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ: Δέσποινα Δημότση

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: Μίλτος Ιωαννίδης, Βαλέρια Μπουζούνη
Γρηγόρης Τσουκαλάς, Μαρία Παπακυριακού
[@drone_vision_ermionida](https://www.instagram.com/drone_vision_ermionida)

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ: Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος,
[@mydigiwingz](https://www.instagram.com/mydigiwingz), [@ermionida_dresses](https://www.instagram.com/ermionida_dresses), Lolita Beauty Studio,
Λογιστικό Γραφείο Λίνα Κουμαρά.



2 EDITORIAL
Εκδοτικό σημείωμα

4 Ermionida
Ερμιονίδα

6 INTERVIEW
Πανταζής Χούλης

12 INTERVIEW
Αργυρούλα Παρπας Τσιώτα

16 MEDIA SPONSOR
Χορηγός Επικοινωνίας

22 TRAVEL BLOG
Philadelphia, USA

24 SURVIVAL TIPS
Επιβίωση

25 ER MAG SPORTS
Αθλητικά



Στο όμορφο και ακριτικό Καστελλόριζο σας ταξιδεύουμε μπαίνοντας στο φθινόπωρο για να γνωρίσετε το μοναδικό "Μουσείο Γρίφων" και, γιατί όχι, αν μπορείτε να το επισκεφθείτε! Μετά το πέρας των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων σας παρουσιάζουμε τους αθλητές που έφεραν μετάλλια στη χώρα μας, δίνουμε όμως συγχαρητήρια σε όλους τους συμμετέχοντες διότι και μόνο η συμμετοχή σε τέτοιες διοργανώσεις είναι νίκη!

Θυμόμαστε όμως πως οι αθλητές εκπροσωπούν τη χώρα μας και εμείς πρέπει να τους ενθαρρύνουμε και να είμαστε πάρα πολύ προσεκτικοί στην κριτική που ασκούμε διότι είναι δύσκολο αυτό που κάνουν.

Στις συνεντεύξεις σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε τον μαθηματικό από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αυστραλίας που έφτιαξε το Μουσείο Γρίφων στο Καστελλόριζο **Πανταζή Χούλη** και την εικαστικό, εκπαιδευτικό & διοργανώτρια των πολιτιστικών Δρώμενων Τέχνης **Αργυρούλα Ραππας Τσιώτα**. Σε αναμονή για την φθινοπωρινή Αγγλική μας έκδοση όπου πλέον θα είναι πιο συχνή εφόσον εσείς το ζητήσατε!!!

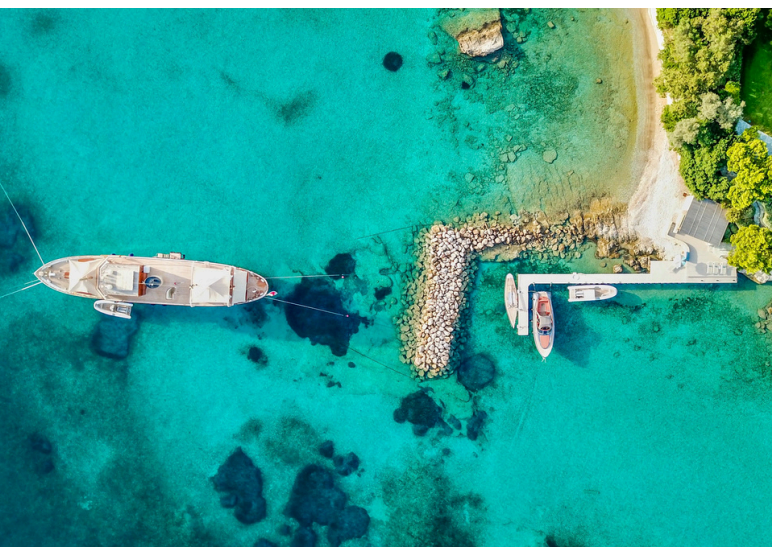
ΕΡΜΙΟΝΙΔΑ : ΠΑΡΑΛΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΓΟΥΣΤΟ

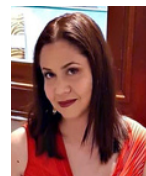
Βερβερόντα
Κυπαρίσσια
Χινίτσα
Κόστα
Κοστούλα
Λιμανάκι
Παραλία Αγίου Αιμιλιανού
Κουνούπι
Κουβέρτα
Σαλάντι
Λεπίτσα

Το καλοκαίρι δεν τελείωσε.
Συνεχίζεται για κάποιους
μήνες ακόμη με
ηλιοφάνεια, καλή διάθεση
και πολύ κέφι



IT'S ALL ABOUT *Ermionida*





Πανταζής Χούλης

Από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αυστραλίας στο Μουσείο Γρίφων του Καστελλόριζου



Ο Πανταζής Χούλης γεννήθηκε στο Περθ (Δυτική Αυστραλία).

Φοίτησε σε σχολεία στην Αυστραλία και την Ελλάδα όπου μετέπειτα πέρασε στο Μαθηματικό Τμήμα του Πανεπιστημίου Κρήτης, όπου ενώ ήταν προπτυχιακός έπαιρνε μεταπτυχιακά μαθήματα. Ακολούθησε η υποτροφία στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αυστραλίας, όπου τελείωσε Μαστερ στην Αλγεβρική Θεωρία Γράφων, Διδακτορικό στα Συστήματα Ελέγχου (Ηλεκτρονική Μηχανολογία) Ενδιάμεσα ήταν στην ομάδα Βιοϊατρικής του Jasmine Project για την εύρεση των λόγων δημιουργίας του λαγόχειλου σε μικρά παιδιά (Cleft Palate), στις ομάδες CIIPS (Centre for Intelligent Information Processing Systems) και ARCMC (Australian Research Centre for Medical Engineering) όπου δημοσίευσε άρθρα εντοπισμού καρκινικών μορφών σε μαστογραφίες και εγκεφαλογραφήματα με 98% επιτυχία.

Όταν έγινε Ακαδημαϊκός στο τμήμα Πολιτικής Μηχανολογίας, ήταν σε ερευνητική ομάδα με θέματα όπως τη μετάδοση ρωγμής σε συμπαγείς τείχους και τη δημιουργία διασυνδεδεμένων κτισμάτων σε εξωγήινο περιβάλλον (π.χ. στον πλανήτη Άρη). Παράλληλα, δίδασκε δύο σημαντικά μαθήματα, Risk Engineering (Μηχανολογία Επικινδυνότητας) με 300 φοιτητές, και Γενική Μηχανολογία με 700 φοιτητές, όπου διακρίθηκε με βραβεία διδασκαλίας.

Στο Καστελλόριζο ίδρυσε το Μουσείο Γρίφων και οργάνωσε και το Φεστιβάλ. Αυτή τη στιγμή ο Πανταζής Χούλης είναι από τα πιο γνωστά ονόματα παγκοσμίως στον τομέα, είναι ο άνθρωπος που έκανε τον Ρούμπικ (που έφτιαξε τον διάσημο κύβο) να τον καλέσει στο στούντιό του στη Βουδαπέστη (2009), καθώς ο ίδιος είχε πάει τον αναδιπλώμενο μηχανισμό του πολλά βήματα μπροστά.

Ασχολείται και με τον αθλητισμό. Ποδόσφαιρο, Κολύμβηση, Ποδηλασία, Ορεινό περπάτημα.

ΔΔ: Πως ήταν τα χρόνια στην Αυστραλία και πως έγινε η μετακόμιση στην Ελλάδα;

ΠΧ: Η Αυστραλία, ειδικά το Περθ, είναι ιδανικό μέρος για να μεγαλώσουν μικρά παιδιά. Έχω υπέροχες αναμνήσεις από το μεγάλο σπίτι μας, τα πανέμορφα πάρκα, την αμμουδιά στη θάλασσα και άλλα τοπία. Η μετακόμιση πίσω στην Ελλάδα, έγινε επειδή ο πατέρας μου επιθυμούσε να επιστρέψει πίσω στην πατρίδα, και να ζήσουμε κι εμείς το Καστελλόριζο. Έπρεπε να δείτε την άγρια ομορφιά του νησιού το 1976, τότε που είχαμε μόλις 78 κατοίκους! Στο Καστελλόριζο πήγα στην Α' Ταξη του Δημοτικού κι έκανα λίγο από τη Β' Ταξη. Τελειώσα τις υπόλοιπες τάξεις στο (παλιό) 6ο Δημοτικό στη Ρόδο, και μετά στο 4ο Γυμνάσιο και το 2ο Λύκειο. Πέρασα στο (παλιό) Πανεπιστήμιο Κρήτης που ήταν κοντά στην Κνωσσό και φυσικά στο Λαβύρινθο... το πρώτο Escape Room στην ιστορία της ανθρωπότητας!

Αγαπούσα τόσο πολύ τα μαθηματικά, που όταν ήμουν προπτυχιακός επέλεγα μεταπτυχιακά μαθήματα, και πολλοί συμφοιτητές μου με είχαν βγάλει τρελό, διότι υπήρχαν πιο εύκολα μαθήματα. Έπειτα, έχοντας διπλή υπηκοότητα, κατάφερα εύκολα να πάρω υποτροφία για να κάνω μεταπτυχιακό (Μάστερ) στην Αλγεβρική Θεωρία Γράφων στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αυστραλίας, στην πόλη που γεννήθηκα.

ΔΔ: Σε ποια ηλικία προέκυψε η αγάπη για τα μαθηματικά και τις φυσικές επιστήμες και κατ' επέκταση για τις υπόλοιπες ειδικότητες που ακολουθήσατε με επιτυχία.

ΠΧ: Θυμάμαι όταν ήμουν επτά χρονών είδα μια εκπομπή με το Μαγικό Τετράγωνο στην YENED. Κι ενώ έλυσα το γρίφο, οι γονείς μου και τα αδέρφια μου είτε δεν μπορούσαν ή απλά δεν έδειξαν ενδιαφέρον. Εμένα φυσικά μου άρεσε η πρόκληση, ειδικά όταν κατάφερνα να λύσω το πρόβλημα. Μετά έφτιαχνα τρισδιάστατους γρίφους, ακόμα κι αν αυτό σήμαινε πως κατέστρεφα κουζινικά εργαλεία της μαμάς μου. Παράλληλα, το 1979 οι γονείς μου με είχαν βάλει να μάθω μουσική (μπουζούκι), αλλά πιο πολύ με ενδιέφεραν οι νότες και οι μαθηματικές διαφορές που είχαν τα τέταρτα και τα ολόκληρα!

Έτσι άρχισα σιγά σιγά να αποκτώ ένα μείγμα γνώσης και εμπειρίας, το οποίο είναι και το κλειδί για να γίνουμε δημιουργικοί.

ΔΔ: Μιλήστε μας λίγο για τον τομέα της Βιοϊατρικής που ασχοληθήκατε καθώς και για την διδασκαλία σας ως Ακαδημαϊκός.

ΠΧ: Όταν τελείωσα το (ήδη 80 σελίδων!) Μάστερ στα Μαθηματικά στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αυστραλίας, μου είχε προφανώς δοθεί η επιλογή να το συνεχίσω σε Διδακτορικό. Αυτό όμως θα σήμαινε επανάληψη πολλών διατυπώσεων, ενώ πάντα ήθελα να κάνω κάτι νέο και καινοτόμο. Μετά από μια εργασία με θέμα τη Γεωφυσική, το 1999 με 2000 πήρα μέρος στο πρόγραμμα Jasmine της Smile-Train που αφορούσε παιδιά γεννημένα με λαγόχειλο. Η ομάδα μας, μέσω μια βάσης δεδομένων με είκοσι χιλιάδες (20.000) μητέρες από τη Δυτική Αυστραλία, βρήκε πως εκείνες που έτρωγαν το παραδοσιακό άλειμμα της Αυστραλίας Vegemite, είχαν όλες παιδιά δίχως το λαγόχειλο. Μάλιστα, μας προσκάλεσαν στο νοσοκομείο John Hopkins στη Νέα Υόρκη για να παρουσιάσουμε τα ευρήματά μας.

Ένα χρόνο μετά είχα την τιμή να προστεθώ στην ομάδα της ARCME (Australian Research Centre for Medical Engineering), όπου δημοσίευσα έρευνα για τον εντοπισμό όγκων σε μαστογραφίες και εγκεφαλογραφήματα με 98% επιτυχία. Λίγο αργότερα ξεκίνησα το Διδακτορικό μου στα Συστήματα Ελέγχου (Ηλεκτρονική Μηχανολογία), κι έγινα μέλος της ομάδας CIIPS (Centre for Intelligent Information Processing Systems) με επίκεντρο τη Ρομποτική.

Η διδασκαλία είναι επίσης ένα μεγάλο κεφάλαιο της ζωής μου. Από το Γυμνάσιο βοηθούσα συγγενείς και φίλους στα Μαθηματικά, Φυσική και Χημεία, χρησιμοποιώντας πολλά αστεία και παιχνιδιάρικα παραδείγματα. Τότε διαπίστωσα πως τα παιχνίδια γενικά ενισχύουν τη δύναμη της εκπαίδευσης, καθιστώντας την πιο ελκυστική, κατανοητή, αποτελεσματική και διασκεδαστική. Κι όταν πια δίδασκα στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αυστραλίας (στο μάθημα της Γενικής Μηχανολογίας που κάλυπτε όλα τα είδη Μηχανολογίας), οι φοιτητές μου έδωσαν πάρα πολύ υψηλή βαθμολογία, καθιερώνοντας με ως τον καλύτερο λέκτορα Θετικών Επιστημών σε όλη τη Δυτική Αυστραλία, και με κατάταξη στην 144η θέση από 20162 υποψηφιότητες από όλη την Αυστραλία, σε όλους τους κλάδους, και σε όλα τα ιδρύματα, σχολεία, κολlegia, κ.α.



ΔΔ: Πως πήρατε την απόφαση να αφήσετε όλα αυτά για να ζήσετε στο Καστελλόριζο. Περιγράψτε μας αυτό το όμορφο ακριτικό νησί και γιατί αξίζει να το επισκεφθεί κάποιος!

ΠΧ: Το ότι βρέθηκα στο Καστελλόριζο σε τρυφερή ηλικία έπαιξε σημαντικό ρόλο. Αλλά πιο σημαντικό ρόλο έπαιξε το γεγονός πως μέσω συνεδριών ταξίδεψα σε όλον τον κόσμο. Η σύγκριση με την Ελλάδα ήταν αναπόφευκτη, και το προσωπικό μου συμπέρασμα ήταν πως η Ελλάδα είναι η ομορφότερη χώρα στον κόσμο και το Καστελλόριζο είναι ο ομορφότερος τόπος της Ελλάδας. Άρα το νησάκι μας είναι το ομορφότερο μέρος στον κόσμο! (κάτι που άλλωστε παραδέχονται και οι τουρίστες που έρχονται εδώ). Έπειτα από μερικά χρόνια ως ακαδημαϊκός στην Αυστραλία, ο αριθμός των φοιτητών υπό την ευθύνη μου μεγάλωνε, καθώς και το άγχος. Είχα φτάσει σε ένα σημείο που αισθανόμουν να «καίγομαι» παρά τον εντυπωσιακό μισθό που έπαιρνα. Τα χρήματα είναι πάντα σημαντικά, αλλά ποτέ έναντι της υγείας και της ποιότητας ζωής. Παράλληλα, η επιστροφή στο Καστελλόριζο με την πανέμορφη και φιλική φύση ήταν συνεχώς στο μυαλό μου.

Το Καστελλόριζο είναι ένα μοναδικό νησί. Με αναρίθμητα αρχαία μνημεία, με παρθένα φύση και ενδημικά είδη, με την ιδιαίτερη Γαλάζια Σπηλιά και τα τριγύρω νησάκια, με τα μονοπάτια που έχουν εκπληκτική θέα, με τις παραδόσεις του και με τον πολιτισμό του που εμπεριέχει γρίφους. Και φυσικά τώρα υπάρχει και το Μουσείο Γρίφων.

ΔΔ: Μιλήστε μας για τους γρίφους. Πως ξεκινήσατε να τους συλλέγετε και πως προέκυψε το Μουσείο Γρίφων στο Καστελλόριζο. Πως διοργανώθηκε το Φεστιβάλ Γρίφων;

ΠΧ: Τέλη της δεκαετίας του 70 και αρχές του 80, ήταν η εποχή που μπήκε δυναμικά ο κύβος του Ρούμπικ στη ζωή μας, ουσιαστικά φέρνοντας όλους τους γρίφους στο προσκήνιο. Η συλλογή έγινε με πολλούς τρόπους, αλλά μεγάλωσε και γιγαντώθηκε όταν επέστρεψα στην Αυστραλία.

Εκεί ξεκίνησα το σύλλογο Mechanical & Mathematical Puzzle Club (MMPC), ο οποίος δυστυχώς δε συνεχίστηκε από τους Αυστραλούς φίλους μου όταν επέστρεψα στην Ελλάδα, διότι κανείς δεν είχε μεγάλη συλλογή ή αρκετές γνώσεις για τα διάφορα είδη γρίφων. Άφησα πάντως ένα αποτύπωμα ως ο διοργανωτής των δύο πρώτων επίσημων WCA αγώνων γρίγων επίλυσης του κύβου του Ρούμπικ στη Δυτική Αυστραλία. Σήμερα το γεγονός αυτό έχει γιγαντωθεί με εκατοντάδες συμμετοχές, και νιώθω πολύ υπερήφανος για τους συνεχιστές.

Και μετά, όταν γύρισα στο Καστελλόριζο, το Μουσείο Γρίφων ήταν δεδομένο, ειδικά με την τεράστια συλλογή που ήδη είχα, με πολλά συλλεκτικά και σημαντικά παγκοσμίως εκθέματα. Να τονίσω πως, από τους περίπου 5000 γρίφους της συλλογής μου, οι 800 είναι δικές μου κατασκευές και πρωτότυπα. Υπήρξαν δύο εποχές που ήθελα να ξεκινήσω ένα μεγάλο γεγονός με την ονομασία ΜΕΓΙΣ (Μεγίστειο Επιστημονικό, Γριφολογικό, και Ιστορικό Συμπόσιο). Αλλά λόγω συνθηκών (αποτυχημένος γάμος, COVID) το εγχείρημα αναβλήθηκε και τις δύο φορές. Από το 2008 είχα ξεκινήσει το KEC (KastellorizoEnigma Congress), ενώ από το 2017 ξεκίνησα τους Διαγωνισμούς Γρίφων MAA (Μεγίστειοι Αινιγμάτων Αγών) που διατηρείται έως σήμερα (αν και για την ώρα, λόγω έλλειψης χρόνου, ενέργειας και βοήθειας, αναγκάστηκα να διατηρήσω μόνο τον έναν από τους τέσσερις διαγωνισμούς). Το 2020 ιδρύθηκε ο σύλλογος EN.I.G.MA (Ένωση Ιδεών Γρίφων και Μαθηματικών) ενώ άνοιξε και το Μουσείο Γρίφων. Ενώ το 2021 ήταν η κομβική χρονιά. Έχοντας γνωρίσει από το 2019 την Ελένη Γραμματικοπούλου, εκείνη μέσω της πολυετούς εμπειρίας της στην Επικοινωνία της Επιστήμης, έδωσε το έναυσμα για το ξεκίνημα του Φεστιβάλ Γρίφων, ενός γεγονότος τόσο μεγάλου, που ούτε εμείς οι ίδιοι δεν το περιμέναμε.



Η προσέλευση στο Φεστιβάλ Γρίφων ήταν τεράστια από το ξεκίνημα του. Αλλά η οικονομική βοήθεια από το κεντρικό κράτος ήταν αναμικτή για ένα γεγονός που είναι μοναδικό παγκοσμίως. Ο «κλήρος» για την αναπλήρωση του 99% των απαιτούμενων εργασιών (γραφειοκρατικά, οργανωτικά, κ.α.) έπεσε σε μένα και στην Ελένη, κάτι που επηρέασε αρνητικά την υγεία μας αλλά και τα οικονομικά μας. Διότι δεν είμαστε μόνο διοργανωτές, αλλά αναγκαστικά είμαστε επίσης και εθελοντές και χορηγοί.

Έιχαμε σημαντικές βοήθειες από ιδιώτες, αλλά όχι αρκετή για το μέγεθος του Φεστιβάλ Γρίφων. Η δουλειά ήταν τόσο αποπνικτική, που μας έβαζε πολλές φορές σε σοβαρές σκέψεις για το αν πραγματικά αξίζει τον κόπο. Μάλιστα, για ένα διάστημα, είχα αναγκαστεί να παρατήσω εντελώς τη μελέτη και την παραγωγή γρίφων, φτάνοντας σε σημείο κατάθλιψης. Επιπρόσθετα, έχω μπει στον 6ο χρόνο που λαμβάνω καθημερινά κορτιζόνη, λόγω ενός επικίνδυνου αυτοάνοσου (για το οποίο στην Αυστραλία δικαιούμαι αναπηρική σύνταξη). Όμως ευτυχώς, το βουνό και η θάλασσα του Καστελλορίζου με βοηθούν στην εξισορρόπηση αυτών των θεμάτων υγείας, διατηρώντας τον εαυτό μου σε άριστη φυσική, νοητική και πνευματική κατάσταση.

Ένας πολύ σημαντικός λόγος της ύπαρξης του Μουσείου Γρίφων και του Φεστιβάλ Γρίφων στο Καστελλόριζο είναι πως οι δύο Έλληνες με καταγωγή από το Καστελλόριζο, ο Μιχάλης Τούλουζας κι εγώ, εκπροσωπούμε ενεργά τη χώρα μας στο Διεθνές Οργανισμό Γρίφων. Το ενδιαφέρον είναι πως γνώρισα το Μιχάλη μέσω του Διεθνούς Οργανισμού Γρίφων, ενώ έπειτα έμαθα πως έχουμε αμφότεροι καταγωγή από το Καστελλόριζο. Φυσικά υπάρχουν και άλλα πολλά που συνδέουν τους γρίφους με το Καστελλόριζο, όπως για παράδειγμα, χειρόγραφα περιοδικά με γρίφους του 19ου αιώνα που βρίσκονται στο Λαογραφικό Μουσείο του νησιού. Ίσως το νερό της στέρνας που πίναμε μικροί εμείς και οι πρόγονοι μας να έπαιξε ρόλο.

Ευελπιστώ πως στο μέλλον θα υπάρξει μια πιο ειλικρινής στήριξη προς το νησί και σε ένα γεγονός που βοηθάει έμπρακτα τον τόπο μου, αφήνοντας ένα ανεξίτηλο αποτύπωμα πολιτισμού.

Σε γενικές γραμμές, η διοργάνωση καλοκαιρινών γεγονότων από μη Καστελλοριζιούς που διαφημίζονται μέσω του νησιού, βάσει λογικής, είναι απλά εκμετάλλευση του ήδη υπάρχοντος τουριστικού πληθυσμού και δε βοηθά το νησί και τους υπερ-απασχολημένους ντόπιους. Δεν είναι τυχαίο το ότι αποτελούν γεγονότα κοινότητα, παντελώς άσχετα με το νησί και τον πολιτισμό του, ενώ λαμβάνουν γενναίες κρατικές χορηγίες για τους λάθος λόγους. Και παρά τις χορηγίες, στήνουν δικά τους τραπέζια για να πουλήσουν τα τουριστικά τους αντικείμενα, ουσιαστικά ανταγωνίζοντας ανεπίτρεπτα τους Καστελλοριζιούς στην καλύτερη εποχή του χρόνου.

Σε πλήρη (αλλά θετική) αντίθεση, το Φεστιβάλ Γρίφων, πάντα βασίζεται στην επίλυση προβλημάτων και αντιστέκεται σθεναρά σε τέτοια «φαινόμενα», επιμηκύνοντας τη σεζόν και φέρνοντας κόσμο τον Οκτώβριο, μια εποχή που οι ντόπιοι και τα παιδιά τους μπορούν να συμμετέχουν σε πολλά δρώμενα. Όμως το πιο σημαντικό είναι η θεματική του Φεστιβάλ Γρίφων, που αφορά ντόπιο και παγκοσμίως καινοτόμο πολιτισμό, τον οποίο και εξαγεί στην Ελλάδα και στον υπόλοιπο κόσμο.

ΔΔ: Ποιος είναι ο πιο δύσκολος γρίφος, ποιος ο πιο περίεργος, ποιος γρίφος είναι ο πιο εύκολος, ποιος είναι ο διασημότερος και ποιος είναι ο αγαπημένος σας !

ΠΧ: Ο ορισμός του γρίφου, είναι οτιδήποτε μας αναγκάζει να σκεφτούμε και να γίνουμε πιο δημιουργικοί. Μέσω γρίφων μπορεί να καλλιεργηθεί όχι μόνο η επιστήμη, αλλά και η υπομονή, η επιμονή, η ηθική, η αρετή, η κριτική σκέψη, η φιλοσοφία, κ.α.

Ο πιο δύσκολος αλλά συνάμα υπέροχος γρίφος είναι η γυναίκα. Και σε αυτό συμφωνούν πολλοί μαζί μου. Τη στιγμή που εμείς οι άνδρες πιστεύουμε πως έχουμε λύσει το γρίφο της γυναίκας, εκείνη μεταμορφώνεται εκ νέου σε έναν άλλο γρίφο. Ενώ ο πιο περίεργος γρίφος είναι ο ίδιος ο άνθρωπος. Ένα πλάσμα που έχει καταφέρει να κατακτήσει το διάστημα, αλλά δεν έχει καταφέρει να σώσει τον πλανήτη. Ο άνθρωπος είναι ένα παράδοξο με φυσική μορφή.

Ο πιο εύκολος γρίφος δεν υπάρχει. Διότι αν δεν μια στοιχειώδης δυσκολία, απλά δεν είναι γρίφος. Ενώ ως όρος, η δυσκολία ίσως μπορεί να μετρηθεί μεταξύ των γρίφων μια μικρής υπο-ομάδας γρίφων. Σε γενικές γραμμές, η μέτρηση ευκολίας ή δυσκολίας είναι κάτι το υποκειμενικό. Ανάλογα με τις παρελθοντικές εμπειρίες, ένας γρίφος που είναι εύκολος για έναν, είναι δύσκολος για κάποιον άλλον, και αντιστρόφως. Ως παράδειγμα, ένα ψαράς με εμπειρία στις πετονιές, είναι αυτόματα ειδικός στους εμπλεκόμενους γρίφους, δίχως να έχει μελετήσει ούτε μια σελίδα τοπολογίας.

Όσον αφορά διάσημους γρίφους, ο κύβος του Ρούμπικ, δεν είναι απλά ο διασημότερος γρίφος, αλλά βάσει πωλήσεων, είναι και το πιο επιτυχημένο παιχνίδι όλων των εποχών.

Για το ποιος είναι ο αγαπημένος μου γρίφος, έχω παρά πολλούς, και οι περισσότεροι είναι δικές μου κατασκευές. Για παράδειγμα, το Σπιτάκι του Καστελλορίζου (ανοιγόμενος γρίφος), το Οστομάχιον (ο αρχαιότερος γρίφος, από τον Αρχιμήδη), η Μέδουσα (ταιριαστικός γρίφος), και το Δωδέκαθλον (ανεξήγητο αντικείμενο).

ΔΔ: Ποιον ή ποιους θεωρείτε ως κορυφή στους γρίφους βάσει πολυπλοκότητας και καινοτομίας.

ΠΧ: Ο Ούγγρος καθηγητής Έρνο Ρούμπικ, είναι προφανώς στην κορυφή. Είναι μεν γνωστός για τον περίφημο κύβο, αλλά επινόησε και πολλούς άλλους εκπληκτικούς (και υπερ-συλλεκτικούς πια) γρίφους οι οποίοι κοσμούν το Μουσείο Γρίφων. Το εντυπωσιακό είναι το ότι έχουν φτιαχτεί με τον αγαπημένο μου τρόπο (δηλαδή βάσει εξοντωντικής έρευνας και επαλήθευσης) σε μια εποχή (δεκαετία του 80) όπου η βοηθητική χρήση υπολογιστών ήταν ακόμα σε εμβρυακό στάδιο. Φέτος, στο Φεστιβάλ Γρίφων (11-13 Οκτωβρίου), θα είναι παρών ο Ολλανδός Όσκαρ φαν Ντέβεντερ, ο οποίος φτιάχνει νέους καινοτόμους γρίφους σχεδόν κάθε βδομάδα. Συνεργάζεται και με άλλους, ενώ χρησιμοποιεί ως κύρια πηγή παραγωγής πρωτοτύπων τις τρισδιάστατες εκτυπώσεις. Στην ίδια κατηγορία ανήκουν ο Ιάπωνας Χιροκάζου Ιβασάουα, ο Φινλανδός Βέσα Τίμονεν, οι Αμερικανοί Μπραμ Κοέν και Ουάι Χουά. Φυσικά, δεν γίνεται να μην αναφέρω τον Μιχάλη Τούλουζα, τον κορυφαίο παγκοσμίως κατασκευαστή ξύλινων εξερευνητικών γρίφων. Για τον εαυτό μου δε θα πω τίποτα, εκτός από το ότι προτιμώ την κατασκευή φαινομενικά εύκολων γρίφων με ασυνήθιστη τροπή και απρόσμενες λύσεις, ως προϊόν αναλυτικής έρευνας. Μερικοί γρίφοι μου μπορεί να είναι μόνο δύο ή τρία απλά κομμάτια, που όμως θα βάλουν σε μεγάλη σκέψη τους λύτες. Σε γενικές γραμμές, αφήνω τις κατασκευές μου (αλλά και των άλλων κατασκευαστών) να «μιλήσουν» στους επισκέπτες του Μουσείου Γρίφων και να νιώσουν το «πολιτιστικό σοκ» που θα τους διαπεράσει δοκιμάζοντας νέους μηχανισμούς και πρωτότυπα. Με άλλα λόγια, φανταστείτε μια συναρπαστική αλλά άγνωστη γνώση χιλιετηρίδων να σας διαπερνά χωρίς ανάσα εντός μιας ώρας. Αισθάνομαι τεράστια ευχαρίστηση όταν μετά από μια ξενάγηση βλέπω τους επισκέπτες να απομακρύνονται και να παραμιλάνε μεταξύ τους, μη πιστεύοντας τι συνέβη και το πως είναι δυνατόν να υπάρχει ένα τέτοιο μέρος στο νησί, όπου τα Μαθηματικά μέσω των γρίφων γίνονται Μαθημαγικά. Όπως καταλαβαίνετε, ο κόσμος των γρίφων είναι τεράστιος, ένα παράλληλο αλλά θαυμαστό σύμπαν, όπου ο κάθε κατασκευαστής είναι ειδικός σε συγκεκριμένα είδη γρίφων.



ΔΔ: Ποιος θεωρείται ο παλαιότερος γρίφος στην Ελλάδα και ποιος στον κόσμο.

ΠΧ: Στη συλλογή μου έχω διαφορετικές εκδόσεις ενός γρίφου που ονομάζεται «Οστομάχιον». Είναι η σύνθεση των λέξεων Οστό και Μάχη, επειδή κατασκευαζόταν από ελεφαντόδοντο και χρειαζόταν νοητική μάχη για να λυθεί. Το Οστομάχιον είχε επινοηθεί από τον Αρχιμήδη και (σύμφωνα με το Παλίμψηστο) ο σκοπός τους παιχνιδιού είναι η τοποθέτηση 14 κομματιών με διαφορετικό τρόπο μέσα σε ένα τετράγωνο πλαίσιο.

Αν και οι εκδόσεις που έχω στη συλλογή μου προέρχονται από διαφορετικές χώρες (δηλαδή είναι ένας πασίγνωστος γρίφος στο εξωτερικό), είναι ατυχές το γεγονός πως η πλειοψηφία των Ελλήνων δεν γνωρίζει το συγκεκριμένο σημαντικότερο γρίφο. Το Οστομάχιον ήταν και το σύμβολο του Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου το 2023 σε μια προσπάθεια να το κάνουμε ευρέως γνωστό. Παράλληλα, έχω ασχοληθεί πολλά χρόνια με το Οστομάχιον, για το οποίο ετοιμάζω ένα βιβλίο που αφορά το σωστό τρόπο τοποθέτησης των τομών, πάντα βάσει των κειμένων στα αρχαία ελληνικά. Οι κλασικές τομές δίνουν 536 λύσεις, αλλά σύμφωνα με την έρευνα μου, το αριθμός είναι δεκαπλάσιος!

ΔΔ: Σαν λάτρης του αθλητισμού, με ποιες δραστηριότητες χαλαρώνετε στο νησί;

ΠΧ: Στο παρελθόν είχα διακρίσεις σε ποδηλασία, κολύμβηση, μαραθώνιο και στο ποδόσφαιρο. Άρα, έχω το «μικρόβιο» του αθλητισμού, έτσι ώστε να τηρώ τη ρήση «νους υγιής εν σώματι υγιεί».

Λόγω των μεγάλων και απότομων υψομετρικών διαφορών, τα βουνά του Καστελλορίζου είναι ιδανικά για απαιτητική αλλά και ευχάριστη προπόνηση. Επίσης, βρίσκω πολύ εθιστική τη διάνοιξη μονοπατιών, τα οποία αποκαλύπτουν νέα σημεία με φανταστική θέα.

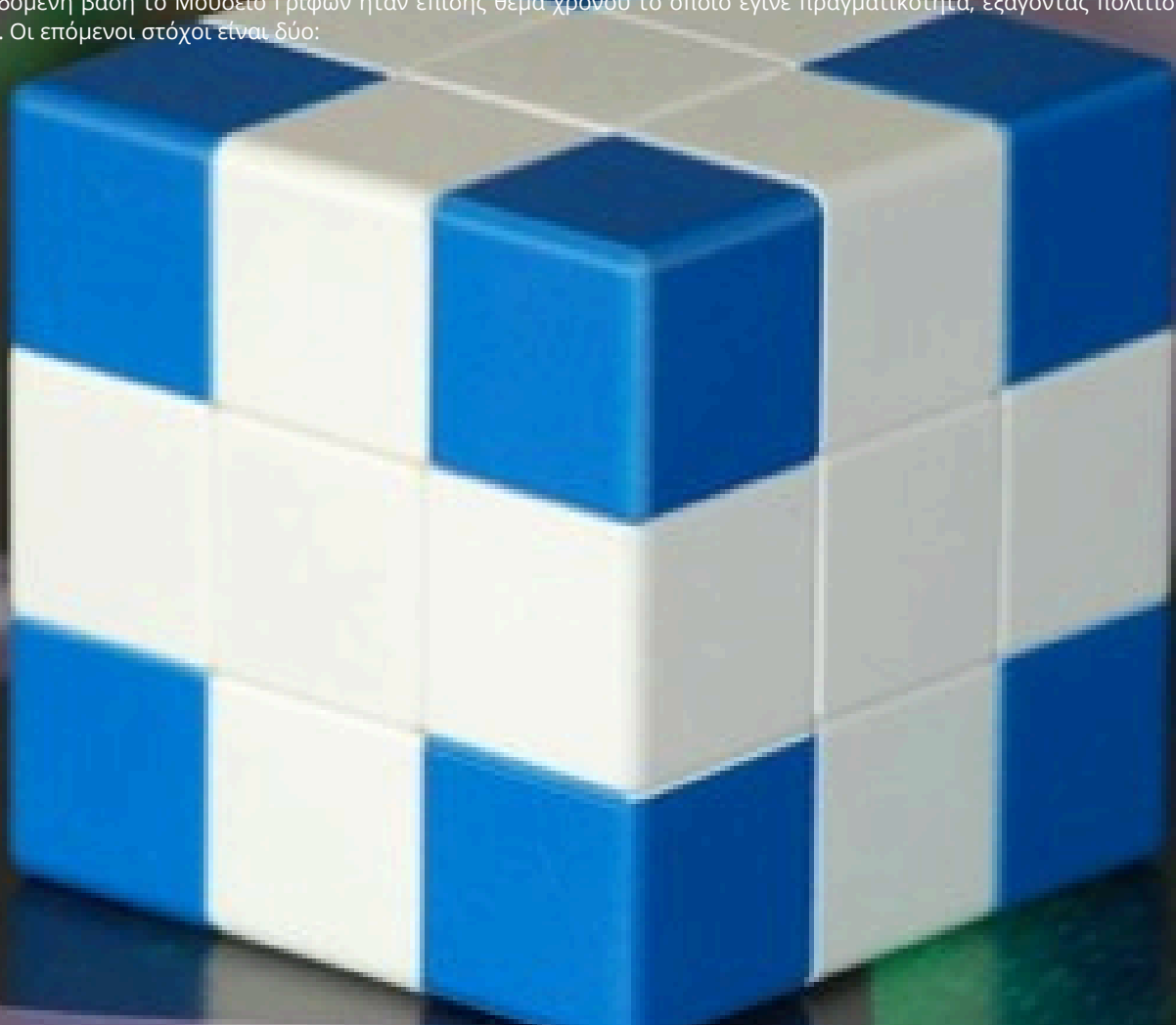
Επίσης, τα κρυστάλλινα νερά του νησιού προσφέρονται για κολύμβηση σε όλη τη διάρκεια του χρόνου. Αλλά εκτός από τον εαυτό μου, είναι ζήτημα να έχουν βουτήξει άλλοι το χειμώνα στη θάλασσα (εκτός από 1-2 φορές που είδα κάποιους Αυστραλούς). Προσωπικά θεωρώ την κολύμβηση το καλύτερο άθλημα με μεγάλη διαφορά από όλα τα υπόλοιπα, διότι γυμνάζει, επουλώνει, και φυσικά, χαλαρώνει.



ΠΧ: Κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς διοργανώνω Εργαστήρια Γρίφων, όπου απλά φέρνω γρίφους στο τοπικό σχολείο και όσοι θέλουν (μικροί ή μεγάλοι) μπορούν να έλθουν και να παίξουν. Έχουν υπάρξει φορές που υπάρχει μεγάλη προσέλευση, αλλά και περιπτώσεις που ήμουν μόνος μου. Φυσικά, ακόμα και μόνος, πάντα περνάω υπέροχα, διότι προφανώς περιβάλλομαι από γρίφους. Μάλιστα, σε αυτά τα εργαστήρια δοκιμάζω και μερικά πρωτότυπα μου πριν τα βγάλω στην παραγωγή, δίνοντας τη δυνατότητα στους παρόντες να δοκιμάσουν κάτι καινοτόμο για πρώτη φορά παγκοσμίως.

Είναι σημαντικό να τονίσω πως για την κατασκευή και παραγωγή των γρίφων μου, χρησιμοποιώ πανίσχυρα (μαθηματικά ή μη) προγράμματα, μερικά από τα οποία δίδασκα στους φοιτητές μου στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αυστραλίας. Είναι μετρημένοι στα δάχτυλα αυτοί που έχουν ένα συνδυασμό πάθους, δημιουργικότητας, γνώσης μαθηματικών, ικανότητας προγραμματισμού, και κατοχής σπάνιας μεγάλης συλλογής γρίφων.

Έχοντας λοιπόν την τύχη της γνώσης και της εμπειρίας του θαυμαστού κόσμου των γρίφων, ήταν απλά θέμα χρόνου οι σκέψεις για τα επόμενα βήματα. Το Μουσείο Γρίφων ήταν ένας στόχος που είχα θέσει πριν πάρα πολλά χρόνια, και που έχει ήδη επιτευχθεί. Το Φεστιβάλ Γρίφων με δεδομένη βάση το Μουσείο Γρίφων ήταν επίσης θέμα χρόνου το οποίο έγινε πραγματικότητα, εξάγοντας πολιτισμό από ένα ακριτικό νησί. Οι επόμενοι στόχοι είναι δύο:



1.Αναδιαμόρφωση του Μουσείου Γρίφων, σε ένα μεγαλύτερο, ανακαινισμένο και ποιοτικότερο χώρο για την προστασία των γρίφων και για μια πιο ευχάριστη εμπειρία για τους επισκέπτες. Επιβάλλεται οι γρίφοι να βρεθούν σε έναν πιο άνετο χώρο, ώστε όλα τα εκθέματα να μην είναι το ένα πάνω στο άλλο, να μην καταστρέφονται από την υγρασία και τη σκόνη, και οι πληροφορίες (είδος γρίφου, κατασκευαστής, χρονολογία, κτλ.) να αναγράφονται δίπλα σε κάθε έκθεμα. Όλη αυτή η διαδικασία μπορεί να γίνει σταδιακά με μια επέκταση του ήδη υπάρχοντος Μουσείου Γρίφων.

2.Κατασκευή ποιοτικής μονάδας παραγωγής γρίφων στο Καστελλορίζο. Αυτή η κίνηση, αν πραγματοποιηθεί, θα βοηθήσει στη δημιουργία θέσεων εργασίας και παράλληλα στην εξαγωγή καινοτόμων γρίφων παγκοσμίως.

3. Δημιουργία της Γριφολογίας/Γριφοποιίας, ενός νέου κλάδου Θετικών Επιστημών που ως σκοπό θα έχει την γενική επίλυση προβλημάτων. Ήδη έχω έτοιμο ένα αναλυτικό πρόγραμμα με τα αντίστοιχα μαθήματα για να καλύψουν όλη την απαραίτητη διδακτέα ύλη. Ως κλάδος, ελπίζω να ξεκινήσει από την Ελλάδα, ώστε να αποδείξουμε, πως μέσω της Επιστήμης και της Ιστορίας μας, αξίζουμε να παρουσιάσουμε στον κόσμο δείγματα πρωτοπόρου πολιτισμού.

Αν και το Μουσείο Γρίφων ξεκίνησε ως ιδιωτική πρωτοβουλία, αποτέλεσε μια υπερ-προσπάθεια με ελάχιστες έως μηδενικές βοήθειες. Η τεχνογνωσία ήδη υπάρχει και κάθε χρόνο δημιουργώ νέους γρίφους, μερικούς από τους οποίους καταφέρνω με τεράστιο κόπο και προσωπικό κόστος να βγάλω στην παραγωγή. Αλλά ο ρυθμός παραγωγής είναι απελπιστικά και ανησυχχητικά αργός. Και αυτό ισχύει όχι επειδή οι γρίφοι δεν έχουν δυναμική, αλλά επειδή αποτελούν ένα νέο και ανεξερεύνητο χώρο. Άρα, το μόνο που χρειάζεται είναι η θέληση για να επιταχυνθεί η διαδικασία διάδοσης μιας εξαιρετικά ωφέλιμης γνώσης.

Θα τελειώσω λέγοντας πως όλα τα παραπάνω είναι αδύνατο να περιγραφούν με λόγια. Ακριβώς όταν κάποιος ανεβεί το βουνό, είναι αδύνατο να περιγράψουμε με λόγια το άρωμα των βοτάνων, τη μαγευτική θέα, και τον καθαρό αέρα. Αλλά μια επίσκεψη στο Μουσείο Γρίφων θα αποδείξει μέσω της διάδρασης τη δυναμική που έχουν οι γρίφοι στην εκπαίδευση και γενικά στην επίλυση προβλημάτων.



INTERVIEW

Pantazis Houlis:
From the University of Western
Australia to the Puzzle Museum in
Kastellorizo!

 *Ermionida*
photo collage

Theynnis
Palacios

MISS UNIVERSE 2023
VISITS GREECE



COMING
SOON

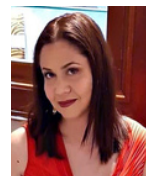




Αργυρούλα Pappas Τσιώτα

Εικαστικός, εκπαιδευτικός, διοργανώτρια των πολιτιστικών Δρώμενων Τέχνης

Συνέντευξη στη
Δέσποινα Δημότση
@despinadimotsi



Η Αργυρούλα Pappas Τσιώτα γεννήθηκε στο Dallas Texas, U.S.A. και είναι Κρητικής Καταγωγής. Κέρδισε το πρώτο βραβείο σε διαγωνισμό ζωγραφικής στο δημοτικό. Μετακόμισε αργότερα στην Ελλάδα και σπουδάζει στο Ελληνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών στη Νομική. Μετά την απόκτηση του πτυχίου της αφιερώνεται στη ζωγραφική.

Μαθητεύει κοντά στους δασκάλους εικαστικούς Αντώνη Απέργη, Ιωάννη Βογιατζή, Σπύρο Κουρσάρο και Κωνσταντίνο Καλλίνικο. Αργότερα σπουδάζει στην περίφημη Σχολή Καλών Τεχνών Botis Thallassinos και ειδικεύεται στην τεχνική του pastel από το 1983 έως το 1990. Μετά το 1991 δημιούργησε την Gallery 1 και διοργάνωνε ατομικές & ομαδικές εκθέσεις καλλιτεχνών της Ελλάδος και από εξωτερικό όπου λειτούργησε έως το 2004. Έχει παρουσιάσει 12 solo εκθέσεις από το διάστημα 1987 έως το 2009 σε γκαλερί, σε ξενοδοχεία μεγάλα, σε καλλιτεχνικούς φορείς και διοργανωτές π.χ. στην Αμερικανική Πρεσβεία το 2018, σε Αμερικανικό Πανεπιστήμιο το 1996 καθώς και στη Ναυτική Εβδομάδα το 2006 στη Πάτρα. Επίσης τις 2 αναδρομικές εκθέσεις, μια στο Ξενοδοχείο Ledra Marriott Hotel το 2004 και η επόμενη το 2009 στο St. George Lycabettus Hotel, το 2009. Έκτοτε συνεχίζει να δημιουργεί τα υποθαλάσσια θέματα και ετοιμάζεται για 3η αναδρομική το 2023.

Ο υποθαλάσσιος χώρος είναι το βασικό θέμα που συνεχίζει να ερευνά μέσα από τα έργα της έχει δημιουργήσει 5 σειρές του θεματικού αυτού με διαφοροποιημένη μορφολογία και έμπνευση. Βραβεύτηκε η σειρά Βυθός Β' το 1999 στην 2α Πολιτιστική Ολυμπιάδα της Διεθνούς Εταιρείας Ελλήνων Λογοτεχνών υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων και έχει πάρει πολλές τιμητικές διακρίσεις για το ταλέντο της. Έχει δημιουργήσει καινούργια σειρά που ονομάζεται «Το Σύμβολο της Πίστωσης» που παρουσιάστηκε σε ατομική έκθεση στην Αθήνα.

Σήμερα συνεχίζει να δημιουργεί και να προωθεί τη δουλειά της και στις ομαδικές εκθέσεις στα πλαίσια του 3ημέρου Πολιτιστικών Δρώμενων Τέχνης που διοργανώνει από το 2013 στην ιστορική αίθουσα τέχνης του Ελληνογαλλικού Συνδέσμου που είναι υπό την αιγίδα του Ελληνογαλλικού Συνδέσμου. Είναι εκπαιδευτικός, μέλος του Ε.Ε.Τ.Ε. και του Ομίλου για την UNESCO ΤΛΕΕ.

ΔΔ: Ποια ήταν τα συναισθήματά σας όταν σε μικρή ηλικία πήρατε το πρώτο σας βραβείο στη ζωγραφική; Τι ρόλο έπαιξε αυτό στην μετέπειτα πορεία σας.

ΑΡΤ: Το πρώτο μου βραβείο μου έδωσε χαρά σαν παιδί, καθώς η ζωγραφική ήταν η κυρίως απασχόληση μου στον ελεύθερο μου χρόνο. Πέρασαν πολλά χρόνια μετά και με την απόκτηση του πτυχίου μου της Νομικής, προχώρησα σε καλλιτεχνικές σπουδές, αυτό που ονειρευόμουν ουσιαστικά από παιδί. Με πάθος πρωτόγνωρο και συνεχές, που με οδήγησε στην περαιτέρω μόρφωση και εξέλιξη μου στο χώρο της τέχνης.

ΔΔ: Μιλήστε μας λίγο για την τεχνική του pastel. Τι ακριβώς είναι και πως χρησιμοποιείται, τι συναισθήματα αφήνει.

ΑΡΤ: ΤΟ PASTEL που χρησιμοποιώ είναι μαλακές κιμωλίες με πολλές αποχρώσεις ..Η τεχνική του έχει ένα μαγικό τρόπο να απλώνεται σε επιφάνεια μέσω της τριβής με τα δάκτυλα ώστε να ωθείται το υλικό και προκαλεί εσωτερικές ρυθμικές επεμβάσεις με τη περισσότερη ή λιγότερη πίεση με την φόρμα να κτίζεται και το αποτέλεσμα να έχει βελούδινη υφή και ποιότητα.

ΔΔ: Ποια θεωρείται την πιο ιδιαίτερη solo έκθεσή σας και γιατί.

ΑΡΤ: Σίγουρα κάθε solo exhibition είναι ένας σταθμός στην καλλιτεχνική πορεία, όμως ξεχωριστή θέση έχει η τελευταία μου solo παρουσίαση με θέμα " Το Σύμβολο της Πίστωσης" η δημιουργία της οποίας με ταξίδεψε σε πνευματικές ανατάσεις και μέθεξη ψυχής. Ένα θέμα που ίσως ήταν πάντα σε εξέλιξη μέσα μου αλλά ήθελε το χρόνο του να μορφοποιηθεί εικαστικά.. Εκδόθηκε και βιβλίο με ποιητική ωδή για το καθένα από τους 33 σταυρούς γραμμένο από τον εκδότη Διεθνολόγο Δρ. Σταμάτη Γεωργούλη, Εκδόσεις Ελλωδία.

Αναφορικά με το σκεπτικό της έκθεσης είναι μια εικαστική αφήγηση των διαφόρων μορφών και εκφάνσεων του σταυρού που εμπνεύστηκα σαν αέναο έμβλημα της πίστωσης μέσα στο χρόνο. Ζωγράφισα εικαστικά το ιδεατό μέσω διαδοχικών κυβιστικών και γραμμικών επεμβάσεων με χρυσό και ασημί μελάνι δημιουργώντας μια ονειρική με ανοδική κίνηση κατεύθυνση του σταυρού.

ΔΔ: Μιλήστε μας λίγο για τα βραβεία σας και ιδιαίτερα για τη βράβευση της σειράς «Βυθός Β» στην 2α Πολιτιστική Ολυμπιάδα της Διεθνούς Εταιρείας Ελλήνων Λογοτεχνών υπό την αιγίδα του Δήμου Αθηναίων.

ΑΡΤ: Η βράβευση μου ήταν πιστεύω μια δικαίωση των πολύχρονων ερευνών και αναζητήσεων μου με θέμα το βυθό. Ο "Βυθός Β" δημιουργήθηκε μέσω της πρόκλησης ανακάλυψης του μυστηρίου και της μαγείας του, ερευνώντας τον. Ακολούθησε η αποτύπωση της ονειρικής διάστασης του κόσμου αυτού με αυτοσχεδιασμούς φευγαλέων νοητικών εικόνων, μέσω της κίνησης της φόρμας με στόχο την σύλληψη της ιδέας....

ΔΔ: «Το σύμβολο της Πίστewς» είναι ένα πολλά υποσχόμενο και ιδιαίτερο project που έχει αφήσει τις καλύτερες εντυπώσεις στους αναγνώστες του περιοδικού μας. Πως προέκυψε αυτή η ιδέα και πόσα ακόμα έχει να δώσει στο κοινό που το έχει αγαπήσει τόσο πολύ.

ΑΡΤ: Πράγματι διαπίστωσα και εγώ μια δυνατή απήχηση που έφθασε μέχρι το Πατριαρχείο της Κωνσταντινουπόλεως όπου εστάλη τιμητικό εγκώμιο. Είχα και τη τιμή της βράβευσης της συλλογής από την Biennale Of Hagiology 2023 στην Ιταλία.

Σύντομα θα δημιουργήσω το 2ο μέρος την ιδέα του οποίου είναι σε εξέλιξη και θα είναι του ιδίου σκεπτικού.



ΔΔ: Η διοργάνωση των 3ημέρων Πολιτιστικών Δρώμενων Τέχνης είναι ένας θεσμός που έχει αγαπηθεί πολύ. Πείτε μας δυο λόγια για την διοργάνωση τους και πως συνδυάζονται η τέχνη με τις δεξιώσεις και όσα γενικά λαμβάνουν μέρος εκεί.

ΑΡΤ: Η διοργάνωση των 3ημέρων Πολιτιστικών Δρώμενων Τέχνης στην ιστορική αίθουσα τέχνης του Ελληνογαλλικού Συνδέσμου στην Πλατεία Κολωνακίου δημιουργήθηκε από μεράκι και συνεχίζουμε σαν καλλιτεχνική οικογένεια με νέες προσελεύσεις αξιολογών καλλιτεχνών. Οι επιτυχημένες παράλληλες πολιτιστικές βραδιές έκαναν τη διαφορά και κίνησε το ενδιαφέρον και του φιλότεχνου κοινού για διαφορετικές καλλιτεχνικές προσλαμβάνουσες με ένα ζεστό καλλιτεχνικό φιλόξενο γίγνεσθαι. Και με τη δύναμη του Θεού συνεχίζουμε για 12η χρονιά με νέα εκκίνηση 2 Οκτωβρίου...

ΔΔ: Τι να περιμένουμε στο άμεσο μέλλον; Μπορεί να υπάρξει κάτι καινούργιο από εσάς ή ίσως κάποια ευχάριστη έκπληξη στα όσα ήδη διοργανώνετε;

ΑΡΤ: Ναι πράγματι είναι στο μυαλό μου μια καινούργια ιδέα που την αφήνω όντως σαν έκπληξη. Θα είναι στα πλαίσια των ήδη πολιτιστικών μας δράσεων.

ΤΑ 6 ΠΙΟ ΔΙΑΣΗΜΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΕΖΟΝ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ/ ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2024- 2025

Εκτός από τη λίστα με τις επικρατέστερες τάσεις της μόδας, ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχουν και τα χρώματα που πρόκειται να μας απασχολήσουν τη σεζόν Φθινόπωρο/Χειμώνας 2024-2025. Ποιες είναι αυτές και πώς θα τις προσθέσεις στο ντύσιμό σου;

#1 Burgundy

Πρόκειται για μία απόχρωση που ταιριάζει σε κάθε τόνο επιδερμίδας, αποπνέει μία κομψότητα και φινέτσα. Είτε επιλέξεις ρούχα είτε αξεσουάρ σε αυτό το χρώμα, το αποτέλεσμα θα είναι εντυπωσιακό.

#2 Olive Green

Το olive green, μία πολύ ζεστή και κομψή απόχρωση που πρόκειται να φέρει αέρα ανανέωσης στο φθινοπωρινό και χειμερινό ντύσιμο. Το είδαμε σε κάπες, σε δερμάτινα πανωφόρια, σε φορέματα και κοστούμια.

#3 Γκρι

Και μάλιστα, όχι απλώς το γκρι, αλλά οι διάφοροι τόνοι του. Είτε πιο ανοιχτό είτε πιο σκούρο, το γκρι συνεχίζει να μας απασχολεί για ακόμα μία χρονιά.

#4 Καφέ

Ό,τι ισχύει για το γκρι, ισχύει και για το καφέ.

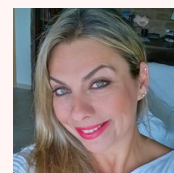
#5 Κόκκινο

Έντονο και επαναστατικό, θηλυκό και sexy, το κόκκινο πρωταγωνιστεί στον κόσμο της μόδας και για τη σεζόν Φθινόπωρο/Χειμώνας 2024-2025.

#6 Μπεζ

Εκτός από το καφέ που αναφέραμε παραπάνω, το μπεζ είχε τόσο έντονη παρουσία στις συλλογές των οίκων για τη σεζόν Φθινόπωρο/Χειμώνας 2024-2025 που του αξίζει μία ξεχωριστή θέση στη λίστα με τα color trends.





Beauty tips

ΙΠΠΟΚΡΑΤΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ

*Find Maria at her
Morfi holistic day spa
in Ermioni* 📍



Η Αρχαία Ελληνική Μάλαξη είναι μια μοναδική ολιστική θεραπεία, η οποία εφαρμόζει ευλαβικά τις γνώσεις του μεγάλου γιατρού και θεραπευτή Ιπποκράτη! Πρόκειται για μια θεραπεία δυνατή, αλλά όχι επώδυνη, είναι στεγνή μάλαξη και ταλαντώσεις που γνώριζαν μόνο οι θεραπευτές στους μυστηριακούς ναούς των Ασκληπιείων!

Είναι ιδανική για κάθε ηλικία και βελτιώνει άμεσα την αιμάτωση των μυών μέσω των βεντουζών και ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος με τη χρήση της ειδικής βούρτσας. Οι βεντούζες, οι τεχνικές ενεργοποίησης του εντέρου και η θεραπεία των κουρασμένων ποδιών είναι μερικές από τις ιστορικές συνταγές, για μακροζωία και ψυχική ισορροπία.

Η “στλεγγίδα” είναι το μοναδικό εργαλείο που έχει διασωθεί από τους αρχαίους κόσμους και είναι το μόνο που εφαρμόζεται σε θεραπείες, σε όλο τον κόσμο για την αφαίρεση του λαδιού από το δέρμα, βοηθώντας στην αποβολή τοξινών και στην ενεργοποίηση της λέμφου.

Με τη χρήση λαβών και πιέσεων σε ειδικά σημεία πετυχαίνεις τη πλήρη αναζωογόνηση σώματος και πνεύματος. Σε ενεργειακό επίπεδο, με την Αρχαία Ελληνική Μάλαξη μπορείς να αποφορτίσεις τον θεραπευόμενο από τις αρνητικές σκέψεις προσφέροντας του ευεξία και αύξηση των ενδορφινών, μειώνοντας έτσι τα συμπτώματα άγχους και αρνητικής διάθεσης.

Οι “Τρίψεις της θλίψης” αποτελούσαν το μυστικό όπλο του Ιπποκράτη για να διώξει τη θλίψη και τις αρνητικές σκέψεις από τα πρόσωπα των ανθρώπων!



Διαγωνισμός: "Τοπολατρεία"

Φωτογραφίζοντας τον αγαπημένο σας τόπο



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; Εάν 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/screenplays-registration/>

Βήμα 2: Με τον κωδικό κατοχύρωσης να δηλώσετε συμμετοχή στον σχετικό διαγωνισμό (Διαγωνισμός Φωτογραφίας "Τοπολατρεία"):

<https://senariografoi.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, ή στο κινητό 6932089819

Εκπομπή "Από το μικρό στο μεγάλο"



Η πολιτιστική εκπομπή της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος "Από το Μικρό στο Μεγάλο" επανήλθε στο τηλεοπτικό προσκήνιο προσκληθείσα από τη διοίκηση των τηλεοπτικών σταθμών Smile και Βεργίνα.

Με αρχισυντάκτη-παρουσιαστή τον Πρόεδρο της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος Αλέξανδρο Κακαβά προβάλλεται κάθε Σάββατο και Κυριακή στις 18.00 από το κανάλι Smile Αθηνών, κάθε Σάββατο 15.00 έως 16.00 από το κανάλι ΒΕΡΓΙΝΑ Θεσσαλονίκης, κάθε Σάββατο και Κυριακή 21.00 έως 22.00 από το Smile Θεσσαλίας και Smile Θράκης.



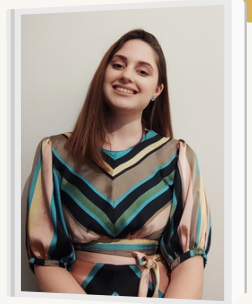


Τα πιο κοινά μέσα για την μετάδοση μηνυμάτων προπαγάνδας περιλαμβάνουν ειδησεογραφικά δελτία, κυβερνητικές εκθέσεις, ιστορικές αναθεωρήσεις, junk science, βιβλία, φυλλάδια, ταινίες, social media, ραδιόφωνο, τηλεόραση και αφίσες. Λιγότερο κοινό μέσο στις μέρες μας είναι οι ταχυδρομικοί φάκελοι και η διαφήμιση σε δημόσια "σημεία" ως ανακοίνωση ή μακροχρόνια. Οι προπαγανδιστικές εκστρατείες συχνά ακολουθούν μια στρατηγική μετάδοσης για την κατήχηση της ομάδας-στόχου. Ένα άλλο παράδειγμα προπαγάνδας μπορεί να βρεθεί στη διαφήμιση με τη χρήση εκφοβισμού. Οι διαφημιστές χρησιμοποιούν τεχνικές πειθούς για να πείσουν το κοινό να αγοράσει τα προϊόντα τους.

Οι στόχοι της προπαγάνδας μπορεί να διαφέρουν, όμως ο πιο συνηθισμένος είναι η διαμόρφωση απόψεων έτσι ώστε να υποστηρίξει ο λαός έναν συγκεκριμένο σκοπό ή πολιτικό υποψήφιο καθώς και η ώθηση του σε συγκεκριμένες συμπεριφορές. Μια άλλη προσέγγιση θεωρεί ότι οι άνθρωποι επιδιώκουν την προπαγάνδα εκ φύσεως τους. Ο Thomson ισχυρίζεται ότι «το ίδιο το ανθρώπινο είδος είναι ένας φυσικός προπαγανδιστής, με το ίδιο το βασικό ένστικτο να προπαγανδίζει». Από πολλούς άλλους συγγραφείς, η προπαγάνδα χρωματίζεται με μια πιο θετική χροιά, αναδεικνύοντας την πολιτική διάσταση της και διακηρύσσοντας ότι η χρήση της αποτελεί ένα μέσο για να προωθηθούν θέματα και στόχοι στα πλαίσια της άσκησης της πολιτικής και άρα δεν θα πρέπει να θεωρείται ένα εργαλείο παραπλάνησής της μάζας, αλλά ένα ουδέτερο εργαλείο που κρίνεται ανάλογα με την χρήση του. Πρόκειται τελικά για έναν όρο, ο οποίος από αξιολογικής άποψης στην αρχή είχε ένα ουδέτερο περιεχόμενο αλλά στην συνέχεια φορτίστηκε τόσο πολύ με αρνητική χροιά, ώστε να χρησιμοποιείται τελικά ως λεκτικό όπλο αδιακρίτως, σε κάθε λογομαχία, από οποιονδήποτε επιθυμεί να «επιτεθεί», να αποδυναμώσει και να απαξιώσει θέσεις και απόψεις.

Η προπαγάνδα συχνά χρησιμοποιείται στον πόλεμο για να επηρεάσει τις απόψεις ενός λαού για τον εχθρό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να κάνει τον λαό να στηρίξει την πολεμική προσπάθεια ή να τον αποθαρρύνει από το να στηρίξει τον εχθρό. Η πολιτική προπαγάνδα έχει πολλές μορφές, όμως συχνά βασίζεται στην επίκληση του συναισθήματος και στους προσβλητικούς χαρακτηρισμούς για την περιγραφή ενός αντιπάλου ή εχθρού. Για παράδειγμα, οι Ναζί αποκαλούσαν τους Εβραίους «αρουραίους» και άλλα κοσμητικά επίθετα. Άλλες τεχνικές είναι και η λεγόμενη στοίχιση με τους πολλούς: Πρόκειται για τεχνική που ασκεί κοινωνική πίεση με στόχο να πείσει τον κόσμο να κάνει κάτι. Για παράδειγμα, ένας πολιτικός υποψήφιος μπορεί να πει: «Όλοι με ψηφίζουν, κάντε κι εσείς το ίδιο». Επίσης, η χειραγώγηση της πληροφορίας, μια τεχνική που αφορά την διαστρέβλωση ή παρερμηνεία των γεγονότων, χρήση που βλέπουμε συχνά σε πολλά ΜΜΕ. Η χρήση ψευδών ή παραπλανητικών στατιστικών στοιχείων είναι συχνή προπαγανδιστική τεχνική, ο αναγνώστης ας θυμηθεί γκάλοπ και φωνές χειραγώγησης μέσω αυτών.

Τα σύμβολα συχνά χρησιμοποιούνται στην προπαγάνδα για να εκφράσουν μια ιδέα. Παρατηρήστε ότι όλα τα κόμματα όπως και οι εταιρίες φέρουν σύμβολα, δεν είναι τυχαίο! Μέσω του συμβόλου έχουμε την ασταμάτητη επανάληψη μιας ιδέας. Μια ιδέα, ειδικά ένα απλό σύνθημα που επαναλαμβάνεται αρκετές φορές, μπορεί να αρχίσει να εκλαμβάνεται ως αληθινή. Αυτή η προσέγγιση είναι πιο αποτελεσματική, όταν ο προπαγανδιστής έχει επιβάλλει τον περιορισμό ή τον έλεγχο των μέσων ενημέρωσης. Το σύμβολο, μέσω της επανάληψης, αποτυπώνεται έξυπνα στο υποσυνείδητο. Θα μπορούσα να αναφέρω χιλιάδες παραδείγματα, όμως ο στόχος μου είναι να φυτέψω τους νοητούς σπόρους ούτως ώστε, όταν ο αναγνώστης βρεθεί αντιμέτωπος με τέτοιου είδους τεχνικές, να μην βρει έδαφος να ανθίσει η προπαγανδιστική τεχνική στο νου του. Άλλωστε, ό λόγος που γράφονται τέτοια άρθρα είναι αυτός του νοητού εμβολίου.



Συμβουλευτική Γονέων

“Κάνουμε παιδιά επειδή εμείς θέλουμε”

☒ Εγώ, θυσιάσα τη ζωή μου για εσάς."
"Έχω κάνει τόσα για εσένα ..και εσύ..."

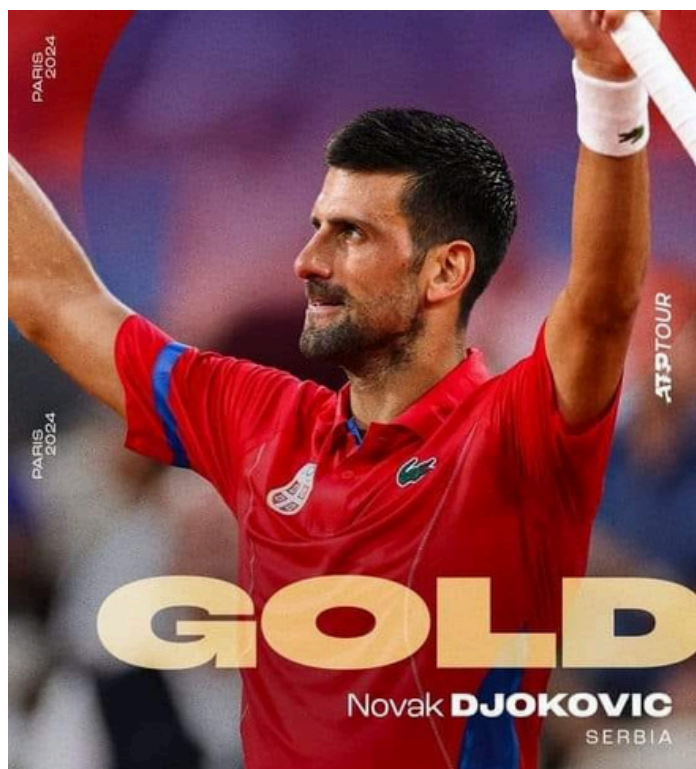
☒ **Κανείς δεν εξαναγκάζεται να κάνει παιδιά, όλοι κάνουν ή κάνουμε γιατί ΕΜΕΙΣ θέλουμε.**

Και όταν συμβαίνει αυτό, πάλι ΕΜΕΙΣ επιλέγουμε το πως θα μεγαλώσουν, που. ΕΜΕΙΣ θα δημιουργήσουμε τις συνθήκες και όχι η τύχη..

SOS Δική μας απόφαση είναι το αν θα κάνουμε κάτι ή όχι επειδή έχουμε παιδί, δική μας επιλογή είναι να μπούμε σε μια διαδικασία που θα μας αλλάξει η ζωή για πάντα. Με το να φορτώσουμε ενοχές και τύψεις τα παιδιά, το μόνο που κάνουμε είναι να δείχνουμε το πόσο μας δυσκόλεψαν. Το πόσο βάρος μας ήταν.

☒ Και σίγουρα αυτό, δε χτίζει ούτε φτιάχνει τις σχέσεις μας μετά παιδιά.





ΧΡΥΣΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ ΣΤΗ ΖΩΗ

Όλοι μπορούμε να πάρουμε μετάλλιο στην καθημερινότητά μας μιας και “παλεύουμε” με τόσες αρνητικότητες και αντίξοες συνθήκες! Έχω δυο μεγάλες αγάπες στους φετινούς Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι.

ΝΟΒΑΚ ΤΖΟΚΟΒΙΤΣ: Ένας αθλητής πρότυπο που πολεμήθηκε από το σύστημα όσο κανείς. Γνήσιος άνθρωπος με αξίες, σταθερός στα πιστεύω του που δεν δίστασε να αποχωρήσει από αθλητικές διοργανώσεις για να τα υπερασπιστεί! Και κέρδισε!!!! Το Χρυσό Ολυμπιακό μετάλλιο που είχε βάλει στόχο συν την αγάπη όλων μας.

ΣΙΜΟΝ ΜΠΑΙΛΣ: Μια αθλήτρια που αμφισβητήθηκε γιατί έβαλε πάνω απ’ όλα την ηρεμία της και την ψυχική της υγεία. Παρόλο που αποχώρησε από το Τόκυο επανήλθε η καλύτερη στο Παρίσι!!! Έγινε το νο1 στην Αμερική όχι μόνο για τις επιτυχίες της αλλά και για την άμιλλα καθώς και την υποστήριξη της στις... αντίπαλες της!!!

Με δύο τόσο δυνατά παραδείγματα θα πρέπει να αναρωτηθούμε τι θέλουμε και τι πρέπει να υποστηρίξουμε. Η μάζα και η κοινωνία, δυστυχώς, δεν μπορεί να διακρίνει το ψέμα από την αλήθεια και σαφώς ξεχνάει τα καλά και θυμάται τα άσχημα. Οι αχάριστοι και οι χειριστικοί άνθρωποι με τα ψέματα και την κακία επιβιώνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα αλλά η ιστορία έχει αποδείξει πως η πτώση τους είναι δυνατή και αναπόφευκτη. Ειδικά όση δεν έχουν ζωή και ζουν μέσα από την ζωή των άλλων ούτε που καταλαβαίνουν από που τους έρχεται. Όσο για τους προσωρινούς σε περίοπτες θέσεις εκεί είναι συνήθως μεγαλύτερη η συντριβή όταν συμβαίνει. Διότι νομίζουν ότι θα ζήσουν για πάντα και ότι θα είναι σε καλή θέση για μια αιωνιότητα. Αυτό δεν ισχύει όμως και προσγειώνονται πολύ ανώμαλα.

Γι αυτό μην πτοείστε, να είστε ο εαυτός σας. Κάντε αυτό που ξέρετε με αρετή και ηθική και οι “Βασιλιάδες” & “Βασίλισσες” που δεν έχουν επαφή με την πραγματικότητα θα το φάνε το χαστούκι όπως στο παραμύθι “Τα καινούργια ρούχα του αυτοκράτορα”.

- Κοιτάξτε! Ο βασιλιάς βγήκε στο δρόμο γυμνός! (Και από εκείνη τη μέρα ο βασιλιάς σταμάτησε να ασχολείται με τα ρούχα του και άρχισε να κυβερνά τη χώρα του δίκαια και σοφά!)

Παρότι αρκετοί θεωρούν πως οι χαμηλές θερμοκρασίες και ο αέρας είναι δύο αποτρεπτικές συνθήκες για να γυμναστούμε σε έναν εξωτερικό χώρο, στην πραγματικότητα ισχύει ακριβώς το αντίθετο. Την παρούσα περίοδο που το κρύο είναι ναί μεν αισθητό αλλά υποφερτό, ο οργανισμός χρειάζεται να δουλέψει πιο εντατικά και να «κάψει» περισσότερες θερμίδες κατά τη διάρκεια μίας προπόνησης για να ζεσταθεί, με αποτέλεσμα να είναι πολύ πιο αποτελεσματική η προσπάθεια που κάνουμε. Για όλους εμάς, λοιπόν, που είμαστε σε mood «Νοιάζομαι για τη φυσική μου κατάσταση», παρακάτω έχουμε συγκεντρώσει μερικές ασκήσεις που μας παρακινούν να συνεχίσουμε τις εξωτερικές προπονήσεις, ακόμη και αν ο καιρός δεν είναι ο καλύτερος «σύμμαχος» στα σχέδιά μας.

Γυμναζόμαστε ανακαλύπτοντας νέα μονοπάτια

Εάν η φθινοπωρινή ατμόσφαιρα μας ανοίγει την... όρεξη για σύντομες αποδράσεις και περιπλανήσεις σε «πράσινα» σημεία της πόλης, τότε μία φυσιολατρική πεζοπορία είναι ο ιδανικός τρόπος να συνδυάσουμε τη φυσική άσκηση με την περιπέτεια! Με μία σύντομη αναζήτηση στο διαδίκτυο, θα ανακαλύψουμε αρκετές ομάδες πεζοπόρων που πραγματοποιούν οργανωμένες και ασφαλείς διαδρομές σε ειδυλλιακά μέρη της Αττικής, όπως είναι ο Υμηττός, η Πάρνηθα και η Πεντέλη. Πριν δηλώσουμε συμμετοχή, είναι σημαντικό να βεβαιωθούμε πως διαθέτουμε τον κατάλληλο εξοπλισμό, δηλαδή ένα ζευγάρι άνετα αθλητικά παπούτσια ή ειδικά παπούτσια πεζοπορίας, ένα ζεστό αντιανεμικό μπουφάν που θα μας προστατεύει από τον αέρα και ένα ελαφρύ σακίδιο πλάτης που θα μας επιτρέπει να έχουμε μαζί μας τα απαραίτητα εφόδια, χωρίς όμως να μας βαραίνει.

Εξασκούμε την αντοχή μας στο τρέξιμο

Δεν είναι τυχαίο που το φθινόπωρο θεωρείται η αγαπημένη εποχή των runners, δηλαδή όσων ασχολούνται επαγγελματικά με το τρέξιμο. Η χαμηλή θερμοκρασία, ο δροσερός αέρας και τα φθινοπωρινά χρώματα που «ντύνουν» την πόλη, δημιουργούν τις ιδανικές συνθήκες για να δέσουμε σφιχτά τα κορδόνια μας και να εξασκήσουμε τις επιδόσεις μας στο τρέξιμο. Το καλό με το συγκεκριμένο είδος προπόνησης είναι πως δεν μας περιορίζει καθόλου, ενώ μπορούμε να εξασκηθούμε όπου και όποτε εμείς επιθυμούμε. Όσο «γεμάτο» και αν είναι το ημερήσιο πρόγραμμά μας, πάντα μπορούμε να ξεκλέψουμε λίγο χρόνο από τις υποχρεώσεις και να παραμείνουμε συνεπείς στην προπόνησή μας, πραγματοποιώντας ένα 30λεπτο τρέξιμο στο πλησιέστερο πάρκο ή στους δρόμους της περιοχής μας.

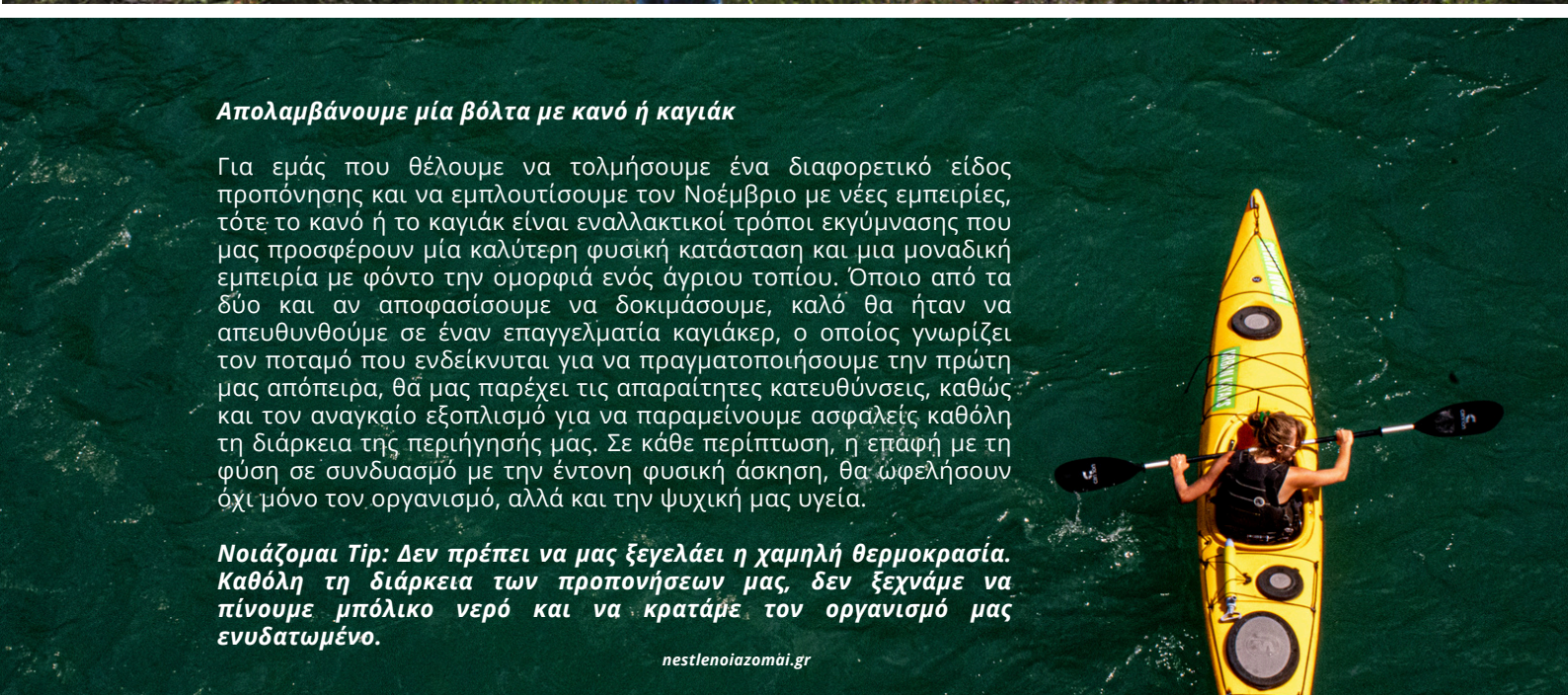
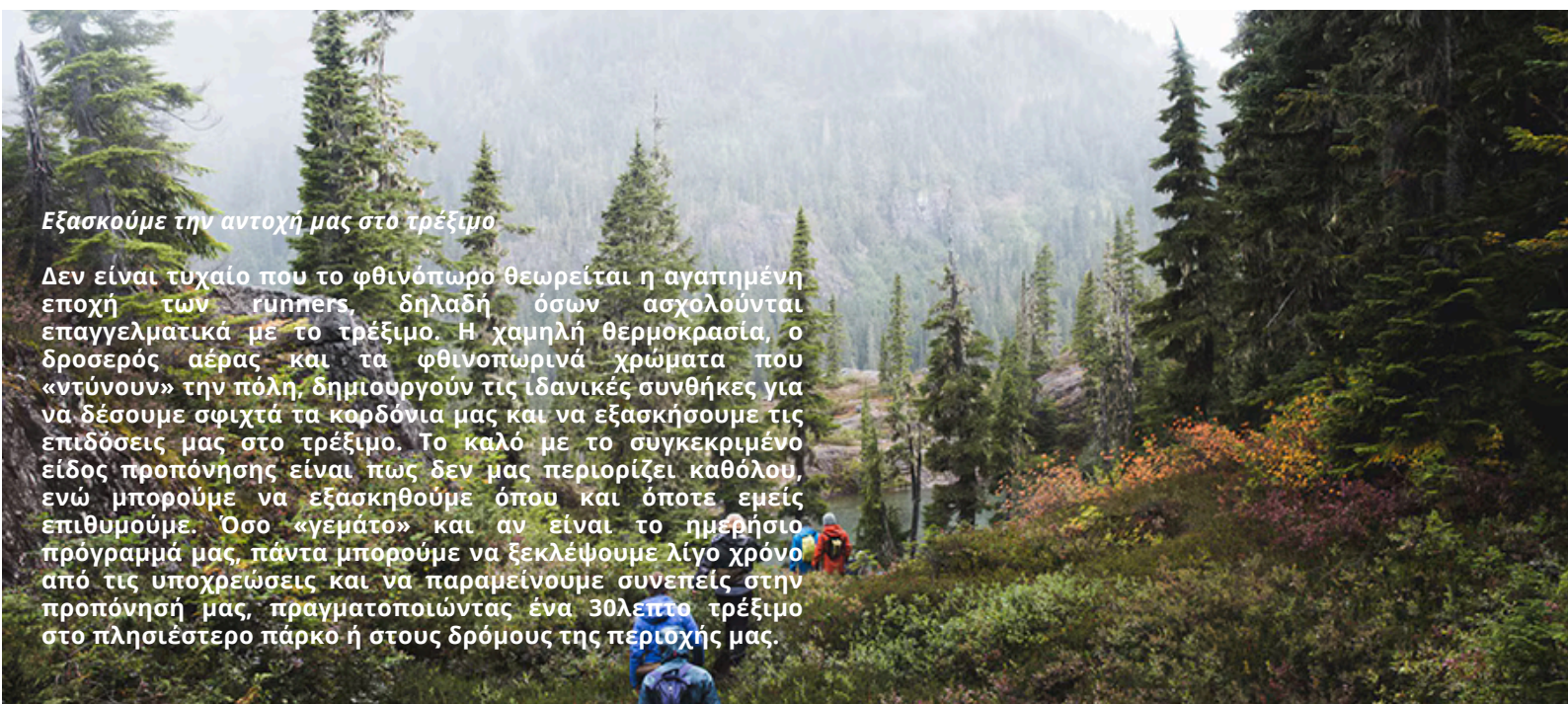
Απολαμβάνουμε μία βόλτα με κανό ή καγιάκ

Για εμάς που θέλουμε να τολμήσουμε ένα διαφορετικό είδος προπόνησης και να εμπλουτίσουμε τον Νοέμβριο με νέες εμπειρίες, τότε το κανό ή το καγιάκ είναι εναλλακτικοί τρόποι εκγύμνασης που μας προσφέρουν μία καλύτερη φυσική κατάσταση και μια μοναδική εμπειρία με φόντο την ομορφιά ενός άγριου τοπίου. Όποιο από τα δύο και αν αποφασίσουμε να δοκιμάσουμε, καλό θα ήταν να απευθυνθούμε σε έναν επαγγελματία καγιάκερ, ο οποίος γνωρίζει τον ποταμό που ενδείκνυται για να πραγματοποιήσουμε την πρώτη μας απόπειρα, θα μας παρέχει τις απαραίτητες κατευθύνσεις, καθώς και τον αναγκαίο εξοπλισμό για να παραμείνουμε ασφαλείς καθόλη τη διάρκεια της περιήγησής μας. Σε κάθε περίπτωση, η επάφή με τη φύση σε συνδυασμό με την έντονη φυσική άσκηση, θα ωφελήσουν όχι μόνο τον οργανισμό, αλλά και την ψυχική μας υγεία.

Νοιάζομαι Tip: Δεν πρέπει να μας ξεγελάει η χαμηλή θερμοκρασία. Καθόλη τη διάρκεια των προπονήσεων μας, δεν ξεχνάμε να πίνουμε μπόλικο νερό και να κρατάμε τον οργανισμό μας ενυδατωμένο.

nestlenoiazomai.gr

Ethical Living





Παιδί στην αγκαλιά; Αν τρακάρεις ζυγίζει όσο ένα Smart!

ALL ABOUT CAR

- Παιδιά στο μπροστινό κάθισμα, ο αερόσακος γίνεται «όπλο»
- Παιδί στην αγκαλιά; Αν τρακάρεις ζυγίζει πάνω από 1 τόνο
- Πάντα σε παιδικό κάθισμα τουλάχιστον μέχρι 12 χρονών
- Το παιδί να κοιτά προς τα πίσω τουλάχιστον μέχρι τα 9 κιλά

Μέχρι ποια ηλικία είναι υποχρεωτικό το παιδικό κάθισμα;

Κυκλοφορούμε όλοι στους ελληνικούς δρόμους και αν σας ρωτούσαμε ποια είναι η χειρότερη εικόνα που έχετε συναντήσει σίγουρα θα παίρναμε πολλές και διαφορετικές απαντήσεις. Όταν, όμως, η συζήτηση πηγαίνει στα παιδιά η υπόθεση σοβαρεύει.

Ταξιδεύεις οδικώς και παρατηρείς το προπορευόμενο αυτοκίνητο. Το ένα παιδί κάθεται «κολλημένο» στο πίσω παρμπρίζ χαιρετώντας τους οδηγούς των αυτοκινήτων που ακολουθούν και το δεύτερο βρίσκεται στην αγκαλιά της μητέρας του. Υπάρχει πιο ανατριχιαστική εικόνα; Αραγε έχουν σκεφτεί ποτέ αυτοί οι γονείς τι θα συνέβαινε σε μία σύγκρουση ακόμα και με μικρή ταχύτητα; «Είμαι πολύ καλός οδηγός, δεν πρόκειται να συμβεί τίποτα», «Κινούμαι πάντα με τα όρια ταχύτητας, τα παιδιά δεν κινδυνεύουν» είναι μερικές από τις πιο συχνές απαντήσεις που θα πάρετε συζητώντας με οδηγούς που δεν έχουν ιδέα τι σημαίνει αερόσακος, ζώνη ασφαλείας και παιδικό κάθισμα. **Βέβαια, η απάντηση που κερδίζει Νόμπελ ανοησίας είναι το «Εσύ δηλαδή αγαπάς τα παιδιά μου περισσότερο από εμένα;».**

Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι η υγεία του παιδιού σας αποτελεί προτεραιότητα, γνωρίζουμε επίσης ότι η τεχνολογία στον χώρο της αυτοκίνησης έχει προχωρήσει τόσο πολύ που όλοι οι επιβάτες μπορούν πλέον να κινούνται με μεγάλη ασφάλεια. Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι η άγνοια, όποτε από την πλευρά μας, δεν θα σταματήσουμε να γράφουμε για το πόσο σημαντική είναι η ζώνη ασφαλείας και το παιδικό κάθισμα μέχρι να πεισθεί και ο τελευταίος οδηγός. Οι αριθμοί, όσο σκληροί κι αν είναι, λένε την αλήθεια! Ήρθε η ώρα, λοιπόν, να μάθετε τι σημαίνει παιδί στο εμπρός κάθισμα, παιδί στην αγκαλιά της μητέρας του και να κατανοήσετε τη σημαντικότητα του ειδικού καθίσματος.



BY @DESPINADIMOTSI
TRAVEL BLOG

PHILADELPHIA, USA

A blast from the past!

Μπορεί η Νέα Υόρκη να είναι η πιο δημοφιλής πόλη και η Ουάσιγκτον η πρωτεύουσα, αλλά η Φιλαδέλφεια είναι η πιο σημαντική πόλη στην ιστορία της Αμερικής. Η πόλη της «Αδερφικής Αγάπης» (City of Brotherly Love) είναι μία από τις πιο παλιές και ιστορικές πόλεις των ΗΠΑ, γνωστή ως ο τόπος γέννησης της Αμερικάνικης Δημοκρατίας.

Από τα πρώτα και πιο σημαντικά αξιοθέατα της Φιλαδέλφειας που αξίζει να επισκεφτείτε είναι το Independence National Historic Park, γνωστό ως το σημείο που «γεννήθηκε» η Αμερική. Σε αυτό το σημείο υπογράφηκε η Διακήρυξη της Ανεξαρτησίας των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής.



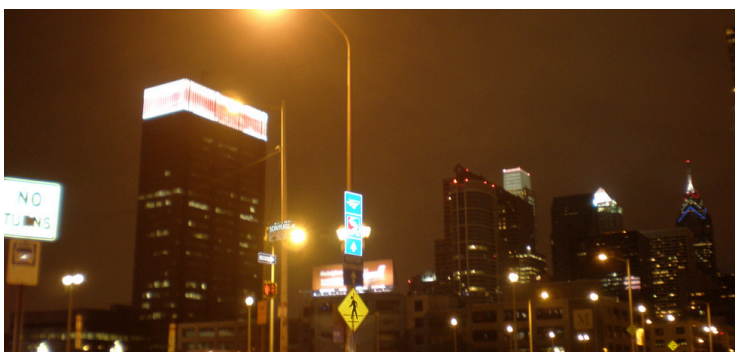


BY @DESPINADIMOTSI
TRAVEL BLOG

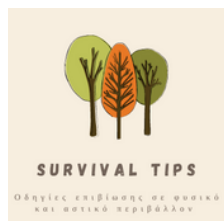
PHILADELPHIA, USA

Το Μουσείο Τέχνης της Φιλαδέλφειας χρονολογείται από το 1876, και έχει γίνει σήμερα ένα από τα μεγαλύτερα μουσεία τέχνης και από τα καλύτερα αξιοθέατα της Φιλαδέλφειας. Η κεντρική είσοδος αποθανάτιστηκε στην ταινία Rocky 2, όταν ο Rocky Balboa (Sylvester Stallone) ανέβαινε τα σκαλιά τρέχοντας κάνοντας την προπόνησή του. Τα σκαλιά αυτά έχουν ονομαστεί πλέον Rocky Steps, και είναι σχεδόν αδύνατον όταν τα ανεβαίνετε να μην τραγουδήσετε το τραγούδι Eye of the Tiger! Επίσης, στην βάση των σκαλιών βρίσκεται το άγαλμα του Rocky, το οποίο εμφανίστηκε στην ταινία Rocky 3 και έχει παραμείνει εκεί για να τιμήσει τον αγαπημένο ήρωα της Πόλης της Αδερφικής Αγάπης.

Η σπεσιαλιτέ της πόλης (όπου δεν θα την βρείτε πουθενά αλλού όπως είναι στην Φιλαδέλφεια) είναι το τυρί που δεν έχει καμία σχέση με αυτό που γνωρίζουμε στην Ευρώπη. Είναι κίτρινο και σερβίρεται λιωμένο σε φαγητό τύπου σουβλάκι!!! Αν το δοκιμάσετε δεν θα το ξεχάσετε ποτέ.....!!!!



SURVIVAL TIPS



Διάβαση ποταμού, μια ριψοκίνδυνη διαδικασία



Η διάβαση ενός ποταμού μπορεί να φανεί ως μία απλή διαδικασία στο μυαλό ενός ανυποψίαστου ανθρώπου, αλλά στην πραγματικότητα μπορεί να μετατραπεί σε μια επικίνδυνη πρόκληση γεμάτη κινδύνους και απαιτήσεις.

Από την επιλογή του σωστού σημείου διάβασης μέχρι την προετοιμασία και την υιοθέτηση των κατάλληλων τεχνικών, κάθε βήμα προσφέρει έναν μοναδικό συνδυασμό προκλήσεων και αποκαλύψεων.

Επικίνδυνα στοιχεία της διάβασης ποταμού

Τα ρεύματα των ποταμών κρύβουν ενδεχόμενα κινδύνους που ξεφεύγουν συχνά από το μάτι του άπειρου περιηγητή. Η ολισθηρότητα των βράχων, τα απότομα βαθουλώματα του πυθμένα, τα ορμητικά νερά και τα αιφνίδια πλημμυρικά γεγονότα αποτελούν μόνο λίγους από τους παράγοντες κινδύνου. Επομένως, η ορθή αξιολόγηση του περιβάλλοντος είναι πρωταρχικής σημασίας.

Επιλογή σημείου διάβασης

Η επιλογή του κατάλληλου σημείου για τη διάβαση απαιτεί προσεκτική παρατήρηση. Σημαντικός είναι ο εντοπισμός μέρους του ποταμού με ήπια ροή, ελάχιστα εμπόδια και σταθερή, άμμο στον πυθμένα. Παράλληλα, η αποφυγή σημείων κοντά σε καταρράκτες και μέρη με δύσκολη πρόσβαση στις ακτές είναι κρίσιμη.

Προετοιμασία πριν από τη διάβαση

Πριν από την έναρξη της διάβασης, πρέπει να ελεγχθούν εξοπλισμός και αποσκευές. Σημαντικά βήματα περιλαμβάνουν την ασφαλή συσκευασία υλικών που δεν πρέπει να βραχούν, την χρήση κατάλληλης υπόδησης για αποφυγή ολισθήσεων και την επιλογή ελαφριάς ένδυσης που να επιτρέπει την εύκολη κίνηση.

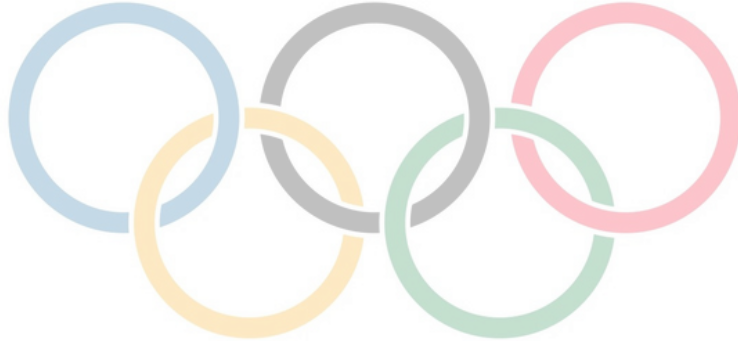
Τεχνικές διάβασης ποταμού

- Χρησιμοποιήστε ένα μακρύ κοντάρι για καλύτερη ισορροπία κατά τη διάβαση.
- Προχωρήστε πλάγια αντιμέτωποι με τη ροή του νερού, αφήνοντας τα πόδια σας να 'σαρώνουν' τον πυθμένα.
- Διατηρείτε ένα σταθερό ρυθμό και αποφύγετε βιαστικές κινήσεις που μπορεί να ανατρέψουν την ισορροπία σας.

Πρώτες βοήθειες και αντιμετώπιση ατυχημάτων

Σε περίπτωση ατυχήματος κατά τη διάβαση, η γνώση πρώτων βοηθειών κρίνεται απαραίτητη. Είναι σημαντικό να μπορείτε να αντιμετωπίσετε τόσο μικροτραυματισμούς όσο και υποθερμίες από το κρύο νερό. Η παρουσία ενός βασικού κιτ πρώτων βοηθειών στον εξοπλισμό σας είναι απαραίτητη.

Συνοψίζοντας, η διάβαση ποταμού σε κατάσταση επιβίωσης απαιτεί σχολαστική προετοιμασία, προσεκτική επιλογή τακτικής και κατάλληλο εξοπλισμό. Η σωστή αξιολόγηση των κινδύνων και η εφαρμογή ορθών τεχνικών διάβασης μπορούν να καθορίσουν την επιτυχία αυτής της περιπέτειας. Η ασφάλεια πρέπει πάντα να είναι προτεραιότητα, καθώς η φύση είναι πάντα απρόβλεπτη και απαιτεί τον σεβασμό και την προσοχή μας.



Ολυμπιακοί Αγώνες Παρίσι 2024 (τα πρώτα μετάλλια)



ο πρώτο μετάλλιο για την Ελλάδα στους Ολυμπιακούς Αγώνες Παρίσι 2024 είναι χάλκινο και το κατέκτησε ο γίγαντας Θοδωρής Τσελίδης στην κατηγορία των -90κ. στο τζούντο, νικώντας στον μικρό τελικό τον Ισπανό Μοσακλισβίλι

Καταπληκτικός, απίστευτος, μοναδικός ο Απόστολος Χρήστου πήρε το ασημένιο μετάλλιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ο πρωταθλητής πήρε στα 200 ύπτιο αυτό που άξιζε και στα 100 με χρόνο 1.54.82 .

Η κωπηλασία μας έδωσε δύο χάλκινα μετάλλια! Ο Πέτρος Γκαϊδατζής και ο Αντώνης Παπακωνσταντίνου και η Μιλένα Κοντού και η Ζωή Φίτσιου στο αγώνισμα του διπλού σκιφ ελαφρών βαρών της κωπηλασίας,



Ολυμπιακοί Αγώνες Παρίσι 2024 (οι επόμενες μέρες)



**ELEFThERIOS
PETROUNIAS**
ARTISTIC GYMNASTICS

BRONZE

Θρυλικός Λευτέρης Πετρούνιας με το τρίτο Ολυμπιακό μετάλλιο στην τεράστια καριέρα του. Κατέκτησε το χάλκινο στους κρίκους στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι, γράφοντας ιστορία!



**MILTOS
TENTOGLOU**
ATHLETICS

GOLD

Ο συγκλονιστικός Μίλτος Τεντόγλου είναι χρυσός Ολυμπιονίκης για δεύτερη φορά. Με άλμα στα 8.48 εξουδετέρωσε τους αντιπάλους του και σκόρπισε υπερηφάνεια σε όλη την Ελλάδα.



**EMMANOUIL
KARALIS**
ATHLETICS

BRONZE

Ο φοβερός και τρομερός Εμμανουήλ Καραλής κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στο άλμα επί κοντώ στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι. Με άλμα 5.90 πήρε την τρίτη θέση για το πρώτο Ολυμπιακό μετάλλιο στη συλλογή του και το έκτο για την Ελλάδα έως τώρα στη διοργάνωση!



**DAUREN
KURUGLIEV**
WRESTLING

BRONZE

Πραγματικό θηρίο ο Νταουρέν Κουρουγκλίεβ αναδείχθηκε χάλκινος Ολυμπιονίκης στην πάλη. Στον μικρό τελικό της κατηγορίας των 86κ επικράτησε του Αμίνε από τον Άγιο Μαρίνο και θα ανέβει στο τρίτο σκαλί του βάθρου.

Παραολυμπιακοί Αγώνες Παρίσι 2024



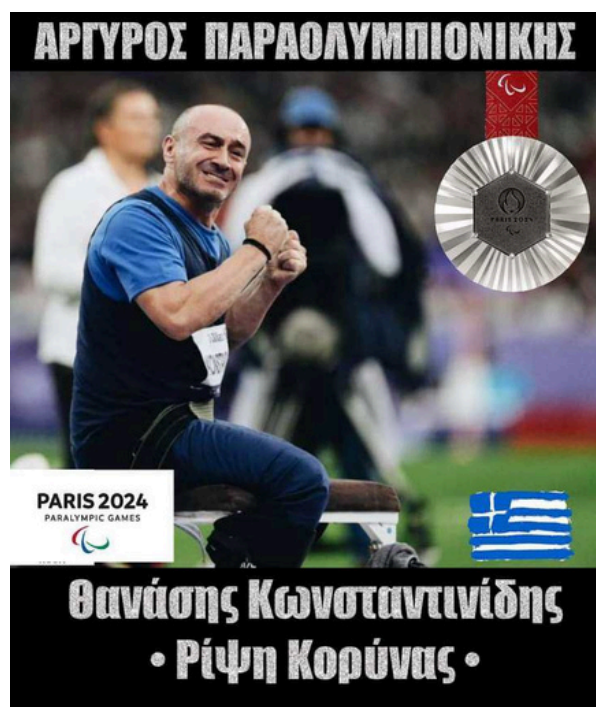
Η Χριστίνα Γκέντζου έγραψε ιστορία, καθώς κέρδισε το πρώτο ελληνικό μετάλλιο στο άθλημα του τάε κβον ντο των Παραολυμπιακών Αγώνων, βάζοντας την Ελλάδα στον πίνακα των μεταλλίων!



Η Λήδα Μαρία Μανθοπούλου πραγματοποίησε τεράστια κούρσα στον τελικό των 100μ. της κατηγορίας T38 στους Παραολυμπιακούς Αγώνες και κατέκτησε το αργυρό μετάλλιο.



Φοβερή εμφάνιση στον αγώνα του χάλκινου μεταλλίου των +65 κιλών (K44) τάε κβον ντο με την Έλενα Παπασταματοπούλου να κάνει απίθανα πράγματα και να κατακτά το 2ο μετάλλιο για την Ελλάδα στους 17ους Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι!



Ο Θανάσης Κωνσταντινίδης κρατούσε το καλό για τέλος, καθώς στην τελευταία του βολή έριξε στα 38.65μ., ανεβαίνοντας στο δεύτερο σκαλί του βάθρου.

Παραολυμπιακοί Αγώνες Παρίσι 2024



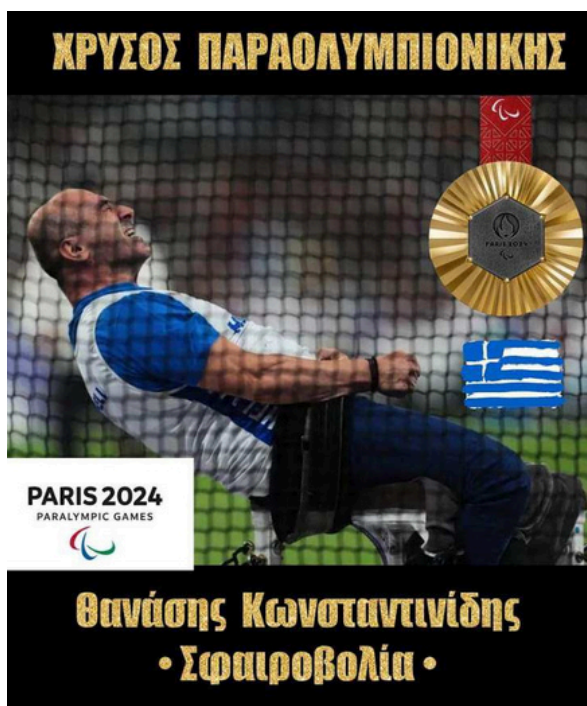
Ο θρύλος του μπότσια νικώντας τον Πολωνό, Νταμιάν Ισκριτски στο tie break (4-4 το σκορ μετά τα τέσσερα end) κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στην κατηγορία BC3 στους Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι κι έφθασε συνολικά στα επτά στην πλούσια καριέρα του.



Ο Αντώνης Τσαπατάκης με κρητική ψυχή, κατέκτησε το ασημένιο μετάλλιο στα 100μ. πρόσθιο SB4 στους Παραολυμπιακούς Αγώνες, χαρίζοντας στην Ελλάδα το 7ο μετάλλιο στο Παρίσι και πρώτο στα αγωνίσματα κολύμβησης.



Ο Κωνσταντίνος Τζούνης κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στον τελικό δισκοβολίας στην κατηγορία F56! Ο Έλληνας δισκοβόλος θα βρεθεί στο τρίτο σκαλί του βάθρου, καθώς στην 5η ρίψη του, έστειλε τον δίσκο του στα 41.32 μέτρα!



Ο 54χρονος Θανάσης Κωνσταντινίδης επανέλαβε την επιτυχία του Ρίο ντε Τζανέιρο κατακτώντας το χρυσό μετάλλιο, που είναι το δεύτερο του στο Παρίσι μετά το ασημένιο στην κορίνα!



Παραολυμπιακοί Αγώνες Παρίσι 2024

ΧΑΛΚΙΝΟΣ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ



ΧΡΥΣΟΣ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ



ΧΑΛΚΙΝΗ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ



Μαθήματα ζωής από τον Λάζαρο Στεφανίδη που στα 67 του κατόρθωσε να κατακτήσει το χάλκινο μετάλλιο! Μην σταματάτε να κυνηγάτε τα όνειρά σας, η ηλικία είναι ένας αριθμός!

Ο Γκαβέλας συνεχίζει να γράφει ιστορία, καθώς μετά το Τόκιο, διατήρησε τον τίτλο του στα 100μ. στο Παρίσι! Με οδηγό τον Γιάννη Νυφαντόπουλο, ο Γκαβέλας σημείωσε χρόνο 11.02 και κατέκτησε την πρώτη θέση στην κατηγορία T11!

Η εκπληκτική Δώρα Πασχαλίδου πανηγύρισε την κατάκτηση της τρίτης θέσης στα -70 κιλά της κατηγορίας J1 στο τζούντο!

ΧΑΛΚΙΝΟΣ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ



ΧΡΥΣΗ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ



Χάλκινος Παραολυμπιονίκης στον ακοντισμό, ο Μανώλης Στεφανουδάκης, ο οποίος κατακτά στο Παρίσι το τρίτο του μετάλλιο σε Παραολυμπιακούς Αγώνες!

Η Αλεξάνδρα Σταματοπούλου έγραψε τη δική της ιστορία και πώς τα φέρνει η ζωή, ανήμερα των 38ων γενεθλίων της κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στα 50μ. ύπτιο S4 στους Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι.



ERmionida MAGazine

ermionidamagazine.com