

ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 51
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024



Γιώργος Κόνδης:
Ανασκάπτοντας στον πλούσιο
ιστορικό βίο των τοπικών
κοινωνιών της Αργολικής γης

Réveillon 2024:
Τips για Χριστουγεννιάτικη
διακόσμηση

Tina Alexopoulou

Η επιτυχημένη ηθοποιός & τραγουδίστρια
μας παρουσιάζει το νέο της τραγούδι,
το απόλυτο Χριστουγεννιάτικο hit



CHRISTMAS EDITION

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

www.ermionidamagazine.com

ermionidamagazine@gmail.com

@ermionidamagazine



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024 | ΤΕΥΧΟΣ 51

ΕΚΔΟΣΗ - ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ: Δέσποινα Δημότση

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: Μίλτος Ιωαννίδης, Βαλέρια Μπουζούνη
Γρηγόρης Τσουκαλάς, Μαρία Παπακυριακού
@drone_vision_ermionida

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ: Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος, Morfi Day Spa.



2 EDITORIAL
Εκδοτικό σημείωμα

4 Ermionida
Ερμιονίδα

6 INTERVIEW
Τίνα Αλεξοπούλου

10 INTERVIEW
Γιώργος Κόνδης

14 MEDIA SPONSOR
Χορηγός Επικοινωνίας

15 REVEILLON 2024
Τips για Χριστουγεννιάτικη
διακόσμηση

24 SURVIVAL TIPS
Επιβίωση

25 ER MAG SPORTS
Αθλητικά

December 2024

ISSUE 51

Christmas Edition



Φτάνουμε στο τέλος του 2024 και περιμένουμε να υποδεχτούμε το νέο έτος με πολλές ευχάριστες εκπλήξεις με πρώτη αλλαγή τις νέες γλώσσες που θα μπουν το 2025 έτσι ώστε να κυκλοφορούμε πλέον σε **σύνολο οκτώ γλώσσες!!!!** Άλλη μία καινοτομία μας!!!!!!!!!!!!

Κυκλοφορεί η **έντυπη έκδοσή μας του επετειακού τεύχους 48+ PLUS** με εμπλουτισμένη ύλη που ΔΕΝ θα κυκλοφορήσει διαδικτυακά! Δωρεάν διάθεση!!!

Στις συνεντεύξεις σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε την επιτυχημένη ηθοποιό & τραγουδίστρια η οποία μας παρουσιάζει το νέο της τραγούδι, το απόλυτο Χριστουγεννιάτικο hit **Τίνα Αλεξοπούλου** και τον εξαιρετικό συγγραφέα ερευνητή **Γιώργο Κόνδη**. Σε αυτό το τεύχος Christmas edition θα βρείτε tips για διακόσμηση και όχι μόνο!!! Μην ξεχάσετε να διεκδικήσετε το δώρο μας μέσω *instagram* για τις γιορτινές σας εμφανίσεις

ΔΔ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΟΙ ΔΟΛΙΝΕΣ ΣΠΗΛΙΕΣ ΤΩΝ ΔΙΔΥΜΩΝ

Στο τρίτο επεισόδιο της εκπομπής "Αναδρομές Ερμιονίδας" η κάμερα του ER MAG βρίσκεται στο γραφικό χωριό των Διδύμων και συγκεκριμένα στις Δολίνες σπηλιές

Η Ελένη Προσίλη (Πρόεδρος της Κοινότητας Διδύμων 2019-2023) και ο Κωνσταντίνος Μπουγιούρας (Πρόεδρος της Κοινότητας Διδύμων 2024-2028) μας ξεναγούν στις Δολίνες σπηλιές των Διδύμων Ερμιονίδας!!!



GIVE AWAY

στο *instagram*



Το [@ermionidamagazine](https://www.instagram.com/ermionidamagazine) αποχαιρετά το 2024 με ένα εκπληκτικό δώρο!!! 🎁🎁

Ένας τυχερός/ή θα κερδίσει το αξεσουάρ μαλλιών της φωτογραφίας ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα
↘↘↘

- ♥ Ακολουθήστε το περιοδικό μας [@ermionidamagazine](https://www.instagram.com/ermionidamagazine)
- ♥ Πατήστε like στη φωτογραφία με το [#giveaway](https://www.instagram.com/ermionidamagazine)
- ♥ Κάνετε ταγκ ένα φίλο/η σε σχόλιο όσες φορές θέλετε ταγκάροντας διαφορετικό άτομο κάθε φορά

Λήξη διαγωνισμού 20/12/2024 & 20.00
Good luck 🍀🍀🍀

(Η κλήρωση θα γίνει μέσω εφαρμογής μετά τις 20.00)



Με λαμπρότητα έορτάστηκε την 21η Νοεμβρίου 2024, στο Κρανίδι ή έορτη των Εισοδίων της Θεοτόκου στον όμώνυμο Ενοριακό Ναό. Της πανηγυρικής Θ.Λειτουργίας προεξήρχε ο Σεβασμιώτατος ποιμενάρχης μας κ .ΕΦΡΑΙΜ ο οποίος κήρυξε και θείο λόγο άναφερόμενος στο ιερό πρόσωπο της Θεοτόκου.

Έψαλλε χορός από μαθητές του παραρτήματος της Σχολής Βυζαντινής μουσικής της Ι. Μητροπόλεως.

Το έσπερας της έορτης στον ίδιο ναό πραγματοποιήθηκε έκδήλωση τιμής προς τον αφυπηρητήσαντα της ένορίας πρωτ. π. Γκίκα Παπαδημητρίου, ο οποίος έπι 62 συναπτά έτη δικήκνησε ως εφημέριος της ένορίας, και έπι 42 έτη ως Αρχιερατικός Επίτροπος Κρανιδίου.

Την έκδήλωση προλόγισε ο Αρχιερατικός Επίτροπος Αρχιμ. π. Χριστόφορος Καραβίας

Το βιογραφικό του τιμώμενου κληρικού παρουσίασε ο πατήρ Άναστάσιος Μέλλος.

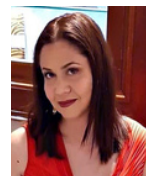
Εψάλλησαν από την χορωδία της βυζαντινής μουσικής επίκαιροι ύμνοι.

Την έκδήλωση έκλεισε ο Σεβασμιώτατος με πατρικούς λόγους και εύχες προς τον πατέρα Γκίκα.



Δελτίο Τύπου: Ιεράς Μητροπόλεως Ύδρας, Σπετσών & Αιγίνης
Φωτογραφίες: Κώστας Βενεκάς





Τίνα Αλεξοπούλου

Η επιτυχημένη ηθοποιός & τραγουδίστρια μας παρουσιάζει το νέο της τραγούδι, το απόλυτο Χριστουγεννιάτικο hit



Η Τίνα Αλεξοπούλου γεννήθηκε στην Σάμο, σπούδασε στην Δραματική Σχολή του Εθνικού Θεάτρου ενώ παράλληλα τελείωσε και την Θεατρολογία στην Φιλοσοφική Αθηνών. Με υποτροφία του Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών συνέχισε μεταπτυχιακές σπουδές, Master in Performing Arts στην Αγγλία. Έχει παίξει σε θεατρικές 4 θεατρικές παραστάσεις στο Αρχαίο Θέατρο της Επιδαύρου και στο Ηρώδειο. Φέτος γύρισε όλη την Ελλάδα στην καλοκαιρινή περιοδεία του Μιχάλη Χατζηγιάννη.

Επίσης, σε μουσικές παραστάσεις έχει συνεργαστεί μεταξύ άλλων με την Σοφία Βόσσου, τον Δάκη, την Μπέσυ Αργυράκη και τον Παναγιώτη Πετράκη. Παρουσίασε με μεγάλη επιτυχία σε Γαλλία και Ελβετία το βραβευμένο αφιέρωμα για την Μελίνα Μερκούρη. Το αφιέρωμα αυτό στα ελληνικά και στα Γαλλικά αποτέλεσε και την εναρκτήρια συναυλία για τον Μήνα Γαλλοφωνίας στο Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδος.

Έχει εμφανιστεί στο 12 ήμερο φεστιβάλ στον Λίβανο, στο Four Season της Αλεξάνδρειας της Αιγύπτου και στην Μόσχα της Ρωσίας. Τραγουδάει σε 8 γλώσσες: αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, ιταλικά, ισπανικά, πορτογαλικά, ελληνικά, και αραβικά. Παίζει πιάνο, γράφει στίχους και μουσική.



ΔΔ: Πως προέκυψε από τα παιδικά σας χρόνια η ενασχόληση με το θέατρο ώστε να φτάσετε στο σημείο να πραγματοποιήσετε σπουδές πάνω σε αυτό.

ΤΑ: Ήταν τόσο έμφυτη και έντονη η ορμή για το θέατρο και την μουσική που οδηγούσε σε μονόδρομο. Η μητέρα μου είναι επαγγελματίας ζωγράφος, έχει υπέροχη φωνή και ήταν από τα ιδρυτικά μέλη της Θεατρικής Ομάδας Σάμου που έχει ξεχωρίσει με βραβεύσεις σε πολλά Φεστιβάλ. Ο πατέρας μου επίσης φιλότεχνος με κλίση στην μουσική, απλώς δεν ασχολήθηκε επαγγελματικά. Αλλά εκτιμάει πολύ τις τέχνες. Οπότε το περιβάλλον ήταν πολύ υποστηρικτικό για αυτό και δήλωσα ως πρώτη επιλογή το Τμήμα Θεατρικών Σπουδών και πέρασα στην Φιλοσοφική Αθηνών απ' όπου αποφοίτησα με άριστα. Ήθελα παράλληλα με την Δραματική σχολή να έχω και την θεωρητική κατάρτιση. Και όταν τελείωσα την Δραματική Σχολή του Εθνικού θεάτρου ήθελα να ολοκληρώσω τις σπουδές μου με το Master Performing Arts στην Αγγλία και για αυτό έδωσα πολύ δύσκολες εξετάσεις στο Κρατικό Ίδρυμα Υποτροφιών απ' όπου και ευτυχώς έλαβα την υποτροφία.

ΔΔ: Είναι αξιοθαύμαστο το ότι τραγουδάτε σε τόσες ξένες γλώσσες και μάλιστα κάποιες είναι διαφορετικές από τις συνηθισμένες που ξέρουμε όπως πχ τα Αραβικά. Πως το έχετε καταφέρει αυτό;

ΤΑ: Είχα από μικρή μια έφεση στις ξένες γλώσσες. Πήρα το Proficiency στα 15, παράλληλα έκανα ιδιαίτερα μαθήματα Γερμανικών και στα 18 μου μέσα σε ένα καλοκαίρι με ταχύρρυθμα μαθήματα πήρα το πρώτο πτυχίο των Γαλλικών. Τα τραγούδια είναι ταξίδια. Σε ταξιδεύουν σε άλλες χώρες με τον ρυθμό και την γλώσσα τους και πάντα ήθελα να ξέρω τι λένε και πως προφέρονται σωστά. Οπότε για να τα τραγουδήσω τα μελετούσα πολύ. Έτσι περα από τα αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, εμπλούτισα το ρεπερτόριο μου με ιταλικά, ισπανικά, πορτογαλικά τραγούδια. Τα αραβικά προέκυψαν μέσω Γαλλίας (!) Στην περιοδεία με το αφιέρωμα για την Μελίνα Μερκούρη είχα την ευκαιρία να επισκεφτώ πολλές πόλεις όπως Παρίσι, Μασσαλία, Νίκαια, Νάντη κτλ. Σε μια από αυτές τις παραστάσεις είχαμε καλέσει τον Πρόξενο της Ελλάδας στην Γαλλία ο οποίος ενθουσιασμένος κράτησε την επαφή. Όταν μετά από 2 χρόνια μετατέθηκε στον Λίβανο με πρότεινε στο Πρέσβη της Ελλάδος εκεί για το Ελληνικό Φεστιβάλ που θα διοργάνωναν στην Βηρυτό. Επί 12 συνεχόμενες μέρες είχα την τύχη και την τιμή να εκπροσωπώ την Ελλάδα με ελληνικό πρόγραμμα στο Φεστιβάλ. Όμως για να τιμήσω και το λιβανέζικο κοινό που λατρεύει την χώρα μας, έμαθα και αραβικά τραγούδια. Είναι δύσκολη γλώσσα αλλά η ανταπόκριση ήταν πολύ μεγάλη και το κέφι που γινόταν δεν το έχω ξαναδεί σε καμία συναυλία.



“Μου αρέσει να πειραματίζομαι
και πιστεύω ότι η έμπνευση δεν
έχει στεγανά. “

ΔΔ: Ποιο είδος από τα δύο προτιμάτε θέατρο ή τραγούδι; Ή μήπως τον συνδυασμό των δύο όπως πχ τα μιούζικαλ που έχετε λάβει μέρος; Ποιες απαιτήσεις έχει το μιούζικαλ έναντι των άλλων δύο και ποιες δυσκολίες.

ΤΑ: Αγαπώ και τα δυο είδη ξεχωριστά το ίδιο, αλλά αγαπώ περισσότερο τον συνδυασμό τους, το μιούζικαλ. Είναι σίγουρα απαιτητικό είδος καθώς χρειάζεται τρομερή ενέργεια το να τραγουδάς ταυτόχρονα να χορεύεις και να παίζεις. Είναι σαν πρωταθλητισμός. Πρέπει να φας συγκεκριμένη ώρα, να έχεις κοιμηθεί καλά, να κάνεις ζέσταμα. Ακριβώς όπως ένας αθλητής. Αλλιώς δεν βγαίνει σε βάθος χρόνου. Η φωνή απαρτίζεται από 2 πολύ μικρούς και ευαίσθητους μυς που απαιτούν ενυδάτωση, αποφυγή του αλκοόλ, ειδικές ασκήσεις χαλάρωσης, όχι περιττές ομιλίες κτλ. Χρειάζεται πειθαρχία. Και αντοχή. Π.χ. φέτος ήμουν στην Ιλιάδα της Κάρμεν Ρουγγέρη στον ρόλο της θεάς Ήρας όπου είχε χορό, τραγούδι και στην κυριολεξία πολύ τρέξιμο σε μια σκηνή 25 μέτρων... Από περιέργεια μέτρησα τα βήματα με εφαρμογή και βγήκε ότι στην κάθε παράσταση έκανα 4 χιλιόμετρα! Οπότε φανταστείτε την διπλή παράσταση, 8 χιλιόμετρα... το σίγουρο είναι λοιπόν ότι το μιούζικαλ χρειάζεται αντοχή, όπως και το θέατρο και η μουσική. Αλλά όχι μόνο σωματική και ψυχική. Η έκθεση στο κοινό δεν είναι απλό πράγμα. Είναι αδηφάγο το κοινό, σου ρουφά ενέργεια. Μπορεί να ανέβεις να πεις ένα τραγούδι μόνο αλλά να είναι τόσο έντονη η στιγμή, η προετοιμασία, οι συνθήκες που μετά να σέρνεσαι λες και έσκαβες. Είναι μεν δύσκολο αλλά από την άλλη είναι και τόσο μαγικό. Πολλές φορές το κοινό λειτουργεί σαν δυναμό. Όσο παίζεις, τόσο αυτοτροφοδοτείσαι.

ΔΔ: Μιλήστε μας λίγο για τους στίχους που γράφετε και τη μουσική. Πως ξεκινήσατε να ασχολείστε και με αυτό;

ΤΑ: Από το Γυμνάσιο κρατούσα ημερολόγιο. Ήταν ένας τρόπος να ξεκαθαρίζω τις σκεψεις μου στο τέλος της ημέρας. Κάποιες φορές οι λέξεις ταίριαζαν μεταξύ τους και μου έβγαιναν αυθόρμητα στίχοι. Έχω άπειρες σημειώσεις και σκόρπιους στίχους που περιμένουν την σειρά τους να βγουν στο φως.. κάποια στιγμή μπορεί να βγει ποιητική συλλογή γιατί υπάρχουν φιλοσοφικές σκέψεις που δεν μελωποιοούνται εύκολα.

Οπότε οι στίχοι υπάρχουν εδώ και καιρό απλώς δεν είχα βρει τον χρόνο να τους μελοποιήσω. Την εποχή του κορονοϊού έγραφα ακόμα 20 τραγούδια και πια η ανάγκη να βγουν προς τα έξω έγινε μεγαλύτερη. Έτσι με το που ανοίξαμε, μπήκα στούντιο και ηχογράφησα 'Τα ίδια λάθη' το οποίο κυκλοφορεί από την Heaven και έχει φτάσει στα 200.000 views!



ΔΔ: Θα θέλαμε να μας πείτε πως προέκυψε η συνεργασία με την μοναδική Σοφία Βόσσου.

ΤΑ: Η Σοφία Βόσσου μου έκανε την τιμή να συμμετέχει με την υπέροχη φωνή της στο τραγούδι και της είμαι ευγνώμων. Είναι ένας πολύ δοτικός άνθρωπος. Γνωριστήκαμε στην μουσική παράσταση 'Το Πρώτο μας Πάρτυ' του Μάκη Δελαπόρτα όπου είχα την χαρά να παίξω με τραγουδιστές - θρύλους μια ολόκληρης γενιάς όπως τον Δάκη, τον Ρόμπερτ Ουίλλιαμς, την Μπέσσυ Αργυράκη, τον Λάκη Τζορντανέλλι και τον Γιώργο Πολυχρονιάδη. Ήταν φοβερή εμπειρία. Με την Σοφία ήρθαμε κοντά κατά την διάρκεια της περιοδείας, πάντα την θαύμαζα και έτσι ξεκίνησα μαθήματα φωνητικής μαζί της. Όταν λοιπόν ηχογραφούσα το κομμάτι, της πρότεινα να συμμετέχει και το έκανε με χαρά.

ΔΔ: Πως ήταν η περιοδεία με τον αξιαγάπητο Μιχάλη Χατζηγιάννη.

ΤΑ: Ήταν μοναδική εμπειρία και πολύ χάρηκα που ήμουν μαζί του. Έχει πολύ κέφι πάνω στην σκηνή και στο ντουέτο μας έλεγε φοβερές ατάκες. Δεν θα ξεχάσω ποτέ που μου έκανε έκπληξη στην Σάμο και είχε συννενοηθεί με τους μουσικούς να παίξουν την 'Σαμιώτισσα' επειδή είμαι από την Σάμο και ειδικά έτυχε να παίξουμε στο σχολείο που πήγαινα 6 χρόνια Γυμνάσιο - Λύκειο. Πολύ συγκινητική στιγμή και με προλόγισε με τα πιο όμορφα λόγια. Επίσης, στην συναυλία στο Σύνταγμα που ετοιμαζόμουν να μπω πολύ δυναμικά είπε 'Ορμητικό το κύμα. Έλα Τίνα τίναξε τα όλα!' Χαχα. Έχει πολύ χιούμορ εκεί που δεν τον περιμένεις. Είναι πολύ γλυκός άνθρωπος και φοβερό ταλέντο. Αφού κάποια από τα τραγούδια του όσες φορές και να τα άκουγα στην περιοδεία όχι μόνο δεν τα βαριόμουν αλλά σκεφτόμουν ...τι έχει γράψει... κι αυτό κομματάρα...

Επίσης, στην περιοδεία επισκεφτήκαμε πολλά όμορφα μεγάλα θέατρα και είναι τεράστια η χαρά να παίζεις μπροστά σε χιλιάδες κόσμο.



ΔΔ: Που σας βρίσκουμε αυτήν την περίοδο.

ΤΑ: Ετοίμασα ένα Χριστουγεννιάτικο αυθεντικό τραγούδι που μόλις κυκλοφόρησε και ολοκλήρωσα το βιντεοκλίπ για ένα ακόμα τραγούδι που θα βγει το Μαΐο και είναι εθνική με σαντούρι και afrohouse ρυθμό, εντελώς διαφορετικό από ότι έχω γράψει και πει. Αλλά μου αρέσει να πειραματίζομαι και πιστεύω ότι η έμπνευση δεν έχει στεγανά. Όσο για τα live έχω κλείσει πολλά εταιρικά events με το συγκρότημά μου και κάποια που θα είναι ανοιχτά στο κοινό θα ανακοινωθούν σύντομα

στην σελίδα μου facebook στο

<https://www.facebook.com/TinaAlexoroulouOfficial/>

Και Instagram

https://www.instagram.com/tina_alexoroulou/



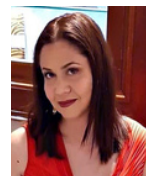
ΔΔ: Πως φαντάζεστε την Τίνα τα επόμενα χρόνια. Τι θα θέλατε να έχετε πραγματοποιήσει στο μέλλον.

ΤΑ: Ιδανικά θα ήθελα να γράφω πρωτότυπη μουσική και στίχους και να κυκλοφορήσει ένα ολοκληρωμένο άλμπουμ το οποίο να αγαπηθεί από τον κόσμο και να το τραγουδήσει. Επίσης, θα ήθελα να ετοιμάσω ένα μεγάλο μιούζικαλ με θέμα που δεν μπορώ να αποκαλύψω. Αλλά ιδανικά θα ήθελα να είναι υπερπαραγωγή με χορευτές, κοστύμια, σκηνικά και γενικά μια παραγωγή υψηλών προδιαγραφών...

Σας ευχαριστώ πολύ για το ενδιαφέρον και την όμορφη συνέντευξη για το καλαίσθητο Ermionida magazine

Η Τίνα Αλεξοπούλου είναι μία από τις μυστηριώδεις γυναίκες στην ταινία "Νυχτερινός Εκφωνητής" σε σενάριο και σκηνοθεσία Ρένου Χαραλαμπίδη όπου μετά την τεράστια επιτυχία της στους θερινούς κινηματογράφους, η ταινία θα συνεχιστεί και την χειμερινή σεζόν στον "Δαναό"





Γιώργος Κόνδης

Ανασκάπτοντας στον πλούσιο ιστορικό βίο των τοπικών κοινωνιών της Αργολικής γης



Ο Γεώργιος Η. Κόνδης σπούδασε Κοινωνιολογία και Κοινωνική Ανθρωπολογία. Είναι διδάκτωρ Κοινωνικών Επιστημών του Καθολικού Πανεπιστημίου της Λουβαίν (Βέλγιο). Έχει την ανώτερη πιστοποίηση παιδαγωγικής και επιστημονικής επάρκειας της Σχολής Δημόσιας Διοίκησης. Συμμετέχει στη σύνταξη περιοδικών της Τοπικής Αυτοδιοίκησης και βραβεύεται από τη Γ.Γ.Επικοινωνίας/Ενημέρωσης για την έρευνα «Ο κόσμος της εργασίας: Όψεις, Χρόνοι, Χώροι».

Έχει ήδη παρουσιάσει σε Συνέδρια, Επιστημονικές Ημερίδες και περιοδικά κοινωνιολογικές και ανθρωπολογικές έρευνες καθώς και αρχαιολογικά σε Δημόσιες Εκθέσεις. Έχει εκδώσει είκοσι μελέτες, έναν τουριστικό οδηγό και περισσότερες από τριάντα ερευνητικές εκθέσεις και επιστημονικές ανακοινώσεις σε συνέδρια. Δίδαξε στη Δευτεροβάθμια, την Εκπαίδευση Ενηλίκων και την Ανώτατη Εκπαίδευση. Εργάστηκε στο Πανεπιστήμιο του Αιγαίου (Τμήμα Κοινωνικής Ανθρωπολογίας) και στο ΤΕΙ Καλαμάτας (Τμήμα Τοπικής Αυτοδιοίκησης). Μέχρι τον Ιούνιο 2019 ήταν Οργανωτικός Συντονιστής του Περιφερειακού Κέντρου Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού (ΠΕ.Κ.Ε.Σ.) Πελοποννήσου.

Από το 2019 ανήκει στο επιστημονικό και διδακτικό προσωπικό (Ε.Δι.Π) του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου (Τμήμα Παραστατικών και Ψηφιακών Τεχνών) και δίδαξε στα Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών «Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και τη Δια Βίου Μάθηση» και «Δημιουργική Γραφή, Θέατρο και Πολιτιστικές Βιομηχανίες: Καλλιτεχνικές, ερευνητικές και παιδαγωγικές εφαρμογές».

Το ταξίδι του Συνταγματάρχη Jean Nicolas Maquart στην επαναστατημένη Ελλάδα (Πελοπόννησος 1828-1831), εκδ. Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Ναυπλίου «Ο Παλαμήδης», Ναύπλιο, 2021.

Δημήτριος Κ. Βαρδουνιώτης. Αναζητώντας τα ίχνη του Κιαμήλ-μπέη της Κορίνθου. Παρουσίαση, κριτική μελέτη και συμπληρωματική έρευνα σε άγνωστο χειρόγραφο του Αργείου ιστορικού. Αργολική Αρχαιολογική Βιβλιοθήκη Ιστορίας και Πολιτισμού, 2024.

Απ' το μπαλκόνι τ' Αναπλίου. Ο Ιερός Ναός Ευαγγελισμού της Θεοτόκου - Ευαγγελίστριας (Πρόνοιας) Ναυπλίου στο πέρασμα των χρόνων. Εκδ. Ι.Ν. Ευαγγελίστριας, Ναύπλιο, 2024.

ΔΔ: Κύριε Κόνδη σπούδασατε στο Βέλγιο, διδάξατε εκεί αλλά και στην Ελλάδα για ένα μεγάλο μέρος της επαγγελματικής σας πορείας. Ποιες διαφορές έχετε εντοπίσει στα εκπαιδευτικά συστήματα των δυο χωρών;

ΓΚ: Νομίζω πως οι διαφορές οφείλονται περισσότερο στα οργανωτικά σχήματα των εκπαιδευτικών βαθμίδων και λιγότερο στα παιδαγωγικά. Το Βέλγιο είναι μια καλά οργανωμένη κοινωνία σε όλα τα επίπεδα μεταξύ των οποίων και το εκπαιδευτικό σύστημα. Υπάρχουν κανόνες αποδεκτοί από όλους οι οποίοι διέπουν την οργάνωση και λειτουργία συνολικά της κοινωνίας και κάθε επιπέδου ξεχωριστά. Η εκπαιδευτική κοινότητα λειτουργεί με κανόνες που γίνονται σεβαστοί από την απλή καθημερινή παρουσία των μελών της (εκπαιδευτικοί/ακαδημαϊκοί, μαθητές/φοιτητές) και το σεβασμό των χώρων (καθαριότητα, λειτουργία μηχανισμών, διαφύλαξη εξειδικευμένων χώρων όπως εργαστήρια, κλπ) μέχρι τις σύνθετες λειτουργίες όπως συμμετοχή στα όργανα διοίκησης και λήψης αποφάσεων. Στα χαρακτηριστικά αυτά θα πρέπει να προσθέσουμε το υψηλό επίπεδο έρευνας με το οποίο «συνηθίζουν» οι πολίτες ήδη από τα πρώτα σχολικά τους βήματα. Πολλοί θεωρούν το βελγικό σύστημα «σκληρό», αλλά η ποιότητα της παρεχόμενης εκπαίδευσης είναι αδιαμφισβήτητη σε όλες τις βαθμίδες, παρά τα προβλήματα που γνωρίζουν και εκείνοι τα τελευταία χρόνια (αυξανόμενη βία στα σχολεία, παρά τους καλούς μισθούς απροθυμία σταδιοδρομίας στην εκπαίδευση, κ.ά). Έχω την αίσθηση ότι η μεταπολιτευτική πορεία του εκπαιδευτικού μας συστήματος χαρακτηρίζεται από την ατομία στοχοθετημένων προσανατολισμών, έναν διάχυτο λαϊκισμό «εκδημοκρατισμού» στον οποίο διαλύεται κάθε έννοια κανόνων λειτουργίας και οργάνωσης και, φυσικά, διαδικασίες που αντλούν νομιμοποίηση από την «κοινωνία των κολλητών» και όχι από τους αναπτυξιακούς κοινωνικούς και οικονομικούς στόχους που πρέπει να υπηρετεί ένα εκπαιδευτικό σύστημα συνολικά. Στον Πανεπιστημιακό χώρο έχουμε βέβαια σημαντικά Ιδρύματα με εξαιρετικές επιδόσεις, τα οποία εντούτοις παλεύουν να ανταπεξέλθουν στις στρεβλώσεις που δημιουργούν τα αντανακλαστικά οργανωτικά χαρακτηριστικά του γενικότερου εκπαιδευτικού πλαισίου.

ΔΔ: Πως θυμάστε τα νεανικά σας χρόνια στην Ελλάδα από την παιδική σας ηλικία μέχρι τις σπουδές σας στην Κοινωνιολογία και την Ανθρωπολογία.

ΓΚ: Γεννήθηκα και μεγάλωσα στην Καστέλλα του Πειραιά και είχα την τύχη να ανήκω στη γενιά που γνώρισε τη γειτονιά, την αλληλεγγύη μεταξύ των κατοίκων, την ομορφιά των ανθρώπινων σχέσεων, αλλά και τις δυσκολίες της ζωής. Δεν ήταν παράδεισος! Ήταν όμως μια εποχή (οι δεκαετίες 60-80) στην οποία καλλιιεργήθηκε η αγάπη για το ωραίο και για τον άνθρωπο. Μεγαλώσαμε μέσα στην πολιτική αντάρα, μάθαμε με τους μεγαλύτερους να αγωνιζόμαστε, ζυμωθήκαμε με τους μεγάλους Έλληνες μουσικούς, τους στιχουργούς και τους συγγραφείς, το θέατρο και τον ελληνικό κινηματογράφο. Ταυτόχρονα, τραγουδήσαμε με το Woodstock και τα μεγάλα συγκροτήματα της ροκ. Χορέψαμε στο δρόμο της γειτονιάς με πικ-απ, φορέσαμε καμπάνες παντελόνια τα αγόρια και «προσεκτικό» μίνι τα κορίτσια. Φάγαμε ξύλο στο σχολείο και στο σπίτι για μικροσκοκανδαλιές και παράλληλα μας έμαθαν τι σημαίνει εργασία. Εργάστηκα σε συνεργεία και σε εργοστάσια από 16 ετών. Για μένα ήταν μια τεράστια εμπειρία ζωής που φωτίζει το δρόμο μου μέχρι σήμερα. Στα 19 μου χρόνια βρέθηκα στο Βέλγιο αναζητώντας ακριβώς τον καλύτερο δρόμο. Η Κοινωνιολογία ήταν ένας σταθμός σπουδών που προήλθε περισσότερο από προηγούμενες κοινωνικο-πολιτικές αναζητήσεις στην Ελλάδα. Τότε, μόλις υπήρχε η σκέψη για την ίδρυση ενός τμήματος στο Πάντειο. Η Ανθρωπολογία ήρθε αργότερα ως αποτέλεσμα περισσότερο κατασταλαγμένων επιστημονικών αναζητήσεων. Στο Βέλγιο και τις σπουδές μου οφείλω πολλά. Η χώρα αυτή μου έδειξε, μου έμαθε, μου πρόσφερε πολλά.

ΔΔ: Πως ξεκινήσατε τη συγγραφή ώστε πλέον να μετράτε δεκάδες μελέτες και ερευνητικές εκθέσεις.

ΓΚ: Είναι το αποτέλεσμα των συστήματος εκπαίδευσης όπως σας είπα παραπάνω. Δεν υπήρχε μάθημα που να μην στηρίζεται σε κάποια μικρή θεματική έρευνα. Και δεν υπήρχε περίπτωση να ανταποκριθείς χωρίς τη συνήθεια της εργασίας στη βιβλιοθήκη. Όσες/όσοι δεν ακολούθησαν τον κανόνα αποκλείστηκαν. Οι Βέλγοι φοιτητές ονόμαζαν το πρώτο και δεύτερο έτος σπουδών «σφαγείο»! Η μεγάλη πλειοψηφία εγκατέλειπε ή αποκλειόταν. Κι αυτό στο σύνολο των σχολών. Δεν υπήρχαν «εύκολες» και «δύσκολες», το οργανωτικό και λειτουργικό σύστημα ήταν ίδιο για όλες! Παράλληλα όμως μας δόθηκαν απίστευτες ευκαιρίες μάθησης και έρευνας, όπως επίσης ευκαιρίες να ακούσουμε τα «θηρία της ευρωπαϊκής και παγκόσμιας διανόησης», να συζητήσουμε μαζί τους και, σε ορισμένες περιπτώσεις, να εργαστούμε μαζί τους. Θυμάμαι ακόμη την αγωνία μου να βρω μια θέση στα σκαλιά μιας αίθουσας κινηματογράφου στη βελγική πανεπιστημιούπολη της Louvain-La-Neuve για να ακούσω στρυμωγμένος με άλλους φοιτητές, τον Μισέλ Φουκώ! Είναι ένα παράδειγμα ανάμεσα σε πολλά άλλα. Όλα αυτά συνέτειναν στην καλλιέργεια του ερευνητικού πνεύματος που συνδυάστηκε με προσωπικές κλίσεις που εξελίχθηκαν σε αγάπη για την έρευνα.



ΔΔ: Μιλήστε μας λίγο για τα έργα σας, ποιο ήταν το πρώτο σας και ποιο το πιο απαιτητικό που ολοκληρώσατε.

ΓΚ: Όλα ήταν απαιτητικά γιατί έπρεπε να απαντούν σε συγκεκριμένες επιστημονικές προδιαγραφές. Ξέρετε, ακόμη και τις απλές εργασίες των μαθημάτων τις καταθέταμε σε φακέλους στην πανεπιστημιακή βιβλιοθήκη για να τις βλέπουν όλοι οι φοιτητές, υπό την προϋπόθεση να έχουν αξιολογηθεί θετικά. Ίσως η πιο απαιτητική πρώτη εργασία να ήταν το διδακτορικό μου, καθώς το Πανεπιστήμιο επέτρεπε μετά την τελική κρίση στο νέο διδάκτορα να το εκδώσει στις πανεπιστημιακές εκδόσεις. Ήταν μια πολύ μεγάλη τιμή και ταυτόχρονα ευκαιρία για έναν νέο επιστήμονα, να έχει μια έκδοση σε μια υψηλής επιστημονικής ποιότητας εκδοτική πανεπιστημιακή σειρά. Αφορούσε την οργάνωση του δημόσιου χώρου στην Ελλάδα στο πέρασμα από την Αυτοκρατορία στο Εθνικό Κράτος (δηλ. από την Οθωμανική Αυτοκρατορία στην ανεξάρτητη Ελλάδα). Ένα άλλο που αγαπάω πάρα πολύ - έκανε μεγάλη εντύπωση όταν παρουσιάστηκε και σκέπτομαι να το τελειοποιήσω για μια ελληνική έκδοση - είναι η έρευνά μου για το θάνατο με έμφαση στην ελληνική εμπειρία, στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών στην Κοινωνική Ανθρωπολογία. «Η τελευταία κατοικία»! Με έμφαση στα κοιμητήρια της Αθήνας και του Πειραιά. Στην Ελλάδα διαφοροποίησα κάπως την σκέψη μου για το πώς γίνεται μια έκδοση, θεωρώντας πως έπρεπε να συνδυαστούν τρία πράγματα: ο σεβασμός στους κανόνες της επιστημονικής έρευνας, η δυνατότητα να επικοινωνηθεί στο ευρύτερο δυνατό κοινό και άντληση θεμάτων από τα πλούσια βιώματα και την ιστορία των τοπικών κοινωνιών. Ταυτόχρονα, εκείνος που ερευνά έχει περισσότερες πιθανότητες να προσεγγίσει τη Θεά Τύχη προς το μέρος του. Έτσι, βρέθηκα τυχερά στα χέρια μου πολύτιμο υλικό το οποίο μπόρεσα να παρουσιάσω σε ολοκληρωμένη μορφή. Είναι, για παράδειγμα, το έπος του '40 μέσα από ένα τετράδιο πολέμου με σημειώσεις ενός φαντάρου από χωριό της Αργολίδας (Τετράδιο Πολέμου 1940, εκδ. Εκ Προοιμίου). Φανταστείτε ότι η έκδοση αυτού του βιβλίου επέτρεψε σε άλλες οικογένειες που είχαν παρόμοια οικογενειακά τεκμήρια να μου ζητήσουν να τα χρησιμοποιήσω και έτσι θα υπάρξει μια νέα έκδοση που θα περιλαμβάνει όλα αυτά τα συγκινητικά και πλούσια σε πληροφορίες σημειωμάτια από το μέτωπο της Αλβανίας. Μια άλλη έκδοση για έναν Γάλλο αξιωματικό που βρέθηκε στην Πελοπόννησο αμέσως μετά τη ναυμαχία του Ναυαρίνου «Το ταξίδι του Συνταγματάρχη Jean-Nicolas Maquart στην επαναστατημένη Ελλάδα (Πελοπόννησος 1828-1831)», στηρίχτηκε στην προσφορά του χειρόγραφου κειμένου του από την τελευταία οικογένεια που το είχε καθώς το αρχείο πέρανε από γενιά σε γενιά. Η ελληνική έκδοση είναι πιο πλούσια από τη γαλλική γιατί συμπεριλάβαμε όλες τις ακουαρέλες από ελληνικά τοπία που είχε ζωγραφίσει ο Γάλλος αξιωματικός. Τέλος, επίσης τυχερός στάθηκα στην τελευταία έκδοση για τον Κιαμήλ μπέη της Κορίνθου («Δημήτριος Κ. Βαρδουνιώτης. Αναζητώντας τα ίχνη του Κιαμήλ-μπέη της Κορίνθου. Παρουσίαση, κριτική μελέτη και συμπληρωματική έρευνα σε άγνωστο χειρόγραφο του Αργείου ιστορικού») καθώς το χειρόγραφο του ιστορικού και νομικού του Άργους Δημητρίου Κ. Βαρδουνιώτη που ερευνούσε το 1890 για το θέμα αυτό, βρέθηκε πεταμένο στο εργοστάσιο του Μαρίνου στο Άργος και από θαύμα διασώθηκε καθώς το εργοστάσιο κατεδαφίστηκε. Αυτό μου έδωσε και πάλι την ευκαιρία να απευθυνθώ στο κοινό και να προτρέψω τους συμπολίτες μου να διατηρούν οποιαδήποτε οικογενειακά ή ιστορικά κριτήρια έχουν, ώστε να μην χάνεται πολύτιμο υλικό.



ΔΔ: Ποια ήταν τα πρότυπα σας και ποια τα σημαντικά άτομα που έχετε συνεργαστεί και γιατί.

ΓΚ: Φυσικά οι γονείς μου! Είναι εκείνοι που μου έδωσαν τα πρώτα και βασικότερα όπλα για τη μάχη της ζωής: την αγάπη, τον σεβασμό στα πρόσωπα και τις αξίες, την δύναμη και την αξία της εργασίας. Στη συνέχεια υπήρξαν φίλοι οικογενειακοί οι οποίοι μου έδειξαν πράγματα που σημάδεψαν την πορεία μου: το βιβλίο, τον κινηματογράφο, το θέατρο, τη μουσική. Φοβάμαι πως θα είμαι άδικος αν πω ονόματα. Ένα πρόσωπο όμως που θέλω να αναφέρω, μιας και δεν είναι πια στη ζωή, είναι ο καθηγητής μου Jean Remy, που με στήριξε σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου και χάρη στην υπομονή και την καλοσύνη του ολοκλήρωσα τη διδακτορική μου έρευνα. Πρέπει να τονίσω πως νιώθω τυχερός γιατί γνώρισα αξίους ανθρώπους από τους οποίους πήρα πολλά και στους οποίους, θέλω να πιστεύω, πρόσφερα ότι μπορούσα.

ΔΔ: .Τι έλκυσε το ενδιαφέρον σας να διδάξετε στο τμήμα Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

ΓΚ: Μου έγινε η σχετική πρόταση καθώς υπήρχαν κάποια κενά. Όταν πέρασα στο Πανεπιστήμιο από την Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση, μόλις είχε δημιουργηθεί το νέο Τμήμα Παραστατικών και Ψηφιακών Τεχνών στην Σχολή Καλών Τεχνών στο οποίο εντάχθηκα πραγματικά πρώτος διδάσκων! Ολόφρεσκος! Παρ' ότι είχα μια πολύ καλή θέση την εποχή εκείνη, νομίζω πως η αλλαγή, το νέο αντικείμενο και ο χώρος ήταν αυτά που με έπεισαν να δεχτώ την πρόταση και την αλλαγή. Η διδασκαλία στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών ήταν επίσης μια πολύ καλή εμπειρία όσο και το πρόγραμμα μαθημάτων και δράσεων στις δυο φυλακές του Ναυπλίου υπό τη διεύθυνση της καθηγήτριας κ. Άλκηστis Κοντογιάννη. Πρέπει να σημειώσω πως, με εξαίρεση την Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση, έχω περάσει από όλες τις βαθμίδες της τυπικής και άτυπης εκπαίδευσης κι' αυτός είναι ένας σημαντικός λόγος που με βοήθησε να ανανεώνω διαρκώς τα ενδιαφέροντά μου.



ΔΔ: Πως βλέπετε την Ελληνική κοινωνία σήμερα σε σχέση με παλαιότερες δεκαετίες. Πόσες αλλαγές έχετε μετρήσει μαζί με τις πιο εμφανείς όπως τη φτωχοποίηση της Ελληνικής γλώσσας αλλά και την μη ύπαρξη σεβασμού των αξιών που η χώρα μας τηρούσε πάντα παραδοσιακά.

ΓΚ: Νομίζω πως κάθε εποχή έχει τα δικά της ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Μοιραία γίνονται συγκρίσεις με προηγούμενες εποχές αλλά εκείνο που πρέπει να μας απασχολεί είναι τι κάνουμε εμείς για τις νέες γενιές. Το ζήτημα, για παράδειγμα, της γλώσσας δεν είναι αποκλειστικά ελληνικό. Μια χώρα με την κουλτούρα της Γαλλίας έχει μεγαλύτερο πρόβλημα από το δικό μας. Γενικά, ο πολιτισμός και η πολιτισμική παραγωγή στην Ευρώπη βρίσκεται σε στάδιο επιβράδυνσης, κάτι που επηρεάζει όλα τα πεδία της πολιτικής, κοινωνικής και οικονομικής ζωής. Το ζήτημα των αξιών είναι επίσης το ίδιο καθώς οι παραδοσιακοί μηχανισμοί (οικογένεια, σχολείο) βρίσκονται σε κρίση και η κοινωνική πολυδιάσπαση προκρίνει εκείνες τις αξίες που ανταποκρίνονται στις μικρές ομάδες που τις παράγουν και αναπαράγουν. Θεωρώ πως η ελληνική κοινωνία λειτουργεί πολύ καλύτερα στο επίπεδο αυτό από άλλες δυτικές κοινωνίες. Τέλος, χρειάζεται λίγη προσοχή στη χρήση του όρου «παράδοση», καθώς τρόποι ζωής, σκέψης και ύπαρξης αλλάζουν και μαζί τους οι στάσεις, οι συνήθειες, οι συμπεριφορές. Βέβαια, χρειάζεται επειγόντως να σκεφτούμε γιατί η βία αρχίζει να γίνεται τρόπος ύπαρξης ιδιαίτερα στις νεαρές ηλικίες. Για μια ακόμη φορά, το ερώτημα είναι τι πρότυπα προσφέρομε στις νέες γενιές.





ΔΔ: Ποιο είναι το τελευταίο σας έργο και τι ετοιμάζετε στο κοντινό μέλλον.

ΓΚ: Στις 20 Δεκεμβρίου 2024 θα παρουσιαστεί η ιστορία του Ι.Ν. Ευαγγελίστριας (Πρόνοιας) Ναυπλίου. Πρόκειται για μια έρευνα που ολοκληρώθηκε μετά από κοπιαστικές αναζητήσεις και αποτέλεσε μια πραγματική πρόκληση καθώς στον ιστορικό πλούτο της Αργολίδας υπάρχει ένα πεδίο σχεδόν παρθένο ερευνητικά που είναι η εκκλησιαστική της ιστορία. Η ιστορία της Ευαγγελίστριας Ναυπλίου αποτελεί μέρος της γενικότερης αργολικής εκκλησιαστικής ιστορίας. Μετά από αυτό ελπίζω να έχω την πνευματική διαύγεια και τη δύναμη να ολοκληρώσω μια σημαντική έρευνα που θα σας την αποκαλύψω αργότερα, καθώς το όριο που έχω ορίσει στον εαυτό μου είναι ο Δεκέμβριος 2025.

ΔΔ: Πόσο έχει αποξενωθεί στο σήμερα η κοινωνία μας και πόσο έχει χάσει την σύνδεσή της με τις ρίζες μας και την ιστορία μας. Πως μπορούμε να "επανέλθουμε" στα πρότυπα του κοντινού παρελθόντος.

ΓΚ: . Έχετε δίκιο και για την αποξένωση και για την απώλεια σύνδεσης με την ιστορία μας που θα μας επέτρεπε ένα καλό επίπεδο αυτογνωσίας. Όμως η αναζήτηση λύσεων στα πρότυπα του παρελθόντος δεν οδηγεί πουθενά. Χρειάζεται να διατηρήσουμε την πίστη και τον προσανατολισμό μας σε πανανθρώπινες οργανωτικές και φιλοσοφικές αξίες που λειτουργούν ως συνεκτικό υλικό στις κοινωνικές μας δραστηριότητες. Για παράδειγμα, χρειαζόμαστε ένα σύστημα Παιδείας ή με ένα ευκαιριακό σύστημα εκπαίδευσης μπορούμε να δώσουμε απαντήσεις στα μελλοντικά μας βήματα ως κοινωνία και ως άτομα; Όπως ξέρετε, η μεταπολίτευση, έριξε το βάρος της στην εκπαίδευση που σήμερα συμπληρώνεται μονοσήμαντα από τη λεγόμενη καλλιέργεια δεξιοτήτων. Τέλος! Τα νέα παιδιά στη μεγάλη τους πλειοψηφία στην Ελλάδα όπως και στις υπόλοιπες δυτικές χώρες, απλά παίρνουν πληροφορίες, πολλές φορές άχρηστες, αλλά δεν μαθαίνουν. Δυστυχώς, στη χώρα μας είναι σχεδόν αδύνατο να γίνει σοβαρός διάλογος γύρω από τα θέματα αυτά ώστε να παραχθούν και αντίστοιχες υλοποιήσιμες πολιτικές. Δεν είναι τυχαίο ότι έχουμε σπάσει κάθε ρεκόρ σε αριθμό Υπουργών Παιδείας!



ELEVEN: THE FASHION PROJECT

V.6

Η διαφημιστική εταιρεία Eleven A.E. δραστηριοποιείται αποκλειστικά στον κλάδο της μόδας εδώ και 22 χρόνια. Η υψηλή αισθητική και η αξιοπιστία της στην παροχή άρτιων υπηρεσιών αποτελεί το σήμα κατατεθέν της Eleven A.E., που υπογράφει τις διαφημιστικές καμπάνιες και την προβολή πολλών καταξιωμένων ελληνικών fashion brands, ιδιαίτερα αγαπητών στο κοινό.

Το 2019 αποδείχτηκε μια χρονιά-σταθμός για την εταιρεία: ήταν η πρώτη φορά που πραγματοποιήθηκε η εμπορική έκθεση Eleven The Fashion Project στον εμβληματικό χώρο του Ζαππείου Μεγάρου στην Αθήνα, σημειώνοντας μεγάλη επιτυχία και προκαλώντας το ενδιαφέρον τόσο της ελληνικής όσο και, σταδιακά, της διεθνούς αγοράς.

Την έκθεση Eleven The Fashion Project στην Αθήνα έχουν επισκεφθεί μέχρι σήμερα αντιπρόσωποι και καταστήματα από Ελλάδα, Αγγλία, Αίγυπτο, Αλβανία, Αυστραλία, Αυστρία, Βέλγιο, Βουλγαρία, Γαλλία, Γερμανία, ΗΠΑ, Ινδία, Ιορδανία, Ισραήλ, Ιταλία, Κίνα, Κύπρο, Λίβανο, Μάλτα, Μοζαμβίκη, Μονακό, Ρουμανία και Τουρκία.

Η διοργάνωση αυτή αποτελεί πλέον θεσμό. Η καρδιά της ελληνικής μόδας χτυπά δυνατά για έκτη φορά στο Ζαππειο Μέγαρο στις 25, 26 και 27 Ιανουαρίου 2025!

140 brands θα παρουσιάσουν τις συλλογές τους και τις νέες τάσεις της μόδας, σε μία έκθεση στην καρδιά της Αθήνας!

Μετά την επιτυχή πορεία της στην Αθήνα, θα πραγματοποιηθεί τώρα και στη Θεσσαλονίκη! Για πρώτη φορά, στις 15, 16 και 17 Φεβρουαρίου 2025, η Eleven The Fashion Project δίνει ραντεβού με τα κορυφαία brands και τους πρωταγωνιστές της μόδας στο συνεδριακό κέντρο «Ιωάννης Βελλίδης».

Τα καλύτερα brands για 3 ημέρες στη Θεσσαλονίκη!

Οι εκθέτες είναι κατασκευαστές και σχεδιαστές μόδας που έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τον χώρο της λιανικής, με αντιπροσώπους, e-shops, showrooms και πολυκαταστήματα. Δημοσιογράφοι και influencers από την Ελλάδα και το εξωτερικό προβάλλουν με ενθουσιασμό αυτή τη μεγάλη, επιδραστική γιορτή της μόδας.

Ημέρες και ώρες λειτουργίας της έκθεσης στην Αθήνα:

ΖΑΠΠΕΙΟ ΜΕΓΑΡΟ

Σάββατο 25 Ιανουαρίου έως και Δευτέρα 27 Ιανουαρίου 2025

10:00 - 20:00

Πληροφορίες: 2108668368 και info@eleven11.gr

Ημέρες και ώρες λειτουργίας της έκθεσης στη Θεσσαλονίκη:

ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ «ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΕΛΛΙΔΗΣ»

Σάββατο 15 Φεβρουαρίου έως και Δευτέρα 17 Φεβρουαρίου 2025

10:00 - 20:00

Πληροφορίες: 2108668368 και info@eleven11.gr



11
THE FASHION PROJECT

ΑΘΗΝΑ

ΖΑΠΠΕΙΟ ΜΕΓΑΡΟ

25 - 27 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ

«ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΕΛΛΙΔΗΣ»

15 - 17 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

**Η ΜΟΝΑΔΙΚΗ
ΕΜΠΟΡΙΚΗ
ΕΚΘΕΣΗ
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ
ΓΙΑ ΤΗ
ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ
ΜΟΔΑ**



**ER
MAG**

THANK YOU FOR THE SUPPORT



ΤΙ ΝΑ ΦΟΡΕΣΕΙΣ ΣΤΟ ΡΕΒΕΓΙΟΝ!!!

dutchess.queen.gr

fashion

Ψάχνεις ιδέες για το look του φετινού πρωτοχρονιάτικου ρεβεγιόν; Αυτά είναι τα 4 trends που πρέπει να ξέρεις!

Trend #1: Παγιέτες

Συνδύασέ τες με απρόσμενα κομμάτια όπως ένα ρομαντικό top από δαντέλα με βικτωριανές αναφορές, για ένα φρέσκο και ενδιαφέρον look. Αν πάλι διαλέξεις ένα φόρεμα με παγιέτες, ολοκλήρωσε το look με ένα ζευγάρι πέδιλα και ένα μακρύ παλτό ή ένα tuxedo blazer.

Trend #2: Metallics

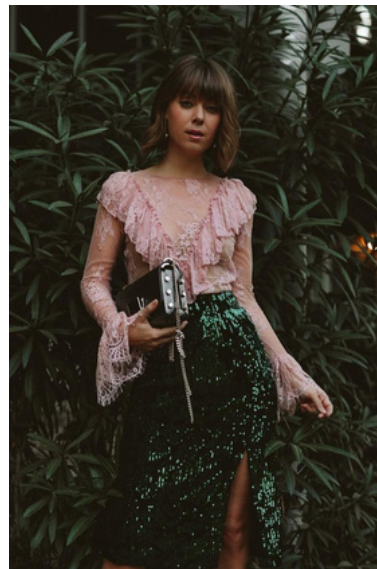
Αν οι παγιέτες δεν είναι το «στοιχείο» σου, αλλά θέλεις να ενδώσεις στην τάση της μεταλλικής λάμψης (και των '80s), τότε ένα lurex top, μια παντελόνα (ή και τα δύο μαζί) μπορούν να δημιουργήσουν ένα τέλειο party look. Συνδύασε ένα lurex πουκάμισο με μια μαύρη φούστα και ψηλοτάκουνα ankle boots. Κάνε το look πιο edgy με ένα διχτυωτό καλσόν. Ή απλώς διάλεξε ένα μεταλλιζέ καλσόν για να δώσεις την απαραίτητη glam νότα στο αγαπημένο σου μαύρο φόρεμα.

Trend #3: Κόκκινο

Έτσι κι αλλιώς δεν υπάρχει τίποτα πιο γιορτινό, το κόκκινο αποτελεί το απόλυτο color trend. Τόλμησέ το!

Trend #4: Βελούδο

Το velvet dress παραμένει το απόλυτο κομμάτι του ρεβεγιόν. Μπορείς φυσικά να κινηθείς στον ασφαλή δρόμο του μαύρου, αλλά το πράσινο και το βαθύ μπλε είναι δύο από τα χρώματα που αναδεικνύουν καλύτερα το συγκεκριμένο ύφασμα. Αν πάλι δεν θέλεις να βάλεις φόρεμα, φόρεσε ένα βελούδινο παντελόني (ή ένα βελούδινο κοστούμι).



Tips Réveillon 2024

για Χριστουγεννιάτικη διακόσμηση

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ ΡΕΒΕΓΙΟΝ

Καθώς αρχίζει η αντίστροφη μέτρηση για την Πρωτοχρονιά, ο ενθουσιασμός για μια νέα αρχή διέπει τον αέρα. Τι καλύτερο από το να στολίσεις τον χώρο σου με εκθαμβωτικά διακοσμητικά; Μεταμόρφωσε το σπίτι σου σε μια υπέρλαμπρη γιορτινή όαση για το ρεβηγίον της Πρωτοχρονιάς.

Διακόσμηση ρεβηγίων με μπαλόνια και κρεμαστά αστέρια.

Επίλεξε μεταλλιζέ, γεμάτα κομφετί, αστραφτερά μπαλόνια σε κομψά χρώματα, όπως λαμπερά χρυσά, ασημένια, μαύρα και σκούρο μπλε. Δημιούργησε μια μαγευτική σύνθεση από μπαλόνια και αστέρια σε κάποιο τοίχο ή στο ταβάνι. Εναλλακτικά, μπορείς να προσθέσεις μια παιχνιδιάρική πινελιά, με μοντέρνα μπουκέτα από μπαλόνια ως κεντρικά στοιχεία του τραπεζιού, που συνδυάζουν διάφορα μεγέθη και χρώματα. Μην ξεχάσεις να ενσωματώσεις μεγάλα μπαλόνια με αριθμούς, που θα σηματοδοτούν τη μετάβαση στο νέο έτος.



Merry Christmas 2024
&
a Happy New Year
2025

Διακόσμηση ρεβηγίων με λαμπάκια.

Φτιάξε την ανάλογη ατμόσφαιρα στη διακόσμηση ρεβηγίων με λαμπάκια. Μετάτρεψε το πάρτυ της Πρωτοχρονιάς σε ένα λαμπερό θέαμα με φωτάκια. Στόλισε λαμπάκια κουρτίνα από την οροφή ή σε κάποιον άδειο τοίχο για να δημιουργήσεις μια ατμόσφαιρα έναστρης νύχτας.

Έπειτα φώτισε τον χώρο με στρατηγικά τοποθετημένα λαμπάκια led μέσα σε γυάλινα είδη, πάνω σε χριστουγεννιάτικα υφάσματα ή στολισμένα σε διακοσμητικά, δίνοντας μια απαλή και ελκυστική λάμψη.

Ιδέες για διακόσμηση ρεβηγίων με κηροπήγια.

Παραμένοντας στη λογική της “ζεστής” ατμόσφαιρας με τον ανάλογο φωτισμό μπορείς να εντάξεις στο στολισμό σου εντυπωσιακά κηροπήγια. Γέμισε το χώρο με μια νότα διαχρονικής κομψότητας ενσωματώνοντας μαγευτικά διακοσμητικά κηροπήγια. Επιλέξτε μια σειρά από κομψά και λεπτά κηροπήγια σε μεταλλικά φινιρίσματα όπως χρυσό ή ασημί για να προκαλέσει μια αίσθηση χλιδής.



Τοποθετήστε κηροπήγια σε διάφορα ύψη ως ένα εντυπωσιακό κεντρικό στοιχείο της τραπεζαρίας σας. Τοποθέτησε συνθέσεις από κηροπήγια σε πλαϊνές επιφάνειες για να ρίξεις μια απαλή λάμψη που τρεμοπαίζει σε όλο το χώρο. Για εντυπωσιακότερο αποτέλεσμα, χρησιμοποιήστε πομπώδη κηροπήγια

Réveillon 2024

Υφάσματα και ράνερ για πρωτοχρονιάτικο τραπέζι

Υιοθέτησε την αίγλη και τη κομψότητα την παραμονή της Πρωτοχρονιάς, ενσωματώνοντας αστραφτερά χριστουγεννιάτικα υφάσματα και runners στη διακόσμησή σου. Επίλεξε αστραφτερά ράνερς σε μεταλλικές αποχρώσεις όπως ασημί, χρυσό ή ό,τι άλλο χρώμα σου αρέσει για να αναβαθμίσεις αμέσως το τραπέζι με τα καλούδια σου. Η υπέρλαμπρη εμφάνιση τους θα αντανακλά το φως του χώρου, δίνοντας έναν εορταστικό τόνο.



Centerpieces για πρωτοχρονιάτικο τραπέζι.

Ανέδειξε το γιορτινό πνεύμα της Πρωτοχρονιάς με μαγευτικές συνθέσεις και centerpieces. Μια ιδέα είναι να φτιάξεις μια σύνθεση από κηροπήγια σε διάφορα σχέδια και μεγέθη με αστραφτερές λεπτομέρειες, δημιουργώντας μια ζεστή και οικεία ατμόσφαιρα. Για μια πινελιά λάμψης, δημιούργησε centerpieces με κλαδιά ή φύλλα με glitter, τα οποία θα αναδείξεις με λαμπάκια μπαταρίας και χριστουγεννιάτικα στολίδια.

Πρωτοχρονιάτικο art de la table.

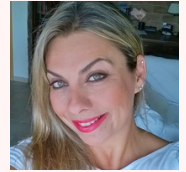
Απογείωσε το στολισμό σου με ένα προσεκτικά επιμελημένο πρωτοχρονιάτικο Art de la Table. Για αρχή ακολούθησε το χρωματικό συνδυασμό από μαύρο, χρυσό και ασημί για μια νότα διαχρονικής κομψότητας. Έπειτα, διάλεξε πολυτελή τραπεζομάντηλα, ίσως σε σατέν ή βελούδο, θέτοντας τις βάσεις για μια νύχτα λάμψης.



Στολισμός με ντισκομπάλες

Μια διακοσμητική πρόταση για τη Πρωτοχρονιά που αγαπάμε ιδιαίτερα είναι οι Χριστουγεννιάτικες ντισκομπάλες. Κρέμασε μια σειρά από ντισκομπάλες από ψηλά για να δημιουργήσεις μια γιορτινή αντανάκλαση που αποτυπώνει την ουσία της ημέρας. Εναλλακτικά, διασκόρπισε άθραυστες μπάλες ντίσκο στα τραπέζια ως εντυπωσιακά centerpieces, αντανακλώντας τα γιορτινά φώτα και δημιουργώντας ένα φαντασμαγορικό οπτικό αποτέλεσμα.

eldeco.gr



3 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΜΨΕΤΕ ΣΤΟ ΡΕΒΕΓΙΟΝ !!

Find Maria at her
Morfi holistic day spa
in Ermioni 📍

Με τις θεραπείες λάμψης προσώπου επιτυγχάνεται η αναζωογόνηση και η βαθιά ανάπλαση της επιδερμίδας. Η φυσική απόπτωση των κυττάρων ενεργοποιείται και ύστερα ανανεώνονται. Υπάρχουν πολλές θεραπείες λάμψης προσώπου και όλες στοχεύουν στην: Λάμψη του δέρματος. Σας προτείνω τις 3 πιο αποτελεσματικές!!

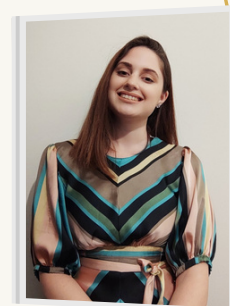
Hydra Boost Βαθιά ενυδατική θεραπεία προσώπου, λαιμού και ματιών βασισμένη σε υαλουρονικό οξύ, πεπτίδια, βιταμίνες. Επαναφέρει τα επίπεδα υγρασίας και ελαστικότητας σε όλους τους τύπους δέρματος, ακόμα και στις ευαίσθητες επιδερμίδες.

Blue Mesotherapy Οι επιδερμικές μικροεγχύσεις με υαλουρονικό, πεπτίδια και βιταμίνες διαπερνούν την εξωτερική στιβάδα της επιδερμίδας και ευνοούν την ενυδάτωση και αναδόμηση των βαθύτερων στρωμάτων δίνοντας διάρκεια στη λάμψη και τη λείανση λεπτών ρυτίδων. Η θεραπεία εφαρμόζεται σε πρόσωπο, λαιμό και μάτια.

Acid Fix Θεραπεία με peels οξέων και medical peels για αντιγήρανση, λεύκανση, σύσφιξη και ανάπλαση! Οι έρευνες δείχνουν ότι τα α,β υδροξυοξέα δρουν λόγω του χαμηλού PH βαθύτερα στο δέρμα βελτιώνοντας πολλές διαφορετικές καταστάσεις, όπως δυσχρωμίες, χαλάρωση, λεπτές γραμμές.

Η δερμοανάλυση με το skin diagnosis μας δίνει ακριβείς πληροφορίες για την κατάσταση του δέρματος και την κατάλληλη θεραπείας με βάση τις δικές σας ανάγκες. Εφαρμόζεται σε πρόσωπο, λαιμό, νκτεκολτέ αλλά και στην απαιτητική περιοχή των ματιών. **Λαμπερές και όμορφες γιορτές!!!**





Συμβουλευτική Γονέων

“Βάζουμε όρια”

✓ “Δεν μπορείς να φωνάζεις τόσο δυνατά εδώ, αν θες να φωνάζεις δε με πειράζει, απλώς όχι εδώ.

Μπορείς να το κάνεις στο δωμάτιό σου, έλα να σε βοηθήσω να πάμε μαζί.”

SOS Τα όρια δεν είναι για να κάνουν χαρούμενα τα παιδιά.

Πολλές φορές βλέπουμε όταν βάζουμε όρια τα παιδιά θυμώνουν, απογοητεύονται, αντιδρούν, κάτι που είναι φυσιολογικό!

✓ Δε συμβαίνει γιατί εμείς κάνουμε κάτι λάθος.
Ούτε απαιτούμε να συμφωνήσουν μαζί μας.

Ο στόχος των ορίων που θέτουμε είναι να κρατήσει τα παιδιά ασφαλή, να τα φροντίσει και να τα καθοδηγήσει.

Μέσα σε ένα οριοθετημένο πλαίσιο νιώθουν ασφάλεια, ηρεμία.



Ο ΜΥΑΛΟΠΩΛΗΣ



Πριν από λίγο καιρό βρέθηκα να συζητάω μαζί με μία παρέα από εμπόρους για το ποιο είδος έμπορου είναι αυτό που κερδίζει περισσότερο, σε εποχές που οι αγορές καταρρέουν. Ο λόγος που είχε ξεκινήσει τούτη η συζήτηση, ήταν ώστε να βρουν ποιο προϊόν έχει λιγότερη φύρα αλλά και να μπορεί να το έχει ανάγκη η κοινωνία ώστε να το αγοράζει παρά την όποια οικονομική δυσχέρεια.

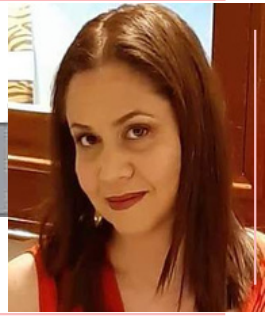
Εγώ παρακολουθούσα την συζήτηση σιωπηλός, βλέπετε περισσότερα μπορείς να μάθεις ακούγοντας κάποιους ανθρώπους που ανήκουν στην ελίτ του εμπορίου και έχουν καταφέρει να επιβιώσουν στην ζούγκλα της αγοράς παρά να πετάγεσαι σαν ραπανάκι ώστε με αυτόν τον τρόπο να δηλώσεις πώς συμμετέχεις και χαλώντας τον ειρμό μια αρκετά εποικοδομητικής συζήτησης!



Αλλά κάποια στιγμή ήρθε η ώρα μου και ένας από τους τρεις με κοίταξε περίεργα λέγοντας, εσύ γιατί δεν μιλάς; ποιον θεωρείς τον καλύτερο έμπορο; Ααααα εγώ θεωρώ το καλύτερο έμπορο τον μυαλοπώλη! Ξαφνικά και οι τρεις πάγωσαν και με κοίταξαν με εκείνο το ύφος που έχει ο ανακριτής στις ταινίες καθώς σου στρέφει το αναμμένο πορτατίφ στα μούτρα και σου λέει εντάξει φίλε απόψε θα τα ξεράσεις όλα!!

Εκείνος που μου είχε κάνει την ερώτηση άναψε ένα τσιγάρο και σοβαρός με ρώτησε και που μπορούμε να βρούμε ένα Μυαλοπώλη; Μα αυτό είναι το πιο εύκολο αρκεί να κοιτάξεις την ιστορία και θα διαπιστώσεις ότι υπήρχαν πάντα από την αρχή του χρόνου και σε όλα τα καθεστώτα αλλά ακόμα και σήμερα! Βλέπεις σήμερα ο κάθε Μυαλοπώλης πουλάει τηνπραμάτεια του πιο εύκολα χάρη στην τεχνολογία που έγινε το καλύτερο του όπλο. Ο ένας από τους τρεις τότε γύρισε και μου είπε εεε λοιπόν εγώ ετούτο τον έμπορο δεν τον ξέρω καν. Και όμως, φίλε μου είμαι σίγουρος πώς τον ξέρεις, αφού σχεδόν οι μισές ιδέες που έχεις στο κεφάλι σου δεν είναι δημιουργήματα δικών σου συνειρμών, αλλά τρίτων, απλώς δεν κατάλαβες την όλη συναλλαγή, γιατί σε τούτο το εμπόριο η συναλλαγή γίνεται με διαφορετικό τρόπο και αυτός δεν είναι ο συνήθης που ξέρεις εσύ, ότι ο πελάτης πρέπει να πληρώσει το προϊόν γιατί ο γνήσιος Μυαλοπώλης τηνπραμάτεια του την δίνει δωρεάν, γιατί την πληρωμή την παίρνει μέσω του προμηθευτή των ιδεών και φυσικά το προϊόν δεν έχει φύρα!!! Ναι ξέρω, είναι δύσκολο να δεχτείς ότι τα μισά πράγματα που έχεις στο μυαλό σου απλώς στα έδωσε κάποιος σε τιμή ευκαιρίας σε ένα παράξενο και αόρατο παζάρι με την διαφορά ότι στο παζάρι εκείνη την παλιοντομάτα μπορείς να την ζουλίξεις για να δεις αν είναι σάπια και αν είναι την αφήνεις και παίρνεις άλλη.

Όσο για το που θα τον βρεις, άνοιξε τα βιβλία ιστορίας και βρες, όχι τους πρωταγωνιστές αλλά αυτούς που κινούσαν τα νήματα στα γεγονότα πίσω από κάθε γεγονός θα βρεις και έναν Μυαλοπώλη, άνοιξε την τηλεόραση σου που έχει πήξει από αυτούς και ξεκίνα να τους διακρίνεις αλλά και στην ίδια σου τη ζωή, ψάξε πόσες ιδέες αγόρασες και πόσες είναι οι ιδέες που εσύ έφτιαξες και σκέφτηκες και πίστεψε με όταν αρχίσεις να τις διακρίνεις, στο τέλος, αυτό που θα μείνει θα είναι οι δικές σου ιδέες και τότε μπορεί να μην γίνεις καλός έμπορος αλλά θα έχεις γίνει ένας αληθινός άνθρωπος που αυτό που θα έχει απομείνει τουλάχιστον θα είναι ο γνήσιος εαυτός σου. Και οι τρεις τους κούνησαν το κεφάλι καταφατικά άλλωστε δεν είχα απέναντι μου κάποιους απλούς ανθρώπους, είπαμε ήταν χρόνια στην ελίτ του εμπορίου και όσα τους είπα ήταν απλώς, μια ακόμα πτυχή στο δικό τους χώρο. Η απάντηση μου λοιπόν στο ποιος έμπορος είναι αυτός που θα επιβιώσει είναι εκείνος που δεν θα έχει αγοράσει ιδέες άλλων, αλλά θα έχει δημιουργήσει τις δικές του ιδέες και πορεύεται μέσα από αυτές. Κακά τα ψέματα ακόμα και η ίδια η οικονομική κρίση έχει ως αιτία τις ιδέες για την οικονομία κάποιων ακριβοπληρωμένων Μυαλοπώληδων.



ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΕΣ ΕΚΛΟΓΕΣ 2024. ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΦΑΙΝΕΤΑΙ vs ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ

Ο Έλληνας αν καταλάβει εκλογές θα ασχοληθεί - νόμος!

Κάπως έτσι βρεθήκαμε να παρακολουθούμε καρτέ - καρτέ την εκλογή Τραμπ με πολλές απευθείας συνδέσεις και αυτό αιτιολογήθηκε ως "η εκλογή θα φέρει τα πάνω - κάτω σε παγκόσμιο επίπεδο, άρα μας αφορά". Δεν έχουμε πάρει το δίδαγμα ακόμη από την πλούσια ιστορία μας ότι η κάθε χώρα κοιτάζει το συμφέρον της και οι συμμαχίες αλλάζουν και εκεί που κάποιος είναι φίλος μας μπορεί να γίνει εχθρός,.....

Σε γενικές γραμμές την πολιτική την ξέρουμε. Θα επικρατήσει η λογική απέναντι στην woke ατζέντα που διαστρεβλώνει το φυσιολογικό και προβάλλει το παράλογο. Θα υπάρξει άλλη πολιτική σχετικά με την Υγεία και τους εμβολιασμούς με πρόσωπο κλειδί τον Κέννεντυ, φανατικό αντιεμβολιαστή. Βλέπουμε και Έλληνες μέσα στην ομάδα άρα αυτό είναι θετικό. Υπάρχει όμως και η απορία: Με τα Ελληνοτουρκικά τι γίνεται; Θα έχουμε περισσότερα προβλήματα ή ησυχία; Και όσον αφορά την τεχνολογία τι θα γίνει με τον Έλον Μασκ και τα τεχνολογικά του επιτεύγματα μέσω της τεχνολογίας να κινούνται τα πάντα; Αυτός έχει βγάλει και τσιπάκια για τον ανθρώπινο εγκέφαλο; Σαν να μας λένε γλυτώσατε από τους υποχρεωτικούς εμβολιασμούς αλλά δεν θα γλυτώσατε από τα τσιπάκια; Δεν ξέρω, αναρωτιέμαι.

Όπως και να' χει ας κοιτάξουμε πρώτα τα του οίκου μας και να έχουμε ανοιχτά μυαλά γιατί η πολιτική δεν είναι ένα οποιοδήποτε επάγγελμα αλλά ένας τρόπος σκέψης και ζωής που δεν υπολογίζει πέρα από το συμφέρον τίποτα παραπάνω. Δεν δείχνει να έχει ενδιασμούς ή ηθικούς φραγμούς ώστε να είναι κάτι πιο "ανθρώπινο". Μπορεί μεν να σταματήσουν οι πόλεμοι - όπως προαναγγέλεται - αλλά μπορεί να χρειαστεί να γίνουν "θυσίες" όπως έχουν γίνει παλαιότερα και έχουμε χάσει εδάφη (αν και αυτό γίνεται πλέον συχνά πυκνά).

Ο λαός λέει "Προσέχουμε για να έχουμε". Όπως επίσης "Όποιος δεν θυμάται το παρελθόν του, είναι καταδικασμένος να το ξαναζήσει". Αν τα έχουμε κατά νου αυτά τα δύο πραγματάκια, τίποτα δεν θα μας αγγίξει!!!!

Δίαιτα πριν τις γιορτές

Πλησιάζουν οι γιορτές των Χριστουγέννων και δεν είναι λίγοι εκείνοι που αποφασίζουν να ξεκινήσουν δίαιτα έτσι ώστε να έχουν το περιθώριο να τσιμπολογήσουν λίγο παραπάνω στις γιορτές.

Είναι συνηθισμένο την περίοδο που διανύουμε ένα μεγάλο μέρος των ατόμων που συναναστρεφόμαστε ή ακόμα και εμείς οι ίδιοι να ξεκινάμε μία δίαιτα, προκειμένου το Χριστουγεννιάτικο ρεβεγιόν να έχουμε τη σιλουέτα που ονειρευόμαστε. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αποφεύγουμε τα εξαντλητικά διατροφικά σχήματα, που υπόσχονται θεαματικά αποτελέσματα, αποκλείοντας βασικές ομάδες τροφίμων. Έτσι, η φετινή αντίστροφη μέτρηση για τη δίαιτα των Χριστουγέννων βασίζεται στα ακόλουθα σημεία:

Βήμα 1ο

Ενσωματώστε τουλάχιστον 30 λεπτά αερόβιας άσκησης στην ημέρα. Αυτό περιλαμβάνει τα πάντα από περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, μέχρι και το αγαπημένο σας άθλημα. Οτιδήποτε αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό σας για τουλάχιστον 30 λεπτά θα σας βοηθήσει να κάψετε θερμίδες και να χάσετε σωματικό λίπος.

Βήμα 2ο

Αντικαταστήστε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα, κορεσμένα λίπη και το λευκό αλεύρι με δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα και λαχανικά. Αυτές οι υγιεινές επιλογές τροφίμων ενισχύουν την πέψη, αυξάνουν το μεταβολισμό σας και μειώνουν την επιθυμία σας για ανεπιθύμητα τσιμπολογήματα. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι επίσης καλές πηγές βιταμινών, οι οποίες θα σας δώσουν προστιθέμενη ενέργεια για την άσκηση.

Βήμα 3ο

Αντικαταστήστε τα σακχαρούχα ροφήματα με νερό. Το νερό θα σας κρατήσει ενυδατωμένες, όχι μόνο κατά τη διάρκεια της άσκησης, αλλά επίσης αποβάλλει τις ανεπιθύμητες τοξίνες από το σώμα και διατηρεί τη σωστή λειτουργία της πεπτικής σας οδού. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για την απώλεια βάρους. Για να χάσετε βάρος στους γλουτούς, θα πρέπει να εφαρμόσετε ένα συνδυασμό υγιεινής διατροφής, περιορισμό θερμίδων, υψηλή έντασης άσκησης και ασκήσεις για τους γοφούς .

Ethical Living





Εσύ πώς συνδέεις το κινητό στο αυτοκίνητο;

ALL ABOUT CAR

- Τα νέα αυτοκίνητα διαθέτουν **Android Auto** και **Apple CarPlay** για σούπερ συνδεσιμότητα με το κινητό
- Το **Bluetooth** παραμένει ο δημοφιλέστερος τρόπος από τους οδηγούς για ασύρματη σύνδεση
- Με καλώδιο αν η πηγή διαθέτει θύρα **AUX** σαν αυτή των ακουστικών η σύνδεση είναι σίγουρη, αλλά «βασική»
- Τα παλιότερα αυτοκίνητα χρειάζονται κάποιο γκάτζετ στον αναπτήρα για μετάδοση ήχου από το κινητό στα ηχεία

Το κινητό στο αυτοκίνητο είναι πλέον η βασικότερη συσκευή ψυχαγωγίας, ενημέρωσης και επικοινωνίας. Δεν έχουν όμως όλα τα αυτοκίνητα τρόπο για ιδανική σύνδεση και έτσι ειδικά στα παλιότερα αυτοκίνητα χρειάζεται λίγη έρευνα, αυτοσχεδιασμός και πιθανότατα αγορά πηγής ή κάποιου γκάτζετ. Εσύ τι χρησιμοποιείς για να συνδέσεις το κινητό στο αυτοκίνητο;

Με τις μεγάλες εταιρείες τεχνολογίας να έχουν μπει για τα καλά και στο αυτοκίνητο, δεν ήθελε πολύ καιρό να αναπτυχθούν συστήματα που οι κατασκευαστές πλέον ενσωματώνουν στις εργοστασιακές πηγές, ώστε να γίνεται η καλύτερη δυνατή σύνδεση. Με το **Android Auto** και **Apple CarPlay** τα κινητά δεν συνδέονται, αλλά «μεταφέρονται» στην κεντρική οθόνη του αυτοκινήτου, βάζουν στην άκρη τα εργοστασιακά λογισμικά, και γίνονται τα κέντρα πληροφόρησης, επικοινωνίας και ψυχαγωγίας. Αρχικά η σύνδεση ήταν με καλώδιο, τώρα πια ασύρματη. Παρότι κάποιες μάρκες ακόμη χρεώνουν έξτρα για αυτή την αυτονόητη συνδεσιμότητα, οι περισσότερες την προσφέρουν στάνταρ.

Για τα παλιότερα μοντέλα, η σύνδεση θέλει λίγη φαντασία. Χωρίς Bluetooth, αν η πηγή έχει AUX-in με «καρφί» σαν αυτό των ακουστικών, τότε το καλώδιο είναι απαραίτητο. Μπορεί ένα καλώδιο επιπλέον αυτού για τη φόρτιση του κινητού να προσθέτει λίγη «σαβούρα» αλλά η ποιότητα ήχου είναι αρκετά καλή και η εργοστασιακή πηγή μπορεί να διατηρηθεί για να μη χαλάσει την εικόνα της καμπίνας. Γιατί αν δεν υπάρχει AUX-in, τότε οι επιλογές είναι δύο. Είτε μια νέα πηγή, είτε κάποιο γκάτζετ.

Πηγή: Autotriti.gr



Δέκα τρόποι χρήσης για το λευκό ξύδι



Αν θέλουμε να είμαστε κατάλληλα προετοιμασμένοι θα πρέπει να έχουμε στην κατοχή μας όσο το δυνατό λιγότερα αντικείμενα που θα μας βοηθήσουν να πραγματοποιήσουμε ένα μεγάλο αριθμό εργασιών.

Με μερικά λίτρα λευκό ξύδι μπορούν να αντικαταστήσουν τα σαπούνια, τα καθαριστικά, ακόμη και ορισμένα είδη φαρμάκων

- 1. Καθαρισμός των περισσότερων επιφανειών.** Αναμειγνύουμε σε ένα μπουκάλι ψεκασμού νερό με ξύδι σε ίσες ποσότητες και μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για να καθαρίσουμε νεροχύτες, πάγκους, το μπάνιο, τους καθρέφτες και τα παράθυρα (για τα τελευταία καλό είναι να τα σκουπίσουμε με εφημερίδα αντί για χαρτοπετσέτες για καλύτερο αποτέλεσμα).
- 2. Καθαρισμός της λεκάνης του WC.** Μαζί με το ξύδι ρίχνουμε και μαγειρική σόδα και τρίβουμε καλά για να φύγουν όλοι οι λεκέδες.
- 3. Καθαρισμός δαπέδων.** Προσθέτουμε μισό φλιτζάνι ξύδι σε δυο λίτρα νερό και το χρησιμοποιούμε για να καθαρίσουμε δάπεδα από ξύλο και πλακάκια. (Να μην χρησιμοποιείται σε πέτρα ή μάρμαρο).
- 4. Διαλύουμε όλα τα υπολείμματα κόλλας.** Το ξύδι είναι ένας εξαιρετικός διαλύτης για τους περισσότερους τύπους κόλλας. Και είναι πολύ φθηνότερο από τα σκευάσματα που πωλούνται στην αγορά.
- 5. Δεν μαζεύουν πάγο τα τζάμια του αυτοκινήτου.** Αν βουτήξουμε μια πετσέτα σε ξύδι και σκουπίσουμε εξωτερικά τα τζάμια του αυτοκινήτου μας, θα τα βοηθήσουμε να μην μαζέψουν πάγο κατά τη διάρκεια της νύχτας του χειμώνα.
- 6. Αφαιρούμε το λίπος από τα μαγειρικά σκέψη.** Μουλιάζουμε ένα σφουγγάρι σε ξύδι και έτσι μπορούμε να αφαιρέσουμε το λίπος από τα πιάτα, τους πάγκους και την εστία μας.
- 7. Αφαιρούμε τη σκουριά.** Μουλιάζουμε τα σκουριασμένα εργαλεία σε ξύδι για 12-24 ώρες και στη συνέχεια τα ξεπλένουμε καλά με νερό.
- 8. Καταπραΰνει τον πονόλαιμο.** Προσθέτουμε μια κουταλιά της σούπας ξύδι σε ένα ποτήρι ζεστό νερό και κάνουμε γαργάρες με αυτό μία φορά την ώρα μέχρι να φύγει ο πονόλαιμος.
- 9. Σταματάμε την καούρα.** Απλά καταπίνουμε μια κουταλιά της σούπας ξύδι όταν έχουμε καούρα. Κάνοντας αυτό προκαλείται το κλείσιμο του οισοφάγου και εμποδίζει τα οξέα του στομάχου να μας ενοχλούν.
- 10. Πλένουμε τα φρούτα και τα λαχανικά μας.** Ανακατεύουμε 3 μέρη νερό και 1 μέρος ξύδι και καθαρίζουμε τα φρούτα και λαχανικά του κήπου μας. Αυτό θα αφαιρέσει όλα τα βακτήρια και τα φυτοφάρμακα. Όταν τελειώσουμε, τα ξεπλένουμε με άφθονο νερό.



Εθνική Ελλάδα: Τι σημαίνει η κατάκτηση της δεύτερης θέσης στον όμιλο του Nations League



Η Εθνική Ελλάδα έβγαλε την υποχρέωση της Φινλανδίας, το δώρο στο Γουέμπλεϊ δεν ήρθε, με αποτέλεσμα η "γαλανόλευκη" να τερματίσει στη δεύτερη θέση στον 2ο όμιλο της League B του Nations League.

Τι σημαίνει η δεύτερη θέση για την Ελλάδα

Η δεύτερη θέση δίνει στη χώρα μας το δικαίωμα να συμμετάσχει στα playoffs ανόδου στη League A, κάτι που εάν το πετύχει θα έχει ιστορικό χαρακτήρα, αφού δεν το έχει καταφέρει στα έξι χρόνια ζωής του θεσμού.

Ελλάδα - Σκωτία: Αυτές είναι οι ημερομηνίες των αγώνων της Εθνικής στα playoffs του Nations League

Ο πρώτος αγώνας έχει οριστεί για τις 20 Μαρτίου, με την Ελλάδα να φιλοξενεί τη μεγάλη αναμέτρηση, ενώ η ρεβάνς θα πραγματοποιηθεί τρεις ημέρες αργότερα (23 Μαρτίου) στην έδρα της .

Αθλητικός Όμιλος Ερμιονίδας



Δυο παίκτες του ΑΟ Ερμιονίδας ήταν ανάμεσα στους έξι (γεννημένοι το 2010-2011) που κλήθηκαν από συλλόγους της ΕΣΚΑΚ, στο πλαίσιο του αναπτυξιακού προγράμματος της ΕΟΚ για να συμμετάσχουν σε αγώνα που πραγματοποιήθηκε στο κλειστό γυμναστήριο Λεχαιού την Κυριακή 10 Νοεμβρίου, στις 13:00.

Συγκεκριμένα, η μικτή ομάδα ΕΚΑΣΚΕΝΟΠ/ΕΣΚΑΚ αντιμετώπισε τη μικτή ομάδα της ΕΣΚΑΗ και με την πρώτη έπαιξαν από τον σύλλογό μας οι Σκούρτης Ευάγγελος, Πήλουρης Ιωάννης.

Όπως έχει τονιστεί, ο σύλλογός μας δίνει βάρος και στο αναπτυξιακό του πρόγραμμα στις ακαδημίες. Τα παιδιά όλων των ομάδων μας δουλεύουν σκληρά με τους προπονητές τους, με στόχο την καθημερινή τους βελτίωση σε όλους τους τομείς. Βασικός μας μέλημα είναι η παραγωγή παικτών για υψηλότερο επίπεδο. Επιδιώκουμε, παράλληλα, μέσω της διαπαιδαγώγησης των παιδιών να δημιουργηθούν άνθρωποι με αρχές και παιδεία.



ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com