



*Live your myth in
Ermionida*

ИРМА НИОРАДЗЕ:

Легенда балета.
Прима-балерина,
преподаватель танца и
хореограф

Содержание

- 02 Table of contents
- 03 Editorial
- 04 Ermionida
- 10 Irma Nioradze
- 15 Mss Lera
- 18 We suggest
- 20 Fashion
- 22 Educate your child
- 23 Ethical Living
- 24 All about car
- 25 Sports



Greek edition
columnists



Despina Dimotsi
owner - editor in chief

meet
the
team



Yannis Sarlas
astrobiology



Miltos Ioannides
reportage



Valeria Bouzouni
educate your child



Christos Arfanis
Cinema & movies



Grigoris Tsoukalas
geopolitics



@drone_vision_ermionida
drone photos



Maria Papakiriakou
beauty tips

Cover:
Irma Nioradze

РЕДАКЦИОННАЯ СТАТЬЯ

ВЫПУСК 1, ЛЕТО 2025

Этим летом ER MAG будет доступен на греческом, английском, французском, немецком, итальянском, испанском, португальском и русском языках.

В этом выпуске мы представляем Irma Nioradze и Mss Lera

Don't miss our new videos on our YouTube Channel !

DD



WWW.ERMIONIDAMAGAZINE.COM



WE ARE CELEBRATING

5 YEARS ER MAG THIS YEAR



Пятый год нашего журнала завершится в октябре. Мы отдаём дань памяти, публикуем интервью, репортажи и дарим множество подарков. Благодаря вам, нашим читателям, мы продолжим становиться ещё более динамичными в шестом году!

Многоязычный журнал доступен:



Featured on





Special edition



*The ultimate
multilingual*
**TRAVEL
GUIDE**



ПЯТЫЙ ГОД НАШЕГО ЖУРНАЛА ЗАВЕРШИТСЯ В ОКТЯБРЕ. ВСЕ
ОБЛОЖКИ (С 2020 ГОДА ПО СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ)
ДОСТУПНЫ ОНЛАЙН.

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 49
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024

Live your myth in
ERMIONIDA
Προτάσεις για
αέχμαστες διακοπές

Interviews
Christophe Guillarmé: Γάλλος
σχεδιαστής μόδας υψηλής ραπτικής
Γιάννης Σιμαράς: Ο Έλληνας που
δημιούργησε στον μηχανοκίνητο
αθλητισμό στα εξωτερικά

We celebrate
4 years
ER MAG

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 50
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024

Interview
Ελένη Γραμματικοπούλου:
Επιστήμη της Διατροφής,
Διευθύντρια της Ομάδας των Science
Nutrition & Συμβουλευτική του
Theodorά Γρίων Κοσμετολόγου

Καρναβάλι
Φεστιβάλ Γάλλων
Κοσμετολόγων

Δημήτρης Αλεξόπουλος
Λογοτέχνης, Βραβευμένος Συγγραφέας και
Πιστοποιημένος Senior Practitioner Life &
Business Coach & NLP Master Coach.

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 51
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2024

Γιώργος Κόννης:
Ανακαλύψτε στον κόσμο
στασιακά βίντεο των τοπικών
κοινοτήτων της Παροικίας της

Reunion 2024:
Τίνα για Χριστουγεννιάτικη
διακοπή!

Τίνα Αλεξοπούλου
Η επιτομή της ηθοποιού & τραγουδίστρια
μας παρουσιάζει το νέο της τραγούδι,
το απόλυτο Χριστουγεννιάτικο hit!

CHRISTMAS EDITION

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 52
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2025

Συνέντευξη με την ποιήτρια
Φωτεινή Κουφογιώγου
Αγιορείτισσα

Χιλιές 2025
Το περιοδικό μας
θα κυκλοφορήσει
σε 8 γλώσσες

Η **Alexandra Giota Korra**
μας εργάστηκε στην πανομήνηρ παλαιμήνη
Νορβηγική κωμωδία μαζί με την Ζωή της γενιά

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 53
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2025

Γιώργος Παπάς:
Αρχιτέκτονας Ο.Ε.Α.Ε. - Ισπότης
του Τάγματος των Ακαδημαϊκών
Φοιτηκών του Γαλλικού κράτους

Travel Blog
BARCELON I SPAIN

ΕΛΕΝΑ ΧΑΡΑΜΗ:
Η ερμηνεύτρια του λαϊκοδημητικοῦ
τοκονηδιού, που ξεσηκώνει, το κανάλι

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 54
ΜΑΡΤΙΟΣ 2025

Ερμιονίδα
Travel Guide
Coming Soon

**ΣΤΡΑΤΟΣ
ΤΖΑΡΤΖΟΓΛΟΥ**
Χριστός Αρμάνης:
Ανερχόμενος ακροβάτης &
αεραριογράφος

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 55
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2025

Easter Edition

**ΙΑΝΟΣ
ΔΗΜΑΚΗΣ:**
Αυτήντα Κουτλιάρης:
Ο συνταράξ-Έργων τέχνης που δίνει
νέα πνοή σε ξεχασμένα οικόπεδα που
δικαιούντα μια δεύτερη ευκαιρία

Το "Έγγραφο" του "The chase" και συγγραφέας των "17
Τα μυστήρια του...

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 56
ΜΑΪΟΣ 2025

Who is Who
International Awards 2024
Social Impact & Sustainable Society!

INTERVIEWS:
Jo Di:
Ο πρώτος σκηνοθέτης που
δημιούργησε τις αρχές για τις
μεταβατικές συνταραχές για
τη φύση σε όλα τον κόσμο.

Μαρία Αργυρίου:
Καλλιτέχνης, σκηνοθέτρια &
Οδοντίατρος των καλλιτεχνών

**ΜΙΜΗΤΡΙΣ ΓΚΟΡΗΣ &
ΒΙΚΥ Η ΗΜΕΤΕΡΟΠΟΙΟΥ**
Αποκλειστική Συνέντευξη με την Ηγούσα του Who is Who International

ER MAG
ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS
ΤΕΥΧΟΣ 57
ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

Τζένη Κοσμίδου:
Ειρήνη Γράμματος της Ένωσης
Συναγοράφων Ελλάδος, μια
πολυασχολή καλλιτέχνης που
υπηρετεί με πάθος κάθε μορφή
Τέχνης

Katerina Soldatou

7
2025
COMING
SOON

8
2025
COMING
SOON

9
2025
COMING
SOON

IT'S ALL ABOUT *Ermonida*



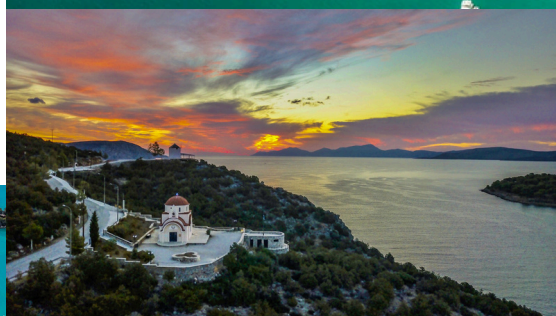
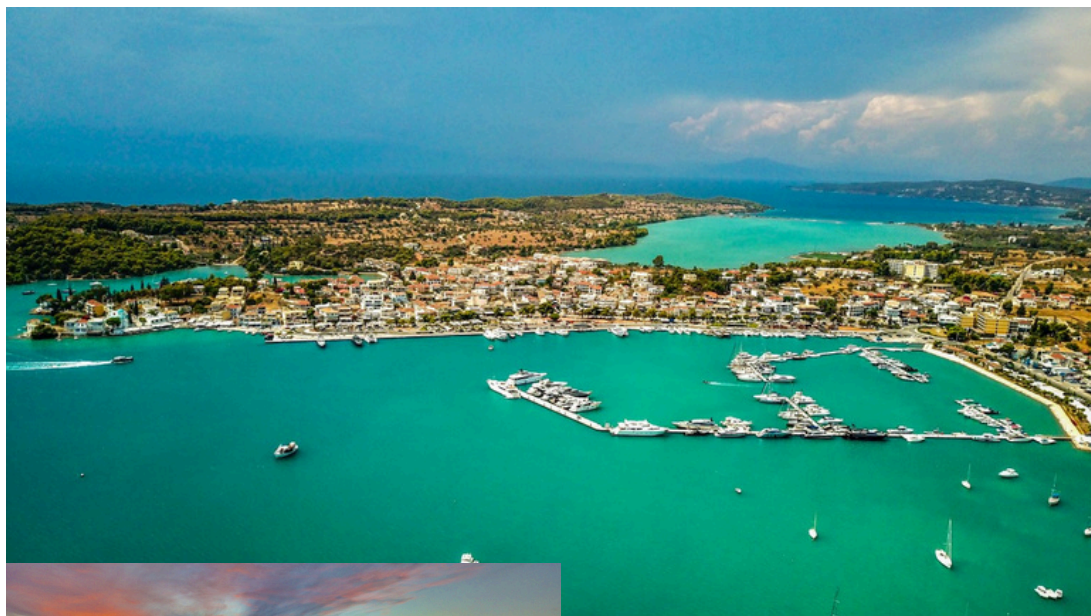
ΛΕΤΟ 2025



ЭРМИОНИДА

Даже туристы, предпочитающие активный и экстремальный отдых, не прочь полежать на красивом и чистом пляже. Тёплая вода, мягкий белый песок, уединённые бухты и лес, окружающий побережье, – всё это сделает ваш отдых незабываемым и позволит в полной мере насладиться поездкой.

Этот райский уголок называется Порто Хели. Он расположен в Эрмиониде.



Кранидион – небольшой город в Греции. Расположен на высоте 92 метров над уровнем моря, на восточном «пальце» полуострова Пелопоннес, в южной части области Арголида. Находится в 83 километрах к юго-западу от Афин, в 8 километрах к западу от Эрмиони, в 28 километрах к югу от Эпидавра и в 38 километрах к юго-востоку от Нафплиона.

Откройте для себя направление Эрмиони. Город находится на высоте 7 метров над уровнем моря. Город Гермниона основан дриопами, вместе с Асиной. По Геродоту дриопов изгнали из Дориды Геракл и малии.

NAXOS ISLAND

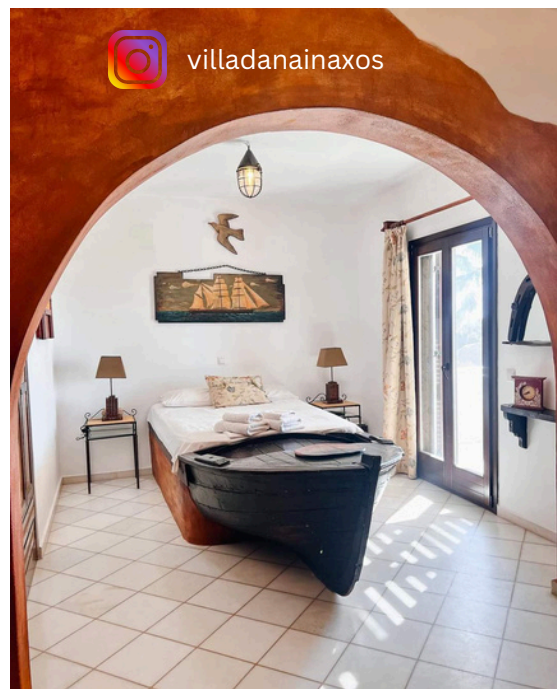


"Villa Danai" Agia Anna Naxos island

Tel/fax: +30 2285042541

Mobile/viber/WhatsApp: +30 6945815157

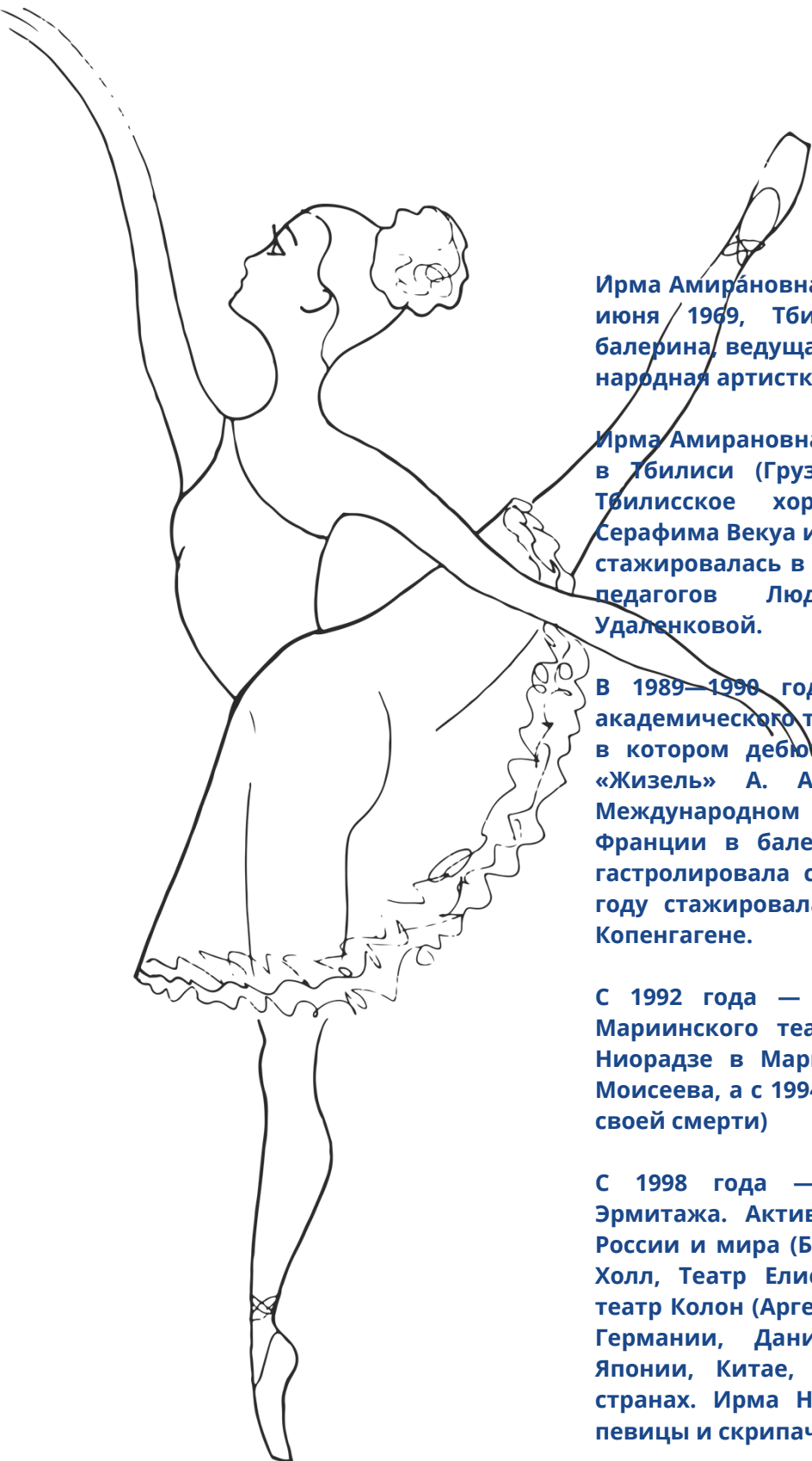
www.villadanai.com info@villadanai.com



villadanainaxos

Irma Nioradze

Легенда балета.
Прима-балерина,
преподаватель танца и
хореограф.



Ирма Амирановна Ниора́дзе (груз. ირმა ამირანოვიძე, род. 15 июня 1969, Тбилиси) — грузинская и российская балерина, ведущая солистка балета Мариинского театра, народная артистка России (2011).

Ирма Амирановна Ниорадзе родилась 15 июня 1969 года в Тбилиси (Грузинская ССР). В 1987 году окончила Тбилисское хореографическое училище (педагоги Серафима Векуа и Вахтанг Чабукиани). В 1987—1988 годах стажировалась в петербургском Вагановском училище у педагогов Людмилы Сафроновой и Татьяны Удаленковой.

В 1989—1990 годах — артистка балета Тбилисского академического театра оперы и балета им. Палиашвили, в котором дебютировала в заглавной партии балета «Жизель» А. Адана. В 1989 году выступала на Международном балетном фестивале в Монпелье во Франции в балетах Георгия Алексидзе, также много гастролеровала с труппой Нины Ананиашвили. В 1991 году стажировалась в Датском Королевском балете в Копенгагене.

С 1992 года — ведущая солистка балетной труппы Мариинского театра. Педагогами-репетиторами Ирма Ниорадзе в Мариинском театре стали сначала Ольга Моисеева, а с 1994 года — Нинель Кургапкина (вплоть до своей смерти)

С 1998 года — солистка балета Государственного Эрмитажа. Активно гастролерует на ведущих сценах России и мира (Большой театр, Ковент-Гарден, Альберт-Холл, Театр Елисейских Полей, Метрополитен Опера, театр Колон (Аргентина), Королевский театр (Испания), в Германии, Дании, Норвегии, Финляндии, Греции, Японии, Китае, Корее, Сингапуре, и многих других странах. Ирма Ниорадзе также выступает в качестве певицы и скрипачки.





Ирма Ниорадзе - одна из лучших балерин современности. Поклонников она восхищает безупречной техникой и удивительным даром драматической актрисы.

В репертуаре: главные партии в балетах «Лебединое озеро» (хореография М. Петипа, Л. Иванова), «Дон Кихот» (хореография А. Горского), «Баядерка», «Легенда о любви» (хореография Ю. Григоровича), «Корсар» (хореография М. Петипа), «Жизель» (хореография Ж. Перро, Ж. Коралли, М. Петипа), «Спящая красавица» (хореография С. Вихарева), «Кармен» (хореография Р. Пети), «Раймонда» (хореография М. Петипа, Ю. Григоровича), «Бахчисарайский фонтан» (хореография Р. Захарова), «Поэма экстаза», «Поцелуй феи», «Золушка» (хореография А. Ратманского), «Сапфиры» (хореография Г. Алексидзе), «Симфония До мажор», «Хрустальный дворец», «Драгоценности», «Апполон Мусагет» (хореография Дж. Баланчина), «Манон» (хореография К. Макмиллана), «Жар-птица», «Шехерезада» (хореография М. Фокина), «Юноша и Смерть» (хореография М. Бежара), «Тамар» (хореография Ю. Сморигина), «Волшебный орех» (в постановке М. Шемякина), «Papillon» (хореография Ж. К. Блавые) и др.



Athens, Greece

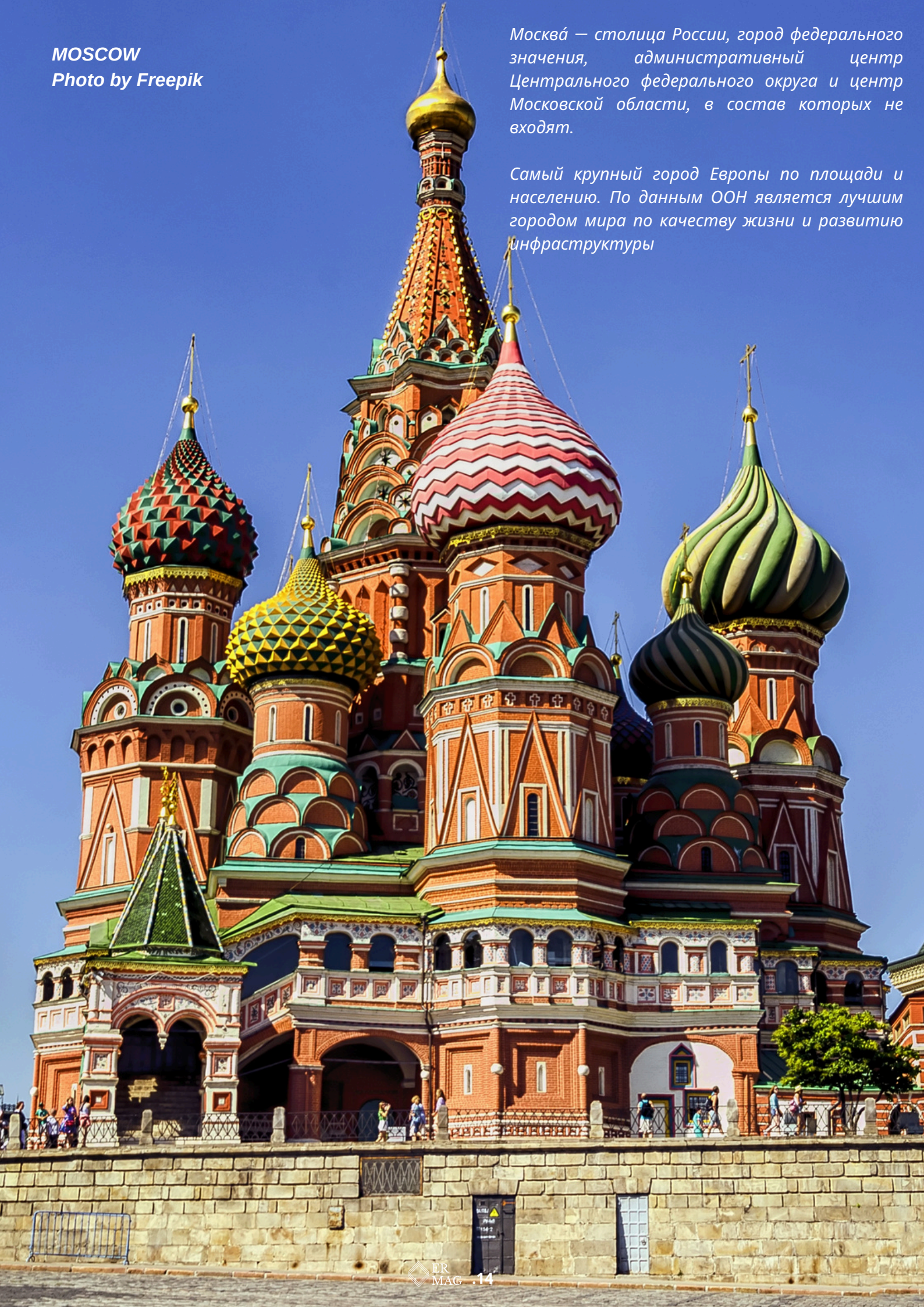


MOSCOW

Photo by Freepik

Москва — столица России, город федерального значения, административный центр Центрального федерального округа и центр Московской области, в состав которых не входят.

Самый крупный город Европы по площади и населению. По данным ООН является лучшим городом мира по качеству жизни и развитию инфраструктуры



Валерия Вершинина

MSS Lera: чемпион мира по флайбордингу.



Валерия родилась 17 декабря 1996 года в Набережных Челнах. С детства она проявляла интерес к спорту и одновременно посещала музыкальную школу, где освоила игру на разных музыкальных инструментах, включая саксофон, фортепиано и даже габое. Окончив колледж искусств, она в 16 лет участвовала в конкурсе красоты и завоевала титул «Мисс Набережные Челны». Год спустя она стала «Первой красотой Татарстана» на республиканском конкурсе. Позже Валерия переехала в Москву.

С детства Вершинина пробовала разные виды спорта, включая велогонки, гидроциклы, скутеры, вейкборд и водные лыжи, но в конечном итоге выбрала флайбординг.

Трудолюбивые тренировки принесли успех – в 2018 году Валерия стала чемпионкой России и позже заняла третье место на мировых состязаниях. Однако она стремилась к большему и изучала видео, чтобы освоить новые трюки и методики. В результате Вершинине удалось стать чемпионкой мира по флайборду. Спорт – не единственное, чем занимается Валерия. Она активно участвует в социальных сетях под псевдонимом Mss Lera и развивает собственный бизнес. Кроме того, она принимает участие в фотосессиях как модель.



PORTO CHELI
Photo by @drone_vision_ermionida

ERMIONI

Photo by @drone_vision_ermionida



WE SUGGEST

Giagia's Family Farm



giagiasfamily



Giagias family farm — это фермерский дом, расположенный в 16 км от такой достопримечательности, как Пещера Катафики. Среди удобств есть сад, общая кухня и доставка еды и напитков, а также бесплатный Wi-Fi. В числе удобств этого жилья — принадлежности для настольного тенниса, дартс и бесплатная частная парковка. В этом фермерском доме есть телевизор с плоским экраном. Гостям этого фермерского дома предоставляются полотенца и постельное белье. На территории есть терраса для загара и принадлежности для барбекю. Гости могут отправиться на велосипедную прогулку в округе. Аэропорт Элефтериос Венизелос находится в 195 км.



**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В
ЭРМИОНИДА**



Epiplo Asprouli



epiplo_asprouli

Хотите стулья, которые прослужат годами? Вот они! Мягкая мебель для отдыха, корпусная – для порядка. Комфорт без компромиссов: стулья, которые создают атмосферу - Мебель, которая подчеркнет ваш безупречный вкус.



www.ermionidamagazine.com

(RU) ПРЕСС-РЕЛИЗ Правосудие для Темпи: Глобальные протесты и прямая трансляция 28 февраля 2025 года

Прошло два года с момента железнодорожной катастрофы в Темпи – преступления, унесшего жизни 57 человек 28 февраля 2023 года. Два года безответных вопросов, заблокированных расследований и скоординированного сокрытия фактов со стороны греческого правительства и судебных властей. Пока правосудие остается недоступным, народ отказывается молчать. 28 февраля 2025 года в более чем 385 городах по всей Греции и миру (все протестные акции можно найти здесь: <https://temp12023.gr/sigkentroseis>) тысячи голосов объединятся, требуя справедливости, прозрачности и ответственности. От Афин до Салоников, от Новой Зеландии до Мексики, от Аргентины до Исландии – мир сплотится в солидарности с жертвами и их семьями. Это не несчастный случай. Это преступление. И правда не будет похоронена.

Требование: Ответственность, а не молчание Несмотря на огромные доказательства преступной халатности и соучастия властей, ключевые улики остаются скрытыми, свидетельства игнорируются, а судебные расследования манипулируются. Замена ключевых следователей, сокрытие важных аудио- и электронных записей, а также отказ от проведения необходимых судебно-медицинских экспертиз – все это свидетельствует о целенаправленной попытке скрыть правду. Мир наблюдает. Протесты 28 февраля отправят четкий сигнал: Мы не забудем. Мы не простим. Пока не будет справедливости, мы не остановимся.



TEXAS, USA

JUSTICE FOR TEMPI

More photos & videos:
<https://temp12023.jodi.graphics/2802/>



ATHENS, GREECE



LOS ANGELES, USA



LIMASSOL, CYPRUS

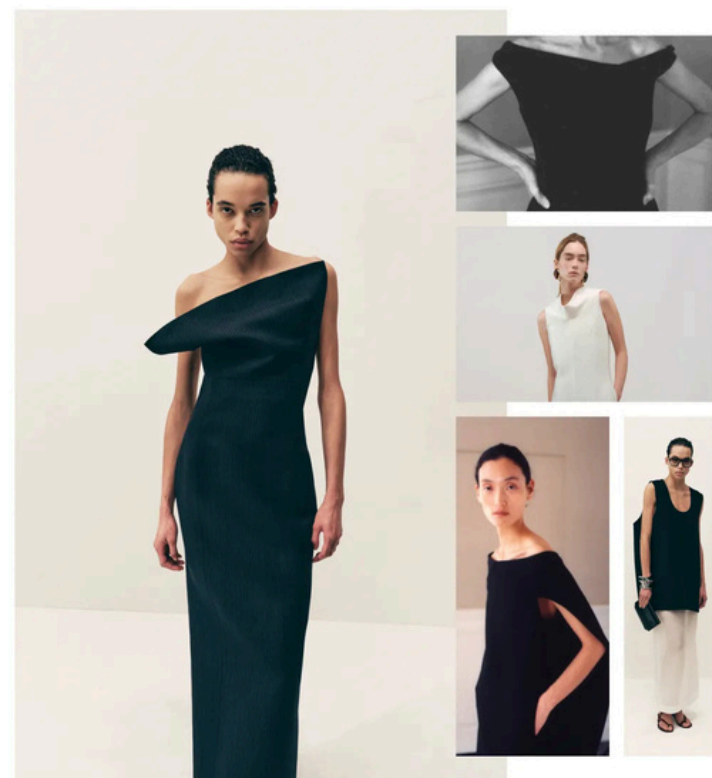


Основные тенденции моды на лето в 2025 году для женщин были представлены на традиционных показах коллекций прет-а-порте ведущими мировыми брендами. Именно на данных мероприятиях определяются основные тренды сезона, и что будет модно носить в текущем году.

В каждом сезоне практически все стили подвергаются определенным изменениям, но в этом году летние образы особенно поражают многообразием выбора. Оригинальное комбинирование материалов разной фактуры и необычное сочетание цветовой палитры дает возможность модницам выглядеть невероятно эффектно и современно.



- джинсы скинни;
- легкие блузы из воздушного шифона;
- брюки из хлопка с широкими штанинами;
- однотонные футболки;
- мини-юбка,
- велосипедки;
- трикотажные топы;
- легкий льняной костюм;
- сарафан с кружевом и оборками;
- шорты;
- платье с цветочным принтом.





@kristina263__

Графический дизайнер, медиаменеджер, стратегический консультант

Кристина — графический дизайнер, медиа-менеджер, стратегический консультант и мать. С глубокой страстью к эстетике с содержанием, она соединяет креативность с ясностью. Для неё дизайн — это не просто профессия, а язык, путь, способ сделать послания видимыми, формировать идентичность и пробуждать идеи к жизни. Имея более 13 000 подписчиков в Instagram, она вдохновляет не только своим дизайном, но и своей энергией, аутентичностью и тем, как она объединяет семью, карьеру и стиль жизни. Она создаёт контент с глубиной, стратегии с индивидуальностью и визуальные послания, которые говорят ещё до того, как прочитано хоть одно слово. Она — современная предпринимательница с чётким видением: объединить креативность и структуру и создавать бренды, которые не просто видны, а ощущаются.

Она верит в силу визуальной коммуникации и аутентичных посланий. От брендинга и стратегии до создания контента для предпринимательниц, коучей и лайфстайл-брендов, она объединяет стратегическое мышление с личным стилем. Именно это делает её уникальной.

Фитнес для неё — это не просто тренировки: это энергия, самодисциплина и ежедневный баланс. Свой день она начинает рано — чаще всего до восхода солнца. Каждое утро начинается с момента тишины, за которым следует интенсивная тренировка: кардио, TRX или функциональный круговой тренинг. «Движение — мой якорь», — говорит она. «Когда я двигаюсь, я обретаю силу — умственно и физически». Пилатес укрепляет её корпус и осанку, а кросс-тренинг помогает преодолевать себя. Это не просто спорт — это осознанное решение каждый день быть лучшей версией себя. Фитнес для неё — это структура: не для того, чтобы быть жёсткой, а чтобы стать свободной.

Как мать, дизайнер и креативная создательница Кристина — пример того, что карьеру, стиль и семью можно объединить.

С чётким чувством эстетики и сильным онлайн присутствием она формирует новое поколение цифровых женщин.



Спорт и питание летом. Советы по выстраиванию тренировок и рациона в жару

Посильные и регулярные занятия спортом – всегда важно для хорошего самочувствия. Но со сменой сезонов могут меняться и требования к организации распорядка физической активности. К примеру, летом не всегда понятно, как правильно заниматься при жаре. Стоит ли снижать или наращивать нагрузку?

Ethical Living

1. Время занятий сместить на ранние утренние или вечерние часы, когда ещё прохладно и солнце не успело накалить воздух (либо жара уже ушла).
2. Интенсивность кардионагрузок рекомендовано понижать (хотя бы на 10-25%). А чтобы уровень растраты калорий оставался высоким, вместо этого можно растянуть время тренировки. Такой подход позволит снижать вес, но не будет обременять сердечно-сосудистую систему.
3. Аэробные нагрузки также желательно выполнять вполсилы. Высокие темпы при экстремальных погодных условиях могут привести к истощению организма.
4. Очень комфортными будут занятия плаванием. Летом водные виды спорта вообще очень предпочтительны. Они: освежают, являются отличным массажем для кожи, позволяют поддерживать форму, т. к. задействуют большую группу мышц, при этом, не сильно напрягая суставы и сухожилия.
5. Новичкам в спорте можно посоветовать пилатес или йогу. Это прекрасное начало, в итоге дающее телу грацию и гибкость.

hitfitness.club

6. Избавиться от лишних килограммов помогут занятия скандинавской ходьбой или бегом. Но решившись на атлетику в летний период, важно потреблять много жидкости и избегать перегревов на солнце.

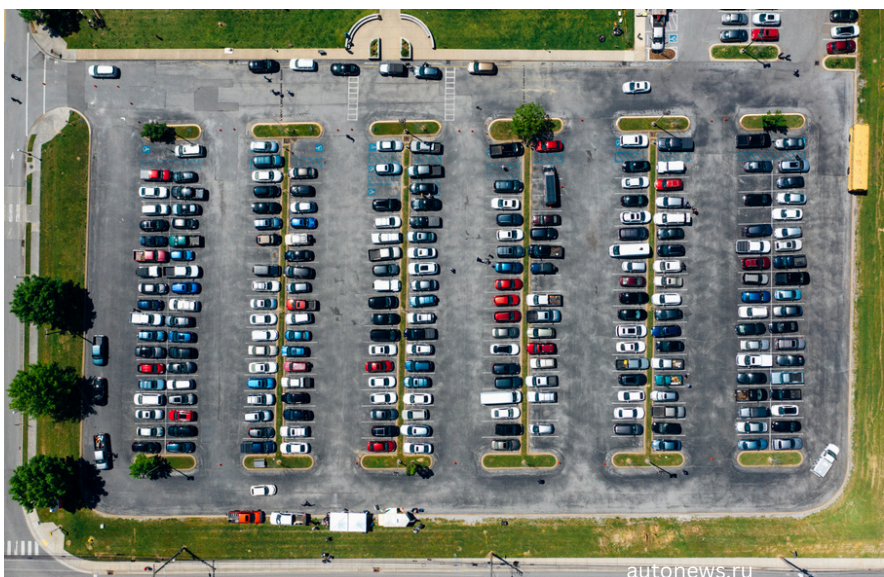




В Москве расширилась зона платной парковки. Новые адреса и тарифы

В Москве 20 июня появились новые зоны платной парковки. По информации столичного Дептранса, автовладельцы будут платить за стоянку по 129 новым адресам. Тарифы колеблются от 40 до 380 руб/ч. Платные зоны появятся в районах Ломоносовский, Хамовники, Аэропорт, Бибирево и Южное Чертаново. Так, в Хамовниках в платный режим с 20 июня переводятся места на участке Комсомольского проспекта (от ТТК до Лужнецкой набережной) и на улице Лужники (тариф — 150 руб/ч днем и 60 руб/ч с 21:00 до 8:00). На севере Москвы парковка станет платной на улицах Пришвина и Свободы, на юге — на улицах Академика Янгеля и Россошанской, в центре — на Загородном шоссе (везде — 40 руб/ч). Платный паркинг вводится и на участке Ломоносовского проспекта (от Мосфильмовской улицы до улицы Вавилова) и на всем протяжении Ленинского проспекта (от ТТК до МКАД) также с тарифом 40 руб/ч. Кроме того, расширяется зона действия динамического тарифа, который меняется в зависимости от загруженности парковки. Ранее он применялся только на пяти улицах в центре, теперь их станет 58. В таких местах при низкой загруженности парковка будет бесплатной.

В начале 2025 года в Москве вырос штраф за неоплату парковки. Но коснулось это только юридических лиц. Размер штрафа вырос в десять раз — с 5 тыс. до 50 тыс. руб.





«Атлетико» на грани вылета с КЧМ уже по итогам группового этапа. Для плей-офф может не хватить даже победы над «Ботафого»



23 июня **«Атлетико»** встретится с **«Ботафого»** в третьем туре группового этапа клубного чемпионата мира. Матч состоится на стадионе «Роуз Боул» в Пасадене и начнется в 22.00 по московскому времени. Прямую трансляцию проведет онлайн-платформа «Okko Спорт».

Коэффициенты букмекеров на матч клубного чемпионата мира «Атлетико» — «Ботафого» 23 июня 2025 года

Аналитики назвали мадридцев фаворитами: поставить на выигрыш «индейцев» можно за **1.75**, это приблизительно 54% вероятности. Успех «Ботафого» оценили в **5.30** (19%), ничью — в **3.65** (27%). Бразильский клуб стартовал на групповом этапе с двух побед. На опцию Х2 предложили котировку 2.10.

Тотал больше 2.5 мяча идет за 1.90, ТМ 2.5 — за 1.93. Рынок «обе забьют» дали с коэффициентом 1.82, обратный вариант — за 1.98.

Во втором туре команда Диего Симеоне трижды огорчила «Сиэтл» (3:1). Индивидуальный тотал «Атлетико» больше 1.5 гола доступен за 1.80.

«Не хочу снова оказаться в роли жертвы»: одну из самых красивых теннисисток преследуют неадекватные болельщики



Британской звезде Эмме Радукану угрожает собственный поклонник.

Всеанглийский лаун-теннисный клуб заблокировал продажу билетов на Уимблдон мужчине, который подозревается в преследовании звезды британского спорта Эмму Радукану. В этом году настырный поклонник пытался привлечь внимание 22-летней девушки на турнирах в Сингапуре, Абу-Даби и Дохе, пока на соревнованиях в Дубае жертва домогательств не устроила из-за него истерику прямо на корте. После этого сталкер был выдворен с трибун и получил запрет на посещение турниров WTA. Но это не помешало фанату подать заявку на покупку билетов на Уимблдон, которая отклонена только благодаря бдительности организаторов. Тем временем вторая ракетка Великобритании Кэти Бултер также заявила, что не чувствует себя в безопасности — за ней по всему Лондону якобы следует неизвестный автомобиль.

sports-express.ru



ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com