



ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 70
ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

SUMMER EDITION 2026
Reportages & news

BEST INTERVIEWS
MILLION FOLLOWERS

Caterina Valentino:
Δημοσιογράφος, Παρουσιάστρια
τηλεόρασης και ραδιοφώνου,
συγγραφέας και μοντέλο.

Elena Tetryakova:
Miss Russia 2014, Travel Blogger,
μοντέλο και συγγραφέας

TRAVEL GUIDE 2026
AVAILABLE IN 10 LANGUAGES

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



2 EDITORIAL
Εκδοτικό σημείωμα

ΙΟΥΛΙΟΣ 2026 | ΤΕΥΧΟΣ 70

ΕΚΔΟΣΗ - ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ: Δέσποινα Δημόση

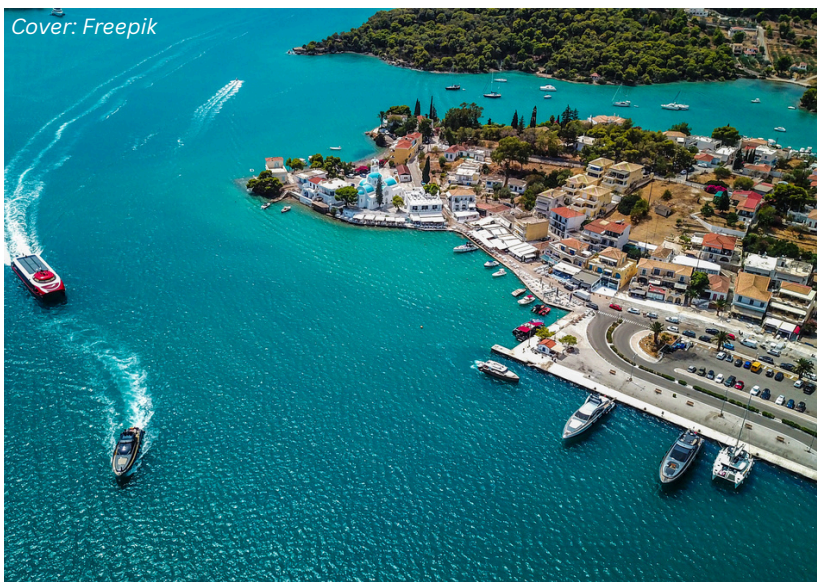
ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: Μίλτος Ιωαννίδης, Χρήστος Αρφάνης,
Μαρία Αγραπίδου, Γρηγόρης Τσουκαλάς,
Γιάννης Σαρλάς, Άννα Μεντισπούλου,
Μαρία Παπακυριακού.



Μπάμπης Χαβιάτσος
IG: @drone_vision_ermionida, Γιώργος Ασπρούλης,
FB: "Εν οίδα, την Ερμιονίδα" - Κωνσταντίνα Κορδώνη

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ: Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος, Φροντιστήριο Μέσης Εκπαίδευσης "Σημείο".

Cover: Freepik



4 ERMIONIDA
Ερμιονίδα

6 INTERVIEW
Caterina Valentino

11 NEWS
Επικαιρότητα

12 INTERVIEW
Elena Tetryakova

19 SPECIAL EDITIONS
7 Languages Covers

26 SURVIVAL TIPS
Επιβίωση

27 ER MAG SPORTS
Αθλητικά

July 2026

ISSUE 70

Summer
edition

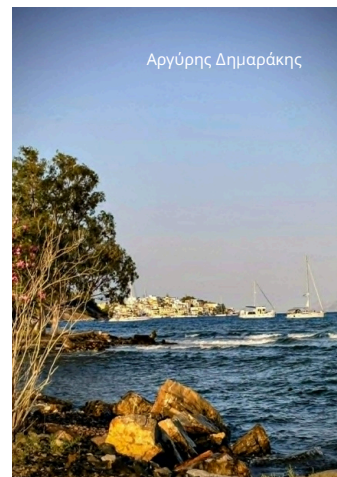
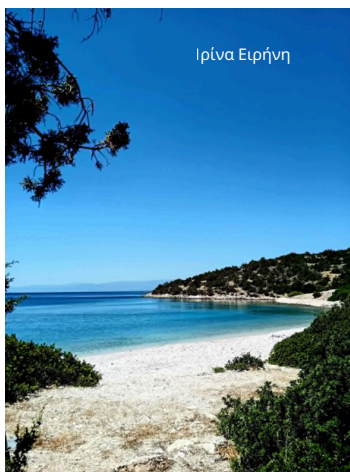


Καλοκαίρι 2026 και το περιοδικό μας κυκλοφορεί σε σύνολο 10 γλώσσες!!! Μία καινοτομία που καταφέραμε όλα αυτά τα χρόνια κυκλοφορίας μας! Οι ειδικές εκδόσεις ολοκληρώνονται για το φετινό καλοκαίρι με τον Πολύγλωσσο Τουριστικό Οδηγό και την σκυτάλη παίρνουν οι ΕΝΤΥΠΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ που θα ανακοινωθούν το επόμενο διάστημα.

Σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε τις καλύτερες συνεντεύξεις για την φετινή χρονιά με δύο κυρίες που έχουν εκατομμύρια followers, διασφαλίζοντας την καλύτερη διαφήμιση για την Ερμιονίδα. Η **Caterina Valentino**, Δημοσιογράφος, Παρουσιάστρια τηλεόρασης και ραδιοφώνου, συγγραφέας και μοντέλο και η **Elena Tetryakova**, Miss Russia 2014, Travel Blogger, μοντέλο και συγγραφέας, φιλοξενούνται σε αυτήν την καλοκαιρινή έκδοση .

Ολοκληρώνοντας την **τηλεοπτική σεζόν 2025 - 2026**, θα βρείτε όλες τις τηλεοπτικές μας καλύψεις και παρουσιάσεις, σε σύνολο 6 τηλεοπτικούς σταθμούς έως σήμερα, στα προφίλ μας στο **youtube: DespinaDimotsi & ErmionidaMagazine**.

ΔΔ



Οι φωτογραφίες του μήνα
Μέσα από την ομάδα στο facebook
" ΕΝ ΟΪΔΑ, ΤΗΝ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑ"

Για θέα τη γαλήνη ψυχής,
Σαλάντι (αριστερά)
Ερμιόνη (δεξιά)

ERMIONIDA Photo Book – 2026 V.1

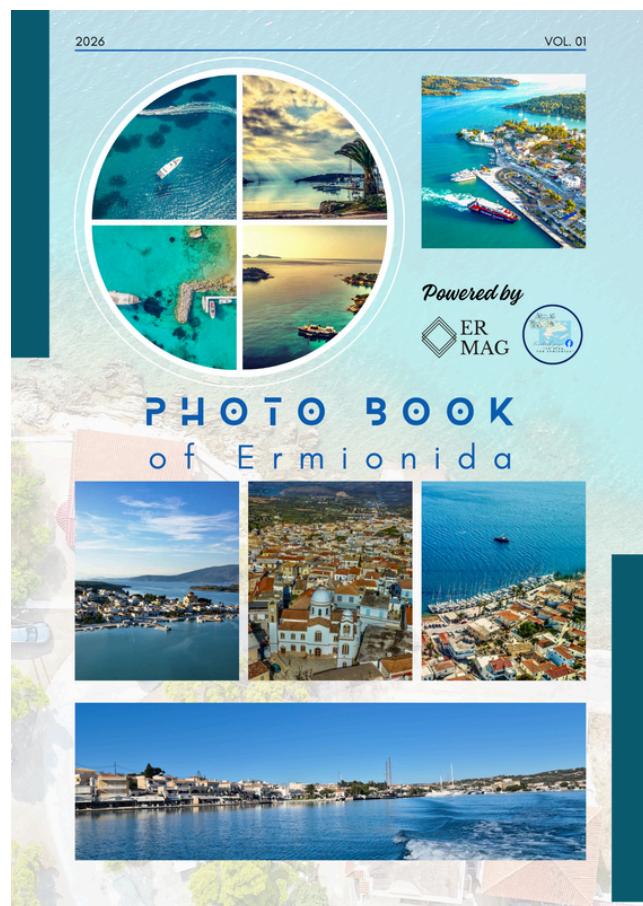
ERMIONIDA – Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ

Στην Ερμιονίδα η ομορφιά δεν βρίσκεται μόνο στα τοπία, αλλά στις στιγμές που ζουν οι άνθρωποι της καθημερινά. Στο φως που πέφτει πάνω στη θάλασσα ένα ήσυχο πρωινό. Στα σοκάκια που κρατούν ακόμη μνήμες άλλων εποχών. Στα μικρά πράγματα που πολλές φορές προσπερνάμε χωρίς να τα κοιτάζουμε πραγματικά.

Αυτό το **photo book** γεννήθηκε μέσα από τις φωτογραφίες των αναγνωστών μας. Εικόνες αυθεντικές, χωρίς σκηνοθεσία, τραβηγμένες από ανθρώπους που αγαπούν τον τόπο τους και θέλησαν να κρατήσουν ένα κομμάτι του στον χρόνο.

Μέσα από αυτές τις σελίδες ξεδιπλώνεται μια **Ερμιονίδα αληθινή, ζωντανή και διαχρονική**. Όπως ακριβώς είναι!

Εν' οίδα, την Ερμιονίδα
Ermionida Magazine



Σ
" ΣΗΜΕΙΟ "

Φροντιστήριο Μέσης εκπαίδευσης
" Η σωστή επιλογή "

Διδάσκονται μαθήματα
ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ, ΕΠΑΛ, ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
με πολυετή εμπειρία.

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΤΑΣΟΣ Γ. ΛΑΜΠΡΟΥ
Καθηγητής κοινωνικής εκπαίδευσης

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
☎ +30 6979791165

✉ anastaslamprou@gmail.com
Κρανίδι Αργολίδας



ethosophy

www.ethosophy.gr
Μια ολιστική προσέγγιση 360° στη βιωσιμότητα, με σεβασμό στον άνθρωπο, τα ζώα και τον πλανήτη

Η Πηγή Έμπνευσής σου για την Ηθική και Βιώσιμη Ζωή στην Ελλάδα

f @ ethosophy.gr



Εκπομπή “Χαμηλή Πτήση” με την Αγγελική Σπυροπούλου στην τηλεόραση του Ionian. Την Πέμπτη 4 Ιουνίου παρουσιάσαμε την Καλλιτεχνική Ομάδα Ερμιονίδας, μια παρέα τέχνης και προσφοράς.

SCAN
HERE



photo: @drone_vision_ermionida



Caterina Valentino

Δημοσιογράφος,
Παρουσιάστρια τηλεόρασης
και ραδιοφώνου,
συγγραφέας και μοντέλο.



Η Caterina Valentino είναι διάσημη δημοσιογράφος, τηλεοπτική παρουσιάστρια, παρουσιάστρια και επιχειρηματίας με καταγωγή από τη Βενεζουέλα, η οποία γεννήθηκε στο Καράκας στις 9 Φεβρουαρίου 1976. Αποφοίτησε από το Καθολικό Πανεπιστήμιο Andrés Bello (UCAB). Σε μια καριέρα που εκτείνεται σε σχεδόν τρεις δεκαετίες, έχει καθιερωθεί ως μια από τις πιο επιδραστικές προσωπικότητες των μέσων ενημέρωσης και τους ηγέτες κοινής γνώμης στη Βενεζουέλα και τη Λατινική Αμερική, διακρινόμενη σταθερά για το κομψό στυλ, την ευγλωττία και τον επαγγελματισμό της.

Η τηλεοπτική της καριέρα ξεκίνησε σε κανάλια μουσικών βίντεο όπως το Puma TV, αλλά γρήγορα ανήλθε σε εθνική και διεθνή φήμη. Είναι ευρέως γνωστή για τη φιλοξενία επιτυχημένων προγραμμάτων και ριάλιτι σόου στο Radio Caracas Televisión (RCTV), όπως το *Sudando la Gota Gorda* και το *Planeta Sur*. Το διεθνές της προφίλ εδραιώθηκε μέσω της εργασίας της ως παρουσιάστρια και πρέσβειρα μάρκας για μεγάλα δίκτυα όπως το E! Entertainment Television και το Telemundo, καθώς και μέσω του ρόλου της ως ξένη ανταποκρίτρια για το Caracol Internacional της Κολομβίας. Στο ραδιόφωνο, είναι από καιρό μια από τις πιο σεβαστές φωνές -τόσο θεσμικές όσο και εμπορικές- για το δίκτυο FM Center.

Πέρα από το στούντιο ραδιοτηλεοπτικών εκπομπών, είναι μια εξέχουσα δημόσια ομιλήτρια και συγγραφέας. Το 2013, δημοσίευσε το αυτοβιογραφικό της βιβλίο, *Valiente Corazón* (Γενναία Καρδιά), στο οποίο αφηγήθηκε με ειλικρίνεια τις δύσκολες οικονομικές και οικογενειακές προκλήσεις που ξεπέρασε κατά την παιδική της ηλικία πριν επιτύχει. Λόγω του πολιτισμικού της αντίκτυπου και της εργασίας της στα μέσα ενημέρωσης, έχει λάβει σημαντικές διεθνείς διακρίσεις, κυρίως τον τίτλο του "Cavaliere" (Τάγμα του Αστήρα της Ιταλίας) που απονέμεται από την ιταλική κυβέρνηση, καθώς και επαίνους από το Κογκρέσο της Κολομβίας.

Διαμένει επί του παρόντος στο Μαϊάμι των Ηνωμένων Πολιτειών. Από εκεί, διευθύνει τη δική της ακαδημία και διεξάγει σεμινάρια υψηλού επιπέδου, γνωστά ως "VIP Masterclasses", όπου εκπαιδεύει επαγγελματίες, διπλωμάτες και επιχειρηματικούς ηγέτες σε θέματα εθιμοτυπίας, δημόσιας ομιλίας, εταιρικών τρόπων και προσωπικής προβολής.

ΔΔ: Ως πολυδιάστατη επαγγελματίας, έχετε εργαστεί στη δημοσιογραφία, το ραδιόφωνο και την τηλεόραση. Ποια είναι η αγαπημένη σας πλατφόρμα και γιατί;

CV: Θα είμαι πάντα δημοσιογράφος. Αυτό μου δίνει αξιοπιστία και ήταν πάντα ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα. Νομίζω ότι οι μορφές του ραδιοφώνου και της τηλεόρασης έχουν αναμφίβολα αλλάξει. Σήμερα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα podcast και οι πλατφόρμες streaming έχουν αρχίσει να παίζουν πολύ πιο σημαντικό ρόλο. Οι αριθμοί το επιβεβαιώνουν: οι άνθρωποι παρακολουθούν περισσότερο περιεχόμενο streaming - για παράδειγμα, το Amazon Prime πολύ περισσότερο από την παραδοσιακή τηλεόραση - και ακούν περισσότερα podcast παρά ραδιόφωνο.

Έτσι, προσαρμοζόμαστε στην τεχνολογία και συνεχίζουμε με ένα κοινό που —ευτυχώς— μας ακολουθεί και μεγαλώνει καθημερινά. Εστιάζουμε σε αυτές τις πλατφόρμες, οι οποίες έχουν δώσει τόσο μεγάλη προβολή στο έργο που κάνουμε — ένα έργο που είναι πραγματικά αξιόπαινο και υπέροχο, επειδή έχει επαναφέρει την εκπαίδευση και τους καλούς τρόπους.



“Η Ελλάδα αποτελεί φορέα του πολιτισμού μας, καθώς και επειδή μοιράζεται πολλές από τις αξίες που συμμαριζόμαστε στη Δύση”.



ΔΔ: Τα βίντεό σας "VIP" (Αξίες, Ακεραιότητα και Αρχές) έχουν γίνει viral. Είναι βασισμένα στην λεπτομέρεια και οι γυναίκες τα λατρεύουν επειδή μαθαίνουν τον σωστό τρόπο να κάνουν τα πράγματα. Ποιες είναι οι σκέψεις σας για αυτό;

CV: Χαίρομαι γιατί ένιωσα ότι η ευγένεια έφευγε. Ένωθα ότι οι καλοί τρόποι είχαν φύγει από τη μόδα - ότι κανείς δεν κρατούσε την πόρτα για μια γιαγιά, δεν παραχωρούσε τη θέση του σε μια έγκυο γυναίκα, ούτε καν έλεγε "καλημέρα" πια. Έτσι, με κάνει χαρούμενη που βλέπω - και το παρατηρώ αυτό παγκοσμίως - ότι έχουμε επαναφέρει τις έννοιες της εθιμοτυπίας, του πρωτοκόλλου και των καλών τρόπων. Αυτό μου φέρνει μεγάλη χαρά γιατί αυτός ήταν ο θεμελιώδης στόχος: να καλλιεργήσουμε την καλή ιδιότητα του πολίτη.

ΔΔ: Πρόσφατα δηλώσατε ότι "οι καλοί τρόποι δεν φεύγουν ποτέ από τη μόδα". Πείτε μας λίγα περισσότερα γι' αυτό.

CV: Η κοινωνία και οι καλοί τρόποι καθιερώθηκαν για να διασφαλίσουν καλύτερη συνύπαρξη μεταξύ των ανθρώπων. Έτσι, η ιδέα ότι είναι κάπως ξεχωριστοί από την πραγματική ζωή, είναι λανθασμένη. Οι καλοί τρόποι δεν φεύγουν ποτέ από τη μόδα. Μια κομψή γυναίκα δεν φεύγει ποτέ από τη μόδα. Ένας κομψός άντρας δεν φεύγει ποτέ από τη μόδα. Το αληθινό στυλ είναι διαχρονικό—όπως έλεγε η Κοκό Σανέλ. Το στυλ είναι διαχρονικό και οι αξίες δεν ξεθωριάζουν ποτέ. Αυτό δεν είναι απλώς κάτι που λέει η Κατερίνα Βαλεντίνο. Είναι μια έννοια που έχει τις ρίζες της σε μια μακροχρόνια παράδοση, και αυτή είναι η πραγματικότητα.

ΔΔ: Ως fashion icon, αναφέρετε πέντε απαραίτητα κομμάτια που κάθε γυναίκα πρέπει να έχει στην γκαρνταρόμπα της. Θα μπορούσατε να μοιραστείτε μαζί μας μια συμβουλή μόδας;

CV: Τα απαραίτητα είναι, πρώτον, ένα καλό λευκό πουκάμισο - πολύ στο στυλ της Carolina Herrera. Πρέπει να έχετε ένα. Ένα καλό ζευγάρι nude παπούτσια - μπορείτε να βρείτε λεπτομέρειες γι' αυτό στο βιβλίο μου, παρεμπιπτόντως. Ένα καλό ζευγάρι nude παπούτσια - σε nude χρώμα - που ταιριάζουν με τα πάντα. Ένα καλό τζιν χωρίς σκισίματα. Δεν μπορούν να έχουν σκισίματα. Το μικρό μαύρο φόρεμα - αυτό είναι απαραίτητο. Ένα μαύρο φόρεμα. Αυτό είναι κάτι που καμία γυναικεία γκαρνταρόμπα δεν πρέπει να λείπει. Και στη σημερινή εποχή, ένα καλό κοστούμι - όπου μπορείτε να συνδυάσετε το σακάκι και το παντελόνι - είναι επίσης απαραίτητο για την γκαρνταρόμπα μιας γυναίκας. Και το πιο σημαντικό πράγμα - η πιο σημαντική συμβουλή - είναι να κοιτάξετε στον καθρέφτη πριν φύγετε από το σπίτι.

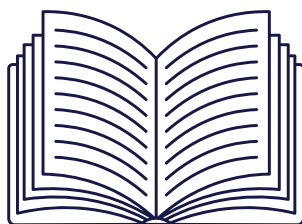


ΔΔ: Η χώρα μας, η Ελλάδα—με τα αμέτρητα νησιά της, την πλούσια ιστορία της και τη ζεστή ηλιοφάνεια—είναι ένας αγαπημένος προορισμός για πολλές διασημότητες από όλο τον κόσμο. Τι είδους project θα αναλαμβάνετε αν επισκεπτόσασταν την Ελλάδα; Τι θα ταίριαζε στη χώρα μας;

CV: Θα το ήθελα πολύ. Το "VIP" δεν αφορά μόνο τη στρατηγική, την παρουσία, τη δύναμη ή τη διατήρηση της σωστής εθιμοτυπίας. Είναι ένας τρόπος ζωής, και αφορά επίσης την παράδοση και τις αξίες. Και η Ελλάδα ενσαρκώνει πολλές δυτικές αξίες. Θα δημιουργούσα ένα είδος VIP περιήγησης στα πιο αποκλειστικά σημεία—μια εμπειρία "VIP Ελλάδας". Μάλιστα, το έχω κάνει και στο παρελθόν: έχουμε δημιουργήσει VIP εμπειρίες για τις Κάννες, το Λονδίνο και την Ιταλία, παρουσιάζοντας τις πιο εμβληματικές τοποθεσίες. Θα ήθελα πολύ να κάνω το ίδιο στην Ελλάδα, όχι μόνο επειδή αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο του πολιτισμού μας, αλλά και επειδή μοιράζεται τόσες πολλές από τις αξίες που έχουμε στη Δύση. Δεδομένου ότι η έννοια του VIP περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από τη μόδα και την εθιμοτυπία—είναι ένας τρόπος ζωής—θα ήθελα πραγματικά να επισκεφτώ την Ελλάδα.



Entre Galas y Grietas :
Valentino Caterina:
Amazon.com





ERMIONIDA TRAVEL GUIDE HARD COPY + 2026 EDITION

Η αναβάθμιση του πολύγλωσσου τουριστικού οδηγού της Ερμιονίδας είναι μια στρατηγική κίνηση που τοποθετεί την περιοχή στον παγκόσμιο χάρτη. Η προσθήκη, από φέτος, των Αραβικών και των Κινεζικών στις ήδη υπάρχουσες οκτώ γλώσσες (Ελληνικά, Αγγλικά, Γαλλικά, Γερμανικά, Ιταλικά, Ισπανικά, Πορτογαλικά, Ρωσικά) είναι ένα «ανοιχτό κάλεσμα» σε δύο από τις ισχυρότερες οικονομικά αγορές του κόσμου.

Με δέκα γλώσσες σε έντυπη και ψηφιακή μορφή, το ERmionida MAGazine επενδύει στην απόλυτη συμπερίληψη, προσφέροντας στους επισκέπτες ολόκληρης της Ερμιονίδας την πολυτέλεια της πληροφορίας στη μητρική τους γλώσσα.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ - ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ

Multilingual Travel Guide 2026 !!!

Visit our website
www.ermionidamagazine.com

Featured on



Alpha TV



Ionian TV



Skai TV



ERT TV



Mesogeios TV



OneTV



@ErmionidaMagazine

@DespinaDimotsi



Επικαιρότητα

ER MAG TV

Έργα αναβάθμισης στις λιμενικές εγκαταστάσεις της Ερμιόνης

Ολοκλήρωση του πρώτου σημαντικού τμήματος του έργου αποκατάστασης των λιμενικών υποδομών στο νότιο τμήμα της Ερμιόνης, με παρεμβάσεις στα Μανδράκια και στόχο την ασφάλεια και την αναβάθμιση της παραλιακής ζώνης.



Ερμιονίδα: Τηλεφωνικές κλήσεις απάτη από επιτήδειους

Το τελευταίο διάστημα διαπιστώθηκαν στην Ερμιονίδα τηλεφωνικές κλήσεις απάτη από επιτήδειους με σκοπό να αποσπάσουν χρήματα, κοσμήματα, κωδικούς και λοιπές προσωπικές πληροφορίες.

Την Τετάρτη 17 Ιουνίου, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση με πρωτοβουλία του Αστυνομικού Τμήματος Ερμιονίδας και του Κέντρου Νεότητας Κρανιδίου "Οι Άγιοι Ανάργυροι", με θέμα «Ασφαλείς στην Καθημερινότητα: Γνώση και Προστασία απέναντι στις Σύγχρονες Απάτες». Κεντρικός ομιλητής ήταν ο Διοικητής του Α.Τ. Ερμιονίδας, κ. Νικόλαος Γεώργας (Αστυνόμος Β), ο οποίος παρουσίασε με πρακτικό τρόπο τις μεθόδους που χρησιμοποιούν οι επιτήδειοι μέσω διαδικτύου, απατηλών SMS, email και τηλεφωνημάτων. Ο κ. Γεώργας έδωσε στους πολίτες σαφείς οδηγίες για την αναγνώριση των ψηφιακών παγίδων και τη θωράκιση των τραπεζικών τους λογαριασμών, ενώ η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με ανοιχτή συζήτηση και απαντήσεις σε ερωτήματα του κοινού. Οι διοργανωτές εκφράζουν τις θερμές τους ευχαριστίες στους κατοίκους της Ερμιονίδας για τη δυναμική τους παρουσία, η οποία ανέδειξε τη σημασία της πρόληψης και της έγκυρης ενημέρωσης στην καθημερινότητά μας.



Όλες οι ειδήσεις
στο site μας



Οι λαγοκέφαλοι συνεχίζουν να απασχολούν και την περιοχή μας, με το τελευταίο διάστημα το πρόβλημα να διογκώνεται καθώς ο πληθυσμός τους αυξάνεται.

Παρουσιάσαμε το θέμα μέσα από πλάνα και ρεπορτάζ στους τηλεοπτικούς σταθμούς:

Ionian TV
Alpha TV
Mega Channel
Mesogeios TV





Elena Tetryakova

Miss Russia 2014,
Travel Blogger,
μοντέλο και συγγραφέας.



Η Elena Tetryakova είναι blogger και συγγραφέας του βιβλίου *Choose Yourself* , το οποίο κέρδισε το βραβείο "Motivational Book of the Year 2023". Κυκλοφόρησε ένα σόλο μουσικό άλμπουμ με το καλλιτεχνικό ψευδώνυμο Elen και ηχογράφησε ένα κομμάτι σε συνεργασία με τον Igor Rybakov.

Τίτλοι και Βραβεία:

"Trust of Russia 2025" — Πρεσβευτής Τουρισμού της Ρωσίας

"Ethical Blogger 2025" — Βραβείο που απονεμήθηκε στην Κρατική Δούμα στην κατηγορία "Οικογενειακές Αξίες"

"Lifestyle and Travel Blogger of the Year 2023"

"Successful Mom 2022-2023"

"Best Travel and Lifestyle Blogger 2022"

Νικήτρια του Εθνικού Βραβείου Top Blogger 2021

"Best Travel Blogger 2021"

"Best Lifestyle and Beauty Blog" — Βραβείο Dore Bloggers 2021

Είναι πρέσβειρα για περιοδικές bloggers σε όλη τη Ρωσία και είναι η παραγωγός του project #Bloggers63, διοργανώτρια διεθνών διαγωνισμών ομορφιάς, διευθύντρια πρακτορείου μοντέλων και ιδρύτρια της ταξιδιωτικής εταιρείας "Elen".

Κατέχει επίσης πολυάριθμους τίτλους ομορφιάς, όπως:

"Miss Russian Standard" (Miss Russia 2014)

"Miss Smile" — Miss Russia 2014 (3η θέση)

"Miss Russkoye Radio 2012"

"Miss Domina Egypt 2015"

"Miss Sensation 2013"

"Miss Bounty Bali 2010"

"Miss Anex Tour", μεταξύ άλλων.

ΔΔ: Πότε ξεκίνησε το πάθος σας για τους διαγωνισμούς ομορφιάς;


ΕΤ: Παρακολούθησα σχολή μοντέλων από παιδί όπου και αποφοίτησα με επιτυχία. Πάντα μου άρεσε να φωτογραφίζομαι, να βρίσκομαι μπροστά στην κάμερα και να απολαμβάνω την δημιουργική ατμόσφαιρα. Μια μέρα, είδα μια πρόσκληση για κάστινγκ και αποφάσισα να το δοκιμάσω - και κέρδισα αμέσως. Αυτό ήταν το σημείο εκκίνησης: ο ένας διαγωνισμός οδηγούσε στον άλλον, και έτσι ξεκίνησε το ταξίδι μου στον κόσμο της ομορφιάς.

Οι τίτλοι μου περιλαμβάνουν:

- Μις Ρωσία 2014
- Μις Χαμόγελο — Μις Ρωσία 2014 (3η θέση)
- Μις Ρωσικό Ραδιόφωνο 2012
- Μις Ντόμινα Αίγυπτος 2015
- Μις Σένσασιον 2013
- Μις Μπάουντι Μπαλί 2010
- Μις Άνεξ Τουρ, και άλλα.

ΔΔ: Ομορφιά, ταξίδια, μουσική—πώς τα ισορροπείτε όλα αυτά; Τι σας ελκύει περισσότερο;

ΕΤ: Νιώθω ότι όλα αυτά αποτελούν μέρος μιας μεγάλης ιστορίας για μένα. Η μουσική είναι ιδιαίτερα κοντά στην καρδιά μου: έχω κυκλοφορήσει ένα άλμπουμ και τώρα έχω μάθει να γράφω τα δικά μου τραγούδια. Είναι ένα ξεχωριστό συναίσθημα να δημιουργείς κάτι δικό σου. Είμαι πεπεισμένη ότι αν υπάρχει πραγματικά η επιθυμία, μπορείς πάντα να βρεις τον χρόνο.



«Η Ρωσία είναι μια απίστευτα πολύπλευρη χώρα. Θα συνιστούσα να την επισκεφθείτε το καλοκαίρι για να απολαύσετε τη φύση, τους περιπάτους και την ατμόσφαιρα των πόλεων.»

“Ονειρεύομαι να επισκεφτώ τη Μύκονο στο μέλλον — αυτό το νησί είναι εδώ και καιρό στη λίστα μου με τα πράγματα που θέλω να κάνω”.

ΔΔ: Πόσες χώρες έχετε επισκεφτεί και πώς σας έχουν επηρεάσει τα ταξίδια σας;

ΕΤ: Μέχρι σήμερα, έχω επισκεφτεί πάνω από 90 χώρες. Μπορώ να πω ότι η καθημία είναι μοναδική και όμορφη με τον δικό της τρόπο. Σε ορισμένα μέρη, είναι η φύση που εμπνέει. σε άλλα, ο πολιτισμός και οι άνθρωποι. και αλλού, ο ρυθμός της ζωής. Τα ταξίδια είχαν βαθύ αντίκτυπο σε εμένα και την προσωπική μου εικόνα: έχουν διευρύνει την κοσμοθεωρία μου και μου έχουν διδάξει ευελιξία και την ικανότητα να βλέπω την ομορφιά στις λεπτομέρειες.

ΔΔ: Τι συμβουλή θα δίνετε σε όσους θέλουν να επισκεφθούν τη Ρωσία;

ΕΤ: Η Ρωσία είναι μια απίστευτα πολύπλευρη χώρα. Θα συνιστούσα να την επισκεφθείτε το καλοκαίρι για να απολαύσετε τη φύση, να κάνετε περιπάτους και να απολαύσετε την ατμόσφαιρα των πόλεων. Η Πρωτοχρονιά είναι επίσης μια μαγική εποχή: όλα είναι στολισμένα, οι δρόμοι λάμπουν από φώτα και μοιάζει με παραμύθι. Σίγουρα πρέπει να δείτε τη Μόσχα και την Αγία Πετρούπολη και να δοκιμάσετε την εθνική κουζίνα.

ΔΔ: Έχετε έρθει ποτέ στην Ελλάδα;

ΕΤ: Ναι, επισκέφτηκα το νησί της Ρόδου με την μητέρα μου - ήταν ένα αξέχαστο ταξίδι. Η ατμόσφαιρα, η θάλασσα και η ιστορία εκεί είναι καταπληκτικά. Στο μέλλον, ονειρεύομαι να επισκεφτώ τη Μύκονο. Αυτό το νησί είναι εδώ και καιρό στη λίστα μου με τα πράγματα που θέλω να κάνω.



DD: Πείτε μας για το βιβλίο σας, *Επιλέξτε τον Εαυτό σας*.

ET: Το βιβλίο μου *Επιλέξτε τον Εαυτό σας*—το οποίο κέρδισε το βραβείο «Βιβλίο Κινήτρων της Χρονιάς 2023»—είναι μια πολύ προσωπική ιστορία. Σε αυτό, μοιράζομαι το ταξίδι μου και μιλάω για τη σημασία του να μην ξεχνάμε τον εαυτό μας, να αγαπάμε τον εαυτό μας και να ακούμε τις δικές μας επιθυμίες. Είναι ένα βιβλίο για την εύρεση εσωτερικής δύναμης και την επιλογή του εαυτού μας, ό,τι και να γίνει.

DD: Πώς ήρθε η μουσική στη ζωή σας;

ET: Η μουσική ήταν πάντα μέρος της ζωής μου. Τραγούδησα σε μια όπερα για δέκα χρόνια, και εκεί γεννήθηκε η βαθιά μου αγάπη για την τέχνη. Έπαιξα σε παραγωγές όπως *Κάρμεν*, *Η Ντάμα Μπαστούνι* και *Μπόρις Γκοντούνοφ*. Αυτή η εμπειρία με διαμόρφωσε ως καλλιτέχνη και με ενέπνευσε να συνεχίσω το μουσικό μου ταξίδι.

DD: Με τι ασχολείστε αυτή τη στιγμή και ποια είναι τα σχέδιά σας για το μέλλον;

ET: Το κύριο έργο μου αυτή τη στιγμή είναι η ολοκλήρωση της κατασκευής του σπιτιού μου και η μετακόμιση. Απαιτεί πολλή ενέργεια, χρόνο και επένδυση, αλλά είναι ένα σημαντικό ορόσημο για μένα. Στο μέλλον, θέλω να αφιερώσω περισσότερο χρόνο στη μουσική και επίσης να ξεκινήσω ένα βίντεο που σχετίζεται με τη μαγειρική - θέλω πραγματικά να μοιραστώ αυτό το κομμάτι της ζωής μου και να εμπνεύσω τους ανθρώπους.



Athens Art and Fashion 5 Show: Η Μεγάλη Γιορτή της Τέχνης και της Μόδας έρχεται στον Πειραιά!

Ο πολυαναμενόμενος θεσμός Athens Art and Fashion Show επιστρέφει δυναμικά για 5η συνεχή χρονιά, υποσχόμενος μια βραδιά γεμάτη λάμψη, υψηλή αισθητική και δημιουργικότητα. Την Παρασκευή, 10 Ιουλίου 2026, από τις 21:00 έως τις 23:00, ο εντυπωσιακός πολυχώρος του Beluga Art (2ας Μεραρχίας 8, Πειραιάς) θα φιλοξενήσει το απόλυτο καλλιτεχνικό και fashion event του φετινού καλοκαιριού.

Υπό την έμπειρη καλλιτεχνική διεύθυνση της Μαρίας Αγραπίδου, το Athens Art and Fashion 5 Show αναμένεται να ενώσει αρμονικά διαφορετικές μορφές τέχνης. Τη βραδιά θα τιμήσουν με την παρουσία τους λαμπεροί καλεσμένοι (Guest Stars). Ο διεθνούς φήμης Top Model, Giorgio Karantzias, θα δώσει το δικό του στίγμα στην πασαρέλα, ενώ η Pop Artist, Galaxie, θα ξεσηκώσει τους παρευρισκόμενους με ένα μοναδικό live performance.

Το πλούσιο πρόγραμμα της εκδήλωσης περιλαμβάνει εντυπωσιακά Fashion Shows από καταξιωμένα brands, σχεδιαστές και οίκους.

Η βραδιά αναμένεται να συγκεντρώσει εκπροσώπους της μόδας, της τέχνης, των media και του επιχειρηματικού κόσμου. Λόγω αυξημένης ζήτησης, συνιστάται η έγκαιρη κράτηση θέσεων.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ:

- Τίτλος: Athens Art and Fashion 5 Show
- Art Director: Μαρία Αγραπίδου
- Ημερομηνία: Παρασκευή, 10 Ιουλίου 2026
- Ώρα: 21:00 - 23:00
- Τοποθεσία: Beluga Art, 2ας Μεραρχίας 8, Πειραιάς
- Κρατήσεις / Πληροφορίες: +30 6932467046 (Μαρία Αγραπίδου)

ATHENS ART & FASHION SHOW 5
ART DIRECTOR **MARIA AGRAPIDOU**
GUEST STAR **GIORGIO KARANTZAS**
INTERNATIONAL TOP MODEL
GUEST STAR **GALAXIE**
POP ARTIST - LIVE PERFORMER

BELUGA ART
(2AS MERARCHIAS 8, PIRAEUS)
JULY 10, 2026 _ 21:00 - 23:00

RESERVATIONS
+306932467046
MARIA AGRAPIDOU

FASHION SHOWS
SKIN IT FASHION DESIGN
PANTAZONAS
TOPTENFASHION
Arina
DELTA MODELS ACADEMY see you

DANCE SHOWS
CAtango by CHOROTAFIS
iDance

SPONSORS
KOANA
ODO NTO LYS 15
SOCCER ACTION
BEATBO MEASUREMENTS ANDREW PRINTS DJ PAINTING

HAIR
K. KARRAS

MAKE UP
EM

COMMUNICATION SPONSORS
yes press
ER MAG EN EMVP news
ART&YOU.GR callitimes.gr

GLAMOUR FASHION GR TIK TOK - INSTAGRAM
Ombre.gr



Road
Trips

from
August
Issue 71



VARIOUS
ARTICLES

by enimerwsi2



More videos





We suggest

ODYSSEUS από το 1988

Παγκόσμια κουζίνα με ελληνική πινελιά στη Βιέννη

Ο αέρας είναι γεμάτος με το άρωμα φρέσκιας ρίγανης και δεντρολίβανου. Στην κουζίνα επικρατεί αναβρασμός: «Κώστα, η πίτα είναι έτοιμη!». Μπαίνοντας στο εστιατόριο της περιοχής 1140 της Βιέννης —το οποίο άνοιξε ο Αργύρης Ζώσης και λειτουργεί με μεγάλο πάθος— νιώθεις σαν να φτάνεις στην Ελλάδα. Πρόκειται για μια Ελλάδα όπου, από το 1988, η παράδοση και το σύγχρονο στοιχείο σμίγουν για να δημιουργήσουν γαστρονομικές απολαύσεις στις οποίες ούτε η γιαγιά Ελένη δεν μπορεί να αντισταθεί.

«Από τον σπιτικό μουςακά και τον κλασικό γύρο μέχρι το ζουμερό σουβλάκι στα κάρβουνα, το Odysseus Burger και το απολαυστικό Odysseus Lava Cake — σερβίρουμε εκλεπτυσμένη κουζίνα που συνδυάζει την Ελληνική και τη διεθνή γαστρονομία, με ιδιαίτερη προσοχή στη λεπτομέρεια. Συνοδεύστε το γεύμα σας με το ιδανικό κρασί και τα εκλεκτά προϊόντα από το παντοπωλείο μας.»

«Η ελληνική κουζίνα...

...έχει τη φήμη ότι είναι «βαριά». Και όχι άδικα. Εμείς υιοθετούμε μια πιο ελαφριά προσέγγιση, διασφαλίζοντας ότι το γεύμα σας δεν θα σας βαρύνει.

...φέρνει αμέσως στο μυαλό τον γύρο, το σουβλάκι και τη μουςακά. Φυσικά τα σερβίρουμε κι αυτά, αλλά αγαπάμε και τους πειραματισμούς — γι' αυτό μπορεί να βρείτε στο μενού μας burgers ή ζυμαρικά με ελληνικό χαρακτήρα.

Α, και κάτι ακόμα: το ψωμί και τα γλυκά μας είναι σπιτικά, ενώ το ελαιόλαδο και η ρίγανη προέρχονται από τους δικούς μας ελαιώνες στην Πελοπόννησο.»

restaurant-odysseus.at

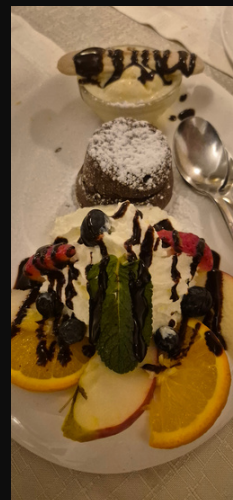


ER MAG SUGGESTS



Μια φανταστική επίσκεψη τον
Φεβρουάριο του 2026!

Νόστιμο φαγητό, μεγάλη ποικιλία και
άψογη καθαριότητα. Συνιστάται
ανεπιφύλακτα!



+43 1 894 28 01

Penzinger Straße 57, 1140 Wien

office@restaurant-odysseus.at

Ο Michael Jordan σε Πόρτο Χέλι και Σπέτσες

Ο θρύλος του NBA Michael Jordan έχει επισκεφθεί επανειλημμένα την Ελλάδα για τις καλοκαιρινές του διακοπές, με τις Σπέτσες και την ευρύτερη περιοχή της Ερμιονίδας (Πόρτο Χέλι) να αποτελούν σταθερούς και αγαπημένους του προορισμούς. Αυτές τις μέρες βρίσκεται και πάλι στην περιοχή μας

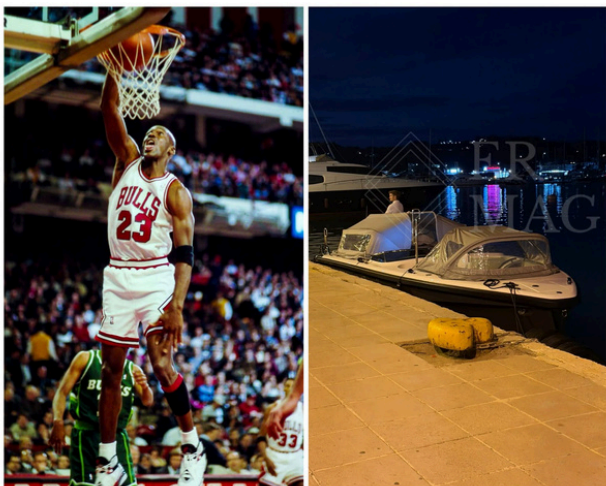
Δήλωση του Crt. Dr. Γεώργιου Βάλλη, Προέδρου της Πανελληνίας Ένωσης Πληρωμάτων Ιδιωτικών και Επαγγελματικών Θαλαμηγών (Π.Ε.Π.Ι.Ε.Θ.)

Κατά τη διάρκεια της παρουσίας μου στην περιοχή του Πόρτο Χελίου, είχα την ευκαιρία να εντοπίσω το υπερπολυτελές σκάφος M'BRACE ,στο οποίο φιλοξενείται αυτές τις ημέρες ο θρύλος του παγκόσμιου μπάσκετ, Michael Jordan. Το σκάφος βρισκόταν αγκυροβολημένο ανοιχτά, ανάμεσα στο Πόρτο Χέλι και τις Σπέτσες, επιλέγοντας την ιδιωτικότητα και τη διακριτικότητα που προσφέρουν τα ελληνικά νερά σε προσωπικότητες παγκόσμιας εμβέλειας.

Η παρουσία μιας τόσο εμβληματικής μορφής του παγκόσμιου αθλητισμού στην Ελλάδα επιβεβαιώνει για ακόμη μία φορά ότι η χώρα μας αποτελεί σημείο αναφοράς για τον πολυτελή θαλάσσιο τουρισμό και το διεθνές yachting. Κατά τη διάρκεια της παρουσίας μου στην περιοχή, είχα την τιμή να είμαι από τους πρώτους που εντόπισαν και κατέγραψαν την παρουσία του M'BRACE , αναδεικνύοντας ακόμη μία σημαντική στιγμή για τον ελληνικό θαλάσσιο τουρισμό και το yachting υψηλών προδιαγραφών. Πέρα όμως από το ειδησεογραφικό ενδιαφέρον της παρουσίας του Michael Jordan στα ελληνικά νερά, οφείλω να τονίσω ότι πρόκειται για μια τεράστια διαφήμιση για τη χώρα μας. Είναι εξαιρετικά σημαντικό ένας παγκόσμιος θρύλος του NBA και ένας από τους πιο αναγνωρίσιμους αθλητές όλων των εποχών να επιλέγει την Ελλάδα και τα ελληνικά νησιά για τις διακοπές του με θαλαμηγό. Η εικόνα ενός ανθρώπου με τέτοια διεθνή επιρροή να απολαμβάνει τις ομορφιές του τόπου μας ταξιδεύει σε όλο τον κόσμο και αποτελεί ανεκτίμητη προβολή για τον ελληνικό θαλάσσιο τουρισμό, το yachting, τα νησιά μας και συνολικά για την Ελλάδα. Μάλιστα, ιδιαίτερη εντύπωση προκαλεί και το επίπεδο των υποδομών και των μέσων που συνοδεύουν μια τέτοια παρουσία. Το πολυτελές tender του σκάφους, η λεγόμενη «λιμουζίνα» της θαλαμηγού, εκτιμάται ότι έχει αξία που ξεπερνά το ένα εκατομμύριο ευρώ, γεγονός που αποτυπώνει το μέγεθος και το επίπεδο του συγκεκριμένου ταξιδιού. Το M'BRACE παρέμεινε αγκυροβολημένο μεσοπέλαγα, μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας και τα αδιάκριτα βλέμματα, προσφέροντας απόλυτη ιδιωτικότητα στους επιβάτες του.

Μια λεπτομέρεια που δεν πέρασε απαρατήρητη και προκάλεσε χαμόγελα ήταν ότι σχεδόν όλο το πλήρωμα φορούσε αθλητικό εξοπλισμό Nike και Air Jordan, σαν έναν άτυπο φόρο τιμής στον μεγαλύτερο ίσως μπασκετμπολίστα όλων των εποχών. Ο ίδιος ο Michael Jordan έδειχνε να απολαμβάνει ήρεμες στιγμές με τη σύντροφό του, χαλαρώνοντας με το αγαπημένο του πούρο, πάντα υπό συνθήκες απόλυτης ιδιωτικότητας. Γύρω από το σκάφος υπήρχε αυξημένη κινητικότητα και ισχυρά μέτρα ασφαλείας, με προσωπικό επιτήρησης, συνοδευτικά μέσα και διακριτική αλλά εμφανή παρουσία ανθρώπων που φρόντιζαν για την ασφάλεια των επιβατών.

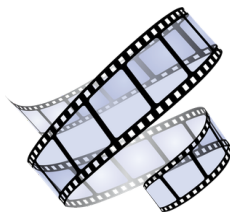
Πρόκειται αναμφίβολα για μία από τις πιο ηχηρές παρουσίες του φετινού καλοκαιριού στα ελληνικά νερά, μια παρουσία που επιβεβαιώνει ότι η Ελλάδα εξακολουθεί να βρίσκεται στο επίκεντρο του παγκόσμιου χάρτη του yachting και να αποτελεί κορυφαία επιλογή για προσωπικότητες διεθνούς εμβέλειας που αναζητούν πολυτέλεια, ασφάλεια, διακριτικότητα και μοναδικές εμπειρίες στη θάλασσα.



Η Μεγάλη Οθόνη ως Καταφύγιο και Έμπνευση



Γράφει ο Χρήστος Αρφάνης



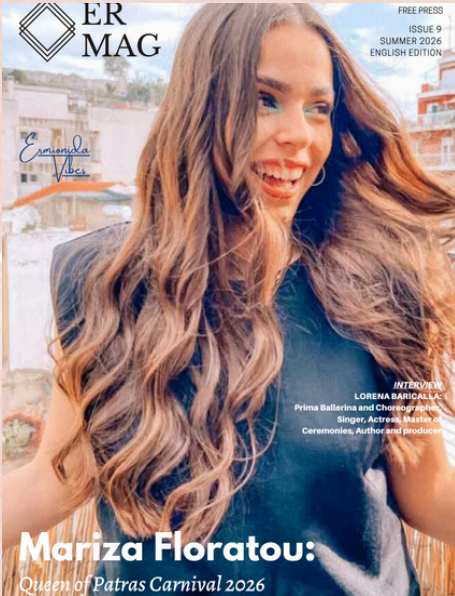
ENTERTAINMENTNEWS.GR

Ο Ιούλιος είναι παραδοσιακά ο μήνας της απόλυτης κινηματογραφικής εξωστρέφειας. Καθώς οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν, οι θεατές αναζητούν την ψυχική και πνευματική ανάταση που προσφέρει η έβδομη τέχνη, είτε στις δροσερές κλιματιζόμενες αίθουσες είτε στους αγαπημένους μας θερινούς κινηματογράφους. Αυτή την περίοδο, το σινεμά παύει να είναι μια απλή συνήθεια και μετατρέπεται σε ένα συλλογικό ταξίδι, μια διέξοδο από την καθημερινότητα που μας επιτρέπει να ονειρευτούμε.

Στο παγκόσμιο στερέωμα, ο Ιούλιος του 2026 χαρακτηρίζεται από μια ενδιαφέρουσα "μάχη" ανάμεσα στα μεγάλα εμπορικά franchise και τις ανεξάρτητες φωνές που διεκδικούν τον δικό τους χώρο. Ως σεναριογράφος και μέλος της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος, παρατηρώ με ικανοποίηση ότι ακόμα και οι πιο μεγάλες παραγωγές αρχίζουν να ενσωματώνουν προβληματισμούς που αφορούν την κλιματική κρίση, την τεχνητή νοημοσύνη και τις κοινωνικές ανισότητες. Το σενάριο δεν είναι πια μόνο ένα όχημα για δράση, αλλά ένας χώρος διάλογου με το κοινό. Η πρόκληση για εμάς τους δημιουργούς είναι να καταφέρουμε να διατηρήσουμε την προσοχή του θεατή αμείωτη, προσφέροντάς του ταυτόχρονα τροφή για σκέψη.

Ένα άλλο αξιοσημείωτο στοιχείο αυτού του μήνα είναι η άνθηση των κινηματογραφικών αφιερωμάτων. Πολλές αίθουσες επιλέγουν τον Ιούλιο για να τιμήσουν σπουδαίους σκηνοθέτες του παρελθόντος, προβάλλοντας αποκατεστημένες κόπιες κλασικών έργων. Αυτή η σύνδεση του παλιού με το νέο είναι απαραίτητη. Έχοντας συμμετάσχει σε κριτικές επιτροπές διεθνών φεστιβάλ, διαπιστώνω συχνά ότι η καινοτομία στον κινηματογράφο προκύπτει μέσα από τη βαθιά γνώση της ιστορίας του. Το να βλέπεις μια ταινία του Χίτσκοκ ή του Φελίνι στη μεγάλη οθόνη το 2026, είναι μια εμπειρία που σου θυμίζει γιατί αυτή η τέχνη παραμένει αθάνατη.

Σας προτρέπω, λοιπόν, αυτόν τον Ιούλιο να γίνετε εξερευνητές. Μην αρκестείτε στις εύκολες επιλογές. Αναζητήστε εκείνη την ταινία που θα σας κάνει να συζητάτε για ώρες μετά το τέλος της προβολής. Ο κινηματογράφος έχει τη δύναμη να μας μεταφέρει σε κόσμους που δεν φανταστήκαμε ποτέ και να μας γνωρίσει ανθρώπους που ίσως δεν θα συναντούσαμε ποτέ στην πραγματικότητα. Ας αφεθούμε στη μαγεία του φωτός και ας επιτρέψουμε στις ιστορίες να μας ταξιδέψουν μακριά.



Hello SUMMER





Film Production

Video Editing

Travel Promo Videos

Hotel & Resort Promotional Videos

Graphic Design

Hotel Menu & Brochure Design

Celebrity & Artist Interviews

Website Advertising

CONTACT:

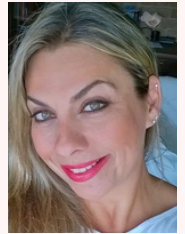
redlightindependentfilms@gmail.com

arfanis.chris@gmail.com

**ERmionida
MAGazine**

- Δημιουργία περιεχομένου
- Social media
- Γραφιστικές υπηρεσίες
- Βιντεοσκόπηση
- Φωτογράφιση
- Υπηρεσίες κειμένων

www.ermionidamagazine.com



Όταν το άγγιγμα γίνεται θεραπεία

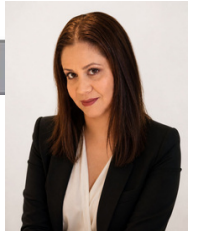
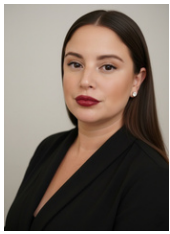
Ο Ιούλιος είναι ο μήνας του φωτός. Ο ήλιος αγκαλιάζει το σώμα, η θάλασσα μας καλεί να χαλαρώσουμε και οι ρυθμοί της καθημερινότητας γίνονται πιο ήπιοι. Είναι η ιδανική εποχή να θυμηθούμε ότι η αληθινή ευεξία δεν βρίσκεται μόνο στις διακοπές, αλλά και στις μικρές στιγμές φροντίδας που χαρίζουμε στον εαυτό μας.

Το άγγιγμα αποτελεί μία από τις αρχαιότερες μορφές θεραπευτικής φροντίδας. Πριν ακόμη υπάρξουν οι λέξεις, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τα χέρια τους για να ανακουφίσουν τον πόνο, να προσφέρουν ασφάλεια και να εκφράσουν αγάπη. Σήμερα, στον κόσμο της αισθητικής και του spa, αυτή η σοφία παραμένει ζωντανή. Κάθε θεραπεία προσώπου, κάθε μασάζ, κάθε τελετουργία ευεξίας δεν είναι απλώς μια τεχνική εφαρμογή. Είναι μια εμπειρία που ενεργοποιεί τις αισθήσεις, βοηθά το σώμα να αποβάλει την ένταση και προσφέρει στο μυαλό την πολύτιμη ευκαιρία να ξεκουραστεί. Μέσα από τις σωστές κινήσεις, το επαγγελματικό άγγιγμα δημιουργεί ένα αίσθημα εμπιστοσύνης και βαθιάς χαλάρωσης. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, το δέρμα εκτίθεται περισσότερο στον ήλιο, στη ζέστη και στην αφυδάτωση.

Οι θεραπείες αισθητικής και spa αποκτούν ακόμη μεγαλύτερη αξία, καθώς συμβάλλουν στην ενυδάτωση, την αποκατάσταση και την αναζωογόνηση της επιδερμίδας. Παράλληλα, προσφέρουν κάτι εξίσου σημαντικό: **χρόνο για εμάς.** Χρόνο να αναπνεύσουμε, να ηρεμήσουμε και να ακούσουμε τις ανάγκες του σώματός μας. Η θεραπευτική δύναμη του αγγίγματος δεν βρίσκεται μόνο στην τεχνική, αλλά και στην πρόθεση. Όταν τα χέρια ενός θεραπευτή λειτουργούν με γνώση, σεβασμό και φροντίδα, δημιουργούν έναν ασφαλή χώρο όπου το σώμα μπορεί να χαλαρώσει και το πνεύμα να ανανεωθεί. Εκεί, η ομορφιά παύει να είναι μόνο εικόνα και γίνεται αίσθηση. Ας κάνουμε λοιπόν τον Ιούλιο έναν μήνα επιστροφής στον εαυτό μας.

Ας επιτρέψουμε στο άγγιγμα να μας υπενθυμίσει ότι η φροντίδα είναι ανάγκη και όχι πολυτέλεια. Γιατί κάθε φορά που επιλέγουμε να περιποιηθούμε το σώμα μας με αγάπη, καλλιεργούμε ταυτόχρονα την εσωτερική μας ισορροπία. Αυτό το καλοκαίρι, χαρίστε στον εαυτό σας την πιο πολύτιμη εμπειρία: τη δύναμη ενός θεραπευτικού αγγίγματος. **Γιατί η πραγματική ευεξία ξεκινά εκεί όπου τα χέρια συναντούν την ψυχή.**





Βιβλία παραλίας: Η παρεξηγημένη αξία του «ελαφρού» διαβάσματος

Γιατί τα βιβλία που διαβάζουμε το καλοκαίρι δεν είναι απλώς μια ευχάριστη συντροφιά στην παραλία, αλλά ένας μικρός τρόπος ψυχικής αποφόρτισης. Υπάρχει μια αόρατη ιεραρχία στον κόσμο των βιβλίων. Στην κορυφή κάθονται τα «σοβαρά», τα δύσκολα, τα βαριά, αυτά που απαιτούν μολύβι στο χέρι και συγκέντρωση. Στη βάση, κάπου ανάμεσα στις αντηλιακές κρέμες και τις πλαστικές σαγιονάρες, βρίσκονται τα βιβλία παραλίας. Τα «ελαφρά». Αυτά που κάποιοι αναφέρουν με μισή συγγνώμη: «Ναι, διαβάζω, αλλά τίποτα σοβαρό, καλοκαιράκι είναι...». Είναι ώρα να το πούμε καθαρά: αυτή η ιεραρχία είναι λάθος. Και όχι μόνο, άδικη!

Το πρόβλημα ξεκινά από τον ίδιο τον ορισμό. Όταν λέμε «ελαφρύ διάβασμα», εννοούμε συνήθως μυθιστορήματα που ρέουν εύκολα, αστυνομικά, ρομαντικά, περιπέτειες, φανταστικό που δεν κουράζει. Βιβλία που σε τραβούν μπροστά χωρίς να σε αναγκάζουν να σταματάς σε κάθε παράγραφο. Αλλά «εύκολο να διαβαστεί» δεν σημαίνει «ανούσιο». Ένα αστυνομικό μυθιστόρημα που σε κρατά ξύπνιο μέχρι τα μεσάνυχτα απαιτεί από τον συγγραφέα του χαρακτηριστές αληθινούς, ρυθμό αλάνθαστο, πλοκή που δεν καταρρέει. Αυτά δεν είναι μικρά πράγματα. Η ψυχολογία της ανάγνωσης έχει πολλά να πει γι' αυτό. Η μυθοπλασία, ακόμη και όταν θεωρείται «ελαφριά», μάς επιτρέπει να ζούμε συναισθήματα μέσα από ζωές που δεν είναι δικές μας. Μπαίνουμε στη θέση άλλων ανθρώπων, κατανοούμε διαφορετικές επιθυμίες, φόβους, διλήμματα και επιλογές. Και αυτό δεν εξαρτάται από το αν ένα βιβλίο βρίσκεται σε κάποια λίστα με «must-read κλασικά».

Υπάρχει όμως κάτι ακόμη πιο απλό: η ψυχική αποφόρτιση. Ζούμε σε έναν κόσμο που ζητά συνεχώς την προσοχή μας. Ειδήσεις, ειδοποιήσεις, αποφάσεις, υποχρεώσεις, εικόνες, σχόλια, πληροφορίες. Το μυαλό δεν «σβήνει» εύκολα. Ακόμη και όταν έχουμε ελεύθερο χρόνο, συχνά συνεχίζουμε να λειτουργούμε με την ίδια εσωτερική ένταση. Αλλά όταν βυθιζόμαστε σε μια ιστορία που μας παρασέρνει, κάτι χαλαρώνει. Για λίγο δεν χρειάζεται να απαντήσουμε, να οργανώσουμε, να αποδείξουμε ή να προλάβουμε. Ακολουθούμε απλώς μια αφήγηση. Γυρίζουμε σελίδα. Μεταφερόμαστε αλλού.

Οι ψυχολόγοι χρησιμοποιούν τον όρο «narrative transportation» για να περιγράψουν αυτή την κατάσταση: τη στιγμή που ο αναγνώστης μπαίνει τόσο βαθιά στον κόσμο του βιβλίου, ώστε ο έξω κόσμος υποχωρεί προσωρινά. Και αυτή η μεταφορά, όσο απλή κι αν ακούγεται, μπορεί να λειτουργήσει ανακουφιστικά. Μας δίνει απόσταση από όσα μας πιέζουν και μας επιτρέπει να επιστρέψουμε στον εαυτό μας με λίγο λιγότερο βάρος. Το καλοκαίρι έχει κάτι το χαρακτηριστικό: μας δίνει άδεια. Να αργήσουμε, να μην έχουμε αυστηρό πρόγραμμα, να κάνουμε πράγματα χωρίς εμφανή λόγο. Να καθίσουμε κάτω από μια ομπρέλα, να χαζέψουμε τη θάλασσα, να χάσουμε την αίσθηση της ώρας. Σε αυτό το πλαίσιο, το βιβλίο παραλίας γίνεται κάτι περισσότερο από ψυχαγωγία. Γίνεται μια μικρή πράξη φροντίδας. Όσοι διαβάζουν πολύ το ξέρουν καλά: δεν υπάρχει πάντα «ανώτερο» και «κατώτερο» βιβλίο. Υπάρχει το σωστό βιβλίο τη σωστή στιγμή. Κάποιες φορές αυτό είναι ο Καμύ. Κάποιες άλλες είναι ένα αστυνομικό που αγόρασες στο περίπτερο του λιμανιού και το τελείωσες πριν φτάσεις στο νησί. Και τα δύο μετράνε. Και τα δύο μπορούν να αφήσουν κάτι πίσω τους. Ίσως μάλιστα το λεγόμενο «ελαφρύ» διάβασμα να μας θυμίζει κάτι που συχνά ξεχνάμε: ότι τα βιβλία δεν υπάρχουν μόνο για να μας μορφώνουν, να μας βελτιώνουν ή να μας δοκιμάζουν. Υπάρχουν και για να μας κρατούν συντροφιά. Να μας ξεκουράζουν. Να μας κάνουν να γελάμε, να συγκινούμαστε, να ταξιδεύουμε χωρίς να μετακινούμαστε.

Αυτό το καλοκαίρι, λοιπόν, πάρε μαζί σου ό,τι σε τραβά, χωρίς ενοχές και χωρίς δικαιολογίες. Ένα αστυνομικό, ένα ρομαντικό μυθιστόρημα, μια περιπέτεια, ένα βιβλίο φαντασίας, κάτι που διαβάζεται γρήγορα ή κάτι που απλώς σε περιμένει καίρι. Δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα σε κανέναν με τις αναγνωστικές σου επιλογές. Το «ελαφρύ» διάβασμα είναι ίσως ο πιο ελεύθερος τρόπος να θυμηθείς γιατί αγάπησες τα βιβλία εξ αρχής. Όχι επειδή έπρεπε. Αλλά επειδή, κάποια στιγμή, μια ιστορία σε πήρε από το χέρι και σε πήγε αλλού.



Πόσο έχουν “αλλάξει” τα πλάνα των διακοπών στις μέρες μας;

Το καλοκαίρι εδώ και δεκαετίες είναι συνυφασμένο με την εξόρμηση όλων, αδειούχων, φοιτητών αλλά και επισκεπτών, στα νησιά. Όλο το πλάνο του έτους βασιζόταν ποιος θα πάρει άδεια και πότε κατά την διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών, μάλιστα οι περισσότερες εταιρείες που έκλειναν για Αύγουστο “υποχρέωναν” τους υπαλλήλους να πάνε διακοπές την συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Και κάπως έτσι τα καλοκαίρια μας ήταν να μετράμε μπάνια και παγωτά σε ένα νησί ή σε μια κοντινή μας παραλία. Τι άλλαξε όμως στις μέρες μας και το “Ελληνικό” καλοκαίρι δεν θυμίζει σε τίποτα αυτό του παρελθόντος;

Οι τιμές και οι απαιτήσεις μας δεν ήταν τόσο υψηλές! Σε ένα σακίδιο χωρούσαμε τα απαραίτητα για μια βδομάδα και από χρήματα - καθώς όλα ήταν πιο οικονομικά - δεν χρειαζόμασταν ούτε τις πανάκριβες ξαπλώστρες για να κάνουμε το μπάνιο μας, ούτε τα πανάκριβα εστιατόρια για να τραβήξουμε και να μοιραστούμε φωτογραφίες από τα φαγητά μας. Ταξιδεύαμε στην οικονομική θέση με την παρέα, χωρίς να μας καταλαμβάνει το άγχος για το πότε θα φτάσουμε και χωρίς να χτυπάει ασταμάτητα το κινητό μας τηλέφωνο.

Στην ψηφιακή εποχή - “φυλακή” που ζούμε έχουν αλλάξει όλα, πώς θα έμεναν ίδια τα καλοκαίρια μας;

Ίσως ακόμα και τώρα τον Ιούλιο να κάνουμε κάτι να αλλάξουμε αυτές τις συνήθειες. Ένας καφές στην παραλία με την παρέα μας, μία βόλτα στην παραθαλάσσια πόλη μας και μία εξόρμηση σε κοντινό προορισμό είναι ικανά να μας “επαναφέρουν” στην πραγματική ουσία και στο αυθεντικό Ελληνικό καλοκαίρι που μας αξίζει!!!





Ο ΝΑΟΣ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΟΥ ΔΙΟΣ: ΜΕΤΑΞΥ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΜΥΘΟΥ



ΣΥΝΕΧΕΙΑ
ΑΠΟ ΤΕΥΧΗ 68 & 69

Στην περίπτωση της "Μυθωδίας" (2001), η μουσική λειτουργήσε ως μια μορφή "κοσμικής γλώσσας". Ο Βαγγέλης Παπαθανασίου συνδύασε αρχαιοελληνικούς ήχους με ηλεκτρονικά στοιχεία, επιδιώκοντας να στείλει στον Άρη ένα σήμα που να αντιπροσωπεύει τη διαχρονική ταυτότητα της ανθρωπότητας.

Αντίστοιχο πείραμα άμεσης επαφής μέσω της μουσικής αποτελούν οι δύο χρυσοί δίσκοι που τοποθέτησε η NASA στα σκάφη Voyager 1 και 2, τα οποία ταξιδεύουν πλέον στο μεσοαστρικό διάστημα. Περιλαμβάνουν 90 λεπτά μουσικής από διαφορετικούς πολιτισμούς (Μπαχ, Μπετόβεν, Τσακ Μπέρνι, παραδοσιακά τραγούδια), λειτουργώντας ως ένα "mixtape" για οποιονδήποτε εξωγήινο πολιτισμό τα εντοπίσει. Η μουσική επιλέχθηκε επειδή μεταφέρει πληροφορίες για τη συναισθηματική και μαθηματική δομή της ανθρώπινης νόησης που τα απλά δεδομένα αδυνατούν να αποδώσουν.

Το σήμα αποκωδικοποιήθηκε τελικά το 2024 από μια ομάδα εθελοντών (πατέρα και κόρη), αναδεικνύοντας ότι η επικοινωνία με το διάστημα απαιτεί μια μορφή «καλλιτεχνικής» και μαθηματικής ερμηνείας, παρόμοια με την ανάλυση μιας μουσικής σύνθεσης. Στο πλαίσιο των πειραμάτων του SETI (Search for Extraterrestrial Intelligence), πολλοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι αν λάβουμε ποτέ ένα μήνυμα, αυτό ενδέχεται να προσομοιάζει περισσότερο με μουσική παρά με γραπτό κείμενο.

Η μουσική βασίζεται σε μαθηματικές αναλογίες συχνότητας. Ένα σήμα που περιέχει αρμονικές σχέσεις θα αναγνωριζόταν αμέσως από έναν εξωγήινο πολιτισμό ως τεχνητό πρόβλημα και όχι ως φυσικός θόρυβος του διαστήματος. Η επιστημονική κοινότητα εκτιμά ότι ένας προηγμένος πολιτισμός θα αντιλαμβανόταν τη μουσική όχι απλώς ως «ήχο», αλλά ως μια καθαρή μαθηματική δομή. Σήμερα, η NASA χρησιμοποιεί τη μέθοδο της ηχοποίησης (sonification) για την ανάλυση διαστημικών δεδομένων. Δεδομένα από τηλεσκόπια, όπως το James Webb, μετατρέπονται σε ήχους, επιτρέποντας στους επιστήμονες να εντοπίσουν μοτίβα που η όραση μπορεί να προσπεράσει, χρησιμοποιώντας το «μουσικό αυτί» ως εργαλείο έρευνας. Η ταύτιση της μουσικής με την αναζήτηση εξωγήινης επαφής εδράζεται στην πεποίθηση ότι οι μαθηματικές αρμονίες αποτελούν τη μόνη «κοινή γλώσσα» στο σύμπαν. Στην περίπτωση της «Μυθωδίας», η NASA αξιοποίησε το έργο ως ένα συμβολικό κάλεσμα που συνδέει την επίγεια πολιτιστική κληρονομιά με το χάος του διαστήματος. Αυτή η προσέγγιση απηχεί τις αντιλήψεις του Πυθαγόρα, ο οποίος πίστευε ότι οι πλανήτες παράγουν ήχους κατά την κίνησή τους. Για τους αρχαίους Έλληνες, η μουσική δεν ήταν απλώς τέχνη, αλλά μια ιερή επιστήμη —η Μουσική των Μουσών— που επέτρεπε στον άνθρωπο να συντονιστεί με τη θεϊκή αρμονία του κόσμου και να κατανοήσει τη δομή του σύμπαντος.

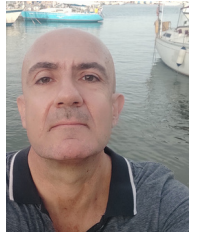
«Ο Πυθαγόρας υποστήριζε ότι το σύμπαν λειτουργεί ως ένα απέραντο μουσικό όργανο. Παρότι οι άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται αυτή την "ουράνια μουσική", καθώς γεννιούνται και ζουν μέσα σε αυτήν, η ψυχή μπορεί να "συντονιστεί" με τη θεϊκή τάξη μέσω των μαθηματικών αναλογιών της επίγειας μουσικής. Στην Αρχαία Ελλάδα, η σύνδεση της μουσικής με το Θείο δεν ήταν μόνο πνευματική αλλά και λειτουργική. Πίστευαν ότι κάθε μουσική κλίμακα (όπως ο Δωρίος ή ο Φρύγιος τρόπος) είχε τη δύναμη να διαμορφώνει τον χαρακτήρα και να προσελκύει συγκεκριμένες θεϊκές ενέργειες. Η μουσική θεωρούνταν η "γλώσσα των άστρων" — ένας κώδικας που οι Θεοί κατανοούσαν και στον οποίο ανταποκρίνονταν.»

ΥΓ.Ο αναγνωστής άς έχει μία ιδέα ότι το σύμπαν είναι ένας υπέροχος τόπος που παίζει την δική του συναυλία. όποιος έχει τα αυτιά και την νόηση την ακούει!

ΥΓ.Η ιδέα ότι «συντονιζόμαστε» με το θείο μέσω των συχνοτήτων επιβιώνει μέχρι σήμερα στις θεωρίες για τη θεραπευτική δύναμη των ήχων. Η μουσική ήταν η γέφυρα: ο άνθρωπος χρησιμοποιούσε τους αριθμούς (μαθηματικά) για να παράγει ήχο, και ο ήχος επέστρεφε την ψυχή στην αρχική της πηγή, την κοσμική τάξη.



Ο ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΙΤΑΝΙΚΟΣ



Το βαθυσκάφος Titan έμοιαζε περισσότερο με ένα μικρό διαστημόπλοιο ή με μια «καπσοουλα» για μεγάλα βάθη. Το πλήρωμα της αποστολής δεν βρίσκονταν, εκεί. Ήταν στο μητρικό πλοίο, στην επιφάνεια του Βορείου Ατλαντικού Ωκεανού, από όπου παρακολουθούσαν την κατάδυση, επικοινωνούσαν με το βαθυσκάφος κι ήταν έτοιμοι να το ανασύρουν στην επιφάνεια, όταν αυτό θα επέστρεφε. Εν τέλει...

Εν τέλει, δεν επέστρεψε ποτέ! Το βαθυσκάφος Titan υπέστη καταστροφική σύνθλιψη, κατά την κάθοδο του, λίγο πριν φτάσει στο ναυάγιο του Τιτανικού! Και οι πέντε επιβαίνοντες κυριολεκτικά κονιορτοποιήθηκαν, από την τεράστια ατμοσφαιρική πίεση του νερού σε αυτά τα βάθη. Οι προσομοιώσεις έδειξαν, ότι η κατάρρευση έγινε ΤΟΣΟ γρήγορα, ώστε οι επιβαίνοντες πιθανότατα δεν πρόλαβαν καν να αντιληφθούν τί συνέβη! Εξέπνευσαν σε χρόνο dt! Ακαριαία. Αυτό είναι και το μόνο παρήγορο... Η τραγική ειρωνεία της υπόθεσης είναι, ότι ένα σκάφος, που πήγαινε να επισκεφθεί το πιο διάσημο ναυάγιο του κόσμου, κατέληξε να γίνει ΚΑΙ ΤΟ ΙΔΙΟ ναυάγιο, ΣΤΟ ΙΔΙΟ, ακριβώς σημείο του ωκεανού... Ποιος λοιπόν σκότωσε αυτούς τους πέντε ανθρώπους;; Δεν τους σκότωσε η τάση τους για εξερεύνηση, δεν τους σκότωσε η έμφυτη περιέργεια του ανθρώπινου είδους, ούτε βεβαίως η...κατάρα του Τιτανικού και οι ηλίθιες δεισιδαιμονίες, οι οποίες ΚΑΙ ΑΥΤΕΣ αποτελούν δυστυχώς συστατικό της ανθρώπινου φύσεως!

Τους σκότωσε ο ίδιος ο πλανήτης μας! Οι φυσικές του συνθήκες. Τουτο γαρ, προς επίρρωση όσων αφελών υποδεικνύουν την Γη μας, ως παράδεισο! Σε αυτόν τον πλανήτη, σχεδόν ΚΑΘΕ φυσική δραστηριότητα μοιάζει να ζητά την...κεφαλή μας, επί πίνακι! Σεισμοί, τσουνάμι, τυφώνες, ανεμοστρόβιλοι, θύελλες, καταγίδες, πλημμύρες, ξηρασίες, πτώσεις αστεροειδών...τα πάντα όλα, φαίνεται πως επιθυμούν διακαώς την εξολόθρευση μας! Ακόμη κι η πίεση του νερού! Η ατμοσφαιρική πίεση, γύρω μας, δηλαδή στην επιφάνεια της Γης είναι, περίπου μία ατμόσφαιρα. Στο διάστημα, η πίεση αυτή είναι μηδέν! Στους ωκεανούς, ενώ στην επιφάνεια τους, η ατμοσφαιρική πίεση, όπως προείπα είναι μία ατμόσφαιρα, εν τούτοις για κάθε κατάδυση δέκα μέτρων, αυτή μεγαλώνει κατά μία ατμόσφαιρα! Δηλαδή στα δέκα μέτρα βάθος έχουμε πίεση δύο ατμόσφαιρες, στα είκοσι μέτρα βάθος έχουμε πίεση τρεις ατμόσφαιρες, κ.ο.κ. Συνεπώς, επειδή το νερό είναι, κατά πολύ πυκνότερο του αέρα, όσο πιο βαθιά καταδύσαι, τόσο μεγαλύτερη πίεση αισθάνεσαι και σε τόσο μεγαλύτερο στρες κι ένταση υπόκεινται τα αιμοφόρα αγγεία σου!

Τουτέστιν,γνωρίζουμε ΠΟΛΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ πράγματα για την επιφάνεια του φεγγαριού μας, παρά για τα βάθη των ωκεανών του πλανήτη μας! Τέλος, για όσους...προβοκάτορες επιχειρήσουν να μου υποβάλλουν ερωτήματα του στιλ: «Ρε συ Γιάννη, πώς είναι δυνατόν τα ψάρια και γενικώς οι θαλάσσιοι οργανισμοί, που ζουν, μέσα σε αυτά τα τεράστια βάθη των θαλασσών, να μπορούν να επιβιώνουν της πίεσης και να μην μπορούν υποβρύχια φτιαγμένα, από ατσάλι;!!». Η απάντηση στο εν λόγω ερώτημα είναι για τον ίδιο λόγο, που οι άνθρωποι μπορούν να επιβιώσουν, ύστερα από ανεμοθύελλα, ενώ τα ψάρια όχι!! Τα ψάρια ζουν, εδώ και εκατομμύρια χρόνια στο συγκεκριμένο αυτό φυσικό οικοσύστημα κι έχουν προσαρμοστεί μορφολογικά, βιοχημικά και λειτουργικά να ζουν και να αναπτύσσονται, υπό αυτές τις συνθήκες. Επιπροσθέτως, για τα ψάρια αυτά, η πίεση είναι Η ΙΔΙΑ, τόσο μέσα στον οργανισμό τους, όσο κι έξω από αυτόν, δηλαδή στο φυσικό τους περιβάλλον, αφού οι εν λόγω οργανισμοί αποτελούνται κυρίως από νερό και το νερό δεν συμπίεζει με τον ίδιο τρόπο, όπως ο αέρας.

Εξάλλου, σε αυτά τα τρομακτικά βάθη, ζουν, ως επί το πλείστον οργανισμοί, χωρίς καθόλου οστά, (τα οποία θα μπορούσαν να θρυμματιστούν) οι οποίοι αποτελούνται αποκλειστικά και μόνο από μαλακούς ιστούς, ενώ ο μεταβολισμός τους έχει πλήρως προσαρμοστεί στις εν λόγω συνθήκες.

Τα σέβη μου.



Πώς η Υπερβολική Ζάχαρη Επηρεάζει Δόντια και Ψυχική Υγεία

Η ζωή είναι γλυκιά, αλλά η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να μετατρέψει αυτή τη γλυκιά αίσθηση σε πραγματική κατάθλιψη, μέσω της στενής σχέσης της με τη στοματική υγεία.

Η ζάχαρη αποτελεί το κύριο «καύσιμο» για τα επιβλαβή βακτήρια του στόματος. Όταν καταναλώνουμε γλυκά, τα βακτήρια αυτά παράγουν οξέα που διαβρώνουν το σμάλτο των δοντιών, οδηγώντας σε τερηδόνα, ευαισθησία και φλεγμονές. Αν η κατάσταση προχωρήσει, αναπτύσσεται περιοδοντική νόσος, μια σοβαρή φλεγμονή που καταστρέφει τους μαλακούς ιστούς και το οστό που στηρίζει τα δόντια. Τα βακτήρια και οι τοξίνες τους εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος, προκαλώντας χρόνια συστηματική φλεγμονή που επηρεάζει ολόκληρο τον οργανισμό.

Ταυτόχρονα, η υψηλή πρόσληψη ζάχαρης διαταράσσει την ισορροπία του εγκεφάλου. Προκαλεί απότομες διακυμάνσεις του σακχάρου στο αίμα, ενισχύει φλεγμονές και μειώνει την παραγωγή σεροτονίνης και ντοπαμίνης – των νευροδιαβιβαστών που ρυθμίζουν τη διάθεση και την ευεξία. Μελέτες έχουν συνδέσει την υπερκατανάλωση ζάχαρης με αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης και αγχώδων διαταραχών.

Δημιουργείται έτσι ένας φαύλος κύκλος: **Η κατάθλιψη ωθεί πολλούς ανθρώπους σε συναισθηματική κατανάλωση γλυκών για προσωρινή παρηγοριά.** Τα γλυκά όμως χειροτερεύουν την στοματική υγεία, προκαλώντας πόνο, κακοσμία και αισθητικά προβλήματα που μειώνουν ακόμα περισσότερο την αυτοπεποίθηση και εντείνουν τα συμπτώματα κατάθλιψης. Επιπλέον, άτομα που νιώθουν κατάθλιψη συχνά παραμελούν το βούρτσισμα και τις επισκέψεις στον οδοντίατρο, αφήνοντας τα προβλήματα να εξελισσονται.

Πώς να σπάσετε τον κύκλο

Μειώστε σταδιακά τη ζάχαρη, αντικαθιστώντας τη με φρέσκα φρούτα, ξηρούς καρπούς και μαύρη σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο. Διατηρήστε άριστη στοματική υγιεινή: βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα, χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα καθημερινά και κάντε τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο. Εντάξτε στην καθημερινότητά σας σωματική άσκηση, επαρκή ύπνο και διατροφή πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και αντιοξειδωτικά που υποστηρίζουν τόσο τα δόντια όσο και την ψυχική υγεία.

Η φροντίδα του στόματος δεν είναι απλώς αισθητική υπόθεση. Είναι βασικό κομμάτι της συνολικής μας ευεξίας και μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη ή βελτίωση της διάθεσης και της ψυχικής υγείας.



5 Συμβουλές για σωστή ενυδάτωση το καλοκαίρι!

Καθώς έχουμε μπει για τα καλά στο καλοκαίρι και η ζέση εντείνεται, είναι σημαντικό να ενυδατώνουμε τον οργανισμό μας. Η σωστή ενυδάτωση είναι απαραίτητη για την υγεία και την ευεξία μας, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των θερινών μηνών καθώς ο κίνδυνος αφυδάτωσης είναι υψηλότερος.

1. Πίνουμε άφθονο νερό.

Το νερό είναι αναμφίβολα ο καλύτερος και ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να παραμείνουμε ενυδατωμένοι. Όταν οι θερμοκρασίες αυξάνονται, το σώμα μας χάνει περισσότερο νερό μέσω του ιδρώτα. Για να καταπολεμήσουμε αυτή την απώλεια είναι αναγκαία η πρόσληψη επιπλέον νερού. Στοχεύουμε, λοιπόν, να πίνουμε τουλάχιστον οκτώ ποτήρια νερό την ημέρα.

2. Σωστή διατροφή.

Η ενυδάτωση δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τα ροφήματα. Ορισμένα τρόφιμα μπορούν επίσης να συμβάλλουν σημαντικά στην πρόσληψη υγρών. Πολλά φρούτα και λαχανικά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και παρέχουν στον οργανισμό μας απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα. Το καρπούζι, τα αγγούρια, οι φράουλες, τα πορτοκάλια, το μαρούλι και το σέλινο είναι μερικές από τις τροφές που αναζωογονούν τον οργανισμό και κάνουν και τα γεύματά μας ευχάριστα.

3. Ηλεκτρολύτες.

Οι ηλεκτρολύτες είναι μέταλλα όπως το νάτριο, το κάλιο, το ασβέστιο και το μαγνήσιο που συμβάλλουν σημαντικά στη ρύθμιση της ισορροπίας των υγρών στο σώμα μας. Τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού που ιδρώνουμε και περισσότερο, είναι σημαντικό να τους αναπληρώνουμε.

4. Αποφεύγουμε το αλκοόλ και την καφεΐνη.

Αν και είναι δελεαστικό να επιδοθούμε σε δροσιστικά καλοκαιρινά κοκτέιλ ή παγωμένους καφέδες, να θυμάστε ότι το αλκοόλ και η καφεΐνη μπορούν να συμβάλλουν στην αφυδάτωση. Και οι δύο ουσίες έχουν διουρητικές ιδιότητες οδηγώντας σε απώλεια υγρών. Εάν καταναλώνουμε αλκοόλ ή ποτά με καφεΐνη, φροντίζουμε να τα εξισορροπούνται με επιπλέον πρόσληψη νερού για να αντισταθμίζουμε τις πιθανές επιπτώσεις αφυδάτωσης.

5. Δημιουργούμε μια ρουτίνα.

Η χρήση εφαρμογών παρακολούθησης κατανάλωσης νερού βοηθάει στο να μπορούμε να διατηρήσουμε μια ρουτίνα. Η σωστή ενυδάτωση είναι ζωτικής σημασίας. Ακολουθώντας αυτές τις πέντε συμβουλές θα είμαστε καλά εξοπλισμένοι για να διατηρήσουμε το σώμα μας δροσερό και ενυδατωμένο όλο το καλοκαίρι.

Μένουμε ενυδατωμένοι, μένουμε υγιείς και απολαμβάνουμε τις ηλιόλουστες μέρες στο έπακρο!



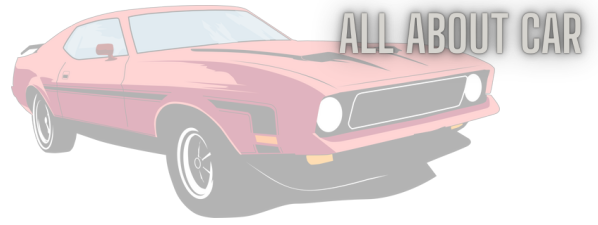


SURVIVAL TIPS

Οδηγίες επιβίωσης σε φυσικό και αστικό περιβάλλον



ER
MAG



Ο Έλληνας πληρώνει «καπέλο» στα κινέζικα για να επιβιώσει η γερμανική βιομηχανία;

Η αντικατάσταση του στόλου αυτοκινήτων στην Ελλάδα είναι ακριβή υπόθεση. Πώς γίνεται να έχεις τον γηραιότερο στόλο στην Ευρώπη, κοντά 18 ετών, και να μην μπορείς να βρεις τρόπο να τον αντικαταστήσεις; Και πώς να βρεις όταν τα αυτοκίνητα την τελευταία δεκαετία είχαν αύξηση τιμών ως και 50%, και ένα μικρό αμάξι σήμερα έχει φτάσει τις 20.000 ευρώ; Το μεγαλύτερο αγκάθι αυτή τη στιγμή είναι η ακρίβεια σε όλη την Ευρώπη, και ειδικότερα στην Ελλάδα ο συνδυασμός της με τη χαμηλή αγοραστική ισχύ του Έλληνα εργαζόμενου μεταφράζεται σε καταδίκη σε παλιό αυτοκίνητο.

Οι δασμοί της Ε.Ε στα Made in China εξαφανίζουν την πρόσβαση σε φθινό αυτοκίνητο. Με την επέλαση των Κινέζων κατασκευαστών στην Ευρώπη, υπήρξε μια ελπίδα να δούμε νέα, σύγχρονα, ποιοτικά, οικονομικά και φθηνά μοντέλα, μέχρι που η Ε.Ε. αποφάσισε να επιβάλει επιπλέον δασμούς. Επιπλέον του 10% που ισχύει σε όλα τα κινέζικα προϊόντα, τα αυτοκίνητα Made in China, ασχέτως μάρκας, φορτώνονται με φόρους από 7.8% (Tesla) μέχρι και 35.3% (MG/Saic), με το ύψος να καθορίζεται από τις δεσμεύσεις που ανέλαβε ο κάθε κατασκευαστής απέναντι στην Ε.Ε. Από κει που ένα κινέζικο αυτοκίνητο θα μπορούσε να είναι σημαντικά φθηνότερο από τον ανταγωνισμό, λόγω του πολύ χαμηλού κόστους παραγωγής στην Κίνα (και των κυβερνητικών επιδοτήσεων), τελικά με τους δασμούς φτάνει στα επίπεδα του ανταγωνισμού. Άρα φθινό αυτοκίνητο δεν έχουμε.

Τα λεφτά (και) του Έλληνα αγοραστή επιδοτούν την Ευρωπαϊκή αυτοκινητοβιομηχανία. Οι διαφορές είναι σημαντικές, και ειδικά για τα ηλεκτρικά οι δασμοί όχι μόνο εξαφανίζουν το φθινό αυτοκίνητο, αλλά μειώνουν σημαντικά και την ταχύτητα μετάβασης στην ηλεκτροκίνηση στην Ελλάδα. Που πάνε αυτά τα λεφτά; Πάνε στην προστασία της βιομηχανίας των χωρών που φιλοξενούν εργοστάσια αυτοκινήτων. Πάνε στην προστασία θέσεων εργασίας, πάνε στην στήριξη της οικονομίας χωρών που το ΑΕΠ τους είναι συνδεδεμένο με την αυτοκινητοβιομηχανία. Σίγουρα λοιπόν όχι στην Ελλάδα. Δηλαδή στερείται ο Έλληνας φθινό αυτοκίνητο για να παίρνει ο Γερμανός 4.000 το μήνα.

Η αποβιομηχανοποίηση της Ευρώπης και η κατάρρευση της Γερμανίας θα ζημιώσουν (και) την Ελλάδα. Αξίζει όμως τόση αλληλεγγύη; Γιατί πρέπει ο Έλληνας να μείνει χωρίς αμάξι για να μην χάσει τη δουλειά του ο Ούγγρος εργάτης; Ή να το πληρώσει 30% ακριβότερο για να μην κλείσει το εργοστάσιο της Audi στο Neckarsulm; Με πρώτη ματιά το κόστος τόσης αλληλεγγύης είναι τεράστιο και άδικο. Όμως το ζήτημα είναι ιδιαίτερα πολύπλοκο για να πούμε πως δεν αξίζει. Βλέπεις η αποβιομηχανοποίηση και οικονομική κατάρρευση της κεντρικής Ευρώπης και ειδικά της Γερμανίας θα έχει άμεσο αρνητικό αντίκτυπο στην οικονομία της Ελλάδας. Και δεν μιλάμε για τον τουρισμό μόνο, αλλά κυρίως για το ΕΣΠΑ το οποίο στηρίζεται βασικά από τη Γερμανία. Χωρίς τις επενδύσεις της Ε.Ε. η Ελλάδα θα έχει σημαντική μείωση της οικονομίας της, και άμεση ζημιά στον καθένα μας. Όμως αυτό δεν είναι εύκολο να το δει κανείς, και σίγουρα όχι όσο οδηγεί ένα Toyota Corolla του 1994.

Εσύ τι λες; Αξίζει να πληρώνουμε τους δασμούς για να μην κλείνει εργοστάσια η VW στη Γερμανία; Είναι η αλληλεγγύη που καλούμαστε να δείξουμε δίκαιη όταν δεν έχουμε φθινό αυτοκίνητο να αγοράσουμε;

Έρευνα & επιμέλεια άρθρου: Θανάσης Δαμαλίτης
Πηγή: Autotriti.gr

Τι πρέπει να κάνουμε αν μας δαγκώσει λαγοκέφαλος

Η αυξανόμενη παρουσία του λαγοκέφαλου στις ελληνικές θάλασσες έχει προκαλέσει έντονο προβληματισμό σε λουόμενους και ψαράδες. Αν και το συγκεκριμένο ψάρι είναι ευρέως γνωστό για την ισχυρή νευροτοξίνη (τετροδοτοξίνη) που περιέχει, η οποία καθιστά την κατανάλωσή του εξαιρετικά επικίνδυνη. Επιπλέον, πολλοί αγνοούν τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση φυσικής επαφής και τραυματισμού.

Αν και **το δάγκωμα του λαγοκέφαλου δεν είναι τοξικό** και δεν μεταδίδει δηλητήριο στον οργανισμό, τα εξαιρετικά ισχυρά του δόντια, που μοιάζουν με ράμφος, μπορούν να προκαλέσουν πολύ βαθιά κοψίματα, σοβαρά τραύματα, ακόμη και ακρωτηριασμούς. Για τον λόγο αυτό, η έγκαιρη και σωστή εφαρμογή των πρώτων βοηθειών είναι κρίσιμη για τον περιορισμό της αιμορραγίας και την αποφυγή επιπλοκών.

1. Άμεσος καθαρισμός της πληγής.

Ξεπλύνετε το τραύμα όσο το δυνατόν γρηγορότερα με άφθονο τρεχούμενο καθαρό νερό και σαπούνι. Στόχος είναι να απομακρυνθούν ξένα σώματα, ρύποι ή υπολείμματα. Αποφύγετε τη χρήση τοπικών αντισηπτικών, οιοπνευμάτος ή οξυζενέ απευθείας μέσα στην πληγή χωρίς ιατρική οδηγία, καθώς μπορεί να ερεθίσουν περαιτέρω τους ιστούς και να καθυστερήσουν την επούλωση.

2. Έλεγχος της αιμορραγίας

Εφαρμόστε σταθερή και συνεχή πίεση πάνω στο σημείο του τραύματος χρησιμοποιώντας αποστειρωμένες γάζες ή ένα καθαρό πανί. Αν η αιμορραγία είναι έντονη, μην αφαιρείτε το επίθεμα για να ελέγξετε την πληγή, αλλά διατηρήστε την πίεση κρατώντας παράλληλα το τραυματισμένο μέλος ψηλά.

3. Αναζήτηση ιατρικής βοήθειας.

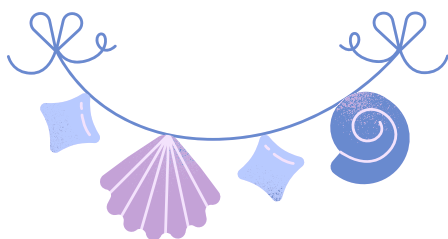
Λόγω της σοβαρότητας και του βάθους που έχουν συνήθως αυτά τα τραύματα, η επίσκεψη σε ένα Νοσοκομείο ή Κέντρο Υγείας κρίνεται απαραίτητη. Είναι πολύ πιθανό να χρειαστούν ράμματα, εξειδικευμένος ιατρικός καθαρισμός, καθώς και η χορήγηση αντιτετανικού ορού ή αντιβιοτικής αγωγής.

4. Κλήση σε έκτακτη ανάγκη.

Εάν το περιστατικό συμβεί σε κάποια απομονωμένη παραλία, αν η αιμορραγία είναι ακατάσχετη ή αν ο τραυματίας παρουσιάζει τάσεις λιποθυμίας, καλέστε αμέσως το ΕΚΑΒ (166) ή τον Ευρωπαϊκό Αριθμό Έκτακτης Ανάγκης (112), συνεχίζοντας την παροχή των πρώτων βοηθειών μέχρι να φτάσουν οι διασώστες.

Η ψυχραιμία και η γρήγορη αντίδραση αποτελούν τους καλύτερους συμμαχούς για την ασφαλή αντιμετώπιση ενός τέτοιου απρόοπτου περιστατικού κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών σας εξορμήσεων.

epiviosi.gr





Μουντιάλ 2026: Οι πρώτοι σκόρερ της διοργάνωσης

Λιονέλ Μέσι και Κιλιάν Εμπαπέ βρίσκονται στην role position με έξι τέρματα, με τον πρώτο να έχει έναν αγώνα λιγότερο, αφού η Αργεντινή αντιμετωπίζει το Πράσινο Ακρωτήριο τα ξημερώματα του Σαββάτου (04/07, 04:00).

Πίσω του βρίσκεται ο Έρλινγκ Χάλαντ των πέντε γκολ, όσα έχει πλέον και ο Χάρι Κέιν μετά τα δύο που σημείωσε στο Αγγλία - ΛΔ Κονγκό, στέλνοντας με ανατροπή τα "τρία λιοντάρια" στους 16 του 23ου Παγκοσμίου Κυπέλλου.

Από τέσσερα έχει ο Βινίσσιους και ο φοβερός Ισμαίλα Σαρ, που σκόραρε μεν για τη Σενεγάλη στο ματς απέναντι στο Βέλγιο, όμως οι Αφρικανοί ήπιαν το πικρό ποτήρι του αποκλεισμού, ενώ στα 4 ανέβηκε και ο Ογιαρθάμπαλ.

| SPORT24 | | |
|---------------------|-------------|---|
| ΟΙ ΠΡΩΤΟΙ ΣΚΟΡΕΡ | | |
| FIFA WORLD CUP 2026 | | |
| 1 | ΜΕΣΙ | 6 |
| 1 | ΕΜΠΑΠΕ | 6 |
| 3 | ΧΑΑΛΑΝΤ | 5 |
| 3 | ΚΕΪΝ | 5 |
| 5 | ΝΤΕΜΠΕΛΕ | 4 |
| 5 | ΟΓΙΑΡΘΑΜΠΑΛ | 4 |
| 5 | ΒΙΝΙΣΙΟΥΣ | 4 |
| 5 | ΣΑΡ | 4 |
| 9 | ΜΠΑΛΟΓΚΑΝ | 3 |
| 9 | ΤΖΑΣΤ | 3 |

Αλλάζει ο ποδοσφαιρικός χάρτης;;;

Έξω η Γερμανία από τους 32, έξω κι η Ολλανδία και κάπως έτσι θα καταλάβουν όλοι ότι πλέον ευρωπαϊκό ποδόσφαιρο δεν υπάρχει. (...και ίσως δούμε κι άλλες εκπλήξεις στη συνέχεια)

Το ποδόσφαιρο ήταν πάντα η διέξοδος από την φτώχεια. Αυτό το ξέρουν πολύ καλά σε λατινική Αμερική και Αφρική. Παλιότερα ίσχυε και στην Ευρώπη. Τώρα όμως όχι. Οι "χορτασμένοι" Βορειο-Ευρωπαίοι (κι όχι μόνο) δεν παίζουν πια μπάλα. Έχει μικρύνει το ποσοστό των παικταράδων που έβγαιναν πριν 20-30-50 χρόνια... τότε που υπήρχε και σε πολλά μέρη της Ευρώπης ακόμα πείνα.

Αντιστέκεται κάπως (κάπως λέω) ο νότος. Η Ισπανία κυρίως και η Πορτογαλία. Η Ιταλία τελείωσε εδώ και χρόνια. Όταν πλέον βλέπεις συλλόγους γεμάτους Αφρικανούς και Λατίνους και τα περισσότερα αστέρια να είναι από αυτές τις περιοχές καταλαβαίνεις που πάει το πράγμα. Δεν βρίσκουν χώρο πλέον οι Ευρωπαίοι πιτσιρικάδες να παίξουν μπάλα. Είναι που είναι λίγοι γιατί δεν θέλουν να ασχοληθούν, έχουν μπροστά τους και τους καλύτερους Αφρικανούς και Λατίνους, πώς να παίξουν και πώς να τους ανταγωνιστούν όταν και οι ίδιες οι ομάδες δεν επενδύουν σε αυτούς? Όταν βλέπεις εθνικές ομάδες Γερμανίας Γαλλίας Ολλανδίας να έχουν αρκετούς πια πολιτογραφημένους Αφρικανούς και Λατίνους ή παιδιά μεταναστών από αυτές τις χώρες που έχουν την υπηκοότητα στις βασικές τους 11άδες, καταλαβαίνεις το γιατί.

Δεν υπάρχουν πια αρκετοί καλοί γηγενείς παίκτες να στελεχώσουν τις εθνικές ομάδες αυτών των χωρών.

Το ευρωπαϊκό ποδόσφαιρο πεθαίνει. Δεν ασχολούνται οι πιτσιρικάδες με την μπάλα. Το ποσοστό αυτών που το κάνουν, μειώθηκε πάρα πολύ και θα συνεχίσει να μειώνεται. Μεταγραφές από Αφρική και λατινική Αμερική. Παιδιά μεταναστών αλλά και παιδιών από τις αποικίες τους που μεγαλώνουν στην Ευρώπη.

"Φέρτε νέους που θέλουν να παίξουν ποδόσφαιρο" φωνάζουν οι πρόεδροι και παράγοντες του ευρωπαϊκού ποδοσφαίρου.

Και κάπως έτσι... σιγά μην ξαναδούμε Κρόιφ και Πλατινί.

Σιγά μην ξαναβγούν Μπεκενμπάουερ και Μαλντινί.

Σιγά μην ξαναβγούν Φαν Μπάστεν, Φαν Πέρσι και Κούμαν.

Σιγά μην ξαναδεί ο κόσμος Ζιντάν και Μίλλερ.

Σιγά μην ξαναδεί το χορτάρι Λόταρ Ματέους και Ρουμηνίγκε.

Σιγά μην θαυμάσουμε Γκάρι Λίνκερ, Ντέιβιντ Μπέκαμ, Πωλ Σκούλς.

Σιγά μην ξαναδούμε Μπέργκαμπ και Μπάτζιο.

Σιγά μην ξαναβγούν Ινιέστα και Τσάβι.

Σιγά μην ξαναδούμε Νέντβετ και Σούκερ.

Μας τελείωσαν τα ευρωπαϊκά ιερά τέρατα του ποδοσφαίρου, εδώ και χρόνια.

That's all folks που λένε και στο χωριό μου.

Το ποδοσφαιρικό μέλλον ανήκει στην Αφρική πλέον και κλασικά και στην Λατινική Αμερική. Εκεί δεν άλλαξε πολύ ακόμα. Υπάρχει φτώχεια. Παίζουν ακόμα μπάλα για να βγουν από αυτή.

Ακόμα έτσι είναι από παλιά, αν και εκεί δύσκολα βλέπεις πλέον νέους Μαραντόνα, Πελέ, Ρονάλντο (φαινόμενο) Σώκρατες, Ροναλντίνιο κτλ.

Ίσως ο Τελευταίος των Μοϊκανών να είναι ο Μέσσι και ο τελευταίος Ευρωπαίος ο Κριστιάνο Ρονάλντο.

Αυτούς που λέμε μάγους της μπάλας δηλαδή κι όχι απλά καλούς παίκτες. Καλοί παίκτες υπάρχουν και στην Βραζιλία και στην Αργεντινή αλλά όχι πια οι μάγοι του παρελθόντος. Ούτε καν του σύγχρονου παρελθόντος.

Πηγή: facebook



ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com