



# ER MAG

ERMIONIDA MAGAZINE  
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 13  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2021



Ένας  
χρόνος  
ER MAG

Το περιοδικό κλείνει ένα  
χρόνο κυκλοφορίας και  
γιορτάζει

Αφιέρωμα  
στη γιορτή κρασιού  
στο Ηλιόκαστρο

Ο ηθοποιός Νίκος  
Αναγνωστόπουλος  
αποκλειστικά στο  
ERmionida MAGazine

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2021 | ΤΕΥΧΟΣ 13

 [ermionidamagazine.wordpress.com](https://ermionidamagazine.wordpress.com)

 [ermionidamagazine@gmail.com](mailto:ermionidamagazine@gmail.com)

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

- 2 Περιεχόμενα
- 3 Editorial - Εκδοτικό σημείωμα
- 4-6 1 χρόνος ER MAG
- 7-13 Ερμιονίδα
- 14 Συνέντευξη του Νεκτάριου Μπουτεράκου στον Βασίλη Βιτσιλόγιαννη
- 15-16 Συνέντευξη του Νίκου Αναγνωστόπουλου στη Λίλη Παναγούλια
- 17-18 Συνέντευξη της Άριας Δαμουλάκη στη Λίλη Παναγούλια
- 19 Συμβουλευτική γονέων - Βαλέρια Μπουζούνη
- 20-21 ΜΟΔΑ - Φθινόπωρο Χειμώνας 2021
- 22 Μόδα, Ομορφιά & Υγεία
- 23 Θοδωρή εγώ πότε θα γίνω μάνα; - Λίλη Παναγούλια
- 24 Νερό - Δέσποινα Δημότση
- 25 Survival tips - Συμβουλές Επιβίωσης
- 26 Αθλητικά - Sport Ermionida



Έκδοση, αρχισυνταξία: @despinadimotsi  
Graphics: @despinadimotsi & @roula909  
Επιμέλεια graphics: @sophiastoidou  
Cover: @nikos\_anagnostopoulos\_official  
Photo cover: @dimosporfyris  
Συεντεύξεις: @vassiliosvitsilogiannis,  
@lilipanagoulia  
Αθλητικά: Sport Ermionida  
Λοιποί συνεργάτες: @lilipanagoulia  
@Sophiastoidou, @mydigiwingz  
@drone\_vision\_ermionida, @roula909,  
@miltosioannides, @ethical.living.gr,  
@valeriabouzouni, @thomasskourtis.



# Editorial

## ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ



OCTOBER  
2021

### ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ ER MAG

Μια χρονιά γεμάτη επιτυχίες, πολλούς καλεσμένους στις συνεντεύξεις του περιοδικού μας αλλά και πολλές ειδήσεις της Ερμιονίδας αλλά και άλλων περιοχών.

Οι στήλες μας συνεχίζουν να εμπλουτίζονται, τα δώρα μας (give away) γίνονται όλο και περισσότερα και οι ξένες εκδόσεις (Αγγλική και Γαλλική) είναι ήδη διαθέσιμες!

Η δεύτερη χρονιά που θα διανύσουμε θα φέρει περισσότερα αφιερώματα αλλά και εκπλήξεις!



**Αυτό το μήνα γιορτάζουμε με μια συλλεκτική έκδοση η οποία περιέχει πολλά αφιερώματα αλλά και τον εορτασμό του ενός έτους του περιοδικού μας.**

**Στις συνεντεύξεις φιλοξενούμε τον ηθοποιό Νίκο Αναγνωστόπουλο, τον Νεκτάριο Μπουτεράκο και την παρουσιάστρια Άρια Δαμουλάκη.**

ΔΔ



WE ARE CELEBRATING

# 1 YEAR ER MAG

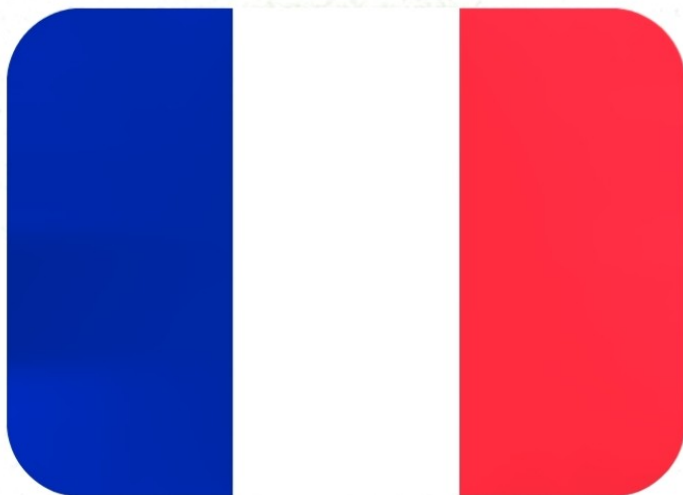


Μία ολόκληρη χρονιά πέρασε, 14 τεύχη (12 τεύχη της Ελληνικής έκδοσης, 1 τεύχος της Αγγλικής και 1 τεύχος της Γαλλικής), μας κρατήσαν συντροφιά με αφιερώματα, συνεντεύξεις αλλά και πολλά δώρα. Χάρη σε εσάς τους αναγνώστες μας συνεχίζουμε πιο δυναμικά για την δεύτερη χρονιά που πλέον ήδη διανύουμε!

Οι συνεργάτες του περιοδικού συγκεντρώθηκαν (δυστυχώς υπήρξαν και κάποιες απουσίες) και γιόρτασαν τον ένα χρόνο επιτυχίας του ERmionida MAGazine!









## ΗΛΙΟΚΑΣΤΡΟ: ΓΙΟΡΤΗ ΚΡΑΣΙΟΥ

Η γιορτή του φθινοπώρου στο Ηλιοκάστρο είναι φυσικά η Γιορτή Κρασιού. Μία γιορτή αφιερωμένη σε αυτό το υπέροχο τοπικό προϊόν όπου κάθε Σεπτέμβριο πραγματοποιούνται με πολύ κέφι, πολύ κόσμο και άφθονο κρασί.

Μεγάλο γλέντι είχαν τη χαρά να απολαύσουν όσοι κάθε χρόνο έδιναν το παρόν και απολάμβαναν το υπέροχο κρασί. Επίσης είχαν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν πως πραγματοποιείται κομμάτι παραγωγής του τοπικού προϊόντος. Κάποιες αναμνήσεις από την Γιορτή Κρασιού σας παρουσιάζουμε εδώ όπως τις ζήσαμε έντονα ιδιαίτερα την χρονιά του 2015 όπου η γιορτή είχε μεγάλη επιτυχία και πάρα πολύ κόσμο και κέφι!! Η εκδήλωση τότε καλύφθηκε από τα τοπικά μέσα μαζικής ενημέρωσης με πλούσιο φωτορεπορτάζ αλλά και συνεντεύξεις!!



## ΣΤΟ ΤΟΡ 3 ΤΩΝ ΥΨΗΛΩΝ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΩΝ ΤΟ ΚΡΑΝΙΔΙ ΓΙΑ ΤΟ ΜΗΝΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ

Δύο φορές το.... χάλκινο μετάλλιο για το Κρανίδι καθώς ο υδράργυρος χτύπησε κόκκινο στην περιοχή μας και τον Σεπτέμβριο! Λίγο σπάνιο για την εποχή, όμως πραγματικό. Συγκεκριμένα στις 18 και 19 Σεπτεμβρίου ξεπέρασε τους 37 βαθμούς - θερμοκρασία ρεκόρ για την εποχή!

Ευτυχώς για αυτόν τον μήνα επανήλθε η θερμοκρασία στα φυσιολογικά της επίπεδα έτσι ώστε να μην δημιουργήσει περαιτέρω προβλήματα σε καλλιέργειες κτλ

Μέγιστες θερμοκρασίες	18/9/21
ΣΠΑΡΤΗ	38.7
ΓΥΘΕΙΟ ΛΑΚΩΝΙΑΣ	38.1
ΚΡΑΝΙΔΙ	38.0
ΔΙΔΥΜΑ ΑΡΓΟΛΙΔΑΣ	37.9
ΖΑΡΑΚΕΣ ΕΥΒΟΙΑΣ	37.9
ΣΚΑ ΑΤΤΙΚΗΣ	37.9
ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΣ	37.6

Μέγιστες θερμοκρασίες	19/9/21
ΣΠΑΡΤΗ	37.8
ΘΗΒΑ ( ΝΕΑ ΟΔΟΣ)	37.4
ΚΡΑΝΙΔΙ	37.4
ΠΛΩΡΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	37.4
ΤΑΝΑΓΡΑ ΕΑΒ	37.3
ΓΥΘΕΙΟ ΛΑΚΩΝΙΑΣ	37.2
ΚΡΟΚΕΕΣ ΛΑΚΩΝΙΑΣ	37.2



**Το εργαστήρι  
"Energy Art"  
δημιουργεί  
και τιμά τα  
200 χρόνια  
από την  
Ελληνική  
Επανάσταση**





## **'Με εξαιρετική επιτυχία πραγματοποιήθηκε η επίσημη παρουσίαση του βιβλίου του βραβευμένου Ερμιονίτη δημοσιογράφου Γεώργιου Σαρρή'**

'Με εξαιρετική επιτυχία πραγματοποιήθηκε η επίσημη παρουσίαση του βιβλίου του βραβευμένου δημοσιογράφου και με καταβολές από την Ερμιόνη, Γεώργιου Σαρρή, υπό τον τίτλο «Πολιτικές Δολοφονίες στην Ελλάδα – Από τον κυβερνήτη Ιωάννη Καποδίστρια στον μουσικό Παύλο Φύσσα» (εκδόσεις Οξύ), στο επιβλητικό Ζάππειο Μέγαρο.

Το παρών έδωσαν βουλευτές, καθηγητές πανεπιστημίου, εκπρόσωποι δημοτικών αρχών, δημοσιογράφοι και φίλοι του συγγραφέα ο οποίος τόνισε ότι στο βιβλίο του, το οποίο ήδη έχει γίνει best seller σε αρκετά μεγάλα βιβλιοπωλεία, «ο αναγνώστης θα βρεθεί αντιμέτωπος με άγνωστες λεπτομέρειες που θα τον αφήσουν άναυδο, όπως για παράδειγμα ότι ο πρωθυπουργός Θεόδωρος Δηλιγιάννης δολοφονήθηκε στα σκαλιά της Παλιάς Βουλής το 1905 από έναν χαρτοπαίκτη, επειδή η τότε κυβέρνηση αποφάσισε να κλείσει τις χαρτοπαικτικές λέσχες ή ότι το αυτί και η παλάμη του δράση που τραυμάτισε θανάσιμα τον βασιλέα Γεώργιο Α' το 1913, φυλάσσονται ακόμα και σήμερα σε μουσείο της Αθήνας».

Όπως τόνισε, επί της ουσίας στο συγγραφικό πόνημα διατρέχονται τα σχεδόν 200 χρόνια ελληνικού κράτους, μέσα από τις δολοφονίες του που άλλαξαν τον ρου της Ιστορίας.

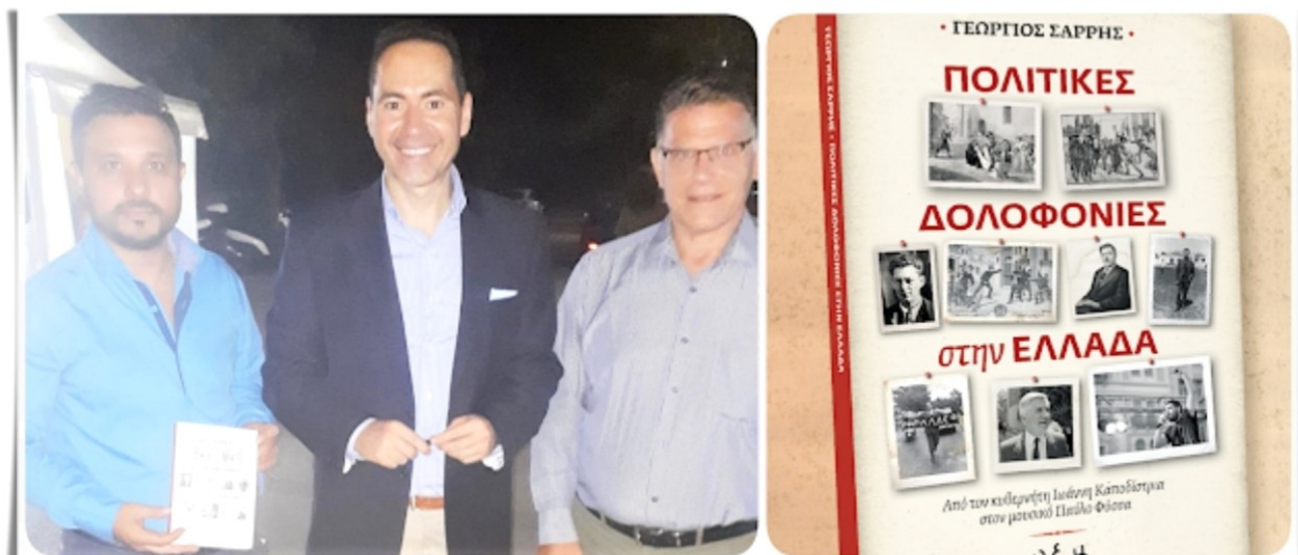
Για το βιβλίο του κ. Σαρρή, που αξίζει να διαβαστεί καθώς είναι γραμμένο πολύ εμπειριστατωμένα και συνάμα με γλώσσα απλή ώστε να κατανοούν όλοι τα γεγονότα της εποχής, μίλησαν η πρόεδρος της ΕΣΗΕΑ Μαρία Αντωνιάδου, καθώς επίσης και ο πρώην βουλευτής – δημοσιογράφος και τέως εκδότης των εφημερίδων «Έθνος» και «Έθνος της Κυριακής», Τραϊανός Χατζηδημητρίου.

Το προλογίζουν ο καθηγητής Ιστορίας του τμήματος Πολιτικής Επιστήμης και Δημόσιας Διοίκησης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών Γιώργος Θεοδωρίδης, ο διδάκτωρ Διοικητικής Επιστήμης και Ιστορίας στο ΕΚΠΑ Νίκος Ζέρβας και ο δόκτωρ του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Ερευνών και δικηγόρος παρά του Αρείου Πάγου, Δημήτρης Σταθακόπουλος. Όπως είπε και η Πρόεδρος της Ένωσης Συντακτών Ημερησίων Εφημερίδων Αθηνών, «πρόκειται για ένα βιβλίο μοναδικό στο είδος του που από το πρώτο κίελο κεφάλαιο σε ταξιδεύει στην ελληνική Ιστορία».

Ο Ερμιονίτης δημοσιογράφος, το 2019 τιμήθηκε από τον Πρόεδρο της Ελληνικής Δημοκρατίας με την ανώτατη δημοσιογραφική διάκριση, το βραβείο Μπότση, «για την αντικειμενική και με πληρότητα παρουσίαση ιστορικών πολιτικών θεμάτων», ενώ την περίοδο 2020 - 2021 παρουσίαζε την αφιερωματική σειρά ντοκιμαντέρ του OPEN TV «..και εγένετο Ελλάς, 1821 - 2021», με αφορμή τη συμπλήρωση δύο αιώνων από την έναρξη της Επανάστασης όπου έκανε εκτενή αναφορά στην 7<sup>η</sup> Εθνοσυνέλευση της Ερμιόνης και στο Ιστορικό και Λαογραφικό Μουσείο του τόπου μας.

Εμείς να ευχηθούμε από την πλευρά μας στον Γιώργο, να είναι καλοτάξιδο το βιβλίο και να έχει πάντα επαγγελματικές επιτυχίες!

Ρεπορτάζ : eikonoskopionews



# ΕΙΚΟΝΟΣΚΟΠΙΟ NEWS



# ΕΙΚΟΝΟΣΚΟΠΙΟ NEWS



## "Μουσείο παιχνιδιών Ερμιόνης"

### **Μουσείο παιχνιδιών Ερμιόνης: Μια κοιτίδα πολιτισμού στην γραφική Ερμιόνη που ανασύρει παιδικές μνήμες**

Πανδαισία χρωμάτων ,πλήθος ελληνικών παραδοσιακών στολών που αποδεικνύουν τον πλούσιο πολιτισμό της χώρας μας.

Όλα αυτά αποτυπώνονται επάνω σε κούκλες μέσα απο μια μελετημένη δουλειά που παρουσιάζεται και πραγματοποιείται αυτή την περίοδο στο Μουσείο παιχνιδιών στην Ερμιόνη, με αφορμή τα 200 χρόνια απ' την Ελληνική επανάσταση το 1821.

Η πλουραλιστική έκθεση με παραδοσιακές φορεσιές απ' όλη την Ελλάδα, παρουσιάζονται με πιστότητα πάνω σε κούκλες και αποτελεί μια καινοτόμος ιδέα και μια διαφορετική εκδήλωση απ' αυτές που έχουν παρουσιαστεί μέχρι σήμερα για τα 200 χρόνια απο την έναρξη της Ελληνικής επανάστασης.

Κατά την διάρκεια του φωτορεπορτάζ το μουσείο επισκέφθηκαν αρκετοι πολίτες και μεταξύ άλλων ο πρώην Δήμαρχος Ερμιόνης Ανάργυρος Λεμπέσης , ο πρώην Δήμαρχος Πέτρας Πιερίας Γιάννης Παπακωνσταντίνου.

Το μουσείο παιχνιδιών της Ερμιόνης επισκέφθηκε μαζί μας ο γνωστός δημοσιογράφος -κοινοβουλευτικός συντάκτης της Δημόσιας τηλεόρασης Διονύσης Μποτώνης μαζί με τις κόρες του, όπου τα μέλη του Ερμιονικού συνδέσμου μας ξενάγησαν στο χώρο του μουσείου και μας "μήψαν" στα αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών.

Στην έκθεση φιλοξενούνται και διάφορες φιγούρες ζωγραφισμένες απο τον γνωστό καραγκιοζοπαίχτη-καλλιτέχνη ΧΑΡΙΔΗΜΟ.

Το μουσείο Παιχνιδιών της Ερμιόνης είναι έργο του Ερμιονικού Συνδέσμου και εγκαινιάστηκε το 2013.Είναι ένα απο τα 4 μουσεία παιχνιδιών που διαθέτει η Ελλάδα και αποτελεί ιδέα της Ερμιονίτισσας Μαρίας Τράκη η οποία είναι και η ψυχή αυτού του Μουσείου.



Επιμέλεια κειμένου - φωτορεπορτάζ :  
 Θωμάς Ι. Σκούρτης  
 Αντιπρόεδρος της Πανελληνίας Ένωσης Φωτοειδησεογράφων,  
 Φωτογράφων και Εικονοληπτών Επικαίρων

## Το Er Mag χορηγός επικοινωνίας στη θεατρική παράσταση: "Κατερίνα Γώγου - Το Γαμώτο που δεν Έζησα"

Η Θεατρική Ομάδα **2510**, παρουσιάζει το έργο του Ανδρέα Ζαφείρη «Κατερίνα Γώγου: το Γαμώτο που Δεν Έζησα», βασισμένο στη ζωή, το έργο αλλά και την πυκνή, σε ιστορικό χρόνο, περίοδο που έζησε η πιο σημαντική δημιουργός της νεοελληνικής λογοτεχνίας.

Η άγρια μοναδικότητα των στίχων της, η εκπληκτική της ενσυναίσθηση για τη σύγχρονη ζωή στο αστικό τοπίο, η έμπρακτη αγάπη της για το διαφορετικό, το περιθώριο, τους κολασμένους, η αυτοκαταστροφική της διαδρομή ως αντικαθρέφτισμα μιας ολόκληρης κοινωνίας την τοποθέτησαν κορυφαία του Χορού στην «Αγία Τριάδα των Εξαρχείων», (Σιδηρόπουλος, Άσιμος, Γώγου), αλλά και ισότιμη των Ελύτη, Ρίτσου και Σεφέρη σε αναγνωσιμότητα.

Στο έργο πρωταγωνιστούν τρεις σπουδαίοι ηθοποιοί: η Δάφνη Ατία, ο Χάρης Γεωργιάδης και η Χαρά Νικολάου, μετατρέποντας, μοναδικά, τον εύθραυστο ψυχισμό της Γώγου σε μια θεατρική εικόνα-ξυράφι, βγαλμένη από τους πίνακες του **Hieronymus Bosch**, τα φτερά του **Antoine de Saint-Exupery** και τις σελίδες του **Antonin Artaud**.

Η παράσταση ανεβαίνει στο Χώρο **2510, Θεμιστοκλέους 52**, στα Εξάρχεια, κάθε Παρασκευή και Σάββατο στις **21:00** και κάθε Κυριακή στις **20:00**, για τους μήνες Οκτώβριο και Νοέμβριο, θέτοντας υποψηφιότητα να αποτελέσει μια από τις πιο δυναμικές της σεζόν.

Τιμές εισιτηρίων:  
Κανονικό **10€**, Φοιτητικό - Ανέργων - ΑΜΕΑ **5€**  
Για κρατήσεις θέσεων:  
**6975535197, 6973070329, 6988477908, 6942962965**

Οκτώβριος/ Νοέμβριος 2021

Κάθε Παρασκευή  
και Σάββατο: 21.00  
Κάθε Κυριακή: 20.00



Θεμιστοκλέους 52,  
Εξάρχεια



ΑΝΔΡΕΑ ΖΑΦΕΙΡΗ

Κατερίνα Γώγου: Το Γαμώτο που δεν Έζησα

ΔΑΦΝΗ ΑΤΙΑ - ΧΑΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ - ΧΑΡΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Κρατήσεις θέσεων:  
6942962965, 6988477908, 6973070329, 6975535197



Για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Κινητικότητας, τα μικρά Κδαπάκια του ΚΔΑΠ Κρανιδίου ζωγράφισαν το τοιχείο που οδηγεί στην Μπαρδούνια με θέματα που αφορούν το περιβάλλον, το παιδί και τη χρήση εναλλακτικών τρόπων μετακίνησης (πεζοί, ποδήλατο, πατίνι), φιλικών πάντα προς το περιβάλλον.

Ευχαριστούμε θερμά τη μαμά - εθελόντρια Natalia Kulagina για την πολύτιμη βοήθειά της.

# Συνέντευξη του Νεκτάριου Μπουτεράκου στον Βασίλη Βιτσιλόγιαννη



@vassiliosvitsilogiannis

Ο Νεκτάριος-Παναγιώτης Μπουτεράκος γεννήθηκε στη Νάουσα Ημαθίας στις 30 Σεπτεμβρίου 1973 και μεγάλωσε στο Γύθειο Λακωνίας. Σπούδασε ενδυματολογία, καθώς επίσης φωτογραφία, σχεδιαστής δομικών έργων, κοινωνικούς χορούς, συγγραφή-σεναριογραφία και τέλος σκηνοθεσία. Από το 1999 έως το 2004 δούλεψε ως δάσκαλος χορού σε διάφορες σχολές στην Αθήνα, κατά κύριο λόγο στην αλυσίδα σχολών χορού GeneKelly. Από το 2004 έως και το 2012 διατηρούσε επιτυχώς δική του σχολή χορού στο Ναύπλιο με την επωνυμία "DanceAcademy". Ύστερα ασχολήθηκε με τη συγγραφή και τη σκηνοθεσία όπου και έχει βραβευθεί για διηγήματα, σενάρια, καθώς και θεατρικά έργα. Έχουν εκδοθεί ήδη τρία βιβλία του. Το πρώτο "Αναγέννηση των Ηρώων-ΥΔΩΡ", βιβλίο φαντασίας, υπάρχει ως e-book στο διαδίκτυο, το δεύτερο "Δες με αλλιώς", επιστημονικής φαντασίας, από τον εκδοτικό οίκο Πηγή και τέλος το αστυνομικό μυθιστόρημα "Ελβίρα" από τον εκδοτικό οίκο ANIMA Εκδοτική.

Με την ομάδα του "Αλητέχνες", η οποία δημιουργήθηκε το 2015, έχει ανεβάσει τις παραστάσεις "Μια Ανάσα Ζωής" στην Αθηναϊκή σκηνή και στο Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης, τη μουσική παράσταση "Όνειρα" στο θέατρο Επί Κολωνό, "Το Σχέδιο" στο θέατρο ΠΚ και την παιδική παράσταση "Το πηγάδι των Ευχών" στο θέατρο Αλκμήνη και σε περιοδεία σε διάφορες πόλεις της Ελλάδας. Τέλος, έχει γυρίσει μια διαδικτυακή σειρά με τίτλο "Hellenes". Από τα τέλη του 2017 επέστρεψε στο Γύθειο όπου αναβίωσε τη θεατρική του ομάδα με το όνομα "Αλητέχνες", πλέον ως Πολιτιστικό Σύλλογο, με τον οποίο ασκεί καλλιτεχνικές δραστηριότητες με θεατρικές και χορευτικές παραστάσεις, διαδικτυακές σειρές και θεατρικές παραστάσεις για το ραδιόφωνο.

**Σαρώστε το QR code για να παρακολουθήσετε την συνέντευξη στο Youtube**





## Συνέντευξη του Νίκου Αναγνωστόπουλου στη Λίλη Παναγούλια



@nikos\_anagnostopoulos\_official  
@lilipanagoulia

**Ο Νίκος Αναγνωστόπουλος γεννήθηκε 8 Ιουλίου 1987 στην Αθήνα. Το 2012 αποφοίτησε από την Ανώτερα Σχολή Δραματικής Τέχνης "Πραξη Επτά".**

**Τα πρώτα του βήματα στον χώρο της υποκριτικής τα έκανε μέσω του κινηματογράφου και του θεάτρου συμμετέχοντας στην ταινία μικρού μήκους "Huthing Frogs:" βατράχια κυνήγι", στην ταινία μεγάλου μήκους "Αυτό Tetris Feeling" και στις θεατρικές παραστάσεις "Η ζωή μου στην τέχνη", "Στα σκοτεινά" και "Οι ένοχοι". Έγινε γνωστός στο ευρύ κοινό το 2017, ενσαρκώνοντας τον ρόλο του Διονύση Καλλέργη στην καθημερινή κωμική του ANΤ1 Παρθένα Ζωή. Αλλά και στο YouTube στο κανάλι του Netwix που είχε δίκη του εκπομπή.**

**ΛΠ: Πότε αποφάσισες να γίνεις ηθοποιός και ποιος ήταν ο λόγος που σε τράβηξε η υποκριτική;**

**ΝΑ:** Η πρώτη μου επαφή με το θέατρο ήταν στην κατασκήνωση όταν κάναμε κάτι σκετσάκια και εκεί μου δόθηκε η δυνατότητα να ανέβω να κάνω κάτι και να έχω κοινό το οποίο θα με χειροκροτήσει και όσο μεγάλωνα έφτανα 16-17 συνειδητοποιούσα ότι υπάρχει σαν επάγγελμα και είναι το επάγγελμα του ηθοποιού και άρχισα τότε να λέω ότι θέλω να το ακολουθήσω

**ΛΠ: Θεωρείς πως οι ρόλοι που υποδύονται οι ηθοποιοί έχουν μέσα και στοιχεία του χαρακτήρα τους και ίσως γι αυτό να επιλέγονται για το ρόλο;**

**ΝΑ:** Όχι όχι δεν έχει καμία σχέση ο χαρακτήρας του ηθοποιού με το ρόλο που θα παίξει τώρα κάποιος σκηνοθέτης ναι σίγουρα θα διαλέξουν ηθοποιό από το physis του δηλαδή πως φαίνεται εξωτερικά ο ηθοποιός αλλά ποτέ με το αν έχει αυτά τα χαρακτηριστικά που ψάχνει στον ρόλο και πρέπει να τα έχει και ο ηθοποιός

**ΛΠ; Κατά διαστήματα πολλοί ηθοποιοί αναγκάζονται να μείνουν εκτός επαγγέλματος είτε γιατί δεν επιλέγονται για κάποια δουλειά είτε γιατί δεν υπάρχουν δουλειές, εσύ έχεις περάσει περίοδο χωρίς δουλειά? Με τι ασχολήθηκες τότε για να βγάλεις τα προς το ζην;**

**ΝΑ:** Ναι φυσικά αυτό εννοείται είναι πολύ δύσκολο να βιοποριστείς από το επάγγελμα του ηθοποιού. Αυτό ήταν εις γνώση μου από τότε που άρχισα και έκανα πολλά επαγγέλματα πχ ταχυδρόμος, σερβιτόρος, μπάρμαν. Για να ανταπεξέλθω στη ζωή μου πέρασα πολλά, έκανα πολλές θυσίες και επαγγελματικές και οικονομικές γιατί ήθελα να ακολουθήσω το όνειρο μου και να πετύχω τους στόχους μου.

**ΛΠ:** Μας έχεις συστηθεί ως κωμικός ηθοποιός θα μπορούσες να δεις τον εαυτό σου και σε κάποιο δραματικό ρόλο;

**ΝΑ:** Όχι όχι δεν έχω συστηθεί σαν κωμικός το οποίο ούτε θέλω να το λέω. Έχω συστηθεί σαν ηθοποιός στο θέατρο, έχω κάνει αρκετούς ρόλους δραματικούς απλά έτυχε στην τηλεόραση να με ταυτίσουν με την κωμωδία και εννοείται μπορώ να παίξω τα πάντα

**ΛΠ:** Υπάρχει κάποιος ρόλος από κάποια σειρά, κάποια ταινία σε Ελλάδα ή εξωτερικό που να έχεις ζηλέψει και να ήθελες να δεις τον εαυτό σου εκεί; Τι ήταν αυτό που σου άρεσε σε αυτό το ρόλο ή την ταινία και θα ήθελες να παίξεις;

**ΝΑ:** Σίγουρα αν έχω ζηλέψει πολλούς ρόλους στο εξωτερικό και μάλιστα στο Χόλιγουντ είναι επειδή εκεί γίνονται υπερπαραγωγές. Στην Ελλάδα είμαστε πάρα πολύ πίσω στο κομμάτι του κινηματογράφου από κει και πέρα εγώ πορεύομαι με τα ελληνικά δεδομένα

**ΛΠ:** Σε έχει φέρει ποτέ σε άβολη θέση κάποιος θαυμαστής ή θαυμάστρια? Αν ναι πες μας λίγο τι έγινε και πως το αντιμετώπισες;

**ΝΑ:** Στη ζωή μπορεί να σε φέρνουν σε άβολη θέση πολλά πράγματα. Το να σε φέρει σε άβολη θέση κάποιος που σε θαυμάζει είναι το λιγότερο οπότε όχι δεν με έχει φέρει ποτέ σε κάποια δύσκολη θέση ένας θαυμαστής

**ΛΠ :** Μιας και είσαι νέο και ωραίο παιδί σίγουρα θα έχεις και κατακτήσεις. Ποιο είναι το πρότυπο γυναίκας που σε ελκύει;

**ΝΑ:** Ναι σίγουρα υπάρχουν κατακτήσεις αλλά αυτό είναι φυσιολογικό γιατί είμαι στα φώτα της



δημοσιότητας και έτσι με βλέπει περισσότερος κόσμος οπότε είναι λογικό. Από εκεί και πέρα όμως δεν έχω κάποιο πρότυπο σε μία γυναίκα αυτό που ίσως μου αρέσει περισσότερο είναι να νοιώθω ότι της αρέσω πολύ.

**ΛΠ:** Με τι ασχολείσαι αυτό το διάστημα και ποια είναι τα μελλοντικά σου σχέδια; Που μπορούν να βρουν τη δουλειά σου οι θαυμαστές σου;

**ΝΑ:** Με αυτό που ασχολούμαι αυτό το διάστημα είναι με τα βιντεάκια μου στο ίνσταγκραμ στο tik tok και στο YouTube με τα οποία με έχει μάθει ο περισσότερος κόσμος ο οποίος τα έχει αγαπήσει. Ταυτόχρονα έχω κάποιους χορηγούς, κάνω διαφημίσεις και πληρώνομαι από το YouTube και τα άμεσα σχέδιά μου είναι να συνεχίσω να δημιουργώ ωραίο περιεχόμενο και να συνεχίσω να φτιάχνω ωραία βιντεάκια

**ΛΠ:** Δώσε μας μια συμβουλή για τα νέα παιδιά που θέλουν να ακολουθήσουν το επάγγελμα του ηθοποιού.

**ΝΑ:** Το επάγγελμα του ηθοποιού μπορεί να το ακολουθήσει ένα παιδί το οποίο πραγματικά ακούει μια φωνή βαθιά μέσα του και νιώθει ότι μέσα από αυτό το επάγγελμα μπορεί να εκφραστεί από και πέρα πρέπει να ξέρει ότι θα έχει ένα πολύ δύσκολο μέλλον γεμάτο θυσίες κριτική απογοητεύσεις αποτυχίες απορρίψεις αλλά αν πραγματικά το αγαπάει και το κυνηγήσει μέχρι το τέλος στο τέλος θα νιώθει περήφανος για τον εαυτό του.







## Συνέντευξη της Άριας Δαμουλάκη στην Λίλη Παναγούλια

@ariadamoulaki  
@lilipanagoulia



**Η Άρια Δαμουλάκη κατάγεται από την Κρήτη και είναι παρουσιάστρια σε τοπικά κανάλια. Έχει συνεργαστεί με το High Tv, APT Tv, Star Βορείου Ελλάδος κ.α, ενώ στο παρελθόν έχει ασχοληθεί και με το τραγούδι.**

**ΛΠ: Πως και πότε αποφάσισες να ασχοληθείς με την παρουσίαση;**

**ΑΔ:** Όταν παρουσίασα για πρώτη φορά η παρουσίαση με κέρδισε αμέσως και τότε κατάλαβα ότι αυτό ήταν το αντικείμενο που ήθελα να ασχοληθώ

**ΛΠ: Πόσα χρόνια είσαι στο χώρο; Όλα αυτά τα χρόνια υπήρξαν κάποιες κακές συνεργασίες και αν ναι πως τις χειρίστηκες.**

**ΑΔ:** Στο χώρο είμαι συνολικά οκτώ χρόνια και οι συνεργασίες μου είναι γενικά θα μπορούσα να πω καλές. Δεν είχα γενικά κακές συνεργασίες.

**ΛΠ: Πες μας ένα δημόσιο πρόσωπο με το οποίο θα ήθελες να συνεργαστείς και ένα με το οποίο συνεργάστηκες και θα ήθελες να το ξανακάνεις και γιατί.**

**ΑΔ:** Δεν μπορώ να ξεχωρίσω ένα συγκεκριμένο πρόσωπο που θα έλεγα ότι με αυτόν/ή θα ήθελα να συνεργαστώ. Όσον αφορά τις συνεργασίες μου γενικά, το κάθε άτομο έχει την δική του χημεία και έτσι δεν μπορώ να ξεχωρίσω κάποιον συγκεκριμένα.

**ΛΠ: Στο βιογραφικό σου αναφέρεις πως έχεις ασχοληθεί και με το τραγούδι. Πως προέκυψε το τραγούδι στη ζωή σου; Ήταν κάτι που σου άρεσε από μικρή;**

**ΑΔ:** Όταν είχα πρωτοέρθει Αθήνα είχα συναναστραφεί με ανθρώπους οι οποίοι ασχολούνταν με παράγωγη τραγουδιών και έτσι ασχολήθηκα και εγώ με τη μουσική. Ξεκίνησα το τραγούδι αλλά ταυτόχρονα ξεκίνησα να προβάλλομαι και στην τηλεόραση μέσω της παρουσίας. Εκεί διαπίστωνα ότι αυτό που με τράβηξε περισσότερο ήταν η παρουσίαση και έτσι έμεινα εκεί μέχρι και σήμερα.

**ΛΠ:** Πολλές φορές οι παρουσιαστές κάποια χρονιά ή και χρονιές μπορεί να μείνουν χωρίς τηλεοπτική στέγη και έτσι αναγκάζονται να ασχοληθούν και με άλλα πράγματα εκτός χώρου, εσένα σου έτυχε κάτι τέτοιο και αν ναι με τι ασχολήθηκες εκείνο το διάστημα;

**ΑΔ:** Ευτυχώς ήμουν από τους τυχερούς που έμειναν στον τομέα τους συνεχόμενες χρονιές χωρίς την παραμικρή διακοπή. Οπότε οι οκτώ χρονιές ήταν στην παρουσίαση.

**ΛΠ:** Από προσωπική πείρα γνωρίζω πως είσαι ένας άνθρωπος που βοηθάει τα νέα παιδιά και δίνει βήμα σε αυτά, ενώ οι περισσότεροι συνάδελφοί σου στο χώρο κάνουν το ακριβώς αντίθετο γιατί πιστεύεις πως γίνεται αυτό;

**ΑΔ:** Είμαι από τους ανθρώπους που βοηθάω εννοείται, τώρα οι επιλογές των συναδέλφων εξαρτώνται από παραγωγές, συνεργασίες concert κλπ. Βέβαια έχω δει και κάποιους να βοηθάνε αυτό εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και αυτό είναι μία μεγάλη συζήτηση. Βέβαια αυτοί που βοηθάνε είναι μετρημένοι στα δάχτυλα του ενός χεριού...



**ΛΠ :** Μια όμορφη γυναίκα έχει σίγουρα και πολλούς θαυμαστές. Έχεις έρθει ποτέ σε δύσκολη θέση και αν ναι πως το αντιμετώπισες;

**ΑΔ:** Εννοείται όταν είσαι δημόσιο πρόσωπο θα βρεθείς και σε δύσκολη θέση τώρα η αντιμετώπιση γίνεται αναλόγως την κατάσταση.

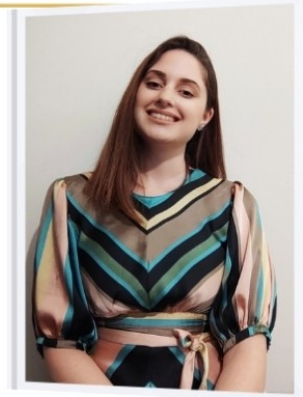
**ΛΠ:** Για να κλείσουμε την ωραία κουβέντα μας πες μας που σε βρίσκει η φετινή σεζόν τηλεοπτικά και ποια είναι τα σχέδιά σου για το μέλλον;

**ΑΔ:** Η φετινή χρονιά μας βρίσκει από 27 Σεπτεμβρη κάθε Δευτέρα 23:00 το βράδυ στο high tv με τίτλο "Elegant Dreams" και αναμετάδοση κάθε Σάββατο στο star Βορείου Ελλάδος tv. Όσο για τα σχέδια μου αυτά δεν θα τα αποκαλύψω τώρα διότι γενικά δεν αποκαλύπτω το πλάνο μου όμως θα τα δείτε σύντομα να υλοποιούνται στο προσεχές μέλλον!



## Συμβουλευτική Γονέων

### Ποια είναι η επίδραση της αγκαλιάς στα παιδιά;



- ✓ Τα παιδιά έχουν ανάγκη αυτό το άγγιγμα τα αναζητά επίμονα το "είναι" τους. Είναι μία έντονη πινελιά που χρειάζεται το ουράνιο τόξο της ανατροφής τους.
- ✓ Η σημασία της αγκαλιάς έχει μελετηθεί και αποδείχτηκε ότι έχει ευεργετική επίδραση στην ψυχική αλλά και σωματική υγεία των παιδιών και των μεγάλων.
- ✓ Λιγότερη επιθετικότητα από τα παιδιά περισσότερη συνεργασία και υπακοή οικοδόμηση ενός γέρου συνδεδετικού κρίκου με τα παιδιά αίσθημα ασφάλειας και σιγουριάς.
- ✓ Το άγγιγμα του γονέα είναι απαραίτητη συνιστώσα για την ανθρώπινη ανάπτυξη και γενικότερα την ανατροφή ενός παιδιού.



- ✓ Το αγκάλιασμα ενισχύει την αυτοεκτίμηση και επιφέρει ένα αίσθημα ασφάλειας με τρόπο που καμία γλώσσα δεν μπορεί.
- ✓ Η φυσική επαφή καλλιεργεί το αίσθημα ότι μας αγαπούν, κάποιιοι νοιάζονται, για μας διώχνει το άγχος και τις ανησυχίες και ενισχύει τους ανθρώπινους δεσμούς.
- ✓ Με αυτό τον τρόπο χαρίζεται απλόχερα στο παιδί σας μία φωλίτσα ηρεμίας, ένα κέλυφος προστασίας μία πινελιά αληθινής αγάπης.
- ✓ Κάθε μέρα να σκέφτεστε: "Αγκάλιασα το παιδί μου σήμερα;"
- ✓ "Χρειαζόμαστε 4 αγκαλιές την ημέρα για να επιβιώσουμε, 8 για να συντηρήσουμε και 12 για να αναπτυχθούμε"  
Virginia Satir

# FALL - WINTER 2021

## ΜΟΔΑ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ / ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2021 - 2022: ΟΙ ΤΟΡ ΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΦΕΤΙΝΗΣ ΣΕΖΟΝ

ΠΗΓΗ: BEAUTETINKYRIAKI.GR

Η νέα σεζόν βρίσκεται μπροστά μας και μαζί της φέρνει πολλά συναρπαστικά fashion trends! Οι διάσημοι σχεδιαστές και οίκοι μόδας έδωσαν το στίγμα τους για τη μόδα της σεζόν Φθινόπωρο / Χειμώνας 2021 - 2022. Μαζί θα ανακαλύψουμε τις προτάσεις τους και θα πάρουμε έμπνευση για το φετινό ντύσιμο μας! Φυσικά, η υπερβολή δεν έλειψε από τις πασαρέλες και τα σύνολα των διάσημων σχεδιαστών, όμως η προσαρμογή των fashion friends σε πιο καθημερινές εμφανίσεις θα έχει αναμφίβολα εκπληκτικό αποτέλεσμα.

### 1960S' ΜΟΔΑ

Τα τελευταία χρόνια η vintage πινελιά στη μόδα έχει καθιερωθεί. Πρόκειται για ρούχα που θυμίζουν άλλες εποχές, όπως αυτά των Fashion East, Versace και Courrèges, αλλά διατηρούν ακόμη και τώρα αυτή την chic και εντυπωσιακή όψη τους που θα απογειώσει το ντύσιμο μας.

Η δεκαετία λοιπόν των 60's θα επιστρέψει και φέτος με μια πιο μοντέρνα παραλλαγή, όπου μονόχρωμα και απλά ρούχα, τα οποία διαθέτουν ταυτόχρονα έναν σέξι αέρα θα αποτελέσουν την επιτομή της κομψότητας.



### ΠΛΕΚΤΑ ΡΟΥΧΑ



Αν σας αρέσουν τα άνετα ρούχα τότε τα πλεκτά είναι ιδανικά για εσάς. Πρόκειται για μια τάση που παίρνει ολοένα και υψηλότερη θέση στις προτιμήσεις των διάσημων σχεδιαστών, όπως Chloé, Ports 1961, Fendi, Altuzarra, Salvatore Ferragamo και Proenza Schouler, αλλά και των απανταχού fashionistas.

Είναι ιδανικά για τις κρύες μέρες του Φθινοπώρου και του Χειμώνα, αφού όχι μόνο θα σας ζεστάνουν, αλλά θα σας βοηθήσουν να κάνετε στυλάτες εμφανίσεις



## ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΚΑΛΣΟΝ

Κι αν ψάχνετε ακόμη έναν τρόπο για να ακολουθήσετε τις τάσεις στην μόδα Φθινόπωρο / Χειμώνας 2021 - 2022 χωρίς να αλλάξετε εντελώς το στυλ σας, δοκιμάστε να το κάνετε φορώντας ένα **statement - printed** καλσόν. Αυτό άλλωστε πρότειναν μεταξύ άλλων οι οίκοι **Prabal Gurung, Vivienne Westwood, Prada και Maisie Wilen**.



## Η ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΓΟΥΝΑ

Αποπνέοντας έναν πολυτελή αέρα, αλλά και προσθέτοντας εκπληκτικό στυλ στο ντύσιμο, η γούνα παραμένει και πάλι στην κορυφή των επιλογών των δημοφιλών σχεδιαστών μόδας.

Πάντα επιλέγοντας συνθετικές και όχι φυσικές γούνες, λόγω της οικολογικής συνείδησης που τους διακατέχει, οι διάσημοι οίκοι **Petar Petrov, Peter Do, Acne Studios, Burberry, Stand, Givenchy, Balenciaga, Prada και Anna Sui**, παρουσίασαν μια σειρά από κοντά, αλλά και μακριά πανωφόρια ιδανικά γι' αυτήν την περίοδο.



## GLAM OUTFITS

Κι σας αρέσουν οι *glamorous* εμφανίσεις ή απλά ψάχνετε για κάτι βραδινό. Φέτος, όπως παρουσίασαν οι **Alberta Ferretti, Givenchy και Valentino**, θα φορεθούν πολύ οι παγιέτες, τα πετράδια, το *glitter*, τα φτερά και φυσικά τα ασημί ρούχα.

Επιλέξτε λοιπόν το κατάλληλο για το στυλ σας *glamorous* διακοσμητικό και απολαύστε τις εξόδους σας με στυλ.



Πέρασε ο μήνας και ξαναείμαστε μαζί. Οκτώβριος πια και οι θερμοκρασίες πέφτουν, η μέρα γίνεται μικρότερη, το φθινόπωρο είναι επισήμως εδώ.

Πέρασε και ο πρώτος χρόνος όμως για το ER MAG και συνεχίζουμε ακάθεκτη όλη η ομάδα με κέφι και θετική ενέργεια όπως την πρώτη στιγμή. Χρόνια μας πολλά λοιπόν με πολλά χρήσιμα άρθρα, ενδιαφέροντα θέματα, συνεντεύξεις και άλλα σύγχρονα ζητήματα και αναλύσεις που αναδεικνύουν την περιοχή μας και όχι μόνο. Να τα χιλιάσουμε λοιπόν και ξεκινάμε.

- ✿ Το φθινόπωρο είναι η ιδανική εποχή για να φροντίσουμε τη διατροφή μας και γενικά το σώμα μας. Έτσι ενισχύουμε το ανοσοποιητικό μας πριν τον χειμώνα, αλλά επίσης έχουμε θαυμάσια αποτελέσματα στην ενυδάτωση και προστασία της επιδερμίδας μας. Γι αυτό δεν ξεχνάμε: Απολέπιση και ενυδάτωση συχνότερα στο δέρμα μας (πρόσωπο, σώμα, χείλη), αντικαθιστούμε τον καφέ με αφέψημα βοτάνων και διατροφή πλούσια σε ξηρούς καρπούς, λιπαρά ψάρια και λαχανικά της εποχής.
- ✿ Τα πλισέ φορέματα και οι φούστες είναι must στη μόδα για φθινόπωρο και χειμώνα 2021-2022. Το προτείνουν οι μεγάλοι της μόδας όπως ο Christian Dior. Επίσης η μόδα του 1960 η "vintage" συνεχίζει να είναι εδώ όπως τα τελευταία αρκετά χρόνια. Αλλά και τα πλεκτά ρούχα για τις κρύες μέρες είναι ιδανικά για στυλάτες εμφανίσεις και παίρνουν συνεχώς και υψηλότερη θέση στις προτιμήσεις των σχεδιαστών.
- ✿ Ξέρετε ότι η ντομάτα είναι φρούτο; Από βοτανικής άποψης όντως είναι. Όμως ανώτατο δικαστήριο των Η.Π.Α. το 1893 έκρινε πως επειδή οι ντομάτες τρώγονται συνήθως μαγειρεμένες ή σαλάτα μαζί με το φαγητό και όχι μετά απ' αυτό, είναι λαχανικό και όχι φρούτο.
- ✿ VAS είναι μονάδα μέτρησης πόνου. Το ανθρώπινο σώμα μπορεί να αντέξει πόνο ως 4,5 VAS. Για να γεννήσει μια γυναίκα, για αρκετές ώρες νιώθει πόνο 5,7 VAS, μια αίσθηση που ισοδυναμεί με το σπασίμο 20 οστών συγχρόνως..... Αγαπάμε τις μαμάδες.
- ✿ Σε συμπτώματα κοινού κρυολογήματος, συνάχι, πονόλαιμος δοκιμάστε φασκόμηλο. Γνωστό απ' την αρχαιότητα για την αντιφλεγμονώδη και αντιβακτηριδιακή του δράση έχει εξαιρετικά αποτελέσματα.

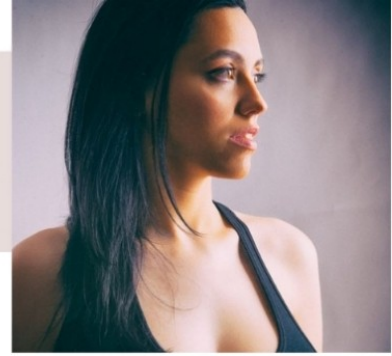


Και μια ιδιαίτερη συμβουλή: Εκτός από τις ντουλάπες μας να κάνουμε και ένα ξεκαθάρισμα στις ζωές μας κάθε φθινόπωρο. Να κρατάμε μόνο αυτούς που μας ζεσταίνουν την ψυχή..... Έρχεται ο χειμώνας... Να είστε όλοι και όλες καλά. Χαμογελάμε ακόμα και στα δύσκολα. Να προσέχετε εσάς. Φιλιά σε όλους.

Με πολλή αγάπη...**Ρούλα** ❤️

# Θοδωρή εγώ πότε θα γίνω μάνα?

Γράφει η Λίλη Παναγούλια: @lilipanagoulia

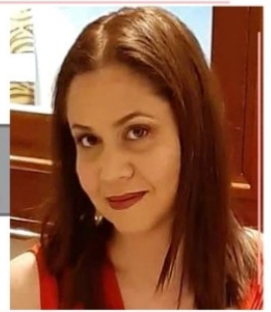


Πολλοί από εσάς θα θυμάστε το σίριαλ του Mega Chanel σ' αγαπώ μ' αγαπάς με τον Θοδωρή Αθερίδη και την Δήμητρα Παπαδοπούλου που κάθε τόσο τον ρώταγε: **Θοδωρή, εγώ πότε θα γίνω μάνα? Αυτή λοιπόν η ερώτηση έχει γίνει πλέον πολύ κουραστική** όχι από τους άμεσα ενδιαφερομένους αλλά από τον εκνευριστικό περίγυρο που με το που παντρεύεται ένα ζευγάρι ή με το που θα περάσει μια γυναίκα τα 30 αρχίζουν να ρωτάνε παιδάκι πότε θα κάνετε? Μα πήγες 30 πότε θα κάνεις παιδάκι στενεύουν τα περιθώρια... και αν για την πρώτη περίπτωση η απάντηση είναι απλή, δε σου πέφτει λόγος, στη δεύτερη περίπτωση ξεπερνάνε πλέον ορισμένοι τα όρια της περιέργειας και καταλήγουν να γίνονται αγενείς, πολλές φορές προσβλητικοί και φυσικά γιατροί (εδώ να σας θυμίσω το άρθρο με τον ξερόλα).

Στόχος όλων αυτών των «γιατρών» είναι οι γυναίκες! Η γυναίκα δεν μπορεί να κάνει παιδιά από μια ηλικία και μετά ενώ ο άντρας μπορεί πάντα... μπορεί? Είσατε σίγουροι? Πάμε λοιπόν να θυμίσουμε σε όλους αυτούς τους γιατρούς της κακιάς ώρας κάποια πράγματα που είτε τα αγνοούν είτε κάνουν πως δεν τα ξέρουν μόνο και μόνο για να πουν κακία.... Στις μέρες μας η επιστήμη έχει προχωρήσει τόσο πολύ που μια γυναίκα μπορεί να κάνει παιδιά μέχρι και τα 50, για να μην πω και παραπάνω υπό προϋποθέσεις, ενώ υπάρχουν περιπτώσεις που γυναίκες και άντρες δεν μπορούν καν να κάνουν παιδί ούτε στα 20 τους χρόνια λόγω κάποιας πάθησης! Και επειδή όπως είπα και πριν συνήθως τη γυναίκα κατηγορούν έχω να σας πληροφορήσω πως στατιστικές μελέτες έδειξαν ότι η αύξηση του αριθμού των αντρών, νέων και μη, που δεν μπορούν να κάνουν παιδιά είναι κατακόρυφη κυρίως λόγω αδύναμου σπέρματος! **Πέρα από αυτό όμως, το ιατρικό κομμάτι, υπάρχει και το ηθικό μέρος! Δεν μπορεί κάποιος-κάποια να κάνει παιδί... ε και? Ένα σωρό παιδιά είναι χωρίς γονείς και χωρίς στέγη γιατί να μην υιοθετηθεί ένα από αυτά?** Επειδή κάποιοι κομπλεξικοί βλέπουν τη στειρότητα ως κάτι κολάσιμο είναι η απάντηση... αααα ο-η τάδε δεν μπορεί να κάνει παιδιά... και οι δικοί σου μητέρα και πατέρας που έκαναν εσένα τι κατάλαβαν?... Πρέπει να είναι η απάντηση σε κάτι γεμάτο κόμπλεξ και κακία άτομα! Δεν σας αφορά κύριοι και κυρίες τι ακριβώς δεν καταλαβαίνετε? Βρείτε άλλο τρόπο να βγάλετε το δηλητήριό σας για να καλύψετε τα συμπλέγματα που προφανώς έχετε!

Για να καταλήξω σε αυτό που θέλω, όλοι αυτοί το μόνο που καταφέρνουν είναι να σας κάνουν να νοιώθετε ενοχικά και άγχος! Μην πέσετε ποτέ στην παγίδα να τους ακούσετε απλά προσπεράστε τους γιατί το μόνο που θα καταφέρετε αν τους δώσετε σημασία είναι να δώσετε αξία σε ανθρώπους που δεν έχουν καμία απολύτως, να αγχωθείτε, το άγχος είναι το νούμερο ένα ανασταλτικός παράγοντας αν θέλετε να τεκνοποιήσετε, και να γεμίσετε ενοχές για ένα πρόβλημα που δεν αποτελεί καν πρόβλημα διότι οι λύσεις είναι πλέον πολλές! **Μη δίνετε θάρρος σε κανέναν για ένα θέμα που είναι αποκλειστικά προσωπικό σας δεδομένο!** Και προς θεού μια συμβουλή πολύ σημαντική: αν δεν το θέλετε πραγματικά πάρα πολύ να κάνετε παιδί και αν δεν υπάρχουν οι κατάλληλες προϋποθέσεις για να γίνει κάτι τέτοιο μην αποκτήσετε παιδί μόνο και μόνο για να κάνετε το χατίρι των άλλων ή για να μην πουν ορισμένοι ότι δεν καταφέρατε να κάνετε! Το να είσαι γονιός είναι τεράστια ευθύνη και καλό είναι να το πάρουμε όλοι πιο σοβαρά αυτό το ζήτημα! Και όταν λέω όλοι αναφέρομαι φυσικά ακόμα και σε αυτά τα συμπλεγματικά, ή έστω επιπόλαια, άτομα!

**ΥΓ: Μήπως να γίνει λίγο πιο εύκολη η περίπτωση της υιοθεσίας και πιο φθηνή η εξωσωματική? Μήπως όμως το πρώτο είναι δύσκολο για να μην πέσει η τιμή στο δεύτερο? Αναρωτιέμαι...**



## ΝΕΡΟ ΤΟ ΥΠΕΡΤΑΤΟ ΑΓΑΘΟ

Ένα μεγάλο πρόβλημα της Ερμιονίδας - από τα μεγαλύτερα που μας απασχολούν - είναι αυτό του νερού. Η ποιότητα του νερού που τρέχει από τις βρύσες μας είναι τραγική, το νερό κρίνεται ως ακατάλληλο κοινώς. Άραγε αν ψάξουμε να βρούμε κάποια λύση θα το καταφέρουμε;

Όλοι οι δημότες επιβαρύνονται στο να αγοράζουν βαδες με νερό είτε για να πιουν και να μαγειρέψουν είτε για να πλύνουν ακόμα και τα δόντια τους διότι η άμεση επαφή με το νερό της βρύσης δεν είναι και το ότι πιο ευχάριστο. Υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις ακόμη και δερματίτιδας διότι το νερό είναι ακατάλληλο ακόμη και για να πλένουμε τα ρούχα μας. Για τις συσκευές τι να πω; Όλες καταστρέφονται αφού το νερό είναι..... σα θάλασσα.

Τι θα ήταν συνετό να γίνει; **Μα να πιέσουν όλοι οι φορείς για να βρεθεί μια λύση.** Υπάρχουν κάποιες σκέψεις και ιδέες καθώς και κάποιες μελέτες από άλλους Δήμους οι οποίες φυσικά πρέπει να μελετηθούν από αρμόδιους για το θέμα αυτό. Θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα το συγκεκριμένο θέμα όλων σε οποιαδήποτε θέση και να βρίσκονται. Μόνο ενωμένοι μπορούμε να λύσουμε τόσο μεγάλα αλλά βασικά για την υγεία όλων, προβλήματα.

Ο σωστός φορέας δεν θα υποσχεθεί, ο σωστός φορέας θα λύσει το πρόβλημα

**Όποιος λύσει το πρόβλημα του νερού της Ερμιονίδας θα είναι και ο μέγας ευεργέτης της!!!**





## Ο κανόνας του 3 στην επιβίωση

Ο κανόνας αυτός δημιουργήθηκε προκειμένου να μας επισημάνει τις προτεραιότητες που θα πρέπει να ακολουθήσουμε σε περίπτωση που εμπλακούμε σε μια κατάσταση επιβίωσης. Ο άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει περισσότερο από τρία λεπτά χωρίς αέρα, τρεις ώρες χωρίς καταφύγιο (σε ακραίες καιρικές συνθήκες), τρεις μέρες χωρίς νερό και τρεις εβδομάδες χωρίς τροφή.

### - 3 λεπτά χωρίς αέρα

Ένας συνηθισμένος άνθρωπος δεν μπορεί να παραμείνει χωρίς οξυγόνο για περισσότερο από τρία λεπτά γιατί κινδυνεύει να υποστεί σοβαρές εγκεφαλικές βλάβες. Υπάρχουν βέβαια περιπτώσεις ανθρώπων που μετά από κατάλληλη προπόνηση κατάφεραν να επεκτείνουν αυτό το χρονικό διάστημα κάτω από το νερό για περισσότερο χρόνο όμως δεν παύουν να είναι οι εξαιρέσεις που επιβεβαιώνουν τον γενικό κανόνα.

### - 3 ώρες χωρίς καταφύγιο

Σε ένα περιβάλλον που επικρατούν εξαιρετικά ακραίες καιρικές συνθήκες όπως για παράδειγμα είναι αυτό της Σιβηρίας ή της Ανταρκτικής ένας άνθρωπος χωρίς την κατάλληλη ενδυμασία είναι δύσκολο να επιβιώσει ακόμα και για μερικά λεπτά ούτε καν για τρεις ώρες. Ο κανόνας αυτός αναφέρεται κυρίως για περιοχές που δεν είναι τόσο αφιλόξενες αλλά οι καιρικές συνθήκες είναι δυσμενής, δηλαδή είναι χειμώνας με κρύο και βροχή. Σε αυτήν την περίπτωση η ανάγκη δημιουργίας καταφυγίου πρέπει να είναι μια από τις πρώτες μας προτεραιότητες. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι σε όλα σχεδόν τα εγχειρίδια η φωτιά και το καταφύγιο είναι οι πρώτες ενέργειες που θα πρέπει να κάνουμε για να επιβιώσουμε.

### - 3 ημέρες χωρίς νερό

Το σώμα του ανθρώπου αποτελείται κατά τα δύο τρίτα από νερό. Η έλλειψη του νερού είναι ένα γεγονός που μπορεί να καταστήσει αδύνατη την επιβίωση του ανθρώπου. Το χρονικό διάστημα που μπορεί να μείνει ένας άνθρωπος χωρίς νερό εξαρτάται από το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται. Αν για παράδειγμα κάποιος περπατά κάτω από τον καυτό ήλιο παράγει σχεδόν ένα λίτρο ιδρώτα μέσα σε μόλις μια ώρα. Έτσι, αν δεν αναπληρώσει άμεσα το απόθεμα του σε νερό το σώμα θα αρχίσει να αφυδατώνεται θέτοντας την υγεία του σε κίνδυνο.

### - 3 εβδομάδες χωρίς φαγητό

Αφού φάμε, το σώμα μας προχωρά στην διαδικασία της πέψης προκειμένου να παράξει γλυκόζη, την ουσία που αποτελεί την βασική πηγή ενέργειας του οργανισμού. Την οποία αποθηκεύει ως απόθεμα για αργότερα. Η αποθηκευμένη γλυκόζη επαρκεί για το πολύ 2 μέρες. Όταν στερηθούμε την τροφή για αρκετές μέρες το σώμα μας θα μπει στην διαδικασία να αναζητήσει ενέργεια μέσα από τα αποθέματα λίπους και τους μυς. Ένα γεγονός που θα προκαλέσει μείωση της μυϊκής μάζας και το σώμα θα λειτουργεί πλέον στο ρελαντί. Συμπεραίνοντας, καταλήγουμε ότι η έλλειψη τροφής μπορεί να είναι μια διαδικασία επώδυνη που όμως μπορεί να αντέξει ο άνθρωπος για αρκετές μέρες. Σε μια κατάσταση επιβίωσης προηγείται η ανάγκη μας για νερό και η προστασία του σώματος μας από το φυσικό περιβάλλον.



# 1ο ΕΠΑ.Λ. Κρανιδίου: 8η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού

Όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος το σχολείο αποκτά νέα πνοή. Πρωταγωνιστεί η χαρά, η συντροφικότητα, η ευγενής άμιλλα. Με την εποπτεία της καθηγήτριας Φυσικής Αγωγής του σχολείου μας κας Δέσποινας Παπαδοπούλου, η ποικιλία των δράσεων μεγάλη και η συμμετοχή των μαθητών καθολική! Χοροί, ομαδικά αθλήματα, αγώνες στίβου, έδωσαν τη δυνατότητα σε όλους τους μαθητές να απολαύσουν τη χαρά της άσκησης και της υγείας. Ευχαριστούμε θερμά τον συνάδελφο Νικόλαο Καμάρη για τις πολύτιμες συμβουλές του στο στίβο, καθώς ο ίδιος υπήρξε αθλητής.

Επίσης ευχαριστούμε τη συνάδελφο Ειρήνη Ζαχαριάδη που ανέλαβε αφέτης και γραμματέας αγώνων. Φυσικά, όπως κάθε χρόνο τέτοια μέρα αναδεικνύονται και οι πιθανοί εκπρόσωποι του σχολείου στους σχολικούς αγώνες. Όμως τονίζουμε ότι ο αθλητισμός δεν είναι μόνο ανταγωνισμός. Είναι κυρίως υγεία, χαρά συντροφικότητα. Γι' αυτό τα συγχαρητήρια αξίζουν εξίσου σε όλους τους συμμετέχοντες που μας χάρισαν αυτές τις υπέροχες στιγμές.





**Er Mag**