



ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 58
ΙΟΥΛΙΟΣ 2025

ΣΔΕ Κρανιδίου:
18 χρόνια προσφοράς
στην Δια Βίου Μάθηση

Αγγελική Σπυροπούλου:

Η εντυπωσιακή παρουσιάστρια του Ionian TV
αποκλειστικά στο ER MAG

Brandee Anthony

Γνωστή και ως "Vero Beach Mermaid"
είναι επαγγελματίας φωτογράφος,
γοργόνα και δύττρια.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



www.ermionidamagazine.com



ermionidamagazine@gmail.com



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

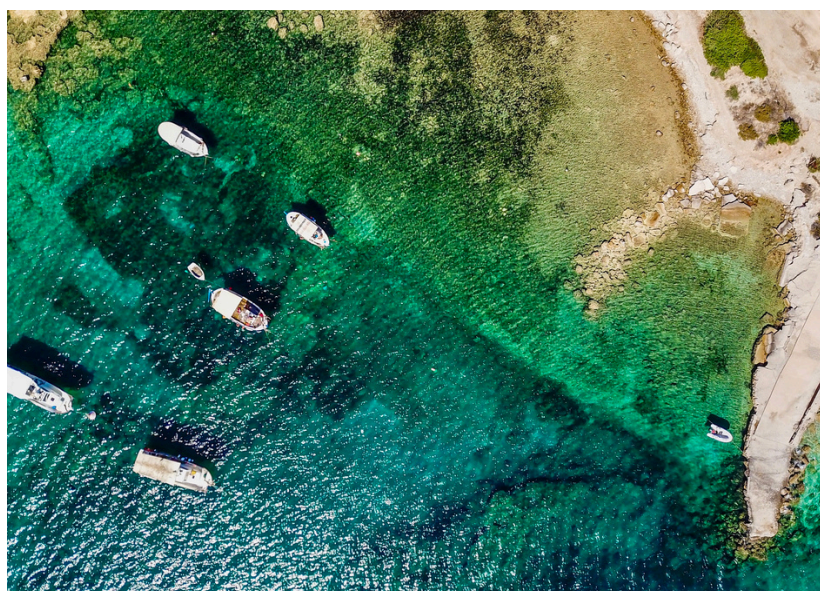


ΙΟΥΛΙΟΣ 2025 | ΤΕΥΧΟΣ 58

ΕΚΔΟΣΗ - ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ: Δέσποινα Δημόση

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: Μίλτος Ιωαννίδης, Βαλέρια Μπουζούνη
Γρηγόρης Τσουκαλάς, Μαρία Παπακυριακού
@drone_vision_ermionida, Γιάννης Σαρλάς,
Χρήστος Αρφάνης.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ: Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος, Morfi Day Spa,
Φροντιστήριο Μέσης Εκπαίδευσης "Σημείο"



2

EDITORIAL

Εκδοτικό σημείωμα

4

ERMIONIDA

Ερμιονίδα

8

INTERVIEW

Αγγελική Σπυροπούλου

14

INTERVIEW

Brandee Anthony

18

ER MAG INTERNATIONAL

Ξενόγλωσσες εκδόσεις

19

MEDIA SPONSOR

Χορηγός επικοινωνίας

28

SURVIVAL TIPS

Survival

29

ER MAG SPORTS

Αθλητικά

July 2025

ISSUE 58
Summer Edition



Υποδεχόμαστε το φετινό καλοκαίρι με 7 ξενόγλωσσες εκδόσεις και έναν μοναδικό πολύγλωσσο τουριστικό οδηγό. Κυκλοφόρησαν τα τεύχη : **ΑΓΓΛΙΚΑ, ΓΑΛΛΙΚΑ, ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΚΑ, ΙΤΑΛΙΚΑ, ΙΣΠΑΝΙΚΑ, ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ & ΡΩΣΙΚΑ**. Αναμένονται το υπόλοιπο καλοκαίρι ο απόλυτος τουριστικός οδηγός σε 8 γλώσσες και η έντυπη έκδοση ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2025, η οποία θα είναι αυτό το τεύχος σε έκδοση PLUS.

Στις συνεντεύξεις σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε την εντυπωσιακή παρουσιάστρια του IONIAN TV, **Αγγελική Σπυροπούλου** και την επαγγελματία φωτογράφο, γοργόνα και δύτρια γνωστή και ως "Vero Beach Mermaid", **Brandee Anthony!**

Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας Κρανιδίου: 18 χρόνια προσφοράς στην Δια Βίου Μάθηση!

ΔΔ



Εκπομπή "Σαββατοκύριακο με τον Μάνεση"
στην τηλεόραση του Alpha!

Την Κυριακή 8 Ιουνίου 2025 παρουσιάσαμε
το μοναδικό νησί της Ύδρας!

photo: enimerwsi2.wordpress.com



SCAN
HERE



Εκπομπή “Χαμηλή Πτήση” με την
Αγγελική Σπυροπούλου στην τηλεόραση του Ionian!

Την Τρίτη 10 Ιουνίου 2025 παρουσιάσαμε την
πανέμορφη Ερμιόνη!

photo: @drone_vision_ermionida



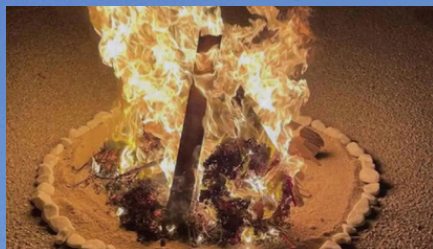
SCAN
HERE

Εκπομπή “Χαμηλή Πτήση” με την
Αγγελική Σπυροπούλου στην τηλεόραση του Ionian!

IONIAN
REGIONAL TV

Την Δευτέρα 23 Ιουνίου 2025 παρουσιάσαμε το έθιμο του
Αη Γιάννη Κλήδονα στην Κουλάδα!

photo: enimerwsi2.wordpress.com



SCAN
HERE





Εκπομπή "Σαββατοκύριακο με τον Μάνεση" στην τηλεόραση του Alpha!

Την Κυριακή 29 Ιουνίου 2025 παρουσιάσαμε την παραλία Θυννί η οποία έχει πρόσβαση από Κρανίδι και Κοιλάδα!

photo: enimerwsi2.wordpress



SCAN
HERE





Αγγελική Σπυροπούλου

Η εντυπωσιακή παρουσιάστρια
του Ionian TV
αποκλειστικά στο ER MAG



Η Αγγελική Σπυροπούλου γεννήθηκε στις 20 Ιουνίου 1995 στην Τρίπολη Αρκαδίας. Από νωρίς έδειξε ιδιαίτερη αγάπη για την ενημέρωση και την επικοινωνία, κάτι που την οδήγησε να σπουδάσει Δημοσιογραφία στην Αθήνα.

Το 2017 έκανε τα πρώτα της επαγγελματικά βήματα στον χώρο των ΜΜΕ, αναλαμβάνοντας καθημερινή ραδιοφωνική εκπομπή στον σταθμό Radio Arcadia 93.8, με τίτλο «3City στις 3». Παράλληλα, επιμελούνταν ρεπορτάζ, καλύψεις και εξωτερική θεματολογία, εδραιώνοντας την παρουσία της στη δημοσιογραφική σκηνή της περιοχής. Το 2019 ξεκίνησε πιο ενεργή δράση στον χώρο της τοπικής δημοσιογραφίας, με συνεργασίες σε εφημερίδες και την πρώτη της εμφάνιση στην τηλεόραση, μέσω του τοπικού τηλεοπτικού σταθμού Super TV. Παράλληλα, συνέχισε τη ραδιοφωνική της παρουσία στο Radio Arcadia, αποκτώντας πολύτιμη εμπειρία σε πολλαπλές μορφές μέσων.

Η καθοριστική καμπή στην πορεία της ήρθε το 2020, όταν της έγινε πρόταση συνεργασίας από τον τηλεοπτικό σταθμό IONIAN TV, με έδρα την Πάτρα. Αν και η απόφαση να αφήσει πίσω την Τρίπολη και όσα είχε χτίσει εκεί δεν ήταν εύκολη, επέλεξε να αρπάξει την ευκαιρία — και έκτοτε, η τηλεοπτική της στέγη παραμένει το IONIAN. Σήμερα παρουσιάζει καθημερινά την εκπομπή «Χαμηλή Πτήση», 3 με 5 το απόγευμα, η οποία έχει αποκτήσει πιστό κοινό σε ολόκληρη την περιφέρεια. Με έναν ζεστό, ανθρώπινο και αυθεντικό τρόπο, η Αγγελική έχει καταφέρει να δημιουργήσει μια ουσιαστική σύνδεση με τους τηλεθεατές της.

Ανάμεσα στις στιγμές που ξεχωρίζει από την πορεία της είναι οι συνεντεύξεις με ξεχωριστές προσωπικότητες, όπως η Ιωάννα Παλιοσπύρου, η οποία της εμπιστεύθηκε την εξιστόρηση μιας από τις πιο δυνατές ιστορίες θάρρους και αξιοπρέπειας των τελευταίων χρόνων. Με συνέπεια, διακριτικότητα και δημοσιογραφική ευαισθησία, η Αγγελική Σπυροπούλου συνεχίζει να εξελίσσεται, δίνοντας φωνή στην περιφέρεια και στους ανθρώπους της, και χτίζοντας με σταθερά βήματα μια πορεία που ξεχωρίζει για το ήθος και την αλήθεια της.

Το 2025, η επαγγελματική της πορεία επισφραγίστηκε με την ένταξή της στην ΕΣΗΕΠΗΝ (Ένωση Συντακτών Ημερησίων Εφημερίδων Πελοποννήσου, Ηπείρου και Νήσων), αναγνώριση που επιβεβαιώνει τη συνέπειά της και την προσήλωσή της στις αρχές της δημοσιογραφικής δεοντολογίας.

ΔΔ: Καλοσωρίζοντάς σας στο περιοδικό μας πρωτίστως θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για την προβολή και της περιοχής μας αλλά και του περιοδικού μας. Είναι πολύ σημαντικό γενικά να δίνεται φωνή και σε μικρότερους Δήμους και πόλεις. Εσείς πως επιλέξατε τον τομέα των ΜΜΕ σε σχέση με κάποια άλλη ειδικότητα που ίσως σας άρεσε; Το αποφασίσατε από μικρή ηλικία;

ΑΣ: Χαίρομαι ιδιαίτερα που, μέσα από την επαγγελματική μου ιδιότητα, έχω την ευκαιρία να γνωρίζω αξιόλογους ανθρώπους και να δημιουργούμε μαζί ξεχωριστά πράγματα. Οι μικροί Δήμοι κρύβουν πραγματικούς “θησαυρούς” — ανθρώπους, τοπία, ιστορίες — και είναι χαρά μου να τους ανακαλύπτω μαζί με τους τηλεθεατές της «Χαμηλής Πτήσης» στο Ionian TV.

Δεν είναι συχνό να με ρωτούν πώς ξεκίνησαν όλα. Κάθε φορά που το σκέφτομαι, πλημμυρίζω από ανάμεικτα συναισθήματα. Ήμουν ακόμα στην Τρίπολη όταν η μητέρα μου με παρότρυνε να ακολουθήσω τη δημοσιογραφία — έβλεπε κάτι σε μένα που τότε δεν μπορούσα να διακρίνω. Έτσι, πήρα την απόφαση να φύγω για την Αθήνα. Κυριολεκτικά έτρεξα προς αυτό που έμελλε να γίνει το επάγγελμά μου, το πάθος μου και τελικά ο τρόπος ζωής μου.

ΔΔ: Πώς ήταν η “μετάβαση” από το έντυπο και το ραδιόφωνο στην τηλεόραση; Τι είναι αυτό που θυμάστε έντονα από τις ραδιοφωνικές σας εκπομπές;

ΑΣ: Τα πρώτα μου επαγγελματικά βήματα έγιναν στην Τρίπολη, στο Radio Arcadia 93,8. Ήταν μια καθημερινή ραδιοφωνική εκπομπή, παράλληλα με αρθρογραφία στο site του σταθμού. Θυμάμαι ακόμα έντονα εκείνες τις πρώτες στιγμές: όλα ήταν καινούργια, γεμάτα ενθουσιασμό αλλά και άγχος. Νέοι άνθρωποι γύρω μου, πολλές προσδοκίες – και εγώ να τρέχω, με μια εσωτερική φλόγα, να προλάβω και να φτάσω τους στόχους μου. Σύντομα ήρθαν κι άλλες προτάσεις – από εφημερίδες και τηλεόραση. Δεν έκλεισα καμία πόρτα. Ήθελα να δοκιμάσω, να ανακαλύψω πού ανήκω περισσότερο. Η μετάβαση από το ένα μέσο στο άλλο είχε μεγάλες προκλήσεις, εντελώς διαφορετικές απαιτήσεις. Αλλά πάντα είχα πείσμα. Όταν με ρίχνεις στα βαθιά, κολυμπάω – δεν το βάζω κάτω.

Από τις ραδιοφωνικές μου εμπειρίες, ξεχωριστή θέση στην καρδιά μου έχει η συνεργασία με τον Νίκο Γρίτση. Κάναμε μαζί εκπομπή κάθε Τετάρτη βράδυ – και για μένα ήταν πραγματικό «σχολείο». Έμαθα δίπλα του, όχι μόνο πώς να στήνω μια εκπομπή, αλλά και πώς να σέβομαι τον ακροατή και το μικρόφωνο.

“Η παρουσίαση είναι κάτι που με εκφράζει απόλυτα γιατί συνδυάζει την αμεσότητα, τη ζωντάνια και την ευθύνη να δίνεις φωνή σε ιδέες, πρόσωπα και θέματα που αξίζουν προβολή .“



ΔΔ: Έντυπο, ραδιόφωνο και τηλεόραση. Πείτε μας τα υπέρ και τα κατά για το κάθε μέσο από αυτά. Εσείς ποιο προτιμάτε και γιατί.

ΑΣ: Δύσκολη ερώτηση, γιατί κάθε μέσο έχει τη δική του μαγεία και είναι εντελώς διαφορετικό στον τρόπο που επικοινωνείς με το κοινό. Αυτή την περίοδο, ομολογώ πως προτιμώ την τηλεόραση — και αυτός είναι και ο λόγος που βρίσκομαι σχεδόν πέντε χρόνια στο Ionian TV και στην εκπομπή «Χαμηλή Πτήση».

Προσπαθώ πάντα να κρατάω τα θετικά στοιχεία από κάθε συνεργασία και κάθε μέσο. Το έντυπο έχει τη δύναμη της έρευνας και της σε βάθος τεκμηρίωσης. Το ραδιόφωνο σου δίνει μια μοναδική αίσθηση συντροφικότητας, σχεδόν σαν να μιλάς απευθείας στην ψυχή του ακροατή. Και η τηλεόραση — αυτό που αγαπώ τώρα — έχει την αμεσότητα και την εικόνα, που μπορεί να αγγίξει τον τηλεθεατή πιο γρήγορα και έντονα.

Κάθε μέσο είναι ένα διαφορετικό εργαλείο επικοινωνίας, και χαίρομαι που είχα την ευκαιρία να τα γνωρίσω όλα από κοντά.

ΔΔ: Από την Τρίπολη στην Πάτρα πόσο εύκολη ήταν αυτή η αλλαγή; Αν και οι δύο πόλεις ανήκουν στην Πελοπόννησο και είναι σχετικά κοντά.

ΑΣ: Ήρθα στην Πάτρα την περίοδο της δεύτερης καραντίνας — μια ιδιαίτερη και δύσκολη συγκυρία για όλους μας. Παρ' όλα αυτά, ένιωσα από την αρχή τυχερή. Ένα τόσο ισχυρό περιφερειακό κανάλι, όπως το Ionian TV, μου έδειξε εμπιστοσύνη και μου έδωσε χώρο να εκφραστώ.

Η μετάβαση ήταν πιο ομαλή απ' όσο περίμενα, κυρίως χάρη στο εξαιρετικό περιβάλλον που συνάντησα εκεί. Από την πρώτη στιγμή αισθάνθηκα αποδοχή, στήριξη και επαγγελματισμό — στοιχεία που δεν είναι πάντα δεδομένα. Νιώθω και σήμερα βαθιά ευγνώμων γι' αυτή την ευκαιρία και για τους ανθρώπους που βρίσκονται πίσω από τη λειτουργία αυτού του καναλιού.

ΔΔ: Η "Χαμηλή Πτήση" συνδυάζει τα πάντα. Επικαιρότητα, αφιερώματα και συζητήσεις που αφορούν όλους μας και έχει κερδίσει μεγάλη μερίδα τηλεθεατών οι οποίοι επιλέγουν την εκπομπή σας έναντι άλλων εκπομπών που προβάλλονται σε κανάλια Πανελλαδικής εμβέλειας την ίδια ώρα. Πόσο σημαντικό είναι αυτό για εσάς;

ΑΣ: Η εκπομπή είναι απαιτητική — και αυτό είναι κάτι που το σέβομαι καθημερινά. Χρειάζεται σωστή προετοιμασία, καλό διάβασμα και, κυρίως, να καταφέρεις να κερδίσεις την εμπιστοσύνη του κόσμου. Κάθε μέρα ξεκινάς από το μηδέν. Είναι μια καινούργια ημέρα, με νέα δεδομένα, νέα θέματα και νέα πρόσωπα.

Οι τηλεθεατές είναι πλέον πολύ απαιτητικοί — κι αυτό είναι απόλυτα θετικό. Αν κάτι δεν τους πείσει, θα αλλάξουν κανάλι. Και αν το κάνουν, δύσκολα επιστρέφουν. Γι' αυτό και για εμένα, αλλά και για τους συνεργάτες μου, είναι πραγματικά τιμητικό το γεγονός ότι ο κόσμος μας επιλέγει σταθερά όλα αυτά τα χρόνια. Δεν θεωρούμε τίποτα δεδομένο. Χτίζουμε καθημερινά αυτή τη σχέση, με σεβασμό, αλήθεια και πολλή δουλειά.



ΔΔ: Σε όλη αυτήν την τηλεοπτική σας πορεία ποιες στιγμές θυμάστε πιο έντονα; Από ρεπορτάζ και επικαιρότητα και γιατί.

ΑΣ: Οι στιγμές που έχω ζήσει στο Ionian είναι αμέτρητες — και πολλές από αυτές έντονα φορτισμένες συναισθηματικά. Δεν θα ξεχάσω ποτέ τα ρεπορτάζ σε περιοχές που δοκιμάστηκαν από τις πυρκαγιές, όπως στα Γεράνεια Όρη. Θυμάμαι τον κόσμο να φεύγει από τα σπίτια του με δάκρυα στα μάτια. Εκείνες οι εικόνες του «ξεριζωμού» ήταν σπαρακτικές και με σημάδεψαν. Δεν είναι εύκολο να μεταφέρεις τον πόνο χωρίς να τον "φορτωθείς".

Μια ακόμη ξεχωριστή στιγμή για μένα ήταν η συνέντευξη με την Ιωάννα Παλιοσπύρου — τη γυναίκα που δέχθηκε επίθεση με βιτριόλι. Ήταν μια συνομιλία γεμάτη αλήθεια, ευαισθησία και εσωτερική δύναμη. Χάρηκα πραγματικά που με εμπιστεύτηκε, που μου άνοιξε την καρδιά της. Εκείνες οι στιγμές δεν τις ξεχνάς ποτέ.





ΔΔ: Ποιες είναι οι ασχολίες σας τον ελεύθερό σας χρόνο; Πώς χαλαρώνετε.

ΑΣ: Στον ελεύθερο χρόνο μου αυτό που αποζητώ περισσότερο είναι να βρίσκομαι με την οικογένειά μου και τους φίλους μου. Αυτές οι στιγμές με χαλαρώνουν, μου δίνουν δύναμη και ψυχική ισορροπία. Προσπαθώ να εντάσσω τουλάχιστον δύο ταξίδια στο εξωτερικό κάθε χρόνο — είναι για μένα απαραίτητη «ανάσα», τρόπος να ξεφεύγω από την καθημερινότητα και να γεμίζω εικόνες και εμπειρίες.

Η γυμναστική είναι επίσης σταθερό κομμάτι της ρουτίνας μου. Γυμνάζομαι τέσσερις φορές την εβδομάδα, κυρίως για να εκτονώνομαι, αλλά και γιατί με βοηθάει να διατηρώ ενέργεια και καθαρό μυαλό. Και φυσικά, τώρα το καλοκαίρι, το μπάνιο στη θάλασσα κάθε Σαββατοκύριακο είναι... σχεδόν υποχρεωτικό! Είναι η προσωπική μου απόδραση και ο ιδανικός τρόπος για να «γεμίζω μπαταρίες».



ΔΔ: Πώς φαντάζεστε την Αγγελική σε δέκα χρόνια από τώρα επαγγελματικά;

ΑΣ: Σε δέκα χρόνια με φαντάζομαι να συνεχίζω να επικοινωνώ με το κοινό — είτε μέσα από την τηλεόραση, είτε μέσα από νέες, πιο διαδραστικές πλατφόρμες. Η παρουσίαση είναι κάτι που με εκφράζει απόλυτα γιατί συνδυάζει την αμεσότητα, τη ζωντάνια και την ευθύνη να δίνεις φωνή σε ιδέες, πρόσωπα και θέματα που αξίζουν προβολή. Εύχομαι σε μια δεκαετία να μπορώ να δημιουργώ και να εξελίσσομαι με τον ίδιο ρυθμό και με την ίδια αγάπη!



Γιορτή λήξης μαθημάτων για το ΣΔΕ Παράρτημα Κρανιδίου

Την Παρασκευή 27 Ιουνίου του 2025 είχαμε την χαρά να πραγματοποιήσουμε την Ημερίδα μας για την λειτουργία των σχολείων Δεύτερης Ευκαιρίας. Έγινε η γιορτή της λήξης των μαθημάτων για την σχολική χρονιά 2024-2025.

Το σχολείο μας ενηλικιώθηκε έκλεισε 18 χρόνια λειτουργίας στο Κρανίδι, που λειτουργεί στο Γυμνάσιο Κρανιδίου κατά τις απογευματινές ώρες και δίνει μια μεγάλη δεύτερη ευκαιρία στους ενήλικους μαθητές μας μόνιμους κατοίκους της Ερμιονίδας να ολοκληρώσουν την Υποχρεωτική εκπαίδευση και να αποκτήσουν το απολυτήριο Γυμνασίου.

Ευχαριστούμε την Διευθύντρια μας κ Έφη Ντασκαγιαννη για την καθοδήγηση της, για την αμέριστη συμπαράσταση της στο εκπαιδευτικό μας έργο και στις κοινωνικές δράσεις του σχολείου μας και όλους τους εκπαιδευτές του σχολείου Δεύτερης Ευκαιρίας στο Κρανίδι για την σχολική χρονιά 2024-2025 για την επίτευξη των εκπαιδευτικών μας στόχων. Ευχαριστούμε τόσο τον Δήμο Ερμιονίδας όσο και την σχολική κοινότητα του Γυμνασίου Κρανιδίου που τόσα χρόνια στηρίζουν έμπρακτα αυτόν τον σημαντικό θεσμό της δια βίου μάθησης.

Τα θερμά μας συγχαρητήρια σε όλους τους μαθητές μας για την πρόοδο τους τόσο για την αποφοίτησή τους από τον Β κύκλο μάθησης όσο για την προαγωγή τους από τον Α κύκλο μάθησης. Καλή συνέχεια σε όλους και ευχόμαστε στην επόμενη σχολική χρονιά να έχουμε ευχάριστες ειδήσεις από το Υπουργείο Παιδείας για την ίδρυση και λειτουργία ενός εσπερινού επαγγελματικού Λυκείου στην Ερμιονίδα ένα διαχρονικό αίτημα της τοπικής μας κοινωνίας, το οποίο και διεκδικεί με συνέπεια και αποφασιστικότητα ο Δήμος Ερμιονίδας.

Καλό καλοκαίρι σε όλους
με υγεία το πολυτιμότερο αγαθό
του ανθρώπου
Τάσος Λάμπρου
καθηγητής κοινωνικής εκπαίδευσης
Δημοτικός σύμβουλος
Δήμου Ερμιονίδας



Αριστούχοι με πάνω από 19.000 μόρια στις Πανελλήνιες 2025 και στην Ερμιονίδα

Αγωνία τέλος για τους υποψήφιους και τις υποψήφιες των Πανελληνίων Εξετάσεων, καθώς ανακοινώθηκαν από το Υπουργείο Παιδείας οι βαθμολογίες στα πανελλαδικώς εξεταζόμενα μαθήματα και αρκετοί μαθητές αρίστευσαν, πετυχαίνοντας τον στόχο τους.

Στην Ερμιονίδα η μαθήτρια **Ασημίνα Κουντουργιαννού από το Γενικό Λύκειο Κρανιδίου καταφέρνοντας να συγκεντρώσει 19.180 μόρια**, ήδη βλέπει το στόχο της που είναι η Νομική του ΕΚΠΑ, να επιτυγχάνεται.

Όπως αναφέρει στο ERmionida MAGazine: "Έβγαλα 19.180 μόρια. Χάρηκα πάρα πολύ όταν είδα τα αποτελέσματα και θεωρώ πως οι κόποι μου ανταμείφθηκαν. Στόχος μου ήταν να περάσω στη νομική του ΕΚΠΑ. Ήμουν τυχερή γιατί με στήριξε πολύ τόσο η οικογένειά μου, όσο και οι καθηγητές του φροντιστηρίου και του σχολείου. Ελπίζω όλα τα παιδιά να πέτυχαν τον στόχο τους και να περάσουν ένα ξένοιαστο καλοκαίρι."



Κρανίδι: Μεγάλη συναυλία των ΠΥΞ ΛΑΞ, το απόλυτο μουσικό γεγονός του καλοκαιριού

Το απόλυτο, διαχρονικό, Ελληνικό, εναλλακτικό ροκ μουσικό συγκρότημα ΠΥΞ ΛΑΞ, ήρθε φέτος το καλοκαίρι και συγκεκριμένα το Σάββατο 5 Ιουλίου στις 21.00, στο Γενικό Λύκειο στο Κρανίδι για μια μοναδική συναυλία.

Ανθεκτικοί στο χρόνο μας ταξίδεψαν όπως μόνο αυτοί ξέρουν, Μιλήσαμε για τις παλιές και νέες αγάπες, θυμηθήκαμε όλα αυτά τα τραγούδια που έχουν μείνει ανεξίτηλα στη μνήμη μας και απολαύσαμε όλες τις μεγάλες τους επιτυχίες!

Από την “μαγική” Πέμπτη 8 Αυγούστου 2002 στο Πόρτο Χέλι έως το Σάββατο 5 Ιουλίου 2025 στο Κρανίδι, μπορεί να μας “χώρισαν” 23 ολόκληρα χρόνια αλλά μιλήσαμε για τις “παλιές αγάπες” αυτές που αν δεν πάνε στον Παράδεισο, πηγαίνουν σίγουρα στις παραδεισένιες τοποθεσίες της Ερμιονίδας μας!

Αναμνήσεις, τραγούδι, νοσταλγία και όσο ωραία και αν είναι η θάλασσα, το Κρανίδι αποθέωσε τους μοναδικούς και διαχρονικούς ΠΥΞ ΛΑΞ!

Και μένουμε εδώ.... να αναπολούμε! Μέχρι την επόμενη μεγάλη συναυλία!!!



Δημιουργική Γραφή στη Βιβλιοθήκη Κρανιδίου

Ένα δίωρο εργαστήρι δημιουργικής γραφής πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 20 Ιουνίου 2025 στο κτήριο της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Κρανιδίου από τον Νίκο Μάντζιο, Μαθηματικό, Ειδικό Παιδαγωγό, Δάσκαλο δημιουργικής γραφής, Συγγραφέα & μέλος της Πανελλήνιας Ένωσης Λογοτεχνών.

Μια ενδιαφέρουσα, ενθουσιώδης ομάδα που απελευθέρωσε το χιούμορ της και διερεύνησε τον συγγραφικό της εαυτό, με την καθοδήγηση και τις τεχνικές του έμπειρου δασκάλου. Ευχαριστούμε όσους/ες υποστήριξαν αυτή τη δράση της βιβλιοθήκης, αποδεικνύοντας για μια ακόμη φορά τη δυναμική της Δημοτικής Βιβλιοθήκης, αλλά και τον Νίκο Μάντζιο που τον παρακολουθήσαμε σε έναν άλλο ρόλο το Σάββατο στην εκδήλωση με θέμα “Γυναίκα & Αναπηρία”.

Νεογέννητο μωρό και κινηματογράφος: Συμβουλές και χρήσιμες πληροφορίες



Γράφει ο Χρήστος Αρφάνης

Μπορούμε να πάμε τα νεογέννητα παιδιά μας άφοβα στους κινηματογράφους, εφόσον όμως εξυπηρετούν οι συνθήκες, οπότε πριν πάρουμε τα μωρά μας σε μια κινηματογραφική αίθουσα, καλό είναι να καλέσουμε το σινεμά της επιθυμίας μας και να ρωτήσουμε εάν υπάρχουν συνθήκες που μπορούν να κάνουν την εμπειρία τόσο των παιδιών ευχάριστη. Ωστόσο υπάρχουν και κάποιες πολύ καλές συμβουλές και χρήσιμες πληροφορίες για το πως μπορούμε να δούμε μια ταινία στον κινηματογράφο με τα νεογέννητα μωρά μας, ανεξάρτητα εάν το επιτρέπουν οι συνθήκες ή όχι.

Σαφώς πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουμε τα βλέμματα των άλλων θεατών στη θέα ότι πάμε να δούμε μια ταινία συντροφιά με το μωρό μας. Μπορεί αυτό να αποτελεί κάτι συνηθισμένο για πολύ κόσμο, αλλά δεν είναι αυτονόητο για όλους. Δεδομένου ότι η κινηματογραφική αίθουσα έχει μια ψυχρή και σκοτεινή ατμόσφαιρα, το παιδί μπορεί να νιώθει άβολα και να αρχίσει να κλαίει. Αυτό μπορεί να προκαλέσει αντιδράσεις. Απλά σηκωνόμαστε και ζητάμε συνγνώμη από τους υπόλοιπους θεατές, βγαίνουμε από το θέατρο και μόλις το μωρό μας είναι ήρεμο και ήσυχο, δεν διστάζουμε να επιστρέψουμε στην ταινία. Πριν από αυτό όμως, πρέπει να βρούμε τον λόγο που το μωρό μας εκλαιγε. Καλό είναι να έχουμε μαζί μας μια βρεφική πιπίλα και σνακ, ώστε να μην χρειάζεται να περιμένουμε σε ουρές για να αγοράσουμε τα σνακ. Ακόμα πάνες σε περίπτωση που το μωρό μας αρχίσει να μυρίζει.

Μεταφέρουμε μια ζεστή και άνετη κουβέρτα για το μωρό μας και επίσης καλό είναι να έχουμε κάποιο τρόπο για να προστατεύσουμε το αυτί του μωρού κατά τη διάρκεια του δυνατού θορύβου. Απαραίτητο και πάνω από όλα απαραίτητο είναι να έχουμε πάντα μαζί μας ένα απολυμαντικό χεριών και μωρομάντηλα για να καθαρίσουμε τα χέρια του μωρού ή να σκουπίζουμε τα μπράτσα, καθώς τείνουν να αγγίζουν τα πάντα γύρω μας και γύρω τους. Παράλληλα με τα παραπάνω στάδια, πρέπει να αποφασίσουμε πολύ καλά για το είδος της ταινίας που αποφασίζουμε να παρακολουθήσουμε με το νεογέννητο μας. Αναζητούμε μια τυπική προβολή 2D της ταινίας που θέλουμε να δούμε. Αν και οι ταινίες 3D θεωρούνται ασφαλείς για όλες τις ηλικίες όταν παρακολουθούνται με μέτρο, μπορεί να προκαλέσουν ζάλη σε ορισμένα παιδιά νεαρής ηλικίας. Ορισμένες κινηματογραφικές ταινίες μπορεί να είναι θορυβώδεις και είναι σίγουρα πιθανό τα επίπεδα θορύβου να φτάσουν σε επικίνδυνα σημεία. Επιλέγουμε μια ταινία που είναι λιγότερο έντονη, με περισσότερους διαλόγους και πιθανώς λιγότερες εκρήξεις.

Αυτές λοιπόν είναι κάποιες συμβουλές και χρήσιμες πληροφορίες για να έχουμε κατά νου όταν πηγαίνουμε με τα νεογέννητα μας στον κινηματογράφο.

Πηγές <https://www.verywellfamily.com/should-you-take-your-baby-to-the-movies-290107>, <https://www.wikihow.com/Bring-a-Baby-to-the-Movies>, <https://parenting.firstcry.com/articles/can-you-take-your-baby-to-the-movie-theatre>, <https://tushbaby.com/blogs/special-needs/taking-baby-to-movies>, <https://naturalbabylife.com/can-i-take-baby-to-movies>





Brandee Anthony

Γνωστή και ως "Vero Beach Mermaid" είναι επαγγελματίας φωτογράφος, γοργόνα και δύτρια



Η Brandee Anthony, γνωστή και ως "Vero Beach Mermaid", είναι επαγγελματίας φωτογράφος, δημιουργός περιεχομένου, γοργόνα και δύτρια με 2 εκατομμύρια ακόλουθους και πάνω από 75 εκατομμύρια προβολές βίντεο. Είναι εκπαιδευτρια PADI σε καταδύσεις σα γοργόνα, με την επιχείρησή της Mermaid Freedive, όπου διδάσκει και πιστοποιεί άτομα όλων των ηλικιών για να γίνουν γοργόνες και δύτες. Η Brandee είναι η πρώτη επαγγελματίας Γοργόνα που έγινε PADI AmbassaDiver, είναι μέλος της ομάδας PADI Mermaid και συμμετείχε στην ανάπτυξη του προγράμματος mermaid. Είναι επίσης περήφανη πρέσβειρα της Finfolk Productions.

Η Brandee προσφέρει εκπαίδευση σε γοργόνες, επιχειρηματικές συμβουλές, φωτογραφίες, εμφανίσεις, μόντελινγκ, προώθηση, υποβρύχια καθοδήγηση, διαχείριση κοινωνικών μέσων και πολλά άλλα! Στόχος της είναι να μοιραστεί όλα όσα έχει μάθει, ώστε και άλλοι να μπορούν να μετατρέψουν τα όνειρά τους σε πραγματικότητα! Βρίσκεται στο Vero Beach της Φλόριντα, όπου ζει με τον σύντροφό της, τα κατοικίδια ζώα της και πολλά φυτά. Είναι ενεργή στην κοινότητά της, λατρεύει να εργάζεται με την προστασία της φύσης και απολαμβάνει το νερό όποτε μπορεί. Έχει εμφανιστεί σε πληθώρα δημοσιεύσεων και μέσω κοινωνικής δικτύωσης για το μοναδικό της περιεχόμενο και τον τρόπο ζωής της.



ΔΔ: Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε την κολύμβηση και πότε αποφασίσατε ότι οι καταδύσεις είναι αυτό που αγαπάτε και θέλετε να ασχοληθείτε επαγγελματικά;

ΒΑ: Κολυμπάω από μικρή ηλικία, αλλά μόλις στα 25 μου αποφάσισα να ασχοληθώ επαγγελματικά με τις καταδύσεις και την ουρά γοργόνας.

ΔΔ: Πείτε μας λίγα λόγια για την εκπαίδευση στις γοργόνες. Πόσα μαθήματα χρειάζονται για να ολοκληρωθεί ολόκληρο το μάθημα; Μπορεί κάποιος να μάθει μόνο τα βασικά ως εμπειρία σε περίπτωση που θέλει να κάνει μια φωτογράφιση;

ΒΑ: Διδάσκω το πρόγραμμα PADI μέσω της εταιρείας μου Mermaid Freedive. Το πρόγραμμα χωρίζεται σε πολλαπλά επίπεδα ως σύστημα επέκτασης, ώστε να μπορείτε να ξεκινήσετε με μια εισαγωγική εμπειρία και να συνεχίσετε την ανέλιξή σας ή μπορείτε να κάνετε το πλήρες πρόγραμμα, το οποίο αποτελείται από τρία μαθήματα και διαρκεί περίπου δύο ημέρες για να ολοκληρωθεί σε προχωρημένο επίπεδο γοργόνας. Αν ενδιαφέρεστε να κάνετε απλώς μια φωτογράφιση, διδάσκω το βασικό μάθημα γοργόνας για να διασφαλίσω ότι το άτομο είναι άνετο και ασφαλές στην ουρά γοργόνας και αυτό το μάθημα διαρκεί περίπου μία ώρα.



“Κοιτάζοντας το μέλλον,
ελπίζω να συνεχίσω να
εμπνέω και άλλους να
ακολουθήσουν τα όνειρά
τους και να έρθουν να
βουτήξουν μαζί μας”



ΔΔ: Πόσες ώρες την εβδομάδα εκπαιδεύεστε; Περιγράψτε μας μια «ημέρα γοργόνας»

ΒΑ: Ως επαγγελματίας γοργόνα, κάθε μέρα μπορεί να διαφέρει αρκετά για μένα, καθώς διευθύνω τρεις διαφορετικές επιχειρήσεις, οι οποίες όλες έχουν κατά κάποιο τρόπο να κάνουν με την Γοργονική. Δεν έχω προσωπικό πρόγραμμα εκπαίδευσης, καθώς ο περισσότερος χρόνος μου στο νερό είναι στο πεδίο, είτε διδάσκω είτε κάνω παραστάσεις, αλλά προσπαθώ να βγαίνω έξω και να κάνω προσωπικές εκπαιδευτικές καταδύσεις και βολές μερικές φορές το μήνα. Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση, δυστυχώς δεν έχω την ευκαιρία να περάσω όλη μέρα ως γοργόνα σε όμορφα νερά, ενώ αυτό είναι μέρος της ζωής μου. Πολλές από τις μέρες μου τις περνάω στο γραφείο δουλεύοντας στο παρασκήνιο των επιχειρήσεών μου.

ΔΔ: Πόσο βαριά είναι μια ουρά κάτω από το νερό; Ποια είναι η δυσκολία της κολύμβησης με ουρά;

ΒΑ: Αυτό θα εξαρτηθεί εξ ολοκλήρου από την ουρά, καθώς ποικίλλει αρκετά. Μια ουρά σιλικόνης ζυγίζει περίπου 22 κιλά, αλλά είναι αρκετά ελαφριά όταν την φοράς στο νερό. Θεωρώ πολύ πιο εύκολο να βουτήξω με ουρά σιλικόνης από μια υφασμάτινη, αλλά οι υφασμάτινες ουρές είναι πολύ πιο εύκολες στο να τις φορέσεις και να τις βγάλεις.

ΔΔ: Είστε επίσης φωτογράφος. Προτιμάτε μόνο υποβρύχιες λήψεις ή απολαμβάνετε άλλες εμπειρίες καθώς και τη θαλάσσια ζωή;

ΒΑ: Ναι, είμαι φωτογράφος εδώ και 11 χρόνια και φωτογραφίζω επαγγελματικά υποβρύχια για περίπου 6 χρόνια. Μου αρέσει να εργάζομαι τόσο μέσα όσο και έξω από το νερό ως φωτογράφος, αλλά η δουλειά μου στο UW έγινε γρήγορα η αγαπημένη μου. Εκτός από φωτογράφος, μου αρέσει επίσης να βουτάω για διασκέδαση, τόσο στην ελεύθερη κατάδυση όσο και στην αυτόνομη κατάδυση και μου αρέσει πολύ να βρίσκομαι κοντά σε οποιαδήποτε θαλάσσια ζωή.



Florida, USA

ΔΔ: Εκτός από τις φωτογραφίες, σε ποια άλλα projects ή events μπορεί να συμμετάσχει μια γοργόνα;

ΒΑ: Έχω πολλές προσφορές για γοργόνες όλων των επιπέδων. Προσφέρω μαθήματα, retreats, ταξιδιωτικές αποστολές, φωτογραφία και βίντεο, εκπαιδευτή γοργόνων, εκπαίδευση performance, 1:1 business mentoring, υποβρύχια καθοδήγηση μοντέλων, φωτογραφία και εκπαίδευση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διοργανώνω μια σύνοδο κορυφής κάθε χρόνο για να γιορτάσω τον κλάδο.

ΔΔ: Τι θα συμβουλευάτε μια νέα μαθήτρια που ξεκινά τώρα;

ΒΑ: Η συμβουλή μου σε όποιον θέλει να μπει στο Mermaid είναι να κάνει την έρευνά του και να λάβει πρώτα τις πιστοποιήσεις του. Το να φοράει κανείς ουρά γοργόνας και να καταδύεται σε ανοιχτά νερά μπορεί να είναι επικίνδυνο, επομένως είναι καλύτερο να μάθει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και την ασφάλεια από νωρίς. Είναι επίσης σημαντικό να αγοράζει ασφαλή, ποιοτικό εξοπλισμό από αξιόπιστες επιχειρήσεις όπως η Finfolk Productions.

ΔΔ: Ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια;

ΒΑ: Κοιτάζοντας το μέλλον, ελπίζω να συνεχίσω να εμπνέω άλλους να ακολουθήσουν τα όνειρά τους και να έρθουν να καταδυθούν μαζί μας. Πάντα προσπαθώ να ωθήσω τον εαυτό μου και τα όρια αυτού του κλάδου και θα συνεχίσω να το κάνω!





special edition
COMING
SOON



Multilingual TRAVEL GUIDE



Θριαμβευτική Επιτυχία για τα *Who is Who International Awards 2025* στην Αθήνα



Η Αθήνα έλαμψε την Πέμπτη 3 Ιουλίου, καθώς τα Who is Who International Awards επέστρεψαν για έκτη συνεχή χρονιά στην Ελλάδα, συγκεντρώνοντας εμβληματικές προσωπικότητες από κάθε γωνιά του πλανήτη.

Σε μια εκδήλωση γεμάτη φως, κύρος και ουσία, ο Άνθρωπος και ο Πολιτισμός βρέθηκαν στο επίκεντρο. Με φόντο την κοσμοπολίτικη αύρα του Ble Pavillon στην Αθηναϊκή Ριβιέρα, η βραδιά εξελίχθηκε σε έναν θρίαμβο αξιών και ανθρωπισμού – εκεί όπου η αριστεία συναντά την προσφορά και η ηγεσία την ενσυναίσθηση. Το Κόκκινο Χαλί – Λάμψη, Αρχοντιά και Αυθεντική Ανθρώπινη Ομορφιά Η βραδιά ξεκίνησε με έναν καταγισμό από φλας, καθώς το κόκκινο χαλί του Ble Pavillon φιλοξένησε διεθνείς προσωπικότητες, δημιουργούς, ηγέτες και ανθρώπους της τέχνης και του πολιτισμού που κατέφθασαν με στυλ, χάρη και ουσία. Οι καλεσμένοι περπάτησαν με σιγουριά και σεμνότητα, ενσαρκώνοντας το πνεύμα του θεσμού: να τιμά την αξία, όχι τη φιγούρα· την αυθεντικότητα, όχι τη επίδειξη.

Η παρουσία της υπενθύμισε ότι η πραγματική λάμψη έρχεται από μέσα, και ότι η ομορφιά στην παρουσίαση δεν είναι θέμα φωνής ή φορέματος – είναι θέμα καρδιάς. Οι Τιμώμενοι του 2025 – Πρεσβευτές Αριστείας & Ανθρωπισμού 25 διεθνώς αναγνωρισμένοι ηγέτες και δημιουργοί, διακρίθηκαν με τον τίτλο του World Eminent ή World Woman Leader, ως κορυφαίοι πρεσβευτές αξιών για το 2025:

1. Mimi Denissi – Drama, Education & National Identity through Art
2. Chris Voss – Negotiation Mastery & Conflict Resolution Leadership
3. Dr. Violetta Anninou – Quantum Biofeedback & Holistic Nutrition
4. Hamilton Mann – Digital and AI for Good
5. Prof. Karen Falkler – Wellness
6. Dr. Panos Papalampros – Inspirational Gynecology & Obstetrics
7. Leen Vandaele – Golden Ratio Design & Philanthropy
8. Sir Prof. Gabriele Pao-Pei Andreoli – Ethical Innovation & Strategic Diplomacy
9. Dr. Athina Vadalouca – Pain Therapy & Palliative Medicine
10. Eliezer (Moodi) Sandberg – Technological Advancement & Public Service
11. Anna Maria Labrou – Shaping Cities & Inspiring Generations
12. Vice Admiral (ret.) Efthymios Liberopoulos – Greek Shipping and Industry
13. Lorena Baricalla – Performing Arts & Visionary Entertainment
14. Evrim Aras Yaman – Logistics Innovation & Investment Leadership
15. Dimitrios Tselios – Greek Excellence in the Global Water Industry
16. Claudia Carydis – Intelligent Public Affairs
17. Dr. Vladimir Kavaric – Economic Development & Regional Cooperation
18. Georgia Kouvella-Piquet – International Law & Cultural Diplomacy
19. Massimo Pulcinelli – Business Excellence & Sports Entrepreneurship
20. Athena Passiou – Social Innovation & Mental Health
21. Dimitra Katsafadou – Inner Beauty & Humanitarian Action
22. Ali Fouladi – Patron of Cultural and Architectural Excellence
23. Riadh Bouaziz – Global Luxury Creativity
24. Dr. Ornela Guci – Sustainable Tourism & Environmental Advocacy
25. Danish Chaudhry – Blockchain Innovation & Democratized Asset Management “Ηνίοχος” – Το Βραβείο Ψυχής

Το βραβείο “Ηνίοχος”, σύμβολο Ηθικής Ηγεσίας και Ανθρωπιστικής Συνείδησης, απονεμήθηκε σε αυτούς που δεν απλώς διαπρέπουν – αλλά επηρεάζουν θετικά τον κόσμο μέσα από τη στάση ζωής τους. Η επιλογή πραγματοποιήθηκε από τη Διεθνή Επιτροπή Britishpedia, Ambassadors of Values και την Ακαδημία των Who is Who International Awards. Καλλιτεχνικές Συμμετοχές – Τέχνη με Νόημα Η εκδήλωση ντύθηκε μουσικά από τρεις εξαιρετικές παρουσίες: Ο μικρός Ioannis Nikolis, παιδί-θαύμα του βιολιού Η Anastasia Zannis, διεθνής σοπράνο με λυρικές κορυφώσεις. Η Tina Trakou, μέσω της καμπάνιας “Give Life – Step of Life”

Στις 21 Ιουνίου 2025, το Πάρκο Στρατού μεταμορφώθηκε σε έναν δυναμικό πολιτιστικό πυρήνα με τη διοργάνωση της εκδήλωσης Full Circle, που φιλοξένησε το παγκοσμίου φήμης μουσικό κολεκτίβο Keinemusik. Με τους DJs &ME και Adam Port. Η εκδήλωση τελούσε υπό την αιγίδα του Ελληνικού Οργανισμού Τουρισμού (ΕΟΤ) και τη στήριξη της Εθνικής Τράπεζας της Ελλάδος, σηματοδοτώντας τη σύνδεση της σύγχρονης μουσικής κουλτούρας με την εθνική τουριστική και πολιτιστική στρατηγική.

Η επικοινωνία ανατέθηκε στη Silvita Greece, ενώ η MedAthens, πύλη ιατρικού τουρισμού με πολιτιστικό χαρακτήρα, προσέδωσε έναν πολυδιάστατο χαρακτήρα στην εκδήλωση, ενισχύοντας τη σύνδεση της μουσικής με την ευεξία και τη βιωματική εμπειρία.

Το γεγονός δεν περιορίστηκε μόνο στη μουσική. Παράλληλες δράσεις εμπλούτισαν το πρόγραμμα, μετατρέποντας το Πάρκο Στρατού σε ένα χώρο συνάντησης και δημιουργικής αλληλεπίδρασης.

Η Full Circle κατάφερε να φέρει κοντά Έλληνες και επισκέπτες από το εξωτερικό, εδραιώνοντας την Αθήνα ως σημείο αναφοράς για τη διεθνή μουσική σκηνή. Η επιτυχία της διοργάνωσης άνοιξε τον δρόμο για μια νέα εποχή εκδηλώσεων, όπου η τέχνη, ο τουρισμός και η κοινωνική εμπειρία συνυπάρχουν σε έναν ενιαίο πολιτιστικό κύκλο.

Το ER MAG ήταν χορηγός επικοινωνίας:

Η Full Circle με τους Keinemusik: Ένα Πολιτιστικό Ορόσημο στο Πάρκο Στρατού

Η Λάμψη Μετά τη Σύνοδο Κορυφής Global Vision Summit II 2025

Καθώς πέρασε η αυλαία της Global Vision Summit II – 2025, η καρδιά μας πλημμυρίζει από βαθιά συγκίνηση, χαρά και ευγνωμοσύνη. Η Σύνοδος αυτή δεν ήταν απλώς μια ακόμα διοργάνωση· ήταν ένα ζωντανό τεκμήριο της δύναμης της συνεργασίας, του οράματος και της αδιάκοπης πίστης σε έναν καλύτερο κόσμο, μέσω του πολιτισμού, της εκπαίδευσης και του παγκόσμιου διαλόγου. Εκφράζουμε τις πιο θερμές ευχαριστίες μας σε όλους όσους στάθηκαν δίπλα μας και υποστήριξαν το όραμά μας. Στους εκλεκτούς Προέδρους θεσμών, στους αξιότιμους εκπροσώπους εκπαιδευτικών και πολιτιστικών φορέων, στους πολύτιμους συνεργάτες μας από τον χώρο των ΜΜΕ, καθώς και σε κάθε οργανισμό που αγκάλιασε και ενίσχυσε την προσπάθειά μας – σας ευχαριστούμε.

Η παρουσία σας, η φωνή σας και η στήριξή σας δεν ήταν απλώς συμβολικές· ήταν ουσιαστικές. Χάρη σε εσάς, ένα κοινό όραμα έγινε βιωμένη πραγματικότητα. Ο καθένας σας συνέβαλε στη δημιουργία του πολύχρωμου αυτού ψηφιδωτού που αποτέλεσε η φετινή διεθνής σύναξη, προσθέτοντας κύρος, βάθος και ψυχή σε κάθε της στιγμή.

Καθώς ξεκινά να διαχέεται η Λάμψη της Επόμενης Μέρας από τις ψηφιακές μας πλατφόρμες, σας προσκαλούμε να τη μοιραστούμε μαζί – όχι μόνο για όσα επιτύχαμε, αλλά και για όλα όσα μπορούμε πλέον να οικοδομήσουμε μαζί.

Με εκτίμηση και ευγνωμοσύνη,

Ειρήνη Ντούρα-Καββαδία

Αντιπρόεδρος της Global Vision Summit II

εκ μέρους ολόκληρης της Οργανωτικής Επιτροπής

Το ER MAG ήταν χορηγός επικοινωνίας



Η εταιρεία PLEXITECH δραστηριοποιείται στους τομείς της κατασκευής και επεξεργασίας πλαστικών προϊόντων, της οπτικής επικοινωνίας και του εξοπλισμού καταστημάτων. Η ισχυρή θέση της εταιρείας διασφαλίζεται από το μεγάλο χαρτοφυλάκιο προϊόντων, τον σύγχρονο εξοπλισμό μηχανημάτων και λογισμικού, τη μεγάλη αποθήκη, την εγγύηση ποιότητας και τους σύντομους χρόνους παράδοσης.

Πρωτότυπα σχέδια και καινοτόμες ιδέες είναι το χαρακτηριστικό της εταιρείας!

www.plexitech.gr
email: info@plexitech.gr
Tel: 2102517271

Σπ. Φωκά 18 & Μεγ. Αλεξάνδρου
Αγ. Ανάργυροι 13562





Γράφει ο
Γιάννης Σαρλάς

ΚΙ ΟΜΩΣ...ΕΙΣΑΙ ΕΞΩΓΗΙΝΟΣ!!

Η ταπεινότητα μου έχει αναφερθεί εκτενώς στο αδιαμφισβήτητο γεγονός, ότι τα σημαντικότερα κεφάλαια του βιβλίου της ιστορίας της Γης έχουν γραφτεί... Έχουν γραφτεί ΕΚΤΟΣ ΓΗΣ! Τουτέστιν...

Ο ίδιος ο πλανήτης μας, όπως και το μητρικό μας άστρο, καθώς και το υπόλοιπο ηλιακό μας σύστημα έχουν σχηματιστεί από...εξωγήινα μοριακά νέφη. Ομοίως, τα δομικά και λειτουργικά συστατικά των κυττάρων όλων των ζώντων οργανισμών έχουν κι αυτά...αριβάρει στην Γη μας, μέσω των αστεροειδών και των μετεωριτών, ενώ η παρουσία του απαραίτητου για την ζωή ύδατος, οφείλεται (κυρίως) στην μεταφορά του στον πλανήτη μας, από τους παγωμένους διαστημικούς βράχους, (λέγε μας κομήτες) οι οποίοι βομβάρδιζαν την Γη, κατά την... βρεφική της ηλικία!! Επιπροσθέτως...



Επιπροσθέτως, έχω αναφερθεί σε παλαιότερα κείμενα μου σχετικά με τον ρόλο της κοσμικής ακτινοβολίας, (η ακτινοβολία των αστεριών) και της διαστρικής σκόνης στις μαζικές εξαφανίσεις των ειδών εδώ στην Γη αλλά και στην δημιουργία επωφελών μεταλλάξεων, που **οδήγησαν στην δημιουργία ΝΕΩΝ ΕΙΔΩΝ, κατά την κίνηση του ηλιακού μας συστήματος, μέσα στον Γαλαξιακό δίσκο!** Παρόμοιο ρόλο παίζουν και οι αστεροειδείς, οι οποίοι κατά την πρόσκρουση τους στην επιφάνεια της Γης εξαφανίζουν αρκετά από τα υπάρχοντα έμβια όντα αλλά ταυτόχρονα δημιουργούν τις προϋποθέσεις για εμφάνιση νέων μορφών ζωής. Εκτός αυτού...

Εκτός αυτού, καινούριες μελέτες καταδεικνύουν, ότι δυνάμεις πέραν του πλανήτη μας έχουν διαμορφώσει ακόμη κι αυτό καθ' αυτό το κλίμα της Γης! Εκατομμύρια χρόνια πριν, κατά την διάρκεια του ταξιδιού του ημετέρου ηλιακού μας συστήματος μέσα στα ύδατα του Γαλαξία μας, η Γη μας διείσδυε μέσα σε πυκνά διαστρικά νέφη. Αυτά τα νέφη διεπέρασαν την προστατευτική ασπίδα της ηλιόσφαιρας (σωματίδια ηλιακού πλάσματος εκπεμπομενα από τον Ήλιο, τα οποία προστατεύουν την Γη μας, από την κοσμική ακτινοβολία) αφήνοντας την Γη μας γυμνή στις...ορέξεις της εν λόγω ακτινοβολίας!!

Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τον σχηματισμό νεφών στην ατμόσφαιρα της Γης, μπλοκάροντας την ηλιακή ακτινοβολία κι επιφέροντας πλανητική σκίαση! Κατά συνέπεια..

Τοιουτοτρόπως, προέκυψε η πρώτη ΕΠΟΧΗ ΤΩΝ ΠΑΓΕΤΩΝΩΝ!!

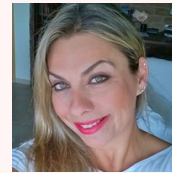
Το ερευνητικό κέντρο του Πανεπιστημίου της Βοστώνης διατυπώνει την άποψη, ότι τούτες οι κοσμικές αλληλεπιδράσεις έπαιξαν έναν σημαντικό ρόλο στην αλλαγή της γήινης ατμόσφαιρας, αποκαλύπτοντας το πόσο στενά συνδεδεμένος είναι ο πλανήτης μας με το ευρύτερο Γαλαξιακό πλέγμα, μέσα στο οποίο κινείται και κατοικοεδρεύει! Οι συγκεκριμένες αποκαλύψεις δεν μας βοηθούν μόνο στο να κατανοήσουμε το παρελθόν μας αλλά ταυτόχρονα συμβάλουν στο να προβλέψουμε μοντέλα κλιματικών αλλαγών, καθώς το ηλιακό μας σύστημα συνεχίζει το αέναο ταξίδι του, μέσα στον Γαλαξία.

Κλείνω με κάτι, που ίσως να μην γνωρίζετε. Οι διαστημικές αποστολές «Απόλλων» δεν συνέβαλαν τα μέγιστα μόνο στην εξερεύνηση της Σελήνης αλλά ταυτόχρονα **ΑΠΕΔΕΙΞΑΝ τους σημαντικότερους νόμους της επιστήμης του γήινου πολιτισμού!** Τηλεγραφικά, αναφέρω τα πειράματα των αστροναυτών στην επιφάνεια του φεγγαριού της Γης, το οποίο, ως γνωστόν στερείται ατμόσφαιρας, όπου άφησαν δύο σώματα διαφορετικής μάζας κι αντί να πέσει πρώτο το βαρύτερο, έπεσαν και τα δύο ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ στην Σεληνιακή επιφάνεια, όπως είχε προτείνει ο Γαλιλαίος! Απλά, στο βαρύτερο σώμα ασκείται μεγαλύτερη βαρυτική έλξη σε σχέση με το σώμα μικρότερης μάζας..

Τα σέβη μου.

3 αιτίες που σαμποτάρεις την επιδερμίδα σου

Find Maria at her
Morfi holistic day spa
in Ermioni 



Η φροντίδα του δέρματος είναι κάτι πολύ προσωπικό! Όμως πολλές φορές, ασυνείδητες καθημερινές μας συνήθειες μπορεί να προκαλούν προβλήματα στην επιδερμίδα μας χωρίς να το καταλαβαίνουμε.

Αν θέλεις να δεις αληθινή διαφορά στο δέρμα σου, ξεκίνα κάνοντας τις παρακάτω απλές αλλαγές:

1. Πλύνε τα δόντια σου ΠΡΙΝ την περιποίηση προσώπου Ναι, καλά διάβασες! Όταν βουρτσίζεις τα δόντια σου, απελευθερώνονται μικροσκοπικά σταγονίδια που μπορεί να περιέχουν βακτήρια. Αυτά καταλήγουν στο πρόσωπό σου και παραμένουν εκεί αν έχεις ήδη ξεκινήσει τη ρουτίνα σου.

2. Καθάριζε τακτικά το κινητό σου Το κινητό σου είναι ένα από τα πιο βρώμικα αντικείμενα που αγγίζεις μέσα στη μέρα και το φέρνεις συχνά κοντά στο πρόσωπό σου. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμούς, σπυράκια ή θαμπή όψη.

3. Προτίμησε χαρτί αντί για πετσέτα Οι πετσέτες συχνά συγκεντρώνουν βακτήρια, ειδικά αν δεν αλλάζονται συχνά. Το χαρτί μιας χρήσης είναι πολύ πιο υγιεινό και απαλλαγμένο από μικρόβια.

Είναι επίσης πιο απαλό για το δέρμα σου και μειώνει την πιθανότητα ερεθισμού. Θυμήσου: ταμποναριστές κινήσεις πάντα!

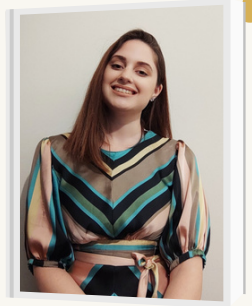
Συμβουλή: Μάθε τον τύπο δέρματός σου και διάλεξε προϊόντα που του ταιριάζουν! Το δέρμα σου είναι μοναδικό! Μην επιλέγεις προϊόντα απλώς επειδή είναι δημοφιλή.

Το skincare δεν είναι μόνο η επιλογή των σωστών προϊόντων, αλλά και η καθημερινή φροντίδα του δέρματος με μικρές αλλά ουσιαστικές συνήθειες. Ξεκινώντας από απλές αλλαγές, μπορείς να δεις μεγάλη διαφορά στην υφή, τη λάμψη και την υγεία της επιδερμίδας σου



Συμβουλευτική Γονέων

"Οριοθέτηση"



- ✓ Το καταλαβαίνεις ότι κινδυνεύεις αν κάνεις έτσι;
Πάλι έσπρωξες τον αδελφό σου;»

Όταν κάνουμε μία ερώτηση, το παιδί ψάχνει να βρει την απάντηση.

Όταν λοιπόν μιλάμε για την ασφάλειά τους ή την ασφάλεια των γύρω τους δεν μπορούμε να τους θέτουμε ερωτήσεις για το αν θα μείνουν ασφαλή ή όχι.

- ✓ **Χρειάζεται να οριοθετήσουμε.**

«Δεν σου επιτρέπω να χτυπάς, αν έχεις θυμώσει μπορείς να το συζητήσεις, όχι όμως να σπρώχνεις».

«Τα παιχνίδια είναι για να παίζουμε όχι να τα πετάμε!»

- SOS** Οι ερωτήσεις μπερδεύουν τα παιδιά.

Όσο και αν πιστεύουμε ότι είμαστε ευγενικοί εκείνη την στιγμή, απλώς δε βοηθούν πουθενά.

Τα όρια χρειάζεται να είναι σαφή, ξεκάθαρα, και να τηρούνται κάθε φορά.





Πολλές φορές έχω πει ότι το σύμπαν είναι κύκλος, μέσα σε κύκλους, μέσα σε κύκλους και πάει λέγοντας. Άλλοτε, έχουν έρθει φίλοι ή γνωστοί και μου έχουν κατηγορήσει άλλους ανθρώπους ως εχθρούς, ότι προσπαθούν να μου φτιάξουν διάφορες καταστάσεις ή να μου βάλουν εμπόδια.

Εγώ απαντάω πως εάν δεν μπορούν να σταματήσουν τον δρόμο μου, ακόμα και αν είναι θεοί, άστους να κόψουν το λαιμό τους. Αγαπητοί μου φίλοι, μπορεί κάποιος να χειρίζεται τις τηλεπικοινωνίες, να δημιουργεί μέσω μαγικών τεχνικών δαίμονες σύγχυσης, όλα αυτά όμως φιλτατοί γίνονται μέσα στον μικροκοσμάκο σας και στον μακροκοσμάκο σας.



Όπως είπα στην αρχή, το σύμπαν είναι κύκλους μέσα σε κύκλους - αν κάποιος βρίσκεται στον κύκλο για παράδειγμα 6, την σφαλιάρα θα την φάει από τον κύκλο 7. Αν βρίσκεται στον κύκλο 7, από τον κύκλο 8 και πάει λέγοντας. Όσο ισχυρός και εάν είναι κάποιος, πάντα υπάρχει ο επόμενος κύκλος που θα τον κρίνει. **Αυτός που σκάβει τον λάκκο κάποιου άλλου, εσκεμμένα για να τον βάλει μέσα, να ξέρει ότι ο δικός του λάκκος θα φτιαχτεί από το χώμα που έβγαλε ο ίδιος σκάβοντας τον λάκκο του άλλου.** Είναι όπως λέει και το τραγούδι, "ο λάκκος είναι μεγάλος και χωράει πολλούς". **Και φυσικά ο πρώτος που θα πέσει στον λάκκο, είναι αυτός που θα τον ανοίξει.** Μπορεί κάποιος για παράδειγμα, να προσπαθήσει να φτιάξει εχθρούς σε κάποιον άλλο. Πάντα υπάρχει κάτι πιο πάνω από εμάς, πιο πάνω ακόμα και από τους ίδιους τους θεούς. Μην αισθάνεστε ασφάλεια στον μακρόκοσμο και στον μικρόκοσμο σας. Αν είστε σάπιοι, η σφαλιάρα θα έρθει από το πιο πάνω επίπεδο. Το σύμπαν είναι τόσο άπειρο, οι κανόνες του είναι τόσο χαοτικοί, που για καλό και για κακό πρέπει να φυλάμε τα πισινά μας.

Σκεφτείτε το εξής: πάντα το πιο πάνω επίπεδο από εσάς, θα θέσει τον τρόπο της τιμωρίας όχι για κάποιο γούστο, αλλά για να μην αφήσει την βρώμα του επιπέδου 1 να φτάσει το επίπεδο 2. Και όσο πιο ψηλά είναι αυτός που θα ρίξει την σφαλιάρα, τόσο πιο ακατανόητη θα είναι για εσάς. Πολλές φορές έχετε ακούσει ανθρώπους να λένε "μα γιατί μου πάνε όλα στραβά", η προσωπική μου απάντηση είναι στον άνθρωπο που θα το πει αυτό, να γυρίσει να δει τους μηχανισμούς σκανδάλης που πάτησε στη ζωή του και θα βρει την απάντηση στο ερώτημα του. Και φυσικά δεν το παίζω αλάνθαστος, έχω φάει παρόμοιες σφαλιάρες. Απλώς κατανόησα του μηχανισμούς που είχα θέσει σε δράση. Και φυσικά, η επιστήμη της φυσικής σας το λέει στα μούτρα: ο παρατηρητής δημιουργεί το παρατηρούμενο. Και αυτό ισχύει και για άλλες καταστάσεις και πράγματα. Έχετε δικαίωμα μόνο να πράττετε υπέρ της ζωής και πρώτα για το δικό σας δρόμο. Ένας από τους λόγους που θεωρώ ότι η ανθρωπότητα είναι φυλακισμένη στον πλανήτη, είναι γιατί ορισμένες δυνάμεις εκεί έξω, την θεωρούν ανέτοιμη να πάει παραπέρα. Και όταν λέω δυνάμεις, δεν εννοώ πράσινα ανθρωπάκια! Αυτές είναι καταστάσεις που μπορείτε να τις βρείτε στη κβαντική φυσική, στις αλληγορίες των θρησκειών, σε απόκρυφους κανόνες κ.λ. Ο σκοπός της συνανθρωπότητας και των καταστάσεων που την συνοδεύουν είναι να εξελιχθεί σε κάτι καλύτερο από αυτό που είναι σήμερα. Εάν οι μηχανισμοί σκανδάλης πατηθούν με λάθος τρόπο, το αποτέλεσμα θα είναι όχι να μην πάμε παρακάτω, αλλά να αποτελέσουμε αστρόσκονη και λίπασμα για το επόμενο είδος. Δείτε πόσα είδη ανθρώπων έχουν εξαλειφθεί γιατί κρίθηκαν μη κατάλληλα για την εξέλιξη. Η φύση, το σύμπαν, οι φυσικοί μηχανισμοί που περιγράφονται σε επιστήμες, φιλοσοφία, αποκρυφισμό κ.λ., είναι τόσο αδυσώπητοι που όντως η ανθρωπότητα δεν θα χαθεί ηρωικά αλλά με ένα κλαψούρισμα. Οι δεινόσαυροι εξαφανίστηκαν απλώς με ένα κομήτη. Ανθρώπινες φυλές από μια απλή γρίπη. Αν νομίζετε ότι αυτά δεν είναι μηχανισμοί σκανδάλης, τότε μπορείτε να ζείτε μακάριοι στον μικρόκοσμο και στον μακρόκοσμο σας και αυτό το κείμενο δεν γράφτηκε για εσάς.

Υ.Γ. Όσοι δεν έχετε κατανοήσει αυτά που λέω, ξαναδιαβάστε το κείμενο μου "Το κύτταρο".

Υ.Γ2 Ο γραφών θα συνεχίσει να τραγουδάει γελώντας το ροκ άσμα "ο λάκκος είναι μεγάλος και χωράει πολλούς". Τι διάολο νοητική επανάσταση θα ήταν, χωρίς τραγούδι και χορό;



Πρωτιά στην τηλεθέαση Η καλύτερη προβολή για την Ερμιονίδα

Όταν φτιάχνεις κάτι από το μηδέν και αυτό εκτοξεύεται στο πέρασμα των χρόνων, δεν μπορεί παρά περήφανος να είσαι. Κάπως έτσι συμβαίνει και με το ER MAG που ξεκίνησε δειλά δειλά στη Γερμανία το 2020, με την συμβολή άξιων φίλων και συνεργατών, εξελίχθηκε όμως ώστε να έχει ρεπορτάζ, συνεντεύξεις και συνεργασίες με τηλεοπτικούς σταθμούς!!

Στη φετινή σεζόν 2024-2025 η εκπομπή "Σαββατοκύριακο με τον Μάνεση" στην τηλεόραση του Alpha TV πήρε την πρωτιά στην τηλεθέαση και είμαστε περήφανοι αφού πραγματοποιήσαμε 7 ζωντανές συνδέσεις (Θερμήςια, Κοιλιάδα, Πόρτο Χέλι - 2 φορές, Σπέτσες, Ύδρα & παραλία Θυννί). Επίσης μεταδόθηκε σε εκπομπή και ένα μικρό βίντεο από τη παραλία της Βερβερόντας!

Η εκπομπή "Χαμηλή Πτήση" με την Αγγελική Σπυροπούλου στην τηλεόραση του Ionian TV μας φιλοξένησε - και συνεχίζει να μας φιλοξενεί - μέχρι στιγμής με 6 ζωντανές συνδέσεις (Δίδυμα, Κρανίδι - 2 φορές, Πόρτο Χέλι - συν αναφορά στο Δελτίο Ειδήσεων, Ερμιόνη & Κοιλιάδα).

Και τέλος, η εκπομπή "Όπου Υπάρχει Ελλάδα" με τους Ευλαμπία Ρέβη και Γιώργο Κουρδή στην τηλεόραση του ΣΚΑΙ TV πραγματοποίησε δύο ζωντανές εκπομπές στην Ερμιονίδα (Πόρτο Χέλι και Ερμιόνη) όπου πρόβαλλε την περιοχή αλλά και κάποιους προβληματισμούς - όπως πράττει άλλωστε σε κάθε επεισόδιο. Εμείς μιλήσαμε στην Ερμιόνη για τις επενδύσεις στον τουρισμό!

Φυσικά δεν χαίρονται όλοι - δυστυχώς. Αλλά αυτό δεν μας σταματάει. Αντιθέτως μας δίνει δύναμη να κάνουμε περισσότερα και να απαντήσουμε με πράξεις, με σκληρή δουλειά και με επαγγελματισμό!!

Ο στόχος μας είναι ξεκάθαρος!
Η Ερμιονίδα να βρίσκεται πάντα στο προσκήνιο
Με πράξεις, με φωνή, με αξιοπρέπεια!!!

Featured on



Coming soon



..... to be continued

Το καλοκαίρι είναι η πιο ζεστή εποχή του χρόνου και μία ευχάριστη περίοδος χαλάρωσης, όπου απολαμβάνουμε το σπίτι και τον κήπο με φίλους και με την οικογένεια μας. Μέσα στους καλοκαιρινούς μήνες, τον Ιούνιο, τον Ιούλιο και τον Αύγουστο, οι εργασίες κηπουρικής μπορεί να είναι πιο δύσκολες καθώς επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες και καύσωνα, είναι απόλυτα αναγκαίες ωστόσο για να διατηρήσουμε τον κήπο μας όμορφο και καταπράσινο. Ξεκινάμε με τα ποτίσματα που θέλουν μεγάλη συχνότητα, καθώς τα φυτά μας μπορεί να υποφέρουν από έλλειψη νερού λόγω της ζέστης. Φροντίζουμε τα φυτά και παρατηρούμε προσεκτικά για εμφάνιση εντόμων και ασθενειών που μέσα στο καλοκαίρι μπορούν να δημιουργήσουν σημαντικά προβλήματα.



1. Ποτίζουμε τακτικά τα φυτά στον κήπο και σε γλάστρες.

Λόγω των ξηροθερμικών συνθηκών που επικρατούν αυτή την εποχή, τα φυτά μας χρειάζονται πολύ συχνά και άφθονα ποτίσματα, για να αντιμετωπίσουν τις υψηλές θερμοκρασίες ειδικά την περιόδους καύσωνα. Προτιμούμε να ποτίζουμε νωρίς το πρωί τα φυτά μας ή κατά το σούρουπο και αποφεύγουμε το πότισμα και τη διαβροχή των φύλλων κατά τις μεσημεριανές ώρες.

2. Προστατεύουμε τα φυτά από τον έντονο ήλιο και τον καύσωνα.

Το καλοκαίρι, ο ήλιος είναι πολύ έντονος και καυτός, ειδικά τις μεσημεριανές ώρες. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να προκαλούνται εκτεταμένα ξηράνσεις στα φύλλα των καρποφόρων δέντρων και των καλλωπιστικών φυτών, καθώς επίσης εγκαύματα στα λαχανικά.

3. Συγκομίζουμε φρέσκα καλοκαιρινά λαχανικά από τον κήπο μας.

Μέσα στο καλοκαίρι συγκομίζουμε μία μεγάλη ποικιλία λαχανικών για να φτιάξουμε δροσερές σαλάτες και νόστιμες καλοκαιρινές συνταγές!

4. Απολαμβάνουμε μία μεγάλη ποικιλία από πεντανόστιμα καλοκαιρινά φρούτα.

Οι καλοκαιρινοί μήνες μας προσφέρουν μία μεγάλη ποικιλία από αγαπημένα φρούτα. Από τον λαχανόκηπο μας, θα γευτούμε και υπέροχες λαχαριστές φράουλες, αρωματικά πεπόνια και δροσιστικά καρπούζια.

5. Φυτεύουμε όψιμα καλοκαιρινά λαχανικά.

Την άνοιξη κάνουμε τις πρώτες φυτεύσεις λαχανικών και συνεχίζουμε να φυτεύουμε τον λαχανόκηπο μέσα στο καλοκαίρι για να έχουμε μεγαλύτερη διάρκεια στην παραγωγή κηπευτικών. Με τη σταδιακή φύτευση του λαχανόκηπου, μπορούμε να φυτέψουμε όψιμα διάφορα καλοκαιρινά λαχανικά, όπως ντομάτα, πιπεριά, μελιτζάνα, αγγούρι, κολοκύθι και φασόλια για να έχουμε παραγωγή όλο το καλοκαίρι και μέχρι τα τέλη του φθινοπώρου.

6. Ετοιμάζουμε σπορείο για τα φθινοπωρινά λαχανικά

Την περίοδο του καλοκαιριού, ξεκινάμε τη δημιουργία σπορείου για φθινοπωρινά λαχανικά με τις αγαπημένες μας ποικιλίες.

7. Προστατεύουμε τα λαχανικά μας από έντομα και ασθένειες

Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού προκαλούν έξαρση σε προσβολές από ασθένειες, έντομα και τον τετράνυχο και πρέπει να είμαστε σε επιφυλακή για να ελέγχουμε τα φυτά μας.

8. Φροντίζουμε τα καλλωπιστικά φυτά του κήπου και του μπαλκονιού.

Μέσα στο καλοκαίρι, αφαιρούμε τα ξεραμένα φύλλα και τα αποξηραμένα άνθη από τα καλλωπιστικά φυτά για να δυναμώσει η βλάστηση των φυτών και να μας δώσουν νέα πλούσια ανθοφορία που θα διαρκέσει μέχρι το φθινόπωρο.

9. Αντιμετωπίζουμε τον δάκο στις ελιές.

Την περίοδο του καλοκαιριού, ο δάκος της ελιάς προσβάλλει τα ελαιόδεντρα μας, τόσο για επιτραπέζιες όσο και τις ελαιοποιήσιμες ποικιλίες ελιάς κάνοντας σημαντικές ζημιές.

10. Προστατεύουμε τον κήπο μας από πυρκαγιά.

Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, ο κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς είναι υψηλός και είναι απαραίτητο να κάνουμε προληπτικά κάποιες εργασίες που προστατεύουν τον κήπο μας από τη φωτιά. Για την προστασία από πυρκαγιά, καθαρίζουμε και απομακρύνουμε έγκαιρα τα ξερά χόρτα του κήπου μας, αλλά και γύρω από την περίφραξη του σπιτιού μας και του εξοχικού μας. Επιπλέον, κλαδεύουμε ξερά κλαδιά από τα δέντρα και τα απομακρύνουμε άμεσα για να μην αποτελέσουν εύφλεκτη πρώτη ύλη σε περίπτωση φωτιάς.



ALL ABOUT CAR

Προειδοποιήσεις σε στελέχη βρετανικών αμυντικών εταιρειών να μην συνδέσουν τα κινητά σε ηλεκτρικά από την Κίνα

Το θέμα της κυβερνοασφάλειας στα ηλεκτρικά αυτοκίνητα απασχολεί όλο και περισσότερο τη διεθνή κοινότητα, με αφορμή πρόσφατες προειδοποιήσεις σε στελέχη βρετανικών αμυντικών εταιρειών, που εργάζονται για την κυβέρνηση της Αγγλίας, να αποφεύγουν τη σύνδεση των κινητών τους τηλεφώνων με ηλεκτρικά οχήματα από την Κίνα. Αλλά πόσο ασφαλή είναι πραγματικά τα σύγχρονα ηλεκτρικά αυτοκίνητα απέναντι σε χάκερ και πιθανή κατασκοπεία;

Πώς στοχεύουν τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα οι χάκερ

Οι ειδικοί επισημαίνουν πως τα ηλεκτρικά αυτοκίνητα διαθέτουν πληθώρα μικροφώνων, καμερών και συνδέσεων Wi-Fi ή κινητής τηλεφωνίας, μετατρέποντάς τα σε υποψήφια «θύματα» παρακολούθησης. Ειδικά οι δυνατότητες απομακρυσμένων αναβαθμίσεων λογισμικού (over-the-air updates) επιτρέπουν τη μεταφορά δεδομένων χωρίς φυσική πρόσβαση στο όχημα. Όπως αναφέρει ο Rafe Pilling, διευθυντής απειλών στη Secureworks: «Ένα σύγχρονο αυτοκίνητο με δεκάδες υπολογιστές και συνδεσιμότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πλατφόρμα παρακολούθησης, εφόσον παραβιαστεί».

Επιπλέον, η σύνδεση ενός smartphone με το αυτοκίνητο, είτε μέσω Bluetooth είτε με καλώδιο, δημιουργεί ένα επιπλέον ρίσκο για τη διαρροή προσωπικών δεδομένων ή ακόμα και επαγγελματικών πληροφοριών υψηλής ευαισθησίας.

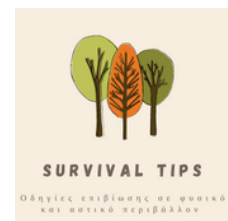
Ποιοι πρέπει να ανησυχούν περισσότερο

Το ευρύ κοινό δύσκολα θα αποτελέσει στόχο κυβερνοκατασκοπείας, όμως εργαζόμενοι σε ευαίσθητους τομείς (άμυνα, κρατικές υπηρεσίες, πολιτικοί) θα πρέπει να αποφεύγουν τη διασύνδεση εργασιακών συσκευών με τα οχήματά τους – ιδιαίτερα όταν πρόκειται για αυτοκίνητα άγνωστης προέλευσης ή μίσθωσης.

Γιατί στο στόχαστρο βρίσκονται τα κινεζικά ηλεκτρικά;

Η Κίνα, μέσω brands όπως η BYD, η Chery και η XPeng, κυριαρχεί στην παραγωγή ηλεκτρικών αυτοκινήτων. Η εθνική νομοθεσία της χώρας υποχρεώνει τις κινεζικές εταιρείες να συνεργάζονται με κρατικές αρχές για ζητήματα ασφαλείας, γεγονός που δημιουργεί ανησυχίες στη Δύση για πιθανή χρήση των αυτοκινήτων ως «εργαλεία» συλλογής δεδομένων. Ωστόσο, δεν υπάρχουν μέχρι στιγμής αποδείξεις για οργανωμένη κατασκοπεία μέσω ηλεκτρικών αυτοκινήτων, ενώ τα κινητά τηλέφωνα και άλλες «έξυπνες» συσκευές θεωρούνται πιο εύκολοι στόχοι. Οπότε η αλήθεια είναι πως τέτοιες συνωμοσιολογίες αγγίζουν περισσότερο τη σφαίρα της φαντασίας, παρά έχουν βάση για να είναι αληθείς.

SURVIVAL TIPS



Όταν οι τεχνικές επιβίωσης δεν αρκούν, και θέλουμε κάτι ακόμη

Όταν οι άνθρωποι σκέφτονται την επιβίωση, φαντάζονται τεχνικές για το άναμμα της φωτιάς, αναζήτηση τροφής, και ίσως ακόμη και την κατασκευή ενός καταφυγίου. Και ενώ όλα αυτά έχουν σημασία, υπάρχει ένας παράγοντας επιβίωσης που παραβλέπεται και για τον οποίο οι περισσότεροι preppers σπάνια μιλούν: η ικανότητα του σώματός μας να συνεχίζει.

Μπορεί να έχετε όλο τον εξοπλισμό του κόσμου, αλλά αν το ανοσοποιητικό σας σύστημα είναι αδύναμο, οι αρθρώσεις σας καταρρέουν ή η ενέργεια σας εξαντλείται δεν μπορείτε να ελπίζετε σε μακροχρόνια επιβίωση. Γι' αυτό, παράλληλα με τις κλασικές τεχνικές επιβίωσης, ήρθε η ώρα να αρχίσετε να σκέφτεστε αυτό που μπορούμε να ονομάσουμε συμπληρώματα διατροφής, που δεν είναι απαραίτητα για βραχυπρόθεσμες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, αλλά για να παραμείνετε ζωντανοί μέχρι το τέλος της μάχης.

Φυσικά, δεν πρέπει να λησμονούμε ότι δεξιότητες όπως το άναμμα της φωτιάς, ο καθαρισμός του νερού, η κατασκευή καταφυγίου και βασικές γνώσεις πλοήγησης είναι αδιαπραγμάτευτα στοιχεία που πρέπει να γνωρίζουμε εάν θέλουμε να επιβιώσουμε στη φύση.

Φανταστείτε όμως ότι βρίσκεστε σε μια κατάσταση κρίσης εδώ και 10 ημέρες. Είστε εκτός δικτύου, μετακινείστε καθημερινά και ζείτε με ό,τι μπορείτε να βρείτε ή να καλλιεργήσετε. Τι αρχίζει να φθείρεται πρώτο;

- Οι αρθρώσεις σας , από τη συνεχή κίνηση και τα μεγάλες επιβαρύνσεις.
- Το ανοσοποιητικό σας σύστημα , ειδικά όταν εκτίθεστε σε νέα περιβάλλοντα.
- Η πνευματική σας διαύγεια , όταν βρίσκεστε υπό παρατεταμένο στρες
- Τα επίπεδα ενέργειάς σας , όταν τα θρεπτικά συστατικά σας αρχίζουν να σας λείπουν.

Εδώ είναι που μπαίνουν στο παιχνίδι τα συμπληρώματα διατροφής. Δεν μιλάμε για μαγικά χάπια, αλλά για σημαντικές προσθήκες που ενισχύουν την ικανότητα του σώματος να αντιστέκεται στη κόπωση, να παραμένει ενεργό και να αναρρώνει ταχύτερα . Αν το σχέδιό σας είναι να επιβιώσετε περισσότερο, χρειάζεστε το σώμα σας να μπορεί να ανταπεξέλθει.

Ακολουθούν μερικά συμπληρώματα διατροφής που αξίζουν πραγματικά:

- Βιταμίνη C

Ενισχύει το ανοσοποιητικό και προσφέρει ενέργεια στον οργανισμό.

- Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα

Εξαιρετικό για την υγεία των αρθρώσεων, τη λειτουργία του εγκεφάλου και τη μείωση των φλεγμονών, ιδιαίτερα χρήσιμο εάν κάνετε βαριές εργασίες ή αντιμετωπίζετε μακροχρόνιο σωματικό στρες.

- Βιταμίνη D + K2

Χωρίς πρόσβαση στον ήλιο (ας πούμε, σε ένα καταφύγιο), το ανοσοποιητικό σας σύστημα και η αντοχή των οστών σας επηρεάζονται. Ένας καλός συνδυασμός D3+K2 σας βοηθά να παραμείνετε ανθεκτικοί στις μολύνσεις και να διατηρείτε την ευκινησία σας.

- Μαγνήσιο + Ψευδάργυρος

Χάνετε γρήγορα μέταλλα μέσω του ιδρώτα, του στρες και των κακών πηγών τροφής. Αυτά τα δύο βοηθούν στη ρύθμιση του ύπνου, στην επιδιόρθωση των ιστών και διατηρούν την καρδιά και τους μύες σας δυνατούς.

Καταλήγοντας, η προετοιμασία δεν αφορά μόνο εργαλεία και τακτικές. Πρόκειται για τη συντήρηση της μηχανής (του σώματός σου) που πρέπει να χρησιμοποιήσει όλα αυτά τα εργαλεία.



ΝΕΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΗΣ ΑΝΔΡΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΟΥ ΑΟ ΚΡΑΝΙΔΙΟΥ Ο ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ



Ο Αθλητικός Όμιλος Κρανιδίου ανακοινώνει με μεγάλη χαρά την έναρξη της συνεργασίας του με τον Γιάννη Κοντογιάννη ως προπονητή της ανδρικής ομάδας μπάσκετ για την αγωνιστική περίοδο 2025-2026.

Ο Γιάννης Κοντογιάννης αποτελεί μια εμβληματική και ιστορική μορφή του συλλόγου μας, καθώς έγραψε ως παίκτης τη δική του χρυσή σελίδα στην ιστορία του Α.Ο. Κρανιδίου, με μια πορεία γεμάτη επιτυχίες και σημαντικές στιγμές που θα μείνουν αξέχαστες σε όλους μας. Ξεκίνησε την αγωνιστική του δράση στην ανδρική ομάδα το 2005-2006, χρονιά-ορόσημο για τον σύλλογό μας, με την άνοδό μας στη Γ Εθνική, αφού πρώτα έπαιξε στην εφηβική ομάδα μας το 2001-2002. Από τότε και για σχεδόν 20 συνεχόμενα χρόνια, φόρεσε με υπερηφάνεια τη φανέλα της ανδρικής ομάδας, προσφέροντας ανεκτίμητες υπηρεσίες μέσα και έξω από το παρκέ, με ήθος, συνέπεια και αγωνιστικό πάθος.

Αξίζει να σημειωθεί ότι από το 2011, ενώ αγωνιζόταν ακόμη ενεργά, ξεκίνησε να προσφέρει προπονητικό έργο στις ακαδημίες αγοριών, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην ανάδειξη και διαμόρφωση της νέας γενιάς αθλητών του Κρανιδίου φτάνοντας με την Εφηβική Ομάδα του συλλόγου μας στον Τελικό Εφήβων της ΕΣΚΑΚ την περίοδο 2017-2018. Η απόφαση να αναλάβει πλέον την τεχνική ηγεσία της ανδρικής ομάδας αποτελεί μια φυσική εξέλιξη της μακρόχρονης, αδιάκοπης και ουσιαστικής σχέσης του με τον σύλλογο, κατέχοντας επιπλέον επίσημα και την προπονητική ιδιότητα αφού από το 2021 είναι μέλος του Σ.Ε.Π.Κ. (Σύνδεσμος Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης). Είμαστε βέβαιοι ότι η εμπειρία του, η αγάπη του για την ομάδα και η μπασκετική του αντίληψη θα αποτελέσουν καθοριστικούς παράγοντες για τη νέα εποχή που ξεκινά.

Γιάννη, καλωσόρισες ξανά στο "σπίτι" σου — αυτή τη φορά από άλλο μετερίζι. Σου ευχόμαστε υγεία, δύναμη και πολλές επιτυχίες στον νέο σου ρόλο.

Η Διοίκηση του Α.Ο. Κρανιδίου

UEFA: Αυτό είναι το νέο πλεονέκτημα των ομάδων 1-4 στις League Phase



Η σεζόν 2025-26 ξεκίνησε και οι ομάδες που συμμετέχουν στις ευρωπαϊκές διοργανώσεις ετοιμάζονται για τη νέα χρονιά. Από πλευράς Ελλάδας, ο Ολυμπιακός είναι στη League Phase του Champions League, ο Παναθηναϊκός στα προκριματικά της κορυφαίας διασυλλογικής διοργάνωσης, ο ΠΑΟΚ επίσης αλλά στο Europa και οι ΑΕΚ - Άρης το ίδιο με τη διαφορά πως αγωνίζονται στο Conference.

Οι τρεις αυτές διοργανώσεις, λοιπόν, έχουν μία τροποποίηση από τη νέα περίοδο και αυτή έχει να κάνει με την κατάταξη στις League Phase τους. Συγκεκριμένα, η UEFA άλλαξε τον κανονισμό για τις πρώτες 4 ομάδες του κάθε ομίλου, δίνοντάς τους πλεονέκτημα για την κατάταξή τους.

Όπως έκανε γνωστό η UEFA, ειδικότερα, οι δύο πρώτοι σύλλογοι της κατάταξης θα παίξουν τις ρεβάνς των προημιτελικών και των ημιτελικών στην έδρα τους. Αντίστοιχα, τα κλαμπ 3-4 θα εξασφαλίσει παρομοίως αυτό το προνόμιο, με τη διαφορά πως θα αφορά μόνο τη φάση των 8. Αν τώρα μία από αυτές τις τέσσερις ομάδες αποκλειστεί στα νοκ-άουτ από σύλλογο που τερμάτισε χαμηλότερα στην κατάταξη, τότε το κλαμπ που θα την αποκλείσει θα εξασφαλίσει εκείνο το πλεονέκτημα αυτό.

sport24.gr



ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com