



ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 67
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026

Νίκος Μάντζιος:
Συγγραφέας και δάσκαλος
Δημιουργικής Γραφής!



EASTER EDITION




TRAVEL GUIDE 2026

Διαθέσιμος
σε δέκα γλώσσες!

Λίνα Ροδοπούλου:
Η Ελληνίδα Ερμηνεύτρια που
μαγεύει με την άρπα της

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

 www.ermionidamagazine.com

 ermionidamagazine@gmail.com

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

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026 | ΤΕΥΧΟΣ 67

ΕΚΔΟΣΗ - ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ: Δέσποινα Δημότση

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: Μίλτος Ιωαννίδης, Άννα Μεντισσοπούλου, Γρηγόρης Τσουκαλάς, Μαρία Παπακυριακού, Γιάννης Σαρλάς, Χρήστος Αρφάνης, Γιώργος Ασπρούλης, IG: @drone_vision_ermionida, Μαρία Αγραπίδου, FB: “Έν οίδα, την Ερμιονίδα”.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ: Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος, Φροντιστήριο Μέσης Εκπαίδευσης “Σημείο”.



2 EDITORIAL
Εκδοτικό σημείωμα

4 ERMIONIDA
Ερμιονίδα

6 INTERVIEW
Λίνα Ροδοπούλου

12 INTERVIEW
Νίκος Μάντζιος

17 EASTER EDITION
Tips

19 EASTER EDITION
Fashion

26 SURVIVAL TIPS
Survival

25 ER MAG SPORTS
Αθλητικά

April 2026

ISSUE 67

Easter edition



Υποδεχόμαστε τον Απρίλιο και το Πάσχα με ανανεωμένες στήλες και νέους συνεργάτες. Από αυτό το τεύχος μαζί μας στην ομάδα του ER MAG, η Άννα Μεντισοπούλου και η Μαρία Αγραπίδου. Η μορφή του περιοδικού εξελίσσεται ώστε να είναι περισσότερο ευανάγνωστο.

Στις συνεντεύξεις σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε, την Ελληνίδα Ερμηνεύτρια που μαγεύει με την άρπα της, **Λίνα Ροδοπούλου** και τον Συγγραφέα και δάσκαλο Δημιουργικής Γραφής, **Νίκο Μάντζιο**.

Προσεχώς ο πολύγλωσσος ταξιδιωτικός οδηγός που φέτος θα κυκλοφορήσει σε 10 γλώσσες - με νέες τα Αραβικά και Κινεζικά - και το πρώτο photo book με φωτογραφίες από την μαγευτική Ερμιονίδα.

ΔΔ

SCAN
HERE

IONIAN
REGIONAL TV



Εκπομπή “Χαμηλή Πτήση” με την Αγγελική Σπυροπούλου στην τηλεόραση του Ιονιαν.

Την Πέμπτη 26 Μαρτίου παρουσιάσαμε το ρεπορτάζ για τις ενέργειες που γίνονται ώστε να επιβιώσει η τουλίπα Διδύμων!



photo: Katerina Sereti

Λαγοκέφαλοι απειλούν το θαλάσσιο οικοσύστημα

Σε απόγνωση οι ψαράδες της περιοχής με την εμφάνιση λαγοκέφαλων που απειλούν το θαλάσσιο οικοσύστημα, κάνουν ζημιές στα δίχτυα αλλά είναι και ιδιαίτερα επικίνδυνοι για την υγεία μας. Απαγορεύεται η κατανάλωση τους από άνθρωπο ή ζώο.



YouTube



ΑΡΓΟΛΙΔΑ

ΜΑΝΩΛΗΣ ΦΑΣΙΛΗΣ - ΑΛΙΕΑΣ

IONIAN NEWS ΑΠΟΓΝΩΣΗ ΨΑΡΑΔΩΝ - ΛΑΓΟΚΕΦΑΛΟΙ ΑΠΕΙΛΟΥΝ ΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ
Κ. Τσουκαλάς: «Η Τουρκία συνεχίζει να παραβιάζει το διεθνές δίκαιο - Θα πρέπει η κυβέρνηση 20:30



ΑΡΓΟΛΙΔΑ

13:00 ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΠΟΓΝΩΣΗ ΨΑΡΑΔΩΝ - ΛΑΓΟΚΕΦΑΛΟΙ ΑΠΕΙΛΟΥΝ ΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ



ΕΡΜΙΟΝΙΔΑ LIVE

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΔΗΜΟΤΣΗ - ermionidamagazine.com

ΑΠΟΓΝΩΣΗ ΨΑΡΑΔΩΝ - ΛΑΓΟΚΕΦΑΛΟΙ ΑΠΕΙΛΟΥΝ ΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ

15:44

Για ακόμη ένα καλοκαίρι έκανε την εμφάνισή του στις ελληνικές θάλασσες ο λαγοκέφαλος, ένα επικίνδυνο ψάρι που τα τελευταία χρόνια αποτελεί μεγάλο πρόβλημα στις περιοχές όπου συναντάται.

Μέχρι στιγμής ο λαγοκέφαλος είχε κάνει την εμφάνισή του στα Δωδεκάνησα και την Κρήτη, με τους ειδικούς να εφιστούν την προσοχή των λουόμενων. Πλέον όμως εμφανίζεται και σε περιοχές της Πελοποννήσου καθώς και στην Ερμιονίδα. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν, το δάγκωμα από αυτό το «τοξικό» ψάρι, είναι ικανό να προκαλέσει από δηλητηρίαση μέχρι και ακρωτηριασμό.

Ο λαγοκέφαλος είναι ένα αρκετά επιθετικό ψάρι που πριν χρόνια μετανάστευσε στην Ελλάδα από την Ερυθρά Θάλασσα, μέσω Διώρυγας του Σουέζ, με τον αριθμό του να αυξάνεται σημαντικά στις ελληνικές θάλασσες τα τελευταία χρόνια. Μιλώντας για το φαινόμενο αυτό, ο ιχθυολόγος στον υδροβιολογικό σταθμό Ρόδου ΕΛΚΕΘΕ, Γεράσιμος Κονδυλάτος, τονίζει πως η πιο σωστή αντίδραση για τους λουόμενους είναι να βγουν έξω από τη θάλασσα αν συναντήσουν ένα τέτοιο ψάρι. (lifo.gr)

Ιδιαίτερα σημαντικό είναι να αναλάβει δράση η πολιτεία ώστε να επιδοτήσει επαγγελματίες ψαράδες, οι οποίοι θα αποζημιώνονται με το κιλό, να πιάσουν τους λαγοκέφαλους ώστε να μειωθεί ο πληθυσμός τους.

Να σημειωθεί ότι το συγκεκριμένο είδος δεν έχει θηρευτή άρα πολλαπλασιάζεται τάχιστα.



Σ
"ΣΗΜΕΙΟ"
Φροντιστήριο Μέσης εκπαίδευσης
"Η σωστή επιλογή"
Διδάσκονται μαθήματα
ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ, ΕΠΑΛ, ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
με πολυετή εμπειρία.

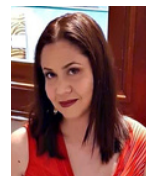
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΤΑΣΟΣ Γ. ΛΑΜΠΡΟΥ
Καθηγητής κοινωνικής εκπαίδευσης

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
+30 6979791165

anastaslamprou@gmail.com
Κρανίδι Αργολίδας

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

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



Λίνα Ροδοπούλου

Η Ελληνίδα Ερμηνεύτρια που μαγεύει με την άρπα της



Η Λίνα Ροδοπούλου γεννήθηκε στην Αθήνα και από τα πρώτα μαθητικά της χρόνια έδειξε ιδιαίτερη κλίση στη μουσική και τις τέχνες. Μετά την ολοκλήρωση των σπουδών της στο Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο σπούδασε μουσική (κλασική κιθάρα και Δίπλωμα Μονωδίας) καθώς και χορό, με δίπλωμα των τριών αστεριών στη Jazz.

Έχει διδάξει τραγούδι στην παιδική και μικτή χορωδία του Δήμου Βριλησσιών και Μαρκόπουλου, καθώς και στη χορωδία Ν. Ερυθραίας, όπου διδάσκει έως και σήμερα ως βοηθός του μαέστρου Παναγή Μπαρμπάτη. Έχει εμφανιστεί ως χορωδός και υπεύθυνη διδασκαλίας στο Καλλιμάρμαρο Παναθηναϊκό Στάδιο, καθώς και στο Μέγαρο Μουσικής για την παράσταση «Όλη η Ελλάδα για τον Μίκη» 2017.

Ως σολίστ, συμμετείχε στο ΟΑΚΑ σε αφιέρωμα στον Γ. Χατζηνάσιο μαζί με τον ίδιο, ενώ έχει επίσης συμπράξει με καλλιτέχνες όπως ο Γ. Ανδρέατος και ο Α. Μιτζελος. Έχει εμφανιστεί σε πολλά φεστιβάλ Δήμων εντός Αττικής (Δήμος Κηφισιάς, Δήμος Βούλας, Δήμος ν. Ιωνίας, Δήμος π. Φαλήρου, Δήμος ν. Σμύρνης, Δήμος Πειραιά, Δήμος Πεντέλης) αλλά και σε φεστιβάλ σε όλη την Ελλάδα (κάστρο Μονεμβασιάς, μουσείο δελφικών εορτών, μεσαιωνικό φεστιβάλ Χίου, ορεινή Κορινθία: στη μονή Ζαρακά και στο ρέμα των Μύλων, στον αύλειο χώρο της Β εθνοσυνέλευσης του Άστρους, στον παλαιό Αγ. Νικόλαο Σπερχειάδας - φεστιβάλ Σπέρχεια) Μετρά πολλές εμφανίσεις σε μεγάλες Αθηναϊκές μουσικές σκηνές, (Christmas theatre, θέατρο Ακροπόλ, Sfiga music theatre κ.α.) αλλά και εκτός Αθηνών (Σαντορίνη, Μύκονο, Θεσσαλονίκη, Τρίκαλα, Άργος κ.α.) με ποικίλο διεθνές και Ελληνικό ρεπερτόριο, καθώς και σε τηλεοπτικές αλλά και ραδιοφωνικές εκπομπές

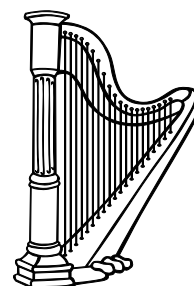
Την προσωπική της δισκογραφία αποτελούν ο Γαλλόφωνος δίσκος της «Nouvelle Passion», σε μουσική επιμέλεια και κλασικές κιθάρες του Παναγιώτη Μάργαρη αλλά και τα Ελληνόφωνα της τραγούδια που κυκλοφορούν ως singles. Την ερμηνεία της στο τραγούδι συνοδεύει η κέλτικη άρπα με την οποία έχει διασκευάσει παραδοσιακά τραγούδια από κάθε γωνιά της Ελληνικής γης καθώς και ακούσματα της Μεσογείου.

ΔΔ: Καλωσορίζοντάς σας στο περιοδικό μας, θα θέλαμε να μας πείτε ποια ήταν εκείνα τα ιδιαίτερα ακούσματα που είχατε και σας ώθησαν στο να ασχοληθείτε με τη μουσική.

ΛΡ: Η μουσική με συντρόφευε από πολύ μικρή ηλικία καθώς αποτελούσε και αποτελεί για εμένα καταφύγιο. Τα ακούσματα που με ώθησαν να ασχοληθώ με αυτή ήταν τόσο τα αγαπημένα μου τραγούδια από την έντεχνη Ελληνική σκηνή, όσο και από το εξωτερικό και ειδικότερα από τις χώρες της Μεσογείου. Νιώθω πολύ τυχερή για το γεγονός ότι ουδέποτε, όσο καιρό ασχολούμαι επαγγελματικά με τη μουσική, μπήκα στη διαδικασία να ερμηνεύσω οτιδήποτε εκτός των αγαπημένων μου ακουσμάτων.

ΔΔ: Πώς επιλέξατε την άρπα σαν μουσικό όργανο καθώς είναι πολύ ιδιαίτερο και δεν το συναντάμε συχνά.

ΛΡ: Την επέλεξα κατ' αρχάς γιατί αγαπώ τον μαγικό αυτόν ήχο, και είναι ένα όργανο μέσα από το οποίο μου δίνεται η δυνατότητα να ερμηνεύω πολλά από τα ετερόκλητα ακούσματα που αγαπώ ενώνοντας τα με έναν τρόπο μοναδικό, μιας και ότι διασκευάζεται με άρπα αποκτά έναν πολύ ιδιαίτερο χαρακτήρα. Επίσης η άρπα νιώθω ότι μου ταιριάζει τόσο πολύ αισθητικά που δεν ξέρω εάν τη διάλεξα εγώ, ή αυτή εκείνη.





“Η άρπα νιώθω ότι μου
ταιριάζει τόσο πολύ
αισθητικά που δεν ξέρω εάν
τη διάλεξα εγώ, ή αυτή
εκείνη”

ΔΔ: Πώς αγκαλιάζει η Ελληνική μουσική την άρπα και πώς κάποια άλλη χώρα στην Ευρώπη; Υπάρχουν συγκεκριμένα ακούσματα που βρίσκουμε την άρπα συχνότερα;

ΛΡ : Η αλήθεια είναι πως την Ελλάδα δε συναντάμε συχνά άρπα, ειδικά στην Ελληνική μουσική, παρόλο που κατά τη γνώμη μου ταιριάζει πολύ. Πιο πιθανό είναι να τη συναντήσει κανείς στο πιο λυρικό ρεπερτόριο. Στην υπόλοιπη Ευρώπη είναι σίγουρα αρκετά πιο διαδεδομένη, σε χώρες όπως η Γαλλία, αλλά και στη Βόρεια Ευρώπη. Και βέβαια ας μην ξεχνάμε πως στην Ιρλανδία πρωτοστατεί, ειδικά η Κέλτικη άρπα.

ΔΔ: Αν και οι σπουδές σας είναι εντελώς διαφορετικές πώς τα συνδυάσατε και τα δύο αλλά θα θέλαμε να μας πείτε και πώς επικράτησε η μουσική.

ΛΡ: Οι σπουδές μου πέρα από αυτές που αφορούν τη μουσική έχουν να κάνουν με τις θετικές επιστήμες μιας και είμαι απόφοιτη του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου. Φαινομενικά απέχουν πολύ από τη μουσική, στην πραγματικότητα όμως όχι και τόσο, και αυτό γιατί η μουσική περικλείει μέσα της τα μαθηματικά. Για την ακρίβεια η αρμονία της μουσικής και οι μουσικές κλίμακες διέπονται από μαθηματικούς κανόνες. Η ενασχόληση με τη μουσική απαιτεί μαθηματική σκέψη. Αρχικά δεν είχα σκοπό να ασχοληθώ με αυτή επαγγελματικά και αυτό γιατί ήταν για εμένα μια μεγάλη αγάπη και έτσι ήθελα να παραμείνει. Κάθε λίγο όμως μου χτυπούσε την πόρτα ζητώντας πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή μου. Ευτυχώς έγινε το θέλημα της.

ΔΔ: Ξεκινήσατε με Γαλλικά τραγούδια. Πώς κάνατε αυτήν την επιλογή;

ΛΡ: Ένας καθοριστικός παράγοντας ήταν το γεγονός ότι μιλάω τη γλώσσα. Η Γαλλική μουσική ανέκαθεν με μάγευε γιατί κρύβει έναν αθεράπευτο ρομαντισμό που νιώθω ότι ταιριάζει σε εμένα και την αισθητική μου. Αν παρατηρήσει κάποιος τις Γαλλικές μελωδίες θα διαπιστώσει πως έχουν πολλά κοινά στοιχεία με τα Ελληνικά ακούσματα. Είναι ένα είδος καθαρά ερμηνευτικό και αυτό με συνεπαίρνει.

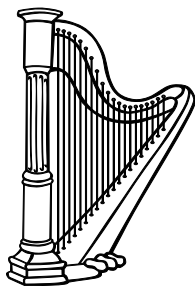


ΔΔ: Έχετε τραγουδήσει υπό την διεύθυνση του Μίκη Θεοδωράκη στο Παναθηναϊκό Στάδιο. Πόσο σημαντικό ήταν αυτό για εσάς; Περιγράψτε μας πως νοιώθατε σας εκείνη την στιγμή.

ΛΡ : Ήταν αναμφισβήτητα μια μοναδική στιγμή που θα θυμάμαι για πάντα. Κάποιοι άνθρωποι αποτελούν σύμβολα, τόσο για το έργο τους όσο και για την έντονη προσωπικότητά τους. Και ο Μίκης Θεοδωράκης αποτέλεσε και αποτελεί ένα σύμβολο για τη χώρα μας τόσο για τις μουσικές του που τραγουδήθηκαν από κάθε στόμα σχεδόν που μιλάει Ελληνικά όσο και για τους αγώνες του. Μόνο δέος λοιπόν θα μπορούσα να νιώσω εκείνη τη στιγμή όπου όλα αυτά που άκουγα από παιδί έπαιρναν σάρκα και οστά μπροστά μου.

ΔΔ: Ποιοι καλλιτέχνες μπορούν να χαρακτηριστούν ως επιρροή για εσάς. Με ποιους θα θέλατε να συνεργαστείτε στο μέλλον και γιατί.

ΛΡ: Όταν ήμουν μικρή, στα παιδικά αλλά και εφηβικά μου χρόνια οι γονείς μου με πήγαιναν στις συναυλίες της Ε. Αρβανιτάκη, του Ν. Παπάζογλου και του Β. Παπακωνσταντίνου. Οι σπουδαίοι αυτοί καλλιτέχνες στιγμάτισαν την Ελληνική μουσική σκηνή και ήταν κατά τη γνώμη μου ,μεγάλα ινδάλματα. Μεγάλη επιρροή για εμένα αποτέλεσε και η Νάνα Μούσχουρη και ένας από τους λόγους που αγάπησα το Γαλλικό ρεπερτόριο μιας και το έχει υπηρετήσει και αυτό. Έπειτα ανακάλυψα τις μεγάλες ερμηνεύτριες της παγκόσμιας μουσικής όπως η Lorena Mc Kennitt και η Dulce Pontes, τις οποίες έχω τη χαρά να τις απολαμβάνω από κοντά κάθε φορά που επισκέπτονται τη χώρα μας. Όσο για το ποιά θα ήταν η συνεργασία των ονείρων μου θα έλεγα με τις δύο τελευταίες έτσι ώστε να ανταλλάξουμε στοιχεία από τους τόπους μας.



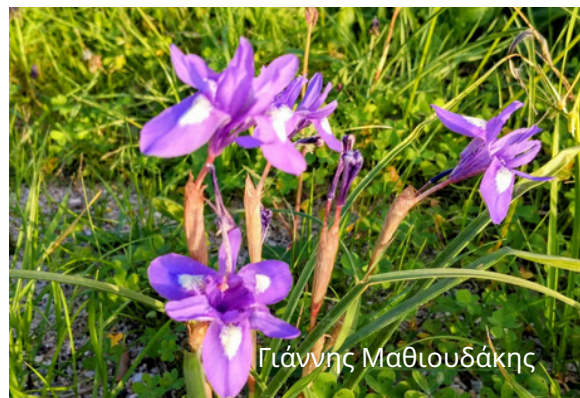
ΔΔ: Ποιο τραγούδι σας θα ξεχωρίζατε το οποίο εμπεριέχει κάποια ιστορία, κάποιο πρόσωπο ή συναίσθημα.

ΛΡ: Θα ξεχώριζα το «Ηλιοτρόπιο» και αυτό γιατί το τραγούδι αυτό είμαι εγώ, εννοώντας ότι ταιριάζει απόλυτα στην αισθητική και το χαρακτήρα μου, τόσο όσον αφορά το μουσικό κομμάτι όσο και η οπτικοποίηση του. Περιγράφει τη μουσική μου εικόνα και τον εαυτό μου γενικότερα , έτσι όπως διαμορφώθηκε όλα αυτά τα χρόνια για να φτάσει στο σήμερα. Και βέβαια για 'αυτό οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στους δημιουργούς του, τον Θοδωρή Μυστιλόγλου και τον Χάρη συνοδινό , καθώς και στον Θωμά Γκίνη που υπογράφει το βίντεο κλιπ.

ΔΔ: Με τι ασχολείστε αυτήν την περίοδο και ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια;

ΛΡ: Αυτή την περίοδο ολοκληρώνονται οι προετοιμασίες για την κυκλοφορία του καινούργιου μου τραγουδιού που σύντομα θα ακούσετε. Επίσης ασχολούμαι με τις ζωντανές μου εμφανίσεις με επόμενους σταθμούς στις 24/04 στο Jazzet και 30/05 στο Concerto café. Πρόκειται για δύο μυσταγωγικές μουσικές βραδιές πολύ διαφορετικές μεταξύ τους, όπου οι συνεργάτες μου κι εγώ θα σας περιμένουμε για να ταξιδέψουμε με τη μαγεία της μουσικής. Σας ευχαριστώ πολύ





**Οι φωτογραφίες του μήνα
Μέσα από την ομάδα στο facebook
“ ΕΝ ΟΪΔΑ, ΤΗΝ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑ”**

Εκεί που νεκρώνει.. Εκεί που ανθίζει!!!
Πόρτο Χέλι (αριστερά)
Κάμπος Κουλάδας (δεξιά)

ERMIONIDA Photo Book – 2026 V.1

Η Ερμιονίδα και οι ομορφιές της μέσα από τις δικές σας φωτογραφίες!!!!

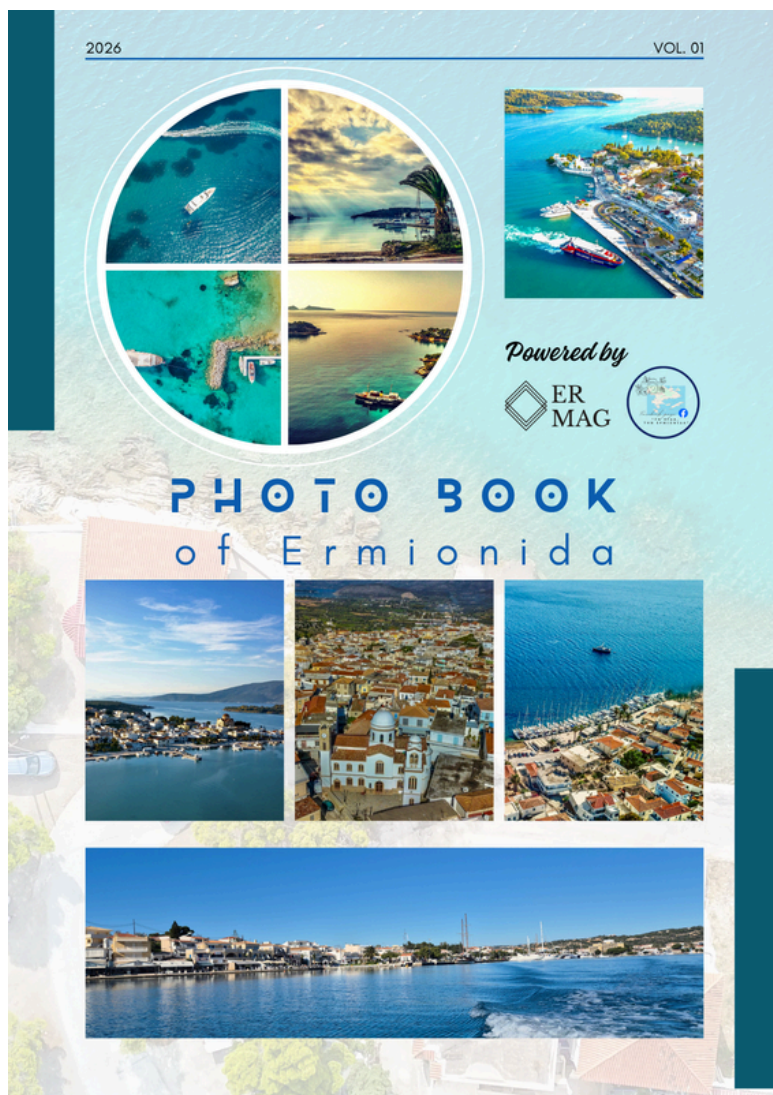
Το ERmionida MAGazine και η ομάδα στο facebook “Εν οίδα, την Ερμιονίδα” συγκεντρώνουν φωτογραφίες που έχουν αναρτηθεί μέσα στην ομάδα και σας παρουσιάζουν το ERMIONIDA Photo Book – 2026 Volume 1.

Απαραίτητες προϋποθέσεις: α) Οι φωτογραφίες να έχουν αναρτηθεί ή κοινοποιηθεί μέσα στην ομάδα και β) να αναφέρεται ο δημιουργός σε περίπτωση που δεν είναι δική σας η φωτογραφία (βάσει Νόμου 2121/1993 (άρθρο 1, 2) περί πνευματικών δικαιωμάτων).

ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΚΑΙ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΟΜΟΡΦΙΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ,
ΓΙΝΕΤΕ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ ΜΕΡΟΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Η έκδοση θα κυκλοφορήσει έως 31/5/2026 και θα είναι δωρεάν.

Στο εξώφυλλο οι φωτογραφίες είναι από τον συνεργάτη του περιοδικού μας @drone_vision_ermionida.





ERMIONIDA TRAVEL GUIDE HARD COPY + 2026 EDITION

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

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

Έρχεται προσεχώς - Αν θες να είσαι μέρος αυτού του εγχειρήματος επικοινωνήσε μαζί μας!!!

Multilingual Travel Guide 2026 Coming soon!!!

Η Ερμιονίδα για εμάς, ήταν, είναι και θα είναι σε πρώτο πλάνο!
Συνεχίζουμε δυναμικά με την ίδια αγάπη! "Σαν έτοιμοι από καιρό...!"

Άρθρα, αφιερώματα, συνεντεύξεις και ρεπορτάζ που ζωντανεύουν μέσα από κείμενο, εικόνα και βίντεο, σε διαδικτυακή και έντυπη μορφή.

Διαθέσιμα στο site μας: ermionidamagazine.com
αλλά και στα blogs: enimerwsi.wordpress.com & enimerwsi2.wordpress.com

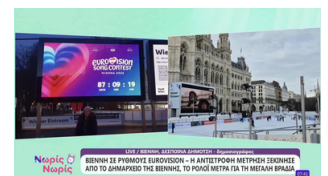
@ErmionidaMagazine

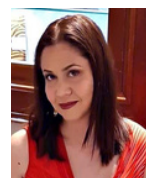


@DespinaDimotsi



Featured on





Νίκος Μάντζιος

Συγγραφέας και Δάσκαλος Δημιουργικής Γραφής



Ο Νίκος Μάντζιος γεννήθηκε στην Πύλη Τρικάλων. Σπούδασε μαθηματικά στη Ρώμη και άσκησε για χρόνια το επάγγελμα του φροντιστή στη Μέση Εκπαίδευση. Παρακολούθησε, μεταξύ άλλων, σεμινάρια συμβουλευτικής ψυχιατρικής, Αφηγηματικής Τέχνης και Δημιουργικής γραφής. Ασχολήθηκε με την μετάφραση και διερμηνεία στα Ιταλικά και Ισπανικά. Είναι κάτοχος μεταπτυχιακών διπλωμάτων στην Ειδική Αγωγή και στην Αθλητική Αναψυχή και Ψυχολογία.

Τα τελευταία χρόνια διδάσκει μαθηματικά σε δομές της Ειδικής Αγωγής. Παράλληλα οργανώνει και συντονίζει εργαστήρια Δημιουργικής γραφής και έχει ραδιοφωνική εκπομπή με θέμα το βιβλίο. Είναι μέλος της Πανελληνίας Ένωσης Λογοτεχνών. Κείμενά του βρίσκονται στην Τράπεζα Θεμάτων του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής για το μάθημα της Λογοτεχνίας.

Έχει εκδώσει: «Βλέπε οπισθόφυλλο», μικροδιηγήματα (Απόπειρα, 2017), «Θρύλοι και παραμύθια από την Μεσαιωνική Ισπανία» (Απόπειρα, 2018), «Ο εξομολόγος του Θεού», σπονδυλωτό μυθιστόρημα (Απόπειρα, 2019), το οποίο μεταφράστηκε και κυκλοφορεί και στην αγγλική γλώσσα, «Ο φόβος της λευκής σελίδας», οδηγός λογοτεχνικής γραφής (Γραφή, 2022), «Η λίμπιντο των αγγέλων», μυθιστόρημα (Γραφή, 2023) το οποίο επιλέχτηκε ως ένα από τα δέκα καλύτερα μυθιστορήματα της χρονιάς στα λογοτεχνικά βραβεία του περιοδικού «Ο Αναγνώστης» και ήταν υποψήφιο για το Ειδικό Κρατικό βραβείο Λογοτεχνίας.

ΔΔ: Κύριε Μάντζιο, καλωσορίζοντάς σας στο περιοδικό μας, θα θέλαμε να μας πείτε πώς από τα Μαθηματικά σας κέρδισε η Ψυχολογία και η Δημιουργική Γραφή. Αν θεωρήσουμε πώς τα Μαθηματικά είναι η βάση όλων των επιστημών, συνδέονται άμεσα με την Δημιουργική Γραφή;

NM: Ποτέ δεν με έχασαν τα μαθηματικά και με κέρδισε κάτι άλλο. Τα μαθηματικά, για όποιον έχει εντρυφήσει και έχει κατανοήσει τη μαγεία τους, γίνονται έρωτας παντοτινός και τρόπος ζωής. Είναι πανταχού παρόντα στα κείμενά μου, άμεσα ή έμμεσα. Η φύση και η αυστηρή δομή τους, στέκονται πολύ χρήσιμα στο να μην φλυαρώ στις ιστορίες μου, και αυτό το θεωρώ μέγα προσόν για έναν καλό συγγραφέα. Μαθήματα Δημιουργικής γραφής έκανα σε ανύποπτο χρόνο στην Αθήνα και ανύποπτος για το πού θα με οδηγούσαν. Αυτά στάθηκαν η αφορμή να ξεκινήσω να γράφω και φέρνω τον εαυτό μου ως παράδειγμα για να παρακινήσω τους εκάστοτε μαθητές μου στα εργαστήρια Δημιουργικής γραφής που συντονίζω, να ασχοληθούν εντατικότερα με τη γραφή. Όσο για την αθλητική ψυχολογία, ασχολήθηκα σε μια φάση της ζωής μου που ήθελα να κάνω κάτι διαφορετικό και ποτέ δεν μετάνιωσα γι' αυτό. Είμαι οπαδός του δόγματος, ότι στη γνώση, τίποτα δεν πάει χαμένο.

ΔΔ: Πόσο σημαντικό ρόλο έπαιξαν οι σπουδές στη Ρώμη καθώς είναι μία πόλη-μουσείο, γεμάτη από αριστουργήματα τέχνης και όχι μόνο;

NM: Εγώ τη Ρώμη, στα φοιτητικά μου χρόνια, δεν την έβλεπα ως τουρίστας, τη στιγμή μάλιστα, που ήμουν αναγκασμένος να δουλεύω ταυτόχρονα με τις σπουδές. Για μένα λοιπόν, η Ρώμη, αντιπροσώπευε τότε έναν προορισμό που είχε σχέση με δυσκολίες και προβλήματα. Σχέσεις όμως που εκκολάπτονται και ωριμάζουν μέσα σε δυσκολίες, γίνονται δυνατές και αντέχουν στον χρόνο. Τέτοια είναι η σχέση μου με την Αιώνια πόλη, και όποτε μου δίνεται η ευκαιρία, επιστρέφω για προσκύνημα και πάντοτε συγκινούμαι. Τώρα πλέον, μπορώ να κάνω και τον τουρίστα!

ΔΔ: Πότε ξεκινήσατε τα εργαστήρια Δημιουργικής Γραφής; Μιλήστε μας λίγο γι αυτό: σε ποιους απευθύνονται, πόσο καιρό διαρκούν κτλ.

NM: Ξεκίνησα να παίρνω μαθήματα Δημιουργικής γραφής στο Μικρό Πολυτεχνείο τον καιρό που δούλευα σε ένα σχολείο στον Πειραιά. Τότε μου κόλλησε το «σαράκι» της γραφής και άρχισα να γράφω συστηματικά. Προφανώς, υπήρχε σε λανθάνουσα μορφή μέσα μου και βρήκε την ευκαιρία να βγει στην επιφάνεια. Μετά την έκδοση των πρώτων μου βιβλίων, άρχισα να οργανώνω στα Τρίκαλα εργαστήρια Δημιουργικής γραφής, με την επωνυμία «Λέξη λέξη», τα οποία και συνεχίζω, και μάλιστα εντατικότερα και πιο οργανωμένα. Οι ομάδες μου αποτελούνται συνήθως από ενήλικες και σπανιότερα από παιδιά. Η διάρκειά, είναι συνήθως εξάμηνη, με δυο συναντήσεις τον μήνα, για να δίνεται ο απαραίτητος χρόνος στους συμμετέχοντες να γράψουν.

ΔΔ: Έχετε βρεθεί και στην περιοχή μας, συγκεκριμένα στο Κρανίδι στην Δημοτική Βιβλιοθήκη, όπου μιλήσατε για την Δημιουργική Γραφή μέσα από μικρές ασκήσεις. Εφαρμόζετε αυτήν την μέθοδο γενικά; Μέσα από το παιχνίδι με τις λέξεις, ώστε να κατανοήσουν οι ενήλικες μαθητές την Δημιουργική Γραφή;

NM: Στη Δημοτική βιβλιοθήκη του Κρανιδίου βρέθηκα μετά από πρόσκληση της βιβλιοθηκονόμου και πολύ καλής φίλης μου, της Δήμητρας της Αξαρλή. Διατηρώ άριστους δεσμούς με την περιοχή σας, έχω φιλίες που διατηρώ από το πέρασμά μου από το γυμνάσιο Κρανιδίου. Στο Πόρτο Χέλι παρουσίασα πριν χρόνια και το πρώτο μου βιβλίο «Βλέπε οπισθόφυλλο». Το δίωρο εργαστήρι που έκανα στη βιβλιοθήκη, ήταν ένα μικρό «ορεκτικό». Το «κυρίως πιάτο» δεν μπορεί να σερβιριστεί σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα. Όπως ανέφερα πριν, απαιτείται τουλάχιστον ένα εξάμηνο για να... «χορτάσεις». Αυτά τα σύντομα εργαστήρια, σκοπό έχουν να μυήσουν, με παιγνιώδη και διασκεδαστικό τρόπο, στη μαγεία των λέξεων. Εγώ συνήθως δουλεύω με λέξεις-αφόρμηση που γίνονται γαμέτες και παράγουν λογοτεχνία και αυτή η γένεση είναι μαγική, λυτρωτική και θεραπευτική.

ΔΔ: Πώς λαμβάνουν οι ακροατές την εκπομπή σας στο ραδιόφωνο σχετικά με το βιβλίο; Αναλύετε κάθε φορά ένα συγκεκριμένο βιβλίο σαν κριτική ή μιλάτε και για θέματα συντακτικού, έκφρασης κτλ; Πώς μπορούμε να παρακολουθήσουμε τις εκπομπές σας;

NM: Διανύω τον τέταρτο χρόνο που κάνω την εβδομαδιαία εκπομπή «Λογοτεχνικές ανάσες» στο ράδιο Ζυγός fm100, το μεγαλύτερο ραδιόφωνο στα Τρίκαλα. Έχω πλέον ένα δικό μου κοινό που συνεχώς αυξάνεται. Δεν είναι καθόλου εύκολο να διατηρήσεις μια εκπομπή με θέμα το βιβλίο σε ένα επαρχιακό ραδιόφωνο και είμαι υπερήφανος που το καταφέρνω. Συνήθως φιλοξενώ στο στούντιο ή τηλεφωνικά, κάποιον/α συγγραφέα ή άνθρωπο που έχει σχέση με τη λογοτεχνία και κάνουμε κουβέντα για θέματα, που μπορεί να μην είναι αυτό που λέμε mainstreaming, είναι όμως πολύ ενδιαφέροντα και ο κόσμος στην επαρχία δεν έχει άλλη ευκαιρία να γνωρίσει. Προτείνω τίτλους, καινούργιες εκδόσεις και κληρώνω λογοτεχνικά βιβλία, προσφορά του σπόνσορά μου, του βιβλιοπωλείου Τσιοπελάκος, το μεγαλύτερο και γνωστότερο της πόλης. Είναι εύκολο να παρακολουθήσετε την εκπομπή ψηφιακά, κάθε Πέμπτη μετά τις 18:30' στον σύνδεσμο:

<https://live24.gr/radio/generic.jsp?sid=234>

ΔΔ: Θα θέλαμε να μας μιλήσετε γενικά για το συγγραφικό σας έργο και όλα τα διηγήματα που έχετε εκδώσει

NM: Θεωρώ ότι η συγγραφική παραγωγή μου δεν είναι «βιομηχανική», με την έννοια ότι εκδίδω όταν έχω κάτι να πω. Από το 2017 που βγήκε το πρώτο μου βιβλίο, μέχρι σήμερα, έχω εκδώσει τα μικροδιηγήματα «Βλέπε οπισθόφυλλο», από το οποίο, δύο κείμενά του βρίσκονται στην Τράπεζα Θεμάτων του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής για το μάθημα της Λογοτεχνίας, το «Θρύλοι και παραμύθια από την Μεσαιωνική Ισπανία», το σπονδυλωτό μυθιστόρημα «Ο εξομολόγος του Θεού», έναν οδηγό λογοτεχνικής γραφής, το «Ο φόβος της λευκής σελίδας», και το μυθιστόρημα «Η λίμπιντο των αγγέλων», το οποίο επιλέχτηκε το 2024 ως ένα από τα δέκα καλύτερα μυθιστορήματα στα λογοτεχνικά βραβεία του περιοδικού «Ο Αναγνώστης» και ήταν υποψήφιο για το Ειδικό Κρατικό βραβείο Λογοτεχνίας.

Πέρα από αυτά, έχω επιμεληθεί εκδόσεις και έχω πάρει μέρος σε πολλές ανθολογίες μικροδιηγήματος. Θα σταθώ ιδιαίτερα στο βιβλίο «Στα δυο στενά», εκδόσεις Γραφή, που επιμελήθηκα με τον φίλο και συγγραφέα Γιώργο Πολυμενάκο, με κείμενα κρατούμενων των φυλακών Τρικάλων που γράφτηκαν σε ένα διετές εθελοντικό εργαστήρι δημιουργικής γραφής που έκανα στο συγκεκριμένο σωφρονιστικό κατάστημα.

ΔΔ: Πόσο σημαντικό είναι για εσάς η μετάφραση του έργου σας «Ο εξομολόγος του Θεού», στην Αγγλική γλώσσα; Θα θέλατε να μεταφραστούν κάποια έργα σας και σε άλλες γλώσσες; Και αν ναι, σε ποιες.

NM: Οποιοσδήποτε συγγραφέας θα επιθυμούσε να κοινωνήσει το έργο του και με άλλους λαούς και γλώσσες. Είναι κι αυτό μια επιπλέον αναγνώριση. Είναι μια ευχάριστη αίσθηση να φαντάζεσαι ότι το βιβλίο σου μπορεί αυτή τη στιγμή να βρίσκεται στα χέρια και να διαβάζεται από έναν... Εσκιμώο πχ. «Η λίμπιντο των αγγέλων» έχει μεταφραστεί στα Ισπανικά και βρίσκεται στη διαδικασία εύρεσης εκδότη.



ΔΔ: «Η λίμπιντο των αγγέλων» προτάθηκε για καλύτερο μυθιστόρημα στα βραβεία του περιοδικού «Ο αναγνώστης» και ήταν υποψήφιο για το Ειδικό Κρατικό βραβείο Λογοτεχνίας. Ποιο είναι το θέμα του βιβλίου και ποια ήταν, κατά την γνώμη σας, η ιδιαιτερότητα που έκανε την διαφορά.

NM: Με εφόδια τη μυθοπλασία και την εμπειρία μου ως εκπαιδευτικός στον χώρο της Ειδικής Αγωγής, έγραψα ένα μυθιστόρημα με θέμα τη σεξουαλικότητα στην αναπηρία, το μοναδικό, ίσως, λογοτεχνικό έργο στην ελληνική πεζογραφία με αυτό το θέμα. Θεωρώ ότι μόνο μέσα απ' τη λογοτεχνία, δύσκολα θέματα όπως αυτό, μπορούν να γίνουν πιο εύπεπτα στον δέκτη-αναγνώστη. Γράφω την ιστορία της Κορίνας, μιας έφηβης, η οποία μετά από ένα ατύχημα βρίσκεται καθηλωμένη σε αναπηρικό αμαξίδιο· γράφω για τη σκληρή πορεία της προς την αποδοχή του ανάπηρου σώματος· γράφω για έναν άνισο αγώνα, που για πολλούς και για πολλές μένει αδικαίωτος με τραγικές συνέπειες για τους ίδιους και τις οικογένειές τους· γράφω για τις αρχαιοελληνικές τραγωδίες που εκτυλίσσονται πίσω από κλειστές πόρτες· γράφω για το δικαίωμα όλων στη ζωή και στη χαρά· γράφω για τον στρουθοκαμηλισμό, τη άγνοια και την υποκρισία ημών, των «κανονικών» ανθρώπων που αισθανόμαστε απροετοίμαστοι και αμήχανοι μπροστά στην ενεργητική παρουσία της αναπηρίας. Είναι ένα θέμα ταμπού που απαιτεί ευαισθητοποίηση και διαπαιδαγώγηση και το βιβλίο αυτό ενθαρρύνει την έναρξη μιας ανοικτής συζήτησης σχετικά με το δικαίωμα στο φλερτ και την ερωτική ζωή των ατόμων με αναπηρία. Η σεξουαλικότητα στην αναπηρία πρέπει να αποτελέσει μέρος της γενικότερης συζήτησης για τα ανθρώπινα δικαιώματα και την ισότητα.

Ο αναγνώστης όμως, πρέπει να διαβάσει το βιβλίο, όχι ως μια επιστημονική μελέτη (που δεν είναι άλλωστε!), αλλά για την απλή ευχαρίστηση της ανάγνωσης. Μην ξεχνάμε ότι είναι ένα μυθιστόρημα, που διαπραγματεύεται μεν ένα σκληρό θέμα, αλλά δεν παύει να αφηγείται μια ιστορία με σασπένς, κορυφώσεις και με αρκετό χιούμορ.



ΔΔ: Που σας βρίσκουμε αυτήν την περίοδο και αν υπάρχει κάποιο σχέδιο που έχετε για το άμεσο μέλλον, το οποίο μπορείτε να μοιραστείτε μαζί μας.

NM: Με βρίσκετε στο τέλος μια σχολικής χρονιάς, με συσσωρευμένη κούραση και με πολλά μέτωπα ανοικτά, ευτυχώς εκούσια! Είμαι πια σε μια φάση της ζωής μου κατά την οποία κάνω αυτά που θέλω κι όχι αυτά που πρέπει. Ασχολούμαι με τα βιβλία και τη λογοτεχνία κι αυτά μου παρέχουν μια αίσθηση πληρότητας και ικανοποίησης. Γίνονται όμορφα πράγματα στα Τρίκαλα του πολιτισμού κι εγώ χαίρομαι που παίρνω μέρος.

Συγγραφικά, έχω ήδη έτοιμο ένα καινούργιο μυθιστόρημα, με θέμα, ίσως περισσότερο προκλητικό από το προηγούμενο, και μια νουβέλα με θέμα τη σχέση Λογοτεχνίας και της Τεχνητής Νοημοσύνης, για την οποία πολύς λόγος γίνεται αυτές τις μέρες, υπάρχει ανησυχία, και δικαίως!

Ευχαριστώ το περιοδικό σας για το βήμα που μου έδωσε. Εύχομαι να έχει μακροήμερευση, ανοδική και επιτυχημένη πορεία.

Με εκτίμηση, Νίκος Μάντζιος, συγγραφέας και δάσκαλος της Δημιουργικής γραφής.



«Έντα Γκάμπλερ: New Generation» (Βασισμένο στο έργο του Χένρικ Ίψεν)

Η Ομάδα Artelix παρουσιάζει:

«Έντα Γκάμπλερ: New Generation»

(Βασισμένο στο έργο του Χένρικ Ίψεν)

Σκηνοθεσία: Πολυξένη Καζάκου

“Αν ο Ίψεν έγραφε τώρα, σ’ αυτόν τον αιώνα, η Έντα θα ήταν μια Λάρα Κροφτ.”

Η ομάδα Artelix ανεβάζει στη σκηνή το εμβληματικό αριστούργημα του Χένρικ Ίψεν, «Έντα Γκάμπλερ: New Generation», στο Θέατρο Λύχνος. Μια ανατρεπτική παράσταση που επιχειρεί να καταργήσει τα όρια του χρόνου, προσφέροντας μια μετωπική σύγκρουση με την ελευθερία, την πλήξη και την καταστροφική γοητεία μιας γυναίκας που αρνείται να συμμορφωθεί με τις συμβάσεις της εποχής της.

Διανομή:

- Έντα Γκάμπλερ: Πολυξένη Καζάκου
- Λέβμποργκ: Θεόφιλος Σιδηρόπουλος
- Μπράκ : Ευθύμης Λιάτος
- Τέσμαν: Ευριπίδης Κοσμάς
- Κυρία Ελβστεντ: Αθηνά Ειρηναίου
- Δεσποινίς Τέσμαν: Δήμητρα Παπαδημητρίου
- Μπέρτε: Αναστασία Νικολακέα

Χορογράφος : Άννα Παπαδημητρίου

Πληροφορίες Παραστάσεων

- Χώρος: Θέατρο Λύχνος
- Διεύθυνση: Χαλκιδικής 83 & Ιερά Οδός 59, Γκάζι
- Διάρκεια: Από 18 Απριλίου 2026 έως 10 Μαΐου 2026
- Ημέρες & Ώρες: Κάθε Κυριακή στις 21:00
- Διάρκεια: 1:45.
- Εισιτήριο: 15€ (Γενική Είσοδος), 10€(Ατέλειες) Μειωμένο εισιτήριο

Το ER MAG στηρίζει ως χορηγός επικοινωνίας



Η Πολυφωνία του Σύγχρονου Σινεμά και η Δύναμη της Αλήθειας



Γράφει ο Χρήστος Αρφάνης



Ο Απρίλιος παραδοσιακά αποτελεί έναν μήνα βαθιάς περιουλογής και πνευματικής αναζήτησης, κάτι που αντικατοπτρίζεται έντονα στις κινηματογραφικές επιλογές της περιόδου. Καθώς διανύουμε την καρδιά της άνοιξης, η έβδομη τέχνη μοιάζει να απομακρύνεται από τον θόρυβο των μεγάλων blockbusters του χειμώνα, δίνοντας χώρο σε πιο εσωτερικές, ανθρωποκεντρικές ιστορίες που αναζητούν την αλήθεια πίσω από τα προσώπια της καθημερινότητας.

Στη σημερινή εποχή, όπου η πληροφορία τρέχει με ιλιγγιώδεις ταχύτητες και η εικόνα συχνά προηγείται της ουσίας, ο κινηματογράφος καλείται να παίξει έναν ρόλο θεματοφύλακα των αξιών. Παρατηρούμε μια παγκόσμια τάση επιστροφής στον ρεαλισμό. Οι θεατές δεν αναζητούν πια μόνο το «φαντασμαγορικό», αλλά το «αυθεντικό». Ως σεναριογράφος, διαπιστώνω με ικανοποίηση ότι τα σενάρια που ξεχωρίζουν φέτος είναι εκείνα που τολμούν να αφήσουν σιωπές, που εμπιστεύονται τη νοημοσύνη του θεατή και που δομούν χαρακτήρες με τρωτά σημεία και αληθινά διλήμματα. Μέσα από την Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος, συχνά συζητάμε για το πώς η ελληνική γραφή μπορεί να σταθεί επάξια δίπλα στη διεθνή παραγωγή, και ο Απρίλιος μας αποδεικνύει ότι οι οικουμενικές ιστορίες είναι εκείνες που τελικά επιβιώνουν στο χρόνο.

Ένα άλλο σημείο αναφοράς για αυτόν τον μήνα είναι η ανάδειξη των ανεξάρτητων παραγωγών. Έχοντας υπηρετήσει ως μέλος κριτικών επιτροπών σε διεθνή φεστιβάλ, γνωρίζω καλά ότι οι πιο ρηξικέλευθες ιδέες συχνά δεν γεννιούνται στα μεγάλα studio, αλλά στα μικρά συνεργεία που εργάζονται με πάθος και περιορισμένους πόρους. Αυτές οι ταινίες, που συχνά αποκαλούμε «ταινίες φεστιβάλ», είναι εκείνες που διευρύνουν τους ορίζοντές μας και μας φέρνουν σε επαφή με κουλτούρες και προβληματισμούς που ίσως αγνοούμε.

Σας προτείνω λοιπόν, αυτόν τον μήνα, να τολμήσετε μια κινηματογραφική έξοδο πέρα από τα συνηθισμένα. Επιλέξτε μια ταινία που ίσως δεν βρίσκεται στην κορυφή των charts, αλλά υπόσχεται μια ελκρινή κατάθεση ψυχής. Ο κινηματογράφος είναι μια εμπειρία που ολοκληρώνεται μέσα μας: είναι οι συζητήσεις που κάνουμε βγαίνοντας από την αίθουσα και οι σκέψεις που μας συντροφεύουν στο σπίτι. Ας αφήσουμε τον Απρίλιο να μας θυμίσει γιατί αγαπήσαμε αυτή την τέχνη: για την ικανότητά της να μας κάνει να νιώθουμε λιγότερο μόνοι στον κόσμο.

“Φως – Ροή της Ζωής”:

4 ήμερο Πολιτιστικών
Δρώμενων Τέχνης

Με ιδιαίτερα μεγάλη επιτυχία και προσέλευση προσωπικοτήτων της καλλιτεχνικής και επιστημονικής κοινότητας εγκαινιάστηκε ομαδική έκθεση ζωγραφικής αιογραφίας γλυπτικής και καλλιτεχνικού κοσμήματος 30 βραβευμένων αξιόλογων καλλιτεχνών. Ήταν στα πλαίσια του 4ήμερο Πολιτιστικών Δρώμενων Τέχνης που ξεκίνησε το βράδυ των εγκαινίων στις 11 Μαρτίου 8 μ.μ. στην αίθουσα τέχνης του Ελληνογαλλικού Συνδέσμου Πλατεία Κολωνακίου 2 Αθήνα.

Μετά τον ενθουσιώδη χαιρετισμό του Προέδρου του Ελληνογαλλικού Συνδέσμου κ. Νίκο Αγγελή ανέλυσε το θεματικό της έκθεσης “Φως – Ροή της Ζωής” η εικαστικός- διοργανώτρια Αργυρούλα Παρρας Τσιώτα ως ακολούθως.

” Μέσω του φωτός υπάρχει η αντίληψη της ροής της ζωής και του παλμού της. Δόθηκε το έναυσμα εμπνεύσεως και καταγραφής και ανάτασης που αναζητούν οι καλλιτέχνες που ρέει εναρμονισμένη με την ίδια τους την καλλιτεχνική υπόσταση. Είναι ένα ταξίδι του νου και της ψυχής που ενεργοποιείται όχι μόνο από το φως του ήλιου αλλά κυρίως από το πνευματικό φως που τους αποκαλύπτει μέσω του πειραματισμού με διάφορες αποχρώσεις και σχήματα. Η τέχνη του φωτός προκαλεί ένα εκάστοτε μετασχηματισμό που ωθεί τον δημιουργό να διαμορφώσει και να ολοκληρώσει την προσέγγιση. Ο κάθε δημιουργός επαναπροσδιορίζει συνεχώς τον τρόπο με τον οποίο θα λειτουργήσει μέσω της απόδοσης της έμπνευσης και αντιστοίχως να φανερώσει το δικό του φως στο δημιούργημα του” Α.Ρ.Τ.

Ακολούθησε η απονομή των τιμητικών διπλωμάτων και σύντομη αναφορά στον κάθε καλλιτέχνη. Δόθηκε η ευκαιρία στο κάθε δημιουργό να πει ο ίδιος μερικά λόγια για τη δουλειά του το έργο του και γενικά για τη τέχνη του. Έκλεισε η παρουσίαση με την βράβευση μέσω τιμητικής συμμετοχής των εικαστικών Κώστα Ευαγγελάτου και Τάκη Λουκάτου και έγινε αναφορά για το σπουδαίο τους καλλιτεχνικό ιστορικό. Ακολούθησε δεξίωση. Με μουσική jazz στο πιάνο από την μουσικοσυνθέτη Πουπέτα Λάππα.

Ακολούθησαν οι επόμενες μέρες με πολύ μεγάλη επιτυχία με προσέλευση σημαντικών ανθρώπων της τέχνης και του πολιτισμού.

Το ER MAG στήριξε ως χορηγός επικοινωνίας





Become a TEDxMaviliSquare volunteer “Ενάργεια”.

Το Σάββατο 16 Μαΐου 2026, το TEDxMaviliSquare επιστρέφει στο Συνεδριακό Κέντρο «Κάρολος Παπούλιας» με την «Ενάργεια», μια λέξη που μιλά για καθαρότητα, διαύγεια και παρουσία.

Μετά το «She», ήρθε η στιγμή για το You!

Αναζητούμε ανθρώπους που θέλουν να γίνουν μέρος της ομάδας μας και να συμβάλουν στη δημιουργία μιας εμπειρίας που θα μείνει αξέχαστη.

Αν έχεις διάθεση, ενέργεια και θέλεις να ζήσεις από μέσα τη διαδικασία ενός TEDx event, σε θέλουμε μαζί μας.

Κάνε την αίτησή σου και γίνε μέρος της ομάδας που θα δώσει μορφή στην «Ενάργεια».

<https://tedxmavilisquare.com/>



Πασχαλινές Ιδέες Διακόσμησης: Οι Καλύτερες Προτάσεις

Το Πάσχα είναι από εκείνες της εποχές του χρόνου που κατακλύζονται από ζωηρά χρώματα και παιχνιδιάρικη ατμόσφαιρα συνδυασμένα με μια θρησκευτική κατανυκτικότητα. Η πασχαλινή διακόσμηση είναι μια ανανέωση σπιτιού και της διάθεσης μας, καθώς αποχωριζόμαστε το βαρύ και κρύο χειμώνα. Αν ψάχνεις πρωτότυπες πασχαλινές ιδέες διακόσμησης που θα μετατρέψουν τον χώρο σου σε μια πασχαλινή ουτοπία τότε είσαι στο κατάλληλο μέρος. Φέρε την πασχαλινή ατμόσφαιρα στο χώρο σου ανεπανάληπτα και γιορτινά.



Πασχαλινές κορνίζες

Μια από τις πιο μοντέρνες πασχαλινές ιδέες διακόσμησης είναι οι χειροποίητες πασχαλινές κορνίζες. Ποιος είπε ότι μπορούμε να βάλουμε μέσα μόνο φωτογραφίες; Διάλεξε τις κορνίζες που σου αρέσουν και αφάιρесе το τζαμάκι τους. Σχεδίασε στην βάση ένα πασχαλινό αυγό, ένα λαγουδάκι ή ό,τι άλλο πασχαλινό σχέδιο θέλεις. Γέμισε το με πολύχρωμα χάρτινα καλαμάκια, κουμπιά, glitter ή ό,τι άλλο έχεις φανταστεί. Εναλλακτικά, μπορείς να κόψεις χρωματιστά χαρτόνια στα σχέδια που θέλεις και να τα κολλήσεις έτοιμα στις κορνίζες. Αποτελεί μια πολύ πρωτότυπη πασχαλινή κατασκευή και φυσικά ανέξοδη!



Πασχαλινή ιδέα διακόσμησης με κεράκια

Τα πασχαλινά κεράκια ανήκουν και αυτά στις πρωτότυπες πασχαλινές ιδέες διακόσμησης. Γιατί; Γιατί διαθέτουν μια DIY διαφορετική και συνάμα φοβερή λεπτομέρεια. Διάλεξε διακοσμητικά πασχαλινά αυγά και σπάσε τα στην μέση. Γέμισε τα με λιωμένο κερί χρησιμοποιώντας ένα φιτίλι και προαιρετικά αιθέρια έλαια. Μόλις τελειώσεις με τα DIY πασχαλινά κεράκια σου χρησιμοποίησε μερικές χάρτινες αυγοθήκες που θα έχεις φυλάξει από το βάψιμο των αυγών και χρησιμοποίησε τις ως κηροπήγια. Πρόσθεσε μερικά ανοιξιότικα διακοσμητικά και λουλούδι.

EASTER DECO 2026

Πασχαλινό centerpiece με φλοίδα κορμού

Ο στολισμός του τραπεζιού για το Πάσχα μπορεί να γίνει εντυπωσιακός με μερικές ρουστίκ πινελιές φτιάχνοντας το centerpiece με την φλοίδα κορμού γεμάτη λουλούδια και πασχαλινά αυγά. Θα χρειαστείς ένα αποξηραμένο φλοιδό από κορμό, πασχαλινά διακοσμητικά αυγά, βαζάκια, μπουκάλια καθώς και ανοιξιάτικα λουλούδια. Κόλλησε πάνω στο φλοιδό τα υλικά σου και έπειτα βάλε μέσα στα γυάλινα είδη τα λουλουδάκια. Πρόσθεσε λίγο μος για περισσότερο χρώμα και φυσικότητα.



Πασχαλινός πολυέλαιος

Μια πολύ πρωτότυπη και εντυπωσιακή πρόταση για DIY πασχαλινές κατασκευές είναι ο πασχαλινός πολυέλαιος. Για να τον φτιάξεις θα χρειαστείς βέργινα στεφάνια, κορδέλες και πασχαλινά αυγά. Κρέμασε από το στεφάνι τα πασχαλινά αυγά σου χρησιμοποιώντας τις κορδέλες με τέτοιο τρόπο ώστε τα αυγά να κρέμονται προς τα κάτω. Αν θέλεις ένα πιο ανοιξιάτικο αποτέλεσμα αντί για αυγά χρησιμοποίησε διακοσμητικά λουλούδια.



Εναλλακτικό πασχαλινό στεφάνι με δίσκο

Αν θέλεις να ξεφύγεις από τα κλασικά πασχαλινά και πρωτομαγιάτικα στεφάνια σου έχουμε μια εναλλακτική λύση: τα πασχαλινά κρεμαστά διακοσμητικά με δίσκους. Επίλεξε δίσκους ή πιατέλες ανάλογα με το ύφος και το στυλ του χώρου σου. Μετέτρεψε τους σε χειροποίητα πασχαλινά στεφάνια ή κάδρα κολλώντας πάνω ανοιξιάτικα ή πασχαλινά διακοσμητικά, λουλουδάκια και ό,τι άλλο μπορείς να φανταστείς. Μόλις τελειώσεις τον στολισμό κόλλησε ένα σχοινί από πίσω ή ακόμη καλύτερα στερέωσε ένα γαντζάκι για να μπορείς να κρεμάσεις την δημιουργία σου.



Minimalist FASHION AESTHETIC



Οι τάσεις στα ρούχα για Πάσχα φέτος περιλαμβάνουν αποχρώσεις του κόκκινου, ροζ, καφέ και κίτρινου για να δημιουργήσετε τα απόλυτα ανοιξιάτικα σύνολα. Στη συλλογή θα βρείτε και denim σχέδια τα οποία αποτελούν την ιδανική επιλογή για τα καθημερινά σας looks.

- Tweed Jackets & Σακάκια: Αποτελούν την κορυφαία επιλογή για την ακολουθία του Επιταφίου και την Ανάσταση, προσφέροντας την απαραίτητη ζεστασιά με στυλ.
- Shirdresses (Φορέματα-Πουκάμισα): Το shirdress και παρόμοια μίνι ή μίντι σχέδια αναδεικνύονται ως το απόλυτο ρούχο της σεζόν, προσφέροντας μια προσεγμένη αλλά casual εμφάνιση.
- Άνετες Φούστες: Φούστες με λάστιχο στη μέση προτείνονται για την Κυριακή του Πάσχα, συνδυάζοντας την κομψότητα με την άνεση που απαιτεί το πασχαλινό τραπέζι.
- Co-ord Sets (Σετ Φόρμας): Για όσους θα περάσουν τις γιορτές στην εξοχή, τα αναβαθμισμένα γυναικεία σετ φόρμας προσφέρουν μια σικ λύση για χαλαρές στιγμές.
- Διαχρονικά Φορέματα: Για γυναίκες άνω των 50, τα πασχαλινά φορέματα σε κλασικές γραμμές παραμένουν η ιδανική επιλογή για τις επίσημες εμφανίσεις.



"Βάζουμε όρια"



Η λύση είναι στις λέξεις: συνεργασία και φυσικές συνέπειες.

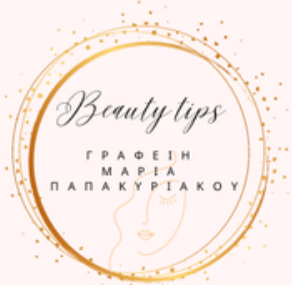
Όταν έχουμε προβλέψει καταστάσεις, μπορούμε να οριοθετήσουμε καλύτερα τι ζητάμε από αυτές και τι ζητάμε από τα πρόσωπα που τις δημιουργούν. Δηλαδή εμάς και τα παιδιά.

Γνωρίζεις για παράδειγμα πόσες ώρες πρέπει να βλέπει τηλεόραση το 3χρονο παιδί σου; Αν όχι, ενημερώσου και μίλα με τον σύντροφο σου. Στη συνέχεια βάλτε αυτό το όριο μπροστά, σε συζητήσεις με φίλους και συγγενείς και πορευτείτε. Μπορεί να μην γίνει δεκτό από το παιδί με την πρώτη, αλλά σιγά-σιγά με υπομονή, με ήρεμες μεταβάσεις από την μια στην άλλη ρουτίνα, θα δεις πως το παιδί σου θα συνεργαστεί.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι το φαγητό στο τραπέζι. Εφόσον έχουμε αποφασίσει να τρώμε όλοι μαζί και στη συνέχεια μπορούμε να δούμε παιδικά, προσπαθούμε να δημιουργήσουμε τις καταστάσεις για να επιτευχθεί αυτό το όριο που έχουμε βάλει. Θα πρέπει να μιλάμε για αυτό στο παιδί, να του θυμίζουμε οπτικά για τη ρουτίνα, θα πρέπει να το βάλουμε να πάρει το πιάτο του ή να στρώσει μαζί μας το τραπέζι και στη συνέχεια, αφού φάει μια συγκεκριμένη ποσότητα να δει τα παιδικά του.

Δεν ζητάμε υπακοή, ζητάμε συνεργασία. Αν ξεκινάς με την φράση: «το παιδί μου δεν με ακούει» κανείς σφάλμα προσέγγισης και νοοτροπίας. Το παιδί σου θέλει να συνεργαστεί μαζί σου και όχι να σε ακούσει. Αν ξεχάσουμε τη λέξη τιμωρία που μας έρχεται από το παρελθόν και την αλλάξουμε με την συνεργασία, την πειθαρχία και τα όρια στην καθημερινότητα, θα δείτε τεράστιες αλλαγές στην διάθεση σας, στην ομαλή συμβίωση με το παιδί αλλά και στην συζυγική σας σχέση.

Τα όρια κανονίζονται από τους ενήλικες καθώς είναι οι ρυθμιστές της ζωής του παιδιού. Οι επιλογές δίνονται στα παιδιά για την ελευθερία και την ανεξαρτησία όπου κρίνεται απαραίτητο. Τα παιδιά δεν είναι σε θέση πάντα να επιλέγουν για τον εαυτό τους. Αρκετές φορές οι επιλογές μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση. Εκεί χρειάζεται ένας ενήλικας να πάρει θέση και να καθοδηγήσει ένα παιδί σύμφωνα με τις ανάγκες του



"Εξωσώματα στην Αισθητική: Τι είναι και πώς δρουν στο δέρμα μας.

Τα εξωσώματα είναι μικροσκοπικά «πακέτα» που παράγονται φυσικά από τα κύτταρα του οργανισμού μας. Λειτουργούν σαν αγγελιοφόροι: μεταφέρουν πληροφορίες (πρωτεΐνες, λιπίδια, αυξητικούς παράγοντες και γενετικό υλικό) από κύτταρο σε κύτταρο, βοηθώντας τα να επικοινωνούν και να συντονίζονται. Στην αισθητική, τα εξωσώματα που χρησιμοποιούνται προέρχονται συνήθως από καλλιέργειες βλαστοκυττάρων ή από βιοτεχνολογικές διαδικασίες, ώστε να είναι ασφαλή και κατάλληλα για καλλυντική χρήση.

Πώς λειτουργούν στο δέρμα;

Με απλά λόγια, τα εξωσώματα «δίνουν εντολές» στα κύτταρα του δέρματος να λειτουργήσουν καλύτερα. Όταν εφαρμόζονται:

- Ενισχύουν την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης
- Βοηθούν στην ανανέωση των κυττάρων.
- Υποστηρίζουν τη φυσική διαδικασία επουλώσης.
- Μειώνουν τη φλεγμονή και τον ερεθισμό.
- Το αποτέλεσμα είναι δέρμα πιο σφριγηλό, πιο λείο και με μεγαλύτερη λάμψη.

Τι προσφέρουν όταν χρησιμοποιούνται σε κρέμες;

Στις καλλυντικές φόρμουλες, τα εξωσώματα λειτουργούν κυρίως:

- Ως ενισχυτές αντιγήρανσης
- Ως παράγοντες ανάπλασης
- Ως υποστηρικτές ενυδάτωσης
- Σε καθημερινή χρήση, μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της υφής του δέρματος και στη μείωση λεπτών γραμμών. Ωστόσο, η δράση τους εξαρτάται από τη συγκέντρωση, τη σταθερότητα της φόρμουλας και το αν μπορούν να διεισδύσουν αποτελεσματικά στην επιδερμίδα. Πώς χρησιμοποιούνται σε θεραπείες ινστιτούτου; Στα ινστιτούτα αισθητικής, τα εξωσώματα εφαρμόζονται συχνά:
- Μετά από microneedling
- Μετά από θεραπείες laser
- Σε πρωτόκολλα ανάπλασης και αντιγήρανσης

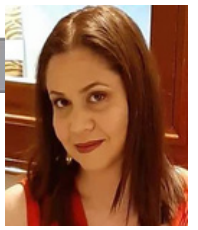
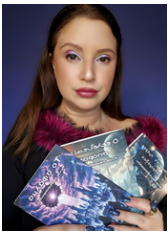
Σε αυτές τις περιπτώσεις, το δέρμα είναι πιο «δεκτικό», με αποτέλεσμα τα εξωσώματα να απορροφώνται καλύτερα και να ενισχύουν τη διαδικασία ανανέωσης.

Σε ποιες περιπτώσεις ενδείκνυνται;

- Θαμπό και κουρασμένο δέρμα
- Λεπτές γραμμές και απώλεια ελαστικότητας
- Δέρμα μετά από αισθητικές παρεμβάσεις
- Ευαίσθητο ή ερεθισμένο δέρμα που χρειάζεται αποκατάσταση.

Είναι ασφαλή;

Τα εξωσώματα που χρησιμοποιούνται σε καλλυντικά και επαγγελματικές θεραπείες περνούν από ειδικούς ελέγχους. Ωστόσο, όπως σε κάθε αισθητική πράξη, η σωστή επιλογή προϊόντος και η εφαρμογή από καταρτισμένο επαγγελματία είναι καθοριστικής σημασίας. Συμπέρασμα: Τα εξωσώματα αποτελούν μια από τις πιο καινοτόμες εξελίξεις στην αισθητική. Δεν είναι «μαγικό φίλτρο», αλλά ένα εργαλείο που, όταν χρησιμοποιείται σωστά, μπορεί να ενισχύσει ουσιαστικά τη φυσική ανανέωση του δέρματος. Η σωστή ενημέρωση και η υπεύθυνη εφαρμογή είναι το κλειδί για ασφαλή αποτελέσματα.



Η ζωή που τρέχει και η ψυχή που ζητά ανάσα

Σε μια εποχή ταχύτητας, η εσωτερική εξάντληση γίνεται όλο και πιο οικεία. Μήπως η πιο ουσιαστική ανάγκη μας σήμερα είναι μια αληθινή παύση;

Ζούμε σε μια εποχή που μας θέλει διαρκώς σε κίνηση. Να προλαβαίνουμε, να ανταποκρινόμαστε, να οργανώνουμε, να παράγουμε, να είμαστε παρόντες παντού. Το κινητό δεν σταματά, οι υποχρεώσεις πληθαίνουν, οι ρυθμοί γίνονται όλο και πιο απαιτητικοί. Κι όμως, μέσα σε αυτή τη συνεχή επιτάχυνση, όλο και περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν κάτι που δύσκολα περιγράφεται με μία μόνο λέξη: μια εσωτερική κόπωση. Δεν είναι απλώς κούραση. Είναι εκείνη η σιωπηλή εξάντληση που συσσωρεύεται όταν ο άνθρωπος λειτουργεί ασταμάτητα, αλλά δεν προλαβαίνει να ακούσει τον εαυτό του. Όταν η καθημερινότητα γεμίζει τόσο πολύ, ώστε χάνεται ο εσωτερικός ρυθμός. Όταν όλα γίνονται, αλλά κάτι μέσα μας μένει πίσω.

Η εποχή μας μάς έμαθε να είμαστε διαθέσιμοι για όλους και για όλα. Όχι όμως πάντα για εμάς. Μάθαμε να απαντάμε γρήγορα, να συνεχίζουμε γρήγορα, να ξεπερνάμε γρήγορα. Όμως η ψυχή δεν έχει τους ίδιους χρόνους. Δεν λειτουργεί με την ταχύτητα της οθόνης ούτε με τη λογική της συνεχούς απόδοσης. Έχει ανάγκη από χώρο, ησυχία και παρουσία.

Ίσως γι' αυτό σήμερα τόσοι άνθρωποι, ενώ φαινομενικά τα καταφέρνουν, νιώθουν μέσα τους εξαντλημένοι. Γιατί δεν αρκεί να προχωρά το σώμα όταν η ψυχή ασφυκτιά. Δεν αρκεί να βγαίνουν οι υποχρεώσεις όταν χάνεται η επαφή με αυτό που μας δίνει νόημα.

Η ανάγκη για ανάσα δεν είναι αδυναμία ούτε πολυτέλεια. Είναι ανάγκη επιβίωσης. Μπορεί να κρύβεται σε πολύ απλά πράγματα: σε έναν περίπατο χωρίς βιασύνη, σε έναν καφέ χωρίς κινητό, σε λίγα λεπτά σιωπής, σε ένα βιβλίο, σε μια μουσική που μας επιστρέφει λίγο στον εαυτό μας. Μικρές παύσεις που δεν λύνουν όλα τα προβλήματα, αλλά ξαναδίνουν χώρο στην εσωτερική μας ισορροπία.

Κάπου εκεί βρίσκεται ίσως και το μεγαλύτερο έλλειμμα της εποχής μας. Όχι μόνο στον χρόνο, αλλά στη συνειδητή παρουσία. Στην ικανότητα να είμαστε αληθινά εκεί όπου βρισκόμαστε, χωρίς να μας τραβά συνεχώς το επόμενο. Χωρίς να νιώθουμε ότι ακόμα και η ξεκούραση πρέπει να αποδείξει την αξία της. Στην πραγματικότητα, το να σταματήσει κανείς για λίγο δεν σημαίνει ότι τα παρατά. Σημαίνει ότι προστατεύει κάτι βαθύτερο. Ότι θυμάται πως ο άνθρωπος δεν είναι μηχανή παραγωγής, αλλά ύπαρξη που χρειάζεται νύημα, επαφή, ομορφιά και ανάσα.

Ίσως, τελικά, η πιο ουσιαστική πράξη φροντίδας σήμερα να είναι αυτή: να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να μην τρέχει συνεχώς πιο γρήγορα από την ψυχή του.



Επισιτιστική και Ενεργειακή Επάρκεια

Μας διαβεβαιώνουν πως η χώρα μας έχει επάρκεια σε τρόφιμα και ενέργεια παρόλες τις παγκόσμιες εξελίξεις που καθόλου σταθερές δεν είναι. Αναλυτικότερα, μας ενημερώνουν πως δεν τίθεται πρόβλημα όσον αφορά τα τρόφιμα και τα καύσιμα. Όμως συμβαίνει το ίδιο και στις άλλες χώρες;

Χώρες όπως η Αίγυπτος έχουν επιβάλει υποχρεωτικό κλείσιμο καταστημάτων, εμπορικών κέντρων και εστιατορίων στις 21:00 τις καθημερινές (22:00 τα Σαββατοκύριακα) από τις 28 Μαρτίου 2026 για τουλάχιστον ένα μήνα. Τα μέτρα περιλαμβάνουν επίσης μείωση του οδικού φωτισμού κατά 50% και επιστροφή στην τηλεργασία τις Κυριακές. Ο Διεθνής Οργανισμός Ενέργειας (IEA) προειδοποιεί για ένα **ιστορικό ενεργειακό σοκ** τον Απρίλιο, με τις τιμές του πετρελαίου Brent να ξεπερνούν τα 100 δολάρια το βαρέλι. Πολλές αναπτυσσόμενες χώρες στην Αφρική και τη Νότια Ασία έχουν ήδη ξεκινήσει τα καύσιμα με δελτίο! Άλλες χώρες εξετάζουν λύσεις όπως η εβδομάδα 4 εργάσιμων ημερών και μείωση της χρήσης κλιματισμού. Η παγκόσμια επισιτιστική ασφάλεια δέχεται ισχυρό πλήγμα, καθώς τα Στενά του Ορμούζ αποτελούν κρίσιμο διάδρομο όχι μόνο για την ενέργεια αλλά και για τα λιπάσματα. Ο Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) αναφέρει άνοδο των παγκόσμιων τιμών τροφίμων για δεύτερο συνεχή μήνα, λόγω του κόστους μεταφορών και ενέργειας. Η παραγωγή λιπασμάτων έχει επηρεαστεί άμεσα, με την τιμή της ουρίας να αυξάνεται κατά 46% μέσα σε έναν μήνα, γεγονός που απειλεί τις μελλοντικές σοδειές παγκοσμίως.

Ακόμα και αεροπορικές εταιρείες "μπαίνουν στο παιχνίδι" με την ανακοίνωση ακύρωσης πτήσεων από τον Ιούνιο. Καθήλωση αεροσκαφών και μείωση πτήσεων πρόκειται να φέρουν τα "πάνω - κάτω" στην παγκόσμια οικονομία με τον τουρισμό να πλήττεται άμεσα. Η χώρα μας δεν θα μείνει απ' έξω από αυτές τις αλλαγές εφόσον έχει ως βαριά βιομηχανία τον τουρισμό.

Μήπως πρέπει να πάρουμε μέτρα και να αναθεωρήσουμε αρκετά πράγματα όσο βαθαίνει η κρίση;;;





ΜΕΤΑΦΥΣΙΚΗ ΠΟΛΕΜΙΚΗ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑ!

Ο ψυχολογικός πόλεμος και ο έλεγχος της σκέψης αποτελούν μεθόδους χειραγώγησης που στοχεύουν στην τροποποίηση της αντίληψης και της συμπεριφοράς. Στόχος είναι ο απόλυτος έλεγχος του «έγκυρου» μηνύματος, ώστε να επιβληθεί μια συγκεκριμένη εικόνα για τον κόσμο. Αυτοί οι μηχανισμοί, αν και περιγράφονται στη σύγχρονη ψυχολογία, απαντώνται αυτούσιοι και στις παραδόσεις του αποκρυφισμού.



Μηχανισμοί Ελέγχου

1. Μηνυκασμός Σκέψεων: Η συνεχής επανάληψη αρνητικών σκέψεων ή εικόνων που «κολλάνε» στο μυαλό. Στη μεταφυσική, αυτό αντιστοιχεί στην αρνητική εστίαση ή στον διαλογισμό σε μάνταλα (όπου η εικόνα καταλαμβάνει όλο το πεδίο της συνείδησης).
2. Καταναγκαστικός Έλεγχος: Η ανάγκη για συνεχή επιβεβαίωση ως προσπάθεια εξουδετέρωσης του άγχους. Μια μορφή «πνευματικής ομηρίας» όπου το άτομο αναζητά διαρκώς εξωτερικά σημάδια.
3. Επιρροή στην Αντίληψη: Τεχνικές που θολώνουν την κρίση, καθιστώντας το άτομο ευάλωτο σε υποβολές. Λειτουργεί ως ένας τύπος οπτικού υπνωτισμού μέσω της εικόνας.
4. Η Ισχύς της Εικόνας: Η εικόνα είναι το ισχυρότερο εργαλείο, καθώς παρακάμπτει τη λογική και στοχεύει απευθείας στο συναίσθημα. Μια φωτογραφία προσλαμβάνεται ακαριαία ως «αδιαμφισβήτητη» πραγματικότητα.
 - ο Παραποίηση: Η αφαίρεση στοιχείων από μια εικόνα αλλάζει το αφήγημα
 - ο Συμβολισμός: Χρήση αρχετύπων που αγγίζουν το ασυνείδητο
 - ο Επανάληψη: Η διαρκής προβολή ενός συμβόλου εγγράφεται στο υποσυνείδητο και ομαλοποιεί το μήνυμα.

Η Αρχή της Ομοιότητας και ο Καταδεσμός»

Στον αποκρυφισμό, η εικόνα λειτουργεί ως αντικαταστάτης του ατόμου, ακριβώς όπως ένας καταδεσμός (voodoo doll ή μαγικός δεσμός). Στόχος είναι η δημιουργία ενός πνευματικού δεσμού ανάμεσα στο αντικείμενο και τον στόχο, ώστε ο χειριστής να αποκτά τον έλεγχο. Στην πραγματικότητα, ο ισχυρότερος «χειρισμός» συμβαίνει μέσω της υποβολής. Όταν το άτομο αντιληφθεί ότι η εικόνα του χρησιμοποιείται για τέτοιους σκοπούς, ο φόβος που γεννάται προκαλεί άγχος και κατάθλιψη — συμπτώματα που το ίδιο το άτομο συχνά ερμηνεύει ως «μαγεία», ενώ πρόκειται για καθαρό ψυχολογικό πόλεμο.

Η Πεποίθηση των Αυτόχθωνων Αμερικανών

Για τους Ινδιάνους της Αμερικής, η φωτογραφία δεν ήταν απλή απεικόνιση, αλλά κλοπή της ψυχής. Πίστευαν ότι η αποτύπωση της μορφής παγιδεύει την ενέργεια του ατόμου, καθιστώντας το πνευματικά γυμνό και τρωτό απέναντι σε όποιον κατέχει το είδωλό του. Στην ουσία, και τα δύο πεδία αναγνωρίζουν ότι η εικόνα δεν είναι απλώς μια αναπαράσταση, αλλά ένας φορέας ισχύος.

Η πεποίθηση γύρω από τη φωτογραφία ήταν ότι «κλέβει την ψυχή». Αυτό δεν ήταν μια απλή δεισιδαιμονία, αλλά μια βαθιά κατανόηση της πνευματικής ιδιοκτησίας.

Πίστευαν ότι αν κάποιος κατέχει την εικόνα σου, αποκτά πρόσβαση στην ουσία σου. Στον σύγχρονο ψυχολογικό πόλεμο, αυτό μεταφράζεται στην εργαλειοποίηση της ταυτότητας.



ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΟΣ...



Αναφερόμενος σε προηγούμενα κείμενα μου, η ταπεινότητα μου έχει επιχειρήσει να αιτιολογήσει την...τρομολαγνεία της μεγάλης πλειοψηφίας των συνανθρώπων μας στην περίπτωση, κατά την οποία το ανθρωπινό είδος έρθει σε επαφή με ευφυείς, εξωγήινες οντότητες, ανήκουσες σε υψηλότερη βαθμίδα εξέλιξης σε σχέση με την αφεντιά μας! Τούτος ο τρόμος ΔΕΝ απορρέει, από τους δυνητικούς εξωγήινους αλλά από τον ίδιο μας τον εαυτό κι από τον τρόπο, που ΕΜΕΙΣ... συμπεριφερθήμεν σε λιγότερο τεχνολογικά αναπτυγμένους πολιτισμούς, όπως για παράδειγμα οι λευκοί στους Ινδιάνους της Βόρειας και της Νότιας Αμερικής. Υπάρχει όμως, κάτι ΑΚΟΜΗ χειρότερο...

Ο προσωπικός, ημέτερος φόβος είναι να μὴν υπάρχουν ΚΑΘΟΛΟΥ εξωγήινοι!!

Ο φόβος μου είναι, είτε το φαινόμενο της ζωής να είναι τόσο ΣΠΑΝΙΟ, που απλώς και μόνο να ΕΤΥΧΕ, από ένα καπρίτσιο της Στατιστικής, να δημιουργηθεί και να αναπτυχθεί στον πλανήτη μας, είτε ΟΛΟΙ οι υπόλοιποι εξωγήινοι πολιτισμοί σε ολόκληρο το Σύμπαν να έχουν πλέον αυτοκαταστραφεί!! Η εν λόγω πιθανότητα φορτώνει τον άνθρωπο, πέρα από πλανητικές ευθύνες, ταυτοχρόνως και με κοσμικές, δηλαδή Συμπαντικές!! Εάν είμαστε οι μοναδικοί προνομιοῦχοι, κατέχοντες το θείο δώρο της ζωής, τότε επιβάλλεται να το τιμήσουμε και να του φερθούμε αναλόγως. Διότι, εάν εξαφανιστούμε, όλη αυτή η αρμονία κι η μαγεία των Γαλαξιών, οι οποίοι κολυμπούν, μέσα στα ύδατα του διαστήματος, θα είναι σαν να μὴν υπάρχει! Κυρίως όμως...

Θα χαθεί το ΝΟΗΜΑ για ολόκληρο το Συμπαντικό οικοδόμημα! Θα σβηστεί σαν έννοια, από το κοσμικό αλφαβητάρι του Σύμπαντος. Συνεπώς...

Θα μου έφευγε ένα βάρος, εάν αύριο το πρωί η ανθρωπότητα ανεκάλυπτε, κάποια εξωγήινη μορφή ζωής! Έστω και σε μικροβιακό επίπεδο. Έστω και βακτήρια...

Δυστυχώς, μια ισχυρή ένδειξη στην πιθανότητα να είμαστε μόνοι μας εκεί έξω είναι, ότι σε ένα Σύμπαν δισεκατομμυρίων Γαλαξιών, ΟΥΤΕ ΕΝΑ επιβεβαιωμένο ανθρωπογενές σήμα, το οποίο εξεπέμφθη στο διάστημα δεν έχει μέχρι στιγμής απαντηθεί! Κανένα μήνυμα, ουδείς επισκέπτης! Το απόλυτο κενό. Κάτι, που σημαίνει, ότι...

Είτε, ότι είμαστε μόνοι μας, είτε...

Είτε, ότι κάποιος ή κάτι εκεί έξω μας παρατηρεί, μας παρακολουθεί κι απλά επιλέγει να ΜΗΝ απαντήσει...

Τα σέβη μου.



Η Κρυφή Απειλή των Σνακ: Πώς Καταστρέφουν Σώμα και Δόντια

Πολλοί από εμάς τρέχουμε όλη μέρα, φεύγουμε νωρίς από το σπίτι και γυρνάμε αργά το βράδυ. Δεν προλαβαίνουμε κανονικά γεύματα και καταλήγουμε να τσιμπολογάμε ό,τι βρούμε. Αυτή η συνήθεια βλάπτει τόσο το σώμα όσο και τα δόντια.

Έτοιμα φαγητά και σνακ

Τα σάντουιτς με λευκό ψωμί περιέχουν ζάχαρα που διασπώνται αργά, παράγουν οξέα και επιτίθενται στο σμάλτο των δοντιών. Συχνά έχουν κέτσαπ ή σάλτσα ντομάτας, που αυξάνει την οξύτητα, κάνει τα δόντια πιο πορώδη και προκαλεί λεκέδες από τις χρωστικές.

Τα πατατάκια και τα γαριδάκια κολλάνε ανάμεσα στα δόντια για πολλή ώρα, δίνοντας χρόνο στα βακτήρια να παράγουν οξέα και να προκαλέσουν φθορά. Το ποπ-κορν μπαίνει στα μεσοδόντια διαστήματα και μπορεί να σπάσει δόντια αν είναι σκληρό. Τα κριτσίνια και τα παξιμαδάκια είναι πολύ σκληρά και προκαλούν κατάγματα.

Οι μπάρες δημητριακών συχνά έχουν υπερβολική ζάχαρη και λιγότερες φυτικές ίνες. Τα αποξηραμένα φρούτα είναι ιδιαίτερα βλαβερά λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη και αδιάλυτες ίνες.

Αναψυκτικά και ροφήματα

Ένα αναψυκτικό φαίνεται αθώο, αλλά η ζάχαρη του τροφοδοτεί τα βακτήρια που παράγουν οξέα. Οι «φυσικοί» χυμοί πρέπει να είναι 100% χυμός φρούτου· τα νέκταρ περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη. Τα light αναψυκτικά και τα ανθρακούχα νερά περιέχουν κιτρικό και φωσφορικό οξύ που διαβρώνουν το σμάλτο.

Το λευκό κρασί κάνει το σμάλτο πιο ευάλωτο σε χρωστικές. Ο καφές και το τσάι έχουν όξινη σύνθεση που μαλακώνει το σμάλτο, με αποτέλεσμα να κιτρινίζουν τα δόντια. Ακόμα και το εμφιαλωμένο νερό, μετά την επεξεργασία, γίνεται πιο όξινο και βλάπτει τα δόντια.

Μύθος ή αλήθεια;

Το μήλο «τον γιατρό τον κάνει πέρα», αλλά δεν κάνει τον οδοντίατρο πέρα. Αντίθετα, μπορεί να είναι έως και τέσσερις φορές πιο καταστροφικό για τα δόντια από τα ανθρακούχα ποτά, λόγω της οξύτητας και της σκληρότητάς του. Ιδιαίτερα προσοχή χρειάζονται άτομα με περιοδοντικά προβλήματα.

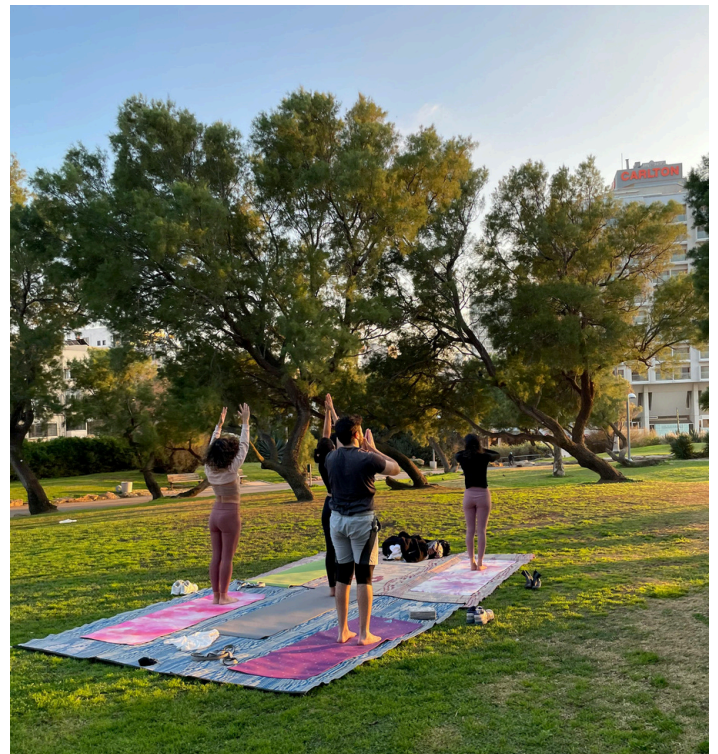
Συμβουλές

Για να προστατεύσουμε τα δόντια μας, καλό είναι να περιορίζουμε τα ζαχαρούχα και όξινα τρόφιμα/ροφήματα, να ξεπλύνουμε το στόμα με νερό μετά την κατανάλωσή τους και να βουρτσίζουμε τα δόντια τακτικά. Η ισορροπημένη διατροφή και η σωστή στοματική υγιεινή είναι το κλειδί για ένα υγιές χαμόγελο.



Οι fitness στόχοι για την άνοιξη – και πώς θα τους κάνεις πραγματικότητα!

Οι περισσότεροι βάζουμε στόχους για την προπόνησή μας αλλά δυσκολευόμαστε να τους τηρήσουμε. Τι μπορούμε να αλλάξουμε; Είμαστε ένα βήμα πριν από το καλοκαίρι και εάν θέλεις, για τον εαυτό σου και όχι για τους άλλους, να είσαι πιο fit, τώρα είναι η ώρα να βάλεις ένα οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης στην καθημερινότητά σου.



Μην το παρακάνεις

Μην ξεκινάς με έναν «τρομαχτικό» στόχο: Θα πάρω μέρος στον Μαραθώνιο! Σπάσε τους στόχους σου σε μικρά βήματα για να αποφύγεις τα λάθη που προκαλούν τραυματισμούς και την εξουθένωση. Δεν είναι εύκολο να περάσεις από το να μην κάνεις ποτέ τζόκινγκ στο να τρέχεις 5 χιλιόμετρα την ημέρα. Μπορείς όμως να ξεκινήσεις να περπατάς ζωηρά 2 χιλιόμετρα την ημέρα και σταδιακά να αυξάνεις την απόσταση ή την ένταση. Ακόμη όμως κι αν μείνεις σε αυτό, το πιο σημαντικό είναι να κινείσαι έστω και λίγο κάθε μέρα!

Επιβράβευσε τον εαυτό σου

Συνήθως μόνο μαλώνουμε τον εαυτό μας για όσα δεν κάνει. Δοκίμασε να τον επιβραβεύσεις για όσα κάνει! Μπορείς με αφορμή τους fitness στόχους σου να ορίσεις ένα ορόσημο προπόνησης και στη συνέχεια να ανταμείψεις τον εαυτό σου όταν το πετύχεις. Για παράδειγμα, όταν θα έχεις πάει για περπάτημα 14 συνεχόμενες ημέρες, κλείσε ένα μασάζ. Ή αγόρασε ένα καινούργιο κολάν!

Εκμεταλλεύσου διπλά τον χρόνο της άσκησης

Έχεις σκοπό να διαβάσεις ένα βιβλίο αλλά δεν προλαβαίνεις; Να ακούσεις ένα podcast; Οι προπονήσεις είναι ιδανικές για να στριμώξεις λίγο χρόνο ακρόασης! Ίσως κάτι που θα σε κάνει να γελάσεις ή να μάθεις κάτι καινούργιο, ενώ ταυτόχρονα χτίζεις μία νέα healthy ρουτίνα! Κάτι πιο απλό: βάλε την αγαπημένη σου play list και άφησε το μυαλό σου να χαλαρώσει και να ηρεμήσει. Δεν είναι και λίγο!



SURVIVAL TIPS

Οδηγίες επιβίωσης σε φυσικό και αστικό περιβάλλον



Γιατί τα καύσιμα ανεβαίνουν σαν πύραυλοι και πέφτουν σαν πούπουλα;

Τα καύσιμα στο πρατήριο ακριβαίνουν πριν πιάσει λιμάνι το πλοίο με το ακριβό πετρέλαιο

Δεν είναι αισχροκέρδεια. Ή τουλάχιστον δεν είναι όλο αισχροκέρδεια. Λέγεται «κόστος αντικατάστασης» και ισχύει για όλα τα προϊόντα που πωλούνται.

Αν έχεις αγοράσει ένα στοκ σε μία τιμή και πουλάς αναλόγως (συν κέρδος δηλαδή), και ξέρεις ότι για να στοκάρεις ξανά θα πρέπει να πληρώσεις παραπάνω, κάπου πρέπει να βρεις τα λεφτά. Άρα η τιμή στην αντλία ανεβαίνει με την πρώτη φήμη πως το επόμενο στοκ θα είναι ακριβό, γιατί με τα χαμηλά περιθώρια κέρδους, μπορεί να βρεθείς χωρίς κεφάλαιο για να πάρεις νέα παρτίδα. Έτσι η τιμή των καυσίμων εκτοξεύεται σαν πύραυλος. Το πρόβλημα δεν είναι αυτό, είναι πως μετά η τιμή πέφτει αργά, σαν πούπουλο. Τουλάχιστον μέχρι να ξεστοκάρουν τα ακριβά και να στοκάρουν με φθηνότερα καύσιμα.

Fuel pass στη βενζίνη και χαμηλή τιμή στην αντλία για το diesel

Μπορεί να γκρινιάζουν οι «βενζινοκίνητοι» πως πάλι το diesel τη «βόλεψε». Λογικό, σε πρώτη όψη, αφού άλλο ένα κουπόνι 50 ευρώ και άλλο 20 λεπτά το λίτρο στην αντλία. Όμως το ζήτημα είναι απλό. **Το «βοήθημα» στη βενζίνη είναι κοινωνικό μέτρο. Όχι σπουδαίο, αλλά θα μπορούσε να μην είναι και τίποτα.** Η μείωση τιμής στο diesel όμως μας βοηθάει όλους. Και κυρίως συγκρατεί τον πληθωρισμό, αφού όλες οι εμπορικές μετακινήσεις γίνονται με diesel, που σημαίνει πως τα αυξημένα καύσιμα θα πάρουν μαζί τους τις τιμές όλων των προϊόντων. Με τα 20 λεπτά λιγότερα ωφελούμαστε όλοι, και μάλιστα πολύ περισσότερο από ότι με το fuel pass.

10% της παγκόσμιας ζήτησης λείπει λόγω πολέμου

100 εκατομμύρια βαρέλια αργού την ημέρα είναι η παγκόσμια κατανάλωση. Τα 20 εκατομμύρια έρχονται από τον Περσικό Κόλπο και αυτή τη στιγμή λείπουν. Με τις κυβερνήσεις να ρίχνουν τα αποθέματα και την Σ. Αραβία να αυξάνει την ροή στον αγωγό που βγαίνει στην Ερυθρά, η διαφορά κλείνει στα 10 εκατομμύρια. Και πριν πεις «σιγά, τι είναι 10 μπροστά στα 100», είναι η μεγαλύτερη διαφορά που είχε ποτέ η παγκόσμια αγορά. Και ακόμη την έλλειψη δεν την έχουμε δει γιατί τα πλοία που ξεκίνησαν από τον Κόλπο πριν την κρίση είναι ακόμη εν πλω, αλλά μετά από αυτά δεν έρχεται τίποτα!

Η Ελλάδα εισάγει πετρέλαιο αλλά εξάγει καύσιμα

Η Ελλάδα παράγει καύσιμα. Σαφώς όχι την πρώτη ύλη, αλλά παράγει και εξάγει καύσιμα (βενζίνη, diesel, αεροπορικά). Που σημαίνει πως δεν αντιμετωπίζουμε το ίδιο πρόβλημα με χώρες που τα εισάγουν, ειδικά το diesel, όπως η Τουρκία. Όμως το 60% της πρώτης ύλης, του αργού πετρελαίου, έρχεται από τον Κόλπο. Το Ιράκ είναι ο πρώτος προμηθευτής, ακολουθεί το Καζακστάν και η Σ. Αραβία. Που σημαίνει πως με τα Στενά της Ορμούζ κλειστά, έχουμε πρόβλημα. Και ακόμη μεγαλύτερο πρόβλημα αφού η Ελλάδα έχει τα περισσότερα πλοία δικών της συμφερόντων κολλημένα στον Κόλπο.

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

Πώς να εξοικονομήσω καύσιμα

Σε περιόδους κρίσης, όπου η προσφορά των καυσίμων μειώνεται ή το κόστος τους αυξάνεται σημαντικά, η σωστή διαχείριση γίνεται κρίσιμη για την καθημερινή επιβίωση. Η εξοικονόμηση καυσίμων δεν αφορά μόνο την οικονομία, αλλά και τη διατήρηση της χρήσης του αυτοκινήτου και της ανεξαρτησίας σε δύσκολες συνθήκες.

Το πρώτο βήμα είναι ο περιορισμός των μετακινήσεων. Κάθε διαδρομή πρέπει να είναι απαραίτητη και καλά σχεδιασμένη. Ο συνδυασμός πολλαπλών εργασιών σε μία έξοδο μειώνει τη συνολική κατανάλωση. Για μικρές αποστάσεις, το περπάτημα ή το ποδήλατο αποτελούν ιδανικές λύσεις που εξοικονομούν καύσιμο και ενισχύουν τη φυσική κατάσταση.

Η **οικονομική οδήγηση** είναι ένας από τους πιο αποδοτικούς τρόπους εξοικονόμησης. Ομαλές κινήσεις, σταθερή ταχύτητα και αποφυγή επιθετικής οδήγησης μειώνουν αισθητά την κατανάλωση. Η χρήση της σωστής σχέσης ταχύτητας και η αποφυγή υψηλών στροφών κινητήρα συμβάλλουν στη βέλτιστη απόδοση.

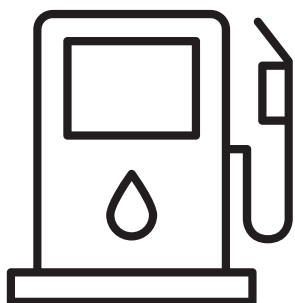
Εξίσου σημαντική είναι η **συντήρηση του οχήματος**. Ένα καλά συντηρημένο αυτοκίνητο λειτουργεί πιο αποδοτικά και καταναλώνει λιγότερο καύσιμο. Η σωστή πίεση των ελαστικών, η τακτική αλλαγή φίλτρων και η καλή κατάσταση του κινητήρα είναι βασικοί παράγοντες που δεν πρέπει να παραμελούνται.

Η **μείωση του περιττού βάρους στο όχημα** παίζει επίσης ρόλο. Αντικείμενα που δεν είναι απαραίτητα αυξάνουν την κατανάλωση, όπως και τα εξαρτήματα που επηρεάζουν την αεροδυναμική, όπως οι σχάρες οροφής. Η διατήρηση του οχήματος όσο το δυνατόν πιο ελαφρύ συμβάλλει στη μείωση της κατανάλωσης.

Σε κοινωνικό επίπεδο, η **συνεργασία** μπορεί να κάνει τη διαφορά. Η κοινή χρήση οχημάτων, ειδικά σε καθημερινές μετακινήσεις, μειώνει τη συνολική κατανάλωση καυσίμου και ενισχύει την αλληλεγγύη μεταξύ των ανθρώπων.

Τελικά, η εξοικονόμηση καυσίμων σε περίοδο κρίσης είναι **θέμα στρατηγικής και νοοτροπίας**. Η προσαρμοστικότητα, η πειθαρχία και η σωστή διαχείριση των πόρων μπορούν να εξασφαλίσουν μεγαλύτερη ασφάλεια και ανθεκτικότητα σε αβέβαιες συνθήκες.

epivosi.gr



Καρέτσας: Η UEFA αποθέωσε ξανά τον 18χρονο wonderkid



Ο Κωνσταντίνος Καρέτσας μονοπώλησε ξανά το ενδιαφέρον της UEFA, με τον επίσημο λογαριασμό του Europa League να αποθεώνει τον 18χρονο Έλληνα διεθνή μέσω ενός VIDEO με απίθανες ντρίμπλες του.

Ο Κωνσταντίνος Καρέτσας συνεχίζει να μονοπωλεί το ενδιαφέρον της UEFA, η οποία αποθέωσε ξανά τον 18χρονο Έλληνα διεθνή με ανάρτησή της.

“Οι φιγούρες του Κωνσταντίνου Καρέτσα”, έγραψε ο επίσημος λογαριασμός του Europa League στο X, αναρτώντας ένα VIDEO με ντρίμπλες και μαγικά αγγίγματα του νεαρού μεσοεπιθετικού.

Παναθηναϊκός ΑΚΤΟΡ - Χάποελ: Μικρή φίλη των πρασίνων έκανε “κοπάνα”, ταξίδεψε στη Σόφια και ζήτησε τη φανέλα του Χουάντσο



Χαρακτηριστικά έγραψε: “Θείε Χουάντσο, σήμερα έκανα κοπάνα από το σχολείο μόνο και μόνο για να πάρω τη φανέλα σου”.

Βαρύ πρόστιμο της UEFA για το coreo του Ερυθρού Αστέρα που απεικόνιζε τον Άγιο Συμεών του Μυροβλύτη



Τιμωρία σκάνδαλο από την UEFA, σύμφωνα με όσα καταγγέλλουν οι Σέρβοι, επέβαλε στον Ερυθρό Αστέρα, ο οποίος καλείται να πληρώσει πρόστιμο ύψους 95.500 για το κόρεο που είχε στην αναμέτρηση με τη Λιλ, στις 27/2 για τους “16” του Europa League.

Οι οπαδοί του Ερυθρού Αστέρα, γνωστοί ως «Delije», με την είσοδο των παικτών στον αγωνιστικό χώρο, παρουσίασαν ένα εντυπωσιακό κορεό που προκάλεσε αίσθηση σε όλη την Ευρώπη.

Συγκεκριμένα, ξεδίπλωσαν την εικόνα του Αγίου Συμεών του Μυροβλύτη, τιμώντας τη σημερινή γιορτή, που είναι και ο προστάτης των φιλάθλων της ομάδας.

Κάτω από τη βόρεια εξέδρα αναρτήθηκε πανό με το μήνυμα: «Είθε η πίστη μας να σας οδηγήσει στη νίκη».

Η ατμόσφαιρα ήταν θερμή καθ’ όλη τη διάρκεια του αγώνα, με τους Σέρβους οπαδούς να στηρίζουν θερμά την ομάδα τους, αλλά τελικά γνώρισαν την ήττα από τη Λιλ.

Αναλυτικά:

«Αυτό αποτελεί απόλυτη ντροπή και σκάνδαλο! Η #UEFA επέβαλε πρόστιμο ύψους 95.500€ στον Ερυθρό Αστέρα για αυτή τη χορογραφία!

Το μεγαλύτερο μέρος, ύψους 40.000€, επιβλήθηκε για την υποτιθέμενη “προβολή μηνύματος που κρίθηκε ακατάλληλο για αθλητική εκδήλωση και για την υποτιθέμενη υπονόμηση της φήμης και της ακεραιότητας τόσο του ποδοσφαίρου όσο και της ίδιας της UEFA”.

Το μήνυμα ήταν: “Είθε η πίστη μας να σας οδηγήσει στη νίκη”.»

Να σημειώσουμε πως: Στην Γερμανία κορεό με την πεντάλφα και πανό με τον διάβολο και επίκληση του να ανέβει από την άβυσσο, να πάρει τις ψυχές τους και να βασιλεύσει στον κόσμο, είναι μια όμορφη ποδοσφαιρική ατμόσφαιρα.



ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com