

ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 68
ΜΑΙΟΣ 2026

*Ermionida
Vibes*



TRAVEL BLOG
Road trips & more

Κωνσταντίνος Μενούνος:

*Μια πολυσχιδής προσωπικότητα
στον χώρο των τεχνών*



Μεσολόγγι
ΙΕΡΗ ΠΟΛΗ
200
ΧΡΟΝΙΑ
ΕΞΟΔΟΣ 1826-2026

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

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

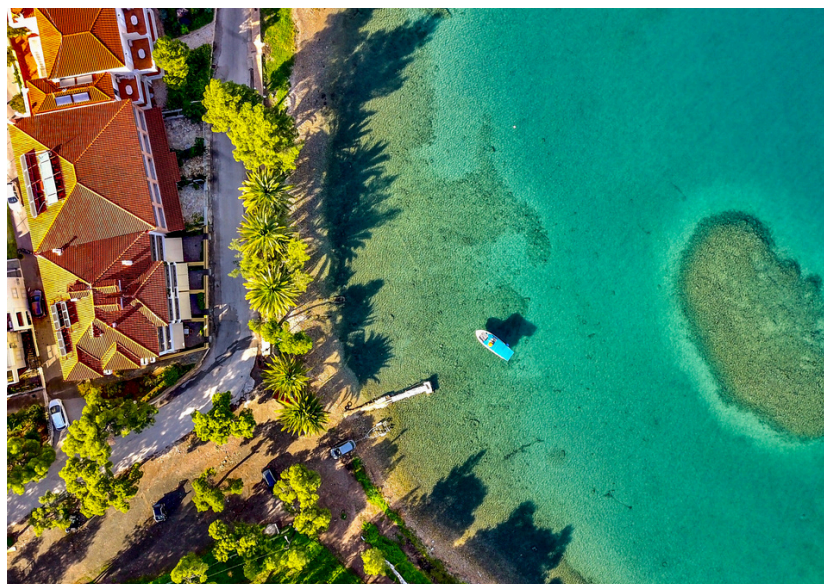


ΜΑΙΟΣ 2026 | ΤΕΥΧΟΣ 68

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
Κων/νος Μενούκος

10 SPECIAL EDITIONS
Travel & Photos

13 ΑΦΙΕΡΩΜΑ
Μεσολόγγι

16 SPECIAL EDITIONS
7 Languages Covers

24 TRAVEL BLOG
Βιέννη, Αυστρία

27 ER MAG SPORTS
Αθλητικά

May 2026

ISSUE 68

200 χρόνια από
την έξοδο του
Μεσολογγίου



Μια ανάσα πριν το καλοκαίρι και σας παρουσιάζουμε αυτό το μήνα όλα τα εξώφυλλα των ξενόγλωσσων και ειδικών εκδόσεων που θα κυκλοφορήσουν προσεχώς! Global impact, η Caterina Valentino με 10 εκατομμύρια ακόλουθους κοινοποιεί το εξώφυλλο του περιοδικού μας (στην Ισπανική έκδοση) και απογειώνει την περιοχή μας!

Όταν λέμε ότι μας διαβάζει ολόκληρος ο πλανήτης το εννοούμε.
Όταν λέμε ότι στις καινοτομίες ήμασταν και θα είμαστε πάντα πρώτοι το αποδεικνύουμε.

Στις συνεντεύξεις σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε, τον πολυσχιδή καλλιτέχνη **Κωνσταντίνο Μενούνο** και την **Ανδριάντα Μαρινάκη** που θα μας μιλήσει για το φετινό **TedX Mavilli Square**.

Μείνετε συντονισμένοι τις επόμενες μέρες κυκλοφορούν σταδιακά όλα μας τα τεύχη, εκδόσεις : Αγγλική, Γαλλική, Γερμανική, Ισπανική, Ιταλική, Πορτογαλική και Ρωσική. Μαζί ο τουριστικός οδηγός σε 10 γλώσσες σύνολο (συν Αραβικά και Κινεζικά) καθώς και ο πρώτος τόμος photo book με τις δικές σας φωτογραφίες στην ομάδα του facebook "Έν οίδα, την Ερμιονίδα".

ΔΔ

Αντιδράσεις για το προσωρινό κλείσιμο του ΚΥ Κρανιδίου

“Καζάνι που βράζει” η τοπική κοινωνία έπειτα από την ανακοίνωση στην είσοδο του Κέντρου Υγείας Κρανιδίου για προσωρινή μεταφορά στην Ερμιόνη λόγω ανακαίνισης, στην οποία δεν προσδιορίζεται πότε θα γίνει η ολοκλήρωση των εργασιών.



ΑΡΓΟΛΙΔΑ
ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΡΙΝΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΟΥ Κ.Υ. ΚΡΑΝΙΔΙΟΥ



ΑΡΓΟΛΙΔΑ
ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΡΙΝΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΟΥ Κ.Υ. ΚΡΑΝΙΔΙΟΥ



ΑΡΓΟΛΙΔΑ
ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΡΙΝΟ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΤΟΥ Κ.Υ. ΚΡΑΝΙΔΙΟΥ



Σημαντικό είναι να αναφέρουμε πως η πρωτεύουσα του Δήμου Ερμιονίδας είναι το Κρανίδι και δεν μπορεί να στερηθεί παροχές υγείας καθώς ο χώρος που αναμένεται να μεταφερθεί προσωρινά το Κέντρο Υγείας στην Ερμιόνη είναι πολύ μικρός και θα φέρει περαιτέρω προβλήματα ιδίως την καλοκαιρινή σεζόν που ο πληθυσμός είναι πολύ μεγαλύτερος. Με το πιο κοντινό νοσοκομείο να απέχει μία ώρα, η συγκεκριμένη κίνηση δημιουργεί προβληματισμό για το μέλλον της Πρωτοβάθμιας Υγείας στην περιοχή σε μια περίοδο που υπάρχουν περικοπές στον τομέα της υγείας γενικότερα.

Η αποδυνάμωση της έδρας του Δήμου αφήνει ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού ακάλυπτο.



ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ ΨΗΦΙΣΜΑ

ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ ΚΑΙ ΨΗΦΙΖΕΤΕ

Έγιναν κάποιες ενέργειες από το Δήμο Ερμιονίδας για ιατρεία σε Κρανίδι και Πορτοχέλι, ωστόσο η συλλογή υπογραφών συνεχίζεται.

Το ρεπορτάζ μας παρουσιάστηκε στα κανάλια.

IONIAN TV
MESOGEOIS TV
ONE CHANNEL

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

ethosophy.gr

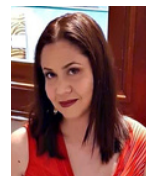


SCAN
HERE

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

Την Μεγ. Τρίτη 7 Μαΐου παρουσιάσαμε το ρεπορτάζ για το παιδικό φιλοζωικό εργαστήριο που πραγματοποιήθηκε στο Λουκαίτι!





Κωνσταντίνος Μενούνος

Μια πολυσχιδής προσωπικότητα στον χώρο των τεχνών.



Ο Κωνσταντίνος Μενούνος είναι Έλληνας ηθοποιός, χορογράφος και καθηγητής χορού. Έχει συμμετάσχει σε θεατρικές παραστάσεις κλασικού και σύγχρονου ρεπερτορίου, σε μιούζικαλ, παιδικό θέατρο, καθώς και σε τηλεοπτικές σειρές και εκπομπές. Παράλληλα, δραστηριοποιείται στη διδασκαλία χορού και στη χορογραφία θεατρικών παραγωγών. Θεωρείται από τους καλύτερους χοροδιδάσκαλους στην Ελλάδα μεγάλο του προσόν η εκπαιδευτική του μεταδοτικότητα. Έχει παίξει σε αρκετές θεατρικές Παραστάσεις στο κέντρο της Αθήνας σε πολύ γνωστά θέατρα. Μερικές από αυτές τις έχει χορογραφήσει κιόλας.

Γεννήθηκε στις 31 Ιουλίου και μεγάλωσε στην Αθήνα. Είναι απόφοιτος του Τμήματος Οικονομίας και Διοίκησης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Σπούδασε υποκριτική και είναι πτυχιούχος χορού στα είδη χορού που διδάσκει. Μιλά αγγλικά. Μένει στον Πειραιά, με οικογενειακές ρίζες από τον Άκοβο Αρκαδίας. Ο Μενούνος ξεκίνησε να χορεύει από παιδί και κέρδισε νωρίς αναγνώριση στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Χορού Ακρόπολις. Έχει περιγράψει τον χορό ως μια μορφή συναισθηματικής έκφρασης, καλλιτεχνικής δημιουργίας και προσωπικής απόδρασης, με ιδιαίτερη αγάπη για τη ρούμπα, το βαλς και το αργεντίνικο τάνγκο. Συνεχίζει να χορεύει και να διδάσκει, αφιερώνοντας τη ζωή του στον χορό. Είναι ξάδερφος της Μαρίας Μενούνος.

ΔΔ: Χαιρόμαστε πολύ που σας έχουμε μαζί μας! Ποιο ήταν το πρώτο ερέθισμα που συνειδητοποιήσατε ότι ο χορός είναι αυτό που θέλετε να ακολουθήσετε; Υπήρξε κάτι που σας ώθησε να πάρετε αυτήν την απόφαση όπως μια ταινία ή κάποιος διάσημος χορευτής;

ΚΜ: Δική μου η χαρά που κάνουμε αυτή την υπέροχη κουβέντα και ακόμα περισσότερο γιατί θα περάσουμε και θα μοιραστούμε μαζί με τους αναγνώστες σας ωραία θέματα και μηνύματα κατάθεσης ψυχής.

Η αλήθεια είναι πως η τέχνη υπήρχε πάντα μέσα μου και δεν το είχα καταλάβει σε τι βαθμό υπήρχε ώστε να είναι και ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής μου σήμερα. Ακόμα και όταν οι σπουδές μου ξεκίνησαν από το ΤΕΙ (στο σημερινό Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής). Το "κλικ" έγινε μέσα από την ανάγκη για επικοινωνία. Είδα τον χορό όχι απλά ως βήματα, αλλά ως μια γλώσσα. Οι κλασικές ταινίες και η αίσθηση του να αφηγείσαι μια ιστορία χωρίς λέξεις ήταν η ώθηση. Ήθελα να μεταφέρω αυτό που νιώθω στην κίνηση, και κάπως έτσι το "μικρόβιο" ρίζωσε για τα καλά. Βέβαια όλο αυτό έγινε "μοιραία" η ζωή μου φανέρωσε το μονοπάτι αυτό για να το περπατήσω έχοντας αυτή την πορεία που διανύει...όπως έχω ξανά αναφέρει και σε άλλες συνεντεύξεις μου στη τηλεόραση, δεν το είχα σκεφτεί καν ότι θα είναι το κυρίως μου επάγγελμα και ότι με αυτό θα βιοπορίζομαι.

ΔΔ: Ποια είδη χορού διδάσκετε; Ποιο είναι το αγαπημένο σας και γιατί.

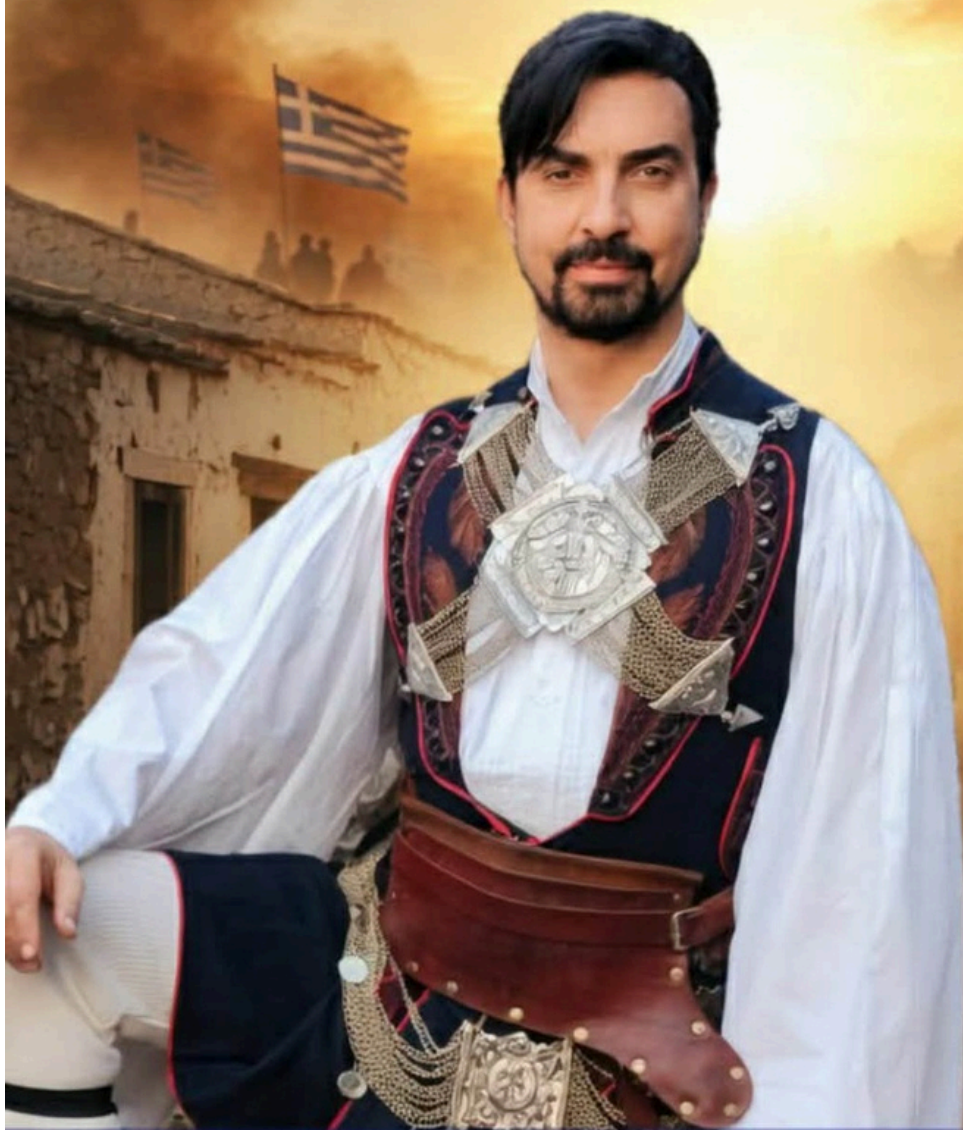
ΚΜ: Διδάσκω ένα ευρύ φάσμα: Λάτιν ,Ευρωπαϊκούς χορούς, Αργεντίνικο Τάνγκο, μέχρι και δικούς μας λαϊκούς χορούς, όπως το Χασάπικο, ζεϊμπέκικο και παραδοσιακούς χορούς από όλη την Ελλάδα. Τους αγαπώ όλους όμως, με μια μικρή διαφορά το ευρωπαϊκό βαλς από τους λάτιν την ρούμπα και επίσης και το Αργεντίνικο Τάνγκο για αυτό και θεωρώ ότι είναι ο χορός του πάθους, της εσωτερικότητας και της απόλυτης σύνδεσης με τον παρτενέρ. Μου αρέσει να το βγάζω έξω από τις αίθουσες, να το χορεύω στον δρόμο, αναβιώνοντας την αυθεντική του μορφή. Συνεπαίρνοντας συναισθηματικά πολύ κόσμο που το έχει ζήσει είτε από κοντά όλο αυτό είτε από τα μέσα που το έχει προβάλει όταν το πρωτοέκανα και το πρότεινα στον κόσμο να το ακολουθήσει.

LET'S
Dance

ΕΞΟΔΟΣ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ

200 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ

*Η προετοιμασία, μέσα απ'
τη δική μου ματιά*



**ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΜΕΝΟΥΝΟΣ**

**Σκηνοθεσία:
ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΡΦΑΝΗΣ**

Φορεσιά: Απόστολος Τασιούλης

Τον κύριο Κωνσταντίνο Μενούνο έντυσε η βέρα Μεσολογγίτισσα Χρύσα Μαγδαληνού. Μαζί τους ήταν η Παρασκευή και ο Στάθης Μαγδαληνός, καθώς επίσης και η μικρή Πηνελόπη.

Ηχητικό μοιρολόι: Γιάννης Μαγδαληνός, από τους τελευταίους Μεσολογγίτες του τόπου που έχουν απομείνει, κρατώντας την παράδοση ζωντανή με αυτά τα μοιρολόγια της Εξόδου του Μεσολογγίου που λέγανε τότε για τους πεσόντες.

Σκηνοθεσία - Κινηματογράφηση: Χρήστος Αρφάνης

ΔΔ: Γνωρίζουμε πώς η ασχολία με το χορό πρέπει να γίνεται σε μικρή ηλικία. Πώς συμβουλευέτε κάποιον που θέλει να ξεκινήσει σε μεγαλύτερη ηλικία; Προτείνετε κάποια συγκεκριμένα είδη χορού ή είναι εύκολο το ξεκίνημα σε οποιοδήποτε είδος;

ΚΜ : Ο χορός δεν έχει ημερομηνία λήξης, είναι θεραπεία ψυχής! Μέσα από τα μαθήματα που έχω παραδώσει στην τηλεόραση, αλλά και τη συνεργασία μου με ομάδες συμπερίληψης, έχω δει ανθρώπους να ανθίζουν μέσα από την κίνηση. Ξεκινήστε με κάτι που βασίζεται στο περπάτημα και την αγκαλιά, όπως το Αργεντινικό Τάνγκο. Το σώμα θυμάται πάντα πώς να εκφράζεται, αρκεί να του δώσεις την ευκαιρία μαζί με τον κατάλληλο άνθρωπο.

ΔΔ: Πώς βλέπετε τη θέση του Ελληνικού χορού στον παγκόσμιο χάρτη;

ΚΜ: Η Ελλάδα έχει μια απίστευτη δυναμική. Όταν παντρεύουμε την παράδοσή μας με τη σύγχρονη αισθητική, το αποτέλεσμα μαγεύει. Ο ελληνικός χορός κουβαλάει μια "αλήθεια" που ο κόσμος την αναγνωρίζει αμέσως. Είναι χρέος μας να τον προβάλλουμε σωστά, με σεβασμό στις ρίζες μας.

ΔΔ: Ποια ήταν η αφορμή να ασχοληθείτε και με το θέατρο; Μιλήστε μας λίγο για την υποκριτική αλλά και τις χορογραφίες που έχετε αναλάβει σε θεατρικές παραστάσεις.

ΚΜ: Η υποκριτική ήταν η φυσική εξέλιξη της έκφρασής μου. Από τις σπουδές μου μέχρι τις παραστάσεις, το θέατρο μου έμαθε να "χτίζω" χαρακτήρες. Η χορογραφία σε μια θεατρική παράσταση δεν είναι απλά κίνηση, είναι μέρος της δραματουργίας, και αυτό με συναρπάζει.

Επειδή είμαι ηθοποιός του θεάτρου περισσότερο θα έλεγα πραγματικά ότι όλοι οι ρόλοι που έχω υποδυθεί μέχρι στιγμής εδώ και περίπου 10 χρόνια στο κομμάτι της υποκριτικής, γιατί τα χρόνια του χορού είναι σχεδόν τα διπλάσια, είχαν να κάνουν με ένα κομμάτι του εσωτερικού μου κόσμου όπως και κάποιοι ρόλοι κόντρα σε αυτό που είμαι τόσο εμφανισιακά όσο και ως άνθρωπος για αυτό και τους ξεχώρισα και τους αγάπησα όλους αυτούς τους ήρωες που υποδύθηκα , όπως και τους αγάπησε και ο κόσμος που τους παρακολούθησε από κοντά χωρίς να μπορώ να ξεχωρίσω σε μεγάλο βαθμό κάποιον ρόλο , με μια πολύ μικρή διαφορά ίσως να αναφέρω εδώ τον ρόλο του Επιχώντοφ από το κλασικό έργο ρεπερτορίου " Ο Βυσσινόκηπος του Τσέχωφ και αυτό λόγω περισσότερο του τσαλακώματος μου πάνω στην σκηνή που έβλεπες έναν άλλον άνθρωπο χωρίς να μπορεί κάποιος άμεσα να με αναγνωρίσει.



ΔΔ: Με βάση την εμπειρία σας στις τηλεοπτικές σειρές, ποιος ρόλος σας φάνηκε ο πιο εύκολος και ποιος ο πιο απαιτητικός; Τι ήταν αυτό που τους έκανε να ξεχωρίζουν;

ΚΜ : Θα μιλήσω γενικά για την τηλεόραση μιας και έχω υπάρξει περισσότερο ως καλεσμένος σε διάφορες εκπομπές είτε είναι live (ζωντανά δηλαδή απευθείας) είτε μαγνητοσκοπημένες αλλά και για τις ελάχιστες τηλεοπτικές σειρές που έχω λάβει μέρος .

Στην τηλεόραση, η μεγαλύτερη πρόκληση δεν είναι ένας συγκεκριμένος ρόλος, αλλά η έκθεση και η αμεσότητα. Το να διδάσκεις χορό μέσα από το γυαλί π.χ όταν έκανα την στήλη χορού για 5 χρόνια περίπου έπρεπε να εμπνεύσεις κάποιον που κάθετα στον καναπέ του, δεν ήταν αναγκαίο μόνο αλλά απαιτητικό. Πρέπει να είσαι αληθινός, γιατί η κάμερα "διαβάζει" τα πάντα και πρέπει παράλληλα να κρατάμε το ενδιαφέρον του θεατή ζωντανό, με προσοχή στην όποια έκθεση. Το κοινό παρατηρεί τα πάντα. Και ξέρει πολύ καλά να επικροτεί πλέον τα αληθινά και αυθόρμητα που πηγάζουν από αληθινά συναισθήματα και αγάπη για αυτό που κάνεις είτε ερμηνεύεις έναν ρόλο σε κάποια σειρά είτε είσαι καλεσμένος σε κάποια εκπομπή.

ΔΔ: Πόσο σημαντικό ρόλο παίζουν οι διακρίσεις και τα βραβεία στο χώρο; Δίνουν ευκαιρίες σήμερα στους νέους καλλιτέχνες;

ΚΜ : Είναι μια ηθική δικαίωση. Όταν το έργο σου ταξιδεύει σε διεθνή φεστιβάλ όπως στο Σαν Φρανσίσκο και παίρνει βραβεία, όπως έγινε με τη συνεργασία μου με τον σκηνοθέτη Χρήστο Αρφάνη με την ταινία μικρού μήκους - Ντοκιμαντέρ 200 χρόνια μετά " Έξοδος Μεσολογγίου Μέσα απ' τη Δική μου Ματιά Η προετοιμασία" νιώθεις ότι οι κόποι σου πιάνουν τόπο. Ανοίγουν πόρτες, ειδικά για τους νέους, και δίνουν το κίνητρο να συνεχίσεις να δημιουργείς χωρίς εκπτώσεις στην ποιότητα. Είναι ένας τρόπος αναγνώρισης ότι αυτό που κάναμε αρέσει και σε άλλους ανθρώπους και αυτό αποτελεί τουλάχιστον μια αναγνώριση.

ΔΔ: Φέτος είναι η χρονιά του Μεσολογγίου και εσείς έχετε ετοιμάσει ένα μοναδικό εγχείρημα. Μιλήστε μας λίγο γι αυτό.

ΚΜ: Είναι μια σπουδαία στιγμή, καθώς συμπληρώθηκαν 200 χρόνια από την Ηρωική Έξοδο (1826-2026). Με τον Χρήστο Αρφάνη στη σκηνοθεσία, δημιουργήσαμε την ταινία μικρού μήκους - Ντοκιμαντέρ «Έξοδος Μεσολογγίου, μέσα απ' τη δική μου ματιά» για πρώτη φορά το 2022 - 2023 και τώρα το 2026 το δεύτερο μέρος της ταινίας 200 χρόνια μετά " Έξοδος Μεσολογγίου Μέσα απ' τη Δική μου Ματιά Η προετοιμασία" Ξεκίνησε ως μια προσωπική ανάγκη να τιμήσω τον τόπο της μητέρας μου και κατέληξε να βραβεύεται διεθνώς. Είναι ένας φόρος τιμής στην ιστορία μας που ξεκίνησε ως ένα ενθύμιο και με την παρότρυνση του σκηνοθέτη και πατριωτών του τόπου εκεί που με βοήθησαν ανθρώπινα με πολύ αγάπη και μεράκι ώστε έγινε ένα βιωματικό φιλμ που σίγουρα αφήνει την δική του Ιστορία όσο αφορά την Οικογενειακή μου παρακαταθήκη στους απογόνους μου και στις επόμενες γενιές της Οικογένειας μου.

ΔΔ: Πώς βιώσατε την ιστορία της πόλης μέσα από το ντοκιμαντέρ αυτό; Αγκάλιασαν οι κάτοικοι αυτήν την προσπάθεια;

ΚΜ: Πραγματικά με πολύ συγκίνηση το καταθέτω όλο αυτό. Το έζησα στο έπακρο όλο αυτό το Ιστορικό τεράστιο γεγονός και καθαρά ανθρώπινα βιωματικά πέραν από κάθε καλλιτεχνικής μου ανησυχίας ή κάποιας κοινωνικής μου πεποίθησης η πολιτικής που ούτε καν είχα ή έχω κατά νου πολύ μακριά από εμένα αυτά γιατί πολύ απλά δεν με χαρακτηρίζουν ούτε με αντιπροσωπεύουν ως προσωπικότητα παρά μόνο και μόνο ως άνθρωπο κατάθεσης της ίδια μου της ψυχής Μόνο και μόνο ως απλός πολίτης και πατριώτης αυτού του Ιερού τόπου.

Οι κάτοικοι την αγκάλιασαν με πολύ αγάπη και πραγματική αληθινή συγκίνηση όλη αυτή την δουλειά γιατί άγγιξε τα συναισθήματα τους και συγκίνησε τις ψυχές τους γιατί ο κόσμος μπορεί πολύ εύκολα να εισπράξει πλέον το απλό, το αυθόρμητο. Δεν είχε γίνει μέχρι τώρα ποτέ κάτι τέτοιο και μια τέτοια προσπάθεια προβολής μέσα από αυτή την απλότητα ενός τέτοιου φιλμ σε όλο τον κόσμο.

Δεν γνώριζαν την όλη διαδικασία που υπάρχει για να μπορεί κάποιος να συμμετέχει σε αυτό το Ιστορικό γεγονός κάθε χρόνο που γίνεται στην Ιερά Πόλη του Μεσολογγίου της Εξόδου. Εδώ βέβαια να ευχαριστήσω και κατοίκους εκεί που χωρίς αυτούς δεν θα μπορούσε να έχει αυτή την απήχηση ούτε το προηγούμενο φιλμ ούτε αυτό που δημιουργήθηκε φέτος με ανθρώπους ντόπιους του τόπου καθημερινούς απλούς ανθρώπους που δώσανε τον αυθορμητισμό τους και την πολύτιμη βοήθεια τους.

Τον Κωνσταντίνο Μενούνος ντύνει η Μεσολογγίτισσα κυρία Αναστασία Καλλιάφα

Βίντεο: Λεωνίδας Στούμπος

Σκηνοθεσία - Μοντάζ - Αφίσα: Χρήστος Αρφάνης.

Φορεσιά: Απόστολος Τασιούλης

Συμμετέχοντες: Χρύσα Μαγδαληνού, Παρασκευή & Στάθης Μαγδαληνός και η μικρή Πηνελόπη

Ηχητικό Μοιρολόι: Γιάννης Μαγδαληνός

Συνεργασία: ΚΔΑΠ «Μαθητούπολη» Μεσολογγίου

ΔΔ: Τι θα συμβουλευάτε κάποιο νέο παιδί που θέλει να ασχοληθεί επαγγελματικά με το χορό;

ΚΜ: Θα έδινα την συμβουλή της υπακοής της θετικής στάσεις ζωής την ευγένεια και αγάπη για αυτό που πραγματικά θέλουν να ακολουθήσουν, με πολύ υπομονή και με βήμα βήμα για μια πορεία που θα έχει διάρκεια και θα μπορούν να υπάρχουν για πάντα στο χρόνο μέσα από αυτή την δουλειά που θα επιλέξουν να κάνουν. Περνώντας ωραία μηνύματα μέσα από την δουλειά σε αυτούς που στην πορεία τους , τους ακολουθήσουν και ειδικά στην νεολαία που έχουμε μεγάλη ευθύνη απέναντι τους για το τι τους δίνουμε.

ΔΔ: Που σας βρίσκουμε αυτήν την χρονική περίοδο και ποια είναι τα άμεσα επαγγελματικά σας σχέδια.

ΚΜ: Αυτή την στιγμή που μιλάμε έχω την εκπαίδευση χορού σε μια πολύ ωραία ομάδα ανθρώπων που εκτιμώ και σέβομαι, κάθε φορά που συναντιόμαστε, απεριόριστα. Προγραμματίζω το καλοκαίρι να ξεκουραστώ ώστε να έχω δύναμη ψυχική και σωματική για τον χειμώνα που θα μας έρθει, πρώτα ο Θεός, και την νέα σεζόν θεατρικά όπου κάνω κάποιες συζητήσεις για το που θα είμαι το φθινόπωρο. Δεν κάνω μακροχρόνια σχέδια, ενημερώνομαι βέβαια για τα πάντα ότι αφορά την δουλειά μου αλλά ζω το τώρα, το σήμερα και ο Θεός γνωρίζει πολύ καλά τι θα μου φανερώσει αύριο. Σας ευχαριστώ από καρδιάς για την φιλοξενία στο περιοδικό σας. Σας εύχομαι καλή πορεία.





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

Η γη ανθίζει μαζί και η καρδιά !!!
Ερμιόνη (αριστερά)
Κοιλιάδα (δεξιά)

ERMIONIDA Photo Book – 2026 V.1

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

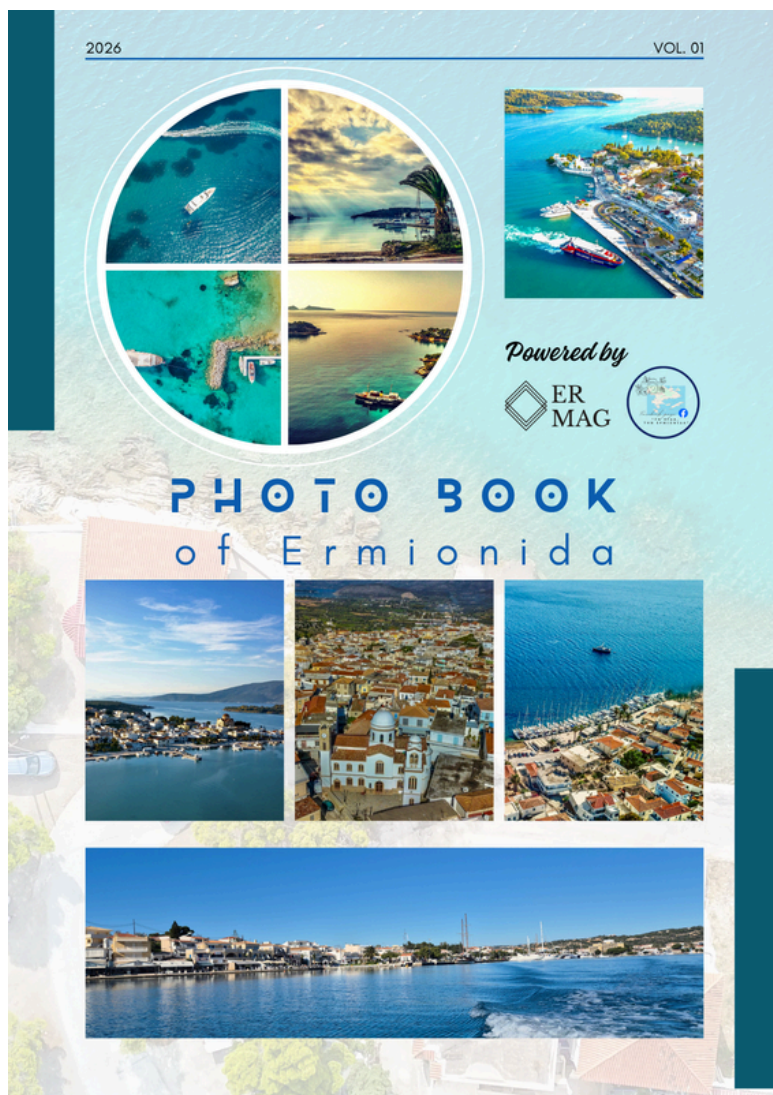
Το ERmionida MAGazine και η ομάδα στο facebook “Εν οίδα, την Ερμιονίδα” συγκεντρώνουν φωτογραφίες που έχουν αναρτηθεί μέσα στην ομάδα και σας παρουσιάζουν το ERMIONIDA Photo Book – 2026 Volume 1.

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.

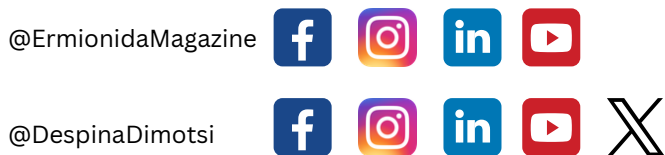
Έρχεται προσεχώς - Αν θες να είσαι μέρος αυτού του εγχειρήματος επικοινωνήσε μαζί μας!!!

Multilingual Travel Guide 2026 Coming soon!!!

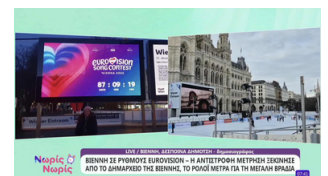
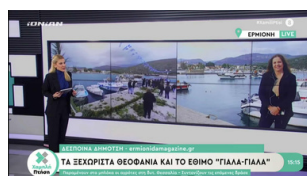
Η Ερμιονίδα για εμάς, ήταν, είναι και θα είναι σε πρώτο πλάνο!
Συνεχίζουμε δυναμικά με την ίδια αγάπη! "Σαν έτοιμοι από καιρό...!"

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



Featured on



«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



Από το Κόκκινο Χαλί των Καννών στη Μαγεία του Ελληνικού Θερινού Σινεμά



Γράφει ο Χρήστος Αρφάνης



Ο Μάιος είναι παραδοσιακά ο μήνας που ο κινηματογράφος διεκδικεί τη θέση του ως η απόλυτη μορφή σύγχρονης τέχνης. Με το βλέμμα όλου του πλανήτη στραμμένο στο Φεστιβάλ των Καννών, γινόμαστε μάρτυρες της γέννησης των νέων αριστουργημάτων που θα μας απασχολήσουν τους επόμενους μήνες. Ωστόσο, πέρα από τη λάμψη και τις φωτογραφικές αναλαμπές, ο Μάιος φέρει μαζί του μια βαθύτερη ουσία: την επιστροφή της κινηματογραφικής εμπειρίας στον φυσικό της χώρο, την κοινή θέαση.

Στη διεθνή σκηνή, η τάση φέτος είναι ξεκάθαρη. Οι δημιουργοί επιστρέφουν σε έναν «χειροποίητο» κινηματογράφο. Μετά από μια μακρά περίοδο κυριαρχίας των ψηφιακών ευκολιών, οι μεγάλοι σκηνοθέτες που παρουσιάζουν το έργο τους στις Κάννες δείχνουν μια σαφή προτίμηση στη φυσικότητα και την αυθεντική ερμηνεία. Ως μέλος της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος, παρατηρώ με μεγάλο ενδιαφέρον πώς το σενάριο απελευθερώνεται από τις κλασικές δομές των τριών πράξεων και πειραματίζεται με τον χρόνο και την ανθρώπινη ψυχολογία. Η γραφή γίνεται πιο τολμηρή, πιο ποιητική και, τελικά, πιο διεισδυτική.

Στην Ελλάδα, ο Μάιος σηματοδοτεί την έναρξη μιας μοναδικής ιεροτελεστίας: το άνοιγμα των θερινών κινηματογράφων. Δεν υπάρχει πιο όμορφος τρόπος να υποδεχτούμε το καλοκαίρι από το να βρεθούμε σε μια αυλή με χαλί, ανάμεσα σε γιοσεμιά και νυχτολούλουδα, παρακολουθώντας μια ταινία. Το θερινό σινεμά είναι κάτι παραπάνω από προβολή: είναι μια κοινωνική εμπειρία που μας συνδέει με το παρελθόν μας, ενώ ταυτόχρονα μας επιτρέπει να απολαύσουμε το παρόν. Είναι η στιγμή που η έβδομη τέχνη συναντά την ελληνική παράδοση της φιλοξενίας και της εξωστρέφειας.

Έχοντας συμμετάσχει ως μέλος κριτικών επιτροπών σε διεθνή φεστιβάλ, γνωρίζω τη σημασία της ανάδειξης της διαφορετικότητας στην οθόνη. Ο Μάιος μας προσφέρει ακριβώς αυτό: μια πανδαισία εικόνων και ήχων από κάθε γωνιά της γης. Σας προτρέπω φέτος να αναζητήσετε αυτές τις «διαφορετικές» φωνές. Μην περιοριστείτε μόνο στις γνωστές παραγωγές. Αφήστε τον εαυτό σας ελεύθερο να εκπλαγεί από μια ανεξάρτητη ταινία ή ένα ντοκιμαντέρ που φωτίζει πτυχές της ζωής που δεν είχατε φανταστεί. Ο κινηματογράφος είναι ένα παράθυρο στον κόσμο, και ο Μάιος είναι η καλύτερη εποχή για να το κρατήσουμε ορθάνοιχτο.

Μεσολόγγι 1826–2026: Η νύχτα που δεν λύγισε

Δεν είναι εύκολο να γράψεις για το Μεσολόγγι. Όχι γιατί δεν ξέρεις τι έγινε, αλλά γιατί όσα έγιναν δεν χωράνε εύκολα σε λέξεις.

Την άνοιξη του 1826, η πόλη είχε ήδη τελειώσει. Σχεδόν ένας χρόνος πολιορκίας. Το Βασιλάδι, το Αιτωλικό, ο Ντολμάς χαμένα. Στο εσωτερικό, πείνα και εξάντληση. Οι άνθρωποι περίμεναν τον στόλο μέχρι την τελευταία στιγμή, σαν μια τελευταία ελπίδα που δεν ήρθε ποτέ. Κι ύστερα ήρθε εκείνη η απόφαση.

Τη νύχτα της 10ης Απριλίου δεν βγήκαν απλώς για να σωθούν. Βγήκαν γιατί δεν άντεχαν να παραδοθούν.

Άνδρες, γυναίκες, παιδιά – όλοι μαζί. Σιωπηλά στην αρχή, με καρδιές που χτυπούσαν δυνατά. Ήξεραν ότι μπορεί να μην τα καταφέρουν. Ίσως το ήξεραν από την αρχή. Το σχέδιο είχε προδοθεί. Οι απέναντι περίμεναν. Αυτό που ακολούθησε ήταν χάος. Πυροβολισμοί, φωνές, σκοτάδι. Οι περισσότεροι έπεσαν εκεί, έξω από την πόλη που προσπάθησαν να σώσουν μέχρι το τέλος. Άλλοι αιχμαλωτίστηκαν, οδηγήθηκαν στη σκλαβιά. Λίγοι μόνο γλίτωσαν.

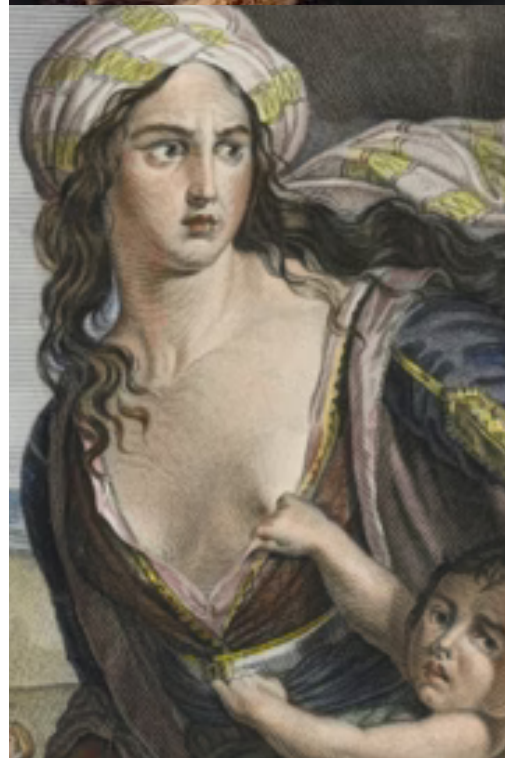
Κι όμως, το Μεσολόγγι δεν τελείωσε εκείνη τη νύχτα.

Γιατί την επόμενη μέρα, η είδηση ταξίδεψε μακριά.

Και δεν μιλούσε μόνο για μια καταστροφή. Μιλούσε για ανθρώπους που, όταν δεν είχαν τίποτα άλλο, κράτησαν κάτι πιο βαθύ: την αξιοπρέπεια. Συγκλόνησε την Ευρώπη, άναψε ξανά τον φιλελληνισμό, έδωσε στον Αγώνα μια φωνή που δεν μπορούσε πια να αγνοηθεί.

Διακόσια χρόνια μετά, αυτό μένει. Όχι η ήττα.

Αλλά εκείνη η στιγμή που ο άνθρωπος, στριμωγμένος μέχρι το τέλος, διαλέγει να σταθεί όρθιος.



Μεσολόγγι
ΙΕΡΗ ΠΟΛΗ
200
ΧΡΟΝΙΑ
ΕΞΟΔΟΣ 1826–2026



ANĐRIANA
MAPINAKHI

Physical
Marketing Team
Coach

Απόφοιτος με Πτυχίο στη Διοίκηση Οργανισμών, Μάρκετινγκ και Τουρισμού και Μεταπτυχιακό στη Ψηφιακή Καινοτομία και Νεοφυή Επιχειρηματικότητα, διαθέτοντας ένα ακαδημαϊκό προφίλ που συνδυάζει τη διοίκηση με την επικοινωνία.

Η πρακτική της εμπειρία εστιάζει στον τομέα του Μάρκετινγκ και της Επικοινωνίας, περιλαμβάνοντας τη δημιουργία προωθητικού υλικού, τη διαχείριση ψηφιακών καναλιών (Social Media, Google Ads) και την υποστήριξη λειτουργιών γραφείου.

Παράλληλα, έχει αναλάβει σημαντικές συντονιστικές και οργανωτικές θέσεις σε εθελοντικούς οργανισμούς, οι οποίες ενίσχυσαν τις ικανότητές της στη διαχείριση ομάδων και έργων.

Er Mag: Πώς οι ακαδημαϊκές σας γνώσεις στο μάρκετινγκ μεταφράστηκαν σε πρακτικές στρατηγικές που συνέβαλαν στο φετινό sold out και την επιτυχία του TEDx Mavili Square

AM: Η αλήθεια είναι πως ένας βασικός λόγος που ανέλαβα τη θέση αυτή φέτος ήταν για να βάλω σε πράξη ότι έχω μάθει μέχρι στιγμής. Όταν η ομάδα του Physical Marketing ξεκίνησε στόχος μας ήταν να διαδώσουμε εντός και εκτός της πόλης το event και τον οργανισμό με τον πιο δυνατό τρόπο. Πιστεύω πως τα καταφέραμε! Με επιτυχημένες δράσεις και δυνατές συνεργασίες. Ωστόσο ως υπεύθυνη της ομάδας και με τις γνώσεις που έχω μέχρι τώρα σε αυτό τον κλάδο, μπορώ να πω πως η καλύτερη πρακτική είναι η καλή συνεργασία και επικοινωνία με όλα τα μέλη της ομάδας. Κάτι που δε το μαθαίνεις εύκολα, η ομαδικότητα και η όρεξη να βγει το όραμα μας πραγματικό είναι αυτό που έφερε αυτά τα αποτελέσματα.

Er Mag: Πώς προέκυψε η ενασχόληση σας με την φετινή εκδήλωση;

AM: Για μένα φέτος είναι η τέταρτη συνεχόμενη χρονιά ως μέλος της οργανωτικής του TEDxMaviliSquare. Οι 3 προηγούμενες ως manager και φέτος για πρώτη φορά ως coach στη δική μου ομάδα. Στην αρχή ξεκίνησε με σκοπό να εμπλουτίσω το βιογραφικό μου και δικτύωση. Πλέον μετά από 4 χρόνια μπορώ να πω πως είναι κάτι εθιστικό και αν το αγαπάς και το πιστεύεις πραγματικά δύσκολα το αφήνεις. Συν το γεγονός ότι έχω μάθει και συνεχίζω να μαθαίνω πάρα πολλά soft & hard skills που σε έναν εργασιακό χώρο ή μια σχολή παίρνει πολύ καιρό για να τα κατακτήσεις.

Er Mag: Ποιο είναι το όραμα για το φετινό event, και πώς αυτό μεταφράζεται μέσα στο concept του "ενάργεια"; Αναλύστε μας λίγο και την φιλοσοφία της συγκεκριμένης λέξης. (Ενάργεια)

AM: Ο ορισμός της λέξης «Ενάργεια» όπως τον αποδίδουμε εμείς είναι:

Η στιγμή που το όνειρο γίνεται ορατό και το απίθανο να μοιάζει δυνατό. Είναι το σημείο όπου η σκέψη μετατρέπεται σε δράση. Όπου μια ιδέα παίρνει ζωή, κίνηση και επηρεάζει τον κόσμο γύρω της. Αυτό είναι το συναίσθημα που θέλουμε να μοιράσουμε στον κόσμο καθώς περνάει τις πόρτες του event. Σκοπός μας είναι να φέρουμε τον θεατή σε νέα μονοπάτια, ιδέες και ερεθίσματα. Ακολουθώντας πιστά το όραμα και το παγκόσμιο φαινόμενο του οργανισμού.

Το TEDxMaviliSquare επιστρέφει δυναμικά για 9η συνεχόμενη χρονιά, παρουσιάζοντας το νέο του main event με θέμα «ΕΝΑΡΓΕΙΑ», το Σάββατο 16 Μαΐου 2026, στο Συνεδριακό Κέντρο «Κάρολος Παπούλιας» του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Ένα πολυεπίπεδο TEDx event Main Stage, Corporate Stage, Alternative Stage Workshops

τέσσερις σκηνές γεμάτες περιεχόμενο και εμπειρίες, ομιλίες, performances, panels, διαδραστικές δράσεις, εταιρικές παρουσιάσεις και εκπλήξεις για το κοινό. Η υλοποίηση του οράματός μας γίνεται πράξη χάρη στη στήριξη ενός ισχυρού δικτύου συνεργατών που μοιράζονται την ίδια πίστη στη δύναμη των ιδεών.

Save the date!

Σάββατο 16 Μαΐου 2026

09:00 Συνεδριακό Κέντρο «Κάρολος Παπούλιας» Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Το TEDxMaviliSquare σας προσκαλεί να ζήσετε μια ημέρα γεμάτη έμπνευση, ιδέες και εμπειρίες που θα μείνουν αξέχαστες.

Σας περιμένουμε!

Er Mag: Η φετινή εκδήλωση θα είναι ένα σημαντικό στοιχείο για εσάς και για το μέλλον σας. Ποιες δεξιότητες πιστεύετε θα χρησιμοποιήσετε και πόσο σημαντικό ρόλο παίζει γενικά ο εθελοντισμός σε τέτοιες εκδηλώσεις.

AM: Αν ξεκινήσω να σημειώνω τι έχω λάβει από τον οργανισμό όλα αυτά τα χρόνια η λίστα δεν είχε τελειωμό. Τα πιο βασικά για μένα είναι:

1. Η ομάδα: Δεν υπάρχει πιο σημαντικό πριν βγεις στην αγορά εργασίας να έχεις μάθει να συνεργάζεσαι άλλους ανθρώπους! Θα έρθουν στιγμές που θα πρέπει και να αντιμετωπίζεις άτομα που καλώς ή κακώς να μπορείς να δουλέψεις μαζί τους αλλά θα αποκτήσεις και σχέσεις που μπορεί να κρατήσουν μια ζωή.

2. Διαχείριση κρίσεων: Είναι κανόνας πως ποτέ τίποτα δεν θα γίνει πάντα όπως το θες. Μέσα από τη διοργάνωση μαθαίνουμε πώς να το διαχειριζόμαστε και να το αντιμετωπίζουμε γρήγορα και ψύχραιμα.

3. Το αίσθημα επιβράβευσης: Όταν δουλεύεις έναν ολόκληρο χρόνο, κοπιάζεις και χαραμίζεις ώρες από τον ελεύθερό σου χρόνο εθελοντικά. Δεν είναι εύκολο! Και σίγουρα καθ' όλη τη διάρκεια θα ακούσεις το κλασικό, μα καλά γιατί το κάνεις τζάμπα; Στο τέλος της μεγάλης ημέρας όμως, όταν όλα έχουν πάρει μορφή δεν υπάρχει καλύτερο συναίσθημα από το «τα καταφέραμε, το φτάσαμε στο τέλος». Και όσο περνάει ο καιρός αντιλαμβάνεσαι και δεξιότητες που έχεις προσκομίσει χωρίς καν να το καταλάβεις.

Για να ολοκληρώσω, όλο αυτό που βλέπετε εσείς είναι εθελοντική δουλειά σχεδόν 100 ατόμων (48 άτομα Διοικητική ομάδα - 7 μήνες θητεία και άλλα 50 άτομα απλοί εθελοντές - 1 μήνα θητεία) και χωρίς την πολύτιμη βοήθεια και συνεισφορά τους τίποτα από αυτά δεν θα ήταν το ίδιο! Ο εθελοντισμός είναι σημαντικός γιατί δίνεις όλο σου το είναι χωρίς να επιβραβεύεις με υλικά, αλλά με ψυχικά και πνευματικά εφόδια ζωής.



Μια ξεχωριστή εκδρομή του ΣΔΕ Κρανιδίου στην Ορεινή Αρκαδία.

Το σχολείο μας το ΣΔΕ Ναυπλίου - Παράρτημα Κρανιδίου την Κυριακή 26 Απριλίου πραγματοποίησε την ετήσια ημερήσια εκδρομή του.

Φέτος είχαμε την χαρά να επισκεφτούμε την Ορεινή Αρκαδία.

Ξεκινήσαμε με ξενάγηση στο Σπήλαιο Κάψια, ένα από τα 10 πιο αξιόλογα σπήλαια της Ελλάδας, μάθαμε για την ιστορία του σπηλαίου θαυμάσαμε τους εκπληκτικούς σχηματισμούς από σταλαγμίτες και σταλακτίτες. Στην συνέχεια κατευθυνθήκαμε στην ιστορική Στεμνίτσα Αρκαδίας και θαυμάσαμε τον ιστορικό Ναό του Αγίου Γεωργίου, που χτίστηκε εξ ολοκλήρου από πελεκητή πέτρα το 1810 και ολοκληρώθηκε σε 75 ημέρες. Θαυμάσαμε τις αγιογραφίες του Ναού πολλές από τις οποίες φέρνουν την υπογραφή του Φώτη Κόντογλου.

Κατόπιν αναχωρήσαμε για την πανέμορφη Δημητσάνα, περιηγήθηκε στα όμορφα δρομάκια της θαυμάσαμε το θρυλικό ρολόι, την πλατεία της Αγίας Κυριακής, με την Δημόσια βιβλιοθήκη, στην θέση της άλλοτε περιώνυμης Ελληνικής σχολής της Δημητσάνας.

Το πρόγραμμα ολοκληρώθηκε με επίσκεψη στην Βυτίνα, με ξενάγηση στο εξαιρετικό Λαογραφικό Μουσείο της, και επίσκεψη στην Αγία Φωτεινή στις παρυφές της Αρχαίας Μαντινείας. Ένα δημιούργημα του εξαιρετικού Αρχιτέκτονα, Ζωγράφου και Αγιογράφου Κώστα Παπαθεοδώρου που μας εντυπωσίασε όλους.

Ήταν μια εξαιρετική εκπαιδευτική εκδρομή στην Ορεινή Αρκαδία έτσι δόθηκε η δυνατότητα στους ενήλικι μαθητές μας να θαυμάσουν την ομορφιά της, να μάθουν την ιστορία της, να γευτούν τα ξεχωριστά προϊόντα της Αρκαδικής γης.

Καλή συνέχεια σε όλες τις δράσεις του σχολείου μας

Τάσος Λάμπρου

καθηγητής κοινωνικής εκπαίδευσης

Δημοτικός σύμβουλος

Δήμου Ερμιονίδας



Film Production

Video Editing

Travel Promo Videos

Hotel & Resort Promotional Videos

Graphic Design

Hotel Menu & Brochure Design

Celebrity & Artist Interviews

Website Advertising

CONTACT:

redlightindependentfilms@gmail.com

arfanis.chris@gmail.com



ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ ΤΩΝΤΙΣ

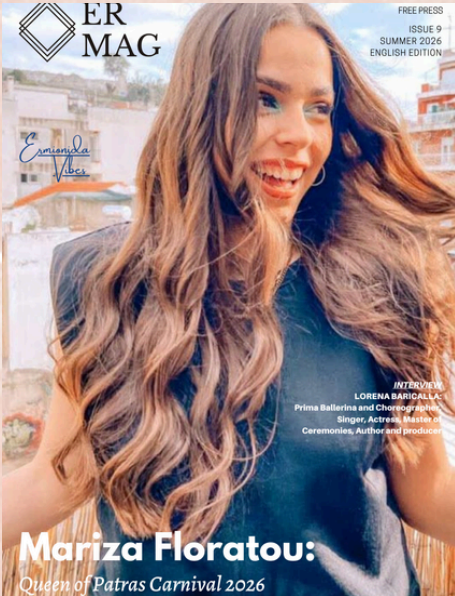
• Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται με τιμολόγιο και ΦΠΑ 24%



ERmionida MAGazine

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

www.ermionidamagazine.com



Hello SUMMER



Road Trips - Μια αγαπημένη συνήθεια πολλών που θέλουν να συνδυάσουν ταξίδι, περιπέτεια αλλά και εξερεύνηση.

Συνεχίζουμε από το πρώτο μέρος όπου ξεκινήσαμε από την Ελλάδα και φτάσαμε στην Γαλλία όπου μείναμε αρκετές ημέρες, για να συνεχίσουμε προς τον τελικό μας προορισμό την Γερμανία.

TRAVEL BLOG: Road Trips

2 Γαλλία - Γερμανία



Μια υπέροχη
διαδρομή

Από Γαλλία σε Γερμανία, μία εύκολη διαδρομή

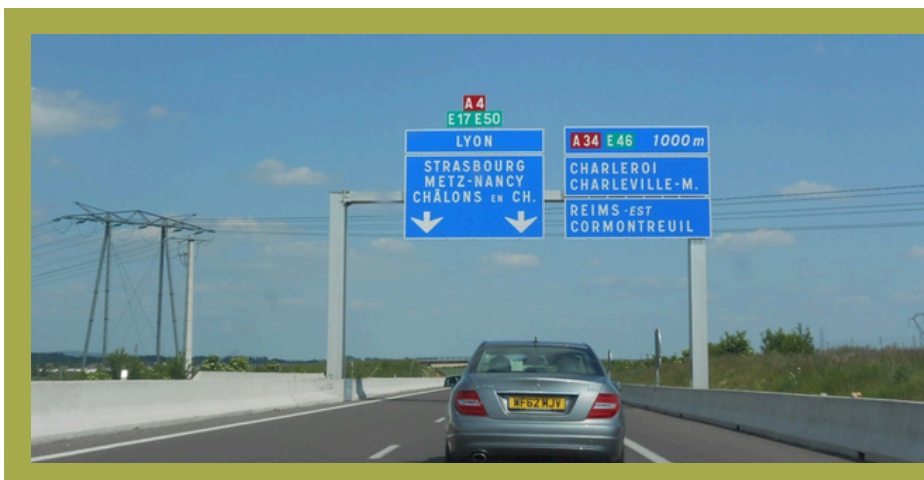
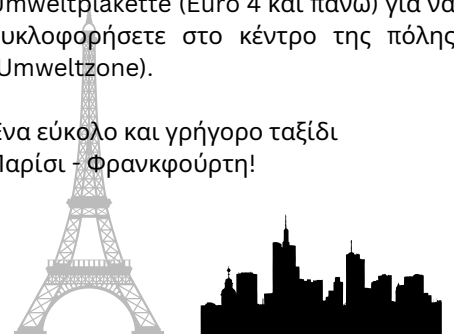
Από το Παρίσι προς την Φρανκφούρτη στην ουσία μιλάμε για μία εύκολη και ευθεία διαδρομή με διόδους να υπάρχουν μόνο στη Γαλλία καθώς σε όλη την Γερμανία η κυκλοφορία των οχημάτων είναι δωρεάν.

Τα όρια ταχύτητας διαφέρουν κατά πολύ καθώς από τα, αυστηρά, 130 χλμ στην Γαλλία, η Γερμανία σε ένα μεγάλο μέρος της διαδρομής έχει απεριόριστο όριο. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν πρέπει να προσέχουμε καθώς πολλά οχήματα κινούνται στην ταχεία λωρίδα κυκλοφορίας με πολύ μεγάλες ταχύτητες.

Αν θέλετε να κάνετε στάση μπορείτε σε αρκετά σημεία αν και η απευθείας διαδρομή δεν περνάει τις 6 ώρες οδήγησης!

Μεγάλη προσοχή, στην Γερμανία, συνίσταται στα διαθέσιμα πάρκινγκ καθώς και στις ζώνες περιβάλλοντος όπου χρειάζεται ειδικό αυτοκόλλητο Umweltplakette (Euro 4 και πάνω) για να κυκλοφορήσετε στο κέντρο της πόλης (Umweltzone).

Ένα εύκολο και γρήγορο ταξίδι Παρίσι - Φρανκφούρτη!

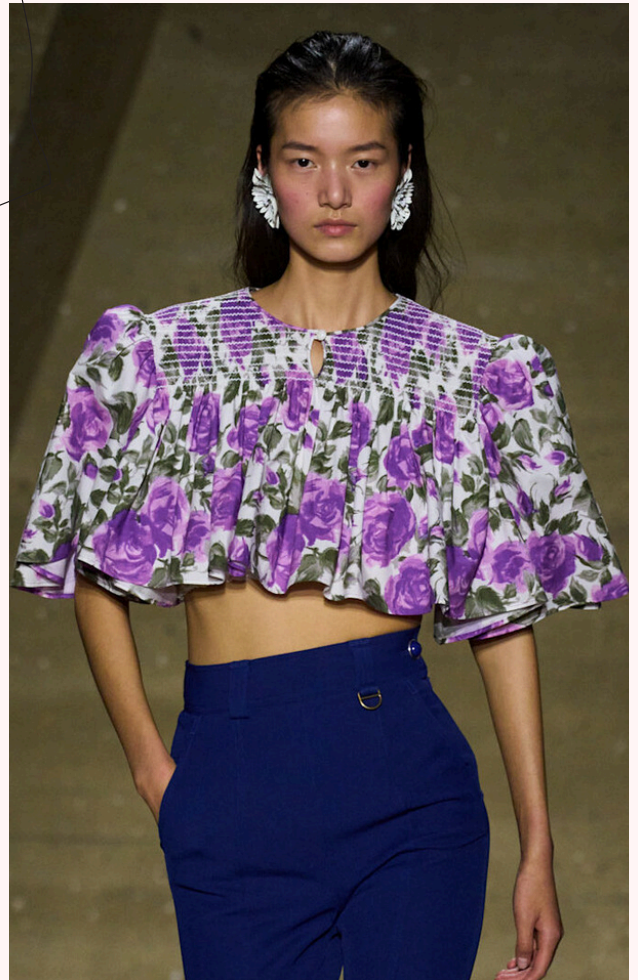
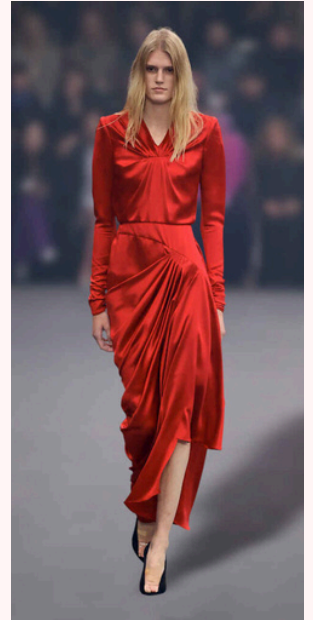


Travel far enough
to discover not only
the world, but
yourself.

www.enimerwsi.wordpress.com
www.enimerwsi2.wordpress.com

Summer 2026

FASHION



Η μόδα για το καλοκαίρι 2026 επιστρέφει στη χαρά, το συναίσθημα και την υπερβολή, απομακρυνόμενη από τη μινιμαλιστική λιτότητα. Κυριαρχούν έντονα χρώματα (Lava Falls κόκκινο, ηλιόλουστο κίτρινο), απαλές αποχρώσεις (Blush Pink, Lavender) και γήινοι τόνοι. Βασικές τάσεις περιλαμβάνουν σατέν παντελόνια, αέρινα φορέματα και γαλάζια αξεσουάρ

Κορυφαίες Τάσεις Καλοκαίρι 2026

- **Χρώματα:** Έντονα (Lava Falls κόκκινο, Chartreuse πράσινο, ηλεκτρικ μπλε) και απαλά (Cloud Dancer λευκό, Blush Pink, Dusty Rose).
- **Υφάσματα & Γραμμές:** Σατέν, ελαφριά υφάσματα για άνεση, αέρινα φορέματα.
- **Παπούτσια:** Το γαλάζιο είναι το "it" χρώμα, κυριαρχώντας σε sneakers και πέδιλα. Κυριαρχούν επίσης οι πλατφόρμες και τα slingbacks.
- **Αξεσουάρ:** Μοντέρνα καπέλα, μαντήλια και τσάντες που συμπληρώνουν το look.

Κυρίαρχα Στυλ

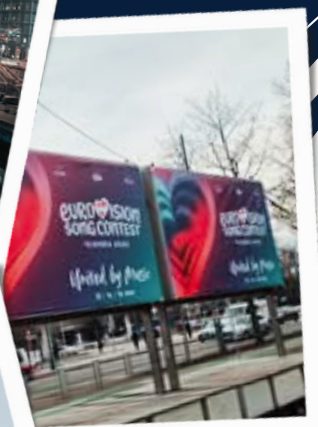
- **"Pop" και Χρωματιστό:** Επιστροφή στη ζωντάνια και το συναίσθημα.
- **Casual Chic:** Συνδυασμός άνεσης και στυλ, ιδανικό για καθημερινές εμφανίσεις.
- **Casual Street Style:** Γαλάζια sneakers με τζιν και πλεκτά.

Travel

BLOG VIDEOS

READ MORE:

ermionidamagazine.com
enimerwsi.wordpress.com
enimerwsi2.wordpress.com





'Μόδα για νυφικά 2026' ER MAG TEAM

Η επιλογή νυφικού για τον γάμο το 2026 κινείται ανάμεσα σε κομψά, αέρινα σχέδια και μοντέρνες επιλογές με σκισίματα, δαντέλες ή ρομαντικό στυλ. Είτε κλασικό, είτε boho, το νυφικό πρέπει να αναδεικνύει την προσωπικότητά σας.



Τάσεις και Ιδέες 2026

- **Στυλ:** Κυριαρχούν τα ρομαντικά, boho και κλασικά σχέδια.
- **Λεπτομέρειες:** Σκισίματα, δαντέλες, εντυπωσιακές πλάτες και μπούστα.
- **Νησιώτικος Γάμος:** Αέρινα και κομψά νυφικά, συχνά σχεδιασμένα για άνεση.
- **Γάμος-Βάπτιση:** Προτιμώνται λιγότερο πληθωρικά φορέματα



Ρουτίνα προσώπου και αντιγήρανση: Γιατί η συνέπεια κάνει τη διαφορά!!

Η καθημερινή ρουτίνα προσώπου δεν είναι απλώς μια “όμορφη συνήθεια” είναι ένας από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες για το πώς θα εξελιχθεί το δέρμα σου με τα χρόνια. Η νεότητα δεν διατηρείται μόνο με θεραπείες, αλλά κυρίως με το τι κάνεις κάθε μέρα, σωστά και σταθερά.

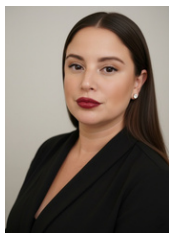
•**Καθαρισμός: το πρώτο και πιο κρίσιμο βήμα** Ο σωστός καθαρισμός δεν αφαιρεί μόνο τη “βρωμιά”. Στην πραγματικότητα: απομακρύνει ρύπους, οξειδωτικό στρες και μικροσωματίδια από το περιβάλλον ρυθμίζει την παραγωγή σμήγματος προλαμβάνει φλεγμονές και ακμή βοηθά στην ομαλή λειτουργία του δερματικού φραγμού Όταν το δέρμα δεν καθαρίζεται σωστά, δημιουργείται ένας “φαύλος κύκλος”: Θαμπάδα → φραγμένοι πόροι → σπυράκια → ανομοιόμορφη υφή.

•**Ενυδάτωση: η “ασπίδα” της νεότητας** Η ενυδάτωση δεν αφορά μόνο την άνεση του δέρματος. Είναι βασικός μηχανισμός αντιγήρανσης: ενισχύει τον δερματικό φραγμό (skin barrier) μειώνει τη διαδερμική απώλεια νερού διατηρεί το δέρμα “γεμάτο” και ελαστικό κάνει τις λεπτές γραμμές λιγότερο ορατές. Ένα αφυδατωμένο δέρμα δείχνει άμεσα πιο κουρασμένο, ακόμα κι αν είναι νεανικό ηλικιακά.

• **Αντηλιακή προστασία:** το 80% της πρόληψης Η φωτογήρανση είναι ο βασικός λόγος που το δέρμα χάνει τη νεότητά του. Η καθημερινή χρήση SPF: προστατεύει το κολλαγόνο και την ελαστίνη προλαμβάνει ρυτίδες, χαλάρωση και πανάδες μειώνει τον κίνδυνο δυσχρωμιών κρατά τον τόνο του δέρματος ομοιόμορφο. Χωρίς αντηλιακό, ακόμα και η καλύτερη ρουτίνα “ακυρώνεται”.

• **Κυτταρική ανανέωση & ενεργά συστατικά** Με την ηλικία, ο ρυθμός ανανέωσης των κυττάρων επιβραδύνεται. Η σωστή ρουτίνα βοηθά να: απομακρύνονται τα νεκρά κύτταρα βελτιώνεται η υφή και η φωτεινότητα διεγείρεται η παραγωγή κολλαγόνου διεισδύουν καλύτερα τα δραστικά συστατικά Συστατικά όπως ρετινόλη, οξέα και βιταμίνη C λειτουργούν σαν “ενεργοποιητές” της νεότητας.

• **Μακροπρόθεσμη πρόληψη: εκεί γίνεται η διαφορά** Η καθημερινή φροντίδα: καθυστερεί τη διάσπαση του κολλαγόνου μειώνει τη φλεγμονή, ενισχύει την άμυνα του δέρματος, “εκπαιδεύει” το δέρμα να λειτουργεί σωστά με τον χρόνο. Το αποτέλεσμα δεν φαίνεται μόνο σε 1 εβδομάδα – αλλά σε 1, 5 και 10 χρόνια. Συνολικό συμπέρασμα: Η νεότητα του δέρματος δεν είναι θέμα τύχης, αλλά συνέπειας και σωστής φροντίδας. Μια ολοκληρωμένη καθημερινή ρουτίνα: προστατεύει διορθώνει προλαμβάνει Και το πιο σημαντικό: σου επιτρέπει να χρειάζεσαι λιγότερες επεμβατικές λύσεις στο μέλλον.



Η άνοιξη που μας βγάζει από μέσα μας Πώς ο Μάιος, το φως και η πρώτη ζέστη επηρεάζουν την ψυχολογία μας

Κάθε χρόνο, ο Μάιος έρχεται σαν μια μικρή υπόσχεση. Όχι ακόμη καλοκαίρι, όχι πια χειμώνας. Ένα ενδιάμεσο φως που μας καλεί να ανοίξουμε παράθυρα, ντουλάπες, διαθέσεις και κάποιες φορές, σκέψεις που έμειναν κλεισμένες όλο τον χειμώνα. Γιατί ο Μάιος δεν είναι απλώς ένας μήνας στο ημερολόγιο. Είναι μετάβαση. Είναι η στιγμή που το σώμα αρχίζει να θυμάται τη ζέστη, το δέρμα ζητά λιγότερα ρούχα, οι μέρες μεγαλώνουν, οι βόλτες γίνονται πιο πιθανές και η ζωή μοιάζει να μας τραβά ξανά προς τα έξω.

Και όμως, αυτή η έξοδος δεν είναι πάντα εύκολη.

Υπάρχει μια παράξενη πίεση που έρχεται μαζί με την άνοιξη. Σαν να πρέπει, ξαφνικά, να νιώσουμε καλύτερα. Να έχουμε περισσότερη ενέργεια. Να είμαστε πιο κοινωνικοί. Να θέλουμε βόλτες, εξόδους, φως, παρέες, σχέδια, αλλαγές. Σαν ο καιρός να μας κοιτάζει και να μας λέει: «Ανθισα εγώ. Εσύ;»

Αλλά οι άνθρωποι δεν ανθίζουν όλοι την ίδια στιγμή. Κάποιοι βγαίνουν από τον χειμώνα ελαφρύτεροι. Άλλοι κουβαλούν ακόμη κούραση, άγχος, εκκρεμότητες, προσωπικές αλλαγές, σώματα που ζητούν φροντίδα, σκέψεις που δεν πρόλαβαν να ησυχάσουν. Για αυτούς, ο Μάιος μπορεί να είναι όμορφος αλλά και απαιτητικός. Φωτεινός, αλλά αποκαλυπτικός.

Η πρώτη ζέστη έχει αυτό το παράξενο χάρισμα: μας ξυπνά. Μας κάνει να θέλουμε να κινηθούμε, να αλλάξουμε κάτι, να βγούμε από τη στασιμότητα. Μπορεί να φέρει διάθεση, ελπίδα, μια αίσθηση ότι η ζωή ανοίγει ξανά. Ταυτόχρονα, όμως, μπορεί να φέρει και ανησυχία. Για το σώμα μας, για τον χρόνο που περνά, για όσα δεν πρόλαβαμε, για το καλοκαίρι που πλησιάζει πριν νιώσουμε έτοιμοι. Και κάπως έτσι, από το μαγιάτικο στεφάνι φτάνουμε κατευθείαν στη σκέψη του μαγικό, της γκαρνταρόμπα, των διακοπών, της εικόνας μας, της ενέργειας που «θα έπρεπε» να έχουμε. Ο Μάιος, αντί να γίνει ένας μήνας μετάβασης, γίνεται συχνά προθάλαμος βιασύνης. Ίσως όμως το δώρο του δεν είναι να μας σπρώξει απότομα προς το καλοκαίρι. Ίσως είναι να μας θυμίσει ότι μπορούμε να επιστρέψουμε στον έξω κόσμο με τον δικό μας ρυθμό. Να ανοίξουμε ένα παράθυρο χωρίς να πρέπει να αλλάξουμε ολόκληρη τη ζωή μας. Να περπατήσουμε λίγο περισσότερο, όχι για να μετρήσουμε βήματα, αλλά για να νιώσουμε το σώμα μας. Να φορέσουμε κάτι πιο ελαφρύ χωρίς να κρίνουμε τον εαυτό μας. Να καθίσουμε σε μια αυλή, σε ένα μπαλκόνι, σε ένα παγκάκι, και να αφήσουμε τον αέρα να κάνει τη δουλειά του. Να μυρίσουμε ένα λουλούδι χωρίς να το φωτογραφίσουμε αμέσως.

Η ψυχολογία μας επηρεάζεται βαθιά από το φως, τη θερμοκρασία, τον ρυθμό της ημέρας, τις μικρές αλλαγές στην καθημερινότητα. Δεν είμαστε αποκομμένοι από τις εποχές, όσο κι αν η σύγχρονη ζωή προσπαθεί να μας πείσει ότι όλα είναι ίδια κάτω από τις λάμπες, τις οθόνες και τα προγράμματα.

Το σώμα καταλαβαίνει τον Μάιο πριν τον καταλάβει το μυαλό.

Καταλαβαίνει τη μέρα που μεγαλώνει. Τη ζέστη που πλησιάζει. Την ανάγκη για κίνηση. Την επιθυμία για επαφή με τον κόσμο. Αλλά καταλαβαίνει και την πίεση. Γι' αυτό χρειάζεται φροντίδα, όχι βιασύνη.

Δεν χρειάζεται να γίνουμε ξαφνικά άλλοι άνθρωποι επειδή άλλαξε ο καιρός. Δεν χρειάζεται να είμαστε έτοιμοι για όλα επειδή πλησιάζει το καλοκαίρι. Δεν χρειάζεται να ανθίσουμε θεαματικά. Μερικές φορές αρκεί να κάνουμε μια μικρή μετακίνηση προς τη ζωή.

Ένα βήμα έξω.

Ένα ποτήρι νερό στο μπαλκόνι.

Μια βόλτα χωρίς πρόγραμμα.

Λίγη μουσική με ανοιχτό παράθυρο.

Ένα μαγιάτικο λουλούδι στο τραπέζι.

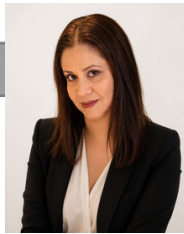
Μια απόφαση να φροντίσουμε τον εαυτό μας χωρίς σκληρότητα. Ο Μάιος δεν ζητά να είμαστε τέλειοι. Δεν ζητά να είμαστε έτοιμοι για καλοκαίρι, για σώματα εκτεθειμένα, για μεγάλες αλλαγές, για κοινωνική ζωή και ενέργεια που ξεχειλίζει. Ζητά κάτι πιο απλό: να επιτρέψουμε στη ζωή να μας αγγίξει ξανά.

Και ίσως εκεί βρίσκεται η πιο αληθινή του δύναμη. Όχι στο ότι φέρνει το καλοκαίρι. Αλλά στο ότι μας θυμίζει πως μπορούμε ακόμη να ανοίγουμε τα παράθυρα μέσα και έξω μας. Με τον δικό μας ρυθμό.

Χωρίς να μας προσπερνά ο χρόνος πριν προλάβουμε να μυρίσουμε το πρώτο τριαντάφυλλο.

Η στήλη μου

γράφει η Δέσποινα Δημότσι



@despinadimotzi



Τέλος η ανωνυμία στα Social Media

Το νέο πλαίσιο για την ανωνυμία στο διαδίκτυο θα είναι σκληρό όπως ορίζει ο νόμος, αλλά και η λογική, διότι το τελευταίο διάστημα η κατάσταση έχει επιδεινωθεί επικίνδυνα προκαλώντας σειρά προβλημάτων.

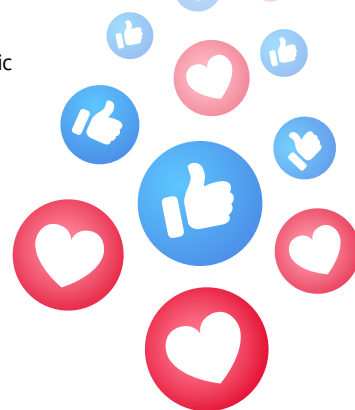
Έρχεται ταυτοποίηση χρηστών σε όλες τις πλατφόρμες για να τερματιστεί η ανώνυμη χυδαία τοξικότητα ανθρώπων που κρύβουν την ταυτότητα τους ώστε να εξαπολύουν λάσπη και ψευδείς ειδήσεις με σκοπό τον αποπροσανατολισμό της κοινής γνώμης. Βέβαια μία τέτοια περίπτωση δεν είναι και τόσο... μακρυνή καθώς όλοι μας στο περιβάλλον μας έχουμε δεχθεί παρόμοιες επιθέσεις από "γνωστούς - αγνώστους" κατά καιρούς. Τους γράφω "γνωστούς" διότι υπάρχουν και κάποιοι τρόποι στο να καταλάβει κανείς ποιος κρύβεται πίσω από τη λάσπη και τις ύβρεις. Και το σημαντικότερο; Τα ίχνη τους μένουν μόνιμα στις πλατφόρμες ακόμη και αν τα διαγράψουν.

Η τοξικότητα έχει πολλά πλοκάμια όπως πληρωμένους κονδυλοφόρους, (δηλαδή πένες, κάμερες, φωτογραφικές μηχανές) που "συμφωνούν" με τις πρακτικές αυτές έναντι διευκολύνσεων και υπερόγκων ποσών. Μισθωμένοι αγωγοί προπαγάνδας που θα αποκαλύπτονται πλέον ευκολότερα. Κλασικό παράδειγμα ο **Rodrigo Duterte στις Φιλιππίνες**, που παραδέχτηκε δημόσια ότι είχε προσλάβει έναν «στρατό» από σχολιαστές στα κοινωνικά δίκτυα, αν και ισχυρίστηκε ότι αυτό συνέβη μόνο κατά τη διάρκεια της προεκλογικής του εκστρατείας το 2016. Ο Duterte **παραδέχτηκε ότι ξόδεψε περίπου 10 εκατομμύρια πέσος (περίπου 200.000 δολάρια) για να πληρώσει ανθρώπους που θα τον υπερασπιζόνταν στο διαδίκτυο.**

Στα... εντός του οίκου μας τώρα, ο πρωθυπουργός **Κυριάκος Μητσοτάκης ανέφερε χαρακτηριστικά: «Θα συζητήσουμε στο υπουργικό συμβούλιο νέες ρυθμίσεις του υπουργείου Δικαιοσύνης, με βάση τις οποίες δημοσιογράφοι, ακτιβιστές, πολίτες, θα προστατεύονται πλέον από τις αβάσιμες καταχρηστικές αγωγές, τις γνωστές ως SLAPP».**

Πλέον οι σχολιασμοί και οι γνώμες θα.... εκφράζονται με ονοματεπώνυμο αλλιώς θα παίρνουν γρηγορότερα τον δρόμο της δικαιοσύνης.

πηγή: The New Republic





Ο ΝΑΟΣ ΤΟΥ ΟΛΥΜΠΙΟΥ ΔΙΟΣ: ΜΕΤΑΞΥ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΜΥΘΟΥ



Η κατασκευή του ναού ξεκίνησε τον 6ο αιώνα π.Χ. από τους Πεισιστράτιδες, αλλά ολοκληρώθηκε 638 χρόνια αργότερα, το 131/132 μ.Χ., από τον Ρωμαίο αυτοκράτορα Αδριανό. Υπήρξε ο μεγαλύτερος ναός της Ελλάδας κατά τους ελληνιστικούς και ρωμαϊκούς χρόνους. Διέθετε συνολικά 104 κίονες κορινθιακού ρυθμού, με ύψος 17 μέτρα και διάμετρο 2,6 μέτρα. Σήμερα σώζονται μόνο 16 κίονες: οι 15 στέκονται όρθιοι, ενώ ο 16ος κατέρρευσε κατά τη διάρκεια μιας σφοδρής θύελλας το 1852 και παραμένει έκτοτε στο έδαφος.

Στον ίδιο αρχαιολογικό χώρο βρίσκονται επίσης:

- Ο Ναός του Δελφινίου Απόλλωνα: Ένας δωρικός περίπτερος ναός που χρονολογείται γύρω στο 500 π.Χ.
- Ο Ναός του Κρόνου και της Ρέας: Ένας μικρός περίπτερος ναός του 2ου αιώνα π.Χ. (περίπου το 150 π.Χ.).

Ο χώρος των Στύλων του Ολυμπίου Διός περιβάλλεται από θρύλους που ξεπερνούν την επίσημη αρχαιολογική περιγραφή, συνδέοντας το μνημείο με μεταφυσικές πεποιθήσεις και λαϊκές παραδόσεις αιώνων. Σύμφωνα με τον Πausανία, η τοποθεσία δεν επιλέχθηκε τυχαία, καθώς διέθετε μια βαθιά «χθόνια ιερότητα».

Η Σχισμή και ο Κατακλυσμός

Λεγόταν ότι στο σημείο εκείνο υπήρχε μια σχισμή στο έδαφος, από την οποία απορροφήθηκαν τα τελευταία νερά του Κατακλυσμού του Δευκαλίωνα. Η σχισμή αυτή δεν θεωρούνταν απλός αγωγός υδάτων, αλλά ένα σημείο τομής ανάμεσα στον κόσμο των ανθρώπων και τον Κάτω Κόσμο. Αυτά τα ιερά χάσματα λειτουργούσαν ως δίαυλοι επικοινωνίας με τις χθόνιες δυνάμεις. Η ρίψη προσφορών (όπως ο μελίπηκτος άρτος) αποτελούσε μια μορφή σπονδής προς τους νεκρούς και τις θεότητες του Άδη, με σκοπό την εξιλέωσή τους.

Υπόγεια Ευρήματα και Γεωραντάρ

Πρόσφατες έρευνες με προηγμένα μέσα, όπως το γεωραντάρ (GPR), έχουν αποκαλύψει κάτω από τον ναό ένα εκτεταμένο δίκτυο:

- **Θολωτές σήραγγες:** Αν και ταυτίζονται με το ρωμαϊκό αποχετευτικό σύστημα, η έκτασή τους τροφοδοτεί θρύλους για υπόγειες συνδέσεις με άλλα σημεία της Αθήνας.
- **Αρχαίες δεξαμενές και κανάλια:** Σχεδιάστηκαν για την προστασία του κολοσσιαίου ναού από τη διάβρωση και τις πλημμύρες, λόγω της γειννίας με την κοίτη του Ιλισσού.

Είναι αξιοσημείωτο ότι οι μηχανικοί εντόπισαν «χαλαρά» σημεία στο υπέδαφος της δυτικής πλευράς — ακριβώς εκεί όπου η παράδοση τοποθετούσε το αρχαίο γεωλογικό χάσμα.

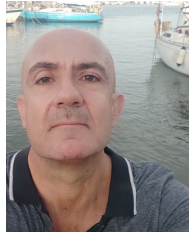
Η Σύνδεση του Μύθου του Δευκαλίωνα με τη «Μυθωδία» και την Αποστολή Mars Odyssey

Η τοποθεσία του Ναού του Ολυμπίου Διός επιλέχθηκε από τον Δευκαλίωνα επειδή αποτελούσε το χαμηλότερο σημείο της περιοχής, εκεί όπου «ρουφήχτηκαν» τα νερά του κατακλυσμού. Σήμερα γνωρίζουμε ότι ο Ιλισσός ποταμός, ο οποίος πλέον ρέει υπογείως κάτω από την οδό Καλλιρόης, επηρέαζε άμεσα τη γεωμορφολογία του εδάφους, δημιουργώντας φυσικές κοιλάδες που οι αρχαίοι ερμήνευσαν ως πύλες. Ο ίδιος ο Δευκαλίων λέγεται ότι ίδρυσε εκεί το πρώτο ιερό, ως ένδειξη ευγνωμοσύνης προς τον Δία για τη σωτηρία του.

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ.....



HOMO POLITICUS



Σήμερα, έλαβα ένα mail από φίλο αναγνώστη, ο οποίος με ρωτούσε, εάν είναι πιθανό να υπάρχει κάτι, που να έχει εξελιχθεί με έναν τρόπο πολύ διαφορετικό από το ανθρώπινο είδος και το οποίο να έχει πρόσβαση στην ευφυΐα, πέρα από αυτό, που εμείς θεωρούμε, ότι είναι πιθανό...

Τηλεγραφικά, θα σας εξηγήσω γιατί η ανθρώπινη ευφυΐα επεκράτησε στον πλανήτη σε σχέση με τα υπόλοιπα έμβια όντα. Πρώτον, ο άνθρωπος διαθέτει το λεγόμενο αντιτακτό χεριών, (μόνο εμείς, από όλα τα θηλαστικά μπορούμε να ενώσουμε το πρώτο με το πέμπτο δάχτυλο των άνω άκρων μας) βάση, του οποίου κατόρθωσε να κατασκευάζει εργαλεία. Το δεύτερο στοιχείο είναι η όραση του κυνηγού. **Ο θηρευτής πρέπει να είναι εξυπνότερος, απ' το θήραμα!** Ο θηρευτής υποχρεούται να κάνει σχέδιο παγίδευσης του θηράματος και ταυτόχρονα να καμουφλαριστεί, πλησιάζοντας προσεκτικά, ούτως ώστε να εξαπατήσει και να αιφνιδιάσει το θύμα του. Αληθώς γαρ σας λέγω, ότι τούτο πολύ δυσκολότερον εστί, από τον ρόλο του θηράματος, το οποίο πρέπει απλώς και μόνο να... τρέξει για να ξεφύγει!

Ο καθείς έχει τον ρόλο του, επάνω σε αυτόν τον πλανήτη. Έναν ρόλο, που του έχουν δώσει τα ίδια τα γονίδια του, τουτέστιν ο καλός Θεούλης, δηλαδή η...Φυσική Επιλογή! Η τρίτη έκφανση της ανθρώπινης ευφυΐας είναι η γλώσσα! Έκφραση σκέψεων κι εννοιών, καλύτερη επικοινωνία, καλύτερος συντονισμός των μελών της ομάδας, ένα αρχέγονο στοιχείο πολιτισμού...

Πόσα, από τα άλλα ζώα της Γης φέρουν ταυτόχρονα ΚΑΙ τα τρία αυτά μοναδικά χαρακτηριστικά;; Δηλαδή, μιαν εξελιγμένη γλώσσα, μια στερεοσκοπική όραση και βεβαίως το αντιτακτό των χεριών...;; Ουδέν! **ΜΟΝΟ το ανθρώπινο είδος.** Παρόλα αυτά, αυτό δεν σημαίνει, ότι σε ολόκληρο το Σύμπαν δεν θα μπορούσαν να υπάρξουν κι άλλες περιπτώσεις με διαφορετικούς συνδυασμούς, οι οποίες θα είχαν αυτά τα τρία χαρακτηριστικά. Τώρα, που το σκέφτομαι...

Εύρηκα! Ενετόπισα το είδος του Ελληνόφωνου πολιτικού! Αγνοούμε μεν τον πλανητικό σύστημα της προέλευσης του αλλά συναντάται για τουλάχιστον 50 χρόνια στον Ελλαδικό χώρο! Αντί για γονίδια, συνήθως, έχει κληρονομήσει...ψηφαλακία, απ' τους προγόνους του, ενώ διαθέτει δύο είδη οφθαλμών! Το ένα ζεύγος έχει τα μάτια κεντραρισμένα μπροστά (όπως τα αρπακτικά) για να μπορεί να υπολογίζει με ακρίβεια την αίσθηση του βάθους και της απόστασης, αρπάζοντας ταχύτατα την λεία του, η οποία περιλαμβάνει κάθε είδους... κλεψιμαίικου!! Το άλλο ζεύγος έχει τα μάτια περιμετρικά, ούτως ώστε να μεγαλώνει το οπτικό του πεδίο (όπως λέμε, έχει μάτια στην πλάτη) και να αποφεύγει διάφορα κακά συναπαντήματα με Εισαγγελείς τύπου Κοβεσί!

Την γλώσσα του εν λόγω είδους δεν την λες και εξελιγμένη! Μοιάζει με...ξυλίνη και δεν καταλαβαίνει κανείς τίποτα! Τέλος, αντί για αντιτακτό των χεριών, ο Ελληνόφωνος πολιτικός διαθέτει το...ασυγκράτητο των ποδιών! Γυρίζει όλη την επικράτεια από άκρη σε άκρη και τάξει λαγούς με πετραχειλία αλλά εάν στριμωχτεί, τότε βάζει τα πόδια στην...πλάτη και όπου φύγει φύγει! Μοναδικός του σκοπός είναι η επιβίωση κι η... επανεκλογή του! Είπαμε, για όλα έχει φροντίσει η Φυσική Επιλογή!

Τα σέβη μου.



Ζάχαρη και Κατάθλιψη: Ο Κρυφός Κύκλος που Καταστρέφει και τα Δόντια

Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης δεν βλάπτει μόνο τα δόντια μας, αλλά επηρεάζει και την ψυχική μας υγεία, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο μεταξύ στοματικής υγείας και κατάθλιψης.

Η ζάχαρη αποτελεί την κύρια «τροφή» των βακτηρίων που προκαλούν τερηδόνα. Όταν τρώμε γλυκά, τα βακτήρια παράγουν οξέα που διαβρώνουν το σμάλτο των δοντιών, οδηγώντας σε τερηδόνα, φλεγμονές και περιοδοντίτιδα. Η κακή στοματική υγεία προκαλεί πόνο, δυσκολία στη μάσηση και αισθητικά προβλήματα, που μειώνουν την αυτοπεποίθηση και αυξάνουν το άγχος.

Παράλληλα, η υψηλή πρόσληψη ζάχαρης επηρεάζει τον εγκέφαλο. Προκαλεί απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου στο αίμα, φλεγμονές και διαταραχές στην παραγωγή σεροτονίνης και ντοπαμίνης - ουσιών που ρυθμίζουν τη διάθεση. Μελέτες δείχνουν ότι άτομα με υψηλή κατανάλωση ζάχαρης έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές.

Ο φαύλος κύκλος είναι σαφής: **Η κατάθλιψη συχνά οδηγεί σε «συναισθηματική» κατανάλωση γλυκών για προσωρινή ανακούφιση.** Τα γλυκά όμως χειροτερεύουν την στοματική υγεία, που με τη σειρά της εντείνει τα συμπτώματα κατάθλιψης. Επιπλέον, τα άτομα με κατάθλιψη συχνά παραμελούν την στοματική υγιεινή, αφήνοντας τα δόντια τους πιο ευάλωτα σε προβλήματα.

Πώς να σπάσετε τον κύκλο

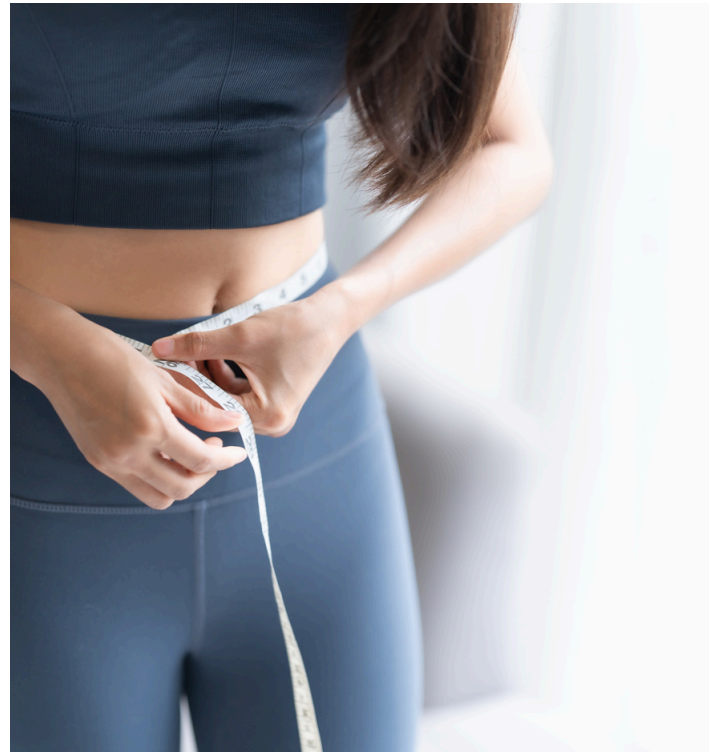
- Μειώστε σταδιακά τη ζάχαρη, αντικαθιστώντας την με φρούτα, ξηρούς καρπούς και μαύρη σοκολάτα υψηλής περιεκτικότητας σε κακάο.
- Διατηρήστε άριστη στοματική υγιεινή: βουρτσίζετε δύο φορές την ημέρα, χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα και επισκέπτεστε τον οδοντίατρο τακτικά.
- Ασκηθείτε, κοιμηθείτε επαρκώς και ακολουθήστε ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε ω-3, βιταμίνες και μέταλλα που υποστηρίζουν τόσο τα δόντια όσο και τον εγκέφαλο.
- Αν νιώθετε συμπτώματα κατάθλιψης, μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από ειδικό.

Η φροντίδα της στοματικής υγείας δεν είναι μόνο αισθητική υπόθεση. Είναι σημαντικό κομμάτι της συνολικής μας ευεξίας και μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην πρόληψη και διαχείριση της κατάθλιψης.



Δίαιτα για καλοκαίρι - tips

Η ιδανική διαίτα για το καλοκαίρι βασίζεται στη Μεσογειακή διατροφή, εστιάζοντας σε ελαφριά γεύματα, φρέσκα φρούτα, λαχανικά και υψηλή ενυδάτωση (τουλάχιστον 2-3 λίτρα νερό). Προτιμήστε 5 μικρά, συχνά γεύματα για ενεργό μεταβολισμό, μειώστε κορεσμένα λίπη, τηγανητά και ζάχαρη, και επιλέξτε πρωτεΐνες χαμηλών λιπαρών όπως ψάρι, κοτόπουλο και γιαούρτι.



Βασικές Αρχές Καλοκαιρινής Διατροφής:

- Ενυδάτωση: Πίνετε πολύ νερό, καθώς η ζέστη αυξάνει τις ανάγκες του σώματος.
- Προτεραιότητα σε Ολικές Τροφές: Επιλέγετε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης.
- Μικρά & Συχνά Γεύματα: Αποφύγετε τα μεγάλα γεύματα που επιβαρύνουν το στομάχι.
- Πρωτεΐνη & Φυτικές Ίνες: Καταναλώνετε τροφές που δίνουν αίσθημα κορεσμού.
- Περιορισμός Λιπαρών: Αποφύγετε τα βαριά, τηγανητά φαγητά και τα γλυκά.



Βιέννη - Η αριστοκρατική πρωτεύουσα της Ευρώπης!

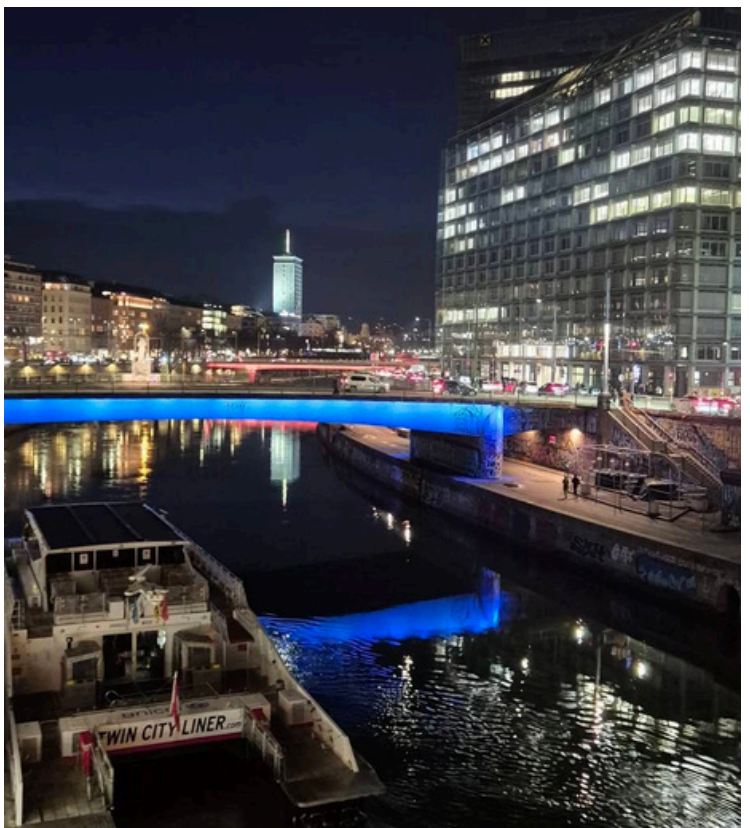


BY @DESPINADIMOTSI
TRAVEL BLOG

VIENNA, AUSTRIA

Αν αγαπάς την ιστορία, την αριστοκρατική αρχιτεκτονική αλλά και την ποιοτική σοκολάτα τότε η Βιέννη είναι ο ιδανικός προορισμός για χειμερινές ή καλοκαιρινές αποδράσεις. Μία πρωτεύουσα με διαχρονική φινέτσα που περιμένει να σε εντυπωσιάσει.

Επιβλητικά παλάτια, παραδοσιακά καφέ αλλά και το αυθεντικό σνίτσελ μετατρέπουν την πόλη που έχει φιλοξενήσει τους πιο σημαντικούς μουσικούς σε έναν επίγειο παράδεισο Ευρωπαϊκής κομψότητας. Θα επισκεφθείτε κάποια από τα σημαντικότερα παλάτια - μουσεία όπως Schönbrunn Palace, Hofburg Palace, το μουσείο της Σίσου και την Εθνική Βιβλιοθήκη για να θαυμάσετε τα έργα τέχνης και τα ιστορικά κειμήλια που εμπεριέχονται.





BY @DESPINADIMOTSI
TRAVEL BLOG

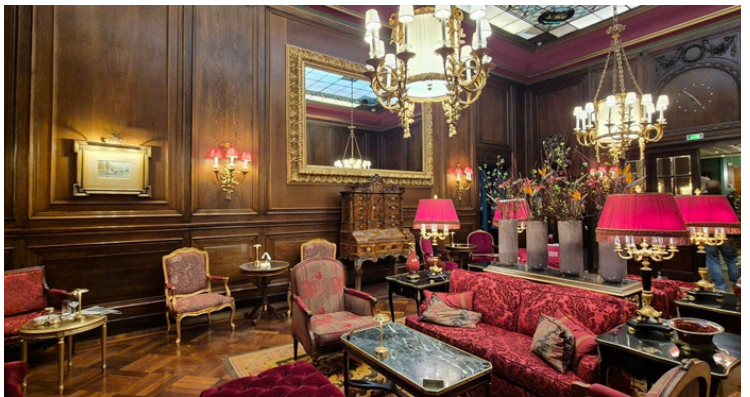
VIENNA, AUSTRIA

Η γαστρονομία της πόλης συνδυάζει γευστικά αυθεντικά σνίτσελ που σερβίρονται με ποικίλλες εκδοχές της παραδοσιακής πατατοσαλάτας μέχρι μοναδικούς συνδυασμούς σοκολάτας που παρόμοιες γεύσεις δεν έχετε δοκιμάσει πουθενά στον κόσμο. Η Sachertorte είναι η αυθεντική Βιενέζικη τούρτα σοκολάτας που θα βρείτε μόνο στο ανάλογο καφέ "Sacher Cafe".

Η εμβληματική όπερα και ο Καθεδρικός Ναός του Αγίου Στεφάνου είναι σίγουρα κάποια από τα αξιοθέατα που δεν πρέπει να χάσετε.

Βρεθήκαμε στην πόλη την φετινή χρονιά τον Φεβρουάριο, όπου τον μήνα Μάιο φιλοξενείται η Eurovision. Μία μεγάλη οθόνη μετρούσε αντίστροφα για την μεγάλη διοργάνωση, και βρισκόταν μπροστά από το αριστοκρατικό Δημαρχείο και το μεγάλο παγοδρόμιο - το οποίο τοποθετείται εκεί για αρκετούς μήνες κάθε χειμώνα.

Ένα ταξίδι που δεν είναι για μία φορά. Ένα ταξίδι στο χρόνο και στα παλάτια μιας χρυσής εποχής που πρέπει όλοι δουν και να ζήσουν από κοντά,





Γιατί ένας στους δύο οδηγούς προτιμά υβριδικό αυτοκίνητο σήμερα;

Πώς να προετοιμαστούμε για μια μεγάλη κρίση

Οι διεθνείς κρίσεις, όπως ένας πόλεμος στον Περσικό Κόλπο, μπορεί να φαίνονται μακρινές, όμως συχνά έχουν άμεσες συνέπειες στην καθημερινή ζωή όλων μας. Οι τιμές της ενέργειας μπορεί να αυξηθούν, τα καύσιμα να γίνουν ακριβότερα και ορισμένα προϊόντα να παρουσιαστούν σε έλλειψη. Για αυτόν τον λόγο, η βασική προετοιμασία αποτελεί μια πρακτική και υπεύθυνη στάση.

Για όσους ξεκινούν τώρα να ασχολούνται με την προετοιμασία (prepping), το πρώτο βήμα είναι η ηρεμία και η σωστή ενημέρωση. Δεν χρειάζεται πανικός ούτε υπερβολές. Η προετοιμασία είναι μια διαδικασία σταδιακή που βασίζεται στη λογική και την οργάνωση.

Ένα από τα πιο σημαντικά μέτρα είναι η δημιουργία μικρού αποθέματος βασικών αγαθών. Τρόφιμα μακράς διάρκειας, όπως ρύζι, όσπρια, ζυμαρικά και κονσέρβες, μπορούν να αποθηκευτούν εύκολα και να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Παράλληλα, είναι σημαντικό να υπάρχει επαρκής ποσότητα πόσιμου νερού για μερικές ημέρες.

Εξίσου σημαντική είναι η εξοικονόμηση ενέργειας. Σε περιόδους ενεργειακής κρίσης, η μείωση της κατανάλωσης βοηθά τόσο την οικονομία του νοικοκυριού όσο και τη συνολική σταθερότητα του συστήματος. Μικρές συνήθειες, όπως η σωστή χρήση θέρμανσης, η μόνωση του σπιτιού και η αποφυγή άσκοπης κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας, μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.

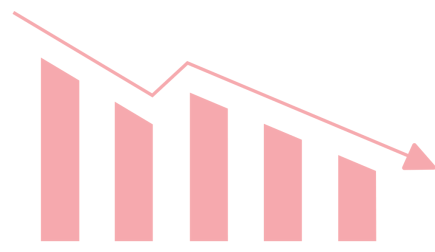
Η οικονομική προετοιμασία είναι επίσης σημαντική. Σε περιόδους διεθνούς αστάθειας, οι τιμές μπορεί να αλλάξουν γρήγορα. Η διατήρηση ενός μικρού οικονομικού αποθέματος και η αποφυγή περιττών εξόδων προσφέρουν μεγαλύτερη ασφάλεια. Ένα ακόμη βασικό στοιχείο είναι η αυτονομία σε μικρό βαθμό.

Απλές δεξιότητες, όπως βασικές επισκευές στο σπίτι, βασικές πρώτες βοήθειες ή ακόμη και μικρή καλλιέργεια λαχανικών σε κήπο ή μπαλκόνι, μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την ανθεκτικότητα ενός νοικοκυριού.

Τέλος, η προετοιμασία **δεν αφορά μόνο το άτομο αλλά και την κοινότητα.** Η καλή σχέση με γείτονες, φίλους και συγγενείς μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη σε δύσκολες στιγμές. Η συνεργασία και η αλληλοβοήθεια είναι συχνά πιο ισχυρές από οποιοδήποτε απόθεμα.

Η φιλοσοφία των preppers δεν βασίζεται στον φόβο, αλλά στην υπευθυνότητα. Με μικρά, λογικά βήματα, κάθε πολίτης μπορεί να αυξήσει την ασφάλεια και την αυτάρκειά του σε έναν κόσμο που γίνεται όλο και πιο αβέβαιος.

epiviosi.gr



Η αγορά του δικού σου αυτοκινήτου δεν είναι θέμα μόδας. Καλό το «hyre», τα εξώφυλλα και η δημοσιότητα, όταν όμως είναι να αγοράσει ο κόσμος το δικό του αυτοκίνητο, τίποτα από αυτά δε μετράει. Μετράει η φωνή της λογικής, το τι θέλει και τι μπορεί να αγοράσει ο καθένας, μετράει το κόστος αγοράς, το κόστος χρήσης, μετράει η εμπιστοσύνη στη μάρκα αλλά και στην τεχνολογία. Μετράει ο τρόπος οδήγησης, ο τρόπος χρήσης, μετράει η αναζήτηση των οδηγών να έχει «το κεφάλι του ήσυχο» χωρίς πειραματισμούς που θα του στοιχίσουν πρώτα σε χρήμα και μετά σε αγωνία. Και η εμπιστοσύνη που δείχνει η αγορά στα υβριδικά αυτή τη στιγμή δείχνει τον δρόμο.

Τα υβριδικά έχουν μισή κατανάλωση από τα συμβατικά στην πόλη. Με τις τιμές των καυσίμων να βρίσκονται σε ύψη ρεκόρ, η κατανάλωση είναι το πρώτο νούμερο που απασχολεί. Επειδή το «πάρε ηλεκτρικό» είναι για τον περισσότερο κόσμο μια συμβουλή χρήσιμη όσο και το «μην κρυώνεις», η ρεαλιστική λύση στην ακριβή βενζίνη είναι ξεκάθαρα το υβριδικό. Η κατανάλωση στην πόλη, εκεί που κινούνται τα περισσότερα αυτοκίνητα στο 90% της ζωής τους είναι μισή σε σχέση με τα συμβατικά μόλις μερικών χρόνων, και στο ταξίδι πλησιάζει τα καλά, χρυσά νούμερα του diesel. Ειδικά όσοι προέρχονται από παλαιότερο αυτοκίνητο, θα δουν τεράστια διαφορά στο trip computer αλλά κυρίως στην τσέπη τους.

Δεν χρειάζεται να ψάχνεις να φορτίζεις, οδηγείς όπως πάντα **Πέρα από την κατανάλωση, το άλλο στοιχείο είναι η χρήση.** Βλέπεις η ηλεκτροκίνηση δεν είναι απλά αλλαγή στον κινητήρα του αυτοκινήτου. Είναι αλλαγή στον τρόπο που χρησιμοποιείς το αυτοκίνητο. Στον τρόπο που προγραμματίζεις τις μετακινήσεις σου. Απαιτεί ρήξη με το παρελθόν και νέες σημαντικά διαφορετικές συνήθειες που δεν είναι για όλους. Το υβριδικό είναι ακριβώς το ίδιο γνώριμο αυτοκίνητο με αυτό που ξέρεις πώς οδηγείς, πώς γεμίζεις με καύσιμο, πώς ταξιδεύεις, πώς συντηρείς. Η τεχνολογία του είναι πολύ προηγμένη, αλλά δεν κόβει τη σχέση με το παρελθόν. Εσύ οδηγείς και χρησιμοποιείς το αυτοκίνητό σου όπως πάντα, μόνο που τώρα αυτό κανονίζει πώς θα κάνει την καλύτερη χρήση του καυσίμου για να σου βγάλει τα περισσότερα χιλιόμετρα.

Σιγουριά στην αγορά, σιγουριά στην χρήση σιγουριά στην μεταπώληση. **Γιατί ένας στους δύο προτιμά υβριδικό; Με μία λέξη, σιγουριά.** Η υβριδική τεχνολογία είναι δοκιμασμένη εδώ και 30 χρόνια. Είναι τεχνολογία που προσφέρουν πλέον οι περισσότερες μάρκες, και σίγουρα όλα τα μεγάλα ονόματα. Υπάρχει σιγουριά στην τεχνολογία, σιγουριά στη μάρκα, σιγουριά στο δίκτυο εξυπηρέτησης, σιγουριά στην εγγύηση. Και τέλος υπάρχει σιγουριά πως όταν αποφασίσεις να αλλάξεις αυτοκίνητο, όλα αυτά τα προτερήματα θα κάνουν το σημερινό σου υβριδικό, πραγματικό «λουκούμι» στην μεταπώληση.

Εσύ τι λες; Ποιος είναι για εσένα ο σημαντικότερος λόγος για να αγοράσεις υβριδικό; Η οικονομία, η σιγουριά, η ευκολία στη χρήση ή κάποιος άλλος;

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



Ο ΑΟ Ερμιονίδας αναδείχθηκε πανάξια πρωταθλητής ΕΣΚΑΚ - Με χαρακτήρα και πίστη επικράτησε 60-54 του «σκληρού» Αργοναύτη - Αυτός ο τίτλος αποτελεί δικαίωση για όλους με το βλέμμα στο «αύριο»



Υπάρχουν νίκες στο μπάσκετ και στον αθλητισμό που δεν γράφονται απλώς στο φύλλο αγώνα, καθώς «χαράζονται» στην καρδιά ενός συλλόγου, μένοντας για πάντα εκεί στην πορεία του χρόνου. Σ' αυτή την κατηγορία ανήκει η επιτυχία του ΑΟ Ερμιονίδας με σκορ 60-54, απέναντι στον Αργοναύτη Νέας Κίου, στους τελικούς των playoffs του πρωταθλήματος Α1 Ανδρών ΕΣΚΑΚ, την Τετάρτη (29/04), στο δημοτικό κλειστό γυμναστήριο Ερμιόνης «Γεώργιος & Ευαγγελία Μπουρνάκη», καθώς ο σύλλογός μας πανηγύρισε την κατάκτηση του πρωταθλήματος, μετά από ένα συγκλονιστικό παιχνίδι, που διεξήχθη σε κατάμεστες εξέδρες. Νίκη και τίτλος που προσφέρει στον σύλλογό μας και την άνοδο στη National League 2!

Ο ΑΟΕ, που είχε προβάδισμα με 2-0 στις νίκες απέναντι στον Αργοναύτη από την κανονική περίοδο, έχοντας και το πλεονέκτημα της έδρας, ήθελε ακόμα μια επιτυχία για τον τίτλο, και μπόρεσε, παρουσιάζοντας χαρακτήρα και ψυχή να την πετύχει στο 1ο παιχνίδι των τελικών, διατηρώντας, μάλιστα το αήττητο στο «σπίτι» του! Απέναντι σ' έναν αξιο αντίπαλο, που είχε και αυτός πολύ καλή πορεία όλη τη σεζόν, φτάνοντας στους τελικούς με μεγάλη ανατροπή στα ημιτελικά απέναντι στον Ερμή Κιβερίου, η ομάδα μας, έχοντας και πολλά νεαρά παιδιά σε ενεργό ρόλο στο ρόστερ της, δεν κατέκτησε απλώς ένα πρωτάθλημα, αλλά έκλεισε με την καλύτερη επιβράβευση ένα ολόκληρο ταξίδι κόπων και δουλειάς. Ολοκλήρωσε θριαμβευτικά ένα ταξίδι που ξεκίνησε εδώ και μήνες, με ιδρώτα στις προπονήσεις, με πείσμα στις δύσκολες στιγμές και με πίστη σε κάτι μεγαλύτερο από το τελικό αποτέλεσμα, όπως έχει δείξει και τις τρεις τελευταίες σεζόν στην Α1 ΕΣΚΑΚ.



Η κατάκτηση της 1ης θέσης στην κανονική περίοδο δεν ήταν τυχαία. Ήταν το 1ο μήνυμα ότι αυτή η ομάδα διαθέτει χαρακτήρα, διάρκεια και ταυτότητα, με μεγάλο κέρδος και τα νέα παιδιά που έχει στο ρόστερ, ενώ ακολουθούν και άλλα από τις ακαδημίες, με τη «σφραγίδα» του κόουτς Άκη Καλαϊτζάκη και όλων των υπόλοιπων προπονητών, όλων των μελών της διοίκησης και φυσικά των φιλάθλων μας και των υποστηρικτών μας. Και όταν ήρθε η ώρα των playoffs και του 1ου τελικού, εκεί όπου η πίεση μεγάλωσε και τα λάθη δεν συγχωρούνται, οι παίκτες απέδειξαν ότι δεν ήταν απλώς καλοί, ήταν έτοιμοι να σηκώσουν το βάρος, παρουσιάζοντας στο παρκέ ανταγωνιστική εικόνα, μέσα της δουλειάς που έκαναν και αυτή την περίοδο. Κυνηγώντας κάθε φάση και κάθε κατοχή.

Σ' έναν τελικό με πάθος, ένταση και δυνατές μονομαχίες, η ομάδα μας, εκτός από την καλή της εικόνα αγωνιστικά, έδειξε και καρδιά. Θα μπορούσε να πει κάποιος ότι κάθε άμυνα, κάθε ριμπάουντ, κάθε καλάθι είχαν μέσα τους κάτι από την προσπάθεια όλων τόσο κατά τη διάρκεια ολόκληρης της φετινής χρονιάς, όσο και των τριών τελευταίων σεζόν. Ο ΑΟΕ, που πήρε και διψήφιο προβάδισμα κατά τη διάρκεια του α' ημιχρόνου του τελικού, στη συνέχεια βρέθηκε πίσω στο σκορ, αλλά στο τέλος η θέληση και η πίστη έγειραν την... πλάστιγγα της επιτυχίας υπέρ του συλλόγου μας.

Και όταν ακούστηκε η κόρνα της λήξης, το τελικό 60-54, η νίκη απέναντι σ' έναν ανταγωνιστικό και σκληρό αγωνιστικά αντίπαλο, που έπαιζε τη συνέχεια στη σειρά, και η κατάκτηση του τίτλου, δεν ήταν απλώς ένα τελικό αποτέλεσμα. Ήταν η δικαίωση όλων... Δικαίωση για τους παίκτες που δεν τα παράτησαν ποτέ. Για τον Άκη Καλαϊτζάκη και όλο το προπονητικό τιμ που πίστεψαν στη δουλειά, καθοδήγησαν και στήριξαν. Για όλους όσοι δούλεψαν σιωπηλά, μακριά από τα φώτα, αλλά η συμβολή τους ήταν καθοριστική. Αυτό το πρωτάθλημα ανήκει σ' έναν οργανισμό που μεγάλωσε μαζί τόσο αυτή τη σεζόν, όσο και τις προηγούμενες περιόδους. Σ' έναν οργανισμό που έχει μάθει να μάχεται, να αντέχει, να σηκώνεται και να συνεχίζει, πάνω απ' όλα, να παίζει με ψυχή, αλλά και να σέβεται άπαντες, όπως όλους τους αντιπάλους του.

Θα μπορούσε να πει κάποιος ότι ο ΑΟΕ δεν πανηγυρίζει μόνο έναν τίτλο, οι ιαχές νίκης ηγαίνουν και στο μέλλον. Και όλοι υποσχόμαστε ότι θα συνεχίσουμε τη σκληρή δουλειά με το βλέμμα μας στη νέα γενιά.



ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com