



ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

FASCICOLO 2
ESTATE 2026
EDIZIONE ITALIANA

*Nikos Manziros:
Matematico, scrittore e
insegnante di scrittura
creativa*

*Ermionida
Vibes*

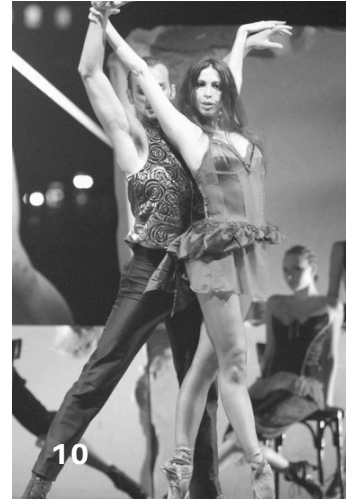
*Lorena
Baricattai*

*Etoile e Coreografa,
Cantante, Attrice,
Master of Ceremonies,
Autrice e Produttrice*



contenuto

- 02 Contenuto
- 03 Editoriale
- 04 Ermionida
- 10 Lorena Baricalla
- 14 Travel Blog
- 16 Nikos Mantzios
- 20 Fashion
- 22 Beauty - Kids
- 23 Ethical Living - Health
- 24 All about car
- 25 Sports



Cover:
Lorena Baricalla



Despina Dimotsi
owner - editor in chief

Greek edition
columnists

**meet
the
team** 



Miltos Ioannides
reportage



Yannis Sarlas
astrobiology



Maria Agrapidou
health



Anna Mentisopoulou
social articles



Maria Papakiriakou
beauty tips



Christos Arfanis
Cinema & movies



Grigoris Tsoukalas @drone_vision_ermionida
geopolitics



George Asproulis
drone photos



George Asproulis
drone videos

EDITORIALE

FASCICOLO 2, ESTATE 2026

Quest'estate ER MAG sarà disponibile in greco, inglese, francese, tedesco, italiano, spagnolo, portoghese e russo.

In questo fascicolo ospitiamo **Lorena Baricalla**, Etoile e Coreografa, Cantante, Attrice, Master of Ceremonies, Autrice e Produttrice e **Nikos Mantzios**, Matematico, scrittore e insegnante di scrittura creativa

Don't miss our new videos on our YouTube Channel !

DD



WWW.ERMIONIDAMAGAZINE.COM



WE ARE CELEBRATING

6 YEARS ER MAG THIS YEAR



Il sesto anno della nostra rivista si concluderà a ottobre.

Omaggi, interviste, reportage e tanti regali. Grazie a voi, nostri lettori, continueremo con maggiore dinamicità per il settimo anno!

La rivista multilingue disponibile:

coming soon:



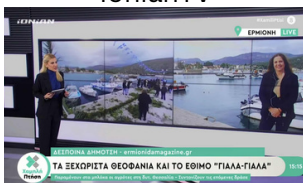
Featured on



Alpha TV



Ionian TV



Skai TV



ERT TV



Mesogaios TV



One TV

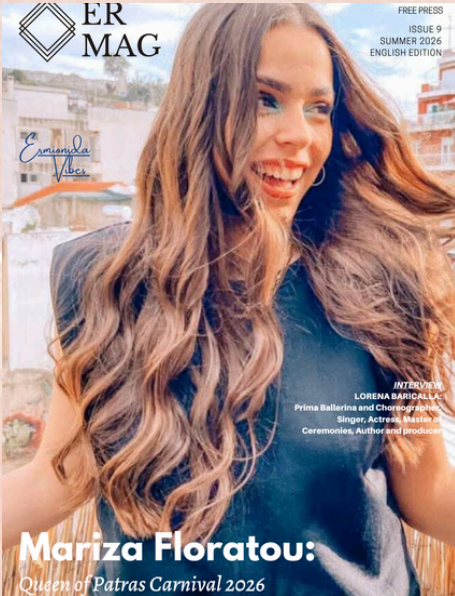


@ErmionidaMagazine



@DespinaDimotsi





Hello SUMMER



Ermionida TRAVEL GUIDE

Free
press



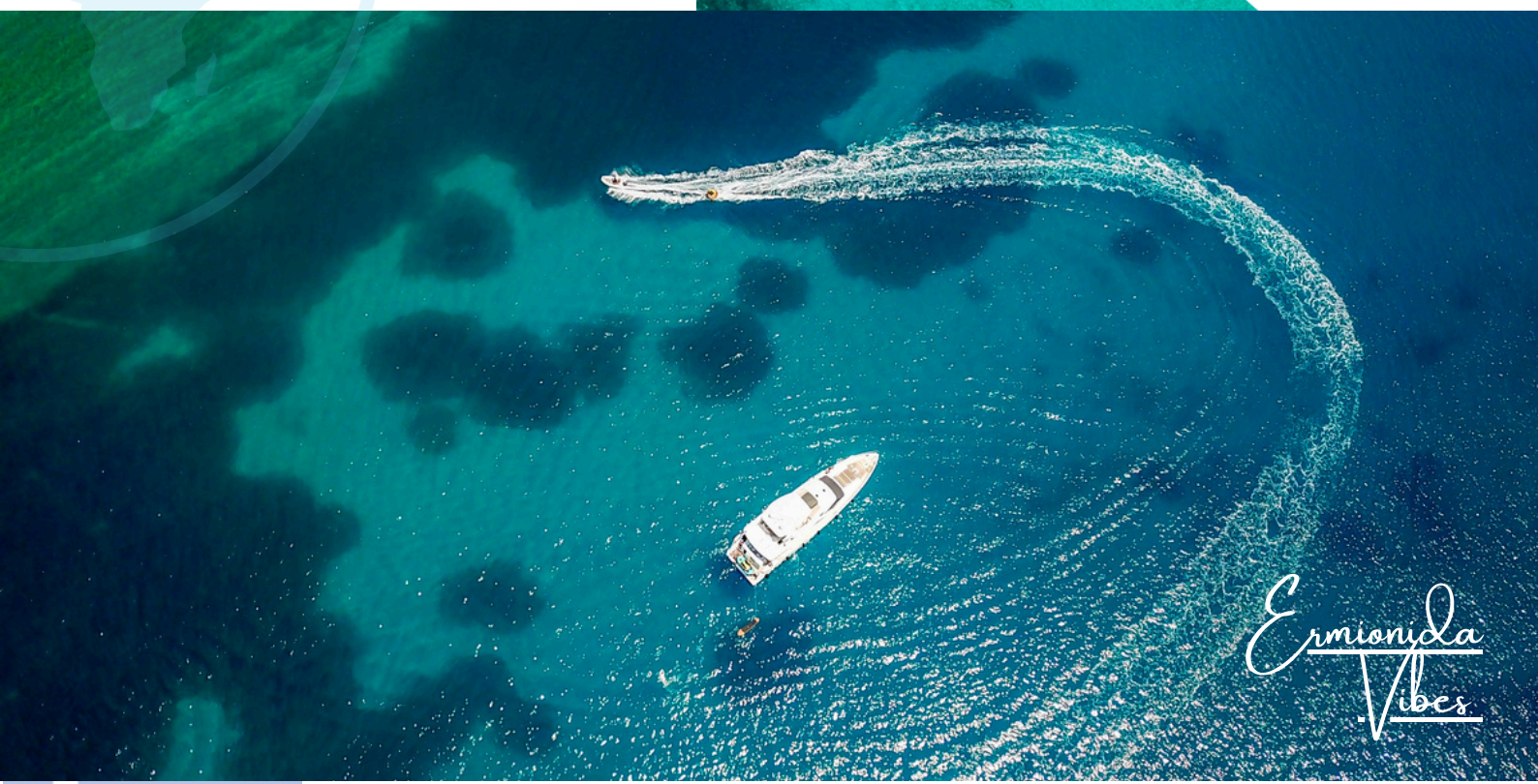
2026 EDITION!

AVAILABLE IN
10 LANGUAGES



Visit our website
www.ermionidamagazine.com

*The ultimate
multilingual*
**TRAVEL
GUIDE**



*Ermionida
Vibes*

**Il sesto anno della nostra rivista si concluderà questo ottobre.
Tutte le copertine (dal 2020 a oggi) sono disponibili online.**



WE SUGGEST

Epiplo Asprouli



epiplo_asprouli

Mobili Classici -
Scopri in nostro negozio di
arredamento

Sempre per la ricerca del mobile
più adatto all'arredamento della
tua casa, con interni unici grazie
allo stile inconfondibile de "Epiplo
Asprouli". Nel nostro negozio
troverete tavolini, scrivanie, sedie
e divani imbottiti, specchi, letti,
armadi, cassettiere, comodini,
cassettiere, porta TV, librerie,
vetrine, dispense, credenze, bauli,
bauli, cristalleria, attaccapanni,
tavoli consolle.



Benvenuti!
**Tutti i nostri contenuti sono
disponibili in italiano.**




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

ethosophy

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

f i ethosophy.gr



ETHOSOPHY.GR

La tua fonte di ispirazione
per una vita etica e
sostenibile in Grecia.



ethosophy.gr

LAMPIRIS VILLAGE

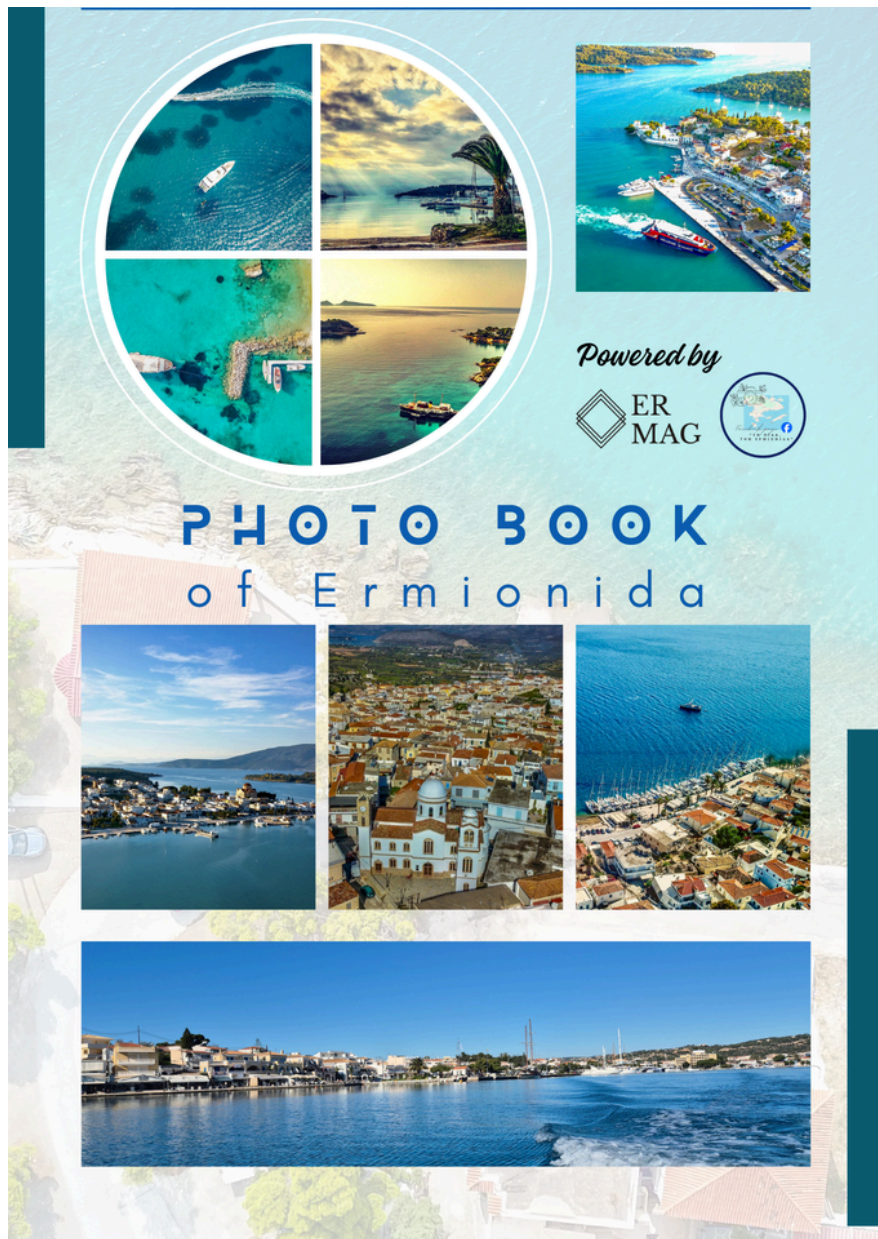
Real Estate
Construction Company
Porto Heli, Argolis



Lampiris Village
Real Estate
Construction Company

eleni.lampiri@yahoo.gr

Photo book 2026 v.1



Scopri la bellezza mozzafiato dell'Ermionida attraverso gli occhi della sua gente!

ERMionida MAGazine, in collaborazione con la comunità Facebook "En oida, tin Ermionida", è orgogliosa di presentare l'ERMIONIDA Photo Book – 2026 Volume 1. Questa edizione speciale è una raccolta curata delle fotografie più straordinarie condivise dai membri del gruppo, che catturano l'anima e i paesaggi della nostra amata regione.

All'interno di questo volume, viaggerai attraverso:

- Il fascino senza tempo di Kranidi: i suoi storici vicoli in pietra e l'architettura tradizionale.
- L'eleganza costiera di Porto Heli: acque placide e tramonti pittoreschi.
- L'atmosfera isolana di Ermioni: il profumo dei pini di Bisti e l'autentica vita portuale.
- Gemme nascoste: la bellezza rustica di Kilada, Thermisia e i paesaggi dolcemente ondulati di Iliokastro.

Questo non è solo un libro; è un tributo alla luce, alla storia e ai colori vibranti della terra Argolica. È una celebrazione visiva creata dalla comunità, per la comunità.



- 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

REDLIGHT
INDEPENDENT FILMS

OFFICIAL PARTNER

• All services are provided with an invoice and VAT 24%

ERMionida
MAGazine

- Content creation
- Social media
- Graphic Design
- Videography
- Photoshoot
- Text services

www.ermionidamagazine.com



Lorena Baricalla

INTERVIEWS
BY @DESPINADIMOTSI

Etoile e Coreografa, Cantante, Attrice, Master of Ceremonies, Autrice e Produttrice



Artista internazionale dai molteplici talenti Lorena Baricalla è una creatrice, innovatrice ed una business oriented celebrity. Una visionaria i cui universi creativi si espandono dal balletto all'arte ed alla moda.

È Etoile e Coreografa, Cantante ed Attrice. Inoltre, è Master of Ceremonies in 5 lingue per eventi internazionali, Presentatrice TV, Fashion Testimonial per brand di moda e gioielli con la partecipazione ad eventi e red carpet, nonché Autrice, Role Model e Mentor.

È Produttrice con PromoArt Monte-Carlo Production, la sua società di produzione internazionale basata a Monaco.

Si è esibita in teatro e televisione in più di 35 paesi nel mondo: America, Russia, Giappone, tutti i paesi Europei e del bacino Mediterraneo, Qatar e Emirati, e naturalmente a Monte-Carlo.

Ha danzato le opere dei maggiori coreografi: Balanchine, Ashton, Forsythe, Balletti Russi di Diaghilev, Jiri Kilian, repertorio rimontato da Lacotte, Petipa, Massine, Fokine, Roland Petit,...

Ha lavorato con coreografi quali Serge Lifar, Joseph Russillo, John Taras, Moses Pendleton, Thierry Malandain, Jean Christophe Maillot, Boris Eifman, Nils Christe, Kevin Haigen, Uwe Scholz, Dieter Amman, Philippe Lizon,...

Grazie ad una voce con 3 ottave di estensione, è la sola soprano lirica che canta ballando sulle punte ed è interprete di numerosi best hits del musical in suoi spettacoli che uniscono la danza al canto.

Full bio: www.lorenabaricalla.com

DD: Nel darti il benvenuto sulla nostra rivista, vorremmo che ci raccontassi come hai iniziato a studiare danza classica da bambina e cosa ti ha ispirato a farlo.

LB: Ho scoperto la danza all'età di 4 anni e questo è il primo ricordo della mia vita che ho. Ne ho perfetta memoria ancora ad oggi. Stavo facendo una passeggiata con mia mamma a Monte-Carlo ed abbiamo incontrato una sua amica che portava la figlioletta alla lezione di danza da Marika Besobrasova, la nota insegnante russa. Questa era stata la maestra di mia mamma, la quale ha deciso di andare a salutarla con me. Marika mi ha invitata a raggiungere le altre bambine per un girotondo di "chassés" e da quel girotondo non mi sono più fermata. Lì il mio Destino è stato segnato per sempre ed ancora oggi sono in quel girotondo! Diventare Ballerina è stata per me una cosa ineluttabile.

DD: Quali sono state gli impedimenti e le difficoltà che hai dovuto affrontare nel tuo percorso per diventare prima ballerina?

LB: La danza richiede molti sacrifici e certamente non ho avuto una adolescenza spensierata ma già dedicata ad allenamenti rigidi, necessari per una formazione di alto livello. Ancora giovanissima ho avuto responsabilità in importanti spettacoli su scena. Col tempo questo è diventato un modo di vivere e ad oggi la mia giornata inizia obbligatoriamente con gli allenamenti, osservo una dieta attenta anche se molto varia, un'igiene di vita come uno sportivo con tutte le vitamine utili, sono attenta al dormire, a non uscire la sera nei periodi precedenti spettacoli o eventi, a concentrare le mie energie sul lavoro. Questo negli ultimi anni ha preso diverse sfaccettature ed ho sfruttato vari talenti che ho sviluppato. Quindi si sono uniti anche capacità creative ed organizzative che mi assorbono molto. Il challenge è riuscire sempre a superare sé stessi. Le difficoltà erano e rimangono quelle di poter realizzare i miei progetti.





“Le emozioni dell’anima non conoscono barriere e sono il ponte fra i popoli. Oggi si usa molto il termine di ambasciatore culturale e sono fiera di poterlo essere.”

DD: Monaco ospita alcuni dei più grandi eventi al mondo, dai Balletti di Monte-Carlo al Gran Premio di Formula 1. Quanto è importante per una personalità internazionale come te avere una base lì, visto che sei anche una produttrice con la PromoArt Monte-Carlo Production?

LB: Effettivamente Monaco è un luogo molto conosciuto in tutto il mondo, una vetrina internazionale ed un crocevia dove tutti amano venire. Per me Monaco è il mio paese perché la mia famiglia è qui da molte generazioni e sono molto legata al Principato. Il Principe Alberto mi ha spesso onorata della sua presenza. Il mio primo spettacolo a 4 anni è stato sul palcoscenico dell'Opera di Monte-Carlo, ho successivamente ballato i primi ruoli ai Balletti di Monte-Carlo e qui ho fondato con il mio Manager il Produttore Tino Genovese la PromoArt Monte-Carlo Production, società di produzione internazionale attraverso la quale proseguo la mia carriera e che produce grandi spettacoli ed eventi ed opera nel settore del cinema e TV. Ciò sia a Monte-Carlo sia a livello internazionale in tutta Europa, Emirati ed oltre.....

DD: Ti sei esibita a teatro e in televisione in oltre 35 paesi in tutto il mondo. Raccontaci un po' di questa esperienza. Qual è il tuo paese preferito e perché? Quanto è diversa la cultura europea dalle altre culture del mondo?

LB: Poter realizzare le mie performance in tutto il mondo, prima nei ruoli di étoile ai Balletti di Monte-Carlo, poi con la nostra società di produzione Promo Art Monte-Carlo Production è ovviamente una bellissima esperienza. Amo tutti i paesi che ho visitato perché il mondo è bello perché è vario e queste differenze, tradizioni ed usi vanno mantenuti. Come artista - étoile, coreografa, cantante, attrice e master of ceremonies - è fondamentale poter comunicare ed esprimere le proprie emozioni al pubblico di tutto il mondo. Le emozioni dell'anima non conoscono barriere e sono il ponte fra i popoli. Oggi si usa molto il termine di ambasciatore culturale e sono fiera di poterlo essere. Purtroppo spesso l'arte e la cultura sono considerati qualcosa di superfluo o inutile. O ancor peggio l'arte e la cultura sono abbassate grandemente di livello e si spaccia per arte cose insulse e per cultura cose senza fondamenta. Il qualunquismo regna sovrano. Vedo quindi indispensabile essere di esempio per le nuove generazioni e le persone in generale per il rigore e l'etica, la professionalità, la passione. Questo, peraltro, mi ha valso di essere premiata l'estate scorsa con il "Who is Who International Award" ad Atene, un premio di grande prestigio dato ad esponenti della cultura, medicina, scienza, AI, imprenditoria, ecc.

DD: Cantare e ballare contemporaneamente è considerato un compito molto difficile. Nella tua biografia leggiamo: "Grazie alla tua estensione vocale di 3 ottave, sei l'unico soprano lirica che canta ballando sulle punte". Puoi raccontarci qualcosa di questa abilità?

LB: Questo è stato proprio uno dei miei challenge. Quando ho iniziato a realizzare le mie performances con la nostra società di produzione alcuni teatri e televisioni hanno iniziato a chiedermi degli spettacoli di musical. Ho sempre avuto una voce lirica naturale ma proprio per questo ho dovuto prima studiare parecchio. Dopo alcuni anni di intenso allenamento ero pronta ad unire queste due capacità in spettacoli con un repertorio di best hits dal musical all'opera lirica - dal Fantasma dell'Opera o Jesus Christ Superstar a Carmen... Il controllo della respirazione è il grande segreto.

DD: Come vivi il balletto come Maestra?

LB: Trasmettere la mia esperienza ai giovani è per me fondamentale ed è anche insito nel meccanismo della danza e del mondo dello spettacolo, professioni che sono sempre state trasmesse oralmente e che solo qualcuno con vera esperienza ti può insegnare. Per questo ho creato un Metodo chiamato "Méthode Russe de Monte-Carlo de Lorena Baricalla" che offre un programma di livello internazionale alle Scuole di danza. Prima formo i Maestri e poi i giovani ballerini. Ma non si tratta solo di danza. Si tratta di formare il loro Corpo, la Mente e l'Anima perché solo formando un individuo a 360° si può formare un vero artista, sia questo a livello professionale sia amatoriale perché tutti meritano una formazione di qualità che gli dà qualcosa per la vita.



DD: Puoi descriverci l'innovativo progetto di entertainment "Origins - The Answer"?

LB: È un Progetto di entertainment unico che abbiamo concepito e sviluppato con il mio Manager il Produttore Tino Genovese e che ha richiesto anni di lavoro e di investimento con 60 persone che hanno lavorato per noi. Si tratta di un nuovo "world" - come ad esempio Star Wars - che si sviluppa attraverso un grande spettacolo per arene con 80 artisti, tre film blockbusters basati sulla trilogia di libri che ho scritto, merchandising, video games ed altro ancora. Ennio Morricone voleva comporre le musiche ed anche se oggi purtroppo è scomparso siamo sempre in rapporto con il suo manager per l'utilizzo di sue musiche inedite. Richard Taylor, che ha prodotto e realizzato Il Signore degli Anelli e King Kong, ci ha dato la sua disponibilità a partecipare con grande entusiasmo. Necessitiamo ora di importanti studios e major che comprino il progetto per la sua produzione.

DD: Cosa speri che i lettori traggano dai tuoi libri?

LB: Questi libri possono essere letti come una grande avventura epica nell'universo, basata sulle antiche tavolette mesopotamiche e le teorie quantistiche. Sono concepiti un po' come dei libri sacri basati su simbolismi e spiritualità. Pertanto, un lettore accorto può anche comprenderne i significati più profondi. In chiave generale questa Trilogia vuole riportare il sentimento epico ed etico in ognuno di noi. Penso che il mondo ne ha grandemente bisogno attualmente. Dobbiamo rimettere i valori dell'individuo al centro del nostro modo di vivere la vita.

DD: Quali sono i tuoi progetti futuri?

LB: Ne ho veramente molti perché porto avanti più progetti contemporaneamente. Per il teatro stiamo collaborando con Luigi Caiola, manager per 30 anni di Ennio Morricone. Uno spettacolo nel quale sarei artista ospite per una grande tournée internazionale per i 25 Anni della storica tournée realizzata dal Maestro. Vi è anche un progetto con il noto cantante lirico Mikhail Kotlyarov per una tournée con un nuovo spettacolo cantato e ballato. In collaborazione con la società londinese e americana STK stiamo anche riportando in produzione una nuova edizione del grande evento World Sports Legends Award che abbiamo creato. Un red carpet internazionale di celebrities che premia i più grandi sportivi al mondo - dalla F1 alla Moto ed al Calcio - e che presento come Master of Ceremonies in cinque lingue. Unitamente vi è il TV Show "Lorena & Friends - in Monaco", un modo per scoprire i luoghi ed i personaggi di Monte-Carlo attraverso i miei occhi. Lifestyle e vita da star mostrati però agli spettatori con semplicità ed amicizia. Infine, un grande progetto cinematografico - oltre naturalmente ad "Origins -The Answer di cui abbiamo parlato prima - "There is Life on Mars", una sceneggiatura che abbiamo scritto con Tino Genovese, e nel quale sarò attrice in un ruolo che mi piace immensamente. Un film per tutta la famiglia su un tema di grande attualità.



Travel

BLOG VIDEOS

READ MORE:

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



"THE EXODUS" OF MISSOLOGHI"

200 YEARS LATER

KONSTANTINOS MENOUNOS

*"The preparation, through
my own eyes".*



Director:
CHRISTOS ARFANIS

Costume Design: Apostolos Tasioulis

"The role of Mr. Konstantinos Menounos is dressed by the Missolonghi weaver Chryssa Magdalinou. Together with her were Paraskevi and Stathis Magdalinou, as well as little Penelope."

"Musical contribution: Giannis Magdalinou, one of the last Missolonghi weavers of the area who still preserves the traditional sounds with these looms of the Exodus of Missolonghi that were once used for the fighters.

Direction - Cinematography: Christos Arfanis



Nikos Mantzios



Matematico, scrittore e insegnante di scrittura creativa



Matematico, scrittore e insegnante di scrittura creativa, Nikos Mantzios racconta il suo percorso dalla matematica alla letteratura, i suoi laboratori di scrittura, il suo programma alla radio dedicato ai libri e il suo ultimo romanzo "La libido degli angeli", che affronta il delicato tema della sessualità nella disabilità.

Tra matematica, insegnamento e letteratura, Nikos Mantzios costruisce da anni un percorso creativo originale. Nei suoi libri e nei laboratori di scrittura creativa che coordina, le parole diventano strumenti di esplorazione, espressione e libertà. In questa intervista ci parla della sua esperienza, del suo lavoro con gli aspiranti scrittori, della sua trasmissione radiofonica dedicata ai libri e dei temi che attraversano la sua narrativa, spesso audace e profondamente umana.

DD: Signor Mantzios, dandole il benvenuto nella nostra rivista, vorremmo chiederle come, partendo dalla Matematica, sia arrivato alla Psicologia e alla Scrittura Creativa. Se consideriamo che la matematica è la base di tutte le scienze, esiste un legame diretto con la scrittura creativa?

NM: La matematica non mi ha mai perso per farmi conquistare da qualcos' altro. Per chi si è immerso in questa magnifica scienza e ne ha compreso la magia, diventa un amore eterno e uno stile di vita. È sempre presente nei miei testi, direttamente o indirettamente. La sua natura e la sua struttura rigorosa mi aiutano molto a non essere prolisso nei racconti, e considero questa una grande qualità per uno scrittore. Ho frequentato corsi di scrittura creativa ad Atene in un momento inaspettato della mia vita, senza immaginare dove mi avrebbero portato. Sono stati l'occasione per iniziare a scrivere. Spesso porto il mio esempio per incoraggiare gli studenti dei laboratori che coordino a dedicarsi più intensamente alla scrittura. Quanto alla psicologia dello sport, me ne sono occupato in una fase della mia vita in cui volevo fare qualcosa di diverso, e non me ne sono mai pentito. Sono convinto che, nella conoscenza, nulla vada perduto..

DD: Quanto hanno influito i suoi studi a Roma, considerando che si tratta di una città-museo ricca di capolavori d'arte?

NM: Durante i miei anni universitari, non vedevo Roma come un turista, soprattutto perché ero costretto a lavorare mentre studiavo. In quel periodo, Roma rappresentava per me una destinazione legata a difficoltà e problemi. Tuttavia, i rapporti che nascono e maturano nelle difficoltà, diventano forti e durano nel tempo. Così è il mio rapporto con la Città Eterna: ogni volta che ne ho l'occasione ritorno quasi come in pellegrinaggio e mi emoziono sempre. Ora, finalmente, posso fare anche il turista!



DD: Quando ha iniziato i laboratori di Scrittura Creativa? Ci parli un po' di questa attività: a chi si rivolge, quanto dura etc.

NM: Ho iniziato a seguire corsi di scrittura creativa al Piccolo Politecnico d' Atene, quando lavoravo in una scuola al Pireo. Fu allora che mi prese il "tarlo" della scrittura e iniziai a scrivere sistematicamente. Evidentemente, era qualcosa che esisteva già dentro di me in forma latente e che trovò l'occasione di emergere. Dopo la pubblicazione dei miei primi libri, ho iniziato a organizzare a Trikala laboratori di scrittura creativa con il titolo "Parola per parola", che continuo ancora oggi in modo più intenso e organizzato. I miei gruppi sono composti soprattutto da adulti e più raramente da giovani. La durata è di solito semestrale, con due incontri al mese, così da dare ai partecipanti il tempo necessario per scrivere.

DD: È stato anche nella nostra zona, a Kranidi, nella biblioteca Comunale, dove ha parlato di scrittura creativa attraverso piccoli esercizi. Utilizza spesso questo metodo, cioè il gioco con le parole, per avvicinare gli adulti alla scrittura?

NM: Sono stato alla biblioteca Comunale di Kranidi dopo l'invito della bibliotecaria e mia cara amica, Dimitra Axarli. Mantengo ottimi legami con la vostra zona e ho amicizie che risalgono al periodo in cui insegnavo al ginnasio di Kranidi. A Porto Heli, vicino a voi, anni fa, ho presentato anche il mio primo libro, "Vedi il retro di copertina". Il laboratorio di due ore che ho tenuto in biblioteca, è stato soltanto un piccolo "antipasto". Il "piatto principale" non può essere servito in un tempo così breve. Come ho già detto, serve almeno un semestre per... saziarsi davvero. Questi brevi laboratorio, hanno lo scopo di introdurre, in modo ludico e divertente, alla magia delle parole. Di solito lavoro con parole-stimolo che diventano come semi da cui nasce letteratura: una nascita magica, liberatoria e persino terapeutica.

DD: Come viene accolta dagli ascoltatori la sua trasmissione radiofonica dedicata al libro? Analizza ogni volta un libro specifico oppure affronta anche temi di lingua e scrittura?

NM: Sono ormai al quarto anno della mia trasmissione settimanale "Respiri letterari" sulla radio Zygos FM 100, la più grande emittente della città di Trikala. Ho ormai un pubblico fedele che continua a crescere. Non è affatto facile mantenere una trasmissione dedicata al libro in una radio provinciale e sono orgoglioso di riuscirci. Di solito ospito in studio, oppure al telefono, uno scrittore/trice o una persona legata al mondo della letteratura e parliamo di temi, che magari, non sono mainstream, ma che restano molto interessanti e che il pubblico della provincia raramente ha occasione di conoscere. Propongo titoli, nuove uscite, e metto in palio libri di narrativa offerti dal mio sponsor, la libreria "Tsiopelakos", la più grande e conosciuta della città. La trasmissione può essere seguita online ogni giovedì dopo le 18:30' (ora locale) al seguente link:

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

DD: Ci parli della sua opera letteraria e dei libri che ha pubblicato finora.

NM: Ritengo, che la mia produzione letteraria non sia "industriale", nel senso che pubblico solo quando ho davvero qualcosa da dire. Dal 2017, anno di uscita del mio primo libro, ho pubblicato le microstorie "Vedi il retro di copertina", due delle quali sono state inserite nella Banca dei Temi dell'Istituto di Politica Educativa per l'insegnamento della letteratura; "Leggende e fiabe dalla Spagna medievale"; il romanzo "Il confessore di Dio"; una guida alla scrittura letteraria, "La paura della pagina bianca"; e ultimamente, il romanzo "La libido degli angeli", che nel 2024 è stato selezionato tra i dieci migliori romanzi ai premi letterari della rivista "O Anagnostis" (Il Lettore) ed è stato candidato al Premio Statale Speciale di Letteratura.

Oltre a questi, ho curato diverse pubblicazioni e partecipato a molte antologie di micro-racconti. Vorrei ricordare in particolare, il libro "Tra due vicoli" (Edizioni Grafi), curato insieme all'amico e scrittore Giorgos Polymenakos, con testi scritti da detenuti del carcere di Trikala durante un laboratorio volontario di scrittura creativa che ho realizzato, durante due anni.

DD: Quanto è importante per lei la traduzione del suo libro "Il confessore di Dio" in inglese? Vorrebbe vedere le sue opere tradotte anche in altre lingue?

NM: Qualsiasi scrittore desidererebbe condividere la propria opera con altri popoli e altre lingue. È anche una forma di riconoscimento. È una sensazione piacevole immaginare che il tuo libro possa trovarsi in questo momento nelle mani di qualcuno dall'altra parte del mondo, magari perfino di un... eschimese. "La libido degli angeli" è già stato tradotto in spagnolo ed è attualmente alla ricerca di un editore.



DD: “La libido degli angeli” è stato candidato come miglior romanzo ai premi della rivista “O Anagnostis” (Il Lettore), ed è stato candidato al Premio Statale Speciale di Letteratura. Qual è il tema del libro?

NM: Con gli strumenti della narrativa e la mia esperienza come insegnante nel campo dell’Educazione Speciale, ho scritto un romanzo sulla sessualità nella disabilità, forse l’unica opera della narrativa greca contemporanea che affronta questo tema. Credo che solo attraverso la letteratura, temi difficili come questo, possano diventare più accessibili al lettore. Racconto la storia di Korina, un’adolescente che dopo un incidente rimane su una sedia a rotelle; parlo del suo difficile percorso verso l’accettazione del proprio corpo. Racconto una lotta, spesso impari, con conseguenze tragiche per loro e per le sue famiglie; racconto tragedie che si consumano dietro porte chiuse; parlo del diritto di tutti alla vita e alla gioia; scrivo dell’ostrichismo, dell’ignoranza e dell’ipocrisia di noi, persone ‘normali’, che ci sentiamo impreparati e imbarazzati di fronte alla presenza attiva della disabilità. È un tema tabù che richiede sensibilizzazione ed educazione e il libro incoraggia l’avvio di una discussione aperta sul diritto al flirt e alla vita amorosa delle persone con disabilità. La sessualità delle persone con disabilità, deve essere parte integrante di un dibattito più ampio sui diritti umani e sull’uguaglianza. Tuttavia, il lettore deve avvicinarsi al libro, non come a uno studio scientifico, ma per il semplice piacere della lettura: è pur sempre un romanzo, con suspense, momenti culminanti e anche molto umorismo.



DD: Dove possiamo trovarla in questo periodo e quali progetti ha per il prossimo futuro?

NM: Mi trovate alla fine di un anno scolastico, con molta stanchezza accumulata ma anche con molti progetti aperti, fortunatamente scelti da me e non imposti. Sono ormai in una fase della vita in cui faccio ciò che voglio e non ciò che devo. Mi occupo di libri e di letteratura e questo mi dà un senso di pienezza e soddisfazione. A Trikala, una città con intensa vita culturale, accadono molte cose belle e sono felice di parteciparvi.

Dal punto di vista letterario, ho già pronto un nuovo romanzo, con un tema forse ancora più provocatorio del precedente, e una novella sul rapporto tra Letteratura e Intelligenza Artificiale, un argomento di cui si parla molto in questi giorni e che suscita, anche comprensibilmente, molte preoccupazioni.

Ringrazio di cuore la vostra rivista “Ermionida Magazine” per lo spazio che mi ha dato. Auguro una lunga vita, una crescita costante e un percorso di successo. Con stima, Nikos Mantziou, scrittore e insegnante di scrittura creativa.



QUANDO GLI SPAZI RACCONTANO LA STORIA L'ARCHITETTURA EMOTIVA DEL CINEMA MODERNO



Il cinema ha sempre riguardato le persone. Ma nella cinematografia moderna, gli spazi sono diventati importanti quanto i personaggi. Appartamenti, ville, caffè, camere d'albergo, case di vetro: non fungono più solo da sfondo. Definiscono la tensione emotiva, la gerarchia sociale, l'intimità e l'isolamento. Nel cinema contemporaneo, l'architettura parla. Il cambiamento è sottile ma innegabile. Mentre i film classici si basavano fortemente sui dialoghi e sullo svolgimento della trama, la narrazione visiva moderna utilizza sempre più spesso lo spazio come psicologia narrativa. Un soggiorno minimalista può rivelare una repressione emotiva. Una villa di lusso può esporre la solitudine. Una terrazza soleggiata può diventare il palcoscenico di un desiderio silenzioso.



L'ascesa della narrazione architettonica Negli ultimi anni, i registi hanno abbracciato il design come struttura emotiva. Prendiamo *Parasite* di Bong Joon-ho. La casa nel film non è semplicemente un'ambientazione, ma è la metafora centrale del film. Linee pulite, livelli nascosti, gerarchia verticale. L'architettura diventa un commento di classe. Allo stesso modo, in *Call Me by Your Name*, diretto da Luca Guadagnino, lo spazio respira di emozioni. La villa del Nord Italia, immersa nella luce mediterranea, diventa un contenitore di risveglio, esitazione e desiderio. L'ambientazione non sovrasta la storia, ma la sostiene. Il cinema moderno comprende che gli ambienti fisici modellano gli stati interiori.



Minimalismo e precisione emotiva I registi contemporanei utilizzano sempre più spesso interni minimalisti per aumentare la tensione psicologica. Pareti di vetro. Palette neutre. Spazi aperti. Luce naturale. Questi elementi creano calma visiva, ma spesso nascondono una complessità emotiva. In *The Square* di Ruben Östlund, gli spazi sterili dei musei e gli ambienti urbani raffinati riflettono la fragilità della performance sociale. L'architettura diventa una critica silenziosa dell'elitarismo culturale. Il minimalismo nel cinema non riguarda il vuoto, ma la precisione. Quando lo spazio è controllato, ogni movimento al suo interno diventa significativo. Caffè, città e il teatro della vita quotidiana Il cinema urbano tratta sempre più spesso gli spazi pubblici come palcoscenici. I caffè, in particolare, si sono evoluti in microcosmi cinematografici, luoghi in cui le relazioni moderne si svolgono in modo tranquillo. Sono intimi ma pubblici, confortevoli ma performativi. Luci soffuse, riflessi sulle finestre, conversazioni di sottofondo: questi dettagli creano tensione senza conflitti. In tali spazi, il silenzio diventa dialogo. Il cinema europeo moderno predilige spesso questi ambienti sobri. Le conversazioni sono sommesse. La telecamera osserva piuttosto che dettare. L'architettura incornicia le emozioni invece di drammatizzarle. Il risultato è il realismo dello stile di vita: storie radicate nella vita contemporanea.

Musso come contrasto emotivo. Gli interni di lusso nei film non servono solo a segnalare la ricchezza. Amplificano la vulnerabilità. Una vasta villa moderna può dare un senso di isolamento. Un attico di design può sembrare freddo. Uno spazio perfettamente curato può evidenziare il disordine emotivo. Il cinema esplora sempre più questo paradosso: più l'ambiente è esteticamente raffinato, più la condizione umana appare esposta. Il lusso diventa contrasto. E il contrasto crea tensione. La luce mediterranea Un elemento ricorrente nel cinema europeo moderno è la luce, in particolare la luce mediterranea. Terrazze inondate dal sole, muri in pietra, finestre amerte, pomeriggi tranquilli. Questi spazi permettono al tempo di espandersi. Creano uno spazio di respiro tra le parole. A differenza delle narrazioni urbane dal ritmo serrato, i film di ispirazione mediterranea utilizzano lo spazio per rallentare il ritmo emotivo.

Il silenzio non è imbarazzante. È intenzionale. E in quel silenzio, il pubblico osserva più da vicino. Oggi il cinema non riguarda solo ciò che dicono i personaggi. Riguarda dove si trovano. Quanto sono distanti tra loro. Cosa li circonda. Cosa li separa. Il cinema moderno ha abbracciato l'architettura emotiva: spazi che non solo ospitano le storie, ma le plasmano. Perché nella narrazione contemporanea, i muri non sono più silenziosi. Ricordano. Dividono. Proteggono. Rivelano. E quando sono progettati con intenzionalità, parlano più forte di quanto potrebbero mai fare i dialoghi.

Estate
2026
Fashion



Le tendenze che stanno già definendo lo stile dell'estate 2026.

Le tendenze dello stile dell'estate 2026 segnano il definitivo superamento del quiet luxury a favore di un ritorno all'ottimismo vibrante, texture ricche ed estetica massimalista. Le passerelle dei grandi brand, da Luisaviaroma a Vanity Fair, delineano una stagione calda dove la parola d'ordine è esprimersi senza timore



I colori dell'estate 2026 oscillano tra l'energia pura e una ritrovata armonia naturale:

Il Nuovo Neutro: Il bianco burro, battezzato da Pantone come Cloud Dancer, sostituisce il freddo bianco ottico, regalando luminosità ed eleganza senza tempo.

Color Block Vibrante: Tonalità sature e decise come il blu elettrico, il rosso lava e l'arancione tangerine dominano gli outfit da spiaggia e da sera.

Toni della Terra: Sfumature terapeutiche come il verde lichene, l'argilla e caldi beige organici bilanciano la palette con un tocco "santuario".



Silhouette e Stili Chiave

Mediterranean Chic & Boho Romantico: Stampe ispirate alle ceramiche italiane, maioliche costiere e motivi marini (come il trend dei pesci) si sposano con abiti fluttuanti e bluse bohémien.

Trasparenze "Seconda Pelle": Tessuti traforati, maglia a rete, tulle leggero ed effetti organza stratificati creano giochi di vedo-non-vedo iper-femminili.

Volume e Libertà (Effetto Tenda): Abiti ad "A", caftani ampi e pantaloni gaucho fluidi che non aderiscono alla pelle, pensati per combattere le alte temperature estive con stile.

Nostalgia Anni '80: Spalle definite (ma fluide), completi oversize e accostamenti cromatici audaci reinterpretano il power dressing in chiave moderna.

Accessori Statement e Dettagli

Frange e Nappe: Presenti su orli di gonne, borse e persino sciarpe estive, aggiungono movimento e dinamismo materico.

Borse Scultoree: Accessori con forme geometriche riconoscibili e rigide che spezzano la fluidità degli abiti.

Cappelli all'Uncinetto e Bandane: Copricapi in crochet traforato e foulard unici si confermano i veri must-have da spiaggia per un look Euro-chic.



MARRIAGE & KIDS

"Bridal 2026"

ER MAG TEAM

Il settore Bridal 2026 in Italia si distingue per un perfetto equilibrio tra minimalismo romantico e massimalismo scultoreo, trainato dalle novità presentate a Milano durante Si Sposaitalia Collezioni. Le tendenze per la sposa italiana ridefiniscono l'eleganza classica attraverso design trasformabili, palette cromatiche eteree e dettagli haute couture.



Tendenze e idee 2026

Stile: Dominano i design romantici, boho e classici.

Dettagli: Spacchi, pizzi, schiene e bustini di grande effetto.

Matrimonio su un'isola: Abiti da sposa leggeri ed eleganti, spesso concepiti per il massimo comfort.

Matrimonio e Battesimo: Si prediligono abiti meno sfarzosi.



BEAUTY



Creme rimpolpanti: scienza o miraggio? Il verdetto dei dermatologi

Il desiderio di una pelle tonica, tesa e "piena" ha reso le creme rimpolpanti tra i prodotti più venduti nei reparti di cosmesi. Ma cosa c'è di vero dietro le promesse impresse sulle confezioni? Per fare chiarezza, è necessario superare i proclami del marketing e affidarsi alla dermatologia clinica. Il verdetto degli esperti è chiaro: le creme funzionano, ma non nel modo in cui molti consumatori sperano.

A differenza dei filler iniettabili utilizzati nella medicina estetica, nessuna crema può penetrare così in profondità da ripristinare i volumi ossei o il grasso sottocutaneo persi con l'età. Il loro raggio d'azione si limita all'epidermide, lo strato più superficiale.

Qui, ingredienti iconici come l'**acido ialuronico** agiscono come vere e proprie spugne, capaci di trattenere l'acqua fino a mille volte il proprio peso. Questo massiccio apporto di idratazione rigonfia temporaneamente le cellule cutanee, distendendo le micro-rughe d'espressione. Il risultato è un viso visibilmente più luminoso, levigato e compatto già dalle prime applicazioni, sebbene l'effetto sia transitorio.

Per ottenere benefici a lungo termine, che vadano oltre la semplice idratazione, i dermatologi consigliano di leggere attentamente l'etichetta (INCI) e cercare molecole capaci di dialogare con le cellule:

- **Retinolo:** Il re indiscusso dell'anti-aging. Accelera il rinnovamento cellulare e stimola la produzione endogena di collagene.
- **Peptidi:** Piccole sequenze di amminoacidi che inviano segnali ai fibroblasti, spingendoli a produrre nuova elastina per migliorare la compattezza.
- **Acido ialuronico frammentato:** Avendo un basso peso molecolare, riesce a penetrare più a fondo rispetto a quello classico, migliorando la resilienza cutanea.

Secondo i test indipendenti, una buona formulazione può ridurre la profondità delle rughe in una percentuale compresa tra il 15% e il 20%. Tuttavia, la pelle ha i suoi ritmi: per apprezzare un reale cambiamento strutturale nella texture del viso sono necessarie almeno 4-6 settimane di applicazione costante, il tempo standard richiesto per il ricambio cellulare.



Il Nuovo Rinascimento del Cinema Italiano: Tra Storia e Record

Il cinema italiano sta vivendo una potente rinascita culturale e commerciale, capace di unire le sue leggendarie radici artistiche a straordinari successi al botteghino [1]. Storicamente riconosciuta come un pilastro della settima arte mondiale, l'industria cinematografica italiana sta dimostrando di saper ancora catturare il pubblico globale, modernizzando le proprie storie.

Un'Eredità che ha Scritto la Storia

L'Italia detiene il record internazionale per il maggior numero di Premi Oscar come Miglior Film Internazionale (con ben 14 statuette). L'influenza globale del nostro cinema affonda le radici in movimenti monumentali:

- **Il Neorealismo:** Nel secondo dopoguerra, maestri come Roberto Rossellini e Vittorio De Sica hanno rivoluzionato la regia, girando nelle strade reali e utilizzando attori non professionisti.
- **L'Età d'Oro:** Autori del calibro di Federico Fellini (La Dolce Vita) e Michelangelo Antonioni hanno ridefinito l'estetica moderna, spianando la strada a capolavori successivi come Nuovo Cinema Paradiso di Giuseppe Tornatore.

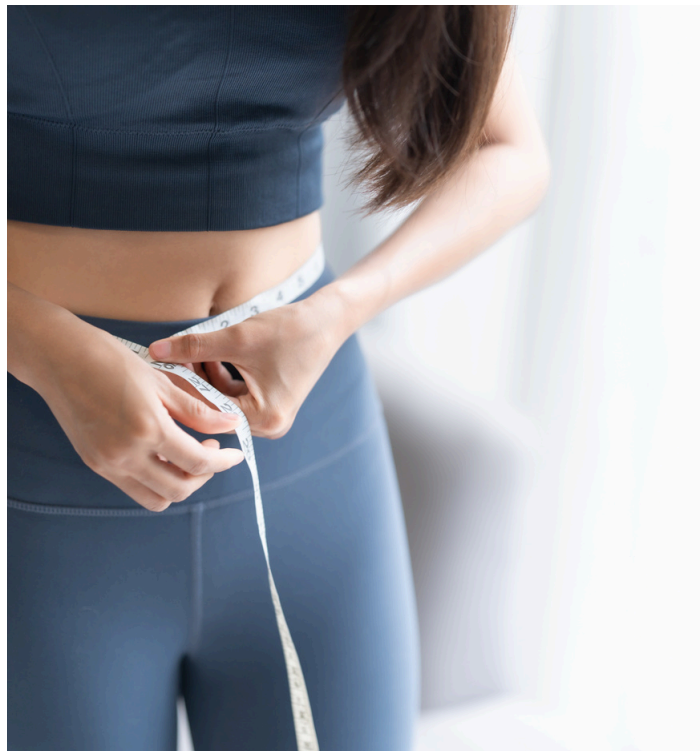
Il Boom del Botteghino e i Nuovi Generi

Oggi, il cinema italiano sta registrando un'affluenza di pubblico senza precedenti nelle sale [1]. I film nazionali stanno conquistando quote di mercato storiche grazie a una netta evoluzione artistica:

- **Fenomeni di Botteghino:** Grandi successi commerciali continuano a battere record di incassi, dimostrando il forte legame tra il pubblico e le produzioni locali.
- **Ibridazione dei Generi:** I registi contemporanei stanno superando la classica commedia all'italiana, integrando con successo elementi di fantascienza, noir, thriller e drammi sociali complessi.

Dieta estiva - Consigli

La dieta estiva non deve essere punitiva, ma deve adattarsi alle temperature elevate [1]. L'obiettivo principale è combattere la disidratazione, la spossatezza e la ritenzione idrica dovute al caldo



Componenti chiave di una dieta estiva

Idratazione: Bevi almeno 8-10 bicchieri d'acqua al giorno. Aumenta l'apporto in caso di sudorazione o attività fisica, poiché la stanchezza dovuta alla disidratazione viene spesso scambiata per fame.

Alimenti ricchi d'acqua: Integra nella dieta cibi idratanti come cetrioli, sedano, verdure a foglia verde, ravanelli, anguria e pomodori.

Prodotti di stagione: Consuma frutta e verdura di provenienza locale - come frutti di bosco, pesche, prugne, zucchine e peperoni - per assicurarti il massimo apporto di nutrienti.

Proteine magre e grigliate: Prediligi la cottura alla griglia o al forno per pesce, pollo o proteine vegetali (come i legumi), che sono povere di grassi e facili da preparare.

Alimenti ricchi di fibre: Aumenta l'apporto di fibre per favorire il senso di sazietà, consumando cereali integrali, frutta e verdura.



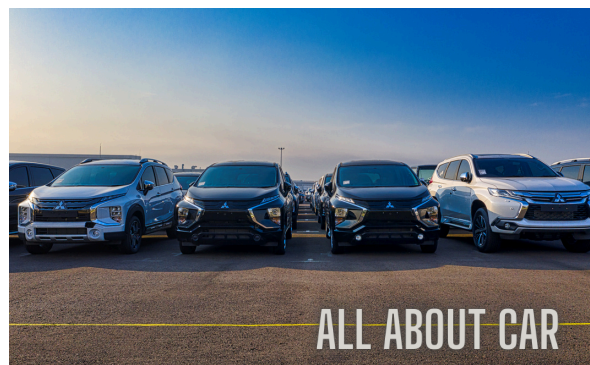


Nafplio: 11° Salone Nautico del Mediterraneo

Per 11 anni consecutivi, Nafplio ha ospitato la principale esposizione mondiale dedicata alle imbarcazioni da diporto con equipaggio professionale, sottolineando il ruolo vitale del turismo marittimo in Grecia.

L'11ª edizione del Mediterranean Yacht Show (MEDYS) ha trasformato lo storico porto in un hub globale per l'industria dello yachting. Broker di charter professionisti, organizzatori ed espositori provenienti da tutto il mondo sono confluiti in città per esaminare fin nei minimi dettagli la flotta in mostra. Con oltre 130 imponenti yacht esposti, l'evento ha offerto un'opportunità unica per ammirare l'eccellenza assoluta del design marittimo di lusso.

L'esposizione è rimasta aperta a visitatori e professionisti del settore fino a mercoledì 6 maggio, fungendo da dinamica vetrina della forza e del prestigio del comparto greco dello yachting.



Stellantis: 60 nuovi modelli nel piano 2030, cosa cambia per Fiat e tutti gli altri brand

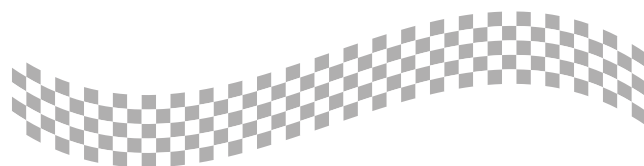
Una delle novità più rilevanti è la piattaforma STLA One, una nuova architettura pensata per massimizzare sinergie e competitività. Proprio le sinergie saranno uno dei pilastri del futuro di Stellantis: il gruppo ha già stretto alleanze con altri colossi dell'auto, da Jaguar Land Rover a Dongfeng, fino a Leapmotor.

L'obiettivo principale, a livello di prodotto, sarà quello di lanciare, da oggi al 2030, 60 nuovi modelli e 50 aggiornamenti significativi, per tutti i marchi. In totale, vedremo 39 veicoli con motori termici o mild hybrid, 24 ibridi, 15 ibridi plug-in o con range extender e 29 elettriche pure. Sono stati annunciati 23 lanci (12 nuovi modelli e 11 restyling) nei segmenti A e B per i marchi Fiat, Citroën, Jeep, Peugeot e Opel. Forte anche l'offensiva per il segmento C: entro il 2030 arriveranno 20 modelli dei marchi Fiat, Lancia, Alfa Romeo, Jeep, Peugeot, Opel, Citroën e DS, di cui 11 modelli totalmente inediti e nove aggiornamenti di prodotti già esistenti.

Nella nuova strategia sono previsti quattro brand globali cui dare precedenza: Fiat, Jeep, Peugeot e Ram. Più cinque marchi regionali: Alfa Romeo, Citroën, Opel, Chrysler e Dodge.

Gli altri brand finiranno sotto il controllo dei marchi principali: Fiat controllerà anche Lancia e Abarth, mentre la Citroën avrà sotto di sé DS.

quattroruote.it





Allenatori, pensionati e... falegnami: cosa fanno oggi gli eroi della Champions del Juve '96



Il 22 maggio 1996 i bianconeri conquistavano la loro seconda (e ultima) Champions League battendo l'Ajax per 4-2 ai rigori. Molti di loro sono rimasti nel mondo del calcio in vari ruoli, ma c'è anche chi ha deciso di dedicarsi a tutt'altro

22 maggio 1996: la Juve batte ai rigori per 4-2 l'Ajax (dopo l'1-1 nei tempi regolamentari) e conquista la sua seconda Champions League. Andiamo a scoprire cosa fanno oggi gli 11 titolari di quella serata, i tre subentrati e il tecnico.

Angelo Peruzzi

Portiere della Juve dal 1991 al 1999, è stato dapprima collaboratore tecnico in Nazionale di Marcello Lippi nella sua seconda esperienza azzurra e di Ciriaco De Simone in Under 21, seguito anche alla Sampdoria. Dopo aver ricoperto il ruolo di club manager della Lazio dal 2016 al 2021, attualmente fa... "il pensionato". "Mi godo la natura. Le cose semplici. Una delle cose più belle svegliarsi la mattina e andare per boschi", ha raccontato.

Ciro Ferrara

Difensore della Juve dal 1994 al 2005, ha provato a intraprendere la carriera di allenatore, senza grandi soddisfazioni. Dal 2015 riveste il ruolo di opinionista televisivo, prima a Premium Sport e, attualmente, a Dazn.

Gianluca Pessotto

Alla Juventus dal 1995 al 2006, ex terzino, è rimasto nel club bianconero dopo aver appeso le scarpette al chiodo, inizialmente come team manager della prima squadra, poi con vari ruoli nel settore giovanile. Attualmente è Football Teams Staff Coordination Manager.

Moreno Torricelli

Alla Juventus dal 1992 al 1998, ex esterno basso, dopo la fine della carriera agonistica ha provato a intraprendere il ruolo di allenatore, tra giovanili e serie minori, con scarsi risultati. Adesso... è tornato all'antico: "Sono tornato a fare quello che facevo da ragazzino: il falegname - ha svelato di recente alla Gazzetta. Aiuto un artigiano della zona qui in Valle D'Aosta e mi diverto a costruire l'alpeggio della mia nuova compagna, Lucia".

Pietro Vierchowod

Un solo anno alla Juve per lui, quel 1995-96, concluso, però, con la conquista della coppa più importante. Ex difensore centrale, dopo aver intrapreso prima la carriera di opinionista tv, poi quella di allenatore tra Italia, Ungheria e Albania (sempre senza fortuna), attualmente è supervisore tecnico degli Academy Junior Camp del Milan.

Paulo Sousa

Ex centrocampista, alla Juve dal 1994 al 1996, quella contro l'Ajax fu la sua ultima partita in bianconero. Appese le scarpette al chiodo, ha iniziato una lunga carriera da allenatore giramondo: dall'Inghilterra all'Ungheria, da Israele alla Svizzera, dalla Fiorentina alla Salernitana, fino a Francia, nazionale polacca, Brasile ed Emirati Arabi Uniti, dov'è attualmente in carica al Shabab Al-Ahli.





ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com