

ER MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 71
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026



INTERVIEWS

David Schaefer:

Κάτω από τον ανοιχτό ουρανό,
εκεί που η μουσική
συναντά την ψυχή.

Λάμπρος Καλφούντζος:

Το όνειρο συνεχίζεται,
από την Ελλάδα στο Χόλυγουντ.

WORLD CUP 2026



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

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



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026 | ΤΕΥΧΟΣ 71

ΕΚΔΟΣΗ - ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ: Δέσποινα Δημόση

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: Μίλτος Ιωαννίδης, Χρήστος Αρφάνης,
Μαρία Αγραπίδου, Γρηγόρης Τσουκαλάς,
Γιάννης Σαρλάς, Άννα Μεντισοπούλου,
Μαρία Παπακυριακού.



Μπάμπης Χαβιάτσος
IG: @drone_vision_ermionida, Γιώργος Ασπρούλης,
FB: "Εν οίδα, την Ερμιονίδα" - Κωνσταντίνα Κορδώνη

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ: Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος, Φροντιστήριο Μέσης Εκπαίδευσης "Σημείο".



2 EDITORIAL
Εκδοτικό σημείωμα

4 ERMIONIDA
Ερμιονίδα

6 INTERVIEW
David Schaefer

10 TV
ER MAG featured on

12 INTERVIEW
Λάμπρος Καλφούντζος

19 SPECIAL EDITIONS
7 Languages Covers

26 SURVIVAL TIPS
Επιβίωση

27 ER MAG SPORTS
Αθλητικά

August 2026

ISSUE 71

Summer
edition



Καλοκαίρι 2026 και το περιοδικό μας κυκλοφορεί σε σύνολο 10 γλώσσες!!! Μία καινοτομία που καταφέραμε όλα αυτά τα χρόνια κυκλοφορίας μας! Οι ειδικές εκδόσεις ολοκληρώθηκαν για το φετινό καλοκαίρι με τον Πολύγλωσσο Τουριστικό Οδηγό και την σκυτάλη παίρνουν οι ΕΝΤΥΠΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ που θα ανακοινωθούν το επόμενο διάστημα.

Σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε τον **David Schaefer**, τον τραγουδιστή που κάτω από τον ανοιχτό ουρανό, η μουσική συναντά την ψυχή και τον **Λάμπρο Καλφούντζο**, τον ηθοποιό του οποίου το όνειρο συνεχίζεται, από την Ελλάδα στο Χόλυγουντ.

Χαλαρώνουμε και αυτόν τον μήνα και από Σεπτέμβριο επανερχόμαστε με νέα επεισόδια, πολλές ζωντανές συνδέσεις, συνεντεύξεις, αφιερώματα και φυσικά..... ΕΡΜΙΟΝΙΔΑ.
Μείνετε συντονισμένοι!!!!!!

ΔΔ



Εκπομπή “ΜΕΓΑ Σαββατοκύριακο” με τους Νίκο Σιωμόπουλο και Στέλλα Γκαντώνη στην τηλεόραση του ΜΕΓΑ.

Την Κυριακή 12 Ιουλίου παρουσιάσαμε το Πόρτο Χέλι ως κορυφαίο προορισμό στην Ελλάδα για το φετινό καλοκαίρι.



SCAN
HERE



photo: @drone_vision_ermionida



Οι φωτογραφίες του μήνα
Μέσα από την ομάδα στο facebook
"ΕΝ ΟΙΔΑ, ΤΗΝ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑ"

Αναζήτηση δροσιάς
μες το κατακαλοκαιρο
Χηνίτσα (δεξιά)

ERMIONIDA Photo Book – 2026 V.1

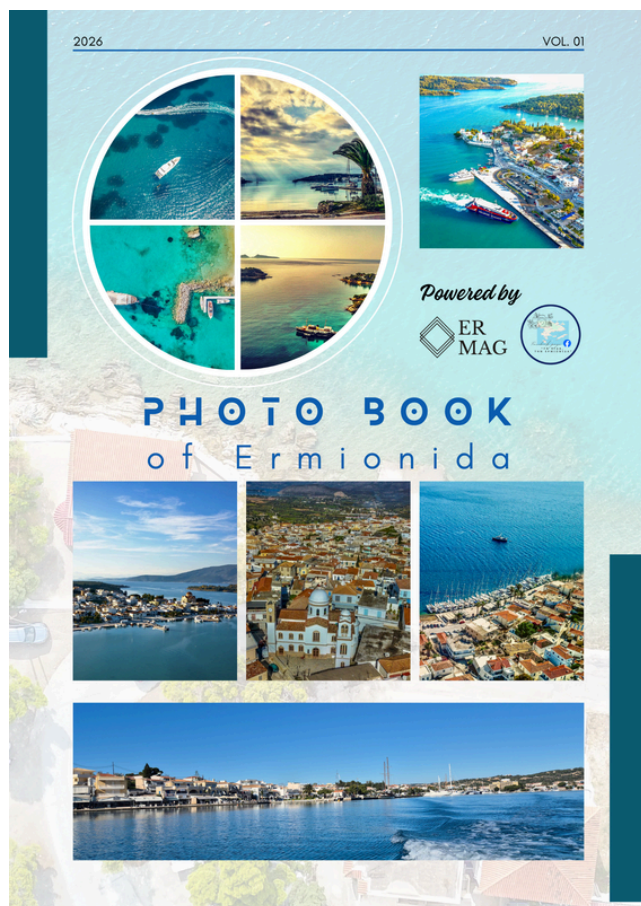
ΕΡΜΙΟΝΙΔΑ – Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ

Στην Ερμιονίδα η ομορφιά δεν βρίσκεται μόνο στα τοπία, αλλά στις στιγμές που ζουν οι άνθρωποι της καθημερινά. Στο φως που πέφτει πάνω στη θάλασσα ένα ήσυχο πρωινό. Στα σοκάκια που κρατούν ακόμη μνήμες άλλων εποχών. Στα μικρά πράγματα που πολλές φορές προσπερνάμε χωρίς να τα κοιτάζουμε πραγματικά.

Αυτό το **photo book** γεννήθηκε μέσα από τις φωτογραφίες των αναγνωστών μας. Εικόνες αυθεντικές, χωρίς σκηνοθεσία, τραβηγμένες από ανθρώπους που αγαπούν τον τόπο τους και θέλησαν να κρατήσουν ένα κομμάτι του στον χρόνο.

Μέσα από αυτές τις σελίδες ξεδιπλώνεται μια **Ερμιονίδα αληθινή, ζωντανή και διαχρονική**. Όπως ακριβώς είναι!

Εν' οίδα, την Ερμιονίδα
Ermionida Magazine



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

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

f [ethosophy.gr](https://www.instagram.com/ethosophy.gr)



David Schaefer

Κάτω από τον ανοιχτό ουρανό,
εκεί που η μουσική συναντά
την ψυχή.

Συνέντευξη στη
Δέσποινα Δημότση
@despinadimotsi



Ο Ελβετο-Κροάτης ηθοποιός, μοντέλο και καλλιτέχνης David Schaefer αναδεικνύεται ταχύτατα σε μία από τις πιο συναρπαστικές φωνές της ευρωπαϊκής ανεξάρτητης ποπ σκηνής. Γνωστός για τους ρόλους του στις ταινίες **Lads in the City** (2019), **Into My Ears** (2018) και **Eleven** (2018), ο Schaefer ξεκίνησε την καριέρα του στον χώρο της μόδας σε διεθνές επίπεδο, συνεργαζόμενος για πάνω από μία δεκαετία με παγκόσμια brands όπως οι Hugo Boss, Calvin Klein, Vogue Mexico και GQ, ενώ εμφανίστηκε και σε εξώφυλλα περιοδικών όπως το **Men's Health**.

Παράλληλα με την πορεία του στην υποκριτική και το μόντελινγκ, ο Schaefer ανέπτυξε σταδιακά τη μουσική του καριέρα ως τραγουδιστής και δημιουργός με το όνομα David Deen. Έχοντας προηγουμένως συμβόλαιο με τη Disney/Sony Music Germany και έχοντας περιοδεύσει στην Ευρώπη με το ποπ συγκρότημα Culture Box, συνεργάστηκε αργότερα με τον διεθνούς φήμης DJ Mike Candys, ερμηνεύοντας τα κύρια φωνητικά στο κομμάτι «All Around the World» — ένα τραγούδι που έχει ξεπεράσει τις 6 εκατομμύρια προβολές στο YouTube. Ακολουθώντας πλέον sólo πορεία, κυκλοφόρησε μια σειρά από singles την περασμένη χρονιά, ανάμεσά τους και τον ανεβαστικό ποπ ύμνο «Dancing In The Summer Rain», ο οποίος έφτασε στο νούμερο ένα των Indie Radio Charts για δύο συνεχόμενες εβδομάδες.

Στις 14 Μαρτίου 2026, ο Schaefer κυκλοφόρησε το ντεμπούτο EP του, με τίτλο **Under Open Skies**, σηματοδοτώντας ένα νέο κεφάλαιο στην εξέλιξη του μουσικού του ύφους. Το πιο πρόσφατο single του, «Wonderland» — μια πλούσια, κινηματογραφική χριστουγεννιάτικη ποπ μπαλάντα σε σύνθεση και παραγωγή της βραβευμένης ομάδας της Harvey/Grey Music — συνδυάζει την κλασική εορταστική ζεστασιά με τη σύγχρονη ποπ αισθητική. Αυτή την περίοδο, ο Schaefer βρίσκεται ξανά στο στούντιο δουλεύοντας πάνω στο έβδομο single του, εδραιώνοντας τη φήμη του ως ένας πολυδιάστατος καλλιτέχνης που διακρίνεται στους χώρους της μουσικής, του κινηματογράφου και της μόδας.

ΔΔ: Θα θέλαμε να σας καλωσορίσουμε στο περιοδικό μας και να σας ζητήσουμε να μοιραστείτε μαζί μας, ποιες είναι οι πρώτες σας αναμνήσεις από τη στιγμή που συγκινηθήκατε βαθιά από κάτι δημιουργικό;

DS: Μία από τις πρώτες μου αναμνήσεις όπου ένιωσα πραγματικά βαθιά συγκίνηση ανάγεται στα παιδικά μου χρόνια, όταν οι γονείς μου με πήγαν στις πρώτες μου συναυλίες. Είδα σπουδαίους καλλιτέχνες, όπως τον Bryan Adams, τους Bon Jovi και —πάνω απ' όλα— τον Michael Jackson. Η φωνή και η ερμηνεία του ήταν αξέχαστες και μου άφησαν ανεξίτηλη εντύπωση.

Το θέαμά του πάνω στη σκηνή με ενέπνευσε να ανακαλύψω τη δική μου φωνή, και αργότερα καλλιέργησα τόσο τη φωνή κεφαλής όσο και τη φωνή στήθους για διάφορες χορευτικές παραγωγές στις οποίες συμμετείχα. Εκείνη ήταν η στιγμή που συνειδητοποίησα ότι ήθελα να κυνηγήσω το όνειρο να γίνω κι εγώ ερμηνευτής.

ΔΔ: Πώς διαμόρφωσαν εκείνες οι πρώτες μέρες σου ως μοντέλο την οπτική ταυτότητα που πρεσβεύεις σήμερα στη μουσική σου πορεία;

DS: Το ξεκίνημά μου ως μοντέλο άσκησε βαθιά επίδραση πάνω μου. Τα ταξίδια σε όλο τον κόσμο, οι νέες εμπειρίες και οι άνθρωποι που γνώρισα συνέβαλαν στη διαμόρφωση του χαρακτήρα μου. Μου άνοιξε πολλές πόρτες — κάτι για το οποίο θα είμαι πάντα ευγνώμων.

Η εξοικείωση με τον φακό, η ικανότητα να αφηγούμαι ιστορίες μέσα από κάθε project και η συνεργασία με φωτογράφους και σκηνοθέτες μου χάρισαν σκηνική παρουσία, αυτοπεποίθηση και τη δυνατότητα να δίνω ζωή στη φαντασία μου. Αυτές οι εμπειρίες αποδείχθηκαν αργότερα καθοριστικές για τη μουσική μου σταδιοδρομία, βοηθώντας με να υποδύομαι ρόλους, να ερμηνεύω και να εκφράζομαι απόλυτα πάνω στη σκηνή.



“Η ομάδα μου κι εγώ έχουμε συναρπαστικά σχέδια για το μέλλον. Έχουμε καταρτίσει έναν οδικό χάρτη διάρκειας ενός έτους και βρισκόμαστε προ των πυλών της ηχογράφησης και της κυκλοφορίας του έβδομου *single* μας”.

ΔΔ: Ποια ήταν η πρώτη κινηματογραφική εικόνα που σου έμεινε χαραγμένη στη μνήμη πολύ αφότου έπεσαν οι τίτλοι τέλους;

DS: Η πρώτη ταινία που μου άφησε ανεξίτηλη εντύπωση ήταν το **Legends of the Fall** (Θρύλοι του Πάθους), με πρωταγωνιστές τον Μπραντ Πιτ και τον Άντονι Χόπκινς. Την έχω δει αμέτρητες φορές. Η συγκλονιστική φωτογραφία, η συγκινητική μουσική επένδυση, η ιστορία, τα μαγευτικά τοπία και οι εξαιρετικές ερμηνείες είναι στοιχεία που μου έχουν μείνει αξέχαστα. Έβλεπα πολλές ταινίες στα νεανικά μου χρόνια, αλλά αυτή παραμένει η αγαπημένη μου. Αν δεν την έχεις δει ακόμα, τη συνιστώ ανεπιφύλακτα.

ΔΔ: Ποιος ήταν ο αγαπημένος σου ρόλος μέχρι στιγμής και γιατί;

DS: Ένας από τους αγαπημένους μου ρόλους μέχρι σήμερα —σε μια υποκριτική καριέρα που είναι ακόμα στα πρώτα της βήματα, δεδομένου ότι δεν έχω γυρίσει πολλές ταινίες— ήταν αυτός του Ρώσου γκάνγκστερ Αρτέμ Τσερνάκοφ στην ταινία **Return of the Don**, η οποία διαδραματίζεται στο Λονδίνο. Για τον ρόλο αυτό, έπρεπε να μάθω να μιλάω με ρωσική προφορά και να προετοιμαστώ εντατικά. Ήταν μια φανταστική ευκαιρία και νιώθω μεγάλη ευγνωμοσύνη γι' αυτήν. Η πρεμιέρα έγινε σε κινηματογράφο IMAX στο Λονδίνο, ενώ ταξιδέψαμε και στο Φεστιβάλ Κινηματογράφου των Καννών ως ομάδα για να προωθήσουμε την ταινία. Ήταν μια απίστευτα διασκεδαστική εμπειρία, γεμάτη υπέροχες αναμνήσεις.

Ένας άλλος καθοριστικός ρόλος ήταν στην ταινία **Eleven**, όπου υποδύθηκα έναν Γερμανό στρατιώτη, τον Ότο Σνάιντερ. Αυτή η εμπειρία με δίδαξε πολλά για τη δουλειά στο πλατό και τον χώρο του ανεξάρτητου κινηματογράφου, προετοιμάζοντάς με ουσιαστικά για μελλοντικά εγχειρήματα. Επικρατούσε τσουχτερό κρύο κατά τη διάρκεια των γυρισμάτων στα χαρακώματα, αλλά απόλαυσα κάθε δευτερόλεπτο της συμμετοχής μου σε μια τόσο σπουδαία ανεξάρτητη ταινία. Λατρεύω τις ταινίες ιστορικού περιεχομένου και δεν φανταζόμουν ποτέ ότι κάποια μέρα θα μπορούσα να πω πως έπαιξα σε ταινία για τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο. Είναι κάτι που κανείς δεν μπορεί να μου αφαιρέσει — όπως ακριβώς συμβαίνει με τη μουσική μου και τις άλλες δημιουργικές μου δραστηριότητες. Επίσης, συμμετείχα στην παραγωγή και το σενάριο μιας ταινίας μικρού μήκους με τίτλο **Into My Ears**. Ήταν ένα εγχείρημα που το έκανα με πραγματικό πάθος. Οι περισσότερες σκηνές ήταν προϊόν αυτοσχεδιασμού και συχνά γυρίζονταν με μία μόνο λήψη, γεγονός που δημιουργούσε μεγάλη πίεση, αλλά τα καταφέραμε χάρη στην ομαδική δουλειά. Είναι δύσκολο να ξεχωρίσω μόνο έναν αγαπημένο ρόλο, αλλά αυτός του Ρώσου γκάνγκστερ ξεχωρίζει — όχι μόνο επειδή ήταν διασκεδαστικός, αλλά και λόγω των υπέροχων ανθρώπων με τους οποίους συνεργάστηκα. Οι στιγμές που γιορτάσαμε όλοι μαζί στις Κάννες ήταν αξέχαστες. Βγαίναμε για φαγητό και απλώς απολαμβάναμε τον χρόνο μας εκεί.

ΔΔ: Τα Αγγλικά περιγράφονται συχνά ως η γλώσσα της ποπ μουσικής, ενώ τα Γερμανικά θεωρούνται η γλώσσα της ακρίβειας. Συμφωνείτε; Τι προσφέρει η κάθε γλώσσα στη μουσική;

DS: Νομίζω ότι υπάρχει κάποια αλήθεια σε αυτό. Τα Αγγλικά διαθέτουν έναν φυσικό ρυθμό και μια ευελιξία που τα καθιστούν ιδανικά για την ποπ μουσική· ρέουν αβίαστα, ακούγονται ευχάριστα και γεφυρώνουν πολιτισμούς. Τα Γερμανικά, από την άλλη πλευρά, διαθέτουν μια ακρίβεια και μια δύναμη στα σύμφωνα και στη δομή τους, που προσδίδουν στη μουσική μια εντελώς διαφορετική αίσθηση. Μπορούν να ακουστούν δραματικά, δυναμικά ή ποιητικά, με έναν τρόπο στιβαρό και γειωμένο.

Είναι ενδιαφέρον, γιατί ως μοντέλο έχω ταξιδέψει σε πολλές χώρες και έχω ζήσει για μήνες σε μέρη όπως η Κίνα, η Μαλαισία, το Κέιπ Τάουν (Νότια Αφρική), το Μεξικό και πολλά άλλα. Κάποια στιγμή, άρχισα μάλιστα να βλέπω όνειρα στα αγγλικά. Το μεγαλύτερο μέρος του κύκλου γνωριμιών και των φίλων μου αποτελείται από αγγλόφωνους. Βρίσκομαι στον χώρο του θεάματος εδώ και 20 χρόνια — πώς περνάει ο καιρός! Για μένα ως καλλιτέχνη, τα Αγγλικά μου επιτρέπουν να πειραματίζομαι με μελωδίες και να απευθύνομαι σε διεθνές κοινό, ενώ τα Γερμανικά προσδίδουν βάρος και σαφήνεια στους στίχους. Κάθε γλώσσα διαμορφώνει τη μουσική με τον δικό της τρόπο και ανοίγει μοναδικές δημιουργικές προοπτικές. Αγαπώ και τις δύο γλώσσες.



ΔΔ: Σου προσφέρει μια αίσθηση ελευθερίας η σόλο καριέρα; Πες μας λίγα λόγια γι' αυτό.

DS: Το να ακολουθήσω σόλο πορεία ήταν πάντα ένα μεγάλο μου όνειρο —ακόμα και πριν από τη συμμετοχή μου σε ένα ποπ συγκρότημα της Disney στη Γερμανία, όταν είχα συμβόλαιο με τη Sony Music. Είμαι απίστευτα ευγνώμων στην ομάδα μου. Ως ανεξάρτητος καλλιτέχνης, έμαθα να παίρνω πρωτοβουλίες, να εργάζομαι σκληρά και να κατανοώ τις πτυχές του μάρκετινγκ και του επιχειρηματικού σκέλους της μουσικής. Λαμβάνω κάθε απόφαση σε συνεργασία με τη δισκογραφική μου εταιρεία, τη Harvey Grey Music (με έδρα το Ηνωμένο Βασίλειο), η οποία έχτισε την καριέρα μου από το μηδέν —τότε που δεν είχα ούτε ένα τραγούδι στο Spotify.

Πίστεψαν σε μένα όταν κανείς άλλος δεν το έκανε. Είναι προνόμιο να συνεργάζομαι με μια τόσο φανταστική ομάδα στον χώρο της μουσικής —μια ομάδα που με στήριξε αφάνταστα από την πρώτη στιγμή. Πριν από αυτό, είχα κάνει συζητήσεις με μεγάλες δισκογραφικές εταιρείες, οι οποίες τελικά δεν καρποφόρησαν. Κατανοούσα τους ενδοιασμούς τους: δεν κυκλοφορούσα μουσική με συνέπεια και είχα απομακρυνθεί από τον κλάδο για αρκετά χρόνια. Χρειάστηκε η ομάδα μου στη Harvey Grey Music για να αλλάξουν όλα αυτά. Συνεχίζουν να πιστεύουν σε μένα μέχρι σήμερα, όπως ακριβώς πιστεύω κι εγώ σε εκείνους. Κοιτάζοντας πίσω, νιώθω ευγνωμοσύνη για την εξέλιξη των πραγμάτων. Τώρα, ετοιμάζομαι να ηχογραφήσω το έβδομο single μου και μόλις κυκλοφόρησα το ντεμπούτο EP μου, με τίτλο **Under Open Skies**. Μου φαίνεται ακόμα σαν όνειρο.

Το να είσαι ανεξάρτητος καλλιτέχνης δεν είναι εύκολο, αλλά προσφέρει απίστευτη ικανοποίηση. Μπορείς να νιώθεις πραγματική περηφάνια για κάθε βήμα που κάνεις και για κάθε επιτυχία που κατακτάς μαζί με την ομάδα σου. Απαιτεί σκληρή δουλειά και συνεπάγεται πολλά εμπόδια. Είμαι συνηθισμένη σε αυτό. Γεννήθηκα με καρδιακή πάθηση, οπότε έπρεπε πάντα να ξεπερνώ προκλήσεις – φτάνοντας, στη δική μου περίπτωση, ακόμη και στο σημείο να πρέπει να επιλέξω ανάμεσα στη ζωή και τον θάνατο. Είμαι ευγνώμων που η καρδιά μου θεραπεύτηκε και που μπορώ να απολαμβάνω κάθε νέα μέρα. Δεν θα μπορούσα να ζητήσω καλύτερη ομάδα· η Caitlin και ο Neil από τη Harvey Grey Music είναι υποστηρικτικοί και εξαιρετικά επαγγελματίες. Νιώθω ότι όλα μπήκαν στη θέση τους την κατάλληλη στιγμή. Οι παραγωγοί μου, η Caitlin και ο Neil, μπήκαν στη ζωή μου όταν όλα πήγαιναν στραβά και βρισκόμουν στο απόλυτο ναδίρ. Ήμουν έτοιμη να τα παρατήσω – παρόλο που είμαι άνθρωπος που δεν εγκαταλείπει ποτέ την προσπάθεια, ούτε καν όταν ήμουν άρρωστο παιδί με καρδιακή πάθηση ή όταν αντιμετώπιζα άλλες δυσκολίες στα ταξίδια και στη ζωή μου. Ευχαριστώ τον Θεό που η Caitlin επικοινωνήσε μαζί μου και έδειξε ενδιαφέρον για μια συνεργασία.

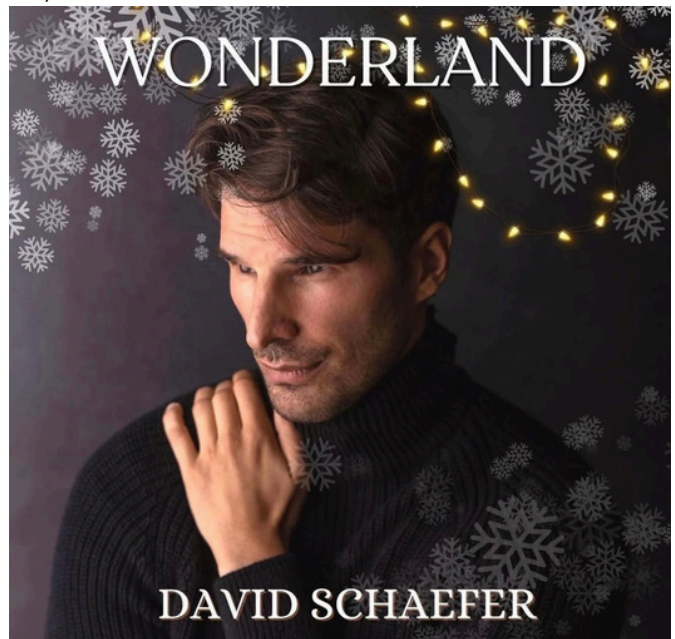
ΔΔ: Μίλησέ μας για την ουσία του πρώτου σου EP, **Under Open Skies**. Ποιο είδος συναισθηματικού τοπίου ήθελες να αποτυπώσεις σε αυτά τα κομμάτια;

DS: Με το ντεμπούτο EP μου, **Under Open Skies**, ήθελα να αποτυπώσω ένα ευρύ συναισθηματικό φάσμα: στιγμές ενδοσκόπησης, ευαισθησίας, ελπίδας και προσωπικής εξέλιξης. Τα τραγούδια εξερευνούν διάφορα συναισθήματα που όλοι βιώνουμε καθώς αναζητούμε τη θέση μας στον κόσμο. Για μένα, ο τίτλος **Under Open Skies** συμβολίζει το γεγονός ότι όλοι ζούμε τις ιστορίες μας κάτω από τον ίδιο ουρανό, διαχειριζόμενοι προκλήσεις, όνειρα και αλλαγές στην πορεία μας. Κάθε κομμάτι αντικατοπτρίζει μια διαφορετική πτυχή αυτού του ταξιδιού, και η ενασχόληση με το EP μού επέτρεψε να εκφράσω συναισθήματα που μερικές φορές οι λέξεις από μόνες τους δεν μπορούν να αποδώσουν πλήρως. Ήθελα η μουσική να αποπνέει ειλικρίνεια και κινηματογραφική αισθητική, ώστε οι ακροατές να μπορούν να αναγνωρίσουν τις δικές τους αναμνήσεις και τα συναισθήματά τους μέσα στα τραγούδια. Με κάθε νέα κυκλοφορία, προσπαθώ επίσης να εξελισσόμαστε, τόσο φωνητικά όσο και ως προς την παραγωγή. Είμαι αρκετά τελειομανής —και νομίζω πως το ίδιο ισχύει και για την ομάδα μου— γι' αυτό και συνεργαζόμαστε τόσο καλά, τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο.



ΔΔ: Ποια είναι τα σχέδιά σας για το μέλλον; Πώς διαγράφεται το επόμενο κεφάλαιο της δημιουργικής σας πορείας;

DS: Η ομάδα μου κι εγώ έχουμε συναρπαστικά σχέδια για το μέλλον. Έχουμε καταρτίσει ένα πλάνο δράσης διάρκειας ενός έτους και ετοιμαζόμαστε να ηχογραφήσουμε και να κυκλοφορήσουμε το έβδομο single μας. Σχεδιάζουμε επίσης να δώσουμε σύντομα ζωντανές συναυλίες, ώστε να φέρουμε τη μουσική μας απευθείας στο κοινό. Μου λείπουν πολύ οι ζωντανές εμφανίσεις· είναι κάτι που πραγματικά αγαπώ και εκτιμώ βαθιά. Έχουμε σπουδαία σχέδια, αλλά πιστεύω στη δουλειά που γίνεται αθόρυβα και στο να αφήνουμε την επιτυχία να μιλάει από μόνη της. Έχω μάθει να μην αποκαλύπτω πράγματα πολύ νωρίς. Συχνά, όσα ανακοίνωνα εκ των προτέρων δεν υλοποιούνταν τελικά, γι' αυτό τώρα είμαι πιο προσεκτικός. Θα μάθετε περισσότερα σύντομα, αλλά προς το παρόν προτιμώ να κρατώ τα χαρτιά μου κλειστά. Σας ευχαριστώ πολύ για την πρόσκληση. Ήταν πραγματική χαρά να απαντήσω στις ξεχωριστές ερωτήσεις σας.





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.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ - ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ

Multilingual Travel Guide 2026 !!!

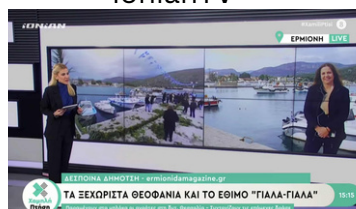
Featured on



Alpha TV



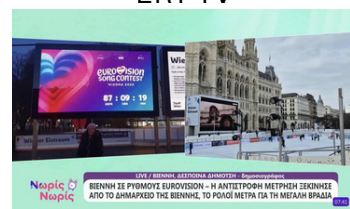
Ionian TV



Skai TV



ERT TV



MEGA TV



Mesogeios TV



One TV



@ErmionidaMagazine



@DespinaDimotsi





Κεντρικό Δελτίο Ειδήσεων με την Νατάσα Πατρινού στην τηλεόραση του IONIAN.

Την Τετάρτη 22 Ιουλίου παρουσιάσαμε το Πόρτο Χέλι ως κορυφαίο προορισμό στην Ελλάδα για το φετινό καλοκαίρι.



SCAN
HERE





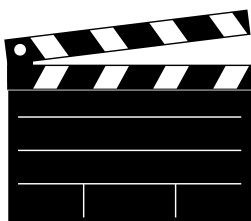
Λάμπρος Καλφούντζος

Το όνειρο συνεχίζεται,
από την Ελλάδα στο Χόλυγουντ.



Ο Λάμπρος Καλφούντζος είναι Έλληνας ηθοποιός με έδρα το Ηνωμένο Βασίλειο. Γεννήθηκε στην Αθήνα και μεγάλωσε στη Λάρισα, αναπτύσσοντας από νωρίς έντονο ενδιαφέρον για τον κινηματογράφο και την οπτική αφήγηση. Έχει εμφανιστεί σε διεθνείς παραγωγές όπως *Mission: Impossible – Fallout*, *Mission: Impossible – Dead Reckoning Part One*, *Fast & Furious Presents: Hobbs & Shaw*, *Mamma Mia! Here We Go Again*, καθώς και στη βραβευμένη σειρά *The Crown*.

Παράλληλα με την υποκριτική, δραστηριοποιείται στον χώρο του *visual design* και της φωτογραφίας, γεγονός που του προσφέρει μια ιδιαίτερη κατανόηση της κινηματογραφικής εικόνας και της αφήγησης. Σπούδασε στο Ηνωμένο Βασίλειο *Multimedia Design, Graphics* και *3D Digital Design* σε επίπεδο *Master of Arts*, ενώ η ακαδημαϊκή του έρευνα επικεντρώθηκε στη γλώσσα και τη φιλοσοφία της οπτικής αφήγησης, με διπλωματική εργασία πάνω στην ταινία "*The Matrix*".



ΔΔ: Καλοσωρίζοντας σας στο περιοδικό μας, θα θέλαμε να μας πείτε από πότε θυμάστε τον εαυτό σας να θέλει να ασχοληθεί με τον κινηματογράφο και την υποκριτική; Ποιες ταινίες όταν ήσασταν μικρός, σας ενέπνευσαν;

ΛΚ: Από πολύ μικρός ένιωθα μια έντονη έλξη προς την εικόνα και την αφήγηση. Μεγαλώνοντας στην Ελλάδα, είχα πάντα την ανάγκη να δημιουργώ — είτε μέσα από σχέδιο είτε μέσα από εικόνες που αφηγούνται ιστορίες. Ο κινηματογράφος ήρθε σαν φυσική εξέλιξη αυτής της ανάγκης. Ταινίες όπως το *The Matrix* με επηρέασαν βαθιά, όχι μόνο αισθητικά αλλά και φιλοσοφικά. Με έκαναν να δω την εικόνα ως ένα ισχυρό μέσο έκφρασης και όχι απλώς ως ψυχαγωγία.

ΔΔ: Ποιο θεωρείτε πιο απαιτητικό; Την στατική εικόνα που εκφράζει η φωτογραφία ή την κίνηση που δίνει μια ταινία;

ΛΚ: Η φωτογραφία και ο κινηματογράφος είναι δύο διαφορετικές μορφές αφήγησης. Η φωτογραφία παγώνει μια στιγμή — πρέπει να συμπυκνώσεις συναίσθημα και ιστορία σε ένα μόνο καρέ. Αντίθετα, η ταινία είναι ροή, εξέλιξη και διάρκεια. Προσωπικά, θεωρώ πιο απαιτητική την κίνηση, γιατί απαιτεί συνέπεια στην ερμηνεία, ρυθμό και συναισθηματική συνέχεια. Παρ' όλα αυτά, μια δυνατή φωτογραφία μπορεί να είναι εξίσου καθηλωτική.

ΔΔ: Η κλίμακα των Αμερικανικών παραγωγών είναι τεράστια. Πώς αισθανθήκατε που βρεθήκατε σε τόσο μεγάλες παραγωγές; Θα θέλαμε να μας μιλήσετε για τα συναισθήματά σας αλλά και για κάτι που δεν βλέπει ο απλός θεατής αλλά εσείς το βιώσατε έντονα.

ΛΚ: Το να βρίσκεσαι σε μεγάλες παραγωγές είναι ένα μείγμα ενθουσιασμού και ευθύνης. Από τη μία, συμμετέχεις σε κάτι πολύ μεγαλύτερο από εσένα· από την άλλη, καταλαβαίνεις ότι κάθε λεπτομέρεια μετράει. Σε projects όπως το *Mission: Impossible* και άλλες διεθνείς παραγωγές, βίωσα έναν κόσμο όπου όλα λειτουργούν με απόλυτη ακρίβεια και υψηλά standards. Αυτό που δεν βλέπει ο θεατής είναι η ένταση της προετοιμασίας — ώρες δουλειάς, επαναλήψεων και συγκέντρωσης για λίγα μόνο δευτερόλεπτα στην οθόνη. Είναι μια εμπειρία που σε διαμορφώνει ουσιαστικά ως επαγγελματία.



“Οι μεγάλοι ηθοποιοί προσεγγίζουν κάθε σκηνή με συγκέντρωση και επαγγελματισμό. Δουλεύουν ασταμάτητα, δοκιμάζουν, επαναλαμβάνουν και δεν επαναπαύονται ποτέ — ακόμα και όταν έχουν ήδη κατακτήσει την κορυφή.”.

ΔΔ: Με ποιους μεγάλους πρωταγωνιστές συνεργαστήκατε στενά; Τι σας έκανε εντύπωση από τον χαρακτήρα τους αλλά και την εργατικότητα τους για να βγει το τέλειο αποτέλεσμα που βλέπουμε στις οθόνες μας;

ΛΚ: Είχα την ευκαιρία να συνεργαστώ και να παρατηρήσω από κοντά εξαιρετικούς πρωταγωνιστές σε διεθνείς παραγωγές, όπως ο Tom Cruise, ο Johnny Depp, ο Dwayne "The Rock" Johnson, ο Jason Sudeikis, ο Matt Damon και ο Daniel Craig. Αυτό που με εντυπωσίασε περισσότερο δεν ήταν μόνο το ταλέντο τους, αλλά η πειθαρχία και η αφοσίωσή τους στη λεπτομέρεια. Ο καθένας με τον δικό του τρόπο φέρνει μια μοναδική ενέργεια στο set, αλλά όλοι έχουν ένα κοινό στοιχείο — την απόλυτη προσήλωση στη δουλειά.

Οι μεγάλοι ηθοποιοί προσεγγίζουν κάθε σκηνή με συγκέντρωση και επαγγελματισμό. Δουλεύουν ασταμάτητα, δοκιμάζουν, επαναλαμβάνουν και δεν επαναπαύονται ποτέ — ακόμα και όταν έχουν ήδη κατακτήσει την κορυφή. Αυτό που κρατάω είναι ότι το «τέλειο αποτέλεσμα» που βλέπουμε στην οθόνη είναι πάντα αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς, συνέπειας και σεβασμού προς όλη την ομάδα.

ΔΔ: Έχετε εμφανιστεί εκτός από ταινίες δράσης σε ιστορικές μεγάλες παραγωγές. Το "The Crown" για παράδειγμα εκτός από τα σκηνικά και την ιστορία, έχει τη δυσκολία να διαδραματίζεται στην Αγγλία όπου υπάρχει μεγάλη διαφορά στην κουλτούρα αλλά και στην προφορά. Πώς το βιώσατε;

ΛΚ: Το The Crown είναι μια παραγωγή υψηλών απαιτήσεων, όπου η ακρίβεια σε κάθε επίπεδο είναι καθοριστική — από τη γλώσσα μέχρι τη συμπεριφορά των χαρακτήρων. Η μεγαλύτερη πρόκληση ήταν η προσαρμογή στην αγγλική προφορά και στο ύφος της εποχής. Έπρεπε να μπει πλήρως σε έναν διαφορετικό πολιτισμικό κόσμο και να τον υπηρετήσεις με αυθεντικότητα. Ένα ενδιαφέρον στοιχείο από αυτή την εμπειρία είναι ότι αρχικά δεν είχα επιλεγεί για τον ρόλο που τελικά ενσάρκωσα. Ωστόσο, μέσα από τη διαδικασία και λόγω της παρουσίας και της εικόνας μου, η παραγωγή επαναπροσδιόρισε τον ρόλο και προσαρμόστηκε — κάτι που δείχνει πόσο σημαντική είναι η φυσική ταυτότητα και η ενέργεια που φέρνει ένας ηθοποιός.

ΔΔ: Έχοντας σπουδάσει Digital Design και οπτικά εφέ, πιστεύετε ότι αυτό σας έχει βοηθήσει στις ερμηνείες σας;

ΛΚ: Το background μου στο digital design και στα οπτικά εφέ έχει επηρεάσει σημαντικά τον τρόπο που προσεγγίζω την υποκριτική. Κατανοώ καλύτερα το κάδρο, το φως και τη σύνθεση, κάτι που μου επιτρέπει να λειτουργώ πιο συνειδητά μέσα στη σκηνή και να συνεργάζομαι πιο ουσιαστικά με τον σκηνοθέτη και την ομάδα.

ΔΔ: Αν σας ζητούσα να μας περιγράψετε ένα μεγάλο digital design project ποιο θα επιλέγατε ως το κορυφαίο σας και γιατί.

ΛΚ: Ένα από τα πιο ξεχωριστά projects για μένα ήταν η συνεργασία μου με τη Ralph Lauren, ένα brand με ισχυρή ταυτότητα και διαχρονική αισθητική. Η πρόκληση ήταν να διατηρηθεί η κομψότητα και η καθαρότητα του brand, ενώ παράλληλα να ενσωματωθεί μια πιο σύγχρονη, digital προσέγγιση. Δούλεψα πάνω σε οπτικά concepts που συνδύαζαν fashion αισθητική με storytelling, δίνοντας έμφαση στη λεπτομέρεια, το φως και τη σύνθεση. Αυτό που το κάνει κορυφαίο για μένα είναι ότι δεν ήταν απλώς ένα design project — ήταν μια εμπειρία που με έφερε πιο κοντά στη φιλοσοφία του luxury branding και στο πώς η εικόνα μπορεί να μεταφέρει συναίσθημα, ταυτότητα και αξία.



ΔΔ: Τα τελευταία χρόνια η Ελλάδα έχει καταφέρει να δημιουργήσει καινοτομικές ιδέες σε σίριαλ αλλά και σε ταινίες. Θα θέλαμε να μας το σχολιάσετε αυτό. Πόσο θετικό είναι για την χώρα μας να ανεβάζει τον πήχη στον τομέα κινηματογράφος και σενάριο.

ΛΚ: Τα τελευταία χρόνια, η Ελλάδα δείχνει μια πολύ δυναμική εξέλιξη στον χώρο του κινηματογράφου και της τηλεόρασης. Υπάρχει μια νέα γενιά δημιουργών που τολμά, πειραματίζεται και ανεβάζει τον πήχη. Δημιουργοί όπως ο Γιώργος Λάνθιμος έχουν ήδη ανοίξει τον δρόμο σε διεθνές επίπεδο, φέρνοντας μια μοναδική, αναγνωρίσιμη κινηματογραφική ταυτότητα. Παράλληλα, ξεχωρίζω ιδιαίτερα και τον Σωτήρη Τσαφούλια, του οποίου η προσέγγιση στη σκηνοθεσία και την αφήγηση με εμπνέει. Θεωρώ ότι η ποικιλία αυτών των φωνών είναι που δίνει πραγματική δύναμη στον σύγχρονο ελληνικό κινηματογράφο.

ΔΔ: Που σας βρίσκουμε φέτος να εργάζεστε και τι να περιμένουμε από εσάς στο μέλλον; Θα μπορούσαμε να σας δούμε, με τόσες εμπειρίες και γνώσεις, και στο σκηνοθετικό κομμάτι;

ΛΚ: Αυτή τη στιγμή η εστίασή μου είναι ξεκάθαρα στην υποκριτική και στην εξέλιξή μου ως ηθοποιός μέσα από διεθνείς παραγωγές και διαφορετικούς ρόλους, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον σε πιο απαιτητικούς ρόλους δράσης και δράματος. Παράλληλα, με ενδιαφέρει να επεκταθώ και σε ελληνικές παραγωγές, συμβάλλοντας σε projects που ανεβάζουν το επίπεδο του σύγχρονου ελληνικού κινηματογράφου. Ένα από τα επόμενα projects είναι η ταινία *Endless Summer*, όπου υποδύομαι έναν αστυνομικό, τον Officer Lambert — ένας ρόλος που θα μου δώσει την ευκαιρία να δουλέψω πιο βαθιά πάνω στον χαρακτήρα και την εσωτερική του ένταση. Παράλληλα, με ελκύει ιδιαίτερα η οπτική πλευρά του κινηματογράφου — η φωτογραφία και τα graphics για ταινίες — καθώς συνδέονται άμεσα με το background μου στο visual design και το storytelling. Θέλω να εξελίξω περισσότερο και τη φωτογραφία μου, ιδανικά συνδυάζοντάς την με τον κινηματογράφο και τη δημιουργία οπτικών ιστοριών.



Επικαιρότητα

ER MAG TV

Ο Justin και η Hailey Bieber απολαμβάνουν τις διακοπές τους στο Κρανίδι

Στην εκπομπή "Γαλάζιο Παράθυρο", παρουσίαση Εύα Στρατή στην τηλεόραση του Ionian, μιλήσαμε για τις διακοπές του Justin Bieber και της συζύγου του Hailey στην Αργολίδα και τις Σπέτσες.



Εκδήλωση του Περιβαλλοντικού Πολιτιστικού Συλλόγου Ερμιονίδας στα Παπούλια

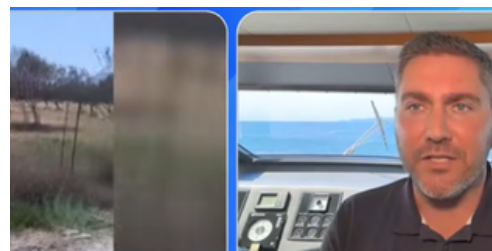
Πολίτες της Ερμιονίδας και μέλη της επιστημονικής ομάδας συναντήθηκαν την Κυριακή 19 Ιουλίου ξανά στον πανέμορφο αυτό τόπο, κοντά στους Φούρνους. Η συγκεκριμένη επιστημονική ομάδα είχε συμβάλει καθοριστικά πριν από 35 χρόνια στην έκδοση της ιστορικής απόφασης του Συμβουλίου της Επικρατείας (ΣτΕ), η οποία απαγόρευσε την κατασκευή του τότε επίμαχου δρόμου και κάθε άλλη παρέμβαση που θα αλλοίωνε το φυσικό τοπίο.

Η συγκέντρωση είχε έντονο συγκινησιακό και ουσιαστικό χαρακτήρα. Οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να ανατρέξουν στους επιτυχημένους περιβαλλοντικούς αγώνες του παρελθόντος, αλλά και να θέσουν τις βάσεις για τις επόμενες δράσεις που θα ακολουθήσουν για την προστασία της περιοχής.

"Οι καλοί φίλοι Τσεκούρας, Γκαίτλιχ, Τσούτσου, Στογιάννης καθωσ και ο κ Δωροβίνης είναι πλέον και επίτιμα μέλη του ΠΕΡΠΟΣΕ σαν εκδήλωση εκτίμησης και ευγνωμοσύνης για την προσφορά τους στην Ερμιονίδα. Ο ΠΕΡΠΟΣΕ μαζί με όλες τις τοπικές συλλογικότητες προσπαθεί να προτείνει να διεκδικεί να αγωνίζεται για ένα περιβάλλον βιώσιμο για μια ανάπτυξη αειφόρα που θα πατά γερά στο έδαφος οσων κληρονομήσαμε από τις προηγούμενες γενιές για να το δώσουμε ακόμα πιο όμορφο και ζωντανό στις επόμενες," ΠΕΡΠΟΣΕ



Όλες οι ειδήσεις στο site μας



Πόρτο Χέλι: Καταγγελίες κατοίκων για λύματα, παρέμβαση Γιώργου Βάλλη. Το ζήτημα των υποδομών που θα μας απασχολεί συνεχώς στο μέλλον αν δεν υπάρξει ουσιαστική αντιμετώπιση

Παρέμβαση του Γιώργου Βάλλη, έπειτα από καταγγελίες κατοίκων για ρύπανση στη Λιμνοθάλασσα στο Πόρτο Χέλι φέρνει και πάλι στο προσκήνιο το ζήτημα των υποδομών που πρέπει να μας απασχολήσει άμεσα. Καθώς αναμένονται στο επόμενο χρονικό διάστημα μεγάλες επενδύσεις, στην ευρύτερη περιοχή, εκατομμυρίων ευρώ, πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη οι υποδομές, με σεβασμό και στους κατοίκους αλλά και τους επισκέπτες! Η εικόνα του τουρισμού δεν μπορεί να είναι αυτή, πρέπει οι φορείς να βρουν οριστική λύση άμεσα.



Ναύπλιο: Δυναμική κινητοποίηση για το νερό

Η δυναμική και μαζική κινητοποίηση των αγροτών της Αργολίδας πραγματοποιήθηκε την Τρίτη 21 Ιουλίου 2026 στο Ναύπλιο, με κεντρικό αίτημα την ορθή διαχείριση, την προστασία και την εξασφάλιση του νερού στην περιοχή. Η διαμαρτυρία οργανώθηκε από την «Επιτροπή για το Νερό».

Η κινητοποίηση ξεκίνησε στις 10:00 π.μ. με συγκέντρωση έξω από το κτίριο της Αντιπεριφέρειας Αργολίδας. Στη συνέχεια, ακολούθησε μηχανοκίνητη πορεία στους δρόμους της πόλης, η οποία ολοκληρώθηκε με ένα συμβολικό, ολιγόλεπτο κλείσιμο του κόμβου της Ενδεκάτης με τρακτέρ.

Τα Κύρια Αιτήματα των Αγροτών

Οι παραγωγοί και οι φορείς της περιοχής διαμαρτύρονται έντονα για την κατάσταση που επικρατεί, εστιάζοντας στα εξής σημεία:

- Εγκατάλειψη υποδομών: Καταγγέλλουν πλήρη απαξίωση των υπηρεσιών διαχείρισης και καθυστέρηση στα έργα επέκτασης του δικτύου.
- Κόστος παραγωγής: Το ενεργειακό κόστος αυξάνει κατακόρυφα το κόστος άρδευσης, ενώ τα κρατικά κονδύλια για τον εκσυγχρονισμό των δικτύων θεωρούνται ανεπαρκή.
- Διαφάνεια: Υπάρχει έντονη κριτική για λήψη αποφάσεων χωρίς διαβούλευση με τους τοπικούς φορείς.
- Ιδιωτικοποίηση: Εκφράζεται έντονος φόβος ότι τα τρέχοντα μοντέλα διαχείρισης οδηγούν στην εμπορευματοποίηση του νερού.

Επικαιρότητα

ER MAG TV

Ήρωες στη φωτιά: Οι δικοί μας άνθρωποι στην πρώτη γραμμή



Τις τελευταίες ημέρες, που η χώρα δοκιμάζεται σκληρά από δεκάδες ανεξέλεγκτα μέτωπα και ο φόρος αίματος έγινε ασήκωτος, η μάχη τους ξεπερνά κάθε ανθρώπινο όριο. Είναι οι δικοί μας ήρωες της διπλανής πόρτας που, αφήνοντας πίσω τις δικές τους οικογένειες, ρισκάρουν τη ζωή τους για να προστατέψουν τις δικές μας, αποδεικνύοντας πως η μεγαλύτερη δύναμη απέναντι στην πύρινη λαίλαπα είναι η αγνή, ανιδιοτελής αγάπη για τον συνάνθρωπο.

Η κατάσταση με τις δασικές πυρκαγιές στη χώρα είναι εξαιρετικά κρίσιμη, με τη Δυτική Αττική και την Αττικοβοιωτία να βρίσκονται στο επίκεντρο.

Η κατάσταση επιδεινώθηκε ραγδαία λόγω των θυελλωδών ανέμων και των ακραίων θερμοκρασιών. Οι εξελίξεις είναι καταγιστικές και απαιτούν μέγιστη προσοχή από όλους



Αργολίδα: Φωτιά στα Φίχτια και την Χινίτσα

Κρίσιμες ώρες περνά η περιοχή του Δήμου Άργους – Μυκηνών, καθώς η μεγάλη φωτιά που ξέσπασε εκτός ελέγχου λίγο μετά τις 10 το πρωί, την 31 Ιουλίου, οδήγησε στην άμεση εκκένωση της κοινότητας Φιχτίων.

Δεύτερη πυρκαγιά εκδηλώθηκε στην Χινίτσα Αργολίδος μετά τις 12.00 η οποία τέθηκε σύντομα υπό έλεγχο.

Αναπόκριση για Ionian TV
Πλάνα ER MAG σε Alpha TV



Όλες οι ειδήσεις
στο site μας

Γιορτή λήξης και μαθημάτων για το ΣΔΕ Κρανιδίου και ημερίδα ενημέρωσης

18 χρόνια λειτουργίας του Σχολείου δεύτερης ευκαιρίας στο Κρανίδι ένας πρωτοποριακός θεσμός που υπηρετεί με συνέπεια την εκπαίδευση ενηλίκων. Στις 30 Ιουνίου 2026 το σχολείο δεύτερης ευκαιρίας στο Κρανίδι πραγματοποίησε την καθιερωμένη γιορτή λήξης των μαθημάτων, μια ημερίδα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την λειτουργία του σχολείου Δεύτερης ευκαιρίας στο Κρανίδι.

“Συνεχίζουμε να υπηρετούμε με συνέπεια τον θεσμό της δια βίου μάθησης με την επιστημονική μεθοδολογία της εκπαίδευσης ενηλίκων. Τα σχολεία δεύτερης ευκαιρίας είναι ένας ευρωπαϊκός θεσμός και συγχρηματοδοτούνται τόσο από τον ευρωπαϊκό όσο και κρατικό προϋπολογισμό. Είναι ένας πρωτοποριακός θεσμός που ενώνει τους ανθρώπους, τους μορφώνει τους κοινωνικοποιεί, τους δίνει τα απαραίτητα εφόδια για να κάνουν μια νέα αρχή, και να διεκδικήσουν ένα καλύτερο μέλλον” Τάσος Λάμπρου.



Η Κινηματογραφική Ραστώνη και η Νοσταλγία της Μεγάλης Οθόνης



Γράφει ο
Χρήστος Αρφάνης



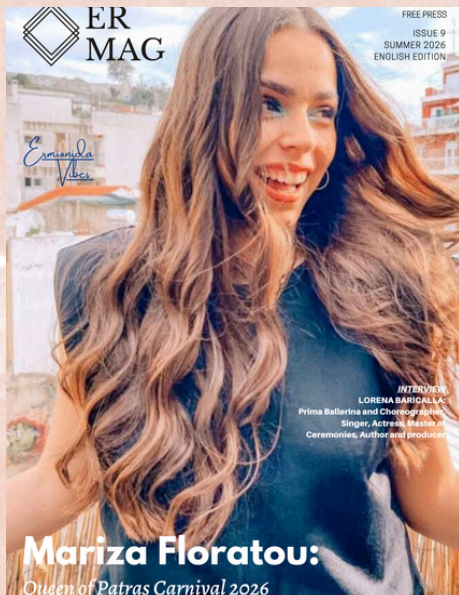
ENTERTAINMENTNEWS.GR

Ο Αύγουστος στην Ελλάδα είναι κάτι παραπάνω από ένας μήνας· είναι μια ψυχική κατάσταση. Είναι η εποχή που ο χρόνος μοιάζει να επιβραδύνεται και οι ρυθμοί της πόλης δίνουν τη θέση τους στη γαλήνη των διακοπών. Σε αυτό το πλαίσιο, ο κινηματογράφος λειτουργεί ως το απόλυτο καταφύγιο. Είτε βρισκόμαστε σε κάποιο νησί, είτε παραμένουμε στην αυγουσιτιάτικη Αθήνα, η επίσκεψη σε έναν θερινό κινηματογράφο παραμένει μια πράξη σχεδόν τελετουργική, μια σύνδεση με την ανεμελιά που όλοι έχουμε ανάγκη.

Κινηματογραφικά, ο Αύγουστος είναι ο μήνας των μεγάλων ανακαλύψεων. Ενώ η βιομηχανία προετοιμάζεται για το μεγάλο «ντεμπούτο» των φθινοπωρινών φεστιβάλ (όπως η Βενετία), οι αίθουσες γεμίζουν με ταινίες που ποντάρουν στο συναίσθημα και την ψυχαγωγία με την ουσιαστική έννοια του όρου. Ως σεναριογράφος και μέλος της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος, συχνά παρατηρώ πώς οι «μικρές» ταινίες του Αυγούστου καταφέρνουν να αφήσουν το πιο βαθύ αποτύπωμα. Είναι εκείνες οι ιστορίες που δεν βασίζονται στον εντυπωσιασμό, αλλά στην ειλικρίνεια των χαρακτήρων τους. Ένα καλογραμμένο σενάριο που αγγίζει την ανθρώπινη μοναξιά, τον έρωτα ή την ανάγκη για επικοινωνία, βρίσκει τον ιδανικό του χώρο κάτω από το αυγουσιτιάτικο φεγγάρι.

Παράλληλα, ο Αύγουστος είναι η εποχή της νοσταλγίας. Δεν είναι τυχαίο ότι οι επανεκδόσεις κλασικών ταινιών γνωρίζουν τέτοια επιτυχία αυτή την περίοδο. Υπάρχει μια μοναδική γοητεία στο να βλέπεις ένα ασπρόμαυρο φιλμ του '50 ή ένα γαλλικό noir, πίνοντας μια παγωμένη λεμονάδα και ακούγοντας τα τζιτζικια να σταματούν σιγά-σιγά καθώς πέφτει το σκοτάδι. Έχοντας διατελέσει μέλος σε κριτικές επιτροπές διεθνών φεστιβάλ, πιστεύω ακράδαντα ότι η εκπαίδευση του βλέμματός μας μέσα από την ιστορία του σινεμά είναι αυτό που μας κάνει καλύτερους θεατές – και, ίσως, καλύτερους ανθρώπους.

Αυτόν τον Αύγουστο, σας προσκαλώ να αφεθείτε στη «ραστώνη» της μεγάλης οθόνης. Αφήστε τα κινητά στην άκρη, ξεχάστε για δύο ώρες την καθημερινότητα και επιτρέψτε στο φως της προβολής να σας διηγηθεί μια ιστορία. Ο κινηματογράφος έχει την ιδιότητα να παγώνει τον χρόνο, και τον Αύγουστο, αυτή η ιδιότητα είναι πιο πολύτιμη από ποτέ. Καλές προβολές και καλό καλοκαίρι σε όλους.



HELLO SUMMER



ART AND FASHION 5 SHOW

της Μαρίας Αγραπίδου

Με απόλυτη επιτυχία, λάμψη και διάχυτο ενθουσιασμό ολοκληρώθηκε την Παρασκευή 10 Ιουλίου το εντυπωσιακό Art and Fashion 5 Show της Μαρίας Αγραπίδου στον μοναδικό χώρο του Beluga Art στον Πειραιά, μια βραδιά την οποία τίμησαν αναγνωρισμένοι δημοσιογράφοι, άνθρωποι των τεχνών και του επιχειρηματικού κόσμου, ανάμεσά τους ο Γιάννης Αρμουτιδής του Open, η Γιώγ Στυλιανουδάκη παρουσιάστρια της εκπομπής «Λάμψε Γιώγ» και Υπεύθυνη Δημοσίων Σχέσεων του Glam and Fab, η Σύλβια Αντώνη, πρόεδρος ΔΥΑΜΕΑ, η Φρύνη Λάτου Διευθύντρια Έκδοσης του περιοδικού Estetica Hellas, η Κλαίρη Στυλιάρα του Say Yes to the Press, ο σκηνοθέτης, σεναριογράφος και Founder and CEO του Entertainment News Greece Χρήστος Αρφάνης (αγγλικά: Christos Arfanis), ο Νίκος Μπάμπαλης διευθυντής του Star Ελληνική Ομορφιά και των Ελληνικών Καλλιστείων, ο Γιώργος Πάππας από το ομώνυμο Γραφείο Συνοικισίων, οι επιχειρηματίες Άκης Χατζηαντωνίου, Γιάννης Πετλορέντζος, καθώς και οι δημοσιογράφοι του τηλεοπτικού σταθμού ΑPT, Καλλιόπη (Πόπη) Αναγνώστου και Σταυρούλα Λούρου, ο Νεκτάριος Μπέσης του EMVP NEWS η δημοσιογράφος από την Θεσσαλονίκη Άννα Δούνη, ο Αθανάσιος Καράγιωργας Γενικός Γραμματέας Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς, η Μαρία Μενενάκου, μέλος ΕΟΟ και άλλοι*

Οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν ένα μοναδικό υπερθέαμα όπου η μόδα συνάντησε τις παραστατικές τέχνες. Στην πασαρέλα κυριάρχησαν οι ανατρεπτικές και πρωτοποριακές δημιουργίες των ξεχωριστών fashion brands Skin it Fashion, Arima και Pantazonas, Top Ten Fashion με γυαλιά από See You Opticals καθηλώνοντας το κοινό με τις στυλιστικές τους προτάσεις.

Την άψογη παρουσίαση των συλλογών ανέλαβαν τα εντυπωσιακά μοντέλα της Delta Models Academy, με την πολύτιμη καθοδήγηση και χορηγία του έμπειρου Academy Director και Chief Modeling Mentor, George Koutoulas και του Avant Models της Πολύμνιας Παπαδέα.



Το θερμόμετρο της βραδιάς ανέβηκε κατακόρυφα με τις special guest εμφανίσεις:

Ο διεθνούς φήμης International Top Model Giorgio Karantzas μαγνήτισε τα βλέμματα, προσδίδοντας ευρωπαϊκό αέρα και απaráμιλλο στυλ στο catwalk.

Η εκρηκτική pop artist και live performer GALAXIE απογείωσε τη διάθεση των καλεσμένων με ένα δυναμικό live act γεμάτο ενέργεια. Η βραδιά απέκτησε μια ιδιαίτερα ατμοσφαιρική και ρομαντική νότα χάρη στο καθηλωτικό Αργεντινικό Τάνγκο που παρουσίασε η χορευτική ομάδα T4Tango by CHOROTROPIO, κερδίζοντας το πιο θερμό χειροκρότημα.

Το 5ο κατά σειρά Art and Fashion Show της Μαρίας Αγραπίδου απέδειξε για ακόμη μια φορά πως η δημιουργικότητα, η συνεργασία και η αγάπη για την τέχνη μπορούν να δημιουργήσουν θεσμούς που αφήνουν ανεξίτηλο το στίγμα τους στην πολιτιστική ζωή της πόλης.

Το ER MAG ήταν χορηγός επικοινωνίας

ATHENS ART & FASHION SHOW





ATHENS ART & FASHION SHOW





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

ΕΠΙΣΤΗΜΟΛΟΓΙΑ

REDLIGHT INDEPENDENT FILMS

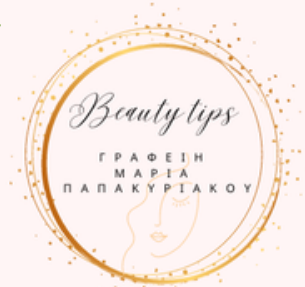
ΕΠΙΣΤΗΜΟΛΟΓΙΑ

• Όλες οι υπηρεσίες παρέχονται με τιμολόγιο και ΦΠΑ 24%

ERmionida MAGazine

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

www.ermionidamagazine.com



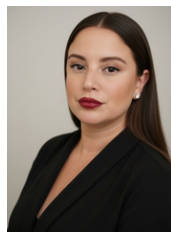
Η Θεραπευτική Δύναμη της Θάλασσας.

Γιατί νιώθουμε καλύτερα κοντά στο νερό. Υπάρχει κάτι σχεδόν μαγικό στη θάλασσα.

Μόλις βρεθούμε δίπλα της, νιώθουμε να ηρεμούμε, να αναπνέουμε πιο βαθιά και να αφήνουμε πίσω μας την ένταση της καθημερινότητας. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί άνθρωποι αισθάνονται πιο ξεκούραστοι και πιο ευτυχισμένοι κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών τους διακοπών.

Η θάλασσα έχει τη μοναδική ικανότητα να μας επανασυνδέει με έναν πιο αργό και φυσικό ρυθμό ζωής. Ο ήχος των κυμάτων, η αίσθηση του νερού στο δέρμα, η μυρωδιά του αλατιού και ο ανοιχτός ορίζοντας δημιουργούν ένα περιβάλλον που ευνοεί τη χαλάρωση και την ψυχική ηρεμία. Για λίγες ώρες, οι σκέψεις επιβραδύνουν και το σώμα αφήνει πίσω του μέρος της συσσωρευμένης έντασης. Το νερό, άλλωστε, είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τη ζωή. Από τη στιγμή που γεννιόμαστε, το σώμα μας αναζητά την αίσθηση της ασφάλειας και της άνεσης που προσφέρει. Ίσως γι' αυτό η επαφή με τη θάλασσα μάς δημιουργεί ένα τόσο βαθύ αίσθημα ευεξίας. Η κολύμβηση αποτελεί μία από τις πιο ολοκληρωμένες μορφές άσκησης, καθώς ενεργοποιεί ολόκληρο το σώμα χωρίς να επιβαρύνει τις αρθρώσεις. Παράλληλα, η πλεύση μέσα στο νερό δημιουργεί μια αίσθηση ελευθερίας και αποφόρτισης που δύσκολα συναντάμε σε άλλες δραστηριότητες. **Η σχέση της θάλασσας με την ευεξία συνδέεται άμεσα και με τον χώρο της αισθητικής και του wellness.**

Εδώ και αιώνες, το θαλασσινό νερό, τα θαλάσσια στοιχεία και οι θεραπείες που βασίζονται στη δύναμη της θάλασσας χρησιμοποιούνται για την περιποίηση του σώματος και του δέρματος. Η θαλασσοθεραπεία αποτελεί μία από τις πιο γνωστές πρακτικές ευεξίας, αξιοποιώντας τα πολύτιμα στοιχεία της θάλασσας για χαλάρωση και αναζωογόνηση. Στις σύγχρονες θεραπείες spa, **το νερό παραμένει πρωταγωνιστής.** Οι υδροθεραπείες, τα χαλαρωτικά λουτρά, οι θεραπείες σώματος με θαλάσσια συστατικά και τα μασάζ που συνδυάζονται με υδάτινα στοιχεία έχουν ως στόχο να προσφέρουν βαθιά αίσθηση ηρεμίας και ανανέωσης. Δεν είναι μόνο η φροντίδα του δέρματος που ωφελείται, αλλά και η συνολική εμπειρία χαλάρωσης που βιώνει ο επισκέπτης. Ως επαγγελματίες της αισθητικής και του wellness, παρατηρούμε συχνά ότι οι άνθρωποι μετά από μια θεραπεία εμπνευσμένη από τη θάλασσα νιώθουν όχι μόνο πιο ανανεωμένοι εξωτερικά, αλλά και πιο ήρεμοι εσωτερικά. Το σώμα χαλαρώνει, η αναπνοή γίνεται πιο ήρεμη και το μυαλό αποκτά μια αίσθηση ελευθερίας, παρόμοια με αυτή που νιώθουμε όταν κοιτάζουμε τον ορίζοντα της θάλασσας. Ίσως γι' αυτό επιστρέφουμε πάντα κοντά στο νερό. Όχι μόνο για να κολυμήσουμε ή να απολαύσουμε τον ήλιο, αλλά γιατί η θάλασσα μάς θυμίζει κάτι που συχνά ξεχνάμε: ότι η ευεξία βρίσκεται στις απλές στιγμές, εκεί όπου το σώμα, το μυαλό και η φύση συναντιούνται σε απόλυτη αρμονία. **Η θάλασσα δεν είναι μόνο προορισμός διακοπών. Είναι μια φυσική πηγή ευεξίας, ηρεμίας και ανανέωσης που μας καλεί να επιστρέψουμε στον πιο αυθεντικό εαυτό μας.**



Το φαινόμενο του «summer friend»

Τον Αύγουστο, γύρω στις εννιά το βράδυ, σε κάποιο τραπέζι δίπλα στη θάλασσα, δύο άνθρωποι που γνωρίστηκαν προχθές συζητούν για το διαζύγιο των γονιών τους. Στην πόλη αυτή η κουβέντα θέλει δύο χρόνια γνωριμίας και τουλάχιστον μία κοινή κρίση. Εδώ έγινε πριν φτάσει το δεύτερο ποτό, ανάμεσα στο «από πού είσαι;» και στο «να παραγγείλουμε και πατάτες;».

Ο summer friend είναι θεσμός, απλώς δεν του δώσαμε ποτέ όνομα στα ελληνικά γιατί δεν προλάβαμε, ήμασταν στην παραλία. Η παρέα του κάμπινγκ. Τα ξαδέλφια των ξαδέλφων στο χωριό. Ο άνθρωπος που γνώρισες στο πλοίο της επιστροφής και ανταλλάξατε τηλέφωνα με ύφος διπλωματών που υπογράφουν συνθήκη, την οποία και οι δύο πλευρές αθέτησαν μέχρι τα μέσα Οκτωβρίου. Η ταχύτητα έχει εξήγηση. Στην πόλη κυκλοφορούμε με ολόκληρο φάκελο από πίσω μας: τι δουλειά κάνουμε, ποιος είναι ο θείος μας, με ποιον τα χαλάσαμε το 2018 και γιατί ήταν σαφώς δικό του λάθος. Στις διακοπές ο φάκελος μένει σπίτι, σε ένα συρτάρι, μαζί με τα σίδερα και τις υποχρεώσεις. Ο άνθρωπος απέναντι δεν ξέρει για σένα τίποτα πέρα από όσα του λες εσύ, εκείνο το βράδυ, με τη διάθεση εκείνου του βραδιού. Και τι κάνουμε με αυτή τη σπάνια ελευθερία; Παραουσιάζουμε μια εκδοχή μας ελαφρώς αναβαθμισμένη, κάτι σαν premium version του εαυτού. Πιο ανάλαφρη, πιο πρόθυμη, διαθέσιμη για μπάνιο στις δώδεκα τα μεσάνυχτα, ενώ ο ίδιος άνθρωπος τον Φεβρουάριο δεν κατεβαίνει για ψωμί μετά τις επτά. Δεν λέμε ψέματα. Απλώς φέρνουμε στη βιτρίνα τα κομμάτια που τον χειμώνα μένουν στην αποθήκη.

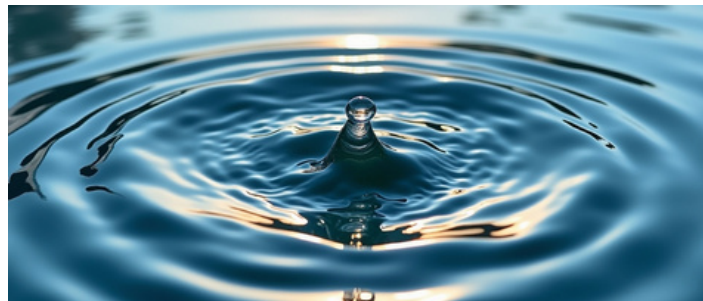
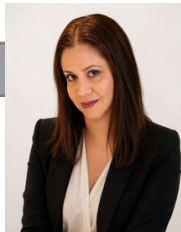
Το δεύτερο συστατικό είναι η ημερομηνία λήξης, την οποία γνωρίζουν και οι δύο πλευρές από την πρώτη μέρα. Ξέρεις ότι έχεις δέκα μέρες, οπότε δεν τις σπαταλάς σε προσεκτικές βολιδοσκοπήσεις. Άλλωστε δεν υπάρχει λόγος να κρατήσεις αποστάσεις από κάποιον που δεν πρόκειται να σε συναντήσει ποτέ στον διάδρομο του γραφείου ούτε στον γάμο κοινού φίλου. Η προσωρινότητα λειτουργεί σαν διαβατήριο: λες τα πάντα, ακριβώς επειδή δεν θα υπάρξει συνέχεια και άρα ούτε λογαριασμός. Ο θερινός έρωτας είναι η ίδια ιστορία με πιο δυνατό soundtrack και λιγότερο ύπνο. Κάθε γενιά έχει το τραγούδι της, κάθε γενιά είναι απολύτως πεπεισμένη ότι το ανακάλυψε πρώτη. Και όταν τον θυμόμαστε δεκαπέντε χρόνια μετά, το αστείο είναι ότι θυμόμαστε λιγότερο το πρόσωπο και περισσότερο τον εαυτό μας δίπλα του: πιο τολμηρό, πιο αστείο, με πολύ καλύτερο μαύρισμα. Νοσταλγούμε την έκδοση του εαυτού μας που βγήκε εκείνο το καλοκαίρι σε περιορισμένο αριθμό αντιτύπων. Τον Σεπτέμβριο, στις περισσότερες περιπτώσεις, η υπόθεση λύνεται μόνη της. Χωρίς συζήτηση και χωρίς τσακωμό. Μηνύματα που αραιώνουν, ένα «τι κάνεις;» τον Νοέμβριο που απαντιέται τρεις μέρες αργότερα, ένα like κάθε τόσο και μετά ησυχία. Το εντυπωσιακό είναι ότι κανείς δεν το βιώνει ως εγκατάλειψη. Ήταν στους όρους της συμφωνίας από την αρχή, και για μία φορά τους είχαμε διαβάσει και οι δύο. Κάθε τόσο όμως συμβαίνει και το άλλο. Κάποιοι από αυτούς τους καθιέρωτους επιβήτορες του Σεπτεμβρίου, μετά και του Ιανουαρίου, και κάποια στιγμή ανακαλύπτεις ότι είναι πια απλώς φίλοι σου, χωρίς επίθετο. Ξέρουν λεπτομέρειες που δεν τους είπες ποτέ σε παραλία, έχουν γνωρίσει τη μητέρα σου, σε έχουν δει και τον Φεβρουάριο που δεν κατεβαίνει για ψωμί. Και εκεί ακριβώς φαίνεται τι είχε συμβεί: το καλοκαίρι δεν έφταξε τη σχέση, απλώς άνοιξε την πόρτα πιο γρήγορα από ό,τι θα την άνοιγε η πόλη. Μερικές φορές έμπαινε μέσα κάποιος που θα άξιζε να μπει ούτως ή άλλως. Θα μπορούσε να πει κανείς ότι όλο αυτό είναι επιφανειακό, ένα είδος κοινωνικής κατανάλωσης: παίρνεις τη ζεστασιά, πετάς το περιτύλιγμα τον Σεπτέμβριο. Έχω όμως την αίσθηση ότι αδικούμε το πράγμα. Δεν χρειάζεται κάθε σχέση να αποδείξει τη διάρκεια της για να μετρήσει. Δέκα μέρες πραγματικής προσοχής, χωρίς υπολογισμούς και χωρίς υποσχέσεις, είναι μια αρκετά έντιμη προσφορά. Ίσως πιο έντιμη από αρκετές μακροχρόνιες φιλίες που κρατούνται στη ζωή από συνήθεια, ενοχή και μια ομάδα στο WhatsApp που κανείς δεν τολμάει να εγκαταλείψει.

Οπότε, αν φέτος γνωρίσεις έναν τέτοιο άνθρωπο, μην τρέχεις να αποφασίσεις τι είναι. Τις περισσότερες φορές θα τελειώσει με το καλοκαίρι, και δεν πειράζει. Πού και πού θα σε ακολουθήσει και μέσα στον χειμώνα. Και τότε θα καταλάβεις ότι δεν ήταν ποτέ summer friend, απλώς τον γνώρισες σε καλή εποχή.

Η στήλη μου

γράφει η Δέσποινα Δημότσι

@despinadimotsi



Όσο τα βλέμματα μας είναι στις πυρκαγιές, “πέρασαν” την ιδιωτικοποίηση του νερού

Το νομοσχέδιο για τη νέα διαχείριση του νερού ψηφίστηκε κατά πλειοψηφία στη Βουλή στις 31 Ιουλίου 2026, συγκεντρώνοντας 157 ψήφους υπέρ και 131 κατά. Η ψήφιση αυτή έχει προκαλέσει έντονη πολιτική και κοινωνική αντιπαράθεση σχετικά με το αν πρόκειται για «ιδιωτικοποίηση από το παράθυρο» ή για «εκσυγχρονισμό».

Με μία λέξη; ΕΓΚΛΗΜΑ!

Το νερό, όπως και η ηλεκτρική ενέργεια, αποτελεί θεμελιώδες δημόσιο αγαθό και όχι εμπόρευμα. Η εμπειρία από την ιδιωτικοποίηση του ρεύματος έδειξε τις ολέθριες συνέπειες για την κοινωνία: οι καταναλωτές μετατράπηκαν σε έρμαιο των μεγάλων ενεργειακών ομίλων, οι οποίοι κερδοσκοπούν ασύστολα. Μέσω του Χρηματιστηρίου Ενέργειας, η τιμή της κιλοβατώρας ανεβοκατεβαίνει ανεξέλεγκτα με καθαρά κερδοσκοπικά κριτήρια, τινάζοντας στον αέρα τους οικογενειακούς προϋπολογισμούς. Είναι μία κατάσταση που δεν θυμίζει σε τίποτα τις προηγούμενες δεκαετίες που υπήρχε μία διαφορετική κατάσταση. Η επιχειρούμενη παράδοση των δικτύων ύδρευσης σε ανώνυμες εταιρείες ανοίγει τον ίδιο ακριβώς επικίνδυνο δρόμο. Αν το νερό ακολουθήσει το αποτυχημένο μοντέλο της ενέργειας, οι πολίτες θα βρεθούν πλήρως απροστάτευτοι απέναντι σε ένα αδιάτακτο φυσικό μονοπώλιο, όπου η πρόσβαση στο πολυτιμότερο αγαθό της ζωής θα εξαρτάται από τους κανόνες της ελεύθερης αγοράς και του κέρδους. Και δυστυχώς αυτό θα είναι μονόδρομος διότι όλοι μας έχουμε βιώσει στο έπακρον τι σημαίνει ιδιωτικοποίηση ενός βασικού αγαθού.

Άλλωστε θυμόμαστε την γνωστή φράση του Peter Brabeck-Letmathe, ο οποίος ήταν Διευθύνων Σύμβουλος (CEO) και μετέπειτα Πρόεδρος του ομίλου της Nestlé. Το 2005 ανέφερε: “ Η μία άποψη, την οποία θεωρώ ακραία, υποστηρίζεται από τις ΜΚΟ που επιμένουν να ανακηρυχθεί το νερό ως δημόσιο δικαίωμα. Αυτό σημαίνει ότι ως άνθρωπος πρέπει να έχεις δικαίωμα στο νερό. Αυτή είναι μια ακραία λύση. Η άλλη άποψη λέει ότι το νερό είναι ένα τρόφιμο, όπως όλα τα άλλα, και όπως κάθε άλλο τρόφιμο πρέπει να έχει μια εμπορική αξία.” Αυτό σήκωσε θύελλα αντιδράσεων και όσο και αν προσπάθησε μετέπειτα να πείσει για το αντίθετο δεν τα κατάφερε.

Εσείς έχετε καταλάβει ότι θα έχετε μπλε, κίτρινο, κόκκινο τιμολόγιο και στο νερό;

Έχετε καταλάβει ότι η χώρα μας ανοίγει μία ακόμα μαύρη σελίδα;



ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΠΛΕΥΡΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ



Η θεωρία για τα παιδιά ως «φρουρούς» ή «διορθωτές» της πραγματικότητας συνδέεται στενά με μεταφυσικές και πνευματικές αναζητήσεις γύρω από την παιδική συνείδηση. Ο ερευνητής και συγγραφέας Γρηγόρης Τσουκαλός, ο οποίος έχει ασχοληθεί εκτενώς με τα μυστήρια του πλανήτη και θέματα αυτοβελτίωσης, αγγίζει συχνά τέτοιες εναλλακτικές θεωρήσεις.

Η καθαρότητα της παιδικής συνείδησης

- Τα παιδιά θεωρείται ότι λειτουργούν σε διαφορετική συχνότητα αντίληψης.
- Δεν έχουν υποστεί ακόμη τον κοινωνικό προγραμματισμό των ενηλίκων.
- Βλέπουν την πραγματικότητα χωρίς τα φίλτρα των πεποιθήσεων και των προκαταλήψεων.
- Διατηρούν μια διαισθητική σύνδεση με το άγνωστο ή το μεταφυσικό πεδίο.

Τα παιδιά ως «Φρουροί» των μεγάλων

- Λειτουργούν ως πνευματικές ασπίδες για την οικογένειά τους.
- Απορροφούν και μεταβολίζουν την αρνητική ενέργεια του περιβάλλοντος.
- Η αθωότητά τους δρα ως προστατευτικό πλέγμα ενάντια σε χαμηλές δονήσεις.
- Επαναφέρουν τους ενήλικες στο παρόν όταν εκείνοι χάνονται στο άγχος.



ΕΙΣΑΙ ΔΗΜΟΚΡΑΤΗΣ;;

Μια φορά κι έναν καιρό, στα πολύ παλιά χρόνια, ήταν ένας κυβερνήτης. Λέγονταν Άναξ. Προσπαθούσε να άρχει, όσο το δυνατόν καλύτερα, ούτως ώστε ο λαός του να είναι ευτυχισμένος. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο είχε διορίσει στο παλάτι έναν γραμματικό. Για να κρατάει αρχεία όλων των κρατικών υποθέσεων, να έχει πρόσβαση στις λίστες με τις εισαγωγές και τις εξαγωγές των αγαθών του κράτους, να έχει κατεγγραμμένο τον πληθυσμό των πολιτών, τους στρατιώτες, τα όπλα, κ.ο.κ. Αυτός ο γραμματέας ονομάζονταν, Βασιλιάς. Κι ω του θαύματος... Κάποια στιγμή, ο βασιλιάς πήρε την θέση του άνακτος κι έγινε ο...πραγματικός βασιλιάς! Από εκεί εκπορεύεται η λέξη βασιλιάς! Πώς έγινε αυτό;; Διότι, όπως γνωρίζετε, η γνώση είναι ΔΥΝΑΜΗ! Όστις λοιπόν έχει πρόσβαση στα αρχεία και στην πληροφορία, αποκτά τέτοια δυναμική, που εν τέλει...αποκτά και την εξουσία! Μόλις όμως πέθαινε ο εκάστοτε βασιλιάς, άρχιζαν αιματηροί εμφύλιοι σπαραγμοί, μέχρι την στέψη του επομένου, ενώ αρκετά συχνά υπήρχαν αρκετές απόπειρες ανατροπής του υπάρχοντος...πρώην άνακτος και νυν βασιλέα! Ανεπίτρεπτα πράγματα... Κάτι τέτοιο ήταν ασύμφορο για την πορεία και την εξέλιξη του οιοδήποτε κράτους, μέσα στο ιστορικό προσκήνιο. Το λοιπόν, η άρχουσα τάξη τροποποίησε...κομματάκι το πολίτευμα, ούτως ώστε να μην έχουμε παραδείγματος χάριν εμφύλιες συρράξεις κάθε τρία χρόνια αλλά κάθε...δεκατρία! Έτσι, εγεννήθη η δημοκρατία!!!

Τοιουτοτρόπως λοιπόν, εφευρέθη η ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ, από τον Κλεισθένη! Αποκλειστικά και ΜΟΝΟΝ γι' αυτόν τον λόγο! Όποιοι λοιπόν βαυκαλίζονται, ότι η δημοκρατία έγινε για να αποκτήσει φωνή και συμμετοχή στην διακυβέρνηση του κράτους ο...μπάρμπα Ευφορίων κι ο μπάρμπα Φιλίνος, από τον δήμο Κυδαθηναίων, πλανάται πλάνην οικτράν... Κατανοώ το σοκ, εις το οποίο αρκετοί εξ' υμών έχετε περιέλθει τώρα διότι... αλλάεως τα έχετε μάθει στο σχολείο, πίστεψε με όμως, ότι εάν εμβαθύνετε λίγο στους μηχανισμούς δράσης κι ανάδρασης των ιστορικών γεγονότων κι εάν επιχειρήσετε να αναλύσετε την ανθρώπινη φύση, τότε θα συμφωνήσετε με την ταπεινότητα μου! Η εξουσία είναι μια ερωμένη ΠΟΡΝΗ, η οποία πηγαίνει ΜΟΝΟ με τους ισχυρούς!

Θα σας δώσω τηλεγραφικά ένα παράδειγμα της επιβολής των ισχυρών στους αδυνάμους, από τον πατέρα της γεωπολιτικής Θουκυδίδη, στο ανυπέρβλητο πόνημα του: «Διάλογος Αθηναίων και Μηλίων», το οποίο διδάσκεται σε πολυάριθμες στρατιωτικές σχολές, παγκοσμίως! Πλην της Ελλάδος, βεβαίως βεβαίως..

ΜΗΛ: Μα γιατί πρέπει να πολέμησουμε;; Γιατί θέλετε να μας καταστρέψετε;; Δεν θέλετε να είμαστε φίλοι;;

ΑΘΗΝ: Όχι!

ΜΗΛ: Γιατί;;

ΑΘΗΝ: Διότι η δική σας φιλία αποτελεί ένδειξη της δικής μας αδυναμίας! Τί θα πουν οι σύμμαχοι μας στην Αθηναϊκή Συμμαχία, εάν μάθουν, ότι γίναμε φίλοι με εσάς;; Θα πουν...πάει, ξεφτίλιστηκαν οι Αθηναίοι!!

ΜΗΛ: Θα σας καταραστούν οι Θεοί!!

ΑΘΗΝ: Δεν νομίζω. Οι Θεοί ευνοούν τους ισχυρούς! Να είστε σίγουροι, ότι θα είναι με το μέρος μας..

Καταλάβετε τώρα αγαπητοί μου, πώς έχουν τα πράγματα;; Καθήστε, λοιπόν, εκεί που κάθεστε κι νιώστε...εθνική υπερηφάνεια, η οποία ξεχειλίζει (απ' τα μπατζάκια σας) κι υπερχειλίζει κάθε κύτταρο σας για την επέτειο της Αποκατάστασης της Δημοκρατίας μας, η οποία το 1974 εξεδίωξε την Χούντα των Συνταγματαρχών και την αντικατέστησε με την δική της...δημοκρατική, δηλαδή κομματική!! Γι' αυτόν τον λόγο δεν έπεσε η...επάρατη Χούντα;; Τί, όχι;; Κλείνοντας, αφεαίμακτα μου θα επιθυμούσε, όπως σας αποδείξει (πάλι μέσα από την ιστορία) γιατί στο DNA του Έλληνα ΔΕΝ χωράει η έννοια της δημοκρατίας! Κατ' αρχάς, θα ήθελα να σας ρωτήσω, εάν γνωρίζετε, σε ποιον τομέα της ανθρώπινης δραστηριότητας άριστευαν οι αρχαίοι Έλληνες. Παντού, θα μου απαντήσετε και με το δίκιο σας. Όντως, οι αρχαίοι ημών πρόγονοι ήταν εξαιρετικοί φιλόσοφοι, καλλιτέχνες, αθλητές,Υπήρχε όμως κάτι, που το έκαναν ΑΚΟΜΗ καλύτερα! Ποιο είναι αυτό;; Σκεφτείτε λίγο... Ας το πάρει το ποτάμι. Το να ΠΟΛΕΜΟΥΝ! Ήταν άριστοι των άριστων πολέμαρχοι και στρατιώτες, έχοντας αναγάγει την πολεμική τέχνη σε επιστήμη! Οι εφευρέτες της φάλαγγας (είτε Σπαρτιατικής, είτε Θηβαϊκής, είτε Μακεδονικής) άλλαξαν τα έως τότε δεδομένα στο πεδίο των πολεμικών συγκρούσεων. Ο βαρβαρικός τρόπος του «μάχεσθαι» στηρίζονταν στην ποσότητα κι...ουχί στην ποιότητα! Πριν την εμφάνιση των Ελλήνων στο πεδίο της μάχης, οι Αιγύπτιοι, οι Χετταίοι, οι Υξώς, οι Ασσύριοι, οι Μήδοι, οι Πέρσες, οι...πάντες όλοι, πολεμούσαν ΜΟΝΟΝ, όταν τα αντίπαλα στρατεύματα είχαν πάνω κάτω τον ίδιο αριθμό ανδρών. Αντιθέτως, όταν ο ένας στρατός υπερτερούσε αριθμητικώς...τα μάλα του άλλου, τότε ΔΕΝ άφηναν να εξελιχθεί η σύρραξη για να μην σκοτωθούν οι άνδρες στα χαμένα και πολύ απλά υποχωρούσε ο ολιγότερος αριθμητικά αντίπαλος. Τουτέστιν... Τουτέστιν, πριν την εμφάνιση των Ελλήνων, οι μάχες εδίδοντο με...κανόνες δημοκρατίας!! Μέχρι, που ήρθαν οι Έλληνες με την φάλαγγα και τα άλλαξαν όλα!!

Κατά συνέπεια, πείτε μου, τί σχέση έχετε ΕΣΕΙΣ, οι χειροκροτητές του Μητσοτάκη με τους αρχαίους προγόνους σας;;!!

Τα σέβη μου



Προληπτικός Οδοντιατρικός Έλεγχος: Το Κλειδί για Υγιές Χαμόγελο

Ο προληπτικός οδοντιατρικός έλεγχος αποτελεί τη βάση για τη διατήρηση της στοματικής υγείας σε όλες τις ηλικίες. Πολλοί πιστεύουν ότι επισκέπτονται τον οδοντίατρο μόνο όταν πονάει ένα δόντι, αλλά η πραγματικότητα είναι διαφορετική: η πρόληψη είναι πολύ πιο εύκολη, οικονομική και ανώδυνη από τη θεραπεία προχωρημένων προβλημάτων.

Στα παιδιά ο προληπτικός έλεγχος είναι ιδιαίτερα σημαντικός και συνιστάται δύο φορές τον χρόνο. Η μία επίσκεψη ιδανικά γίνεται πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς, ώστε να ελεγχθούν τα δόντια γαλακτοπαραγωγής και τα μόνιμα που ανατέλλουν, να γίνει φθορίωση και να δοθούν οδηγίες για σωστή στοματική υγιεινή. Ο έλεγχος βοηθά στην έγκαιρη διάγνωση τερηδόνας, ουλίτιδας, καθυστέρησης ανατολής μόνιμων δοντιών ή ορθοδοντικών προβλημάτων.

Στους ενήλικες ο τακτικός έλεγχος κάθε έξι μήνες επιτρέπει την έγκαιρη ανίχνευση τερηδόνας σε αρχικό στάδιο, περιοδοντικής νόσου, ύπαρξης πέτρας και φλεγμονών. Ο οδοντίατρος μπορεί να πραγματοποιήσει επαγγελματικό καθαρισμό, να αφαιρέσει την οδοντική πλάκα και την τρυγία που δεν απομακρύνονται με το καθημερινό βούρτσισμα, και να ελέγξει για πρώιμα σημάδια συστηματικών παθήσεων που εκδηλώνονται στο στόμα.

Τα οφέλη είναι πολλαπλά:

- Πρόληψη τερηδόνας και απώλειας δοντιών
- Έγκαιρη αντιμετώπιση ουλίτιδας πριν εξελιχθεί σε περιοδοντίτιδα
- Διατήρηση φυσικού χαμόγελου και καλής αισθητικής
- Μείωση του κόστους μακροπρόθεσμα, καθώς αποφεύγονται πολύπλοκες θεραπείες όπως ριζικές θεραπείες, στεφάνες ή εμφυτεύματα
- Σύνδεση με τη γενική υγεία (καρδιαγγειακά, διαβήτης κ.ά.)

Συμβουλές για σωστή πρόληψη

Βουρτσίστε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα, χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα καθημερινά και περιορίστε τα ζαχαρούχα και όξινα τρόφιμα. Μην παραλείπετε τις προγραμματισμένες επισκέψεις, ακόμα κι αν δεν πονάτε. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται έγκυες γυναίκες, άτομα με διαβήτη, καπνιστές και όσοι έχουν οικογενειακό ιστορικό οδοντικών προβλημάτων.

Ο προληπτικός οδοντιατρικός έλεγχος δεν είναι πολυτέλεια, αλλά βασική επένδυση στην υγεία και την ποιότητα ζωής μας. Ένα υγιές στόμα συμβάλλει σε καλύτερη διατροφή, αυτοπεποίθηση και γενική ευεξία.



Εργασίες που κάνουμε το καλοκαίρι στον κήπο

Το καλοκαίρι είναι η πιο ζεστή εποχή του χρόνου και μία ευχάριστη περίοδος χαλάρωσης, όπου απολαμβάνουμε το σπίτι και τον κήπο με φίλους και με την οικογένεια μας.

Ας δούμε λοιπόν, αναλυτικά, τις καλοκαιρινές εργασίες κηπουρικής για να κάνουμε έναν καλό προγραμματισμό ώστε να απολαύσουμε υγιή φυτά, πλούσια ανθοφορία και πολλούς νόστιμους καρπούς μέσα σε έναν υπέροχο καλοκαιρινό κήπο.

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

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

Συγκομίζουμε φρέσκα καλοκαιρινά λαχανικά από τον κήπο μας. Μέσα στο καλοκαίρι συγκομίζουμε μία μεγάλη ποικιλία λαχανικών για να φτιάξουμε δροσερές σαλάτες και νόστιμες καλοκαιρινές συνταγές!

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

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

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

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

Πηγή: www.mistikakipou.gr





Τελειώνει η κυριαρχία των τριάκτινων τιμονιών; Για καλό ή για κακό;

Οι τρεις ακτίνες κυριάρχησαν πριν από 30 χρόνια

Το τριάκτινο τιμόνι έβαλε τέλος σε όλα εκείνα τα περίεργα αλλά και ενδιαφέροντα τιμόνια που μάθαμε να βλέπουμε από τόσες μάρκες στις δεκαετίες του '60, του '70 και του '80. Με τους Γερμανούς να έχουν πείσει πως το μόνο καλό αυτοκίνητο είναι το σπορ αυτοκίνητο, μάρκες όπως η Citroen ή η Honda που μας είχαν συνηθίσει και σε μία έκπληξη στο τιμόνι σε κάθε νέο μοντέλο, συμβιβάστηκαν και αναγκάστηκαν να πάνε με το «ρεύμα». Τρεις ακτίνες σημαίνει οδήγηση στο 9 και 3 ή το 10 και 2, και αν κάνεις πως ξεχνιέσαι και πας να αράξεις το χέρι στο 6, σου θυμίζει να πιάσεις το τιμόνι «σωστά».

Επιστρέφουν τα διάκτινα με άερα μινιμάλ και τεχνολογίας

Όμως οι Γερμανοί φαίνεται πως πλέον έχασαν την ισχύ τους στο πώς «πρέπει» να είναι ένα αυτοκίνητο. Το σπορ δεν είναι πια το μόνο καλό αυτοκίνητο. Η τεχνολογία πλέον, ειδικά για τους οδηγούς από τη νέα γενιά, είναι πιο σημαντική. Και ο τρόπος οδήγησης, και αυτός έχει αλλάξει. Τα τιμόνια με δύο ακτίνες είναι μινιμάλ και δημιουργούν ένα τεχνολογικό ύφος, επιτρέποντας την οδήγηση με το χέρι στο 6, ανοίγουν το οπτικό πεδίο και κάνουν τη ζωή εύκολη. Δεν είναι περίεργο που η Fiat ξαναγύρισε σε διάκτινο στο Grande Panda, ενώ ακόμη και η Skoda στην Octavia «φοράει» τιμόνι με δύο ακτίνες.

Οι τέσσερις ακτίνες παραμένουν στο θρόνο του κυριλέ

Στο άλλο μέτωπο κατά των τριών ακτίνων, οι τέσσερις παραμένουν ταυτόσημες με μεγάλα αυτοκίνητα, μεγάλα SUV, και γενικά με οτιδήποτε θέλει καπετάνιο, όχι απλά οδηγό. Όλες οι ναυαρχίδες «φοράνε» τέσσερις ακτίνες, ενώ όσα μικρότερα μοντέλα το έχουν προτιμήσει, το έχουν κάνει καθαρά και μόνο για να δώσουν «χρώμα» κυριλέ στα κυβικά τους. Εργονομικά το τετράκτινο «παίζει» σε όλες τις θέσεις, 9-3, 10-2 αλλά και 8-4 και 12-6. Άνεση σε στυλ «πιάστο όπως θες» αλλά και πολύ ακτίνα «ρε παιδάκι μου» όταν κάνεις μανούβρες. Από τα τρεις επιλογές το τετράκτινο θεωρείται λίγο βαρετό, όμως τουλάχιστον δεν έχει «κουράσει» όπως οι τρεις ακτίνες που πλέον φοράνε από μίνι ως βαν.

Εργονομία, ντιζάιν αλλά βασικά μόδα

Βλέπεις το τιμόνι είναι η πρώτη αίσθηση που παίρνεις από την καμπίνα. Είναι αυτό που πιάνεις με τα χέρια σου και αυτό που καθορίζει τον τόνο, την αίσθηση, το vibe που θα σου δώσει το αυτοκίνητο. Σαφώς η εργονομία προέχει, όμως δύσκολα θα βρεις τιμόνι που δεν σε αφήνει να οδηγήσεις τουλάχιστον με την «σωστή» θέση 9-3 και 10-2. Πιο βασικό στοιχείο είναι το ντιζάιν και ο χαρακτήρας που θέλει να «βγάλει» το αυτοκίνητο. Για 30 χρόνια ο χαρακτήρας αυτός έπρεπε πάση θυσία να είναι σπορ. Ευτυχώς η «δικτατορία» του σπορ τελείωσε, και μαζί της και η αποκλειστικότητα του τριάκτινου τιμονιού. Και έτσι το κάθε αυτοκίνητο πλέον μπορεί να έχει το τιμόνι που του ταιριάζει. Όσο τουλάχιστον αυτό είναι (ξανά) μέσα στη μόδα.

Εσύ τι τιμόνι προτιμάς; Είναι θέμα ντιζάιν ή εργονομίας; Επιμένεις στο τριάκτινο; Μήπως είναι ώρα να αλλάξεις; Τι λες;

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

Τα δέκα μεγαλύτερα λάθη των αρχάριων Preppers

Ο κόσμος του prepping κερδίζει συνεχώς νέους ανθρώπους που επιθυμούν να είναι καλύτερα προετοιμασμένοι για απρόβλεπτες καταστάσεις. Ωστόσο, οι περισσότεροι αρχάριοι κάνουν ορισμένα συνηθισμένα λάθη που όχι μόνο κοστίζουν χρήματα, αλλά μπορεί να μειώσουν και την αποτελεσματικότητα της προετοιμασίας τους. Το prepping δεν είναι θέμα φόβου, αλλά σωστού σχεδιασμού και σταδιακής οργάνωσης.

1. Αγορά εξοπλισμού χωρίς σχέδιο

Πολλοί ξεκινούν αγοράζοντας ακριβά μαχαίρια, σακίδια ή άλλα εργαλεία χωρίς να γνωρίζουν πραγματικά τις ανάγκες τους. Ο σωστός εξοπλισμός επιλέγεται με βάση ένα συγκεκριμένο σχέδιο και όχι τον ενθουσιασμό της στιγμής.

2. Παραμέληση του νερού

Το νερό είναι η σημαντικότερη ανάγκη σε κάθε κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Παρ' όλα αυτά, αρκετοί επικεντρώνονται στα τρόφιμα και ξεχνούν να αποθηκεύσουν πόσιμο νερό ή να αποκτήσουν αξιόπιστο σύστημα καθαρισμού.

3. Υπερβολική αγορά τροφίμων

Η αγορά μεγάλων ποσοτήτων τροφίμων χωρίς σωστή οργάνωση οδηγεί συχνά σε ληγμένα προϊόντα και άσκοπα έξοδα. Ένα οργανωμένο απόθεμα με τακτική ανανέωση είναι πολύ πιο αποτελεσματικό.

4. Έλλειψη εκπαίδευσης

Ο καλύτερος εξοπλισμός δεν έχει αξία αν δεν γνωρίζεις πώς να τον χρησιμοποιήσεις. Η εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες, στον προσανατολισμό και στις βασικές τεχνικές επιβίωσης αξίζει περισσότερο από οποιοδήποτε ακριβό αντικείμενο.

5. Υποτίμηση της φυσικής κατάστασης

Ένα βαρύ σακίδιο δεν μπορεί να μεταφερθεί εύκολα χωρίς καλή φυσική κατάσταση. Η τακτική άσκηση είναι βασικό μέρος της προετοιμασίας.

6. Έλλειψη σχεδίου

Πολλοί συγκεντρώνουν εξοπλισμό αλλά δεν έχουν σχέδιο δράσης. Τι θα κάνεις σε διακοπή ρεύματος; Πού θα συναντηθεί η οικογένειά; Ποιες διαδρομές είναι ασφαλείς; Οι απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα πρέπει να υπάρχουν εκ των προτέρων.

7. Αγνόηση των πρώτων βοηθειών

Ένα πλήρες φαρμακείο είναι απαραίτητο, όμως ακόμη σημαντικότερη είναι η γνώση της σωστής χρήσης του. Ένα απλό σεμινάριο πρώτων βοηθειών μπορεί να αποδειχθεί ανεκτίμητο.

8. Προσπάθεια να τα κάνουν όλα μόνοι τους

Το prepping δεν σημαίνει απομόνωση. Η συνεργασία με την οικογένεια, φίλους ή γείτονες δημιουργεί ένα πολύ πιο ανθεκτικό δίκτυο υποστήριξης.

9. Παραμέληση της ψυχολογικής προετοιμασίας

Σε μια κρίση, ο πανικός μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες αποφάσεις. Η ψυχραιμία, η υπομονή και η δυνατότητα προσαρμογής είναι δεξιότητες που καλλιεργούνται με εξάσκηση και σωστή νοοτροπία.

10. Αναβολή της προετοιμασίας

Το πιο συνηθισμένο λάθος είναι η συνεχής αναβολή. Πολλοί πιστεύουν ότι θα ξεκινήσουν «τον επόμενο μήνα» ή «όταν βρουν χρόνο». Οι κρίσεις όμως δεν προειδοποιούν. Η προετοιμασία πρέπει να γίνεται σταδιακά, με μικρά αλλά σταθερά βήματα.

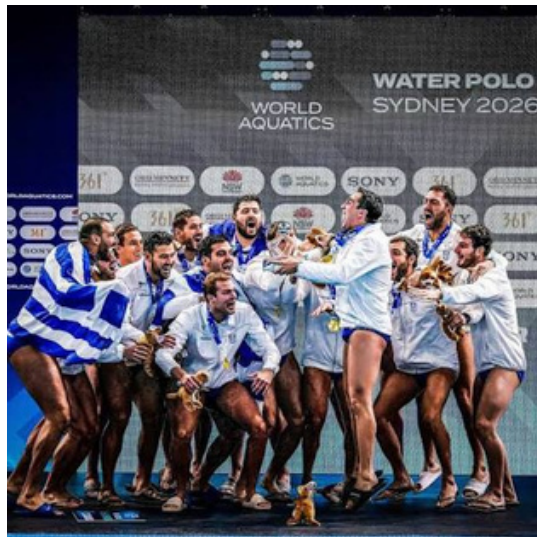
Συμπέρασμα

Ένας καλός prepper δεν είναι εκείνος που διαθέτει τον ακριβότερο εξοπλισμό, αλλά εκείνος που γνωρίζει πώς να αξιοποιεί σωστά όσα έχει. Η γνώση, ο προγραμματισμός και η συνεχής εκπαίδευση αποτελούν τα σημαντικότερα «εργαλεία» κάθε προετοιμασμένου ανθρώπου. Ξεκίνα απλά, μάθε από τα λάθη των άλλων και βελτίωνε συνεχώς τις δεξιότητές σου. Αυτή είναι η ουσία του πραγματικού prepping.



«Χρυσή» η εθνική πόλο ανδρών στο παγκόσμιο κύπελλο

Έπος για την Εθνική πόλο ανδρών. Τα παλικάρια του Θοδωρή Βλάχου κατέκτησαν το πρώτο τους χρυσό μετάλλιο σε κορυφαία διοργάνωση, επικρατώντας 15-14 της Ουγγαρίας στον τελικό του World Cup. Το νικητήριο γκολ σημείωσε ο Αργυρόπουλος 12 δευτερόλεπτα πριν τη λήξη, ενώ ο κορυφαίος Σκουμπάκης, με πέντε τέρματα, σφράγισε τον θρίαμβο με καθοριστικό μπλοκ.



Αδελφές Αλεξανδρή: «Αφιερώνουμε το χρυσό μετάλλιο σε όλη την Ελλάδα»

Πολύ συγκινημένες και πολύ χαρούμενες, οι «χρυσές» για δεύτερη μέρα πρωταθλήτριες Ευρώπης αδερφές Άννα Μαρία Αλεξανδρή / Ειρήνη Μαρία Αλεξανδρή.

Τα δύο χρυσά κορίτσια τόνισε μιλώντας στην κάμερα της ΕΡΤ πως: «Στόχος μας ήταν και πάλι το χρυσό μετάλλιο: go for it (πηγαίνετε να το κατακτήσετε) ήταν η τελευταία προτροπή της προπονήτριας μας, Μονγκ Τσεν. Τα δώσαμε όλα, το ευχαριστήθηκαν. Δεν περιγράφονται τα συναισθήματα μας αυτές τις δυο μέρες. Είχαμε να αγωνιστούμε ένα χρόνο, και στο ελεύθερο ντουέτο δυο χρόνια. Τη χορογραφία μας, την ολοκληρώσαμε πριν ένα μήνα. Διαχειριστήκαμε άψογα το άγχος μας, και κατακτήσαμε ακόμα ένα χρυσό μετάλλιο σε ευρωπαϊκό πρωτάθλημα. Αυτό το χρυσό στο ελεύθερο ντουέτο μας δίνει κίνητρο και αυτοπεποίθηση για το μέλλον. Ο τελικός ήταν πολύ ανταγωνιστικός, πολύ υψηλού επιπέδου. Τα μετάλλια κρίνονται στις λεπτομέρειες. Εμείς με τις προπονήτριες μας είχαμε δουλέψει πάρα πολύ. Αφιερώνουμε το χρυσό μετάλλιο σε όλη την Ελλάδα, την οικογένεια μας, τις προπονήτριες μας και στο θείο μας που μας βλέπει από ψηλά. Το αφιερώνουμε σε όλους όσοι μας πίστεψαν από την αρχή. Ευχαριστούμε πολύ τον πρόεδρο της ΚΟΕ, κ.Γιαννόπουλο, τον πρόεδρο της ΕΟΕ, κ.Κούβελο, την έφορο των καταδύσεων κ.Καράμπελα, που μας αγκάλιασαν από την πρώτη στιγμή, και μας δίνουν με τον τρόπο τους πολύ μεγάλο κίνητρο. Ασφαλώς μέρος της ομάδας μας είναι και η αδελφή μας που χαίρεται όσο και εμείς. Τώρα το πρόγραμμα έχει διακοπές και μετά προετοιμασία για τις μεγάλες διοργανώσεις του 2027».



Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κωπηλασίας

Η Ελλάδα κατέκτησε συνολικά πέντε μετάλλια (1 χρυσό, 3 ασημένια, 1 χάλκινο) στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κωπηλασίας που ολοκληρώθηκε στις 2 Αυγούστου 2026 στο Βαρέζε της Ιταλίας, χαρίζοντας εξαιρετικές στιγμές στην ελληνική αποστολή.

Τα Μετάλλια της Ελληνικής Κωπηλασίας στο Βαρέζε

- Χρυσό Μετάλλιο:

Πέτρος Γκαΐδατζής (Ελαφρά βάρη / Σκιφ) - Αναδείχθηκε πρωταθλητής Ευρώπης.

- Ασημένια Μετάλλια:

Μηλένα Κοντού & Ευαγγελία Αναστασιάδου (Διπλό σκιφ γυναικών)

Πασχαλίνα (Λίλα) Μουρατίδου & Γαβριέλα Λιόλιου (Διπλό σκιφ ελαφρών βαρών γυναικών)

- Χάλκινα Μετάλλια:

Στέφανος Ντούσκος (Μονό σκιφ ανδρών)

Γαβριέλα Λιόλιου (Μονό σκιφ ελαφρών βαρών γυναικών)



Η Ισπανία κέρδισε την Αργεντινή και κατέκτησε το Παγκόσμιο Κύπελλο 2026

Δικό της και αυτό! Έβγαλε το στέμμα από την Αργεντινή και ανέβηκε στην κορυφή του Κόσμου (μετά από εκείνη της Ευρώπης) η Ισπανία! Λυγίζοντας με 1-0 την κάτοχο του τίτλου στην παράταση, με γκολ του Φεράν Τόρες στο 106', οι Ίβηρες κατέκτησαν για 2η φορά το Μουντιάλ. Η πρώτη ήταν το 2010, όταν την είχε λυτρώσει ο Ινιέστα απέναντι στην Ολλανδία.
πηγή: SKAI, videos: exclusive for ERMionida MAGazine



Η Ισπανία κατέκτησε το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου 2026 νικώντας 1-0 την Αργεντινή στην παράταση (0-0 κ.δ.) στον τελικό της 19ης Ιουλίου στο MetLife Stadium, με «χρυσό» σκόρερ τον Φεράν Τόρες στο 106ο λεπτό. Το τουρνουά (11 Ιουνίου - 19 Ιουλίου) είχε συνολικά 104 αγώνες και 308 γκολ.

Κορυφαίες Στιγμές & Διακρίσεις

- Ο Μεγάλος Τελικός: Η κυριαρχία της Ισπανίας και το λυτρωτικό γκολ του Φεράν Τόρες στην παράταση που χάρισε στους «Φούριας Ρόχα» το δεύτερο Μουντιάλ της ιστορίας τους.
- Χρυσό Παπούτσι: Ο Κιλιάν Εμπαπέ αναδείχθηκε πρώτος σκόρερ με 10 γκολ, κατακτώντας το βραβείο για δεύτερο διαδοχικό Παγκόσμιο Κύπελλο.
- Πρώτοι Σκόρερ (4η τετράδα): Οι Τζουντ Μπέλιγκαμ και Έρλινγκ Χάαλαντ ξεχώρισαν με 7 τέρματα έκαστος.
- Ο Μικρός Τελικός του... αιώνα: Η Αγγλία επικράτησε της Γαλλίας με το απίστευτο 6-4, καταλαμβάνοντας την τρίτη θέση στον κόσμο.





Μουντιάλ 2030: Σε τρεις ηπείρους η διοργάνωση

Ισπανία, Πορτογαλία και Μαρόκο οι βασικές διοργανώτριες του τουρνουά ενώ τρεις αγώνες θα γίνουν σε χώρες της Λατινικής Αμερικής

Το Μαρόκο, η Ισπανία και η Πορτογαλία ορίστηκαν οι διοργανώτριες χώρες του Μουντιάλ 2030, ενώ η Ουρουγουάη, η Αργεντινή και η Παραγουάη θα φιλοξενήσουν τρεις αγώνες με αφορμή την εκατονταετηρίδα του τουρνουά, όπως ανακοίνωσε σήμερα η FIFA.

Η κοινή υποψηφιότητα του Μαρόκου, της Πορτογαλίας και της Ισπανίας ήταν και η μοναδική για τη διοργάνωση του τουρνουά το 2030. Το πρώτο Μουντιάλ είχε λάβει χώρα στην Ουρουγουάη το 1930 κι έτσι τιμητικά θα επιστρέψει και στη Λατινική Αμερική.

«Το Συμβούλιο της FIFA συμφώνησε ομόφωνα ότι η μοναδική υποψηφιότητα θα είναι συνδυαστικά αυτή του Μαρόκου, της Πορτογαλίας και της Ισπανίας. Επιπλέον, έχοντας λάβει υπόψη το ιστορικό πλαίσιο του πρώτου Παγκοσμίου Κυπέλλου Ποδοσφαίρου, το Συμβούλιο της FIFA αποφάσισε ομόφωνα να φιλοξενήσει μια μοναδική τελετή εορτασμού της εκατονταετηρίδας στην πρωτεύουσα της Ουρουγουάης καθώς και τρεις αγώνες στην Ουρουγουάη, την Αργεντινή και την Παραγουάη», ανέφερε, μεταξύ άλλων, σε ανακοίνωσή της η FIFA. Είναι η πρώτη φορά που το Παγκόσμιο Κύπελλο θα διεξαχθεί σε τρεις ηπείρους και έξι χώρες, γεγονός που σημαίνει ότι οι αγώνες των ομίλων θα διεξάγονται σε διαφορετικές καιρικές συνθήκες, ανάλογα με το ημισφαίριο.

Το Μουντιάλ επιστρέφει στην Ισπανία

Η Ισπανία φιλοξένησε τελευταία φορά το τουρνουά το 1982. Ωστόσο, το Μαρόκο και η Πορτογαλία δεν έχουν φιλοξενήσει ποτέ, μέχρι τώρα, το Παγκόσμιο Κύπελλο.

Ο Πέδρο Ρότσα, πρόεδρος της Επιτροπής Διαχείρισης της Βασιλικής Ισπανικής Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου, δήλωσε τον ενθουσιασμό του που το Μουντιάλ επιστρέφει στη χώρα του: «Είμαι βέβαιος ότι μαζί με το Μαρόκο και την Πορτογαλία θα διοργανώσουμε το καλύτερο Παγκόσμιο Κύπελλο στην ιστορία», είπε χαρακτηριστικά.

Η FIFA στην ανακοίνωσή της αναφέρθηκε και στο Παγκόσμιο Κύπελλο του 2034 αποκαλύπτοντας ότι θα διεξαχθεί στην περιοχή της Ασίας ή της Ωκεανίας. Στο πλαίσιο αυτό, κάλεσε τους θεσμούς των χωρών στις περιοχές αυτές να υποβάλουν αίτηση για τη διοργάνωση του τουρνουά.

Με στοιχεία από Reuters





ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com