



ER  
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE  
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 72  
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

**INTERVIEW**

Ντιάνα Χρονοπούλου:  
Καθηγήτρια Γαλλικών

**Δημήτρης Παπανικολάου:**

Πρόεδρος ΟΝΝΕΔ Αργολίδας.

Μια νέα φωνή με βλέμμα στο μέλλον της Αργολίδας.



ER MAG TV



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

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



## ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026 | ΤΕΥΧΟΣ 72

**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

Δημήτρης Παπανικολάου

# 11

## NEWS

Επικαιρότητα

# 12

## INTERVIEW

Ντιάνα Χρονοπούλου

# 14

## TRAVEL BLOG

Road Trip3 - Island

# 24

## SURVIVAL TIPS

Επιβίωση

# 25

## ER MAG SPORTS

Αθλητικά

# September 2026

ISSUE 72

Fall  
edition



Φθινόπωρο και η νέα τηλεοπτική σεζόν είναι προ των πυλών. Συνεχίζουμε και φέτος με εκπομπές, ρεπορτάζ και ειδήσεις που αφορούν την Ερμιονίδα, την Αργολίδα αλλά... και όλο τον κόσμο. Πολλές εκδόσεις ετοιμάζονται για να κυκλοφορήσουν μέσα στο 2026 και επιπλέον το ER MAG STUDIO ετοιμάζεται και αυτό για να υποδεχθεί συνεντεύξεις, talk shows αλλά και ενημέρωση! Μείνετε συντονισμένοι για όσα νέα ακολουθούν, τα οποία είναι πάρα πολλά!!!

Σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε τον **Δημήτρη Παπανικολάου**, Πρόεδρο ΟΝΝΕΔ Αργολίδας. Μια νέα φωνή με βλέμμα στο μέλλον της Αργολίδας και την **Ντιάνα Χρονοπούλου**, καθηγήτρια Γαλλικών.

Διαβάστε επίσης στο Travel Blog, νέα Road Trips αλλά και μια ματιά στην Ισλανδία με την Jasmine Raar. Σας παρουσιάζουμε μέσα από τις "Αναδρομές Ερμιονίδας" το Μουσείο Παιχνιδιών στην Ερμιόνη. Ένα στολίδι στον τόπο μας.

Από το 2020 μέχρι σήμερα, κάθε μας βήμα γράφεται μαζί σας. Φέτος, το περιοδικό μας κλείνει 6 χρόνια δημιουργικής πορείας και, με αυτή την αφορμή, ετοιμάζουμε προσεχώς κάτι ξεχωριστό. Μείνετε κοντά μας. Τα καλύτερα έρχονται με τον δικό τους ρυθμό.

ΔΔ





Εκπομπή “Γαλάζιο Παράθυρο” με την Εύα Στρατή στην τηλεόραση του Ionian.

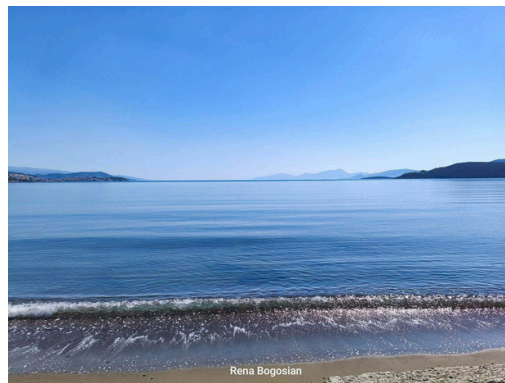
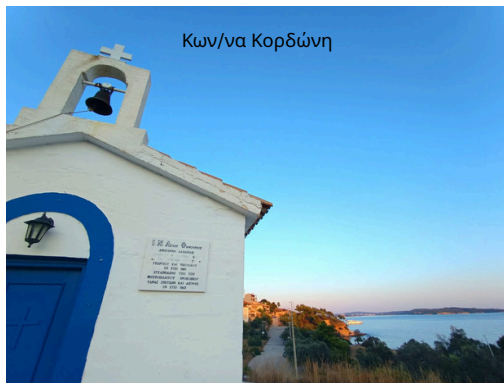
Την Τρίτη 25 Αυγούστου παρουσιάσαμε την αυξημένη τουριστική κίνηση στην Αργολίδα από το Πόρτο Χέλι.

SCAN  
HERE



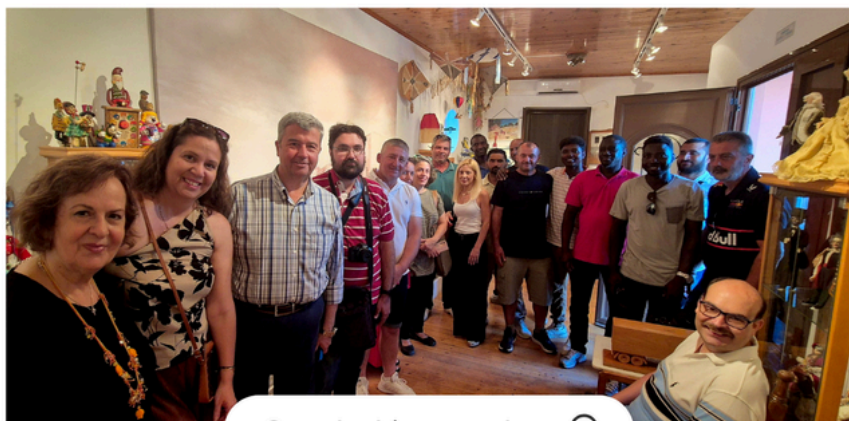
photo: @drone vision\_ermionida





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

Το μπλε του ουρανού και της θάλασσας  
Άγιος Φανούριος (αριστερά)



#### Αναδρομές Ερμιονίδας – Episode 8

Το ΣΔΕ Κρανιδίου επισκέπτεται το Μουσείο Παιχνιδιών της Ερμιόνης όπου ανακαλύπτει την μεγάλη συλλογή vintage παιχνιδιών.

Θαυμάσαμε την τεράστια συλλογή με παιχνίδια άλλων δεκαετιών που εμείς είτε δεν γνωρίσαμε καθόλου, είτε τα είχαμε σε μεταγενέστερες εκδόσεις. Ένα ταξίδι στο χρόνο για παιδιά αλλά και μεγάλους σε έναν ιδιαίτερο χώρο που έχει επιμεληθεί με αγάπη ο Ερμιονικός Σύνδεσμος!!!

SCAN  
HERE



**E** Αναδρομές  
ερμιονίδας

Episode 8





**"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](http://www.ethosophy.gr)

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

f i ethosophy.gr





## Δημήτρης Παπανικολάου

Πρόεδρος ΟΝΝΕΔ Αργολίδας.  
Μια νέα φωνή με βλέμμα στο  
μέλλον της Αργολίδας.

Συνέντευξη στη  
Δέσποινα Δημότση  
@despinadimotsi



**Ο Δημήτρης Παπανικολάου γεννήθηκε στις 7 Οκτωβρίου 2003 στο Μαρούσι Αττικής και μεγάλωσε στο Άργος. Η οικογένειά του έχει βαθιές ρίζες από την Αττάλεια της Μικράς Ασίας, απ' όπου καταγόταν ο προπάππος του.**

**Είναι γιος του Παναγιώτη Παπανικολάου, δικηγόρου, τέως Αντιπροέδρου του Δικηγορικού Συλλόγου Ναυπλίου και Προέδρου του Ιστορικού Φιλολογικού Συλλόγου «Αργείων ο Δαναός». Μητέρα του είναι η Μαρίνα Λεβέντη, εκπαιδευτικός στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Επιπλέον, είναι εγγονός του αειμνήστου Δημήτρη Παπανικολάου, ο οποίος υπηρέτησε ως δικηγόρος, Δήμαρχος Άργους (1986-1998) και Πρόεδρος του συλλόγου «Αργείων ο Δαναός» (2000-2017).**

**Είναι απόφοιτος της Νομικής Σχολής του Πανεπιστημίου Λευκωσίας και κατέχει πιστοποίηση γλωσσομάθειας αγγλικών επιπέδου Lower (B2). Κατά τη διάρκεια των σπουδών του διατέλεσε στέλεχος της φοιτητικής παράταξης ΦΠΚ ΠΡΩΤΟΠΟΡΙΑ και Πρόεδρος της Φοιτητικής Ένωσης του Πανεπιστημίου Λευκωσίας.**

**Σήμερα εργάζεται ως ασκούμενος δικηγόρος στην Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας της Περιφέρειας Πελοποννήσου. Παράλληλα με την επαγγελματική του πορεία, από τις 5 Μαρτίου 2026, έχει εκλεγεί και εκτελεί χρέη Προέδρου της Νομαρχιακής Επιτροπής της ΟΝΝΕΔ Αργολίδας.**

**ΔΔ: Είναι χαρά μας που σας έχουμε μαζί μας. Ποια ήταν η καθοριστική στιγμή στη ζωή σας που σας ώθησε να επιλέξετε τις νομικές σπουδές;**

**ΔΠ:** Καλησπέρα σας και ευχαριστώ πολύ για την πρόσκληση. Η αλήθεια είναι ότι ήταν κάτι το οποίο είχε γεννηθεί μέσα μου από μικρή ηλικία, παρακολουθώντας τον αείμνηστο παππού μου και τον πατέρα μου μέσα στο δικηγορικό μας γραφείο. Οπότε δεν υπήρξε κάποια καθοριστική στιγμή, ήταν κάτι το οποίο πάντα ήθελα, από μαθητής, και όντας στη συνέχεια φοιτητής νομικής κατάλαβα εκ των πραγμάτων, μέσα από την καθημερινή παρακολούθηση και μελέτη, ότι μου άρεσε και μου κινούσε το ενδιαφέρον σαν επιστήμη.

**ΔΔ: Πώς ήταν για εσάς η εμπειρία της ζωής στην Κύπρο; Τι σας έμεινε περισσότερο από την καθημερινότητα, τους ανθρώπους και την κουλτούρα του νησιού;**

**ΔΠ:** Η εμπειρία της Κύπρου ήταν για μένα κάτι πολύ περισσότερο από μια περίοδο σπουδών. Ήταν μια εμπειρία ζωής. Από την πρώτη στιγμή με κέρδισαν οι άνθρωποι, η φιλοξενία τους, η διαφορετική νοοτροπία και καθημερινότητα, αλλά και η αίσθηση ότι δεν αποχωρίζεσαι την Ελλάδα και είσαι στο σπίτι σου. Παρά τις διαφορές με την Ελλάδα, για μένα η Κύπρος αποτελούσε, αποτελεί και θα αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μου και το δεύτερο μου σπίτι. Η ζωή στην Κύπρο με ωρίμασε, με άλλαξε, με έκανε πιο αυτόνομο και πάνω απ' όλα μου έδωσε εμπειρίες και πολύ δυνατές φιλίες και αυτά θεωρώ ότι είναι τα πραγματικά οφέλη από μια φοιτητή σταδιοδρομία εκτός από το εκπαιδευτικό επίπεδο. Κρατώ μόνο τις όμορφες αναμνήσεις και τους ανθρώπους που πραγματικά σημάδεψαν αυτή την περίοδο της ζωής μου





*“Ονειρεύομαι μια Αργολίδα τα επόμενα χρόνια να προχωρά μπροστά , χωρίς να χάσει την ταυτότητα και την ομορφιά της , να αξιοποιεί τον τεράστιο πολιτιστικό και φυσικό της πλούτο και να στηρίζει τους ανθρώπους της και τις επιχειρήσεις της , δημιουργώντας παράλληλα περισσότερες ευκαιρίες για τους νέους , ώστε να ζήσουν , να δραστηριοποιηθούν και να μεγαλώσουν εδώ τα παιδιά τους .”*



**ΔΔ:** Η οικογένεια παίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση του χαρακτήρα μας. Ποιες ήταν οι πιο πολύτιμες συμβουλές ή συζητήσεις που είχατε με τον παππού σας και πώς επηρέασαν τις επιλογές σας μέχρι σήμερα;

**ΔΠ:** Από μικρή ηλικία, η κυριότερη συμβουλή από τις πολλές που μου έχει μείνει στο μυαλό και ακολουθώ μέχρι σήμερα, είναι «να κάνεις αυτό που αγαπάς και να προχωράς με ήθος σε όποιον δρόμο κι αν διαλέξεις». Βέβαια, με θλίβει καθημερινά το γεγονός ότι δεν πρόλαβε να με ζήσει και να με καμαρώσει σε ένα κρίσιμο στάδιο της εξέλιξης μου, από τα φοιτητικά μου χρόνια όπου και ενηλικιώθηκα, μέχρι και σήμερα, όντας πιο ώριμος και συνειδητοποιημένος και είμαι σίγουρος ότι θα κάναμε πολύ ωραίες και ουσιαστικές συζητήσεις περί πολλών θεμάτων. Επομένως, προσπαθώ καθημερινά να θυμάμαι κάθε του μεγάλη και μικρή κουβέντα, ώστε να με καθοδηγεί και να ζει «μέσα μου» σε κάθε μου διαδρομή.



**ΔΔ:** Πως βιώνετε μέχρι σήμερα την εμπειρία σας ως ασκούμενος δικηγόρος στην Περιφέρεια Πελοποννήσου - Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας; Τι είναι αυτό που σας έχει κερδίσει περισσότερο σε αυτή τη διαδρομή;

**ΔΠ:** Μέχρι σήμερα, η εμπειρία μου ως ασκούμενος δικηγόρος στην Περιφέρεια Πελοποννήσου- Περιφερειακή Ενότητα Αργολίδας είναι πραγματικά σημαντική και πολύτιμη. Είναι μια περίοδος κατά την οποία έχω την ευκαιρία να γνωρίσω, όχι μόνο την καθημερινότητα του δικηγορικού επαγγέλματος, αλλά και το πώς λειτουργεί η τοπική αυτοδιοίκηση καθώς και να συναναστραφώ με αρκετούς ανθρώπους της τοπικής κοινωνίας. Αυτό που εκτιμώ περισσότερο, είναι ότι κάθε μέρα αποτελεί μια νέα εμπειρία και μια νέα ευκαιρία να μάθω κάτι καινούργιο και να εξελιχθώ τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο. Θεωρώ ότι είναι ένα πολύ σημαντικό πρώτο βήμα για την επαγγελματική διαδρομή οποιουδήποτε επιθυμεί να ασκήσει το δικηγορικό επάγγελμα.

**ΔΔ:** Πώς βιώσατε τη διαδικασία της εκλογής σας στη Νομαρχιακή Επιτροπή της ΟΝΝΕΔ Αργολίδας και τι σημαίνει για εσάς η εμπιστοσύνη που σας έδειξαν οι συνομήλικοί σας;

**ΔΠ:** Σίγουρα, υπήρχε από την αρχή μια αγωνία φυσιολογική και μικρή μέχρι την ανάρτηση του εκλογικού αποτελέσματος, αλλά παράλληλα μεγάλη θέληση και πάθος για κάτι το οποίο είχα θέσει ως στόχο και ήμουν βέβαιος ότι στο τέλος θα το πετύχω. Είναι πολύ σημαντική για μένα η στήριξη και η εμπιστοσύνη της νεολαίας προς το πρόσωπο μου, διότι πιστεύω ότι με την εκλογή μου οι νέοι μπαίνουν δυνατά σε μια νέα πολιτική, τους δίνεται η ευκαιρία να εξελιχθούν και να έχουν φωνή και συμμετοχή στα ζητήματα και προβλήματα που απασχολούν την Αργολίδα, καθώς εμείς θα είμαστε «αύριο» αυτοί που θα πάρουμε τις τύχες του τόπου στα χέρια μας. Είναι στενάχωρο, σήμερα εν έτει 2026, να βλέπεις μια μεγάλη μερίδα των νέων να απέχουν από τα κοινά, από τις εκλογικές διαδικασίες, αδιαφορώντας να αλλάξουν τα πράγματα προς το καλύτερο για αυτούς και μη έχοντας πολιτική σκέψη και συνείδηση.





**ΔΔ:** Ποιες είναι οι κυριότερες δράσεις που έχετε οργανώσει από την εκλογή σας τον Μάρτιο και ποιες έπονται για την φετινή χρονιά.

**ΔΠ:** Καταρχάς να σας πω ότι από τον Μάρτιο έχουμε δημιουργήσει μια , για τα δεδομένα της Αργολίδας , μεγάλη «ομάδα». Συγκεκριμένα, έχουμε τη νομαρχιακή μας οργάνωση και καταφέραμε μετά από χρόνια να στελεχώσουμε και τις τέσσερις τοπικές οργανώσεις , του Άργους, του Ναυπλίου, της Επιδαύρου και της Ερμιονίδας , οι οποίες στην πορεία θα διευρύνονται και αυτό έχω προσωπικά ως στόχο μου , από την πρώτη μέρα ανάληψης των καθηκόντων μου να εντάξω όσο περισσότερους ικανούς και αξιόλογους νέους με όρεξη μπορώ. Μέσα σ όλο αυτό το διάστημα , κάναμε σαν ΟΝΝΕΔ Αργολίδας δύο μαζικές συμμετοχές στο 5ο Προσυνέδριο της παράταξης μας , της Νέας Δημοκρατίας στο Ναύπλιο και στο 16 τακτικό Συνέδριο στην Αθήνα. Η πρώτη μας δράση ήταν εθελοντική αιμοδοσία στο Τμήμα Αιμοδοσίας του Γενικού Νοσοκομείου του Άργους, όπου πραγματοποιήθηκε μέσα στον περασμένο Ιούλιο με μεγάλη επιτυχία και με μεγαλύτερη ανταπόκριση των νέων απ’ αυτή που περιμέναμε. Επίσης , ακόμα πιο πρόσφατα συγκεντρώσαμε όλα τα μέλη της ΟΝΝΕΔ Αργολίδας ένα πολύ καλό χρηματικό ποσό , συμβάλλοντας ο καθένας στο βαθμό που μπορούσε από το χαρτζιλίκι του, και έτσι καταφέραμε και μαζέψαμε 7 παλέτες με εξάδες νερών , τις οποίες και παραδώσαμε σε όλα τα πυροσβεστικά σώματα της Αργολίδας, ως ελάχιστη έμπρακτη ένδειξη συμπαράστασης και ευγνωμοσύνης στους πυροσβέστες μας που παλεύουν και συνεχίζουν να παλεύουν όλο το καλοκαίρι με μεγάλες πυρκαγιές που έχουν ξεσπάσει στην περιοχή μας. Οι δράσεις που έπονται , θα γνωστοποιηθούν σε όλους σας τη στιγμή που πρέπει!

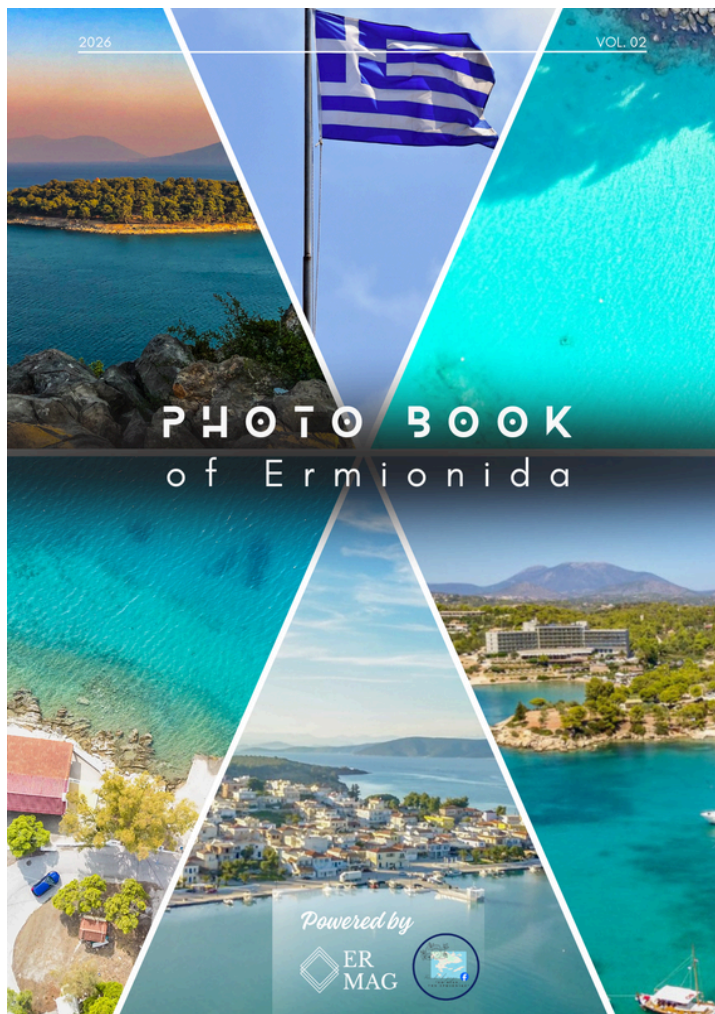


**ΔΔ:** Καθώς είστε ένα νέο στέλεχος που ξεκινά με έντονη δυναμική από την οργάνωση της νεολαίας, ποια είναι τα επόμενα βήματα που σχεδιάζετε για το πολιτικό σας μέλλον και πού ονειρεύεστε να δείτε την Αργολίδα τα επόμενα χρόνια;

**ΔΠ:** Τη δεδομένη χρονική στιγμή, οι σκέψεις μου είναι αποκλειστικά στην κομματική θέση την οποία υπηρετώ και στο έργο που έχω σκοπό να διατελέσω και νομίζω ότι έτσι πρέπει να σκέφτεται ο καθένας από εμάς που έχει ενταχθεί σε αυτό το χώρο . Ονειρεύομαι μια Αργολίδα τα επόμενα χρόνια να προχωρά μπροστά , χωρίς να χάσει την ταυτότητα και την ομορφιά της , να αξιοποιεί τον τεράστιο πολιτιστικό και φυσικό της πλούτο και να στηρίζει τους ανθρώπους της και τις επιχειρήσεις της , δημιουργώντας παράλληλα περισσότερες ευκαιρίες για τους νέους , ώστε να ζήσουν , να δραστηριοποιηθούν και να μεγαλώσουν εδώ τα παιδιά τους . Είναι στενάχωρο να βλέπεις σήμερα πλειάδα νέων ανθρώπων να εγκαταλείπουν τον τόπο όπου μεγάλωσαν , αναζητώντας κάτι καλύτερο σε μεγάλες πόλεις και το θεωρώ ως ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα γενικότερα για νομούς της επαρχίας , για το οποίο θα πρέπει να μεριμνήσουν τόσο η αυτοδιοίκηση όσο και η κεντρική διοίκηση.







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

Το ERMionida MAGazine και η ομάδα στο facebook "Εν οίδα, την Ερμιονίδα" συγκεντρώνουν φωτογραφίες που έχουν αναρτηθεί μέσα στην ομάδα και σας παρουσιάζουν το ERMIONIDA Photo Book - 2026 Volume 2.

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

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

**Η έκδοση θα κυκλοφορήσει έως 30/11/2026 και θα είναι δωρεάν.**

Στο εξώφυλλο οι φωτογραφίες είναι από τον συνεργάτη του περιοδικού μας @drone\_vision\_ermionida.

Featured on



Alpha TV



Ionian TV



Skai TV



ERT TV



MEGA TV



Mesogeios TV



One TV



@ErmionidaMagazine



@DespinaDimotsi





# Επικαιρότητα

ER MAG TV

## Σε αυξημένο κίνδυνο πυρκαγιάς για αρκετές ημέρες η Αργολίδα!

Στο “κόκκινο” αλλά και γενικά σε αυξημένο κίνδυνο πυρκαγιάς έχει βρεθεί η Αργολίδα για πολλές ημέρες το φετινό καλοκαίρι και αυτό συνεχίζεται και τον μήνα Σεπτέμβριο. Χρειάζεται προσοχή και επαγρύπνηση



## Ναύπλιο: Αφαίρεση υλικών αμιάντου από ανεμογεννήτριες

Με παρέμβασή του ο Αντιπεριφερειάρχης Πελοποννήσου Ενέργειας, Περιβάλλοντος και Κυκλικής Οικονομίας Στάθης Αναστασόπουλος, ζητά να αφαιρεθούν τα υλικά από αμιάντο σε εξοπλισμό ανεμογεννητριών του αιολικού Πάρκου Τιμένιο στη Βορεια Κυνουρία.



## Ναύπλιο: Ένταση έξω από το Αστυνομικό τμήμα

Άγριο επεισόδιο σημειώθηκε το βράδυ της Δευτέρας 24 Αυγούστου στο Ναύπλιο, όταν ομάδα ατόμων επιτέθηκε σε υπάλληλο πρατηρίου υγρών καυσίμων μετά από καβγά για την πληρωμή βενζίνης. Η κατάσταση ξέφυγε γρήγορα από κάθε έλεγχο, με την Αστυνομία να παρεμβαίνει άμεσα και να προχωρά σε προσαγωγές και συλλήψεις των εμπλεκόμενων. **Ωστόσο, η ένταση μεταφέρθηκε έξω από το Αστυνομικό Τμήμα Ναυπλίου**, όπου συγκεντρώθηκε μεγάλος αριθμός ατόμων την ώρα που ο ιδιοκτήτης και ο εργαζόμενος κατέθεταν για το συμβάν.



## Δίδυμα Ερμιονίδας: Αυθεντικό “Αντάμωμα” σαν τον παλιό καλό καιρό

Όμορφες καλοκαιρινές εικόνες, οι φίλοι, οι γνωστοί και οι συγγενείς. Μία μεγάλη παρέα να τραγουδάει και να διασκεδάζει σαν τον παλιό καλό καιρό, με μία ορχήστρα των “δικών μας” παιδιών και το γλέντι να κορυφώνεται.

Τα Δίδυμα την Πέμπτη 13 Αυγούστου “πέτυχαν” να μας “γυρίσουν” στον παλιό αυθεντικό καλό καιρό! Το “Αντάμωμα” μας βρήκε όλους να περνάμε υπέροχα, ένα αυθεντικό καλοκαιρινό βράδυ σε μία εκδήλωση που ξεχώρισε μακριά από το “τυποποιημένο” στυλ της εποχής γεμάτο θετινιά και εφέ! Ήταν μια βραδυά γεμάτη θετική ενέργεια και όμορφους ανθρώπους. Γι’ αυτό και ξεχώρισε το φετινό καλοκαίρι. Τα τραγούδια των δικών μας παιδιών μας ταξίδεψαν ευχάριστα με την υπόσχεση να ..... ανταμώσουμε και πάλι!!!!



## Ράδο Αργολίδας: Μεγάλη επιτυχία η “Γιορτή Ντομάτας” στο μικρό χωριό της Ερμιονίδας με τους 48 κατοίκους

Η «Γιορτή Ντομάτας» στο Ράδο Αργολίδας αποτέλεσε φέτος έναν από τους πιο ξεχωριστούς καλοκαιρινούς θεσμούς της Ερμιονίδας, αποδεικνύοντας ότι η συλλογική προσπάθεια μπορεί να ζωντανέψει ακόμα και τους πιο μικρούς, ακριτικούς οικισμούς. Η Δημοτική Κοινότητα Διδύμων με τους κατοίκους του Ράδου και τον Μορφωτικό Σύλλογο Διδύμων «Η Αθηνά», με τη συνδιοργάνωση του Δήμου Ερμιονίδας, κατάφεραν να προσελκύσουν στον μικρό οικισμό επισκέπτες από όλη την Ερμιονίδα και η διοργάνωση να ξεπέρασε τις προσδοκίες όλων.

Οι γυναίκες του χωριού ετοίμασαν και πρόσφεραν χειροποίητα σπιτικά γεμιστά, ολόφρεσκες ντοματοσαλάτες και διάφορα άλλα εδέσματα με βάση την ντομάτα καθώς και γλυκά με αγνά υλικά.

Όλες οι ειδήσεις  
στο site μας





# Ντιάνα Χρονοπούλου

Καθηγήτρια Γαλλικών

Συνέντευξη στη  
Δέσποινα Δημότση  
@despinadimotsi



Η Ντιάνα Χρονοπούλου είναι καθηγήτρια γαλλικών και ιδρύτρια εκδοτικού οίκου που ειδικεύεται σε εκπαιδευτικό υλικό για τη διδασκαλία της γαλλικής ως ξένης γλώσσας (FLE). Δραστηριοποιείται τόσο στον χώρο της εκπαίδευσης όσο και των εκδόσεων, εστιάζοντας ιδιαίτερα στην προφορά, τον προφορικό λόγο και τη λειτουργική χρήση της σύγχρονης γαλλικής γλώσσας.

Αξιοποιώντας την πολυετή εμπειρία της στη διδασκαλία εφήβων και ενηλίκων, έχει αναπτύξει μια μεθοδολογία που βασίζεται στην κατανόηση της γλωσσικής λογικής και όχι στην αποστήθιση. Δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση προφορικού λόγου και στην επαφή με την αυθεντική γαλλική γλώσσα, επιτρέποντας στους μαθητές να εκφράζονται με φυσικότητα και αυτοπεποίθηση.

Συγγράφει και εκδίδει εκπαιδευτικά βιβλία που χρησιμοποιούνται από μαθητές και εκπαιδευτικούς σε όλη την Ελλάδα, τόσο για τη γενική εκμάθηση της γλώσσας όσο και για την προετοιμασία για επίσημες εξετάσεις πιστοποίησης. Παράλληλα, δραστηριοποιείται έντονα στα ψηφιακά μέσα, δημιουργώντας εκπαιδευτικό περιεχόμενο που συνδέει τη γαλλική γλώσσα με τον πολιτισμό και τη σύγχρονη χρήση της.

Στόχος της είναι η προώθηση μιας σύγχρονης προσέγγισης υψηλών προδιαγραφών στη διδασκαλία των γαλλικών, η οποία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη σημερινή πραγματικότητα της γλώσσας.

**ΔΔ:** Καλωσ্বরίζοντας σας στο περιοδικό μας θα θέλαμε να μας πείτε ποια εποχή σας κέρδισε η Γαλλική γλώσσα αλλά και η Γαλλική κουλτούρα γενικότερα.

**ΝΧ:** Η γαλλική γλώσσα με γοήτευσε από νωρίς, ήδη από τα πρώτα χρόνια των σπουδών μου. Αυτό που με κέρδισε αμέσως δεν ήταν απλώς η γλωσσική της δομή, αλλά κυρίως ο τρόπος σκέψης που μεταφέρει: ακρίβεια, λογική και αισθητική. Ο γαλλικός πολιτισμός —που εκτείνεται από τη λογοτεχνία και τη φιλοσοφία έως την καθημερινή επικοινωνία— με δίδαξε να βλέπω τη γλώσσα όχι ως ένα απλό αντικείμενο μελέτης, αλλά ως ένα ουσιαστικό μέσο κατανόησης του κόσμου.

**ΔΔ:** Πόσο σημαντικό είναι για κάποιον να γνωρίζει Γαλλικά; Για την εργασία του αλλά και τα ταξίδια του στο εξωτερικό. Έχετε ταξιδέψει σε όλη τη Γαλλία;

**ΝΧ :** Η καλή γνώση της γαλλικής γλώσσας αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα, τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε πολιτιστικό επίπεδο. Πρόκειται για επίσημη γλώσσα πολλών διεθνών οργανισμών και ομιλείται ευρέως στην Ευρώπη, τον Καναδά, την Αφρική και —φυσικά— τη Γαλλία, όπου παραμένει απαραίτητη για την αυθεντική επικοινωνία. Όταν ταξιδεύετε, η γνώση της γλώσσας μεταμορφώνει ριζικά την εμπειρία: σας δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξετε δεσμούς, να έρθετε σε επαφή με την τοπική κουλτούρα και να κατανοήσετε τις ιδιαίτερες αποχρώσεις της χώρας. Έχω ταξιδέψει σε πολλά μέρη της Γαλλίας και έχω διαπιστώσει ιδίως όμματα πώς κάθε περιοχή διαθέτει τη δική της ξεχωριστή γλωσσική και πολιτιστική ταυτότητα.

**ΔΔ:** Για κάποιους η εκμάθηση είναι λίγο δύσκολη λόγω της προφοράς (αρκετές λέξεις αλλιώς γράφονται και αλλιώς διαβάζονται, η αριθμηση είναι ιδιαίτερη κτλ). Σε αυτούς τι προτείνετε για να τους διευκολύνετε;

**ΝΧ:** Η δυσκολία της γαλλικής προφοράς είναι πραγματική, αλλά όχι ανυπέρβλητη. Το πρόβλημα προκύπτει όταν η διδασκαλία περιορίζεται κυρίως στον γραπτό λόγο. Συνιστώ την έγκαιρη και συστηματική εξοικείωση με την προφορική γλώσσα, καθώς και την ακριβή κατανόηση των φωνητικών μηχανισμών. Είναι ουσιώδες να κατανοήσει κανείς πώς παράγονται οι ήχοι, αντί να περιορίζεται στην απλή μίμησή τους. Μόλις ο μαθητής αντιληφθεί την εσωτερική λογική της γλώσσας, οι ιδιαιτερότητές της γίνονται πολύ πιο προσιτές.



**ΔΔ:** Οι εκδόσεις σας έχουν πολλά βιβλία που αναφέρονται στην σωστή εκμάθηση ώστε κάποιος να μιλάει σωστά σαν Γάλλος. Θέλετε να μας μιλήσετε λίγο γι αυτό;

**ΝΧ:** Ο στόχος των εκδόσεών μου είναι σαφής: να δώσουν στους μαθητές τη δυνατότητα να μιλούν γαλλικά σωστά, με άνεση και φυσικότητα — και όχι απλώς να περνούν εξετάσεις. Τα βιβλία αυτά έχουν σχεδιαστεί δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην προφορά, στο αυθεντικό λεξιλόγιο και στην κατανόηση της γαλλικής γλώσσας όπως αυτή ομιλείται πραγματικά σήμερα. Στόχος δεν είναι η μηχανική γνώση, αλλά μια ζωντανή και λειτουργική γλώσσα.

**ΔΔ:** Εστιάζετε επίσης και στο ακουστικό κομμάτι. Αρκετοί μάλιστα έχουν μιλήσει γι αυτό με τα καλύτερα λόγια, ότι τους έχει βοηθήσει στην εκμάθηση. Πόσο σημαντικό είναι;

**ΝΧ:** Η κατανόηση προφορικού λόγου είναι θεμελιώδους σημασίας. Μια γλώσσα ακούγεται προτού μιληθεί. Χωρίς επαρκή εξάσκηση στην ακρόαση, είναι αδύνατο να αποκτηθεί φυσικός ρυθμός, σωστή προφορά ή πραγματική άνεση στον λόγο. Τα εξαιρετικά θετικά σχόλια των μαθητών επιβεβαιώνουν ότι η προφορική διάσταση δεν αποτελεί απλώς ένα συμπλήρωμα, αλλά ουσιαστική βάση για την εκμάθηση της γλώσσας.



bonjour

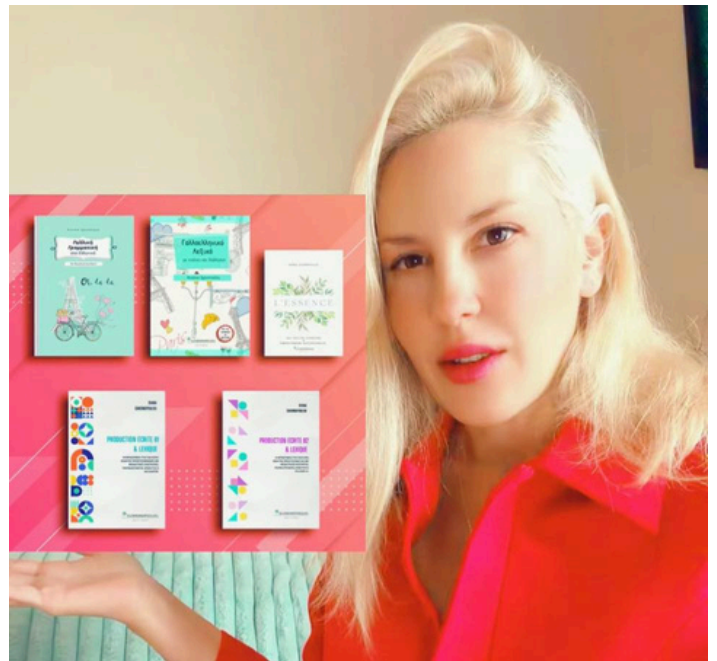
**ΔΔ:** Από την εμπειρία σας, πόσο εύκολο θα ήταν για τους Γάλλους να μάθουν Ελληνικά; Θα μπορούσαν να ακολουθήσουν μία ανάλογη μέθοδο σαν αυτή που έχετε για εμάς που θέλουμε να μάθουμε Γαλλικά;

**ΝΧ:** Τα ελληνικά αποτελούν αναμφίβολα μια απαιτητική γλώσσα για τους γαλλόφωνους, κυρίως λόγω της γραμματικής και του συντακτικού τους. Ωστόσο, με μια μεθοδολογία προσαρμοσμένη στη μητρική τους γλώσσα και τον τρόπο σκέψης τους, η εκμάθησή τους μπορεί να γίνει πολύ πιο προσιτή. Θα μπορούσε κάλλιστα να εξεταστεί μια προσέγγιση ανάλογη με εκείνη που εφαρμόζω για τα γαλλικά, υπό την προϋπόθεση ότι θα γίνουν οι απαραίτητες γλωσσικές και πολιτισμικές προσαρμογές.



**ΔΔ:** Ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια σχετικά με τον εκδοτικό σας οίκο; Τι να περιμένουμε στο άμεσο μέλλον.

**ΝΧ:** Βραχυπρόθεσμα, θα κυκλοφορήσουν νέες εκδόσεις που θα δίνουν ακόμη μεγαλύτερη έμφαση στην προφορική επικοινωνία, την κατανόηση αυθεντικού υλικού και τη σύγχρονη χρήση της γαλλικής γλώσσας. Παράλληλα, αναπτύσσουμε ψηφιακά εργαλεία για τη συμπλήρωση αυτών των έργων, με στόχο την παροχή μιας πιο βιωματικής μαθησιακής εμπειρίας, προσαρμοσμένης στις τρέχουσες ανάγκες των εκπαιδευομένων. Ο στόχος μας παραμένει αμετάβλητος: να προσφέρουμε υψηλής ποιότητας και άρτια διδασκαλία, η οποία εδράζεται σταθερά στη γλωσσική πραγματικότητα.





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

Σε αυτό το τεύχος θα δούμε ένα ταξίδι με κοντινές αποστάσεις το οποίο περιλαμβάνει 3 χώρες. Εμείς το κάναμε σε μονοήμερη εκδρομή. Αξίζει όμως να μείνετε παραπάνω ώστε να εξερευνήσετε τις πανέμορφες πόλεις.

# TRAVEL BLOG: Road Trips

## 3 Γερμανία - Λουξεμβούργο - Γαλλία



Μια μονοήμερη εκδρομή  
με πολλές εικόνες

### Από Γερμανία, Λουξεμβούργο, μια στάση Στρασβούργο και επιστροφή!!!

Οι μεγάλες παρέες στα road trips κάνουν τη διαφορά καθώς το αρχικό πλάνο “εμπλουτίζεται” και το ταξίδι γίνεται πιο συναρπαστικό. Από τη Γερμανία (Φρανκφούρτη) το Λουξεμβούργο είναι σχετικά κοντά μόλις δυόμιση ώρες.

Φτάνοντας έχεις όλη την ημέρα μπροστά σου να ανακαλύψεις την πόλη του Λουξεμβούργου με το κέντρο να κλέβει τις εντυπώσεις. Η καρδιά της πόλης του Λουξεμβούργου χτυπάει στο ιστορικό κέντρο (Ville Haute) και στην ευρύτερη περιοχή όπου εύκολα περπατώντας την ανακαλύπτει ο ταξιδιώτης.

Έπειτα από αρκετές ώρες “περιπλάνησης” στο Λουξεμβούργο και έχοντας έρθει η ώρα της επιστροφής τα σχέδια αλλάζουν....

Μία στάση στο υπέροχο Στρασβούργο, κάνοντας παράκαμψη, δίνει μία άλλη αίσθηση στην εκδρομή. Αν και λίγες ώρες δεν είναι αρκετές για να δει κάποιος την όμορφη Γαλλική πόλη, η πρώτη επαφή όμως μένει αξέχαστη. Μία βόλτα, ένα φαγητό και μετά πίσω για Γερμανία!

Η συγκεκριμένη εκδρομή θα άξιζε ένα τριήμερο για να τα δείτε όλα πιο αναλυτικά. Ωστόσο και η μονοήμερη μας άφησε πολύ καλές εντυπώσεις!!!

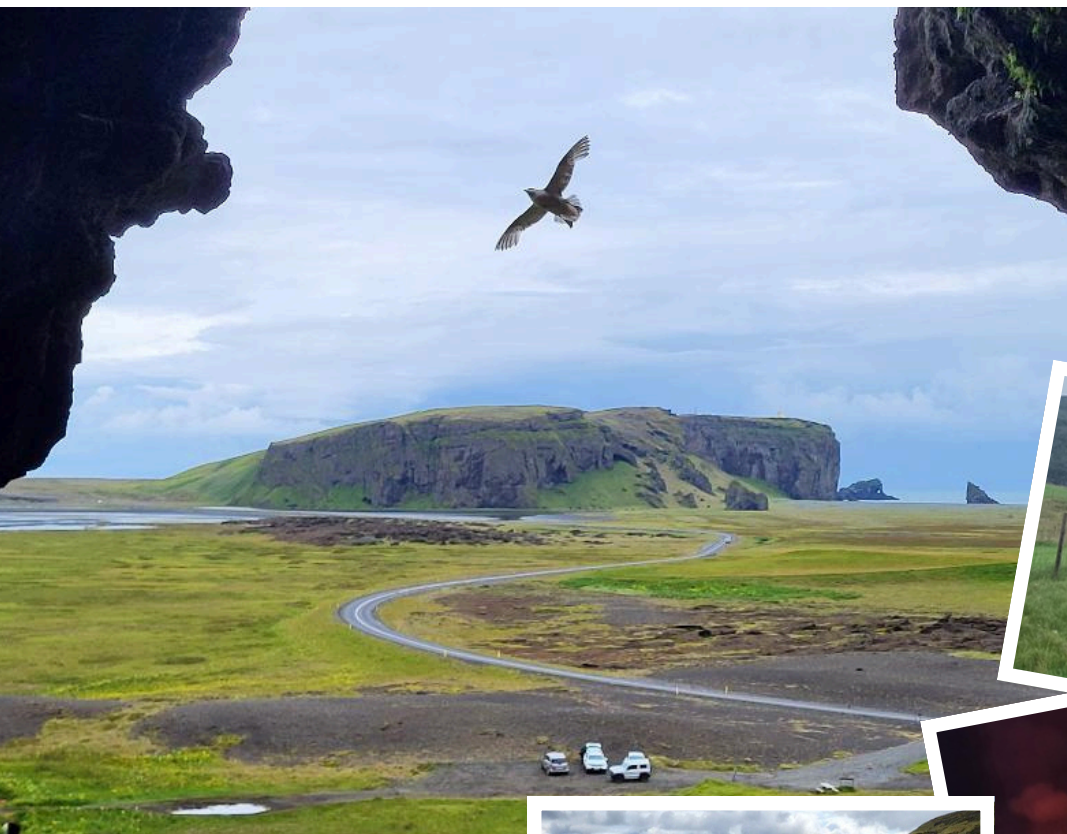


Travel far enough  
to discover not only  
the world, but  
yourself.

[www.enimerwsi.wordpress.com](http://www.enimerwsi.wordpress.com)  
[www.enimerwsi2.wordpress.com](http://www.enimerwsi2.wordpress.com)



# Ισλανδία



Γράφει η  
Jasmin Raap



Σαρωμένη από τον άνεμο,  
ζωντανεμένη από τη φωτιά /  
Ισλανδία: Ανεξημέρωτη, απέραντη,  
αξέχαστη

Ισλανδία — η χώρα της φωτιάς και του πάγου, όπου η φύση παραμένει αδάμαστη στην ελευθερία της και το βασίλειο των σάγκα και των μύθων συνεχίζει να ζει. Από τους ορμητικούς καταρράκτες, τους γιγάντιους πίδακες θερμού νερού και τα ενεργά ηφαίστεια μέχρι τους παγετώνες και τις θερμές πηγές, και από τις κατάμαυρες παραλίες με άμμο λάβας έως τους απόκρημνους βράχους όπου τα πανίσχυρα κύματα του Ατλαντικού Ωκεανού σκάνε στην ακτή. Ωστόσο, η Ισλανδία είναι κάτι περισσότερο από μια φύση που κόβει την ανάσα· είναι η σκανδιναβική κουλτούρα και ο αισιόδοξος τρόπος ζωής των Ισλανδών, που είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τη φύση.



Η περιπέτειά μου ξεκίνησε από τον «Χρυσό Κύκλο» με μια επίσκεψη στο Εθνικό Πάρκο Þingvellir, στον διάσημο καταρράκτη Gullfoss — όπου σχηματίζεται ένα πανέμορφο ουράνιο τόξο μέσα στην υδρονέφωση — και στον εντυπωσιακό πίδακα Strokkur.

Συνέχισα το ταξίδι μου κατά μήκος της ακτής και επισκέφθηκα τον Gljúfrabúi, έναν καταρράκτη κρυμμένο μέσα σε ένα βραχώδες φαράγγι. Για να πάρω μια γεύση από το παρελθόν, εξερεύνησα τις σπηλιές Rútshellir, μία από τις παλαιότερες τεχνητές κατοικίες της Ισλανδίας. Ένα ακόμη κρυμμένο διαμάντι που προσφέρει ένα ταξίδι πίσω στον χρόνο είναι οι σπηλιές του Laugarvatn. Κατά μήκος της νότιας ακτής, εξερεύνησα δύο ναυάγια αεροπλάνων, την εντυπωσιακή παραλία Reynisfjara, το μυθικό φαράγγι Múlagljúfur και την Diamond Beach —όπου το φως του ήλιου διαθλάται μέσα από λαμπερά διαμάντια πάγου— καθώς και αμέτρητους καταρράκτες. Οι βόλτες με τα γεμάτα ζωντάνια ισλανδικά άλογα και οι όμορφες στιγμές που μοιράστηκα με μια τρυφερή οικογένεια παραμένουν αξέχαστες — ένα ταξίδι που θα μείνει για πάντα στην καρδιά μου.

Η Ισλανδία μάς θυμίζει την ομορφιά αυτού του κόσμου και το αίσθημα της απόλυτης ελευθερίας, αλλά και την ευθύνη μας να διαφυλάξουμε αυτόν τον πολύτιμο κόσμο.



# Trend Report: Αυτά τα χρώματα θα καθορίσουν το φθινόπωρο 2026

## Colors & Outfits



### Butter Yellow

Αν νομίζατε ότι το butter yellow ήταν μόνο για τους ηλιόλουστους μήνες, κάνατε λάθος. Αφού κατέκτησε την άνοιξη και το καλοκαίρι, αυτή η απόχρωση αποδεικνύει ότι μπορεί επίσης να επιβιώσει στο κρύο, προσθέτοντας φωτεινότητα ακόμα και στις πιο σκοτεινές μέρες της σεζόν

### Πράσινο: το απροσδόκητο νέο neutral



## Trend Report: Αυτά τα χρώματα θα καθορίσουν το φθινόπωρο 2026

Το 2026 φαίνεται πως θα είναι η χρονιά των χρωμάτων. Το μαύρο και το λευκό παραμένουν, φυσικά, οι αδιαπραγμάτευτες βάσεις της γκαρνταρόμπας μας, όμως η χρωματική παλέτα του φθινοπώρου/χειμώνα 2026/2027, αποκτά σαφώς μια πιο ζωηρή και αισιόδοξη διάθεση.

Οι πασαρέλες της νέας σεζόν, ωστόσο, προτείνουν μια διαφορετική κατεύθυνση. Χωρίς να εγκαταλείπουμε τα διαχρονικά basics, το χρώμα επιστρέφει δυναμικά στο προσκήνιο και γίνεται ένας από τους πιο εύκολους τρόπους για να ανανεώσουμε ακόμη και τα πιο απλά ντυσίματα. Ένα έντονο αξεσουάρ, ένα χρωματιστό πλεκτό ή ένα παλτό σε απροσδόκητη απόχρωση, αρκούν για να αλλάξουν εντελώς την εικόνα της φθινοπωρινής γκαρνταρόμπας. Οι συλλογές για τη σεζόν 2026-27, δίνουν λοιπόν την αφορμή για λίγο περισσότερο πειραματισμό.

Αν έπρεπε να στοιχηματίσουμε σε ένα χρώμα που ξέρουμε ότι θα το βλέπουμε συνέχεια στο street style, πιθανότατα θα ήταν αυτό. Από το λαδί μέχρι τις πιο κορεσμένες αποχρώσεις, οι Balenciaga, Loewe, Chloé και Anna Sui έχουν δείξει ότι ταιριάζει σχεδόν με τα πάντα. Ίσως επειδή μοιράζεται την ευελιξία του καφέ, αλλά με μια πολύ πιο φρέσκια πινελιά, όπως φαίνεται στην συλλογή Loewe ή στην ολοκληρωμένη εμφάνιση της Anna Sui. Γίνεται αυτό το χρώμα-αστέρι που, στην αρχή, μπορεί να φαίνεται περίπλοκο, μέχρι να αρχίσετε να το συνδυάζετε και να ανακαλύψετε ότι μπορείτε να το προσθέσετε στη συνηθισμένη φθινοπωρινή σας παλέτα χρωμάτων.



2026

είναι τα χρώματα που αναμένεται να  
έχουμε παντού τους επόμενους μήνες.

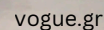
FASHION.FASHION.FASHION.FASHION



A circular graphic with the word "FASHION" repeated four times in a circular arrangement. The text is in a bold, sans-serif font. The background of the circle is a light blue and green abstract shape.

Και αν δεν είστε ακόμα πεπεισμένες, σκεφτείτε το ως το νέο μπορντό: εξίσου κομψό, αλλά με μια πιο απροσδόκητη ανατροπή. Το αποτέλεσμα είναι ένα χρώμα που αναβαθμίζει κάθε ντύσιμο και πιθανότατα θα βρει τον δρόμο του στην γκαρνταρόμπα σας.

Chanel, Bottega Veneta, Victoria Beckham, Jil Sander και Chloé μοιράζονται όλες την ίδια ιδέα: το χρώμα φοριέται από την κορυφή ως τα νύχια. Από πιο σύνθετε αποχρώσεις, μέχρι σχεδόν ηλεκτρικούς τόνους, το κοινό στοιχείο είναι η ένταση που προσφέρουν στις μινιμαλιστικές εμφανίσεις. Ένα μονοχρωματικό look αποκτά έτσι χαρακτήρα και δυναμική, χωρίς να χρειάζεται επιπλέον styling ή περίπλοκους συνδυασμούς.





New season coming soon

# 2026/27

- Νέα τηλεοπτική σεζόν 2026/27, με περισσότερα Live αλλά και εκπομπές
- Er Mag Studio, έρχεται προσεχώς
- Photo book 2026 v.2, με περισσότερες δικές σας φωτογραφίες
- 2 English editions έως τέλος του έτους
- Hard copy 2026, η φετινή έντυπη έκδοση ετοιμάζεται
- Covers 2024-2026, η ειδική έκδοση με τα εξώφυλλα που θα κυκλοφορήσει στα τέλη του έτους



[www.ermionidamagazine.com](http://www.ermionidamagazine.com)





## Μουσείο Παιχνιδιών Ερμιόνης: Εγκαίνια έκθεσης “Ένα ταξίδι στον κόσμο”

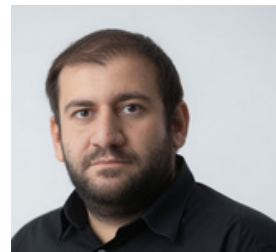
Τα εγκαίνια της νέας περιοδικής έκθεσης με τίτλο «Ένα ταξίδι στον κόσμο» πραγματοποιήθηκαν την Κυριακή 23 Αυγούστου 2026 στις 19:00 στο Μουσείο Παιχνιδιών Ερμιόνης. Η διοργάνωση τελεί υπό την αιγίδα του Ερμιονικού Συνδέσμου. Πρόκειται για ένα εντυπωσιακό πολιτισμικό πανόραμα που προσφέρει στους επισκέπτες ένα μοναδικό ταξίδι στις τέσσερις γωνιές του πλανήτη.

Η έκθεση περιλαμβάνει μια σπάνια, παγκόσμια συλλογή από κούκλες ντυμένες με αυθεντικές, παραδοσιακές φορεσιές από όλα τα μέρη του κόσμου (Ευρώπη, Ασία, Αφρική και Αμερική). Στόχος είναι η ανάδειξη της πολυπολιτισμικότητας και του τρόπου με τον οποίο το παιχνίδι λειτουργεί ως διαχρονική γέφυρα που ενώνει τους λαούς και τις παραδόσεις τους.

Η έκθεση θα παραμείνει έως τον Νοέμβριο



## Η Μεγάλη Επιστροφή στις Αίθουσες και η Αυλαία της Βενετίας



Γράφει ο  
Χρήστος Αρφάνης



[ENTERTAINMENTNEWS.GR](http://ENTERTAINMENTNEWS.GR)

Ο Σεπτέμβριος είναι για τον κινηματογράφο ό,τι είναι η Πρωτοχρονιά για το ημερολόγιο. Είναι ο μήνας της επανεκκίνησης. Καθώς οι πρώτες φθινοπωρινές αύρες αρχίζουν να μας προετοιμάζουν για τον χειμώνα, η καρδιά της έβδομης τέχνης χτυπά δυνατά στο Λίντο της Βενετίας. Το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου της Βενετίας, το παλαιότερο στον κόσμο, ανοίγει το δρόμο για τις ταινίες που θα πρωταγωνιστήσουν στις αίθουσες και στις επερχόμενες βραβεύσεις, θέτοντας τον πήχη για την καλλιτεχνική ποιότητα της χρονιάς.

Στον σύγχρονο κινηματογραφικό χάρτη, ο Σεπτέμβριος του 2026 αναδεικνύει μια στροφή προς το «κοινωνικό θρίλερ» και το δράμα χαρακτήρων. Οι δημιουργοί φαίνεται να επενδύουν σε σενάρια που καθρεφτίζουν τις αγωνίες του σύγχρονου ανθρώπου απέναντι στην ψηφιακή απομόνωση και την ανάγκη για πραγματική σύνδεση. Ως μέλος της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος, παρατηρώ με ενθουσιασμό πώς η τέχνη του σεναρίου εξελίσσεται για να χωρέσει τις νέες μορφές επικοινωνίας, διατηρώντας όμως την κλασική αξία της σύγκρουσης και της λύτρωσης. Η γραφή φέτος γίνεται πιο κοφτερή, πιο άμεση και λιγότερο φλύαρη.

Στην Ελλάδα, ο Σεπτέμβριος είναι ο μήνας των «Νυχτών Πρεμιέρας». Το Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου της Αθήνας αποτελεί μια μοναδική ευκαιρία για το ελληνικό κοινό να έρθει σε επαφή με τις πιο τολμηρές ανεξάρτητες παραγωγές από όλο τον κόσμο. Έχοντας διατελέσει μέλος σε κριτικές επιτροπές διεθνών φεστιβάλ, γνωρίζω καλά ότι σε αυτές τις διοργανώσεις ανακαλύπτει κανείς τους σκηνοθέτες του αύριο. Είναι η στιγμή που η κινηματογραφική κοινότητα συναντιέται ξανά, ανταλλάσσει απόψεις και δημιουργεί το κλίμα για όσα θα δούμε τους επόμενους μήνες.

Αυτόν τον μήνα, σας προτρέπω να γίνετε μέρος αυτής της γιορτής. Ο κινηματογράφος δεν είναι μόνο οι μεγάλες παραγωγές που διαφημίζονται παντού. Είναι οι μικρές ιστορίες, τα ντοκιμαντέρ που μας ανοίγουν τα μάτια και οι ταινίες μικρού μήκους που συμπυκνώνουν νοήματα σε λίγα λεπτά. Ο Σεπτέμβριος μας καλεί να επιστρέψουμε στη ζεστασιά της σκοτεινής αίθουσας, εκεί όπου το φως της προβολής παραμένει η πιο δυνατή ελπίδα μας. Ας αφήσουμε τις ιστορίες του φετινού φθινοπώρου να μας εμπνεύσουν για το νέο ξεκίνημα που όλοι χρειαζόμαστε.





**Film Production**

**Video Editing**

**Travel Promo Videos**

**Hotel & Resort Promotional Videos**

**Graphic Design**

**Hotel Menu & Brochure Design**

**Celebrity & Artist Interviews**

**Website Advertising**

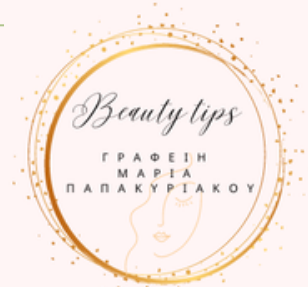
**CONTACT:**

[redlightindependentfilms@gmail.com](mailto:redlightindependentfilms@gmail.com)  
[arfanis.chris@gmail.com](mailto:arfanis.chris@gmail.com)

**ERmionida  
MAGazine**

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

[www.ermionidamagazine.com](http://www.ermionidamagazine.com)



## Επιστροφή στην Καθημερινότητα χωρίς να Χάσουμε την Ισορροπία μας

Μετά τις διακοπές, πολλοί από εμάς επιστρέφουμε στην εργασία, στις υποχρεώσεις και στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας. Συχνά, μέσα σε λίγες μόνο ημέρες, η αίσθηση χαλάρωσης που αποκτήσαμε το καλοκαίρι μοιάζει να χάνεται και το άγχος επανέρχεται. Κι όμως, η πραγματική αξία των διακοπών δεν βρίσκεται μόνο στις στιγμές ξεκούρασης που ζήσαμε, αλλά και σε όσα μπορούμε να διατηρήσουμε όταν επιστρέψουμε στην καθημερινότητά μας.

**Η ευεξία** δεν είναι μια κατάσταση που ανήκει αποκλειστικά στις ημέρες των διακοπών. **Είναι μια στάση ζωής** που μπορεί να μας συνοδεύει όλο τον χρόνο.

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού συνήθως κοιμόμαστε περισσότερο, περπατάμε στη φύση, περνάμε χρόνο κοντά στη θάλασσα, απολαμβάνουμε πιο αργούς ρυθμούς και αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο στους ανθρώπους που αγαπάμε. Αυτές οι μικρές συνήθειες είναι συχνά οι πραγματικοί λόγοι που νιώθουμε καλύτερα.

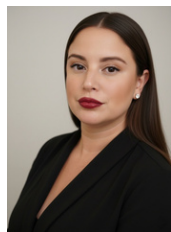
Η πρόκληση του Σεπτεμβρίου είναι να κρατήσουμε ένα μέρος αυτής της αίσθησης. Δεν χρειάζεται να αλλάξουμε ολόκληρη τη ζωή μας. **Αρκεί να διατηρήσουμε λίγες απλές συνήθειες** που μας βοηθούν να νιώθουμε ισορροπημένοι: έναν καθημερινό περίπατο, λίγα λεπτά ηρεμίας, καλύτερη ποιότητα ύπνου ή λίγο περισσότερο χρόνο για τον εαυτό μας.

Στον χώρο του wellness βλέπουμε συχνά ότι οι άνθρωποι αναζητούν τρόπους να διαχειριστούν το στρες μόλις επιστρέψουν στην καθημερινότητα. Οι θεραπείες μασάζ, οι περιποιήσεις προσώπου και οι εμπειρίες spa δεν αποτελούν μόνο μια ευχάριστη απόδραση. Μπορούν να λειτουργήσουν ως μια υπενθύμιση ότι η φροντίδα του εαυτού μας δεν πρέπει να σταματά όταν τελειώνουν οι διακοπές.

**Η αισθητική και η ευεξία συνδέονται άμεσα με τον τρόπο που αισθανόμαστε.** Όταν αφιερώνουμε χρόνο στη φροντίδα του σώματος και του δέρματός μας, δημιουργούμε ταυτόχρονα χώρο για ξεκούραση, αποφόρτιση και ανανέωση. Αυτές οι μικρές στιγμές αυτοφροντίδας μπορούν να γίνουν πολύτιμα στηρίγματα μέσα στους απαιτητικούς ρυθμούς της νέας σεζόν.

Ο Σεπτέμβριος δεν χρειάζεται να σημαίνει το τέλος της ευεξίας του καλοκαιριού. Αντίθετα, μπορεί να αποτελέσει την αφετηρία για μια πιο συνειδητή καθημερινότητα, όπου η ισορροπία δεν είναι πολυτέλεια, αλλά προτεραιότητα. Ας μην επιστρέψουμε μόνο στις υποχρεώσεις μας. Ας επιστρέψουμε κρατώντας μαζί μας την ηρεμία, την ενέργεια και την ισορροπία που μας χάρισε το καλοκαίρι.





## Η γενιά που δεν προλαβαίνει να μεγαλώσει

Υπάρχει μια στιγμή, κάπου γύρω στα τριάντα πέντε, που καταλαβαίνεις ότι κάτι δεν πάει καλά με τους αριθμούς. Κοιτάξεις φωτογραφίες της μητέρας σου στην ηλικία που είσαι τώρα και βλέπεις μια γυναίκα απολύτως ενήλικη: με σπίτι, με ρόλο, με το πρόσωπο κάποιου που ξέρει τι κάνει. Εσύ, την ίδια μέρα, δυσκολεύτηκες να κλείσεις ένα ραντεβού στον οδοντίατρο.

Η ηλικία κάποτε λειτουργούσε σαν στάδιο. Στα είκοσι έκανες αυτά, στα τριάντα εκείνα, στα σαράντα ήσουν κάτι συγκεκριμένο. Δεν σημαίνει ότι η ζωή ήταν καλύτερη. Απλώς το κοινωνικό σενάριο ήταν πιο σφιχτό. Η γιαγιά μου στα σαράντα φορούσε ήδη τα ρούχα που θα φορούσε ως το τέλος. Είχε κλείσει το θέμα.

Σήμερα το θέμα δεν κλείνει ποτέ. Άνθρωποι σαράντα πέντε ετών ξεκινούν καινούριες καριέρες, μετακομίζουν σε άλλη χώρα, χωρίζουν και ξαναρχίζουν από την αρχή. Άλλοι, στα είκοσι πέντε, είναι ήδη εξαντλημένοι, με χρέη, με άγχος επιδόσεων και με την αίσθηση ότι έχασαν το τρένο σε μια ηλικία που το τρένο μόλις έφτασε στον σταθμό.

Βέβαια, αυτή η παράταση δεν είναι πάντοτε επιλογή. Δεν αργούμε να «μεγαλώσουμε» μόνο επειδή διστάζουμε να επιλέξουμε. Όταν η σταθερή εργασία, η κατοικία και η οικονομική αυτονομία απομακρύνονται διαρκώς, η ενηλικίωση δεν αναβάλλεται μόνο ψυχολογικά. Αναβάλλεται και υλικά. Είναι δύσκολο να αισθανθείς ότι έφτασες κάπου, όταν η δουλειά, το σπίτι, ακόμη και η πόλη όπου ζεις μοιάζουν προσωρινά.

Η ηλικία έπαψε, λοιπόν, να είναι πληροφορία. Δεν μπορείς πια να μαντέψεις τη ζωή κάποιου από τον αριθμό του. Το ζούμε ως ελευθερία και, εν μέρει, είναι. Το παλιό κοινωνικό χρονοδιάγραμμα δεν εξαφανίστηκε, αλλά έχασε την απόλυτη ισχύ του. Δεν είναι πια αδιανόητο να αλλάξεις καριέρα στα σαράντα πέντε ή να ξεκινήσεις μια νέα ζωή στα πενήντα. Οι γυναίκες, ειδικά, κέρδισαν από αυτή τη μετατόπιση περισσότερα από όσα φαίνονται. Δεν είναι μικρό πράγμα μια γυναίκα να μπορεί να ξαναρχίσει στα πενήντα χωρίς να θεωρείται γραφική ή εκπρόθεσμη.

Αλλά υπάρχει και ένα κόστος που συζητάμε λιγότερο. Όταν κανένα στάδιο δεν κλείνει, τίποτα δεν μοιάζει ολοκληρωμένο. Ζούμε σαν σε μια διαρκή αίθουσα αναμονής, όπου υπάρχει πάντα μια άλλη εκδοχή του εαυτού μας που θα μπορούσαμε ακόμη να γίνουμε. Το «ακόμα προλαβαίνω» ακούγεται σαν παρηγοριά, αλλά μπορεί να γίνει και φυλακή. Γιατί, αν προλαβαίνεις πάντα, τότε δεν έχεις ποτέ το δικαίωμα να σταματήσεις.

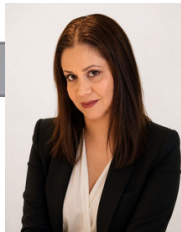
Οι παλαιότερες γενιές είχαν λιγότερες επιλογές, αλλά σαφέστερο κοινωνικό σενάριο. Ήξεραν τι αναμενόταν να ακολουθήσει, ακόμη κι αν δεν ήταν κάτι που είχαν διαλέξει. Εμείς έχουμε άπειρες πόρτες και καμία βεβαιότητα ότι μπήκαμε στη σωστή. Και επειδή όλες μοιάζουν να παραμένουν ανοιχτές, καμία επιλογή δεν αποκτά εύκολα το βάρος του οριστικού. Υπάρχει και η πλευρά της εμφάνισης, η πιο θορυβώδης από όλες. Ποτέ άλλοτε δεν ήταν τόσο εύκολο και τόσο υποχρεωτικό να μη δείχνεις την ηλικία σου. Το «δείχνεις νεότερη» έγινε φιλοφρόνηση, άρα και κανόνας. Και ο κανόνας λείει, χωρίς να το ομολογεί καθαρά, ότι το να φαίνεσαι όσο είσαι αποτελεί κάποιου είδους αποτυχία.

Ίσως, λοιπόν, το ζητούμενο δεν είναι να επιστρέψουμε στα παλιά στάδια. Κανείς δεν θέλει πίσω έναν κόσμο που αποφάσιζε ότι στα σαράντα η ζωή μιας γυναίκας είχε ήδη πάρει την τελική της μορφή. Το ζητούμενο είναι να μπορούμε να λέμε ότι κάτι τελείωσε. Ότι αυτή η φάση έκλεισε, ότι εκείνο δεν θα γίνει, ότι τώρα βρισκόμαστε εδώ και όχι κάπου ενδιάμεσα. Γιατί το να μεγαλώνεις δεν είναι να χάνεις επιλογές. Είναι να διαλέγεις κάποιες και να αντέχεις να μη διάλεξες τις άλλες. Και κάπου εκεί, όχι στον αριθμό, κρύβεται η ενηλικίωση που όλοι αναβάλλουμε.

## Η στήλη μου

γράφει η Δέσποινα Δημότσι

@despinadimotsi



## Παρανοϊκός ιδεασμός - Όταν κάποιος “βλέπει” συνεχώς τα πάντα εχθρικά εναντίον του

Στην ψυχολογία και την ψυχιατρική, η έντονη και σταθερή πεποίθηση ότι οι άλλοι έχουν κακές προθέσεις, συνωμοτούν ή αποτελούν απειλή χωρίς να υπάρχουν πραγματικές αποδείξεις, μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορες μορφές όπως η **Παρανοϊκή Διαταραχή Προσωπικότητας: Μια βαθιά ριζωμένη δυσπιστία και καχυποψία απέναντι στους άλλους, όπου τα κίνητρα των ανθρώπων ερμηνεύονται σχεδόν πάντα ως κακόβουλα.**

Δυστυχώς αυτό το παρουσιάζουν και υποτιθέμενοι μορφωμένοι άνθρωποι οι οποίοι δεν δέχονται ούτε κριτική, ούτε γνώμη διαφορετική από αυτήν που έχουν οι ίδιοι διαμορφώσει. Και κάπως έτσι “βλέπουν” παντού εχθρούς οι οποίοι ασχολούνται - όπως πιστεύουν - μόνο μαζί τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις τα άτομα αυτά πρέπει να μιλήσουν με κάποιον ειδικό και αν αυτοί δεν το καταλαβαίνουν θα πρέπει οι δικοί τους άνθρωποι - αν δεν έχουν την ίδια πάθηση - να τους συμβουλέψουν.

Αυτό το “πρόβλημα” δυστυχώς το παρατηρούμε και μέσα από το ρεπορτάζ, όταν μεταδίδουμε κάποια είδηση (επικαιρότητα) τα άτομα που πάσχουν, ίσως, από κάποια διαταραχή νομίζουν ότι μιλάμε γι αυτούς. **Δεν μπορούν να διαχωρίσουν την έννοια του ρεπορτάζ (το οποίο είναι μία δουλειά που πρέπει να γίνει )** με την δυσφήμιση (το οποίο είναι κάτι πολύ διαφορετικό). Βέβαια αυτό δεν μπορεί να αλλάξει γιατί οι ειδήσεις πρέπει να μεταδοθούν όπως ακριβώς είναι. Δεν μπορούμε να “ωραιοποιήσουμε” τις ειδήσεις για να γίνουμε αρεστοί στους προβληματικούς. Οι προβληματικοί πρέπει να συμβουλευτούν ειδικό και για το δικό τους καλό και για των άλλων

Ευτυχώς σε ανάλογες περιπτώσεις η πορεία ενός μέσου (media) βάσει στατιστικών αλλά και βάσει αποδοχή του από το κοινό είναι αυτό που παίζει πραγματικά ρόλο και όχι οι γνώμες κάποιων ατόμων που ζουν στον μικρόκοσμό τους και δεν θέλουν να βγουν από εκεί.

Κάπως έτσι και το **ER MAG** μαζί με τις υπόλοιπες σελίδες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης **βρίσκεται στην κορυφή της ενημέρωσης** για την περιοχή και όχι μόνο. Για το ρεπορτάζ, τις παρουσιάσεις αλλά και της διαφήμισης της περιοχής που για πρώτη φορά προβάλλεται συνεχόμενα και μαζικά σε πολλούς μεγάλους τηλεοπτικούς σταθμούς!!! Όσο για τους.... προβληματικούς, τους κρίνει ο κόσμος και βγάζει τα συμπεράσματά του και φυσικά τους τοποθετεί στην θέση που τους αναλογεί!





## ΣΥΜΠΑΝ ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ



Η πορεία προς την πραγματική ελευθερία κινήσεων περνά μέσα από τη συνειδητοποίηση ότι κάθε πράξη, σκέψη ή επιλογή μας αποτελεί έναν σπόρο που ρίχνουμε στο σύμπαν, αφού, σύμφωνα με έναν πανανθρώπινο νόμο, ότι σπέρνεις θερίζεις. Αυτή η αρχή της αιτίας και του αποτελέσματος ορίζει ότι κάθε δράση προκαλεί μια ανάλογη αντίδραση, με την ποιότητα των ενεργειών μας να καθορίζει αναπόφευκτα τις μελλοντικές συνέπειες που επιστρέφουν σε εμάς.

Η συγκεκριμένη ιδέα είναι βαθιά ριζωμένη στην ανθρώπινη σκέψη και συνδέεται άμεσα τόσο με την έννοια του Κάρμα στις ανατολικές φιλοσοφίες όσο και με τις βιβλικές διδασκαλίες. Στην αρχαία Ελλάδα, αν και δεν εκφραζόταν πάντα με αγροτικούς όρους, ο νόμος αυτός αποτελούσε θεμέλιο λίθο της κοσμοθεωρίας και συνδεόταν με την κοσμική δικαιοσύνη, την ηθική και την ειμαρμένη.

Πριν ακόμη λάβει καθαρά φιλοσοφική μορφή, η ιδέα αυτή αποτυπώθηκε στην ελληνική μυθολογία και την τραγωδία μέσα από έναν πνευματικό κύκλο, όπου η αλαζονική συμπεριφορά του ανθρώπου που ξεπερνά τα όριά του λειτουργεί ως ένας κακός σπόρος. Παράλληλα, ο Αναξίμανδρος διατύπωσε ότι τα πράγματα επιστρέφουν εκεί απ' όπου γεννήθηκαν, πληρώνοντας το ένα στο άλλο δικαιοσύνη και αποζημίωση για την αδικία τους, σύμφωνα με την τάξη του χρόνου.

Αυτή η αρχαιοελληνική θεώρηση συναντά με τρόπο βαθύ τη χριστιανική διδασκαλία στην πανανθρώπινη αλήθεια της ανιδιοτελούς προσφοράς και της θείας ανταπόδοσης. Στο Κατά Λουκάν Ευαγγέλιο αναφέρεται χαρακτηριστικά: «Δίδετε και δοθήσεται υμίν» (Να δίνετε και θα σας δοθεί). Έτσι, όταν ο άνθρωπος προσφέρει χωρίς να περιμένει αντάλλαγμα, ο σπόρος της αγάπης του ενεργοποιεί έναν ανώτερο πνευματικό νόμο, με αποτέλεσμα ο Θεός και η ίδια η ζωή να του επιστρέφουν την ευλογία πολλαπλάσια στον τελικό θερισμό.

### Η Παγκόσμια Ενότητα: Από τους Στωικούς στον Χριστιανισμό και τη Φυσική

Οι Στωικοί φιλόσοφοι πίστευαν ότι όλοι οι άνθρωποι είναι πολίτες του ίδιου κόσμου (κοσμοπολίτες). Ως μέλη του ίδιου «σώματος» της ανθρωπότητας, έχουμε έμφυτο καθήκον να βοηθούμε ο ένας τον άλλον.

Σύμφωνα και με την ψυχολογία Γκεστάλτ (Gestalt), αν «σπείρεις» σκληρότητα στον πλησίον σου, διασπάζεις την ενότητα της ανθρωπότητας και τελικά θερίζεις την απομόνωση. Αντίθετα, όταν προσφέρεις βοήθεια, ενισχύεις το κοινό καλό και προστατεύεις τον ίδιο σου τον εαυτό.

Συνεπώς, η χριστιανική προτροπή «δώσε και θα πάρεις» αποτελεί την εξέλιξη της αρχαίας ελληνικής ηθικής. Είναι η συνειδητή επιλογή να γεμίσεις τον κόσμο με καλό, γνωρίζοντας ότι το σύμπαν και ο Θεός λειτουργούν σαν ένας καθρέφτης που επιστρέφει πάντα το φως που εξέπεμψες:

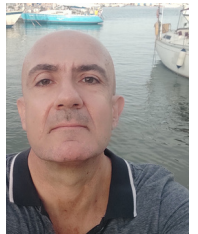
- **Η Δράση (Ο Σπόρος / Το Δώρο):** Όταν ενεργείς με αγάπη, βοηθάς ή κάνεις μια καλή πράξη, ασκείς μια θετική «δύναμη» στο περιβάλλον σου.
- **Η Αντίδραση (Ο Θερισμός / Το «Θα Πάρεις»):** Το περιβάλλον (οι άνθρωποι, η κοινωνία, το σύμπαν) αντιδρά. Βάσει του Νόμου Διατήρησης της Ενέργειας, η ενέργεια που έδωσες δεν χάνεται. Επιστρέφει σε εσένα με την ίδια ένταση και ποιότητα.

Όταν ο Χριστός λέει «Δίδετε και δοθήσεται υμίν» (Να δίνετε και θα σας δοθεί) ή ο Απόστολος Παύλος γράφει «ό,τι σπείρει ο άνθρωπος, αυτό θα θερίσει», περιγράφουν στην ουσία τον Νόμο της Δράσης και της Αντίδρασης σε πνευματικό επίπεδο.

Είτε θνητός είτε θεός το σύμπαν έχει τους νόμους που το κατέχουν και ούτε οι θεοί γλυτώνουν άραγε πόσοι θεοί πέρασαν και χάθηκαν στους αιώνες.



### ΘΑ ΣΕ ΠΑΩ ΣΤΟΝ ΑΡΗ ΑΥΡΙΟ ΤΟ ΠΡΩΪ..



Γουστάρετε να πάμε στον Άρη;; Με το παρόν άρθρο, ο προσωπικός σας Αστροβιολόγος θα σας αποκαλύψει με ποιον τρόπο θα μπορούσε να ξεκινήσει μια αποστολή για τον κόκκινο πλανήτη... αύριο το πρωί! Χμ, για την ακρίβεια, όχι αύριο το πρωί διότι δεν μπορείς να αναχωρήσεις για τον πλανήτη Άρη, μέχρι η Γη μας κι ο Άρης να έχουν ευθυγραμμιστεί καταλλήλως. Πρέπει να ξεκινήσεις το ταξίδι σου λαμβάνοντας υπόψιν την ακριβή θέση του Άρη, κατά την περιστροφή του γύρω από τον Ήλιο, όταν εσύ θα προσεδαφιστείς! Συνεπώς, αυτό που μετράει είναι το ταίριασμα των τροχιών κι επιπροσθέτως ακολουθούμε την τροχιά της ελάχιστης ενέργειας. Πώς επιτυγχάνεται πρακτικά αυτό;; Voila.. Πυροδοτείς τους κινητήρες σου, εν συνεχεία τους σβήνεις και... σαλπάρεις για τον Άρη, (ταξιδεύοντας με αδράνεια) μέχρι το βαρυτικό πεδίο του τελευταίου να σε τραβήξει κι εσύ να πέσεις, ωσάν...ώρμη σύκο στην επιφάνεια του! Αυτή η διαδικασία κρατάει, περίπου εννέα μήνες. Εάν όμως λειτουργείς τους κινητήρες σου συνεχώς, καθ' όλη την διάρκεια του ταξιδιού σου, τότε επιταχύνοντας θα δημιουργήσεις συνθήκες τεχνητής βαρύτητας, μέσα στο σκάφος σου και θα φτάσεις στον Άρη σε ολίγες εβδομάδες! Το πρόβλημα εδώ είναι, ότι...ουδόλως μπορεί να αποθηκευτεί όλο αυτό το καύσιμο στο εσωτερικό του διαστημοπλοίου. Κάτι τέτοιο θα ήταν όμως εφικτό, εάν είχαμε σταθμούς ανεφοδιασμού, καθ' όλη την διάρκεια της διαδρομής. Δυστυχώς, τα διαστημικά... βενζινάδικα δεν έχουν ακόμη τεθεί σε λειτουργία!

Κλείνω την χιουμοριστική παρένθεση κι εξηγούμαι: Ο Ιλον Μασκ ομιλεί συνεχώς για αποικίες στον κόκκινο πλανήτη. Η ταπεινότητα μου δεν πιστεύει, ότι αυτό θα γίνει, τόσο σύντομα, όχι διότι δεν έχουμε την τεχνολογία και την τεχνολογία αλλά επειδή στερούμεθα...χμ, κινήτρου! Έχω εξηγήσει σε παλαιότερα κείμενα μου, ότι η κατάκτηση του διαστήματος, (όπως και κάθε είδους εξερεύνησης ή για την πρόοδο και την εξέλιξη της ανθρωπότητας! Έγινε για δύο λόγους. Για το ΚΕΡΔΟΣ κι εξ' αιτίας του ΦΟΒΟΥ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ...

Αναφορικά λοιπόν με το μεγαλεπήβολο πρόγραμμα του ανθρωπίνου επικοινωνίου στον πλανήτη Άρη, κάποιος θα πρέπει να υπογράψει και το...τσεκ διότι δυστυχώς δεν δύναται να το κάνει ΚΑΙ αυτό μόνος του ο Μασκ. Την ώρα λοιπόν, που ο Ίλον Μασκ θα προτείνει (εάν δεν το έχει ήδη κάνει) στους καρεκλοκενταυρους γραφειοκράτες πολιτικούς του Κογκρέσου να αυξήσουν τον προϋπολογισμό της NASA αυτοί θα τον ρωτήσουν:

- ΠΟΛ: Πόσο θα κοστίζει ένα τέτοιο εγχείρημα;;
- ΜΑΣΚ: Γύρω στο ένα τρισεκατομμύριο δολάρια.
- ΠΟΛ: Περιέγραψε μου τον δείκτη επικινδυνότητας.

ΜΑΣΚ: Είναι αρκετά επικίνδυνο.

ΠΟΛ: Θα κινδυνεύσουν ανθρώπινες ζωές;;

ΜΑΣΚ: Ναι. Πιθανόν και να πεθάνουν άνθρωποι!

ΠΟΛ: Ποια είναι η απόδοση αυτής της επένδυσης;;

ΜΑΣΚ: Καμία. Για την ώρα τουλάχιστον...

Το λοιπόν, το εν λόγω meeting δεν θα διαρκούσε, πάνω από...πέντε λεπτά και θα είχε αρνητική κατάληξη για τα πλάνα του Ιλον! Παρόλα αυτά...

Παρόλα αυτά, η Κυβέρνηση των ΗΠΑ θα μπορούσε να εκτελέσει και να υλοποιήσει μόνη της ένα τέτοιο project. Ξέρετε πότε;; Πάει, κάπου το μυαλό σας;; Σκεφτείτε λίγο. Ποια, σας ανέφερα, ότι είναι τα δύο super κίνητρα, που κρύβονται, πίσω από ΚΑΘΕ ανθρώπινο επίτευγμα;; Το κέρδος (δηλαδή το ανθρώπινο πάθος της πλεονεξίας) κι ο φόβος του θανάτου...

Εάν λοιπόν η Κίνα βγάλει... βρώμα, τουτέστιν διαρρεύσει φημολογία, (από σοβαρή κι αξιόπιστη πηγή) ότι σκοπεύει να τοποθετήσει στρατιωτικές βάσεις στον Άρη, τότε...

Τότε σαλπάρουμε για τον Άρη, αύριο το πρωί! Πείτε, πως είμαστε ΗΔΗ εκεί! Τόσο οι ΗΠΑ, όσο κι η Ε.Ε.

Τα σέβη μου.





## Υγιή Δόντια το Καλοκαίρι: Διατροφή και Συμβουλές για Παιδιά

Το καλοκαίρι είναι η εποχή που όλοι χαλαρώνουμε, απολαμβάνουμε τη θάλασσα και τις διακοπές. Ιδιαίτερα τα παιδιά περνούν πολλές ώρες παίζοντας, κολυμπώντας και τρώγοντας διάφορα σνακ. Οι γονείς όμως πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα τη διατροφή τους, ώστε να διατηρήσουν γερά και υγιή δόντια χωρίς πόνο και απρόοπτα.

### Τροφές που ενισχύουν τα δόντια

Το ασβέστιο και ο φώσφορος είναι απαραίτητα για γερά δόντια και οστά. Προτιμήστε γάλα, γιαούρτι, τυρί, αβγά, ψάρια και όσπρια. Η βιταμίνη C ενισχύει τα ούλα – προσφέρετε εσπεριδοειδή, πιπεριές, ντομάτες, μπρόκολο και σπανάκι με μέτρο. Πρωτεΐνες από κρέας, ψάρι και αβγό βοηθούν στην ανάπτυξη των δοντιών, ενώ φρούτα, λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης παρέχουν φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά. Τρόφιμα όπως μήλα, αχλάδια και ωμά λαχανικά λειτουργούν φυσικά ως «καθαριστικά» των δοντιών.

### Τι να αποφύγετε

Η ζάχαρη είναι ο μεγαλύτερος εχθρός. Τα βακτήρια του στόματος την μετατρέπουν σε οξέα που διαβρώνουν το σμάλτο. Μειώστε γλυκά, αναψυκτικά και παγωτά. Τα όξινα τρόφιμα (εσπεριδοειδή, ντομάτες) πρέπει να καταναλώνονται μέσα σε γεύμα και όχι μόνα τους, για να μειωθεί η επίδρασή τους στο σμάλτο.

### Μικρά καλοκαιρινά μυστικά

Πίνετε άφθονο νερό για να ξεπλένετε υπολείμματα τροφών και να εξουδετερώνετε οξέα. Προτιμήστε μικρά και συχνά γεύματα με υγιεινά σνακ. Αντί για ανθρακούχα ποτά, επιλέξτε νερό και φυσικούς χυμούς.

### Υγιεινές εναλλακτικές για πειρασμούς

Αντί για παγωτά και γρανίτες, φτιάξτε παγωμένο γιαούρτι με φρέσκα φρούτα, σπιτικές γρανίτες χωρίς ζάχαρη, παγωμένες μπανάνες στο μπλέντερ, φρούτα και λαχανικά σε διασκεδαστικά σχήματα με γιαούρτι ή χούμους, ποπ κορν χωρίς βούτυρο, ανάλατους ξηρούς καρπούς και κράκερς ολικής άλεσης με τυρί.

Κάντε τα σνακ ελκυστικά κόβοντάς τα σε σχήματα, αφήνοντας τα παιδιά να βοηθήσουν στην προετοιμασία και σερβιρόντάς τα σε χρωματιστά πιάτα. Μην ξεχνάτε την καθημερινή στοματική υγιεινή: βούρτσισμα δύο φορές την ημέρα, οδοντικό νήμα και στοματικό διάλυμα.

Με αυτές τις απλές συμβουλές, το καλοκαίρι μπορεί να περάσει ευχάριστα, χωρίς πονόδοντους και επισκέψεις σε οδοντίατρο στις διακοπές. Φάτε υγιεινά, διασκεδάστε και χαμογελάστε με αυτοπεποίθηση!



## 5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

Ο Σεπτέμβριος είναι ο μήνας έναρξης της σχολικής χρονιάς. Χαρούμενες παιδικές φωνές θα γεμίσουν τις σχολικές αυλές σε ένα περιβάλλον που χτίζονται, μαζί με τη νεοαποκτούμενη γνώση, νέες φιλίες ή ανανεώνονται παλιές. Σημαντική όμως είναι η πρώτη ημέρα στο σχολείο για τα παιδιά που ξεκινούν στην πρώτη τάξη ή θα βρεθούν σε ένα νέο σχολείο. Οι γονείς δεν πρέπει να ξεχνούν τις δικές τους εμπειρίες σε ένα νέο σχολικό περιβάλλον.

### Προετοιμασία για τα παιδιά της πρώτης τάξης

Ναι! Για τα «πρωτάκια» χρειάζεται προετοιμασία, ίσως και επίσκεψη στο χώρο του σχολείου πριν από την έναρξη για να γνωρίσει το παιδί το περιβάλλον, και αν είναι δυνατό και το δάσκαλο ή τη δασκάλα. Η αγορά του σχολικού υλικού (σακίδιο, τετράδια, βιβλία κ.λπ.) να γίνεται μαζί με το παιδί και να υπάρξει γνωριμία, αν είναι εφικτό, και με άλλα παιδιά από την ίδια γειτονιά που έχουν εγγραφεί στο ίδιο σχολείο.

### Η σάκα των παιδιών

Σημαντικό είναι επίσης να μη μεταφέρει ο μαθητής πολύ βάρος στην σάκα του. Πολλά παιδιά, από άγχος, κουβαλούν το υλικό όλης της εβδομάδας με κίνδυνο για την σπονδυλική στήλη. Θα πρέπει να φροντίζει η μητέρα να φορτώνεται το παιδί μόνο τα απαραίτητα (βιβλία, τετράδια, γραφική ύλη, tablets).

### Η διατροφή στο σχολικό περιβάλλον

Δυστυχώς, οι καντίνες πολλών σχολείων προσφέρουν και προϊόντα που προτιμούν τα παιδιά αλλά δυστυχώς πρέπει να αποφεύγονται. Δεν είναι καλύτερο να έχει στη σάκα του ο μαθητής ένα κουλούρι ή ένα τοστ ή φρούτο, τυλιγμένο σε αλουμινοχαρτό, παρά να παρασύρεται από συμμαθητές σε ακατάλληλα προϊόντα;

### Ο ρουχισμός των παιδιών

Προσοχή χρειάζεται και στον ρουχισμό των παιδιών. Είμαστε τυχεροί που ζούμε σε ένα υπέροχο κλίμα. Το ντύσιμο πρέπει να ανταποκρίνεται στην εξωτερική θερμοκρασία και να μη φορτώνονται τα παιδιά, με υπερβολικά ρούχα για να μην «κρυώσουν».

### Οι ώρες μετά το σχολείο

Στην επιστροφή από το σχολείο πρέπει ο μαθητής να πλύνει τα χέρια του και να πάρει το μεσημεριανό γεύμα. Ο απογευματινός ύπνος είναι περιττός μετά τους 18 μήνες ζωής. Μετά το γεύμα μελέτη, ούτως ώστε να έχει περιθώριο και για λίγο παιχνίδι. Για τα μικρότερα παιδιά η κατάκλιση δεν πρέπει να είναι μετά τις 21.00.

Έχει σημασία με καλό τρόπο να εμψυσηθούν στο παιδί μερικές καλές συνήθειες. Μέσα σε λίγες μέρες θα γίνει ρουτίνα το καθημερινό πρόγραμμα. Θα πρέπει όμως να δοθεί προσοχή αν το παιδί παραπονιέται για το σχολείο, για τον δάσκαλο ή τους συμμαθητές, ιδίως στις πρώτες ημέρες, τις πρώτες εντυπώσεις, στην ανάγκη προσαρμογής σε νέο περιβάλλον τάξεως και πειθαρχίας.

Χρήστος Μπαρτσόκας, Ομότιμος Καθηγητής Παιδιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών και Σύμβουλος Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών, Ιατρικού Κέντρου Αθηνών.







## Άρση ακινησίας; Μην νομίζεις ότι επειδή «κάθισε» δεν έπαθε τίποτα!

### Πώς πρόβλεπαν τον καιρό οι Αχαιοί Έλληνες

Πώς μπορούσε ένας άνθρωπος να καταλάβει ότι έρχεται κακοκαιρία πριν από χιλιάδες χρόνια, χωρίς μετεωρολογικό δελτίο, δορυφόρο ή εφαρμογή στο κινητό; Οι Αχαιοί Έλληνες και οι μεταγενέστερες ελληνικές κοινωνίες βασίζονταν κυρίως στην παρατήρηση της φύσης, των ανέμων, του ουρανού και των εποχών.

Για τους ανθρώπους της εποχής, η πρόβλεψη του καιρού δεν ήταν απλώς περιέργεια. Ήταν πρακτική ανάγκη. Οι γεωργοί έπρεπε να γνωρίζουν πότε θα καλλιεργήσουν και θα θερίσουν, ενώ οι ναυτικοί έπρεπε να εκτιμούν αν η θάλασσα ήταν ασφαλής για ταξίδι.

#### Οι άνεμοι ήταν σημαντικό σημάδι

Οι αρχαίοι Έλληνες παρατηρούσαν ιδιαίτερα τους ανέμους. Ο Βορέας, ο βόρειος άνεμος, συνδεόταν με το κρύο και τον χειμώνα, ενώ ο Νότος συνδεόταν συχνά με βροχές και κακοκαιρία. Ο Ζέφυρος, ο δυτικός άνεμος, ήταν διαφορετικός ανάλογα με την εποχή και την περιοχή.

Ο Ησίοδος, στα «Έργα και Ημέραι», περιγράφει τον Βορέα να φέρνει ισχυρό κρύο και να ταραξεί τη θάλασσα. Τέτοιες παρατηρήσεις δείχνουν ότι οι άνθρωποι είχαν δημιουργήσει μια πρακτική γνώση βασισμένη στην επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά του καιρού.

#### Κοιτούσαν τον ουρανό και τα άστρα

Τα άστρα χρησιμοποιούνταν επίσης ως εποχικοί δείκτες. Η εμφάνιση ή η δύση συγκεκριμένων αστερισμών, όπως οι Πλειάδες και ο Αρκτούρος, βοηθούσε τους ανθρώπους να καταλάβουν σε ποια εποχή βρίσκονταν και ποιες καιρικές συνθήκες μπορούσαν να περιμένουν.

Ο Ησίοδος συνδέει μάλιστα την εμφάνιση των άστρων με γεωργικές εργασίες και με την καταλληλότητα της θάλασσας για ταξίδια.

#### Παρατηρούσαν και τα ζώα

Η φύση ήταν ένα τεράστιο «μετεωρολογικό ημερολόγιο». Η συμπεριφορά των πουλιών, των εντόμων και άλλων ζώων θεωρούνταν πιθανό σημάδι αλλαγής του καιρού. Αργότερες ελληνικές πηγές καταγράφουν μεγάλο αριθμό τέτοιων παρατηρήσεων, μαζί με σημάδια από τα σύννεφα, τον ήλιο και τη σελήνη.

#### Από την εμπειρία στην επιστήμη

Με την πάροδο των αιώνων, η ελληνική σκέψη πέρασε από την απλή παρατήρηση στην προσπάθεια εξήγησης των φυσικών φαινομένων. Ο Αριστοτέλης, για παράδειγμα, ασχολήθηκε συστηματικά με τα μετεωρολογικά φαινόμενα στο έργο του «Μετεωρολογικά».

Οι Αχαιοί και οι αρχαίοι Έλληνες δεν είχαν τη δυνατότητα να προβλέπουν τον καιρό με τη σημερινή ακρίβεια. Είχαν όμως κάτι εξαιρετικά σημαντικό: εμπειρία και προσεκτική παρατήρηση. Για έναν σύγχρονο Prepper, αυτή η αρχαία πρακτική μας θυμίζει ότι η γνώση του περιβάλλοντος παραμένει πολύτιμη ακόμη και στην εποχή της τεχνολογίας.

Ο ήλιος είναι ανελέητος με το χρώμα και τα πλαστικά μέσα έξω Έκανες άρση ακινησίας και είσαι έτοιμος; Μην νομίζεις πως επειδή το αμάξι κάθισε για μήνες δεν έπαθε και τίποτα. Ίσα ίσα, η κατάσταση δεν είναι τόσο απλή. Αν το άφησες έξω, στην βροχή, στον ήλιο, χωρίς πλύσιμο, μην απορρίψεις αν αρχίσεις να βλέπεις το βερνίκι να ξεφτάει, το χρώμα να αλλάζει και τα πλαστικά να έχουν ξεραθεί. Ο ήλιος είναι ανελέητος στην Ελλάδα ακόμη και το χειμώνα, και ένα αμάξι σταθμευμένο που το βλέπει από την ίδια πλευρά όλη μέρα κάθε μέρα δεν θα αντέξει πολύ. Και η ζημιά γίνεται και μέσα. Τα πλαστικά χάνουν όλα τους τα έλαια που εξατμίζονται στο «θερμοκήπιο» των κλειστών παραθύρων και ξεραίνονται. Όλα αυτά τα ξεφτισμένα τιμόνια σαν φρυγανιές, από τον ήλιο έχουν γίνει.

#### Ό,τι υγρά έχει το μοτέρ θέλουν αλλαγή, ίσως και η μπαταρία

Κάτω από το καπό έχεις άλλα ζητήματα. Αν η μπαταρία σου τη «γλίτωσε» είσαι τυχερός. Αν μπορείς να την επαναφέρεις με μία φόρτιση, έχει καλώς, αλλιώς ετοιμάσου για καινούργια. Μια μπαταρία που μένει μήνες ξεφορτιστή είναι βέβαιο πως θα πεθάνει ακόμη και αν είναι καινούργια. Από κει και πέρα πρώτα κοίτα όλα τα υγρά. Τα λάδια έχουν στραγγίξει τελείως, μαζί με όλη την υγρασία και όλη τη λάσπη που η βαρύτητα έχει ξεκολλήσει με τους μήνες και έχει ρίξει στο κάτερ. Τα υγρά φρένων μαζεύουν νερό, ενώ το κύκλωμα ψύξης θέλει έλεγχο στάθμης αλλά και για σκουριά. Αν είχε βενζίνη στο ντεπόζιτο πάλι καλά για την αντλία, αλλά μην περιμένεις να είναι στην ίδια ποιότητα που ήταν όταν την έβαλες. Και φυσικά αν το air condition χάνει, έστω και λίγο, ίσως να είναι άδαιο.

#### Ελαστικά που έχουν «κάτσει» και δίσκοι-τακάκια «τσιμεντωμένα»

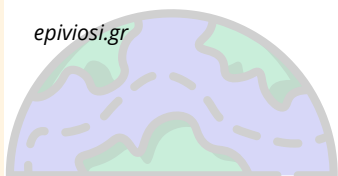
Αν το αυτοκίνητο δεν έχει κινηθεί καθόλου, όπως εξάλλου προβλέπεται από την ακινησία, τα λάστιχα έχουν υποφέρει σημαντικά. Από τη μία ο ήλιος και η υπερϊώδης ακτινοβολία του, από την άλλη το στάσιμο βάρος σε μία πλευρά που μπορεί να δημιουργήσει μόνιμη παραμόρφωση στο πέλμα. Και τα φρένα όμως υποφέρουν. Οι δίσκοι χωρίς να τρίβονται από τα τακάκια διαβρώνονται και γίνονται πορώδεις. Τα τακάκια χάνουν την τριβή τους και γίνονται σαν τσιμέντο, και τα φρένα είναι σαν μέταλλο με μέταλλο. Είναι χαρακτηριστικό πως τα παλιά τακάκια δεν αφήνουν μαύρη σκόνη στις ζάντες. Αν βλέπεις τις (εμπρός) ζάντες σου καθαρές, μη χαίρεσαι.

#### Το σέρβις πριν την κυκλοφορία μάλλον υποχρεωτικό

Η μεγαλύτερη πλάνη στα αυτοκίνητα που «κάθονται» είναι πως δεν θέλουν σέρβις αφού δεν έχουν «γράψει» χιλιόμετρα. Και όμως, θέλουν και παρα-θέλουν. Λάδι-φίλτρο σίγουρα, ένα φίλτρο αέρα και καμπίνας και το σέρβις είναι «κομπλέ». Εντάξει, δεν θες μπουζί, όμως θες έλεγχο σε όλα τα υγρά, οπότε χωρίς πολλές περιστροφές το σέρβις είναι σίγουρο. Αν έχεις αφήσει το αμάξι με βενζίνη, ένα μπουκαλάκι ενισχυτικό οκτανίων ίσως βοηθήσει να το κάψεις χωρίς να «βαράει» πειράκια. Σίγουρα έλεγχο πως τα φρένα λειτουργούν, και από κει και πέρα υαλοκαθαριστήρες και ένα πλύσιμο είναι μάλλον απαραίτητα.

Εσύ πώς ετοιμάζεις το αμάξι σου όταν κάνεις άρση ακινησίας; Του κάνεις σέρβις ή το αφήνεις όπως είναι; Και τελικά βλέπεις φθορές από τη μία χρονιά στην άλλη ενώ κάθεσαι;

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







## 20 Χρόνια από το Έπος της Σαϊτάμα: Η Μέρα που η Ελλάδα Ήταν η Καλύτερη Ομάδα του Κόσμου

Ήταν 1η Σεπτεμβρίου του 2006. Μια Παρασκευή μεσημέρι για τα ελληνικά δεδομένα, που έμελλε να αλλάξει για πάντα τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε το μέγεθος των αθλητικών μας θαυμάτων. Στο παρκέ της Σαϊτάμα Σουπερ Αρίνα, η Εθνική Ελλάδος δεν αντιμετώπισε απλώς μια ομάδα μπάσκετ· βρέθηκε απέναντι στην ίδια την υπεροψία και την αθλητική ανωτερότητα των κορυφαίων σtar του πλανήτη.

Οι Αμερικανοί, καθοδηγούμενοι από τον Μάικ Σιζέφσκι, είχαν παρατάξει ό,τι πιο λαμπερό διέθετε η νέα γενιά του NBA. Όμως, απέναντι στα καρφώματα και την ταχύτητα των ΗΠΑ, η Ελλάδα αντιπαρέβαλε το πιο όμορφο, εγκεφαλικό και παθιασμένο μπάσκετ που είχε δει ποτέ η υφήλιος. Παρά το αρχικό προβάδισμα των Αμερικανών με 12 πόντους, η «επίσημη αγαπημένη» δεν λύγισε. Με τον Θοδωρή Παπαλουκά να μοιράζει μαγικές ασίστ, τον Βασίλη Σπανούλη να εκτελεί με κρύο αίμα, τον Μιχάλη Κακιούζη να δίνει ηρεμία και τον «3D» Δημήτρη Διαμαντίδη να κλειδώνει την άμυνα, το σκηνικό ανατράπηκε. Και φυσικά, η εικόνα του Σοφοκλή Σχορτσανίτη να κυριαρχεί κάτω από τη ρακέτα απέναντι στα μεγαθήρια του NBA θα μείνει για πάντα χαραγμένη στη συλλογική μνήμη.

Το τελικό 101-95 δεν ήταν ένα τυχαίο αποτέλεσμα, ούτε προϊόν τύχης. Ήταν η απόλυτη δικαίωση του ομαδικού πνεύματος. Η Ελλάδα έγινε η μοναδική ομάδα που σημείωσε 100άρα απέναντι σε εκείνη τη γενιά των Αμερικανών σtar και η τελευταία που τους υποχρέωσε σε ήττα για τα επόμενα πολλά χρόνια. Είκοσι χρόνια μετά, οι μνήμες παραμένουν ολοζώντανες, το «Δεν το πιστεύω» των μεταδόσεων αντηχεί ακόμα στα αυτιά μας και η Σαϊτάμα παραμένει το διαχρονικό σύμβολο του τι μπορεί να καταφέρει η ελληνική ψυχή όταν παίζει με πλάνο, καρδιά και αυταπάρνηση.



Η χρυσή φουρνιά της Ελλάδας, έναν χρόνο μετά την κατάκτηση του Ευρωμπάσκετ στο Βελιγράδι, έφτασε αήττητη στα ημιτελικά του Παγκοσμίου και νίκησε τους NBAers του Μάικ Σιζέφσκι, μια ομάδα που διέθετε τρομακτικό ταλέντο.

Καρμέλο Άντονι, ΛεΜπρόν Τζέιμς, Κρις Πολ, Κερκ Χάινριτς και Ντουάιτ Χάουαρντ ήταν μερικοί από τους παίκτες που ήρθαν αντιμέτωποι με την Εθνική μας ομάδα, δίνοντας ακόμη μεγαλύτερη αίγλη σε ένα αξέχαστο παιχνίδι, που για πολλούς αποτελεί το κορυφαίο στην ιστορία της Εθνικής ομάδας!

**Ελλάδα** (Παναγιώτης Γιαννάκης): Παπαλουκάς 8, Σχορτσανίτης 14, Ζήσης DNP, Σπανούλης 22, Βασιλόπουλος DNP, Φώτσης 9, Χατζηβρέττας 2, Ντικούδης 8, Τσαρτσάρης 3, Διαμαντίδης 12, Παπαδόπουλος 8, Κακιούζης 15.

**ΗΠΑ** (Μάικ Σιζέφσκι): Τζόνσον 3, Χάινριχ 12, Τζέιμς 17, Τζέιμσον DNP, Μπατίερ 1, Γουέντ 19, Πολ 3, Μπος 3, Χάουαρντ 10, Μίλερ DNP, Μπραντ, Άντονι 27.





**ERmionida MAGazine**



[ermionidamagazine.com](http://ermionidamagazine.com)