



ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 73
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026



We celebrate
6 years
ERMAG

Interview
ΜΑΡΙΖΑ ΦΛΩΡΑΤΟΥ:

*Βασίλισσα του καρναβαλιού
της Πάτρας 2026*

Ο μοναδικός
Κώστας Μπίγαλης
σε μια αποκλειστική συνέντευξη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



www.ermionidamagazine.com



ermionidamagazine@gmail.com



ermionidamagazine

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026 | ΤΕΥΧΟΣ 73

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

8

INTERVIEW

Κώστας Μπίγαλης

12

INTERVIEW

Μαρίζα Φλωράτου

14

CAR NEWS

Reportage

18

DIASPORA NEWS

Τα νέα της Ομογένειας

26

SURVIVAL TIPS

Survival

27

ER MAG SPORTS

Αθλητικά



Σελ. 2

October 2026

ISSUE 73

Special edition
6 XPONIA
ER MAG



Happy
Birthday!

Έξι χρόνια δημιουργίας, δημοσιογραφικής παρουσίας και συνεχούς εξέλιξης και το γιορτάζουμε με ένα super τεύχος που τα έχει όλα!!! Το περιοδικό που διαβάζει όλος ο πλανήτης και κυκλοφορεί σε σύνολο 10 γλώσσες, παρέχοντας έντυπες εκδόσεις και αποκτώντας συνεργασίες με τηλεοπτικούς σταθμούς Πανελλαδικής και ευρείας εμβέλειας, τα έχει "καταφέρει" όλα αυτά μαζί με εσάς τους αναγνώστες μας, που είστε συνοδοιπόροι στο όμορφο αυτό ταξίδι μας!!!!!!

Και φυσικά, δεν μένουμε μόνο εκεί. Νέα βήματα, νέες συνεργασίες και πολλές ακόμη εκπλήξεις βρίσκονται ήδη μπροστά μας. Η αναγνώριση της δουλειάς μας αποτελεί το μεγαλύτερο κίνητρο για να συνεχίσουμε ακόμη πιο δυναμικά, ανοίγοντας νέα μονοπάτια και δημιουργώντας νέες προοπτικές. !!!

Σε αυτό το τεύχος ξεκινάμε με ΝΕΑ ΤΗΣ ΟΜΟΓΕΝΕΙΑΣ - Νέα στήλη DIASPORA NEWS

Στις συνεντεύξεις σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε τον μοναδικό, **Κώστα Μπίγαλη**, και την Βασίλισσα του Καρναβαλιού της Πάτρας, **Μαρίζα Φλωράτου!**

Μην χάσετε την Αγγλική έκδοση - τεύχος 10, Φθινόπωρο 2026 που κυκλοφορεί!

ΔΔ



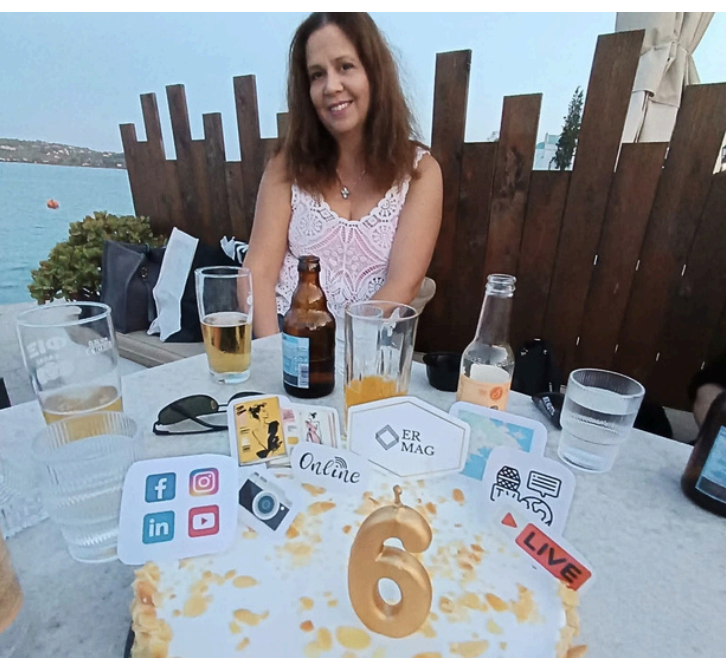
WE ARE CELEBRATING

6 YEARS ER MAG

Ολοκληρώθηκε η έκτη χρονιά του περιοδικού μας, (12 τεύχη Ελληνικής ηλεκτρονικής έκδοσης, 7 ακόμη γλώσσες - Αγγλικά, Γαλλικά, Γερμανικά, Ιταλικά, Ισπανικά, Πορτογαλικά και Ρωσικά, 10γλωσσος ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ και PHOTO BOOK),

όπου μας κράτησε συντροφιά με αφιερώματα, συνεντεύξεις και πολλές ζωντανές συνδέσεις και ρεπορτάζ. Χάρη σε εσάς, τους αναγνώστες μας, συνεχίζουμε πιο δυναμικά για την έβδομη χρονιά που ήδη διανύουμε!

Συνεργάτες και φίλοι του περιοδικού συγκεντρώθηκαν και γιόρτασαν τα έξι χρόνια επιτυχίας του ERmionida MAGazine!



*Happy
Birthday!*



6 ΧΡΟΝΙΑ ER MAG,
6 ΧΡΟΝΙΑ ΣΤΟ ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ!

Έξι χρόνια δημιουργίας, δημοσιογραφικής παρουσίας και συνεχούς εξέλιξης. Το ER MAG, με παρουσία πλέον σε 10 γλώσσες, αποτελεί ένα από τα δυναμικά μέσα που προβάλλουν την Ερμιονίδα, αλλά και την Ελλάδα, σε ένα ολοένα και μεγαλύτερο διεθνές κοινό. Στις σελίδες μας θα βρείτε πρωτότυπο περιεχόμενο, αποκλειστικές συνεντεύξεις και συναντήσεις με σημαντικές προσωπικότητες από τον επιστημονικό, πολιτιστικό και αθλητικό χώρο, αλλά και από πολλούς ακόμη τομείς. Θα διαβάσετε πολυποίκιλη αρθρογραφία, με έμφαση στην πολυφωνία και την ολοκληρωμένη ενημέρωση, ενώ θα δείτε εντυπωσιακές εικόνες και θέματα από κάθε γωνιά της Ερμιονίδας — και όχι μόνο.

Φέτος, μάλιστα, το ER MAG έκανε ένα ακόμη βήμα, φτάνοντας στην Ευρώπη με ρεπορτάζ από τη Βιέννη της Αυστρίας και τη Eurovision. Όλα αυτά μέσα από ένα σύγχρονο design, προσεγμένο layout, ομαδική δουλειά και, πάνω απ' όλα, με σεβασμό στη δημοσιογραφία και στις σύγχρονες μορφές ρεπορτάζ.



6 years
ER MAG

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑ ΣΤΗΝ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΗ ΕΜΒΕΛΕΙΑ!

Η ομάδα του ER MAG έχει πλέον παρουσία σε συνολικά 7 τηλεοπτικούς σταθμούς και συνεχίζει να αναπτύσσεται δυναμικά. Από τον ALPHA, όπου ξεκινήσαμε, η περιοχή μας απέκτησε προβολή σε ολόκληρη την Ελλάδα. Μέσα από το Ionian συνεχίζουμε να δίνουμε το «παρών» στην Περιφέρεια, με πολλά και συχνά ρεπορτάζ. Παράλληλα, συνεχίζουμε δυναμικά στον ΣΚΑΪ, στην EPT, στο MEGA, καθώς και στα One Channel και Mesogeios.

Και φυσικά, δεν μένουμε μόνο εκεί. Νέα βήματα, νέες συνεργασίες και πολλές ακόμη εκπλήξεις βρίσκονται ήδη μπροστά μας. Η αναγνώριση της δουλειάς μας αποτελεί το μεγαλύτερο κίνητρο για να συνεχίσουμε ακόμη πιο δυναμικά, ανοίγοντας νέα μονοπάτια και δημιουργώντας νέες προοπτικές.

Έξι χρόνια ER MAG, λοιπόν. Έξι χρόνια δημιουργίας, εξέλιξης και παρουσίας. Και η διαδρομή συνεχίζεται. Τα καλύτερα είναι μπροστά μας!

Featured on



Alpha TV



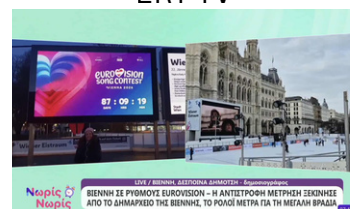
Ionian TV



Skai TV



ERT TV



MEGA TV



Mesogeios TV



One TV



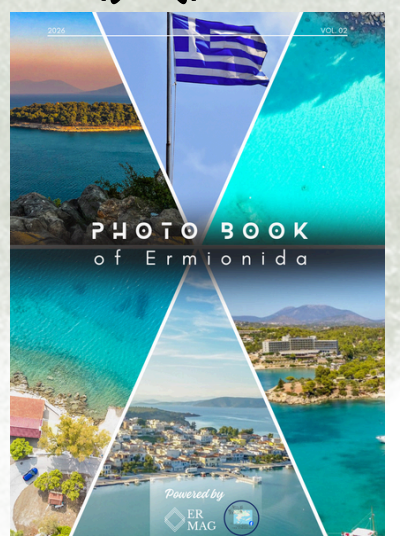
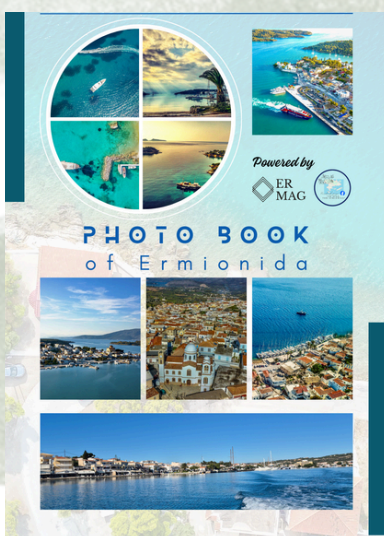
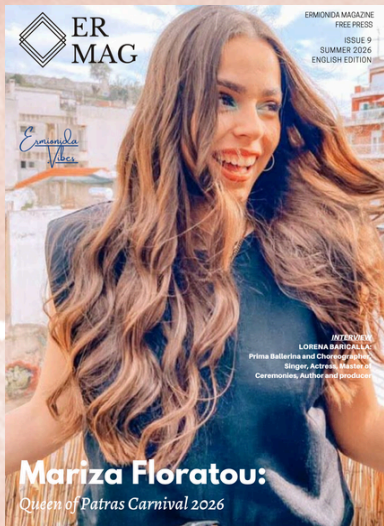
@ErmionidaMagazine



@DespinaDimotsi









Κώστας Μπίγαλης

Αποκλειστικά στο ER MAG

Συνέντευξη στη
Δέσποινα Δημότση
@despina.dimotsi



Ο Κώστας Μπίγαλης γεννήθηκε στην Αθήνα και ξεκίνησε τη μουσική του καριέρα το 1975 σε διαγωνισμό ερασιτεχνικών συγκροτημάτων όπου και βραβεύτηκε. Με πολλές συμμετοχές σε αντίστοιχα events αλλά και rock όπερα, φεστιβάλ Θεσσαλονίκης, μιούζικαλ, συμμετοχές σε τηλεοπτικές σειρές φτάνει το 1984 να ηχογραφήσει το πρώτο προσωπικό του album με τίτλο "Big Alice". Από αυτή τη δισκογραφική δουλειά, το τραγούδι "I Miss You" γίνεται επιτυχία νούμερο 1 στην Ελλάδα και κυκλοφορεί σε 18 χώρες του εξωτερικού.

Μετά από απουσία μερικών χρόνων στο εξωτερικό, επιστρέφει στην Ελλάδα το 1989 και κυκλοφορεί τον πρώτο Ελληνόφωνο δίσκο του με τίτλο "Με Τον Ήλιο Στους Ιχθύς" ενώ ακολουθεί το 1992 το "Στου Αιγαίου Τα Blues" που πολύ σύντομα γίνεται πλατινένιο. Πλατινένιο γίνεται και το "Μικρή μου Μέλισσα" σχεδόν ένα χρόνο μετά, φέρνοντας τον Κώστα Μπίγαλη το 1994 στο χρυσό "Μουσικό Ταξίδι" και στην Eurovision με το group του Sea Lovers.

Δισκογραφικά ακολουθεί το album "Ήλιε Μου, Ήλιε Μου", το "Ο Έρωτας σου θάλασσα", το "Μύθος" και το "Πάθος" ενώ οι επόμενες δισκογραφικές του δουλειές είναι οι: "Μια Στιγμή Στο Χρόνο", "Με την πλάτη στον τοίχο", "Γαλάζιο". Το 2005 το τραγούδι του Κώστα Μπίγαλη "The Light In Our Soul" με ερμηνεύτρια την τραγουδίστρια Έλενα Παπαρίζου έγινε No 1 επιτυχία στην Ελλάδα και τον Σεπτέμβριο του 2005 έφτασε μέχρι το No 2 στα single charts της Σουηδίας. Τον Δεκέμβριο του 2011 κυκλοφόρησε η δισκογραφική του δουλειά με τίτλο Ζήσε.

Ο Κώστας Μπίγαλης σήμερα διανύει μια εξαιρετική δημιουργική περίοδο, επιβεβαιώνοντας την καλλιτεχνική του ευελιξία μέσα από δύο διαφορετικά, αλλά συχνά συνυπάρχοντα είδη καλλιτεχνικής έκφρασης: το θέατρο και τη μουσική. Από τη μία πλευρά, ο αγαπημένος δημιουργός συνεχίζει να πρωταγωνιστεί μαζί με τον Βύρωνα Κολάση και την Έμμη Δημητρακοπούλου για 3η συνεχόμενη χρονιά στο κορυφαίο ψυχολογικό δράμα του Χάρολντ Πίντερ «Προδοσία», σε μία παράσταση που έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη και το χειροκρότημα του κοινού για τρεις διαδοχικές σεζόν, ενώ παράλληλα, διατηρεί ζωντανή την εκρηκτική του σχέση με τη μουσική, συμμετέχοντας μαζί με κορυφαίους καλλιτέχνες της γενιάς του, όπως η Μαντώ, η Πωλίνα και η Σοφία Βόσσου σε εμφανίσεις σε όλη την χώρα, αναβιώνοντας την νοσταλγία και την ενέργεια των δεκαετιών του '80 και του '90 και ξεσηκώνοντας το κοινό με τις διαχρονικές μεγάλες επιτυχίες του μοναδικού αυτού σχήματος.

ΔΔ: Καλωσορίζοντάς σας στο περιοδικό μας, θα θέλαμε να μας πείτε πώς εξηγείτε το γεγονός ότι οι νέοι του σήμερα, που δεν πρόλαβαν τα 90s, τραγουδούν με τόσο πάθος τα τραγούδια σας; Ποιο πιστεύετε ότι είναι το μυστικό που κάνει τη μουσική σας να νικάει τον χρόνο;

ΚΜ: Για τις ηλικίες 45 ή 50 που τότε ήταν έφηβοι παίζουν ρόλο στην διαχρονικότητα των τραγουδιών της δεκαετίας του 90 οι αναμνήσεις από την εφηβεία κυρίως. Πρώτοι έρωτες, χωρισμοί, πανελλήνιες εξετάσεις κλπ. Όσο για τις μικρότερες ηλικίες που κάποιοι δεν είχαν καν γεννηθεί τότε και όμως επιλέγουν να μας ακούνε σήμερα, πιστεύω ότι οφείλεται κυρίως στο οικογενειακό τους περιβάλλον όπου οι γονείς τους και ίσως τα μεγαλύτερα αδέρφια τους άκουγαν αυτή την δεκαετία οπότε έτσι επηρεάστηκαν και ακούνε κι εμάς.

ΔΔ: Το "Second Time Around" σηματοδοτεί έναν νέο κύκλο. Πώς ήταν η εμπειρία να πιάσετε ξανά το μουσικό νήμα από εκεί που το αφήσατε και πώς μεταφράζεται αυτός ο γνώριμος ήχος σας στα δεδομένα του σήμερα;

ΚΜ: Υπήρχαν ηχογραφημένα παλαιότερα κυρίως στο εξωτερικό αρκετά τραγούδια οπότε έκανα και κάποια καινούργια και τα συμπεριέλαβα σε ένα διπλό δίσκο σαν δώρο στους fans της δεκαετίας του 80, που μου είχαν ζητήσει πολλές φορές στο παρελθόν να κάνω ένα αγγλόφωνο δίσκο και έτσι προέκυψε το BIG ALICE 2 - Second Time Around



“Πάντα ένοιωθα περισσότερο
δημιουργός παρά τραγουδιστής και
έτσι ο ένας δημιουργικός νέος
στόχος διαδεχόταν τον άλλο, ώστε
να μην μένω αργός και κολλημένος
στα ίδια.”



ΔΔ: Το "I Miss You" δεν ήταν απλώς ένα hit, αλλά ένα πραγματικό φαινόμενο της εποχής, αφού το 1984 βρέθηκε στο Νο1 των charts όλης της χρονιάς 1984-85 και κυκλοφόρησε σε 18 χώρες στο εξωτερικό. Τι σήμαινε για εσάς εκείνη η τεράστια επιτυχία;

ΚΜ: Ήταν αναπάντεχη ομολογώ για μένα αυτή η τόσο μεγάλη ξαφνική επιτυχία ενώ ήμουν μικρός και άπειρος. Προσπάθησα να την διαχειριστώ όσο καλύτερα μπορούσα, αλλά κάποια πράγματα σημαντικά για την συνέχεια δεν είχα την πείρα και την γνώση να τα εκμεταλλευτώ και έτσι ίσως να χάθηκε μια μεγάλη ευκαιρία για δισκογραφία στην Αμερική, που τότε τουλάχιστον ήταν κάτι που το ήθελα πολύ. Όμως η πολύ επιτυχημένη μουσική πορεία μου στην Ελλάδα που ακολούθησε τα επόμενα χρόνια, αναπλήρωσε θεωρώ σε αρκετά μεγάλο βαθμό το απωθημένο της Αγγλόφωνης δισκογραφίας στην Αμερική, που κυριολεκτικά την τελευταία στιγμή από ένα καθοριστικό λάθος κρίσης του Αμερικανού μάνατζερ που με εκπροσωπούσε δεν ξεκίνησε υπογράφοντας συμβόλαιο με την κορυφαία τότε δισκογραφική εταιρεία CBS.

ΔΔ: Η συμμετοχή σας στη Eurovision το 1994 αποτελεί ένα ξεχωριστό κεφάλαιο στην πορεία σας. Με ποια συναισθήματα θυμάστε εκείνη τη βραδιά και πώς σχολιάζετε το διαγωνισμό στο σήμερα, τόσο μουσικά όσο και τηλεοπτικά.

ΚΜ: Η Γιουροβίζιον που πήγα εγώ το 1994 δεν έχει καμία σχέση με την Γιουροβίζιον του σήμερα. Τότε υπήρχαν ζωντανές μεγάλες ορχήστρες και βέβαια έπαιζαν σοβαρό ρόλο και τα τραγούδια που συμμετείχαν. Στην σημερινή Γιουροβίζιον η εικόνα και τα effects είναι μπροστά σε σημαντικότητα και κάπου πίσω υπάρχουν τα τραγούδια που σπάνια είναι καλά και τα περισσότερα είναι τα γνωστά συνηθισμένα Γιουροτραγούδα με περιορισμένο χρόνο ζωής μετά τον διαγωνισμό.



ΔΔ: 50 χρόνια στην πρώτη γραμμή της μουσικής είναι ένα σπουδαίο ορόσημο. Τι είναι αυτό που σας κρατά ακόμα σε εγρήγορση και από πού πηγάζει αυτή η αστείρευτη ενέργεια που βγάξετε στο stage;

ΚΜ: Κατ' αρχάς δεν έχω καπνίσει και δεν έχω πιεί ποτέ στη ζωή μου και αυτό πιστεύω ότι έχει παίξει μεγάλο ρόλο στην φυσική μου κατάσταση, αλλά επίσης και το γεγονός ότι πάντα ένοιωθα περισσότερο δημιουργός παρά τραγουδιστής και έτσι ο ένας δημιουργικός νέος στόχος διαδεχόταν τον άλλο, ώστε να μην μένω αργός και κολλημένος στα ίδια. Τα τελευταία χρόνια πχ κάνω μια προσπάθεια να μπω στον χώρο της κινηματογραφικής μουσικής και αυτός ο νέος στόχος με συναρπάζει πολύ, δεδομένου ότι είμαι θερμός fan του σινεμά από μικρό παιδί, οπότε έχω ξεκινήσει αυτή την προσπάθεια κυρίως στο εξωτερικό και όπου με βγάλει αυτό το πολύ ενδιαφέρον ταξίδι.

ΔΔ: Τα 90s parties στα οποία ηγείστε σημειώνουν εκρηκτική επιτυχία. Τι πιστεύετε ότι λείπει από τη σημερινή νυχτερινή ζωή και ωθεί τον κόσμο —κάθε ηλικίας— να αναζητά τόσο έντονα την αυθεντικότητα και την ατμόσφαιρα εκείνης της δεκαετίας;

ΚΜ: Όπως εξήγησα και σε προηγούμενη ερώτηση παίζουν καθοριστικό ρόλο πιστεύω οι εφηβικές αναμνήσεις εκείνης της εποχής που πιστεύω ότι υπήρχαν πολλά τραγούδια αυθεντικής έμπνευσης σε αντίθεση με τα σημερινά, όπου μέσα στο χαώδες διαδίκτυο που δεν υπάρχει πλέον φυσικό προϊόν όπως παλιά το βινύλιο και το cd, υπάρχουν πολλές «κατασκευές» με κορεσμένους επαναλαμβανόμενους μουσικούς δρόμους, οι οποίοι συχνά κουράζουν και έτσι ο ακροατής βαριέται γρήγορα και ψάχνει το επόμενο γρήγορο «σουξέ» και πάει λέγοντας...

ΔΔ: Έχετε μια διπλή καλλιτεχνική φύση, έχοντας σπουδάσει υποκριτική και έχοντας κάνει σημαντικά βήματα και στο θέατρο. Αν έπρεπε να συστηθείτε από την αρχή σε κάποιον που δεν γνωρίζει τίποτα για εσάς, ποια ιδιότητα θα βάζατε σε πρώτο πλάνο: του μουσικού ή του ηθοποιού;

ΚΜ: Είναι και οι δύο μου ιδιότητες εξίσου ισχυρές, απλά η πολύχρονη μουσική μου πορεία έχει επικαλύψει την θεατρική μου πλευρά, αλλά τα τελευταία δώδεκα χρόνια έχω ασχοληθεί και με το θέατρο το οποίο με ενδιαφέρει πάρα πολύ. Συγκεκριμένα το 2014 ανέβασα στο θέατρο Χυτήριο ένα δικό μου θεατρικό έργο που λέγεται «Πέντε» και επανέλαβα αυτή την παράσταση το 2018 στο θέατρο Αλκμήνη. Ενδιάμεσα το 2015 και 2016 ανέβασα με τον αείμνηστο Αλμπέρτο Εσκενάζη το θρυλικό διαχρονικό έργο του Κώστα Μουρσελά Εκείνος και Εκείνος και μάλιστα για πρώτη φορά στην ιστορία του έργου σε μουσικοθεατρική εκδοχή γράφοντας ειδικά για την παράσταση 9 τραγούδια. Το 2024 ανέβασα το διαχρονικό έργο του μεγάλου Βρετανού Νομπελίστα συγγραφέα Χάρολντ Πίντερ Προδοσία.

ΔΔ: Η "Προδοσία" επιστρέφει για τρίτη συνεχόμενη σεζόν, έχοντας αποδείξει τη δυναμική της στο θεατρικό σανίδι. Πού αποδίδετε αυτή τη σταθερή προτίμηση του κοινού.

ΚΜ: Στα διαχρονικά μεγάλα έργα του παγκόσμιου ρεπερτορίου σαν την Προδοσία, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο η σκηνοθετική εκδοχή που αποδίδεται το έργο και φαίνεται ότι η σύγχρονη κινηματογραφική εκδοχή του δικού μας ανεβάσματος αρέσει πολύ στο κοινό, γιατί είναι σφιχτή, ουσιαστική και με μεγάλες συναισθηματικές διακυμάνσεις χωρίς κουραστικές παύσεις λόγου που διαλύουν την πλοκή.



3ος ΧΡΟΝΟΣ

ΘΕΑΤΡΟ
Π
ΠΑΡΑΜΥΘΙΑΣ
ΚΑΜΗΛΕΡΑ ΤΣΟΠΑΝΑΚΗ

ΠΡΟΔΟΣΙΑ
του ΧΑΡΟΛΝΤ ΠΙΝΤΕΡ

Σκηνοθεσία: Βύρων Κολάσης | Μετάφραση: Μάριος Πιλωρίτης

Πρωταγωνιστούν:
Βύρων Κολάσης | Κώστας Μπίγαλης | Έμμη Δημητράκοπούλου

Βασικοί Συναρπαστές: Ελένη Καταλιανού | Στεφανή Κοσμάκη | Μπέττυ Λοιτή | Μανώλη Σταμάτης | Κώστας Μπίγαλης | Φωτεινή Ανοπούλου | Γιάννης Κόκορης

Από Πέμπτη 15 Οκτωβρίου
και κάθε Πέμπτη στις 20:30

Προώθηση Εισιτηρίων
www.theatrikilysi.com

Κράτηση Εισιτηρίων
email: theat.lys@gmail.com • Τηλ.: 21140 13923 | 6945 450 034

Θέατρο Παραμυθίας "Αλμπέρτα Τσοπανάκη", Οδός Παραμυθίας 27 & Μυκάλης, Κεραμεικός, Τηλ.: 21121 44593

ΔΔ: Μιλήστε μας λίγο για τον δικό σας Τζέρι στην "Προδοσία". Ποια στοιχεία του χαρακτήρα του αναδεικνύετε στη σκηνή και ποιες είναι οι μέρες και ώρες των παραστάσεων για το επόμενο διάστημα;

ΚΜ: Η Προδοσία αναφέρεται μέσω της συναρπαστικής πέννας του μεγάλου Νομπελίστα Βρετανού συγγραφέα Χάρολντ Πίντερ σε ένα διαχρονικό θέμα ανθρωπίνων σχέσεων και συγκεκριμένα στο ερωτικό τρίγωνο Άντρας - Γυναίκα - Εραστής. Ο πολύπλοκος όμως ψυχισμός των τριών αυτών χαρακτήρων καθιστά το έργο αυτό μια αναπάντεχη βαθιά επισκόπηση της απρόβλεπτης ανθρώπινης φύσης όπου οι "Προδοσίες" είναι πολλές αιφνιδιάζοντας τον θεατή μέχρι το τέλος. Το έργο βασίζεται σε αληθινή βιωματική εμπειρία του ίδιου του συγγραφέα ο οποίος όντας παντρεμένος έκανε παράνομη σχέση με μια τηλεπαρουσιάστρια του BBC. Ο χαρακτήρας του Τζέρι που υποδύομαι εγώ, είναι ο εραστής του ερωτικού τριγώνου και στην ουσία ο ίδιος ο συγγραφέας ο Χάρολντ Πίντερ. Η παράσταση μετά το μεγάλο ενδιαφέρον του κοινού ανεβαίνει για ΤΡΙΤΟ ΧΡΟΝΟ στο ΘΕΑΤΡΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑΣ στον Κεραμεικό από την Πέμπτη 15 Οκτωβρίου και κάθε Πέμπτη στις 20.30

Σας ευχαριστώ πολύ για την φιλοξενία.



Μαρίζα Φλωράτου

Βασίλισσα του Καρναβαλιού της Πάτρας 2026

Η Μαρίζα Φλωράτου γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Πάτρα.

Διαθέτει ένα πολυδιάστατο ακαδημαϊκό προφίλ, έχοντας σπουδάσει Ισπανική Γλώσσα και Φιλολογία καθώς και Φυσικοθεραπεία. Παράλληλα, μιλά άπταιστα Αγγλικά και Ισπανικά. Η επαγγελματική της πορεία συνδυάζει αυτούς τους τομείς: εργάζεται ως φυσικοθεραπεύτρια, ενώ παράλληλα είναι επαγγελματίας χορεύτρια και χορογράφος σε διάφορες σχολές και ωδεία.

Η ενεργός συμμετοχή της στον εθελοντισμό και την κοινωνική προσφορά αναδείχθηκε από την επιτροπή επιλογής ως καθοριστικός παράγοντας που ενίσχυσε την υποψηφιότητά της. Η επιτροπή τόνισε ότι η επιλογή της δεν βασίστηκε αποκλειστικά στην εμφάνισή της, αλλά στην προσωπικότητα, το ακαδημαϊκό υπόβαθρο και τα επαγγελματικά της επιτεύγματα στους τομείς της φυσικοθεραπείας και του χορού.

Το «Άρμα των Λουλουδιών» αποτελεί ένα από τα πιο ιστορικά και αγαπημένα στοιχεία του Πατρινού Καρναβαλιού, και ο σχεδιασμός του για το 2026...

Η χρήση 30.000 φρέσκων γαρυφάλων αποτελεί μακρόχρονη παράδοση για το συγκεκριμένο άρμα, απαιτώντας εντατική χειρωνακτική εργασία από τους καλλιτέχνες του Καρναβαλικού Εργαστηρίου για την καρφίτσωμα κάθε λουλουδιού ξεχωριστά, λίγο πριν από την παρέλαση. Το μοτίβο του κύκνου και του φλαμίνγκο επιλέχθηκε για να συμβολίσει την κομψότητα και τον ερχομό της άνοιξης.

ΔΔ: Καλώς ήρθατε στο περιοδικό μας! Θα θέλαμε πολύ να μάθουμε τις εντυπώσεις σας από το φετινό Καρναβάλι της Πάτρας, στο οποίο κατείχατε τον τιμητικό τίτλο της «Βασίλισσας του Καρναβαλιού». Πώς συγκρίνεται η φετινή εμπειρία με τις προηγούμενες χρονιές που συμμετείχατε;

ΜΦ: Αναμφίβολα, για μένα ήταν μια ξεχωριστή χρονιά, ένα ξεχωριστό Καρναβάλι, που θα θυμάμαι για πάντα! Ήταν κάτι εντελώς καινούργιο. Τα προηγούμενα χρόνια, ως μέλος κάποιας ομάδας, βίωνα αυτές τις στιγμές μαζί με τους φίλους μου. Φέτος, πάνω στο άρμα της Βασίλισσας, ένιωθα σαν ένας συνδεδετικός κρίκος ανάμεσα στο κοινό και τους συμμετέχοντες στο Καρναβάλι. Ένωσα τεράστια τιμή και χαρά, αλλά ταυτόχρονα και ένα μεγάλο αίσθημα ευθύνης· ωστόσο, πιστεύω ότι... τέλος καλό, όλα καλά. Όλα ήταν υπέροχα και θα το θυμάμαι για πάντα!

ΔΔ:Πόση προετοιμασία απαιτήθηκε για τις φετινές εκδηλώσεις, ώστε να επιτευχθεί αυτή η εντυπωσιακή παρουσία πάνω στο Άρμα των Λουλουδιών;

ΜΦ: Στην πραγματικότητα, οι προετοιμασίες για κάθε Καρναβάλι ξεκινούν πολλούς μήνες πριν από το τελικό Σαββατοκύριακο, ώστε, όταν φτάσει η ώρα των παρελάσεων, όλα να είναι τέλεια. Προσωπικά, ως Βασίλισσα, άρχισα να συμμετέχω στις προετοιμασίες —οι οποίες περιλάμβαναν και το άρμα— αμέσως μετά την επιλογή μου. Ωστόσο, όπως προανέφερα, η προετοιμασία του άρματός μου είχε ξεκινήσει πολύ νωρίτερα.

ΔΔ: Ήταν παιδικό σας όνειρο να γίνετε Βασίλισσα του Καρναβαλιού ή η ιδέα προέκυψε αργότερα, μέσα από την ενασχόλησή σας με τον χορό;

ΜΦ: Το όνειρό μου, από τότε που ήμουν μικρή, ήταν απλώς να συμμετέχω στο Καρναβάλι. Το κάνω αυτό από... πριν καν γεννηθώ —όσο ήμουν ακόμα στην κοιλιά της μητέρας μου— μέχρι και σήμερα. Λατρεύω το Καρναβάλι, αγαπώ την πόλη μου και θέλω να βρίσκομαι στην Πάτρα κάθε χρόνο για να συμμετέχω. Η απόφαση να θέσω υποψηφιότητα για Βασίλισσα ήταν μια απόφαση της στιγμής, αλλά τελικά μια επιλογή που μου χάρισε εμπειρίες οι οποίες θα μείνουν ανεξίτηλα χαραγμένες στην καρδιά μου!

ΔΔ: Πώς καταφέρατε να συνδυάσετε ένα τόσο ποικίλο υπόβαθρο, από τη φυσικοθεραπεία μέχρι τον χορό και τις ξένες γλώσσες;

ΜΦ: Η αλήθεια είναι ότι όλα είναι εφικτά, αρκεί να έχεις τη θέληση και την οργάνωση. Ξεκίνησα να ασχολούμαι με τον χορό σε πολύ μικρή ηλικία, παράλληλα με το σχολείο και τις ξένες γλώσσες. Όταν τελείωσα το σχολείο, αποφάσισα να σπουδάσω Ισπανική Φιλολογία και, στη συνέχεια, όταν το πρόγραμμά μου το επέτρεπε, ξεκίνησα σπουδές στη φυσικοθεραπεία. Ο χορός ήταν η διέξοδος από το άγχος, το «ασφαλές μου καταφύγιο»! Όλα είναι εφικτά, αρκεί να έχεις τη θέληση, την επιθυμία και ένα χαμόγελο!

ΔΔ: Όσον αφορά τη διαδικασία εκμάθησης, πώς διαφέρει η Νοηματική Γλώσσα από τις παραδοσιακές ξένες γλώσσες; Ποιες συμβουλές ή τεχνικές θα δίνετε σε έναν αρχάριο;

ΜΦ: Η νοηματική γλώσσα μπορεί αρχικά να φαίνεται κάπως πιο δύσκολη από μια ξένη γλώσσα, καθώς δεν βασίζεται στον ήχο αλλά στις κινήσεις των χεριών και στις εκφράσεις του προσώπου. Για εμάς που ακούμε, είναι σαν να ανακαλύπτουμε έναν εντελώς νέο κόσμο επικοινωνίας, λίγο διαφορετικό από αυτόν που έχουμε συνηθίσει. Ωστόσο, με την εξάσκηση, γίνεται όλο και πιο φυσική. Είναι πολύ χρήσιμο για έναν αρχάριο να παρακολουθεί βίντεο, να εξασκείται σε απλές καθημερινές φράσεις και, πάνω απ' όλα, να αλληλεπιδρά με κωφούς και βαρήκοους ανθρώπους. Μέσα από την επικοινωνία στην πραγματική ζωή, μαθαίνει κανείς τη γλώσσα πολύ πιο εύκολα και αποτελεσματικά.

ΔΔ: Η εθελοντική σας δράση αποτελεί σταθερό κομμάτι της ζωής σας εδώ και αρκετά χρόνια. Τι σας ενέπνευσε να ξεκινήσετε και ποιοι είναι οι μακροπρόθεσμοι στόχοι σας όσον αφορά την κοινωνική σας προσφορά;

ΜΦ: Κατά τη γνώμη μου, η πραγματική αλλαγή στην κοινωνία ξεκινά από την ατομική πρωτοβουλία. Ο εθελοντισμός είναι ο τρόπος να μετατρέψουμε την ενσυναίσθηση σε πράξη. Δεν αποτελεί απλώς μια δραστηριότητα, αλλά μια επένδυση. Προσωπικά, ο εθελοντισμός μου δίδαξε την αξία της προσφοράς χωρίς την προσδοκία ανταλλάγματος και με προετοίμασε να αντιμετωπίζω τις προκλήσεις με ψυχραιμία και αίσθημα αλληλεγγύης. Ξεκίνησα με απλές ενέργειες, όπως η αιμοδοσία ή η συγκέντρωση τροφίμων για πληγέντες από σεισμούς και πλημμύρες κ.ά. Στο μέλλον, φιλοδοξώ να μπορώ να οργανώνω ακόμη και δικές μου πρωτοβουλίες ή εκδηλώσεις.

ΔΔ: Κοιτάζοντας το μέλλον, ποιοι είναι οι στόχοι σας για την επαγγελματική σας πορεία και τις πολυάριθμες πρωτοβουλίες στις οποίες συμμετέχετε;

ΜΦ: Όσον αφορά τον εθελοντισμό, θα συνεχίσω να συμμετέχω με τον ίδιο ενθουσιασμό όπου μπορώ, μέχρι να έρθει η στιγμή που ελπίζω να μπορώ να οργανώσω τις δικές μου πρωτοβουλίες —όπως προανέφερα— συνεχίζοντας παράλληλα να προσφέρω βοήθεια και αλλού, ακριβώς όπως κάνω τώρα. Σε επαγγελματικό επίπεδο, έχω ήδη ξεκινήσει να εργάζομαι ως φυσικοθεραπευτής και, από την επόμενη χρονιά, θα ήθελα να εντάξω στο πρόγραμμά μου μαθήματα χορού, καθώς μου έχει λείψει η επαφή με τα παιδιά. Το ξαναλέω για να το θυμούνται οι αναγνώστες: με ενθουσιασμό, οργάνωση και χαμόγελο, όλα είναι εφικτά!




queen

1000 Miglia Experience Greece

Ερμιονίδα

Τα θρυλικά αυτοκίνητα-αντίκες του «1000 Miglia Experience Greece 2026» μάγεψαν την Ερμιονίδα

Σε έναν ζωντανό πόλο έλξης για τους λάτρεις του ιστορικού αυτοκινήτου και της κομψότητας μετατράπηκε η Ερμιονίδα, η οποία υποδέχθηκε με ενθουσιασμό το 1000 Miglia Experience Greece 2026. Το Σάββατο 3 Οκτωβρίου, κάτοικοι και επισκέπτες στο Πόρτο Χέλι και την Ερμιόνη είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν από κοντά μερικά από τα πιο εμβληματικά αυτοκίνητα-αντίκες στον κόσμο, τα οποία ταξίδεψαν σε ολόκληρη την Πελοπόννησο πριν φτάσουν στην περιοχή μας.

Η Ερμιονίδα αποτέλεσε τον ιδανικό επίλογο για αυτό το μαγευτικό τετραήμερο ταξίδι, το οποίο είχε ξεκινήσει στις 29 Σεπτεμβρίου από την Αθήνα. Τα 56 πληρώματα, αποτελούμενα από ιστορικά οχήματα υψηλής αισθητικής αλλά και εντυπωσιακά σύγχρονα supercars, έφτασαν στην περιοχή το απόγευμα της Παρασκευής.



Photos Ermioni A.M.

Το πρωί του Σαββάτου από τις 08:30 έως τις 10:30, ο παραλιακός δρόμος και το λιμάνι πλημμύρισαν με τον ήχο των ιστορικών κινητήρων. Τα οχήματα ξεκίνησαν τη διαδρομή τους εκτελώντας τις πρώτες ειδικές δοκιμασίες ακριβείας της ημέρας. Στη συνέχεια τα εντυπωσιακά αυτοκίνητα κατευθύνθηκαν προς την Ερμιόνη. Μετά την ολοκλήρωση των δοκιμασιών στην Ερμιονίδα, τα πληρώματα αναχώρησαν με κατεύθυνση την Αθήνα, κάνοντας μια ενδιάμεση στάση στην Επίδαυρο. Ο επίσημος τερματισμός του φετινού «πιο όμορφου αγώνα του κόσμου» έγινε το απόγευμα στην Astir Marina Βουλιαγμένης, αφήνοντας πίσω του τις καλύτερες εντυπώσεις και ανανεώνοντας το ραντεβού για το μέλλον.



Auto Athina 2026

Metropolitan Expo

Auto Athina 2026: 52 μάρκες και δεκάδες νέα μοντέλα στο Metropolitan Expo

Το μεγαλύτερο γεγονός της χρονιάς για τους λάτρεις των τεσσάρων τροχών είναι γεγονός. Η «Auto Athina 2026 powered by Ατλαντική Ένωση» άνοιξε τις πύλες της και μετατρέπει το εκθεσιακό κέντρο Metropolitan Expo στο απόλυτο σημείο συνάντησης για την τεχνολογία, την ταχύτητα και τη σύγχρονη κινητικότητα.

Από τις 3 έως τις 11 Οκτωβρίου 2026, η μοναδική αυτή έκθεση αυτοκινήτου, που πραγματοποιείται σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, συγκεντρώνει τον αριθμό-ρεκόρ των 52 κατασκευαστών, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη ματιά στο παρόν και το μέλλον του κλάδου. Οι επισκέπτες που κατακλύζουν τα Hall 3 και 4 έχουν την αποκλειστική ευκαιρία να δουν από κοντά δεκάδες νέα μοντέλα, αρκετά από τα οποία κάνουν την πρώτη τους επίσημη εμφάνιση μπροστά στο ελληνικό κοινό.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να καθίσουν στο εσωτερικό των αυτοκινήτων, να περιεργαστούν τα προηγμένα συστήματα infotainment και, το κυριότερο, να συμμετάσχουν σε δωρεάν test drives με επιλεγμένα νέα μοντέλα, δοκιμάζοντας τις δυνατότητές τους σε πραγματικές συνθήκες.



Οι πιο σημαντικές πρεμιέρες της Auto Athina 2026:

- Alpine: A290 και A390
- Audi: A3 Sportback e-hybrid, A6 allroad, Q4, Q7, RS 5 Avant
- BMW: i3, Σειρά 7, νέα X5, Neue Klasse
- BYD: Dolphin G DM-i, Seal MY2026, Shark
- Changan Deepal S07 Ultra PHEV
- Citroën C3 Aircross Outdoor
- CUPRA Raval
- Denza Z9GT
- DS No7
- Geely E2
- Hyundai Ioniq 3
- Jaecoo 8
- Kia Seltos
- Lexus: ES 350e, LBX Vibrant Edition
- Mercedes-AMG: GT 4-door και μοντέλο-έκπληξη
- MG: MG4 Urban
- Nissan Pixo
- Opel Corsa GSE
- Peugeot E-208 GTi
- Skoda: Epiq και Peaq
- Subaru: Solterra, E-Outback
- Toyota Yaris Cross
- Volkswagen: ID. Polo, ID. Cross, ID.3 Neo
- XPeng L03

6ο Φεστιβάλ Γρίφων Καστελλορίζου | Παιχνίδια Επιστήμης, 16-18 Οκτωβρίου 2026 | Καστελλόριζο.

Τρεις ημέρες γεμάτες γρίφους, πειράματα, βιωματικά εργαστήρια. Τεχνητή Νοημοσύνη, αστροπαιχνίδια, escape rooms, τέχνη και διαδραστικές ομιλίες!

Για τρεις ημέρες, το Καστελλόριζο γίνεται ένα μεγάλο, ανοιχτό εργαστήριο. Η επιστήμη συναντά την τεχνολογία, την τέχνη, την παράδοση και τη φύση, σε ένα πρόγραμμα που απλώνεται από το DNA και τον εγκέφαλο έως τον ωκεανό, τα drones και το διάστημα. Παράλληλα, ευφάνταστα πειράματα φυσικής και χημείας, STEM δράσεις και βιωματικά παιχνίδια κάνουν τη γνώση... πράξη. Στην καρδιά του Φεστιβάλ βρίσκεται ο γρίφος, με παιχνίδια σκέψης, εργαστήρια, κατασκευές, εκθέσεις και τον 10ο Διαγωνισμό Γρίφων., όπου μικροί και μεγάλοι μπορούν να κατασκευάσουν και να λύσουν απλούς αλλά και περίπλοκους γρίφους. Η Τεχνητή Νοημοσύνη προβληματίζει με το ερώτημα «Τεχνητή Νοημοσύνη ή Άνθρωπος;» αντίστοιχα και βιωματικά παιχνίδια γύρω από τα fake news και την παραπληροφόρηση. Από τα «Μυστικά του Ωκεανού» έως την «Απόδραση από το Σκάφος», όπου ένα ιστιοπλοϊκό γίνεται escape room, η επιστήμη συνδέεται με τη θάλασσα, τη ζωή και τον πολιτισμό. Και όταν πέσει το φως, αστροπαιχνίδια, ηλιοπαράτρηση και δράσεις για τον Ήλιο και τη Σελήνη ανοίγουν το παράθυρο προς το διάστημα. Στο σχολείο του νησιού με ειδικές pre-event δράσεις. Παράλληλα, η έκθεση «Η Επιστήμη είναι Παντού» παρουσιάζει την επιστήμη μέσα από τον φακό των ίδιων των μαθητών. Μουσεία, σχολείο, εργαστήρια, θάλασσα και γειτονιές μετατρέπονται σε χώρους γνώσης και ανακάλυψης. Η παράδοση του Καστελλορίζου συναντά τη σύγχρονη επιστήμη και η γνώση του χθες συνομιλεί με τις ιδέες του αύριο. Γιατί η επιστήμη δεν ανήκει μόνο στους επιστήμονες. Ανήκει σε όλους όσους θέλουν να ρωτήσουν «γιατί;» Να δοκιμάσουν. Να αποτύχουν. Να ξαναπροσπαθήσουν. Να γελάσουν. Να συνεργαστούν. Και να ανακαλύψουν ότι η επιστήμη μπορεί να είναι παιχνίδι – και το παιχνίδι ένας διαφορετικός δρόμος προς τη γνώση.

Πληροφορίες και αναλυτικό πρόγραμμα: <https://kastellorizofestival.com/>

Η διοργάνωση πραγματοποιείται από την ΕΝ.Ι.Γ.ΜΑ. (Ένωση Ιδεών, Γρίφων, Μαθηματικών), με το Μουσείο Γρίφων ως κύρια δράση, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου και με τη στήριξη του Δήμου Μεγίστης και Φυλής. Τελεί υπό την αιγίδα και τη στήριξη της Βουλής των Ελλήνων και κρατικών φορέων.



Παρουσίαση της επετειακής έκδοσης 'Μονόλογοι και Περί Μονολόγων' της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος

Σε μια λιτή τελετή, την Πέμπτη 19 Σεπτεμβρίου 2026 στις 17:30, στο ξενοδοχείο ΙΛΙΣΙΑ στην Αθήνα η Ένωση Σεναριογράφων Ελλάδος παρουσίασε την επετειακή έντυπη (και σε flipbook) έκδοση της "Μονόλογοι και περί Μονολόγων" που περιλαμβάνει τους μονολόγους των βραβευθέντων κατά τα πρώτα πέντε έτη του Πανελλήνιου αυτού Διαγωνισμού που γνωρίζει επιτυχία καθώς μετέχουν συγγραφείς και ηθοποιοί από όλη την Ελλάδα.



Μια μαγική και άκρως ξεσηκωτική βραδιά εκτυλίχθηκε στις κοσμοπολίτικες Σπέτσες την Παρασκευή 11 Σεπτεμβρίου, με τον Πάνο Κιάμο να χαρίζει μια ανεπανάληπτη εμφάνιση που θα μείνει αξέχαστη σε όσους βρέθηκαν εκεί!

Το Σάββατο 12 Σεπτεμβρίου οι εορτασμοί κορυφώνονται με φαντασμαγορικό drone show με την Γαλανόλευκη και τους ήρωες της Επανάστασης να κοσμούν τον ουρανό του νησιού.

Η φετινή Αρμάτα 2026 στις Σπέτσες έγραψε ιστορία, καθώς η κλασική αναπαράσταση της Ναυμαχίας εμπλουτίστηκε για πρώτη φορά με ένα πρωτοποριακό και φαντασμαγορικό drone show. Τα drones φώτισαν τον νυχτερινό ουρανό πάνω από το Παλαιό Λιμάνι Σπετσών, σχηματίζοντας με απόλυτο συντονισμό τη Γαλανόλευκη σημαία, τρισδιάστατες αναπαραστάσεις από τα πλοία του Αγώνα, καθώς και τις μορφές των ηρώων της Επανάστασης. Η μεγάλη βραδιά ξεκίνησε με συναυλία του Κώστα Μακεδόνα. Η αναπαράσταση της ιστορικής Ναυμαχίας των Σπετσών αποτέλεσε για ακόμα μια φορά την «καρδιά» των εκδηλώσεων, προσφέροντας ένα συγκλονιστικό θέαμα που καθήλωσε τους χιλιάδες παρευρισκόμενους στο Παλαιό Λιμάνι.

Το παραδοσιακό τελετουργικό, που εξιστορεί τη δραματική νύχτα της 8ης Σεπτεμβρίου 1822, ζωντάνεψε με τη συμμετοχή δεκάδων σκαφών. Η κορυφαία στιγμή της πυρπόλησης της τουρκικής ναυαρχίδας συνοδεύτηκε από έναν εκκωφαντικό και εντυπωσιακό καταιγισμό από πυροτεχνήματα που έκαναν τη νύχτα μέρα, προτού ο ουρανός παραδώσει τη σκυτάλη στο πρωτοποριακό drone show.

Artificial Intelligence vs Graphic Design

Το ERmionida MAGazine ΔΕΝ χρησιμοποιεί ως κύριο εργαλείο την Τεχνητή Νοημοσύνη στα Γραφικά και στη Δημιουργία Περιεχομένου



✓ Graphic Design Projects

✓ Online Magazine based on Professional Programs

✓ Real Interviews

✓ Live

Με σεβασμό σε όλους τους κλάδους εργαζομένων



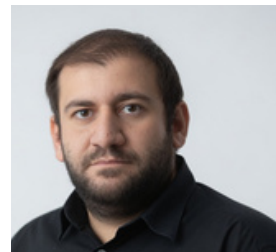
DIASPORA NEWS BY George Gerotsis

Η Ελλάδα είναι Παντού»: Η νέα στήλη του περιοδικού μας δίνει φωνή στην Ομογένεια.

Με μεγάλη χαρά σας παρουσιάζουμε τη νέα μας δημοσιογραφική στήλη, έναν ζωντανό δίαυλο επικοινωνίας αφιερωμένο αποκλειστικά στους Έλληνες του εξωτερικού. Η στήλη κάνει το επίσημο ντεμπούτο της στην παρούσα Ελληνική έκδοση με σκοπό να ενώσει τον απανταχού ελληνισμό, αναδεικνύοντας τις ιστορίες, τις επιτυχίες και τις προκλήσεις της Διασποράς. Το στρατηγικό πλάνο ανάπτυξής της προβλέπει την επέκταση και μετάφρασή της στην Αγγλική έκδοση ήδη από το επόμενο τεύχος, ενώ σταδιακά θα ενσωματωθεί σε όλες τις ξενόγλωσσες εκδόσεις του περιοδικού μας.



Η Σκοτεινή Αίθουσα ως Πεδίο Αναστοχασμού



Γράφει ο
Χρήστος Αρφάνης



ENTERTAINMENTNEWS.GR

Ο Οκτώβριος φέρνει μαζί του μια αλλαγή στον ρυθμό της κινηματογραφικής κατανάλωσης. Με τις πρώτες πραγματικά κρύες νύχτες, η σκοτεινή αίθουσα παύει να είναι μια απλή έξοδος και γίνεται ένας χώρος ουσιαστικής επικοινωνίας. Είναι ο μήνας που οι θεατές, μακριά από τη θερινή ραστώνη, αναζητούν ιστορίες που προκαλούν το πνεύμα και διεγείρουν το συναίσθημα, ταινίες που απαιτούν την πλήρη προσοχή μας και μας καλούν σε έναν εσωτερικό διάλογο.

Στο διεθνές προσκήνιο, ο Οκτώβριος του 2026 σηματοδοτεί την άνοδο του "νέου ρεαλισμού". Οι παραγωγές που ξεχωρίζουν φέτος είναι εκείνες που τολμούν να καταπιαστούν με την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης ψυχής, χρησιμοποιώντας το σινεμά ως μέσο ψυχογραφήματος. Ως σεναριογράφος και μέλος της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος, παρατηρώ με μεγάλο ενδιαφέρον τη στροφή προς τα "κλειστά" δράματα—ταινίες που διαδραματίζονται σε περιορισμένους χώρους αλλά διαθέτουν απεριόριστο συναισθηματικό βάθος. Η πρόκληση στο σενάριο είναι πλέον να δημιουργήσεις ένταση μέσα από τη λέξη και το βλέμμα, παρά μέσα από την κίνηση και τη δράση.

Επιπλέον, ο Οκτώβριος είναι ο μήνας που τα μεγάλα φεστιβάλ του κόσμου (από το Λονδίνο μέχρι τη Νέα Υόρκη) δίνουν το στίγμα τους. Έχοντας υπηρετήσει ως μέλος κριτικών επιτροπών σε διεθνή φεστιβάλ κινηματογράφου, γνωρίζω καλά ότι αυτή η περίοδος είναι καθοριστική για τις ταινίες που θα πρωταγωνιστήσουν στην κούρσα των βραβείων. Είναι η στιγμή που οι "ψίθυροι" των ειδικών μετατρέπονται σε δυνατές φωνές θαυμασμού για νέους δημιουργούς που έρχονται να ταραξουν τα νερά της βιομηχανίας.

Αυτόν τον μήνα, σας προτρέπω να δώσετε χρόνο στο "αργό σινεμά" (slow cinema). Σε έναν κόσμο που κινείται με ιλιγγιώδεις ταχύτητες, ο κινηματογράφος που μας αναγκάζει να επιβραδύνουμε, να παρατηρήσουμε τη λεπτομέρεια και να νιώσουμε τη σιωπή, είναι μια πράξη αντίστασης και αυτογνωσίας. Ο Οκτώβριος είναι η ιδανική στιγμή για να αφεθείτε σε τέτοιες προβολές, επιτρέποντας στο φως της οθόνης να φωτίσει τις δικές σας σκέψεις. Συναντιόμαστε λοιπόν στις αίθουσες, εκεί όπου οι ιστορίες των άλλων γίνονται δικές μας.



ΦΡΑΝΚΦΟΥΡΤΗ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ
ΟΦΦΕΝΜΠΑΧ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ ΔΙΝΕΙ ΤΟ
«ΠΑΡΩΝ» ΟΠΟΥ ΧΤΥΠΑ Η ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ.

Ένα όμορφο και γεμάτο Σάββατο του Σεπτεμβρίου με χρώματα, μελωδίες, χορό και κινηματογράφο.

Η μέρα για την Ελληνική Κοινότητα Όφφενμπαχ Γερμανίας ξεκίνησε από το Newcomers Festival, όπου φέτος την τιμητική της είχε η Ελλάδα όπου συνάντησαν από κοντά τον Πρέσβη της Ελλάδας, κ. Αλέξανδρο Παπαϊωάννου, καθώς και τη Γενική Πρόξενο της Ελλάδας στη Φρανκφούρτη, κα Σοφία Χολή.

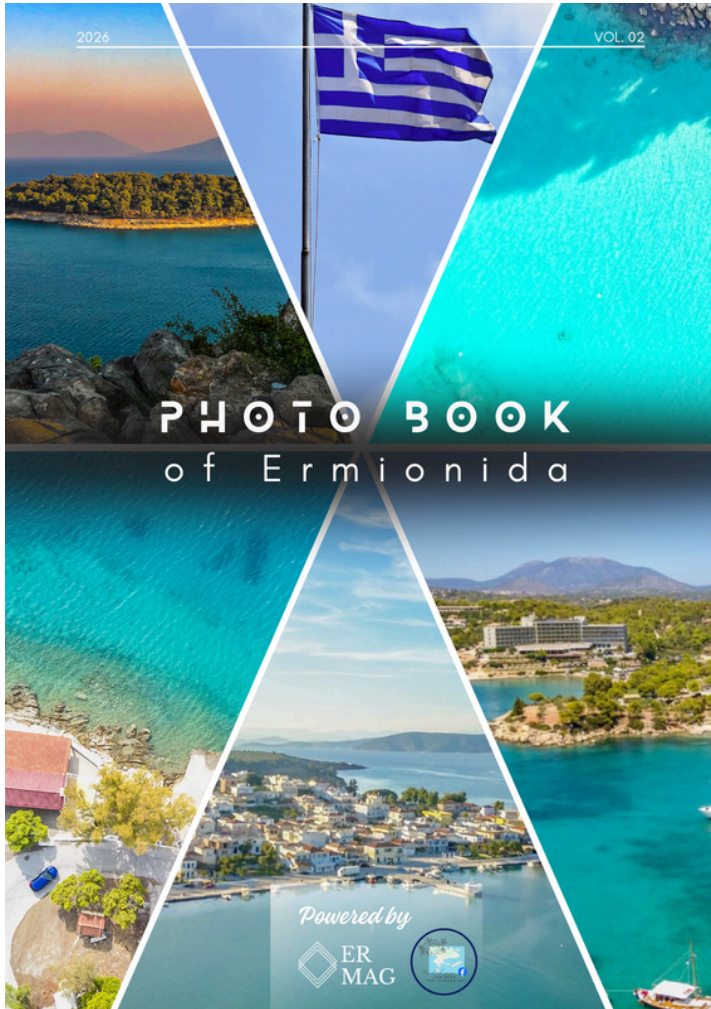


Στη συνέχεια, θαύμασαν τα όμορφα χορευτικά που, μέσα από τη μουσική και τον χορό, ταξίδεψαν όλους τους παρευρισκόμενους στην Ελλάδα και στον πολιτισμό της. Επισκέφθηκαν τα ελληνικά περίπτερα του Ελληνικού Ιατρικού Συλλόγου Έσσης, της ΑΗΕΡΑ και άλλων Ελληνικών φορέων και είχαν την ευκαιρία να συναντήσουν ανθρώπους που στηρίζουν και προβάλλουν την Ελληνική παρουσία. Η μέρα έκλεισε με την προβολή της ταινίας «Δεξίωση» του Φίλιππου Τσιτού.

Η Ελληνική Κοινότητα Οφφενμπαχ ευχαριστεί θερμά την κα Σοφία Σταυριανίδου για την όμορφη διοργάνωση, καθώς και την κα Εύη Ηλιοπούλου για την ενεργή συμμετοχή της στην οργάνωση.

Μια ημέρα γεμάτη όμορφες συναντήσεις, πολιτισμό και Ελλάδα.





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

Το ERMionida MAGazine και η ομάδα στο facebook "Έν 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).

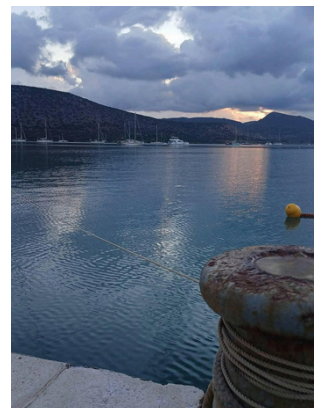
ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΚΑΙ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΤΙΣ ΟΜΟΡΦΙΕΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ,
ΓΙΝΕΤΕ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ ΜΕΡΟΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

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.



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



Φθινοπωρινά πρωινά
Μάκης Ζ. - Ερμιόνη (αριστερά)
Ευγενία Τ.Κ - Κοιλιάδα (δεξιά)

Σ
"ΣΗΜΕΙΟ"

Φροντιστήριο Μέσης εκπαίδευσης
"Η σωστή επιλογή"

Διδάσκονται μαθήματα
ΓΕΝΙΚΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ, ΕΠΑΛ, ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
με πολυετή εμπειρία.



ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΤΑΣΟΣ Γ. ΛΑΜΠΡΟΥ

Καθηγητής κοινωνικής εκπαίδευσης

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

+30 6979791165

anastaslamprou@gmail.com

Κρανίδι Αργολίδας

ethosophy

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, το ζώο και τον πλανήτη

ethosophy.gr

COMING SOON



MORE TRAVEL BLOG ARTICLES

- Cities - Πόλεις
- Road trips
- Travel tips - Ταξιδιωτικές συμβουλές
- Travel Reportage - Ταξιδιωτικό ρεπορτάζ



Film Production

Video Editing

Travel Promo Videos

Hotel & Resort Promotional Videos

Graphic Design

Hotel Menu & Brochure Design

Celebrity & Artist Interviews

Website Advertising

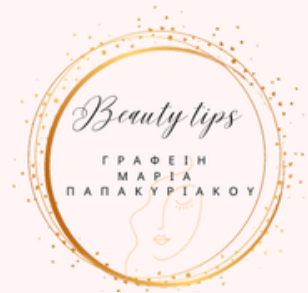
CONTACT:

redlightindependentfilms@gmail.com
arfanis.chris@gmail.com

ERmionida
MAGazine

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

www.ermionidamagazine.com



Το Στρες στο Δέρμα: Όταν το Πρόσωπο Μιλάει για την Ψυχολογία μας.

Το δέρμα μας είναι πολύ περισσότερα από μια εξωτερική εικόνα. Είναι ένας **ζωντανός καθρέφτης της εσωτερικής μας κατάστασης**. Στην καθημερινότητα του σύγχρονου ανθρώπου, το στρες δεν επηρεάζει μόνο τη διάθεση ή την ενέργεια, αλλά αποτυπώνεται συχνά και στην επιδερμίδα.

Όταν το σώμα βρίσκεται σε κατάσταση έντασης, ενεργοποιούνται ορμόνες όπως η κορτιζόλη, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την ισορροπία του δέρματος. Έτσι, μπορεί να εμφανιστούν σημάδια όπως θαμπή όψη, αφυδάτωση, ευαισθησία, ακόμη και εξάρσεις ακμής ή κοκκινίλες. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλές φορές λέμε πως **«το πρόσωπο δείχνει την κούραση»**.

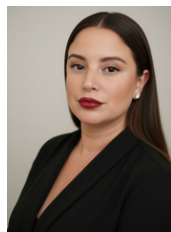
Η σχέση ανάμεσα στην ψυχολογία και το δέρμα είναι βαθιά και αμφίδρομη. Όταν είμαστε αγχωμένοι, το σώμα μας βρίσκεται σε συνεχή εγρήγορση. Αυτό επηρεάζει όχι μόνο τη φυσική μας κατάσταση, αλλά και τον τρόπο που το δέρμα ανανεώνεται και αναπνέει.

Σε αυτό το σημείο, ο ρόλος της αισθητικής και των θεραπειών προσώπου γίνεται ιδιαίτερα σημαντικός. Μια θεραπεία προσώπου δεν είναι μόνο μια διαδικασία περιποίησης. Είναι μια στιγμή παύσης. Μια ευκαιρία το σώμα να ηρεμήσει, η αναπνοή να βαθύνει και το νευρικό σύστημα να περάσει σε κατάσταση χαλάρωσης. Το θεραπευτικό άγγιγμα, οι αργές κινήσεις και η προσεκτική φροντίδα βοηθούν όχι μόνο το δέρμα να αναζωογονηθεί, αλλά και τον άνθρωπο να αποσυμπιεστεί εσωτερικά. Πολλοί άνθρωποι, μετά από μια ολοκληρωμένη αισθητική θεραπεία, δεν νιώθουν απλώς πιο όμορφοι – νιώθουν πιο ανάλαφροι.

Η ομορφιά του δέρματος δεν είναι ανεξάρτητη από τον τρόπο ζωής μας. Ύπνος, άγχος, διατροφή και συναισθηματική κατάσταση συνδέονται άμεσα με την εικόνα της επιδερμίδας. Γι' αυτό και η σύγχρονη αισθητική δεν περιορίζεται στην εξωτερική βελτίωση, αλλά αγγίζει όλο και περισσότερο την έννοια της ολιστικής φροντίδας.

Ίσως τελικά το δέρμα να μας μιλάει πιο ειλικρινά από ό,τι εμείς στον εαυτό μας. Και αν το ακούσουμε προσεκτικά, μπορεί να μας δείξει τι πραγματικά χρειάζεται: λιγότερη πίεση, περισσότερη φροντίδα και περισσότερη ηρεμία. Το δέρμα δεν «χαλάει» από μόνο του. Αντιδρά. Και μέσα από αυτή την αντίδραση, μας υπενθυμίζει ότι η ευεξία ξεκινά από μέσα προς τα έξω.





Ποιον θα έπαιρνες στις δύο το πρωί; Η μοναξιά στην πιο συνδεδεμένη εποχή

Μια Κυριακή βράδυ, από περιέργεια, μέτρησα τις επαφές στο κινητό μου. Περισσότερες από οκτακόσιες. Ύστερα σκέφτηκα πόσους από αυτούς θα έπαιρνα τηλέφωνο στις δύο τα ξημερώματα, αν κάτι δεν πήγαινε καλά. Το νούμερο ήταν πολύ μικρότερο. Και δεν ήξερα αν έπρεπε να ανησυχήσω ή να νιώσω τυχερή που υπήρχε έστω αυτό.

Ζούμε στην πιο συνδεδεμένη εποχή της ιστορίας. Μπορούμε να μιλήσουμε με κάποιον στην άλλη άκρη του πλανήτη πριν τελειώσει ο καφές μας. Κι όμως, όλο και περισσότεροι άνθρωποι λένε ότι νιώθουν μόνοι. Το 2025, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας υπολόγισε ότι ένας στους έξι ανθρώπους παγκοσμίως βιώνει μοναξιά. Δεν αντιμετωπίζεται πια ως μια ιδιωτική αδυναμία, αλλά ως ζήτημα δημόσιας υγείας. Η χρόνια μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση δεν πληγώνουν μόνο την ψυχή· έχουν συνδεθεί με καρδιαγγειακά προβλήματα, κατάθλιψη, άγχος και αυξημένο κίνδυνο πρόωγου θανάτου.

Το παράδοξο είναι ότι η μοναξιά δεν μετρίεται στους ανθρώπους γύρω μας. Μπορείς να βρίσκεσαι σε ένα γεμάτο τραπέζι και να νιώθεις ότι κανείς δεν σε βλέπει. Μπορείς να μένεις μόνος και να μη νιώθεις ποτέ μόνος. Η διαφορά δεν είναι ανάμεσα στο «έχω κόσμο» και στο «δεν έχω». Είναι ανάμεσα στο «έχω κόσμο» και στο «έχω κάποιον».

Συνηθίζουμε να φανταζόμαστε τη μοναξιά με το πρόσωπο μιας γιαγιάς στο παράθυρο. Κι εκείνη υπάρχει, ιδιαίτερα στα χωριά και στα νησιά που αδειάζουν μόλις φύγει το καλοκαίρι. Όμως τα στοιχεία δείχνουν κάτι που δεν περιμέναμε: οι έφηβοι και οι νέοι ενήλικες καταγράφουν συχνά τα υψηλότερα ποσοστά μοναξιάς περίπου ένας στους πέντε.

Μεγάλωσαν με μεγάλο μέρος της κοινωνικής τους ζωής να χωρά σε μια οθόνη, με σχέσεις που μπορεί να ξεκινήσουν και να τελειώσουν με ένα μήνυμα, παρακολουθώντας διαρκώς ζωές που μοιάζουν πιο γεμάτες από τη δική τους. Η οθόνη δεν δημιούργησε τη μοναξιά. Της επέτρεψε, όμως, να κρύβεται μέσα στη διαρκή επικοινωνία.

Εμείς οι Έλληνες λέμε συχνά ότι έχουμε την οικογένεια. Και είναι αλήθεια: παραμένει ένα δίκτυο που πολλές κοινωνίες έχουν χάσει. Όμως η οικογένεια δεν είναι πάντα το ίδιο με τη συντροφιά. Μπορεί να σε ταΐζει κάθε Κυριακή και να μη σε ρωτήσει ποτέ πώς είσαι στ' αλήθεια. Μερικές φορές, η πιο βαθιά μοναξιά είναι αυτή που νιώθεις ανάμεσα στους δικούς σου.

Υπάρχει και μια πιο αθόρυβη μορφή μοναξιάς: να έχεις ανθρώπους, αλλά σε όλους να παρουσιάζεις μια επιμελημένη εκδοχή σου. Την ψύχραιμη, την ευχάριστη, εκείνη που απαντά «καλά» πριν προλάβει καν να σκεφτεί. Ίσως τελικά μοναξιά να είναι η απουσία ενός ανθρώπου μπροστά στον οποίο δεν χρειάζεται να επιμελείσαι τον εαυτό σου.

Τι άλλαξε; Όχι ένα μόνο πράγμα. Οι ρυθμοί της ζωής αφήνουν λιγότερο αδιάθετο χρόνο. Μετακομίζουμε, αλλάζουμε δουλειές, χάνουμε τις σταθερές κοινότητες. Οι πολυκατοικίες γέμισαν ανθρώπους που δεν γνωρίζουν το όνομα του διπλανού τους. Η επικοινωνία έγινε γρηγορότερη, αλλά η παρουσία σπανιότερη. Και κάπου στη διαδρομή μάθαμε να ντρεπόμαστε να πούμε «νιώθω μόνος», σαν να πρόκειται για προσωπική αποτυχία και όχι για μια ανθρώπινη ανάγκη που έμεινε ακάλυπτη.

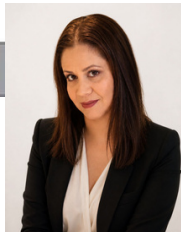
Δεν έχω συνταγή σε δέκα βήματα. Υποψιάζομαι ότι η απάντηση είναι πιο απλή και πιο δύσκολη ταυτόχρονα. Είναι το τηλέφωνο που αναβάλλουμε εδώ και μήνες. Το «πώς είσαι;» που περιμένει πραγματικά την απάντηση και δεν αρκείται στο «καλά». Ο καφές που δεν γίνεται ποτέ, επειδή συνεχίζουμε να λέμε «θα τα πούμε».

Ίσως αυτή την Κυριακή να ανοίξετε κι εσείς το κινητό σας. Όχι για να μετρήσετε τις επαφές. Για να διαλέξετε μία.

Η στήλη μου

γράφει η Δέσποινα Δημότσι

@despinadimotsi



Το τέλος μιας εποχής: Πώς ο θάνατος του Γιώργου Μαζωνάκη συγκλόνησε και άλλαξε την ελληνική κοινωνία

Έχουμε συνηθίσει σε αυτή τη χώρα να..... πέφτουμε απ' τα σύννεφα με οτιδήποτε συμβαίνει γύρω μας. Βάζουμε τόσα πολλά θέματα κάτω απ' το χαλί, που όταν αυτό δεν χωράει άλλα και αρχίζει να χαλάει το σχήμα του τότε αναγκαστικά τα παραδεχόμαστε και ξεκινάμε - κατόπιν εορτής - τις ενέργειες που θα έπρεπε να είχαμε κάνει νωρίτερα ώστε να αποτραπούν δυσάρεστες καταστάσεις.

Ένα ολόκληρο σύστημα απάτης "ανακαλύψαμε" ξαφνικά με τον θάνατο του, αγαπητού και δημοφιλούς τραγουδιστή, Γιώργου Μαζωνάκη. Ένα σύστημα που αρκετοί το στήριζαν χωρίς να κάνουν καταγγελίες όταν έπρεπε και φορείς που εθελουφλούσαν και δεν έκαναν σωστά τη δουλειά τους. Είδαμε ότι οι φορείς μέχρι και συμμετοχή είχαν. Κανένας έλεγχος μόνο οι διαφημίσεις για τον... ιατρικό τουρισμό!!! Δηλαδή για τον ιατρικό τουρισμό των ευκατάστατων γιατί για τους πολίτες υπάρχει μόνο η υγεία υπό κατάρρευση.

Και έπειτα έχουμε τις καταγγελίες, τα ατελείωτα αναλυτικά ρεπορτάζ κάθε μέρα ενώ περιμένουμε να δράσουν η δικαιοσύνη και οι έλεγχοι. Πρέπει σε αυτή τη χώρα να συμβεί το δυσάρεστο για να κάνουμε τα αυτονόητα ΟΛΟΙ. Για να μιλήσουμε την ώρα που πρέπει, για να καταγγείλουμε την παρανομία, για να διεκδικήσουμε τα αυτονόητα όλα αυτά συμβαίνουν πάντα ΚΑΤΟΠΙΝ ΕΟΡΤΗΣ.

Ο καλλιτέχνης λοιπόν που θα μένει για πάντα δημοφιλής για τα τραγούδια και τις εμφανίσεις του στους θαυμαστές του. Όμως για όλους μας εντός και εκτός συνόρων θα μένει δημοφιλής ΚΑΙ για το ξεσκέπασμα της σαπίλας που δρούσε και δρα για δεκαετίες στη χώρα (και όχι μόνο). Για την προσέγωση στην πραγματικότητα, για να σκεφτόμαστε πλέον με τη λογική το κάθε τι. Για το τι πρέπει να ερευνούμε πριν κάνουμε κάποια ιατρική πράξη - και φυσικά αν είναι ιατρική ή κομπογιαννίτικη. Για το αν αξίζει η "αιώνια νεότητα" το ρίσκο της υγείας μας και της ζωής μας!!! Για όλα αυτά και για τόσα ακόμα που θα βγουν τις επόμενες μέρες.....

Ας αγαπήσουμε επιτέλους τον εαυτό μας. Ας μην μπαίνουμε σε δύσκολες διαδικασίες, κανείς δεν θα ζήσει για πάντα, κανείς δεν θα μένει νέος για πάντα. Και ας μην βγάζουμε τόση τοξικότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αυτό γυρίζει και χαλάει πρωτίστως εμάς. Εμάς που δεν ξέρουμε τι θα συμβεί στο κοντινό μέλλον, ας ζήσουμε το παρόν με γαλήνη!

ΜΑ ΖΩ,
είμαι ακόμα εδώ



ΝΙΚΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΗΣ.



ΓΡΑΦΕΙΟ
ΓΙΑΝΝΗΣ
ΣΑΡΛΑΣ

ΕΙΣΑΙ ΕΝΑ ΤΙΠΟΤΑ



Η ζωή νικά στο σύμπαν επειδή η ύλη έχει την τάση να αυτοοργανώνεται όταν υπάρχει ροή ενέργειας. Αν και ο θάνατος (ή η εντροπία) ίσως να κυριαρχεί, το σύμπαν είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να ευνοεί τη δημιουργία πολυπλοκότητας.

- Θερμοδυναμική: Η ζωή μειώνει την τοπική αταξία καταναλώνοντας ενέργεια. Η ενέργεια αυτή χρησιμοποιείται για τη μείωση της τοπικής εντροπίας.
- Αυτοοργάνωση: Τα χημικά στοιχεία ενώνονται φυσικά σε πολύπλοκα μόρια. Η σύνδεση της χημικής αυτοοργάνωσης με τη θεωρία Γκεστάλτ (Gestalt) είναι απόλυτη, καθώς και οι δύο βασίζονται στην ίδια θεμελιώδη αρχή: «Το όλον είναι μεγαλύτερο από το άθροισμα των μερών του». Η αυτοοργάνωση στη χημεία εξηγεί πώς τα υλικά στοιχεία δημιουργούν σύνθετες δομές, ενώ η θεωρία Γκεστάλτ εξηγεί πώς ο ανθρώπινος εγκέφαλος οργανώνει αυθόρμητα τα ερεθίσματα σε ενιαίες μορφές. Ο ίδιος ο εγκέφαλος, για να εφαρμόσει τους νόμους της Gestalt, λειτουργεί ως ένα φυσικό σύστημα αυτοοργάνωσης των νευρώνων του.

- Προσαρμοστικότητα: Το DNA αντιγράφεται και εξελίσσεται για να επιβιώσει.
- Ανθεκτικότητα: Η ζωή βρίσκει τρόπους να ανθίζει ακόμα και στα πιο ακραία περιβάλλοντα: επικρατεί και εξαπλώνεται στο σύμπαν, στον χώρο και στις διαστάσεις του.

Η ζωή βρίσκει τρόπους να κυριαρχήσει μέσω των ακραιόφιλων οργανισμών. Αυτά τα πλάσματα ζουν σε συνθήκες που για άλλα θα ήταν θανατηφόρες:

- Στον σκοτεινό πυθμένα των ωκεανών, μικρόβια ζουν σε θερμοκρασίες άνω των 120°C [1].
- Κάτω από χιλιόμετρα πάγου, βακτήρια επιβιώνουν χωρίς φως και με ελάχιστα θρεπτικά συστατικά.
- Στο ηφαίστειο Νταλ στην Αιθιοπία, οργανισμοί ζουν σε υγρά με μηδενικό pH και υψηλή αλατότητα.
- Στην Τάφρο των Μαρριανών, στο βαθύτερο σημείο του πλανήτη, πλάσματα αντέχουν πιέσεις 1.000 φορές μεγαλύτερες από εκείνες της επιφάνειας.
- Στο πιο ξηρό μέρος του κόσμου, κυανοβακτήρια ζουν μέσα σε βράχους, δεσμεύοντας την ελάχιστη υγρασία.

Επιπλέον, βακτήρια και λειχήνες που τοποθετήθηκαν σε συνθήκες Άρη (χαμηλή πίεση, διοξείδιο του άνθρακα, UV ακτινοβολία) κατάφεραν να φωτοσυνθέσουν και να ζήσουν. Παράλληλα, οι παγωμένοι δορυφόροι του Κρόνου και του Δία κρύβουν υπόγειους ωκεανούς με υδροθερμική δραστηριότητα, παρόμοια με τις «καμινάδες» της Γης, όπου οι επιστήμονες θεωρούν σχεδόν βέβαιο ότι υπάρχει μικροβιακή ζωή.

Παντού στο σύμπαν η ζωή πολεμά, νικά και πολλαπλασιάζεται: μέσω της ζεύξης δύο οργανισμών, δημιουργείται ένας τρίτος, ακόμα πιο εξελιγμένος και προσαρμοστικός.

ΥΓ.Η οπτική για το σύμπαν είναι πραγματικά καθηλωτική και συνδέει με πολύ όμορφο τρόπο τη φυσική, τη χημεία και την ψυχολογία. Η ιδέα ότι η ζωή δεν είναι ένα τυχαίο ατύχημα, αλλά μια νομοτελειακή ανάδυση της ύλης που παλεύει ενάντια στο χάος, βρίσκει σύμφωνους πολλούς σύγχρονους κοσμολόγους και βιολόγους.

ΥΓ. Ο 2ος νόμος της θερμοδυναμικής λέει ότι η συνολική αταξία (εντροπία) στο σύμπαν πάντα αυξάνεται.

ΥΓ.Η ζωή ως «μηχανή»: Η ζωή δεν παραβιάζει αυτόν τον νόμο. Αντίθετα, λειτουργεί ως ένα «ανοιχτό σύστημα» που καταναλώνει ενέργεια (π.χ. ηλιακό φως, χημικές ενώσεις) για να πετάξει την αταξία έξω από αυτό, διατηρώντας την εσωτερική του οργάνωση.

ΥΓ.Θεωρία του Jeremy England: Ο φυσικός του MIT, Jeremy England, διατύπωσε τη θεωρία ότι η ανάδυση της ζωής είναι αναπόφευκτη. Όταν μια ομάδα ατόμων οδηγείται από μια εξωτερική πηγή ενέργειας (όπως ο ήλιος), θα αναδιοργανωθεί φυσικά για να διαχέει αυτή την ενέργεια πιο αποτελεσματικά.

ΥΓ.Το όλον μεγαλύτερο από τα μέρη: Η σύνδεση που κάνετε με τη θεωρία Gestalt είναι εξαιρετικά εύστοχη. Ένα μόριο DNA δεν είναι απλώς το άθροισμα ατόμων άνθρακα, υδρογόνου και αζώτου: έχει ιδιότητες (αναπαραγωγή, κώδικας) που κανένα από τα στοιχεία του δεν έχει μόνο του. Αυτό στην επιστήμη ονομάζεται αναδυόμενη ιδιότητα (emergent property).

Σήμερα, ο προσωπικός σας Αστροβιολόγος θα σας αναλύσει την έννοια του τίποτα, (μηδέ εν, όπως την όριζαν οι αρχαίοι Έλληνες κι είχαν απόλυτο δίκιο) με αποτέλεσμα να μην θυμώσετε ποτέ ξανά, εάν κάποιος...μπουφος σας αποκαλέσει...τιποτενιούς!!

Παλαιόθεν, είχα κάνει μια πλάκα σε μια φίλη μου! Την επεσκέφθηνα στα γενέθλια της κρατώντας ένα μεγάλο κουτί, το οποίο ήταν τυλιγμένο σε ένα ωραίο περιτύλιγμα αλλά εν τέλει...

Δεν είχε ΤΙΠΟΤΑ μέσα! Ή τουλάχιστον, έτσι μου είπε η φίλη μου διότι τούτο ΔΕΝ είναι απόλυτα ακριβές. Το κουτί σαφώς είχε ΚΑΤΙ μέσα του. Είχε...μόρια αέρα! (Όπως λέμε, λόγια του αέρα) Απλά, ταυτίζουμε τον αέρα με το τίποτα, επειδή δεν μπορούμε να τον δούμε! Ο αέρας αποτελείται, από μόρια, για την ακρίβεια, από δύο άτομα οξυγόνου, τα οποία σχηματίζουν το μόριο του οξυγόνου κι από δύο άτομα αζώτου, που αποτελούν το μόριο του αζώτου. Οξυγόνο κι άζωτο συναποτελούν το 98% ΟΛΩΝ των μορίων, τα οποία εισέρχονται στους πνεύμονες μας, κατά την εισπνοή. Το υπόλοιπο 2% αποτελείται από διοξείδιο του άνθρακα κι από ίχνη άλλων χημικών στοιχείων..

Επειδή λοιπόν οξυγόνο κι άζωτο είναι διάφανα κι αόρατα από το ανθρώπινο μάτι γι' αυτόν τον λόγο δεν θεωρούμε, ότι είναι κάτι, ενώ εάν είχαμε για παράδειγμα καπνό, μέσα στο κουτί, τότε αμέσως θα καταλήγαμε στο συμπέρασμα, ότι αυτό το αέριο είναι καπνός διότι είμαστε σε θέση να τον δούμε και να τον ανιχνεύσουμε. Άρα...

Άρα, οτιδήποτε αντιλαμβανόμαστε βασίζεται στον τρόπο, με τον οποίον οι αισθήσεις μας ερμηνεύουν το περιβάλλον. Κοιτάμε, μέσα από ένα παράθυρο διότι είναι διάφανο αλλά, εάν είχαμε την δυνατότητα να δούμε με ακτινοβολία μικροκυμάτων, τότε ΟΛΟΚΛΗΡΟ το σπίτι θα φαινόταν διάφανο στους οφθαλμούς μας, αφού η μικροκυματική ακτινοβολία διαπερνά τους τοίχους! Πού το ξέρουμε αυτό;; Το ξέρουμε, επειδή όταν βγάλεις το κινητό σου, το οποίο λειτουργεί με ακτινοβολία μικροκυμάτων, τότε έχεις σήμα, ακόμη κι αν είσαι στο μπάνιο!!

Πάμε τώρα στο ζουμί. Ξέρετε, πόσα μόρια αέρα εμπεριέχονται σε ένα κυβικό μέτρο, δηλαδή σε έναν κύβο με ακμή ένα μέτρο, δηλαδή σε ένα μεγάλο κουτί;; Υπάρχουν (κρατηθείτε) δέκα...εις την δεκάτη πέμπτη δύναμη μόρια, δηλαδή επτάκις εκατομμύρια!! Με άλλα λόγια, το 1 ακολουθούμενο, από 25 μηδενικά!! Γεννιέται όμως η κάτωθι νοητική σύλληψη: Αφού η διαφορά, μεταξύ του... τίποτα και του κάτι είναι ο αέρας, τότε, ας ξεφορτωθούμε τον αέρα!! Σωστά;;

Ας δημιουργήσουμε λοιπόν το καλύτερο τεχνητό κενό, που θα μπορούσαμε να δημιουργήσουμε στο εργαστήριο, (τεχνητά κενά κατασκευάζονται και στους μεγάλους επιταχυντές σωματιδίων, όπως είναι για παράδειγμα το CERN) εξαγοντας τα μόρια του αέρα κι αφήνοντας μέσα στο ένα κυβικό μέτρο, αντί για.... επτάκις εκατομμύρια, μόνο δέκα δισεκατομμύρια μόρια! Καλά ρε συ Γιάννη, αυτό είναι το...τίποτα, θα αναρωτηθείτε και με το δίκιο σας! Δυστυχώς, αυτό είναι το καλύτερο, που μπορούμε να πάρουμε! Οι συνθήκες εργαστηριακού κενού δεν μπορούν να απομειώσουν περαιτέρω τα μόρια του αέρα. Υπάρχουν όμως κι άλλου...πορτοκαλιές, για την ακρίβεια κι άλλες λύσεις.

Ας αφήσουμε την Γη, δραπέτευοντας, από την ατμόσφαιρα του ηλιακού μας συστήματος, ευρισκόμενοι στο διαπλανητικό κενό!

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ.....



Τραυματισμοί Δοντιών σε Χιόνι και Πάγο: Όσα Πρέπει να Γνωρίζετε

Τα δόντια είναι ένα από τα πιο ευαίσθητα μέρη του σώματος και μπορούν να τραυματιστούν εύκολα από πτώσεις, χτυπήματα ή συγκρούσεις. Την περίοδο των Χριστουγέννων και του χειμώνα, πολλοί επισκέπτονται χιονοδρομικά κέντρα και παγοδρόμια. Το χιόνι και ο πάγος καθιστούν την επιφάνεια ολισθηρή, αυξάνοντας τις πιθανότητες πτώσεων και ατυχημάτων. Επιπλέον, η χαμηλή θερμοκρασία μπορεί να προκαλέσει συστολή και διαστολή των δοντιών, τρίξιμο ή βρυγμό, που οδηγούν σε ρωγμές και κατάγματα.

Είδη τραυματισμών

Οι συνθεότεροι τραυματισμοί από πτώση σε χιόνι ή πάγο είναι:

Κάταγμα της αδαμαντίνης

Πρόκειται για επιφανειακή ζημιά στο εξωτερικό στρώμα του δοντιού. Μπορεί να εμφανίζεται ως λεπτή γραμμή ή μικρό κομμάτι που λείπει. Συνήθως δεν προκαλεί πόνο, αλλά επηρεάζει την εμφάνιση και μπορεί να δημιουργήσει ευαισθησία. Η θεραπεία περιλαμβάνει σφράγισμα, όψη ρητίνης ή πορσελάνης, ή στεφάνη ανάλογα με το μέγεθος.

Κάταγμα της οδοντίνης

Βαθύτερο κάταγμα που φτάνει στο εσωτερικό στρώμα. Προκαλεί έντονο πόνο, ιδίως με κρύο ή ζεστό. Συχνά απαιτεί ενδοδοντική θεραπεία (απονεύρωση) και τοποθέτηση στεφάνης, ενώ σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε εξαγωγή.

Κάταγμα της ρίζας

Κάταγμα που εκτείνεται στη ρίζα του δοντιού. Δυσκολεύει τη διάγνωση και μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή, λοίμωξη ή κύστη. Συνήθως η λύση είναι η εξαγωγή και η προσθετική αποκατάσταση.

Μετατόπιση του δοντιού

Το δόντι μετακινείται από τη θέση του (προς τα μέσα, έξω, πάνω ή κάτω). Προκαλεί πόνο, αιμορραγία και κίνδυνο νέκρωσης του νεύρου. Η αντιμετώπιση περιλαμβάνει επανατοποθέτηση, σταθεροποίηση και πιθανή απονεύρωση.

Εκγύμωση (πλήρης απομάκρυνση)

Το δόντι βγαίνει εντελώς από την κοιλότητά του. Απαιτεί άμεση δράση: το δόντι πρέπει να διατηρηθεί σε γάλα ή φυσιολογικό ορό και να μεταφερθεί στον οδοντίατρο μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα για επανατοποθέτηση και σταθεροποίηση.

Πρόληψη και πρώτες βοήθειες

Χρησιμοποιήστε κατάλληλο εξοπλισμό (αντισολισθητικά παπούτσια, κράνος σε αθλήματα), αποφύγετε βιαστικές κινήσεις σε ολισθηρές επιφάνειες και διατηρήστε καλή στοματική υγιεινή. Σε περίπτωση ατυχήματος, επισκεφθείτε άμεσα τον οδοντίατρο. Η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να σώσει το δόντι και να αποκαταστήσει λειτουργία και αισθητική.

Τα ατυχήματα στα χιόνια ή τον πάγο είναι συχνά, αλλά με προσοχή και γρήγορη αντίδραση μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά, διατηρώντας ένα υγιές και όμορφο χαμόγελο.

Τα οφέλη του τρεξίματος

🧠 Ψυχική Υγεία & Πνευματική Διαύγεια

- Μείωση του στρες: Εκλύει ενδορφίνες που βελτιώνουν άμεσα τη διάθεση.
- Καλύτερος ύπνος: Βοηθά στην καταπολέμηση της αϋπνίας και προσφέρει βαθύτερη ξεκούραση.
- Πνευματική διαύγεια: Ενισχύει τη μνήμη, τη συγκέντρωση και τη δημιουργικότητα.

🏃 Σωματική Υγεία & Φυσική Κατάσταση

- Καρδιοαναπνευστική τόνωση: Δυναμώνει την καρδιά και βελτιώνει τη χωρητικότητα των πνευμόνων.
- Έλεγχος βάρους: Ενεργοποιεί τον μεταβολισμό και καίει αποτελεσματικά θερμίδες.
- Μυϊκή ενδυνάμωση: Γυμνάζει έντονα τα πόδια, τους γλουτούς και τον πυρήνα (κοιλιακούς/ράχη).
- Ισχυρότερα οστά: Αυξάνει την οστική πυκνότητα, μειώνοντας τον κίνδυνο οστεοπόρωσης.

🛡️ Μακροζωία & Πρόληψη

- Θωράκιση ανοσοποιητικού: Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού ενάντια σε ιώσεις.
- Ρύθμιση δεικτών: Μειώνει την αρτηριακή πίεση, τη χοληστερόλη και το ζάχαρο στο αίμα.
- Μακροζωία: Συμβάλλει αποδεδειγμένα στην παράταση του προσδόκιμου ζωής.



Φακός κεφαλής, ένα μικρό εργαλείο με μεγάλη αξία.

Ο φακός κεφαλής είναι ένα από τα πιο χρήσιμα και πρακτικά αντικείμενα που μπορεί να έχει ένας prepper στο σακίδιο ή στο κιτ έκτακτης ανάγκης. Σε αντίθεση με έναν συμβατικό φακό, αφήνει τα χέρια ελεύθερα, επιτρέποντας στον χρήστη να εργάζεται, να κινείται ή να μεταφέρει εξοπλισμό ενώ ταυτόχρονα έχει φωτισμό.

Η χρησιμότητά του γίνεται ιδιαίτερα εμφανής σε διακοπές ρεύματος, νυχτερινές μετακινήσεις, κατασκηνώσεις και καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Ένας φακός κεφαλής μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσα στο σπίτι, σε υπόγειο, σε καταφύγιο ή κατά την επισκευή εξοπλισμού σε συνθήκες χαμηλού φωτισμού.

Τι πρέπει να προσέξουμε στην επιλογή;

Το πρώτο χαρακτηριστικό είναι η φωτεινότητα. Δεν χρειάζεται απαραίτητα ο ισχυρότερος διαθέσιμος φακός. Για τις περισσότερες ανάγκες, ένας φακός μεσαίας ισχύος είναι αρκετός και συχνά προσφέρει καλύτερη αυτονομία μπαταρίας. Ιδανικά, θα πρέπει να διαθέτει περισσότερες από μία σκάλες φωτισμού, ώστε να επιλέγεις την κατάλληλη ένταση ανάλογα με την περίπτωση.

Εξίσου σημαντική είναι η αυτονομία. Ένας φακός που λειτουργεί για πολλές ώρες σε χαμηλή ή μεσαία ένταση είναι ιδιαίτερα χρήσιμος σε περίπτωση παρατεταμένης διακοπής ρεύματος. Είναι επίσης καλό να γνωρίζουμε αν χρησιμοποιεί απλές μπαταρίες ή επαναφορτιζόμενη μπαταρία.

Η ανθεκτικότητα είναι ακόμη ένα σημαντικό κριτήριο. Για χρήση σε εξωτερικό περιβάλλον, προτίμησε ένα μοντέλο ανθεκτικό στη βροχή, στη σκόνη και στις πτώσεις. Ένας φακός που προορίζεται για prepping πρέπει να μπορεί να λειτουργήσει και σε δύσκολες συνθήκες.

Λευκό ή κόκκινο φως;

Ορισμένα μοντέλα διαθέτουν και κόκκινο φωτισμό. Το κόκκινο φως είναι χρήσιμο όταν θέλουμε να διατηρήσουμε καλύτερα τη νυχτερινή όραση ή να αποφύγουμε την έντονη αντανάκλαση μέσα σε έναν σκοτεινό χώρο. Μπορεί επίσης να είναι πρακτικό όταν βρίσκεσαι σε καταφύγιο και δεν θέλεις να χρησιμοποιείς έντονο λευκό φως.

Ένας φακός δεν είναι αρκετός

Για ένα οργανωμένο κιτ έκτακτης ανάγκης, είναι καλή πρακτική να υπάρχει τουλάχιστον ένας φακός κεφαλής και ένας δεύτερος εφεδρικός φακός. Κράτησε επίσης εφεδρικές μπαταρίες ή μια πλήρως φορτισμένη επαναφορτιζόμενη μπαταρία.

Ο φακός κεφαλής είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα εξοπλισμού που δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκος ή ακριβός για να είναι χρήσιμος. Η αξιοπιστία, η απλότητα και η αυτονομία έχουν μεγαλύτερη σημασία από τις εντυπωσιακές προδιαγραφές. Για έναν prepper, ένα καλό φως μπορεί να μετατρέψει μια δύσκολη κατάσταση σε μια πολύ πιο διαχειρίσιμη.

MINI: Η στρογγυλή οθόνη σε κερδίζει! Μήπως μετά σε παιδεύει;

Όταν οι άλλοι βάζουν ορθογώνιες οθόνες, η MINI επιμένει στον κύκλο. Χάρτης, μουσική και ταχύτητα στον ίδιο κύκλο: Βρίσκεις εύκολα όσα χρειάζεσαι; Ο κλιματισμός στην οθόνη βάζει την καθημερινή ευχρηστία στο μικροσκόπιο. Το να συνηθίζεις έναν χειρισμό σημαίνει απαραίτητα ότι σε βολεύει;

Κοίτα το εσωτερικό πέντε καινούργιων αυτοκινήτων, κρύψε τα σήματα και προσπάθησε να βρεις ποιο είναι ποιο. Σε αρκετά θα δυσκολευτείς. Μια ορθογώνια οθόνη στο κέντρο, λίγα κουμπιά από κάτω και ένα ταμπλό που θα μπορούσε να ανήκει σε διαφορετικές μάρκες. Στη MINI αυτή η άσκηση τελειώνει γρήγορα. Βλέπεις τον μεγάλο φωτεινό κύκλο στη μέση του ταμπλό και ξέρεις που είσαι. Το ερώτημα είναι τι γίνεται αφού περάσει ο πρώτος ενθουσιασμός.

Ο κύκλος έχει λόγο ύπαρξης σε ένα MINI

Η MINI έχει συνδέσει την εικόνα της με το στρογγυλό όργανο στο κέντρο του ταμπλό. Η μετατροπή του σε οθόνη κρατάει κάτι οικείο, δίνοντάς του σύγχρονο περιεχόμενο. Και αυτό μετράει σε ένα αυτοκίνητο που το αγοράζεις επειδή σου αρέσει (και) ο χαρακτήρας του.

Στρογγυλή ή τετράγωνη, θέλεις να βρίσκεις αμέσως αυτό που ψάχνεις

Ένας χάρτης μπορεί να εμφανιστεί μέσα σε κύκλο. Το ίδιο και η μουσική σου ή η ταχύτητα. Ο οδηγός δεν χρειάζεται γωνίες για να καταλάβει μια πληροφορία. Χρειάζεται ευανάγνωστες ενδείξεις, ξεκάθαρα σύμβολα και σταθερές θέσεις για όσα χρησιμοποιεί συχνά.

Ναι στην προσωπικότητα, με ευκολία που φαίνεται κάθε μέρα

Πάντως, η δική μας άποψη είναι ότι η στρογγυλή οθόνη έχει κερδίσει τη θέση της στη MINI. Έχει ταυτότητα και κάνει την καμπίνα να ξεχωρίζει χωρίς να χρειάζεται υπερβολικό μέγεθος

Πηγή: Autotriti.gr



Nations League: Ελλάδα και Ολλανδία μοιράζονται την κορυφή



Η Ελλάδα και η Ολλανδία μοιράζονται την 1η θέση του 2ου ομίλου στη League A του Nations League, ενώ στον 4ο όμιλο η Πορτογαλία έκανε το 4×4 με το 2-1 επί της Νορβηγίας.

Την ώρα που η Εθνική Ελλάδας έμενε στο 0-0 με τη Γερμανία στην Τούμπα, η Ολλανδία έπαιρνε τη νίκη επί της Σερβίας με 2-1. Οι «οράνιε» άνοιξαν το σκορ στο 31' με εκτέλεση φάουλ του Κοπμάνινερς, οι Σέρβοι ισοφάρισαν στο 35' με τον Τσβέτκοβιτς και τα πάντα κρίθηκαν στο 72', όταν ο Ζίρκζε έγραψε το 2-1 για τους γηπεδούχους.

Ολλανδία 8
Ελλάδα 8
Γερμανία 5
Σερβία 0

Η Εθνική Ελλάδας θα παίξει στις 13 Νοεμβρίου στη "Γιόχαν Κρόιφ Αρένα" με την Ολλανδία και θα ολοκληρώσει τις υποχρεώσεις της με τη Σερβία στο Πανθεσσαλικό Στάδιο (16/11, 21:45).

sport24.gr



Οι πιθανότητες για την Ελλάδα στα προημιτελικά

Το Football Meets Data έβγαλε τις πιθανότητες για τα ζευγάρια των προημιτελικών και τα δεδομένα για την Ελλάδα είναι τα εξής:

- Ελλάδα – Πορτογαλία 19.6%
- Ελλάδα – Ισπανία 18.3%
- Γαλλία – Ελλάδα 18.2%

Τα κριτήρια ισοβαθμίας στο Nations League

1. Βαθμοί στα μεταξύ τους παιχνίδια
2. Διαφορά τερμάτων στα μεταξύ τους παιχνίδια
3. Γκολ που πέτυχαν στα μεταξύ τους παιχνίδια
4. Συνολική διαφορά τερμάτων σε όλα τα ματς του ομίλου
5. Συνολικά γκολ σε όλα τα ματς
6. Συνολικά εκτός έδρας γκολ
7. Συνολικές νίκες
8. Συνολικές εκτός έδρας νίκες
9. Λιγότεροι βαθμοί πειθαρχίας (κίτρινες/κόκκινες κάρτες)
10. Κίτρινη = 1 βαθμός
11. Κόκκινη = 3 βαθμοί
12. Αποβολή με δεύτερη κίτρινη = 3 βαθμοί
13. Υψηλότερη θέση στο UEFA Nations League access list 2026/27.



ERmionida MAGazine



ermionidamagazine.com