

*Άννα Μεντισσοπούλου:*  
*Sci-Fi & Metaphysical Fiction*  
*Author | Ιστορίες για την*  
*ανθρωπότητα του αύριο*



**ER MAG EXCLUSIVE**

**VIENNA, AUSTRIA:  
EUROVISION 2026**

**Ρεπορτάζ:**

**Ο Brad Pitt στην Ύδρα  
για τα γυρίσματα  
της νέας του ταινίας**



**Η Αγγελική Φωστήνη και  
ο Στέλιος Ευαγγελόπουλος  
μας μιλούν για την τέχνη του κουκλοθέατρου**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

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

 [ermionidamagazine@gmail.com](mailto:ermionidamagazine@gmail.com)

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

## ΜΑΡΤΙΟΣ 2026 | ΤΕΥΧΟΣ 66

**ΕΚΔΟΣΗ - ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ:** Δέσποινα Δημόση

**ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:** Μίλτος Ιωαννίδης, Βαλέρια Μπουζούνη, Γρηγόρης Τσουκαλάς, Μαρία Παπακυριακού, Γιάννης Σαρλάς, Χρήστος Αρφάνης, Γιώργος Ασπρούλης, IG: @drone\_vision\_ermionida, FB: "Έν οίδα, την Ερμιονίδα".

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



**2** EDITORIAL  
Εκδοτικό σημείωμα

**4** ERMIONIDA  
Ερμιονίδα

**6** INTERVIEW  
Αγγελική Φωστίνη  
Στέλιος Ευαγγελόπουλος

**12** INTERVIEW  
Άννα Μεντισσοπούλου

**16** INTERVIEW  
Θεοχάρης Κάππος  
Σταυρούλα Τάχου

**18** CELEBRITIES  
Brad Pitt - Hydra

**26** SURVIVAL TIPS  
Survival

**27** ER MAG SPORTS  
Αθλητικά

# March 2026

ISSUE 66

Greek edition



Ο Μάρτιος, φέτος, είναι ένας δύσκολος μήνας καθώς βιώνουμε με τον πόλεμο στη Μέση Ανατολή, πρωτόγνωρες καταστάσεις. Ευχή όλων, να βρεθεί όσο το δυνατόν συντομότερα μία λύση. Σας ταξιδεύουμε, με τα αποκλειστικά ρεπορτάζ μας, σε Αυστρία και Γερμανία. Μπαίνουμε στους ρυθμούς της Eurovision και μιλάμε για το σύστημα υγείας της Γερμανίας με τον **Θεοχάρη Κάππο**, Αναπληρωτή Διευθυντή της Ορθοπεδικής κλινικής στο νοσοκομείο Sana Klinikum Offenbach και την **Σταυρούλα Τάχου**, Διαχειρίστρια Ακτινολογικού τμήματος του Ορθοπεδικού Ιατρείου Orthopädie am Wilhelmsplatz.

Στις συνεντεύξεις σε αυτό το τεύχος φιλοξενούμε, επίσης, την ομάδα Καρυδότσουφλο με τους **Αγγελική Φωστίνη και Στέλιο Ευαγγελόπουλο** και την **Άννα Μεντισοπούλου**, Sci-Fi & Metaphysical Fiction Author.

Διαβάστε τα αποκλειστικά ρεπορτάζ μας: τα εγκαίνια του εσπερινού ΕΠΑΛ Κρανιδίου και την εκδήλωση "RC Boat Show" στην Λίμνη Καρατζά Τροιζηνίας.

ΔΔ

Εκπομπή “Όπου Υπάρχει Ελλάδα” με συντονιστή τον Γιάννη Τσιμιτσέλη στην τηλεόραση του ΣΚΑΪ!

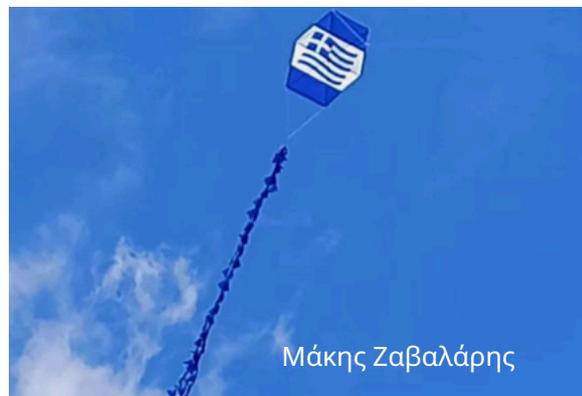
Την Πέμπτη 5 Φεβρουαρίου προβλήθηκε το επεισόδιο όπου μιλήσαμε για το κοσμοπολίτικο Πόρτο Χέλι!



SCAN  
HERE



photo: @drone\_vision\_ermionida



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

Καρναβαλιστές στο Πόρτο Χέλι ,  
Κούλουμα με γλέντι στην Ερμιόνη.

## ERMIONIDA Photo Book – 2026 V.1

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

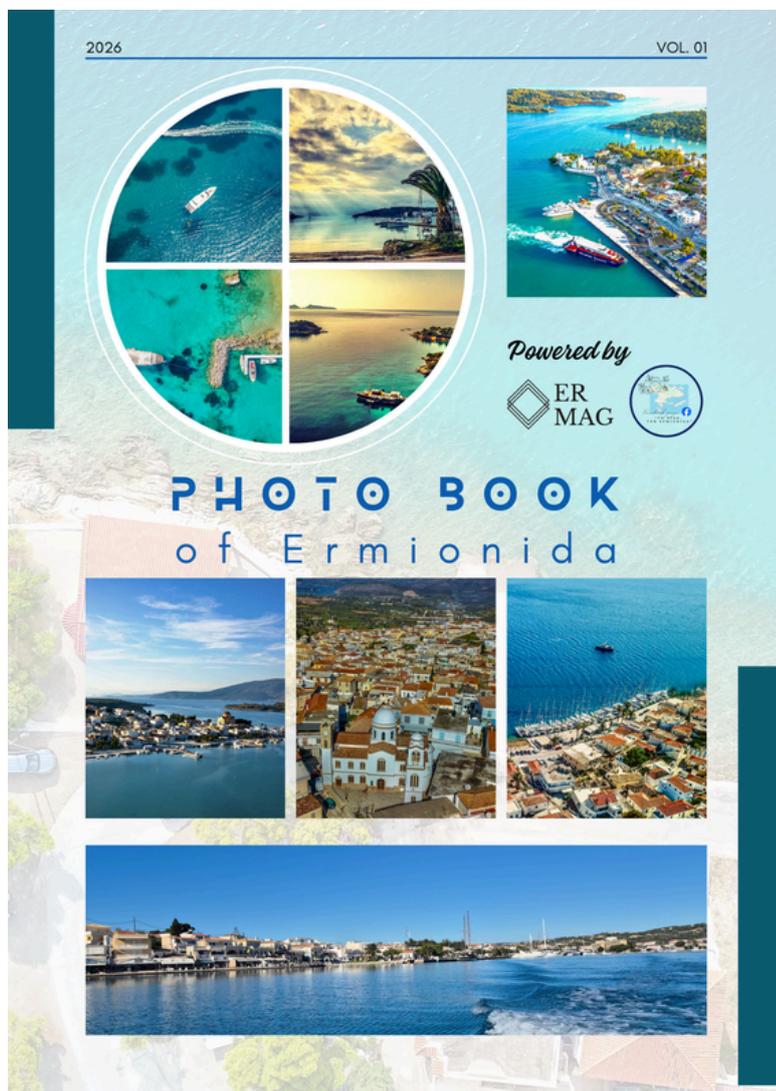
Το ERmionida MAGazine και η ομάδα στο facebook “Εν οίδα, την Ερμιονίδα” συγκεντρώνουν φωτογραφίες που έχουν αναρτηθεί μέσα στην ομάδα και σας παρουσιάζουν το ERMIONIDA Photo Book – 2026 Volume 1.

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

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

**Η έκδοση θα κυκλοφορήσει έως 31/5/2026 και θα είναι δωρεάν.**

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





# Αγγελική Φωστίνη & Στέλιος Ευαγγελόπουλος

μας μιλούν για την τέχνη  
του κουκλοθέατρου.



## Καρυδότσουφλο

Με το έργο «Είναι στο χέρι σου», μια συμβολική ιστορία για το σχολικό εκφοβισμό, ξεκινούν τον Ιανουάριο του 2015. Ταξιδεύουν στο Φεστιβάλ κουκλοθέατρου και παντομίμας Κιλκίς όπου αποσπούν τις καλύτερες κριτικές από τη διεθνή επιτροπή του Φεστιβάλ. Το Νοέμβριο του 2015 ξεκινάει η συνεργασία τους με την Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία ανεβάζοντας τις παραστάσεις «Το βατραχάκι που πήδησε στο βάλτο» και «Το παραμύθι της Ανάσας» της πνευμονολόγου Δήμητρας Μπουσίου . Μέχρι και σήμερα ταξιδεύουν σε όλη την Ελλάδα πραγματοποιώντας παραστάσεις σε θέατρα, σχολεία και φορείς πολιτισμού.

## Αγγελική Φωστίνη

Γεννήθηκε το 1981 και μεγάλωσε στο Πορτοχέλι. Είχε την τύχη να μπορεί να παίζει ελεύθερη στο δρόμο, να μεταμφιέζεται, να αλλάζει φωνές, να είναι πότε τέρας του δάσους και πότε πλάσμα της θάλασσας. Πριν ασχοληθεί επαγγελματικά με το παιδικό θέατρο, σπούδασε βρεφονηπιοκομία στο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, με βαθμό πτυχίου 9,3 και εργάστηκε ως παιδαγωγός για δέκα περίπου χρόνια. Συνέχισε τις σπουδές της στην υποκριτική δίπλα στον Μιχάλη Μαραγκό. Άρχισε να ασχολείται με την κατασκευή και εμφύχωση κούκλας από το 2004. Έχει συμμετάσχει με τα δικά της έργα σε φεστιβάλ, στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, στο Μουσείο Μπενάκη, Στο Μουσείο Ελληνικής Λαϊκής Τέχνης, σε θέατρα, σχολεία και χώρους πολιτισμού σε Ελλάδα και Κύπρο. Είναι ιδρυτικό μέλος της καλλιτεχνικής ομάδας "Καρυδότσουφλο" και συνεχίζει να δραστηριοποιείται θεατρικά , πραγματοποιώντας παραστάσεις για παιδιά και ενηλίκους συνδυάζοντας διάφορες μορφές τέχνης. Θεατροπαιχνιδίζει και κουκλοκατασκευάζει σε εργαστήρια δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά, ενώ έχει διδάξει κουκλοθέατρο, θεατρικά παιχνίδια, παιδική λογοτεχνία και παιδαγωγικά σε ΙΕΚ στο Τμήμα Προσχολικής Αγωγής. Το Δεκέμβριο του 2017 κυκλοφορεί το πρώτο της βιβλίο «Το ποτάμι που ενώνει» και το Δεκέμβριο του 2018 το «Μια χριστουγεννιάτικη νύχτα στην κουζίνα» από τις εκδόσεις ΚΑΜΠΥΛΗ.

## Στέλιος Ευαγγελόπουλος

Γεννήθηκε το 1989 στην Αθήνα. Σπούδασε Marketing και Διοίκηση Ανθρώπινων Πόρων στο κολέγιο IST σε συνεργασία με το Αγγλικό Πανεπιστήμιο του Hertfordshire και πήρε το πτυχίο του το 2010. Έκτοτε συνεργάστηκε με διαφημιστικές και τυπογραφικές εταιρίες ενώ παράλληλα διδάχτηκε υποκριτική δίπλα στους Μιχάλη Μαραγκό, Παναγιώτη Νικολαΐδη και Πάνο Μπρατάκο. Συμμετείχε ως ηθοποιός σε πρωταγωνιστικούς ρόλους σε παραγωγές του δασκάλου Μιχάλη Μαραγκού και Πάνου Μπρατάκου. Το 2012 μαθητεύει δίπλα στην Αγγελική Φωστίνη την τέχνη του κουκλοθέατρου και το 2015 ιδρύουν μαζί την καλλιτεχνική ομάδα καρυδότσουφλο όπου δραστηριοποιείται μέχρι και σήμερα σε θεατρικές παραστάσεις για παιδιά και ενήλικες. Ως υπεύθυνος χώρου δημιουργικής απασχόλησης παιδιών έχει πραγματοποιήσει εργαστήρια κουκλοθέατρου και θεατρικού παιχνιδιού.

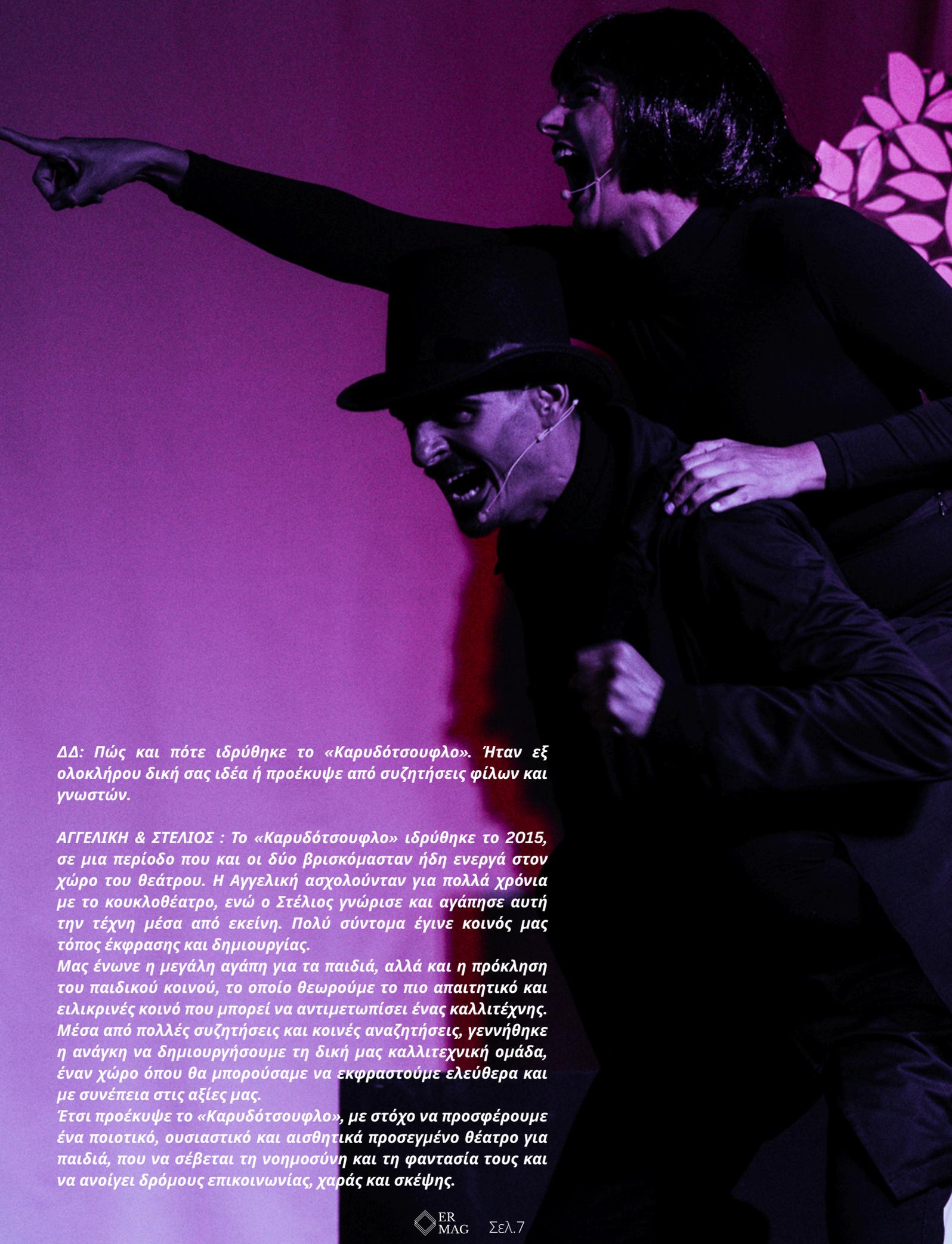
(Οι συνεργάτες που πλαισιώνουν την ομάδα "Καρυδότσουφλο" είναι οι: Μιχάλης Μαραγκός, Σκηνοθέτης & Χρίστος Σερενές, Συνθέτης)

**ΔΔ:** Καλωσορίζοντας σας στο περιοδικό της περιοχής μας θα θέλαμε να μάθουμε για αρχή πώς προέκυψε η ιδέα του κουκλοθέατρου; Πώς το ξεχωρίσατε και το επιλέξατε από ίσως κάποιες άλλες μορφές τέχνης και δημιουργικότητας.

**ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΤΕΛΙΟΣ:** Η πρώτη μου επαφή με το κουκλοθέατρο έγινε στη σχολή βρεφονηπιοκομίας, όπου ήταν ένα από τα μαθήματα του προγράμματος. Εκεί άρχισα να το γνωρίζω όχι μόνο ως μορφή τέχνης, αλλά και ως πολύτιμο παιδαγωγικό εργαλείο. Στα χρόνια που εργάστηκα ως παιδαγωγός, είδα από κοντά τη δύναμη και την αποτελεσματικότητά του στα μικρά παιδιά· τον μαγικό κόσμο που γεννιόταν μπροστά στα μάτια τους, τη συγκέντρωση, τη χαρά και τη συναισθηματική σύνδεση που δημιουργούσε. Ήταν εντυπωσιακό το πόσο άμεσα τα παιδιά άνοιγαν την καρδιά και τη φαντασία τους μέσα από τις κούκλες.

Αργότερα, συνεχίζοντας τις σπουδές μου στην υποκριτική και γνωρίζοντας τον συνεργάτη και σύζυγό μου Στέλιο, αρχίσαμε να βλέπουμε το κουκλοθέατρο από μια βαθύτερη, θεατρική σκοπιά. Κατανοήσαμε πως αποτελεί βασικό κομμάτι του θεάτρου και πως η κούκλα πάνω στη σκηνή δεν είναι απλώς προέκταση του ηθοποιού. Αντίθετα, αποκτά τη δική της ζωή, τον δικό της ρυθμό και χαρακτήρα, μετατρέπεται σε μια αυτόνομη οντότητα που συχνά υπερβαίνει ακόμα και τη φαντασία του κουκλοπαίχτη που την κινεί. Αυτή ακριβώς η μαγεία —το πώς κάτι άψυχο μπορεί να επιβληθεί με τη δική του προσωπικότητα— ήταν και ο λόγος που μας έκανε να αγαπήσουμε και να ακολουθήσουμε το κουκλοθέατρο ως έναν τρόπο έκφρασης και δημιουργίας στις παιδικές παραστάσεις μας.

Το ξεχωρίσαμε από άλλες μορφές τέχνης γιατί έχει κάτι μοναδικό: δημιουργεί έναν ασφαλή, μαγικό χώρο όπου όλα μπορούν να ειπωθούν πιο απλά αλλά και πιο βαθιά. Μέσα από τις κούκλες μπορείς να αγγίξεις ευαίσθητα θέματα, να προκαλέσεις γέλιο, συγκίνηση και σκέψη, χωρίς διδασκισμό. Είναι μια τέχνη συλλογική, χειροποίητη και ζωντανή, που σε φέρνει πολύ κοντά στο κοινό· και αυτή η αμεσότητα ήταν τελικά ο λόγος που την επιλέξαμε και συνεχίζουμε να την υπηρετούμε με αγάπη.



*ΔΔ: Πώς και πότε ιδρύθηκε το «Καρυδότσουφλο». Ήταν εξ ολοκλήρου δική σας ιδέα ή προέκυψε από συζητήσεις φίλων και γνωστών.*

*ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΤΕΛΙΟΣ : Το «Καρυδότσουφλο» ιδρύθηκε το 2015, σε μια περίοδο που και οι δύο βρισκόμασταν ήδη ενεργά στον χώρο του θεάτρου. Η Αγγελική ασχολούνταν για πολλά χρόνια με το κουκλοθέατρο, ενώ ο Στέλιος γνώρισε και αγάπησε αυτή την τέχνη μέσα από εκείνη. Πολύ σύντομα έγινε κοινός μας τόπος έκφρασης και δημιουργίας.*

*Μας ένωνε η μεγάλη αγάπη για τα παιδιά, αλλά και η πρόκληση του παιδικού κοινού, το οποίο θεωρούμε το πιο απαιτητικό και ειλικρινές κοινό που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας καλλιτέχνης. Μέσα από πολλές συζητήσεις και κοινές αναζητήσεις, γεννήθηκε η ανάγκη να δημιουργήσουμε τη δική μας καλλιτεχνική ομάδα, έναν χώρο όπου θα μπορούσαμε να εκφραστούμε ελεύθερα και με συνέπεια στις αξίες μας.*

*Έτσι προέκυψε το «Καρυδότσουφλο», με στόχο να προσφέρουμε ένα ποιοτικό, ουσιαστικό και αισθητικά προσεγμένο θέατρο για παιδιά, που να σέβεται τη νοημοσύνη και τη φαντασία τους και να ανοίγει δρόμους επικοινωνίας, χαράς και σκέψης.*

**ΔΔ:** Τι προσφέρει σε μικρούς και μεγάλους το κουκλοθέατρο; Μπορεί να περάσει και κοινωνικά μηνύματα ή μένει στο παιχνίδι και την διασκέδαση.

**ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΤΕΛΙΟΣ :** Το κουκλοθέατρο προσφέρει πολλά περισσότερα από παιχνίδι και διασκέδαση, τόσο σε μικρούς όσο και σε μεγάλους. Για τα παιδιά αποτελεί έναν ασφαλή και μαγικό χώρο, όπου μπορούν να αναγνωρίσουν συναισθήματα, να ταυτιστούν με τους ήρωες και να κατανοήσουν τον κόσμο γύρω τους με τρόπο απλό και βιωματικό. Μέσα από τις κούκλες, τα παιδιά ακούνε, βλέπουν και νιώθουν πιο ανοιχτά, γιατί η αφήγηση γίνεται μέσα από τη φαντασία και όχι μέσα από διδασιασμό.

Ταυτόχρονα, το κουκλοθέατρο έχει τη δύναμη να αγγίζει και τους ενήλικες. Πίσω από την αθωότητα και το παιχνίδι, μπορεί να κρύβει βαθύτερα νοήματα, μηνύματα και προβληματισμούς που αφορούν όλους μας. Οι κούκλες λειτουργούν συχνά ως «μεσολαβητές», επιτρέποντας να ειπωθούν αλήθειες και κοινωνικά ζητήματα με έναν τρόπο πιο τρυφερό, άμεσο και ουσιαστικό.

Γι' αυτό και πιστεύουμε πως το κουκλοθέατρο δεν μένει ποτέ μόνο στη διασκέδαση. Μπορεί να περάσει κοινωνικά μηνύματα, να καλλιεργήσει την ενσυναίσθηση, τη συνεργασία, τον σεβασμό στη διαφορετικότητα και τη φαντασία. Όταν γίνεται με φροντίδα και ποιότητα, μετατρέπεται σε ένα ζωντανό θεατρικό εργαλείο που μιλά στις καρδιές όλων των ηλικιών.

**ΔΔ:** Πόσο σημαντικό ρόλο έπαιξαν οι σπουδές στην Βρεφονηπιοκομία ώστε να ασχοληθείς πάλι με παιδιά αλλά με άλλο ρόλο, αυτόν της τέχνης και του κουκλοθέατρου;

**ΑΓΓΕΛΙΚΗ:** Οι σπουδές στη Βρεφονηπιοκομία έπαιξαν οίγουρα σημαντικό ρόλο, γιατί μου έδωσαν τα εργαλεία να κατανοήσω σε βάθος τον κόσμο των παιδιών: τον τρόπο που σκέφτονται, που εκφράζονται, που αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα και τις ιστορίες. Αυτή η γνώση με βοήθησε αργότερα να προσεγγίσω το παιδικό κοινό με μεγαλύτερο σεβασμό, ευαισθησία και υπευθυνότητα, αυτή τη φορά μέσα από τον ρόλο της θεατρικής τέχνης και του κουκλοθέατρου.

Ωστόσο, εξίσου καθοριστικό ήταν το γεγονός ότι η επιλογή αυτής της σχολής δεν ήταν τυχαία. Υπήρχε από την αρχή μια βαθιά αγάπη για τα παιδιά και μια συνειδητή επιθυμία να βρίσκομαι κοντά τους και να επικοινωνώ μαζί τους. Το παιδικό θέατρο ήρθε τελικά να ενώσει αυτές τις δύο πλευρές —την παιδαγωγική γνώση και την καλλιτεχνική έκφραση— και να μου επιτρέψει να συνεχίσω να απευθύνομαι στα παιδιά, όχι πλέον μόνο ως παιδαγωγός, αλλά ως καλλιτέχνης που συνομιλεί μαζί τους μέσα από τη φαντασία, το παιχνίδι και τη σκηνή.

**ΔΔ:** Έχοντας ασχοληθεί με την κατασκευή κούκλας θα ήθελα να μας το αναλύσεις λίγο όλο αυτό. Πώς φτιάχνεται μια κούκλα για το συγκεκριμένο είδος και με τι υλικά.

**ΑΓΓΕΛΙΚΗ:** Δεν θα χαρακτήριζα τον εαυτό μου κατασκευάστρια κούκλας με την αυστηρή έννοια του όρου, καθώς στην Ελλάδα υπάρχουν εξαιρετικοί και πολύ έμπειροι δημιουργοί κούκλας που θαυμάζω βαθιά. Ο τρόπος που προσεγγίζω την κατασκευή έχει περισσότερο να κάνει με την ανάγκη της παράστασης και με την αισθητική και τη φυσική κίνηση που θέλω να έχει κάθε κούκλα πάνω στη σκηνή.

Συνήθως δουλεύω με μαλακά υλικά, που επιτρέπουν ελευθερία στην κίνηση και δίνουν ζωντάνια στο σώμα της κούκλας. Η διαδικασία είναι συχνά αυθόρμητη: η μορφή γεννιέται σταδιακά, ανάλογα με το αποτέλεσμα και τον χαρακτήρα που θέλω να υπηρετήσει. Δεν με ενδιαφέρει τόσο η ρεαλιστική αναπαράσταση, όσο το πώς η κούκλα «κινείται», πώς αναπνέει και πώς επικοινωνεί με το κοινό.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η παράστασή μας «Το βατραχάκι που πήδησε στο βάλτο», όπου οι κούκλες είναι φτιαγμένες αποκλειστικά από αφρολέξ, με απλό περιγράμμα σώματος και μεγάλα κεφάλια. Αυτή η επιλογή δεν ήταν τυχαία: ήθελα να τονιστεί ότι όλα ξεκινούν από το μυαλό και τις αποφάσεις που παίρνουμε εμείς οι ίδιοι. Έτσι, οι κούκλες λειτουργούν ως φορείς νοήματος και όχι απλώς ως χαρακτήρες.

Γενικά, οι κούκλες μας δεν υπάρχουν ανεξάρτητα από το έργο. Δημιουργούνται για να εξυπηρετούν την ιστορία, τα μηνύματα και τη δραματουργία της κάθε παράστασης, αποτελώντας αναπόσπαστο κομμάτι της αφήγησης και της θεατρικής εμπειρίας.



**ΔΔ:** Μεγαλώνοντας σε έναν τόπο - κόσμημα, το Πόρτο Χέλι, ποιες ήταν οι πρώτες σου σκέψεις τότε; Φαντάζομαι πώς ήταν μια άλλη εποχή χωρίς κινητά και τέτοια τεχνολογία που τα παιδιά ήταν πιο δημιουργικά και αθώα. Πόσο καθοριστικό ρόλο έπαιξε αυτό;

**ΑΓΓΕΛΙΚΗ:** Όπως λέει συχνά ο σκηνοθέτης μας, ο Μιχάλης Μαραγκός, όλα τα παιδιά γεννιούνται ηθοποιοί, έχοντας έμφυτα και ισχυρότατα τα βασικά εργαλεία της τέχνης του θεάτρου. Στην πορεία, όμως, ο τρόπος ζωής και ο κόσμος των ενηλίκων είναι αυτός που σιγά σιγά τους τα στερεί. Εγώ είχα την τύχη, μεγαλώνοντας στο Πόρτο Χέλι, να μη μου στερηθούν αυτά τα εργαλεία.

Μεγάλωσα μέσα σε ένα τεράστιο φυσικό «σκηνικό», ανάμεσα σε δέντρα, χώματα, θάλασσα και βάρκες. Το παιχνίδι ήταν καθημερινό, αυθόρμητο και απόλυτα θεατρικό: κάθε μέρα και ένας νέος ρόλος, κάθε χώρος και μια νέα ιστορία. Μου δινόταν η ελευθερία να φαντάζομαι, να γράφω, να πλάθω κόσμους και να κινούμαι ελεύθερα, χωρίς περιορισμούς. Όλα αυτά λειτουργήσαν καθοριστικά στη διαμόρφωση της καλλιτεχνικής μου ματιάς.

Φοβάμαι πως σήμερα πολλά παιδιά —ιδιαίτερα στις πόλεις, αλλά όχι μόνο— στερούνται αυτή την ελευθερία όλο και νωρίτερα, λόγω των γρήγορων, απαιτητικών ρυθμών ζωής και της έλλειψης χρόνου. Το Πόρτο Χέλι, λοιπόν, δεν ήταν απλώς ο τόπος όπου μεγάλωσα, αλλά το έδαφος πάνω στο οποίο καλλιεργήθηκε η φαντασία, η δημιουργικότητα και τελικά η ανάγκη μου για θέατρο και αφήγηση.



**ΔΔ:** Πώς προέκυψε η ενασχόληση με το θέατρο εφόσον οι σπουδές σας ήταν σε άλλο τομέα, σε αυτόν του Marketing και της διαφήμισης;

**ΣΤΕΛΙΟΣ:** Η επιλογή των σπουδών στο Marketing και τη διαφήμιση προέκυψε από μια βαθιά ανάγκη για δημιουργία. Ιδιαίτερα ο τρόπος που σχεδιαζόταν παλαιότερα μια διαφημιστική καμπάνια έχει πολλά κοινά στοιχεία με τη δημιουργία μιας θεατρικής παράστασης: υπάρχει η αρχική ιδέα, το σενάριο, η αισθητική, τα «σκηνικά», αλλά και η επιλογή των κατάλληλων ανθρώπων στους κατάλληλους ρόλους. Ήταν ένας κόσμος που μου επέτρεπε να σκέφτομαι και να δημιουργώ ολιστικά.

Ως νέος άνθρωπος, όμως, αμφιταλαντευόμουν ανάμεσα σε δύο ρόλους: σε αυτόν του δημιουργού και σε εκείνον του ηθοποιού. Μέσα από τις σπουδές και την ενασχόλησή μου με τη διαφήμιση καλλιιεργήθηκε έντονα το πρώτο κομμάτι, αλλά ταυτόχρονα γεννήθηκε η ανάγκη να ολοκληρώσω έναν κύκλο που ένιωθα πως είχε μείνει μισός. Έτσι, η στροφή προς την υποκριτική δεν ήρθε ως ρήξη, αλλά ως φυσική συνέχεια και συμπλήρωση.

Μέσα από το θέατρο και το κουκλοθέατρο βρήκα τελικά τον χώρο όπου αυτά τα δύο κομμάτια —του δημιουργού και του ηθοποιού— μπορούν να συνυπάρχουν, να συνομιλούν και να ολοκληρώνονται σε μία ενιαία καλλιτεχνική πράξη.

#### **ΔΔ: Έχοντας διδαχθεί υποκριτική ποιο θεωρείτε ως εύκολο κομμάτι στο κουκλοθέατρο και ποιο το δυσκολότερο.**

**ΣΤΕΛΙΟΣ :** Σε αντίθεση με το θέατρο όπου ο ηθοποιός εκφράζεται μέσα από το πρόσωπο, τις εκφράσεις, το σώμα και τη φωνή του, στο κουκλοθέατρο συχνά απουσιάζει κάποιο —ή και περισσότερα— από αυτά τα εργαλεία. Οι εκφράσεις του προσώπου της κούκλας είναι πάντα ακίνητες, πολλές φορές δεν υπάρχει καν σώμα, ενώ σε άλλες περιπτώσεις απουσιάζει εντελώς ο λόγος. Αυτό σημαίνει πως το συναίσθημα και η πρόθεση πρέπει να είναι απόλυτα ξεκάθαρα, πολύ συγκεκριμένα και βαθιά επεξεργασμένα μέσα στον ίδιο τον ηθοποιό.

Η μεγαλύτερη δυσκολία, λοιπόν, είναι να φτάσεις στο σημείο να κινείς την κούκλα με τέτοιο τρόπο ώστε να φαίνεται πως διαθέτει όλα αυτά τα στοιχεία: σκέψη, συναίσθημα, εσωτερική ζωή. Να περνά το συναίσθημα ατόφιο, καθαρό και ζωντανό στα παιδιά. Κάτι που μας λένε συχνά μετά τις παραστάσεις είναι πως «η κούκλα τα είχε όλα» ή πως «άλλαζε ακόμα και εκφράσεις», κι αυτό για εμάς είναι η μεγαλύτερη επιβεβαίωση ότι η δουλειά έχει γίνει σωστά.

Το πιο εύκολο κομμάτι, από την άλλη, είναι να ξυπνάς κάθε μέρα για να πας σε αυτή τη δουλειά. Να χαιρέσαι που κουβαλάς, που στήνεις σκηνικά, που πασχίζεις πάνω στη σκηνή. Και αυτό γιατί το κοινό —και ειδικά τα παιδιά— σου δίνει όλη τη δύναμη να το κάνεις: μέσα από τα μάτια τους, τα λόγια τους και το χειροκρότημά τους.



**ΔΔ: Θα ήθελα να μας συστήσετε την ομάδα σας και να μας πείτε πώς έφτασε στην σημερινή της σύνθεση, ποια είναι τα ενδιαφέροντά τους και πόσο σημαντική είναι η ενασχόληση τους με το κουκλοθέατρο γενικά αλλά και ειδικότερα με το «Καρυδότσουφλο».**

**ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΤΕΛΙΟΣ:** Η ομάδα του «Καρυδότσουφλο» διαμορφώθηκε σταδιακά μέσα από σταθερές συνεργασίες και κοινές αξίες. Πιστεύουμε βαθιά στη δύναμη της ομάδας και στο μοίρασμα των κατάλληλων ρόλων στους κατάλληλους ανθρώπους. Γι' αυτό και επιλέγουμε να συνεργαζόμαστε με ανθρώπους που εμπιστευόμαστε ουσιαστικά, καλλιτεχνικά και ανθρώπινα. Στη σκηνοθεσία βρίσκεται ο Μιχάλης Μαραγκός, ένας συνεργάτης με τον οποίο μοιραζόμαστε κοινή γλώσσα, ματιά και φιλοσοφία πάνω στο θέατρο και ειδικά στο παιδικό θέατρο. Τη μουσική των παραστάσεών μας υπογράφει ο Χρίστος Σερενές, ενώ τη φροντίδα του ήχου, του φωτισμού και των σκηνικών αναλαμβάνουν επαγγελματίες του είδους, γιατί κάθε λεπτομέρεια παίζει καθοριστικό ρόλο στο τελικό αποτέλεσμα.



Δεν πιστεύουμε στη φράση «ουδείς αναντικατάστατος». Κάθε συνεργάτης έρχεται να δώσει το δικό του στίγμα, την υπογραφή, τον τρόπο και την αλήθεια του. Ακόμα και όταν οι δρόμοι μας χωρίζουν, αυτά τα στοιχεία παραμένουν κομμάτι της ταυτότητας της ομάδας· λείπουν, ακόμα κι αν στη θέση τους έρθουν νέοι άνθρωποι με τη δική τους, εξίσου σημαντική συμβολή

Τιμάμε βαθιά όλους όσοι συνθέτουν και έχουν συνθέσει την ομάδα μας.

Το παιδικό θέατρο μάς αφορά τόσο ως επαγγελματίες όσο και ως θεατές. Παρακολουθούμε συστηματικά παραστάσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό —κάτι που ενισχύεται από το ότι είμαστε και γονείς ενός παιδιού πέντε ετών— και παίρνουμε έμπνευση και ιδέες, προσπαθώντας διαρκώς να εξελισσόμαστε. Οι παραστάσεις μας δεν περιορίζονται στη διασκέδαση· ασχολούνται με θέματα που απασχολούν τα παιδιά, τα προβληματίζουν ή αντικατοπτρίζουν τις επιθυμίες και τα θέλω τους. Θέλουμε να τους δώσουμε εφόδια και τροφή για σκέψη, να τους ενδυναμώσουμε ώστε να αναπτύξουν κριτική σκέψη, συναισθηματική νοημοσύνη και δύναμη να αποφασίζουν για τον εαυτό τους. Ενδιαφερόμαστε για την υγεία τους, την ψυχολογία και τα συναίσθημά τους, γιατί πιστεύουμε σε αυτόνομα παιδιά που ενεργούν, παρά τις επιταγές των καιρών που τα θέλουν άβουλα, ανώνυμα και μάζα. Άλλωστε, το παιδικό θέατρο —όπως και το θέατρο γενικότερα— δεν έχει ταβάνι ούτε κορυφή. Κάθε νέα παράσταση ξεκινά από το μηδέν και οφείλεις να αναζητήσεις νέα βήματα και νέους τρόπους αφήγησης, ώστε το ταξίδι να παραμένει ζωντανό και ενδιαφέρον, πρώτα απ' όλα για εσένα τον ίδιο. Κάθε φορά μια άλλη ιστορία· αλλιώς το θέατρο κινδυνεύει να γίνει επανάληψη και να χάσει τη μαγεία του.

**ΔΔ: Ποια είναι τα επόμενα σχέδια σας. Τι να περιμένουμε στο μέλλον από το «Καρυδότσουφλο».**

**ΑΓΓΕΛΙΚΗ & ΣΤΕΛΙΟΣ:** Τους επόμενους μήνες θα παρουσιάσουμε τη νέα μας παράσταση «Φυσικά και μπορώ», που αποτελεί μέρος του προγράμματος πρώτων βοηθειών «Κάθε παιδί, ένας ήρωας», το οποίο συνδημιουργήσαμε με τη Μαργαρίτα Χατζημική, τον Λευτέρη Γκύζη και την εταιρεία τους Firstaider. Απευθύνεται σε παιδιά 6-12 ετών και συνδυάζει τη θεατρική εμπειρία με βιωματική εκπαίδευση: τα παιδιά παρακολουθούν την παράσταση και συμμετέχουν ενεργά, λαμβάνοντας αποφάσεις που επηρεάζουν την εξέλιξή της. Μετά το τέλος της παράστασης, βάσει όσων έχουν μάθει και βιώσει, ενθαρρύνουν γονείς και εκπαιδευτικούς να εφαρμόσουν σημαντικές τεχνικές πρώτων βοηθειών πάνω στη σκηνή. Η εμπειρία επεκτείνεται επίσης ψηφιακά, μέσω εκπαιδευτικού υλικού, παιχνιδιών και γρίφων, ώστε παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικοί να διευρύνουν τις γνώσεις τους και να εξασκήσουν τις δεξιότητές τους με διασκεδαστικό και συμμετοχικό τρόπο. Η παράσταση φέρει τη σκηνοθετική υπογραφή του Μιχάλη Μαραγκού. Η μουσική και η ερμηνεία υπογράφονται από τον Βασίλη Παπακωνσταντίνου, ενώ τους στίχους έχει γράψει ο Οδυσσέας Ιωάννου. Το πρόγραμμα αποτελεί παγκόσμια πρωτοτυπία: δεν πρόκειται για μια απλή εκπαιδευτική παράσταση, αλλά για ένα θεατρικό ταξίδι που εμπνέει τα παιδιά να γνωρίσουν τις πρώτες βοήθειες μέσα από παιχνίδι, συμμετοχή και δράση, ενώ παράλληλα ενισχύει τις αξίες της ενσυναίσθησης, της προσφοράς και της ενεργούς συμμετοχής. Έχει αξιολογηθεί από τον διεθνή οργανισμό Rescue Training International και ελεγχθεί από παιδαγωγούς και ψυχολόγους.

**Από τον Οκτώβριο του 2026, η παράσταση θα φιλοξενηθεί σε μεγάλο κεντρικό θέατρο της Αθήνας, με παραστάσεις για σχολεία αλλά και ανοιχτές στο κοινό, προσφέροντας στα παιδιά μια μοναδική εμπειρία.**



# ERMIONIDA TRAVEL GUIDE HARD COPY + 2026 EDITION

Ο πολύγλωσσος ταξιδιωτικός μας οδηγός θα είναι διαθέσιμος σε plus έκδοση για τη νέα χρονιά σε διαδικτυακή αλλά και έντυπη μορφή.

Μπορείτε να γίνετε μέρος αυτού επικοινωνώντας μαζί μας στο [ermionidamagazine@gmail.com](mailto:ermionidamagazine@gmail.com) με κείμενο, φωτογραφίες και βίντεο.

Οι ήδη 8 γλώσσες Ελληνικά, Αγγλικά, Γαλλικά, Γερμανικά, Ιταλικά, Ισπανικά, Πορτογαλικά και Ρώσικα ΘΑ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΤΟΥΝ ΜΕ ΝΕΕΣ ΠΡΟΣΘΗΚΕΣ που θα ανακοινωθούν προσεχώς!

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

Άρθρα, αφιερώματα, συνεντεύξεις και ρεπορτάζ που ζωντανεύουν μέσα από κείμενο, εικόνα και βίντεο, σε διαδικτυακή και έντυπη μορφή.

Διαθέσιμα στο site μας: [ermionidamagazine.com](http://ermionidamagazine.com)  
αλλά και στα blogs: [enimerwsi.wordpress.com](http://enimerwsi.wordpress.com) & [enimerwsi2.wordpress.com](http://enimerwsi2.wordpress.com)

@ErmionidaMagazine    

@DespinaDimotsi     



Featured on



Τα εγκαίνια του Εσπερινού ΕΠΑ.Λ. Κρανιδίου πραγματοποιήθηκαν την Δευτέρα 2 Φεβρουαρίου 2026 από την Υπουργό Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού Σοφία Ζαχαράκη, η οποία έκοψε την κορδέλα, σηματοδοτώντας επίσημα την έναρξη λειτουργίας μιας ακόμα σημαντικής εκπαιδευτικής δομής για την τοπική κοινωνία.



Για όγδοη συνεχόμενη χρονιά πραγματοποιήθηκε η εκδήλωση “RC Boat Show” στην Λίμνη Καρατζά Τροιζηνίας το σαββατοκύριακο 7 και 8 Φεβρουαρίου 2026 με μοναδικά τηλεκατευθυνόμενα σκάφη και υδροπλάνα. Ο Γιάννης Μελάς διοργανωτής του RC Boat Show, με καταγωγή από τον Καρατζά Τροιζηνίας, κατάφερε για μία φορά να ενθουσιάσει τους παρευρισκόμενους.

Με σύμμαχο τον καλό καιρό, απολαύσαμε ένα μοναδικό θέαμα καθώς το συγκεκριμένο χόμπυ απαιτεί γνώση, τεχνική δεξιότητα και μηχανική ακρίβεια. Τα μοντέλα διαφέρουν, υπάρχουν μικρά που ξεκινούν από 40 εκατοστά και φτάνουν να ξεπερνούν και το ένα μέτρο.

Φαίνεται παιχνίδι αλλά έχει αρκετή δυσκολία όπως μας ενημέρωσαν οι φίλοι που μας χάρισαν σήμερα αυτές τις όμορφες εικόνες! Για κάποιον που θα ήθελε να ξεκινήσει άμεσα, μπορεί να το κάνει με μικρότερο σκαφάκι ώστε να μάθει να χρησιμοποιεί με ακρίβεια το τηλεχειριστήριο και έπειτα να περάσει σε μεγαλύτερα μεγέθη. Πραγματοποιήθηκε και η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας παρουσία του Δημάρχου Τροιζηνίας – Μεθάνων κ. Αναστάσιου Μούγιου.

### Η ΠΕΠΙΕΘ Ύψωσε Σημαία Ευθύνης για τη Θάλασσα και τον Άνθρωπο: Συγκινητική Εκδήλωση στην Κοπή Πίτας

Η βραδιά ήταν γεμάτη με συγκίνηση. Σε ιδιαίτερα οικείο, ζεστό και γιορτινό κλίμα, με επαγγελματίες του yachting, του θαλάσσιου τουρισμού, ανθρώπους της πολιτικής και της δημόσιας ζωής να δίνουν το «παρών», η ΠΕΠΙΕΘ έκοψε την πρωτοχρονιάτικη πίτα της την Πέμπτη 19 Φεβρουαρίου 2026 στην CAVA HALARI CHOIX WINE CONCEPT STORE στον Πειραιά. Με αφορμή τη νέα χρονιά και τη νέα θητεία της ΠΕΠΙΕΘ, η βραδιά ήταν γεμάτη τιμητικές βραβεύσεις και αληθινές ιστορίες ανθρώπων που κάνουν τη διαφορά.

Την εκδήλωση πλαισίωσαν οι λαμπεροί παρουσιαστές Ναταλί Κάκκαβα και Γρηγόρης Γκουντάρας, οι οποίοι προσέδωσαν δυναμισμό, κομψότητα και άρτια ροή στο πρόγραμμα της βραδιάς.

Ο Σύλλογος «Οι Ήρωες της ΒΡΑΝ» βραβεύτηκε για τον αγώνα ενημέρωσης και στήριξης γύρω από τη σπάνια ασθένεια ΒΡΑΝ. Την τιμητική διάκριση παρέλαβαν οι ιδρυτές του Συλλόγου, Νάντια Τζιώλα και Μιχάλης Κουζιάκης, δύο άνθρωποι που με επιμονή, ευαισθησία και αφοσίωση στηρίζουν καθημερινά οικογένειες και ασθενείς, δίνοντας φωνή σε μια σπάνια αλλά υπαρκτή ανάγκη της κοινωνίας. Παράλληλα, η δασκάλα Παναγιώτα Διαμαντή τιμήθηκε για το έργο της «Νέα Ζωή στο Χωριό» στη Φουρνά Ευρυτανίας και τη διεθνή της διάκριση στο Global Teacher Prize 2026.

Ξεχωριστή θέση στην εκδήλωση κατέλαβαν τα παιδιά της Ομάδας Ρομποτικής Project ARES από το 4ο Λύκειο Γαλασίου, τα οποία τιμήθηκαν για τη σπουδαία διεθνή τους διάκριση. Η ταλαντούχα μαθητική ομάδα κατέκτησε τη 2η θέση παγκοσμίως στην World Robot Olympiad 2025 (WRO 2025).....





## Άννα Μεντισοπούλου

Sci-Fi & Metaphysical Fiction  
Author | Ιστορίες για την  
ανθρωπότητα του αύριο



Η Άννα Μεντισοπούλου γεννήθηκε στον Βόλο και είναι συγγραφέας και φιλόλογος, με πανεπιστημιακή πιστοποίηση στη Γαλλική Λογοτεχνία και Φιλολογία από το Πανεπιστήμιο Paris IV - Sorbonne, μέσω του Ινστιτούτου Γαλλικών Σπουδών (IDeF). Μιλά άπταιστα γαλλικά και αγγλικά και τα τελευταία χρόνια ζει στην Κω.

Από νεαρή ηλικία διδάσκει ξένες γλώσσες με πάθος και δημιουργικότητα, με περισσότερα από είκοσι χρόνια εμπειρίας στον χώρο της εκπαίδευσης. Για χρόνια βυθίστηκε στον κόσμο του Αργεντινικού τάνγκο: δίδαξε σε σχολές, χόρευε σε φεστιβάλ και milongas, συνδιοργάνωσε εκδηλώσεις και κατέκτησε δύο χρυσά μετάλλια σε διεθνείς διαγωνισμούς, αποκαλύπτοντας το πάθος και την εκφραστικότητά της. Δραστηριοποιήθηκε ενεργά και στον δημόσιο χώρο, συμμετέχοντας σε βουλευτικές και δημοτικές εκλογές στην Κω, ενώ υπηρέτησε σε επιτροπές παιδείας, πολιτισμού και τουριστικής ανάπτυξης, προωθώντας δράσεις με κοινωνικό αντίκτυπο.

Τα τελευταία χρόνια αφιερώνεται με ένταση στη συγγραφή και στον κόσμο της επιστημονικής φαντασίας. Τα κείμενά της ισορροπούν ανάμεσα στο λυρικό και το κινηματογραφικό, αντλώντας έμπνευση από τη συνείδηση, την τεχνολογία, την ανθρώπινη μνήμη και τις αφανείς πτυχές της πραγματικότητας. Γράφει για να ενώνει κόσμους — αυτούς που υπάρχουν και εκείνους που δεν τολμούν ακόμη να υπάρξουν. Το 2025 κυκλοφόρησαν τρία rocket διηγήματά της από τις Εκδόσεις Συμπαντικές Διαδρομές:

- Το Σφάλμα, ένα δυστοπικό θρίλερ συνείδησης και ελέγχου
  - Οι τελευταίες ημέρες της Ανδρομέδας, μια κοσμοπλαστική space opera με φιλοσοφικές προεκτάσεις
  - Ο Τελευταίος Σπόρος, ένα solarpunk διήγημα οικολογικής αναγέννησης και ελπίδας
- Τα έργα της παρουσιάστηκαν στο ετήσιο Φεστιβάλ «Όψεις του Φανταστικού» στην Αθήνα.

Αυτή την περίοδο ολοκληρώνει ένα νέο μεγάλο μυθιστόρημα επιστημονικής φαντασίας, πάνω στο οποίο εργάζεται εδώ και έναν χρόνο. Παράλληλα, διατηρεί ενεργή παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα και αρθρογραφεί στο Medium και στον διαδικτυακό Τύπο, μοιράζοντας σκέψεις γύρω από τη δημιουργικότητα, τη συνείδηση και την εσωτερική μεταμόρφωση. Το έργο της εστιάζει στη σύνδεση ανθρώπου, τεχνολογίας και συνείδησης, αναζητώντας νέους τρόπους αφήγησης που γεφυρώνουν το επιστημονικό με το υπαρξιακό και το ποιητικό στοιχείο.

**ΔΔ:** Άννα σε καλωσορίζουμε στο περιοδικό μας, το οποίο αγαπά τις ξένες γλώσσες, και θα θέλαμε να μας μιλήσεις για το πώς θυμάσαι τον εαυτό σου να δημιουργεί εικόνες και να συνθέτει φανταστικές ιστορίες. Αυτή η αγάπη προϋπήρχε των σπουδών ή εμφανίστηκε αργότερα;

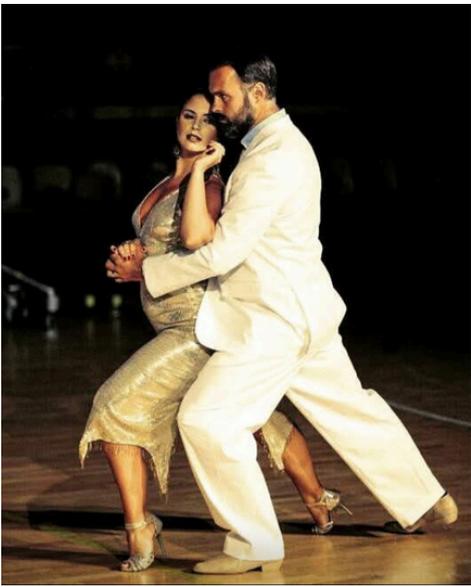
**ΑΜ:** Από παιδί αγαπούσα όλες τις μορφές τέχνης. Θυμάμαι τον εαυτό μου να ζωγραφίζει, να ακούει μουσική, να κινείται στον ρυθμό, να πλάθει ιστορίες στο μυαλό του πριν καν μάθει να τις γράφει σωστά. Η φαντασία ήταν πάντα το φυσικό μου περιβάλλον, ένας χώρος όπου μπορούσα να δημιουργώ κόσμους, χαρακτήρες και εικόνες που ξεπερνούσαν την καθημερινότητα.

Με τα χρόνια δοκίμασα πολλά είδη τέχνης. Όμως, ενώ η συγγραφή ήταν πάντα η πρωταρχική μου ιδιότητα, ήταν και αυτή που περισσότερο απέφευγα. Την έντυνα πίσω από δικαιολογίες: «δεν είναι ακόμα ολοκληρωμένο», «δεν είμαι έτοιμη», «δεν μπορώ ακόμη». Στην πραγματικότητα, ήταν ο τρόπος μου να αναβάλλω κάτι που ήξερα πως ήταν βαθιά δικό μου. Οι σπουδές στις ξένες γλώσσες και στη φιλολογία ήρθαν να μου δώσουν τα εργαλεία, όχι την ανάγκη. Η ανάγκη προϋπήρχε. Απλώς έμαθα πώς να της δίνω μορφή, ρυθμό και ακρίβεια. Σήμερα καταλαβαίνω πως όλες οι τέχνες που αγάπησα με οδήγησαν τελικά πίσω στη γραφή όχι ως επιλογή, αλλά ως επιστροφή στην ουσία μου.

**ΔΔ:** Σχετικά με τον χορό, πως προέκυψε κάτι πιο έντονο από την συγγραφή και την φιλολογία; Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το Αργεντινικό Τάνγκο

**ΑΜ:** Ο χορός μπήκε στη ζωή μου εξίσου φυσικά με την τέχνη γενικότερα, αλλά με τον καιρό έγινε κάτι πολύ πιο έντονο και απαιτητικό από μια απλή δημιουργική ενασχόληση. Ήταν ένας τρόπος έκφρασης χωρίς λέξεις μια γλώσσα του σώματος που με δίδαξε πειθαρχία, συναίσθημα και παρουσία. Το Αργεντινικό Τάνγκο με κέρδισε ιδιαίτερα, γιατί συνδυάζει τη μουσικότητα με τη βαθιά σύνδεση των ανθρώπων στον χώρο. Ασχολήθηκα επαγγελματικά για περίπου δεκαπέντε χρόνια, δουλεύοντας σε πολλές σχολές χορού και συμμετέχοντας σε παραστάσεις και συνεργασίες που με διαμόρφωσαν τόσο καλλιτεχνικά όσο και προσωπικά. Για μεγάλο διάστημα ο χορός υπήρξε κεντρικός άξονας της ζωής μου ένας κόσμος γεμάτος κίνηση, εξέλιξη και δημιουργία.





**ΔΔ:** Πότε κατέκτησες τα μετάλλια σου στους διεθνείς διαγωνισμούς χορού. Θα ήθελα να μας μιλήσεις λίγο για αυτό

**AM:** Το 2017 ήταν μια ιδιαίτερα παραγωγική και καθοριστική χρονιά για μένα στον χώρο του χορού. Εκείνη την περίοδο συμμετείχα σε διεθνείς διαγωνισμούς όπου κατέκτησα δύο χρυσά μετάλλια μια επιβράβευση χρόνων δουλειάς, πειθαρχίας και αφοσίωσης.

Παράλληλα, είχα τη χαρά να συνεργαστώ με πολύ γνωστούς και καταξιωμένους ανθρώπους του χώρου, όπως τον Richard Szilagyi από το Dancing with the Stars, εμπειρίες που μου άνοιξαν νέους ορίζοντες και ανέβασαν ακόμη περισσότερο τον πήχη των απαιτήσεών μου.

Κοιτώντας πίσω, εκείνη η χρονιά σηματοδότησε την κορύφωση μιας μεγάλης διαδρομής στον χορό. Λίγο αργότερα έκλεισε για μένα αυτός ο κύκλος συνειδητά, ύστερα από δεκαπέντε χρόνια επαγγελματικής πορείας όχι ως αποχώρηση, αλλά ως ολοκλήρωση ενός κεφαλαίου ζωής.

**ΔΔ:** Η ενασχόλησή σου με την πολιτική πως ξεκίνησε; Καθώς το συνδύασες με προσφορά στους τομείς παιδείας και πολιτισμού. Τι όνειρα και σχέδια είχες για την Κω;

**AM:** Η ενασχόλησή μου με την πολιτική δεν ήταν κάτι που είχα σχεδιάσει από νωρίς. Ξεκίνησε απρόσμενα, μέσα από μια πρόταση που δέχτηκα την περίοδο της πανδημίας μια εποχή που ένιωθα πως δεν μπορούσα να μείνω αμέτοχη απέναντι σε όσα συνέβαιναν γύρω μας. Έτσι βρέθηκα να συμμετέχω στις βουλευτικές εκλογές, ως ένα μη πολιτικό μέχρι τότε πρόσωπο, με στόχο να εκφράσω μια πιο ανθρώπινη και καθαρή φωνή. Η εμπειρία αυτή αποτέλεσε τη βάση για τη συνέχεια της πορείας μου στην τοπική αυτοδιοίκηση στην Κω, έναν τόπο που αγαπώ βαθιά και όπου ζω εδώ και χρόνια. Εκεί προσπάθησα να συμβάλω ουσιαστικά μέσα από δράσεις και προτάσεις στους τομείς της παιδείας και του πολιτισμού, με όραμα μια κοινωνία πιο ζωντανή, δημιουργική και ανθρώπινη. Πίστευα και συνεχίζω να πιστεύω σε μια Κω που επενδύει στη γνώση, στον πολιτισμό και στους νέους ανθρώπους της. Για μένα η πολιτική δεν υπήρξε ποτέ αυτοσκοπός, αλλά μέσο προσφοράς και συμμετοχής στα κοινά, ένας κύκλος ζωής που με διαμόρφωσε και με δίδαξε πολλά.

**ΔΔ:** Τα διηγήματα που ξεχώρισαν το 2025 έχουν μία νότα μεταφυσική αλλά και προβάλλουν την ελπίδα και την αναγέννηση. Πόσο κοντά είναι το φανταστικό στις αλλαγές που βιώνουμε καθημερινά σαν κοινωνία. Με βάση τα βιώματα σου και την εμπειρία σου τι μηνύματα περνάς στους αναγνώστες;

**AM:** Το φανταστικό για μένα δεν είναι απόδραση από την πραγματικότητα, είναι ένας καθρέφτης της. Μέσα από ιστορίες που κινούνται στο μεταφυσικό, στη δυστοπία ή στην επιστημονική φαντασία, προσπαθώ να μιλήσω για όσα βιώνουμε ήδη ως κοινωνία: την αποξένωση, την τεχνολογική εξάρτηση, τον φόβο της αλλαγής, αλλά και την ανάγκη για ελπίδα και αναγέννηση. Οι αλλαγές που ζούμε καθημερινά είναι τόσο ραγδαίες που πολλές φορές μοιάζουν ήδη με σενάρια επιστημονικής φαντασίας. Η τεχνητή νοημοσύνη, η απομάκρυνση του ανθρώπου από τη φύση, η απώλεια της ουσιαστικής επικοινωνίας όλα αυτά βρίσκουν χώρο μέσα στα κείμενά μου με συμβολικό αλλά άμεσο τρόπο. Αυτό που θέλω να περνάω στους αναγνώστες δεν είναι φόβος, αλλά συνειδητοποίηση. Και μαζί με αυτή, ελπίδα. Ακόμα και στα πιο σκοτεινά μου έργα υπάρχει πάντα ένας σπόρος αλλαγής, μια δυνατότητα εξέλιξης και επανασύνδεσης με την ανθρώπινη ουσία. Πιστεύω βαθιά ότι η λογοτεχνία μπορεί να μας προετοιμάσει για το μέλλον όχι προβλέποντάς το, αλλά βοηθώντας μας να το αντιμετωπίσουμε με μεγαλύτερη επίγνωση και ευαισθησία.

**ΔΔ:** Θα ήθελα να μοιραστείς μαζί μας ένα μυστικό που να αφορά το νέο σου διήγημα. Και φυσικά πότε να περιμένουμε ότι θα κυκλοφορήσει

**AM:** Ένα μικρό μυστικό που μπορώ να μοιραστώ είναι πως το νέο μου διήγημα κινείται ακόμα πιο βαθιά στα όρια ανάμεσα στην επιστημονική φαντασία και τη μνήμη της ανθρώπινης συνείδησης. Αγγίζει το πώς οι επιλογές μας ατομικές και συλλογικές μπορούν να αλλάξουν όχι μόνο το μέλλον, αλλά και την ίδια την έννοια της ανθρωπιάς. Χωρίς να αποκαλύψω πολλά, αυτή τη φορά ο κόσμος που χτίζω δεν είναι απλώς ένα μακρινό αύριο, αλλά ένα αύριο που μοιάζει ανησυχητικά κοντά μας. Αν όλα εξελιχθούν όπως τα σχεδιάζω, η κυκλοφορία του αναμένεται μέσα στο 2026, μια χρονιά που για μένα σηματοδοτεί μια νέα δημιουργική φάση.

**ΔΔ:** Με τι ασχολείσαι αυτό το διάστημα πλην του διηγήματος. Υπάρχει περίπτωση να δούμε τα έργα σου να κυκλοφορήσουν σε Αγγλικά και Γαλλικά;

**AM:** Αυτή την περίοδο έχω αφιερωθεί σχεδόν αποκλειστικά στη συγγραφή. Είναι η φάση της ζωής μου όπου όλοι οι προηγούμενοι κύκλοι τέχνη, χορός, εμπειρίες, κοινωνική δράση συγκλίνουν και μετατρέπονται σε ιστορίες. Παράλληλα δουλεύω νέα έργα, ολοκληρώνω ήδη υπάρχοντα και εξερευνώ ακόμη πιο βαθιά θεματικές γύρω από το μέλλον της ανθρωπότητας, τη συνείδηση και τη μεταμόρφωση της κοινωνίας. Όσον αφορά το ενδεχόμενο διεθνών εκδόσεων, είναι που έχω στο μυαλό μου εδώ και καιρό. Υπάρχει προοπτική τα έργα μου να μεταφραστούν τόσο στα Αγγλικά όσο και στα Γαλλικά, κάτι που με χαροποιεί ιδιαίτερα, καθώς από την αρχή γράφω με έναν πιο παγκόσμιο, και όχι με την κλασική έννοια της ελληνικής θεματολογίας. Η ιδέα το έργο μου να ταξιδέψει εκτός συνόρων είναι για μένα φυσική συνέχεια αυτής της γραφής και ένα όνειρο που φαίνεται πλέον όλο και πιο κοντά στην πραγματοποίησή του.

**ΔΔ:** Πώς φαντάζεσαι την Άννα σε μια δεκαετία από τώρα. Σαν συγγραφέας αλλά και σαν προσωπικότητα γενικά, τι να περιμένουμε τα επόμενα χρόνια.

**AM:** Σε δέκα χρόνια από τώρα φαντάζομαι την Άννα ακόμα πιο βαθιά μέσα στη συγγραφή με περισσότερα έργα, περισσότερες ιστορίες που θα έχουν ταξιδέψει σε άλλες χώρες και άλλες γλώσσες, αλλά πάντα με τον ίδιο πυρήνα: τον άνθρωπο, τη συνείδηση και την ανάγκη για εξέλιξη. Θα ήθελα να έχω δημιουργήσει έναν κόσμο έργων που να συνομιλούν με την εποχή τους, να προβληματίζουν, να συγκινούν και να εμπνέουν. Να μην γράφω απλώς ιστορίες, αλλά να ανοίγω συζητήσεις για το μέλλον της κοινωνίας, της τεχνολογίας και της ανθρώπινης φύσης. Σε προσωπικό επίπεδο, με βλέπω πιο γαλήνια, πιο συνειδητή και πιο ελεύθερη δημιουργικά. Κάθε κύκλος της ζωής μου μέχρι τώρα, τέχνη, χορός, πολιτική, γραφή με έμαθε κάτι πολύτιμο. Στα επόμενα χρόνια θέλω όλα αυτά να συνεχίσουν να ενώνονται σε έργα με ουσία και αλήθεια. Αν κάτι μπορώ να υποσχεθώ είναι πως το ταξίδι μόλις ξεκινά.



Το ERmionida MAGazine βρέθηκε στην Αυστρία και σας παρουσιάζει το ρολόι, που βρίσκεται στο Δημαρχείο της Βιέννης και μετράει αντίστροφα για την μεγάλη διοργάνωση της Eurovision.

# EPT

Την Πέμπτη 12 Φεβρουαρίου στην εκπομπή "Νωρίς - Νωρίς" με την Μαρία Ηλιάκη και τον Κρατερό Κατσούλη στην τηλεόραση της EPT 1, δείξαμε την μοναδική Βιέννη!



**EUROVISION SONG CONTEST VIENNA 2024**  
87 : 09 : 19

**Νωρίς Νωρίς**

LIVE / ΒΙΕΝΝΗ, ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΔΗΜΟΤΣΗ - δημοσιογράφος

ΒΙΕΝΝΗ ΣΕ ΡΥΘΜΟΥΣ EUROVISION – Η ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ ΤΗΣ ΒΙΕΝΝΗΣ, ΤΟ ΡΟΛΟΪ ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΑΔΙΑ

07:41

SCAN  
HERE

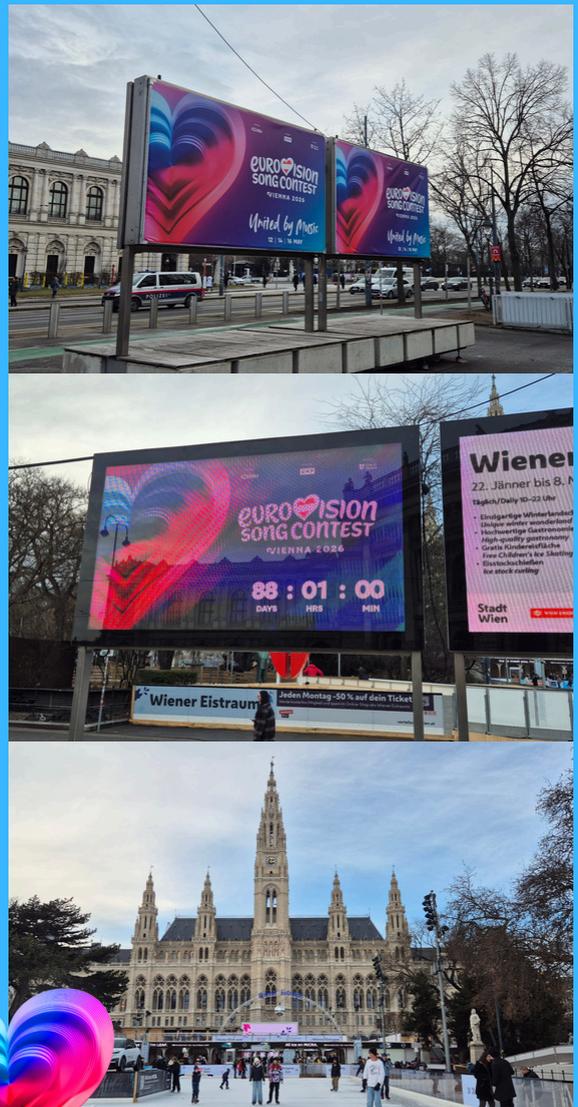


# Η Βιέννη σε ρυθμούς Eurovision

Στις μεγάλες διοργανώσεις συνηθίζεται, οι πόλεις που τις φιλοξενούν, να προβαίνουν σε μια σειρά διάφορων και πρωτότυπων αναφορών και εκδηλώσεων μέχρι να φτάσει η στιγμή να πραγματοποιηθούν.

Φέτος όλα τα φώτα “πέφτουν” στην Αυστρία και συγκεκριμένα στην Βιέννη όπου φιλοξενείται, σε δύο μήνες από τώρα, η μεγάλη γιορτή τραγουδιού - η Eurovision!

Το ER MAG βρέθηκε εκεί όπου “χτυπάει” η καρδιά του Ευρωπαϊκού τραγουδιού και σας εξασφάλισε αποκλειστικές εικόνες!



## Μετρώντας αντίστροφα

Στο Δημαρχείο και μπροστά από ένα τεράστιο παγοδρόμιο, βρήκαμε την μεγάλη οθόνη που μετράει αντίστροφα ημέρες, ώρες και λεπτά. Την Τετάρτη 11 Φεβρουαρίου μετρήσαμε “σε 88 ημέρες” θα πραγματοποιηθεί η μεγάλη γιορτή ενώ την Πέμπτη 12 του μηνός, που πραγματοποιήσαμε ζωντανή σύνδεση στην EPT1, το ρολόι έδειχνε 87 ημέρες.

Στο σήμερα, κάθε μέρα που περνάει η οθόνη μας υπενθυμίζει πώς βρισκόμαστε όλο και πιο κοντά στην Eurovision και στην μεγάλη γιορτή του Ευρωπαϊκού τραγουδιού!



## Θεοχάρης Κάππος

Αναπληρωτής Διευθυντής της  
Ορθοπεδικής κλινικής  
στο νοσοκομείο  
Sana Klinikum Offenbach.

Ο Θεοχάρης Κάππος γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα. Το 1999 εισήχθη στην Ιατρική Σχολή Αθηνών, από όπου αποφοίτησε το 2006. Ακολούθησε η εκπαίδευσή του στη Γενική Χειρουργική στο Νοσοκομείο Μεταξά για 18 μήνες. Στη συνέχεια εργάστηκε για έναν χρόνο ως επιστημονικός συνεργάτης στο Metropolitan Hospital, στην Κλινική Σπονδυλικής Στήλης. Ακολούθως, συνέχισε την εκπαίδευσή του για 17 μήνες στην Παιδοορθοπεδική Κλινική του Νοσοκομείου Παίδων Αγλαΐα Κυριακού. Το 2012 μετέβη στη Γερμανία και συνέχισε την ειδικότητά του στο κρατίδιο του Σάαρλαντ, όπου και την ολοκλήρωσε επιτυχώς τον Φεβρουάριο του 2017. Από τον Νοέμβριο του 2017 εργάζεται στο Όφφενμπαχ. Αρχικά ως ειδικευμένος ιατρός, στη συνέχεια το 2020, μετά την εξειδίκευσή του στην ειδική τραυματιολογία, ανέλαβε θέση επιμελητή, ενώ από το 2023 κατέχει τη θέση του Αναπληρωτή Διευθυντή της ορθοπεδικής κλινικής στο νοσοκομείο Sana Klinikum Offenbach.

**ΔΔ:** Καλωσορίζοντάς σας στο περιοδικό μας θα θέλαμε να μας πείτε για εσάς, πώς ακολουθήσατε τον κλάδο της ιατρικής και μετέπειτα της ειδικότητάς σας;

**ΘΚ:** Από πολύ νωρίς με γοήτευε η ιατρική επιστήμη. Θυμάμαι ήμουν 7 χρονών όταν ανακοίνωσα στους γονείς μου ότι θέλω να γίνω γιατρός. Η απόφαση να ακολουθήσω την ιατρική δεν ήταν μόνο επαγγελματική επιλογή, αλλά βαθιά προσωπική επιθυμία να συμβάλω στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Κατά τη διάρκεια των σπουδών μου ανακάλυψα το ιδιαίτερο ενδιαφέρον μου για την ειδικότητα της Ορθοπεδικής όταν πέρασα θεαματικά ένα ολόκληρο καλοκαίρι στα επείγοντα ενός μεγάλου νοσοκομείου της Αθήνας. Η Ορθοπεδική προσφέρει έντονη κλινική πρόκληση, άμεση λήψη αποφάσεων και σημαντικό αντίκτυπο στην έκβαση της υγείας του ασθενούς.

**ΔΔ:** Πώς αξιολογείτε το επίπεδο της ιατρικής εκπαίδευσης στην Ελλάδα; Ποιες είναι οι βασικές διαφορές στη λειτουργία των νοσοκομείων της Γερμανίας σε σχέση με την Ελλάδα;

**ΘΚ:** Η ιατρική εκπαίδευση στην Ελλάδα είναι πολύ υψηλού επιπέδου και παρέχει ισχυρή επιστημονική βάση. Οι Έλληνες γιατροί διαθέτουν πολύ καλή κατάρτιση και κλινική σκέψη. Ωστόσο, συχνά υπάρχουν στα δημόσια και πανεπιστημιακά νοσοκομεία ελλείψεις σε υλικοτεχνική υποδομή, οργανωτική δομή και πρακτική εξάσκηση με σύγχρονο εξοπλισμό. Στη Γερμανία, η λειτουργία των νοσοκομείων χαρακτηρίζεται από καλύτερη οργάνωση, σαφώς καθορισμένους ρόλους και αυστηρά πρωτόκολλα. Υπάρχει επάρκεια προσωπικού, καλύτερη κατανομή αρμοδιοτήτων και μεγαλύτερη έμφαση στη διασφάλιση ποιότητας και στη νομική τεκμηρίωση. Αυτό δημιουργεί ένα πιο δομημένο και λειτουργικό περιβάλλον εργασίας.

**ΔΔ:** Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της ομαδικής δουλειάς (Pflegerpersonal, Rettungsdienst, άλλες ειδικότητες); Πώς αντιμετωπίζεται το θέμα της ευθύνης και της νομικής κάλυψης του γιατρού;

**ΘΚ:** Η ομαδική εργασία είναι καθοριστική. Το νοσηλευτικό προσωπικό, το προσωπικό της επείγουσας προνοσοκομειακής φροντίδας καθώς και οι άλλες ειδικότητες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Η συνεργασία μέσω διακριτών ρόλων βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό, στη σαφή επικοινωνία και στην κοινή ευθύνη για την ασφάλεια του ασθενούς. Όσον αφορά τη νομική κάλυψη, στη Γερμανία υπάρχει σαφές πλαίσιο ευθυνών και ισχυρή ασφαλιστική κάλυψη επαγγελματικής ευθύνης. Η λεπτομερής τεκμηρίωση κάθε ιατρικής πράξης είναι απαραίτητη και λειτουργεί προστατευτικά τόσο για τον ασθενή όσο και για τον γιατρό.

**ΔΔ:** Για τους νέους γιατρούς που σκέφτονται να εργαστούν στη Γερμανία, ποιες συμβουλές θα τους δίνετε; Η γλώσσα θα παίξει βασικό ρόλο στην εργασία τους;

**ΘΚ:** Η γλώσσα είναι θεμελιώδης προϋπόθεση. Δεν αρκεί μόνο η βασική γνώση· απαιτείται πολύ καλή κατανόηση της ιατρικής ορολογίας και ικανότητα άνετης επικοινωνίας με ασθενείς και συναδέλφους. Η γλωσσική επάρκεια επηρεάζει άμεσα την ποιότητα της ιατρικής πράξης και την επαγγελματική ένταξη. Επιπλέον, θα συμβούλευα τους νέους γιατρούς να δείξουν υπομονή, επαγγελματισμό και διάθεση προσαρμογής σε ένα διαφορετικό σύστημα. Η συνέπεια, η τήρηση των πρωτοκόλλων και η καλή συνεργασία με την ομάδα είναι στοιχεία που εκτιμώνται ιδιαίτερα.

**ΔΔ:** Περιγράψτε μας μια τυπική ημέρα στη Γερμανία στην κλινική σας, έπειτα από μια δύσκολη εφημερία.

**ΘΚ:** Μετά από μια απαιτητική εφημερία, η ημέρα ξεκινά συνήθως με αναλυτική παράδοση περιστατικών στην ομάδα. Όλοι μαζί αποφασίζουμε την θεραπευτική αντιμετώπιση των περιστατικών. Σημαντικό είναι ότι κάθε μέλος της ομάδας μπορεί να εκφράσει την γνώμη του πριν πάρουμε την τελική απόφαση. Ακολουθεί κλινική επανεκτίμηση των ασθενών, έλεγχος εργαστηριακών και απεικονιστικών εξετάσεων και προγραμματισμός της περαιτέρω θεραπείας καθώς και ενά κριθεί αναγκαίο η χειρουργική αντιμετώπιση του ασθενούς, πολλές φορές εντός 24 ωρών.

**ΔΔ:** Τι θεωρείτε ως τη μεγαλύτερη ανταμοιβή στο επάγγελμά σας;

**ΘΚ:** Η μεγαλύτερη ανταμοιβή είναι η εμπιστοσύνη του ασθενούς και η στιγμή που βλέπεις την πορεία του να βελτιώνεται χάρη στη σωστή διάγνωση και θεραπεία. Το να γνωρίζεις ότι συνέβαλες ουσιαστικά στην υγεία και την ποιότητα ζωής ενός ανθρώπου αποτελεί το πιο ισχυρό κίνητρο για να συνεχίζεις με αφοσίωση και υπευθυνότητα.





## Σταυρούλα Τάχου

Διαχειρίστρια  
Ακτινολογικού Τμήματος  
Ορθοπεδικού Ιατρείου  
Orthopädie am Wilhelmsplatz



**Η Σταυρούλα Τάχου, με καταγωγή από την Κρύα Βρύση Γιαννιτσών, είναι διαχειρίστρια στο ακτινολογικό τμήμα του Ορθοπεδικού Ιατρείου Orthopädie am Wilhelmsplatz στο Όφφενμπαχ. Τα τελευταία έντεκα χρόνια εργάζεται για τον Δρ. Σαφιάριαν, με καταγωγή από το Ιράν, ο οποίος είναι ειδικευμένος σε πρόθεσης ισχίου και γονάτου όπως και σε ορθοπεδικά τραύματα καθώς και για τον Δρ. Τριμπέλ, ο οποίος είναι χειρουργός άκρου ποδός και άκρας χειρός.**

**ΔΔ: Καλωσορίζοντάς σας στο περιοδικό μας θα θέλαμε να μας πείτε ποια είναι η βασική σας ειδικότητα και ο ρόλος σας στο ορθοπεδικό ιατρείο και ποιες οι κύριες αρμοδιότητες σας στη διαχείριση ακτινολογικών εξετάσεων.**

**ΣΤ:** Εργάζομαι ως διαχειρίστρια ακτινολογικού σε ορθοπεδικό ιατρείο. Ο ρόλος μου είναι να εξασφαλίζω ότι η απεικόνιση γίνεται σωστά, με ασφάλεια και οργάνωση, ώστε να υποστηρίζεται ουσιαστικά το ιατρικό έργο. Αναλαμβάνω τον συντονισμό των εξετάσεων, τη σωστή εκτέλεσή τους, την αρχειοθέτηση και τη διασφάλιση ότι τα αποτελέσματα είναι άμεσα και αξιόπιστα διαθέσιμα στον ιατρό.

**ΔΔ: Ποια εκπαίδευση και ποιες πιστοποιήσεις απαιτούνται στη Γερμανία για τη θέση σας; Ποιες δεξιότητες θεωρείτε απαραίτητες για την άσκηση του επαγγέλματος**

**ΣΤ:** Στη Γερμανία απαιτείται συγκεκριμένη επαγγελματική εκπαίδευση, πιστοποιήσεις και συνεχής επιμόρφωση, ιδιαίτερα σε θέματα ακτινοπροστασίας και διαχείρισης ιατρικών δεδομένων. Οι δεξιότητες που είναι απαραίτητες είναι οι παρακάτω: Ακρίβεια, υπευθυνότητα, καλή οργάνωση και ψυχραιμία. Επίσης, η σωστή επικοινωνία με τον ασθενή και την ιατρική ομάδα είναι εξίσου σημαντική.

**ΔΔ: Πώς διασφαλίζεται η ποιότητα και η ακρίβεια των ακτινολογικών αποτελεσμάτων και ποια πρωτόκολλα ακτινοπροστασίας εφαρμόζετε στην καθημερινή εργασία;**

**ΣΤ:** Με αυστηρή τήρηση πρωτοκόλλων, σωστή τεχνική, έλεγχο του εξοπλισμού και εμπειρία διασφαλίζεται η ποιότητα και η ακρίβεια των ακτινολογικών αποτελεσμάτων. Η λεπτομέρεια κάνει την διαφορά σε κάθε εξέταση. Σχετικά με τα πρωτόκολλα μπορώ να πω πως η ακτινοπροστασία είναι βασική προτεραιότητα. Εφαρμόζουμε όλα τα προβλεπόμενα μέτρα τόσο για τους ασθενείς όσο και για το προσωπικό, με συνεχή έλεγχο και υπευθυνότητα.

**ΔΔ: Ποιος είναι ο ρόλος σας στη συνεργασία με τον ορθοπεδικό ιατρό; Πώς γίνεται η διαχείριση και η προστασία των προσωπικών δεδομένων των ασθενών;**

**ΣΤ:** Η συνεργασία με τον ορθοπεδικό γιατρό βασίζεται στην εμπιστοσύνη και την άμεση επικοινωνία. Φροντίζω ώστε ο γιατρός να έχει ξεκάθαρη εικόνα και όλα τα απαραίτητα δεδομένα για τη σωστή διάγνωση και αντιμετώπιση. Η προστασία των δεδομένων είναι απόλυτη προτεραιότητα. Τηρούνται αυστηρά οι κανονισμοί και κάθε πληροφορία διαχειρίζεται με σεβασμό και διακριτικότητα.

**ΔΔ: Θα θέλαμε να μας μιλήσετε για το ποιες είναι οι μεγαλύτερες επαγγελματικές προκλήσεις στον τομέα σας. Τι θα συμβουλευάτε τους επαγγελματίες υγείας που θέλουν να εργαστούν στη Γερμανία;**

**ΣΤ:** Η πίεση χρόνου και η ανάγκη για απόλυτη συγκέντρωση. Κάθε εξέταση έχει σημασία και δεν χωράνε λάθη. Θα συμβούλευα τους επαγγελματίες υγείας να είναι καλά προετοιμασμένοι, να σέβονται τους κανόνες και να επενδύσουν στη συνεχή μάθηση. Η Γερμανία προσφέρει ευκαιρίες, αλλά απαιτεί επαγγελματισμό και συνέπεια.

**ΔΔ: Πώς είναι η συνεργασία σας με τον κ. Κάππο;**

**ΣΤ:** Συνεργαζόμαστε άψογα με τον κύριο Κάππο Θεοχάρη τα τελευταία χρόνια. Αναλαμβάνει με μεγάλη επιτυχία περίπλοκα κατάγματα καθώς και αναθεωρήσεις προθέσεων. Θεωρώ ότι, πέρα από εξαιρετικός ιατρός, είναι και ένας εξαιρετικός άνθρωπος.





### Η Ύδρα στο επίκεντρο της παγκόσμιας προβολής.

Στη γειτονιά μας, ένας παγκόσμιος σταρ της Μεγάλης Οθόνης, ο Brad Pitt, πραγματοποίησε τα γυρίσματα της νέας του ταινίας, “The Riders”. Όπως είναι φυσικό η παρουσία του εδώ αποτελεί πόλο έλξης για τους θαυμαστές του που καθημερινά κατευθύνοντουσαν στο νησί με την ελπίδα να δουν από κοντά τον δημοφιλή ηθοποιό. Η κάμερα του ERmionida MAGazine σας δίνει πλάνα και σας παρουσιάζει μερικές ενδιαφέρουσες συνεντεύξεις . Τις τελευταίες μέρες, τηλεοπτικά συνεργεία, με σκηνικά αλλά και ταμπέλες και διαφημίσεις της δεκαετίας του ’80, κατέκλυσαν το νησί της Ύδρας, “ταξιδεύοντάς” μας σε μια άλλη εποχή και για πολλούς από εμάς στα παιδικά και εφηβικά μας χρόνια. Ειδικά εφέ, τεχνητή βροχή μέχρι και εμφάνιση του εμβληματικού κίτρινου – μπλε Flying Dolphin είχαν την τύχη να θαυμάσουν όσοι είναι στο νησί αυτές τις μέρες. Σε ένα άδειο, σχετικά, λιμάνι – όπως δεν το έχουμε συνηθίσει, βρίσκεται η βάρκα που “πρωταγωνιστεί” καθώς και το παλιό εκδοτήριο εισιτηρίων.

Δεν λείπουν σχοινιά και σημαίες εποχής που “εμπλουτίζουν” τα σκηνικά. Φυσικά μαζί με όλα αυτά βρίσκονται μεγάλες κινητές μονάδες ειδικών οπτικών εφέ αλλά και σωληνώσεις που διευκολύνουν την παραγωγή τεχνητής βροχής.

Η κάμερα του ERmionida MAGazine βρέθηκε στο νησί, “περιπλανήθηκε” στα σοκάκια με τις διαφημίσεις εποχής και σας εξασφάλισε μοναδικά πλάνα από την ηλιόλουστη Ύδρα αλλά και αποκλειστικές συνεντεύξεις με δύο κατοίκους που έχουν την χαρά να συμμετάσχουν στην ταινία μιλώντας μάλιστα στα Ελληνικά. Μας μιλούν για τον Brad Pitt και πως το νησί έχει μετατραπεί, πάλι, στο επίκεντρο της παγκόσμιας προβολής.





## "ΜΑΔΕΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ" Η μεγάλη τάση της εποχής

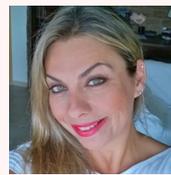
Find Maria at her  
Morfi holistic day spa  
in Ermioni 



**Μαδεροθεραπεία είναι μια ολιστική τεχνική μασάζ και προέρχεται από την Κολομβία!** Στη θεραπεία χρησιμοποιούμε ειδικό ξύλινο εργαλείο με στόχο τη βελτίωση της κυτταρίτιδας και τις αναλογίες του σώματος, βελτιώνοντας παράλληλα τη συνολική υγεία. Είναι μια 100% φυσική, μη επεμβατική μέθοδος χωρίς αντενδείξεις. Είναι πολύ αποτελεσματική μετεγχειρητική λεμφική θεραπεία για όσους υποβλήθηκαν σε διαδικασίες λιποαναρρόφησης ή BBL (ανόρθωση γλουτών). Η Μαδεροθεραπεία ασκείται εδώ και αιώνες στις ανατολικές χώρες, αλλά πήρε το κύμα της δημοτικότητας το 90 'στην Κολομβία. Η λέξη Madero στα Ισπανικά σημαίνει «ξύλο», επομένως, ονομάζεται Ξύλινη Θεραπεία».

### ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΜΑΔΕΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;

Διεγείρει τη μικροκυκλοφορία και τη ροή του αίματος Είναι μία φυσική και μη επεμβατική αποβολή της κυτταρίτιδας και μείωση του λίπους Βοηθάει στην απώλεια πόντων στα πόδια / στομάχι / γοφούς Ανορθώνει κι ενισχύει τους γλουτούς Τονώνει το δέρμα Επιταχύνει το μεταβολισμό για να κάψει λίπος Χαλαρώνει το μυαλό και το σώμα, το οποίο βοηθά στην ανακούφιση της ψυχικής και σωματικής έντασης Διασπά τα αποθέματα λίπους που απομακρύνονται μαζί με άλλες τοξίνες Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου Ενεργοποιεί το λεμφικό σύστημα που βοηθά στην απομάκρυνση του υπερβολικού νερού / εξαλείφει την κατακράτηση νερού



### ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΝΤΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ;

Η Μαδεροθεραπεία δεν συνίσταται σε έγκυες γυναίκες, θηλάζουσες μητέρες και σε άτομα με κισσούς, έντονες ευρυαγγείες και επιδερμική χαλάρωση.

### ΠΟΣΟ ΔΙΑΡΚΕΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΣΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ;

Κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου 25λεπτά και μπορείτε να δείτε αλλαγές από την 2η-3η συνεδρία. Για ικανοποιητικά αποτελέσματα προτείνουμε έναν κύκλο 10-15 συνεδριών. Ο τελικός αριθμός κύκλων / θεραπειών που απαιτούνται εξαρτάται από πελάτη σε πελάτη. Οι συχνότητα εφαρμογής είναι 2-3 φορές την εβδομάδα.

### ΕΙΝΑΙ ΕΠΩΔΥΝΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Τα πρώτα μασάζ μπορεί να είναι λίγο επώδυνα αλλά στη συνέχεια γίνονται πολύ χαλαρωτικά. Ο βαθμός του πόνου εξαρτάται από το πόσο "μπλοκαρισμένη" είναι η υπο-θεραπεία περιοχή. Σε κάποιες περιπτώσεις, ανάλογα με την ευαισθησία του κάθε δέρματος, μπορεί να εμφανιστούν και κάποιες μελανιές. Γενικότερα όμως, είναι μία άκρως χαλαρωτική κι αναζωογονητική θεραπεία, που επιτρέπει στον πελάτη να επιστρέψει άμεσα στις δραστηριότητές του.

### ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΩ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ;

Η ισορροπημένη διατροφή, η καθημερινή άσκηση και η χρήση εξειδικευμένων προϊόντων, είναι απαραίτητοι παράγοντες για να πετύχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα.

### ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΗ ΣΥΝΔΥΑΣΩ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ;

Φυσικά! Συνδυάζεται άψογα με όλες τις θεραπείες σώματος όπως, υπέρηχοι (Cavitation), ενδερμολογία, μεσοθεραπεία κ.α. με εκπληκτικά αποτελέσματα. Μπορεί όμως και να αποτελέσει από μόνη της μία εξαιρετική, αποτοξινωτική θεραπεία. Συμβουλευτείτε την αισθητικό σας για να πετύχετε τα μέγιστα αποτελέσματα.





## Μέση Ανατολή “Ωρα μηδέν”

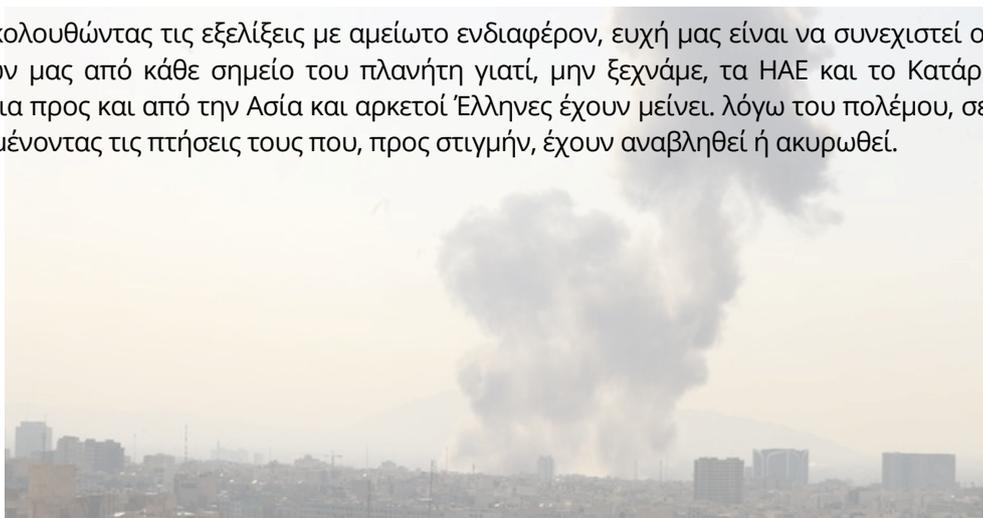
Δίχως τέλος, μοιάζουν οι εξελίξεις που βιώνουμε τις τελευταίες μέρες, καθώς τα γεγονότα που διαδραματίζονται και ο πόλεμος των λίγων ημερών - που τελικά θα είναι εβδομάδων - φαίνεται πώς θα φέρουν πολλά προβλήματα και στην χώρα μας. Και οι δύο πλευρές (Ιράν vs ΗΠΑ και Ισραήλ) μοιάζουν να μην έχουν σκοπό να λήξουν την ένταση αλλά αντιθέτως να συμπαρασύρουν και να εμπλέκουν και άλλες χώρες βαθύνοντας και άλλο την κρίση.

Η Ελλάδα συντάσσεται στο πλευρό της Κύπρου, όπως είναι φυσικό, και αυτό ίσως φέρει και στην χώρα μας κάποιες αντιδράσεις καθώς η Ελλάδα είναι μέλος του NATO και διατηρεί εγκαταστάσεις σε πολλά σημεία στην επικράτειά της.

Η άνοδος του ενεργειακού κόστους επηρεάζει σχεδόν τα πάντα όπως : μεταφορές, προϊόντα, υπηρεσίες κτλ. Βδομάδα με τη βδομάδα βιώνουμε μεγάλες αλλαγές στην καθημερινότητά μας και αυτό αν αλλάξει σήμερα θα χρειαστεί αρκετές βδομάδες για να επανέλθει στα φυσιολογικά επίπεδα - όπως ισχύουν σήμερα. Αν συνεχιστεί όμως η κρίση και ο πόλεμος, τότε θα αντιμετωπίσουμε πραγματικά μεγάλα προβλήματα. Ο τουρισμός με την σειρά του θα πληγεί σε μεγάλο βαθμό και από τις αυξήσεις των τιμών αλλά και την ανασφάλεια όσων μπορούν και αποφασίσουν να ταξιδέψουν. Χωρίς να υπάρχει μία ξεκάθαρη και σταθερή εικόνα του τι μέλλει γενέσθαι, καθώς τα γεγονότα αλλάζουν συνεχώς, θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουμε την νέα κατάσταση με τις συνεχόμενες αυξήσεις σε προϊόντα και υπηρεσίες.

Μετά την Κύπρο ενισχύουμε και την Βουλγαρία και υπάρχει αυξημένη ανησυχία στο αν καταρρίψουμε ένα πύραυλο, βρισκόμενοι σε άμυνα, ίσως αυτό “μεταφραστεί” ως συμμετοχή της χώρας μας στις επιχειρήσεις. Οι ειδικοί είναι καθυστερημένοι όσον αφορά την χώρα μας, Η Ελλάδα θεωρείται ασφαλής προορισμός (Level 1). Βέβαια, τα γεγονότα αλλάζουν μέρα με την μέρα και εμείς, με τη σειρά μας ευελπιστούμε στην καλύτερη δυνατή λύση, που μπορεί να βρεθεί, και αυτό να γίνει όσο το δυνατόν συντομότερα.

Μέχρι τότε, παρακολουθώντας τις εξελίξεις με αμείωτο ενδιαφέρον, ευχή μας είναι να συνεχιστεί ο επαναπατρισμός των συμπατριωτών μας από κάθε σημείο του πλανήτη γιατί, μην ξεχνάμε, τα ΗΑΕ και το Κατάρ είναι ενδιάμεσοι σταθμοί στα ταξίδια προς και από την Ασία και αρκετοί Έλληνες έχουν μείνει. Λόγω του πολέμου, σε διάφορες πόλεις του πλανήτη περιμένοντας τις πτήσεις τους που, προς στιγμήν, έχουν αναβληθεί ή ακυρωθεί.



## ΚΡΥΒΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΟΥ ΕΝΑΝ...ΓΗΙΝΟ!



Γράφει ο  
Γιάννης Σαρλάς

Κάποιος φίλος υπέβαλε σήμερα στην αφεντιά μου ένα σημαντικό, κοσμικό ερώτημα με ανησυχητικές προεκτάσεις! Με ρώτησε γιατί, στην περίπτωση, που υφίσταται ένας αριθμός τεχνολογικά ανεπτυγμένων εξωγήινων πολιτισμών, οι οποίοι θα υπερέχουν της αφεντιάς μας και καταφέρουν να μας...ξετρυπώσουν, αυτοί να παρουσιάζονται ως αιμοσταγείς κι αιμοδιψείς δυνάστες, ερχόμενοι στον πλανήτη μας, ούτως ώστε να τον υποδουλώσουν ή να τον αφανίσουν.

Ο φίλος έχει δίκιο. Όντως, τα τελευταία χρόνια αιωρείται πανταχόθεν η πεποίθηση, περί κακών εξωγήινων, η οποία εκφράζεται, τόσο, μέσω συγκεκριμένων δεξαμενών σκέψης, (think tanks) όσο κι από το ίδιο το Hollywood.



Προς επίρρωση τούτου, αρκετοί διάσημοι επιστήμονες κι Ακαδημαϊκοί, όπως ο συγχωρεμένος Steven Hawking έχουν εκφράσει δημοσίως την αντίληψη, **ότι καλό θα ήταν να μην διατρανώσουμε και τόσο πολύ το στίγμα της διαστημικής γειτονιάς μας**, μέσα στην απεραντοσύνη του Σύμπαντος διότι η εμπειρία μας από μια δυνητική επαφή με τους...ξένους ενδέχεται να αποβεί καταστροφική για το ανθρώπινο είδος!

Τί έχουμε λοιπόν εδώ;; Ένα πέπλο φόβου αρχίζει να διαχέεται στις ανθρώπινες κοινότητες, ακόμη δεν...σκάσαμε μύτη, έξωθεν της Γης! Το λοιπόν, ακόμη δεν βγήκαμε...απ' τ' αυγό, (δηλαδή απ' την ατμόσφαιρα μας) και ξεπροβάλλουν τα πρώτα εμπόδια για να αναπτύξουμε το διαστημικό μας πρόγραμμα, τα οποία όμως ουδόλως είναι εξωγήινης...κατασκευής αλλά ημεδαπής προελεύσεως! Νοητικής! Θαρρείς κι έχουμε ήδη έρθει σε επαφή με αυτούς τους ανωτέρους εξελικτικά εξωγήινους και γνωρίζουμε...απλήστως (συγγνώμη, απταίστως ήθελα να πω) την ψυχολογία τους, τους σκοπούς τους και τις επιδιώξεις τους..

Κατά συνέπεια, το ανωτέρω ερώτημα του φίλου αναγνώστη είναι μεν ένα καίριο ερώτημα, απευθυνόμενο σε μια γήινη λογική, **δεν μπορεί όμως να απαντηθεί σε όλη του την έκταση και σε όλη του την ενδελέχεια**, εάν πρώτα δεν γνωρίσουμε την λογική του συγκεκριμένου εξωγήινου είδους, με το οποίο θα έρθουμε σε επαφή! Απλά, η ταπεινότητα μου θα επιθυμούσε να κάνει μια σύντομη ανάλυση τούτου του ερωτήματος...

Ο Steven Hawking κι οι λοιποί εξέχοντες επιστήμονες ανησυχούν για την πιθανότητα να μας υποδουλώσουν οι εξωγήινοι, βασιζόμενοι στην...πραγματικότητα, ότι αυτό το έχουμε κάνει ΗΔΗ στους εαυτούς μας!! Σκεφθείτε το. Οι φόβοι για τους εξωγήινους ποσώς προέρχονται, από την πραγματική γνώση αυτών των εξωγήινων αλλά από την πραγματική γνώση των...γήινων, δηλαδή του ανθρωπίνου είδους! **Κάθε φορά, που ένας προηγμένος πολιτισμός έρχονταν σε επαφή με κάποιον υποδεέστερο, τα πράγματα δεν πήγαιναν και τόσο καλά για τον τελευταίο...**

Ανατρέξτε λίγο στην Ιστορία. Θυμηθείτε, τί συνέβη στην Βόρειο Αμερική, **όταν οι Ευρωπαίοι αντάμωσαν για πρώτη φορά τους ερθροδερμους**, θυμηθείτε τί συνέβη στην Νότιο Αμερική, όταν οι Ισπανοί συνητησαν για πρώτη φορά τους Ινδιάνους της Νοτίου Αμερικής, θυμηθείτε τί συνέβη στην Αυστραλία, όταν οι Βρετανοί ήρθαν σε επαφή με τους Αβορίγινες, θυμηθείτε τέλος, τί συνέβη στην Αφρική...

Τουτέστιν, η εμπειρική γνώση των ανωτέρω περιπτώσεων κάνει αρκετούς ανθρώπους να οδηγούνται στο συμπέρασμα, ότι ΚΑΙ οι εξωγήινοι θα πράξουν ακριβώς το ίδιο. Ότι θα είναι με άλλα λόγια...ωσάν τα μούτρα μας!! Παραταύτα...

Παραταύτα, η αφεντιά μου δεν είναι τόσο καχύποπτη! Δεν πιστεύω, ότι οι όλες οι ευφυείς μορφές ζωής στο Σύμπαν (εάν υπάρχουν) εμφορούνται, από πρωτόγονα, βίαια ένστικτα, τα οποία μετουσιώνονται σε επεκτατικές συμπεριφορές, που παρατηρούνται στο ανθρώπινο είδος. Τούτο, ίσως να έχει σχέση με το επίπεδο της ηθικής και της εξελικτικής βαθμίδας των εξωγήινων, ίσως πάλι κι όχι...

Μπορεί δηλαδή απλώς και μόνο, κάποιες εξωγήινες φυλές να έχουν ήδη χαρτογραφήσει τον Γαλαξία μας και να γνωρίζουν, ότι υπάρχει ένας πεπερασμένος αριθμός αξιόλογων πλανητών, οι οποίοι να είναι κατάλληλοι για διαστημικό εποικισμό. (Ενδεδειγμένη απόσταση από το μητρικό τους άστρο, φυσικές συνθήκες, που να υποστηρίζουν την ζωή, κ.ο.κ.) Συνεπώς, από ένα σημείο και πέρα, η επέκταση αυτών των εξωγήινων πολιτισμών δεν θα είναι εφικτή **διότι αυτό αυτομάτως θα σήμαινε ΠΟΛΕΜΟ μεταξύ τους**. Άρα, η οιαδήποτε σφοδρή επιθυμία για ενδεχόμενο διαστημικό εποικισμό αυτοπεριορίζεται και καταπνίγεται, προς χάριν της τάξης και της ειρήνης!

Εάν λοιπόν αυτές οι οντότητες έχουν βγει, εδώ και εκατομμύρια χρόνια στο διάστημα, τότε θα γνωρίζουν, ότι οτιδήποτε κάνουν επιβάλλεται να το κάνουν σωστά ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ κι όχι να παρασύρονται, από τα ανθρώπινα πάθη (εάν έχουν) της απληστίας και του φθόνου, τα οποία θα τους οδηγήσουν με μαθηματική ακρίβεια στην σύγκρουση και στην αυτοκαταστροφή!

Τα σέβη μου

## Η ΓΕΩΠΟΛΙΤΙΚΗ ΙΔΕΑ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Η γεωπολιτική ιδέα της αρχαίας Ελλάδας ως «όπλο» αναφέρεται στη στρατηγική χρήση του πολιτισμού, των αξιών (ελευθερία, δημοκρατία) και της στρατιωτικής ισχύς για την επιβολή επιρροής, την άμυνα κατά των Περσών και την εξάπλωση του ελληνιστικού κόσμου. Αυτή η «ήπια» και «σκληρή» ισχύς λειτούργησε ως ενωτικό στοιχείο και εργαλείο κυριαρχίας. **Η αρχαιοελληνική κληρονομιά χρησιμοποιείται ως μέσο μεγιστοποίησης της αποδοχής της Ελλάδας από το διεθνές κοινό**, ενισχύοντας τη θέση της στην παγκόσμια σκηνή. Λόγω της γεωγραφικής της θέσης στο σταυροδρόμι Ευρώπης, Ασίας και Αφρικής, η Ελλάδα προβάλλεται ως πολιτιστικός διαμεσολαβητής και «γέφυρα» μεταξύ Ανατολής και Δύσης.

Το συμβολικό κεφάλαιο της αρχαιότητας (**δημοκρατία, φιλοσοφία**) **παρέχει στην Ελλάδα μια θέση «κανονιστικής ισχύος» στις διεθνείς σχέσεις**, επιτρέποντάς της να παρεμβαίνει σε ευαίσθητα γεωπολιτικά ζητήματα της Ανατολικής Μεσογείου. Η μελέτη των αρχαίων συγκρούσεων (π.χ. Περσικοί Πόλεμοι, Πελοποννησιακός) προσφέρει πρότυπα Υψηλής Στρατηγικής, που θεωρούνται ισχυρά εργαλεία στη σύγχρονη γεωπολιτική σκακιέρα. Η Υψηλή Στρατηγική ως Εκπαιδευτικό Εργαλείο



**Η μελέτη αρχαίων κειμένων δεν είναι απλή ιστοριογραφία, αλλά εργαλείο λήψης αποφάσεων για μεγάλες δυνάμεις:**

- Η «Παγίδα του Θουκυδίδη»: Χρησιμοποιείται από σύγχρονους αναλυτές (π.χ. Graham Allison) για να περιγράψει την αναπόφευκτη σύγκρουση μεταξύ μιας κυρίαρχης δύναμης (ΗΠΑ) και μιας ανερχόμενης (Κίνα).
- Στρατιωτικές Ακαδημίες: Το έργο του Θουκυδίδη αποτελεί υποχρεωτικό μάθημα σε ιδρύματα όπως το West Point, διδάσκοντας τη διαχείριση της δημόσιας γνώμης και τις τακτικές σε μακροχρόνιους πολέμους.

**UNESCO & Δίκτυα:** Η χρήση διεθνών πλαισίων για την ανάδειξη της κληρονομιάς (π.χ. Μεσογειακή διατροφή, ρεμπέτικο) μετατρέπει την παράδοση σε σύγχρονη οικονομική και διπλωματική ισχύ. George Marshall: Ο τότε Υπουργός Εξωτερικών των ΗΠΑ μελετούσε συστηματικά τον Θουκυδίδη και τον Ηρόδοτο, θεωρώντας ότι η σύγκρουση ΗΠΑ-ΕΣΣΔ αντικατόπτριζε τη διαμάχη Αθήνας-Σπάρτης ή Αθήνας-Περσίας. Το έργο «Ιστορία του Πελοποννησιακού Πολέμου» είναι υποχρεωτικό ανάγνωσμα, διδάσκοντας πώς η στρατηγική ηγεσία διαχειρίζεται την κοινή γνώμη σε μακροχρόνιες συγκρούσεις. Οι αρχαίες τραγωδίες (Σοφοκλής, Αισχύλος) χρησιμοποιούνται σήμερα ως θεραπευτικό «όπλο» για τη διαχείριση του μετατραυματικού στρες (PTSD) σε βετεράνους στρατιώτες. **Συνοψίζοντας, η αρχαία Ελλάδα δεν προσφέρει απλώς ιστορικές γνώσεις, αλλά ένα διαχρονικό οπλοστάσιο στρατηγικής σκέψης.** Είτε πρόκειται για την «Παγίδα του Θουκυδίδη» που αναλύει τις παγκόσμιες ισορροπίες, είτε για τη χρήση του πολιτισμού ως «ήπια ισχύ» (soft power), η αρχαιοελληνική ιδέα παραμένει ένα ζωντανό εργαλείο στα χέρια των σύγχρονων ηγετών.



  
**"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](mailto:anastaslamprou@gmail.com)  
Κρανίδι Αργολίδας

  
**ethosophy**

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

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

f @ ethosophy.gr

## Διατροφή και Άσκηση: Ο Συνδυασμός που Εξασφαλίζει Καλή Υγεία

Η καλή υγεία είναι ένας θησαυρός που δεν έχει τιμή. Και η καλή διατροφή σε συνδυασμό με την κατάλληλη άσκηση αποτελούν τον ιδανικό συνδυασμό για τη διατήρηση και την προαγωγή της υγείας μας. Σε αυτό το άρθρο, θα εξερευνήσουμε τον τρόπο με τον οποίο η διατροφή και η άσκηση μπορούν να συμβάλουν στην επίτευξη και διατήρηση ενός υγιούς σώματος και ενιαίας ψυχικής καλής υγείας.

# Ethical Living



**• Η Σημασία της Υγιεινής Διατροφής**  
Η διατροφή είναι ο θεμέλιος λίθος υγιεινής ζωής. Η κατανάλωση ισορροπημένων γευμάτων που περιλαμβάνουν όλες τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ενέργειας, της αντοχής και της γενικής καλής υγείας. Στην διατροφική μας πυραμίδα πρέπει να προσθέτουμε φρέσκα φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Αποφύγετε τις υψηλές ποσότητες φαγητών πλούσιων σε σάκχαρα, αλάτι και κορεσμένα λίπη.

### • Η Σημασία της Άσκησης

Η άσκηση είναι αναπόσπαστο μέρος της υγιεινής ζωής. Η τακτική άσκηση βοηθά στην ενίσχυση των μυών, τη βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και την απελευθέρωση ενδορφινών, των φυσικών αναλγητικών, που μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση και να μειώσουν το άγχος. Μπορείτε να επιλέξετε τη μορφή άσκησης που σας ταιριάζει καλύτερα, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, τη γυμναστική, το κολύμπι, το ποδήλατο και πολλές άλλες. Επιλέξτε μια μορφή άσκησης που κάνει εσάς να νιώθετε ωραία και να περνάτε καλά.

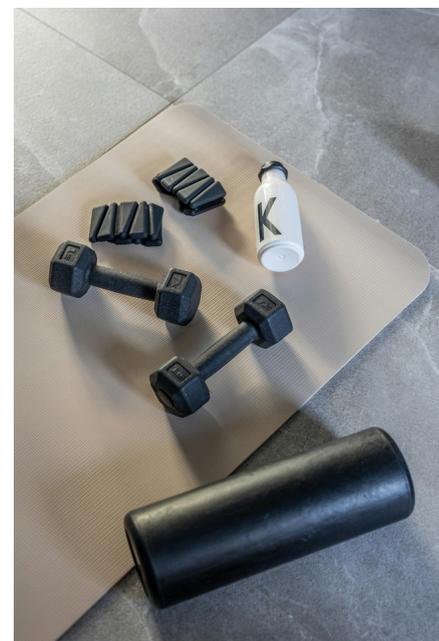
### • Ο Συνδυασμός για Καλή Υγεία

Η ολοκληρωμένη προσέγγιση για την καλή υγεία περιλαμβάνει τόσο τη διατροφή όσο και την άσκηση. Μια υγιεινή διατροφή παρέχει τα απαραίτητα καύσιμα για την άσκηση, ενώ η άσκηση βελτιώνει την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών από το σώμα. Αυτός ο συνδυασμός βοηθά στη διατήρηση του ιδανικού βάρους, στην αύξηση της ενέργειας και στην πρόληψη διαφόρων ασθενειών, όπως ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Ο συνδυασμός της ισορροπημένης διατροφής με μία τακτική μορφή άσκησης θα σας επιφέρουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα για την υγεία σας. Το κλειδί όμως σε έναν τέτοιο τρόπο ζωής είναι η συνέπεια και όχι η τελειότητα. Κάποιες μέρες η διατροφή σας δεν θα είναι άψογη ούτε και το πρόγραμμα γυμναστικής σας, αλλά αυτό που θα μετρήσει στο τέλος είναι το γεγονός ότι δεν τα παρατήσατε με το πρώτο παραστράτημα.

### • Πρακτικές Συμβουλές

Για να εφαρμόσετε αυτόν τον συνδυασμό για καλή υγεία στην καθημερινότητά σας, μπορείτε να λάβετε υπόψη τις εξής συμβουλές:

- 1 Προγραμματίστε τα γεύματά σας εκ των προτέρων και περιλαμβάνετε ποικιλία τροφίμων.
- 2 Ενσωματώστε την άσκηση στην καθημερινή σας ρουτίνα, ανάλογα με τον χρόνο και τις προτιμήσεις σας.
- 3 Προσπαθήστε να περπατάτε περισσότερο και να χρησιμοποιείτε τα σκαλοπάτια αντί του ανελκυστήρα.
- 4 Κοιμηθείτε αρκετές ώρες κάθε νύχτα για ανάκτηση και ανανέωση. Προσπαθήστε να είστε η καλύτερη πτυχή του εαυτού σας βάζοντας μέσα στο πρόγραμμά σας υγιεινές τροφές και περισσότερη άσκηση!





## Βιαστήκαμε να βάλουμε χαμηλά όρια στην πόλη με αρρυθμιστά φανάρια;

### ALL ABOUT CAR

#### **Ο νέος ΚΟΚ έφερε αυστηρότερα όρια ταχύτητας στην πόλη (30 χλμ./ώρα)**

Πρόσφατα αναφερθήκαμε στην πιο... χαλαρή αντίληψη των Ελλήνων οδηγών σχετικά με τα όρια ταχύτητας και για τη νέα συνθήκη που έφεραν στους δρόμους ο νέος ΚΟΚ και τα αυστηρότερα όρια ταχύτητας. Χιλιάδες οδηγοί έχουν ήδη βρεθεί να χάνουν το δίπλωμά τους επειδή ξεπέρασαν το όριο ταχύτητας για 20 χλμ./ώρα. Μάλιστα πολλοί από αυτούς απλώς συνέχισαν να οδηγούν όπως πριν σε δρόμους που φαινομενικά «γνώριζαν» καθώς περνούσαν κάθε μέρα.

#### **Έλεγχοι και πρόστιμα έχουν αναγκάσει τους περισσότερους οδηγούς να τα ακολουθούν**

Διαβάζοντας όλα τα παραπάνω, φαίνεται πως αρκετοί οδηγοί προσπαθούν να κινούνται με τη νόμιμη ταχύτητα, έχοντας συνέχεια στο νου τους το κοντέρ του αυτοκινήτου και τη σχετική σήμανση στους δρόμους. Παρόλα αυτά η καθημερινότητα με τα νέα όρια και την τήρησή τους, φέρνει έναν νέο... πονοκέφαλο.

#### **Πληθαίνουν οι διαμαρτυρίες για τη ρύθμιση της κυκλοφορίας**

Βλέπεις, οδηγώντας στην πόλη, οι περισσότεροι οδηγοί ξέρουν πως σε κεντρικούς δρόμους με πολλές διασταυρώσεις που ρυθμίζονται με φωτεινούς σηματοδότες, υπάρχει συνήθως μια συγκεκριμένη ταχύτητα που αν την τηρεί κανείς θα περάσει όλα τα φανάρια με πράσινο, χωρίς να τον «πιάσει» κανένα κόκκινο. Αρκεί βέβαια να μην υπάρχειμποτιλιάρισμα ή πυκνή κίνηση, άρα κάτι τέτοιο συμβαίνει συνήθως τις πολύ βραδινές ώρες ή πολύ νωρίς το πρωί. Τα παραδείγματα αρκετά, από τις Λεωφόρους 3<sup>ης</sup> Σεπτεμβρίου και Αλεξάνδρας, έως τη Μεσογείων την Καποδιστρίου ή τη Μαραθώνος.

#### **Σε πολλούς δρόμους τα φανάρια είναι ρυθμισμένα με τα... λάθος όρια!**

Πρόσφατα όμως, με αφορμή την εφαρμογή του νέου ΚΟΚ με τα νέα αυστηρά όρια ταχύτητας και τη σχετική αστυνόμευση, φαίνεται πως η παραπάνω... χαρά των οδηγών έλαβε τέλος. Και αυτό γιατί στις περισσότερες περιπτώσεις, ο οδηγός που θα προσπαθήσει να τηρήσει το σχετικό όριο θα βρεθεί προ εκπλήξεως, βλέποντας κυριολεκτικά κάθε φανάρι να τον σταματά. Μάλιστα ο εκνευρισμός του θα αυξηθεί βλέποντας πως όσοι τον προσπερνούν «φουλαριστοί» θα περάσουν όλα τα φανάρια με πράσινο, όσο αυτός να πρέπει να ακινητοποιείται ανά 300-400 μέτρα και να επιταχύνει ξανά, πάντα μέχρι το σχετικό όριο.

**Μήπως λοιπόν εκτός από τα νέα, αυστηρότερα όρια και τους δεκάδες ελέγχους από τις Αρχές, πρέπει να ρυθμιστούν εκ νέου οι φωτεινοί σηματοδότες ώστε να μην «τιμωρούν» τους νομοταγείς οδηγούς;** Εσύ τι λες, ποιος φταίει για αυτή την «εκνευριστική» κατάσταση σε πολλούς δρόμους της πόλης;

Έρευνα & επιμέλεια άρθρου: Θανάσης Δαμαλίτης

Πηγή: Autotriti.gr

## SURVIVAL TIPS



## Προσανατολισμός με τον ήλιο και την σκιά

Ο ήλιος αποτελεί ένα από τα πιο αξιόπιστα φυσικά εργαλεία προσανατολισμού. Ακόμη και χωρίς πυξίδα, η σωστή παρατήρηση της πορείας του και των σκιών που δημιουργεί μπορεί να μας βοηθήσουν να κινηθούμε προς την σωστή κατεύθυνση στην φύση.

### - Αξιοποιούμε την πορεία του ήλιου

Σε οποιοδήποτε σημείο του βόρειου ημισφαιρίου, ο ήλιος ανατέλλει περίπου στα ανατολικά και δύει στα δυτικά. Το μεσημέρι βρίσκεται προς τον νότο. Παρατηρώντας τη θέση του στο ουρανό, μπορείς να εκτιμήσεις την κατεύθυνση με ικανοποιητική ακρίβεια.

### - Μέθοδος ραβδιού και σκιάς

Φύτεψε ένα ίσιο ραβδί στο έδαφος κάθετα. Σημείωσε την άκρη της σκιάς του. Περίμενε 10-15 λεπτά και σημείωσε ξανά το νέο σημείο της σκιάς. Η γραμμή ανάμεσα στα δύο σημεία δείχνει περίπου ανατολή και δύση. Το πρώτο σημείο είναι δυτικά, το δεύτερο ανατολικά. Αυτή είναι η πιο αξιόπιστη μέθοδος φυσικού προσανατολισμού όταν υπάρχει ήλιος.

### - Προσανατολισμός χωρίς εργαλεία

Αν δεν έχεις ραβδί, παρατήρησε τις μακριές σκιές το πρωί και το απόγευμα:

Το πρωί οι σκιές πέφτουν προς τα δυτικά.

Το απόγευμα πέφτουν προς τα ανατολικά.

Στο μεσημέρι, οι σκιές έχουν μικρότερο μήκος και δείχνουν προς τον βορρά.

### - Χρήση φυσικών ενδείξεων

Αν και ο ήλιος είναι το κύριο εργαλείο, και η φύση δίνει επιπλέον σημάδια:

Η νότια πλευρά των δέντρων είναι πιο ξηρή και συχνά έχει λιγότερη βλάστηση.

Η βόρεια πλευρά είναι συνήθως πιο υγρή και καλυμμένη με βρύα.

Πλαγιές στραμμένες προς τον νότο είναι θερμότερες και πιο φωτεινές.

### - Ακρίβεια και περιορισμοί

Η μέθοδος του ήλιου είναι αξιόπιστη σε καθαρό ουρανό. Σε συννεφιά, χρειάζεται συνδυασμός πολλών ενδείξεων.

Η παρατήρηση πρέπει να γίνεται για αρκετά λεπτά, ώστε να μειώνεται το περιθώριο λάθους.

**Ο ήλιος αποτελεί φυσική πυξίδα που δεν χαλάει, δεν ξεφορτίζει και δεν σε προδίδει. Με λίγη εξάσκηση μπορείς να προσανατολιστείς με εντυπωσιακή ακρίβεια.**



## Μουντιάλ 2026: Το Ιράν ήταν η μοναδική χώρα που απείχε από το σεμινάριο της FIFA στην Ατλάντα



Ακόμα μία απόδειξη ότι το τελευταίο πράγμα που σκέφτεται το Ιράν -αυτή τη στιγμή εν μέσω πολέμου είναι το ποδόσφαιρο- έλαβε χώρα στην Ατλάντα των ΗΠΑ, όπου η FIFA διεξήγαγε σεμινάριο εν όψει του Μουντιάλ 2026, καθώς το Ιράν ήταν η μόνη Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία που δεν έδωσε το παρών.

Το κλίμα ανάμεσα στο Ιράν, το Ισραήλ και τις ΗΠΑ παραμένει τεταμένο, με τις εχθροπραξίες να συνεχίζονται και από τις δύο πλευρές.

Εν μέσω του πολέμου η Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία του Ιράν κάνει σκέψεις να αποσυρθεί από τη συμμετοχή της στο Μουντιάλ 2026, το οποίο θα διεξαχθεί σε τρεις χώρες το προσεχές καλοκαίρι, ΗΠΑ, Μεξικό και Καναδά.

Το τελευταίο χρονικά επεισόδιο αυτών των σκέψεων έλαβε χώρα στην Ατλάντα, όπου η FIFA προγραμμάτισε διήμερο σεμινάριο για τις 48 ομάδες, αυτές που έχουν ήδη προκριθεί και αυτές που θα διεκδικήσουν το εισιτήριο μέσω των playoffs.

Από τις 48, λοιπόν, χώρες, **η μοναδική Ομοσπονδία που δεν έστειλε εκπροσώπους, ούτε τεχνικό διευθυντή, ούτε υπεύθυνο ασφαλείας, ούτε αξιωματούχο, ήταν το Ιράν.**

Στο σεμινάριο κάλυπτε τα εξής θέματα:

- Λογιστική των εγκαταστάσεων
- Πρωτόκολλα ασφαλείας
- Σχεδιασμός ταξιδιού και διαμονής
- Διαδικασίες αντιντόπινγκ και ιατρικές διαδικασίες
- Υποχρεώσεις προς τα MME και εμπορικές υποχρεώσεις

### Οι λόγοι απουσίας, σύμφωνα με τα ιρανική Μέσα, ήταν:

- Η συνεχιζόμενη στρατιωτική σύγκρουση με τις ΗΠΑ και το Ισραήλ (Επιχείρηση Eric Fury) έχει ακινητοποιήσει τις περισσότερες εμπορικές πτήσεις και έχει καταστήσει τα διεθνή ταξίδια εξαιρετικά δύσκολα/επικίνδυνα για τους αξιωματούχους.
- Οι ανησυχίες για την ασφάλεια των Ιρανών αντιπροσώπων που ταξιδεύουν στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής εν μέσω αυξημένων εντάσεων.
- Η πολιτική απόφαση να αποφευχθεί οποιαδήποτε εμφάνιση "ομαλοποίησης" των σχέσεων με τις ΗΠΑ κατά τη διάρκεια ενεργών εχθροπραξιών.

Η FIFA δεν έχει ακόμη σχολιάσει δημοσίως, αλλά πηγές αναφέρουν ότι η απουσία δεν αντιμετωπίζεται ως μπουϊκοτάζ.

### Τι θα συμβεί εάν το Ιράν αποσυρθεί;

- Εάν το Ιράν δεν μπορεί ή δεν επιθυμεί να συμμετάσχει, οι κανονισμοί της FIFA δίνουν στην παγκόσμια ποδοσφαιρική αρχή την διακριτική ευχέρεια -βάσει του άρθρου 6 των κανονισμών της- να βρει μία αναπληρώτρια ομάδα ή να προσαρμόσει ανάλογα το τουρνουά. Επομένως, σε περίπτωση που το Ιράν αποσύρει τη συμμετοχή του από την τελική φάση του Μουντιάλ, είτε κατ' επιλογή του είτε με τη βία, τότε η FIFA θα μπορούσε είτε να ακυρώσει όλους τους αγώνες του Ιράν και να τροποποιήσει τους κανόνες ώστε ο 7ος όμιλος να έχει τρεις ομάδες ή να αντικαταστήσει το Ιράν με άλλη χώρα. Όλα δείχνουν πάντως ότι η απόφαση σε ένα τέτοιο ενδεχόμενο θα παρθεί την τελευταία στιγμή λόγω της σχετικής αβεβαιότητας που επικρατεί στην παρούσα φάση.

### Ποιες ομάδες θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν το Ιράν;

- Η ιδιαίτερη μορφή των προκριματικών του Παγκοσμίου Κυπέλλου στην ασιατική ζώνη, καθιστά την επιλογή αντικαταστάτριας ομάδας ως σταυρόλεξο για δυνατούς λύτες. Το Ιράν πήρε κατ' αρχάς την πρόκριση στα τελικά ως επικεφαλής του 1ου ομίλου στον τρίτο προκριματικό γύρο της Ασίας ενώ η δεύτερη χώρα της βαθμολογίας, το Ουζμπεκιστάν, κέρδισε επίσης μία θέση στα τελικά. Όσον αφορά στις ομάδες που κατέλαβαν την 3η και 4η θέση, τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα και το Κατάρ αντίστοιχα πήγαν στον τέταρτο γύρο - όπου το Κατάρ τελικά εξασφάλισε την πρόκριση στο Παγκόσμιο Κύπελλο. Τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα έχασαν στα playoffs από το Ιράκ, το οποίο, με αυτή τη νίκη, κέρδισε μια θέση στα διεπειρωτικά playoffs στο Μεξικό, στα τέλη Μαρτίου. Το Ιράκ θα αντιμετωπίσει είτε τη Βολιβία είτε το Σουρινάμ στις 31 Μαρτίου, με μια θέση στο Παγκόσμιο Κύπελλο να διακυβεύεται. Εάν το Ιράκ κερδίσει αυτά τα playoffs, τα ΗΑΕ πιθανότατα θα είναι τα επόμενα στη σειρά ως πιθανοί αντικαταστάτες του Ιράν ενώ αν το Ιράκ χάσει στα playoffs, θα μπορούσαν να επιλεγούν είτε το Ιράκ είτε τα ΗΑΕ. Υπάρχει βέβαια και το σενάριο η FIFA να κοιτάξει εκτός Ασίας και να επιλέξει τον ηττημένο των διεπειρωτικών playoffs (Βολιβία ή Σουρινάμ), με τους κανονισμούς να επιτρέπουν στην παγκόσμια ποδοσφαιρική ομοσπονδία να πάρει όποια απόφαση θέλει.



**ERmionida MAGazine**



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