



Συεντεύξεις :
Ηλίας Λογοθέτης -
Ηθοποιός


Παναγιώτης Σφαέλος -
Γ.Γ. Ένωσης Ευρωπαίων
Δημοσιογράφων

Εργαστήρι Energy Art:
Βραβεία σε Διαγωνισμό
Εικαστικών Τεχνών


Αφιέρωμα στην
Εκκλησία Αγίου Γεωργίου
στο Κρανίδι

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΙΟΥΛΙΟΣ 2021 | ΤΕΥΧΟΣ 10

 ermionidamagazine.wordpress.com

 ermionidamagazine@gmail.com

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

- 2 Περιεχόμενα
- 3 Editorial - Εκδοτικό σημείωμα
- 4-5 Αναδρομές Ερμιονίδας - Μίλτος Ιωαννίδης
- 6-8 Ερμιονίδα
- 9 Συνέντευξη του Ηλία Λογοθέτη στον Βασίλη Βιτσιλόγιαννη
- 10 Συνέντευξη του Παναγιώτη Σφαέλου στον Βασίλη Βιτσιλόγιαννη
- 11 Συμβουλευτική γονέων: Βαλέρια Μπουζούνη
- 12-14 Μόδα - Καλοκαίρι 2021
- 15 Μόδα, Ομορφιά & Υγεία
- 16 Social U - Σοφία Στοΐδου
- 17 Διαζύγια - Λίλη Παναγούλια
- 18 Υποχρεωτικό; Που πήγε η Δημοκρατία; Δέσποινα Δημόση
- 19 Οικολογία - Διατροφή - Ευζωΐα
- 20 Survival tips - Συμβουλές Επιβίωσης
- 21-24 Αθλητικά - Sport Ermionida



Έκδοση, αρχισυνταξία: @despinadimotsi
Graphics: @despinadimotsi & @roula909
Επιμέλεια graphics: @sophiastoidou
Cover: @panosmeremetis
Cover photo: @niovykatsourani
Location: @kounoupi_luxury_apartments

Συνεντεύξεις: @vassiliosvitsilogiannis
Αθλητικά: Sport Ermionida
Λοιποί συνεργάτες: @lilipanagoulia
@Sophiastoidou, @mydigiwingz
@drone_vision_ermionida, @roula909,
@miltosioannides, @ethical.living.gr,
@valeriabouzouni



EDITORIAL - ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

JULY 2021

Με αυτό το τεύχος το ERmionida MAGazine συμπληρώνει τα 10 τεύχη - διψήφιος αριθμών τευχών στην Ελληνική έκδοση!

Μέσα στο καλοκαίρι αναμένεται να κυκλοφορήσει και η Αγγλική έκδοση, η οποία θα διαφημίσει την περιοχή μας σε όλη την υφήλιο!!!

Σε αυτό το τεύχος στις συνεντεύξεις φιλοξενούμε τον ηθοποιό Ηλία Λογοθέτη και τον Γενικό Γραμματέα της Ένωσης Ευρωπαίων Δημοσιογράφων Παναγιώτη Σφαέλο.

Μετά τον επιτυχημένο διαγωνισμό give away του Ιουνίου έρχονται και πολλές άλλες εκπλήξεις. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να συντονιστείτε στο λογαριασμό μας στο Instagram για περισσότερα επώνυμα δώρα!

ΔΔ





ΘΑΝΑΣΗΣ ΣΤΑΪΚΟΣ: Η "ΣΗΜΑΙΑ" ΤΗΣ ΈΝΩΣΗΣ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ, ΣΤΑ ΣΑΛΟΝΙΑ ΤΗΣ SUPER LEAGUE

Το ποδόσφαιρο, είναι ένα δίκαιο άθλημα. Όποιος αξίζει, το ίδιο το άθλημα τον επιβραβεύει. Έστω και αν πολλές φορές οι δυσκολίες φαντάζουν ανυπέρβλητες. Φαντάζουν. Δεν είναι. Απαραίτητη προϋπόθεση να νικηθούν τα προγνωστικά; η εξής μια!

Να είναι κάποιος ικανός να σηκώσει το "βάρος της φανέλας".

Να αντέξει δηλαδή το "περιβραχιόνιο στο μπράτσο".

Να είναι εκείνος που όταν η μπάλα "ζυγίζει εκατό κιλά", να έχει το ηγετικό παράστημα, να παίρνει την ομάδα στις πλάτες του και να την οδηγεί σε μια νίκη, σε έναν θρίαμβο, σε ένα πρωτάθλημα. Ενίοτε δε και με... χατ τρικ!



Να γίνει με λίγα λόγια το "δέκα το καλό" όχι μόνο της ομάδας. Αλλά και του "δωδέκατου παίχτη". Του κόσμου. Του κόσμου που τον λάτρευε και τον λατρεύει. Του κόσμου που τον έκανε "σημαία". Δίκαια; δικαιοτάτα! Πρώτος σε συμμετοχές. Πρώτος σκόρερ. Πρώτος μάγκας στο τερέν σε μια ξέφρενη πρωταθληματική πορεία που οδήγησε από τ'αλώνια της Δ και της Γ Εθνικής στα... σαλόνια της Football League και του επαγγελματικού ποδοσφαίρου!

Γιατί η σχέση του Θανάση Σταϊκού με την Ένωση Ερμιονίδας, υπήρξε καρμική. Το γιατί, θα το διαπιστώσετε παρακάτω. Με τον ίδιο ως ηγέτη στο γήπεδο, η "κυανοκίτρινη αρμάδα" του Αργολικού ποδοσφαίρου, διέπρεψε. Σε ανύποπτο χρόνο, με την ομάδα να εξέρχεται θριαμβεύτρια με το ονειρικό 4-0 επί του Παναργειακού και να ανεβαίνει ως πρωταθλήτρια στα επαγγελματικά σαλόνια του ποδοσφαίρου, μέσα στο πανδαιμόνιο των πανηγυρισμών, ένας από τους λεγόμενους "προπονητές της κερκίδας" είπε και το μεταφέρω επί λέξη καθότι ήμουν... αυτήκοος μάρτυρας: "ο Θανάσης εκτός από μεγάλος παίχτης θα γίνει προπονητής και θα φτάσει ψηλά". Αυτή η ποδοσφαιρική λοιπόν "προφητεία", έγινε εκείνο το μαγικό Απριλιάτικο απόγευμα του 2014. Τι ώθησε λοιπόν των προαναφερόμενο "προπονητή της κερκίδας" να βάλει στην... εξίσωση τον Θανάση Σταϊκό ως παίχτη και τον Θανάση Σταϊκό ως προπονητή; Μα, φυσικά, η καλώς εννοούμενη "ποδοσφαιρική τρέλα" που έχουν όλοι όσοι λατρεύουν τη "στρογγυλή θεά" που τους επιτρέπει να γίνονται για λίγο σαν τον Βασίλη Δανιήλ που... "έβλεπε εκατό χρόνια μπροστά!

Και να ρισκάρουν μια πρόβλεψη με βάση το πολύ απλό: Τα τετραγωνικά του γηπέδου στα οποία διακρίθηκε ο αγαπημένος Θανάσης των φιλάθλων της Ένωσης Ερμιονίδας:

Ποια ήταν αυτά τα τετραγωνικά; το κέντρο του γηπέδου! Το κάθετο παιχνίδι. Ο άξονας. Ο Θανάσης, αγωνίστηκε εκεί. Διακρίθηκε εκεί. Στο 8 μα κυρίως στο 10. Το καλό. Ο μάεστρος! Εβλεπε πως κυλάει η μπάλα στο χορτάρι.



Μπορούσε να κινηθεί και στις άκρες. Και ως φορ. Πολυθεσίτης και πολυσύνθετος άσος. Και με την εμπειρία του ήταν και "προπονητής στο γήπεδο". Ως παίχτης, ήταν λάτρης της τακτικής και της καλής μπάλας. Με λίγα λόγια, ο προφητικός εκείνος φίλαθλος, είχε προβλέψει σωστά! Είχε δει ότι ο Θανάσης Σταΐκος, έχει πολύ ποδόσφαιρο μέσα του. Και πολύ περισσότερο μέλλον στην άκρη του πάγκου. Στην λεγόμενη "ηλεκτρική καρέκλα" του προπονητή.

Και αυτό δεν άργησε να φανεί από την πρώτη στιγμή που κάθισε στην άκρη του πάγκου!

Η προπονητική του φιλοσοφία βασίστηκε στο όμορφο και επιθετικό ποδόσφαιρο. Στην εκμετάλλευση των κενών χώρων στον άξονα. Στο κάθετο παιχνίδι. Στην δημιουργία παιχνιδιού και όχι στην μαζική άμυνα.

Ένα μοντέρνο και απαιτητικό στυλ ποδοσφαίρου.

Ένα ποδόσφαιρο που το διδάσκει στις προπονήσεις...σεμιναριακά. Προπονήσεις με ποικιλομορφία ασκήσεων, γεμάτες ένταση, μπάλα και τακτική.

Ένα ποδόσφαιρο που λανσάρουν στο φίλαθλο κοινό, προπονητές που... γνωρίζουν ποδόσφαιρο!

Ένα ποδόσφαιρο που βήμα βήμα, κέρδιζε το χειροκρότημα των φιλάθλων, την αποδοχή των αντιπάλων και έβαζε το όνομα του προπονητή στα μπλοκάκια Τεχνικών Διευθυντών, ατζέντηδων και Διοικήσεων... άλλου επιπέδου!

Ένα ποδόσφαιρο, όπως αυτό που απέδωσε φέτος η Ένωση Ερμιονίδας, στηριζόμενη κατά βάση σε νεαρούς παίχτες και την οδήγησε στην πρώτη τριάδα του ομίλου της στην Γ Εθνική.

Και το κυριότερο; σε εποχές που το ποδόσφαιρο, επηρεάστηκε από την πανδημία που προκάλεσε τα γνωστά αλαλούμ σε όλα τα πρωταθλήματα εντός και εκτός Ελλάδας.

Και εδώ έρχεται το κάρμα!

Ως παίχτης ο Θανάσης Σταΐκος οδήγησε την Ένωση Ερμιονίδας στα επαγγελματικά σαλόνια το 2014. Ως προπονητής της ομάδας της καρδιάς του, κέρδισε με την αξία του, το διαβατήριο για την Super League ως βοηθός του Ηρακλή Μεταξά στον ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ, την ευχάριστη έκπληξη του περσινού πρωταθλήματος!

Στον ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ του Χριστοβασίλη, ενός προέδρου που ξέρει από ποδόσφαιρο. Στον ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ του νέου προπονητή με πολύχρονη θητεία στους πάγκους της Γερμανίας.

Το επίπεδο υψηλό. Οι παραστάσεις που θα αποκομίσει σπουδαίες. Η ευκαιρία; της ζωής του. Η δικαίωση; απόλυτη. Το δίκαιο του ποδοσφαίρου αναγνώρισε το ταλέντο, την δουλειά και τη νοοτροπία του που τον διακρίνει. Εντός και εκτός γηπέδου. Την δίψα του για εξέλιξη. Την αγάπη του για το ίδιο το σπορ.

Δίπλα στον Γερμανοτραφή Ηρακλή Μεταξά, θα μάθει πολλά. Αυτό είναι το κίνητρο του για να περάσει πια στο μέλλον και στο επόμενο επίπεδο.

Τότε που θα τον καμαρώσουμε και πρώτο προπονητή σε ομάδα της Super League.

Φίλε Θανάση, ζήσε το όνειρο σου. Εμείς εδώ, καμαρώνουμε για σενα. Και να κοιτάς ψηλά. Στον ουρανό. Εκεί είναι η Νίκη. Η δική σου Νίκη.

Φίλε Θανάση, μια μεγάλη καριέρα ξεκινάει για σενα. Ήταν γραφτό, η αφετηρία αυτής της μεγάλης καριέρας, να ξεκινήσει από την Ένωση Ερμιονίδας. Την ομάδα της καρδιάς σου. Της ομάδας που έγινες σημαία. Και αυτή η σημαία θα είναι πάντα στον ιστό... Καλή επιτυχία και καλή σταδιοδρομία στους πάγκους. Εκεί στα ποδοσφαιρικά σαλόνια...



ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΗΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΣΤΟ ΚΡΑΝΙΔΙ

Ο Ιερός Ναός Αγίου Γεωργίου Κρανιδίου μία από τις παλαιότερες εκκλησίες αφού χρονολογείται από τον 18ο αιώνα.

Αρχικά κτίστηκε μια μικρότερη εκκλησία ως ένδειξη ευγνωμοσύνης προς τον Άγιο Γεώργιο, όταν ο εχθρός εισέβαλε για εκδίκηση στο Κρανίδι, για να τιμωρήσει τις προνομιούχες Κρανιδιώτικες οικογένειες, που αθέτησαν προκλητικά την προσήλωση τους στο Σουλτάνο.

Τότε οι περισσότερες Κρανιδιώτικες οικογένειες κατέφυγαν για να σωθούν στις Σπέτσες και όταν επέστρεψαν στο Κρανίδι ξεκίνησαν να κτίσουν ένα παρεκκλήσι προς τιμήν του Αγίου Γεωργίου, επειδή την ημέρα της γιορτής του σώθηκαν (23 Απρίλη 1772). Ο μικρός αυτός ναός αποπερατώθηκε το 1785 στο χώρο που είχε στρατοπεδεύσει ο Τουρκαλβανός χιλίαρχος με 200 Τουρκαλβανούς στρατιώτες και αναζητούσε τρόπο να εκδικηθεί τους Κρανιδιώτες. Στο σημερινό μεγάλο ναό σώζεται στη δυτική είσοδο μια επιγραφή που αναφέρει: <<Έναρξις του Ναού του Αγίου Γεωργίου εγένετο εν Κρανιδίω τη 26 Ιουλίου 1870>>.



Ο ρυθμός του ναού είναι ιδιόρρυθμη και σταυρεπίστεγη βασιλική όπως λέγουν οι ειδικοί. Υπάρχουν μόνο τρεις ναοί σε όλη την Ελλάδα σε αυτό τον ρυθμό και με τα ίδια υλικά κτισμένα δηλαδή με πέτρα του χρώματος του Αγίου Γεωργίου.

Μέσα στο ναό διασώζονται πολλές εικόνες που χρονολογούνται από τον 17ο και 18ο αιώνα ενώ η εικόνα του Αγίου Γεωργίου είναι καλυμμένη με επένδυση από καθαρό ασήμι (το λεγόμενο πουκάμισο) και είναι δωρεά των παλιών ναυτικών των επονομαζόμενων γκαγκαβιέρηδων ή σφουγγαράδων που ήταν αρκετοί κατά τον 19ο αιώνα στο Κρανίδι.

Επίσης διασώζεται ως κειμήλιο του ναού ένας χρυσοϋφαντος επιτάφιος θρήνος που τον είχαν φέρει οι παλιοί ναυτικοί Κρανιδιώτες των ιστιοφόρων από την Οδησό.

Ακόμη στη νότια μεσαία πύλη υπάρχει ηλιακό ρολόι τοίχου ενώ ιδιαίτερη εντύπωση προξενούν στον επισκέπτη οι αγιογραφίες εντός του ναού με γαιοχρώματα και αυγό που είναι ανεξίτηλα στον πανδαμάτορα χρόνο. Ένα άλλο αξιοσημείωτο στοιχείο είναι η σωζόμενη πλάκα με επιγραφή στο χωνευτήρι εντός του Ιερού Βήματος. Φαίνεται ότι στο σημείο εκείνο είχε ταφεί κάποιος ιερέας του ναού, γεγονός σύνηθες στα παλαιότερα χρόνια.

Φωτογραφίες εσωτερικού χώρου: Κώστας Βενεκάς



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ENERGY ART ΒΡΑΒΕΙΑ ΣΕ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟ ΕΙΚΑΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΦΟΙΝΙΞ ΔΙΩΝΗ
Πρώτο βραβευμένο έργο
παιδικού διαγωνισμού
ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ



ΦΟΙΝΙΞ ΔΙΩΝΗ
Δεύτερο βραβείο έργου
παιδικού διαγωνισμού
ΑΛΕΞΗΣ ΠΑΠΠΑΣ



Στον Διαγωνισμό Φοίνιξ 2021 τρεις μαθητές του εργαστηρίου Energy Art επιλέχθηκαν κι κέρδισαν σύνολο τρία βραβεία

Χρυσό: Γιάννης Δημητρίου
Αργυρό: Αλέξης Παπάς
Χάλκινο: Χριστίνα Βούλγαρη

Οι υπόλοιποι μαθητές του εργαστηρίου που έλαβαν μέρος και τους αξίζουν επίσης πολλά συγχαρητήρια θα τους απονεμηθούν τιμητικοί επαίνοι για τη συμμετοχή τους στον Διαγωνισμό.

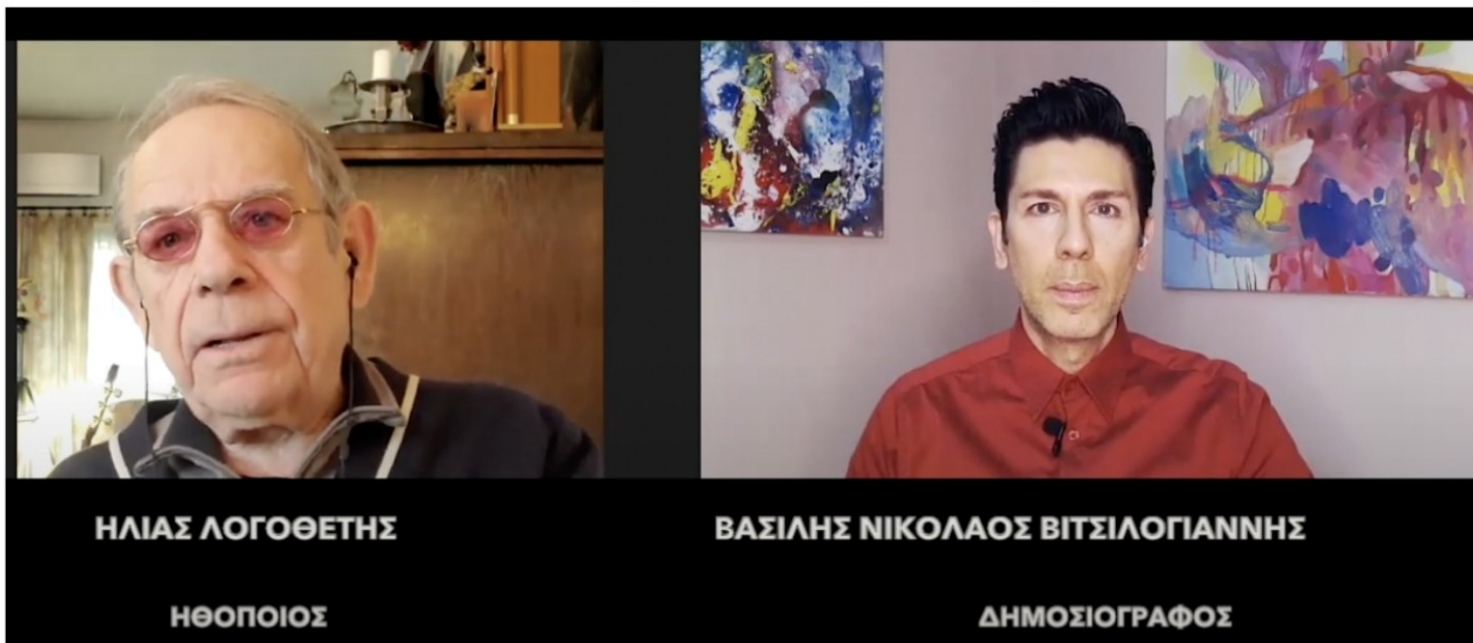
Οι συμμετέχοντες είναι: Σταματίνα Κοντογιάννη, Εύα Αρώνη, Χρυσούλα Καρανικόλα, Παρασκευή Ευστρατίου.



ΦΟΙΝΙΞ ΔΙΩΝΗ
Τρίτο βραβευμένο έργο
παιδικού διαγωνισμού
ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΒΟΥΛΓΑΡΗ



Συνέντευξη του **Ηλία Λογοθέτη** στον **Βασίλη Βιτσιλόγιαννη**



ΗΛΙΑΣ ΛΟΓΟΘΕΤΗΣ

ΗΘΟΠΟΙΟΣ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΒΙΤΣΙΛΟΓΙΑΝΝΗΣ

ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΣ

@vassiliosvitsilogiannis

Ο Ηλίας Λογοθέτης γεννήθηκε στη Λευκάδα. Δεν σκεφτόταν να ακολουθήσει την υποκριτική, καθώς ελκυόταν περισσότερο από την όπερα.

Είναι απόφοιτος του τμήματος Πολιτικών Επιστημών της Παντείου. Με το θέατρο ήρθε σε επαφή μέσω του Θεάτρου Τέχνης του Καρόλου Κουν απ' όπου αποφοίτησε το 1967 και πήρε μέρος σε πολλές θεατρικές παραστάσεις. Πρωτοεμφανίστηκε στον κινηματογράφο το 1970, στο έργο "Βαβυλωνία".

Έγινε γνωστός κυρίως σε κωμικούς ρόλους από συμμετοχές στην τηλεόραση και τον κινηματογράφο. Το 2000 δέχτηκε τα θετικά σχόλια του Χάρολντ Πίντερ για την ερμηνεία του στο θεατρικό έργο «Νεκρή Ζώνη».

Έχει συνεργαστεί με τους θιάσους Γιάννη Φέρτη-Ξένιας Καλογεροπούλου, Κάκιας Αναλυτή-Κώστα Ρηγόπουλου, Νίκου Ξανθόπουλου, Θανάση Βέγγου, Άγγελου Αντωνόπουλου-Μιράντας Κουνελάκη, με το Αμφιθέατρο του Σπύρου Ευαγγελάτου κ.ά.

Συμμετείχε σε πολλά θεατρικά έργα στην τηλεόραση στο γνωστό «Θέατρο της Δευτέρας» (EPT1). Έχει λάβει μέρος, επίσης, σε μουσικές παραστάσεις, όπως το αφιέρωμα στον Μιχάλη Σουγιούλ.

*Σαρώστε το QR code για να
παρακολουθήσετε την
συνέντευξη*



Συνέντευξη του **Παναγιώτη Σφαέλου** στον **Βασίλη Βιτσιλόγιαννη**



Δρ. Παναγιώτης Σφαέλος
Γ.Γ. Ένωσης Ευρωπαίων Δημοσιογράφων



Βασίλης Νικόλαος Βιτσιλόγιαννης
Δημοσιογράφος/Μέλος Ε.Ε.Δ.

@panagiotissfaelos

@vassiliosvitsilogiannis

Ο Παναγιώτης Σφαέλος είναι Νομικός, Διεθνολόγος και Δημοσιογράφος.

Είναι Αρχισυντάκτης του Active News, Γενικός Γραμματέας της Ένωσης Ευρωπαίων Δημοσιογράφων, μέλος της Ένωσης Συντακτών Ηνωμένου Βασιλείου και της Διεθνούς Ομοσπονδίας Δημοσιογράφων.

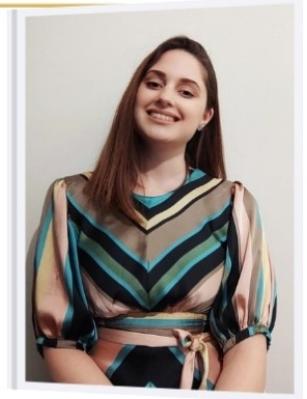
Είναι Διδάκτωρ Ευρωπαϊκού Δικαίου του Πανεπιστημίου Kent και Ακαδημαϊκός.

*Σαρώστε το QR code για να
παρακολουθήσετε την
συνέντευξη*



Συμβουλευτική Γονέων

Το baby blues, είναι ένα αίσθημα δυσφορίας και δυσπραγίας που αρχίζει να νιώθει μια γυναίκα μετά τον τοκετό.



Περίπου 8 στις 10 γυναίκες το βιώνουν και οφείλεται στις ορμονικές αλλαγές τις οποίες δέχεται ο οργανισμός τον πρώτο καιρό μετά τη γέννα, και διαρκεί περίπου στις δύο με τρεις εβδομάδες από τη γέννα.

Συμπτώματα:

- ✓ Ευσυγκινισία
- ✓ Κλάματα χωρίς λόγο
- ✓ Εκνευρισμός
- ✓ Ξεσπάσματα.

Η νέα μανούλα είναι αγχωμένη για το πώς θα τα βγάλει πέρα με το παιδί και νιώθει αρκετά χαμηνή!

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:

Δεν είναι επιλόχειος κατάθλιψη αν και σε κάποια σημεία μοιάζουν, όμως είναι αναγκαίο αν περάσει αρκετός καιρός που μια λεχώνα αισθάνεται έτσι, να μιλήσει σε κάποιον ειδικό.

Το baby blue μπορεί να εξελιχθεί σε επιλόχειο κατάθλιψη εφόσον η νέα μητέρα είναι γεμάτη αρνητικά συναισθήματα, δεν θέλει να δει το μωρό της, δεν θέλει να το θηλάσει, και γενικότερα είναι αρνητική απέναντι του.

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ ΤΑ
ΠΑΙΔΙΑ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ \$
#1
@VALERIABOUZOUNI



Παιχνίδια και δραστηριότητες: Παίξτε παρέα παιχνίδια που σχετίζονται με την αναγνώριση συναισθημάτων.



Αναλύστε μαζί γεγονότα που συνέβησαν στο ίδιο το παιδί ή σε άλλα! Για παράδειγμα "Είδες που μάλωσαν αυτά τα παιδιά; Τι θα μπορούσαν να κάνουν για τα ξαναβρούν μεταξύ τους;"



Μίλα στο παιδί σου, ρώτα τα συναισθήματά του, και μοιράσου τα δικά σου! Είναι σημαντικό να εκφράζουμε εμείς οι ίδιοι πρώτα τι νιώθουμε και να αποτελούμε παράδειγμα.



Ενθάρρυνε το να επικοινωνεί το παιδί με άλλους (και το να αποκτήσει φίλιες!



Εάν το παιδί εκδηλώσει κάποια συμπεριφορά χωρίς ενσυναίσθηση (για παράδειγμα κοροϊδίζει ένα συμμαθητή που κλαίει) μην το μαλώσεις! Αυτό μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα - μην ξεχνάς πως είναι παιδί! Εξήγησε γιατί δεν είναι σωστή η συγκεκριμένη συμπεριφορά.



Μιλήστε για την ίδια την ενσυναίσθηση: Ανάλογα την ηλικία, μπορείς να εξηγήσεις την ουσία του όρου, και την σημασία του, χωρίς να εμβαθύνεις ή να περιπλέξεις.



Μην ξεχνάς πως κάθε παιδί που μεγαλώνει σε οικογένεια με αληθινή αγάπη και φροντίδα έχει μεγάλες πιθανότητες να αναπτύξει υγιές "εγώ" και ενσυναίσθηση.

Συνήθως ξεπερνιέται με τη φροντίδα της οικογένειας και των αγαπημένων προσώπων, αλλά κι όταν η ίδια η γυναίκα αρχίσει να οργανώνεται και μπαίνει σε ένα πρόγραμμα, σε συνδυασμό βέβαια με τις ορμόνες που και αυτές επανέρχονται σιγά σιγά στα φυσιολογικά τους επίπεδα.

Μην ξεχνάτε πως αν χρειάζεστε βοήθεια, υπάρχουν οι ειδικοί οι οποίοι μπορούν να σας βοηθήσουν.

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021: ΟΙ 7 ΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΦΟΡΕΣΕΤΕ ΣΙΓΟΥΡΑ

ΤΑ VOGUE APPROVED ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ TRENDS ΕΙΝΑΙ WEARABLE, ΑΠΟΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ ΚΑΙ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΑ ΤΟ ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΟ STREET STYLE.

Πηγή: vogue.gr

Στις συλλογές των κορυφαίων οίκων για την Άνοιξη/Καλοκαίρι 2021, ξεχωρίσαμε τα πιο εντυπωσιακά trends, αλλά και τα πιο ευέλικτα που μπορούμε εύκολα να εντάξουμε στο καθημερινό μας στυλ. Οι τάσεις που επέλεξε η Vogue είναι αυτές που θα ορίσουν το street style

ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΦΟΡΕΜΑ ΜΕ CUT-OUTS

Το κλασικό *little black dress* είναι πάντα κομψό, αυτή τη σεζόν όμως γίνεται και λίγο πιο sexy, με cut-outs και ιδιαίτερα κοψίματα που αποκαλύπτουν ελάχιστα μόνο σημεία του σώματος, όπως το σχέδιο που πρότεινε η Victoria Beckham



SHORTS MANIA

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να φορέσετε τα σορτς αυτό το καλοκαίρι. Ο οίκος Etro μας πρότεινε με λευκό T-shirt, bralette ή με πουκάμισο δεμένο. Θα τους επιλέξουμε όλους, αφού τα σορτς έχουν πρωταγωνιστική θέση στην γκαρνταρόμπα του καλοκαιριού.





MODERN GRANNY

Τα κροσέ λουλούδια πλέον τα συναντάμε σε *bucket hats*, φορέματα και τοπ, αναδεικνύοντας τα χειροποίητα πλεκτά σε *big* τάση του καλοκαιριού. Ο οίκος *Philosophy di Lorenzo Serafini*, πρότεινε μεταξύ άλλων *artisanal* πλεκτά και *ratchwork* που μας μετέφεραν σε μια τέχνη του παρελθόντος.

MARINE LIFE

Ο οίκος *Versace* αποτύπωσε στις δημιουργίες του τη θαλάσσια ζωή, με αστερίες, ψάρια, κοράλλια και κοχύλια. Το *mermaid look* είναι η τάση που μας θυμίζει περισσότερο το καλοκαίρι μας.



ΤΟ ΡΟΖ ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ

Μια δόση από ροζ πάντα χρειάζεται. Την Άνοιξη 2021 το ροζ πουκάμισο του οίκου *Valentino*, έγινε ένα από τα πιο *wearable items* του καλοκαιριού, συνδυασμένο με σορτς και *pointed* χαμηλές γόβες. Θα αντικαστήσει σίγουρα το λευκό πουκάμισο στα *street style*.



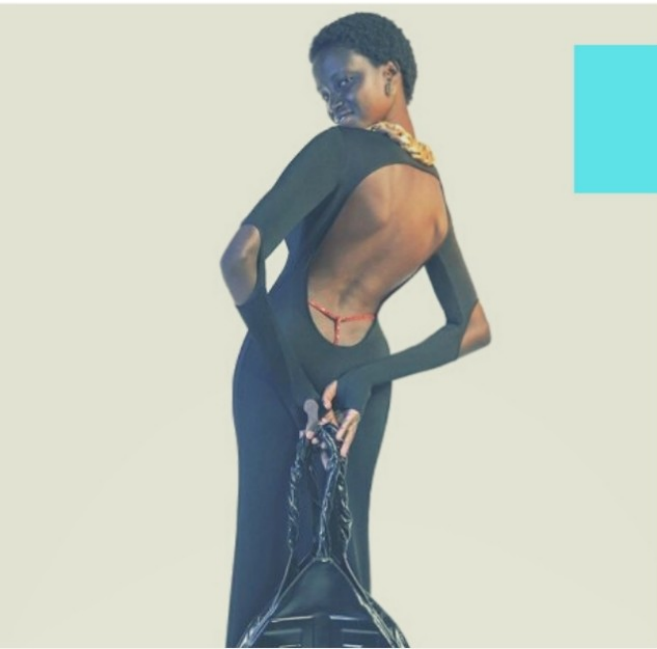
RELAXED ΚΟΜΨΟΤΗΤΑ

Η καραντίνα γέννησε μια έντονη ανάγκη για άνεση, χωρίς όμως να θέλουμε να αποχωριστούμε την κομψότητα. Έτσι τα κοστούμια του οίκου Max Mara είχαν χαλαρή γραμμή, ανάλαφρο ύφασμα και μια αβίαστη κομψότητα.



ΓΥΜΝΗ ΠΛΑΤΗ

Τα open back φορέματα της Άνοιξης 2021, είχαν αρκετά αυστηρή γραμμή μπροστά, με κλειστό ντεκολτέ και μάξι μήκος. Το πίσω μέρος όμως έκρυβε μια έκπληξη, αφού αναδείκνυε την πλάτη





Πιστοί στο μηνιαίο μας ραντεβού και ο Ιούλιος είναι εδώ. Μπήκαμε στην καρδιά του καλοκαιριού.

Οι ακρογιαλιές μας προσμένουν, ο καυτός ήλιος, τα μαντολίνα των τζιτζικιών και των γρύλων, τα χρυσόξανθα στάχια και η ελληνική ύπαιθρος υπέροχη και γοητευτική ακόμα και με θερμοκρασίες τόσο υψηλές. Η ξηνοιασιά μας είναι σε ημερήσια διάταξη για όλους μας εύχομαι, και πάμε ν' αρχίσουμε.

- ✿ Μια ωραία ιδέα τώρα το καλοκαίρι είναι οι μάσκες προσώπου αλλά και σώματος, με φρούτα. Τα περισσότερα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αυτό το σκοπό και αν αναμιχτούν με λάδι ή μέλι, κάνουν θαύματα.
- ✿ Θέλετε να μοσχομυρίζουν οι ντουλάπες και τα ρούχα σας; Πάρτε κομμάτια από βαμβάκι ψεκάστε τα με το αγαπημένο σας άρωμα και τοποθετήστε τα στη βάση των ραφιών. Περιμένετε λίγο να στεγνώσουν και τοποθετήστε από πάνω τα ρούχα.
- ✿ Τα φλοράλ μοτίβα έχουν ανακηρυχθεί τα πιο ισχυρά όπλα αυτή τη σεζόν για το ντύσιμό μας. Ανάλογα το στυλ μας, τροπικά λουλούδια σε έντονα χρώματα ή ρομαντικά παστέλ ανθάκια κλέβουν την παράσταση για αυτό το καλοκαίρι.
- ✿ Για άνετο βάδισμα ή πολύωρη ορθοστασία, χωρίς πόνους στα γόνατα και στα πέλματα τοποθετήστε αντικραδασμικούς πάτους στα παπούτσια σας και η διαφορά που θα δείτε θα σας εκπλήξει.
- ✿ Αν θέλουμε να ισιώσουν τα τσαλακωμένα μας ρούχα και δεν έχουμε σίδερο, μια εύκολη λύση είναι να τα απλώσουμε στο μπάνιο. Οι ατμοί θα τα ισιώσουν.
- ✿ Και δεν ξεχνάμε ποτέ τα 3 βήματα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας: Νερό, μασάζ, άσκηση.



Απολαύστε κάθε καλοκαιρινό λεπτό. Φτιάξτε όμορφες αναμνήσεις. Βάλτε χαρά στη ζωή σας με όποιον τρόπο μπορείτε. Εύχομαι καλές βουτιές με ευχάριστη διάθεση. Να προσέχετε εσάς. Σας χαιρετώ με χαμόγελα και φιλιά.

Με πολλή, πολλή αγάπη...**Ρούλα** ❤️



Θέλεις μόνιμες διακοπές και δουλειά; Μάθε για τους Ψηφιακούς Νομάδες



Το όνειρο σχεδόν όλων των ανθρώπων, να μπορούν να ταξιδεύουν και να δουλεύουν ταυτόχρονα. Και όμως χιλιάδες άνθρωποι μπορούν και το ζουν αφού η τεχνολογία μας βοηθάει σε αυτό.

Τι είναι όμως οι Ψηφιακοί Νομάδες; Εργαζόμενοι που εγκαταλείπουν τα γραφεία τους και με έναν υπολογιστή στο χέρι ταξιδεύουν στον κόσμο και εργάζονται εξ αποστάσεως (remote) από παραλίες, καφέ, βιβλιοθήκες και coworking (συνεργατικούς) χώρους και συμμετέχουν σε εκδηλώσεις-meetups για να κοινωνικοποιηθούν αλλά και να δικτυωθούν. Μερικοί μένουν και σε coliving δηλαδή σπίτια που μοιράζονται μεταξύ τους, τα έξοδα, τους λογαριασμούς και το χώρο εργασίας. Μέσα σε αυτούς υπάρχουν και αυτοί που δεν ταξιδεύουν τόσο συχνά, και έχουν τη βάση τους σε μια πόλη, αλλά ακολουθούν τις παραπάνω πρακτικές για κοινωνικοποίηση/δικτύωση.

Ποια επαγγέλματα όμως μπορούν να υποστηρίξουν τον τρόπο ζωής και εργασίας των Ψηφιακών Νομάδων;

Παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών, ως μεταφραστές, σχεδιαστές γραφικών, δημόσιες σχέσεις, συντάκτες-επεξεργαστές κειμένων, βοηθητικό προσωπικό εξ αποστάσεως, ειδικοί σε ανάπτυξη λογισμικού, διευθύνοντες σύμβουλοι, διαχειριστές ακινήτων, στο χώρο του μάρκετινγκ και του ψηφιακού μάρκετινγκ, συγγραφείς, δημοσιογράφοι, επαγγελματίες της μόδας, ηλεκτρονικό εμπόριο κλπ. Κάποιοι είναι επιχειρηματίες οι ίδιοι ή αυτοαπασχολούμενοι, αλλά η τάση που τείνει να κυριαρχήσει φέρνει και μεγάλες εταιρείες να επιλέγουν αυτό το μοντέλο συνεργασίας με τους υπαλλήλους τους. Δηλαδή τη δυνατότητα μιας εξ αποστάσεως remote απασχόλησης.

Σίγουρα όλοι σκεφτόμαστε εξωτικές παραλίες και το λαπτοπ μας αγκαλιά. Πολύ καλό για να είναι αληθινό ε; Πρέπει να λάβουμε υπόψη πως οι Ψηφιακοί Νομάδες αντιμετωπίζουν και αυτοί τις δικές τους δυσκολίες:

@ Αρχικά θα πρέπει να είναι πολύ καλά αμοιβόμενοι για να μπορούν να ανταπεξέλθουν στα έξοδα που χρειάζονται για τα ταξίδια και τη διαμονή σε ξένη χώρα.

@ Επίσης, πολλοί μετακομίζουν σε χώρες ή περιοχές μέσα στην χώρα τους με χαμηλότερο κόστος ζωής για να μπορέσουν να αποταμιεύουν για τα επόμενα ταξίδια τους.

@ Θα πρέπει να σκεφτούν την εκάστοτε νομοθεσία της χώρας σχετικά με αυτού του είδους παραμονη και εργασία (θέματα βίζας κλπ στα οποία και η χώρα μας κάνει βήματα για να προσελκύσει ψηφιακούς Νομάδες από όλο τον κόσμο δίνοντας του κίνητρα).

@ Πολύ σημαντικό είναι η υγειονομική περίθαλψη σε ξένη χώρα, καθώς και η ασφάλεια υγείας που θα πρέπει να πληρώνουν.

@ Υπάρχουν περιοχές όπου το δίκτυο του ίντερντ δεν είναι και τόσο γρήγορο και φυσικά χωρίς αυτό δεν είναι δυνατόν να δουλέψει κάποιος.

@ Για τους αυτοαπασχολούμενους είναι ζωτικής σημασίας να αποταμιεύσουν για θέματα σύνταξης.

Πριν λοιπόν αποφασίσεις να αλλάξεις τη ζωή σου ζύγισε τα υπέρ και τα κατά και κάνε ότι θεωρείς καλύτερο για εσένα.

Διαζύγια: Ένας από τους βασικούς λόγους που αυξήθηκαν στην εποχή μας.

Γράφει η Λίλη Παναγούλια: @lilipanagoulia



Όσο τα χρόνια περνούν παρατηρείται μια ραγδαία αύξηση διαζυγίων. Πολλά από αυτά οφείλονται σε μια ή πολλές εξωσυζυγικές σχέσεις αλλά πολλά περισσότερα στις λάθος επιλογές ανθρώπων που είναι δίπλα μας! Την εποχή της γιαγιάς μου διάλεγαν οι οικογένειες τους γαμπρούς και τις νύφες χωρίς καν να έχει λόγο το ζευγάρι. Παρόλο που σε μια τέτοια περίπτωση θα υπήρχε μια δικαιολογία ενός διαζυγίου τώρα δεν υπάρχει απολύτως καμία γιατί όχι μόνο διαλέγουμε οι ίδιοι με ποιον ή ποια θα περάσουμε την υπόλοιπη ζωή μας αλλά έχουμε τη δυνατότητα να περάσουμε και αρκετό χρόνο μαζί του-της πριν το γάμο και να δούμε τα καλά και τα άσχημα του ανθρώπου που έχουμε δίπλα μας. **Γιατί όμως ενώ υπάρχει αυτή η δυνατότητα τα διαζύγια αυξάνονται συνέχεια? Η απάντηση λέγεται κακές επιλογές συντρόφων!** Οι μεν άντρες κρίνουν ανάλογα με την εξωτερική εμφάνιση και οι δε γυναίκες με το πόσο ισχυρό πορτοφόλι έχει ο άντρας αγνοώντας και τα δύο φύλα να κοιτάξουν πολύ πιο βασικά πράγματα! Δε λέω να πάρεις μια άσχημη γυναίκα ή έναν άντρα που να μην μπορεί καν να συντηρήσει τον εαυτό του αλλά καλό είναι να υπάρχει ένας συνδυασμός, λίγο απ' όλα και όχι μόνο ένα απ' όλα.

Επειδή εμένα μου αρέσει να μιλάω πάντα με παραδείγματα βγαλμένα από τη ζωή θα σας δώσω ένα να καταλάβετε πως γίνεται το λάθος. Ένας γνωστός μου με ισχυρό πορτοφόλι φυσικά, γιατί αυτοί την πατάνε συνήθως, είχε γνωρίσει μια γυναίκα πολύ εμφανίσιμη. Όταν τη γνωρίσαμε εμείς οι φίλοι του, του είπαμε ότι δεν έκανε για εκείνον γιατί **διακρίναμε κάποια πράγματα πολύ άσχημα, ένα από αυτά ήταν το ύφος της ότι εγώ αξίζω πολλά και πρέπει να τα έχω κάτι που παραδέχθηκε και σε κουβέντα, του το είπαμε φυσικά αλλά όπως γίνεται πάντα σε αυτές τις περιπτώσεις δεν μας άκουσε και έφτασε σε σημείο να παντρευτούν. Ποια ήταν η κατάληξη? Μετά από ένα όχι πολύ μεγάλο διάστημα είχαν έναν μεγάλο καβγά για ένα σοβαρό θέμα που εκείνη προκάλεσε. Της είπε πάνω στον καβγά έναν χαρακτηρισμό - αυτό που λέμε συνήθως πάνω στα νεύρα μας για γυναίκα ... και τι του απαντάει εκείνη? Το ήξερες πως ήμουν να μη με παντρευόσουν.** Παρόμοια περίπτωση με μια γνωστή φίλης μου που έμπλεξε με έναν απατεώνα για τα ωραία του μάτια και το παχύλο πορτοφόλι. Προσοχή όμως, δε σημαίνει πως ακούμε πάντα τους φίλους, γιατί καμιά φορά πέφτει ζήλια και ψέμα, απλά τους ακούμε και προσέχουμε μόνοι μας αν αυτά που μας είπαν είναι όντως έτσι... Μην αφήσετε ποτέ τον έρωτα να σας τυφλώσει...

Το συμπέρασμα λοιπόν ένα μην κρίνεται έναν άνθρωπο ούτε από την ομορφιά μόνο, ούτε από το πορτοφόλι ούτε από το Ράσο γιατί και το ράσο δεν κάνει τον παπά. Κρίνετε χαρακτήρες, κρίνετε προσωπικότητες και πάνω απ' όλα **κρίνετε ήθος το οποίο δεν φαίνεται ούτε στα ρούχα, ούτε στα ωραία λόγια αλλά μόνο στη συμπεριφορά και τις πράξεις!**

Η στήλη μου

γράφει η Δέσποινα
Δημότσι

@despinadimotsi



ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ; ΠΟΥ ΠΗΓΕ Η ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ;

Που πήγε το Σύνταγμα; Καταργήθηκε και αυτό;

Ο καθένας ορίζει το σώμα του - χωρίς να ενοχλεί τους άλλους - άρα για ποια υποχρέωση επιμένουμε; Όποιος θέλει, όταν και εάν θέλει. Τελεία και παύλα - οποιαδήποτε άλλη τακτική θυμίζει Μένγκελε και άλλες τακτικές άλλων πολιτευμάτων!

Όλο αυτό το παραμύθι με τα 150 ευρώ εν τω μεταξύ λειτούργησε αποτρεπτικά. Και να ήθελε κάποιος να εμβολιαστεί με τόση πίεση το ακύρωσε, **Τους έπιασε ξαφνικά ο πόνος να μας σώσουν; Ποιοι αυτοί που μας χρέωσαν; Που πούλησαν τη Μακεδονία; Αυτοί που κλέβουν για δεκαετίες το κράτος και δε δικάζονται; Πόσα να πρωτοθυμηθώ θα γράψω ολόκληρους τόμους σαν την Ιλιάδα.**

Τώρα έχουμε να διαλέξουμε στα μαγαζιά λες και δεν μπορούμε να πιούμε καφέ σπίτι μας σιγά μην κάνουμε τεστ για να πηγαίνουμε στα κλαμπς. Το θέατρο του παραλόγου από μια κυβέρνηση τσίρκο και μια αντιπολίτευση ακόμα χειρότερη. Και όσο πάει αγριεύει και άλλο η κατάσταση.

Μην κουράζεστε όποιος δε θέλει να το κάνει και δε θέλει να ρισκάρει παρενέργειες απλά δεν θα το κάνει. Ότι και να σκεφτείτε ότι και να πράξετε!

Πλαστικό; ευχαριστώ δε θα πάρω

Στο δρόμο για μία ζωή χωρίς πλαστικά σε παγκόσμιο επίπεδο ο Ιούλιος έχει οριστεί ο μήνας όπου καταργείται εντελώς η χρήση πλαστικού. Φυσικά αυτό είναι η αρχή για την πλήρη κατάργηση της χρήσης πλαστικού. Οι χώρες σε όλο τον κόσμο έχουν δημιουργήσει ενημερωτικές εκστρατείες προς τους πολίτες σχετικά με το ποσό βλαβερό είναι για το περιβάλλον το πλαστικό σε κάθε του μορφή. Ταυτόχρονα λαμβάνουν μέτρα για την πλήρη κατάργηση της χρήσης πλαστικών, κάτι το οποίο θα ολοκληρωθεί με τη μη χρήση πλαστικού ως πρώτη ύλη στις βιομηχανίες (ναι σίγουρα απέχουμε πολύ αλλά χρειάζεται επιμονή και υπομονή)



Γράφει η @ethical.living.gr

Από την άλλη υπάρχουν πολλοί άνθρωποι οι οποίοι είναι πάρα πολύ ευαισθητοποιημένοι και με βαθιά ενσυναίσθηση για το περιβάλλον και τη γη μας έχουν βγάλει εντελώς από τη ζωή τους τη χρήση των πλαστικών συσκευασιών. Εγώ είμαι κάπου στη μέση, σε μία προσπάθεια να καταργήσω εντελώς τη χρήση πλαστικού στη ζωή μου. Έχω κάνει αρκετά βήματα τα οποία έχουν ως εξής:

1. Έχω πάντα δικές μου ανακυκλώσιμες οι υφασμάτινες σακούλες όταν πάω για ψώνια στο σούπερ μάρκετ ή σε καταστήματα λιανικής κλπ
2. Μετά από έρευνα αγοράς έψαξα και βρήκα εταιρείες παπουτσιών που χρησιμοποιούν ανακυκλώσιμα υλικά και δεν έχουνε σχεδόν καθόλου πλαστικό στα προϊόντα τους παρά μόνο φυσικά φυτικά υλικά
3. Τα πλαστικά καλαμάκια είναι παρελθόν για μένα. Χρησιμοποιώ μόνο βιοδιασπώμενα, από μπαμπού ή σιτάρι.

 @ethicallivinggr

Plastic Free July



4. Έχω αντικαταστήσει στην κουζίνα μου τις πλαστικές συσκευασίες αποθήκευσης με γυάλινες.

5. Ελέγχω στις ετικέτες των ρούχων που αγοράζω να μην έχουν συνθετικά υλικά τα οποία αποτελούνται από πλαστικά μέρη, και προτιμώ ρούχα ραμμένα από φυσικά υλικά (όχι ζωικά) όπως βαμβάκι κλπ

6. Αντικατέστησα τις πλαστικές βατονέτες με μπαμπού.

Ας αντικαταστήσουμε όλοι το πλαστικό για ένα καλύτερο μέλλον σε αυτόν τον πλανήτη. Είναι το σπίτι μας, γιατί να μην το σεβόμαστε;



Προετοιμασία για αντιμέτωπιση Οικονομικής κατάρρευσης – Κραχ



SURVIVAL TIPS

Οδηγίες επιβίωσης σε φυσικό
και αστικό περιβάλλον

Αν και η πρόσφατη ιστορία μας έχει δείξει ότι ξεπεράσαμε μικρά τοπικά κραχ αυτό δε σημαίνει πως δεν μπορεί να επαναληφθεί ένα μεγαλύτερο όπως στην Αμερική το 1919 όπου ήταν παγκόσμιο. Τι μπορούμε όμως να κάνουμε για να είμαστε έστω λίγο προετοιμασμένοι;

Ο χρόνος προετοιμασίας για να αντιμετωπίσετε μια οικονομική κατάρρευση λαμβάνει χώρα όταν η οικονομία είναι καλή και υγιής. Ενώ η χρηματιστηριακή αγορά συνεχίζει να αυξάνεται, θα πρέπει να σχεδιάσετε να επιβιώσετε σε μια οικονομική αναταραχή όταν έλθει. Τώρα λοιπόν είναι η κατάλληλη ώρα για αποθέματα της αποθήκης επιβίωσης σας για να αντιμετωπίσετε μια οικονομική κατάρρευση!

#1. Μάθετε από τους άλλους - Μπορείτε να προετοιμαστείτε για την οικονομική κατάρρευση μελετώντας το παρελθόν και μαθαίνοντας από άλλους (περιστατικά) που έχουν υπομείνει δύσκολες στιγμές. Κοιτάξτε πίσω στους χθεσινούς πρωτοπόρους ή στους σημερινούς άστεγους.

#2. Γεμίστε το κελάρι του prepper με φαγητό - Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε στην προετοιμασία για μια οικονομική κατάρρευση είναι η αποθήκευση τροφίμων και προμηθειών. Ευτυχώς, η αποθήκευση των τροφίμων βρίσκεται στην κορυφή της λίστας προετοιμασίας ενός prepper. Το να έχεις διαθέσιμο φαγητό στο χέρι είναι εξίσου σημαντική προετοιμασία ακόμη και για την απώλεια της εργασίας σου. Και το σημαντικότερο είναι ένα φίλτρο νερού αναγκαίο από την πρώτη κιόλα ημέρα μιας κρίσεως.

#3. Αποθηκεύστε προμήθειες κάθε είδους και εκτός από τρόφιμα. - Είδη καθαρισμού, ατομικής υγιεινής, σακούλες πλαστικές

#4. Ακονίστε το τσεκούρι σας και αποθηκεύστε κουβέρτες - Τα εργαλεία πάντα είναι χρήσιμα σε περιόδους κρίσης καθώς ενδέχεται να υπάρχουν αρκετές διακοπές ρεύματος ή νερού.

#5. Αγοράστε ή αποθηκεύστε πολύτιμα μέταλλα - Φυσικά το ξέρετε ότι τα χαρτονομίσματα δεν είναι πραγματικά χρήματα και σε περιόδους μεγάλης κρίσης χρησιμεύουν μόνο για προσάναμμα.

#6. Ξεκινήστε ένα μίνι αγρόκτημα - Κάντε ό,τι κάνετε, αλλά βεβαιωθείτε ότι έχετε κάτι! Ένας τρόπος για να γίνει αυτό είναι να ξεκινήσετε μια μίνι-φάρμα. Γίνε οικιακός αγρότης.

#7 Εξασκηθείτε στην ανταλλαγή - Ασκηθείτε στην τέχνη της ανταλλαγής τώρα ώστε να χτίσετε καλές σχέσεις και να αποκτήσετε πρακτική τώρα για τέτοια θέματα, ώστε όταν θα έρθει η ώρα να είναι απολύτως απαραίτητη για την επιβίωσή σας.

#8 Ξεκινήστε την προετοιμασία σήμερα κιόλας. - Μην χρονοτριβείτε σχετικά με την σωστή προετοιμασία και μην την αφήνετε για την τελευταία στιγμή. Οι προετοιμασίες που κάνετε στο σήμερα θα σας βοηθήσουν ώστε να σας προστατεύσουν σε μια απώλεια θέσης εργασίας ή εάν η οικονομία αρχίσει ύφεση. Να θυμάστε ότι η δημιουργικότητα θα σας πάει πολύ μακριά σε μια οικονομική κατάρρευση.

Προετοιμαστείτε για την αντιμετώπιση μιας οικονομικής κατάρρευσης τώρα, που τα πράγματα είναι ακόμα καλά. Προστατεύστε τον εαυτό σας από μια οικονομική κατάρρευση διαβάζοντας περισσότερα, και βάζοντας κάθε μέρα ένα λιθαράκι στην λίστα προετοιμασίας που έχετε στο μυαλό σας.

Πηγή: prepper.gr

Βρεxit στα..πέναλτι και η Ιταλία στην κορυφή της Ευρώπης!

Πηγή: www.bavariagr.de

Ούτε τώρα! Ούτε στο σπίτι της. Ξανά στα πέναλτι! Η Αγγλία ζει έναν ακόμα εφιάλτη από την λευκή βούλα και η Ιταλία το σήκωσε μέσα στο Γουέμπλεϊ! Τελικά το βάρος ήταν μεγάλο. Πολύ μεγάλο. Αυτό το «πρέπει» να έρθει στο... σπίτι προκάλεσε μία πνευματική κατάρρευση στην Αγγλία, παρότι όλα της ήρθαν όπως τα ήθελε.



Έπαιζε στο σπίτι της, σε ένα γεμάτο Γουέμπλεϊ, είχε την φόρα από μία άπταιστη διαδρομή, είχε ψυχολογία και βρήκε κάτι ακόμα πιο δυσεύρετο και σπάνιο: το πιο γρήγορο γκολ στην ιστορία των τελικών του Euro.

Είχαν περάσει μόλις 117 δευτερόλεπτα όταν ο Λιουκ Σο (σε φάση που ξεκίνησε από ιταλικό κόρνερ) έβαζε την ομάδα του Γκάρεθ Σάουθγκεϊτ μπροστά στο σκορ και δημιουργήσε την σιγουριά ότι ο τελικός τελείωσε.

Το γρήγορο γκολ όμως εξελίχθηκε σε μαρτύριο για τα λιοντάρια που θαρρεί κανείς ότι από το δεύτερο λεπτό έπαιζαν, ρίχνοντας κλεφτές ματιές στο ρολόι.

Κι αν στο πρώτο μέρος κατάφεραν να αναχαιτίσουν όλα τα ιταλικά όπλα, στην επανάληψη ο κλοιός άρχισε να σφίγγει.

Αν δεν ήξερε κανείς ποιος είναι ποιος θα πίστευε ότι τον γελούν τα μάτια του. Η Αγγλία έπαιζε... ιταλικά και η Ιταλία έπαιζε... αγγλικά. Η Αγγλία μαζεμένη στο μισό γήπεδο, χωρίς την παραμικρή όρεξη να ψάξει δεύτερο γκολ και η σκουάντρα ατζούρα με ποσοστά κατοχής άνω του 70%, με ένταση, με τρεξίματα, με σκληράδα, με ρυθμό.

Ο Πίκφορντ αρνήθηκε το 1-1 μια, δυο, τρεις, όμως το γκολ της ισοφάρισης φώναζε ότι ερχόταν, με τον Μαντσίνι να δοκιμάζει το πείραμα με τον Ινσίνιε σε ρόλο False-9 και να ανακατεύει τελείως το ματς.

Το 1-1 από τον Μπονούτσι (67') ήταν η δίκαιη ανταμοιβή του ποδοσφαίρου στην μόνη ομάδα στο γήπεδο που προσπαθούσε να παίξει ποδόσφαιρο, απέναντι σε μία Αγγλία που έδειχνε να έχει πνιγεί από το άγχος.

Από εκεί και μετά όλοι στο πίσω μέρος του μυαλού τους είχαν τα πέναλτι. Οι Ιταλοί έχασαν διαδοχικά για διαφορετικούς λόγους Κιέζα, Βεράτι, Ινσίνιε. Οι Άγγλοι πρόσθεσαν σταδιακά Σάκα, Χέντερσον, Γκρίλις γύρισαν σε 4-2-3-1, αλλά πιο δημιουργικοί δεν έγιναν.

Όλοι αποδέχθηκαν ότι το 50-50 των πέναλτι ήταν το μη χειρόν σενάριο, αλλά βέλτιστο αποδείχθηκε μόνο για την Ιταλία. Η έμπνευση του Σάουθγκεϊτ να ρίξει μέσα στο 119ο λεπτό Ράσφορντ, Σάντσο ως σίγουρους εκτελεστές αποδείχθηκε καταστροφική. Οι δυο τους αστόχησαν, ο Σάκα τους μιμήθηκε και οι Άγγλοι βίωσαν ένα ακόμα εφιαλτικό βράδυ, βλέποντας την Ιταλία να το σηκώνει μέσα στο σπίτι τους!

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΕΝΑΛΤΙ

Μπεράρντι. Γκολ. 1-0 η Ιταλία

Κέιν. Γκολ. 1-1 η Αγγλία

Μπελότι. Αποκρούει ο Πίκφορντ. Μένει το 1-1

Μαγκουάιρ. Γκολ. 2-1 η Αγγλία

Μπονούτσι. Γκολ. 2-2 η Ιταλία

Ράσφορντ. Δοκάρι. Μένει το 2-2

Μπερναρντέσκι. Γκολ. 3-2 η Ιταλία

Σάντσο. Αποκρούει ο Ντοναρούμα, μένει το 3-2

Ζορζίνιο. Αποκρούει ο Πίκφορντ, μένει το 3-2

Σάκα. Αποκρούει ο Ντοναρούμα. Η Ιταλία είναι πρωταθλήτρια Ευρώπης...!!!!

Σίμον Κιάερ: Ο αρχηγός της Δανίας που έσωσε τη ζωή του Κρίστιαν Έρικσεν



Ο ποδοσφαιρικός πλανήτης "πάγωσε" τη στιγμή που ο Κρίστιαν Έρικσεν έπεφτε αναίσθητος στο γήπεδο κατά τον αγώνα Δανίας - Φινλανδίας για το EURO 2020. Τρόμος και σοκ. Συμπαίκτες και αντίπαλοι έτρεξαν κοντά του και φώναζαν για να μπει στον αγωνιστικό χώρο το ιατρικό επιτελείο. Οι εικόνες με τον Κρίστιαν Έρικσεν αναίσθητο στο "χορτάρι" ήταν ανατριχιαστικές και τα λεπτά περνούσαν βασανιστικά για όλους, και για εκείνους που βρίσκονταν στο γήπεδο, αλλά και για όσους παρακολουθούσαν το ματς από τις οθόνες τους.

Οι στιγμές ήταν κρίσιμες και ίσως πιο κρίσιμη και καθοριστική ήταν η βοήθεια που προσέφερε στον φίλο και συμπαίκτη του ο αρχηγός της Δανίας, Σίμον Κιάερ. Και αυτό καθώς ήταν εκείνος που παρενέβη τα πρώτα δευτερόλεπτα ώστε να δώσει χρόνο στους γιατρούς να προστρέξουν κοντά του ενώ έπαιξε σημαντικό ρόλο στο να σωθεί ο Έρικσεν.

Σύμφωνα με το Football Italia, ο Κιάερ πήγε πάνω από τον Έρικσεν και απέτρεψε να γυρίσει η γλώσσα του αναίσθητου Έρικσεν, ενώ τον γύρισε σε θέση ανάτασης και άρχισε να του κάνει τις πρώτες μαλάξεις μέχρι να έρθουν οι γιατροί και να αναλάβουν το περιστατικό. Την αρχηγική του στόφα όμως, την απέδειξε ο Κιάερ και όταν η σύζυγος του Έρικσεν, η οποία βρισκόταν στις εξέδρες κατά τον αγώνα, σοκαρισμένη και με δάκρυα στα μάτια κατέβηκε στον αγωνιστικό χώρο θέλοντας να πλησιάσει το σημείο όπου ήταν πεσμένος ο Έρικσεν. **Ο Κιάερ ήταν εκείνος που έτρεξε αμέσως κοντά της για να την παρηγορήσει και να την καθησυχάσει, αποτρέποντάς την να πλησιάσει. Η στιγμή που την κρατά στην αγκαλιά του είναι συγκλονιστική.**

Ο αρχηγός της Δανίας όμως έκανε και κάτι ακόμη. Ήταν εκείνος που προέτρεψε τους συμπαίκτες του να σχηματίσουν ανθρώπινη ασπίδα γύρω από τον Έρικσεν, όσοι οι γιατροί έκαναν τη δουλειά τους, προκειμένου να τον προστατεύσουν από τα ΜΜΕ και τις κάμερες που προσπαθούσαν να καταγράψουν τις στιγμές.



Στην Εθνική Κορασίδων η Φουρνιώτισσα Χριστίνα Βαλκάνη

Μία σημαντική διάκριση για την Χριστίνα Βαλκάνη παίκτρια της Γυναικείας ομάδας του Φείδωνα Άργους η οποία κλήθηκε στην Εθνική ομάδα ποδοσφαίρου Κορασίδων .

Η Χριστίνα Βαλκάνη βρίσκεται στην Αθήνα (στον Άγιο Κοσμά) από την Τρίτη 22 Ιουνίου προκειμένου να ενσωματωθεί με την Εθνική ομάδα και να λάβει μέρος στις προπονήσεις οι οποίες θα γίνουν από 22 μέχρι 24 Ιουνίου από την προπονήτρια Κατερίνα Φαλίδα.

Η Χριστίνα Βαλκάνη είναι μόλις 15 ετών (2006) και ασχολείται με την στρογγυλή θεά από την ηλικία των εννέα-δέκα ετών που ξεκίνησε στην Ακαδημία του Ατρόμητου Κρανιδίου. Έμαθε τα πρώτα ποδοσφαιρικά της βήματα δίπλα στον Μανώλη Ψωμά και αργότερα στον Δημήτρη Κούση . Λόγω της έλλειψης ομάδας κοριτσιών της ακαδημίας η Χριστίνα έπαιρνε μέρος στις προπονήσεις και τους αγώνες των αγοριών όπου διακρινόταν .

Το καλοκαίρι του 2019 σε ηλικία 13 ετών πήγε στην ομάδα του Φείδωνα Άργους ο οποίος αγωνιζόταν στην Β' Εθνική Γυναικών . Το τέλος του πρωταθλήματος βρήκε τον Φείδωνα να τερματίζει στην δεύτερη θέση και ταυτόχρονα να ανεβαίνει στην Α' Εθνική.

Στο πρωτάθλημα της Α' Εθνικής το οποίο ολοκληρώθηκε πριν λίγες ημέρες ο Φείδωνας τερμάτισε στην ένατη θέση και την νέα αγωνιστική περίοδο θα αγωνίζεται και πάλι στην Α' Εθνική.

Η Δράση της Χριστίνας Βαλκάνη με τα χρώματα της ακαδημίας Ολυμπιακού όταν ήταν μαζί με τον Ατρόμητο Κρανιδίου



Ο Ανδρέας Πουλής του Α.Ο.Ερμιονίδας στην Εθνική Εφήβων μπάσκετ

Άλλη μία σημαντική διάκριση για το μπάσκετ της Ερμιονίδας είναι η κλήση στις προπονήσεις της Εθνικής Εφήβων του Ανδρέα Πουλή του Κοσμά (αριστερά στην φωτό) ο οποίος αγωνίζεται στον Αθλητικό Όμιλο Ερμιονίδας



Οι προπονήσεις έχουν οριστεί να πραγματοποιηθούν σε δύο γκρούπ και θα τηρηθούν όλα όσα υπαγορεύει το υγειονομικό πρωτόκολλο. Η πρώτη προπόνηση έγινε την Τετάρτη 23 Ιουνίου και η δεύτερη μία ημέρα αργότερα.

Ο 17χρονος αθλητής προπονήθηκε στο δεύτερο γκρούπ της Εθνικής ομάδας Εφήβων (κλιμάκιο νότου) που πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 24 Ιουνίου στα βοηθητικά του ΟΑΚΑ.

Τα δύο γκρούπ που προγραμματίσαν προπονήσεις είναι :

Τετάρτη 23/6 (17.00)

Οι αθλητές που καλούνται είναι οι: Μανώλης Δήμου (Παναθηναϊκός), Βασίλης Ματσίρας (Παναθηναϊκός), Βασίλης Ανδρακάκος (Πανιώνιος), Μιχάλης Μπελιμέζης (Πανιώνιος), Κωνσταντίνος Κορκοντζέλος (Δούκας), Κωνσταντίνος Λαγός (Δούκας), Γιώργος Σπηλιώπουλος (Ολυμπιακός), Θωμάς Ζορμπάς (Ολυμπιακός), Δημήτρης Σκλαβενίτης (Ολυμπιακός), Χρήστος Τσόπελας (Απόλλων Αθ.), Γιώργος Σγουρός (Αγ. Παρασκευή), Γιάννης Φύτρος (Περιστερί), Σωτήρης Σταυρακόπουλος (Περιστερί), Βαγγέλης Ζούγρης (Περιστερί), Δημήτρης Μπαρλιάς (Deree).

Πέμπτη 24/6 (17.00)

Γιάννης Αβδάλας (Παναθηναϊκός), Συμεών Ευσταθίου (Παναθηναϊκός), Δημήτρης Δειμέζης (Παναθηναϊκός), Νίκος Πλώτας (Προμηθέας Π.), Παύλος Χατζής (Δούκας), Θωμάς Δημητρός (Δούκας), Γιώργος Βαρδής (Πανερυθραϊκός), **Ανδρέας Πουλής (Ερμιονίδα)**, Οδυσσέας Καραλής (Απόλλων Π.), Αλέξανδρος Οικονόμου (Απόλλων Π.), Νίκος Φίλιππας (Περιστερί), Κωνσταντίνος Μπιλάλης (Περιστερί), Δήμος Λεβέντης (ΑΕΚ), Στέφανος Χαραλάμπους (ΑΕΚ).



Er Mag