



**Ο Ιωάννης Τοπαλίδης**  
αποκλειστικά στο  
ERmionida MAGazine

**10η Γιορτή Ροδιού**  
στην Ερμιόνη

**Εξομοιωτής πτήσης -**  
Γίνε πιλότος για μία μέρα

**International Awards**  
Who is Who

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2021 | ΤΕΥΧΟΣ 14

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

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

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

- 2 Περιεχόμενα
- 3 Editorial - Εκδοτικό σημείωμα
- 4-6 Ερμιονίδα
- 7 Εξομοιωτής πτήσης
- 8-9 Συνέντευξη του Ιωάννη Τοπαλίδη στη Λίλη Παναγούλια
- 10-11 Συνέντευξη του Δημήτρη Κανναβού στη Δέσποινα Δημότση
- 12-13 Συνέντευξη της Κων/νας Παγάνη στην Κατερίνα Βάζου
- 14 Συμβουλευτική γονέων - Βαλέρια Μπουζούνη
- 15-16 ΜΟΔΑ - Φθινόπωρο Χειμώνας 2021
- 17 Μόδα, Ομορφιά & Υγεία
- 18 Let's Socialize
- 19 Ο ξερόλας, αυτός τα ξέρει πάντα όλα - Λίλη Παναγούλια
- 20 Έλλειψη αγαθών; - Δέσποινα Δημότση
- 21 Survival tips - Συμβουλές Επιβίωσης
- 22-23 Αθλητικά - Sport Ermionida



Έκδοση, αρχισυνταξία: @despinadimotsi  
Graphics: @despinadimotsi & @roula909  
Επιμέλεια graphics: @sophiastoidou  
Cover: @ioannistopalidis

Συνεντεύξεις: @lilipanagoulia,  
@despinadimotsi  
Αθλητικά : Sport Ermionida  
Λοιποί συνεργάτες : @lilipanagoulia  
@Sophiastoidou, @mydigiwingz  
@drone\_vision\_ermionida, @roula909,  
@vassiliosvitsilogiannis, @miltosioannides ,  
@ethical.living.gr, @valeriabouzouni,  
@thomasskourtis, @hellenicmediagroup



# Editorial

## ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

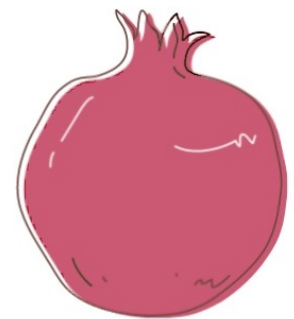


NOVEMBER  
2021

### Η Ερμιόνη και το Ρόδι!

Ένα καταπληκτικό προϊόν που φέτος ο εορτασμός του έκλεισε δέκα χρόνια.

Πολλές εκπλήξεις, πολλές γεύσεις και η συναυλία του μοναδικού Χρήστου Δάντη έκλεψαν φέτος την παράσταση.



Νοέμβριος - ο μήνας που πραγματοποιήθηκαν αρκετές εκδηλώσεις και events!!! Το ERmionida MAGazine ως χορηγός επικοινωνίας ήταν παρόν σε αυτές...

Στις συνεντεύξεις φιλοξενούμε τον Ιωάννη Τοπαλίδη, τον Δημήτρη Κανναβό και την Κωνσταντίνα Παγάνη..

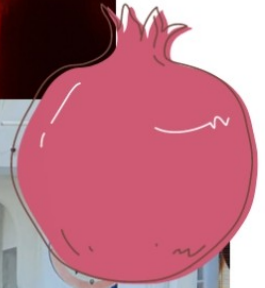
ΔΔ

## 10η Γιορτή Ροδιού στην Ερμιόνη



Η Ερμιόνη και το Ρόδι είχαν την τιμητική τους αυτό το μήνα όπου εκδηλώθηκε η καθιερωμένη γιορτή για το μοναδικό αυτό προϊόν.

Ο Χρήστος Δάντης μάγεψε το κοινό με μία μοναδική συναυλία όπου πλήθος κόσμου συγκεντρώθηκε. Την επόμενη μέρα πραγματοποιήθηκε έκθεση προϊόντων αλλά και δημιουργιών με βασικό θέμα το Ρόδι!



# 10η Γιορτή Ροδιού στην Ερμιόνη

(φωτογραφίες αρχείου)





# McLaren

## Η ΕΡΜΙΟΝΗ ΓΕΜΙΣΕ MCLAREN

Μία ευχάριστη έκπληξη περίμενε τους μόνιμους κατοίκους αλλά και τους επισκέπτες της Ερμιόνης αφού το λιμάνι γέμισε με τα πολυτελή αυτοκίνητα.

Οι περαστικοί δε δίστασαν να τα φωτογραφίσουν και να γεμίσουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με όμορφες φωτογραφίες



photos: @mariastaikou



## Εξομοιωτής πτήσης - Γίνε πιλότος για μία μέρα

Θες να γίνεις πιλότος έστω για λίγο; Και όμως μπορείς! Αρκεί να βρεις το σημείο όπου υπάρχει διαθέσιμος ένας εξομοιωτής πτήσης.

Στο **Egelsbach** Γερμανίας βρήκαμε πως και με ποιο τρόπο μπορούμε να πιλοτάρουμε - αλλά και να μάθουμε - μαζί με έναν πραγματικό πιλότο. Δύο ώρες όπου μάθαμε να χειριζόμαστε το πιλοτήριο αλλά και πως θα κάνουμε προσγείωση και απογείωση. Φυσικά διαλέξαμε και προορισμό, πετάξαμε προς την Αθήνα και το "Ελευθέριος Βενιζέλος".

Σαν εμπειρία είναι σίγουρα μοναδική ιδίως όταν γνωρίζεις ότι δεν πρόκειται να προσγειωθείς ανώμαλα οπότε νοιώθεις και μία σχετική σιγουριά! Όσο για τον εκπαιδευτή, αυτός είναι πραγματικός πιλότος όπου τα πρώτα λεπτά ξεκινάει την πτήση αλλά την υπόλοιπη ώρα βοηθάει τους επισκέπτες να πραγματοποιήσουν την υπόλοιπη πτήση.



enjoy your flight!!!





## Συνέντευξη του Ιωάννη Τοπαλίδη στη Λίλη Παναγούλια

@ioannistopalidis  
@lilipanagoulia



Ο Ιωάννης Τοπαλίδης γεννήθηκε στη Στουτγάρδη ενώ Γυμνάσιο και Λύκειο πήγε στην Ελλάδα. Το 1994 έκανε το δίπλωμά του UEFA-Pro στην Κολωνία. Δούλεψε στην ομάδα SC Geislingen στην τρίτη εθνική κατηγορία ως προπονητής και μετά από 3 χρόνια στην Hertha BSC Berlin σαν scout πριν πάει στην εθνική Ελλάδος την περίοδο 2001-2010.

Με δύο λόγια είναι ο άνθρωπος που μαζί με τον Ότο Ρεχάγκελ κατάφεραν να ενώσουν όλους τους Έλληνες και να δώσουν τη μεγαλύτερη χαρά στην Φίλαθλη Ελλάδα κατακτώντας το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου στις 4 Ιουλίου του 2004, έχοντας αποκλείσει πρώτα πολλά μεγαθήρια του Παγκόσμιου ποδοσφαίρου όπως πχ οι Εθνικές ομάδες της Γαλλίας και της Ισπανίας, κερδίζοντας στον τελικό την διοργανώτρια χώρα Πορτογαλία η οποία είχε στις τάξεις της τον νεαρό τότε υπερπαίκτη Κριστιάνο Ρονάλντο.

**ΛΠ:** Όλη η Ελλάδα σας ξέρει ως το άλλο μισό του κυρίου Ρεχάγκελ στην Εθνική ομάδα ποδοσφαίρου. Με τον κύριο Ρεχάγκελ που γνωριστήκατε και πως ξεκίνησε η συνεργασία σας;

**ΙΤ:** Γνωριστήκαμε μέσω ενός φίλου του. Εγώ ήμουν τότε Scouter στην Hertha BSC Berlin και ενδιαφέρθηκα για συνεργασία με τον Ρεχάγκελ. Μόλις είχα πάρει το πτυχίο προπονητικής στην Κολωνία και σε συνδυασμό με την προϋπηρεσία που είχα και την καλή γνώση της Ελληνικής γλώσσας πίστευα πως θα ήμουν ο ιδανικός για τη θέση του βοηθού προπονητή. Το πρώτο μου παιχνίδι ήταν κόντρα στη Αγγλία που φέραμε ισοπαλία 2-2 τον Οκτώβριο του 2001.

**ΛΠ:** Μιλήστε μας λίγο για εκείνο το ταξίδι της εθνικής μέχρι το θρίαμβο, ήταν δύσκολα; πως τα καταφέρατε;

**ΙΤ:** Είχαμε πίστη στην ομάδα, ξέραμε πως είχαμε καλή ομάδα και αφού προκριθήκαμε ήμασταν σίγουροι πως θα έχουμε καλή παρουσία στην Πορτογαλία. Συγκεκριμένα λέγαμε θα είμαστε πολύ δύσκολος αντίπαλος! Ασφαλώς η επιτυχία ήταν κάτι που δεν περιγράφεται με λόγια.

**ΛΠ:** Πολύς κόσμος αναρωτιέται γιατί σε εκείνη την εθνική δεν χώρεσαν παίκτες όπως ο Άκης Ζήκος και ο Γρηγόρης Γεωργάτος που ήταν από τους κορυφαίους εκείνη την εποχή, ποιος ήταν ο λόγος που δεν τους είχατε στα πλάνα σας

**ΙΤ:** Ο κάθε προπονητής ποντάρει στους παίκτες που πιστεύει αυτός όχι σε αυτούς που πιστεύουν οι άλλοι. Έτσι και ο Ρεχάγκελ πόνταρε στους παίκτες που πίστευε ο ίδιος. Μην ξεχνάμε ότι στα προκριματικά ο όμιλος ήταν Ισπανία, Ουκρανία, Αρμενία, Ν Ιρλανδία και Ελλάδα. Μετά από τις δύο πρώτες ήττες στον όμιλο δεν δεχθήκαμε ούτε γκολ στα επόμενα 6 παιχνίδια και η ομάδα πριν πάει στο euro έμεινε 18 μήνες αήττητη! Λογικό λοιπόν είναι να ποντάρει στους παίκτες που επέλεξε.



**ΑΠ:** Πιστεύετε πως αυτή η μεγάλη παρακαταθήκη που άφησε αυτός ο θρίαμβος ώστε να ανέβει το Ελληνικό ποδόσφαιρο αξιοποιήθηκε όπως έπρεπε από όσους ασχολούνται με το ελληνικό ποδόσφαιρο; Αν όχι τι πιστεύετε ότι πήγε λάθος;

**ΙΤ:** Όχι δεν αξιοποιήθηκε. Οι λόγοι είναι πάρα πολλοί που δεν θέλω να αναφερθώ

**ΑΠ:** Κάποιοι λένε πως ο Έλληνας ποδοσφαιριστής δεν έχει ταλέντο και πως λίγοι είναι εκείνοι που έχουν, εσείς τι γνώμη έχετε πάνω σε αυτό; Υποδομές υπάρχουν στην Ελλάδα για να αναδειχθεί ένα ταλέντο ή είναι πιο εύκολο να χαθεί;

**ΙΤ:** Όχι μεγάλο λάθος. Και ο Έλληνας έχει ταλέντο όπως και από όλες τις άλλες χώρες υπάρχουν παιδιά που έχουν ταλέντο. Σημασία έχει πως θα εξελίξεις προπονητικά το ταλέντο... Οι χώρες που βγάζουν πολλούς παίχτες είναι γιατί κάνουν πολύ καλή δουλειά προπονητικά στις εξαιρετικές υποδομές τους στις οποίες προπονούνται αυτά τα παιδιά που πραγματικά αξίζουν.

*(Α.Π Εδώ να θυμίσω στον κόσμο για να καταλάβει ποσό δίκιο έχετε το πώς ήταν πχ ο Κώστας Τσιμίκας πριν φύγει από τον Ολυμπιακό για τον δανεισμό του στην Ολλανδία και πως γύρισε... έφυγε ένα εξαιρετικό ταλέντο και γύρισε ένας εξαιρετικός ποδοσφαιριστής σε σημείο μέσα σε 2-3 χρόνια να βρεθεί να παίζει στη Λίβερπουλ και μάλιστα σιγά σιγά να έχει κάνει όλο τον κόσμο εκεί να τον αγαπήσει και τον προπονητή Κλόπ να λέει τα καλύτερα!)*



**ΑΠ :** Το σύγχρονο ποδόσφαιρο απαιτεί πολύ ταχύτητα ενώ πιο παλιά βασιζόταν κυρίως στην τεχνική εσάς πότε σας άρεσε περισσότερο το πιο παλιό ή το σημερινό και γιατί;

**ΙΤ:** Γενικά μου άρεσε και μου αρέσει το ποδόσφαιρο, όμως το καθένα στην εποχή του. Η ταχύτητα είναι μεν πολύ σημαντική αλλά εξίσου σημαντικά είναι και η τεχνική και η τακτική. Σήμερα όμως σίγουρα οι παίχτες είναι πάρα πολύ αθλητικοί, μιλάω φυσικά για το παγκόσμιο ποδόσφαιρο.

**ΑΠ:** Για να κλείσουμε τη μικρή μας συζήτηση θα ήθελα να μας πείτε με τι ασχοληθήκατε και ασχολείστε μετά το κεφάλαιο εθνική ομάδα και ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια...

**ΙΤ:** Αυτή τη στιγμή δεν ασχολούμαι με τίποτα, περνάω απλά καλά! Απολαμβάνω κατά κάποιον τρόπο τη ζωή μου. Όσο για μελλοντικά σχέδια, δεν έχω κάνει ποτέ τα πάντα έρχονται όπως έρχονται...

**ΑΠ:** Μια συμβουλή για ένα νέο παιδί που θέλει να γίνει ποδοσφαιριστής...

**ΙΤ:** Σίγουρα να υπάρχει απόλυτη θέληση, ταλέντο και σωστούς ανθρώπους γύρω του. Μεγάλη σημασία παίζει επίσης να έχει καλούς προπονητές και ασφαλώς, ίσως το πιο σημαντικό, να είναι καλός μαθητής- να δουλεύει πολύ.





## Συνέντευξη του Δημήτρη Κανναβού στη Δέσποινα Δημότση

@despinadimotsi  
@hellenicmediagroup



Αρχισυντάκτης στην εταιρεία Radio Strimonika, Μέλος της Επιτροπή Δημοσίων Σχέσεων και Σχεδιασμού στην εταιρεία International Association of Cretan journalists, Μέλος Εξελεγκτικής Επιτροπής στην εταιρεία International Association of Cretan journalists, Ιδρυτικό μέλος στην εταιρεία International Association of Cretan journalists, Μέλος στην εταιρεία Ένωση Δημοσιογράφων Περιοδικού Και Ηλεκτρονικού Τύπου Μακεδονίας Θράκης, Εκπρόσωπος Τύπου και Επικοινωνίας στην εταιρεία Πανελλήνιο Σωματείο Ασφαλείας Προσώπων Υποδομών Χρηματοπιστολών Ο Οδυσσεάς, Μέλος Εξελεγκτικής Επιτροπής στην εταιρεία Ένωση Ευρωπαίων Δημοσιογράφων για την Ανεξαρτησία και τη Διαφάνεια των ΜΜΕ, CEO στην εταιρεία Hellenic Media Group Υπεύθυνου στρατηγικού σχεδιασμού Social media στην εταιρεία Olympiada for H2o.com, Διοικητικό στέλεχος και συνιδρυτής στο Ινστιτούτο διαχείρισης ανθρωπογενών & φυσικών καταστροφών ΚΟΙΝΣΕΠ

**ΔΔ:** Σε γνωρίζουμε από τα ΜΜΕ και την συνεισφορά σου σε ότι αφορά τον εθελοντισμό αλλά και την προβολή της χώρας μας στο εξωτερικό. Πως αισθάνεσαι για όσα έχεις έως τώρα πετύχει;

**ΔΚ:** Ως εθελοντής ακτιβιστής ασχολούμαι από το 2007 . Πιο παλιά δεν είχα το χρόνο να ασχοληθώ γιατί εργαζόμουν ως προσωπικό ασφαλείας. Εθελοντισμός για μένα είναι τρόπος ζωής καθώς θεωρώ ότι είμαστε "προστάτες "του αδυνάτου και είναι υποχρέωση όλων μας. Έχω περάσει από διάφορες εθελοντικές ομάδες, έχω πάρει μέρος στους εθελοντές διασώστες, στους αγανακτισμένους που εκεί ήταν ένα μεγάλο σχολείο για μένα. Από το 2014 έφτιαξα μαζί με τον συνάδελφο και αδελφικό μου φίλο Δημήτρη Χριστοδουλόπουλο το εθελοντικό δημοσιογραφικό δίκτυο hellenic media group το είναι ένα Δημοσιογραφικό Δίκτυο Ενημέρωσης που αποτελείται από Εθελοντές, Δημοσιογράφους και Κυβερνογράφους (CyberJournalist). Το Δίκτυο μας ξεκίνησε από εθελοντές της Κίνησης Οργανικότητας Κοσμοπόλις. Σκοπός μας είναι η προώθηση της πολιτιστικής εικόνας της χώρας μας, η καλλιέργεια του εθελοντισμού κι η προβολή και η ενίσχυση θετικών για την κοινωνία και τον κόσμο δράσεων εθελοντών κάθε είδους, ατομικά και συλλογικά. Στην Ελλάδα διοργανώνονται σημαντικά πολιτιστικά γεγονότα και εθελοντικές δράσεις, τα οποία προβάλλουμε και στηρίζουμε μέσω του δικτύου μας όπως: Βιβλίων, τροφίμων, ασφαλείας, μουσικής & ήχου, αθλητικές, κτλ. Σε αυτό το όμορφο ταξίδι είχε ως αποτέλεσμα να έχουμε 170 συνεργασίες από διάφορους φορείς και να υποστηρίξουμε 230 χορηγίες επικοινωνίας μέχρι σήμερα. Η Ένωση Ευρωπαίων Δημοσιογράφων ,το Ελληνικό τμήμα και η πρόεδρος Σάγια Τσαουσιδου στήριξε αυτή την προσπάθεια καθώς εκλέχτηκα δύο φορές στην Ένωση την πρώτη φορά στο πειθαρχικό συμβούλιο και τώρα στην Εξελεγκτική Επιτροπή που είναι μεγάλη τιμή για μένα. Επίσης Ο Γιώργος Μοσχοβίτης μου έκανε πρόταση να συμμετέχω στην ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΕΝΩΣΗ ΚΡΗΤΩΝ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΩΝ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ως συνιδρυτής της και ως Μέλος Εξελεγκτικής Επιτροπής και Μέλος Επιτροπή Δημοσίων Σχέσεων .Θεωρώ ότι όταν είσαι ειλικρινής απέναντι σε κάποιους ανθρώπους και προσφέρεις όλα τα υπόλοιπα έρχονται. Επίσης είμαι εκπρόσωπος τύπου στο Πανελλήνιο Σωματείο Ασφαλείας Προσώπων Υποδομών Χρηματοπιστολών Ο Οδυσσεάς και Εκπρόσωπος τύπου της εθελοντικής ομάδας ΣΕΔΑΠ και θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Πρόεδρο της ομάδας τον Χρήστο Κοτσιράκη. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι να προβάλλω την χώρα μας σε Διεθνή και Ελληνικά events!

**ΔΔ:** Ποια ήταν η πρώτη σου επαφή με τον εθελοντισμό; Πως ένιωσες και πως αυτό σε κέρδισε;

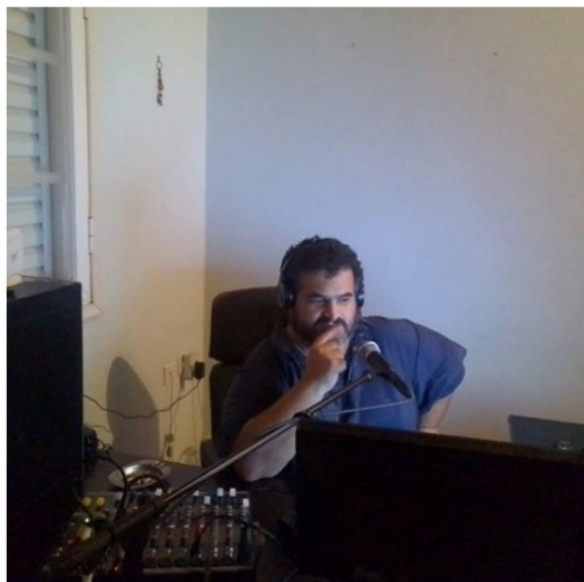
**ΔΚ:** Πρώτη επαφή ήταν ένα ατύχημα όταν είχα υπηρεσία που έγινε μπροστά μου όταν δούλευα ως ασφάλεια. Τότε είχα τελειώσει πρώτες βοήθειες και βοήθησα τον τραυματία. Είναι μοναδικό συναίσθημα το να βοηθάς ανθρώπους που έχουν προβλήματα κοινωνικά και εργασιακά ή ατυχήματα.

**ΔΔ:** Θα μπορούσε η Ελλάδα να πετύχει περισσότερα αν όλοι οι πολίτες βοηθούσαν όπως και όπου μπορούσαν;

**ΔΚ:** Πιστεύω πως ναι. Ο εθελοντισμός είναι μέσα στην καρδιά του Έλληνα. Χρειάζεται αφύπνιση μέσα στην καρδιά μας και είναι υποχρέωση όλων των πολιτών να εκπαιδευτούν ώστε να μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους και τους διπλανούς τους. Έτσι η κοινωνία μας θα είναι πιο ανθρώπινη και πιο δυνατή.

**ΔΔ:** Οι εθελοντές κάποιες φορές κάνουν όσα οφείλει να κάνει το κράτος και αυτό μοιάζει να είναι άδικο. Ποια είναι η γνώμη σου πάνω σ' αυτό.

**ΔΚ:** Οι εθελοντές γνωρίζουν ότι υπάρχουν πολλά κενά στον κρατικό μηχανισμό και πολλές ελλείψεις. Το να επικουρείς είναι σημαντικό για την κοινωνία και την ψυχή του κάθε ανθρώπου. Μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι όλες οι εθελοντικές ομάδες κάνουν το καθήκον στην κοινωνία μας. Με ρωτάτε αν είναι άδικο σε κάποιο σημείο, είναι αλλά πρέπει να αφυπνιστούμε ως πολίτες και να εκπαιδευτούμε ώστε να είμαστε χρήσιμοι στην κοινωνία μας.



**ΔΔ :** Ποιο "κομμάτι" του εθελοντισμού είναι λίγο πίσω; Πυρασφάλεια, αλληλεγγύη, ανακύκλωση κτλ;

**ΔΚ:** Πιστεύω ότι δεν υπάρχει κάτι πίσω. Στην πυρασφάλεια εκπαιδευόμαστε από την πυροσβεστική, η αλληλεγγύη συνδυάζει τις εθελοντικές δράσεις και η ανακύκλωση είναι ένα κομμάτι που πρέπει όλοι οι πολίτες να αφυπνιστούμε πρώτα απ όλα για τον πλανήτη μας. Σεβόμαστε τον πλανήτη μας για να μας σεβαστεί και αυτός (όπως λέμε προσέχουμε για να έχουμε).

**ΔΔ:** Περιέγραψε μας μία δύσκολη μέρα και για ποιο λόγο σου έμεινε έντονα χαραγμένη στη μνήμη.

**ΔΚ:** Δύο προσωπικές στιγμές δύσκολες για μένα ήταν ο θάνατος των γονιών μου αλλά και η επίθεση των ματ στο Σύνταγμα. Μεγάλα γεγονότα με τους αγανακτισμένους ήταν πολύ δύσκολη στιγμή για μένα και μεγάλο σχολείο μιας και δεν είχα έρθει ποτέ αντιμέτωπος σε τέτοια κατάσταση κρίσης μόνο σφαίρες έλειπαν, ήταν το απόλυτο χάος με εντολή της τότε κυβέρνησης χάθηκε η Δημοκρατία μας και είχαμε και πάρα πολλούς τραυματίες.

**ΔΔ:** Ποια χώρα θεωρείς πρότυπο σε ποιον τομέα και γιατί.

**ΔΚ:** Υπάρχουν πολλές χώρες που έχουν πιο οργανωμένο εθελοντισμό από εμάς όπως Γερμανία, Αυστρία, Γαλλία, Ιταλία και Αμερική. Ο εθελοντής έχει μόρια στο βιογραφικό του κάτι που εδώ δυστυχώς δεν συμβαίνει. Πιστεύω ότι έχουμε ακόμη πολύ δουλειά για να φτάσουμε στο επίπεδο τους.

**ΔΔ;** Δώσε μία συμβουλή σε κάποιον που θέλει να ασχοληθεί με τον εθελοντισμό αλλά δεν ξέρει από που να ξεκινήσει

**ΔΚ:** Μια συμβουλή; Να είναι άνθρωπος, να είναι σίγουρος ότι θέλει να ασχοληθεί γιατί θέλει χρόνο και χρήματα και να είναι προετοιμασμένος να αντιμετωπίσει σοβαρά συμβάντα. Να βοηθάει πάντα χωρίς ανταλλάγματα αυτή είναι η συμβουλή μου.



*Συνέντευξη  
της Κωνσταντίνας  
Παγάνη  
στην  
Κατερίνα Βάζου*

@kwnstantina\_\_pagani  
@katvazoy



**Το FoReBox είναι ...γυναικεία υπόθεση !**

Η Κωνσταντίνα Παγάνη γεννήθηκε στο Ηράκλειο Κρήτης και από πολύ μικρή ασχολείται με το KICK BOXING, ένα άθλημα που της δίνει αυτοπεποίθηση και δυναμισμό ,αυτό ακριβώς που θέλει να μάθει μέσα από το box σε κάθε γυναίκα .

Κατακτώντας τον Τίτλο Ms Transcontinental που έγινε στην Αμερική και είχε σκοπό την καταπολέμηση της ενδοοικογενειακής βίας , αποφάσισε να ανοίξει το δικό της χώρο διδάσκοντας Kick Boxing μόνο για γυναίκες , το FoReBox!

Την συνάντησα με αφορμή της αλληπάλληλης γυναικοκτονίας κ μας έδωσε το δικό της μήνυμα

Κωνσταντίνα σε ευχαριστώ πολύ που με δέχτηκε σε αυτόν το καταπληκτικό χώρο που έχει άρωμα γυναίκας .

**ΚΒ: Τι ακριβώς είναι το FoReBox;**

**ΚΠ:** Είναι μια ιδέα που την δημιούργησα εγώ , με σκοπό να γυμνάζω τις γυναίκες κ μέσα από το Box να αποκτούν αυτοπεποίθηση , να τις κάνει να πιστεύουν στον εαυτό τους . Είναι καθαρά γυναικεία υπόθεση!

**ΚΒ: Κάθε μέρα ακούμε περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας κατά των γυναικών , πως το FoRebox μπορεί να βοηθήσει;**

**ΚΠ:** Το FoReBox είναι ένα πρόγραμμα που βοηθάει τις γυναίκες , πρώτον να μην φοβούνται , δεύτερον να φεύγουν από το σπίτι τους να γυμνάζονται και να νοιώθουν ότι κάνουν πράγματα για τον εαυτό τους .

**ΚΒ; Θέλεις απλά να τις κάνεις να αγωνίζονται ή και να μην φοβούνται ;**

**ΚΠ:** Θέλω να της κάνω Μαχήτριες . Γυναίκες που αγωνίζονται κ δεν φοβούνται , όποτε και τα δυο μαζί .

**ΚΒ: Έχεις βοηθήσει γυναίκες να πιστέψουν στον εαυτό τους κ να μην φοβούνται να μιλήσουν αν τους συμβαίνει κάτι τέτοιο ;**

**ΚΠ:** Ναι νομίζω ότι έχω κάνει κάποιες γυναίκες να μην φοβούνται . Έρχονται εδώ γυναίκες που φοβούνται αρκετά , άλλες από σωματική , άλλες από ψυχολογική βία , όμως δεν είμαι ψυχολόγος για να μπορέσω να τις καθοδηγήσω εντελώς , μέσα από το FoReBox αυτό που μπορώ να τους κάνω είναι να μην φοβούνται κ να πιστεύουν στον εαυτό τους

**ΚΒ:** Έχει έρθει κάποια γυναίκα να σου ζητήσει βοήθεια επειδή είναι κακοποιημένη κ φοβάται να είναι στο σπίτι της;

**ΚΠ:** Ναι . Έχει έρθει κοπέλα που την κακοποιούσε ο σύζυγος της με κλάματα και με παρακαλούσε να κάτσει εδώ έστω για μια ώρα να κάνει ή να βλέπει προπόνηση για να μην είναι σπίτι της.

**ΚΒ:** Πως ένοιωθες αλήθεια ;

**ΚΠ:** Πως ένοιωθα ... είναι ένα παρά πολύ δύσκολο συναίσθημα γιατί θέλεις να βοηθήσεις αλλά δεν ξέρεις πως να το χειριστείς

**ΚΒ:** Τις έχεις παροτρύνει να πάνε να μιλήσουν στην Αστυνομία η να πάρουν να μιλήσουν στην γραμμή βοήθειας κακοποιημένων γυναικών ;

**ΚΠ:** Ναι τις έχω παροτρύνει απλά πιστεύουν ότι δεν θα μπορούν να τα καταφέρουν στην μετέπειτα πορεία τους . Ή ότι θα τις βλάψουν πιο πολύ μετά που θα φύγουν . Που αυτό είναι λάθος έτσι. Πρέπει να το καταλάβουν όλες οι γυναίκες που βρίσκονται σε αυτήν την άσχημη ψυχολογική κατάσταση . Πρέπει να πιστέψουν στον εαυτό σου ότι θα τα καταφέρουν , γιατί απλά μπορούν .

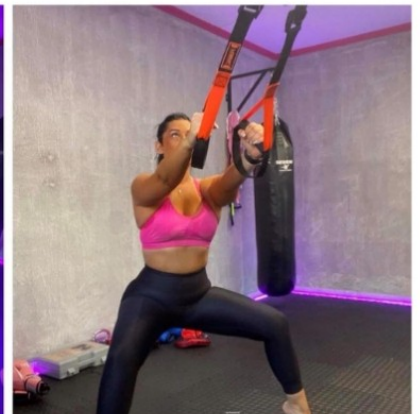


**ΚΒ :** Πιστεύεις ότι πιο δύσκολο να φύγουν είναι γυναίκες που εξαρτώνται οικονομικά από τους συζύγους τους ;

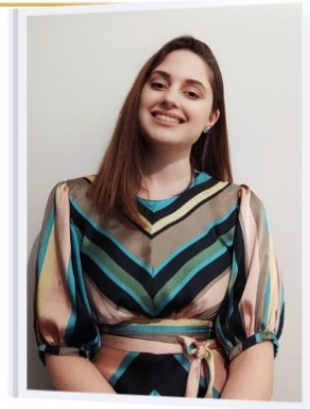
**ΚΠ :** Πιστεύω πως αυτός είναι ο λόγος που ίσως μια γυναίκα κάθεται σε ένα σπίτι που την κακοποιούν. Εγώ πιστεύω πως ο πρωτεύων λόγος είναι ο φόβος. Ο φόβος να φύγουν είναι μεγαλύτερος από το να μείνουν σε μια κατάσταση που ήδη ξέρουν.

**ΚΒ:** Μέσα από το FoRebox τι μήνυμα θέλεις να στείλεις ;

**ΚΠ :** Η πόρτα του FoRebox είναι ανοιχτή για όλες τις γυναίκες που το έχουν ανάγκη είτε για να φτιάξουν ένα ωραίο σώμα , είτε για να γιατρέψουν την ψυχή τους ,είτε για να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση . Και εγώ σαν Κωνσταντίνα με τον λόγο μου κ την κουβέντα μου θα κάνω ότι μπορώ για να βοηθήσω όσες γυναίκες μπορώ !



## Συμβουλευτική Γονέων



### Πως μπορούμε να ενθαρρύνουμε το παιδί να μιλήσει;

- ✓ Μιλήστε του από νωρίς. Δείξτε τους ό,τι έχετε μέσα στο σπίτι, ονοματήστε τα. Η πρόωγη ομιλία βοηθά τα μωρά να αναπτύξουν ένα μεγάλο λεξιλόγιο ενώ τα βοηθά να εξοικειωθούν με τις λέξεις.
- ✓ Κρατήστε το ενήμερο για όλα όσα πρόκειται να κάνετε μαζί! Τα παιδιά καταλαβαίνουν πολλά περισσότερα από αυτά που νομίζουμε, έτσι είναι σημαντικό να τους λέτε ότι "τώρα είναι ώρα για ύπνο ή τώρα θα φάμε" κλπ.
- ✓ Διαβάστε τους βιβλία, δείτε τους τις εικόνες που έχουν περιγράψτε τι βλέπετε στην κάθε εικόνα έτσι τονώνετε η φαντασία του. Τα βιβλία αίσθησης και αφής είναι και αυτά αρκετά χρήσιμα και τα βοηθήσουν να εξερευνήσουν τον εαυτό τους.



- ✓ Ενθαρρύνετέ τα να μιλήσουν και να σας απαντήσουν σε αυτά που λέτε.
- ✓ Όταν το μωράκι σας λέει κάτι, απαντήστε πίσω σαν να σας έχει πει κάτι. Αυτό θα κάνει το μωρό σας να αισθανθεί ότι ακούτε τι έχει να πει.
- ✓ **Τα προγράμματα στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή δεν βοηθούν καθόλου, αντιθέτως συμβάλουν στην καθυστέρηση της ομιλίας.**

## ΤΣΑΝΤΕΣ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ - ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2022 - ΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ

ΠΗΓΗ : DYNAMIKHGYNAIKA.GR

Οι τάσεις της μόδας στις γυναικείες Τσάντες Φθινόπωρο – Χειμώνας 2022 είναι έτοιμες. Πιστεύουμε ότι θα ικανοποιήσουν πολλές από τα γυναίκες στη χώρα μας, μιας και είναι έντονη η κλίση σε πιο βολικά και... down to earth είδη και σχέδια.

Τεράστια τάση για φέτος, πάντως, είναι οι τσάντες κάθε μεγέθους που έχουν αλυσίδα αντί για λουράκι άλλου υφάσματος. Βέβαια, δεν είναι η πρώτη φορά που βλέπουμε αυτή την πρόταση να εντάσσεται μεταξύ των κορυφαίων τάσεων της μόδας.

### ΜΕΣΑΙΑ ΜΕΓΕΘΗ

Τα τσαντάκια αυτά έχουν έναν ικανοποιητικό χώρο αποθήκευσης για τα απαραίτητα αντικείμενα. Σε γενικές γραμμές, είναι δυνατό να αποτελέσουν μια ασφαλή και κατάλληλη επιλογή σε μέγεθος τσάντας σε κάθε περίπτωση: από την πιο καθημερινή έως την πιο επίσημη· από την πιο πρωινή έως την πιο βραδινή. Χρειάζεται, βέβαια, να ληφθεί υπ' όψιν και το σχέδιο, και το ύφασμα, και οι χρωματισμοί της, ιδίως εάν πρόκειται για επίσημες περιστάσεις ή βραδινές εξόδους.



### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΤΟΤΕ

Οι tote bags είναι σταθερά και διαχρονικά αγαπημένες από όλες μας. Γιατί; Επειδή μπορούν να φοριούνται καθημερινά, από το πρωί έως το απόγευμα. Έχουν μεγάλο αποθηκευτικό χώρο, επιτρέποντάς μας να μεταφέρουμε μαζί μας όλα τα απαραίτητα – ή και παραπάνω από τα απαραίτητα!



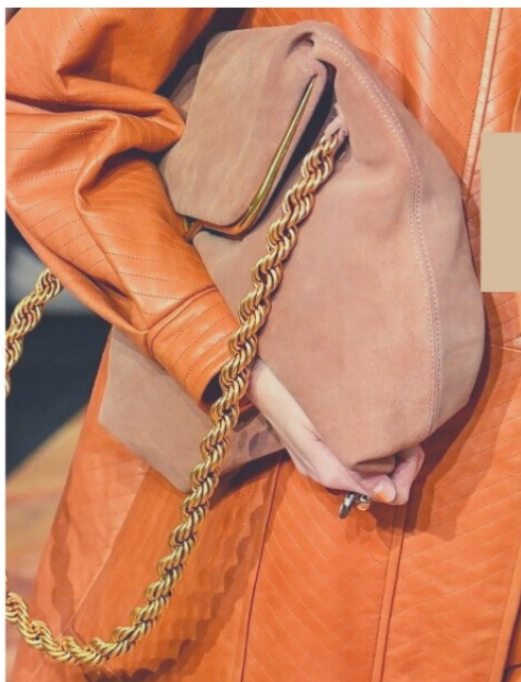


## ΜΕ ΛΟΥΚΕΤΑ ΠΑΝΩ ΤΟΥΣ

Όπως μπορείς να δεις, πρόκειται για τα γνωστά λουκετάκια που χρησιμοποιούμε στην πραγματικότητα σε διαφορετικές περιστάσεις. Συνήθως είναι σε χρυσή απόχρωση, κάτι που υιοθετήθηκε και από τους σχεδιαστές μόδας. Δηλαδή πρόσθεσαν λουκέτα στις τσάντες τους που ήταν κατά κύριο λόγο στη συνηθισμένη χρυσή απόχρωσή τους. Τα λουκέτα αυτά είναι μικρού μεγέθους. Μπορεί να είναι διακοσμητικά μπορεί, όμως, να είναι και πρακτικά, να έχουν δηλαδή τη χρησιμότητα του λουκέτου.

## ΤΣΑΝΤΕΣ ΓΙΑ... ΑΓΚΑΛΙΑ!

Μια τάση που θέλει τις τσάντες ευρύχωρες - αρκετά ευρύχωρες για την ακρίβεια. Που είτε έχουν είτε όχι λουριά, ο σκοπός τους είναι κρατιούνται από την εσωτερική πλευρά του χεριού, πάνω στο σώμα. Και να έχουν υφάσματα ... χνουδωτά. Δίνουν, έτσι, συνολικά την εικόνα ενός λούτρινου αρκουδιού που κρατάτε αγκαλιά από την κάτοχό του.



## ΑΛΥΣΙΔΕΣ

Mini, medium, ακόμα και oversized τσάντες που, αντί για κάποιο άλλο λουρί, έχουν αλυσίδα για το κρέμασμά τους. Είδαμε αλυσίδες χρυσές και ασημένιες· αλυσίδες φιλές ή με λίγους και φαρδιούς κρίκους· αλυσίδες σε χρωματισμό ίδιο με την υπόλοιπη τσάντα (π.χ. μπλε τσάντα μεγάλου μεγέθους με μπλε χοντρή αλυσίδα) κ.ά.





Γεια σας, γεια σας και πιστοί στο μηνιαίο μας ραντεβού είμαστε πάλι εδώ.

Το φθινόπωρο πιο "ενισχυμένο" τώρα τον Νοέμβριο και τον καιρό να μας δείχνει το λίγο πιο κρύο πρόσωπό του. Η φύση υπέροχη όμως όπως και νά'χει και ειδικά στην πατρίδα μας που είναι προικισμένη όλες τις εποχές του χρόνου και μας δείχνει πόσο τυχεροί είμαστε που ζούμε εδώ σ αυτή την ομορφιά. Αρχίζουμε και σήμερα λοιπόν...

- ✿ Για σταθερά επίπεδα ενυδάτωσης, δερματολογικές έρευνες προτείνουν ενυδάτωση δύο φορές την ημέρα: πρωί και βράδυ. Ιδανική στιγμή είναι μετά το μπάνιο ή το πλύσιμο προσώπου. Έτσι "συλλαμβάνεται" το νερό που παραμένει στην επιδερμίδα σφραγίζοντας τους πόρους της. Έτσι η ενυδάτωση διαρκεί περισσότερο.
- ✿ Ναι στα λαμπερά κοσμήματα. Θα κάνουμε το ντύσιμό μας να ξεχωρίζει ενισχύοντάς το με λαμπερά κοσμήματα. Επίσης προσθέτουν μια λάμψη στο πρόσωπό μας. Αγαπάμε τα κολιέ που είναι κοντά στο λαιμό μας αυτή τη σεζόν.
- ✿ Καθώς μεγαλώνουμε οι γραμμές του σώματος γίνονται όλο και πιο "απαλές". Καλύτερα να αποφεύγουμε τα φαρδιά και άμορφα ρούχα και να προτιμάμε ρούχα με καθαρές γραμμές που θα αναδεικνύουν τη σιλουέτα μας.
- ✿ Ξέρετε ότι 15' καθημερινό περπάτημα μπορεί να αλλάξει το σώμα μας; Έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες στην υγεία και την ψυχολογία μας. Μας κάνει πιο χαρούμενους και πιο θετικούς.
- ✿ Η αργή βαθιά αναπνοή ωφελεί το νευρικό μας σύστημα όταν θέλουμε να ηρεμήσουμε. Με αυτόν τον τρόπο το σώμα μας ηρεμεί ο νους γαληνεύει διότι λαμβάνουμε τα απαιτούμενα επίπεδα οξυγόνου. Η αναπνοή μας λοιπόν αποδεικνύεται πολύτιμη και για την ρύθμιση των συναισθημάτων αλλά και την καθαρότητα της σκέψης.
- ✿ Οι βιταμίνες B6 και B12 συμμετέχουν στη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου και βοηθούν να καθαρίσει το σώμα απο τα "αποβλητα". Η βιταμίνη B3 αυξάνει την παραγωγή ενέργειας του σώματος μας. Είναι λοιπόν απαραίτητες σε καθημερινή βάση για την υγεία μας, είτε με την διατροφή μας είτε με βοηθητικά συμπληρώματα που θα συστήσει ο γιατρός μας.



Και κάτι πριν κλείσουμε: Η αυτοεκτίμηση είναι η κινητήριος δύναμη στη ζωή. Είναι το σημαντικότερο "καύσιμο" για την ψυχική μας υγεία, λένε οι ψυχολόγοι. Καλό μήνα μέχρι την επόμενη φορά που θα τα πούμε, με πολλή υγεία και χαρά στη ζωή σας. Και μην ξεχνάτε: Να προσέχετε εσάς...

Με πολλή πολλή αγάπη... **Ρούλα** ❤️

## Who is who International Awards 2021

**Let's Socialize**

@vassiliosvitsilogiannis

@despinadimotsi

Η μεγάλη εκδήλωση Who is Who International Awards με τίτλο «Ελλάδα, όλος ο κόσμος» πραγματοποιήθηκε στις 30 Σεπτεμβρίου 2021, στη Λίμνη Βουλιαγμένης, υπό την αιγίδα του Υπουργείου Οικονομικών, του Υπουργείου Ανάπτυξης και Επενδύσεων και του Υπουργείου Τουρισμού και του ΕΟΤ. όπου παρουσίασαν η δημοσιογράφος Μαρία Νικόλτσιου και ο ηθοποιός Ρένος Χαραλαμπίδης. Οι γυναίκες και οι άνδρες της χρονιάς που διακρίθηκαν για το έργο τους και την προσφορά τους βραβεύτηκαν στις πέντε κατηγορίες θεσμών: Επιχειρηματικότητα, Επιστήμη, Τέχνες, Κοινωνική ευθύνη.



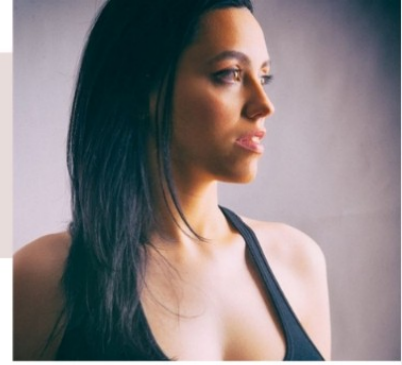
Την εκδήλωση τίμησαν διακεκριμένες προσωπικότητες. Μεταξύ αυτών: Η.Η. Cheikha Intisar Salem Al Ali AlSabah, Πριγκίπισσα του Κουβέιτ και Πρόεδρος του Ιδρύματος Intisar. Παγκοσμίως διάσημη για το έργο της και την προστασία των κακοποιημένων γυναικών στον αραβικό κόσμο, HIRH Herta Margarete Habsburg-Lothringen, Πριγκίπισσα της Αυστρίας, Πριγκίπισσα της Τοσκάνης και Πρόεδρος της Flame of Peace, παγκοσμίως γνωστή για το έργο της για την προστασία του περιβάλλοντος, Αναστασόπουλος Σίμος, Πρόεδρος της Πετσιάβα Α.Ε. & Επίτιμος Πρόεδρος Ελληνοαμερικανικού Εμπορικού Επιμελητηρίου, ο Δρ. Αποστολόπουλος Βασίλης, Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών και Πρόεδρος της Ένωσης Ελλήνων Επιχειρηματιών (ΕΕΝΕ) και πολλά άλλα σημαντικά πρόσωπα.

*photos: Christos Mandalis*



# Ο Ξερόλας... αυτός τα ξέρει πάντα όλα!!

Γράφει η Λίλη Παναγούλια: @lilipanaoulia



Είπε κάποτε ένας που και καλά ήταν γνώστης πως μια συγκεκριμένη ράτσα σκυλιών μπορεί να τρέξει πιο γρήγορα από ένα τσιχάτ! Μιλούσε δε με τέτοια σιγουριά που θα έλεγε κανείς πως ήταν σωστός σ' αυτά που έλεγε. Επειδή όμως υπάρχει και κόσμος που σκέφτεται πιο πονηρά, και καλά κάνει, ζήτησαν από αυτόν να το αποδείξει... έτσι ξεκίνησαν κάνοντας το πείραμα: έβαλαν ένα τσιχάτ να τρέξει με τη συγκεκριμένη ράτσα σκυλιών για να δουν αν είναι όντως γρηγορότερο και είχε τελικά δίκιο ο τύπος. Το τσιχάτ όμως ούτε που κουνήθηκε από τη θέση του και ρώτησαν τον διοργανωτή: μα γιατί δεν κουνήθηκε καν? Για να πάρουν την πληρωμένη απάντηση: **μερικές φορές το να προσπαθήσεις να δείξεις πως είσαι καλύτερος είναι προσβολή!!!** Όπως καταλάβατε το πανέμορφο αυτό τετράποδο έκανε με τη στάση του ρεζίλι τον παντογνώστη και παράλληλα έδωσε και ένα πολύ καλό μάθημα σε όλους εμάς! Ποιο είναι αυτό? Να μην εμπιστευόμαστε ποτέ ανθρώπους που μιλάνε πολύ και έχουν πάντα άποψη για όλους και για όλα...

Και εδώ θα αναρωτηθεί κάποιος μα πως θα καταλάβω αν ο άλλος ανήκει στην κατηγορία του ξερόλα ή είναι όντως πραγματικός γνώστης? Αρχικά το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι απλά να δώσετε προσοχή στις λεπτομέρειες που θα σας πει!!! δόξα το θεό είμαστε όλοι έξυπνοι άνθρωποι οπότε και μπορούμε να καταλάβουμε από τις λεπτομέρειες αν αυτά που λέει στέκουν ή όχι αρκεί μόνο να δώσουμε λίγο παραπάνω προσοχή! Το επόμενο βήμα είναι να δούμε αυτός ο άνθρωπος πάνω σε αυτό που μας λέει είναι ειδικός του αντικείμενου ή είναι μια απλή άποψη που έχει? Μια απλή άποψη μπορεί να έχουμε όλοι αλλά το θέμα είναι ότι μόνο ο ειδικός θα μας δώσει μια σωστή και ολοκληρωμένη απάντηση. Και φυσικά ανάλογα το θέμα ειδικός δεν είναι μόνο όποιος κατέχει απαραίτητα και πτυχίο αλλά και κάποιος που μπορεί να έχει ασχοληθεί με το θέμα σαν ερασιτέχνης ή και από χόμπι! Μην ξεχνάτε όμως κάτι βασικό πως ο επαγγελματίας πάντα ξέρει πάρα πάνω και πως σε θέματα σοβαρά όπως πχ η υγεία δεν ακούμε κανέναν άλλο παρά μόνο τους ειδικούς δηλαδή τους γιατρούς! Το τελευταίο πράγμα που μας αποκαλύπτει αν ο άλλος ανήκει στην κατηγορία του ξερόλα είναι το γεγονός ότι ο συγκεκριμένος άνθρωπος θα έχει πάντα μία απάντηση για όλα! για όλα τα θέματα θα έχει πάντα κάτι να πει και θα έχει, φυσικά, πάντα γνώμη σε αντίθεση με τον υπόλοιπο κόσμο που θα σου πει ορισμένες φορές συγγνώμη αλλά δεν κατέχω το θέμα... Η πλάκα η μεγάλη όμως ποια είναι? Άμα δεν τον πιστέψεις και του το πεις αυτός ο τύπος θα εκνευριστεί πάρα πολύ και θα προσπαθήσει να σε πείσει ότι εσύ είσαι εντελώς άσχετος με το αντικείμενο και γι αυτό το λόγο απλά δεν μπορείς να κατανοήσεις αυτά που λέει κάτι που σημαίνει πως έχουν και μεγάλη ιδέα για τον εαυτό τους!!!

Πως αντιμετωπίζεται ένας τέτοιος τύπος? Επειδή όσο και να προσπαθήσετε να συνεννοηθείτε μαζί του θα πέφτετε πάντα σε τοίχο, γιατί είπαμε νομίζουν πως έχουν πάντα δίκιο, απλά αφήστε τους να λένε τα δικά τους και να εκτίθενται... μην πιστέψετε ποτέ ότι υπάρχει έστω και μισή πιθανότητα να αλλάξουν γνώμη... είπαμε έχουν πάντα δίκιο και τα ξέρουν όλα! Και μη σκεφτείτε ποτέ πως αν τους πείτε πως ο ειδικός έχει άλλη άποψη από εκείνους θα πειστούν... η απάντηση θα είναι αποπλιστική: Τι να τον κάνω τον ειδικό έχω δική μου άποψη για το θέμα δεν είμαι χαζός να περιμένω τι θα πει ο ειδικός... βγάζετε άκρη? **Όχι... είναι ανίκητοι και αυτοί σαν κάτι άλλο οπότε αφήστε τους να νομίζουν πως σας έπεισαν είναι η καλύτερη λύση ειδικά αν ζείτε μαζί τους ή είναι φίλοι σας!**



## ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΓΑΘΩΝ;

Παγκοσμίως, διαβάζουμε στα νέα, υπάρχει το τελευταίο διάστημα μία πρωτοφανής έλλειψη αγαθών. Αυτό το είδαμε πιο έντονα στην Αγγλία, όπου το δικαιολόγησαν σαν αποτέλεσμα του brexit, αλλά πλέον το διαπιστώνουμε και σε άλλες οικονομίες όπως η Κίνα.

Σίγουρα λόγω της κατάστασης τα τελευταία δύο έτη έχει όλη η υφήλιος αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις όσων αφορά τη διακίνηση προϊόντων αλλά αν αυτό συνεχιστεί το πρόβλημα θα γίνει πιο έντονο. Τι μπορούμε εμείς να κάνουμε λοιπόν; Μα φυσικά **να προτιμήσουμε τα δικά μας Ελληνικά προϊόντα** τα οποία είναι και πιο κοντά σε εμάς σε απόσταση αλλά είναι και ντόπια. Όταν στηρίζεται η τοπική κοινωνία αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ζούμε όλοι καλύτερα. **Το χρήμα μένει στον τόπο μας και δεν πληρώνουμε χρυσάφι τις διεθνείς μεταφορές.**

Τι άλλο θα μπορούσαμε να κάνουμε; Αν υπάρχει η δυνατότητα οργάνωσης του χώρου μας όπως πχ ο κήπος μας, μπορούμε να παράγουμε τα δικά μας προϊόντα! Έτσι είμαστε σίγουροι τι τρώμε. Και όχι μόνο, προετοιμαζόμαστε επίσης και για πιο έκτακτες - εάν προκύψουν - καταστάσεις. **Θεωρούμε τα πάντα πιθανά να συμβούν και είμαστε προετοιμασμένοι για παν ενδεχόμενο.**



## Η Μέθοδος S.T.O.P. στην επιβίωση

Είτε κάνουμε κάμπινγκ, είτε πεζοπορία πάντα υπάρχει η πιθανότητα να χαθούμε. Ακόμα και άτομα με εμπειρία και γνώσεις έχει έρθει μια στιγμή που έστω και για λίγο έχουν χάσει τον προσανατολισμό τους. Είναι μια στιγμή που νιώθεις ευάλωτος και αυτό ίσως σε οδηγήσει σε κινήσεις πανικού που θα επιδεινώσουν την ήδη δύσκολη θέση που έχεις βρεθεί.

Η μέθοδος S.T.O.P. βασίζεται στα ακρωνύμια τεσσάρων αγγλικών λέξεων που είναι (Stop, Think, Observe, Plan). Σκοπός της μεθόδου είναι να αποφύγουμε τον πανικό και προσπαθήσουμε με ηρεμία να αξιολογήσουμε την κατάσταση μας και να ετοιμάσουμε ένα σχέδιο που θα μας βοηθήσει να επιβιώσουμε.

**Stop – Σταματούμε.** Μένουμε ήρεμοι και αναλύουμε την κατάσταση. Είναι το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε για να μην οδηγηθούμε σε λανθασμένες επιλογές που είναι πιθανό να χειροτερέψουν ακόμα περισσότερο την κατάσταση μας. Βρίσκουμε ένα μέρος για να καθίσουμε και παίρνουμε μεγάλες, βαθιές ανάσες για να ηρεμήσουμε. Να μην ξεχνάμε ότι ο πανικός είναι ο χειρότερος εχθρός.

**Think – Σκεφτόμαστε.** Αποφασίζουμε τι πρέπει να κάνουμε για να επιβιώσουμε. Προσπαθούμε να θυμηθούμε τι γνωρίζουμε για την τοποθεσία. Επίσης, εάν συναντήσαμε στην διαδρομή άλλους ανθρώπους που ίσως μπορούμε να απευθυνθούμε σε αυτούς για βοήθεια.

**Observe – Παρατηρούμε.** Ερευνούμε τόσο το σημείο που βρισκόμαστε όσο και γενικότερα την τοποθεσία για να εντοπίσουν αν υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά του τοπίου που ξεχωρίζουν και θα μας βοηθήσουν να προσανατολιστούμε.

**Plan – Σχεδιάζουμε.** Μελετούμε τις επόμενες κινήσεις γιατί θέλουμε να αποφύγουμε τα λάθη. Αν βιαστούμε να απομακρυνθούμε από το μονοπάτι που βρισκόμαστε και οδηγηθούμε βαθύτερα στο δάσος ίσως δεν μπορέσουν να μας βρουν ποτέ. Εκμεταλλευόμαστε το φως της ημέρας πριν προχωρήσουμε σε μια άγνωστη σε εμάς περιοχή.

Η φιλοσοφία της μεθόδου είναι να παραμείνουμε ήρεμοι και να μην χάσουμε την ψυχραιμία μας. Ίσως τη στιγμή που συνειδητοποιούμε ότι έχουμε χαθεί να βρισκόμαστε μόνο λίγα μέτρα από το αρχικό μονοπάτι μας και αν συνεχίσουμε να περπατάμε στο δάσος ίσως οδηγηθούμε σε μια περιπέτεια με αβέβαιο τέλος.

[epiviosi.gr](http://epiviosi.gr)



## 1ος Ορεινός αγώνας δρόμου όρους Φαρμακά: Πρώτη θέση στις γυναίκες η Μεταξία Κοντογιάννη.

Ο Σύλλογος «Μαραθωνοδρόμοι Δρομείς Αργολίδας» με την οικονομική ενίσχυση της Περιφερειακής Ενότητας Αργολίδας και τη βοήθεια της Τοπικής Κοινότητας Γυμνού, Πολιτιστικού Συλλόγου «Μεγάλη Βρύση Φαρμακά», διοργάνωσαν την Κυριακή 17 Οκτωβρίου 2021 αγώνα αναψυχής (χωμάτινης διαδρομής, κυκλικής τροχιάς).

Στην διαδρομή των 10100 μέτρων συμμετείχε και η 16χρονη Πορτοχελιώτισσα Μεταξία Κοντογιάννη η οποία ανήκει στον ΣΔΥ Αργολίδας.

Η νεαρή αθλήτρια κατέκτησε την πρώτη θέση στις γυναίκες χαρίζοντας το κύπελλο στον σύλλογό της κάνοντας χρόνο 0:54:37 .

Αξίζει να σημειωθεί ότι η Μεταξία αγωνίστηκε σε 44 αθλητές (άντρες και γυναίκες) τερματίζοντας στην 7η θέση.



## Α.Ο.Κρανιδίου (Σκάκι) : Πρωταθλητής Πελοποννήσου ο Αρ.Χρυσάφης στο μπλίτς!

Την Κυριακή 17 Οκτωβρίου, στη Σπάρτη, πραγματοποιήθηκε το 10ο ανοικτό ατομικό πρωτάθλημα Blitz της Ε.Σ.Σ.ΠΕ.Π.

Στο τουρνουά συμμετείχαν 29 σκακιστές απ' όλη την Πελοπόννησο. Μετά από 9 γύρους με μεγάλες ανατροπές, μεγάλος νικητής του τουρνουά και πρωταθλητής Πελοποννήσου (Ε.Σ.Σ.ΠΕ.Π.), αναδείχτηκε ο Αργύρης Χρυσάφης, κατακτώντας χρυσό μετάλλιο και κύπελλο.

Στις γυναίκες, δευτεραθλήτρια Πελοποννήσου αναδείχτηκε η Λίτσα Αυδούλη κατακτώντας το ασημένιο μετάλλιο

Στο τουρνουά συμμετείχαν επίσης από το σύλλογό μας, ο Παντελής Λυκουριώτης και ο Στέφανος Καρανικόλας.

Ευχαριστούμε τον Π.Σ. Σπάρτης για την άψογη φιλοξενία!

Συγχαρητήρια σε όλους και ευχόμαστε νέες επιτυχίες!





**Er Mag**