



ER
MAG

ERMIONIDA MAGAZINE
FREE PRESS

ΤΕΥΧΟΣ 9
ΙΟΥΝΙΟΣ 2021



Χινίτσα Πορτοχελίου:
Επίγειος παράδεισος

Διονύσιος Σιμόπουλος:
"Είμαστε όλοι αστρόσκονη"

Ερμιονίδα: Κορυφαίος προορισμός
για τις καλοκαιρινές διακοπές

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2021 | ΤΕΥΧΟΣ 9

 ermionidamagazine.wordpress.com

 ermionidamagazine@gmail.com

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

- 2 Περιεχόμενα
- 3 Editorial - Εκδοτικό σημείωμα
- 4-8 Ερμιονίδα
- 9 Συνέντευξη της Λίλης Παναγούλια στον Βασίλη Βιτσιλόγιαννη
- 10-12 Συνέντευξη του Διονύσιου Σιμόπουλου στον Βασίλη Βιτσιλόγιαννη
- 13 Συμβουλευτική γονέων - Βαλέρια Μπουζούνη
- 14-15 Μόδα - Το Ιταλικό αντρικό στυλ
- 16 Μόδα, ομορφιά & υγεία
- 17 Social U - Σοφία Στοΐδου
- 18 Reality shows - Λίλη Παναγούλια
- 19 Θα τα κάψετε όλα; - Δέσποινα Δημότση
- 20 Οικολογία - Διατροφή -Ευζωΐα
- 21 Ο ρόλος του personal trainer - Νίκος Στοΐδης
- 22 Survival tips - Συμβουλές Επιβίωσης
- 23 Αθλητικά - Sport Ermionida



Έκδοση/αρχισυνταξία: @despinadimotsi
Graphics: @despinadimotsi & @roula909
Επιμέλεια graphics: @sophiastoidou
Cover: @nickstoidis_fitcamp, @nikosstoidis
Cover photo: @maria_tsiaousi,
@maria_tsiaousi_2

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



EDITORIAL - ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

JUNE 2021

Έφτασε το πολλά υποσχόμενο καλοκαίρι του 2021 όπου η Ερμιονίδα θεωρείται τοπ προορισμός για τις διακοπές σας ή τις μικρές σας εξορμήσεις!

Σας παρουσιάζουμε γιατί η Ερμιονίδα είναι η καλύτερη επιλογή!

Σε αυτό το τεύχος στις συνεντεύξεις φιλοξενούμε τον Διονύσιο Σιμόπουλο διευθυντή του Ευγενιδείου Πλανηταρίου και την συνεργάτη μας Λίλη Παναγούλια όπου θα μας μιλήσει για την ειδικότητα της ως Μοριακή Βιολόγος.

Μαζί με την νέα εκπληκτική μας στήλη "Συμβουλευτική Γονέων" όπου ξεκίνησε ήδη από το Μάιο, αυτό το μήνα έρχεται να προστεθεί και μία ακόμη νέα στήλη σχετικά με "Οδηγίες Επιβίωσης σε Φυσικό και Αστικό Περιβάλλον!!!

Δ Δ





THE ULTIMATE LIST OF

SUMMER ESCAPES

Photos by @drone_vision_ermionida



Η καλύτερη επιλογή για τις φετινές σας διακοπές είναι φυσικά η Ερμιονίδα. Μόλις δύο ώρες από την πρωτεύουσα είναι η απόλυτη επιλογή και ο τοπ προορισμός και για αυτό το καλοκαίρι.

Στην Ερμιονίδα θα βρείτε μοναδικές παραλίες, οργανωμένες και μη, μεγάλα ξενοδοχεία αλλά και δωμάτια που έχουν κάτι ξεχωριστό να δώσουν και φυσικά πολλές επιλογές για καφέ, φαγητό και ποτό!

Ο επισκέπτης μπορεί να εξερευνησει και την Ιστορική Ερμιονίδα, καθώς υπάρχουν πολλές επιλογές. Από την αρχαιότητα μέχρι και την Νεώτερη Ιστορία όλη η περιοχή πρωταγωνίστησε σε όλα τα μεγάλα γεγονότα.

Η Ερμιονίδα περιμένει να την εξερευνήσετε. Και εμείς περιμένουμε τις φωτογραφίες σας

#ermionidamagazine
@ermionidamagazine



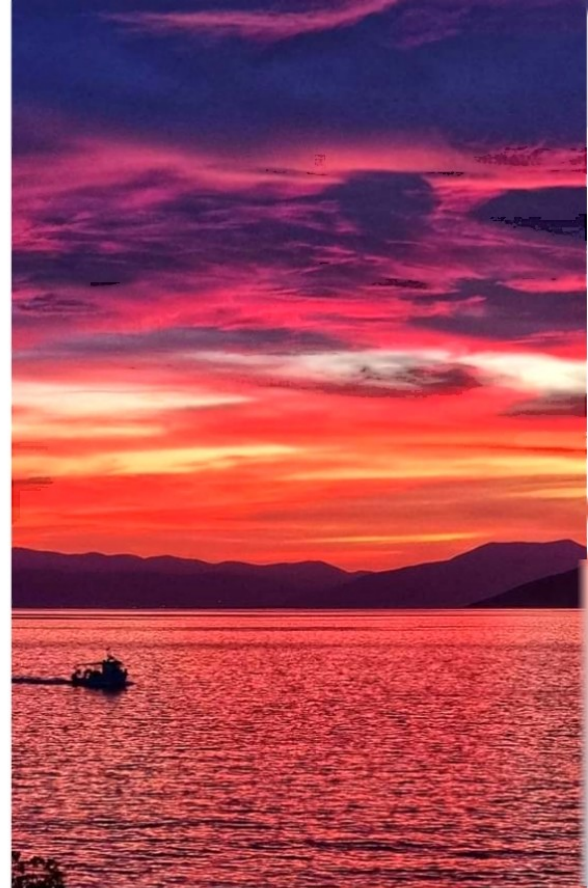
Η διαμονή σας είτε είναι δίπλα στη θάλασσα είτε λίγο πιο ορεινά σίγουρα είναι μία μοναδική εμπειρία. Η Ερμιονίδα συνδυάζει τις δαντελένιες παραλίες με την ορεινή ήσυχη αύρα. Κάθε γωνιά της περιοχής είναι πολλά υποσχόμενη!

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2021

ΜΑΓΙΚΗ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑ

Η παλέτα χρωμάτων
που απολάυσουμε
στην περιοχή μας

(Φωτογραφίες από
αναγνώστες μας στο
facebook)



Χινίτσα Πορτοχελίου:

Επίγειος παράδεισος

Μόλις λίγα λεπτά από το Πόρτο Χέλι βρίσκεται αυτός ο μικρός παράδεισος. Η καλύτερη επιλογή για το καλοκαίρι που είναι σαφώς η Χινίτσα Πορτοχελίου όπου δεσπόζει εδώ και δεκαετίες το γνωστό εστιατόριο "Εστιατόριο Χινίτσα: Η ταβέρνα της γιαγιάς".

Η περιοχή βρίσκεται ανάμεσα στο Πόρτο Χέλι και την Κόστα και αποτελεί πραγματικά έναν επίγειο παράδεισο. Δίπλα στο κύμα μπορεί ο επισκέπτης να απολαύσει τον καφέ του και το φαγητό του σε ένα ευγενικό και ήρεμο περιβάλλον που προσφέρει χαλάρωση.

Ο χώρος διατίθεται και για δεξιώσεις, γάμους και βαφτίσεις καθώς είναι μεγάλης χωρητικότητας κάτι που κάνει εφικτές και τις αποστάσεις αν κριθούν αναγκαίες. Διαθέτει χώρο στάθμευσης και προτείνεται και για οικογενειακές διακοπές καθώς η παραλία είναι ιδανική και για μικρά παιδιά!

Τηλ. επικοινωνίας 2754057245



Το εστιατόριο, πλήρως ανακαινισμένο, λειτουργεί τα τελευταία χρόνια κάτω από νέα διεύθυνση καθώς η ιστορία του είναι μακρά - χρονολογείται από τη δεκαετία του 50!!!

Διαχρονική αξία η μοναδική τοποθεσία αλλά και ο συνδυασμός γεύσεων κάνουν τις διακοπές σας μοναδικές! και αξέχαστες!!



Το ER MAG χορηγός επικοινωνίας στα GLOBAL COMMUNITY & BUSINESS STAR AWARDS 2021



ER
MAG

GLOBAL
COMMUNITY & BUSINESS
STAR AWARDS
2021

INFINITY
EVENTS
WHERE EVERYTHING BEGINS

GLOBAL
FASHION
FESTIVAL

Despina Dimotsi - Editor-in-chief
at ERmionida MAGazine

Tel: +447882243888 E-mail: infinityevents.gb@gmail.com

INFINITY EVENTS
PRESENTS

GLOBAL FASHION
FESTIVAL LONDON
INCORPORATE

GLOBAL COMMUNITY &
BUSINESS STAR
AWARDS 2021

*Η Ελλάδα δεύτερη
χώρα παγκοσμίως σε
Γαλάζιες Σημαίες...
Και η Ερμιονίδα
ανάμεσα στις 545
βραβευμένες
παραλίες!*



Την **2η θέση παγκοσμίως σε Γαλάζιες Σημαίες**, μετά την Ισπανία, κατέχει ανάμεσα σε 49 χώρες, η Ελλάδα όπως ανακοίνωσε η Ελληνική Εταιρία Προστασίας της Φύσης (ΕΕΠΦ), εθνικός χειριστής του διεθνούς προγράμματος.

Η Ερμιονίδα είναι μέσα στις παραλίες αυτές , σύνολο 7 στην Αργολίδα, με την παραλία **AKS HINITSA BAY**.

Συνέντευξη της **Λίλης Παναγούλια** στον **Βασίλη Βιτσιλόγιαννη**



@lilipanagoulia



@vassiliosvitsilogiannis

Η Λίλη Παναγούλια γεννήθηκε στην Αθήνα και έχει σπουδάσει μοριακή και κυτταρική βιολογία με Master πάνω στη γενετική στο Παρίσι.

Έχει κάνει **πρακτική στο πανεπιστήμιο στο Παρίσι** και επειδή δεν έβρισκε δουλειά στην Ελλάδα πάνω στο αντικείμενο της τώρα έχει στραφεί σε άλλον τομέα.

Έχει μια **ραδιοφωνική εκπομπή ίντερνετική στο Ράδιο Στριμόνικα**, εμφανίζεται στην τηλεόραση σε μια εκπομπή στο **κανάλι Art TV και Σταρ Βορείου Ελλάδος** σχολιάζοντας κοινωνικά θέματα, **συνπαρουσιάζει μια ίντερνετική εκπομπή που ονομάζεται "Έξω από τα Δόντια" με τον Βασίλη Βιτσιλόγιαννη και γράφει στο ίντερνετικό περιοδικό Er Mag κοινωνικά θέματα.**

Έχει ως χόμπι τα ταξίδια και γι'αυτό αποφάσισε να ασχοληθεί και με αυτό ετοιμάζοντας το δικό της σάιτ που θα μιλάει για το Παρίσι και τη Γαλλία ενώ παράλληλα διοργανώνει τις καλύτερες, εκδρομές στο εξωτερικό! Αγαπάει τη μουσική και είναι λάτρης των σπορ, παίζει τένις και βλέπει φανατικά ποδόσφαιρο.

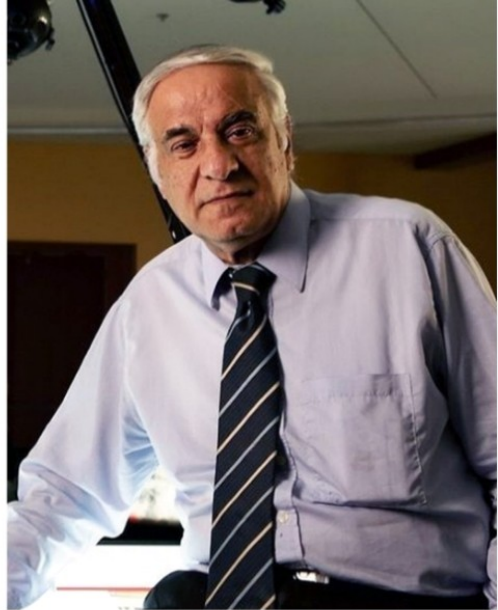
Σαρώστε το QR code για να Παρακολουθήσετε την συνέντευξη





Συνέντευξη του Διονύση Σιμόπουλου στον Βασίλη Βιτσιλόγιαννη

@vassiliosvitsilogiannis



Ο Διονύσης Σιμόπουλος γεννήθηκε στα Γιάννενα αλλά μεγάλωσε στην Πάτρα. Σπούδασε Πολιτική Επικοινωνία στο Πανεπιστήμιο της Λουιζιάνα. Την ίδια περίοδο του απενεμήθησαν διάφορα βραβεία και τιμητικές διακρίσεις σε θέματα ομιλιών και επικοινωνίας. Είναι επίτιμος διευθυντής του Ευγενιδείου Πλανηταρίου, βραβευμένος για την συνεισφορά του στην αστρονομική εκπαίδευση, με σημαντική συγγραφική και δημοσιογραφική δραστηριότητα στον τύπο, στην τηλεόραση και στα πολυμέσα.

BB: Είχατε αποφασίσει να σπουδάσετε πολιτική επικοινωνία τι ήταν αυτό που σας μάγεψε στην αστροφυσική;

ΔΣ: Αν και δεν πιστεύω στη τύχη εντούτοις η ζωή τα φέρνει έτσι ώστε μερικές φορές η τύχη να μας αλλάζει την ζωή. Έτσι έγινε και στη δική μου περίπτωση. Καθώς τελείωνα το πρώτο μου πτυχίο στην πολιτική επικοινωνία στην χώρα μας επιβλήθηκε η στρατιωτική δικτατορία κι έτσι αναγκάστηκα για βιοποριστικούς λόγους να αναζητήσω εργασία στο τοπικό Πλανητάριο ως επιμελητής. Στο Πλανητάριο όμως συνειδητοποίησα ότι μάλλον είχα τη στόφα του δασκάλου κι ότι θα'θελα να διδάσκω σε μικρούς και μεγάλους όλα αυτά τα συνταρακτικά που συμβαίνουν στο διάστημα κι έτσι ο βιοπορισμός μετατράπηκε σύντομα σε αγάπη για τον ουρανό και το σύμπαν. Συγχρόνως είχα την τύχη να έχω μέντορα-καθηγητή μου έναν φωτισμένο άνθρωπο ο οποίος μου διαμόρφωσε ένα προχωρημένο για την εποχή του πρόγραμμα σπουδών που συνδύαζε την αστροφυσική, τη διοίκηση οργανισμών και την επικοινωνία και το οποίο οδηγούσε σ' ένα πρωτοποριακό διεπιστημονικό μεταπτυχιακό.

Ήταν αυτό που σήμερα αποκαλούμε εκλαΐκευση-διάχυση της επιστήμης, και το οποίο ήταν τότε κάτι αρκετά καινούριο με πρωτοπόρο εκπρόσωπο αυτού του είδους τον περίφημο αστρονόμο Carl Sagan.

BB: Ποιες ήταν οι συνθήκες που σας ανάγκασαν να πάρετε την απόφαση να φύγετε για σπουδές στην Αμερική;

ΔΣ: Τότε ζούσαμε στην Πάτρα και η σύνταξη του πατέρα μου ήταν 2.000 δρχ. εκ των οποίων 500 για ενοίκιο. Οπότε ήταν αδύνατο να με συντηρήσει η οικογένεια στο Φυσικό της Αθήνας, που τότε πληρώναμε και δίδακτρα και βιβλία, ενώ ήταν επίσης αδύνατον να βρω εργασία αφού δυστυχώς στις αρχές της δεκαετίας του 1960 χιλιάδες συμπατριώτες μας μετανάστευαν λόγω της μεγάλης ανεργίας που είχαμε στη χώρα. Τότε άρχισα να σκέφτομαι το ενδεχόμενο να φύγω στην Αμερική όπου θα μπορούσα να σπουδάσω και να συντηρώ τον εαυτό μου εργαζόμενος. Το φθηνότερο πανεπιστήμιο ήταν εκείνο της Λουιζιάνα κι έτσι έγινε και η τελική μου επιλογή κι έφυγα τον Σεπτέμβριο του 1962.



BB: Μιλήστε μας για τα χρόνια στην Αμερική και τη γνωριμία με την σύζυγό σας;

ΔΣ: Θεωρώ ότι η Αμερική μου προσέφερε, ως μη όφειλε, μία πολύ καλή παιδεία, με όλη τη σημασία της λέξης, τις βάσεις μιας εξαιρετικής καριέρας, πολύ καλούς μέχρι σήμερα φίλους και πολλές αξέχαστες εμπειρίες. Μου άνοιξε επίσης την πόρτα σε δρόμους που θα ήταν σχεδόν αδύνατον να περπατήσω αν είχα παραμείνει εδώ, αφού εκεί είχα την ευκαιρία να αναλάβω σε μικρή ηλικία την διεύθυνση ενός από τα μεγαλύτερα Πλανητάρια της Αμερικής. Αλλά πιο σημαντικό απ' όλα η Αμερική μου προσέφερε μία σύντροφο ζωής με την οποία μοιράζομαι χαρές και λύπες, όνειρα και απογοητεύσεις εδώ και πάνω από μισό αιώνα.

BB: Πως ξεκίνησε η συνεργασία σας με την Αθηναϊκή εφημερίδα ως ανταποκριτής;

ΔΣ: Εκείνη την εποχή στο Ελληνικό Προξενείο της Νέας Ορλεάνης γνώριζαν την εργασία μου στο Πλανητάριο και με πληροφόρησαν ότι μία Αθηναϊκή εφημερίδα ζητούσε κάποιον σαν εμένα ως ανταποκριτή για τις αποστολές του προγράμματος Απόλλων. Επικοινωνήσα μαζί του και συμφωνήσαμε να μου καλύπτουν τα έξοδά μου και την αποστολή της εφημερίδας αεροπορικώς εντός δύο ημερών. Οπότε φυσικά δέχτηκα. Κι έτσι, πάλι από τύχη, ήμουν ο μοναδικός Έλληνας εκπρόσωπος εφημερίδας στις αποστολές που έστειλαν τους πρώτους ανθρώπους σ' έναν άλλο κόσμο.

BB: Ποια ήταν η πρώτη επαφή με το Ίδρυμα Ευγενίδου;

ΔΣ: Την Άνοιξη του 1972 η αείμνηστη Μαριάνθη Σίμου, η αδελφή του Εθνικού μας ευεργέτη Ευγένιου Ευγενίδη, είχε στείλει μια επιστολή που απευθύνονταν στα 15 μεγαλύτερα Πλανητάρια των ΗΠΑ, κι όπως έμαθα αργότερα και σ' έναν αντίστοιχο αριθμό Ευρωπαϊκών Πλανηταρίων, με την οποία ζητούσε να της στείλουν μερικά από τα σενάρια των παραστάσεών τους. Όπως ήταν φυσικό της έστειλα 10 από τα καλύτερα σενάρια που είχα γράψει τα τελευταία τρία χρόνια πληροφορώντας την συγχρόνως ότι ήμουν Έλληνας και ότι θα επισκεπτόμουν την Ελλάδα για διακοπές εκείνο το καλοκαίρι. Και πράγματι την τελευταία ημέρα πριν από την επιστροφή μας στην Αμερική επισκεφτήκαμε με την γυναίκα μου το Ευγενίδειο. Η συζήτηση που επακολούθησε ήταν γενικά για την κατάσταση που επικρατούσε στο Πλανητάριο, και τους προβληματισμούς της για το μέλλον «του παιδιού της», όπως το αποκαλούσε. Από εκεί κι έπειτα τα πράγματα πήραν τον δρόμο τους για την επιστροφή μου που έγινε τελικά τον Απρίλιο του 1973.

BB: Υπήρξαν κάποιες καινοτομίες που εισήγαγε στο ίδρυμα. Πόσο εύκολο ήταν για την εποχή εκείνη να γίνει αποδεκτό;

ΔΣ: Καινοτομίες για την Ευρώπη αλλά πολύ διαδεδομένες για τα μεγάλα Πλανητάρια της Αμερικής. Ξεκινήσαμε αρχικά με την εισαγωγή καινοτομιών στη μουσική, καλλιτεχνική και σκηνοθετική επένδυση των παραστάσεων του Πλανηταρίου.

Συγχρόνως, χάρη στο προσωπικό ενδιαφέρον της Μαριάνθης Σίμου που διέθετε τα αναγκαία κεφάλαια, ανακαινίστηκε και ο οπτικοακουστικός εξοπλισμός με προβολείς ειδικών εφέ που αναπαριστούσαν δεκάδες διαφορετικά αστρονομικά φαινόμενα και χάρη στα οποία οι παραστάσεις μας γίνονταν όλο και πιο θεαματικές με αποτέλεσμα την εντυπωσιακή αύξηση των θεατών του Πλανηταρίου. Με τον τρόπο αυτό δημιουργήθηκαν δεκάδες νέες παραστάσεις, οι οποίες είχαν χωριστεί σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: παραστάσεις γνωριμίας, εμπάθουσης και εξειδίκευσης. Έτσι το Πλανητάριο απευθυνόταν πλέον σε όλες τις ηλικίες και σ' όλα τα μορφωτικά επίπεδα θεατών, από 5 έως 105 ετών! Με αποτέλεσμα μια πενταετία αργότερα, το 1978, οι επισκέπτες του Πλανηταρίου να έχουν τετραπλασιαστεί, αριθμός ο οποίος με βάση τον αριθμό των θέσεων και των παραστάσεων που διέθετε τότε το Πλανητάριο ήταν, εκ των πραγμάτων, αξεπέραστος.

BB: Έχετε δηλώσει σε προηγούμενες συνεντεύξεις σας ότι σας άρεσε να διαβάζετε πολύ ως παιδί. Τι είδους βιβλία διαβάζετε;

ΔΣ: Στη δεκαετία του 1950 που μεγάλωσα το βιβλίο ήταν ακόμη ακριβοθώρητο, γ'αυτό ξεκίνησα με τα Κλασσικά Εικονογραφημένα που μου άνοιξαν νέους ορίζοντες κι ένα είδος οδηγού για αργότερα. Από εκεί χάρη στη Δημοτική Βιβλιοθήκη της Πάτρας, άρχισα να διαβάζω και τα πρωτότυπα σε μετάφραση ενώ αργότερα χάρη στην Αμερικανική Βιβλιοθήκη της Πάτρας άρχισα να διαβάζω και τα πραγματικά πρωτότυπα. Τα τελευταία 50 χρόνια πάντως περιορίζω το ενδιαφέρον μου σε βιβλία εκλαϊκευμένης επιστήμης και σε ελάχιστα Ελληνικής λογοτεχνίας, από Καζαντζάκη μέχρι και τους πιο πρόσφατους, αν και τώρα τελευταία το κύριο ενδιαφέρον μου περιορίζεται στην κλασική μας σύγχρονη ποίηση από Καβάφη έως Παλαμά κι από Ρίτσο έως Ελύτη.

BB: Υπήρξε κάποια εσωτερική ανάγκη για την συγγραφή των βιβλίων σας;

ΔΣ: Δεν νομίζω. Είναι κι αυτό απλά μέρος της προσπάθειάς μου για την διάχυση της επιστήμης με κατανοητό κι ευχάριστο τρόπο. Θεωρώ ότι πρέπει να είμαι ένας μάλλον καλός παραμυθάς για τους μεγάλους και τώρα τελευταία και για τους μικρούς. Αυτό έκανα άλλωστε σε όλη μου την καριέρα.

BB: Το μάθημα της αστρονομίας δεν διδάσκεται στα σχολεία σήμερα. Θεωρείται ότι ένα μικρό ποσοστό ανθρώπων λαμβάνουν την συγκεκριμένη γνώση και για ποιο λόγο;

ΔΣ: Θεωρώ ότι σκοπός της επίσημης εκπαίδευσης είναι να δώσει στα παιδιά και τους εφήβους μας τις βάσεις για να ζήσουν ολοκληρωμένα, δημιουργικά και παραγωγικά σε μια δημοκρατική κοινωνία αναπτύσσοντας την κοινωνικοποίηση και την πνευματική τους εμπειρία. Μ' αυτή την έννοια ακόμη και τα πιο εξειδικευμένα μαθήματα, όπως είναι η αστρονομία, θα βοηθούσαν σ' αυτή την ολοκλήρωση. Δεν λέω φυσικά να γίνουν οι μαθητές αστροφυσικοί ή έστω ερασιτέχνες αστρονόμοι, αλλά υπάρχουν ορισμένες βασικές επιστημονικές έννοιες που πρέπει όλοι να γνωρίζουν, οποιαδήποτε κι αν είναι τα μελλοντικά τους επαγγελματικά σχέδια. Σε τελική πάντως ανάλυση δεν θα με ενοχλούσε τόσο πολύ η αποβολή του μαθήματος της Αστρονομίας, εφ' όσον η όποια «μεταρρύθμιση» κατόρθωνε να μάθει στους μαθητές «πώς να σκέφτονται!» Το κάνει όμως; Προσωπικά πάντως θεωρώ πως αυτό που όλοι αποκαλούμε "σύμπαν" είναι κάτι κατανοητό κι αυτό είναι και το πιο παράξενο όπως έλεγε κι ο Αϊνστάιν. Όλοι μπορούν να αντιληφθούν τον κόσμο αυτό. Κι αν ορισμένοι δεν το έχουν καταφέρει δεν φταίνε αυτοί αλλά όλοι εμείς που ασχολούμαστε με τα ζητήματα αυτά. Είτε γιατί δεν είμαστε σε θέση ή δεν θέλουμε να μεταδώσουμε τη γνώση και την πληροφορία στον κόσμο ώστε να την κατανοήσει.

BB: Υπήρξαν άνθρωποι που πίστεψαν σε εσάς;

ΔΣ: Δεν θα χρησιμοποιούσα τη λέξη «πίστεψαν» αλλά «εμπιστεύτηκαν». Και πρώτοι απ' όλους οι γονείς μου που δαπάνησαν ενός έτους μισθούς για να μπορέσω εγώ να φύγω για την Αμερική.



Ακολούθησε ο καθηγητής-μέντοράς μου, όπως σας ανέφερα, και αργότερα η Διοίκηση του Κέντρου Τεχνών και Επιστημών της Λουιζιάνα που σε ηλικία 26 ετών μου εμπιστεύτηκαν την διεύθυνση ενός από τα δέκα μεγαλύτερα Πλανητάρια της Αμερικής. Γεγονός που επαναλήφθηκε και στην Ελλάδα όταν σε ηλικία 29 ετών η αιώνια Μαριάνθη Σίμου μου ανέθεσε την διεύθυνση του Ευγενιδείου Πλανηταρίου. Και φυσικά δεν ξεχνώ την γυναίκα μου Κάρεν η οποία άφησε μια πολλά υποσχόμενη επαγγελματική καριέρα στην Αμερική για να με ακολουθήσει στην Ελλάδα. Ελπίζω ότι στο διάβα των ετών δεν τους απογοήτευσά.

BB: Είχατε πει κάποτε ότι όλοι είμαστε αστρόσκοπη. Πως το εξηγείτε αυτό;

ΔΣ: Είναι βασικά πολύ απλό. Αρχίζοντας με το υδρογόνο, που αντιπροσωπεύει το 62% των ατόμων του σώματός μας, και το οποίο γεννήθηκε μαζί με τη δημιουργία του Σύμπαντος, πριν από 13,8 δισεκατομμύρια χρόνια.

Το υπόλοιπο 38% αποτελείται από καμιά τριανταριά ακόμη χημικά στοιχεία, κυρίως οξυγόνο, άζωτο, άνθρακα και φωσφόρο που γεννήθηκαν στο εσωτερικό των άστρων και τα οποία διασκορπίστηκαν στο διάστημα σχηματίζοντας τελικά τον Ήλιο μας και τη Γη μας, αλλά κι εμάς τους ίδιους. Με αυτήν λοιπόν την έννοια και με μια ισχυρή δόση ρομαντισμού και ποιήσης, συνηθίζω να λέω ότι είμαστε αστρόσκοπη και ότι κάποια στιγμή θα ξαναγυρίσουμε στα άστρα. Γιατί όταν θα πεθάνουμε, τα χημικά αυτά στοιχεία που μας αποτελούν δεν θα καταστραφούν, απλώς θα μεταφερθούν και πάλι στο σύμπαν.

BB: Ποια είναι η σχέση σας με τους δημοσιογράφους και τα social media?

ΔΣ: Κατά τη γνώμη μου εξαιρετική. Αυτός άλλωστε είναι και ο καλύτερος τρόπος διάχυσης της επιστήμης, γιατί χωρίς την έντυπη, ηλεκτρονική και διαδικτυακή δημοσιογραφία και τα social media η διάχυση της επιστήμης θα περιοριζόταν μόνο στα βιβλία και στις ομιλίες.

Συμβουλευτική Γονέων

Πώς θα βρω τον ιδανικό παιδικό σταθμό;

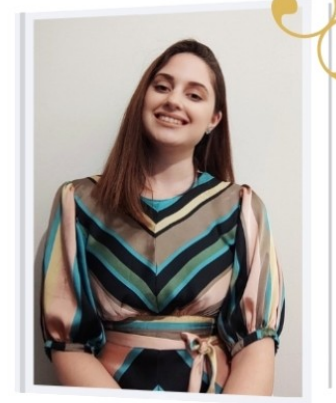
- ✓ Κάνετε μια λίστα.

Καλέστε και ρωτήστε για:

- ✓ Το ωράριο λειτουργίας,
- ✓ Το διαιτολόγιο των παιδιών
- ✓ Την ασφάλεια του κτιρίου και του διαθέσιμου εξοπλισμού
- ✓ Τη δυνατότητα μεταφοράς των παιδιών από και προς το σπίτι
- ✓ Το εκπαιδευτικό προσωπικό
- ✓ Τον αριθμό μαθητών ανά τάξη και
- ✓ Φυσικά το κόστος διδασκτρων.

Εφόσον τους επισκεφθείτε τότε θα πρέπει να ελέγξετε για:

- ✓ Το ότι οι εσωτερικοί χώροι πρέπει να είναι καθαροί
- ✓ Να αερίζονται επαρκώς
- ✓ Να δίνουν τη δυνατότητα στα παιδιά να κινούνται ελεύθερα χωρίς
- ✓ Οι εξωτερικοί χώροι πρέπει να είναι περιποιημένοι και τα παιχνίδια (ώστε να ελαχιστοποιηθεί η τυχόν πιθανότητα ατυχήματος)
- ✓ Ελέγξτε εάν ο χώρος διαθέτει πλήρες φαρμακείο
- ✓ Πώς χειρίζονται την περίπτωση που κάποιο παιδί πρέπει να μεταφερθεί εκτάκτως σε νοσοκομείο και γενικότερα ποια είναι η αντιμετώπιση θεμάτων υγείας.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι ο σταθμός διαθέτει τα απαραίτητα δικαιολογητικά λειτουργίας ειδάλλως δεν αξίζει το κόπο να συνεχίσετε την ξενάγηση.
- ✓ Ρωτήστε για το εκπαιδευτικό προσωπικό ποια είναι η επιμόρφωση τους και ποια εκπαιδευτική μέθοδος ακολουθείται



ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙΑΝΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

#1

@VALERIABOUZOUNI



Μην αγγίζετε ένα παιδί παρά τη θέλησή του.



Επικεντρωθείτε στο να ενισχύσετε και να βοηθήσετε να αναπτυχθούν τα θετικά στοιχεία.



Βοηθήστε το να συμμετέχει ενεργά στην προετοιμασία του περιβάλλοντος μάθησης.



Να ακούτε και να απαντάτε στο παιδί που σας απευθύνεται.



Σεβαστείτε το παιδί τη στιγμή που ξεκουράζεται.



Βοηθήστε το παιδί που βρίσκεται σε αναζήτηση κάποιας δραστηριότητας και δεν μπορεί να βρει τι θέλει να κάνει.



Να συμπεριφέρεστε στο παιδί χρησιμοποιώντας τους καλύτερους τρόπους σας.

Το ιταλικό στυλ και πως να το κάνεις δικό σου

ΚΟΙΝΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΚΑΘΟΛΟΥ ΚΟΙΝΟΤΟΠΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΕΙΣ

Πηγή: gr.askmen.com

Αν ρίξεις μια ματιά σε φωτογραφίες που τραβήχτηκαν στους δρόμους του Μιλάνου και της Φλωρεντίας, θα δεις αμέτρητους ανθρώπους να επιδίδονται σε συγκλονιστικό street style, ποζάροντας «τύπου» αυθόρμητα σαν επαγγελματίες της μόδας. Είναι; Στην πλειοψηφία τους, όχι. Πρόκειται για ερασιτέχνες fashionistas που απλά ξέρουν πώς να στηθούν ή να περπατήσουν αποπνέοντας εξωφρενικά πολύ στυλ. Δεν ξέρουμε αν όντως έχουν την κομψότητα στο DNA τους, πάντως σίγουρα οι Ιταλοί δικαίως θεωρούνται οι βασιλιάδες του είδους.

Ο ΚΑΘΕ ΛΑΟΣ ΦΗΜΙΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΚΑΤΙ, ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΟΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΙ ΙΤΑΛΟΙ ΕΔΩ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΑΝΑΡΙΘΜΗΤΑ ΞΕΧΩΡΙΖΟΥΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΥΛ ΚΑΙ ΤΗ ΦΙΝΕΤΣΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΝΤΥΣΙΜΟ. ΚΛΙΣΕ ΚΑΙ ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΟ ΤΟ ΟΤΙ ΑΥΤΟΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΞΕΡΟΥΝ ΝΑ ΝΤΥΝΟΝΤΑΙ, ΑΛΛΑ ΤΕΡΑΣΤΙΑ ΑΛΗΘΕΙΑ. ΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΔΙΔΑΧΘΕΙ ΑΠΟ ΑΥΤΟΥΣ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ;

ΤΟ ΓΙΛΕΚΟ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΦΑΙΝΕΤΑΙ

Το λάθος που κάνουν αρκετοί άντρες είναι να επιδεικνύουν το γιλέκο τους. Μια τυπική κακή βρετανική συνήθεια που οι Ιταλοί ήρθαν κάποτε να διορθώσουν, βάζοντάς στο στη θέση του, δηλαδή μέσα από σακάκι. Ματ ύφασμα κατά προτίμηση και όχι γυαλιστερό, με λευκό πουκάμισο, blazer και τζην σε στενή εφαρμογή. Ένα σοβαρό ντύσιμο που οφείλουμε στους σύγχρονους Ρωμαίους.



ΤΑ ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ ΠΡΟΣΔΙΔΟΥΝ ΣΤΥΛ

Αν κάτι ξέρουν καλά οι Ιταλοί, είναι πως όλοι μας δείχνουμε καλύτερα πίσω από το σωστό ζευγάρι γυαλιά. Και πως στο όνομα του στυλ φοριούνται και χωρίς ήλιο.

Τετράγωνο σχήμα για στρογγυλά πρόσωπα και αντίστροφα. Αν ρωτήσεις έναν Ιταλό τι γυαλί να φορέσεις όταν δεν είσαι σίγουρος για το σχήμα του προσώπου σου, θα σου απαντήσει «aviator» και θα έχει και δίκιο.





Η ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΠΑΝΤΑ ΑΠΟΔΙΔΕΙ

Η γενέτειρα των Prada, Versace, Armani, Tod's και πόσων άλλων μεγαθηρίων της υψηλής ραπτικής δεν θα μπορούσε να μην διέπεται από τη φιλοσοφία του «ό,τι πληρώνεις παίρνεις». Για τους Ιταλούς το καλό είναι κι ακριβό και όσο κι αν δε μας συμφέρει (οικονομικώς), είναι αλήθεια.

Η τέχνη του επιμελώς ατημέλητου

Το λένε «Sprezzatura» και είναι ακριβώς αυτό το αυθόρμητα στυλάτο, το ανεπιτήδευτα κομψό για το οποίο δεν χρειάζεται να προσπαθήσεις αν έχεις οξυμένη αίσθηση του γούστου. Ένας Ιταλός θέλει να δείχνει ακριβώς έτσι (ακόμα κι αν έχει περάσει 5 ώρες μπροστά στον καθρέφτη του μέχρι να το πετύχει).

ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΠΟΥ ΑΔΥΝΑΤΙΖΕΙ

Espresso και τσιγάρο. Πώς νομίζεις ότι διατηρούνται λυγερόκορμοι μέσα στα super-slim παντελόνια τους; Για τους Ιταλούς ο πρωινός καφές στο όρθιο αποτελεί την πιο τακτική τους ιεροτελεστία



ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΥΦΗ



Ο κλασικός Ιταλός θα επιλέξει να φορέσει κάτι από ύφασμα που «μετράει». Ακόμα και το πιο απλό λευκό μπλουζάκι οφείλει να αποπνέει ποιότητα γιατί σύμφωνα με την ενδυματολογική τους κουλτούρα, το καλό υλικό είναι το μυστικό για κάθε πετυχημένη εμφάνιση.



Καλοκαιράκι όμορφο και ο Ιούνιος είναι εδώ.Απ' τις 21 δε και επίσημα λόγω ηλιοστασίου. Όλα λαμπερά κ φωτεινά στη μαγική χώρα που ζούμε και σίγουρα δεν υπάρχει καλύτερο φάρμακο από τον ήλιο τη θάλασσα και την ανεμελιά. Χαρά,διακοπές και πάμε ν'αρχίσουμε.

- ✿ Τα φορέματα το καλοκαίρι είναι must και κολακεύουν όλους τους σωματότυπους. Με σωστούς συνδυασμούς για μίνι ή μάξι κομμάτια θα δείξουν υπέροχα ακόμα και για πιά επίσημες εμφανίσεις.
- ✿ Μελέτες του πανεπιστημίου του Μίσιγκαν έδειξαν πως με μία επιπλέον ώρα ύπνο κάθε βράδυ μπορεί να χάσεις μέχρι και 7 κιλά σε ένα χρόνο.
- ✿ Ξέρετε ότι έρευνες ετών έχουν δείξει πως πρέπει να λουζόμαστε κάθε 3 ημέρες και όχι συχνότερα γιατί αποδυναμώνεται η τρίχα και τα μαλλιά "λαδώνουν" πάρα πολύ γρήγορα;
- ✿ Τώρα το καλοκαίρι οι συχνότεροι επισκέπτες στα σπίτια μας είναι τα κουνούπια.Μιά γλάστρα με βασιλικό,δυσόσμο,λεβάντα ή δενδρολίβανο στον κήπο ή τη βεράντα μας θα κρατήσει μακριά κουνούπια,μύγες και μυρμήγκια.
- ✿ Και βέβαια το αντηλιακό μας ο καλύτερος μας φίλος ιδιαίτερα αυτη την εποχή,για όλο το σώμα και το πρόσωπο.Προστασία όμως θέλουν και τα πολύτιμα μάτια μας με τα σωστά γυαλιά ηλίου γιατί ταλαιπωρούνται,και όχι μόνο, απ'την ηλιοφάνεια.



Χαρά και χαλάρωση λοιπόν για να ευχαριστηθούμε το καλοκαίρι μας μετά από έναν τόσο δύσκολο χειμώνα. Μην ξεχνάτε να προσέχετε εσάς. Πολλά φιλιιά μέχρι την επόμενη φορά!

Με πολλή, πολλή αγάπη...**Ρούλα** ❤️



Το μέλλον βρίσκεται στην Ηθική Τεχνολογία

Η Τέταρτη Βιομηχανική Επανάσταση είναι εδώ και η τεχνητή νοημοσύνη είναι το μέλλον. Πως όμως θα προχωρήσουμε ως ανθρωπότητα όταν και στις τρεις προηγούμενες βιομηχανικές επαναστάσεις είχαμε έλλειψη ηθικής (τρανό παράδειγμα οι ατομικές βόμβες). Πως θα καλυφτεί αυτό το μεγάλο ηθικό κενό για να αποφύγουμε την ασύδοτη χρήση της τεχνολογίας αλλά και να μη μετατρέψουμε τους ανθρώπους σε "σκλάβους" των μηχανών;

Τι είναι όμως Ηθική Τεχνολογία; Είναι η καλή χρήση της τεχνολογίας. Αυτή που βελτιώνει την ευζωία του ανθρώπου, σωματικά, πνευματικά, ψυχικά και ηθικά. Η Ηθική Τεχνολογία βοηθάει τους ανθρώπους να είναι πιο υγιείς, με καλύτερη μόρφωση, με αγάπη στον Θεό και τον άνθρωπο και με περισσότερες ηθικές λήψεις αποφάσεων.

Εβδομήντα χρόνια από την κυκλοφορία του τότε προφητικού βιβλίου «1984» του Τζορτζ Όργουελ, παρουσιάζοντας έναν -όχι και τόσο πλέον- μακρινό δυστοπικό κόσμο, και οι ειδικοί ξεχωρίζουν τρεις βασικούς παράγοντες που θα αλλάξουν άρδην τους κανόνες του παιχνιδιού: **Ρομπότ και Τεχνητή Νοημοσύνη, το Διαδίκτυο των Πραγμάτων και η χαρτογράφηση του ανθρώπινου γονιδιώματος.**

Η ευρεία χρήση των μηχανών και η αυτοματοποίηση θα μπορούσαν να μεταμορφώσουν τις σύγχρονες κοινωνίες σε παράδεισο - αλλά και σε κόλαση.

Αυτό που πραγματικά πρέπει να αποκομίσουμε από τη χρήση τεχνητής νοημοσύνης είναι η αύξηση της παραγωγικότητας και η καλύτερη ποιότητα ζωής για κάθε άνθρωπο σε αυτόν τον πλανήτη. Στην ουσία όμως αυτό που δρομολογείται την επόμενη δεκαετία είναι η απώλεια εκατομμυρίων θέσεων εργασίας και η φτωχοποίηση.

Παρόλο που έχουμε όλα τα τεχνολογικά μέσα να σιτίσουμε κάθε παιδί και ενήλικα, να τους προσφέρουμε νοσοκομειακή περίθαλψη, ασφάλεια, εργασία για τους ενήλικες μόνο και όχι την εργασιακή εκμετάλλευση των παιδιών στις τρίτες χώρες, μόρφωση και ένα ευοίωνο μέλλον, παρατηρούμε ακριβώς το αντίθετο.

Τα παιδιά του σήμερα, δηλαδή οι αυριανοί πολίτες που θα ζήσουν σε ένα ακόμη περισσότερο ψηφιακό κόσμο, πρέπει να γαλουχηθούν με τις θεμελιώδεις αξίες του ανθρωπισμού, της αγάπης, της δικαιοσύνης, του σεβασμού, της ολιγάρκειας και της ελευθερίας. Αυτό θα αποτρέψει τους επιστήμονες στο άμεσο μέλλον να εκμεταλλευτούν τη χρήση της τεχνολογικής ανάπτυξης στο βωμό τους κέρδους και της εξουσίας.

Μεγάλο το στοίχημα για την ανθρωπότητα είναι να προχωρήσουμε μπροστά με απαραίτητη θωράκιση της πνευματικής μας αντίστασης. Ας ενεργοποιήσουμε, λοιπόν, το καμπανάκι της ηθικής για να μας υπενθυμίζει ότι πάνω απ' όλα είμαστε άνθρωποι και όχι άψυχα ανθρωποειδή.



REALITY SHOWS... Ο καθρέφτης της σημερινής κοινωνίας

Γράφει η Λίλη Παναγούλια: @liloupa83



Πριν μερικές μέρες είδα σε μια φωτογραφία μια μαϊμού η οποία είχε ανοίξει το στόμα ενός σκύλου και εξέταζε τα δόντια του... κάτω από τη φωτογραφία υπήρχε μια λεζάντα που έγραφε: δεν φταίει η μαϊμού που το παίζει γιατρός φταίει ο σκύλος που κάθεται να τον εξετάσει!!!

Διαβάζοντας τη λεζάντα και βλέποντας τη φωτογραφία μου ήρθε αμέσως στο μυαλό η εικόνα ενός παίχτη που αποχώρησε από ένα RealityShow και τον υποδέχθηκαν στο μέρος καταγωγής του σαν ήρωα! Αν κάποιος νοήμων άνθρωπος άνοιγε την τηλεόραση εκείνη την ώρα και δεν ήξερε τι ήταν αυτό που έβλεπε σίγουρα θα νόμιζε πως πρόκειται για έναν Ισραηλινό ή Παλαιστίνιο στρατιώτη που γυρίζει ζωντανός σπίτι του μετά από μια μεγάλη νίκη ή για κάποιον γιατρό πχ, από τους γιατρούς χωρίς σύνορα που έσωσε κόσμο από βέβαιο θάνατο. Έλα όμως που η πραγματικότητα είναι το λιγότερο λυπηρή... και αυτό γιατί? **Γιατί μιλάμε για ηρωοποίηση ενός ανθρώπου που επί της ουσίας δεν έκανε απολύτως τίποτα ενώ καταπύνησε παίζοντας, ηθελημένα, την υγεία του μόνο και μόνο για τα λεφτά! Και η πλάκα ποια είναι? Ότι πριν από αυτό το περιστατικό είχε επιστρέψει από το εξωτερικό στο ίδιο μέρος ένα ντόπιο παιδί που κέρδισε σε παγκόσμιο διαγωνισμό μαθηματικών και ήταν στην υποδοχή μόνο οι γονείς του!**

Όλη αυτή η εικόνα δείχνει ποιο είναι το επίπεδο της κοινωνίας καθώς ο κόσμος έχει την τάση να ταυτίζεται υποσυνείδητα με μέτριους ανθρώπους και θεωρούν πως αφού το έκανε ο τάδε παίχτης Reality Show μπορώ και εγώ οπότε και πρέπει να τον υποστηρίξω, έχει δηλαδή την ανάγκη ο κόσμος να αποθεώσει όλες τις μετριότητες γιατί τους θυμίζουν τον εαυτό τους! Με έναν επιστήμονα πως θα ταυτιστεί αφού χρειάζεται διάβασμα και σπουδές? Με έναν ήρωα πολέμου πως θα ταυτιστεί αφού χρειάζεται να κινδυνεύσει και προτιμάει την ασφάλεια? Με έναν όμως που απλά τρέχει και κάθεται είναι πολύ εύκολο να ταυτιστεί!!! Κάποιοι πονηροί που δεν θέλουν να παραδεχθούν το αυτονόητο, ότι δηλαδή το μορφωτικό επίπεδο είναι τόσο χαμηλό, πως ανήκουν και αυτοί εκεί και πως αυτός είναι ο λόγος που έχουμε τέτοια φαινόμενα υποστηρίζουν πως έλα τώρα δεν είχε μαζευτεί κόσμος ήταν απλά συγγενείς και φίλοι... δηλαδή μας λένε και ευθέως εμείς οι πονηροί, όχι έξυπνοι, σας έχουμε τους υπόλοιπους για χαζούς και σας λέμε πως ο ένας είχε ένα χωριό φίλους και το άλλο το παιδί δεν είχε κανέναν φίλο ούτε καν συγγενή παρά μόνο μια μάνα και έναν πατέρα!!! Δυστυχώς όμως για τους πονηρούς υπάρχει και κόσμος που δεν μασάει από εξυπνάδες, και κόσμος καλλιεργημένος που θα προσπαθήσει να ανοίξει τα μάτια και σε άλλους...

Ποιος φταίει όμως για όλο αυτό το κατασκεύασμα? Φταίνει τα παιδιά των Reality Show? Όχι βέβαια αυτά τα παιδιά είναι και πολύ έξυπνα εφόσον κατάφεραν από το τίποτα να κάνουν τον όχλο να τους βλέπει σαν ήρωες... φταίνει οι παραγωγοί των RealityShow? Φυσικά και όχι αυτοί προβάλλουν αυτό που εσείς θέλετε να δείτε γιατί μόνο έτσι θα έχουν τηλεθέαση, δεν είναι και λίγες οι φορές άλλωστε που πολύ αξιόλογα θεάματα έχουν πιάσει πάτο και έχουν πάει πολύ καλά άλλα που ήταν της πλάκας. Ποιος φταίει λοιπόν? **Φταίει αρχικά η ελλιπής παιδεία που παίρνουμε από το σπίτι και το σχολείο μας και φταίει επίσης τα κανάλια που από τη μια άτομα που δουλεύουν εκεί μας λένε ααα εγώ δεν βλέπω τηλεόραση γιατί δείχνει μόνο σκουπίδια από την άλλη όμως δεν κάνουν και τίποτα να την αναβαθμίσουν. Η υποκρισία σε όλο της το μεγαλείο με τους τηλεθεατές πρόβατα επί σφαγή λόγω έλλειψης σοβαρής παιδείας!**



Θα τα κάψετε όλα;

Σε όποιον επιμένει ότι όλες αυτές οι φωτιές είναι τυχαίες δεν ξέρω τι άλλο θα μπορούσα να πω. Ιδιαίτερα όταν έχουν αποδειχθεί ήδη πως αρκετές φωτιές τις προηγούμενες δεκαετίες ήταν βαλτές από πράκτορες της γειτονικής μας χώρας και αυτό δεν είναι καθόλου περίεργο.

Βέβαια είναι και τα μεγάλα συμφέροντα όπου δεν υπάρχει καμία αναδάσωση της καμένης γης και όλως τυχαίως ξεφυτρώνουν στα καμένα επενδύσεις. Κάπως έτσι όλη η χώρα έχει σαν σήμα κατατεθέν το σταχτί ή το καρβουνί και σαν να μην έφτανε αυτό, πλέον ξεκίνησαν νωρίτερα το "έργο" τους, Μάιος και οι φωτιές είχαν την τιμητική τους. Τι μας περιμένει το καλοκαίρι δεν θέλω καν να το φανταστώ. **Ένας ασύμμετρος πόλεμος μπορεί να χαρακτηριστεί όλη αυτή η επίθεση και γιατί το λέω αυτό; Μα γιατί μόνο ο Νότος καίγεται τόσο άγρια. Οι βόρειες χώρες χτυπούν και αυτές 35αρια στις θερμοκρασίες αλλά όλως τυχαίως ποτέ δεν έχουν προβλήματα με εμπρησμούς αν και έχουν πολλά δάση. Θα μου πείτε δεν έχουν πεύκα, αλλά και πάλι είναι πολύ περίεργο όλο αυτό αν το σκεφτούμε απ όλες τις πλευρές.**

Αν υπάρχει λύση δεν ξέρω αλλά σίγουρα αν οι τοπικοί φορείς και οι Δήμοι οργανωθούν σίγουρα θα είναι καλύτερα για όλους μας. Πυρασφάλεια ο Δήμος μας με επιτυχία είχε κάνει στο παρελθόν.. **Απλά βάρδιες από εθελοντές μόνο και μόνο για να ειδοποιήσουν μόλις δουν φωτιά - τίποτα άλλο μόνο αυτό. Μήπως θα έπρεπε να οργανωθούμε σήμερα κιόλας;;; Δεν είναι κρίμα να κλαίμε πάνω από τα καμένα κάθε χρόνο;**

Επίσης την φράση "δε θρηνήσαμε θύματα" δεν θέλω να την ξανακούσω. **Θύματα είναι και τα ζώα που καίγονται και τα πουλιά και τα ερπετά αλλά και τα δέντρα. Όλα θύματα είναι, ας τα σεβόμαστε με τον ίδιο τρόπο**

Τα οφέλη της θάλασσας κατά τον Ιπποκράτη

Οι αρχαίοι Έλληνες εκτίμησαν τα οφέλη για την υγεία που έχει η επαφή και το κολύμπι στη θάλασσα. Διαβάστε παρακάτω τα οφέλη του θαλασσινού νερού και δε θα βγαίνετε από τη θάλασσα!!

Ανοσοποιητικό σύστημα

Τα ζωτικά στοιχεία, οι βιταμίνες, τα ανόργανα άλατα, τα ιχνοστοιχεία, τα αμινοξέα και οι ζωντανοί μικροοργανισμοί που μπορούν να παράγουν αντιβιοτική και αντιβακτηριακή δράση συμβάλλοντας στην ορθή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, περιέχονται στο θαλασσινό νερό. **Ενώ κολυμπάμε τα συστατικά του θαλασσινού νερού απορροφώνται εύκολα και χρησιμοποιούνται από το σώμα μας.**

Κυκλοφορία του αίματος

Το κολύμπι σε ζεστό θαλασσινό νερό βελτιώνει την κυκλοφορία αποκαθιστώντας βασικά μέταλλα που έχουν μειωθεί από το άγχος, την κακή διατροφή και τη μόλυνση του περιβάλλοντος.

Ευημερία

Ο ήχος των κυμάτων επηρεάζει τον εγκέφαλο μεταφέροντάς σας σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης, βοηθώντας στην αναζωογόνηση του μυαλού και του σώματος. Το θαλασσινό νερό ενεργοποιεί μηχανισμούς επούλωσης του σώματος για την καταπολέμηση παθήσεων όπως το άσθμα, την αρθρίτιδα, τη βρογχίτιδα και φλεγμονώδεις νόσους, καθώς και κοινούς πόνους. Το μαγνήσιο ανακουφίζει από τη νευρική ερεθιστικότητα και αυξάνει την αίσθηση της ηρεμίας.

Φρέσκος αέρας για τον ύπνο

Ο θαλασσινός αέρας «χρεώνεται» με υγιή αρνητικά ιόντα που επιταχύνουν την ικανότητα απορρόφησης του οξυγόνου. Τα αρνητικά ιόντα εξισορροπούν τα επίπεδα της σεροτονίνης, μια χημική ουσία του οργανισμού που συνδέεται με τη διάθεση και το άγχος. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο με το τέλος των διακοπών σας έχετε περισσότερη ενέργεια, ενώ συγχρόνως είστε περισσότερο χαλαροί.



Ήλιος και δερματικές παθήσεις

Η θερμότητα του ήλιου επηρεάζει το ενδοκρινικό μας σύστημα. Πιο ειδικά, είναι το μέρος του σώματός μας που εκκρίνει ενδορφίνες, τις φυσικές χημικές ουσίες στο σώμα μας που έχουν σχεδιαστεί για να μας κάνουν να νιώθουμε χαλαροί αποβάλλοντας το άγχος.

Η έκθεση στον ήλιο καθίσταται ευεργετική για ορισμένες δερματικές παθήσεις όπως η ψωρίαση, ενώ η υπεριώδης ακτινοβολία (υπεριώδης φως) αποκαθιστά την ξηροδερμία.



Γράφει η @ethical.living.gr

Ο ρόλος του Personal Trainer

Στην εποχή μας και στην χώρα μας ειδικά που τα εισοδήματα του κόσμου είναι μειωμένα φαίνεται παράλογο ή έστω ανούσιο από πολύ κόσμο το να μπει στην διαδικασία να προσλάβει έναν προσωπικό προπονητή. Ας δούμε λοιπόν παρακάτω κάποιους λόγους για τους οποίους από την δικιά μου εμπειρία πιστεύω πως δεν ισχύει.

1) Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό του κόσμου που πηγαίνει στο γυμναστήριο και άλλοι που γυμνάζονται εκτός, προσπαθούν ακόμη και για χρόνια και έχουν μικρή διαφορά στο αποτέλεσμα η και καθόλου. Οπότε το να πληρώσει επιπλέον κάποιον ειδικό ώστε να είναι όλη την ώρα να τον επιβλέπει και να αποκτήσει το αποτέλεσμα που θέλει εφόσον αυτός είναι ο στόχος του.

2) Το να υπάρχει κάποιος να σου δίνει κίνητρα να αρχίσεις και να συνεχίσεις θα παίξει καθοριστικό ρόλο σε πολλές περιπτώσεις επίσης. Ακόμη και για παρέα εφόσον κάποιος δεν βρίσκει έναν φίλο με κίνητρα για να αρχίσουν μαζί την γυμναστική ένας περσωναλ θα βοηθήσει σε αυτό.

3) Ασφάλεια και σωστή τεχνική, όταν δεν έχεις κάποιον να σε προσέχει μπορεί να γίνουν λάθη στην γυμναστική τα οποία μπορούν να προκαλέσουν και σοβαρό τραυματισμό. Ο πέρσωναλ δεν θα σε αφήσει να τραυματιστείς και μια καλή επιλογή είναι να προσλάβει κάποιος έναν πέρσωναλ μέχρι να του μάθει την σωστή τεχνική έτσι ώστε να μπορεί μετά να συνεχίσει μόνος του και να έχει πολύ καλύτερο τελικό αποτέλεσμα και ασφάλεια.



4) Όταν πληρώνεις κάτι αυτόματα είναι ένα επιπλέον μεγάλο κίνητρο να το ακολουθήσεις. Έτσι λειτουργεί η ψυχολογία μας, δίνεις μεγαλύτερη σημασία και αξία σε κάτι που πλήρωσες και ειδικά όσο περισσότερο σου κόστισε έτσι και με πέρσωναλ.

Όπως και να έχει το σημαντικό είναι να έχουμε την άσκηση στην καθημερινότητα μας. Διότι θα βοηθήσει στην υγεία και την ζωή μας γενικότερα και αυτό είναι που προσπαθώ να περνάω στον κόσμο συνέχεια σαν προπονητής.

SURVIVAL TIPS



SURVIVAL TIPS

Οδηγίες επιβίωσης σε φυσικό
και αστικό περιβάλλον

Το καλοκαίρι έφτασε και μαζί φτάνουν δυστυχώς και οι πυρκαγιές που όσο πάει γίνονται όλο και πιο συχνό φαινόμενο. Γι αυτό απαραίτητα προϋπόθεση είναι να έχουμε λάβει όλα τα απαραίτητα μέτρα ΠΡΙΝ φτάσει κοντά μας η πυρκαγιά.

Δεν καίμε κλαριά τη θερινή περίοδο και αν το σπίτι μας βρίσκεται ανάμεσα σε δέντρα φροντίζουμε να διατηρούμε τον γύρω χώρο καθαρό. Σε περίπτωση όμως που αντιληφθούμε πυρκαγιά καλούμε ΑΜΕΣΩΣ την πυροσβεστική δίνοντας ακριβή στοιχεία τοποθεσίας. Δεν οδηγούμε στην ΛΕΑ και δεν μας πιάνει πανικός σε καμία περίπτωση.

Αν η πυρκαγιά πλησιάζει στο σπίτι σας

1. Διατηρείστε την ψυχραιμία σας.
2. Μεταφέρετε όλα τα εύφλεκτα υλικά από τον περίγυρο του κτιρίου σε κλειστούς και προφυλαγμένους χώρους.
3. Κλείστε όλες τις διόδους (καμινάδες, παράθυρα, πόρτες κλπ.) έτσι ώστε να μην διεισδύσουν οι καύτρες στο εσωτερικό του σπιτιού.
4. Κλείστε τις παροχές φυσικού αερίου και υγρών καυσίμων μέσα και έξω από το σπίτι.
5. Μαζέψτε τις τέντες στα μπαλκόνια και στα παράθυρα.
6. Διευκολύνετε την πρόσβαση πυροσβεστικών οχημάτων ανοίγοντας την πόρτα του κήπου.
7. Τοποθετείστε σκάλα στην εξωτερική πλευρά του σπιτιού, αντίθετα από την κατεύθυνση της πυρκαγιάς ώστε να υπάρχει η δυνατότητα άμεσης πρόσβασης στη στέγη.
8. Αν η ορατότητα είναι μειωμένη, ανάψτε τα εσωτερικά και τα εξωτερικά φώτα του για να γίνεται ορατό μέσα από τους καπνούς.

• Μόλις περάσει η πυρκαγιά

1. Βγείτε από το σπίτι και σβήστε αμέσως τις μικροεστίες που απομένουν. Ελέγξτε για τουλάχιστον 48 ώρες, ανά τακτά χρονικά διαστήματα την περίμετρο του σπιτιού

• Αν η πυρκαγιά έχει φτάσει στο σπίτι σας

1. Μην εγκαταλείπετε το κτίριο εκτός αν η διαφυγή σας είναι πλήρως εξασφαλισμένη. Μην μπαίνετε μέσα σε αυτοκίνητο. Η πιθανότητα επιβίωσης σε ένα σπίτι κατασκευασμένο από άφλεκτα υλικά είναι πολύ μεγαλύτερη.

• Αν παραμείνετε στο σπίτι:

- – Κλείστε καλά τις πόρτες και τα παράθυρα. και φράξτε τις χαραμάδες με βρεγμένα πανιά για να μην μπει μέσα ο καπνός.
- – Απομακρύνετε τις κουρτίνες από τα παράθυρα.
- – Μεταφέρετε στο εσωτερικό των δωματίων τα έπιπλα που βρίσκονται κοντά στα παράθυρα και τις εξωτερικές πόρτες. και κλείστε τις ενδιάμεσες πόρτες για να επιβραδύνετε την εξάπλωση της πυρκαγιάς.
- – Γεμίστε την μπανιέρα, τους νιπτήρες και τους κουβάδες με εφεδρικό νερό. και συγκεντρωθείτε όλοι μαζί σε ένα δωμάτιο.
- – Φροντίστε να υπάρχει φακός και εφεδρικές μπαταρίες μαζί σας σε περίπτωση διακοπής ηλεκτρικού ρεύματος.
- Αν το σπίτι σας είναι ξύλινο αναζητείστε καταφύγιο σε κτιστό σπίτι.
- Αν διαταχθεί οργανωμένη απομάκρυνση από την περιοχή ακολουθείστε πιστά τις οδηγίες των Αρχών και τις διαδρομές που θα σας δοθούν.



Ο Φουρνιώτης Αντώνης Τορβάς πρωταθλητής με τον Παναθηναϊκό

Ο Παναθηναϊκός κατέκτησε το πρωτάθλημα Γυναικών της Α1, κερδίζοντας μέσα στο ΣΕΦ, στον πέμπτο και τελευταίο αγώνα με 66-74 τον Ολυμπιακό, επιστρέφοντας στις επιτυχίες μετά από 8 χρόνια!

Μια επιτυχία που πανηγυρίστηκε δεόντως από τις "πράσινες" που φέτος είχαν στον πάγκο τους, ως μέλος του προπονητικού τιμ, τον Φουρνιώτη Αντώνη Τορβά, που τη σεζόν 2019-20 είχε αναλάβει προπονητής στη Μαλεσίνα!

Ο Τορβάς, ως άμεσος συνεργάτης της Καπογιάννη, έζησε έντονα τον χθεσινό αγώνα και τη νικη-τίτλο, στην πρώτη μεγάλη επιτυχία της προπονητικής του καριέρας.

Ο νεαρός κόουτς, ξεκίνησε την προπονητική το 2015-16 ως πρώτος προπονητής στο Κρανίδι, το 2017-18 ήταν assistant στην Αγ. Παρασκευή, το 2018-19 στα τμήματα υποδομής της Ν. Κηφισιάς, το 2019-20 στη Μαλεσίνα στην αντρική ομάδα αλλά και στα τμήματα υποδομής και φέτος στις γυναίκες του Παναθηναϊκού, κατακτώντας τον πρώτο τίτλο της καριέρας του!





Er Mag