

ΔΙΑΛΟΓΟΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΚΙΝΗΤΑ (ΑΡΚΑΣ) 26/04/2020



ΠΗΓΗ: <https://www.facebook.com/352589524877216/photos/a.352594344876734/1908019096000910/?type=3&theater>

**ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΜΕ ΣΧΟΛΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ
ΚΟΡΟΝΟΙΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΡΚΑ
26/04/2020**



Οι θεραπευτικές ιδιότητες της θάλασσας. Τα πολύτιμα συστατικά του θαλασσινού νερού

της [Μαρίας Χιόνη](#), MSc φυσιολογίας Ιατρικής Σχολής Αθηνών, ΕΚΠΑ, medlabnews.gr

Η θάλασσα έχει θαυματουργές επιδράσεις στην υγεία μας. Η απεραντοσύνη της θάλασσας έκρυβε πάντοτε θεραπευτικές ιδιότητες, καθώς το θαλασσινό νερό είναι δύναμη ζωής. **Μας διεγείρει, μας ανανεώνει, μας αναζωογονεί και μας προστατεύει.**



Το αλμυρό νερό, η άμμος, ο ήλιος, το θαλασσινό αεράκι και η λάσπη δεν είναι όμως μόνο συνώνυμα της ξεκούρασης, αλλά πανάκεια για πολλές, μικρές και συχνά επίπονες ενοχλήσεις, προσφέρουν αναρίθμητες ευεργετικές ιδιότητες στο δέρμα, στην κυκλοφορία, αλλά και στον οργανισμό συνολικά.



Στην αρχαία Ελλάδα, ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με τις θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Ήδη όμως από την εποχή του Ηρόδοτου αναφέρεται η χρήση της θαλασσοθεραπείας στην αντιμετώπιση ορισμένων παθήσεων. Στην Κω, τον 4ο αιώνα π. Χ., ο Ιπποκράτης ιδρύει στην ιδιαίτερή του πατρίδα το σημαντικότερο από τα 300 συνολικά Ασκληπιεία της αρχαίας Ελλάδας, σε ένα εντυπωσιακό τοπίο γεμάτο

κυπαρίσσια και πεύκα, αλλά με θέα στη θάλασσα. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού ήταν γνωστές ήδη από την εποχή του θεμελιωτή της ιατρικής επιστήμης και πατέρα της υδροθεραπείας. Το μαρτυρά η δομή του Ασκληπιείου, όπου κρήνες, δεξαμενές θαλασσινού νερού και λουτρά είχαν την τιμητική τους. Τα ιστορικά συγγράμματα αναφέρουν τη θαλασσοθεραπεία ως μέθοδο αντιμετώπισης ασθενειών, από την εποχή του Ηροδότου και του Ευριπίδη. Το θαλασσινό νερό, πολύ περισσότερο από το κοινό πόσιμο νερό, θεωρείται από αρχαιοτάτων χρόνων άριστο μέσο κάθαρσης. «θάλασσα κλύζει πάντα των ανθρώπων κακά» αναφέρει χαρακτηριστικά ο Ευριπίδης στην τραγωδία του Ιφιγένεια η εν Ταύροις, δηλαδή «η θάλασσα καθαρίζει όλα τα κακά των ανθρώπων». Το αρχαίο απόφθεγμα έγινε σύγχρονη μέθοδος εναλλακτικής θεραπείας όταν στα 1899 ένας Γάλλος επιστήμονας ο Ρενέ Quinton, ανακάλυψε επιστημονικές βάσεις στην αρχαία θεραπεία της θαλασσοθεραπείας. Ο Γάλλος επιστήμονας, απέδειξε επιστημονικά ότι το θαλασσινό νερό έχει την ίδια σύσταση με το πλάσμα του αίματος. Λίγο αργότερα δημιουργήθηκαν τα πρώτα κέντρα θεραπευτικής αγωγής με βάση το θαλασσινό νερό.

Τα πολύτιμα συστατικά που περιέχει η θάλασσα

Χαρακτηρίζεται από πολύ περιορισμένες αλλαγές στις φυσικές και χημικές ιδιότητες και στις εποχικές διακυμάνσεις στη θερμοκρασία (από 0-30°C) και στην περιεκτικότητα σε αλάτι. Επιπλέον, μέσω του φυτοπλαγκτόν, η θάλασσα μας προμηθεύει με οξυγόνο, αφού δεσμεύει το διοξείδιο του άνθρακα. Η απόδειξη ότι η θάλασσα αποτελεί πηγή ζωής βασίζεται στη γενική συγκρότηση της σύγχρονης πανίδας, αλλά κυρίως στην ομοιότητα της χημικής σύστασης των σωματικών υγρών του ανθρώπινου οργανισμού και του θαλασσινού νερού.

Το θαλασσινό νερό περιέχει και τα 92 μεταλλικά στοιχεία που βρίσκονται στη φύση και στον οργανισμό μας. Και

ειδικότερα:**Μαγνήσιο:** Είναι απαραίτητο τόσο για τη μυϊκή όσο και για τη νευρική δραστηριότητα του οργανισμού, για τη σταθεροποίηση της θερμοκρασίας σώματος, καθώς και για τη δομή των οστών.**Ασβέστιο:** Απόλυτα αναγκαίο για την πήξη του αίματος και για τη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων.**Νάτριο:** Βοηθά στην ενυδάτωση των κυττάρων, αφού παρακρατεί νερό στο εσωτερικό των μυών.**Ιώδιο:** Σταθεροποιεί το μεταβολισμό και επεμβαίνει επιβοηθητικά στην ανάπτυξη.



Τα μπάνια στη θάλασσα δεν αποτελούν μόνο μια μορφή διασκέδασης. Η σύσταση του θαλασσινού νερού συμβάλλει στην **αντιμετώπιση χρόνιων προβλημάτων υγείας** ενώ προσφέρει και ένα αίσθημα αναζωογόνησης και ευεξίας.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

1)ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ : Το κολύμπι σε θαλασσινό νερό μπορεί να διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος στο σώμα μας, μια και η είσοδος και η έξοδος από το νερό ισοδυναμεί με ένα είδος καρδιαγγειακής γυμναστικής.

2)ΤΟΞΙΝΕΣ :Ευνοείται η αποβολή των συσσωρευμένων τοξινών από τον οργανισμό.

3)ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ : Το θαλασσινό νερό περιέχει ζωτικά στοιχεία, βιταμίνες, ανόργανα άλατα, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα και ζωντανούς μικροοργανισμούς ,που μπορούν να παράγουν αντιβιοτική και αντιβακτηριακή δράση συμβάλλοντας στην ορθή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα συστατικά του θαλασσινού νερού απορροφώνται εύκολα και χρησιμοποιούνται από το σώμα μας, ενώ κολυμπάμε.

4)ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ : Οι εισπνοές στη θάλασσα γίνονται πιο βαθιές, οι σφυγμοί μας επιταχύνονται καταπολεμώντας το άσθμα, τη βρογχίτιδα και άλλες παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος. Βελτιώνει σημαντικά την αναπνευστική λειτουργία, ενώ είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στις κρίσεις του άσθματος και της αλλεργικής ρινίτιδας. Ωφελημένα από τη θαλασσινή αύρα βγαίνουν και τα άτομα με χρόνια ιγμορίτιδα, καθώς τους βοηθά στην αποσυμφόρηση του ρινικού συστήματος.

5)ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ: Η έκθεση στον ήλιο(με προσοχή) σε συνδυασμό με το θαλασσινό νερό καθίσταται ευεργετική για ορισμένες δερματικές παθήσεις όπως η κνίδωση, το ατοπικό έκζεμα και η ψωρίαση, ενώ η υπεριώδης ακτινοβολία αποκαθιστά την ξηροδερμία.

6)ΧΑΛΑΡΩΣΗ: Ο ήχος των κυμάτων επηρεάζει τον εγκέφαλο μεταφέροντάς μας σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης του μυαλού και του σώματος. Το μαγνήσιο, το λίθιο και το βρώμιο βοηθούν στη διατήρηση των επιπέδων ορισμένων ουσιών στον εγκέφαλο, σεροτονίνη, μελατονίνη, τρυπταμίνη, οι οποίες εμπλέκονται στην παθογένεση πολλών συναισθηματικών διαταραχών. Δεν είναι τυχαίο, το ότι το να ζει κάποιος κοντά στη θάλασσα, από μόνο του φαίνεται να επηρεάζει, τα επίπεδα του στρες. Ο ήχος της θάλασσας φαίνεται να μπορεί να αλλάζει το ρυθμό των εγκεφαλικών κυμάτων οδηγώντας μας σε ένα βαθύ διαλογιστικό επίπεδο. Μέσα από αυτό αναζωογονείται το μυαλό και το σώμα μας.Ακόμα και ο φρέσκος αέρας της θάλασσας μας κάνει καλό αφού είναι φορτισμένος με πληθώρα αρνητικών ιόντων. Τα αρνητικά ιόντα πέρα του ότι καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες και βοηθούν στην οξυγόνωση του εγκεφάλου μας, εξισορροπούν και τα επίπεδα της σεροτονίνης του οργανισμού μας.

Η σεροτονίνη είναι ο νευροδιαβιβαστής εκείνος που έχει άμεση σχέση με τη διάθεση μας. Χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης εμπλέκονται σε συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους. Ο θαλασσινός αέρας φαίνεται, λοιπόν, να μας βοηθά –και όχι τυχαία- να νιώθουμε μεγαλύτερη χαρά και ευδαιμονία.

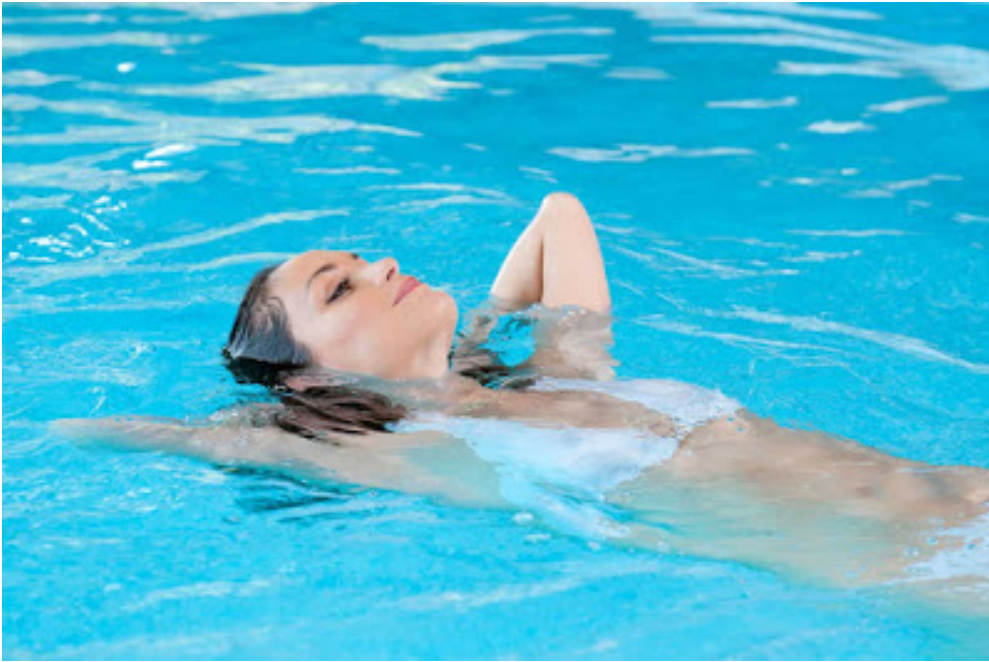
7)ΑΣΚΗΣΗ: Στο νερό οι μύες καταφέρνουν να εργάζονται δίχως το βάρος του σώματος, οπότε είναι η ιδανική περίπτωση για να ασκηθούμε, χωρίς να καταβάλλουμε ιδιαίτερο κόπο. Ο άνθρωπος μέσα στο νερό αισθάνεται μόνο το 10% του βάρους του! Έτσι μειώνεται και η καταπόνηση των αρθρώσεων που στηρίζουν το σώμα, ισχία, γόνατα, λεκάνη, σπονδυλική στήλη και ταυτόχρονα μειώνεται και η πίεση στους μυς, τένοντες και συνδέσμους.

8) ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΩΝ : Το νερό της θάλασσας είναι ιδιαίτερα ευεργετικό σε παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος και όπως έχει αποδειχτεί, τα άτομα που κολυμπούν συστηματικά

απαλλάσσονται από τέτοιου είδους ενοχλήσεις. Αν το θαλασσινό νερό θερμανθεί στους 38ο βαθμούς Κελσίου, είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στη θεραπεία διαφόρων μορφών ρευματισμών, αφού βοηθά τις αρθρώσεις να ξαναβρούν την ελαστικότητά τους.

9)ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΪΠΝΙΑΣ :Το θαλασσινό νερό περιέχει πολλά ανόργανα άλατα που δρουν ως φυσικά υπναγωγά, που βελτιώνουν την ποιότητα του ύπνου και αντιμετωπίζουν την αϋπνία.

10)ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ : Το δέρμα μας ανακτά τη λάμψη και τη φρεσκάδα του. Τα θαλάσσια άλατα απομακρύνουν τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας, ενώ ταυτόχρονα το μαγνήσιο ενυδατώνει το δέρμα και βελτιώνει την τραχιά εμφάνιση της επιδερμίδας. Αποκαθιστά το κολλαγόνο. Τα φύκια είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία, μέταλλα, πρωτεΐνες και βιταμίνες και χρησιμοποιούνται για την ενυδάτωση της επιδερμίδας, της προστασίας από φλεγμονές, της προφύλαξης από τις ελεύθερες ρίζες και από τη διατήρηση της ελαστικότητάς της καθυστερώντας τη γήρανση.Την επόμενη φορά, λοιπόν, που θα βρεθείτε στην παραλία νοιαστείτε όχι μόνο για το πώς θα μαυρίσετε αλλά και πως θα εκμεταλλευθείτε τις θαυματουργικές ιδιότητες της θάλασσας.



ΠΡΟΣΟΧΗ Αντενδείξεις

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η θαλασσοθεραπεία όχι μόνο δεν είναι αποτελεσματική, αλλά μπορεί να δημιουργήσει βλάβες. Πρόκειται για περιπτώσεις όπου το άτομο πάσχει από:

-νεφρική ανεπάρκεια, διότι η ζέστη και η αύξηση της εξάτμισης υγρών θα υπέβαλλε σε στρες τα νεφρά.

-προβλήματα στην καρδιά, τα οποία δεν έχουν σταθεροποιηθεί ή ρυθμιστεί, διότι το θαλάσσιο κλίμα διεγείρει τη λειτουργία της καρδιάς και μπορεί

-κατά συνέπεια- να επιδεινώσει τα συμπτώματα.

-ιδιαίτερες δερματικές παθήσεις, διότι το αλμυρό νερό η άμμος

και ο ήλιος μπορεί να προκαλέσουν ερεθισμούς

-δυσλειτουργίες του θυρεοειδή, ο οποίος αν υποβληθεί στην υψηλή συγκέντρωση ιωδίου που χαρακτηρίζει το θαλάσσιο περιβάλλον, θα απορυθμιστεί ακόμη περισσότερο.

-σοβαρή αναιμία ή όταν το άτομο αναρρώνει από σοβαρή πάθηση και είναι πολύ εξασθενημένο.

Πηγή: <https://medlabgr.blogspot.com/2016/06/healing-power-sea.html#ixzz6KjwP7r6A>

Η ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΡΑΦΗΝΑΣ ΜΑΣ ΠΡΟΤΕΙΝΕΙ ΝΑ ΔΟΥΜΕ ΤΗΝ ΤΑΙΝΙΑ "MALAVITA" ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Αγαπητά Μέλη,

Η λέσχη μας μετά τη Μεγάλη Εβδομάδα των Παθών, αλλά και την συμπλήρωση μεγάλου χρονικού διαστήματος προσωπικών παθών, λόγω του υποχρεωτικού εγκλεισμού, προτείνουμε να ξεσκάσουμε παρακολουθώντας την ταινία "MALAVITA".

Σκηνοθεσία: Λικ Μπεσόν

Σενάριο : Λικ Μπεσόν, Μάικλ Καλέο

Φωτογραφία: Τιερί Αρμπογκάστ

Μουσική : Εβγκένι και Σάσα Γκαλπερίνε

Παίζουν : Ρόμπερτ Ντε Νίρο, Μισέλ Φάιφερ, Τόμι Λι Τζόουνς,
Νταϊάνα Άγκρον, Ρικάρντο Κορντέρο

Διάρκεια : 101´

Περιπέτεια με στοιχεία μαύρης κωμωδίας, συμπαραγωγής ΗΠΑ-Γαλλίας 2013 εξαιρετικές ερμηνείες όπως πάντα άλλωστε από τους Ντε Νίρο και Φάιφερ.

Την ταινία θα βρείτε με Ελληνικούς υπότιτλους στο link:

[Malavita \(Επικίνδυνη Οικογένεια\)](#)

Καλή θέαση.

ΠΗΓΗ: EASTRUNNER.GR

**Ο ΔΗΜΟΣ ΡΑΦΗΝΑΣ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ ΣΤΟ
ΠΛΕΥΡΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ**

ΑΝΑΓΚΗ, ΔΙΑΘΕΤΕΙ 200 ΤΑΜΠΛΕΤ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΣΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

ΘΕΜΑ: Ο ΔΗΜΟΣ ΡΑΦΗΝΑΣ ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ ΣΤΟ ΠΛΕΥΡΟ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΓΚΗ, ΔΙΑΘΕΤΕΙ 200 ΤΑΜΠΛΕΤ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΣΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ

Διακόσιες ταμπλέτες (tablets) προμηθεύτηκε και παραδίδει για χρήση ο Δήμος Ραφήνας Πικερμίου από τη Δευτέρα 27 Απριλίου στις σχολικές μονάδες, με σκοπό την κάλυψη διαπιστωμένων κενών και αναγκών , σε μια έμπρακτη κίνηση στήριξης των μαθητών, των οικογενειών και των καθηγητών τους, ώστε να μπορούν απρόσκοπτα να συμμετέχουν όλα τα παιδιά χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς στα «τηλε-μαθήματα» του Υπουργείου Παιδείας.





-
- 

Η προμήθεια της απαραίτητης αυτής υλικοτεχνικής υποδομής έγινε εφικτή μέσα από συντονισμένες ενέργειες της Δημοτικής αρχής και δωρεά για την κάλυψη των αναγκών των παιδιών μας.

«Ο στόχος και κάθε ενέργειά μας έχουν ένα και μόνο αποδέκτη. Την κοινωνία και τους συμπολίτες μας. Ως δήμαρχος αλλά και ως εκπαιδευτικός αντιλαμβάνομαι τη διασφάλιση της πρόσβαση όλων στην εκπαίδευση ως μονόδρομο» δήλωσε ο Δήμαρχος Ραφήνας

Πικερμίου Ευάγγελος Μπουρνούς. «Για εμάς η διασφάλιση της δυνατότητας και της προσβασιμότητας των παιδιών μας στη γνώση είναι αδιαπραγμάτευτη, ιδιαίτερα δε αυτή την πολύ δύσκολη για όλους μας εποχή. Το είπαμε και θα το ξαναπούμε: Κανένας δεν είναι μόνος του στο τόπο μας. Είμαστε όλοι μαζί δίπλα ο ένας στον άλλον, μια οικογένεια» κατέληξε ο κ. Μπουρνούς, υπογραμμίζοντας παράλληλα την ανιδιοτέλεια ανθρώπων που βοηθούν και στηρίζουν κάθε τέτοια προσπάθεια μακριά από τυμπανοκρουσίες και φώτα, κινούμενοι μόνο από διάθεση προσφοράς στο σύνολο.

Την Δευτέρα , παρουσία του Δημάρχου, θα υπάρξει συνεργασία των προέδρων των σχολικών επιτροπών κκ Αραπκιλή και Γαβριήλ με τις διευθύνσεις των σχολικών μονάδων για την πλήρη και αναλυτική καταγραφή των υπάρχουσών αναγκών και των άμεσων προτεραιοτήτων.

ΠΗΓΗ: EASTRUNNER.GR