



**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**

**ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ Τ.Ε**

**Οι Διαδικτυακές Τεχνολογίες στην υπηρεσία της
ενημέρωσης για τη Σωστή Διατροφή και Υγεία**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΟΥ

ΜΠΟΥΖΑ ΙΩΑΝΝΗ

Σπάρτη, Ιανουάριος 2016

Εγκρίθηκε από την τριμελή εξεταστική επιτροπή.

(Υπογραφή)

(Υπογραφή)

(Υπογραφή)

.....

.....

.....

Καθηγητής .

Καθηγητής

Καθηγητής.

Σπάρτη, Ιανουάριος 2016

(Υπογραφή)

.....

ΜΠΟΥΖΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Μηχανικός Πληροφορικής Τ.Ε.

© 2016 – All rights reserved

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τους συγγραφείς.

Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τους συγγραφείς και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Πελοποννήσου.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου κ. Γεωργία Σαλτάρη για την εμπιστοσύνη και την στήριξη της όλα αυτά τα χρόνια και την αμέριστη βοήθεια που μου πρόσφερε κατά τη διάρκεια της πτυχιακής μου. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και τους φίλους μου, που στάθηκαν δίπλα μου όλο αυτό το διάστημα και με στήριξαν ώστε να ολοκληρώσω αυτό το ταξίδι. κάνει.

Σύνοψη

Η πτυχιακή αυτή έχει ως θέμα τη δημιουργία ενός ιστοτόπου που ασχολείται με την ενημέρωση και προαγωγή της Σωστής Διατροφής και Υγείας. Ο στόχος της δημιουργίας του συγκεκριμένου ιστοτόπου είναι η παρουσίαση του σωστού τρόπου διατροφής και πως σχετίζεται αυτό με τη γενικότερη υγεία του ανθρώπου. Στόχος είναι η σωστή ενημέρωση των ανθρώπων και γενικότερα των καταναλωτών, όλων των ηλικιών, ώστε να αποφευχθούν προβλήματα υγείας, που σχετίζονται με τον τρόπο διατροφής.

Επίσης δίνεται έμφαση στα προβλήματα υγείας και πώς αυτά μπορούν να βελτιωθούν με κατάλληλη διατροφή. Ταυτόχρονα παρουσιάζονται όλα τα συστατικά που χρειάζεται το ανθρώπινο σώμα για να είναι υγιές και σε ποιες τροφές συναντώνται. Δίνονται συμβουλές για την ασφάλεια των τροφίμων αλλά και για το σωστό τρόπο διατροφής και αντιμετώπισης προβλημάτων γενικότερα.

Τέλος δίνεται μεγάλη σημασία στο συνδυασμό υγιεινής διατροφής και εκγύμνασης με διάφορους τρόπους ώστε να καλυφθούν όλες οι περιπτώσεις και προβλήματα που τυχόν υπάρχουν.

Για τις ανάγκες αυτής της πτυχιακής χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Joomla και οποίο και μελετήσαμε σε βάθος ώστε να μπορέσουμε να χρησιμοποιήσουμε όλες τις δυνατότητές του.

Ο ιστοτόπος δημιουργήθηκε έτσι ώστε η πλοήγηση σε αυτόν να είναι εύκολη, γρήγορη με συγκεκριμένο στυλ και ύφος σε όλες τις σελίδες ώστε να μην υπάρχει περίπτωση σύγχυσης του επισκέπτη. Με αυτόν τον τρόπο αποκτά πρόσβαση σε πληροφορίες με συγκεκριμένη οργάνωση και δομή κι έτσι αποκτά εύκολα τις πληροφορίες που χρειάζεται.

Abstract

This thesis has as subject the creation of a website dedicated to information and promotion of proper nutrition and health . The goal of this site is to present the correct diets and how does this relate to the overall human health . The aim is to inform people properly and general consumers of all ages, in order to avoid health problems related to diet .

Also emphasis is given to health problems and how they can be improved with proper nutrition . All the ingredients needed by the human body in order to be healthy are presented and at the same time which foods are better to use. Advice is given on food safety and for the correct way of eating and avoiding trouble in general.

Finally great importance is given to the combination of healthy diet and fitness in many different ways in order to cover all situations and problems which may exist.

For the purpose of this thesis Joomla was used which we studied in depth to be able to use all its features.

The site was created so that navigation through it is easy, quick with a certain style to all pages that there is no case of visitor confusion. Thereby accesses information in a specified organization and structure and thus easily obtain the information they need.

Πίνακας Περιεχομένων

Ευχαριστίες	4
Σύνοψη	5
Abstract	6
Εισαγωγή	10
Κεφάλαιο 1ο -Εγκατάσταση απαραίτητων εργαλείων	11
<i>ΧΑΜΡΡ</i>	11
<i>Joomla</i>	14
Κεφάλαιο 2ο - Διαχείριση Ιστοτόπου	20
<i>Δομή Joomla</i>	20
<i>Πίνακας Ελέγχου</i>	21
<i>Προσωπικές Ρυθμίσεις</i>	23
<i>Γενικές Ρυθμίσεις</i>	23
<i>Διαχείριση Χρηστών</i>	24
<i>Διαχείριση Μενού</i>	25
<i>Διαχείριση Άρθρων</i>	25
<i>Διαχείριση Κατηγοριών</i>	26
<i>Διαχείριση Επεκτάσεων</i>	26
<i>Διαχείριση Ενθεμάτων</i>	27
<i>Διαχείριση Προτύπων</i>	27
<i>Διαχείριση Γλωσσών</i>	28
Κεφάλαιο 3ο - Ρυθμίσεις του ιστοτόπου Διατροφή	29
<i>Διαχείριση Επεκτάσεων</i>	29
<i>Διαχείριση Ενθεμάτων</i>	30
<i>Διαχείριση προτύπων</i>	32
<i>Διαχείριση Μενού</i>	35
<i>Διαχείριση Κατηγοριών</i>	37
<i>Διαχείριση Άρθρων</i>	37
Κεφάλαιο 4ο - Παρουσίαση Ιστοσελίδας	42
<i>Δομή Ιστοσελίδας</i>	42
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	59
ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ	60
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	61

Πίνακας Εικόνων

Εικόνα 1 Άνοιγμα του χαμρρ.....	12
Εικόνα 2 - Αποθήκευση του χαμρρ στο σκληρό δίσκο.....	12
Εικόνα 3 - Αρχική σελίδα χαμρρ.....	13
Εικόνα 4 - Δημιουργία βάσης δεδομένων	14
Εικόνα 5 - Εγκατάσταση Joomla	16
Εικόνα 6 - Πρώτο βήμα οδηγού εγκατάστασης Joomla και σύνδεση με τη βάση δεδομένων	16
Εικόνα 7 - Προληπτικός Έλεγχος	17
Εικόνα 8 - Άδεια Χρήσης.....	17
Εικόνα 9 - Ρυθμίσεις Βάσης Δεδομένων	18
Εικόνα 10 - Ρυθμίσεις FTP.....	18
Εικόνα 11 - Βασικές Ρυθμίσεις.....	19
Εικόνα 12 - Ολοκλήρωση εγκατάστασης.....	19
Εικόνα 13 - Είσοδος στο χώρο Διαχείρισης	20
Εικόνα 14 - Διαχείριση Επεκτάσεων	21
Εικόνα 15 - Πίνακας Ελέγχου	23
Εικόνα 16 - Προσωπικές Ρυθμίσεις	23
Εικόνα 17 - Γενικές Ρυθμίσεις.....	24
Εικόνα 18 - Διαχείριση Χρηστών	24
Εικόνα 19 - Διαχείριση Μενού	25
Εικόνα 20 - Διαχείριση Άρθρων	25
Εικόνα 21 - Διαχείριση Κατηγοριών	26
Εικόνα 22 - Διαχείριση Επεκτάσεων	27
Εικόνα 23 - Διαχείριση Ενθεμάτων	27
Εικόνα 24 - Διαχείριση Προτύπων.....	28
Εικόνα 25 - Διαχείριση Γλωσσών.....	28
Εικόνα 26 - Διαχείριση Επεκτάσεων	29
Εικόνα 27 - Διαχείριση Γλωσσών.....	29
Εικόνα 28 - Εγκατάσταση Γλώσσας στο περιβάλλον Διαχείρισης.....	30
Εικόνα 29 - Διαχείριση Ενθεμάτων-Σύνδεση	31
Εικόνα 30 - Λίστα Ενθεμάτων.....	31
Εικόνα 31 - Ρύθμιση Login Form	32
Εικόνα 32 - Ρύθμιση ένθετου breadcrubs.....	32
Εικόνα 33 - Μεταφόρτωση προτύπου	33
Εικόνα 34 - Ορισμός προτύπου ως προεπιλεγμένου	33
Εικόνα 35 - Λίστα προτύπων.....	33
Εικόνα 36 - Επεξεργασία προτύπου.....	34

Εικόνα 37 - Προσαρμογή προτύπου.....	34
Εικόνα 38 - Επεξεργασία αρχείου τύπου css.....	35
Εικόνα 39 - Επιλογή Μενού.....	35
Εικόνα 40 - Επεξεργασία Μενού.....	36
Εικόνα 41 - Στοιχεία Μενού.....	36
Εικόνα 42 - Επεξεργασία Κατηγοριών.....	37
Εικόνα 43 - Προσθήκη Νέου Άρθρου.....	38
Εικόνα 44 - Επεξεργασία Κειμένου Άρθρου.....	39
Εικόνα 45 - Επιλογές Δημοσίευσης Άρθρου.....	39
Εικόνα 46 - Επιλογές Άρθρου.....	40
Εικόνα 47 - Διαχείριση Άρθρων - Κύρια.....	41
Εικόνα 48 - Αρχική σελίδα ιστοτόπου.....	42
Εικόνα 49 - Παρουσίαση κύριων μενού.....	43
Εικόνα 50 - Παρουσίαση Κατηγορίας.....	44
Εικόνα 51 - Παρουσίαση ολόκληρου Άρθρου.....	44
Εικόνα 52 - Παρουσίαση Υποκατηγορίας.....	45
Εικόνα 53 - Ασφάλεια Τροφίμων - Υποκατηγορία.....	46
Εικόνα 54 - Άρθρο με σελιδοποίηση.....	47
Εικόνα 55 - Υποκατηγορία με τη μορφή Ιστολογίου.....	48
Εικόνα 56 - Εμπλουτισμένα Άρθρα.....	48
Εικόνα 57 - Παρουσίαση κατηγορίας Συστατικά.....	49
Εικόνα 58 - Παρουσίαση υποκατηγορίας Βιταμίνες.....	49
Εικόνα 59 - Παρουσίαση υποκατηγορίας Μέταλλα.....	50
Εικόνα 60 - Παρουσίαση υποκατηγορίας Ιχνοστοιχεία.....	50
Εικόνα 61 - Παρουσίαση κατηγορίας Διατροφικοί Μύθοι.....	51
Εικόνα 62 - Παρουσίαση κατηγορίας Καθημερινή Διατροφή.....	51
Εικόνα 63 - Παρουσίαση Κατηγορίας Συμβουλή της Ημέρας.....	52
Εικόνα 64 - Παρουσίαση Μηχανής Αναζήτησης.....	52
Εικόνα 65 - Σελίδα στο Facebook.....	53
Εικόνα 66 - Σελίδα στο Twitter.....	53
Εικόνα 67 - Δευτερεύοντα Μενού.....	54
Εικόνα 68 - Αρχική σελίδας υποκατηγορίας με εμφάνιση κύριων άρθρων.....	54
Εικόνα 69 - Παρουσίαση άρθρων υποκατηγορίας σε μορφή Ιστολογίου.....	55
Εικόνα 70 - Παρουσίαση Κατηγορίας Fitness.....	55
Εικόνα 71 - Παρουσίαση Υποκατηγορίας Σπορ.....	56
Εικόνα 72 - Video - Yoga για αρχάριους.....	56
Εικόνα 73 - Login Form.....	57

Εισαγωγή

Η σύγχρονη ζωή και ο απαιτητικός πλέον τρόπος διαβίωσης συντελούν στην υποβάθμιση της ποιότητας της ζωής των ανθρώπων. Δεν υπάρχει πλέον ο απαραίτητος χρόνος για να επενδυθεί στη σωστή διατροφή και στη γυμναστική. Όλα αυτά μας οδήγησαν στη σκέψη ότι αυτή η κατάσταση πρέπει να βελτιωθεί. Έτσι αποφασίστηκε να χρησιμοποιηθούν οι σύγχρονες τεχνολογίες με σκοπό να φτιάξουμε μία ιστοσελίδα, εύκολα προσβάσιμη από όλους, που θα προτείνει εύκολους τρόπους σωστής διατροφής και εκγύμνασης. Φροντίσαμε μάλιστα να καλύπτουμε πολλές κατηγορίες επιλογών και καταστάσεων ώστε να μπορούν όσο το δυνατόν περισσότεροι άνθρωποι να βρίσκουν αυτό που τους ενδιαφέρει. Έτσι βρήκαμε άρθρα που μιλούν για τον σωστό συνδυασμό διατροφής και υγείας, διατροφής και γυμναστικής αλλά και για την ασφάλεια των τροφίμων. Επίσης μιλούν για τα απαραίτητα συστατικά του οργανισμού και από πού και πώς μπορούμε να τα βρούμε με στόχο πάντα την καλύτερη υγεία και διατροφή.

Γενικότερα ο ιστότοπος δίνει προτάσεις και λύσεις σε ανθρώπους που θέλουν γρήγορα και εύκολα να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής τους.

Γι' αυτό το λόγο χρησιμοποιήθηκαν οι σύγχρονες τεχνολογίες ώστε να δημιουργηθεί ένας ιστότοπος στον οποίον όλοι να έχουν πρόσβαση μέσω Διαδικτύου.

Ακολουθεί η οργάνωση της πτυχιακής:

Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία του ιστότοπου.

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται το περιβάλλον Διαχείρισης του Joomla.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι ρυθμίσεις που εφαρμόστηκαν στο διαχειριστικό περιβάλλον ώστε να δημιουργηθεί ο ιστότοπος.

Στο τέταρτο κεφάλαιο περνάμε στο περιβάλλον του ιστοτόπου και περιηγούμαστε στις σελίδες του.

Ακολουθούν τα συμπεράσματα από την εργασία και γενικότερη ενασχόληση με όλα αυτά τα τεχνολογικά εργαλεία και τέλος παρουσιάζονται μελλοντικές επεκτάσεις του ιστοτόπου και γενικότερες σκέψεις αναβάθμισης.

Κεφάλαιο 1ο -Εγκατάσταση απαραίτητων εργαλείων

Για τις ανάγκες της ιστοσελίδας θα χρησιμοποιήσουμε τα παρακάτω κατάλληλα εργαλεία:

XAMPP

Το **XAMPP** είναι ένα πακέτο προγραμμάτων ελεύθερου λογισμικού. Είναι λογισμικό ανοικτού κώδικα ενώ δεν απαιτεί κάποια συγκεκριμένη πλατφόρμα. Το XAMPP περιέχει το εξυπηρετητή ιστοσελίδων http Apache, τη βάση δεδομένων MySQL και ένα διερμηνέα για κώδικα γραμμένο σε γλώσσες προγραμματισμού PHP και Perl. Τρέχει σε Microsoft Windows, Linux, Solaris, and Mac OS X και χρησιμοποιείται ως πλατφόρμα για την σχεδίαση και ανάπτυξη ιστοσελίδων με την τεχνολογίες όπως PHP, JSP και Servlets.

Το XAMPP είναι ακρωνύμιο και αναφέρεται στα παρακάτω αρχικά:

- **X** (αναφέρεται στο «cross-platform» που σημαίνει λογισμικό ανεξάρτητο πλατφόρμας)
- **A**pache HTTP εξυπηρετητής
- **M**ySQL
- **P**HP
- **P**erl

Όταν το XAMPP εγκατασταθεί στον τοπικό υπολογιστή διαχειρίζεται τον localhost ως ένα απομακρυσμένο κόμβο, ο οποίος συνδέεται με το πρωτόκολλο μεταφοράς αρχείων FTP. Η σύνδεση στον localhost μέσω του FTP μπορεί να γίνει με το όνομα χρήστη «newuser» και το κωδικό «wamprr». Για την βάση δεδομένων MySQL υπάρχει ο χρήστης «root» χωρίς κωδικό πρόσβασης.¹

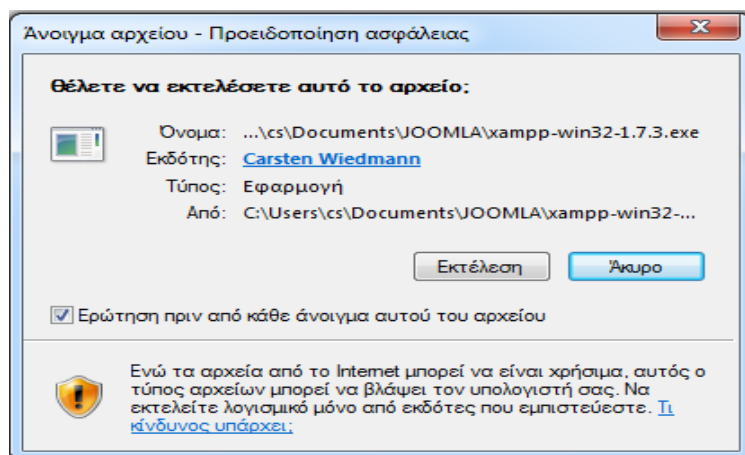
Το XAMPP έχει πολλές εκδόσεις και καλύπτει πολλές πλατφόρμες. Είναι δωρεάν και μπορούμε να το κατεβάσουμε από την ακόλουθη σελίδα:

<https://www.apachefriends.org/download.html>

Αφού επιλέξουμε την κατάλληλη έκδοση, που εξυπηρετεί τις ανάγκες μας περνάμε στην εγκατάσταση του προγράμματος στον υπολογιστή μας.

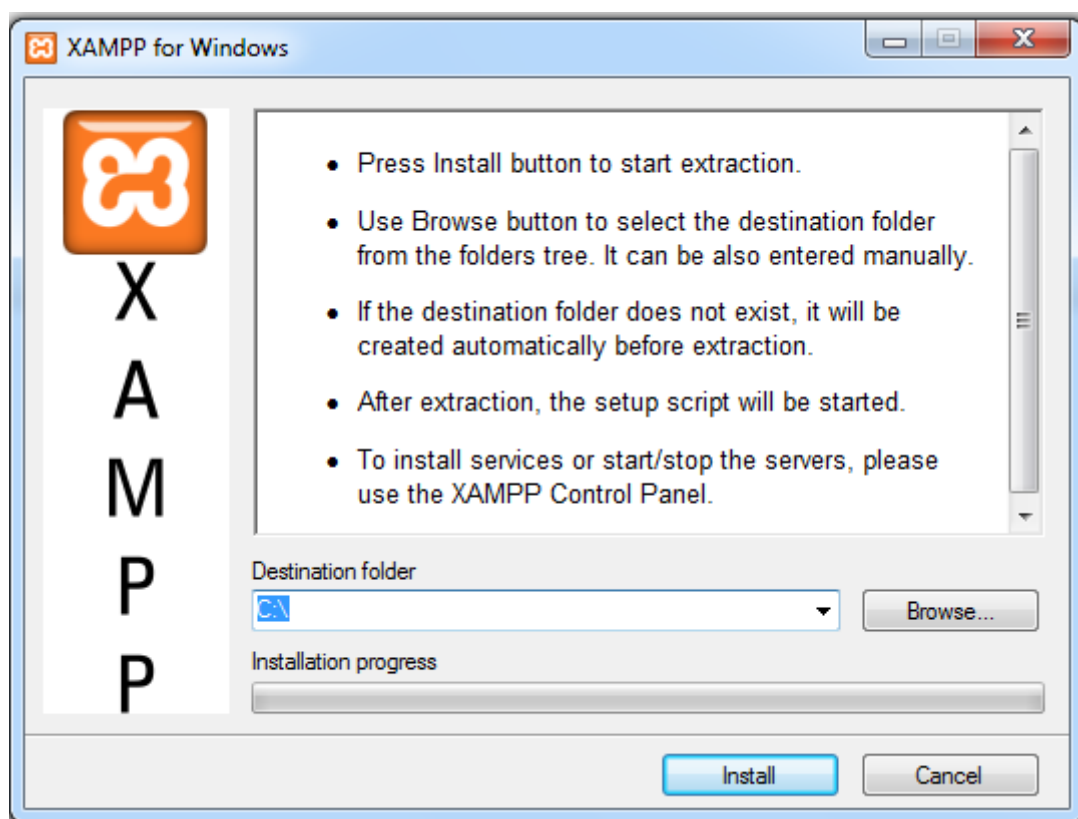
¹ <https://el.wikipedia.org/wiki/XAMPP>

Εγκατάσταση xampp στον υπολογιστή μας



Εικόνα 1 Άνοιγμα του xampp

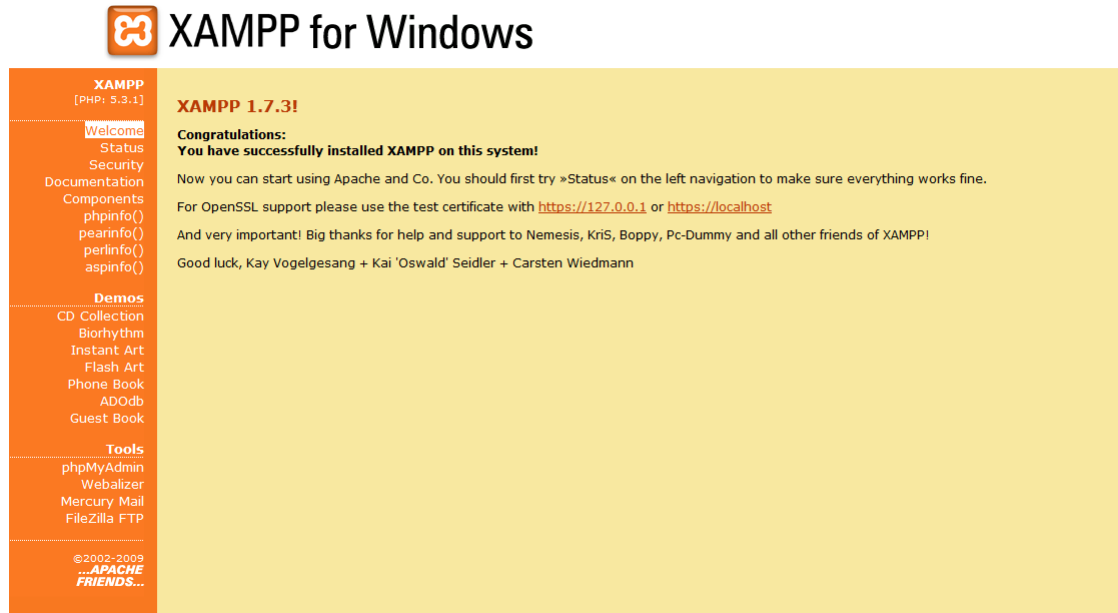
Πατάμε **Εκτέλεση** και ακολουθούμε τα βήματα του οδηγού



Εικόνα 2 - Αποθήκευση του xampp στο σκληρό δίσκο

Η εγκατάσταση του xampp γίνεται συνήθως στο σκληρό δίσκο. Αν επιλέξουμε κάποιον άλλο φάκελο θα πρέπει να το θυμόμαστε μόνιμα γιατί σε αυτόν το χώρο αποθηκεύεται η βάση δεδομένων που χρησιμοποιούμε για την ιστοσελίδα μας.

Αφού ολοκληρωθεί η εγκατάσταση μετά την αποσυμπίεση των απαραίτητων αρχείων του xampp, μεταφερόμαστε στην αρχική σελίδα του πληκτρολογώντας στη γραμμή διευθύνσεων ενός browser τη διεύθυνση localhost/xampp



Εικόνα 3 - Αρχική σελίδα xampp

και από το μενού που εμφανίζεται αριστερά της οθόνης επιλέγουμε phpmyadmin.

Στο xampp στο phpmyadmin δημιουργούμε μια νέα βάση με το όνομα diatrofi για να τη χρησιμοποιήσουμε για τον ιστότοπο ώστε εδώ να αποθηκεύονται εκεί όλες οι πληροφορίες μέσα σε πίνακες.



Εικόνα 4 - Δημιουργία βάσης δεδομένων

Στη συνέχεια μας δίνεται η επιβεβαίωση ότι δημιουργήθηκε η βάση δεδομένων. Πλέον μπορούμε να περάσουμε και επίσημα στη δημιουργία του ιστοτόπου μας. Βέβαια μπορούμε και να προσθέσουμε και κωδικό πρόσβασης για λόγους ασφαλείας αλλά αυτό γίνεται αφού ολοκληρωθεί η δημιουργία ολόκληρου του ιστοτόπου προς χάριν ευκολίας.

Αμέσως μετά τη δημιουργία της βάσης περνάμε στη δημιουργία του ιστοτόπου. Για να γίνει αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε ένα εργαλείο που μας βοηθά να δημιουργήσουμε ιστοσελίδες. Υπάρχουν πολλά εργαλεία αλλά σε αυτήν την περίπτωση επιλέχθηκε το εργαλείο Joomla.

Joomla

Το Joomla είναι ένα ελεύθερο και ανοικτού κώδικα λογισμικό το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δημοσιευθούν διάφορων ειδών περιεχόμενα στον Παγκόσμιο Ιστό. Το Joomla συνδυάζεται πολύ καλά με το xampp γιατί είναι γραμμένο σε PHP ενώ τα στοιχεία του αποθηκεύονται σε βάσεις της MySQL. Αυτά τα προγράμματα δηλαδή που υποστηρίζει και το XAMPP. Το Joomla υποστηρίζει δυναμικές ιστοσελίδες, ενώ ένας διακομιστής εξυπηρετεί τις αιτήσεις του χρήστη.² Το Joomla έχει ειδικά εργαλεία που διευκολύνουν την οργάνωση, διαχείριση και επεξεργασία του περιεχομένου της σελίδας. Επίσης υπάρχει η δυνατότητα να οριστούν χρήστες, με διαφορετικά δικαιώματα ως προς την πρόσβαση και χρήση της σελίδας. Ταυτόχρονα υποστηρίζονται πολλές γλώσσες και η σελίδα μπορεί να

² <https://el.wikipedia.org/wiki/Joomla>

τροποποιηθεί κατάλληλα ώστε να υποστηρίζει χρήστες και από άλλες χώρες, προσφέροντας τις σελίδες της και σε άλλες γλώσσες.

Επίσης υπάρχουν ειδικά εργαλεία που διαχειρίζονται εφαρμογές και επεκτάσεις καθώς και δημιουργία και χρήση προτύπων. Το Joomla είναι γνωστό σε παγκόσμιο επίπεδο και είναι πάρα πολλοί οι άνθρωποι που το χρησιμοποιούν και ακόμα περισσότεροι αυτοί που δουλεύουν μαζί του προσφέροντας πάντα νέα προϊόντα, είτε δωρεάν είτε επί πληρωμής, που καθιστούν το Joomla ένα εξαιρετικό εργαλείο. Βεβαίως είναι ένα εργαλείο που έχει κι αυτό τα προβλήματά του αλλά έχει **εξαιρετικά πλεονεκτήματα** που το κάνουν ιδιαιτέρως ανταγωνιστικό:

- Έχει multiuser και Multilevel περιβάλλον
- Έχει διάφορες συνιστώσες
- Υπάρχουν έτοιμα πρότυπα και ακόμα περισσότερα στο Διαδίκτυο που καλύπτουν τις ανάγκες και του πιο απαιτητικού χρήστη.
- Δε χρειάζονται εξειδικευμένες γνώσεις για να διαχειριστεί κάποιος το περιεχόμενό του.
- Είναι δωρεάν, ενώ τυχόν επιβαρύνσεις προέρχονται από πρόσθετα που εμείς επιλέγουμε να ενσωματώσουμε
- Είναι διαθέσιμες αρκετές ενημερώσεις και βελτιώσεις του προγράμματος χωρίς περαιτέρω χρέωση

Υπάρχουν διάφορες εκδόσεις του Joomla με ξεχωριστές δυνατότητες η κάθε μία. Εδώ επιλέχθηκε η Joomla_2.5.27 έκδοση η οποία βρίσκεται στη διεύθυνση

<https://www.joomla.org/announcements/release-news/5568-joomla-2-5-27-released.html>

Αφού τελειώσει η διαδικασία του download ακολουθούν κάποια συγκεκριμένα βήματα για να ολοκληρωθεί το «στήσιμο» της ιστοσελίδας.

Συγκεκριμένα:

Μεταφερόμαστε στο σκληρό δίσκο όπου έχουμε αποθηκεύσει το χαρρ από προηγούμενο βήμα.

Βρίσκουμε το φάκελο χαρρ και τον ανοίγουμε.

Μέσα σ' αυτόν το φάκελο εντοπίζουμε το φάκελο με το όνομα htdocs.

Στο φάκελο htdocs δημιουργούμε ένα νέο φάκελο με το όνομα diatrofi και εκεί αποσυμπιέζουμε όλα τα αρχεία της έκδοσης του joomla: Joomla_2.5.27-Stable-Full_Package.

Όνομα	Ημερομηνία τροπ...	Τύπος	Μέγεθος
administrator	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
cache	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
cli	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
components	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
images	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
includes	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
installation	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
language	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
libraries	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
logs	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
media	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
modules	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
plugins	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
templates	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
tmp	30/9/2014 5:06 μμ	Φάκελος αρχείων	
htaccess.txt	30/9/2014 5:06 μμ	Έγγραφο κειμένου	3 KB
index.php	30/9/2014 5:06 μμ	FileViewPro	2 KB
joomla.xml	30/9/2014 5:06 μμ	Έγγραφο XML	2 KB
Joomla_2.5.27-Stable-Full_Package.zip	30/10/2014 8:17 πμ	WinRAR ZIP archive	7.777 KB
LICENSE.txt	30/9/2014 5:06 μμ	Έγγραφο κειμένου	18 KB
README.txt	30/9/2014 5:06 μμ	Έγγραφο κειμένου	5 KB
robots.txt.dist	30/9/2014 5:06 μμ	Αρχείο DIST	1 KB
web.config.txt	30/9/2014 5:06 μμ	Έγγραφο κειμένου	2 KB

Εικόνα 5 - Εγκατάσταση joomla

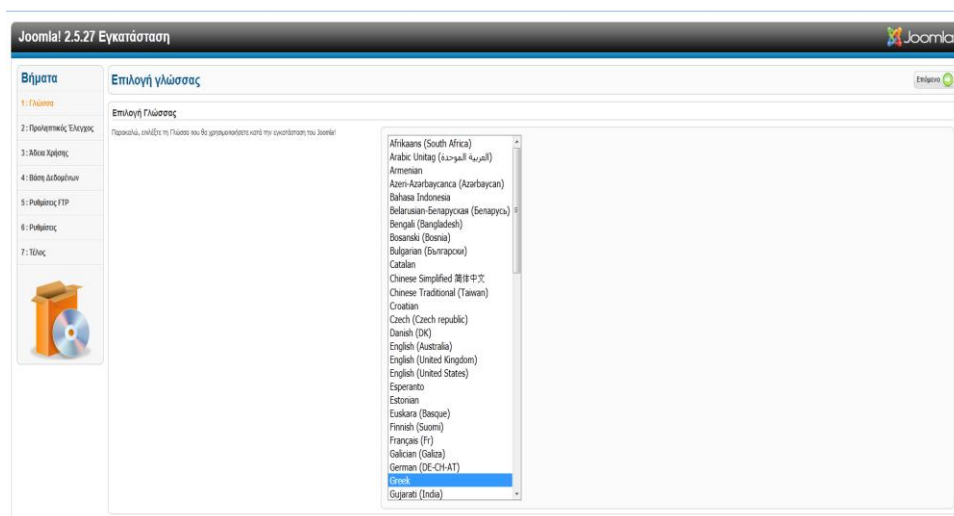
Στη συνέχεια ανοίγουμε έναν browser, πχ το Mozilla Firefox, και στη γραμμή διευθύνσεων πληκτρολογούμε localhost/diatrofi.

Με αυτόν τον τρόπο αρχίζει η εγκατάσταση της εφαρμογής και η σύνδεση της σελίδας με τη βάση δεδομένων diatrofi που έχει δημιουργηθεί σε προηγούμενο βήμα με τη βοήθεια του xampp.

Στην οθόνη θα εμφανιστεί ο συγκεκριμένος οδηγός.

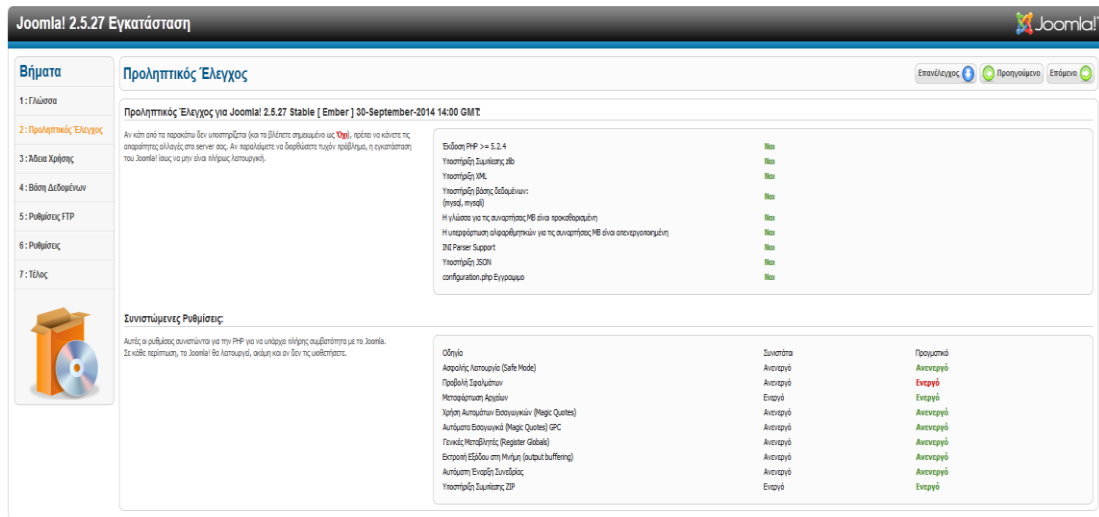
Ακολουθούμε τα βήματα:

Στο πρώτο βήμα επιλέγουμε τη γλώσσα Ελληνικά



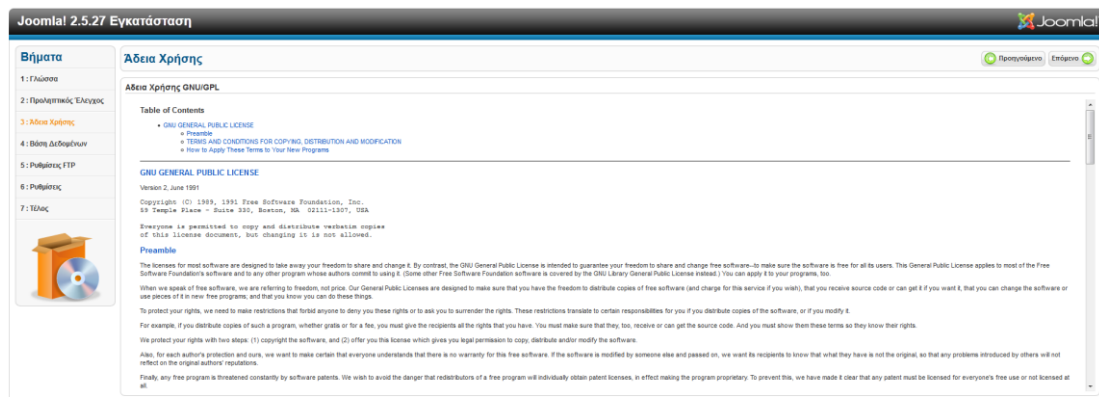
Εικόνα 6 - Πρώτο βήμα οδηγού εγκατάστασης Joomla και σύνδεση με τη βάση δεδομένων

Στο επόμενο βήμα του οδηγού, με τον Προληπτικό Έλεγχο, επιλέγουμε Επόμενο χωρίς να επιλέξουμε ή να τροποποιήσουμε κάτι από τις επιλογές



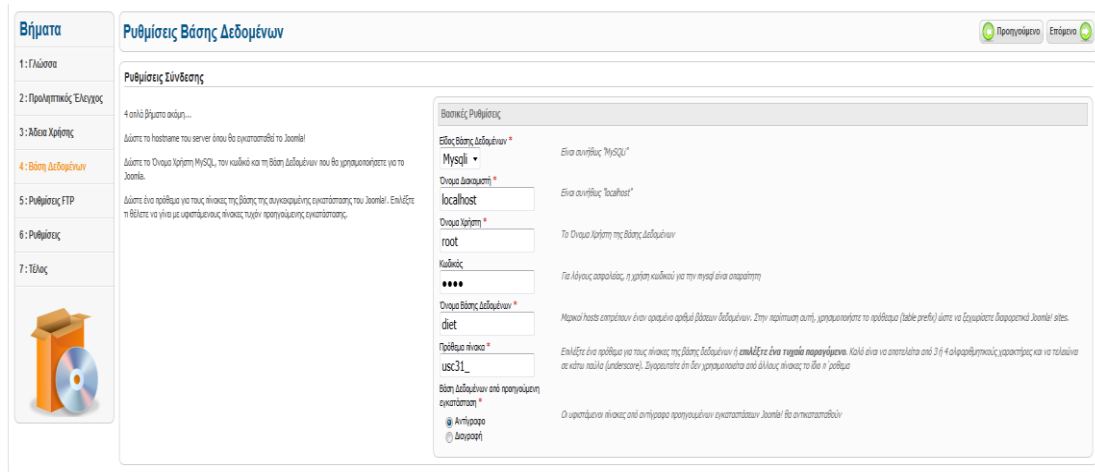
Εικόνα 7 - Προληπτικός Έλεγχος

Στην Άδεια Χρήσης επιλέγουμε Επόμενο χωρίς πάλι να αλλάξουμε κάτι.



Εικόνα 8 - Άδεια Χρήσης

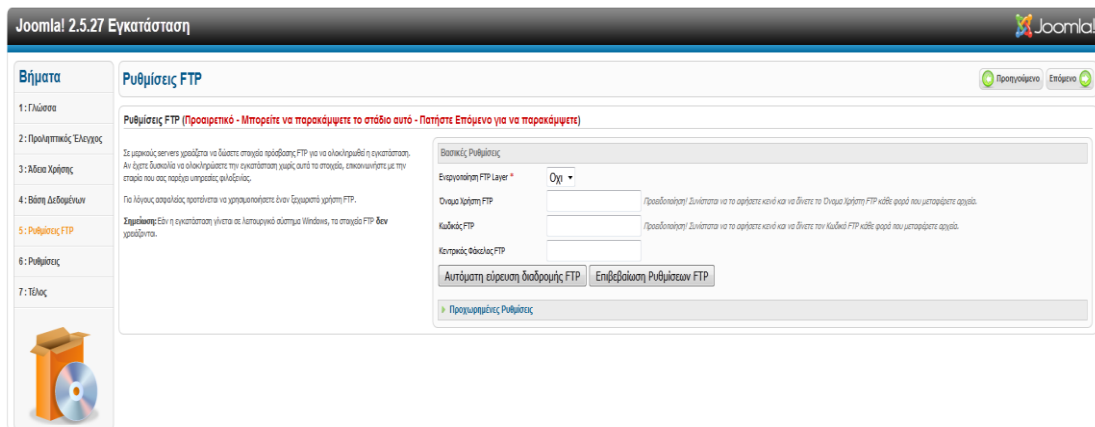
Αμέσως μετά την Άδεια Χρήσης έρχονται οι Ρυθμίσεις Βάσης Δεδομένων, το οποίο αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά βήματα της εγκατάστασης και ενεργοποίησης του ιστοτόπου μας. Συγκεκριμένα σε αυτό το βήμα δηλώνουμε ο είδος της βάσης δεδομένων που χρησιμοποιούμε, το όνομα του Διακομιστή, το όνομα του χρήστη και τον κωδικό του, το όνομα της βάσης δεδομένων, που δημιουργήθηκε με τη βοήθεια του χαιρρ σε προηγούμενο βήμα κτλ.



Joomla!® είναι ελεύθερο λογισμικό, που διατίθεται σύμφωνα με τους κανόνες της GNU General Public License.

Εικόνα 9 - Ρυθμίσεις Βάσης Δεδομένων

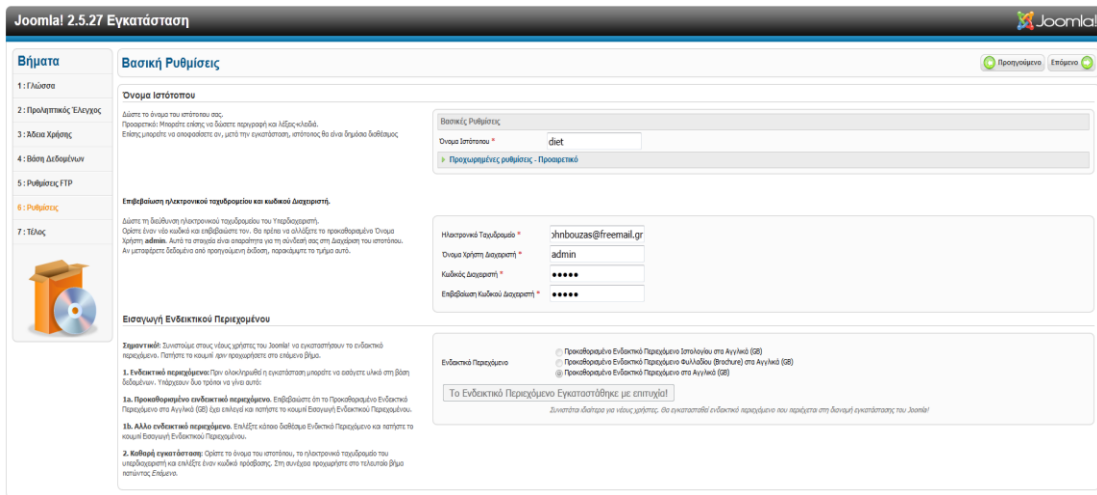
Αφού κάνει τη σύνδεση με τη βάση που έχουμε δημιουργήσει από πριν πλέον περνάμε στις ρυθμίσεις του FTP και πατάμε Επόμενο



Joomla!® είναι ελεύθερο λογισμικό, που διατίθεται σύμφωνα με τους κανόνες της GNU General Public License.

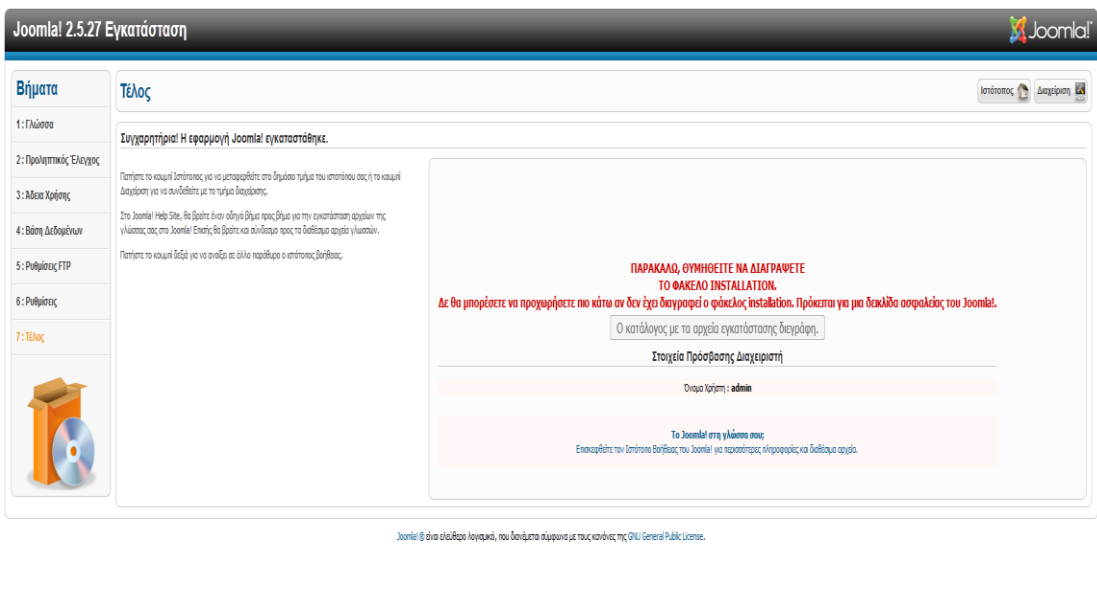
Εικόνα 10 - Ρυθμίσεις FTP

Η επόμενη οθόνη είναι επίσης βασική διότι περιέχονται οι Βασικές Ρυθμίσεις της εφαρμογής που είναι το όνομα του ιστότοπου, η ηλεκτρονική διεύθυνση του διαχειριστή, το όνομα του διαχειριστή και ο κωδικός του. Τα στοιχεία αυτά χρησιμοποιούνται για την πρόσβαση του διαχειριστή στο διαχειριστικό περιβάλλον της εφαρμογής.



Εικόνα 11 - Βασικές Ρυθμίσεις

Στο τελευταίο βήμα διαγράφουμε το φάκελο με το installation, σύμφωνα με τις υποδείξεις, και περνάμε στη Διαχείριση της ιστοσελίδας μας, χρησιμοποιώντας το κατάλληλο κουμπί.

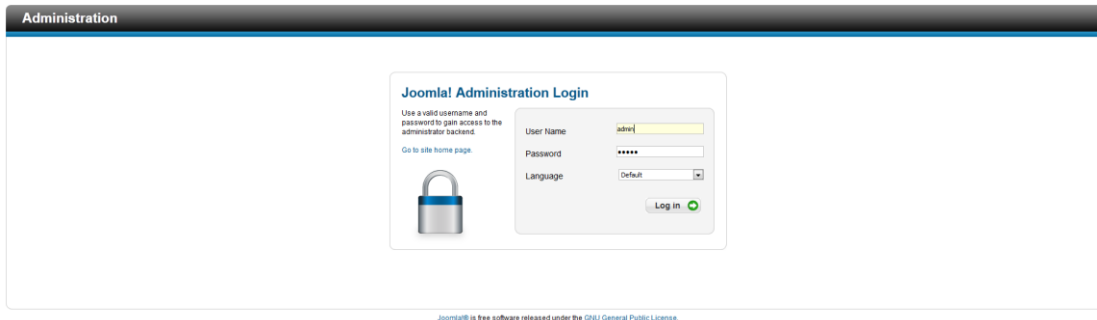


Εικόνα 12 - Ολοκλήρωση εγκατάστασης

Με το κουμπί Ιστοτόπος μπορούμε να περάσουμε κατευθείαν στη σελίδα μας η οποία βέβαια έχει κάποια ενδεικτικά περιεχόμενα.

Κεφάλαιο 2ο - Διαχείριση Ιστοτόπου

Αρχικά μας ζητείται να δώσουμε τους απαραίτητους κωδικούς (username και password), που δώσαμε στα προηγούμενα βήματα όταν κάναμε τις απαραίτητες Ρυθμίσεις για τον ιστοτόπό μας.



Εικόνα 13 - Είσοδος στο χώρο Διαχείρισης

και εισερχόμαστε στη Διαχείριση και συγκεκριμένα στον Πίνακα Ελέγχου του διαχειριστικού.

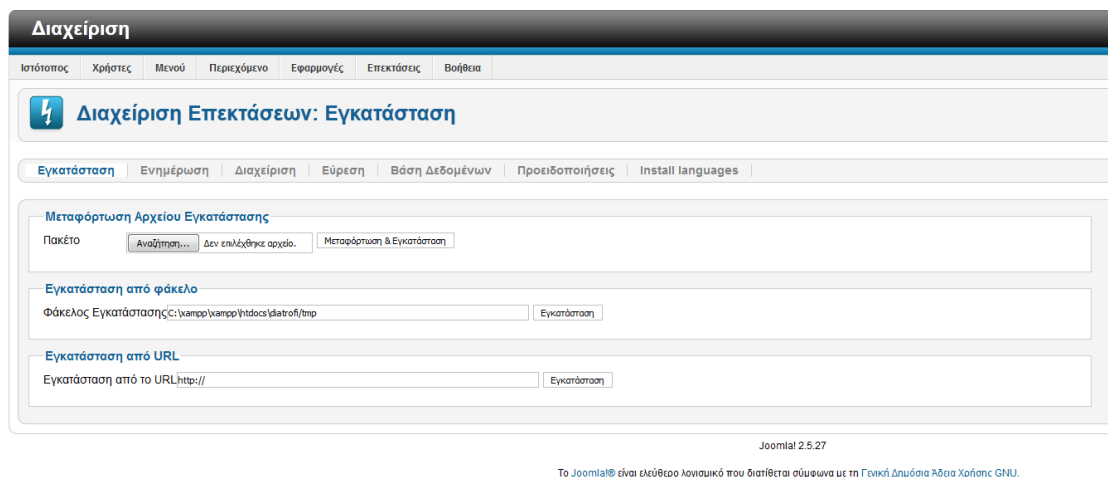
Δομή Joomla

Ένας ιστοτόπος σε Joomla αποτελείται από τα παρακάτω βασικά μέρη:

1. **Άρθρα.** Τα άρθρα είναι ουσιαστικά οι σελίδες του ιστοτόπου και περιέχουν τις πληροφορίες που εμφανίζονται στον ιστοτόπο. Τα άρθρα κατηγοριοποιούνται σε ενότητες και κατηγορίες. Μια ενότητα μπορεί να έχει πολλές κατηγορίες και κάθε κατηγορία μπορεί να περιέχει πολλά άρθρα. Κάθε άρθρο για να μπορέσει να το επισκεφθεί και να το διαβάσει ένας επισκέπτης πρέπει να προσθέσουμε έναν υπερσύνδεσμο προς το άρθρο χρησιμοποιώντας το Μενού. Συνήθως χρησιμοποιούμε το κεντρικό Μενού, που έχει το όνομα Main Menu αλλά μπορούμε να δημιουργήσουμε και νέα.
2. **Εφαρμογές.** Οι εφαρμογές είναι τα βασικά πρόσθετα του Joomla. Υπάρχουν ήδη κάποια ενσωματωμένα όπως Επαφές και Διαφημίσεις αλλά μπορούμε να προσθέσουμε κι άλλες όπως διαχείριση φωτογραφικών άλμπουμ κτλ.
3. **Επεκτάσεις.** Οι επεκτάσεις είναι πρόσθετα απλής λειτουργικότητας. Μια επέκταση μπορεί να είναι:

- a. **Ένα ένθεμα**, συνήθως ένα κουμπί που εκτελεί μια συγκεκριμένη λειτουργία.
- b. **Ένα πρόσθετο**, που αλλάζει ή επεκτείνει τη βασική λειτουργία ενός ιστοτόπου.
- c. **Ένα πρότυπο**, το οποίο αλλάζει το γραφικό περιβάλλον του ιστοτόπου.
- d. **Μια γλώσσα**, όπου μπορούμε να προσθέσουμε όσες γλώσσες θέλουμε, ανάλογα με τις επιλογές μας για το ποιος θα μπορεί να διαβάσει το περιεχόμενο του ιστοτόπου μας και σε ποιους απευθυνόμαστε γενικότερα.

Για να προσθέσουμε μια νέα επέκταση, οποιασδήποτε μορφής πηγαίνουμε στο μενού Επεκτάσεις → Διαχείριση Επεκτάσεων



Εικόνα 14 - Διαχείριση Επεκτάσεων

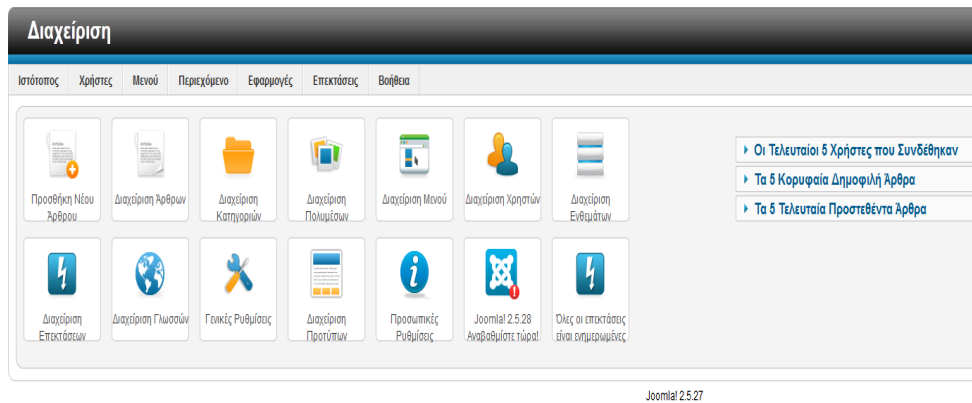
Και μέσω της Εγκατάστασης μπορούμε να προσθέσουμε από το σκληρό δίσκο την επέκταση που θέλουμε. Πρώτα βέβαια την έχουμε βρει μέσω αναζήτησης στο Διαδίκτυο και την έχουμε αποθηκεύσει στο σκληρό δίσκο σε συμπιεσμένη μορφή.

Πίνακας Ελέγχου

Στην αρχική σελίδα της διαχείρισης έχουμε τις ακόλουθες επιλογές:

1. **Προσθήκη Νέου Άρθρου**. Προσθέτουμε ένα νέο άρθρο.
2. **Διαχείριση Άρθρων**. Επεξεργαζόμαστε όλα τα άρθρα του ιστοτόπου
3. **Διαχείριση Κατηγοριών**. Επεξεργαζόμαστε τις κατηγορίες των άρθρων του ιστοτόπου.

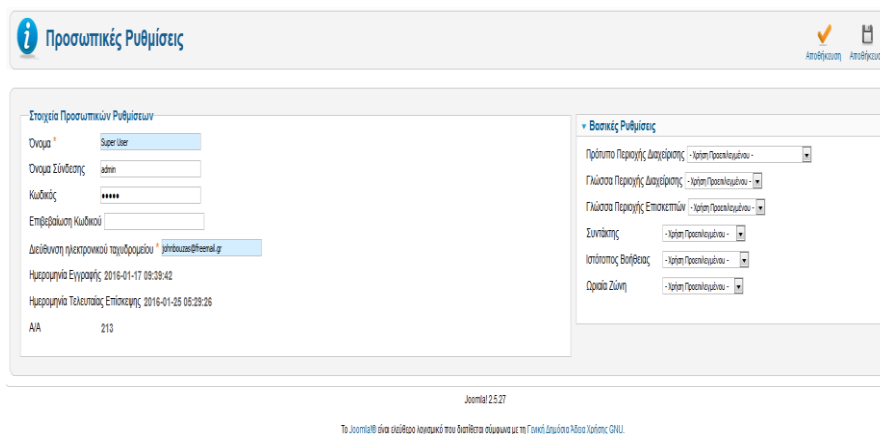
4. **Διαχείριση Πολυμέσων.** Διαχείριση και οργάνωση των φωτογραφιών και άλλων πολυμέσων που χρησιμοποιούνται από τον ιστότοπο.
 5. **Διαχείριση Μενού.** Δημιουργούμε και διαχειριζόμαστε πολλαπλά μενού, ενώ μπορούμε να προσθέσουμε υπερσυνδέσμους σε καθένα απ' αυτά.
 6. **Διαχείριση Χρηστών.** Επεξεργαζόμαστε τα στοιχεία ενός χρήστη καθώς και τα δικαιώματά του, ενώ μπορούμε να προσθέσουμε, διαγράψουμε ή να απενεργοποιήσουμε ένα χρήστη.
 7. **Διαχείριση Επεκτάσεων.** Διαχειριζόμαστε όλα τα πρόσθετα του ιστοτόπου.
 8. **Διαχείριση Γλώσσών.** Καθορίζουμε τις ενεργές γλώσσες και ποια θα είναι η προεπιλεγμένη και από την πλευρά των χρηστών αλλά και των διαχειριστών.
 9. **Γενικές Ρυθμίσεις.** Διαχειριζόμαστε τις βασικές ρυθμίσεις του ιστοτόπου, όπως το όνομα, τα μηνύματα που εμφανίζονται σε περίπτωση που ο ιστότοπος είναι εκτός Δικτύου, τον κειμενογράφο που χρησιμοποιείται, τα επίπεδα πρόσβασης. Επίσης διαχειριζόμαστε και τις Ρυθμίσεις Δεδομένων Περιγραφής, που περιλαμβάνουν την Περιγραφή του ιστοτόπου, τις λέξεις-κλειδιά, τις μηχανές αναζήτησης κτλ. τις Ρυθμίσεις Συστήματος, τη διαδρομή προς το φάκελο καταγραφής και το διακομιστή βοήθειας, τις Ρυθμίσεις Διακομιστή, Τοποθεσίας και τις Ρυθμίσεις FTP καθώς και τα δικαιώματα όλων των χρηστών του ιστοτόπου.
 10. **Διαχείριση Προτύπων.** Διαχειριζόμαστε τα πρότυπα που επηρεάζουν την εμφάνιση του ιστοτόπου, ενώ μπορούμε και να τα τροποποιήσουμε.
 11. **Προσωπικές Ρυθμίσεις.** Διαχειριζόμαστε το προφίλ του Διαχειριστή
 12. **Joomla-Αναβάθμιση.** Βλέπουμε την έκδοση του Joomla που χρησιμοποιούμε και μπορούμε να ζητήσουμε αναβάθμιση από την εταιρεία παραγωγής, εφόσον υπάρχει.
- Τέλος στη δεξιά πλευρά υπάρχουν κάποιες πληροφορίες για στατιστικούς λόγους.



Εικόνα 15 - Πίνακας Ελέγχου

Προσωπικές Ρυθμίσεις

Στις Προσωπικές ρυθμίσεις μπορούμε να επεξεργαστούμε τα στοιχεία του Διαχειριστή και τις Βασικές Ρυθμίσεις του ιστοτόπου, όπως ποιο πρότυπο και ποια γλώσσα θα χρησιμοποιηθεί για την περιοχή Διαχείρισης, ποιος ιστοτόπος θα χρησιμοποιείται για παροχή βοήθειας κτλ.

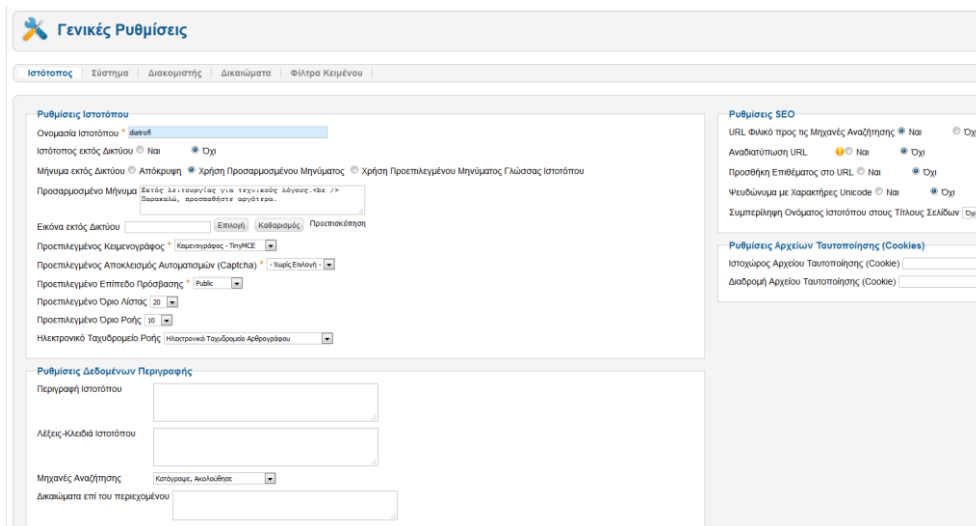


Εικόνα 16 - Προσωπικές Ρυθμίσεις

Γενικές Ρυθμίσεις

Οι Γενικές Ρυθμίσεις αναφέρονται σε χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τη γενικότερη μορφή και λειτουργία του ιστοτόπου, όπως τα στοιχεία που θα

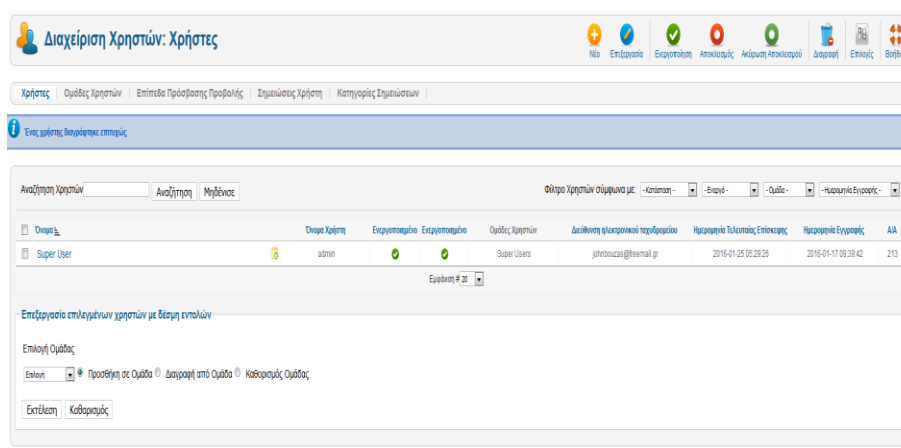
εμφανίζονται σε περίπτωση που ο ιστοτόπος είναι εκτός δικτύου, ο κειμενογράφος που χρησιμοποιείται για τις ανάγκες των άρθρων κτλ, τα όρια της λίστας των αντικειμένων που περιέχει, πως λειτουργεί σε σχέση με τις μηχανές αναζήτησης κτλ.



Εικόνα 17 - Γενικές Ρυθμίσεις

Διαχείριση Χρηστών

Στη Διαχείριση Χρηστών εμφανίζεται η λίστα με τους χρήστες του συστήματος και του ιστοτόπου και από εδώ ο Διαχειριστής μπορεί να ενεργοποιήσει, απενεργοποιήσει και διαγράψει ένα χρήστη. Επίσης μπορεί να δώσει δικαιώματα σε ομάδες αλλά και να αφαιρέσει.



Εικόνα 18 - Διαχείριση Χρηστών

Διαχείριση Μενού

Από τη Διαχείριση Μενού μπορούμε να δημιουργήσουμε μενού που μπορούν να τοποθετηθούν σε διάφορα σημεία του ιστοτόπου μας και να εξηγηθούν διαφορετικές κατηγορίες άρθρων. Μπορούμε να προσθέσουμε και να αφαιρέσουμε διάφορα στοιχεία μενού ανάλογα με τις ανάγκες μας.

Τίτλος	Αριθμός Στοιχείων Μενού			Επιλεγμένα συνδέγματα με Μενού	ΑΑ
	# Ανεπιδημοσιευμένα	# Δημοσιευμένα	# Απορριχθέντα		
Main Menu (Είδος Μενού: mainmenu)	0	0	0	• Main Menu (Public στο position-7)	1
Top (Είδος Μενού: top)	32	0	12	• Άρθρος (Public στο ...) • Άρθρος (Public στο ...) • Top (Public στο position-1)	2
Video (Είδος Μενού: sample-video)	0	0	0	• Video (Public στο position-7)	5
Επικοινωνία (Είδος Μενού: contact)	0	0	0	• Contact (Public στο position-7)	6

Εικόνα 19 - Διαχείριση Μενού

Διαχείριση Άρθρων

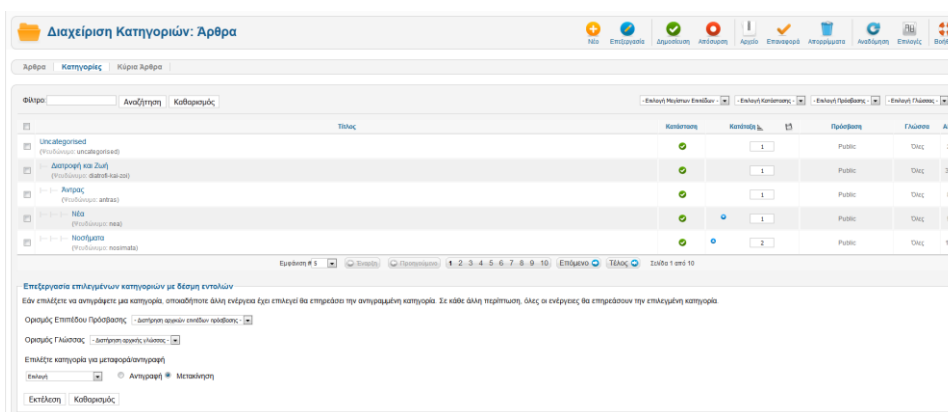
Στη Διαχείριση Άρθρων μπορούμε να δημιουργήσουμε άρθρα, να αλλάξουμε την κατάστασή τους σε ενεργή ή ανενεργή, να ορίσουμε αν είναι ένα κύριο άρθρο, την κατάταξή τους, τα δικαιώματα πρόσβασης κτλ

Τίτλος	Κατάσταση	Κύριο	Κατηγορία	Κατάταξη	Πρόσβαση	Δεμοσιονεύεται από τον/την	Ημερομηνία	Εμφανίζεται	Γλώσσα	ΑΑ
Διαστροφή για Γράμματα Διαστροφή για καλλιγραφία και επίτευξη κοινά (Τυπολόγος: διατροφή-για-γραμματο-αποδοτικότητα-για-καλλιγραφία-και-επίτευξη-κοινά)	✓	○	Διαστροφή για Γράμματα	2	Public	Super User	2016-01-18	3	Ολίσ	95
6 θέσεις θέσεις για καρέα στο φρούτο (Τυπολόγος: 6-θέσεις-θέσεις-για-καρέα-στο-φρούτο)	✓	○	Μεταβολογός	2	Public	Super User	2016-01-18	0	Ολίσ	102
6 ασκήσεις για περπατάει όλημε (Τυπολόγος: 6-ασκήσεις-για-περπατάει-όλημε)	✓	○	Ασκήσεις	3	Public	Super User	2016-01-18	0	Ολίσ	100
Η σημασία των Προβλεπών στο πέρασμα των χρόνων (Τυπολόγος: Η-σημασία-των-Προβλεπών-στο-πέρασμα-των-χρόνων)	✓	○	Συντακτικά	2	Public	Super User	2016-01-18	6	Ολίσ	58
Yogurt γάλακτος ή νέα μόδα (Τυπολόγος: yogurt-γάλακτος-ή-νέα-μόδα)	✓	○	Yoga	3	Public	Super User	2016-01-18	0	Ολίσ	109
Jasmati γαλάκτος ή νέα μόδα (Τυπολόγος: jasmati-γάλακτος-ή-νέα-μόδα)	✓	○	Yoga	2	Public	Super User	2016-01-18	0	Ολίσ	110
Plates για αργή (Τυπολόγος: plates-για-αργή)	✓	○	Plates	4	Public	Super User	2016-01-18	3	Ολίσ	115
Plates για αργή (Τυπολόγος: plates-για-αργή)	✓	○	Αργή επίπεδο	9	Public	Super User	2016-01-18	0	Ολίσ	123
Plates για μεσο επίπεδο (Τυπολόγος: plates-για-μεσο-επίπεδο)	✓	○	Μεσο επίπεδο	9	Public	Super User	2016-01-18	0	Ολίσ	121

Εικόνα 20 - Διαχείριση Άρθρων

Διαχείριση Κατηγοριών

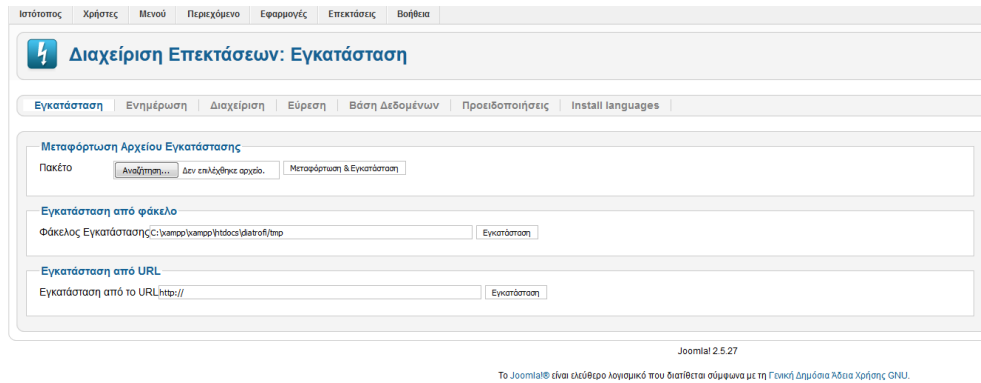
Στη Διαχείριση Κατηγοριών μπορούμε να δημιουργήσουμε κατηγορίες στις οποίες εντάσσουμε θεματικά τα άρθρα μας. Μπορούμε να φτιάξουμε κατηγορίες και υποκατηγορίες αυτών ώστε να καλύψουμε όλα τα θέματα του ιστοτόπου μας. Και εδώ μπορούμε να αλλάξουμε την κατάσταση κάποιας κατηγορίας, την κατάταξή της μέσα στο δενδρικό σύστημα καθώς και τα δικαιώματα πρόσβασης.



Εικόνα 21 - Διαχείριση Κατηγοριών

Διαχείριση Επεκτάσεων

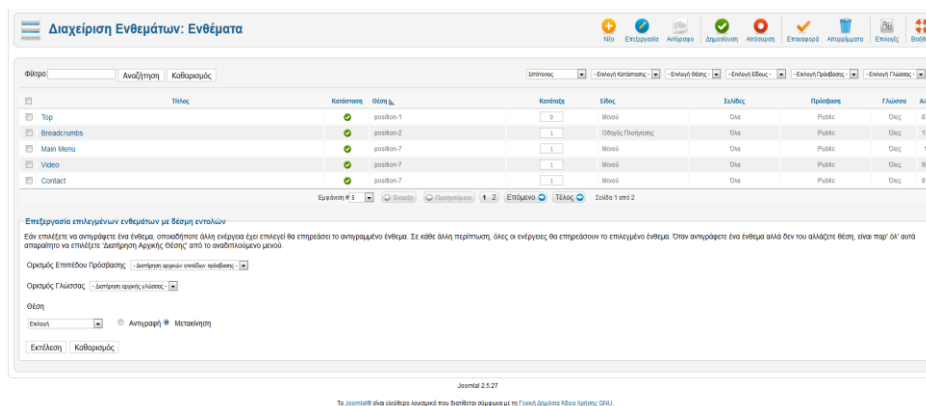
Στη Διαχείριση Επεκτάσεων μπορούμε να προσθέσουμε οποιοδήποτε εργαλείο κρίνουμε απαραίτητο που θα βοηθήσει στην καλύτερη διαχείριση του ιστοτόπου και θα προσθέσει βοήθεια σε διάφορα σημεία. Τα εργαλεία αυτά προσφέρονται συνήθως δωρεάν ή έναντι μικρής αμοιβής από όσους ασχολούνται με την εξέλιξη του Joomla. Διατίθενται στο διαδίκτυο και είναι σχετικά εύκολο να εντοπιστούν. Συνήθως είναι σε συμπιεσμένη μορφή και αποσυμπιέζονται αυτόματα από το ίδιο το πρόγραμμα μετά τη μεταφόρτωσή τους.



Εικόνα 22 - Διαχείριση Επεκτάσεων

Διαχείριση Ενθεμάτων

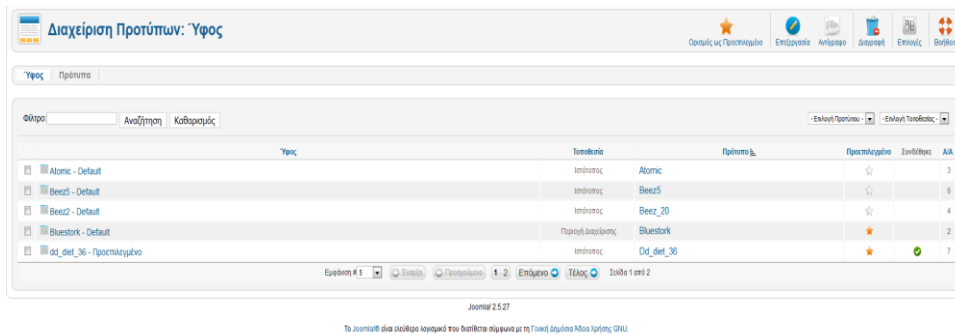
Στη Διαχείριση ενθεμάτων εμφανίζεται η λίστα με τα ενθέματα του ιστοτόπου μας κι εδώ μπορούμε να κάνουμε αλλαγές ως προς τη θέση τους, την κατάταξη, τα δικαιώματα και διάφορα άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους.



Εικόνα 23 - Διαχείριση Ενθεμάτων

Διαχείριση Προτύπων

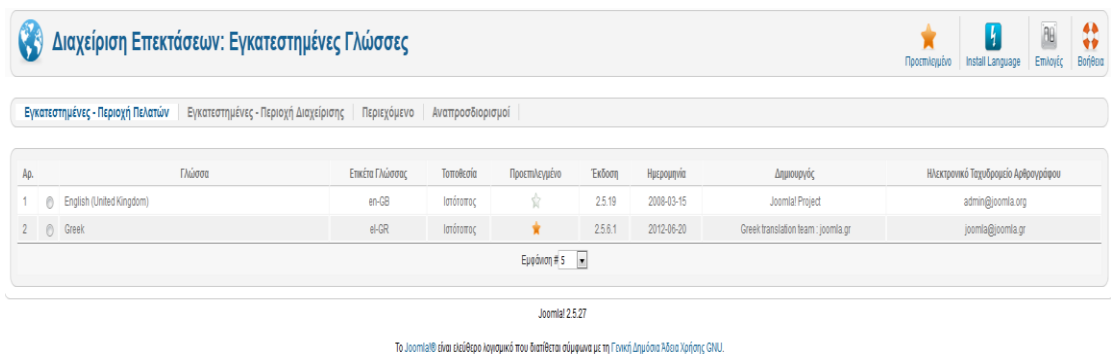
Στη Διαχείριση Προτύπων μπορούμε να δούμε τη λίστα με τα εγκαταστημένα πρότυπα καθώς και το προεπιλεγμένο. Από εδώ μπορούμε εύκολα να κάνουμε εναλλαγές μεταξύ των προτύπων μέχρι να καταλήξουμε στο καταλληλότερο.



Εικόνα 24 - Διαχείριση Προτύπων

Διαχείριση Γλωσσών

Στη Διαχείριση Γλωσσών μπορούμε να ενεργοποιήσουμε τις γλώσσες που εξυπηρετούν τους σκοπούς του ιστοτόπου μας αλλά και να επηρεάσουμε την εμφάνιση του χώρου διαχείρισης.



Εικόνα 25 - Διαχείριση Γλωσσών

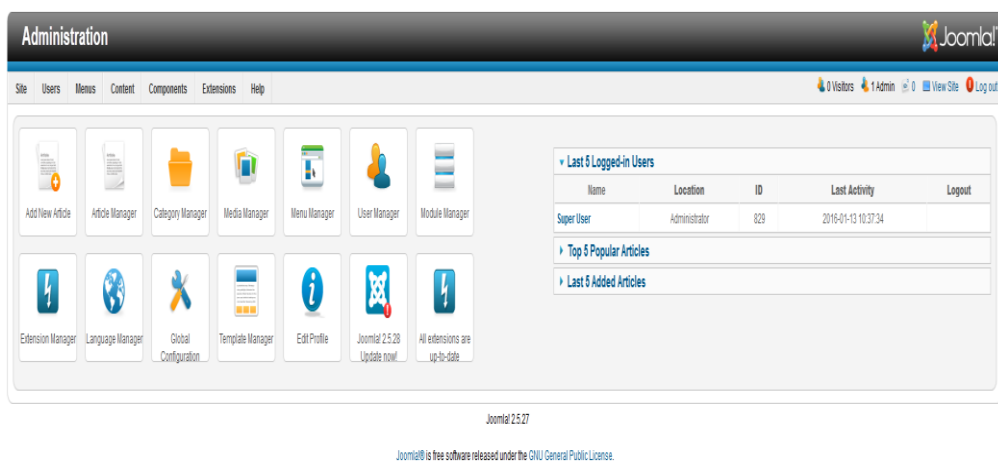
Κεφάλαιο 3^ο - Ρυθμίσεις του ιστοτόπου Διατροφή

Ο ιστοτόπος που δημιουργήθηκε έχει να κάνει με την υγιεινή διατροφή και άσκηση. Για να δημιουργηθεί χρειάστηκαν αρκετές ρυθμίσεις, εργαλεία και πρόσθετα ώστε να φτάσουμε σε ένα καλό αποτέλεσμα.

Ακολουθεί η παρουσίαση των εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν ανά περίπτωση:

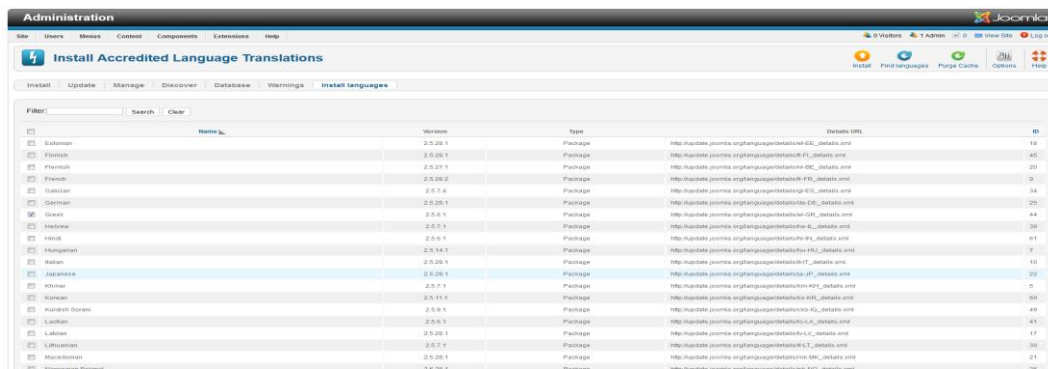
Διαχείριση Επεκτάσεων

Αρχικά εγκαταστήσαμε τα ελληνικά στο Joomla χρησιμοποιώντας το **Extensions→Language Manager** και πατώντας το κουμπι **Install Language**.



Εικόνα 26 - Διαχείριση Επεκτάσεων

Εμφανίζεται η λίστα με όλες τις γλώσσες.

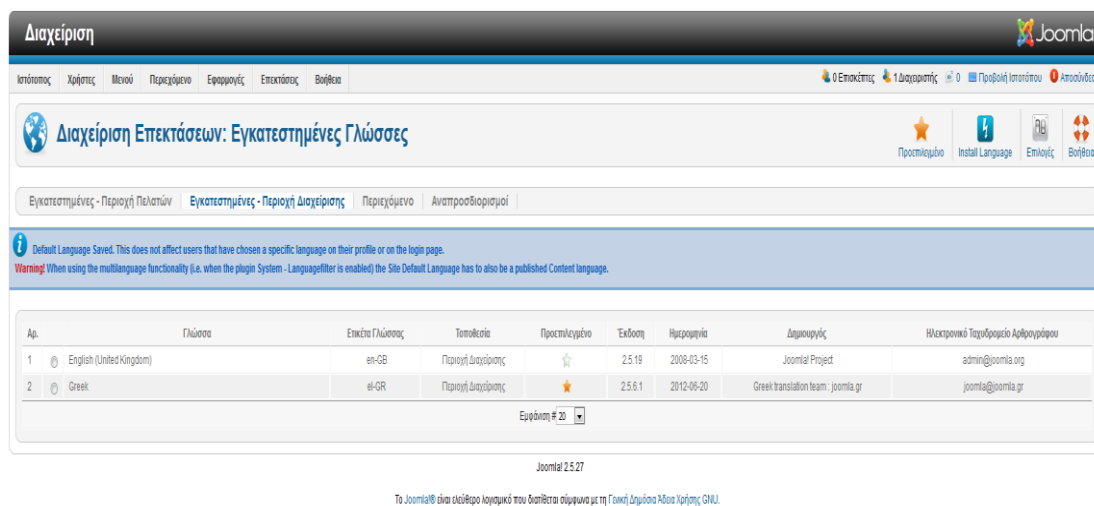


Εικόνα 27 - Διαχείριση Γλωσσών

Ορίζουμε τα ελληνικά ως προεπιλεγμένη γλώσσα επιλέγοντάς την.

Στη συνέχεια αλλάζουμε και το περιβάλλον διαχείρισης της σελίδας μας στα ελληνικά πηγαίνοντας στο **Extensions→Language Manager** και στο σημείο **Installed Administrator** ορίζουμε ως default τα ελληνικά.

Πλέον και η Διαχείριση είναι στα ελληνικά.



The screenshot shows the Joomla! Language Manager interface. At the top, there's a navigation bar with 'Διαχείριση' and Joomla! logo. Below it, a breadcrumb trail shows 'Εγκατεστημένες Γλώσσες'. A table lists installed languages:

Αρ.	Γλώσσα	Ετικέτα Γλώσσας	Τοποθεσία	Προεπιλεγμένο	Έκδοση	Ημερομηνία	Δημιουργός	Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο Αφρογράφου
1	English (United Kingdom)	en-GB	Παροχή Διαχείρισης	<input type="radio"/>	2.5.19	2008-03-15	Joomla! Project	admin@joomla.org
2	Greek	el-GR	Παροχή Διαχείρισης	<input checked="" type="radio"/>	2.5.6.1	2012-06-20	Greek translation team ; joomla.gr	joomla@joomla.gr

Below the table, there's a 'Joomla! 2.5.27' footer and a small warning message about the default language.

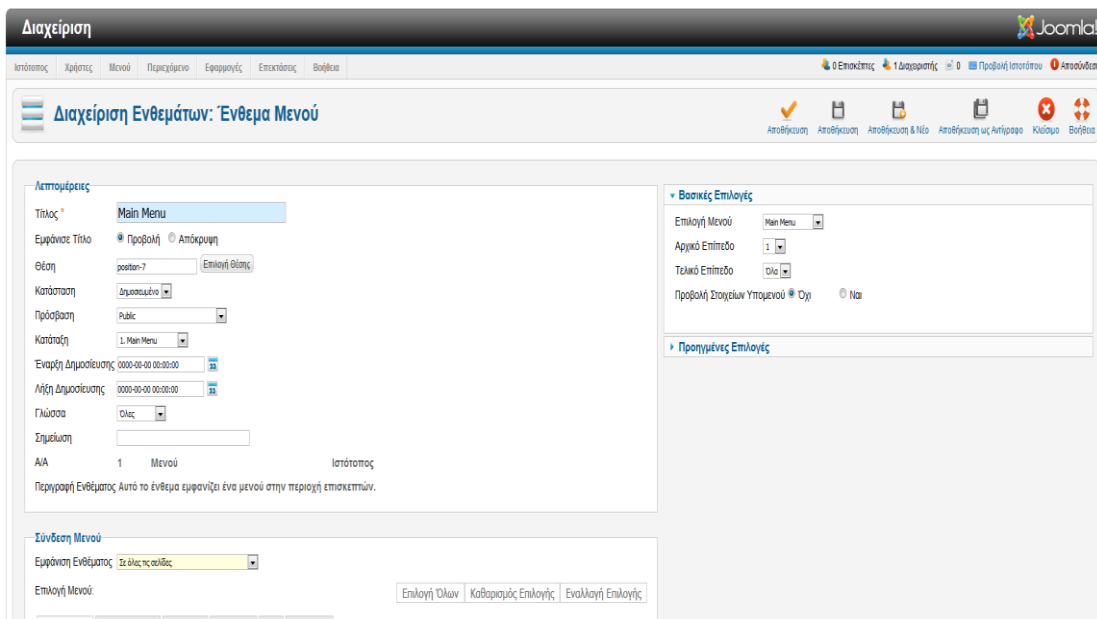
Εικόνα 28 - Εγκατάσταση Γλώσσας στο περιβάλλον Διαχείρισης

Η επιλογή αυτή έγινε για να είναι το περιβάλλον της εργασίας πιο οικείο.

Διαχείριση Ενθεμάτων

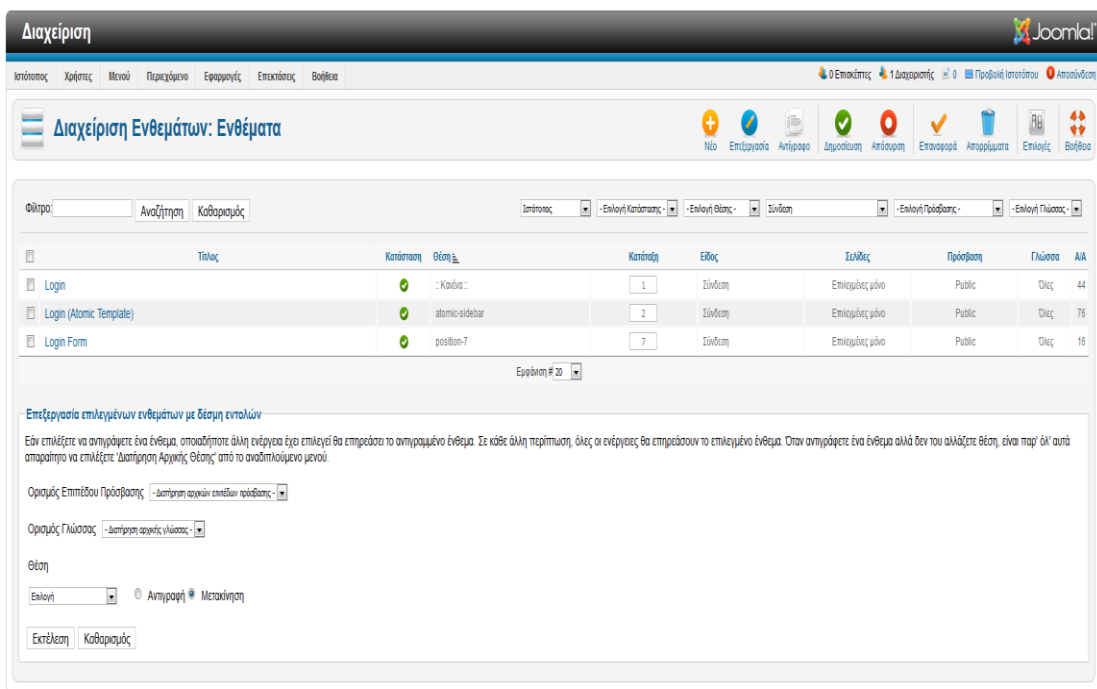
Στη Διαχείριση Ενθεμάτων κάναμε κάποιες αλλαγές για να διευκολύνουμε τη δημιουργία και διαχείριση του ιστοτόπου.

Πηγαίνουμε **Επεκτάσεις→Διαχείριση Ενθεμάτων**. Από το φίλτρο **Επιλογή Είδους** επιλέγουμε **Μενού**. Επιλέγουμε το **Main Menu**, κάνοντας κλικ επάνω στο όνομά του, και στην καρτέλα **Σύνδεση μενού** επιλέγουμε **Εμφάνιση ενθέματος**: Σε όλες τις σελίδες και αποθηκεύουμε και κλείνουμε.



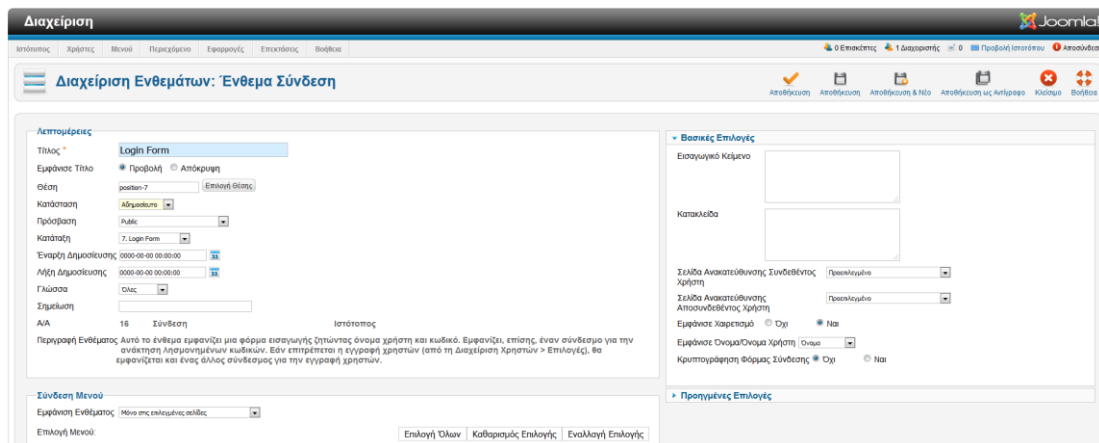
Εικόνα 29 - Διαχείριση Ενθεμάτων-Σύνδεση

Πηγαίνουμε **Επεκτάσεις**→**Διαχείριση Ενθεμάτων**. Από το φίλτρο **Επιλογή Είδους** επιλέγουμε **Σύνδεση**



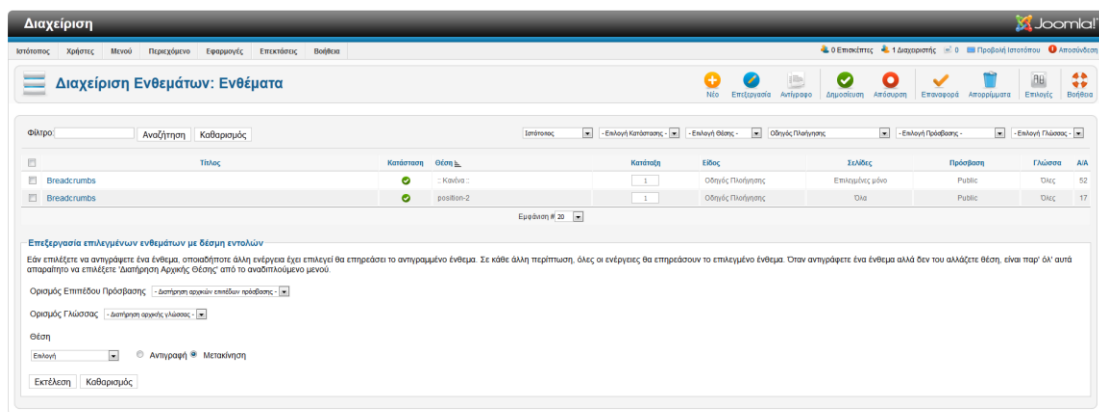
Εικόνα 30 - Λίστα Ενθεμάτων

και στη συνέχεια βρίσκουμε το ένθεμα Login Form Αλλάζουμε την κατάσταση του ώστε να μην εμφανίζεται.



Εικόνα 31 - Ρύθμιση Login Form

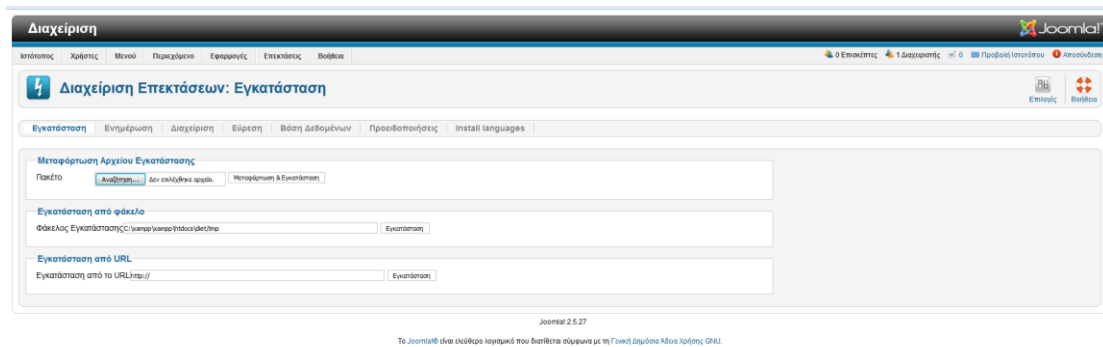
Πηγαίνουμε **Επεκτάσεις**→**Διαχείριση Ενθεμάτων**. Από το φίλτρο **Επιλογή Είδους** επιλέγουμε **Οδηγός πλοήγησης**. Το συγκεκριμένο ένθεμα Breadcrumbs μας βοηθά να βλέπουμε σε ποιο σημείο είμαστε στην ιστοσελίδα μας.



Εικόνα 32 - Ρύθμιση ένθετου breadcrumbs

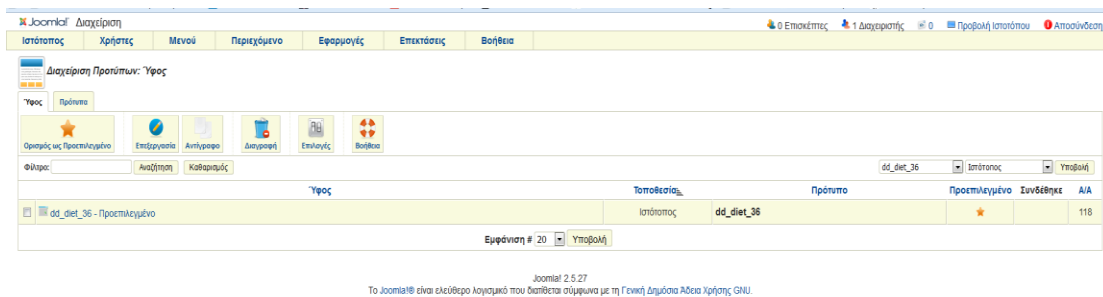
Διαχείριση προτύπων

Για να αλλάξουμε το πρότυπο που χρησιμοποιούμε για τη σελίδα μας πρέπει να πάμε στη Διαχείριση Επεκτάσεων και να μεταφορτώσουμε το template που θα χρησιμοποιήσουμε:



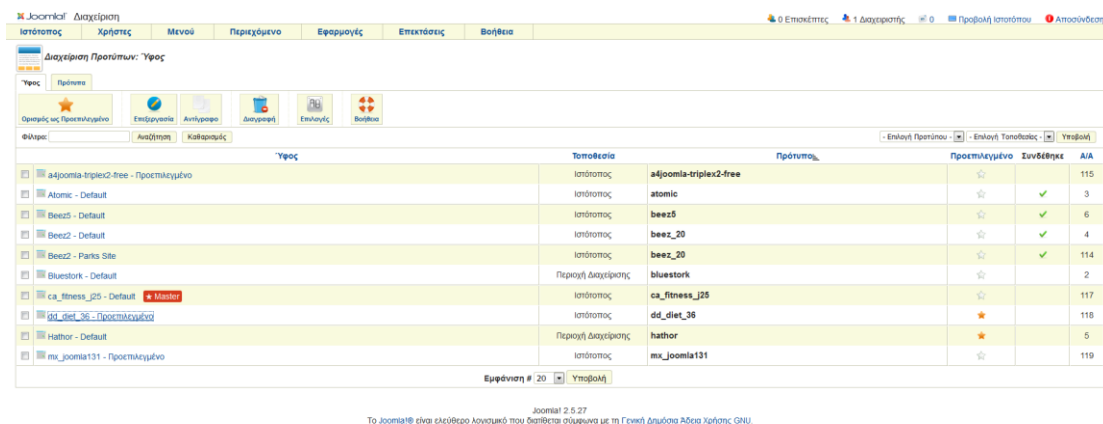
Εικόνα 33 - Μεταφόρτωση προτύπου

Και στη συνέχεια ορίζουμε ως πρότυπο το template που επιλέξαμε και συγκεκριμένα το dd_diet_36:



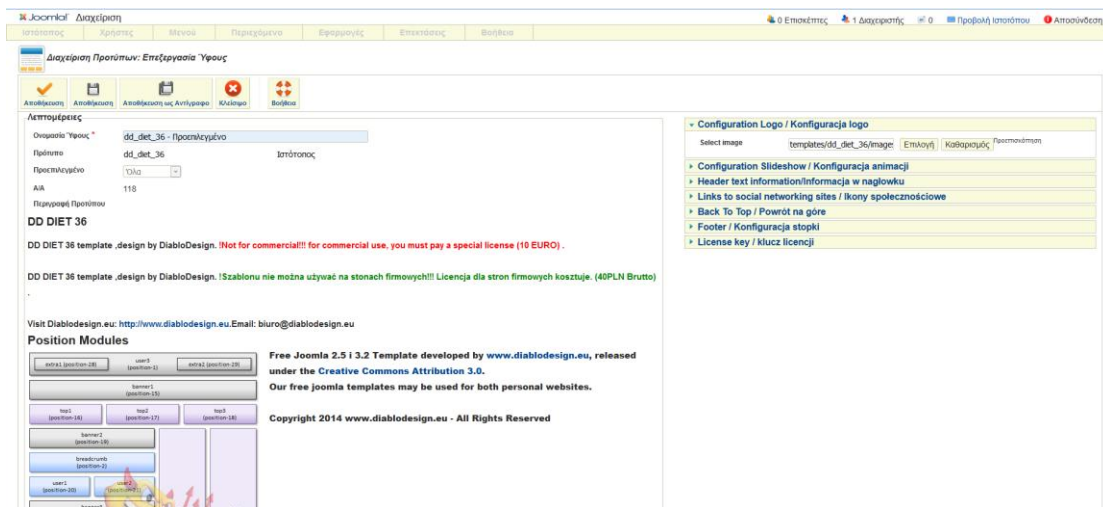
Εικόνα 34 - Ορισμός προτύπου ως προεπιλεγμένου

Για να κάνουμε αλλαγές στο πρότυπό μας και να το προσαρμόσουμε στις δικές μας ανάγκες μεταφερόμαστε στη Διαχείριση προτύπων, επιλέγουμε το πρότυπο κάνοντας κλικ επάνω στο όνομά του



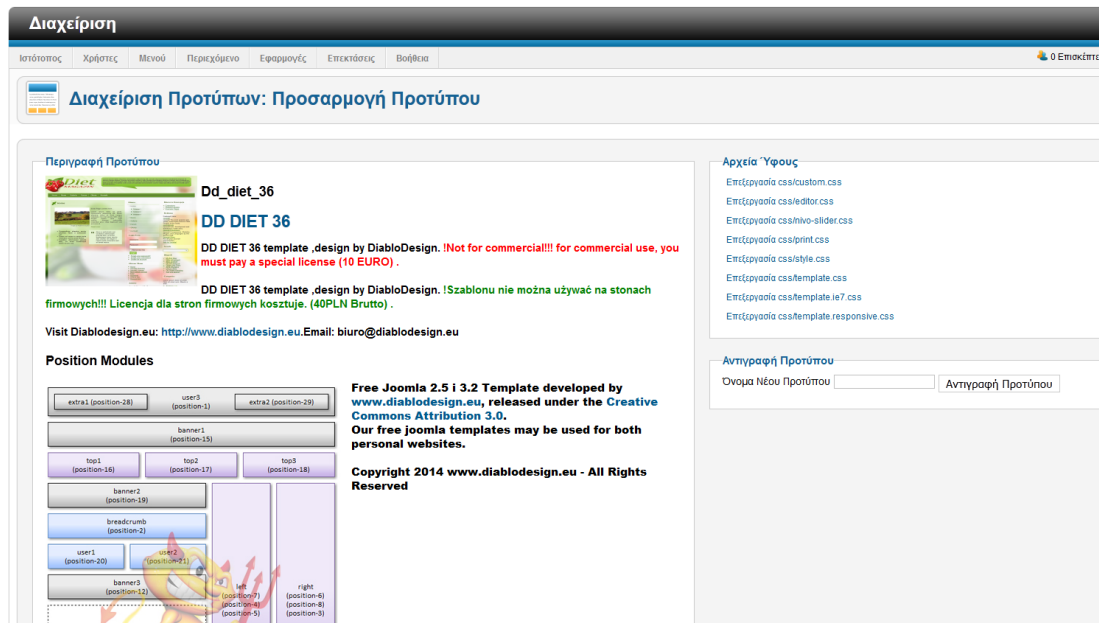
Εικόνα 35 - Λίστα προτύπων

Και στη συνέχεια στην **Επεξεργασία προτύπου** μπορούμε να κάνουμε τις αλλαγές μας, όπως την εικόνα του Logo μας, τις φωτογραφίες του slideshow κτλ



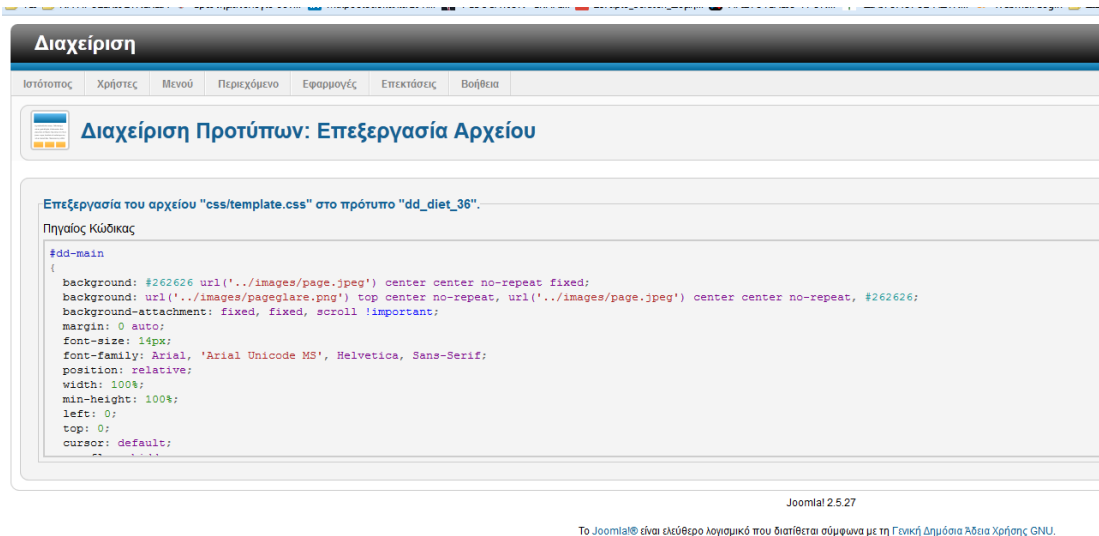
Εικόνα 36 - Επεξεργασία προτύπου

Επιλέγοντας το πρότυπό μας dd_diet_36 από τη στήλη Πρότυπο μπορούμε να κάνουμε αλλαγές στο template και στο css αρχείο. Έτσι επηρεάζουμε την εμφάνιση των αντικειμένων του προτύπου όπως τη γραμματοσειρά, το χρώμα, το μέγεθος, το φόντο, τη θέση κτλ.



Εικόνα 37 - Προσαρμογή προτύπου

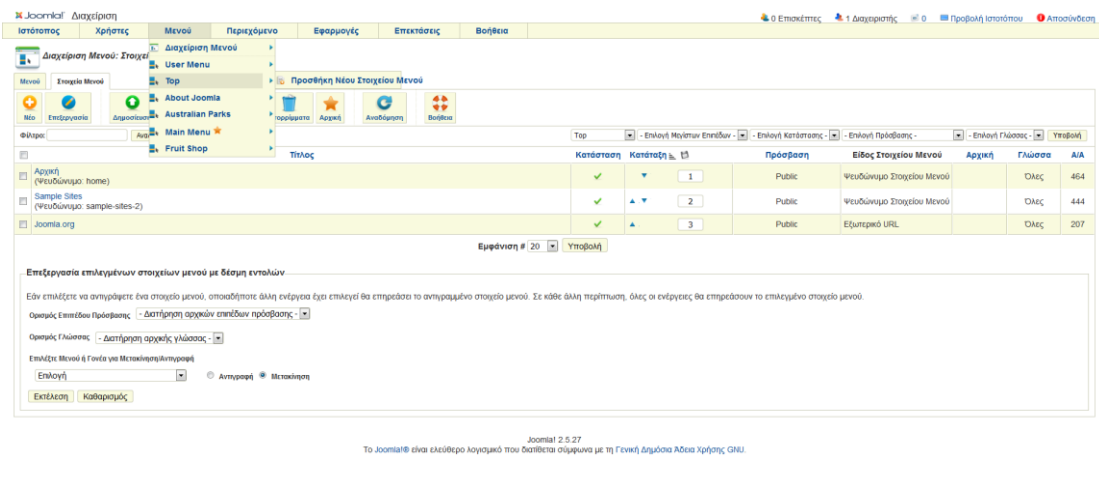
Ο πηγαίος κώδικας του αρχείου css μπορεί να αλλαχθεί ή να τροποποιηθεί ώστε να έχουμε ένα όσο το δυνατόν καλύτερο αποτέλεσμα



Εικόνα 38 - Επεξεργασία αρχείου τύπου css

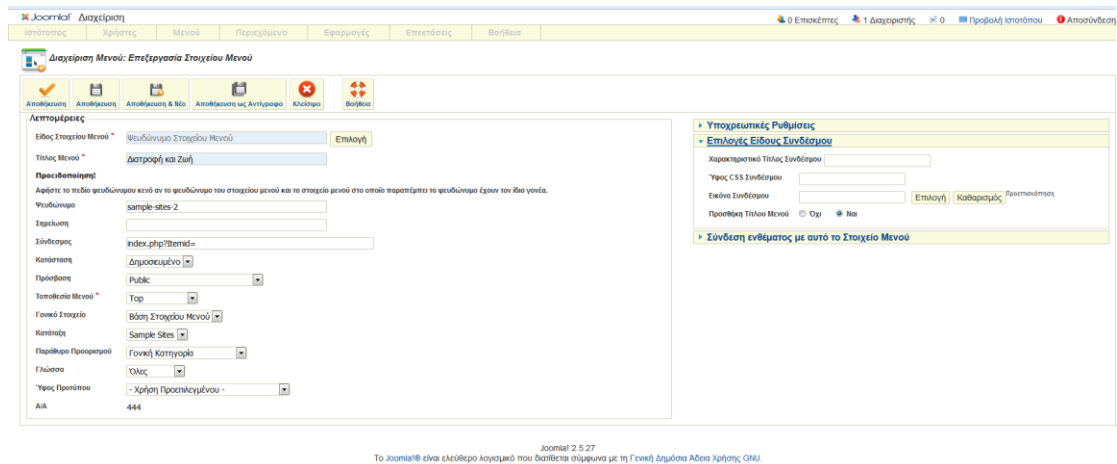
Διαχείριση Μενού

Για τη Διαμόρφωση των Μενού και Υπομενού της σελίδας χρειάζεται να πάμε σε κάθε ένα ξεχωριστά από τη διαχείριση των Μενού, μέσω της λέξης Μενού και να μορφοποιήσουμε το καθένα ξεχωριστά.



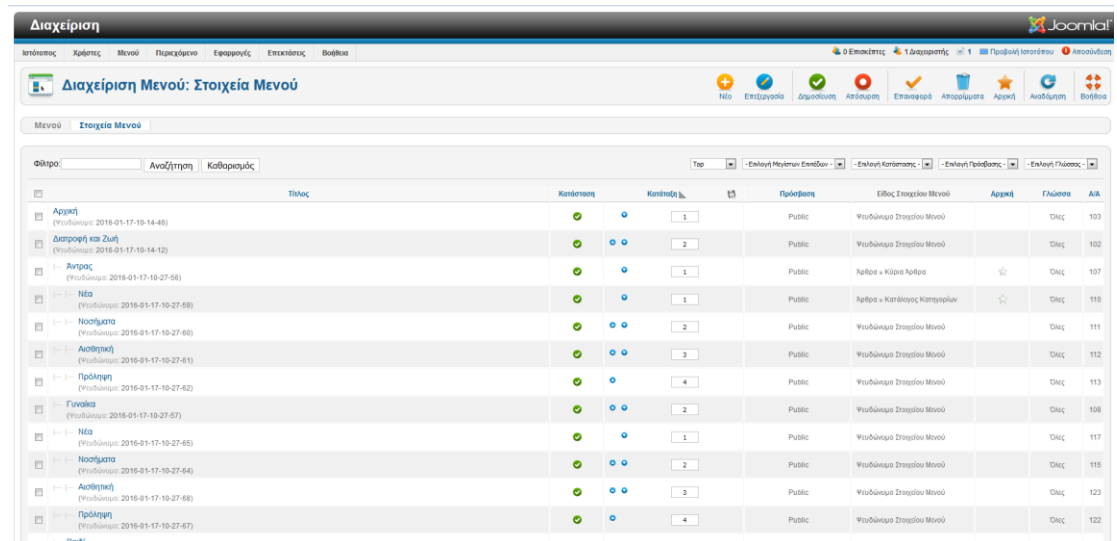
Εικόνα 39 - Επιλογή Μενού

Παράδειγμα μπορούμε να αλλάξουμε το Μενού που βρίσκεται στο επάνω μέρος της σελίδας κι έχει το όνομα Top και να το προσαρμόσουμε στις ανάγκες μας, προσθέτοντας, αφαιρώντας και αλλάζοντας χαρακτηριστικά στα ήδη υπάρχοντα.



Εικόνα 40 - Επεξεργασία Μενού

Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούμε και διαμορφώνουμε τα Μενού της σελίδας μας. Επειδή ο ιστότοπος ασχολείται με διάφορες κατηγορίες και υποκατηγορίες δημιουργήθηκαν κατάλληλα μενού και υπομενού για την παρουσίαση των άρθρων. Παράδειγμα για την κατηγορία που ασχολείται με τη Διατροφή και Υγεία δημιουργήθηκαν τα υπομενού Άντρας, Γυναίκα, Παιδί και ως υπομενού αυτών Νέα, Νοσήματα, Αισθητική και Πρόληψη. Στην περίπτωση του Παιδιού δημιουργήθηκαν λιγότερες αφού και οι ανάγκες του Παιδιού είναι λιγότερες.

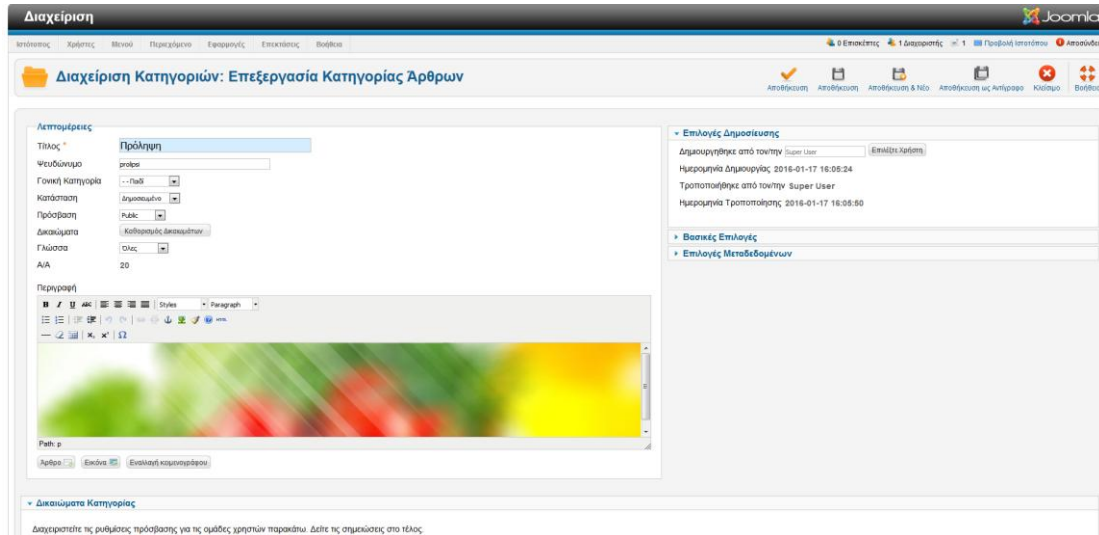


Εικόνα 41 - Στοιχεία Μενού

Αφού δημιουργήθηκαν τα Μενού στη συνέχεια δημιουργήθηκαν οι Κατηγορίες και οι υποκατηγορίες που θα χρησιμοποιηθούν για την κατηγοριοποίηση των άρθρων που θα χρησιμοποιηθούν για τα άρθρα. Και αυτές έχουν αντίστοιχη οργάνωση με τα μενού για να υπάρχει μια καλή ομαδοποίηση για να μην είναι δύσκολη η διαχείριση του site.

Διαχείριση Κατηγοριών

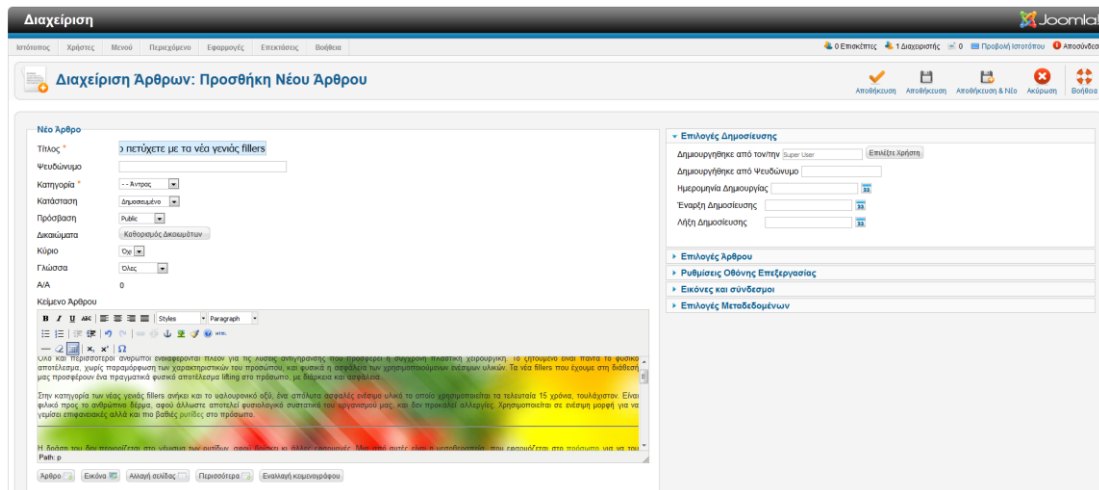
Στη Διαχείριση Κατηγοριών δημιουργούνται οι κατηγορίες, δηλώνονται τα ψευδώνυμα, σε ποια κατηγορία ανήκουν και ποιος έχει δικαίωμα πρόσβασης σε αυτές. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να ομαδοποιήσουμε τα άρθρα και να επηρεάσουμε την εμφάνισή τους στον ιστότοπο.



Εικόνα 42 - Επεξεργασία Κατηγοριών

Διαχείριση Άρθρων

Η δημιουργία Άρθρων είναι πολύ σημαντική γιατί εκεί καταχωρούνται όλες οι χρήσιμες πληροφορίες που παρουσιάζονται στον ιστότοπο. Μπορούμε να τα δημιουργήσουμε από την αρχή, χωρίς όμως να δηλώσουμε σε ποια κατηγορία ανήκουν. Έτσι έχουμε έτοιμες τις πληροφορίες και μπορούμε στη συνέχεια, και αφού δημιουργήσουμε τις κατηγορίες που θα ανήκουν να ορίσουμε τη θέση τους μέσα στον ιστότοπο.

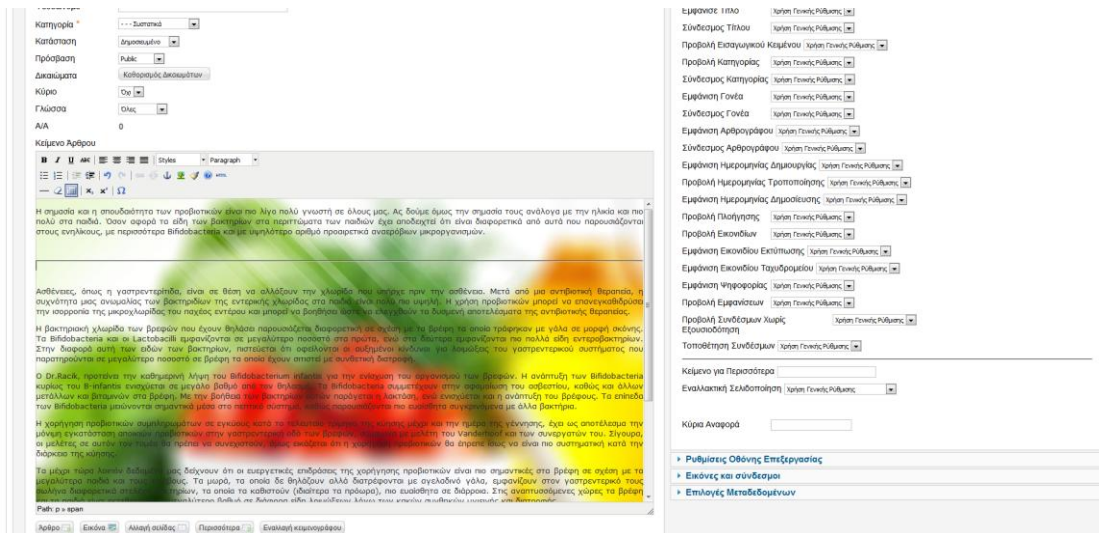


Εικόνα 43 - Προσθήκη Νέου Άρθρου

Μπορούμε όμως και να δημιουργήσουμε τις κατηγορίες στις οποίες ανήκουν πχ Άντρας→Πρόληψη κι έτσι δημιουργώντας το άρθρο που μιλάει για Πρόληψη μπορούμε κατευθείαν να δηλώσουμε ότι ανήκει σ' αυτήν την κατηγορία.

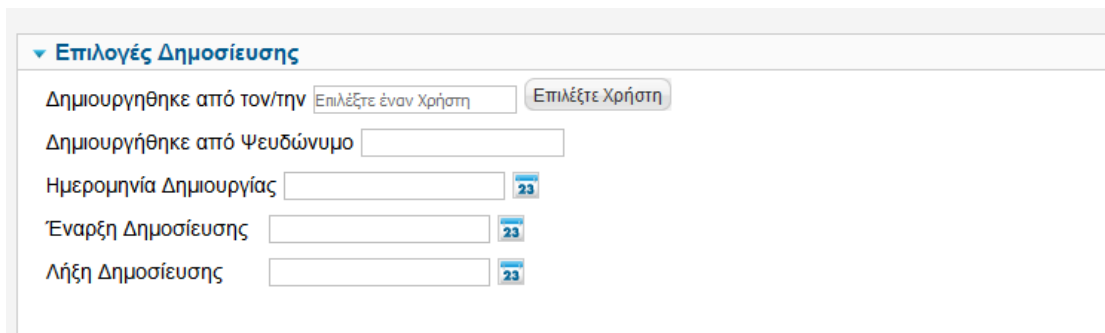
Επίσης είναι πολύ σημαντικό στην περιοχή του κειμενογράφου να τοποθετήσουμε εικόνες. Αυτό γίνεται με τη βοήθεια του αντίστοιχου κουμπιού Εισαγωγή εικόνας. Οι εικόνες που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε είναι είτε αποθηκευμένες στο σκληρό δίσκο είτε στους υποκαταλόγους του ιστοτόπου, αφού πρώτα τις έχουμε τοποθετήσει εμείς πρώτα.

Σε περιπτώσεις όπου τα άρθρα είναι πολύ μεγάλα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το κουμπί Περισσότερα. Αυτό το κουμπί ουσιαστικά επηρεάζει την εμφάνιση του άρθρου μας. Έτσι όταν εμφανίζεται στη σελίδα ουσιαστικά εμφανίζεται μόνο μέρος αυτού, το οποίο ρυθμίζουμε εμείς επακριβώς. Όταν ο αναγνώστης θέλει να διαβάξει ολόκληρο το άρθρο τότε το μόνο που χρειάζεται είναι να πατήσει στο κουμπί Περισσότερα οπότε και εμφανίζεται ολόκληρο το άρθρο.



Εικόνα 44 - Επεξεργασία Κειμένου Άρθρου

Μπορούμε να επηρεάσουμε ακόμη περισσότερο την εμφάνιση αλλά και γενικότερα τις ρυθμίσεις του άρθρου μας. Στη δεξιά πλευρά του άρθρου υπάρχουν διάφορες ρυθμίσεις οι οποίες επηρεάζουν μια μεγάλη λίστα ιδιοτήτων του άρθρου. Για παράδειγμα μπορούμε να ρυθμίσουμε τις επιλογές δημοσίευσης του άρθρου



Εικόνα 45 -Επιλογές Δημοσίευσης Άρθρου

Επίσης μπορούμε να ρυθμίσουμε το άρθρο, μέσω των Επιλογών Άρθρου, έτσι ώστε να εμφανίζεται ή όχι ο τίτλος του, η κατηγορία στην οποία ανήκει, ποιος είναι ο αρθρογράφος του, πότε δημιουργήθηκε, πόσοι το έχουν διαβάσει κτλ

▶ **Επιλογές Δημοσίευσης**

▼ **Επιλογές Άρθρου**

Εμφάνισε Τίτλο

Σύνδεσμος Τίτλου

Προβολή Εισαγωγικού Κειμένου

Προβολή Κατηγορίας

Σύνδεσμος Κατηγορίας

Εμφάνιση Γονέα

Σύνδεσμος Γονέα

Εμφάνιση Αρθρογράφου

Σύνδεσμος Αρθρογράφου

Εμφάνιση Ημερομηνίας Δημιουργίας

Προβολή Ημερομηνίας Τροποποίησης

Εμφάνιση Ημερομηνίας Δημοσίευσης

Προβολή Πλοήγησης

Προβολή Εικονιδίων

Εμφάνιση Εικονιδίου Εκτύπωσης

Εμφάνιση Εικονιδίου Ταχυδρομείου

Εμφάνιση Ψηφοφορίας

Προβολή Εμφανίσεων

Προβολή Συνδέσμων Χωρίς Εξουσιοδότηση

Τοποθέτηση Συνδέσμων

Κείμενο για Περισσότερα

Εναλλακτική Σελιδοποίηση

Κύρια Αναφορά

Εικόνα 46 - Επιλογές Άρθρου

Τέλος υπάρχει και μια σημαντική ρύθμιση που επηρεάζει τα άρθρα κι αυτή είναι ο χαρακτηρισμός τους ως Κύρια.

Τα Κύρια Άρθρα έχουν τη δυνατότητα να εμφανίζονται πρώτα στην Αρχική σελίδα ή τη σελίδα της κατηγορίας τους, στα Τελευταία Νέα κτλ.

Από τη Διαχείριση άρθρων και δίπλα από την Κατάσταση των αρχείων υπάρχει η επιλογή Κύριο την οποία μπορούμε να ενεργοποιήσουμε με ένα κλικ επάνω στην αντίστοιχη ένδειξη του άρθρου.

Διαχείριση Άρθρων: Άρθρα + Νέο E

Άρθρα | Κατηγορίες | Κύρια Άρθρα

Φίλτρο: Αναζήτηση Καθαρισμός - Επιλογή Κατάστασης - - Επιλογή Κατηγορίας -

<input type="checkbox"/>	Τίτλος <u>Ξ</u>	Κατάσταση	Κύριο	Κατηγορία	Κατάταξη
<input type="checkbox"/>	Διατροφή για Γράμμωση. Διατροφή για κοιλιακούς και επίπεδη κοιλιά (Ψευδώνυμο: diatrofi-gia-grammosi-archive-diatrofi-gia-koilia-koys-kai-epiredi-koilia)	✔	<input type="radio"/>	Διατροφή για Γράμμωση	<input type="text" value="2"/>
<input type="checkbox"/>	6 fitness trends για καύσεις στο φουλ (Ψευδώνυμο: 6-fitness-trends-gia-kaysets-sto-foul)	✔	<input type="radio"/>	Μεταβολισμός	<input type="text" value="2"/>
<input type="checkbox"/>	6 ασκήσεις για περισσότερη δύναμη (Ψευδώνυμο: 6-askiseis-gia-perissoteri-dynami)	✔	<input type="radio"/>	Ασκήσεις	<input type="text" value="1"/>
<input type="checkbox"/>	Η σημασία των Προβιοτικών στο πέρασμα των χρόνων.... (Ψευδώνυμο: h-simasia-ton-proviotikon-sto-perasma-ton-xronon)	✔	<input type="radio"/>	Συστατικά	<input type="text" value="2"/>
<input type="checkbox"/>	Iyengar γιόγκα, η νέα μόδα (Ψευδώνυμο: iyengar-giogka-i-nea-moda)	✔	<input type="radio"/>	Yoga	<input type="text" value="3"/>
<input type="checkbox"/>	Jivamukti yoga η νέα μόδα (Ψευδώνυμο: jivamukti-yoga-i-nea-moda)	✔	<input type="radio"/>	Yoga	<input type="text" value="2"/>
<input type="checkbox"/>	Pilates για αρχάριους (Ψευδώνυμο: pilates-gia-arxarious)	✔	<input type="radio"/>	Pilates	<input type="text" value="0"/>
<input type="checkbox"/>	Pilates για αρχάριους (Ψευδώνυμο: pilates-gia-arxarious)	✔	<input type="radio"/>	Αρχάριο επίπεδο	<input type="text" value="0"/>
<input type="checkbox"/>	Pilates για μεσαίο επίπεδο (Ψευδώνυμο: pilates-mesaio-epipedo)	✔	<input type="radio"/>	Μεσαίο επίπεδο	<input type="text" value="0"/>
<input type="checkbox"/>	Pilates για προχωρημένους (Ψευδώνυμο: pilates-ggia-proxorimenous)	✔	<input type="radio"/>	Προχωρημένο επίπεδο	<input type="text" value="0"/>

Εικόνα 47 - Διαχείριση Άρθρων - Κύρια

Κεφάλαιο 4ο - Παρουσίαση Ιστοσελίδας

Δομή Ιστοσελίδας

Αρχική σελίδα

Η αρχική σελίδα του ιστοτόπου περιέχει τα σημαντικότερα άρθρα από όλες τις κατηγορίες. Υπάρχει ειδικό μήνυμα στο επάνω μέρος που σχολιάζει τον όρο Διατροφή (ουσιαστικά το κύριο θέμα του ιστοτόπου)

Στη συνέχεια υπάρχει το βασικό μενού στο επάνω μέρος και τα κοινωνικά δίκτυα αμέσως μετά.

Στην αριστερή πλευρά υπάρχουν δύο άλλα μενού, το main menu που ασχολείται με τη **Διατροφή και τη Γυμναστική**, ενώ το μενού **Video** περιέχει video για ανθρώπους που θέλουν να αρχίσουν να γυμνάζονται κάνοντας Yoga και Pilates. Τέλος υπάρχει και η φόρμα εισόδου των χρηστών.



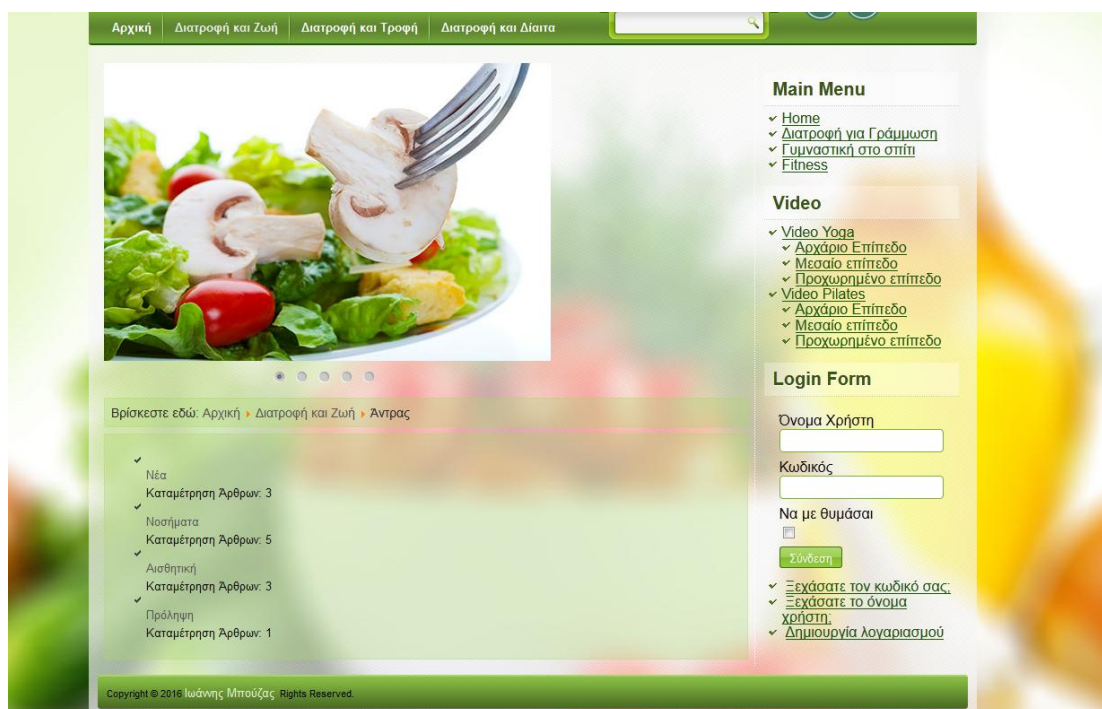
Εικόνα 48 - Αρχική σελίδα ιστοτόπου

Το στοιχείο του μενού **Διατροφή και Ζωή** περιέχει τρεις υποομάδες που ασχολούνται με τον **Άντρα** τη **Γυναίκα** και το **Παιδί**.

Κι αυτά με τη σειρά τους έχουν δικές τους υποκατηγορίες που ασχολούνται με τα **Νέα, Νοσήματα, Αισθητική** και **Πρόληψη**. Μόνο η κατηγορία Παιδί δεν έχει την κατηγορία Αισθητική.

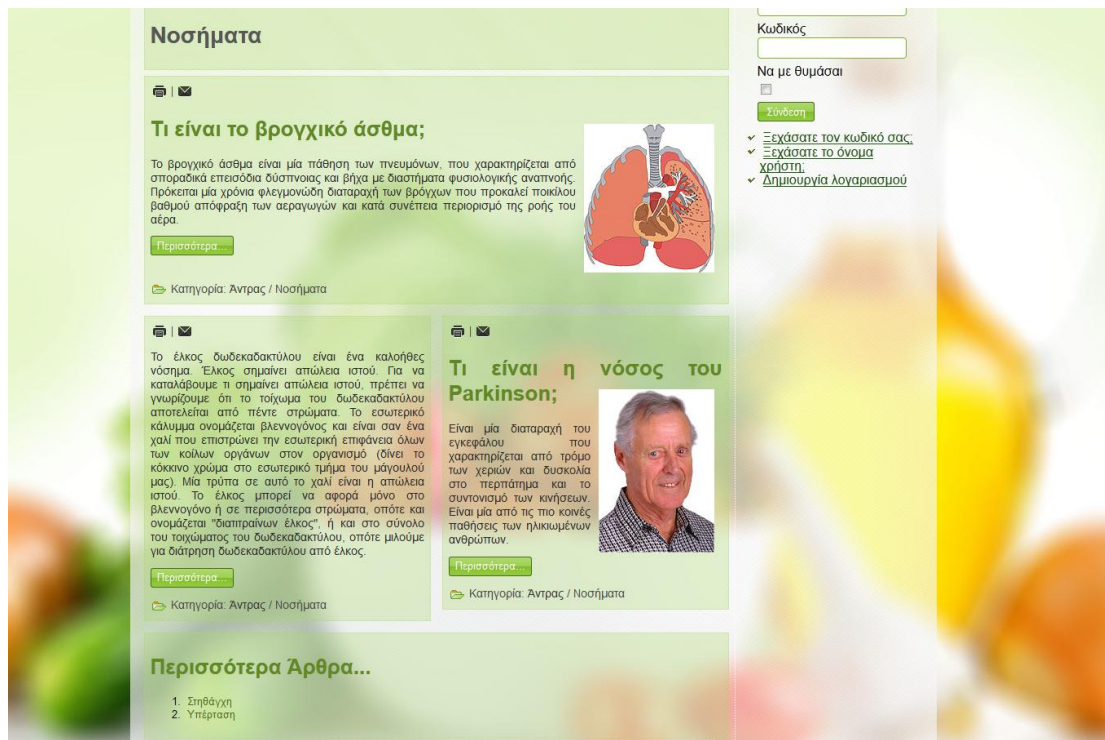
Η κάθε κατηγορία παρουσιάζεται με συγκεκριμένο τρόπο. Όλες βέβαια έχουν την ίδια νοοτροπία ώστε να μην μπερδεύεται ο χρήστης.

Αρχικά κάθε κατηγορία εμφανίζει τις υποκατηγορίες της και πόσα άρθρα περιέχει η καθεμία.



Εικόνα 49 - Παρουσίαση κύριων μενού

Στη συνέχεια επιλέγουμε ποια κατηγορία θέλουμε να επισκεφθούμε και εμφανίζονται μπροστά μας τα πρώτα τρία άρθρα σε μορφή ιστολογίου. Έτσι δεν καλύπτεται όλη η σελίδα, ούτε δημιουργούνται τεράστιες σελίδες που μπερδεύουν τους χρήστες. Έτσι ο χρήστης επιλέγει ποιο άρθρο θα δει αναλυτικά επιλέγοντας το κουμπί Περισσότερα στο άρθρο που επιθυμεί. Στο κάτω μέρος σε μορφή λίστας εμφανίζονται τα υπόλοιπα, ενώ υπάρχουν ειδικά κουμπιά που μας μεταφέρουν εμπρός και πίσω στις σελίδες ώστε να υπάρχει ευελιξία.



Εικόνα 50 - Παρουσίαση Κατηγορίας

Όταν ο χρήστης επιλέξει το άρθρο που θέλει να διαβάσει αποκτά πρόσβαση σε ολόκληρο το άρθρο. Στο τέλος του άρθρου υπάρχει η δυνατότητα να πάει στο Επόμενο ή στο Προηγούμενο Άρθρο, ενώ στο επάνω μέρος μέσω του οδηγού πλοήγησης μπορεί να μεταφερθεί στην προηγούμενη κατηγορία.



Εικόνα 51 - Παρουσίαση ολόκληρου Άρθρου

Σε όλα τα άρθρα έχει ενεργοποιηθεί η δυνατότητα εκτύπωσης και αποστολής e-mail αλλά και το κουμπί του Facebook και συγκεκριμένα το Like ώστε να δηλώσει την προτίμησή του ο χρήστης. Έτσι η πλοήγηση γίνεται ευχάριστη και διαδραστική ενώ ο διαχειριστής μπορεί πλέον μέσω των στατιστικών να εντοπίσει ποια άρθρα άρεσαν περισσότερο και να δημιουργήσει ακόμα περισσότερα.

Όλα τα άρθρα παρουσιάζονται με αλφαβητική κατάταξη έτσι ώστε να μπορούν να εντοπιστούν πιο εύκολα από το χρήστη.

Όλες οι κατηγορίες είναι δομημένες με τον ίδιο τρόπο.

Στην κατηγορία **Διατροφή και Τροφή** βρίσκουμε θέματα που αφορούν γενικά τα Τρόφιμα, από πού προέρχονται, τι περιέχουν και πως μας ωφελούν.

Βρίσκεστε εδώ: Αρχική > Διατροφή και Τροφή > Τρόφιμα

Τρόφιμα

Μπαχαρικά: Ένας μικρός θησαυρός στη κουζίνα μας

Το μπαχαρικό είναι το αποξηραμένο τμήμα ενός φυτού που περιέχει αρωματικές, πικάντικες και καυστικές ουσίες. Είναι γνωστό και με τις ονομασίες καρύκευμα και μυρωδικό. Τα μπαχαρικά χρησιμοποιούνται ευρύτατα στα νοικοκυριά.



[Περισσότερα...](#)

Νόστιμο κέικ με σταφύλια

Το ζουμερό, φθινοπωρινό άρωμα που θα πλημμυρίσει το μπαλκόνι σου



Ροδίτικα πιπαρούδια

Ρόδος: Το νησί των ιπποτών με την πλούσια διατροφική παράδοση!

Το νησί της Ρόδου βρίσκεται στο σταυροδρόμι δυο μεγάλων θαλάσσιων διαδρομών της Μεσογείου, ανάμεσα στο Αιγαίο πέλαγος και των ακτών της Μέσης Ανατολής όπως είναι η Κύπρος και η Αίγυπτος. Ως σημείο συνάντησης τριών πολιτισμών, η Ρόδος έχει γνωρίσει πολλούς πολιτισμούς.



Εικόνα 52 - Παρουσίαση Υποκατηγορίας

Στην Ασφάλεια Τροφίμων περιέχονται άρθρα που καλύπτουν περιπτώσεις όπου μπορεί να παρατηρηθεί επιβάρυνση ή αλλοίωση των τροφίμων και προσφέρουν πληροφορίες αντιμετώπισης.

Βρίσκεστε εδώ: Αρχική > Διατροφή και Τροφή > Ασφάλεια Τροφίμων

Ασφάλεια Τροφίμων

«Ε»νημερωθείτε για τα πρόσθετα τροφίμων: Πότε είναι απαραίτητα;

Συχνά, όταν συναντούμε το γράμμα «Ε» στην ετικέτα ενός τροφίμου νιώθουμε ανησυχία, πιστεύοντας πως είναι κάτι επιβλαβές για την υγεία μας, ιδιαίτερα μάλιστα αν έχουμε προηγουμένως διαβάσει κάτι σχετικό σε κάποιο site ή blog. Όμως, αυτό το γράμμα, συνοδευόμενο από ένα (συνήθως) τριψήφιο αριθμό, δεν είναι τίποτε παραπάνω από έναν «Ε»υρωπαϊκό Κωδικό Ταξινόμησης.

Ο αριθμός «Ε» που αντιστοιχεί σε κάθε πρόσθετο τροφίμων ουσιαστικά μας «ενημερώνει» ότι το συγκεκριμένο συστατικό έχει υποστεί μία ιδιαίτερα αυστηρή διαδικασία αξιολόγησης ασφάλειας και έχει εγκριθεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για χρήση στα τρόφιμα και τα ροφήματά μας.

[Περισσότερα...](#)

Βαρέα μέταλλα και κατανάλωση ψαριών

Τα περισσότερα περιστατικά τροφογενών λοιμώξεων από κατανάλωση ιχθυερών οφείλονται σε ιούς και βακτήρια. Η κατανάλωση ωμών ψαριών, όπως το σούσι, ο σολομός, η ρέγγα κ.ά. στα οποία δεν υπήρξε προηγούμενη θερμική επεξεργασία ή η κάπνισή τους ήταν αποτυχημένη μπορεί να οδηγήσει σε μόλυνση από διάφορα παράσιτα.



[Περισσότερα...](#)

Τρόφιμα που δεν χρειάζονται συντήρηση μέσα στο ψυγείο

Τα παρακάτω τρόφιμα δεν πρέπει να αποθηκεύονται στο ψυγείο γιατί θα χάσουν την ποιότητα τους. Η ασφάλεια των τροφίμων δεν τίθεται σε κίνδυνο, αλλά η υφή ή η γεύση των τροφίμων θα επηρεαστούν αρνητικά από την ψύξη.



Εικόνα 53 - Ασφάλεια Τροφίμων - Υποκατηγορία

Στα Βότανα υπάρχει ένα άρθρο που έχει σελιδοποιηθεί και έχει μια αλφαβητική λίστα με τα Βότανα και που χρησιμοποιούνται συνήθως για να βοηθήσουν κάποια πάθηση.

Το οπλοστάσιο της φύσης: Βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες ανά ασθένεια



- ✓ Το οπλοστάσιο της φύσης: Βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες ανά ασθένεια
- ✓ Σελίδα 2
- ✓ Σελίδα 3
- ✓ Σελίδα 4
- ✓ Σελίδα 5
- ✓ Όλες οι σελίδες

Σελίδα 1 από 5

ΒΗΧΑΣ: Βήχιο, Ρίγανη, Τσαϊ Βουνού, Βερμπάσκο, Νεπέτα, Γλυκάνισο, Μαρρούβιο, Πλάταγκο, Πριμούλα, Σύμφυτο, Υδραστis, Υσσωπος, Θυμάρι, Αλθαία, Ζαμπούκος, Φασκόμηλο, Πολυτρίχι.

ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ: Αλθαία, Μολόχα, Βερμπάσκο, Μαρούβιο, Γλυκάνισο, Τουριλάγκο, Γλυκόριζα, Ευκάλυπτος, Θυμάρι, Κρόκος.

ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: Γαϊδουράγκαθο, Άνηθος, Μάραθος, Τριγωνέλλα.

ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ: Αλθαία, Μολόχα, Γερά-νιο, Φασκόμηλο, Σπειραία, Φτελιά, Σύμφυτο, Υδράστis, Χαμομήλι.

ΓΡΙΠΗ: Δυόσμος, Αχιλλαία, Εχινάκια, Καγιέν, Τσαϊ Βουνού, Ζαμπούκος, Σινάπι, Υδραστis

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ: Βασιλικός.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ (ΣΑΚΧΑΡΟ): Αγκινάρα, Αγριμόνιο, Αμυγδαλιά, Καρυδόφυλλα, Αψιθιά, Λαγοκημιθιά, Τσουκνίδα, Μύρτιλλος, Φύλλα Ελιάς.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ: Αγριάδα, Σκορπίδι, Γένια Καλαμποκιού, Τσουκνίδα, Λουίζα.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ: Σπειραία, Αλχιμίλλα, Γόμα Αραβίας, Αψιθιά, Γεράνιο, Αγριμόνιο, Σύμφυτο, Τριαντάφυλλο.

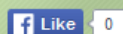
ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑ: Βασιλικός, Καρυδόφυλλα, Λάπαθο.


ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ: Φύλλα Αιγύπτου, Αψιθιά, Κόλιανδρος, Χαμομήλι, Μέντα, Δίκταμο, Δυόσμος, Κάρδαμο, Φασκόμηλο, Μάραθος, Γαϊδουράγκαθο, Τριφύλλι, Μελισσόχορτο, Πιπερόριζα, Άκορος.

ΔΥΣΠΝΟΙΑ: Ευκάλυπτος, Ζαμπούκος, Βασιλικός.

Προηγούμενο

Επόμενο >>



 Κατηγορία: Βότανα

Εικόνα 54 - Άρθρο με σελιδοποίηση

Συνεχίζουμε με Συνταγές με διάφορα υλικά.

Βρίσκεστε εδώ: Αρχική > Διατροφή και Τροφή > Συνταγές > Όσπρια

Όσπρια

Ρεβίθια σούπα

Τα όσπρια αποτελούν πάντοτε μία από τις βασικές τροφές των ανθρώπων. Βασιλιάς τους για εμάς τους Έλληνες είναι τα φασόλια, με βασίλισσα την φακή. Τα ρεβίθια όμως μπορεί να είναι λιγότερο δημοφιλή αλλά δεν παύουν να αποτελούν μία άριστη ποιοτική διατροφική επιλογή. Γιατί η διαλυτή τους φυτική ίνα συμβάλει σημαντικά στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα. Η μηδενική τους περιεκτικότητα σε χοληστερίνη αλλά και η φυτική τους ίνα τα καθιστούν σημαντική τροφή για όσους έχουν πρόβλημα χοληστερίνης

Περισσότερα...

Κατηγορία: Όσπρια

Φακές με λουκάνικα Φρανκφούρτης

Φακές: Με λουκάνικα; Μια άλλη οπτική στο παραδοσιακό όσπριο που θα την «τιμήσουν» οι μερακλήδες και τα παιδιά. Νόστιμη μεν αλλά προσοχή στα λιπαρά και στην ... μαϊρασιά.

Φασολάδα με μαυρομάτικα φασόλια και σπανάκι

Τα όσπρια είναι πλούσια σε φυτική πρωτεΐνη. Σκεφτείτε πόσα θρεπτικά συστατικά και σίδηρο θα πάρετε εάν τα συνδυάσετε με σπανάκι!... Τη συνταγή την ανέγραψα από ένα πρόσφατο ταξίδι μου στις Πρέσπες. Τα φασόλια μάλιστα, είναι Πρεσπών. Δοκιμάστε τα και θα δείτε πώς η γεύση θα σας ξετρελάνει!.. Ιδανικά και για χαρτοφάγους, ή για άτομα που νηστεύουν.

Εικόνα 55 - Υποκατηγορία με τη μορφή Ιστολογίου

Οι συνταγές περιέχουν τα υλικά, την εκτέλεση και διατροφικές πληροφορίες ανά περίπτωση:

Βρίσκεστε εδώ: Αρχική > Διατροφή και Τροφή > Συνταγές > Όσπρια > Φακές με λουκάνικα Φρανκφούρτης

Φακές με λουκάνικα Φρανκφούρτης

Υλικά για 6 άτομα

- 6 λουκάνικα Φρανκφούρτης, φιλοκομμένα
- 1 κούπα φακές
- 1 κούπα φιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 κούπα φιλοκομμένο σέλινο
- 3 κούπες φιλοκομμένη ντομάτα
- ½ κούπα χυμό ντομάτας
- ½ κούπα καρότα
- 8 κούπες νερό
- 2 κουτ. γλυκού μπουκόβο
- μαύρο πιπέρι
- αλάτι

Εκτέλεση

Αφήστε (χωρίς λάδι) στην κατασρόλα να σταριστούν το κρεμμύδι και τα λουκάνικα για ελάχιστα λεπτά. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα συστατικά και το νερό και αφήστε τα για τουλάχιστον 1 ώρα σε μέτρια προς υψηλή θερμοκρασία. Σερβίρετε.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα (1/6 συνταγής) :

- ✓ Ενέργεια: 285 kcal
- ✓ Υδατάνθρακες: 22 g
- ✓ Πρωτεΐνη: 19 g
- ✓ Λίπος: 14 g
- ✓ Φυτικές Ίνες: 8 g

Like 0

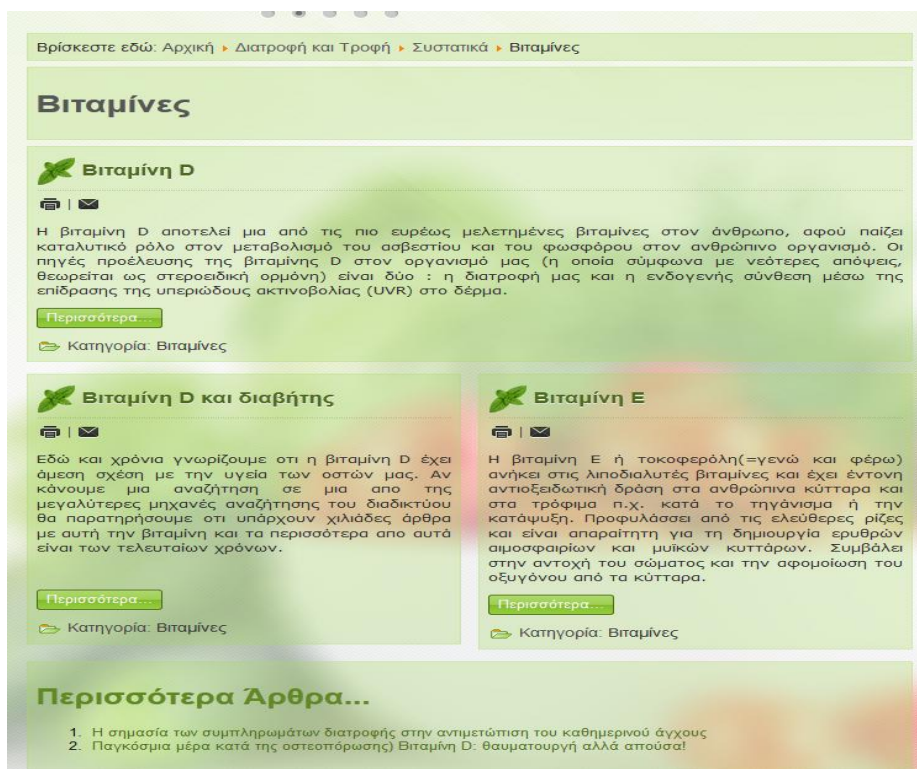
Εικόνα 56 - Εμπλουτισμένα Άρθρα

Τέλος με τα Συστατικά δίνουμε πληροφορίες στους χρήστες για τα συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας και πόσο πολύτιμα είναι για την υγεία μας



Εικόνα 57 - Παρουσίαση κατηγορίας Συστατικά

Τις Βιταμίνες



Εικόνα 58 - Παρουσίαση υποκατηγορίας Βιταμίνες

Τα Μέταλλα

Μέταλλα

Η τοξική δράση του μόλυβδου

Ο μόλυβδος ανήκει στα μέταλλα και είναι πιο γνωστό για την τοξική δράση, παρά για τις θετικές επιδράσεις του στον οργανισμό. Λειτουργεί ως συμπράγοντας για έναν αριθμό ενζύμων που καταλύουν σημαντικές χημικές αντιδράσεις του οργανισμού ή αυτό και θεωρείται απαραίτητο για την υγεία του ατόμου.

Κατηγορία: Μέταλλα

Πώς θα γίνει η καλύτερη απορρόφηση σιδήρου

Μιας και ο καιρός αλλάζει και μαζί του θα φέρει και τις πρώτες ιώσεις, καλό θα ήταν να έχουμε υπόψιν τι θα μπορούσαμε να κάνουμε, προκειμένου να έχουμε πιο ενισχυμένο ανοσοποιητικό και έναν γερό οργανισμό. Ένα από τα πιο σημαντικά που θα πρέπει να λάβουμε υπόψιν, είναι ο σίδηρος και η απορρόφησή του. Στο άρθρο αυτό λοιπόν, θα βρείτε μερικές πληροφορίες για την καλύτερη απορρόφηση σιδήρου.

Κατηγορία: Μέταλλα

Το μαγνήσιο

Το μαγνήσιο είναι από τα πιο σημαντικά μεταλλικά στοιχεία στο σώμα μας και είναι απαραίτητο για την καλή μας υγεία. 70% του συνολικού μαγνησίου βρίσκεται στα οστά, όπου μαζί με το ασβέστιο και το φώσφορο τα βοηθούν στο σχηματισμό και την ανθεκτικότητά τους. Το 39% βρίσκεται κυρίως μέσα στα κύτταρα των ιστών και μόνο το 1% του μαγνησίου βρίσκεται στο αίμα. Στον ανθρώπινο οργανισμό υπάρχουν πολλά βασικά μέταλλα όπως το ασβέστιο, το κάλιο και το νάτριο. Για να λειτουργήσουν όμως αυτά εξαρτώνται από το μαγνήσιο το οποίο ενεργοποιεί περισσότερες από 300 διαφορετικές βιοχημικές αντιδράσεις στο ανθρώπινο σώμα.

Κατηγορία: Μέταλλα

Περισσότερα Άρθρα...

1. Το Μαγνήσιο με μια ματιά
2. Χαλκός Cu

Σελίδα 1 από 2

Εικόνα 59 - Παρουσίαση υποκατηγορίας Μέταλλα

Και τα Ιχνοστοιχεία

Ιχνοστοιχεία

ΚΑΛΙΟ

Το **κάλιο** είναι το κύριο ενδοκυτταρικό κατιόν και είναι απαραίτητο για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Η βασική λειτουργία του καλίου είναι η ρύθμιση της κυτταρικής λειτουργίας, διατηρώντας σταθερό το ηλεκτρικό φορτίο των κυτταρικών μεμβρανών. Επίσης το κάλιο είναι απαραίτητο συστατικό σε πολλές ενζυμικές αντιδράσεις των κυττάρων, στη διατήρηση των επιπέδων των ηλεκτρολυτών στο αίμα και γενικότερα της οξεοβασικής ισορροπίας.

Κατηγορία: Ιχνοστοιχεία

ΝΑΤΡΙΟ

Το **νάτριο** μαζί με το κάλιο ρυθμίζουν την οσμωτική πίεση στα κύτταρα. Ρυθμίζουν τη διατήρηση της οξεο-βασικής ισορροπίας και τη μεταφορά θρεπτικών στοιχείων στα κύτταρα. Το νάτριο εξασφαλίζει την ισορροπία του οργανισμού σε νερό, διατηρεί την ισορροπία ιόντων στο αίμα. Το υπερβολικό όμως νάτριο ή νερό στο σώμα μπορεί να διαταράξουν την ισορροπία των υγρών και του pH. Το νάτριο σχετίζεται με τη μυϊκή σύσπαση και τη λειτουργία του μυϊκού συστήματος, καθιστά δυνατές τις μυϊκές συσπάσεις και τις νευρικές αντιδράσεις.

Κατηγορία: Ιχνοστοιχεία

Σιδηροπενία: διατροφική και φαρμακευτική αντιμετώπιση

Ο **σίδηρος** που προσλαμβάνεται από τα τρόφιμα διακρίνεται σε αιμικό και μη αιμικό. Τα ζωικά τρόφιμα περιέχουν τόσο αιμικό, όσο και μη αιμικό, ενώ στα φυτικά τρόφιμα βρίσκεται μόνο ως μη αιμικός. Ο αιμικός σίδηρος έχει μεγαλύτερη βιοδιαθεσιμότητα συγκριτικά με τον μη αιμικό. Ο σίδηρος που προέρχεται από τα λαχανικά (μη αιμικός σίδηρος) απορροφάται σε ποσοστό 0,5%-6%, ενώ ο αιμικός σίδηρος απορροφάται σε ποσοστό 8%-40%. Ο σίδηρος που προσλαμβάνεται από την τροφή κυμαίνεται σε 10-15mg, και από αυτά απορροφάται το 10-15%.

Κατηγορία: Ιχνοστοιχεία

Περισσότερα Άρθρα...

1. ΣΙΔΗΡΟΣ
2. ΦΩΣΦΟΡΙΟ
3. ΦΩΣΦΟΡΟΣ

Σελίδα 1 από 2

Εικόνα 60 - Παρουσίαση υποκατηγορίας Ιχνοστοιχεία

Στο επόμενο και τελευταίο στοιχείο του επάνω μενού είναι η Διατροφή και Δίαιτα. Εδώ δίνονται πληροφορίες για τους Διατροφικούς μύθους

Διατροφικοί Μύθοι

✦ Αδυνάτισμα με τρέλα!

Βαρεθήκατε τον διατολόγο; Δεν έχετε χρήματα για να τον πληρώσετε; Όλες σας οι προσπάθειες ήταν αποτυχημένες; Έχετε πάει σε τόσους πολλούς που πλέον τα έχετε ακούσει όλα; Είναι γεμάτο το συρτάρι σας από κάθε λογής δίαιτες και προγράμματα διατροφής; Παρόλα αυτά όμως θέλετε να χάσετε γρήγορα τα κιλά σας αλλά και να κάνετε του κεφαλιού σας; Πλέον μπορείτε μόνοι σας.



[Περισσότερα](#)

Κατηγορία: Διατροφή και Δίαιτα / Διατροφικοί Μύθοι

✦ Ενισχύστε την άμυνα του οργανισμού σας τρώγοντας

Ο χειμώνας έφτασε ..και μαζί με αυτό καταφθάνουν οι ιώσεις & τα κρυολογήματα. Την περίοδο αυτή έχει παρατηρηθεί ότι όλοι οι είμαστε πιο επιρρεπείς στο να αρρωστήσουμε. Λίγο οι κλειστοί χώροι, η μείωση στην θερμοκρασία του περιβάλλοντος ενισχύουν το πασατό να εκδηλώσουμε κάποια ίωση. Μπορούμε όμως άραγε να κάνουμε κάτι για την σωστή πρόληψη;



✦ Έχουμε gluten free ξεφύγει εντελώς

Για την κοροϊδία με την υπόθεση της γλουτένης έχουμε μιλήσει πολλές φορές, δείτε στα σχετικά άρθρα. Ο μύθος ότι η αποχή από τη γλουτένη μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια βάρους έχει δημιουργήσει μια ακμάζουσα βιομηχανία (εξαπάτησης) που περιλαμβάνει (φυσικά πρώτα και καλύτερα) διαγνωστικά τεστ, μεθόδους αδυνατίσματος (όχι θα έλειπε ο Μάρτης από την Σαρακοστή) αλλά και μία μεγάλη γκάμα προϊόντων χωρίς γλουτένη.



Κωδικός

Na me θυμ

Σύνδεση

Έχασα

Έχασα

χρήστη

Δημιου

Εικόνα 61 - Παρουσίαση κατηγορίας Διατροφικοί Μύθοι
Την καθημερινή Διατροφή και τα προβλήματα που μπορεί να συναντάμε

Καθημερινή Διατροφή

✦ Η δίαιτα της απελπισίας.

Μία από τις πιο εύκολες αποφάσεις που μπορεί να πάρει κανείς, κάτω από την πίεση των ημερών και των συνθηκών, είναι αυτή του να ξεκινήσει την επόμενη κιόλας μέρα, δίαιτα. Μια απόφαση που πολλές φορές κυριολεκτικά λαμβάνεται κάτω από την πίεση του παντελονιού και του ποικάμισου που στενεύει.



[Περισσότερα](#)

Κατηγορία: Διατροφή και Δίαιτα / Καθημερινή Διατροφή

✦ Πόση ζάχαρη μπορώ να καταναλώνω τη μέρα

Η λέξη «ζάχαρη» παραπέμπει αυτομάτως σε μία γλυκιά απόλαυση. Είναι άραγε απόλαυση γεμάτη ενοχές ή μπορεί να είναι και μία ασφαλής επιλογή; Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας), όποιος θέλει να προστατεύσει την υγεία του, θα πρέπει να μειώσει στο μισό την κατανάλωση ζάχαρης την ημέρα.



[Περισσότερα](#)

Κατηγορία: Διατροφή και Δίαιτα / Καθημερινή Διατροφή

✦ Πώς να βγάλω το φαγητό από το μυαλό μου;

Είναι νωρίς το απόγευμα, έχετε βάλει τα παιδιά για ύπνο και ήρθε επιτέλους εκείνη η ώρα, ίσως και η μοναδική της ημέρας, της χαλάρωσης. Ο σύζυγος είναι ακόμα στη δουλειά και έχετε την ευκαιρία να παρακολουθήσετε την αγαπημένη σας εκπομπή στην τηλεόραση.



[Περισσότερα](#)

Κατηγορία: Διατροφή και Δίαιτα / Καθημερινή Διατροφή

Εικόνα 62- Παρουσίαση κατηγορίας Καθημερινή Διατροφή

Ενώ δίνεται καθημερινά και η Συμβουλή της Ημέρας

Εικόνα 63 - Παρουσίαση Κατηγορίας Συμβουλή της Ημέρας

Στο επάνω μενού υπάρχει και η δυνατότητα **Αναζήτησης** η οποία μπορεί να δουλέψει με λέξεις – κλειδιά αλλά προσφέρει και ειδικά φίλτρα αναζήτησης.

Εικόνα 64 - Παρουσίαση Μηχανής Αναζήτησης

Στη συνέχεια υπάρχουν τα **εικονίδια των κοινωνικών δικτύων, συγκεκριμένα εδώ του Facebook και του Twitter.**

Έχουν δημιουργηθεί ειδικές σελίδες και για τα δύο δίκτυα και ο χρήστης μπορεί να συνδεθεί και να παρακολουθεί και από εκεί τις εξελίξεις και τις νέες αναρτήσεις.

1. Facebook



Εικόνα 65 - Σελίδα στο Facebook

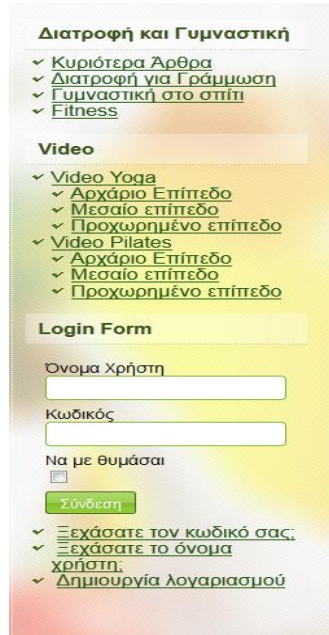
2. Twitter



Εικόνα 66 - Σελίδα στο Twitter

Δευτερεύοντα Μενού

Στην αριστερή πλευρά της σελίδας έχουν μπει άλλα δύο μενού που επίσης μιλάνε για τη Διατροφή αλλά σε συνεργασία με τη γυμναστική.



Εικόνα 67 - Δευτερεύοντα Μενού

Το μενού **Διατροφή και Γυμναστική** αρχικά επικεντρώνεται στα κυριότερα άρθρα τα οποία συνήθως είναι αυτά που είναι χαρακτηρισμένα ως κύρια.



Εικόνα 68 - Αρχική σελίδα υποκατηγορίας με εμφάνιση κύριων άρθρων

Στη συνέχεια ασχολείται με τη γυμναστική και τη γράμμωση για ανθρώπους που θέλουν να αποκτήσουν γράμμωση. Και εδώ τα άρθρα έχουν μορφή ιστολογίου, όπως όλη η σελίδα μιας και αποτελεί μια πολύ ωραία παρουσίαση των άρθρων χωρίς να μπερδεύει.



Εικόνα 69 - Παρουσίαση άρθρων υποκατηγορίας σε μορφή Ιστολογίου

Στη συνέχεια περνάμε στην υποκατηγορία Fitness η οποία έχει και υποκατηγορίες. Και εδώ έχουν γίνει ρυθμίσεις ώστε να εμφανίζεται το σύνολο των υποκατηγοριών και τα άρθρα που περιέχουν.



Εικόνα 70 - Παρουσίαση Κατηγορίας Fitness

Είναι ταξινομημένες αλφαβητικά, όπως όλα όσα περιέχει ο ιστότοπος. Η υποκατηγορία που θα επιλέξει ο χρήστης πάλι θα του εμφανίσει με τον ίδιο τρόπο τα άρθρα που βρίσκονται σε αυτήν την κατηγορία.

Όπως εδώ η υποκατηγορία Σπορ.

Βρίσκεστε εδώ: Αρχική > Fitness > Σπορ

Σπορ

Power walking

Βρέθηκε το μαγικό χόμπι που προλαμβάνει την παχυσαρκία και τον διαβήτη, ανακουφίζει από το άγχος, επιβραδύνει την εξέλιξη του Αλτσχάιμερ, περιορίζει τους αρθρικούς πόνους και τον κίνδυνο θανάτου. Ποιο είναι αυτό; Το περπάτημα.

Σύμφωνα με ερευνητές, όλα αυτά τα ευεργετικά αποτελέσματα δεν τα απολαμβάνουν οι αθλητές ή οι άνθρωποι που περνούν στέλεκατες ώρες στο γυμναστήριο, αλλά όσοι περπατούν μισή ώρα την ημέρα. Μάλιστα, για ακόμα καλύτερα αποτελέσματα και περισσότερες καύσεις, μπορείτε να μετατρέψετε το απλό περπάτημα σε δυναμικό. Το μόνο που χρειάζεται είναι να αποκτήσετε τη σωστή τεχνική στις κινήσεις του σώματός σας.

Περισσότερα...

Κατηγορία: Fitness / Σπορ

Αδυνατίστε τρέχοντας

Σε περιόδους κρίσης, όπου μια εγγραφή στο γυμναστήριο είναι πολυτέλεια για αρκετούς, το τρέξιμο κερδίζει έδαφος. Συνδυάζει άσκηση με εκτόνωση, χωρίς να χρειαστεί να βγάλουμε ούτε ευρώ από το πορτοφόλι μας.

Εκκίνησα με γυμναστήριο, δοκίμασα τη γιόγκα, έκανα μαθήματα χορού και στρέτςινγκ, μέχρι που ο λογαριασμός μου άδειασε. Κάπως έτσι ξεκίνησα το τρέξιμο. Έντονη γυμναστική για όλο το σώμα, ανέξοδη, διασκεδαστική, που δεν απαιτεί συγκεκριμένο πρόγραμμα. Τι άλλο να θέλει κανείς; Μπορεί, βέβαια, να μην έχουμε το Central Park της Νέας Υόρκης, ακόμα και στην Αθήνα

Περπατήστε όσο αντέχετε!

Περπατήστε όσο το δυνατόν περισσότερο απολαμβάνοντας την καλύτερη και αποδοτικότερη άσκηση για όλο το σώμα μας!

Η πεζοπορία αποτελεί τη δημοφιλέστερη σωματική δραστηριότητα, αφού μπορεί να γίνει από όλους και είναι ουσιαστικά μια ασφαλής, εύκολη, ανέξοδη και αποδοτική άσκηση. Εμείς σας δίνουμε κάποιες συμβουλές για το πώς θα κάνετε το περπάτημά σας πιο ευχάριστο και αποτελεσματικό και πώς θα αποφύγετε ταυτόχρονα ενοχλήσεις ή τραυματισμούς από την αλόγιστη καταπόνηση των κάτω άκρων.

Περισσότερα...

Μεσαίο επίπεδο
Προχωρημένο επίπεδο

Login Form

Όνομα Χρήστη
Κωδικός

Να με θυμάσαι

Σύνδεση

Εγχάσατε τον κωδικό σας.
Εγχάσατε το όνομα χρήστη.
Δημιουργία λογαριασμού

Εικόνα 71 - Παρουσίαση Υποκατηγορίας Σπορ

Το μενού **Video** περιέχει βίντεο τα οποία βοηθούν όλους τους χρήστες που θα επιλέξουν Yoga και Pilates για να γυμναστούν. Μάλιστα έχει προβλεφθεί και το επίπεδο σε αρχάριο, μεσαίο και προχωρημένο ώστε να καλυφθούν όλες οι ανάγκες των χρηστών.

Βρίσκεστε εδώ: Αρχική > Video Yoga > Αρχάριο Επίπεδο

Yoga για αρχάριους

Video με Yoga για αρχάριους

Πρόγραμμα Soulution Yoga για αρχάριους (13mins)

asana tv

SHAPE

Εικόνα 72 - Video - Yoga για αρχάριους

Τέλος με την **Login Form** ένας χρήστης μπορεί να κάνει σύνδεση ώστε να αποκτήσει πρόσβαση σε άρθρα και ειδικές κατηγορίες.

Αρχική Διατροφή και Ζωή Διατροφή και Τροφή Διατροφή και Δίαιτα

Βρίσκεστε εδώ: Αρχική

Εγγραφή Χρήστη
* Υποχρεωτικό πεδίο

Όνομα: *
Όνομα Χρήστη: *
Κωδικός: *
Επιβεβαίωση Κωδικού: *
Διεύθυνση Ηλεκτρονικού
Επιβεβαίωση Διεύθυνσης

ή Ακύρωση

Copyright © 2016 Ιωάννης Μπούζας. Rights Reserved.

Main Menu

- ✓ [Home](#)
- ✓ [Διατροφή για Γράμμωση](#)
- ✓ [Γυμναστική στο σπίτι](#)
- ✓ [Fitness](#)

Video

- ✓ [Video Yoga](#)
 - ✓ [Αρχάριο Επίπεδο](#)
 - ✓ [Μεσαίο επίπεδο](#)
 - ✓ [Προχωρημένο επίπεδο](#)
- ✓ [Video Pilates](#)
 - ✓ [Αρχάριο Επίπεδο](#)
 - ✓ [Μεσαίο επίπεδο](#)
 - ✓ [Προχωρημένο επίπεδο](#)

Login Form

Όνομα Χρήστη
Κωδικός

Να με θυμάσαι

- ✓ [Ξεχάσατε τον κωδικό σας.](#)
- ✓ [Ξεχάσατε το όνομα χρήστη.](#)
- ✓ [Δημιουργία λογαριασμού](#)

Εικόνα 73 - Login Form

Γενικότερα η Δομή του ιστοτόπου είναι η ακόλουθη:

1. Αρχικό μενού-Επάνω
 - i. Αρχική σελίδα
 - ii. Διατροφή και ζωή
 - Άντρας
 - Νέα
 - Νοσήματα
 - Αισθητική
 - Πρόληψη
 - Γυναίκα
 - Νέα
 - Νοσήματα
 - Αισθητική
 - Πρόληψη
 - Παιδί
 - Νέα
 - Νοσήματα
 - Πρόληψη
 - iii. Διατροφή και Τροφή
 - Τρόφιμα
 - Ασφάλεια Τροφίμων
 - Βότανα
 - Συνταγές
 - Όσπρια
 - Λαχανικά
 - Κοτόπουλο
 - Συστατικά
 - Βιταμίνες
 - Μέταλλα
 - Ιχνοστοιχεία
 - iv. Διατροφή και Δίαιτα
 - Διατροφικοί Μύθοι
 - Καθημερινή Διατροφή
 - Συμβουλή της ημέρας
2. Μενού Διατροφή και Γυμναστική
 - i. Κυριότερα Άρθρα
 - ii. Διατροφή για Γράμμωση
 - iii. Γυμναστική στο σπίτι
 - iv. Fitness
 - Ασκήσεις
 - Μεταβολισμός
 - Σπορ
 - Pilates
 - Yoga
3. Video
 - i. Video Yoga
 - Αρχάριο Επίπεδο
 - Μεσαίο Επίπεδο
 - Προχωρημένο Επίπεδο
 - ii. Video Pilates
 - Αρχάριο Επίπεδο
 - Μεσαίο Επίπεδο
 - Προχωρημένο Επίπεδο
4. Login Form

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η συγκεκριμένη πτυχιακή είχε ως σκοπό, χρησιμοποιώντας σύγχρονες μεθόδους και μέσα, να δημιουργηθεί ένας ιστότοπος όπου οι χρήστες θα ενημερώνονται για τη σωστή Διατροφή και Υγεία καθώς και για την απαραίτητη Γυμναστική που χρειάζεται για να έχει κάποιος μια ποιοτική ζωή. Τα άρθρα που περιέχονται καλύπτουν τις ανάγκες και του πιο απαιτητικού χρήστη αφού υπάρχουν θέματα που καλύπτουν όλες τις ανάγκες.

Για να πετύχουμε τη δημιουργία αυτού του ιστοτόπου χρησιμοποιήθηκαν οι εφαρμογές του Wordpress και του Joomla. Επίσης χρησιμοποιήθηκε εκτενώς και το Διαδίκτυο από όπου αντλήθηκαν πολλά εργαλεία και πρόσθετα που έκανα τον ιστοχώρο μας καλύτερο και πιο διαδραστικό.

Άρα για να υπάρξει ένα καλό αποτέλεσμα χρειάζεται προσπάθεια και όρεξη αλλά και τα κατάλληλα εργαλεία. Έτσι η τεχνολογία βοηθά να υπάρξουν κι άλλοι τρόποι πιο άμεσοι στην ενημέρωση και γιατί όχι και κατάρτιση των χρηστών.

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ

Ο συγκεκριμένος ιστότοπος έχει πάρα πολλές προοπτικές και δυνατότητες επέκτασης. Κάποιες από τις σκέψεις για επέκταση είναι οι παρακάτω:

- Ύπαρξη καταγεγραμμένων χρηστών με δυνατότητα δημιουργίας νέων άρθρων.
- Βαθμολογία και σχολιασμός των άρθρων.
- Κατάταξη των άρθρων, εκτός της αλφαβητική, και με βάση τη βαθμολογία αλλά και με βάση την ημερομηνία δημιουργίας.
- Προσθήκη ροών ειδήσεων ώστε να υπάρξει συνεργασία με περιοδικά ιατρικής φύσης ώστε να υπάρχει και η ιατρική προσέγγιση στα πλαίσια του ιστοτόπου.
- Συνεργασία με διατροφολόγους ώστε να δίνουν τις δικές τους εξειδικευμένες προτάσεις
- Συνεργασία με καθηγητές φυσικής αγωγής ώστε να δημιουργηθούν και νέα video που να δείχνουν νέους τρόπους εκγύμνασης, κατά περίπτωση.

Γενικότερα ο στόχος είναι ο συγκεκριμένος ιστότοπος να γίνει ένας χώρος όπου ο κάθε άνθρωπος να βρίσκει ένα ευχάριστο περιβάλλον όπου θα υπάρχουν συμβουλές και ενημέρωση για μια καλύτερη ζωή.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- <https://el.wikipedia.org/wiki/XAMPP>
- <https://www.apachefriends.org/index.html>
- <http://dalibor.dvorski.net/downloads/docs/InstallingConfiguringDevelopingWithXAMPP.pdf>
- Joomla - <http://www.joomla.org/>
- <http://www.joomla.gr/>
- <http://www.joomlafans.gr/>
- Breadcrumbs advanced - <http://www.uwix.nl/en/downloads-gb/breadcrumbs-advanced-gpl-gb.html>
- <http://extensions.joomla.org/extension/facebook-like-and-share-button>
- <https://docs.joomla.org/Plugin>
- <http://www.joomla24.com/>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%BE%CF%85%CF%80%CE%B7%CF%81%CE%B5%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%AE%CF%82>
- <https://www.joomlart.com/documentation/other/extensions-installation>
- <https://www.siteground.com/tutorials/joomla/install-joomla-extension.htm>
- https://docs.joomla.org/Understanding_Joomla!_templates
- <https://docs.joomla.org/Plugin>