



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXII ΜΑΙΟΣ 2006

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Πολιτιστική εβδομάδα - Χίος 2006

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ - ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ - ΒΟΛΕΙ - ΤΑΕΚWONDO

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2-3

ΜΕΡΟΣ Ι

Ε' ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΔΑ
ΣΕΛ. 2

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
ΣΕΛ. 3

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 3

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 3

ΒΟΛΕΙ
ΣΕΛ. 3

ΤΑΕΚWONDO
ΣΕΛ. 3



ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ
ΣΕΛ. 5

Συνέχεια Πολιτιστικών επαφών χορευτικού φοιτητικού συλλόγου "ΟΡΦΕΑ"

Αναλυτικά ΣΕΛ. 4



Υποτροφίες

ΣΕΛ. 4

Ε' Αθλητική Πανεπιστημιάδα



Με την κατάκτηση τριών μεταλλίων στην Ε' Αθλητική Πανεπιστημιάδα που διεξήχθη στην Πάτρα το χρονικό διάστημα 16-18 Μαΐου το Πανεπιστήμιο Αιγαίου πραγματοποίησε την καλύτερη του παρουσία στην κορυφαία διοργάνωση του Πανεπιστημιακού αθλητισμού. Συγκεκριμένα η φοιτήτρια Μούχου Ειρήνη κατέκτησε χάλκινα μετάλλια στα 200μ ελεύθερο και 400μ μικτή ατομική στην κολύμβηση καθώς επίσης και το χάλκινο μετάλλιο στα 60km στην ποδηλασία. Πολύ καλές εμφανίσεις και για τα υπόλοιπα μέλη της αποστολής του Πανεπιστημίου Αιγαίου προφέροντας βαθμούς στο Πανεπιστημίου Αιγαίου σε Πανελλήνιο επίπεδο. Η σύνθεση της αποστολής του Πανεπιστημίου Αιγαίου ήταν:

Παιταρίδης Διονύσης, Δρυμωνάκος Αλέξανδρος, Τσαρούχα Φανή, Μούχου Ειρήνη, Τσουκάρη Άρτεμη και Βιντένκο Αλέξανδρος.



Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" συγχαίρει τους αθλητές και αθλήτριες του Πανεπιστημίου για την παρουσία τους στην Αθλητική Πανεπιστημιάδα ενώ παράλληλα ευχαριστεί τις Πρυτανικές αρχές του Ιδρύματος για την έγκριση συμμετοχής του Ιδρύματος στην κορυφαία διοργάνωση του Πανεπιστημιακού Αθλητισμού.

Πολιτιστική εβδομάδα Πανεπιστημίου Αιγαίου



Παράλληλα με την Ε' Αθλητική Πανεπιστημιάδα διεξήχθη στην Χίο η ετήσια πολιτιστική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Στο νησί της Χίου αντιπροσωπευτικές ομάδες όλων των νησιών του Πανεπιστημίου Αιγαίου πραγματοποίησαν ποικίλες πολιτιστικές και Αθλητικές εκδηλώσεις δίνοντας ξεχωριστό τόνο στην καθημερινότητα του νησιού. Οι αθλητικές ομάδες της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης πραγματοποίησαν την καλύτερη στο θεσμό εμφάνιση και κατέκτησαν την **πρώτη θέση στα τέσσερα από τα πέντε πρωταθλήματα**. Συγκεκριμένα ακολουθεί αναλυτική περιγραφή των πρωταθλημάτων ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης και πετοσφαίρισης

Ποδόσφαιρο



Έπειτα από ένα χρόνο απουσίας η ποδοσφαιρική ομάδα Μυτιλήνης κατέκτησε την πρώτη θέση στο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου. Στον πρώτο αγώνα η ποδοσφαιρική ομάδα Μυτιλήνης επικράτησε με 7-0 της ομάδας της Σύρου. Στην συνέχεια αντιμετώπισε την ομάδα της Χίου την οποία νίκησε με 2-0 με σκόρερ και των δύο τερμάτων τον παίκτη του Αιολικού και φοιτητή του τμήματος ΠΤΕ Λευκαρίτη Χρυσάνθο. Στον τελικό αντιμετώπισε την ομάδα της Ρόδου όπου τελικά επικράτησε στην διαδικασία των πέναλτι με συνολικό σκορ 5-4. Στον κανονικό αγώνα οι δύο

ομάδες ήρθαν ισόπαλες 1-1. Η σύνθεση της αποστολής της ποδοσφαιρικής ομάδας της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης ήταν:

Ευαγγελινός Γιώργος, Νέλλας Νίκος, Λευκαρίτης Χρύσανθος, Κεραμιδάς Πάρις, Γεωργακούδης Ευάγγελος, Μπαλατσός Θωμάς, Παπαδάκης Μανώλης, Κωνσταντινίδης Κώστας, Ματούλας Γιώργος, Στεφανόπουλος Ηλίας, Κολοβός Χρήστος, Αγουρογιάννης Παναγιώτης, Χατζηδημητρίου Δημήτρης, Σπυρόπουλος Αντώνης, Πρίνος Πέτρος, Γκόλας Ερρίκος, Τάουλας Γιάννης, Βισβάρδης Παναγιώτης.

Αναλυτικά τα αποτελέσματα της διοργάνωσης

ΜΥΤΙΛΗΝΗ – ΣΥΡΟΣ	7-0
ΧΙΟΣ – ΜΥΤΙΛΗΝΗ	2-0
ΣΑΜΟΣ – ΡΟΔΟΣ	0-2
ΜΥΤΙΛΗΝΗ – ΡΟΔΟΣ	1-1 (5-4 ΠΕΝΑΛΤΙ)

Να σημειωθεί πως με την πρώτη θέση που κατέκτησε η ποδοσφαιρική ομάδα θα εκπροσωπήσει το Πανεπιστήμιο Αιγαίου στις Πανελλήνιες Πανεπιστημιακές διοργανώσεις ποδοσφαίρου της επόμενης ακαδημαϊκής περιόδου συνεπικουρούμενη και με παίκτες των Πανεπιστημιακών μονάδων των άλλων νησιών.

Τέλος, να επισημανθεί η βοήθεια από τον οδηγό του Πανεπιστημιακού λεωφορείου Ζεϊμπέκη Μανώλη για την μεταφορά της ποδοσφαιρικής ομάδας σε όλη την διάρκεια του έτους στο ποδοσφαιρικό γήπεδο Θερμής για την αγωνιστική προετοιμασία της ομάδας.

Καλαθοσφαίριση



Για Τρίτη συνεχή χρονιά η γυναικεία ομάδα καλαθοσφαίρισης της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης κατέκτησε την πρώτη θέση επικρατώντας των αντίστοιχων ομάδων της Ρόδου στον ημιτελικό και της Σύρου στον τελικό. Η σύνθεση της αποστολής της ομάδας ήταν η ακόλουθη: Μπαρρακλή Νατάσσα, Μιχελή Αφροδίτη, Παπαγιάννη Βάσω, Μανωλιά Έλενα, Δαλαπάσχου Καλλιρρόη, Ελευθερίου Βάλλια, Κηπουρού Κων/να, Ζαχαριουδάκη Κρυσταλλία, Φερδινάρδου Ελευθερία, Αράπη Παναγιώτα και Μπίσκα Βάσω.

Σε αντίθεση, η αντρική ομάδα δεν τα κατάφερε και ηττήθηκε στον ημιτελικό αγώνα από την ομάδα της Χίου με διαφορά τεσσάρων πόντων. Στον τελικό της διοργάνωσης η ομάδα της Χίου επικράτησε της ομάδας της Σάμου και κατέκτησε την πρώτη θέση.

Πετοσφαίριση



Διπλή επιτυχία στο άθλημα της πετοσφαίρισης πέτυχαν οι ομάδες της Μυτιλήνης. Συγκεκριμένα η γυναικεία ομάδα επικράτησε στον ημιτελικό της ομάδας της Σάμου με 3-1 σετ, ενώ στο τελικό νίκησε την ομάδα της Ρόδου με 3-1 παίρνοντας την ρεβάνς από την περσινή ήττα στην Πολιτιστική εβδομάδα της Σάμου. Να σημειωθεί πως η γυναικεία ομάδα λειτούργησε υποδειγματικά σε όλη την περίοδο με συνεχείς συναντήσεις και προπονήσεις κάτω από την τεχνική καθοδήγηση του φοιτητή του τμήματος Περιβάλλοντος Βουνατσή Παρασκευά. Η σύνθεση της αποστολής της ομάδας ήταν η ακόλουθη: Θυμιοπούλου Ιωάννα, Κοντού Παναγιώτα, Φερδινάρδου Ελευθερία, Μιμή Μαρία, Νικολάου Πλουσία, Μαυρογένη Ειρηάνα, Παυλοπούλου Αγγελική, Παρδαλή Εύα, Μαρίνη Μαρία, Αναγνωστάκη Αφροδίτη, Μακρύλλου Εμμανουέλλα και Ζουμπελούδη Βάσω.

Νικήτρια ομάδα αποδείχτηκε και η αντρική ομάδα πετοσφαίρισης η οποία επικράτησε στον τελικό επί της ομάδας της Σάμου σε ένα συναρπαστικό αγώνα με 3-2 σετ. Για να περάσει στον τελικό η ομάδα της Μυτιλήνης είχε επικρατήσει με χαρακτηριστική άνεση της ομάδας της Ρόδου με 3-0 σετ. Η σύνθεση της αποστολής της ομάδας ήταν η ακόλουθη:

Χατζησταματίου Μενέλαος, Βουνατσής Παρασκευάς, Αμπουλός Κων/νος, Μονεμβασιώτης Μιχάλης, Πετριόλης Μαρίνος, Άννετης Γιάννης και Βατικιώτης Κων/νος.

Tae kwon do



Για Τρίτη συνεχή χρονιά η ομάδα taekwondo από την Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης παρουσίασε με μία όμορφη παράσταση την δυνατότητα στους φοιτητές του Πανεπιστημίου Αιγαίου να γνωρίσουν το άθλημα και τα τεχνικά του χαρακτηριστικά. Να σημειωθεί πως με αυτήν την παράσταση έκλεισε με τον καλύτερο τρόπο η περίοδος αφού είχε προηγηθεί η επιτυχημένη παρουσία στο 2^ο Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα taekwondo με την κατάκτηση χάλκινου μεταλλίου από τον Στεφανίδη Δημήτρη.

Υποτροφίες



Η Hellenic Canadian Association προσφέρει δύο υποτροφίες για σπουδές στον Καναδά σε Πανεπιστήμια της χώρας για την Ακαδημαϊκή περίοδο 2006-2007. Οι υποτροφίες απευθύνονται σε Έλληνες φοιτητές ελληνικών Πανεπιστημίων ενώ το ύψος κάθε υποτροφίας ανέρχεται στο ποσό των 3000 \$ Καναδά. Οι υποψήφιοι πρέπει να έχουν εκπληρώσει τις στρατιωτικές τους υποχρεώσεις. Η ημερομηνία λήψης των αιτήσεων είναι την Δευτέρα 19 Ιουνίου 2006 ενώ για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνήσουν με την: Mrs. L. Plataniti, Sec. General Tel. 2103450211, 6-8 pm

Συμμετοχή του "ΟΡΦΕΑΣ" στην φοιτητική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

Επειτα από την επιτυχημένη διοργάνωση του 1^{ου} Πανεπιστημιακού Φεστιβάλ το χρονικό διάστημα 8-9 Απριλίου στο Δημοτικό Θέατρο Μυτιλήνης με την συμμετοχή των αντίστοιχων χορευτικών τμημάτων του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, των Πολιτιστικών συλλόγων του Πανεπιστημίου Πάτρας, του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου και της Πολιτιστικής ομάδας "ΠΑΡΑΛΟΣ" ο Χορευτικός Φοιτητικός σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ" από την Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης συμμετείχε στην συνάντηση χορευτικών ομάδων Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην φοιτητική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων το χρονικό διάστημα 26-28 Μαΐου.



Ο Χορευτικός Φοιτητικός Σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ" παρουσίασε παραδοσιακούς χορούς από την περιοχή Μεσότοπος Λέσβου κλείνοντας μια χρονιά πλούσια σε δραστηριότητα όπως την συμμετοχή στην Πολιτιστική εκδήλωση στο Πανεπιστήμιο Πάτρας, την διοργάνωση του 1^{ου} Πανεπιστημιακού Φεστιβάλ, την συμμετοχή στην Πολιτιστική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Αιγαίου και τέλος την συμμετοχή στην φοιτητική εβδομάδα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.



Λιποθυμία

Η "λιποθυμία" σαν προειδοποιητικό σύμπτωμα υποκείμενης καρδιοπάθειας. Ιδιαίτερη αναφορά στους νέους και τους αθλητές.

Οι περισσότεροι έχουμε δει κάποιον να σωριάζεται στην Εκκλησία, στην στάση του λεωφορείου, στην ουρά μιας Τράπεζας και να συνέχεται αμέσως μετά. Και ακριβώς επειδή η εικόνα μιας "λιποθυμίας" όπως συνηθίζουμε να τη λέμε είναι κοινή και αρκετά προσιτή στον καθένα μας, συνήθως δεν μας θορυβεί ιδιαίτερα. Η αλήθεια όμως δεν είναι αυτή ή καλύτερα δεν είναι μόνο αυτή. Οι παραπάνω περιγραφές αφορούν συνήθως την πιο καλοήγη μορφή απώλειας της συνείδησης, ή "συγκοπής" όπως την λέμε οι καρδιολόγοι, η οποία όμως δεν είναι και η μόνη.

Για να πάρουμε τα πράγματα με τη σειρά όταν λέμε συγκοπή ή συγκοπικό επεισόδιο, εννοούμε την αιφνίδια απώλεια της συνείδησης (των αισθήσεων) η οποία οφείλεται σε ανεπαρκή αιμάτωση του εγκεφάλου. Οι λόγοι που μπορεί να οδηγήσουν σε ένα τέτοιο επεισόδιο είναι πολλοί. Και διαφορετικά πράγματα θα σκεφτούμε ανάλογα με την ηλικία και το ιστορικό του ατόμου που χάνει τις αισθήσεις του. Όλες σχεδόν οι καρδιακές νόσοι μπορούν να εκδηλωθούν με συγκοπικό επεισόδιο. Η στεφανιαία νόσος, βαλβιδοπάθειες, μυοκαρδιοπάθειες, συγγενείς καρδιοπάθειες, αρρυθμίες τόσο του τύπου της βραδυκαρδίας όσο και ταχυκαρδίες. Και εκτός από αμιγείς καρδιοπάθειες, προβλήματα στα αγγεία του τραχήλου (καρωτίδες) μπορεί να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα.

Σκοπός δεν είναι να περιγράψουμε αναλυτικά και με κουραστικές ειδικές λεπτομέρειες τους λόγους που μπορεί να οδηγήσουν έναν άνθρωπο στην απώλεια της συνείδησης. Κυρίως θέλουμε να επιστημόνουμε το γεγονός ότι ένα συγκοπικό επεισόδιο ακόμα και όταν συμβαίνει σε ένα κατά τεκμήριο υγιή άνθρωπο θα πρέπει να διερευνηθεί. Συχνά η συγκοπή είναι η πρώτη εκδήλωση της υποκείμενης καρδιοπάθειας.

Θα θέλαμε να επικεντρωθούμε ειδικά στους νέους ανθρώπους και στη σημασία που έχει η αξιολόγηση τέτοιων εκδηλώσεων για την ανίχνευση καρδιακών νοσημάτων τα οποία είναι δυνητικά επικίνδυνα για ένα νέο και δραστήριο άτομο και ακόμα περισσότερο όταν αυτό το άτομο ασχολείται συστηματικά με τον αθλητισμό. Για να μην προκληθεί αδικαιολόγητος πανικός τονίζουμε ότι τα νοσήματα αυτά δεν είναι συχνά και το πιθανότερο είναι ότι ο σχετικός έλεγχος δεν θα αναδείξει κάποια σοβαρή παθολογία. Συχνό εύρημα σε αυτές τις ηλικίες είναι η νευροαγγειακή συγκοπή που αναφέραμε παραπάνω, μια κατάσταση

Ανάλογα με τα ευρήματα, γίνονται οι κατάλληλες θεραπευτικές παρεμβάσεις και δίνονται οδηγίες στο νεαρό άτομο σχετικά με τον τρόπο ζωής του, τη δραστηριότητα που μπορεί να αναπτύσσει στο μέλλον και το βαθμό της ενασχόλησης που επιτρέπεται να έχει με τον αθλητισμό.

Ο στόχος μας να έχουμε υγιείς νέους και αθλητές και να αποφεύγουμε τα τραγικά φαινόμενα θανάτων στα γήπεδα και στην αυλή του σχολείου, επιβάλλει την ευαισθησία μας σε συμπτώματα που αποτελούν τα προειδοποιητικά σημάδια ενός τέτοιου κινδύνου.

Ιατροnet – Υγεία: Αρτεμισία Θεοπίστου Καρδιολόγος

με καλοήγη πορεία, η οποία βελτιώνεται συνήθως με την πάροδο της ηλικίας. Ενδελεχής έλεγχος όμως είναι απαραίτητο να γίνεται, κυρίως δε στην περίπτωση των επανειλημμένων τέτοιων επεισοδίων.

Κληρονομικά νοσήματα του καρδιοαγγειακού όπως η υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια, η αρρυθμιόγόνος μυοκαρδιοπάθεια της δεξιάς κοιλίας, η πρόπτωση της μιτροειδούς βαλβίδας, συγγενείς διαταραχές όπως η ανώμαλη άκφυση των στεφανιαίων αγγείων, διαταραχές του καρδιακού ρυθμού ή βαλβιδοπάθειες και επίκτητες καταστάσεις όπως η ιδιοπαθής κοιλιακή ταχυκαρδία ή μια μυοκαρδίτιδα, συχνά δεν έχουν κανένα άλλο σύμπτωμα εκτός από υποτροπιάζοντα τέτοια επεισόδια. Συχνά αυτά συμβαίνουν στη διάρκεια έντονης σωματικής προσπάθειας ή stress. Ο μηχανισμός που κρύβεται συνήθως κάτω από ένα τέτοιο επεισόδιο σε αυτές τις παθήσεις είναι μια επικίνδυνη αρρυθμία.

Ιδιαίτερα σημαντικό γίνεται το σύμπτωμα της συγκοπής όταν στο ιστορικό της οικογένειας υπάρχουν και άλλα άτομα με καρδιακή νόσο από τη νεαρή ηλικία, όταν υπάρχει ιστορικό αιφνίδιου θανάτου νεαρών μελών της οικογένειας ή όταν το άτομο που λιποθυμά έχει γνωστό καρδιακό φύσημα. Ο έλεγχος που συνιστάται στη διερεύνηση του συγκοπτικού επεισοδίου επιβάλλει τη συμμετοχή του καρδιολόγου. Η λήψη ενός λεπτομερούς ιστορικού, τόσο ατομικού όσο και της οικογένειας, μια λεπτομερής φυσική εξέταση και ένα απλό ηλεκτροκαρδιογράφημα αρκούν για να ξεκαθαρίσουν το τοπίο. Συχνά χρειάζεται και παραπέρα έλεγχος, με υπερηχογράφημα καρδιάς, 24ωρη καταγραφή του ρυθμού, δοκιμασία ανακλήσεως και καρδιοαναπνευστική κόπωση και σπανιότερα πιο επεμβατικός έλεγχος με ηλεκτροφυσιολογικό έλεγχο και στεφανιογραφία.