



# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ VI. ΜΑΙΟΣ 2004

ε-περιοδική έκδοση

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ «ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»

Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος

Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Ανωγής και Αθλητισμού

## 4<sup>η</sup> Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιάδα 2004

ΣΕΛ. 4

### ΜΕΡΟΣ I

Ποδόσφαιρο  
ΣΕΛ. 2

Καλαθοσφαίριση  
ΣΕΛ. 3

Βόλεϊ  
ΣΕΛ. 3

Επιτραπέζια αντισφαίριση  
ΣΕΛ. 4

### ΜΕΡΟΣ II

Ημερο – Μηνίες  
ΣΕΛ. 6

Ανακοινώσεις  
ΣΕΛ. 7

► Συμμετοχή του  
Πανεπιστημίου Αιγαίου

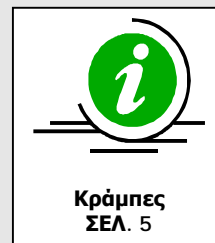
# Παγκόσμιο πρωτάθλημα Taekwondo 2004

► Αποτελέσματα Πολιτιστικής  
εβδομάδας Πανεπιστημίου Αιγαίου

ΣΕΛ. 2

Διακοπές και εθελοντισμός

ΣΕΛ. 7



Κράμπες  
ΣΕΛ. 5

## Παγκόσμιο πανεπιστημιακό πρωτάθλημα taekwondo

Στα πλαίσια του Παγκόσμιου φοιτητικού πρωταθλήματος taekwondo που θα πραγματοποιηθεί στην Πάτρα 2-5 Ιουνίου 2004 και έπειτα από πρόταση του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών έγινε αποδεκτή η συμμετοχή δύο φοιτητριών του Ιδρύματος στην ομάδα των εθελοντών από την Οργανωτική επιτροπή του Παγκόσμιου πρωταθλήματος. Το Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα taekwondo διοργανώνεται από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Πανεπιστημιακού αθλητισμού (FISU), την Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (EATE), το Πανεπιστήμιο Πάτρας και το Τεχνολογικό Ίδρυμα Πάτρας (Τ.Ε.Ι Πάτρας)

Οι δύο φοιτήτριες (Ροντογιάννη Βερονίκη και Μιλιώτη Χριστίνα) αποτελούν ενεργά μέλη της αθλητικής δραστηριότητας taekwondo του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» και αποδέχθηκαν με ενθουσιασμό το ενδεχόμενο εθελοντικής τους συμμετοχής στο Παγκόσμιο Πανεπιστημιακό πρωτάθλημα taekwondo.

Να σημειωθεί πως στο παγκόσμιο πανεπιστημιακό πρωτάθλημα taekwondo συμμετέχουν κορυφαία ονόματα του αθλήματος και η διοργάνωση αποτελεί μέρος των παγκόσμιων πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων που διοργανώνονται από την παγκόσμια ομοσπονδία πανεπιστημιακού αθλητισμού (FISU).

Μάλιστα σε αυτούς τους αγώνες η Ελλάδα θα συμμετάσχει με όλα τα μεγάλα της αστέρια που φιλοδοξούν σε διακρίσεις στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Μιλάμε για τον χρυσό Ολυμπιονίκη στο Σίδνεϊ Μιχάλη Μουρούτσο, την Παγκόσμια πρωταθλήτρια πρόσφατα στη Γερμανία Αρετή Αθανασοπούλου, τον Νικολαΐδη που ήταν 8ος στο Σίνδεϊ κ.α.

## Πολιτιστική εβδομάδα Πανεπιστημίου Αιγαίου

Στα πλαίσια των αθλητικών εκδηλώσεων της Πολιτιστικής εβδομάδας του Πανεπιστημίου Αιγαίου που πραγματοποιήθηκε στην πόλη της Μυτιλήνης 16-21 Μαΐου με την συμμετοχή όλων των Σχολών του Πανεπιστημίου Αιγαίου έλαβε μέρος μία σειρά αθλητικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού συγχαίρει την οργανωτική επιτροπή της Πολιτιστικής εβδομάδας που πρέπει να σημειωθεί πως το μέγεθος της διοργάνωσης μπορεί να συγκριθεί με την Πανελλήνια αθλητική πανεπιστημιακά για την πολύ καλή οργανωτική προσπάθεια καθώς και για την υπομονή τους και άμεση επίλυση των προβλημάτων που είχαν να αντιμετωπίσουν.

Στην συνέχεια ακολουθεί σύντομη αναφορά για κάθε μία από τις αθλητικές δραστηριότητες που έλαβαν χώρα κατά την διάρκεια της πολιτιστικής εβδομάδας.

## Ποδόσφαιρο

Με συναρπαστικούς αγώνες που κράτησαν αμείωτο το ενδιαφέρον πραγματοποιήθηκε το τουρνουά ποδοσφαίρου μεταξύ των ομάδων από τα νησιά των Σχολών του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Τα αποτελέσματα μέχρι τον τελικό του τουρνουά ήταν:

ΧΙΟΣ	-	ΣΥΡΟΣ	12 - 1
ΜΥΤΙΛΗΝΗ	-	ΣΑΜΟΣ	2 - 1
ΧΙΟΣ	-	ΡΟΔΟΣ	2 - 0

Έτσι στον τελικό βρέθηκαν αντιμέτωπες οι ομάδες της ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ και της ΧΙΟΥ. Παρόλο που η ομάδα της Μυτιλήνης βρέθηκε από το 10<sup>ο</sup> λεπτό του παιχνιδιού να αγωνίζεται με 10 παίκτες (αποβολή τερματοφύλακα) και να ηττάται με 1-0 με ψυχικά αποθέματα και θέληση για την νίκη κατάφερε και ισοφάρισε και το παιχνίδι οδηγήθηκε στην παράταση όπου ενώ προηγήθηκε με 2-1 δέχθηκε την ισοφάριση με αυτογκόλ στο τελευταίο λεπτό της παράτασης. Στην διαδικασία των πέναλτι με πρωταγωνιστή τον τερματοφύλακα της ομάδας της Μυτιλήνης που απέκρουσε 3 πέναλτι νικήτρια ανακηρύχθηκε η ομάδα της Μυτιλήνης συνεχίζοντας την νικηφόρα παράδοση στο θεσμό της Πολιτιστικής εβδομάδας.

Η σύνθεση της ομάδας της Μυτιλήνης που κατέκτησε την πρώτη θέση ήταν:

Ευαγγελινός Γιώργος, Κεραμιδής Παρασκευάς, Γεωργακούδης Βαγγέλης, Τσακίρης Αριστείδης, Μαυραγάνης Λάμπρος (αρχηγός), Πάστος Ηλίας, Λευκαρίτης Χρυσάνθος, Αγγελιδέλλης Δούκας, Φιλανιώτης Λοίζος, Τάουλας Γιάννης, Κομονταχάκης Γιάννης, Τσολακίδης Κώστας, Σαμωνάς Αντώνης, Βακιρτζής Παναγιώτης, Γκαρδιακός Αλέξανδρος, Μαστέλλος Παράσχος.

## Πετοσφαίριση

Για πρώτη φορά στο θεσμό της πολιτιστικής εβδομάδας του Πανεπιστημίου Αιγαίου πραγματοποιήθηκαν αγώνες πετοσφαίρισης με την συμμετοχή των ομάδων της Μυτιλήνης και Σάμου. Νικήτρια αναδείχθηκε η ομάδα της Μυτιλήνης που επικράτησε της ομάδας της Σάμου με 3-0. Η διεξαγωγή του πρωταθλήματος και η καθιέρωσή του στο θεσμό της Πολιτιστικής εβδομάδας του Πανεπιστημίου Αιγαίου θα δώσει την δυνατότητα για την συγκρότηση αντιπροσωπευτικής ομάδας πετοσφαίρισης του Πανεπιστημίου Αιγαίου και συμμετοχή στις Πανελλήνιες Πανεπιστημιακές διοργανώσεις.

## Καλαθοσφαίριση

Στην καλαθοσφαίριση η ομάδα της Σάμου επιβεβαίωσε την ανωτερότητά της και επικράτησε στο πρωτάθλημα της καλαθοσφαίρισης νικώντας στον τελικό την ομάδα της Χίου. Στις γυναίκες νικήτρια ομάδα αναδείχθηκε η ομάδα της Μυτιλήνης που επικράτησε στο τελικό της διοργάνωσης της ομάδας της Ρόδου.

## Επιτραπέζια αντισφαίριση

Το πρώτο πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης στο θεσμό της πολιτιστικής εβδομάδας του Πανεπιστημίου Αιγαίου πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα επιτραπέζιας αντισφαίρισης του Δημοτικού Κολυμβητηρίου Μυτιλήνης. Στο πρωτάθλημα συμμετείχαν αθλητές και από τα πέντε νησιά και πιο συγκεκριμένα από την

- § **Σάμο**
  - ο Ιωάννου Νίκος Σχολή Θετικών Επιστημών Σάμου
  - ο Εγγλέζος Ιωάννης Σχολή Μ.Π.Ε.Σ Σάμου
- § **Σύρο**
  - ο Παγιάτης Παναγιώτης Μ.Σ.Π.Σ Σύρου
- § **Χίο**
  - ο Ταράνης Χρήστος Σχολή Διοίκησης Επιχειρήσεων Χίου
- § **Μυτιλήνη**
  - ο Νικολαΐδης Ορέστης Σχολή περιβάλλοντος
  - ο Μελιάδης Μιλτιάδης Τμήμα Γεωγραφίας Σχολής Κοινωνικών Επιστημών

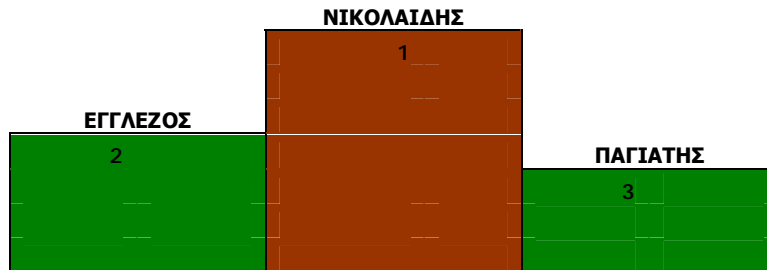
Οι συμμετέχοντες αρχικά έπαιξαν ανά ζευγάρια έπειτα από κλήρωση σε αγώνες νοκ-άουτ και οι νικητές αγωνίστηκαν σε ένα όμιλο των 3. Αναλυτικά τα αποτελέσματα:

<b>ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ 3</b>	<b>ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ</b>
<b>ΜΕΛΙΑΔΗΣ 0</b>	
<b>ΤΑΡΑΝΗΣ 0</b>	<b>ΠΑΓΙΑΤΗΣ</b>
<b>ΠΑΓΙΑΤΗΣ 3</b>	
<b>ΕΓΓΛΕΖΟΣ 3</b>	<b>ΕΓΓΛΕΖΟΣ</b>
<b>ΙΩΑΝΝΟΥ 0</b>	

### ΟΜΙΛΟΣ ΤΩΝ 3

ΝΙΚΟΛΑΙΔΗΣ – ΠΑΓΙΑΤΗΣ	3 – 0
ΝΙΚΟΛΑΙΔΗΣ – ΕΓΓΛΕΖΟΣ	3 – 0
ΕΓΓΛΕΖΟΣ – ΠΑΓΙΑΤΗΣ	3 – 0

#### ΤΕΛΙΚΗ ΚΑΤΑΤΑΞΗ



## 4η Πανελλήνια αθλητική Πανεπιστημιάδα

Στα πλαίσια της 4<sup>ης</sup> Αθλητικής Πανεπιστημιάδας που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου 24-27 Μαΐου στις πόλεις Τρίπολη Καλαμάτα και Σπάρτη το Πανεπιστήμιο Αιγαίου συμμετείχε στα αθλήματα της κολύμβησης, αντισφαίρισης, κλασσικού αθλητισμού και επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ευχαριστεί τους συμμετέχοντες στην 4<sup>η</sup> Αθλητική Πανεπιστημιάδα 2004 από την Σχολή Κοινωνικών Επιστημών Μυτιλήνης και την Σχολή Θετικών Επιστημών Σάμου.

### ΜΕΡΟΣ Β



## 10 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ για τις ... κράμπες

### 1 Τι είναι η κράμπα;

Κράμπα είναι η αιφνίδια και επίμονη σύσπαση ενός ή περισσοτέρων μυών, που προκαλεί έντονο πόνο και αδυναμία χρήσης του προσβεβλημένου μυός.

### 2 Γιατί εκδηλώνονται κράμπες το βράδυ, στη διάρκεια του ύπνου;

Γιατί η ακινησία ευνοεί την κακή αιμάτωση των μυών, η οποία αποτελεί συχνότατη αιτία κράμπας. Πάντως, η κακή αιμάτωση μπορεί να προέρχεται και από άλλες αιτίες, παθολογικές ή μηχανικές, όπως είναι τα προβλήματα στο κυκλοφορικό σύστημα, ένα πολύ σκληρό

στρώμα ή όταν είναι κανείς ξύπνιος, το σκληρό κάθισμα.

### 3 Άλλες αιτίες της κράμπας;

Εκτός από την κακή αιμάτωση, άλλες αιτίες είναι ή έλλειψη καλίου (ενός ιχνοστοιχείου απαραίτητου για την καλή νευρομυϊκή λειτουργία), καθώς και τα προβλήματα των νεύρων που κινούν τους μυς, όπως αυτά που δημιουργούνται σε μία δισκοπάθεια από την πίεση των νευρικών ριζών στη σπονδυλική στήλη. Σε τέτοια περίπτωση, έχουμε κράμπα κόπωσης, η οποία παρουσιάζεται ύστερα από έντονο περπάτημα, άσκηση κ.λ.π.

#### **4 Χρειάζεται να απευθυνθεί κανείς στο γιατρό;**

Εάν οι κράμπες εκδηλώνονται πάνω από 1-2 φορές την εβδομάδα και είναι πολύ έντονες, είναι απαραίτητο να διερευνηθούν τα αίτιά τους, διότι ενδέχεται να υποκρύπτεται κάποια νόσος.

#### **5 Ποιες ασθένειες μπορεί να προκαλέσουν έντονες και συχνές κράμπες;**

Είναι πολλές και ποικίλες. Δισκοπάθειες, ριζιτιδες (φλεγμονή της ρίζας ενός νεύρου), αγγειοπάθειες, νεφρικές παθήσεις που επηρεάζουν τα επίπεδα καλίου. Υπάρχουν ακόμα και φαρμακευτικές θεραπείες που μπορεί να ελαττώσουν σημαντικά τα επίπεδα καλίου στον οργανισμό. Πρέπει, όμως να σημειωθεί ότι πολλές φορές δεν εντοπίζεται καμία συγκεκριμένη νόσος για αυτού του είδους τις κράμπες, οπότε αποδίδονται σε ιδιοσυγκρασιακή δυσλειτουργία του ασθενούς.

#### **6 Υπάρχει ειδική θεραπεία για τις συχνές κράμπες;**

Εάν η αιτία είναι η έλλειψη καλίου, αποκαθιστούμε το κάλιο με φυσικό τρόπο (κυρίως με αυξημένη κατανάλωση μπανάνας και πορτοκαλιών) ή με διατροφικά συμπληρώματα. Εάν η αιτία είναι κάποια υποκειμενική νόσος, η αντιμετώπισή της συνήθως θεραπεύει και τις κράμπες.

#### **7 Και για αυτές που είναι μεν συχνές, αλλά δεν οφείλονται σε συγκεκριμένη νόσο;**

Συχνά βοηθάνε η βελτίωση της μικροκυκλοφορίας του αίματος με αερόβια άσκηση (λ.χ τζόκινγκ, ποδηλασία, κολύμβηση),

η συχνή κατανάλωση φρέσκων εσπεριδοειδών και μπανάνας και η λήψη συμπληρωμάτων με βιταμίνη Β3.

#### **8 Υπάρχουν φάρμακα που ευνοούν την ανάπτυξη κράμπας;**

Ορισμένα διουρητικά φάρμακα, που εντείνουν την αποβολή καλίου από τον οργανισμό, καθώς και τα αντισυλληπτικά χάπια που επιδρούν στο αίμα και στο κυκλοφορικό, ενδέχεται να προκαλέσουν κράμπες.

#### **9 Γιατί εκδηλώνονται κράμπες μετά την προπόνηση;**

Αιτία είναι η υπερβολική συσσώρευση γαλακτικού οξέος στους μυς. Πρόκειται για μία ουσία που παράγεται από τη έντονη κατανάλωση ενέργειας κατά την εκγύμναση των μυών. Το φαινόμενο αυτό είναι πιο έντονο στους αγύμναστους ανθρώπους, που το παρακάνουν στις πρώτες προπονήσεις. Και αυτό, διότι δεν έχουν αναπτύξει με τη σταδιακή γυμναστική τα νέα τριχοειδή αγγεία που είναι απαραίτητα για την ταχεία αποκομιδή και τη μη συσσώρευση του γαλακτικού οξέος στους μυς.

#### **10 Πως μπορούν να αντιμετωπισθούν οι κράμπες;**

Η πρώτη κίνηση είναι η διάταση (τέντωμα) του συσπασμένου μυός. Μπορεί επίσης να βοηθήσουν οι μαλάξεις, οι οποίες όμως πρέπει να αποφεύγονται σε περίπτωση που ο μυς μοιάζει πολύς ζεστός και, αν το δέρμα είναι κόκκινο.

**Παπαθανασίου Φώτης Περ. ΙΑΤΡΙΚΑ, Ένθετο εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΤΥΠΙΑ, ΤΕΥΧΟΣ 113 σελ. 45, 04.05.2004**

## ΗΜΕΡΟ - ΜΗΝΙΕΣ

**01** .05.1994 Ο Βραζιλιάνος οδηγός της Formula 1 Ayton Senna σκοτώνεται κατά την διάρκεια του Grand Prix της Ίμολα..

**02** .05.1999 Ο Διατητής Antonio Lopez Nieto μοιράζει 16 κίτρινες κάρτες στον αγώνα Μπιλμπάο-Ατλέτικο Μαδρίτης στον οποίο σημειώνονται μόνο 33 φάουλ, δηλ. μία κάρτα ανά δεύτερο φάουλ.

**03** .05.198 Ο Νίκος Μαχλάς σκοράρει το 34<sup>ο</sup> του γκολ στο αγώνα της 33<sup>ης</sup> αγωνιστικής του Ολλανδικού πρωταθλήματος Βίτεσε-Φέγκενρντ. Με το γκολ αυτό ανακηρύσσεται πρώτος σκόρερ στην Ευρώπη και γίνεται ο πρώτος Έλληνας παίκτης που κατακτά αυτόν τον τίτλο.

**04** .05.1975 Η Nadia Comaneci σε ηλικία μόλις 13 ετών ανακηρύσσεται πρωταθλήτρια στους

Πανευρωπαϊκούς της Νορβηγίας.

**05** .05.2003 Ο ΠΑΟ νικά την Κίντερ Μπόλονια 89-83 στον τελικό του φάιναλ φορ της Ευρωλίγκας στην Μπολόνια και στέφεται Τρίτη φορά πρωταθλήτης Ευρώπης.

**06** .06.1984 Ο Carl Lewis σπάει το φράγμα των 10 δευτερόλεπτων στα 100μ με 9.99 στο Χιούστον.

**07** .05.1851 Ξεκινάει το πρώτο διεθνές τουρνουά σκακιού στο Λονδίνο.

**08** .05.1936 Ο τζόκεϊ Ralrh Neves πέφτει από το άλογο του, ποδοπατείται από άλλα 4 άλογα στο Bay Meadows της Καλιφόρνιας και δηλώνεται κλινικά νεκρός. Στο νεκροτομείο ο γιατρός του κάνει ένεση αδρεναλίνης και τον επαναφέρει στη ζωή με αποτέλεσμα να ξαναγυρίσει στη ζωή.

- 09** .05.2001 Η μεγαλύτερη τραγωδία στην ιστορία του αφρικανικού ποδοσφαίρου στην Άκρα της Γκάνας. Ο αγώνας συνοδεύεται από πρωτοφανή επεισόδια που καταλήγουν στον θάνατο 130 φιλάθλων όταν η αστυνομία σε μία προσπάθεια να ελέγξει την κατάσταση με ρίψη δακρυγόνων κλείνει τις θύρες του γηπέδου εγκλωβίζοντας τους 70.000 θεατές.
- 10** .05.1980 Ο Paul Allen της Γουέστ Χαμ γίνεται ο νεότερος παίκτης (17 ετών και 256 ημερών) που παίζει σε τελικό του κυπέλλου Αγγλίας και κατακτά τον τίτλο του κυπελλούχου.
- 11** .05.1984 Ο Johan Crujff αποχωρεί από τα γήπεδα.
- 12** .05.1999 Εγκαινιάζεται γήπεδο ποδοσφαίρου για τυφλούς στη Θεσσαλονίκη με διαστάσεις 20Χ40 και πλαστικό τάπητα κόστους 20 εκατ. Δρχ.
- 13** .05.1931 Η ΔΟΕ αποφασίζει να αναθέσει τους Ολυμπιακούς αγώνες του 1936 στο Βερολίνο με σκοπό την επανασύνδεση της Γερμανίας με τον υπόλοιπο κόσμο μετά τον Α' Παγκόσμιο πόλεμο.
- 14** .05.2002 Πεθαίνει σε ηλικία 63 ετών ο προπονητής της Δυναμό Κιέβου Valeriy Lobanofski, ο μεγαλύτερος προπονητής που ανέδειξε το Σοβιετικό ποδόσφαιρο.
- 15** .05.1924 Αλλαγή του ονόματος του Παναθηναϊκού από Ποδοσφαιρικός Όμιλος Αθηνών σε ΠΑΟ σε γενική συνέλευση με πρωτοβουλία του γενικού αρχηγού Γεωργίου Καλαφάτη.
- 16** .05.1999 Ο Michael Schumacher κερδίζει το Grand Prix του Μονακό και φθάνει τις 16 νίκες για τη Ferrari σπάζοντας το ρεκόρ του Niki Lauda.
- 17** .05.1998 Τελευταία εμφάνιση του αμυντικού Στέλιου Μανωλά με την ΑΕΚ ENANTION Της Ξάνθης με 2-0 στη Νέα Φιλαδέλφεια.
- 18** .05.1994 Τελικός κυπέλλου πρωταθλητριών Ευρώπης Μίλαν-Μπαρτσελόνα 4-0 στο ΟΑΚΑ.
- 19** .05.1996 Ο Ολυμπιακός ανακηρύσσεται πρωταθλητής Ελλάδας στο μπάσκετ στη μεγαλύτερη διαφορά της ιστορίας των playoffs (Ολυμπιακός-ΠΑΟ 73-38)
- 20** .05.1990 Η Monica Seles σταματάει το ρεκόρ των 66 συνεχόμενων νικών της Steffi Graf όταν την κερδίζει με 6-4, 6-3 στον τελικό του BMW German Open.
- 21** .05.1997 Η Σάλκε κερδίζει την Ίντερ στα πέναλτι στον δεύτερο αγώνα του τελικού UEFA κατακτώντας το πρώτο της Ευρωπαϊκό τρόπαιο σε 93 χρόνια.
- 22** .05.1990 Ο Άρης κατακτά το 4<sup>ο</sup> συνεχόμενο νταμπλ στο μπάσκετ.
- 23** .05.1976 Ο ΠΑΟΚ κατακτά το πρώτο του πρωτάθλημα στο ποδόσφαιρο νικώντας στην τελευταία αγωνιστική τον Εθνικό εκτός έδρας με 0-4.
- 24** .05.1992 Ο Ολυμπιακός ύστερα από 22 χρόνια νικάει τον ΠΑΟΚ με 2-1 μέσα στην Τούμπα για το πρωτάθλημα.
- 25** .05.1997 Ο Άρης υποβιβάζεται για πρώτη φορά στην ιστορία του στη Β' Εθνική.
- 26** .05.1980 Η Καστοριά κατακτά το Κύπελλο Ελλάδος νικώντας στον τελικό τον Ηρακλή με 5-2 στο γήπεδο της Νέας Φιλαδέλφειας.
- 27** .05.2000 Ο 17χρόνος Βλάσης Μάρας κατακτά το χάλκινο μετάλλιο στο σύνθετο ατομικό στο πρωτάθλημα εφήβων της Βρέμης.
- 28** .05.2000 Ο 24χρόνος Δημοσθένης Ταμπάκος κατακτά το χρυσό μετάλλιο στους κρίκους με 9.737 βαθμούς στο Πανερωπαϊκό πρωτάθλημα Ανδρών που διεξάγεται στη Βρέμη.
- 29** .05.19985 Τριάντα εννέα άτομα ποδοπατούνται και βρίσκουν τραγικό θάνατο, ενώ 145 τραυματίζονται σοβαρά λίγο πριν την έναρξη του τελικού του κυπέλλου πρωταθλητριών Γιουβέντους-Λίβερπουλ (1-0) στο Χέιζελ των Βρυξελλών.
- 30** .05.1897 Διοργανώνονται από τον Πανελλήνιο οι πρώτοι αγώνες που περιλαμβάνουν ξιφασκία και άρση βαρών στο γυμναστήριο του Φωκιανού στο Ζάππειο.
- 31** .05.1998 Η Εθνική Ελπίδων κατατάσσεται δεύτερη στο Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου χάνοντας στον τελικό από την Ισπανία με 1-0.

## Διακοπές και εθελοντισμός



### ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΚΑΙ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

(με τη συνεργασία της Γ.Γ.Ν.Γ. του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων και των ΕΛ.ΤΑ. του Υπουργείου Μεταφορών & Επικοινωνιών)

Είσαι νέος; Έχεις όρεξη για διακοπές και εθελοντική εργασία στα ελληνικά νησιά και στις όμορφες τουριστικές περιοχές της Ελλάδας; Τώρα η Γενική Γραμματείας Νέας Γενιάς (Γ.Γ.Ν.Γ.) του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας & Θρησκευμάτων και τα Ελληνικά Ταχυδρομεία (ΕΛ.ΤΑ.) του Υπουργείου Μεταφορών & Επικοινωνιών σου δίνουν την ευκαιρία.

Με το πρόγραμμα «Διακοπές & Εθελοντισμός» η συνεργασία αυτή συναντάει ακριβώς την ανάγκη της τοπικής κοινωνίας των Ελληνικών Ταχυδρομείων, με την εθελοντική διάθεση των νέων ανθρώπων για προσφορά και κοινωνική δραστηριότητα, σε περιόδους και περιοχές αυξημένων απαιτήσεων όπως είναι οι καλοκαιρινοί μήνες στα τουριστικά θέρετρα της Ελλάδας.

Αν έχεις γεννηθεί από το έτος **1978 έως 30/05/1986** και θέλεις να προσφέρεις τις υπηρεσίες σου εθελοντικά 6 ώρες την ημέρα στα ταχυδρομικά γραφεία τουριστικών περιοχών σε όλη την Ελλάδα μπορείς τώρα να συμμετάσχεις στο πρόγραμμα «Διακοπές & Εθελοντισμός».

Το 2004 είναι η πέμπτη συνεχόμενη χρονιά που υλοποιείται το συγκεκριμένο πρόγραμμα, στο οποίο συμμετέχουν συνολικά, σε **δύο περιόδους (Ιούλιο & Αύγουστο) διακόσιοι (200) εθελοντές**. Το 2003 υπέβαλλαν αιτήσεις 727 άτομα. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία των εθελοντών το 50,76% ήταν άνδρες και το 49,24% γυναίκες, το 84,77% ήταν απόφοιτοι Λυκείου και το 9,14% πτυχιούχοι ΑΕΙ και ΤΕΙ, το μεγαλύτερο ποσοστό (84,26%) ήταν φοιτητές/σπουδαστές, το 11,17% άνεργοι και το 3,05% εργαζόμενοι. Τέλος ενδιαφέρον για συμμετοχή σε άλλα εθελοντικά προγράμματα εξεδήλωσε το 93,4%.

Για να δεις:

- τους όρους του προγράμματος ([εγκύκλιος](#))
- τις περιοχές και πότε υποβάλλονται οι αιτήσεις ([πίνακας περιοχών](#))
- τις προϋποθέσεις και τα δικαιολογητικά συμμετοχής ([πρόσκληση](#))
- για να κατεβάσεις την αίτηση ([αίτηση](#))
- εθελοντές ([ονοματεπώνυμα Εθελοντών](#))