



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLVIII ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2009

e-περιοδική έκδοση

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



Ημερίδα Αθλητιατρικής: Από τον Αθλητισμό στον πρωταθλητισμό

Αναλυτικά ΣΕΛ. 8

Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Αιγαίου

Άτροπος

Θεατρική Παράσταση "Κάρμα"



ΜΕΡΟΣ Ι

ΕΙΦΑΣΚΙΑ
ΣΕΛ. 4

ΤΑΕΚWONDO
ΣΕΛ. 4

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 5

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 5

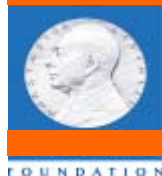
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 6

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
ΣΕΛ. 7

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ: ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ –
ΧΡΗΣΕΙΣ ΣΕΛ. 11-12

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2-3



Υποτροφίες Ολυμπιακής προετοιμασίας

Αναλυτικά ΣΕΛ. 9-10

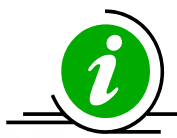


ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

ΩΔΕ. ΣΟΦΙΑΣ 8 ΚΟΚΚΑΛΗ Γ 15 21 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 725 2080 - ΦΑΞ 725 0174

"Βραβεία Σταμάτη Ρέστη": Προκήρυξη
Διαγωνισμού

Σελ.10



Καφεΐνη και υγεία
Αναλυτική παρουσίαση Σελ.12-13

Η **Άτροπος** παρουσιάζει

ΚΑΡΜΑ

Ένα δρώμενο

Ό,τι περιβάλλει την ανθρώπινη ύπαρξη φωνάζει διά της απουσίας του. Σ' αυτό το σημείο – το σημείο μηδέν- μια γυναίκα, ένας άντρας πιάνουν το νήμα από την αρχή. Η αιτία και το αποτέλεσμα ορίζουν τη δράση τους, γράφουν τη μουσική, το τραγούδι, τη σιωπή τους. Το κάρμα τους, με άλλα λόγια, ρέει αδιάκοπα σε σπειροειδείς κύκλους σε μια ιστορία- στην ιστορία- όπου το χάος συναντά την τάξη και το αντίστροφο.

Τρεις τελεστές, δύο περφόρμερς κι ένας μουσικός, βεβηλώνουν με σεβασμό τα όρια του σώματος, του ήχου, της συνάντησης. Ένα δρώμενο που ήδη παρουσιάστηκε στην Αθήνα και εκπροσώπησε την Ελλάδα σε Θεατρική Ολυμπιάδα στην Ινδία τον περασμένο Σεπτέμβριο, όπου και υποστηρίχθηκε από το ΕΚΕΘΕΧ (Εθνικό Κέντρο Θεάτρου και Χορού).

Το δίπολο άντρας-γυναίκα είναι η τρίτη φορά που απασχολεί την ομάδα Θεάτρου & έρευνας Άτροπος. Η αρχετυπική του διάσταση διατυπώνεται και εξερευνάται κάθε φορά από την αρχή και με διαφορετικό τρόπο. Στο ΣΚΟΠΟ το 2004, μέσα από τη χρήση μάσκας, κονταριών και ηχογραφημένου κειμένου. Στις ΟΡΕΞΕΙΣ το 2005, μέσα από τη χρήση και τη μεταμόρφωση ενός και μόνο αντικειμένου. Τώρα στο ΚΑΡΜΑ (2009) με τη ζωντανή συνδρομή-συνενοχή ενός «βέβηλου» μουσικού και την ένταξη ψυχοσωματικών τοπιών που γεννιούνται στο εδώ και τώρα. Στα όρια του χορού μπούτο, του οργανικού άσματος και του σωματικού θεάτρου. Προς ένα Θέατρο της Σύνδεσης.



Η Μη κερδοσκοπική πολιτιστική εταιρία Άτροπος αποφάσισε τη μετακίνηση της βάσης των δραστηριοτήτων της από την Αθήνα στη Λέσβο. Κι αυτό γιατί βαθειά πιστεύει ο καλλιτεχνικός της υπεύθυνος Σταμάτης Ευσταθίου ότι η Λέσβος είναι ένας γόνιμος καλλιτεχνικά τόπος, μακριά από τις σειρήνες των μεγάλων αστικών κέντρων. Σε ένα τέτοιο τόπο, με πλούσια πολιτιστική παράδοση, η Άτροπος φιλοδοξεί να επικεντρωθεί απρόσκοπτα στην καλλιτεχνική δημιουργία, αναπτύσσοντας εκπαιδευτική, ερευνητική και παραστασιακή δράση. Σε αυτό το πλαίσιο, το Πανεπιστήμιο Αιγαίου συμπράττει, παραχωρώντας ευγενικά την αίθουσα του Πολιτιστικού του κέντρου και δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στο κοινό της Μυτιλήνης να γνωρίσει από κοντά τη δουλειά της Ατρόπου – του καινούργιου καλλιτεχνικού φορέα στο νησί.



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Προϊστάμενα/Σκηνοθεσία: Σταμάτης Ευσταθίου

Τελεστές-περφόρμερς: Τζέσικα Καίμπαλη, Σταμάτης Ευσταθίου

Τελεστής-Μουσικός: Γιάννης Πανέρης

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τόπος> Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Αιγαίου (Λέσχη) – Ναυμάχου Παπανικολή 11

Ημερομηνία: Σάββατο 7 Νοεμβρίου

Ώρα: 21:30'

Διάρκεια: 60'

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ – ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΘΕΣΕΩΝ (Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας)

Πληροφορίες: 6947 132894

www.atropos-art.gr / omadaatropos@yahoo.gr

Ξιφασκία

Στο Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου **κάθε Τετάρτη 18.00-20.00 και Σάββατο 12.00-14.00** θα διεξάγεται το άθλημα της Ξιφασκίας το οποίο αναμένεται και την παρούσα Ακαδημαϊκή Περίοδο να προσελκύσει τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας που επιθυμούν να γνωρίσουν τις τεχνικές ιδιαιτερότητες του αθλήματος. Να σημειωθεί ότι μέσω του Γραφείου Φυσικής Αγωγής παρέχεται ο τεχνικός εξοπλισμός που απαιτείται για το άθλημα της Ξιφασκίας.



Taekwondo

Αθλητική δραστηριότητα, η οποία πραγματοποιείται όπως και η Ξιφασκία στο Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου (Ναυμάχου Παπανικολή 11) **κάθε Παρασκευή 12.00 - 14.00** με σκοπό την εκμάθηση βασικών μυστικών του αθλήματος καθώς και βελτίωση ψυχοπνευματικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων όπως αυτογνωσία, ψυχραιμία, πειθαρχία, σεβασμός της ανθρώπινης υπόστασης.



Αντισφαίριση



Σ τα γήπεδα αντισφαίρισης στο αθλητικό συγκρότημα του κλειστού γυμναστηρίου της Νεάπολης με την τεχνική εποπτεία του Κ.Φ.Α Νταλώση Δημήτρη πραγματοποιείται η δραστηριότητα της αντισφαίρισης με στόχο την εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αθλήματος και

την συμμετοχή αντιπροσωπευτικής Πανεπιστημιακής ομάδας αντισφαίρισης στις Πανελλήνιες φοιτητικές διοργανώσεις. Το πρόγραμμα για την αντισφαίριση είναι:

Δευτέρα 15.30 – 17.00

Τετάρτη 15.30 - 17.00, 20.00-21.00

Πετοσφαίριση

Σ Το κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης κάθε **Παρασκευή 13.00-14.30** γίνονται οι συναντήσεις των φίλων του βόλεϊ με στόχο την αγωνιστική προετοιμασία και την στελέχωση της Πανεπιστημιακής ομάδας.



Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2009-2010

Έπειτα την κλήρωση του πρωταθλήματος αναμένεται να ξεκινήσει το διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2009-2010. Συγκεκριμένα για την πρώτη αγωνιστική την Τρίτη 17 Νοεμβρίου 13.00-14.30 θα αναμετρηθούν οι ομάδες των τμημάτων της Κοινωνικής Ανθρωπολογίας και του Περιβάλλοντος. Αναλυτικά το πρόγραμμα των αγώνων:



1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	17/11	13.00
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	18/11	13.00
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	24/11	13.00

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	25/11	13.00
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	01/12	13.00
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	02/12	13.00

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	08/12	13.00
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	09/12	13.00
Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	15/12	13.00

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ		
ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε		
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ		

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ		
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ		
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ		

Ποδηλασία

Το Γραφείο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού δίνει την δυνατότητα στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας με δανεισμό του απαραίτητου εξοπλισμού (ποδήλατα, κράνη) να ασχοληθούν με την ποδηλασία γνωρίζοντας τις φυσικές τοποθεσίες του νησιού της Λέσβου συνδυάζοντας την άσκηση με την αναψυχή.



Ανακοίνωση - Παρέλαση 8 Νοεμβρίου 2009

Παρακαλούνται οι φοιτητές και οι φοιτήτριες που επιθυμούν να συμμετάσχουν στην παρέλαση την Κυριακή 8 Νοεμβρίου για τον εορτασμό της απελευθέρωσης της πόλης να δηλώσουν συμμετοχή στο γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Πολιτιστικό κέντρο Πανεπιστημίου Αιγαίου, Ναυμάχου Παπανικολή 11 1^{ος} όροφος τηλ. 22510356016, nmastrog@aegean.gr)





**2^η Ημερίδα Αθλητιατρικής.
Από τον Αθλητισμό στον Πρωταθλητισμό**



Σάββατο, 14 Νοεμβρίου 2009

**ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΛΕΣΒΟΥ,
ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
Διοργάνωση: Δήμος Αγίας Παρασκευής**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

16:45: Υποδοχή Συνέδρων-Εγγραφές

17:00-17:15: Έναρξη Ημερίδας

Βραβεύσεις από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής Ν. Λέσβου για την προσφορά τους στον αθλητισμό στους Κ.Φ.Α. κα. **Μαλλή Σαπφώ** & κ. **Μοσχονησιώτη Ανδρέα** που πρόσφατα συνταξιοδοτήθηκαν.

17:15-19:00: Θεματική Ενότητα 1: **Η Αθλητιατρική στον Αθλητισμό**

Προεδρείο: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος, Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Σχολή Κοινωνικών Επιστημών.

Κατσαβέλλης Παναγιώτης, Κ.Φ.Α. Υπεύθυνος Μαζικού Αθλητισμού Ν. Λέσβου

17:15-18:15: *Στρογγυλή Τράπεζα.*

«Κακώσεις γόνατος στον Αθλητισμό. Πρόληψη, Αντιμετώπιση, Αποκατάσταση»

Λεβάκος Γιάννης, Χειρουργός Ορθοπαιδικός, Πρωην Ιατρός ΠΑΕ ΑΕΚ.

Τάκας Δημήτρης, Φυσιοθεραπευτής, Πρόεδρος Περιφερειακού Τμήματος Λέσβου του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσιοθεραπευτών

18:15-19:00: *Εφαρμοσμένο φροντιστηριακό*

«Καρδιοαναπνευστική Επανάφορα και Πρώτες Βοήθειες στους χώρους άθλησης»

Στρατήγας Ιγνάτης, Ειδικευμένος Νοσηλεύτης, Υπεύθυνος Εκπαίδευσης Νοσηλευτικής Υπηρεσίας Βοστανείου Νομαρχιακού Νοσοκομείου Μυτιλήνης

19:00-19:15: *Διάλειμμα: καφέ-μπουφέ (από Αγροτικό Συνεταιρισμό Γυναίκων Α. Παρασκευής)*

19:15-20:30: Θεματική Ενότητα II: **Οι Επιστήμες στον Αγωνιστικό Αθλητισμό**

Προεδρείο: Πιττός Παναγιώτης, Προϊστάμενος Γραφείου Φυσικής Αγωγής Ν. Λέσβου

Ζαφειρίου Παναγιώτης, Κ.Φ.Α. Πρόεδρος Επιτροπής Πρωταθλήματος Ε.Π.Σ.Λ.

19:15-20:00: **«Η Ταχύτητα στο Ποδοσφαίρο. Ταχύτητα Ενέργειας»**

Τελμετιδής Κώστας, Κ.Φ.Α. Προπονητής Ποδοσφαίρου, Εκπαιδευτής Σχολής Προπονητών UEFA.

20:00-20:30: **«Συμπληρώματα Διατροφής και Doping. Μύθοι & Επιστημονικές Αλήθειες»**

Μαντζουράνης Νίκος, Δρ. Εργοφυσιολογίας Δ.Π.Θ. ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής

20:30: *Λήξη εργασιών Ημερίδας-Χορήγηση βεβαιώσεων παρακολούθησης-*

ΔΟΜΗ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Το Επιστημονικό Πρόγραμμα της Ημερίδας θα αποτελείται από Εισηγήσεις, Ερωτήσεις και Συζήτηση.

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

- Αθλητική Τραυματολογία
- Κινησιολογία
- Αθλητική Διαίτιολογία
- Φυσιολογία της Άσκησης

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Ιατροί, Φυσιοθεραπευτές, Πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής, Προπονητές, Παράγοντες Αθλητισμού, Αθλητές/τριες, Προπτυχιακοί & Μεταπτυχιακοί φοιτητές.

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Δήμος Αγίας Παρασκευής Λέσβου

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Θα χορηγηθούν στους/στις συνέδρους:

- α) Πάκετο με επιστημονικό υλικό
- β) Πρακτικά των εισηγητών της Ημερίδας (CD ROM)
- β) Βεβαίωση Παρακολούθησης

Υποτροφίες

ΙΔΡΥΜΑ Α. Γ. ΛΕΒΕΝΤΗ "Υποτροφίες Ολυμπιακής Προετοιμασίας"



Το Ίδρυμα Α.Γ. Λεβέντη (A. G. LEVENTIS FOUNDATION) προκηρύσσει διαγωνισμό για τη χορήγηση είκοσι πέντε (25) "Υποτροφιών Ολυμπιακής Προετοιμασίας" σε αθλητές και αθλήτριες ατομικών αθλημάτων εν όψει της διεξαγωγής των Ολυμπιακών Αγώνων του 2012 στο Λονδίνο, υπό τους εξής όρους και προϋποθέσεις:

1. Υποτροφίες :
Κατά την αδέσμευτη κρίση της Επιτροπής, χορηγούνται είκοσι πέντε (25) αθλητικές υποτροφίες ετήσιας διάρκειας και ύψους τεσσάρων χιλιάδων (4.000) Ευρώ η κάθε μία, σε αθλητές και αθλήτριες από την Ελλάδα ή την Κύπρο, που αγωνίζονται σε ατομικά ολυμπιακά αθλήματα.
2. Δικαίωμα Υποψηφιότητας :
Υποψηφιότητες δύνανται να υποβάλλουν αθλητές και αθλήτριες ατομικών αθλημάτων από την Ελλάδα ή την Κύπρο.
Δεν έχουν δικαίωμα να υποβάλλουν υποψηφιότητα αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι έχουν καταλάβει έως και την έκτη (6η) θέση σε Ολυμπιακούς Αγώνες ή/και Παγκόσμια Πρωταθλήματα διεθνών ομοσπονδιών Ανδρών και Γυναικών (ενηλίκων). Θα προτιμηθούν αθλητές και αθλήτριες οι οποίοι δεν έχουν χορηγούς. Αθλητές στους οποίους χορηγήθηκε υποτροφία δύνανται να τη διεκδικήσουν ξανά και να τους χορηγηθεί και πάλι μέχρι πέντε (5) συνολικά φορές.
3. Υποβολή Υποψηφιότητας :
 - (α) Διαδικασία υποβολής :
Οι υποψηφιότητες θα υποβάλλονται μέσω ειδικού εντύπου το οποίο θα διατεθεί από το Ίδρυμα στις αθλητικές ομοσπονδίες και σε κάθε ενδιαφερόμενο.
Η αίτηση, η οποία θα περιλαμβάνει και τους όρους που θα δεσμεύεται να τηρήσει ο υποψήφιος σε περίπτωση χορήγησης της υποτροφίας, θα πρέπει να συνοδεύεται από τα εξής δικαιολογητικά :
 - (i) Βιογραφικό σημείωμα (αθλητικό και σπουδών).
 - (ii) Βεβαίωση της αρμόδιας ομοσπονδίας περί των αθλητικών επιδόσεων που επικαλείται ο υποψήφιος.
 - (iii) Υπεύθυνη δήλωση στην οποία ο υποψήφιος θα αναφέρει τυχόν υποτροφίες ή χορηγίες τις οποίες έχει ήδη λάβει.
 - (β) Χρόνος υποβολής :
Υποψηφιότητες θα γίνονται δεκτές και θα παραλαμβάνονται μέχρι και την 30η Νοεμβρίου 2009.
Υποψηφιότητες που θα υποβληθούν μετά την ημερομηνία αυτή, έστω και αν παραληφθούν, δε θα γίνονται δεκτές.
 - (γ) Τόπος υποβολής :
Οι ενδιαφερόμενοι δύνανται να παραλαμβάνουν τα ειδικά έντυπα υποψηφιότητας από Δευτέρα έως Πέμπτη και ώρα 10:00 έως 16:00 από την Εταιρεία W&W Πατησίων 141, Αθήνα 112 51, τηλ : 210-8651078.
Τα συμπληρωμένα έντυπα, καθώς και τα σχετικά δικαιολογητικά θα υποβάλλονται είτε με απευθείας παράδοσή τους μέχρι την 30/11/2009 στην παραπάνω διεύθυνση, είτε με express ταχυδρομείο είτε με courier, από τη σφραγίδα των οποίων θα προκύπτει η ημερομηνία καταθέσεως.
4. Αξιολόγηση υποψηφιοτήτων :
Το Ίδρυμα θα αναθέσει την κρίση των φακέλων υποψηφιότητας σε ορισθείσα επιτροπή.
5. Ανακήρυξη Υποτρόφων :
Η επιλογή των υποτρόφων θα γίνει κατά την αδέσμευτη κρίση της επιτροπής, που έχει ήδη ορίσει το Ίδρυμα και θα εγκριθεί τελικώς από το Δ.Σ. του Ιδρύματος.

Η αυτοπροσωπή εμφάνιση των υποτρόφων στην Αθήνα κατά την τελετή απονομής των υποτροφιών, συνιστά απαραίτητο όρο για τη χορήγηση της υποτροφίας.

6. Καταβολή Υποτροφιών:
Οι υποτροφίες θα καταβληθούν στους βραβευθέντες κατά τη διάρκεια τελετής, η ημερομηνία της οποίας θα ανακοινωθεί στους βραβευθέντες με επιστολή από το Ίδρυμα.
7. Ερμηνεία των όρων του διαγωνισμού :
Το Ίδρυμα ερμηνεύει και συμπληρώνει ελεύθερα τους όρους της παρούσας προκήρυξης.
8. Αποδοχή των όρων του διαγωνισμού :
Το Ίδρυμα διατηρεί το δικαίωμα να μην απονείμει μία ή περισσότερες υποτροφίες σε περίπτωση που κρίνει, κατά την απόλυτη διακριτική του ευχέρεια, ότι οι υποψήφιοι δεν πληρούν τους όρους του διαγωνισμού. Οι διαγωνιζόμενοι δια μόνης της συμμετοχής τους στο διαγωνισμό, αποδέχονται ανεπιφύλακτα τους όρους του.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

ΒΑΣ. ΣΟΦΙΑΣ & ΚΟΚΚΑΛΗ 115 21 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 728 2000 - ΦΑΞ 728 0174

«ΒΡΑΒΕΙΑ ΣΤΑΜΑΤΗ ΡΕΣΤΗ» ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΕΚΠΟΝΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ και ο ΟΜΙΛΟΣ ΒΙΚΤΩΡΑ ΡΕΣΤΗ, επιθυμώντας να συμβάλουν στην προσπάθεια της ελληνικής κοινωνίας για αναβάθμιση της παιδείας στα μείζονα ζητήματα του περιβάλλοντος και του πολιτισμού, προκηρύσσουν διαγωνισμό για την απονομή των πρώτων ΒΡΑΒΕΙΩΝ ΣΤΑΜΑΤΗ ΡΕΣΤΗ.

Συγκεκριμένα προκηρύσσεται διαγωνισμός για την εκπόνηση πρωτότυπων μελετών με αντικείμενο: α) ολοκληρωμένο πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης στα ελληνικά σχολεία και β) πρόγραμμα για την εκπαίδευση των μαθητών των ελληνικών σχολείων σε θέματα πολιτισμού με έμφαση στη μουσική, τα εικαστικά και το θέατρο. Το συνολικό ποσό των Βραβείων ανέρχεται σε 30.000 € για κάθε κατηγορία μελετών.

Οι μελέτες θα πρέπει να συνιστούν πλήρη, σύνθετη και τεκμηριωμένη πρόταση εκπαιδευτικής στρατηγικής, με δυνατότητα εφαρμογής στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Ο Διαγωνισμός θα διεξαχθεί σε δύο κύκλους: Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να υποβάλουν φάκελο υποψηφιότητας με πρόταση εργασίας το αργότερο μέχρι και τις 10/2/2010. Μετά την αξιολόγηση των προτάσεων από την Επιτροπή Κρίσης, θα προχωρήσει η σύνταξη όσων μελετών προκριθούν. Οι ολοκληρωμένες μελέτες θα πρέπει να κατατεθούν, το αργότερο μέχρι και τις 10/12/2010, στη Γραμματεία Δ.Σ. του Συλλόγου Οι Φίλοι της Μουσικής, Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, Βασ. Σοφίας & Κόκκαλη, 115 21.

Πληροφορίες για τη διεξαγωγή και τους όρους του Διαγωνισμού, στην ιστοσελίδα www.sfm.gr του Συλλόγου και στη Γραμματεία Δ.Σ., τηλ.: 210 72 82 713 και 72 82 702 (10:00 – 14:00).

Ο Διαγωνισμός οργανώνεται με την επιστημονική καθοδήγηση των διακεκριμένων καθηγητών Χρ. Ζερεφού και Γ. Μπαρμπινιώτη, οι οποίοι και θα προϊστανται της Επιτροπής Κρίσης.

Μαστίχα Χίου

Η μαστίχα είναι μια φυσική ρητίνη που βγαίνει από τον κορμό του μαστιχόδεντρου. Το χρώμα της είναι υπόλευκο – υποκίτρινο και είναι ημιδιαφανής έως διαφανής. Το μαστιχόδεντρο ευδοκίμει αποκλειστικά και μόνο στη Νότια Χίο. Παίρνει την πλήρη ανάπτυξή του στα 40-50 χρόνια και ζει περίπου 100. Από τον 5ο έως τον 6ο χρόνο δίνει τη ρητίνη και μετά τον 15ο παράγει από 60-250γρ και σε σπάνιες περιπτώσεις 400γρ. Η αποκλειστική παραγωγή της στο νησί της Χίου οφείλεται σύμφωνα με θεωρίες στο εύκρατο κλίμα της περιοχής και στα υποθαλάσσια ηφαίστεια και στο ασβεστολιθικό έδαφος. Έχουν γίνει προσπάθειες να καλλιεργηθεί ο μαστιχοφόρος σχίνος και σε άλλες περιοχές της

Ελλάδας καθώς και σε άλλα κράτη, αλλά χωρίς επιτυχία.



Οι ιδιότητες της μαστίχας είχαν ανακαλυφθεί από τα αρχαία χρόνια. Οι πρώτες αναφορές προέρχονται από τον Ηρόδοτο τον 5ο αιώνα π.χ.. Πολλοί αρχαίοι συγγραφείς αναφέρονται στις θεραπευτικές ιδιότητες της μαστίχας όπως ο Πλίνιος, Ο Θεόφραστος, ο Διοσκουρίδης και ο Γαληνός. Οι φαρμακευτικές της ιδιότητες ήταν γνωστές και στον Ιπποκράτη. Στην αρχαία Ρώμη χρησιμοποιούσαν οδοντογλυφίδες από Μαστιχόδεντρα για να λευκαίνουν τα δόντια τους. Στην αρχαία Ελλάδα μασούσαν το αποξηραμένο ρητινώδες υγρό που έρεε από το φλοιό του μαστιχόδεντρου. Επίσης βρέθηκαν ιατρικές συνταγές στις οποίες φαίνεται πως χρησιμοποιούσαν τη μαστίχα σε διάφορες ασθένειες. Η παραγωγή της μαστίχας γίνεται από τον Ιούνιο έως το Σεπτέμβριο. Η γεύση της μαστίχας στην αρχή του μασήματος είναι μάλλον πικρή στη συνέχεια όμως εξαφανίζεται και το ειδικό της άρωμα προσδίδει μια ιδιαίτερη γεύση. Η σκληρότητά της οφείλεται σε πολλούς παράγοντες όπως η θερμοκρασία, ο χρόνος έκθεσης της μαστίχας και το μέγεθος που έχει το δάκρυ.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Η μαστίχα έχει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση που οφείλεται στο ελεανολικό και ολεανολικό οξύ που περιέχει και δρα επουλωτικά σε φλεγμονές όπως περιοδοντίτιδες, οισοφαγίτιδες, γαστρίτιδες, δωδεκαδακτυλικό έλκος, κολίτιδες και αιμορροΐδες. Επίσης συμβάλλει στην καταπολέμηση της δυσπεψίας και του τυμπανισμού. Κατά το μασήμα της μαστίχας διεγείρεται η παραγωγή σέλου και γαστρικού υγρού, με αποτέλεσμα να διευκολύνεται η πέψη. Ακόμη η μαστίχα χρησιμοποιείται για την αποσκλήρυνση όγκων στον πρωκτό, στο στήθος, στο ήπαρ, στις παρωτίδες, στον σπλήνα, στο στομάχι, στο έντερο και στον οισοφάγο. Έχει αναλγητική, αντιβηχική, ορεξιογόνο, αφροδισιακή, ερυθροποιητική, στυπτική, διουρητική, αιμοστατική και αποχρεμπτική δράση και χρησιμοποιείται και για τις διάρροιες των παιδιών. Είναι το παραδοσιακό φάρμακο για την κακοσμία του στόματος, την ουλίτιδα, τα αποστήματα, την ακμή, τον καρκίνο, το έλκος, τη μαστίτιδα.

Πρόσφατες μελέτες αποδεικνύουν πως ακόμη και σε μικρή ποσότητα (1mg για 2 εβδομάδες) η μαστίχα μπορεί να θεραπεύσει το πεπτικό έλκος που οφείλεται στο βακτηρίδιο **Helicobacter Pylori**, εξαιτίας της αντιμικροβιακής της δράσης. Σημαντική είναι και η επίδρασή της στο ήπαρ όπου φαίνεται να ενεργοποιεί την απορρόφηση της χοληστερόλης, μειώνοντας έτσι τη συγκέντρωσή της στο αίμα. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται ο κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων. Ακόμη η μαστίχα έχει διουρητικές ιδιότητες ενώ αναφέρεται και η δράση της στην αναστολή της σύνθεσης των λευκοτριενίων. Σε έρευνες in vitro έχει αποδειχθεί πως η μαστίχα αναστέλλει την οξείδωση της LDL χοληστερόλης (κακή χοληστερόλη), ενώ παρουσιάζει τη μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση σε σχέση με άλλες ρητίνες και κόμμεα, προστατεύοντας το καρδιαγγειακό σύστημα. Η αντιοξειδωτική της δράση οδηγεί σε μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης που εναποτίθενται στους ιστούς, με αποτέλεσμα την ελάττωση του ρυθμού αθηρογένεσης και μείωσης του κινδύνου εμφάνισης καρδιοπαθειών αλλά και διάφορων μορφών καρκίνου.

Η μαστίχα περιέχει δυο πολύ σημαντικά οξέα, το **ουρσολικό** και **ολεανολικό**, τα οποία είναι υπεύθυνα για την ανβιτικοβιακή, αντικαρκινική, ηπατοπροστατευτική, αντιφλεγμονώδη, αντιελκώδη και αντιυπερλιπιδαιμική της δράση.

Μια ακόμη σημαντική δράση της μαστίχας είναι η χρήση της στην υγιεινή της στοματικής κοιλότητας. Αποτελεί πρώτη ύλη για την παρασκευή οδοντόκρεμας, διαλυμάτων πλύσης και αποσημητικών στόματος γιατί προσφέρει καθαρή αναπνοή, ενώ φαίνεται να δρα ενάντια στο σχηματισμό πλάκας και να προστατεύει τη στοματική κοιλότητα. Σημαντική είναι η περιεκτικότητα της μαστίχας σε διάφορες πολυφαινόλες που σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα συστατικά της έχει ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία. Οι πολυφαινόλες της μαστίχας μειώνουν τα επίπεδα σακχάρου και χοληστερόλης στο αίμα, προστατεύουν τα επιθηλιακά κύτταρα του αναπνευστικού συστήματος, αυξάνουν την HDL χοληστερόλη (καλή χοληστερόλη) και μειώνουν τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης (κακή χοληστερόλη), έχουν αντικαρκινική δράση και αντιαλλεργικές ιδιότητες.

ΧΡΗΣΕΙΣ

Στο κοράνι ο Μωάμεθ συνιστά τη μαστίχα στους πιστούς και ίσως αυτός να είναι και ο λόγος της μεγάλης καταπόνησης της από τον ισλαμικό κόσμο. Οι μωαμεθανοί προσέθεταν μικρή ποσότητα μαστίχας σε σκόνη στη ζύμη

ταί φάρμακα για να αποκτήσει ευχάριστο άρωμα. Οι Αιγύπτιοι καπνίζουν τα καλύτερα των πήλινων δοχείων που έβαζαν νερό με μαστίχα.

Στην ιατρική χρησιμοποιείται σε αλοιφές ενάντια στα εγκαύματα, στα κρυοπαγήματα, σε δερματικές παθήσεις και στην Παρασκευή εμπλάστρων. Τα τελευταία χρόνια μελετάται η χρήση της για την καταπολέμηση του έλκους του στομάχου που οφείλεται στο ελικοβακτηρίδιο του Πυλωρού, ενώ μελετάται και η χρήση της στο Σακχαρώδη Διαβήτη και στην αντιμετώπιση της αυξημένης χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων.

Στη χειρουργική η μαστίχα και το παράγωγό της κολοφώνιο χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ραμμάτων τα οποία απορροφώνται από τον οργανισμό.

Στην οδοντιατρική η μαστίχα χρησιμοποιείται για την υγιεινή των δοντιών. Το μάζημά της συμβάλλει στην καλή διατήρηση της υγείας των ούλων και στην αντισηψία του στόματος. Εφυγραίνει τη στοματική κοιλότητα με την έκκριση σιέλου και αρωματίζει το στόμα, συμβάλλοντας στην καταπολέμηση της κακοσμίας. Η συστηματική χρήση της φαίνεται πως περιορίζει το σχηματισμό πλάκας. Επίσης χρησιμοποιείται ως συστατικό του σφραγίσματος των δοντιών και εκμαγείων των οδοντοστοιχιών.

Η μαστίχα χρησιμοποιείται ακόμη στην αρωματοποιία, στην αισθητική σε κρέμες προσώπου, λόγω της ιδιότητάς της να καθαρίζει το πρόσωπο, στην υφαντουργία ως σταθεροποιητής χρωμάτων και στη ζαχαροπλαστική για την παρασκευή γλυκών, ζαχαρωτών και διαφόρων αρτοσκευασμάτων. Αποτελεί γλυκό του κουταλιού, το γνωστό υποβρύχιο, ενώ χρησιμοποιείται στη μαγειρική και στην ποτοποιία.

Η μαστίχα αποτελεί ένα μοναδικό προϊόν, που, πέρα από τη μοναδική γεύση και αίσθηση που χαρίζει, συμβάλλει στη διατήρηση της καλής υγείας του οργανισμού μας. Η αποκλειστική παραγωγή της στο νησί της Χίου αποτελεί ένα από τα προϊόντα που η ελληνική γη έχει να προσφέρει σε ολόκληρη την ανθρωπότητα.



Καφεΐνη και υγεία

Οι περισσότερες μελέτες που αφορούν στην καφεΐνη και την υγεία βασίζονται στον καφέ και λιγότερο το τσάι, γεγονός που συχνά δυσχεραίνει τη διάκριση της επίδρασης μεμονωμένα της καφεΐνης. Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Ιατρική Εταιρεία, η μέτρια πρόσληψη καφεΐνης (που οι περισσότεροι αρμόδιοι φορείς προσδιορίζουν εκείνη των 300 mg), δεν προκαλεί ανησυχία σχετικά με την υγεία, υπό την προϋπόθεση ότι οι άλλες συνήθειες του τρόπου ζωής (διατροφή, κατανάλωση οινοπνεύματος, κάπνισμα και άσκηση) είναι υγιεινές.



Η καφεΐνη χρησιμοποιείται και καταναλώνεται ευρέως, όπως σε πολλά φάρμακα που αγοράζονται χωρίς συνταγή, ως προσθετικό σε τρόφιμα, ροφήματα, ποτά και αναψυκτικά. Η μέση περιεκτικότητα σε καφεΐνη σε ροφήματα και σοκολάτα:

καφές (85 mg καφεΐνης/ φλιτζάνι 190 ml),
καφές στιγμιαίος(75 mg καφεΐνης/ φλιτζάνι 190 ml),
τσάι (50 mg καφεΐνης/ φλιτζάνι 190 ml),
μαύρη σοκολάτα (5.5-35.5 mg/ κομμάτι 50 γρ),
ρόφημα κακάο(16 mg/ φλιτζάνι 250 ml),
αναψυκτικά τύπου κόλα (30 mg/ φλιτζάνι 250 ml),
οινογενικά ποτά με πρόσθετη καφεΐνη η γκουαράν(28-87 mg/ποτήρι 250 ml).

Τα τελευταία χρόνια η επιστήμη φέρνει νέα στοιχεία γύρω από τη δράση της καφεΐνης στον άνθρωπο. Έτσι υπάρχουν πρόσφατες πληροφορίες για τη σχέση της καφεΐνης και ενυδάτωση του οργανισμού, για το πόσο επηρεάζει το ημερήσιο προφίλ του ατόμου, για την προστατευτική δράση ενάντια της νόσου Alzheimer και διάφορες μορφές καρκίνου.



Πολύς λόγος έχει γίνει εδώ και χρόνια σχετικά με την κατανάλωση της καφεΐνης και την ενυδάτωση. Τελικά, σύμφωνα με το Ινστιτούτο Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των Η.Π.Α.(2004) «τα καφεϊνούχα υγρά και αναψυκτικά μπορούν να συνεισφέρουν στην καθημερινή ενυδάτωση του οργανισμού με τον ίδιο τρόπο που συμβάλλουν τα ροφήματα που δεν περιέχουν καφεΐνη».

Παλαιότερα, η κατανάλωση της καφεΐνης είχε συσχετιστεί με την αύξηση των επιπέδων της ολικής και LDL-χοληστερόλης, ιδιότητα όμως που φαίνεται να μην ισχύει (μάλλον οφείλεται στα διτερπένια, που περιέχονται σε κάποιες ποικιλίες κόκκων καφέ και που αφαιρούνται με το φιλτράρισμα).

Μύθος επίσης αποτελεί το γεγονός ότι η καφεΐνη αυξάνει την αρτηριακή πίεση υγιών ατόμων. Εξαιρεση φαίνεται να αποτελούν όσοι δεν είναι συνηθισμένοι στην καφεΐνη και όσοι καταναλώνουν υψηλές ποσότητες.

Εξετάζοντας την συσχέτιση της καφεΐνης με διάφορες μορφές καρκίνου, σύμφωνα, με τις τελευταίες διατροφικές οδηγίες της Αμερικανικής Κοινότητας για τον Καρκίνο «τα περισσότερα στοιχεία συγκλίνουν στο ότι η συχνή κατανάλωση καφέ ή/και τσαγιού δεν έχει καμία σημαντική σχέση με τον κίνδυνο καρκίνου σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος», γεγονός με το οποίο συμφώνησε η Εθνική Ακαδημία Επιστημών των Η.Π.Α.

Από την άλλη, υπάρχουν δεδομένα ότι η κατανάλωση καφέ μπορεί να είναι προστατευτική ενάντια στην ανάπτυξη της νόσου Alzheimer αλλά και ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου και του ήπατος, αλλά χρειάζονται περαιτέρω μελέτες πριν διατυπωθούν σχετικά συμπεράσματα.

Η καφεΐνη έχει επίσης κατηγορηθεί ότι προκαλεί εθισμό. Ο λόγος γι' αυτή την επίθεση είναι ότι, ενδεχομένως, αν τη διακόψουμε απότομα, μπορεί να παρουσιαστούν συμπτώματα που παραπέμπουν στη «στέρηση», όπως πονοκεφάλους, κόπωση ή υπνηλία, που όμως δεν διαρκούν συνήθως περισσότερο από ένα 24ωρο, ιδίως αν η διακοπή της γίνει σταδιακά.

Αυτό, βέβαια, δεν ανταποκρίνεται καθόλου στην περιγραφή του εθισμού! Αντίθετα, θα λέγαμε ότι η κατανάλωση καφεΐνης – είτε μέσω του καφέ (60-120mg ανά φλιτζάνι) είτε, ακόμη περισσότερο, μέσω των αναψυκτικών (μόλις 20-40mg ανά μερίδα) - είναι απλώς μία αγαπημένη, και όχι... εθιστική, συνήθεια!

Λαμβάνοντας, λοιπόν, υπόψη τα μέχρι τώρα δεδομένα και τις συστάσεις των αρμόδιων φορέων, φαίνεται ότι η κατανάλωση των αγαπημένων πηγών καφεΐνης μπορεί να γίνεται άφοβα, πάντοτε με μέτρο και ιδανικά στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής.

Ιστοσελίδα "Αιγαίου Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

www.aegean.gr/sports

