



# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLIX ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2009

e-περιοδική έκδοση

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



## Γ.Σ Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Αναλυτικό ΣΕΛ. 2

### ΜΕΡΟΣ Ι

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ  
ΣΕΛ. 3

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ  
ΣΕΛ. 4

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ  
ΚΕΝΤΡΟΥ  
ΠΑΝ/ΜΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ  
ΣΕΛ. 8



15ο Πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους

## Αγιάσος - Όλυμπος



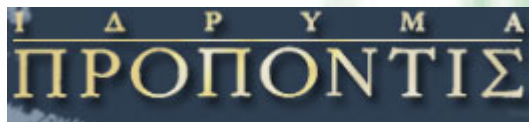
Αναλυτικό ΣΕΛ. 5

## Παγκόσμιοι αγώνες Special Olympics: Αθήνα 2011

Πρόγραμμα Εθελοντισμού ΣΕΛ. 6

### ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΑΣΠΙΔΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ  
ΝΕΑΣ ΓΡΙΠΗΣ  
ΣΕΛ. 9-10



## Υποτροφίες Ιδρύματος "ΠΡΟΠΟΝΤΙΣ"

Αναλυτικό ΣΕΛ. 6-7

"Υποτροφίες Ιδρύματος "ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ  
ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ"

Σελ.6

Οι εχθροί της καρδιάς  
Αναλυτική παρουσίαση Σελ.11



## Ετήσια Γενική Συνέλευση Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης

Στο αμφιθέατρο της κεντρικής βιβλιοθήκης του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 16 Νοεμβρίου η ετήσια Γενική Συνέλευση της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα σε ότι αφορά το προγραμματισμό για διοργάνωση των Πανελληνίων φοιτητικών πρωταθλημάτων Ακαδημαϊκής περιόδου 2009-2010 εκδήλωσαν ενδιαφέρον τα παρακάτω Πανεπιστημιακά και Τεχνολογικά Ιδρύματα:



### ΑΘΛΗΜΑ

- Ποδόσφαιρο
- Χιονοδρομίες
- Κολύμβηση/υδατοσφαίριση/ Μπάντμιντον και επίδειξη αγώνων συγχρονισμένης κολύμβησης
- Τζούντο/πάλη/άρση βαρών
- Μπριτζ/σκάκι/επιτραπέζια αντισφαίριση και επίδειξη αγώνων ξιφασκίας
- Καλαθοσφαίριση
- Κλασσικός αθλητισμός
- Αντισφαίριση Beach Volley
- Ανώμαλος Δρόμος
- Πετοσφαίριση

### ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

- Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
- Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Πολυτεχνείο Κρήτης
- Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Πανεπιστήμιο Δυτ. Μακεδονίας
- ΤΕΙ Κρήτης
- ΤΕΙ Χαλκίδας
- Πανεπιστήμιο Πάτρας
- ΤΕΙ Θεσσαλονίκης
- Πανεπιστήμιο Πειραιά

### ΤΟΠΟΣ

- Ιωάννινα
- Χανιά
- Κομοτηνή
- Φλώρινα
- Ηράκλειο
- Χαλκίδα
- Πάτρα
- Ημαθία
- Αθήνα

Οι ημερομηνίες διεξαγωγής των πρωταθλημάτων θα γίνει με νεώτερη ενημέρωση έπειτα από συνεδρίαση της εκτελεστικής Γραμματείας της ΕΑΤΕ.

Στα ομαδικά αθλήματα (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση και υδατοσφαίριση) συμμετέχουν οι οκτώ ομάδες των Ιδρυμάτων που θα επικρατήσουν στις αντίστοιχες προκριματικές φάσεις. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου συμμετέχει στον πρώτο προκριματικό όμιλο, ο οποίος απαρτίζεται από τα παρακάτω Ιδρύματα:

- Πανεπιστήμιο Αιγαίου
- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
- Οικονομικό Πανεπιστήμιο

## Αντισφαίριση

**Μ**ε εντατικούς ρυθμούς συνεχίζονται οι προπονήσεις αντισφαίρισης στο αθλητικό συγκρότημα του κλειστού γυμναστηρίου της Νεάπολης με την τεχνική εποπτεία του **Κ.Φ.Α Νταλώση Δημήτρη**. Υπενθυμίζεται ότι το εβδομαδιαίο πρόγραμμα για τη δραστηριότητα της αντισφαίρισης είναι κάθε:

**Δευτέρα 15.30 – 17.00**

**Τετάρτη 15.30 - 17.00, 20.00-21.00**



## Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2009-2010

**Μ**ε νικηφόρο ξεκίνημα των ομάδων Επιστημών της Θάλασσας και Κοινωνιολογίας συνεχίζεται το διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης Ακαδημαϊκής περιόδου 2009-2010. Συγκεκριμένα η ομάδα του τμήματος επιστημών της Θάλασσας επικράτησε έπειτα από ένα αμφίροπο αγώνα της ομάδας της Γεωγραφίας με 63-56 ενώ η ομάδα της Κοινωνιολογίας επί της ομάδας του περιβάλλοντος με 101-72. Η ομάδα του τμήματος της Κοινωνικής Ανθρωπολογίας και Ιστορίας λόγω αδυναμίας συγκρότησης ομάδας έχασε άνευ αγώνων τα δύο πρώτα της παιχνίδια. Αναλυτικά το πρόγραμμα και τα αποτελέσματα των αγώνων:



### 1<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	17/11	13.00	0-21
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	18/11	13.00	63-56
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	24/11	13.00	

### 2<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	25/11	13.00	0-21
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	01/12	13.00	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	02/12	13.00	72-101

### 3<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	08/12	13.00	0-21
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	09/12	13.00	
Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	15/12	13.00	

### 4<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

### 5<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

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

## 15ο Πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους: Αγιάσος - Όλυμπος

**Η** περιπατητική διαδρομή Αγιάσος – Όλυμπος που δεν πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 28 Νοεμβρίου λόγω βλάβης του Πανεπιστημιακού λεωφορείου θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 12 Δεκεμβρίου. Όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν μπορούν να δηλώνουν συμμετοχή μέχρι την Πέμπτη 10 Δεκεμβρίου στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Πολιτιστικό κέντρο Πανεπιστημίου Αιγαίου, Ναυμάχου Παπανικολή 11, 1<sup>ος</sup> όροφος) καθημερινά 9.00-13.00, τηλ. 2251036016, e-mail: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr). Η αναχώρηση θα γίνει από το supermarket νεροπορίας (παρκινγκ Μυτιλήνης) το Σάββατο 12 Δεκεμβρίου 08.30.



### Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού 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](http://www.aegean.gr/sports)



# Παγκόσμιοι αγώνες Special Olympics: Αθήνα 2011

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ



**Τ**ο Πρόγραμμα Εθελοντισμού των Παγκόσμιων Αγώνων Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011 επιδιώκει να παρέχει στα χιλιάδες άτομα που θα προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στη διοργάνωση μια αξέχαστη και ωφέλιμη εμπειρία ζωής, που στοχεύει στην κατανόηση και αποδοχή των ατόμων με διανοητική αναπηρία αλλά και της διαφορετικότητας.

Τα Special Olympics υποστηρίζουν 700.000 εθελοντές σε 185 κράτη, οι οποίοι προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και διεθνές επίπεδο σε 2.25 εκατομμύρια αθλητές σε όλο τον κόσμο. Στην Ελλάδα στις δραστηριότητες των Special Olympics δραστηριοποιούνται 2.500 εθελοντές υποστηρίζοντας τις ανάγκες προπονήσεων και αγωνιστικών συμμετοχών 11.000 αθλητών με διανοητική αναπηρία.

Οι εθελοντές που υποστηρίζουν τα Special Olympics σε όλο τον κόσμο προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε διάφορους τομείς - πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις προπονήσεις και τις αγωνιστικές δραστηριότητες - και δίνουν έτσι την ευκαιρία σε άτομα με διανοητική αναπηρία να ζήσουν τον ενθουσιασμό, την χαρά και την καταξίωση που συνδέεται με τον αθλητισμό.

Στόχος του Προγράμματος Εθελοντισμού των Παγκόσμιων Αγώνων Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011 είναι η δημιουργία ομάδας 25.000 εμπνευσμένων εθελοντών που θα συμβάλουν μέσα από τις θέσεις που θα αναλάβουν, στην παροχή υψηλής ποιότητας υπηρεσιών στους αθλητές και σε όλους τους συμμετέχοντες της διοργάνωσης.

Οι Παγκόσμιοι Αγώνες Special Olympics, θα πραγματοποιηθούν από τις 25 Ιουνίου έως 4 Ιουλίου 2011 και πρόκειται για την μεγαλύτερη διοργάνωση που ανέλαβε η Χώρα μας μετά τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2004. Αναμένεται να φιλοξενήσουν 7.500 αθλητές, 2.500 προπονητές, 3.000 κριτές και διαιτητές, 25.000 εθελοντές, 40.000 μέλη οικογενειών των αθλητών και χιλιάδες θεατές και δημοσιογράφους από κάθε γωνιά της Υφηλίου.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται και στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ" (Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Αιγαίου, 1<sup>ος</sup> όροφος).

### ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

<http://www.athens2011.org/volform/indexgr.asp>

## Υποτροφίες

### Ι. Υποτροφίες Ιδρύματος ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Ιδρύματος ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ προκηρύσσει χορήγηση 8 υποτροφιών, από το ακαδημαϊκό έτος 2009-2010 σε απόφοιτους Λυκείου οι οποίοι έχουν εγγραφεί και φοιτούν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και κατάγονται από τη Λέσβο. Σε περίπτωση ισοβαθμίας προτιμώνται οι καταγόμενοι από σειρά από το Πλωμάρι, τα Πάμφιλα και τη Μυτιλήνη.

Δικαιώματα συμμετοχής έχουν οι οικονομικά αδύνατοι άριστοι απόφοιτοι της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης κατά προτίμηση σε Οικονομικές και θετικές επιστήμες. Σε περίπτωση που δεν υπάρχουν άριστοι υποψήφιοι, οικονομικά αδύνατοι, η επιλογή θα γίνεται βάσει της βαθμολογίας του απολυτηρίου του Λυκείου έως του βαθμού "λίαν καλώς". Ειδικότερα για το ακαδημαϊκό έτος 2009-2010 θα ανακηρυχθούν:

- 5 υπότροφοι για σπουδές στα Α.Ε.Ι. και

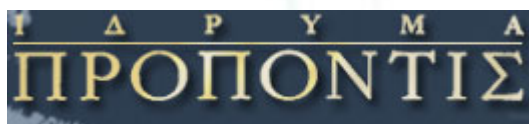
- 3 υπότροφοι για σπουδές στα Τ.Ε.Ι.

Η επιλογή και ανακήρυξη των υποτρόφων θα γίνει χωρίς διαγωνισμό, κατά την κρίση του Δ.Σ. του Ιδρύματος, με κριτήρια την οικονομική ανεπάρκεια του υποψηφίου και της οικογένειάς του, τη βαθμολογία του απολυτηρίου του Λυκείου και κοινωνικά κριτήρια.

Το ποσό της υποτροφίας θα ανέρχεται σε διακόσια πενήντα (250) ευρώ μηνιαίως.

Εκείνοι που επιθυμούν να συμπεριληφθούν στους υποψηφίους για επιλογή υποτρόφους, οφείλουν να υποβάλλουν μέχρι την 29η Ιανουαρίου 2010 αίτηση, η οποία θα συνοδεύεται από τα απαραίτητα δικαιολογητικά. Η κατάθεση θα γίνεται στα Γραφεία του Ιδρύματος, στην οδό Κομνηνάκη 29 στη Μυτιλήνη, 1ος όροφος, όπου μπορούν οι ενδιαφερόμενοι να ζητούν περισσότερες πληροφορίες.

## II. Υποτροφίες Ιδρύματος "ΠΡΟΠΟΝΤΙΣ"



### ΤΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΡΟΠΟΝΤΙΣ ΠΡΟΚΗΡΥΣΣΕΙ ΤΟ 11ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΝΟΜΗ ΕΞΗΝΤΑ (60) ΥΠΟΤΡΟΦΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 2010/2011

#### Α. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ

Το Ίδρυμα προκηρύσσει **τριάντα (30)** υποτροφίες εξωτερικού για μεταπτυχιακές σπουδές Α' και Β' Κύκλου. Γίνονται δεκτές αιτήσεις στους εξής κλάδους:

**ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ:** Ναυτιλιακές Σπουδές, Ναυτικό Δίκαιο, Ναυπηγική και Ναυτική Μηχανολογία, Οικονομικές, Πολιτικές και Κοινωνικές Επιστήμες, Νομική, Μαθηματικά, Φυσική, Ιατρική, Αρχιτεκτονική, Πληροφορική.

**Όριο ηλικίας:** 26 ετών για σπουδές επιπέδου Master, 28 ετών για διδακτορικές σπουδές (28 και 30 ετών αντιστοίχως, εφ' όσον ο υποψήφιος έχει εκπληρώσει τις στρατιωτικές του υποχρεώσεις) και 35 ετών μόνον για απόφοιτους Ιατρικής Σχολής.

**Ελάχιστος απαιτούμενος βαθμός:** 7.0 (για σπουδές επιπέδου Master) και 8 (για διδακτορικές σπουδές).

Επίσης χορηγούνται υποτροφίες μέγιστης διάρκειας 18 μηνών για μετεκπαίδευση, εξειδίκευση ή Ιατρική έρευνα στο εξωτερικό, για ιατρούς οι οποίοι έχουν ολοκληρώσει την ειδικότητά τους.

**Βαθμός πτυχίου:** τουλάχιστον 7.5 Όριο ηλικίας: 35 ετών.

#### Β. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ

Το Ίδρυμα προκηρύσσει **τριάντα (30)** υποτροφίες εσωτερικού για μεταπτυχιακές σπουδές Α' και Β' Κύκλου. Γίνονται δεκτές αιτήσεις με τους ίδιους όρους και προϋποθέσεις που ισχύουν για τις υποτροφίες εξωτερικού.

**ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ:** Ναυτιλιακές Σπουδές, Ναυτικό Δίκαιο, Ναυπηγική και Ναυτική Μηχανολογία, Οικονομικές, Πολιτικές, Κοινωνικές και Ανθρωπιστικές Επιστήμες, Νομική, Μαθηματικά, Φυσική, Ιατρική, Αρχιτεκτονική, Πληροφορική.

#### Γ. ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Το Ίδρυμα θα χορηγήσει υποτροφίες για Μεταδιδακτορική Έρευνα Μελών Δ.Ε.Π.

**ΟΙ ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ** στα ως άνω προγράμματα περιέχονται στο πλήρες κείμενο της Προκήρυξης, το οποίο διατίθεται μαζί με **Έντυπα Αιτήσεων** από το Ίδρυμα στην εξής διεύθυνση και ώρες 11:00 - 17:00:

Φίλωνος 137, 185 36 Πειραιάς, Τηλέφωνο: (210) 45 89 900

Web Page: [www.propondis.gr](http://www.propondis.gr), e-mail : [info@propondis.gr](mailto:info@propondis.gr)

Πρόσβαση υποβολής αιτήσεων **μέχρι και 29-01-2010** .

## Εκδηλώσεις Πολιτιστικού Κέντρου Πανεπιστημίου Αιγαίου

# ΚΑΡΜΑ

Η ομάδα Θεάτρου και έρευνας **Ατροπος** παρουσίασε το Σάββατο 7 Νοεμβρίου το δράμα

ΚΑΡΜΑ στο Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου. Οι συντελεστές της παράστασης Σταμάτης Ευσταθίου (ιδέα/κείμενα/Σκηνοθεσία), Τζέσικα Καιμπαλή και Γιάννης Πανέρας (Τελεστής-μουσικός) καθήλωσαν τους θεατές με τις μοναδικές τους ερμηνείες.



## 1 χρόνος λειτουργίας

Στα πλαίσια των εορταστικών εκδηλώσεων για τον ένα χρόνο λειτουργίας του Συμβουλευτικού Σταθμού Λέσβου πραγματοποιήθηκε την Τετάρτη 4 Νοεμβρίου εκδήλωση στο Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου ενώ το παρών στην μουσικοχορευτική παράσταση έδωσε η φοιτητική ομάδα **Adagio**.



## Η σωστή διατροφή ασπίδα κατά της νέας γρίπης

Εκτός, βέβαια, του εμβολιασμού και της ατομικής υγιεινής, σημαντικό ρόλο στην θωράκιση του ανθρώπινου οργανισμού διαδραματίζει και η καθημερινή διατροφή.

Είναι άλλωστε και το πιο λογικό τη στιγμή που η διατροφή μας τροφοδοτεί με το απαραίτητο καύσιμο καθημερινά. Έτσι, λοιπόν, όσο πιο πλήρης, ελαφριά και ισορροπημένη είναι η διατροφή μας, τόσο καλύτερα λειτουργεί ο μεταβολισμός και γενικά ο οργανισμός.



Διατροφή

Η διατροφή μπορεί να προσφέρει διάφορες αντιοξειδωτικές, κυρίως, ουσίες που μπορούν να θωρακίζουν τον οργανισμό και να τον καταστήσουν ισχυρότερο και πιο άτρωτο. Ένας καλά λειτουργών οργανισμός έχει ένα πλήρες αμυντικό οπλοστάσιο που τον κάνει άτρωτο σε ιώσεις και λοιμώξεις, συμπεριλαμβανομένης και της νέας γρίπης τύπου A H1N1

Οι διάφορες θρεπτικές ουσίες της διατροφής είναι σε θέση να ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού. Το ανοσοποιητικό σύστημα με τα αντισώματα που παράγει μπορεί να εξουδετερώνει τους ιούς της γρίπης και άλλους εισβολείς, αρκεί, μόνον, να λειτουργεί σωστά.

Οι «στρατιώτες» που αποτελούν το ανθρώπινο

Για την πρώτη αυτή γραμμή άμυνας του οργανισμού πολύτιμη ενίσχυση προσφέρουν τα ακόλουθα: **το κοτόπουλο, το ασπράδι του αυγού που είναι καθαρό λεύκωμα, το ψάρι που περιέχει Ω3, Ω6 και Ω7 λιπαρά οξέα, το γάλα, το ελαιόλαδο που περιέχει μεγάλες ποσότητες ελευρωπαίνης, ο ηλιόσπορος, τα μανιτάρια, και η σπιρουλίνα που περιέχει 70% πρωτεΐνη.**

Για την προσπόριση του οργανισμού με **βιταμίνη Α** που ενισχύει την λειτουργία και την ανθεκτικότητα των αναπνευστικών βλεννογόνων, τα ακόλουθα λαχανικά και φρούτα συμβάλουν θετικά: **Καρότα, μπρόκολο, σπανάκι, άσπρο και κόκκινο λάχανο, αχλάδια, ακτινίδια, μάνγκο, σπιρουλίνα.**

Η **βιταμίνη C** παίζει σπουδαίο ρόλο στην ενεργοποίηση των T λεμφοκυττάρων που επιτίθενται εναντίον των ιών και τους καταστρέφουν, αλλά και λόγω του ότι η βιταμίνη C δεν μπορεί ούτε να συντεθεί ούτε και να αποθηκευτεί στο ανθρώπινο σώμα, είναι σημαντικό καθημερινά να λαμβάνουμε στη διατροφή μας τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C, η οποία, από την άλλη, έχει δικές της αντιικές ιδιότητες, λόγω κυρίως της αντιοξειδωτικής της δράσης.

Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C είναι: **Όλα τα εσπεριδοειδή, τα διάφορα μούρα, τα μάνγκο, τα ακτινίδια, τα παπάγια, τα ακτινίδια, τα μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, οι πράσινες πιπεριές και η σπιρουλίνα.**



ανοσοποιητικό σύστημα μπορούν να λειτουργήσουν καλύτερα μόνον σε ιδανικές συνθήκες, δηλαδή, όταν ο οργανισμός είναι ξεκούραστος, και πλήρης καυσίμων τα οποία ο οργανισμός λαμβάνει μέσω της καθημερινής διατροφής που του προσδίδει όλα εκείνα τα στοιχεία που απαιτούνται για την απρόσκοπτη λειτουργία του.

Τα άτομα που δεν τρέφονται επαρκώς, δηλαδή που δεν έχουν μια σχετικά νορμάλ διατροφή είναι πιο ευάλωτα στις μολύνσεις. Χωρίς καλής ποιότητας πρωτεΐνες δεν μπορούν να καταστρώσουν σωστά την άμυνα του οργανισμού. Για την παραγωγή υγιών αντισωμάτων ο μηχανισμός που τα παράγει -το ανοσοποιητικό σύστημα, χρειάζεται καλής ποιότητας πρωτεΐνες.

Οι ιστοί που έρχονται πρώτα σε επαφή με τον ιό π.χ. της γρίπης τύπου A H1N1, όπως το δέρμα και οι βλεννογόνοι του στόματος και της μύτης πρέπει να βρίσκονται στην καλύτερη δυνατή κατάσταση διότι, απλά, αποτελούν την μοναδική φυσική μπαριέρα μεταξύ του ιού και του σώματος

Ο **ψευδάργυρος** είναι σημαντικό στοιχείο για την απρόσκοπτη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Η ηρεσίνωση του οργανισμού με ψευδάργυρο συμβάλει τα μέγιστα στην άμυνα κατά των ιώσεων, όπως αυτής της νέας γρίπης τύπου A H1N1. Ο ψευδάργυρος για να απορροφηθεί καλύτερα χρειάζεται την βιταμίνη C, και υπάρχει στα **αυγά, τα λιπαρά ψάρια, το βοδινό και το μοσχαρίσιο κρέας και στον ηλιόσπορο.**

Το **σελήνιο** είναι μία από τις κορυφαίες αντιοξειδωτικές ουσίες με έντονη αντιική δράση. Βρίσκεται στο έδαφος, συγκεντρώνεται στα φυτά και, κατ' αυτόν τον τρόπο, περνάει στην τροφική αλυσίδα. Πολύ καλές πηγές σεληνίου αποτελούν **τα καρύδια (κυρίως τα καρύδια Βραζιλίας), τα ψάρια, το θαλασσινό, τα εντόσθια (νεφρά και συκώτι) το κρέας και τη σπιρουλίνα. Τα δημητριακά, τα λαχανικά**

Ο **σίδηρος** είναι σημαντικό στοιχείο για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Βρίσκεται σε τρόφιμα όπως: **κόκκινο κρέας, όσπρια (κυρίως φακές), σπανάκι, μπρόκολο, Λαχ. Βρυξελλών, Οστρακοειδή, Ξηροί καρποί, σπιρουλίνα,** κλπ. Όπως και στον ψευδάργυρο, για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου, απαιτείται η συνδρομή της βιταμίνης C.

Μία άλλη τροφή που βοηθά στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι το σκόρδο το οποίο παίζει σημαντικότατο ρόλο στην μάχη κατά των ιογενών λοιμώξεων. Περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η αλισίνη που όπως φαίνεται εμποδίζει τους ιούς να προκαλέσουν οξειδωτικές βλάβες τους ιστούς του ανθρώπινου οργανισμού.

Θα ήταν εξαιρετικά συνετό να κατανοήσουμε πως η διατροφή μπορεί να παίξει ένα σημαντικό ρόλο στην ισχυροποίηση των αμυντικών λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού ενάντια στη νέα γρίπη τύπου A H1N1, αλλά και άλλων κοινών εποχικών γριπών.



## Οι εχθροί της καρδιάς

### Οι εχθροί της καρδιάς

Η καρδιά λιονταριού μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε καρδιά μαρουλιού, αν η προσοχή μας δεν είναι η πρέπουσα και αν δεν αντιμετωπίσουμε ώριμα το θέμα.



#### Αρτηριακή υπέρταση

Από υπέρταση προσβάλλεται το 20% των ενηλίκων, μετά τα 60 έτη όμως το 50%. Αν το πιεσόμετρο δείχνει συχνά από 13 μέχρι 14 (η μεγάλη) και 8 μέχρι 8,5 (η μικρή), τότε η επίσκεψη στον γιατρό επιβάλλεται.



#### Χοληστερίνη

Η χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια είναι από τα πρώτα πράγματα που εξετάζουν οι γιατροί, καθώς το 43% του πληθυσμού πάσχει από υπερχοληστεριναιμία. Αν η τιμή της στο αίμα είναι πάνω από 190 mg% τότε είναι καιρός για διαίτα.



#### Κάπνισμα

Οι κάτω των 45 ετών θάνατοι από έμφραγμα του μυοκαρδίου οφείλονται σε ποσοστό 80% στο κάπνισμα. Συνδέεται με τη στεφανιαία νόσο, τα εγκεφαλικά αγγειακά επεισόδια, το ανεύρυσμα αορτής κ.ά. Δεν είναι κακή συνήθεια, είναι αρρώστια.



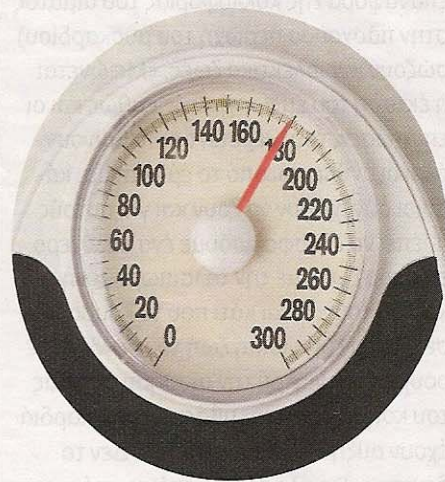
#### Καθιστική ζωή

Υπάρχουν Έλληνες που έχουν ξεχάσει τι πάει να πει περπάτημα. Η καθιστική ζωή, ακόμα και όταν σκοτώνεσαι στη δουλειά, «σκοτώνει» και καλό είναι να ανακαλύψουμε αυτή την αλήθεια πριν μας την επιβεβαιώσει ο γιατρός.



#### Σακχαρώδης Διαβήτης

Εάν η τιμή του σακχάρου στο αίμα είναι πάνω από 140 mg%, πρέπει να ανησυχούμε. Αν είναι πάνω από 200 έχουμε διαβήτη. Η νόσος επηρεάζει τις στεφανιαίες αρτηρίες και ευθύνεται για το 15% των επεμβάσεων (π.χ. μπαλονάκι).



#### Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία ευνοεί την ανάπτυξη αθηρωματικής καρδιαγγειακής νόσου - φράζει δηλαδή τις αρτηρίες. Οι αδύνατοι και οι κανονικοί σε βάρος άνθρωποι έχουν, γενικά, πιο γερή καρδιά.

Η πρόληψη ήταν, είναι και θα είναι η καλύτερη θεραπεία. Ας το ασπαστούμε.