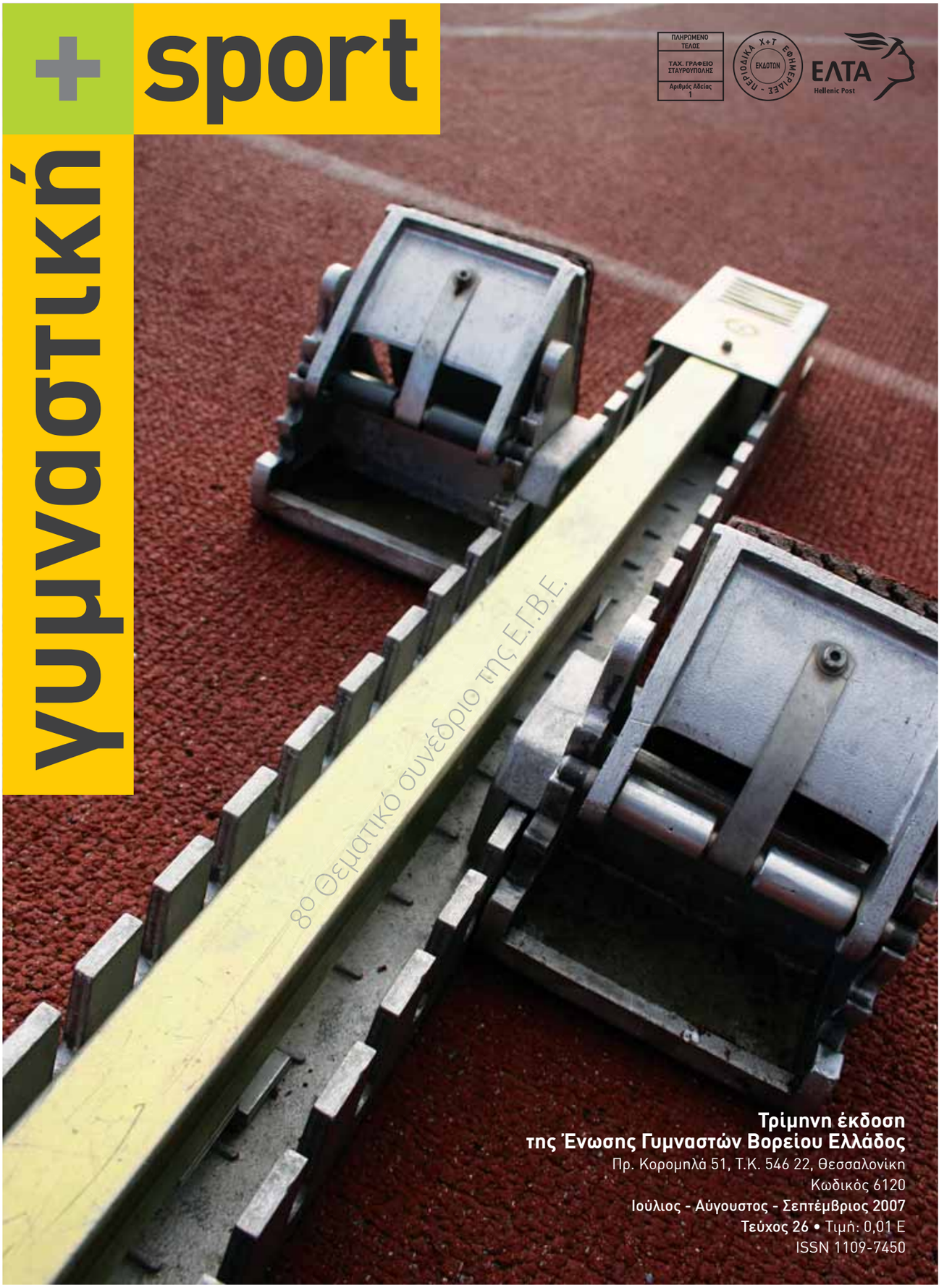
γυμναστική + sport



ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
ΤΑΧ. ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
Αριθμός Αδείας 1

ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ Χ+Τ ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ - ΕΚΔΟΤΩΝ

ΕΛΤΑ Hellenic Post

8ο Θεματικό συνέδριο της Ε.Γ.Β.Ε.

Τρίμηνη έκδοση
της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος
Πρ. Κορομηλά 51, Τ.Κ. 546 22, Θεσσαλονίκη
Κωδικός 6120
Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2007
Τεύχος 26 • Τιμή: 0,01 Ε
ISSN 1109-7450

Χαριλάου GYMNASIUM

γυμναστείτε με

35€

και απολαύστε πρόγραμμα χαλάρωσης ή αισθητικής εντελώς **δωρεάν**

Χαριλάου
Γυμν. Μικρού 14-16 (προέκταση Μαρτίου)
Τηλ.: 2310 334222 • Fax: 2310 334223
e-mail: gymnasium_harilaou@hotmail.com

DYNAMITE®
PAINTBALL

Ελάχιστα έξω από την Θεσσαλονίκη
στο δρόμο για χαλκιδική βρίσκεται
το πιο άρτια οργανωμένο πεδίο paintball
στη βόρεια Ελλάδα.
Σε δέκα στρέμματα, τέσσερις πίστες
με διαφορετική θεματολογία
(κάστρο, στρατόπεδο, χαρακώματα, φουσκωτό)
ξεπερνούν την φαντασία κάθε παίκτη
ανεξαρτήτου εμπειρίας.
Στις εγκαταστάσεις του **Dynamite** διοργανώνονται
τόσο μεγάλα σενάρια όσο και τουρνουά counter strike.
Το πεδίο διαθέτει εξοπλισμό προς ενοικίαση
για μεγάλο αριθμό παικτών ώστε να μπορούν
να παίξουν και οι μεγαλύτερες παρέες.

- **Πακέτα συμμετοχής από 20 €/άτομο**
- **3 γήπεδα paintball**
- **1 γήπεδο speedball**
- **Ενοικίαση εξοπλισμού**
- **Νυχτερινό παιχνίδι**

explosive action

PAINTBALL

Maxs Sport Greece
Κατάστημα με οτιδήποτε
αφορά το paintball.
Πλήρης εξοπλισμός
και υποστήριξη για
τη δική σας πίστα
στις οικονομικότερες
τιμές.
Διάθεση χονδρική-λιανική
www.**dynamitepaintball**.gr
www.**maxs-sport**.gr
www.**paintball**.gr

7ο χλμ Θεσσαλονίκης - Χαλκιδικής

6946 955731
6946 565266
2310 308688

Τρίμηνη έκδοση
της Ένωσης Γυμναστών
Βορείου Ελλάδος

Ιούλιος - Αύγουστος -
Σεπτέμβριος 2007

ISSN 1109-7450
ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΝΤΥΠΟΥ 6120
Τεύχος 26 • Τιμή: 0,01 Ε

Ιδιοκτήτης:
Ένωση Γυμναστών
Βορείου Ελλάδος
Πρ. Κορομηλά 51
Τ.Κ. 546 22, Θεσσαλονίκη
✆ 2310 282 512
www.egve.gr
✉ info@egve.gr

Εκδότης:
ALTER PROTASIS
ΦΙΛΙΠΠΟΣ BUSINESS CENTER
Αγίας Αναστασίας & Λαέρτου
Τθ 21059, ΤΚ 55510, Πυλαία
✆ 2310488307
🖷 2310488329
www.alterprotasis.gr

Σχεδιασμός - Φωτογραφίες:
PinkFish Creative Services
Πάνος Χαραμόγλου
✆ 2310 222 782
✉ pinkfish.gr@gmail.com

Εκτύπωση-βιβλιοδεσία:
Typoman, 17ης Νοέμβρη 85
✆ 2310 950 997

Direct mail:
Pan-direkt, Αραπίτσας 15
✆ 2310 968 118

Υποδοχή διαφημίσεων:
Έλενα Δεληνικόλα
✉ periodiko@egve.gr

Υπεύθ. Έκδοσης - Επιμ. ύλης:
Αθανάσιος Παπαγεωργίου,
Πρόεδρος ΕΓΒΕ

Υπεύθυνος δημιουργικού:
Γεώργιος Παρισόπουλος,
Γεν. Γραμματέας ΕΓΒΕ

Οι απόψεις των συγγραφέων των διαφόρων άρθρων που δημοσιεύονται σε αυτό το έντυπο δεν ταυτίζονται αναγκαστικά με τις επίσημες θέσεις της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος.

οι καιροί αλλάζουν το περιοδικό αλλάζει

Το 2001, στην προσπάθεια της Ε.Γ.Β.Ε. για άμεση και έγκυρη ενημέρωση των συναδέλφων καθηγητών Φυσικής Αγωγής και του αθλητικού κόσμου γενικότερα, προχωρήσαμε στη δημιουργία ενός δεύτερου περιοδικού (το πρώτο μας περιοδικό είναι το επιστημονικό περιοδικό «ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ» το οποίο εκδίδει η Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος από το 1980 έως σήμερα, είναι το πρώτο που εκδόθηκε ποτέ και το μακροβιότερο αντίστοιχο περιοδικό στο χώρο της επιστήμης της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην Ελλάδα). Το δεύτερο αυτό περιοδικό, το οποίο κρατάτε στα χέρια σας, είναι το ενημερωτικό περιοδικό της Ε.Γ.Β.Ε και φέρει τον τίτλο «ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΠΟΡ». Απευθύνεται στα μέλη της Ένωσης, τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής και στα δημοτικά και ιδιωτικά γυμναστήρια, στα τμήματα Φυσικής Αγωγής των πανεπιστημίων (ΤΕΦΑΑ) και των ιδιωτικών σχολείων και σε επιλεγμένους φορείς και ανθρώπους του αθλητικού χώρου και αποστέλλεται δωρεάν. Από αυτό το τεύχος και στο πλαίσιο της προσπάθειάς μας για συνεχή αναβάθμιση και βελτίωση του περιοδικού, το ενημερωτικό μας περιοδικό αλλάζει συνεργάτη έκδοσης. Μαζί με τη νέα αυτή συνεργασία προχωρήσαμε και σε κάποιες αλλαγές στη μορφή του περιοδικού. Έτσι δημιουργήσαμε μια νέα εικόνα (δημιουργικό), ούτως ώστε το περιοδικό να διαβάζεται πιο εύκολα και πιο ευχάριστα και παράλληλα κάνουμε συνεχείς προσπάθειες να εμπλουτίσουμε και να βελτιώσουμε την ύλη του.

Οι καιροί αλλάζουν…
το περιοδικό αλλάζει…

Με εγκάρδιους συναδελφικούς χαιρετισμούς,
Αθανάσιος Παπαγεωργίου
Πρόεδρος

φαμπρίκης

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΑ - ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

πάντα κοντά στον αθλητή!

ΠΡΟΦΗΤΗ ΗΛΙΑ 46 • ΤΗΛ: 2310 334 677
www.fabrikis.gr • www.sprotmedicine.gr
info@fabrikis.gr • fabrikis@otenet.gr

8ο Θεματικό συνέδριο της Ε.Γ.Β.Ε.

8-9 Δεκεμβρίου 2007
Νέα Δημοτική Βιβλιοθήκη
Δήμου Θεσσαλονίκης

8-9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2007

ΝΕΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΔΗΜΟΥ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
(Εθνικής Αμύνης & Αλ. Σβώλου γωνία)

- **Προθεσμία υποβολής επιστημονικών ανακοινώσεων 29 Νοεμβρίου 2007**
- **Η συμμετοχή στο θεματικό συνέδριο για τα ταμειακά τακτοποιημένα μέλη της Ε.Γ.Β.Ε. είναι δωρεάν.**

Το θεματικό συνέδριο θα περιλαμβάνει:
- Ειδικές εισηγήσεις
- στρογγυλές τράπεζες
- ελεύθερες ανακοινώσεις από όλο το φάσμα της αθλητικής επιστήμης (προφορικές και αναρτημένες)
- εξειδικευμένα σεμινάρια.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΓΓΡΑΦΕΣ:
Ε.Γ.Β.Ε., Προξένου Κορομηλά 51, Τ.Κ. 54622, Θεσσαλονίκη
✆ 2310 282512
www.egve.gr

Επιστημονικές ανακοινώσεις (προφορικές και αναρτημένες)

Θα καλύπτονται τα παρακάτω θέματα της αθλητικής επιστήμης: Προπονησιολογία, Κινητική μάθηση, Κινητική ανάπτυξη, Αθλητιατρική, Αθλητική ψυχολογία, Βιοκινητική - Βιομηχανική, Αθλητική κοινωνιολογία, Αθλητικό δίκαιο, Ειδική αγωγή, Εργοφυσιολογία, Ιστορία Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμός για όλους, Φιλοσοφία του Αθλητισμού, Οργάνωση και Διοίκηση του Αθλητισμού, Άθληση και αναψυχή, Βιοχημεία της άσκησης, Αθλητισμός και Διατροφή, Διδακτική και θεωρία της φυσικής αγωγής και του αθλητισμού, Ειδικά θέματα διαφόρων αθλημάτων, Χορός και Λαογραφία, Αθλητική τεχνολογία, Φυσιοθεραπεία, Ντόπινγκ, Μετρήσεις και αξιολόγηση, Αερόμπικ, Στατιστική, Φυσιολογία, Εργομετρία, κλπ.

Γενικές οδηγίες - Πληροφορίες

1. Οι περιλήψεις των επιστημονικών ανακοινώσεων (προφορικών και αναρτημένων) πρέπει να αποσταλούν μέχρι 29 Νοεμβρίου 2007 είτε στη διεύθυνση της Ε.Γ.Β.Ε. (Προξένου Κορομηλά 51, 54622 Θεσσαλονίκη, τηλ. και φαξ 2310 / 282512), είτε ηλεκτρονικά στο e.mail της Ε.Γ.Β.Ε (egymve@hol.gr) ως επισυναπτόμενο έγγραφο του word και θα γίνονται δεκτές μετά από την κρίση τους από την Επιστημονική Επιτροπή. Στην περίπτωση ηλεκτρονικής υποβολής πρέπει η εργασία να συνοδεύεται απαραίτητα και από το Δελτίο Συμμετοχής στο Θεματικό Συνέδριο (φόρμα υποβολής), την οποία μπορείτε να βρείτε στο internet, στο site της Ε.Γ.Β.Ε. www.egve.gr. Οι εργασίες θα αποστέλλονται για κρίση στην Επιστημονική Επιτροπή, μόνο μετά την καταβολή του δικαιώματος συμμετοχής στο θεματικό συνέδριο από τον συγγραφέα ή τους συγγραφείς. Καμία εργασία δεν θα αποστέλλεται για κρίση εάν δεν έχει καταβληθεί το δικαίωμα συμμετοχής. Σε περίπτωση απόρριψης περίληψης εργασίας από την Επιστημονική Επιτροπή, το δικαίωμα συμμετοχής δεν επιστρέφεται. Μπορεί όμως, να επανυποβληθεί η περίληψη με τυχόν διορθώσεις, χωρίς καταβολή εκ νέου του δικαιώματος συμμετοχής και εφόσον δεν έχει παρέλθει η καταληκτική ημερομηνία υποβολής περιλήψεων. Ακόμα, είναι δυνατό να χρησιμοποιηθεί το ποσό που κατεβλήθη ως δικαίωμα συμμετοχής, σε περίπτωση απόρριψης, για την παρακολούθηση απλώς του θεματικού συνεδρίου ή και για την υποβολή άλλης περίληψης από τον ίδιο ή τους ίδιους συγγραφείς, εφόσον δεν έχει παρέλθει η καταληκτική ημερομηνία υποβολής περιλήψεων. Εφιστάται η προσοχή των συγγραφέων που θα υποβάλλουν εργασίες που θα εγκριθούν, στην υποχρέωσή τους να πραγματοποιήσουν την ανακοίνωσή τους στο θεματικό συνέδριο (σε περίπτωση προφορικής), ή να αναρτήσουν το poster (σε περίπτωση αναρτημένης ανακοίνωσης) και να το παρουσιάσουν στην ειδική συνεδρία που θα γίνει γι' αυτό το λόγο, στο κοινό και στη μικτή επιτροπή (από μέλη της επιστημονικής και της οργανωτικής επιτροπής). Σε περίπτωση μη παρουσίασης της ανακοινώσεως, τους ενημερώνουμε ότι, η μορφή του εντύπου των περιλήψεων και του προγράμματος των ανακοινώσεων που θα διανεμηθεί στο θεματικό συνέδριο δεν θα συνιστά αποδεικτικό παρουσίασης επιστημονικής εργασίας, ενώ μετά το θεματικό συνέδριο θα αποσταλεί επιστολή σε όλα τα πανεπιστημιακά ιδρύματα της χώρας με τη λίστα των ανακοινώσεων που υπεβλήθησαν αλλά δεν έγινε η παρουσίασή τους. Η καταβολή του δικαιώματος συμμετοχής αντιστοιχεί σε μία εργασία. Σε περίπτωση υποβολής περισσοτέρων από μία περιλήψεων από τον ίδιο ή τους ίδιους συγγραφείς, θα πρέπει να καταβληθούν αντίστοιχα δικαιώματα συμμετοχής με τον αριθμό των περιλήψεων των εργασιών που υποβάλλονται.

2. Στο θεματικό συνέδριο θα υπάρξει η δυνατότητα να υποβληθούν και ολόκληρες εργασίες (foul paper), οι οποίες εφόσον κριθούν και γίνουν δεκτές από την Επιστημονική Επιτροπή και καταβάλουν το δικαίωμα συμμετοχής, θα δημοσιευθούν ολόκληρες στο έντυπο των περιλήψεων των εργασιών του θεματικού συνεδρίου. Η παρουσίαση όσων εργασιών αυτού του τύπου εγκριθούν θα γίνει είτε σε ειδική ενότητα, είτε στην αντίστοιχη θεματική ενότητα που θα παρουσιαστούν και οι υπόλοιπες εργασίες, θα έχουν δε μέγιστη διάρκεια παρουσίασης τα 20 λεπτά. Το ποσό συμμετοχής για κάθε τέτοια εργασία είναι 100 Ευρώ. Οι οδηγίες και οι προϋποθέσεις υποβολής εργασίας είναι ίδιες με αυτές του επιστημονικού περιοδικού της Ε.Γ.Β.Ε. και υπάρχουν αναλυτικά στο site της Ε.Γ.Β.Ε. στη διεύθυνση www.egve.gr και σε γενικές γραμμές οι συγγραφείς πρέπει να γνωρίζουν ότι θα πρέπει να ακολουθήσουν τις προδιαγραφές που καθορίζονται από το APA 4. Οι εργασίες δεν θα πρέπει να υπερβαίνουν τις 8 δακτυλογραφημένες σελίδες (μονό διάστημα,

10 cpi, Arial). Οι εργασίες θα υποβάλλονται στη γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε. και θα πρέπει απαραιτήτως να συνοδεύονται από δισκέτα και 3 αντίγραφα (τα δύο από αυτά μόνο με τον τίτλο της εργασίας, χωρίς τα ονόματα του συγγραφέα ή των συγγραφέων). Προθεσμία υποβολής αυτών των εργασιών μέχρι 23 / 11 / 2007.

3. Όλες οι περιλήψεις των προφορικών και των αναρτημένων ανακοινώσεων θα δημοσιευθούν στο έντυπο πρόγραμμα, που θα διανεμηθεί πριν την έναρξη του θεματικού συνεδρίου στους μετέχοντες.

4. Στο τέλος κάθε θεματικής ενότητας του θεματικού συνεδρίου θα ακολουθεί συζήτηση.

5. Η εγγραφή στο θεματικό συνέδριο, η εγγραφή στην Ε.Γ.Β.Ε. και η ταμειακή τακτοποίηση, μπορούν να γίνουν και στο χώρο διεξαγωγής του θεματικού συνεδρίου από ώρα 08.30 το Σάββατο 8 / 12 / 2007. Το πρώτο θέμα θα ξεκινήσει στις 10.00. Εγγραφές θα γίνονται μέχρι και τη λήξη των εργασιών της πρώτης ημέρας (περίπου 21.00).

6. Οι συνάδελφοι που θέλουν να τακτοποιηθούν ταμειακώς (ταμειακά τακτοποιημένοι θεωρούνται όσοι θα έχουν πληρώσει και τη συνδρομή του 2007), μπορούν να ενημερωθούν για το ποσό που οφείλουν από τη γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε. και να το αποστείλουν, μαζί με το δελτίο εγγραφής, συν το ποσό βέβαια, που αντιστοιχεί στη δήλωση συμμετοχής τους στο θεματικό συνέδριο εφόσον παρουσιάζουν εργασία. Όσοι επιθυμούν να εγγραφούν στην Ε.Γ.Β.Ε., να αποστείλουν φωτοτυπία του πτυχίου τους (όχι επικυρωμένη), μαζί με τα πλήρη στοιχεία τους (επώνυμο, όνομα, πατρώνυμο, διεύθυνση, τ.κ., δήμο ή κοινότητα, νομό, τηλέφωνο, έτος λήψης πτυχίου, ειδικότητα) και το ποσό που αντιστοιχεί στην εγγραφή και τη συνδρομή, για να επωφεληθούν από τη δωρεάν συμμετοχή που ισχύει για τα ταμειακώς τακτοποιημένα μέλη της Ε.Γ.Β.Ε.

7. Για ερωτήσεις (π.χ. για τις συνδρομές που οφείλονται) ή για οποιεσδήποτε διευκρινήσεις και πληροφορίες, μπορείτε να απευθύνεστε στην Ε.Γ.Β.Ε. (είτε τηλεφωνικά στο 2310 / 282512, είτε ερχόμενοι στα γραφεία μας, όπου μπορείτε να εγγραφείτε κιόλας), κάθε μέρα (εκτός Σαββάτου και Κυριακής) από τις 17.30 έως 21.30.

8. Τα poster θα αναρτηθούν στο χώρο της γραμματείας του θεματικού συνεδρίου το Σάββατο από ώρα 10.00 έως 19.00, ενώ η παρουσίασή τους στο κοινό και στη μικτή επιτροπή (από μέλη της επιστημονικής και της οργανωτικής επιτροπής) θα γίνει την ίδια μέρα από 17.00 έως 19.00. Μέγιστη διάρκεια παρουσίασης 5 λεπτά για κάθε αναρτημένη ανακοίνωση.

9. Στο θεματικό συνέδριο θα διδάξουν προσκεκλημένοι ειδικοί επιστήμονες της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, αθλητίατροι, αθλητικοί ψυχολόγοι, αθλητικοί μάνατζερς, επικοινωνιολόγοι, κλπ.

10. **Στους συμμετέχοντες θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής.**

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΛΗΨΗΣ • ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΜΕΧΡΙ 29 / 11 / 2007

1. Η περίληψη πρέπει να είναι δακτυλογραφημένη σε μονό διάστημα (Microsoft Word 97 και μεταγενέστερα, με 10 cpi και γραμματοσειρά Arial).

2. Γράψτε τον τίτλο με ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, τα ονόματα των συγγραφέων, το ίδρυμα ή και το τμήμα στο οποίο έγινε η μελέτη, διεύθυνση και πόλη με πεζά. Αφήστε ένα κενό διάστημα και συνεχίστε, χωρίς εσοχή παραγράφου, με το κείμενο της περίληψης το οποίο πρέπει να αποτελεί μόνο μία παράγραφο και να μην ξεπερνά τις 250 λέξεις.

3. Ο τίτλος της περίληψης πρέπει να είναι σύντομος (περίπου 15 λέξεις) και κατανοητός και να αποφεύγονται δυσνόητες λέξεις και φράσεις.

4. Αναφέρατε συνοπτικά το σκοπό της μελέτης, τη μεθοδολογία, τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα. Οι περιλήψεις που δεν θα παρουσιάζουν αποτελέσματα και συμπεράσματα θα απορρίπτονται ως μη ολοκληρωμένες.

5. Εάν επιλέξετε την ταχυδρομική αποστολή ή την υποβολή αυτοπροσώπως στο γραφείο της Ένωσης, θα πρέπει να στείλετε – υποβάλετε το πρωτότυπο με πλήρη στοιχεία και δύο επιπλέον αντίγραφα στα οποία πρέπει να φαίνεται μόνο ο τίτλος και το κείμενο της περίληψης χωρίς ονόματα και διευθύνσεις. Θα πρέπει επίσης να στείλετε – υποβάλετε και μια δισκέτα με το αρχείο της περίληψης (3.5in, Microsoft Word 97, με 10 cpi και γραμματοσειρά Arial). Σε περίπτωση ταχυδρομικής ή αυτοπρόσωπης υποβολής η περίληψη που δεν θα συνοδεύεται από δισκέτα δεν θα αποστέλλεται για κρίση στην επιστημονική επιτροπή. Η περίληψη μπορεί να αποσταλεί και μέσω διαδικτύου στο email της Ε.Γ.Β.Ε (info@egve.gr) ως επισυναπτόμενο έγγραφο του word. Στην περίπτωση ηλεκτρονικής υποβολής πρέπει η εργασία να συνοδεύεται απαραίτητα και από το Δελτίο Συμμετοχής στο Θεματικό Συνέδριο (φόρμα υποβολής), την οποία μπορείτε να βρείτε στο internet, στο site της Ε.Γ.Β.Ε. www.egve.gr.

6. Η χρονική διάρκεια των προφορικών ανακοινώσεων είναι 10 λεπτά και θα υπάρχει δυνατότητα παρουσίασης μέσω Η/Υ.

7. Οι διαστάσεις των αναρτημένων ανακοινώσεων πρέπει να είναι 120 x 80 cm.

8. Όλες οι εργασίες που θα υποβληθούν, θα εξεταστούν με ανώνυμη διαδικασία κρίσης από την Επιστημονική επιτροπή του θεματικού συνεδρίου.

ΔΕΛΤΙΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ • 8ο ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΗΣ Ε.Γ.Β.Ε. • 8 – 9 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2007

ΕΠΩΝΥΜΟ: ..... ΟΝΟΜΑ: ..... ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ: .....

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: ..... ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: .....

Τ.Κ: ..... ΔΗΜΟΣ / ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: ..... ΝΟΜΟΣ: .....

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.): ..... ΕΤΟΣ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΗΣ (ΓΙΑ ΤΟΥΣ Κ.Φ.Α.): .....

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: ..... ΚΙΝΗΤΟ: ..... E – mail: .....

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Ταμειακά τακτοποιημένα μέλη της Ε.Γ.Β.Ε., χωρίς επιστημονική ανακοίνωση	Δωρεάν
Φοιτητές και λοιποί, χωρίς επιστημονική ανακοίνωση	10 Ευρώ
Συμμετοχή με επιστημονική ανακοίνωση για τα ταμειακά τακτοποιημένα μέλη της Ε.Γ.Β.Ε.	20 Ευρώ
Συμμετοχή με επιστημονική ανακοίνωση για όλους τους υπόλοιπους	25 Ευρώ
Για υποβολή ολόκληρης εργασίας (full paper)	100 Ευρώ

☐ Προφορική ανακοίνωση (10 λεπτά) ☐ Poster (120 x 80 cm) ☐ Full paper (20 λέπτα)

Σε περίπτωση παρουσίασης επιστημονικής εργασίας συμπληρώστε και τα παρακάτω (τα στοιχεία συμπληρώνονται από τον πρώτο συγγραφέα και θεωρούνται ως δήλωση συμμετοχής για παρουσίαση επιστημονικής εργασίας). Προθεσμία υποβολής μέχρι 29/11/2007. Η προθεσμίας υποβολής full paper μέχρι 23/11/2007.

ΤΙΤΛΟΣ: .....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ..... ΥΠΟΓΡΑΦΗ: .....

Κόψτε και αποστείλετε συμπληρωμένο το δελτίο συμμετοχής μαζί με την ταχυδρομική επιταγή στην Ε.Γ.Β.Ε., Προξένου Κορομηλά 51, Τ.Κ. 54622, Θεσσαλονίκη.

11 - 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2007

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Ι. ΒΕΛΛΙΔΗΣ, HELEXPO - Δ.Ε.Θ. ΟΡΓΑΝΩΣΗ: ΕΝΩΣΗ ΓΥΜΝΑΣΤΩΝ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΥΠΟΒΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ ΜΕΧΡΙ 29 / 3 / 2008

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΕΓΓΡΑΦΕΣ:
Ε.Γ.Β.Ε., Πρ. Κορομηλά 51,
Τ.Κ. 54622, Θεσσαλονίκη
✆ 2310 282512
www.egve.gr

11ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

φυσικής αγωγής και αθλητισμού με διεθνή συμμετοχή

Αγαπητοί συνάδελφοι,

οι προετοιμασίες έχουν ήδη ξεκινήσει για τη διοργάνωση από την Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος του 11ου Πανελληνίου Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με διεθνή συμμετοχή, που θα διεξαχθεί στη Θεσσαλονίκη από 11 έως 13 Απριλίου του 2008.

Ο έγκαιρος προγραμματισμός και η ανακοίνωση του συνεδρίου μας που διοργανώνεται σε ετήσια βάση, επιτρέπει και σε μας να προσπαθήσουμε και να πετύχουμε καλύτερο αποτέλεσμα και σε όσους θέλουν να το παρακολουθήσουν να μπορέσουν να προγραμματίσουν με άνεση τη συμμετοχή τους. Σε όσους δε επιθυμούν να ανακοινώσουν κάποια επιστημονική εργασία, δίνεται ένα μεγάλο χρονικό διάστημα για να προετοιμαστούν και να στείλουν έγκαιρα την εργασία τους μέσα στα χρονικά πλαίσια που έχει καθορίσει η οργανωτική επιτροπή.

Το συνέδριο θα περιλαμβάνει ειδικές εισηγήσεις - ελεύθερες ανακοινώσεις από όλο το φάσμα της αθλητικής επιστήμης (προφορικές και αναρτημένες), στρογγυλές τράπεζες και εξειδικευμένα σεμινάρια.

Στο επιστημονικό πρόγραμμα του Συνεδρίου θα συμμετέχουν προσκεκλημένοι ειδικοί επιστήμονες της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού, αθλητίατροι, αθλητικοί ψυχολόγοι, αθλητικοί μάνατζερς, προπονητές, κλπ., ενώ κορυφαίες αθλητικές προσωπικότητες θα κληθούν να συμμετάσχουν τόσο στο επιστημονικό μέρος, όσο και στις υπόλοιπες εκδηλώσεις του συνεδρίου.

➔ Η Ε.Γ.Β.Ε. ΣΤΟ INTERNET

Η Ένωσή μας, παρακολουθώντας τις εξελίξεις - και στον τομέα της τεχνολογίας – είναι και στο INTERNET! Έτσι, οι συνάδελφοι - σε ολόκληρη την Ελλάδα - πληκτρολογώντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή τους τη διεύθυνση www.egve.gr. , μπορούν να έχουν άμεση πρόσβαση σε αθλητικά δεδομένα και έγκυρη πληροφόρηση για το χώρο μας από τον επιστημονικό και επαγγελματικό φορέα των Καθηγητών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στη Μακεδονία και τη Θράκη.

➔ ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Παρακαλούνται οι συνάδελφοι να φροντίσουν για την ταμειακή τακτοποίησή τους και οι μη εγγεγραμμένοι να φροντίσουν για την εγγραφή τους στην Ε.Γ.Β.Ε., για να της δώσουν τη δυνατότητα να είναι πιο διεκδικητική και πιο αποτελεσματική.

➔ ΔΕΛΤΙΟ ΤΑΥΤΟΤΗΤΟΣ ΜΕΛΟΥΣ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ

Για την έκδοση της απαιτείται μία πρόσφατη φωτογραφία και οικονομική τακτοποίηση του μέλους. Τα μέλη της Ε.Γ.Β.Ε. που δεν έχουν προμηθευθεί το Δελτίο Ταυτότητος Μέλους, να προσκομίσουν στη Γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε. ή να αποστείλουν μία πρόσφατη έγχρωμη φωτογραφία τους, προκειμένου να εκδοθεί από την Ε.Γ.Β.Ε. το Δελτίο, το οποίο και θα τους αποτελεί ταχυδρομικώς. Περισσότερες πληροφορίες στη γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε..

➔ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ Ε.Γ.Β.Ε. ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΛΛΑΓΗΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΛΗΠΤΕΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Παρακαλούνται οι παραλήπτες του ενημερωτικού περιοδικού της Ε.Γ.Β.Ε να ενημερώνουν άμεσα τη γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε. για τυχόν αλλαγή διεύθυνσης, προκειμένου να διευκολυνθεί η διαδικασία αποστολής του περιοδικού και να αποφεύγονται οι άσκοπες επιστροφές και η αναζήτηση της νέας διεύθυνσης του παραλήπτη από τη γραμματεία. Το γραφείο της Ε.Γ.Β.Ε. λειτουργεί κάθε μέρα (εκτός Σαββάτου και Κυριακής) από τις 17.30 έως 21.30 και η αλλαγή διεύθυνσης μπορεί να γίνεται είτε τηλεφωνικά στο 2310 / 282512, είτε με φαξ στο ίδιο νούμερο, είτε στέλνοντας email στο egymve@hol.gr ή στο info@egve.gr, είτε με επιστολή στη διεύθυνση της Ε.Γ.Β.Ε. – Πρ. Κορομηλά 51, τ.κ. 54622, Θεσσαλονίκη.

VEGGA sport

ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ & ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ

ΤΗΛ.: 2310 688.800
ΦΑΞ: 2310 688.008
Email: info@veggasport.gr

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΣΧΟΛΕΙΩΝ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ - ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΗΠΕΔΩΝ - ΟΜΑΔΩΝ - ΣΥΛΛΟΓΩΝ - ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ.

ΓΡΑΦΕΙΑ - ΕΚΘΕΣΗ: 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ 7, Ν. ΕΥΚΑΡΠΙΑ, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ
ΤΗΛ.: 2310-688800, 2310-688009, 2310-688010, FAX: 2310-688008
ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Τ.Θ. 40085, Τ.Κ. 56000 ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗ, ΘΕΣ/ΝΙΚΗ
email: info@veggasport.gr Web: www.veggasport.gr
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ - ΕΚΘΕΣΗ: 11,5 χλμ. ΕΘΝ. ΟΔΟΥ ΔΡΑΜΑ/ΚΑΒΑΛΑ (ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ)
ΤΗΛ. 25210-69285, ΚΙΝ. 6974819648

φυσική αγωγή και αθλητισμός

Το επιστημονικό περιοδικό της Ε.Γ.Β.Ε.

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Εγγραφείτε συνδρομητές του επιστημονικού περιοδικού «ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ» που εκδίδει η Ε.Γ.Β.Ε.
Ανανεώστε τη συνδρομή σας, όσοι είστε ήδη συνδρομητές

Το περιοδικό μας δέχεται άρθρα από όλο το φάσμα των ατόμων που ασχολούνται με τη Φυσική Αγωγή και τον Αθλητισμό. Στα περιεχόμενα των θεματικών ενοτήτων του περιοδικού συμπεριλαμβάνονται επιστημονικές - ερευνητικές εργασίες από όλες τις επιστημονικές περιοχές, θέματα πρακτικής εφαρμογής, ανασκοπήσεις ερευνών, παρουσίαση και κριτική βιβλίων, δελτία ενημέρωσης και μεταφράσεις περιλήψεων από ξένα έγκριτα περιοδικά, με τα οποία έχει ξεκινήσει συνεργασία το επιστημονικό μας περιοδικό.

Τα άρθρα αποστέλλονται ταχυδρομικά ή παραδίδονται αυτοπροσώπως στις «ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ» (Κ. Μελενίκου 22, 546 35 Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310 - 248486, 2310 - 248478). Στο γραφείο της Ε.Γ.Β.Ε. ή στις «ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗ» μπορούν, επίσης, να εγγραφούν συνδρομητές στο περιοδικό για την επιστημονική ενημέρωσή τους όσοι επιθυμούν να το λαμβάνουν ταχυδρομικά στη διεύθυνσή τους, ανεξάρτητα από το αν σκοπεύουν ή όχι, να δημοσιεύσουν τώρα ή στο μέλλον κάποιο άρθρο τους. Η ετήσια συνδρομή ανέρχεται στο ποσό των 15 ευρώ και καλύπτει 4 τεύχη. Οι συνδρομητές του περιοδικού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό είναι περισσότεροι από χίλιοι.

Για την υποβολή ενός άρθρου προς κρίση και έγκριση για δημοσίευση στο επιστημονικό περιοδικό, θα πρέπει τουλάχιστον ο πρώτος συγγραφέας του άρθρου να είναι ή να γίνει συνδρομητής του περιοδικού και να έχει εξοφλήσει τις συνδρομές για το έτος μέσα στο οποίο υποβάλλεται το υπό κρίση άρθρο. Μαζί με την κατάθεση του άρθρου πρέπει να καταβάλει στον εκδότη και το ποσό των 30 ευρώ, διαφορετικά δεν θα αποστέλλεται το άρθρο για κρίση στους κριτές. Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας κρίσης και την έγκριση για δημοσίευση του άρθρου, θα πρέπει να καταβάλλει επιπλέον το ποσό των 15 ευρώ στον εκδότη και σε αντάλλαγμα να παραλαμβάνει πέντε τεύχη από το τεύχος του περιοδικού στο οποίο δημοσιεύτηκε το άρθρο του, χωρίς καμία άλλη επιβάρυνση.

Υπεύθυνος σύνταξης:
Δρ. Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης, Αναπληρωτής Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.
Βοηθός Υπεύθυνος σύνταξης:
Δρ. Νικόλαος Θεοδωράκης.
Επιστημονικός υπεύθυνος από το Διοικητικό Συμβούλιο: Γεώργιος Μπεμπέτσος, M. Sc., Αντιπρόεδρος.
Υπεύθυνος έκδοσης από το Διοικητικό Συμβούλιο: Αθανάσιος Παπαγεωργίου, Πρόεδρος.

Περιεχόμενα Επιστημονικού Περιοδικού, τεύχος 64

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- Μελέτη του ιεραρχικού μοντέλου των κινήτρων επιδίωξης και αποφυγής της επίτευξης στον αγωνιστικό αθλητισμό, στη φυσική αγωγή και την αναψυχή. Δέσποινα Ούρδα, Βασίλης Μπαρκούκης & Ελένη Μοσχοπούλου
- Προκαταρκτική εξέταση της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας του ερωτηματολογίου εκτίμησης αποτυχίας στην απόδοση. Τσιρίκας Αθανάσιος, Δαρόγλου Γαρυφαλλιά, Αρδαμερινός Νικόλαος & Τσορμπατζούδης Χαράλαμπος
- Ο ρόλος του διαδόχου Κωνσταντίνου στους Ολυμπιακούς αγώνες του 1896. Δημήτρης Πλιάκος

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

- Παιδική παχυσαρκία: θεωρία και έρευνα. Χατζηθεοδώρου Κ., Δάγκας Σ., Ασλανίδου Μ. & Κοΐδου Ειρ.

«Φυσική Αγωγή & Αθλητισμός» Το επιστημονικό περιοδικό της Ε.Γ.Β.Ε.

Το 1ο επιστημονικό περιοδικό του χώρου της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού στην Ελλάδα. Εκδίδεται κάθε 3 μήνες και αποστέλλεται στους συνδρομητές του.
Τιμή ετήσιας συνδρομής (4 τεύχη): 15 ΕΥΡΩ

ΕΠΩΝΥΜΟ: ..... ΟΝΟΜΑ: ..... ΠΑΤΡΩΝΥΜΟ: .....

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ..... Τ.Κ: .....

ΔΗΜΟΣ / ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ: ..... ΝΟΜΟΣ: .....

ΤΗΛΕΦΩΝΟ: ..... ΚΙΝΗΤΟ: ..... E – mail: .....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ..... ΥΠΟΓΡΑΦΗ: .....

Αποστείλατε το δελτίο αυτό στη Γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε., μαζί με την ταχυδρομική επιταγή των 15 Ευρώ, στην ταχυδρομική διεύθυνση Πρ. Κορομηλά 51, τ.κ. 54622, Θεσσαλονίκη.

ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΙΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ-ΝΕΟΛΑΙΑΣ

© PinkFish pinkfish.gr@gmail.com

Δημοτικά γυμναστήρια

- Τζαβέλα19 (Βούλγαρη και Ν. Εγνατία) Τηλ. 2310 317666
- Ανδρούτσου 6 (Μ. Μπότσαρη) Τηλ. 2310 860776
- Λάρνακος και Τήνου (Κ. Τούμπα Δ΄ Δημ. Διαμέρισμα) Τηλ. 2310 916996
- Μ.Αλέξανδρος (Ολυμπίας & Ευρυσθέως Α. Τούμπα) Τηλ. 2310 906706
- Αναγνωσταρά 9-11 (Νέος Σ. Σταθμός) Τηλ. 2310 545733
- Υφανέτ (Ρέμα Κων/νίδη) Τηλ. 2310.943.035
- Κρυστάλλη 4 (Πλ. Αντιγονιδών) Τηλ. 2310 531631
- Πτερ. Θέμελη 11 (Βούλγαρη) Τηλ. 2310 317377
- Κλειστό Γυμναστήριο Σφαγείων Τηλ. 2310 516560
- Αθλητικό Πάρκο Φαλήρου Τηλ. 2310 848762
- Αθλητικό Κέντρο Γαλαξία Τηλ. 2310 850242

** Όλα τα Γυμναστήρια διαθέτουν ευρύχωρες αίθουσες, ηλεκτρονικά μηχανήματα γυμναστικής (εργοδιαδρόμους κλπ.) σάουνες.

Ακαδημίες Τμήματος Αθλητισμού

- Ακαδημίες Τένις για παιδιά ηλικίας 8-15 ετών
- Ακαδημία Κολύμβησης για παιδιά ηλικίας 4-12 ετών
- Τμήματα Τένις Ενηλίκων για αρχάριους και προχωρημένους

Άλλοι τρόποι άθλησης και ψυχαγωγίας που προσφέρει ο Δήμος Θεσσαλονίκης

- Παραδοσιακοί Δημοτικοί Χοροί
- Πρόγραμμα εκγύμνασης ατόμων με ειδικές ανάγκες
- Πρόγραμμα θεραπευτικής γυμναστικής
- Ακαδημία Σκάκι για παιδιά ηλικίας 6-13 ετών
- Πρόγραμμα κυκλοφοριακής αγωγής

Διδάσκει έμπειρο κι εξειδικευμένο προσωπικό, καθηγητές φυσικής αγωγής, προπονητές ποδοσφαίρου, μπάσκετ και χοροδιδάσκαλοι

17η Αλεξάνδρεια

Στο πλαίσιο των 17ων Αλεξανδρείων πραγματοποιούνται οι παρακάτω εκδηλώσεις:

- Διεθνές Φεστιβάλ Καταμαράν
- Scramble & A.T.V. (Motorally M.O.Θ.)
- Αγώνες Ιστιοπλοΐας σκαφών τύπου OPTIMIST
- 1ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Συλλόγων Ομάδων ROLLER Inline HOCKEY
- Αγώνες Πυγμαχίας
- Ιππικοί Αγώνες
- Διεθνής Αγώνας ROLLER-SKI
- Παγκόσμια Τουρνουά Τένις Γυναικών
- Τουρνουά Ράγκμπι
- 15η Διεθνής Κωπηλατική REGATTA ALEXANDER THE GREAT
- Αγώνες Ξιφασκίας
- Αλεξάνδρειος Δρόμος
- Διεθνής Ποδηλατικός Αγώνας 3 ημερών
- Τουρνουά Πάλης
- Ηφαιστειάδα GOALBALL
- Διεθνής Συνάντηση TAE KWON-DO
- 12η Μακεδονική Πλαήγηση Αγώνες Κωπηλασίας
- Κύπελλο Κορασίδων Ρυθμικής Γυμναστικής
- Τουρνουά Καράτε
- 9ο Τουρνουά Μπάσκετ με καρότσι
- Τουρνουά Τζούντο
- Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Kick-Boxing
- 10ο Διεθνές Διασυλλογικό - Τουρνουά Ποδοσφαίρου Τυφλών
- Αγώνες Κολύμβησης
- Διεθνές Τουρνουά Αντιτέρισης Hellas Victor International 2007

Εαρινές και άλλες αθλητικές εκδηλώσεις

- Αγώνες ποδοσφαίρου & χειροσφαίρισης 4 με 4
- Αγώνες μπάσκετ 3x3
- Φεστιβάλ Γενικής & Αεροβικής Γυμναστικής
- Πρωτάθλημα Σκάκι
- Αγώνες μπάσκετ και ποδοσφαίρου ΑΜΕΑ

Νέο κλειστό 5όροφο γυμναστήριο
Κωνσταντινουπόλεως 164
Τηλ. 2310 330084
& 2310 315533

Πληροφορίες: Τμήμα Αθλητισμού • Θεοφίλου 25 • Τ.Κ 54633 • Τηλ 2310 277945 • Fax 2310 277907 • email:athlitismos@politismos.ondsl.gr

ποδηλασία και παιδί

Λευτέρης Ακριτίδης
Προπονητής ποδηλασίας

Η ποδηλασία γενικότερα είναι μία διασκεδαστική ασχολία για κάθε παιδί, μιας και το ποδήλατο θεωρείται σαν ένα από τα βασικά παιχνίδια που αγοράζει κάθε γονιός στο παιδί του. Η χρήση του ποδηλάτου ως παιχνίδι μπορεί να πραγματοποιηθεί στην μόνιμη κατοικία όπως επίσης και κατά την διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών της κάθε οικογένειας. Για να πραγματοποιήσουμε έστω και μία απλή βόλτα θα πρέπει να τηρηθούν κανόνες ασφάλειας και χρήσης του απαραίτητου εξοπλισμού τόσο από τους γονείς όσο και από τα παιδιά. Έχει αποδειχθεί ότι τα παιδιά 7 - 12 ετών είναι ιδιαίτερα επιρρεπή σε ατυχήματα, γι' αυτό η ασφάλεια των παιδιών θα πρέπει να απασχολεί ιδιαίτερα τους γονείς προκειμένου να έχουμε υπεύθυνους και σωστά καταρτισμένους μελλοντικούς οδηγούς.

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας επίσης χαρακτηρίζονται από την έλλειψη βασικών ικανοτήτων οδήγησης. Ιδανικοί χώροι εκμάθησης και εξοικείωσης με το ποδήλατο θεωρούνται τα μεγάλα και ασφαλή πάρκα, οι αλάνες και τα πάρκα κυκλοφοριακής αγωγής.

Το μέγεθος του ποδηλάτου

Θα πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς ότι το μέγεθος του ποδηλάτου είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες για ασφαλή οδήγηση ιδίως για παιδιά νεαρής ηλικίας. Η οδήγηση ενός ποδηλάτου ιδιαίτερα ψηλού ή χαμηλού για το ύψος και την ηλικία του παιδιού όπως επίσης ποδήλατο ιδιαίτερα βαρύ δημιουργεί προβλήματα ισορροπίας και πιθανή αιτία πρόκλησης ατυχήματος. Ο ίδιος κανόνας ισχύει επίσης και για τους γονείς.

Πώς θα ρυθμίσω το ποδήλατο σε σχέση με το ύψος μου;

- Για τις μικρές ηλικίες (άπειρους ποδηλάτες) θα πρέπει να έχει την δυνατότητα ο αναβάτης ενώ κάθεται στην σέλα του ποδηλάτου, να ακουμπά και τα δύο πέλματα των ποδιών του στο έδαφος με τεντωμένα πόδια. Σε περίπτωση που το παιδί βελτιώνει την ισορροπία και την ικανότητα οδήγησής του, θα μπορούσε η σέλλα του ποδηλάτου να σηκωθεί σταδιακά προς τα επάνω βελτιώνοντας την ικανότητα ώθησης των πεντάλ.
- Ενώ ποδηλατούμε, ποτέ το πόδι δεν θα πρέπει να κάνει πλήρη έκταση. Στο σημείο που το πόδι έχει την μεγαλύτερη απομάκρυνση από το σώμα του παιδιού, σχηματίζεται μια μικρή γωνία στην άρθρωση του γονάτου.
- Τα χέρια θα πρέπει να έρχονται σε επαφή με το τιμόνι με ιδιαίτερα εύκολο τρόπο έχοντας βέβαια την ιδανική θέση οδήγησης.

Απαραίτητος εξοπλισμός

Όλοι οι ειδικοί που ρωτήθηκαν από τι εξαρτάται η ασφάλεια στην οδήγηση ποδηλάτου, απάντησαν ομόφωνα φυσικά από το κράνος. Το μέγεθος και η χρήση του προστατευτικού ειδικού ποδηλατικού κράνους θεωρείται απαραίτητος εξοπλισμός μιας που οι χρήστες του ποδηλάτου νεαρών ηλικιών έχει αποδειχθεί ότι τραυματίζονται στο κεφάλι με ιδιαίτερα εύκολο τρόπο λόγω έλλειψης εμπειρίας οδήγησης και έλλειψης συνείδησης των κινδύνων που διατρέχουν. Από την πλευρά τους οι γονείς θα πρέπει να επιμείνουν σε αυτόν τον κανόνα και να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους στην χρήση του κράνους.

Το κράνος πρέπει να ταιριάζει απόλυτα στο κεφάλι του παιδιού για να παρέχει ασφάλεια. Σε περίπτωση που οι γονείς δεν μπορούν να πραγματοποιήσουν τις απαραίτητες ρυθμίσεις του κράνους, θα πρέπει να καταφεύγουν στο κατάστημα που το αγόρασαν προκειμένου να τους εξηγήσουν τον ιδανικό τρόπο ρύθμισης. Σε καμία περίπτωση το κράνος δεν πρέπει να μετακινείται αριστερά, δεξιά, εμπρός ή πίσω από το κεφάλι του παιδιού κατά την διάρκεια που ποδηλατεί. Θα πρέπει να ρυθμιστεί με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να εφαρμόζει σταθερά στο κεφάλι του παιδιού μέ-

12 ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

1. Συνεχής καθοδήγηση και έλεγχος από ενήλικο άτομο ιδίως για τα παιδιά κάτω των εννέα ετών. Τα περισσότερα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν έχουν ανεπτυγμένες ικανότητες οδήγησης τέτοιου επιπέδου προκειμένου να ποδηλατούν χωρίς επίβλεψη
2. Σιγουρευτείτε ότι τα παιδιά έχουν διδαχθεί και κατανοήσει τους κανόνες ασφαλούς οδήγησης πριν τους επιτραπεί να οδηγήσουν χωρίς επίβλεψη

χρι το μέτωπο και να υπάρχει ένα κενό μέχρι τα φρύδια των ματιών περίπου τριών εκατοστών. Όσο απλή και αν φαίνεται η αγορά του κράνους, θεωρείται πολύ υπεύθυνη μιας που θα πρέπει να ταιριάζει απόλυτα στο κεφάλι του χρήστη.

Σε περίπτωση που έχουμε πτώση του παιδιού, θα πρέπει στην συνέχεια να ελέγξουμε και τον βαθμό ζημιάς που προξενήθηκε στο προστατευτικό κράνος. Μερικές φορές οι ζημιές δεν είναι εμφανείς με το μάτι και σε μια πιθανή νέα πτώση μπορεί να μην προστατεύσει το παιδί όπως θα έπρεπε. Είναι προτιμότερο να αλλάξουμε το κράνος εάν δεν είμαστε σίγουροι για την ασφάλεια του παιδιού μετά από πτώση. Θα πρέπει επίσης να γίνεται συχνός έλεγχος της κατάστασης του προστατευτικού κράνους. Σημεία που φέρουν εκδορές θα πρέπει να ελέγχονται σχολαστικά από το εσωτερικό σημείο προκειμένου να διαπιστώνεται η κατάσταση του προστατευτικού υλικού.

Εάν ο νεαρός ποδηλάτης είναι μικρότερος των πέντε ετών, θα πρέπει να προσέξουμε ιδιαίτερα στην αγορά του κράνους προκειμένου να πληροί τις προδιαγραφές ασφάλειας που αναφέρονται για παιδιά αυτής της ηλικίας.

Τέλος, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι το κράνος έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την πιθανότητα τραυματισμού στο κεφάλι μέχρι και 88%.

Σωστή αγορά ποδηλάτου

Η αγορά του ποδηλάτου αποτελεί ουσιαστικά το πρώτο σημαντικό βήμα για την αγορά ενός κινούμενου οχήματος που εκτός από διασκέδαση και ευχαρίστηση αντιπροσωπεύει μία σειρά από κινδύνους εάν δεν τηρηθούν κάποιοι βασικοί κανόνες.

Ο πρώτος κίνδυνος εμφανίζεται πριν ανεβεί το παιδί στο ποδήλατο και αφορά την αγορά του ποδηλάτου από τους γονείς. Αυτό συμβαίνει όταν οι γονείς αγοράζουν σχετικά ψηλότερο ποδήλατο από αυτό που αντιστοιχεί στο ύψος και τη βιολογική ηλικία του παιδιού προκειμένου να αποφύγουν μελλοντικά έξοδα.

Είναι λογικό βέβαια οι γονείς να σκέπτονται κατ' αυτόν τον τρόπο αλλά θα πρέπει πρωταρχικά να εξετάσουν την ασφάλεια του παιδιού τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι γονείς θα πρέπει τουλάχιστον να φροντίζουν για τη δημιουργία ευνοϊκών συνθηκών οδήγησης που επιτυγχάνονται με την αγορά βοηθητικών εξαρτημάτων (μικρότερο τιμόνι, δυνατότητα καλύτερης ρύθμισης της σέλας κλπ.) για την διευκόλυνση της οδήγησης και την παροχή υψηλότερου δείκτη ασφάλειας κατά την οδήγηση.

Στις περιπτώσεις που το ποδήλατο του μεγαλύτερου ηλικιακά παιδιού «περνάει» στα χέρια του μικρότερου αυξάνεται και η επικινδυνότητα, αφού εκτός από ένα σχετικά ψηλό και βαρύ ποδήλατο για το μικρότερο σε ηλικία παιδί, η πιθανή ανυπαρξία συντήρησης πολλαπλασιάζει τους πιθανούς κινδύνους.

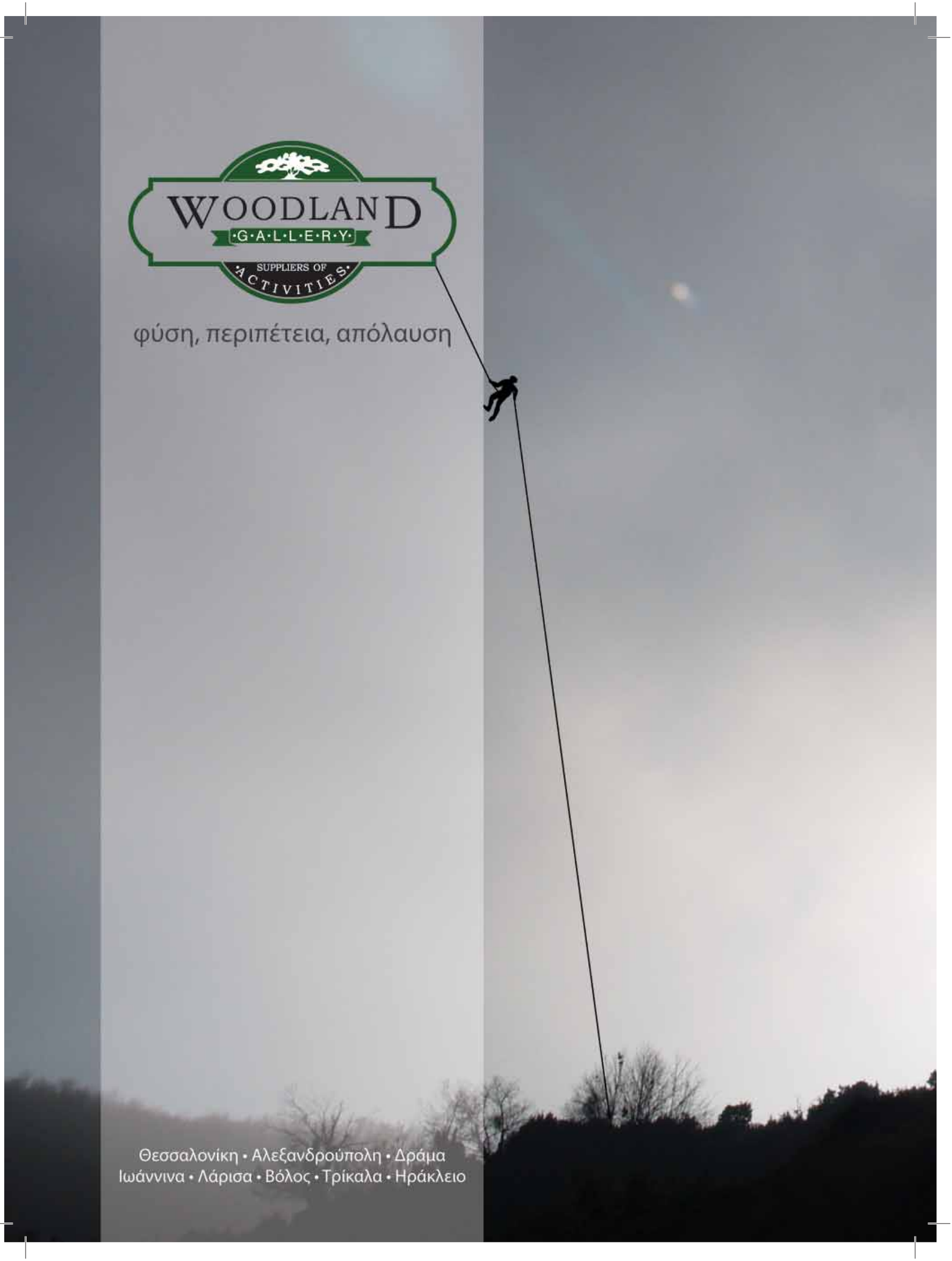
Η χρήση του παιδικού καθίσματος

Αρκετοί είναι οι γονείς που τοποθετούν παιδικά καθίσματα στα ποδήλατά τους προκειμένου να απολαύσουν την βόλτα τους αγνοώντας τους πιθανούς κινδύνους. Αυτά που θα πρέπει να γνωρίζουν οι γονείς είναι τα ακόλουθα:

- Δεν θα πρέπει να επιβιβάζουν στα παιδικά καθίσματα των ποδηλάτων παιδιά ηλικίας κάτω των δώδεκα μηνών. Ο λόγος είναι ότι ο αυχένας του παιδιού δεν είναι αρκετά δυνατός για να αντέξει το βάρος του κράνους που απαιτείται γι' αυτές τις ηλικίες.
- Επιλέξτε το κάθισμα ελέγχοντας τις ζώνες δεσίματος του παιδιού καθώς επίσης και τη δυνατότητα μη ελέγχου αυτής της ζώνης ασφαλείας από το παιδί.
- Θα πρέπει να υπάρχει ειδικό σημείο στήριξης για τα πόδια του παιδιού που λειτουργεί παράλληλα και σαν προστασία από τις ακτίνες του τροχού.
- Το κάθισμα πρέπει να υποστηρίζει την πλάτη του παιδιού ψηλά και πλαγίως, προκειμένου να παρέχει ασφάλεια και να εμποδίζει την πλήρη κίνηση του κορμού.
- Τα σημεία του παιδικού καθίσματος που ασφαλίζουν (δένουν) επάνω στο σκελετό του ποδηλάτου, θα πρέπει να έχουν συμπαγή εφαρμογή και να αντέχουν στις πλευρικές ταλαντεύσεις.
- Τέλος είναι προτιμότερο όταν έχετε παιδικό κάθισμα στο ποδήλατο, να οδηγείτε σε δρόμους πάρκων και γενικότερα σε μέρη που η πρόσβαση των αυτοκινήτων είναι περιορισμένη και απολύτως ελεγχόμενη.

12 ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

3. Οι αυτοκινητόδρομοι είναι πάντοτε επικίνδυνοι για τα παιδιά. Σε περίπτωση που πρόκειται να τον διασχίσουμε κάθετα, θα πρέπει να ελέγξουμε τον δρόμο με ασφάλεια κοιτώντας πρώτα αριστερά και μετά δεξιά και σε καμία περίπτωση χωρίς την καθοδήγηση ενός έμπειρου ενήλικα.
4. Για λόγους ασφάλειας τα παιδιά θα πρέπει καθώς οδηγούν να μπορούν να αγγίζουν το έδαφος με τα πέλματά τους με ιδιαίτερη ευκολία ανά πάσα στιγμή εφόσον χρειασθεί.
5. Πάντοτε χρησιμοποιούμε ειδικό προστατευτικό ποδηλατικό κράνος
6. Ποτέ δεν αφήνουμε τα παιδιά να οδηγούν τη νύχτα
7. Δεν ακούμε μουσική (walkman) όταν οδηγούμε το ποδήλατο
8. Η ασφαλής οδήγηση απαιτεί την χρήση και των δύο χεριών
9. Δεν οδηγούμε πίσω από ογκώδη σταθμευμένα οχήματα (φορτηγά κλπ.)
10. Η οδήγηση του ποδηλάτου τις βροχερές ημέρες πρέπει να αποφεύγεται αυστηρώς
11. Κατά την διάρκεια της οδήγησης θα πρέπει το βλέμμα να είναι στραμμένο συνεχώς εμπρός προκειμένου να αντιληφθούμε εμπόδια που υπάρχουν στην πορεία
12. Τέλος θα πρέπει τα παιδιά να ενημερώνουν τους γονείς τους που πρόκειται να κινηθούν ή να παίξουν με το ποδήλατό τους.

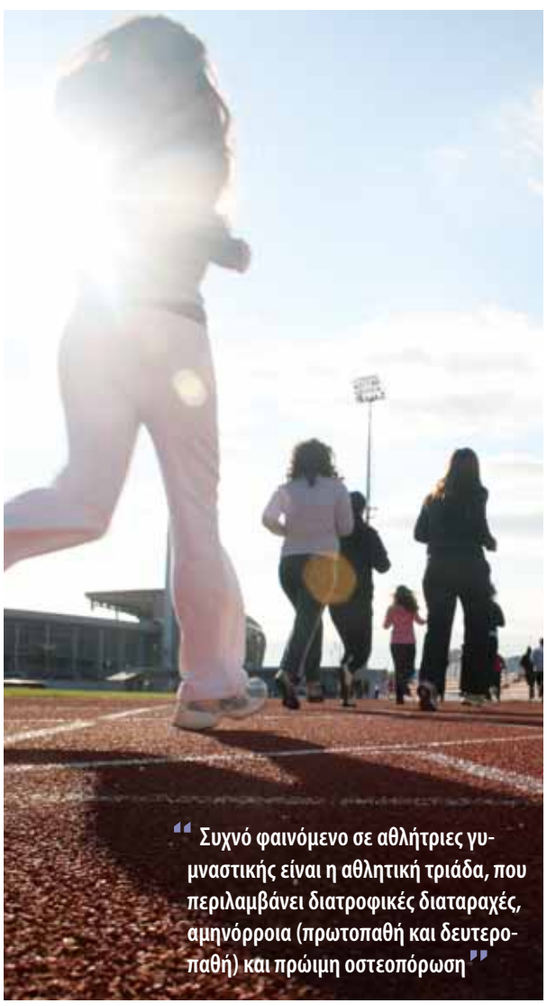

WOODLAND
·G·A·L·L·E·R·Y·
SUPPLIERS OF
ACTIVITIES
φύση, περιπέτεια, απόλαυση
Θεσσαλονίκη • Αλεξανδρούπολη • Δράμα
Ιωάννινα • Λάρισα • Βόλος • Τρίκαλα • Ηράκλειο

PinkFish pinkfish.gr@gmail.com

η διατροφή των αθλητών

Παπαδοπούλου Σουζάνα
Διατροφολόγος Διαιτολόγος, PhD

Η ποικιλία και η ισορροπία είναι απαραίτητα στοιχεία στη διατροφή των αθλητών, προκειμένου να προσλαμβάνουν όλα τα θρεπτικά συστατικά στις απαιτούμενες ποσότητες. Η ορθή επιλογή τροφίμων και ποτών επηρεάζουν τη διαθεσιμότητα των ενεργειακών υποστρωμάτων κατά την άσκηση, το χρόνο αποκατάστασης μετά το πέρας της άσκησης, την αθλητική απόδοση καθώς και το σωματικό βάρος, τη σύσταση σώματος αλλά και την υγεία του αθλητή γενικότερα. Η επίτευξη ενεργειακού ισοζυγίου έχει ύψιστη σημασία, προκειμένου να επιτευχθεί το μέγιστο αποτέλεσμα της προπονητικής διαδικασίας ενώ η μείωση του σωματικού λίπους και η αύξηση της μυϊκής μάζας συντελεί στη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Οι ενεργειακές απαιτήσεις των αθλητών εξαρτώνται από το φύλο, το σωματικό βάρος, τον τύπο του αθλήματος (αντοχή, ταχυδύναμη), την προπονητική περίοδο (καθώς διαφοροποιείται ο όγκος και η ένταση της προπόνησης) και τις κλιματολογικές συνθήκες (ADA, 2000; Lemon, 1997). Ανά κιλό σωματικού βάρους (ΣΒ), η προτεινόμενη πρόσληψη μακροθρεπτικών συστατικών είναι η ακόλουθη: για τους υδατάνθρακες 6-10g/Kg ΣΒ, για τις πρωτεΐνες 1.2–1.4g/Kg ΣΒ (αθλήματα αντοχής) και 1.6–1.7g/Kg ΣΒ (αθλήματα ταχυδύναμης). Τα λίπη πρέπει να περιορίζονται στο 20-25% της ενεργειακής πρόσληψης με συνιστώμενη τιμή 1.7-2.4g λίπους / Kg ΣΒ (ADA, 2000).



“Συχνό φαινόμενο σε αθλήτριες γυμναστικής είναι η αθλητική τριάδα, που περιλαμβάνει διατροφικές διαταραχές, αμηνόρροια (πρωτοπαθή και δευτεροπαθή) και πρώιμη οστεοπόρωση”

Η ελλιπής ενεργειακή πρόσληψη προκαλεί καθυστερημένη εμμηναρχή και διαταραχές εμμήνου ρύσεως, μείωση του ρυθμού ανάπτυξης και χαμηλό ανάστημα, μείωση της μυϊκής μάζας, αποτυχία αύξησης ή μείωση οστικής πυκνότητας, αυξημένο κίνδυνο κόπωσης και τραυματισμών, αργή αποκατάσταση και χαμηλή αθλητική απόδοση, ανεπάρκειες θρεπτικών συστατικών και αφυδάτωση (ADA, 2000). Σε κίνδυνο ανάπτυξης ανεπάρκειας θρεπτικών συστατικών βρίσκονται οι αθλητές που εφαρμόζουν υποθερμιδικά διαιτολόγια, αποκλείουν από το σιτηρέσιο τους κάποια τρόφιμα ή ομάδες τροφίμων, βρίσκονται σε περίοδο ανάπτυξης ή ανάρρωσης μετά από τραυματισμό ή ασθένεια. Σε δίαιτα συχνά υποβάλλονται οι αθλητές που συμμετέχουν σε αθλήματα όπου το χαμηλό σωματικό βάρος και λίπος παίζει καθοριστικό ρόλο στην απόδοσή τους (δρόμοι μεγάλων αποστάσεων), σε αθλήματα όπου το μικρό σωματικό μέγεθος απαιτείται για να αντεπεξέλθουν οι αθλητές στις απαιτήσεις του αθλήματος ενώ παράλληλα η καλαίσθητη εμφάνιση επηρεάζει τη βαθμολογία (ρυθμική και ενόργανη γυμναστική, πατινάζ κ.α.), σε αθλήματα όπου το σωματικό βάρος αποτελεί κριτήριο κατηγοριοποίησης και σε περίπτωση ισοβάθμησης η κατάταξη των μεταλλίων κρίνεται από αυτό (άρση βαρών, πάλη, τζούντο κ.α.) (ADA, 2000; Lemon, 1997). Η ραγδαία μείωση του σωματικού βάρους (πάνω από 1Kg/ εβδομάδα), συνοδεύεται από μεγάλη απώλεια μυϊκής μάζας και μικρή απώλεια σωματικού λίπους. Επιπλέον, προκαλείται άδειασμα των αποθηκών γλυκογόνου, που με τη σειρά του οδηγεί σε μειωμένη ικανότητα απόδοσης, ενώ συνοδεύεται από επανάκτηση του απολεσθέντος βάρους (Rogozkin, 2000).

Συχνό φαινόμενο σε αθλήτριες γυμναστικής είναι η αθλητική τριάδα, που περιλαμβάνει διατροφικές διαταραχές, αμηνόρροια (πρωτοπαθή και δευτεροπαθή) και πρώιμη οστεοπόρωση. Δυστυχώς, η διάγνωσή της είναι αργοπορημένη και ασαφής και ενέχει κινδύνους για την υγεία των αθλητριών καθώς αυτές αρνούνται την ύπαρξη των συμπτωμάτων της ασθένειας (Benardot, 2000; Sundgot-Borgen, 1994). Η απαρχή της διατροφικής διαταραχής είναι η διατήρηση του «ιδανικού» επιπέδου σωματικού λίπους (O'Connor et al, 1996). Είναι κοινά αποδεκτό ότι η υιοθέτηση και η εφαρμογή μη αποδεκτών τρόπων ελέγχου σωματικού βάρους όπως αποχή από το φαγητό και στέρηση νερού, συνεπάγεται μείωση της αθλητικής απόδοσης (Sundgot-Borgen, 1994; Webster et al, 1990).

Προτείνονται εξατομικευμένη διατροφική παρακολούθηση των αθλητών σε συνδυασμό με την κατάλληλη προπόνηση, ώστε να μεγιστοποιηθεί η απόδοση των αθλητών.

Φυσική Αγωγή στην αρχή του 21ου αιώνα:

Σκοποί – Στόχοι – Επιδιώξεις

Η σειρά περιλαμβάνει τρία βιβλία. Το πρώτο είναι οι Θεωρητικές προσεγγίσεις, το δεύτερο αφορά την Προσχολική ηλικία και το τρίτο την Πρωτοβάθμια εκπαίδευση.
Η σειρά αποτελεί ένα βοήθημα για τον καθηγητή φυσικής αγωγής, παρέχοντας συγκεκριμένες κατευθύνσεις για το σχεδιασμό αποτελεσματικών μαθημάτων. Εισάγει τη λογική κτισίματος της μάθησης και άρα της γνώσης δια μέσου των σκοπών, των στόχων και των επιδιώξεων της φυσικής αγωγής, όπως θα πρέπει να ορίζονται σε συνάρτηση με τις δυνατότητες και τις ανάγκες των μαθητών, αλλά και τις επίκαιρες διεθνείς τάσεις στην εκπαίδευση.
Το πρώτο βιβλίο αναφέρεται στις Θεωρητικές Προσεγγίσεις της φυσικής αγωγής στην αρχή του 21ου αιώνα. Παρουσιάζει μια γενικότερη πληροφορία για τη μάθηση και το θεωρητικό πλαίσιο του μαθήματος της φυσικής αγωγής. Δίνει οδηγίες προς το διδάσκοντα που αφορούν στο σχεδιασμό και την υλοποίηση αποτελεσματικών μαθημάτων. Αναλύει το θεωρητικό πλαίσιο αντιμετώπισης των μαθητών με ειδικές μαθησιακές και κινητικές δυσκολίες στο τυπικό σχολικό περιβάλλον και δίνει πρακτικές οδηγίες για την αντιμετώπιση τους στο μάθημα της ΦΑ. Διαπραγματεύεται το θέμα της αξιολόγησης στη σχολική ΦΑ και περιέχει εναλλακτικούς τρόπους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το διδάσκοντα για την αξιολόγηση των επιμέρους επιδιώξεων όλων των σκοπών. Τέλος, διαπραγματεύεται τη χρήση των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση και στη ΦΑ.
Το δεύτερο βιβλίο της σειράς αναφέρεται στην προσχολική ηλικία, περιγράφει τις γενικές αρχές που έχουν καταγραφεί για τους αποτελεσματικότερους τρόπους που μαθαίνουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας και παρουσιάζει τους σκοπούς, τους στόχους και τις επιδιώξεις της φυσικής αγωγής, ενώ δίνονται και πρακτικές οδηγίες. Σε αυτό το βιβλίο αναπτύσσονται ενδεικτικά πλάνα μαθημάτων κινητικών δραστηριοτήτων και παιχνιδιών για παιδιά 4 - 6 ετών, και οδηγίες για την οργάνωση και τροποποίηση των προτεινόμενων πλάνων για παιδιά ηλικίας 3 - 4 ετών. Το τελευταίο κεφάλαιο είναι το κεφάλαιο της ορολογίας, όπου δίνονται ορισμοί για τις έννοιες της φυσικής αγωγής που αναφέρονται σε όλα τα κεφάλαια.
Το τρίτο βιβλίο της σειράς αναφέρεται στη πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Παρουσιάζεται η σημαντικότητα της κινητικής ανάπτυξης και οι δεξιότητες που πρέπει να διδαχθούν σε σχέση με τη φύση τους αλλά και με την ηλικία και τις ανάγκες των παιδιών, ώστε να διευκολυνθεί η δια βίου άσκηση. Παρουσιάζονται σύγχρονοι μαθητοκεντρικοί τρόποι διδασκαλίας μέσω των οποίων τα παιδιά αναπτύσσουν σημαντικές αξίες για τη σχολική και την καθημερινή τους ζωή. Διαπραγματεύεται μια σύγχρονη προσέγγιση στη διδασκαλία, τη διαθεματική, η οποία αφορά τόσο τους σκοπούς της φυσικής αγωγής όσο και τη σχέση τους με άλλα γνωστικά αντικείμενα. Στο βιβλίο παρουσιάζονται εξελικτικά, κατά τάξη, οι σκοποί, οι στόχοι και οι επιδιώξεις στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Το σημαντικό σε αυτό το βιβλίο είναι ότι παραθέτει αναλυτικά αναπτυγμένα ωριαία πλάνα μαθημάτων για όλες τις τάξεις του δημοτικού σχολείου, τα οποία έχουν καταχωριστεί κατά σκοπό, στόχο και επιδίωξη. Το βιβλίο ολοκληρώνεται με παραδείγματα διαθεματικής διδασκαλίας.

ΧΑΣΤΕ ΤΩΡΑ
ΕΩΣ ΚΑΙ 22 ΚΙΛΑ
ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΞΑΝΑΠΑΧΥΝΕΤΕ!

ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

Πράσινο τσάι

- Αυξάνει επί 10 φορές τις καύσεις του μεταβολισμού
- Μειώνει τα αποθέματα λίπους
- Ενεργοποιεί και ερεθίζει τις πνευματικές δυνατότητες
- Άμυνα κατά των μολύνσεων
- Υποστήριξη της πέψης
- Παθήσεις δοντιών και οστών
- Ανακούφιση στην περίπτωση διαβητικής πάθησης

ΑΡ. ΠΡΟΤ. ΓΝΩΣΤ. ΕΟΦ: 81516 / 21.12.06

Γιατί συνιστάται το πράσινο τσάι σε σταγόνες για να αδυνατίσουμε;
Γιατί είναι υψηλά συμπυκνωμένο 100% φυτικό προϊόν από τα φύλλα του πράσινου Ασιατικού τσαγιού, και γι΄αυτό αδυνατίζει 75% περισσότερο από τα ίδια τα φύλλα του τσαγιού. Επιπλέον μπορεί να ληφθεί σε σταγόνες μέσα σε οποιοδήποτε ποτό. Δεν έχει καμμία παρενέργεια.
Το πράσινο τσάι υποστηρίζει με πολλαπλούς τρόπους τις δίαιτες καθώς καίει τα λίπη και αποβάλλει διάφορες άλλες ουσίες από το σώμα μας και αυξάνει επί 10 φορές τις καύσεις του μεταβολισμού. (American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 70, No. 6, 1040-1045, December 1999)
Έχουν δοκιμαστεί οι σταγόνες πράσινου τσαγιού για τα αποτελέσματα τους; Έγιναν κλινικά τεστ σε πάνω από 400 ανθρώπους, οι οποίοι έπιναν 3 φλιτζάνια με το εκκύλισμα του πράσινου τσαγιού καθημερινά για 4 μήνες. Ο μέσος όρος των κιλών που έχασαν όλοι όσοι δοκίμασαν την μέθοδο, είναι από 9 έως 22 κιλά.
Αυξάνει την αντοχή
Το εκκύλισμα πράσινου τσαγιού αυξάνει την αντοχή στην σωματική δραστηριότητα 8%-24%, μέσω της διέργεσης της κρήσης λιπαρών οξέων στον οργανισμό, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο American Journal of Physiology.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ:
5-6 σταγόνες 3 φορές την ημέρα πριν το φαγητό για αδυνάτισμα.
3-4 σταγόνες 3 φορές την ημέρα πριν το φαγητό για άμυνα του οργανισμού-πρόληψη.

Για παραγγελίες στο Τηλ.: 210 26 27 024 ή σε επιλεγμένα φαρμακεία και καταστήματα βιολογικών προϊόντων.

Ώρες Επικοινωνίας:
Καθημερινά 10:00 με 18:00

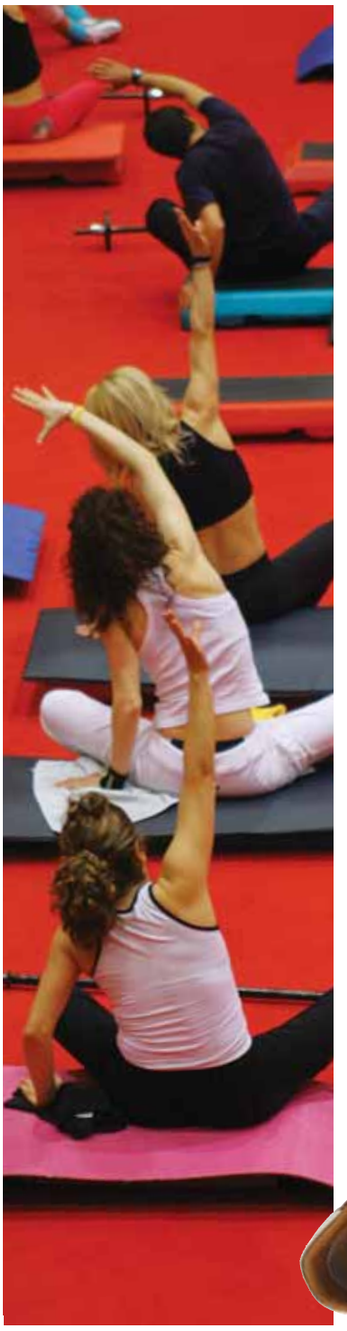
Αντιπρόσωπος Βορείου Ελλάδος
Χονδρικής Πώλησης:
Πανταλέων Θεόδωρος, Τηλ.: 2310 257503

Εκκύλισμα Πράσινου Τσαγιού εναντίον Alzheimer
Ερευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου της Νότιας Φλόριδας σε μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Neuroscience, παρέχει αποδείξεις ότι το εκκύλισμα του Πράσινου Τσαγιού μειώνει την παραγωγή συγκεκριμένης πρωτεΐνης η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση της νόσου.
Το εκκύλισμα πράσινου τσαγιού εναντίον του καρκίνου του στομάχου και του οισοφάγου
Σε ανακοίνωση που έγινε στο ετήσιο συνέδριο του American Association for Cancer Research στο Σαν Φρανσίσκο τον Απρίλιο του 2002, γιατροί από τις Ηνωμένες Πολιτείες και την Κίνα, παρουσίασαν στοιχεία που δείχνουν μία σημαντική δράση του πράσινου τσαγιού για την πρόληψη του καρκίνου. Τα αποτελέσματα τους έδειξαν ότι τ'άτομα που έπαιρναν καθημερινά το εκκύλισμα πράσινου τσαγιού είχαν 50% λιγότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν καρκίνο του στομάχου και του οισοφάγου σε σχέση με αυτούς που δεν έπιναν καθόλου.Αυτό οφείλεται στην πολυφανόλη EGCG που βρίσκεται στα φύλλα του πράσινου τσαγιού. Η EGCG «εμπλοκάρει» το ένζυμο DHFR το οποίο είναι υπεύθυνο για την αναπαραγωγή των καρκινικών κυττάρων.
Το εκκύλισμα πράσινου τσαγιού για πρόληψη καρκίνου του προστάτη
Για πρώτη φορά, κλινική έρευνα από Ιταλούς γιατρούς από το Πανεπιστήμιο της Πάρμας έδειξε ότι οι φυτικές ουσίες κατεχίνες που περιέχονται στο πράσινο τσάι είναι δυνατόν ν'αποτελούν πρόληψη κατά του καρκίνου του προστάτη. Το ενδιαφέρον για τις αντικαρκινικές ιδιότητες του εκκυλίσματος πράσινου τσαγιού, προέκυψε από την παρατήρηση ότι σε Ασιατικές χώρες όπως στην Κίνα, η συχνότητα διαφόρων μορφών καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου και του καρκίνου του προστάτη, είναι η χαμηλότερη στον κόσμο.
Δυναμώνει την καρδιά και το κυκλοφοριακό σύστημα
Το εκκύλισμα πράσινου τσαγιού περιέχει δραστικές ουσίες που επιδρούν τόσο προληπτικά, όσο και θεραπευτικά σε ασθένειες/προβλήματα του καρδιακού κυκλοφοριακού συστήματος. Σύνφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο American Journal of Cardiology, τ'άτομα που έπιναν τουλάχιστον ένα ποτηρί με το εκκύλισμα πράσινου τσαγιού σε καθημερινή βάση, είχαν 42% λιγότερες πιθανότητες να υποστούν καρδιακή προσβολή σε σχέση με εκείνους που δεν έπιναν.

μόδα και αθλητισμός

Γεωργία Στοϊμενίδου
Στυλίστρια

Δύο μεγάλες βιομηχανίες συνεργάζονται και ακμάζουν



Βλέποντας φωτογραφίες από τους πρώτους Ολυμπιακούς Αγώνες το 1986 (Αθήνα) μπορούμε να μάθουμε την αθλητική μόδα του «τότε». Οι αθλητές του 1896 φοράνε παντελόνια ως το γόνατο και μπλούζες κοντομάνικες σε αντίθεση με το υπόλοιπο κοινό που τους παρακολουθούσε, από τη μία οι άντρες με το κοστούμι και το καπέλο και από την άλλη οι γυναίκες με τα μακριά πλούσια φορέματά τους. Αν κάποιος αθλητής, από το 1896 «ξεπηδούσε» στους δρόμους της Τσιμισκή με βερμούδα και μπλούζα κοντομάνικη, κανείς δεν θα τον κοιτούσε περίεργα σε αντίθεση με το κοινό που τους παρακολουθούσε.

Η αθλητική μόδα του σήμερα είναι άνετη, λειτουργική με υφάσματα ονομαζόμενα «νέα» ή «έξυπνα» υλικά που έχουν τις ιδιότητες να προσαρμόζονται ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες. Κάποια υλικά έχουν τις ιδιότητες να στεγνώνουν εύκολα αλλά και να αφήνουν το δέρμα να αναπνέει, άλλα υλικά πάλι φροντίζουν να διατηρούν την θερμοκρασία του σώματος ανεξαρτήτως καιρικών συνθηκών.

Πλέον η αθλητική μόδα δεν βρίσκεται μόνο στους αθλητικούς χώρους του τένις, στίβου, μπάσκετ, βόλεϊ, πάλης, ενόργανης γυμναστικής, ιππασίας κ.α. και δεν απευθύνεται μόνο στους αθλητές, αλλά επεκτείνεται και στην καθημερινή ζωή μας (ρούχα πόλης).

Αναλυτικότερα, δεν υπήρξε ούτε μία επίδειξη μόδας φέτος που να μην ενσωμάτωσε στις προτάσεις της κάποια στοιχεία αθλητικής ένδυσης ή πιο casual. Ωστόσο κάθε σχεδιαστής μόδας, κάθε οίκος μόδας αναγνωρίζει τη λειτουργικότητα των αθλητικών ρούχων και έτσι σχεδιάζουν και προτείνουν ρούχα που είναι εμπνευσμένα από τον αθλητικό χώρο. Έτσι, το αθλητικό t-shirt με το logo αθλητικής φίρμας, η ζακέτα με κουκούλα, οι αθλητικές φόρμες, τα κολάν και τα κορμάκια από την ενόργανη, τα αθλητικά παπούτσια του στίβου, της πάλης, της ενόργανης, της ιππασίας, ακόμη και οι τεράστιες τσάντες των διαφόρων αθλημάτων έρχονται και μεταφράζονται σε κομμάτια hot της μόδας. Επίσης, οι μπότες ιππασίας, οι μπαλαρίνες, οι φόρμες για την πόλη συνδυασμένα στιλιστικά με jean, καμπαρτίνες με περίτεχνα κοσμήματα και τσάντες, δημιουργούν μια τελική εικόνα άψογη για την εποχή μας.

> **“Η αθλητική μόδα του σήμερα είναι άνετη, λειτουργική με υφάσματα ονομαζόμενα «νέα» ή «έξυπνα» υλικά”**

Ροχαλητό
Υπάρχει θεραπεία;

Σύνδρομο Υπνικής Άπνοιας

Χρήστος Πάτρας
Χειρουργός
Ωτορινολαρυγγολόγος

Τα τελευταία έτη, γίνεται λόγος όλο και περισσότερο για την σοβαρότητα των δύο αυτών καταστάσεων και τις συνέπειές τους στην καθημερινότητα των ασθενών.
Σήμερα, σε παγκόσμια κλίμακα υπάρχουν εξειδικευμένα κέντρα που ασχολούνται αποκλειστικά με τη διάγνωση και τη θεραπεία του ροχαλητού και της άπνοιας.

➔ Τι είναι ακριβώς όμως το ροχαλητό και τι το σύνδρομο της υπνικής άπνοιας;

Ροχαλητό είναι ο θόρυβος που παράγεται κατά τη διάρκεια του ύπνου από την δόνηση χαλαρών και υπερτροφικών ιστών, στη προσπάθεια του αέρα να περάσει από την μύτη ή και από το στόμα για να φθάσει στους πνεύμονες.
Στις περισσότερες περιπτώσεις αυτοί οι χαλαροί ή και υπερτροφικοί ιστοί είναι οι αδενοειδείς εκβλαστώσεις (κρεατάκια) και οι μεγάλες αμυγδαλές στα παιδιά, ενώ στους ενήλικες συνήθως είναι ένα σκολιωτικό ρινικό διάφραγμα, υπερτροφικές ρινικές κόγχες, χαλαρή μαλακή υπερώα και υπερτροφική σταφυλή, υπερτροφικές αμυγδαλές και βάση της γλώσσας.
Πάνω από το 45% του πληθυσμού ροχαλίζει συστηματικά και 20% περιστασιακά.
Παράγοντες που επιτείνουν το ροχαλητό είναι αυξημένο σωματικό βάρος, έντονη σωματική κόπωση και κατανάλωση αλκοόλ και γεύματος πριν τον ύπνο.
Το ροχαλητό πέρα από το ότι είναι ένα έντονο κοινωνικό πρόβλημα, λόγω έντονου θορύβου αποτελεί κι ένα ανησυχητικό-προειδοποιητικό σύμπτωμα του συνδρόμου υπνικής άπνοιας.

Από το σύνολο των ασθενών που ροχαλίζουν συστηματικά πάνω από το 20% πάσχουν από ήπια συμπτώματα άπνοιας, ενώ πάνω από το 30% νοσούν από σοβαρής βαρύτητας σύνδρομο υπνικής άπνοιας.

➔ Τι είναι όμως ακριβώς η άπνοια;

Άπνοια είναι η προσωρινή διακοπή της αναπνοής κατά την διάρκεια του ύπνου, που μπορεί να κρατήσει αρκετά δευτερόλεπτα. Αυτή η συνεχής διακοπή και επανεκκίνηση της αναπνοής υποβάλει σε μία συνεχή δοκιμασία την καρδιά και τους πνεύμονες.
Μπορεί να οφείλεται σε αίτια:
α) απόφραξης ανώτερου αναπνευστικού
β) κεντρικής νευρικής αιτιολογίας
γ) μικτά λόγω συνδυασμού των δύο προηγουμένων.
Αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης αποτελούν: υπνηλία στη διάρκεια της ημέρας, κακή απόδοση σε πνευματικές και σωματικές εργασίες, κίνδυνος κατά την οδήγηση λόγω αδυναμίας συγκέντρωσης της προσοχής, νευρικότητα, ανάπτυξη υπέρτασης και καρδιακών παθήσεων.

➔ Υπάρχει θεραπεία για όλη αυτή την κατάσταση;

Πριν από οποιαδήποτε απόπειρα θεραπείας, επιβεβλημένη είναι η εξέταση από ειδικό ΩΡΛ για πλήρη ενδοσκοπικό έλεγχο ρινός – στοματοφάρυγγα - λάρυγγα καθώς και η εξέταση από πνευμονολόγο με σύγχρονη καταγραφή των επεισοδίων ροχαλητού και άπνοιας στα εξειδικευμένα Εργαστήρια Μελετών Ύπνου.
Ανάλογα με τα αποτελέσματα οι ασθενείς διαιρούνται σε πάσχοντες από σοβαρό σύνδρομο άπνοιας και πάσχοντες από ήπιο σύνδρομο. Στην πρώτη κατηγορία, η θεραπεία είναι μονόδρομος και είναι η χορήγηση συσκευής CPAP που φέρεται στην διάρκεια του ύπνου από τον ασθενή και χορηγώντας αέρα υπό πίεση, πρακτικά διατηρεί συνεχώς ανοικτό το ανώτερο αεραγωγό σύστημα, καταργώντας την άπνοια και το ροχαλητό.
Στη δεύτερη περίπτωση, η λύση είναι η άρση των ανατομικών στοιχείων που προκαλούν απόφραξη.
Μία πρόσφατη παγκοσμίως μέθοδο αποτελεί η θεραπεία δια χειρουργικού LASER CO.
Στις περισσότερες περιπτώσεις, υπό τοπική αναισθησία ανάλογη με αυτή που γίνεται σε ένα οδοντιατρείο, γίνεται συρρίκνωση ή εκτομή χαλαρών και υπερτροφικών ιστών όπως οι ρινικές κόγχες, η χαλαρή υπερώα, η υπερτροφική σταφυλή.
Η μέθοδος είναι ανώδυνη και αναίμακτη που μπορεί κανείς άμεσα να επιστρέψει στη καθημερινή δραστηριότητα, ακολουθώντας συγκεκριμένη αγωγή επί δεκαημέρου.
Φυσικά, και στις δύο κατηγορίες ασθενών γίνεται σύσταση για απώλεια σωματικού βάρους έως το φυσιολογικό για κάθε άνθρωπο Δείκτη Μάζας Σώματος, όπως επίσης για αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ και φαγητού πριν τον ύπνο.

“Άπνοια είναι η προσωρινή διακοπή της αναπνοής κατά την διάρκεια του ύπνου, που μπορεί να κρατήσει αρκετά δευτερόλεπτα.”

μια πόλη χίλιες νύχτες

Το σκηνικό διαγράφεται καθημερινά στα κεντρικά καυτά spot της πόλης. Απλός κόσμος, celebrities, δυνατά ελληνικά και ξένα vibes, special parties που "σβήνουν" στο πρώτο φως της ημέρας, σε μια πόλη που δεν έχει να ζηλέψει τίποτα και δίνει μαθήματα διασκέδασης!!!

Back to Base

Επιστροφή για άλλη μια σεζόν στην παραλιακή δια μέσου "Back to Base"! Μπορεί να έχει αλλάξει ονόματα, όμως η φιλοσοφία παραμένει ίδια και αναλλοίωτη στο πέρας των χρόνων. Δεν χρειάζεται να πούμε πολλά, μιας και τα ονόματα λένε πολύ περισσότερα από μόνα τους… Κάθε Κυριακή RnB parties με Master Tempo αλλά και πολλούς guests καλλιτέχνες! Οι Παρασκευές μιλούν ελληνικά κατά κύριο λόγω αφού τα decks γεύονται τα μαγικά χέρια των Valentino, Νίκου Χαλκούση και Θέμη Γεωργαντά.

Info: Λ. Νίκης 63, ✆ 2310 221220

Boutique

Ξεχάστε αυτά που ξέρατε ως τώρα για το Boutique. Η underground μουσική, οι guest djs και τα δεκάδες parties ξεσπιτώθηκαν. Θεαματική αλλαγή πορείας 180 μοιρών! Ύφος, στυλ και μουσικές επιλογές ανανεώθηκαν με την έναρξη της νέας σεζόν. Υποστηρίζει την mainstream πλευρά της διασκέδασης, με πολλές ελληνικές επιλογές καθώς και επιτυχίες της ξένης δισκογραφίας. Είναι ανοιχτό από Πέμπτη έως και Κυριακή. Κάθε Πέμπτη Κωνσταντίνος Αγγελίδης, κάθε δεύτερη Παρασκευή μοιράζονται τις μουσικές επιλογές οι Τάσος Ριζόπουλος και Μαρία Βασιλάκη, ενώ κάθε Κυριακή οι djs Kevin, TQ και Mr Seedeez μας βάζουν στο ρυθμό των RnB.

Info: Κ. Οικονόμου 3, Σφαγεία, ✆ 2310 526251

Blue Sky

Ανεβασμένη διάθεση, τρελός χορός, happy vibes και ανανεωμένο design αποκλειστικά για τους λάτρεις των '70s και '80s. Στα decks εναλλάσσονται σχεδόν όλα τα είδη μουσικής χωρίς προκαταλήψεις και σνομπάρισμα, με τα μεγαλύτερα ελληνικά και ξένα hits. Φυσικά, τον πρωταρχικό λόγο έχει η disco, η οποία λειτουργεί ως ανελκυστήρας της διάθεσης των θαμώνων κάνοντας γνωστό σε όλους το λεγόμενο "Saturday night fever". Ανοιχτά από Πέμπτη έως και Κυριακή!

Info: Αερογέφυρα Θέρμης, ✆ 2310 462130 - 2310 461816

Decadence

Το μεγάλο κεφάλαιο στην underground μουσική τα τελευταία χρόνια στην πόλη μας, και σίγουρα ο αγαπημένος προορισμός των club goers της πόλης. Από τα decks του έχουν περάσει μερικά από τα μεγαλύτερα ονόματα της παγκόσμιας ηλεκτρονικής μουσικής, κάτι που περιμένουμε να δούμε και τη νέα σεζόν. Φέτος οι δύο χώροι ονομάστηκαν Decadence Plus και ο μικρός (πρώην Crisis) Decadence Minus το οποίο θα φιλοξενεί κατά βάση Έλληνες καλλιτέχνες. Το πρόγραμμα και για φέτος είναι μεγάλο και ενδιαφέρον.

Info: Ανδ. Γεωργίου 21, Βίλκα, ✆ 2310 522940

Interni

Τις στιγμές χαλάρωσης και γευστικών απολαύσεων που ζούμε στο bar restaurant "Interni" διαδέχονται κάθε βράδυ δυνατά decibel και happy vibes. Ξένη mainstream, disco και house μουσική μας ταξιδεύουν κάθε βραδιά, συντροφιά με την εκπληκτική θέα της παραλίας… Επίσης, μάθαμε ότι στις αρχές Νοεμβρίου θα διοργανωθεί ένα cocktail party με καλεσμένους notorious djs…

Info: Μ. Αλεξάνδρου 6, ✆ 2310 888865

Remvi

Το café bar restaurant club είναι ένας διακριτικά χωρισμένος χώρος, τριών επιπέδων τόσο αρμονικά δεμένοι που δεν ξεχωρίζεται εύκολα. Η κύρια είσοδος οδηγεί σε εστιατόριο ενώ λίγο παρακάτω είναι το cocktail bar και στο τέλος είναι ο χώρος του club! Κάθε Πέμπτη βράδυ και Κυριακή απόγευμα εκεί βρίσκεται ο Γιάννης Βαλαβάνης. Τις υπόλοιπες μέρες μοιράζονται Elias Tzikas, Nikos Ploumis και ο George. Σύντομα, νέα events θα διοργανωθούν, με επιδείξεις μόδας, live εμφανίσεις και happenings! Συμβουλή μας; Κάντε νωρίς την κράτησή σας!

Info: Κανάρη 2, Νέα Κρήνη, ✆ 2310 433100

➔ La Vita

Πρόκειται για το πρώην China Fix στο συγκρότημα του Fix. Αν θυμάστε το χώρο και το πρόγραμμα καλά θα κάνετε να τα κρατήσετε στη μνήμη σας ως ανάμνηση. Βλέπετε, το "La Vita", είναι εντελώς διαφορετικό και από άποψη διακόσμησης και από άποψη προγράμματος! Η αισθητική του θα είναι glamorous, ενώ στα events που θα παρουσιάζει κάθε Παρασκευή και Σάββατο θα έχουμε τη δυνατότητα να δούμε live & drag shows, ταχυδακτυλουργούς και διάσημους χορευτές και χορεύτριες. Κάθε Παρασκευή στα decks θα βρίσκεται ο γνωστός από το Ράδιο Θεσσαλονίκη, Κώστας Βαραγιάννης. Το club θα είναι ανοιχτό από Πέμπτη έως και Κυριακή.

Info: 26ης Οκτωβρίου 15, ✆ 2310 514666

➔ Liebe

Το club του Μύλου μετά από αρκετά χρόνια αμφιταλάντευσης του, αποκτά ισχυρή ταυτότητα και ενδιαφέρον όνομα. Το club "Liebe" σίγουρα δεν θα είναι mainstream. Αντιθέτως, θα καλύπτει όλο το φάσμα της σύγχρονης, χορευτικής underground σκηνής, με φιλοξενούμενους σημαντικά ονόματα του της ηλεκτρονικής μουσικής. Ο Χρήστος Πορτοκάλογλου (Elvis, Rebublic 100,3) ως κινητήριος μοχλός και γνώστης της κατάστασης, έχει επενδύσει πολλά τόσο στα ηχητικά, όσο και στη διακόσμηση. Άλλωστε αυτά είναι τα στοιχεία που πουλάει ένα club. Αν δεν το ξέρατε… Μάθετε το!

Info: Ανδ. Γεωργίου 56, ✆ 2310 551836

➔ Limani

Ένας χώρος τόσο εντυπωσιακός, που δύσκολα περιγράφεται με λόγια. Αν και είναι πολύ μεγάλος εσωτερικά, η προσεγμένη διακόσμηση και οι επιλεγμένες μουσικές επιλογές του κατορθώνουν να το κάνουν να γεμίζει ασφυκτικά! Το απίστευτο είναι ότι είτε καθημερινές είτε Σαββατοκύριακα, το bar είναι ασφυκτικά γεμάτο, μέσα και έξω. Στην αισθητική του ξεχωρίζει το σκούρο ξύλο και τα διαφορετικά επίπεδα, με top spot το μπαλκονάκι του πάνω ορόφου. Τα συστήματα ήχου και φώτων είναι πολύ καλά αλλά θα μου πείτε τι σας λέμε τώρα. Με τόσο κόσμο που να το καταλάβετε! Rock, πολύ rock, pop και λίγες ελληνικές rock επιτυχίες είναι στο μίξερ των djs.

Info: Λιμάνι, ✆ 6946 555029

Thai massage

Γνωρίστε και χαρίστε στον εαυτό σας την υπέροχη εμπειρία ενέργειας και ευεξίας με το τάϊ μασάζ (Thailand). Η αποτελεσματικότητα του τάϊ traditional massage, είναι ορατή από την πρώτη συνεδρία αφού επιτυγχάνεται:

- αποσυμφόρηση των μεσημβρινών
- ανακούφιση μυϊκών πόνων του σώματος
- εξισορρόπηση και εναρμόνηση μυαλού και σώματος

πληροφορίες: **6946 585078 • 2310 759445**
2310 705370

Μαρία Ισκάβρου - Χατούδη

MAXUVIBE

πρόσκληση τακτικής γενικής συνέλευσης 2007

Προκήρυξη αρχαιρεσιών

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ε.Γ.Β.Ε.:
Α) Προσκαλεί τα τακτικά μέλη της Ένωσης να λάβουν μέρος στην Τακτική Γενική Συνέλευση σύμφωνα με το καταστατικό της, η οποία θα γίνει στη Θεσσαλονίκη, την Παρασκευή 30 Νοεμβρίου 2007 και ώρα 6:00 μ.μ., στην αίθουσα συγκεντρώσεων της Ε.Δ.Ο.Θ., Πρ. Κορομηλά 51.
Σε περίπτωση που, όπως συνήθως, δεν υπάρξει η προβλεπόμενη από το καταστατικό απαρτία, επειδή λόγω των αποστάσεων είναι δύσκολη η προσέλευση των μελών από τους άλλους νομούς για την επιτυχία απαρτίας με συμμετοχή του ½ των ταμειακώς τακτοποιημένων μελών, η Συνέλευση θα επαναληφθεί στον ίδιο χώρο, την ίδια ώρα, την Παρασκευή 7 Δεκεμβρίου 2007 με τα ίδια θέματα ημερήσιας διάταξης, όπου απαρτία θα υπάρχει όσα μέλη κι αν παρουσιαστούν.
Τα θέματα της Ημερήσιας Διάταξης, τα οποία θα συζητηθούν σύμφωνα με το καταστατικό, μετά την εκλογή του Προέδρου, Γραμματέα και μέλους προεδρείου της Γ.Σ., είναι τα ακόλουθα:

1. Λογοδοσία απερχόμενου Δ.Σ.
2. Ταμειακός έλεγχος
3. Έκθεση της Εξελεγκτικής Επιτροπής
4. Ψήφιση των πεπραγμένων και του οικονομικού απολογισμού του Δ.Σ. και
5. Εκλογή Εφορευτικής Επιτροπής αρχαιρεσιών.

Β) Προκηρύσσει αρχαιρεσίες για την εκλογή ένδεκα (11) μελών του Δ.Σ. και τριών (3) μελών της Ε.Ε. σύμφωνα με το καταστατικό, οι οποίες θα γίνουν στη Θεσσαλονίκη, το Σάββατο 8 Δεκεμβρίου 2007, στην αίθουσα εκδηλώσεων της Νέας Δημοτικής Βιβλιοθήκης του Δήμου Θεσσαλονίκης (γωνία οδών Εθνικής Αμύνης & Αλ. Σβώλου, 2ος όροφος), από τις 9:00 π.μ. έως τις 6:00 το απόγευμα.
Δικαίωμα ψήφου έχουν όλα τα τακτικά μέλη της ΕΓΒΕ, αφού τακτοποιηθούν ταμειακά μέχρι και την ημέρα των αρχαιρεσιών στις 8 Δεκεμβρίου 2007, καθώς και όσοι έχουν πτυχίο Φυσικής Αγωγής Ελληνικό ή ισότιμο ξένης σχολής (απαραίτητη αναγνώριση από το ΔΙΚΑΤΣΑ – Δ.Ο.Α.Τ.Α.Π.), οι οποίοι μετά την εγγραφή τους - προσκομίζοντας ή αποστέλλοντας (για όσους ψηφίζουν ταχυδρομικά) φωτοτυπία του πτυχίου τους (χωρίς επικύρωση) – πληρώσουν την εγγραφή και τη συνδρομή τους για το τρέχον έτος.
Οι συνδρομές των μελών μπορούν να πληρωθούν ως εξής:
Α) στα γραφεία της Ένωσης από Δευτέρα έως Παρασκευή και ώρες 17:30 - 21:30
Β) στέλνοντας ταχυδρομική επιταγή στην Ένωση, οδός Πρ. Κορομηλά 51, 546 22 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ.
Γ) την ημέρα των εκλογών στο χώρο διεξαγωγής τους
Δ) κλείνοντας το ποσό, το οποίο αντιστοιχεί στη συνδρομή τους, στο μεγάλο φάκελο ψηφοφορίας μαζί με το δελτίο συμμετοχής (ΠΡΟΣΟΧΗ: όχι στο μικρό φάκελο που μπαίνει μόνο το ψηφοδέλτιο), μόνο για όσους ψηφίζουν ταχυδρομικά.
Τα μέλη της Ένωσης, τα οποία κατοικούν στη ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, θα πρέπει να προσέλθουν και να ψηφίσουν έχοντας μαζί τους την αστυνομική τους ταυτότητα, ενώ αυτοί που θέλουν να εγγραφούν για πρώτη φορά μέλη της Ένωσης και να ψηφίσουν, θα πρέπει να έχουν μαζί τους και φωτοτυπία του πτυχίου τους (όχι επικυρωμένη) ή άλλο επίσημο αποδεικτικό στοιχείο από το οποίο να φαίνεται ότι είναι πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής.
Τα μέλη από περιοχές εκτός Θεσσαλονίκης, θα πρέπει να ψηφίσουν στέλνοντας το ψηφοδέλτιό τους και το δελτίο συμμετοχής ταχυδρομικά. Επίσης μπορούν να ψηφίσουν αυτοπροσώπως, αν βέβαια δεν έχουν ψηφίσει ταχυδρομικά.
Οι συνάδελφοι εκτός Θεσσαλονίκης, οι οποίοι θα ψηφίσουν ταχυδρομικά, θα λάβουν ταχυδρομικά, με φροντίδα του Δ.Σ., τον ειδικό σφραγισμένο φάκελο ψηφοφορίας, το ψηφοδέλτιο και το δελτίο συμμετοχής από την Ένωση. Όσοι δεν λάβουν τα παραπάνω μέχρι τις 30 Νοεμβρίου 2007 ας απευθυνθούν εγκαίρως (τηλεφωνικά ή με άλλο τρόπο) στην Ένωση, για να τους αποσταλούν. Για τα παλαιά μέλη η συνδρομή για το 2007 είναι 5 ευρώ (εφόσον δεν έχουν οφειλές και από προηγούμενα έτη, οπότε θα πρέπει να απευθυνθούν στη γραμματεία της Ε.Γ.Β.Ε., για να ενημερωθούν για το ακριβές ποσό που οφείλουν). Για τις νέες εγγραφές είναι 5 ευρώ η συνδρομή + 5 ευρώ το δικαίωμα εγγραφής = 10 ευρώ.

απονομή τιμητικής πλακέτας

ΑΠΟ ΤΗΝ Ε.Γ.Β.Ε. ΣΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΑΠΟΦΟΙΤΗΣΑΝΤΑ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Α.Π.Θ. ΤΗΣ ΟΡΚΩΜΟΣΙΑΣ ΤΟΥ ΙΟΥΛΙΟΥ 2007

Φωτογραφία: ARTCUT STUDIO, 2310-212228

Το Δ.Σ. της Ε.Γ.Β.Ε. καθιέρωσε από την ορκωμοσία του Νοεμβρίου του 2003 την απονομή τιμητικής πλακέτας στον πρώτο αποφοιτήσαντα ή στην πρώτη αποφοιτήσασα κάθε ορκωμοσίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Α.Π.Θ. Έτσι, και στην ορκωμοσία του Ιουλίου του 2007, αντιπροσωπεία του Δ.Σ. της Ε.Γ.Β.Ε. παραβρέθηκε στην τελετή της ορκωμοσίας και ο Πρόεδρος της Ε.Γ.Β.Ε. κ. Παπαγεωργίου Αθανάσιος απένειμε στον πρώτο αποφοιτήσαντα κ. Στεφάνου Δημήτριο, την τιμητική διάκριση και απηύθυνε χαιρετισμό στους νέους πτυχιούχους.
Με την ευκαιρία της παρουσίας των μελών του διοικητικού συμβουλίου της Ε.Γ.Β.Ε. στην ορκωμοσία, έγινε ενημέρωση στους νέους συναδέλφους για την Ε.Γ.Β.Ε. και τις δραστηριότητές της, τους διανεμήθηκε σχετικό φυλλάδιο και τους δόθηκε η δυνατότητα να έχουν μια πρώτη προσέγγιση με τα θέματα που απασχολούν τον κλάδο.
Στο φωτογραφικό στιγμιότυπο ο πρόεδρος της Ε.Γ.Β.Ε. απονέμει την τιμητική πλακέτα στον κ. Στεφάνου Δημήτριο.

σύντομη ιστορία της λέσχης

Η Ορειβατική & Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης (Ο.Α.Λ.Θ.) ή απλά Λέσχη για τους φίλους, δημιουργήθηκε το 1974 (έτος ίδρυσης συλλόγου το 1977) από έμπειρους ορειβάτες της Θεσσαλονίκης, που είχαν κοινό σκοπό την ανύψωση του επιπέδου της ελληνικής ορειβασίας, την ευαισθητοποίηση του κόσμου για την προστασία της ορεινής φύσης και την προβολή της ορειβασίας σαν τρόπο ζωής στα πλαίσια του ελεύθερου χρόνου.

Από τότε, η Λέσχη δραστηριοποιείται με κάθε τρόπο στον χώρο του βουνού πραγματοποιώντας πεζοπορικές, αναρριχητικές και ορειβατικές διαδρομές στα βουνά της Ελλάδας και του εξωτερικού.

Σήμερα, το ορειβατικό τμήμα πραγματοποιεί κάθε χρόνο πάνω από 40 οργανωμένες αναβάσεις σε επίπεδο συλλόγου. Από αυτές, η πλειοψηφία είναι μονοήμερες αναβάσεις σε βουνά της Μακεδονίας και της Θεσσαλίας (Βόρας, Μπέλλες, Νίτσε, Σινιάτσικο, Όλυμπος, Τζένα, Τίταρος) ενώ οι διήμερες ή τριήμερες εκδρομές έχουν τον χαρακτήρα της διάσχισης μεγάλων ορεινών όγκων από άκρη σε άκρη, στην Ελλάδα (Σμόλικας, Γκαμήλα, Γράμμος, Άγραφα, Βαρδούσια, Τζουμέρκα, Ροδόπη, Ταΰγετος, Γκιόνα) ή τα Βαλκάνια (Nemercka στην Αλβανία, Pirin και Rila στην Βουλγαρία, Korab και Tito Vrh στη F.Y.R.O.M. και πολλά άλλα).

Στο εξωτερικό έχουν πραγματοποιηθεί πολλές δύσκολες αλπικές διαδρομές (Eiger, Mont Blanc, Matterhorn), ενώ πληθαίνουν οι διαδρομές σε φημισμένα αναρριχητικά πεδία της Ευρώπης (Verdon, Buoux, Fontainebleau, Ferentino, Roccamorice κ.α.). Έχουν γίνει αποστολές στο Παμίρ (Lenin, Kommunismus, Chan Dengri), Κασμίρ, Παταγονία (Fitz Roy), Καύκασο (Uschba, Elbrus, Schuschuroski) και Λατινική Αμερική (Aconcagua).

Κοινός στόχος των αρχηγών σε όλες τις εξορμήσεις είναι η επιτυχής ανάβαση όσων το δυνατόν περισσοτέρων στην κορυφή χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχει πάντα και η επιλογή της Β' ομάδας που φιλοξενεί τους λιγότερους δυνατούς πεζοπόρους. Αρκετές φορές οι μετακινήσεις προς και στο βουνό γίνονται με ιδιωτικά οχήματα 4Χ4, πάνω σε ορεινούς δασικούς δρόμους, δίνοντας άλλη διάσταση στις οργανωμένες αναβάσεις.

Τη χειμερινή περίοδο παράλληλα με την πεζοπορική-ορειβατική διαδρομή πραγματοποιούνται και διασχίσεις με ορειβατικά σκι. Τέλος την άνοιξη και το καλοκαίρι πολλές είναι οι διασχίσεις φαραγγιών και καταβάσεις ποταμών (Αλιάκμονας, Αχελώος, Άραχθος, Τρικεριώτης, Βοϊδομάτης) με φουσκωτά σκάφη (rafting) ή χωρίς αυτά (canyoning).

Οι αναρριχητές της Λέσχης πραγματοποιούν ετησίως, άνω των 450 διαδρόμων υψηλής δυσκολίας. Καινούργια πεδία έχουν οργανωθεί αποκλειστικά από την Ο.Α.Λ.Θ. (Τέμπη, Μέγας Λάκκος), όπου έχουν χαραχθεί και ασφαλιστεί πλήθος διαδρόμων, δυσκολίας άνω του VI. Παράλληλα, γίνονται επαναλήψεις μεγάλων αναρριχητικών διαδρόμων βουνού (Όλυμπος, Γκιόνα, Γκαμήλα, Άθως).

Από τις αρχές της δεκαετίας του 90 η Λέσχη διοργανώνει και συμμετέχει σε όλους τους πανελλήνιους και περιφερειακούς αγώνες αγωνιστικής αναρρίχησης στα πλαίσια της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.). Η προετοιμασία των αναρριχητών για τους αγώνες γίνεται στα δύο ιδιόκτητα τεχνητά αναρριχητικά πεδία μέσα στον χώρο του εντευκτηρίου.

Κάθε χρόνο η Λέσχη διοργανώνει σχολές ορειβασίας και αναρρίχησης, οι οποίες είναι ολιγομελείς, με έμφαση στο υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης, και τις στελεχώνουν έμπειροι εκπαιδευτές ορειβασίας, μέλη του συλλόγου.

Λόγω της παραπάνω πλούσιας ορειβατικής και αναρριχητικής δραστηριότητας, η Λέσχη κατέχει για πολλά χρόνια, μια από τις πρώτες θέσεις στην αξιολόγηση των συλλογών που ανήκουν στην Ε.Ο.Ο.Α. (2η θέση στην Ελλάδα για το έτος 2006)

Εν κατακλείδι, η Ορειβατική και Αναρριχητική Λέσχη Θεσσαλονίκης είναι ο πλέον κατάλληλος χώρος στην πόλη της Θεσσαλονίκης στον οποίο ο καθένας μπορεί να αποκτήσει τις γνώσεις, την εμπειρία και την δύναμη να απολαύσει τη φύση με όποιον τρόπο επιθυμεί. Με χαρά περιμένουμε συνεχώς νέους ανθρώπους (όχι μόνο στη ηλικία!) για να γίνουμε όλοι μια παρέα και να ξαναγυρίσουμε εκεί που πραγματικά ανήκουμε, στη φύση.

ΟΑΛΘ

ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΗ & ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ - ΟΑΛΘ
MOUNTAINEERING & CLIMBING CLUB OF THESSALONIKI - OALTH
Αθλητικός σύλλογος
Έτος ίδρυσης 1977

Μέλος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας και Αναρρίχησης (ΕΟΟΑ)
Μέλος της Ομοσπονδίας Εκδρομικών Σωματείων Ελλάδας (ΟΕΣΕ)
Αντιγονιδων 10, 1ος ορ, ΤΚ 54630.
Τηλ : 2310-518116,
Fax : 2310-518036
Γραφεία & αναρριχητικές πίστες, ανοιχτά: καθημερινές 8-10μμ
Ιστοσελίδα: www.oalth.gr
email : oalth@yahoo.gr

"Η Λέσχη δραστηριοποιείται με κάθε τρόπο στον χώρο του βουνού πραγματοποιώντας πεζοπορικές, αναρριχητικές και ορειβατικές διαδρομές στα βουνά της Ελλάδας και του εξωτερικού."

η ευρωπαϊκή ένωση εκδίδει

Λευκή Βίβλο για τον Αθλητισμό

Βρυξέλλες, 11 Ιουλίου 2007
Η Λευκή Βίβλος είναι διαθέσιμη στο δικτυακό τόπο: http://ec.europa.eu/sport/index_en.html

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εξέδωσε την πρώτη συνολική πρωτοβουλία της για τον αθλητισμό. Η Λευκή Βίβλος αποσκοπεί στο να δώσει μια στρατηγική κατεύθυνση για το ρόλο του αθλητισμού στην Ε.Ε. Αναγνωρίζει το σημαντικό κοινωνικό και οικονομικό ρόλο του αθλητισμού, με τήρηση, ταυτόχρονα, των νομοθετικών απαιτήσεων της Ε.Ε. Είναι το αποτέλεσμα εκτενών διαβουλεύσεων που έγιναν τα προηγούμενα δύο χρόνια με αθλητικές οργανώσεις, όπως οι Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές και οι αθλητικές ομοσπονδίες, με τα κράτη μέλη και άλλους ενδιαφερόμενους, καθώς και μιας ηλεκτρονικής διαβούλευσης που ξεκίνησε το Φεβρουάριο τρέχοντος έτους, στην οποία η Επιτροπή έλαβε 777 απαντήσεις.

Σύμφωνα με τον κ. Ján Figel', Επίτροπο για θέματα εκπαίδευσης, κατάρτισης, πολιτισμού και νεολαίας, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού, η Λευκή Βίβλος αποτελεί τη συμβολή της Επιτροπής στην ευρωπαϊκή δημόσια συζήτηση σχετικά με τη σημασία του αθλητισμού στην καθημερινή μας ζωή. Ενισχύει την προβολή του αθλητισμού στη διαδικασία χάραξης πολιτικής της Ε.Ε., αυξάνει την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του αθλητικού τομέα και εντοπίζει κατάλληλες ενέργειες που πρέπει να αναληφθούν περαιτέρω σε επίπεδο Ε.Ε. Η υλοποίησή της μπορεί να δρομολογήσει μελλοντικές δράσεις της Ε.Ε. για την υποστήριξη του αθλητισμού, αφού στην πρόσφατη σύνοδό του το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο έθιξε και πάλι το ενδεχόμενο εισαγωγής στη Συνθήκη διάταξης σχετικά με τον αθλητισμό.

Η Λευκή Βίβλος αποτελεί την πρώτη συνολική πρωτοβουλία της Επιτροπής για τον αθλητισμό. Σέβεται την αρχή της επικουρικότητας, την αυτονομία των αθλητικών οργανώσεων και το νομικό πλαίσιο της Ε.Ε. και αναπτύσσει την έννοια της ιδιαιτερότητας του αθλητισμού στο πλαίσιο των υφιστάμενων αρμοδιοτήτων της Ε.Ε.

Η πρωτοβουλία συμβάλλει στο να προσφέρει νομική σαφήνεια στους ενδιαφερόμενους. Για πρώτη φορά η Επιτροπή κάνει μια απογραφή της νομολογίας του Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου και των αποφάσεων της Επιτροπής στον τομέα του αθλητισμού.

Προτείνει επίσης συγκεκριμένες ενέργειες στο πλαίσιο ενός αναλυτικού σχεδίου δράσης που φέρει το όνομα του Pierre de Coubertin, και ασχολείται με κοινωνικές και οικονομικές πτυχές του αθλητισμού, όπως η δημόσια υγεία, η εκπαίδευση, η κοινωνική ενσωμάτωση, ο εθελοντισμός, οι εξωτερικές σχέσεις και η χρηματοδότηση του αθλητισμού.

Προβλέπεται διαρθρωμένος διάλογος με αθλητικές οργανώσεις (όπως είναι οι ευρωπαϊκές αθλητικές ομοσπονδίες), με ευρωπαϊκές και εθνικές οργανώσεις ευρείας εκπροσώπησης (όπως είναι οι ευρωπαϊκές και Εθνικές Ολυμπιακές Επιτροπές), και με ευρωπαϊκές μη κυβερνητικές αθλητικές οργανώσεις.

Η Λευκή Βίβλος θα κατευθύνει τις δραστηριότητες της Επιτροπής στον τομέα του αθλητισμού τα επόμενα χρόνια. Το σχέδιο δράσης προτείνει τα εξής:

- Να αναπτυχθούν νέες κατευθυντήριες γραμμές για τη σωματική άσκηση και να δημιουργεί ένα πολυετές κοινοτικό δίκτυο σωματικής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας.
- Να προωθηθεί μια συντονισμένη κοινοτική προσέγγιση στη μάχη κατά του ντόπινγκ, π.χ. με την υποστήριξη ενός δικτύου εθνικών οργανισμών αντιντόπινγκ.
- Να απονέμεται ευρωπαϊκό σήμα σε σχολεία που υποστηρίζουν ενεργά τη σωματική άσκηση.
- Να διενεργηθεί μελέτη για τον εθελοντισμό στον αθλητισμό.
- Να βελτιωθούν οι δυνατότητες υποστήριξης της κοινωνικής ενσωμάτωσης και ένταξης μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων, με την ενεργοποίηση προγραμμάτων και ταμείων της Ε.Ε., όπως τα προγράμματα «Progress», «Δια βίου μάθηση», «Νεολαία σε δράση» και «Ευρώπη για τους πολίτες», καθώς και το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο, το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και το Ευρωπαϊκό Ταμείο Ένταξης.
- Να προωθηθεί η ανταλλαγή επιχειρησιακών πληροφοριών και εμπειρίας για την πρόληψη της βίας και των ρατσιστικών επιθέσεων μεταξύ των υπηρεσιών επιβολής του νόμου και των αθλητικών οργανώσεων.
- Να προβάλλεται η αξιοποίηση του αθλητισμού ως μέσου της αναπτυξιακής πολιτικής της Ε.Ε.
- Να αναπτυχθεί, από κοινού με τα κράτη μέλη, μια ευρωπαϊκή στατιστική μέθοδος για τη μέτρηση του οικονομικού αντίκτυπου του αθλητισμού.
- Να διενεργηθεί μελέτη για τη χρηματοδότηση του αθλητισμού από τη νεαρή ηλικία και του αθλητισμού για όλους στα κράτη μέλη, τόσο από δημόσιες όσο και από ιδιωτικές πηγές, και για τον αντίκτυπο των αλλαγών που σημειώνονται στον τομέα αυτό.
- Να διενεργηθεί αξιολόγηση, ώστε να υπάρξει μια σαφής εικόνα των δραστηριοτήτων των μάνατζερ των παικτών στην Ευρωπαϊκή Ένωση, και να εκτιμηθεί κατά πόσον απαιτείται η ανάληψη δράσης σε κοινοτικό επίπεδο.
- Να προβλεφθεί αποτελεσματικότερος διάλογος για τον αθλητισμό στην Ευρωπαϊκή Ένωση και να διοργανώνεται ετήσιο ευρωπαϊκό αθλητικό φόρουμ.
- Να προταθεί στα κράτη μέλη να εντείνουν την πολιτική συνεργασία τους σε θέματα αθλητισμού με την ανάπτυξη μιας ενισχυμένης κυλιόμενης ατζέντας, κοινών προτεραιοτήτων και της τακτικής υποβολής εκθέσεων στους υπουργούς αθλητισμού της Ε.Ε.
- Να ενθαρρυνθεί η δημιουργία ευρωπαϊκών επιτροπών κοινωνικού διαλόγου στον τομέα του αθλητισμού και να υποστηριχθούν εργοδότες και εργαζόμενοι για το σκοπό αυτό.

Η Λευκή Βίβλος για τον Αθλητισμό θα υποβληθεί στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το Συμβούλιο, την Ευρωπαϊκή Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή και την Επιτροπή των Περιφερειών και τα πορίσματά της θα υποβληθούν στους υπουργούς αθλητισμού της Ε.Ε.

Τον Οκτώβριο, η Επιτροπή θα διοργανώσει συνέδριο για να συζητηθεί η Λευκή Βίβλος με τους ενδιαφερόμενους αθλητικούς φορείς.

"Προτείνει συγκεκριμένες ενέργειες στο πλαίσιο ενός αναλυτικού σχεδίου δράσης που φέρει το όνομα του Pierre de Coubertin, και ασχολείται με κοινωνικές και οικονομικές πτυχές του αθλητισμού, όπως η δημόσια υγεία, η εκπαίδευση, η κοινωνική ενσωμάτωση, ο εθελοντισμός, οι εξωτερικές σχέσεις και η χρηματοδότηση του αθλητισμού"

έφυγε από κοντά μας

ο Δημήτρης Καρέλης

Η είδηση του αδόκητου θανάτου του Δημήτρη Καρέλη σκόρπισε θλίψη στον κοινωνικό και καλλιτεχνικό ιστό της Βορείου Ελλάδος γενικότερα και της Θεσσαλονίκης ειδικότερα. Ο κορυφαίος ηθοποιός και δάσκαλος του Κρατικού Θεάτρου Βορείου Ελλάδος έφυγε ξαφνικά από κοντά μας.

Η Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος έχει λόγους να αισθάνεται ιδιαίτερη λύπη γιατί ο Δημήτρης Καρέλης υπήρξε λάτρης του φιλάθλου πνεύματος και ξεχωριστός φίλος της ΕΓΒΕ. Η φωνή του επένδυσε – προσδίδοντας ιδιαίτερο χρώμα - τις τελετές ενάρξεως αρκετών από τις κορυφαίες εκδηλώσεις μας. Πάντοτε πρόθυμος, ουδέποτε μας αρνήθηκε την αρωγή του, όποτε η καλλιτεχνική πλευρά μίας επετειακής εκδηλώσεως απαιτούσε το ιδιαίτερο χρώμα, το οποίο η παρουσία ενός κορυφαίου της δραματικής τέχνης μπορούσε να προσδώσει. Στα αυτιά μας θα ηχεί πάντα η μοναδική απαγγελία από το Δημήτρη Καρέλη του Ολυμπιακού Ύμνου και της Προσευχής στην Ολυμπία. Ας είναι ελαφρύ το χώμα της Μακεδονικής Γης που τον σκεπάζει.

Σε ένδειξη αναγνώρισης της προσφοράς του στο καλλιτεχνικό στερέωμα και του σεβασμού της μνήμης του, παραθέτουμε μερικά στοιχεία από το πλουσιότατο βιογραφικό του Δημήτρη Καρέλη.

Η καλλιτεχνική του διαδρομή, 40 ολόκληρα χρόνια, ήταν ευθέως συνδεδεμένη με τη Θεσσαλονίκη και με τη πορεία του Κ.Θ.Β.Ε., το οποίο, ο σημαντικός πρωταγωνιστής δεν θέλησε ποτέ να αποχωριστεί, ακόμη και όταν, στα χρόνια που το άστρο του μεσουρανούσε, δεχόταν προτάσεις για συνεργασίες στην Αθήνα.

Στα 40 αυτά χρόνια που υπηρέτησε το Κ.Θ.Β.Ε. με απαράμιλλη αφοσίωση, ανέδειξε με το στιβαρό του υποκριτικό ταλέντο δεκάδες πρωταγωνιστικούς ρόλους του ελληνικού και του παγκόσμιου ρεπερτορίου.

Ο Δημήτρης Καρέλλης γεννήθηκε το 1943 στο Κιλκίς και μεγάλωσε στη Θεσσαλονίκη. Αποφοίτησε από τη Δραματική Σχολή και εργάστηκε για σύντομο διάστημα στο Πειραϊκό Θέατρο του Δ. Ροντήρη. Το 1967 εντάχθηκε στο δυναμικό του Κ.Θ.Β.Ε. Δούλεψε κοντά σε σημαντικούς ανθρώπους του θεάτρου, όπως ο Σωκράτης Καραντινός, ο Θάνος Κωτσόπουλος, ο Κωστής Μιχαηλίδης, ο Τάκης Μουζενίδης, ο Σπύρος Ευαγγελάτος, ο Κυριαζής Χαρατσάρης, ο Μίνως Βολανάκης, ο Γιώργος Σεβαστίκογλου, ο Ανδρέας Βουτσινάς, αλλά και με τους νεότερους Γιάννη Ιορδανίδη, Γιώργο Αρμένη, Εύη Γαβριηλίδη, Γιάννη Χουβαρδά, Βασίλη Βαφέα, Γιάννη Ρήγα, Νίκο Χαραλάμπους, Βασίλη Παπαβασιλείου, Διαγόρα Χρονόπουλο, Βίκτωρα Αρδίττη.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ Ο.Τ.Α. ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΠΑΡΚΟ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ Ο.Τ.Α. ΣΤΟ ΔΕΡΒΕΝΙ

Στις **24 Σεπτεμβρίου 2006** επί προεδρίας του κ. **Ιωάννη Ζουρνά** εγκαινιάστηκε από τον υφυπουργό κ. **Ορφανό** και με τις ευλογίες του Μητροπολίτη Νεαπόλεως – Σταυρουπόλεως κ.κ **Βαρνάβα**, το **δεύτερο περιβαλλοντικό πάρκο του Συνδέσμου Ο.Τ.Α.**, που έγινε στη θέση της παλιάς χωματερής, στο **Δερβένι**.

Μία έκταση 130 στρεμμάτων δόθηκε σε κοινή χρήση στους κατοίκους το νομού Θεσσαλονίκης. Εκεί βρίσκονται χώροι αναψυχής, γήπεδα αλλά και κιόσκια όπου θα πραγματοποιούνται επισκέψεις σχολείων και οι μαθητές θα ενημερώνονται για την αξία της ανακύκλωσης.

Σημειώνεται ότι περιβαλλοντικό πάρκο του **Ο.Τ.Α. Μείζονος Θεσσαλονίκης** λειτουργεί ήδη εδώ και λίγα χρόνια στη Θέρμη.

Αξίζει, ακόμα να σημειωθεί ότι **και στους Ταγαράδες** γίνονται εδώ και επτά περίπου μήνες **έργα ανάπλασης**, σε έκταση **190 στρεμμάτων**. Όταν ολοκληρωθεί το έργο, εκεί όπου κάποτε βρισκόταν χωματερή, θα υπάρχουν **πάρκα, παιδότοποι, γήπεδα και χώροι αναψυχής**.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ Ο.Τ.Α. ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Φράγκων 6Β, 546 26 Θεσσαλονίκη, τηλ. 2310 508800, fax 2310 508787, e-mail: ota@otenet.gr, http://www.anakyklosi.gr

Υπολογιστές, video games και ελλειπής άθληση

τα αίτια της αύξησης της παχυσαρκίας των παιδιών

Το θέμα του καθορισμού της ελάχιστης καθημερινής σωματικής άσκησης ή της προώθησης της φυσικής αγωγής στο σχολείο εξετάζεται από την ομάδα εργασίας «Αθλητισμός και υγεία» της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Διαπιστώνοντας την εξάπλωση της παχυσαρκίας, η Επιτροπή ανέλαβε ήδη την εκπόνηση μιας πράσινης βίβλου και καθιέρωσε μια πλατφόρμα δράσης στους τομείς της δημόσιας υγείας και της προστασίας των καταναλωτών που αφορούν τη διατροφή και τη σωματική άσκηση. Επιπλέον, η Επιτροπή εξέδωσε στις 30 Μαΐου 2007 μια λευκή βίβλο στην οποία καθορίζονται οι βάσεις της ευρωπαϊκής στρατηγικής για τη διατροφή, το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία. Το σημερινό επίπεδο της παιδικής παχυσαρκίας ποικίλλει από το ένα κράτος μέλος στο άλλο. Η εξέλιξη της παχυσαρκίας παρακολουθείται από τη διεθνή ομάδα εργασίας για την παχυσαρκία και από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας», τόνισε στην απάντησή του ο αρμόδιος Επίτροπος για την Εκπαίδευση, την Κατάρτιση, τον Πολιτισμό και την Πολυγλωσσία, Jan Figel, στην ερώτηση του ευρωβουλευτή της Ν.Δ., Μανώλη Μαυρομμάτη.

Συγκεκριμένα, στο 50% των κρατών μελών της ΕΕ έχει παρατηρηθεί μείωση του μαθήματος της γυμναστικής στα σχολεία. Επιπλέον, ο αρμόδιος Επίτροπος για την Εκπαίδευση, με την ολοκλήρωση της Λευκής Βίβλου για τον Αθλητισμό, η οποία δημοσιεύτηκε τον Ιούλιο του 2007, δεσμεύτηκε και εκπόνησε μια πιο διαφανή Ευρωπαϊκή Ατζέντα για τον Αθλητισμό και δήλωσε ότι θα προωθήσει την εκπόνηση ενός Σχεδίου Δράσης το οποίο θα υποστηρίζει κοινές δράσεις ανά την ΕΕ.

Με αφορμή τα παραπάνω στοιχεία, ο Έλληνας ευρωβουλευτής κατέθεσε ερώτηση στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή με την οποία ζήτησε να πληροφορηθεί: «εάν προτίθεται η Επιτροπή να προωθήσει κοινό σχέδιο δράσης και για την καθιέρωση του ελάχιστου ορίου των 2 ωρών ανά εβδομάδα για το μάθημα της γυμναστικής στα σχολεία». Επιπλέον, ο Έλληνας ευρωβουλευτής ζήτησε να πληροφορηθεί: «ποια είναι τα σημερινά επίπεδα της παιδικής παχυσαρκίας σε κάθε κράτος μέλος της ΕΕ και τι περαιτέρω μέτρα προτίθεται να προτείνει η Επιτροπή προκειμένου να βοηθήσει τους Ευρωπαίους πολίτες, ιδιαίτερα τους γονείς, ώστε να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικότερα το φαινόμενο αυτό».

Ο αριθμός των παιδιών που πάσχουν από παχυσαρκία στα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης έχει αυξηθεί δραματικά τις τελευταίες δεκαετίες και προβλέπεται να αυξηθεί περαιτέρω στο μέλλον. Παράλληλα, στατιστικές καταδεικνύουν ότι ο αριθμός των παιδιών που αθλούνται συστηματικά στα σχολεία μειώνεται. Μέρος του προβλήματος είναι και η αυξανόμενη ενασχόληση των παιδιών με τους υπολογιστές και τα video games. Σήμερα, το θέμα της παχυσαρκίας είναι άμεσα συνδεδεμένο με το ρόλο του αθλητισμού στα σχολεία.

«Ο ρόλος των γονέων υπογραμμίζεται στη μελέτη της Επιτροπής του 2005, η οποία συνιστά τη δημιουργία και την ενθάρρυνση των τοπικών δικτύων με τη συμμετοχή όλων των βασικών συντελεστών (σχολείο, αθλητικοί σύλλογοι, οργανισμοί τοπικής αυτοδιοίκησης, γονείς κτλ.)», συμπλήρωσε στην απάντηση του ο αρμόδιος Επίτροπος

ΘΕΡΜΗ(Εναντι HOTEL HYATT)
www.planetfc.gr
Τηλ : 2310.487470
e-mail : info@planetfc.gr
FAX : 2310.487471

WHEY PROTEIN ISOLATE

100% Isolate!

Εγκεκριμένη από τον ΕΟΦ. Αρ: 970/09.01.06

Η Nature Whey Protein Isolate Plus είναι συμπλήρωμα διατροφής, ειδικά για αθλητές. Περιέχει 100% Isolate Whey Protein, βιταμίνες και απαραίτητα ιχνοστοιχεία.

- Η Prevent Whey Protein Isolate είναι μια φυσική, ολοκληρωμένη, υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη με όλα τα βασικά και απαραίτητα αμινοξέα. Λόγω της ιδανικής σύνθεσής της, βοηθά τον αθλητή να βελτιώσει τη σωματική του σύνθεση και απόδοση.
- Περιέχουν τον υψηλότερο γνωστό συνδυασμό αμινοξέων.
- Απορροφάται γρήγορα και εύκολα από τους μύες.
- Έχει θετική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.
- Αυξάνει τη μυϊκή μάζα.
- Βοηθά την επούλωση μυϊκών τραυμάτων.

BODY SHAPE

Γλουταμίνη

Το μοναδικό με άδεια του ΕΟΦ. Αρ: 53128/29.9.04

Το μοναδικό συμπλήρωμα διατροφής με active Glutamine peptide υδρολυμένης πρωτεΐνης, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες.

- Το μοναδικό που περιέχει γλουταμίνη σε πολυμερισμένη μορφή.
- Περιέχει φυσική πρωτεΐνη.
- Σε δύο γεύσεις: βανίλια και σοκολάτα.

Τα αποτελέσματα είναι:
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Αύξηση της μυϊκής μάζας.
- Καλύτερο έλεγχο του επιπέδου γλυκόζης στο αίμα.
- Αποτρέπει τον καταβολισμό των πρωτεϊνών.
- Ενισχύει τη διαδικασία σύνθεσης ενδογενούς πρωτεΐνης.
- Αποτρέπει την εμφάνιση κόπωσης.
- Βοηθά την ταχεία επούλωση μυϊκών τραυματισμών.
- Η ύπαρξη επαρκούς ποσότητας γλουταμίνης στον οργανισμό εξασθενεί τη δράση της κορτιζόλης προφυλάσσοντας από την απώλεια μυϊκής μάζας.

ΚΡΕΑΤΙΝΗ

Δύναμη - Ταχύτητα - Αντοχή

Είναι τα μοναδικά με την έγκριση του ΕΟΦ.

- Τα συμπληρώματα κρεατίνης Prevent αυξάνουν με ασφάλεια την απόδοση των αθλητών κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων.
- Περιέχουν κρεατίνη με 99,9% καθαρότητα και όλες τις βασικές βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα για τους αθλούμενους.
- Ο αθλητής που εντάσσεται στο πρόγραμμα λήψης κρεατίνης ξεκινάει με το στάδιο φόρτισης με το συμπλήρωμα Crea Load. Στο στάδιο συντήρησης λαμβάνεται κρεατίνη από το συμπλήρωμα Crea Force.

Τα αποτελέσματα είναι:
- Αύξηση της μυϊκής μάζας.
- Αύξηση της δύναμης (ιδιαίτερα σε αγωνίσματα ταχύτητας).
- Αύξηση της απόδοσης.
- Βελτίωση της ταχύτητας και αντοχής.
- Μείωση της υπεροξέωσης των μυών (ελαττωμένος σχηματισμός του γαλακτικού οξέος).
- Επιβράδυνση της κόπωσης.
- Βελτίωση της χαλάρωσης των μυών.
- Ταχύτερη ξεκούραση.
- Βελτίωση της λήψης οξυγόνου.

NRG DRINK

Διαρκής ενέργεια + Ηλεκτρολύτες

Το μοναδικό στο είδος του με έγκριση του ΕΟΦ. Αρ: 30995/19.05.05

- Είναι το συμπλήρωμα διατροφής με βάση τη φρουκτόζη (64%) μακράς αλυσίδας υδατάνθρακας.
- Εξειδικευμένο προϊόν για την ενυδάτωση του οργανισμού των αθλητών και την παροχή ηλεκτρολυτών και ενέργειας κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα.
- Απορροφάται από τον οργανισμό με αργό ρυθμό και κρατάει υψηλά τις ρεζέρβες του γλυκογόνου καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης, χωρίς να χρειάζεται να καταναλώνει ο αθλητής διαρκώς ζαχαρούχα ροφήματα!
- Περιέχει βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας (αγώνας, προπόνηση).

τηλ. χωρίς χρέωση. 800 11 32 32 32 - www.prevent-hellas.gr

Προμηθευτής Συμπληρωμάτων Διατροφής των Ελληνικών Εθνικών Ομάδων:

ΒΟΛΕΪ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ, ΠΟΛΟ, ΚΑΤΑΔΥΣΕΩΝ, ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΧΑΝΤΜΠΟΛ, ΜΟΝΤΕΡΝΟΥ ΠΕΝΤΑΘΛΟΥ, ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ, ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ.