

**ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΤΟΝ ΑΝΤΡΑ!**

**Τα καλά της Μεσογειακής διατροφής**

Όλοι ξέρουμε τα καλά της Μεσογειακής διατροφής. Έχουμε ακούσει για τα ευεργετικά αποτελέσματα που έχουν τα φρούτα και τα λαχανικά στο κυκλοφορικό, στην επιβράδυνση του γήρατος και την προαγωγή της μακροβιότητας, στη μείωση της συχνότητας εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και σε άλλους πολλούς τομείς.

Εκείνο όμως που δεν γνωρίζαμε και το μάθαμε πρόσφατα, είναι ότι η μεσογειακή διατροφή κάνει τους άνδρες πιο γόνιμους. Όχι, δεν είναι εικασία ή κάποια ανεύθυνη πληροφορία. Είναι το συμπέρασμα επιστημονικής μελέτης, που δημοσιεύτηκε στο εγκυρότατο επιστημονικό περιοδικό Human Reproduction και μάλιστα από Έλληνες επιστήμονες. Οι συγγραφείς της εν λόγω μελέτης αρχικά διερεύντησαν τις διατροφικές συνήθειες μιας μεγάλης ομάδας ανδρών και κατόπιν κατέγραψαν τα χαρακτηριστικά που είχε το δείγμα του σπέρματος αυτών των ανδρών. Φάνηκε λοιπόν, πως οι άνδρες που δεν ακολουθούσαν την μεσογειακή διατροφή είχαν σε μεγαλύτερο ποσοστό χαμηλότερες παραμέτρους στο δείγμα του σπέρματος, από αυτές που ορίζει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για την γονιμότητα.

Γιατί άραγε η μεσογειακή διατροφή να έχει τέτοια ευεργετική επίδραση; Έχουν δοθεί πολλές εξηγήσεις. Είναι γνωστό ότι τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν αντιοξει-



Της  
**Θεοδοσίας Ζεγκινιάδου\***

δωτικές ουσίες, όπως πολλές βιταμίνες και καρotenοειδή. Για τις βιταμίνες υπάρχουν ήδη δεδομένα ότι αυξάνει την σπερματογένεση και βελτιώνει την ποιότητα του σπέρματος. Για τα καρotenοειδή ξέρουμε ότι αυξάνουν την κινητικότητα των σπερματοζωαρίων. Και όχι μόνο. Όταν δεν υπάρχουν οξειδωτικοί παράγοντες η ένωση του ωαρίου με το σπερματοζωάριο γίνεται πιο εύκολα. Επιπλέον τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν αντιφλεγμονώδεις ουσίες που φαίνεται να προστατεύουν τα σπερματοζωάρια και να βελτιώνουν την λειτουργία τους. Η μεσογειακή διατροφή βοηθάει όμως και με άλλους τρόπους: Δεν έχει πολλά κορεσμένα λίπη και, επειδή συμπεριλαμβάνει τα ψάρια σε σημαντικές ποσότητες, συνεισφέρει τα υμέγα-3 λιπαρά που έχουν ευεργετικό αποτέλεσμα.

Αν λοιπόν θέλουμε παιδί, τέρμα οι υπερβολές στα κάμπουρκερ, τις πίτσες και τη ζάχαρη. Όχι στις καταχρήσεις και μάλιστα σε καθημερινό επίπεδο. Ε, καλά, δεν είπαμε να βλέπετε και τσάμπιους λινκ τρώγοντας καρτοτάκια και μαρούλια!

Θεοδοσία Ζεγκινιάδου  
M.H.Sc, PhD  
Βιολόγος Ανδρολόγος

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΟΡΦΑΝΟΣ**

**«Ο αθλητισμός είναι το μέλλον της πόλης»**



Αποφασισμένοι να ξανακάνει τη Θεσσαλονίκη, μια πόλη που γεννάει ταλέντα, πρωταγωνίστρια στο χώρο του αθλητισμού, δηλώνει ο υποψήφιος δήμαρχος Θεσσαλονίκης και επικεφαλής της παράταξης «Η Θεσσαλονίκη είναι το Μέλλον», Γιώργος Ορφανός.

Ο επικεφαλής της παράταξης «Η Θεσσαλονίκη είναι το Μέλλον» τόνισε ότι προτεραιότητά του θα είναι η υποστήριξη και ενίσχυση της αθλητικής τουριστικής ανάπτυξης, με στόχο την τόνωση της τοπικής οικονομίας και την προβολή της Θεσσαλονίκης.

Ο Γιώργος Ορφανός τονίζει ακόμα ότι θα διεκδικήσει και θα δημιουργήσει στη Θεσσαλονίκη δράσεις μαζικού αθλητισμού σε συνεργασία

με τα σχολεία και θα ενισχύσει πρωτοβουλίες εθελοντών.

«Η Θεσσαλονίκη είναι συναφασμένη με τον αθλητισμό. Μια πόλη που “γεννάει” ταλέντα κατά κύματα σε όλα τα αθλήματα, τα οποία διακρίθηκαν σε αγώνες υψηλών προδιαγραφών, όπως Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί αγώνες, παγκόσμια και ευρωπαϊκά πρωταθλήματα, καθώς και Μεσογειακούς αγώνες, χαρίζοντας δόξα και φήμη στην Ελλάδα μας.

Με συνετές κινήσεις και αξιοποίηση των δυνατοτήτων της πόλης θα προχωρήσουμε τα επόμενα χρόνια. Οι σύλλογοι, οι αθλητές, οι παράγοντες θα αποτελούν θα αποτελούν τους άμεσους συνεργάτες μας στην αθλητική λειτουργία του δήμου».

**«Σεβασμός στο διεθνές δίκαιο»**

Το ελληνικό υπουργείο Εξωτερικών κάλεσε την Τουρκία να σέβεται το διεθνές δίκαιο, απαντώντας στις προκλητικές δηλώσεις του Χουλουσί Ακάρ που είχε κάνει λόγο για αποστρατικοποίηση των νησιών στο ανατολικό Αιγαίο.

«Η Τουρκία οφείλει να εργαστεί για την αποκλιμάκωση της έντασης και την οικοδόμηση εμπιστοσύνης, αφιστάμενη από συνεχείς αδιέξοδες προκλήσεις.

Η έγερση ανάλογων ζητημάτων από την τουρκική πλευρά, τη στιγμή μάλιστα που απειλεί με πόλεμο σε περίπτωση που μια κυρίαρχη χώρα ασκήσει ένα νόμιμο και κυριαρχικό δικαίωμα που της παρέχει το διεθνές δίκαιο, δεν ανταποκρίνεται στο επίπεδο σχέσεων που η Ελλάδα, ως δημοκρατική και ευρωπαϊκή χώρα, επιθυμεί να καλλιεργήσει με όλες τις γειτονικές της χώρες».

**Μια εισαγωγή στην Ταχυδύναμη (Μέρος 3ο)**

Στην ταχυδύναμη 2 κά- νουμε πάλι ένα συνδυασμό από μονόπλευρες και αμφίπλευρες ασκήσεις. Ο όγκος προπόνησης μειώνεται αυτή τη φορά, όμως ανεβαίνει η ένταση.

Αυτό το πετυχαίνουμε με τη βοήθεια μειωμένων κομματιών, στα οποία αυξάνουμε την αντίσταση και τον ρυθμό. Σ' αυτή τη φάση αυξάνεται το βάρος των αντιστάσεων και η ταχύτητα εκτέλεσης των ασκήσεων. Στην ταχυδύναμη 2 εισάγουμε την αντίθεση, ένα συνδυασμό από μέγιστη δύναμη και πλειομετρική, για να βελτιώσουμε τόσο τον ρυθμό ανάπτυξης της δύναμης (ονομαζόμενο ως “Rate of Force Development”), όσο και την ελαστικότητα.

Εκτελείτε πρώτα την άσκηση της δύναμης, η οποία επιβαρύνει πολύ τους μύες σας και στη συνέχεια εκτελέστε την ίδια κίνηση, που προωθεί ωστόσο τις πλειομετρικές ή ελαστικές σας ικανότητες, για να μάθετε να κινείστε πιο γρήγορα και πιο ευλύγιστα. Έτσι συνδυάζετε την ταχύτητα και τη δύναμη μεταξύ τους και παράγετε μέσα από αυτό ταχυδύναμη.

Στην ταχυδύναμη 2 αλλάζουμε το τέμπο σε 1-0-Χ. Η αρνητική φάση διαρκεί ένα δευτερόλεπτο, δεν υπάρχει παύση στην τελική θέση της άσκησης και εκτελούμε όσο το δυνατόν πιο εκρηκτικά την θετική φάση της άσκησης. Το κομμάτι της ανάπτυξης του ενεργειακού συστήματος στην ταχυδύναμη 2 ακολουθεί την βασική ιδέα αυτής της φάσης. Αφιερώνουμε μικρά αλλά εντατικά διαστήματα με μέγιστη επιβάρυνση.

Την πρώτη μέρα ολοκληρώνουμε τρέξιμο συνολικά 150 μέτρων, στο οποίο καλύπτουμε 3 φορές την απόσταση των 25 μέτρων, η οποία πρέπει να διαρκεί περίπου 30 δευτερόλεπτα.

Την δεύτερη μέρα κά- νουμε διαδοχικά σπριντ συνολικής απόστασης 60 μέτρων (5, 10 και 15 μέτρα).

Γράφει ο  
**ΝΙΚΟΣ ΒΛΑΧΟΣ\***

Την τρίτη μέρα ακολουθούν σπριντ 50 μέτρων σε 7 δευτερόλεπτα.

Στην ταχυδύναμη 3 πάλι υπάρχει ένας συνδυασμός από μονόπλευρες και αμφίπλευρες ασκήσεις, στο πρόγραμμα. Αφού προπονήσουμε την ταχυδύναμη και την ελαστικότητα, αυξάνουμε τον όγκο προπόνησης, για να ανεβάσουμε την μέγιστη δύναμη και την διάρκεια εφαρμογής της δύναμής. Ακολουθούμε λοιπόν το σχήμα 2-0-Χ και χρησιμοποιούμε τις ίδιες ασκήσεις ΑΕΣ όπως στην ταχυδύναμη 1.

Πιθανόν θα παρατηρήσετε ότι έχετε ήδη ξεπεράσει και τους καλύτερους αλλά και τους μέσους χρόνους σας από την ταχυδύναμη 1.

Θα δείτε πόσο έχετε βελτιωθεί μέσα σε λίγες εβδομάδες. Αυτό σε καμία περίπτωση δε σημαίνει ότι στο εξής η προπόνηση γίνεται ευκολότερη, αλλά απλά ότι έχετε γίνει πιο ικανός στις επιδόσεις σας και ότι μπορείτε να διανύσετε μεγαλύτερη απόσταση σε λιγότερο χρόνο.

Η Ανάπτυξη Ενεργειακού Συστήματος (ΑΕΣ) εκτελείται προκειμένου να “χτιστεί” μια καλή αντοχή. Αυτό σημαίνει: όσο πιο συχνά μπορείτε να αναπαράγετε τον καλύτερο χρόνο, σε τόσο καλύτερη φόρμα είστε. Όσο περισσότερο χαλαρώνετε από το sprint στο sprint, τόσο πιο εκτεταμένη είναι η απόδοσή σας. Φυσικά κουράζεται ο καθένας μας κατά τη διάρκεια της προπόνησης, αλλά ο στόχος είναι η αποθεραπεία να γίνεται όσο πιο γρήγορα είναι δυνατό.

\*Ο Νίκος Βλάχος είναι M.A. Sports Science, Athletes Performance Specialist, Functional Trainer Specialist, Athletic Trainer, Sport Rehab & Therapy Trainer γυμναστής και σύμβουλος αποκατάστασης

**Η Μακεδονία θα εκδικηθεί**

Σήμερα, Κυριακή των Βαΐων, εγώ, Κυριάκο Μπιστοτάκη ήμουν στα Διαβάτα Θεσσαλονίκης και μιλούσα για τη μοναδικότητα και την ελληνικότητα της Μακεδονίας. Δεν τους είπα πως θα σεβαστώ τη Συμφωνία Τσίπρα-Ζάεφ όπως εσύ. Τους είπα πως δεν θα την εφαρμόσω και θα εργαστώ για να την ακυρώσω.

Οι Ελληνίδες και οι Έλληνες δεν ψάχνουν Πρωθυπουργό που θα νομιμοποιήσει την προδοσία του Αλέξη Τσίπρα και των ποταμιών του. Δεν ψάχνουν συνεργό στο μαχαίρωμα της Μακεδονίας, του Καστελλόριζου και της κατεχόμενης Κύπρου.

Ο προδομένος και καταταλαιπωρημένος ελληνικός λαός αναζητά την ελπίδα. Και



Γράφει ο  
**ΙΩΑΝΝΗΣ ΝΑΣΙΟΥΛΑΣ**

η ελπίδα αυτή υπάρχει. Και θα βγει αντρωμένη από τα σπλάχνα του: θα κυνηγήσει τους προδότες και θα φτιάξει την χώρα με αξιοπρέπεια και δικαιοσύνη.

\*Ο Ιωάννης Νασιούλας είναι ανεξάρτητος υποψήφιος Δήμαρχος Θεσσαλονίκης, με την Δημοτική Παράταξη «Νέα Αρχή για την Θεσσαλονίκη» (www.thessaloniki.plus). Είναι Διδάκτωρ Κοινωνιολογίας, Εμπειρογνώμων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και Διευθυντής του Ινστιτούτου Κοινωνικής Οικονομίας.