

Κοίτα ψηλά

Περιοδική Έκδοση των Νέων του Λυκείου της Κατακόμβης



**Η ΕΝΟΡΙΑ
ΣΤΟ ΡΑΔΙΟ**

**ΠΟΔΗΛΑΤΟ
ΚΑΙ ΖΩΗ**

**ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ**

**ΕΡΥΘΡΟΣ
ΣΤΑΥΡΟΣ**

**ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ
ΛΥΚΕΙΟ**



ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ

Κάθε χρονιά η κατασκήνωση μας προσφέρει πολύτιμες εμπειρίες. Φέτος είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε τις πρώτες βοήθειες.

Σε αυτό μας βοήθησε η **επίσκεψη ενός εξειδικευμένου εθελοντή-Σαμαρείτη, ο οποίος πέρα από τις θεωρητικές γνώσεις μας παρείχε χρήσιμες πρακτικές συμβουλές σε περίπτωση που παραστεί ανάγκη. Αξίζει ενδεικτικά να αναφερθούμε σε λίγα ιστορικά στοιχεία για τον Ερυθρό Σταυρό.**

Αυτή η ιδέα γεννήθηκε στο πεδίο της μάχης του Σολφερίνο από την αλτρουιστική διάθεση προσφοράς του Ερρίκου Ντυνάν προς τους τραυματίες στρατιώτες του πολέμου τον Ιούνιο του 1859.

Η Διεθνής Επιτροπή που σχηματίστηκε τότε από μια ομάδα εθελοντών με φιλόανθρωπα ιδανικά συνέχισε τη δράση της και μετά το Σολφερίνο. Το 1864 υπογράφηκε η πρώτη Σύμβαση της Γενεύης και ιδρύθηκε το Διεθνές Κίνημα του Ερυθρού Σταυρού.

Η ονομασία και το έμβλημα «Ερυθρός Σταυρός» προέκυψαν με την αναστροφή των χρωμάτων της σημαίας της Ελβετίας, προς τιμήν του οραματιστή του Κινήματος, Ερρίκου Ντυνάν.

Πιο συγκεκριμένα το Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών, Διασωστών & Ναυαγοσωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού, δημιουργήθηκε το 1932 και αποτελεί τη μεγαλύτερη εθελοντική δύναμη Πρώτων Βοηθειών και Διάσωσης στην Ελλάδα, έτοιμη να δράσει σε περιπτώσεις φυσικών ή άλλων καταστροφών και σε κάθε είδους έκτακτη κατάσταση, όσο υπάρχουν άνθρωποι.

Αποτελείται σήμερα από ένα δίκτυο εθελοντών με 4.500 περίπου ενεργά μέλη και μέσο όρο ηλικίας το 23ο έτος. Παρέχει εξειδικευμένες υπηρεσίες Πρώτων Βοηθειών, Προνοσοκομειακής Υποστήριξης Ζωής, Έρευνας και Διάσωσης, Πρόληψης και Αντιμετώπισης Καταστροφών, Ναυαγοσωστικής.

Τέλος μετά από αυτή την εμπειρία συμπεραίνουμε ότι αξίζει κάποιος να ασχοληθεί εθελοντικά με τον Ερυθρό Σταυρό.

Αυτό μπορεί να γίνει μέσω της παρακολούθησης της Σχολής Σαμαρειτών και Διασωστών και της Σχολής **Αυτοδύτων και Ναυαγοσωστών** για ενήλικες ηλικίας 18 μέχρι 45 ετών, ενώ υπάρχει και η σχολή εφήβων Σαμαρειτών για εφήβους 12-15 χρονών όπου θα μπορούν να ενημερωθούν για τα σχετικά θέματα.



ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΗ ΕΚΠΟΜΠΗ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΟΡΙΑ ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΚΑΙ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΥ



ΕΝΟΡΙΑ, ΠΗΓΗ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑΣ

18-10-13 Παρασκευή 6.00μ.μ. Ψάχνω στο ράδιο ν' ακούσω κάτι. Από τη συχνότητα του Alpha 96,6 σε μια δίωρη ζωντανή εκπομπή μια γνώριμη φωνή, του π. Γεωργίου Μίλκα, δηλώνει ότι οι ενορίες της δυτικής Θεσσαλονίκης είναι γεμάτες ζωή και δράση, ανοιχτές στην κοινωνία και στα προβλήματα που αυτή αντιμετωπίζει, δίνοντας άμεσες λύσεις και όχι υποσχέσεις.

Ευχαριστεί από καρδιάς τους εθελοντές κάθε ηλικίας που τόσα χρόνια στην ενορία του Ι.Ν. Αγίου Αθανασίου και Ευαγγελισμού της Θεοτόκου Ευδισμού, προσφέρουν τον προσωπικό τους χρόνο, αμέτρητες ώρες, με ειλικρινή αγάπη και ανιδιοτέλεια. Τον συντροφεύουν μια μεγάλη παρέα νέων, οι οποίοι στην πορεία παρουσιάζουν τους τομείς στους οποίους ο καθένας δραστηριοποιείται. Το φιλανθρωπικό έργο της ενορίας περιλαμβάνει ενδεικτικά:

ΞΕΝΩΝΑ: «Το σπίτι των Αγγέλων» προσφέρει φιλοξενία στους ασθενείς συνανθρώπους μας και στους συγγενείς τους που καταφθάνουν από όλες τις περιοχές για θεραπείες στα νοσοκομεία της πόλης μας. Διαμονή, φαγητό, αγαπητική προσέγγιση και παρηγορητικός λόγος για όλους χωρίς καμιά διάκριση χρώματος, καταγωγής ή θρησκείας.

ΣΥΣΣΙΤΙΟ: 360 κυρίες αφού ενημερωθούν από τις υπεύθυνες που συντονίζουν το έργο για την ημέρα που θα διακονήσουν, μαγειρεύουν καθημερινά σπιτικό φαγητό, φτιαγμένο με μεράκι και αγάπη, προσφέροντάς το με χαμόγελο, θέλοντας να σταθούν και να ανακουφίσουν τους συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη. Παρούσες δύο κυρίες που λαμβάνουν φαγητό και εκφράζουν θερμές ευχαριστίες.

ΕΝΟΡΙΑΚΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ: δωρεάν μαθήματα ενισχυτικής διδασκαλίας σε παιδιά δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου, στήριγμα για τα παιδιά, ανακούφιση για τους γονείς.

Ο δημοσιογράφος επισημαίνει ότι η οικονομική κρίση βρήκε ήδη προετοιμασμένες τις ενορίες έχοντας ήδη την κατάλληλη υποδομή για να την αντιμετωπίσουν. Εντυπωσιάζομαι από τον ενθουσιασμό αυτών που μιλούν και ξαφνικά ακούω χαρούμενες παιδικές φωνές, μπαλάκια του ring-rong να πηγαινοέρχονται, η εκπομπή βγαίνει ζωντανά από την κατακόμβη, τον υπόγειο χώρο κάτω από το ναό, το ενοριακό κέντρο, σημείο συνάντησης πολλών νέων ανθρώπων.

Το επιβεβαιώνει και ο τραγουδιστής της παρέας, ο Ανδρέας, γιατί η ενορία διαθέτει και μουσικό συγκρότημα που ξέρει να κάνει τη χαρά τραγούδι και να δίνει μέσα από τη μουσική μηνύματα ελπίδας και αισιοδοξίας. Θεατρική ομάδα με χρήση θεατρικού παιχνιδιού και δραματοποιήσεις μαθαίνει στα παιδιά να επικοινωνούν, να συνεργάζονται, να συζητούν και να εκφράζονται δημιουργικά. Διοργανώνουν θεατρικές παραστάσεις με έργα και δρώμενα που έχουν εμπνευστεί τα ίδια τα παιδιά.

Κλείνοντας η Εύη, υπεύθυνη του λαογραφικού τμήματος, μίλησε για την αγάπη μικρών και μεγάλων για τους παραδοσιακούς χορούς. Δεκαοχτώ παραδοσιακά χορευτικά συγκροτήματα, εκ των οποίων έξι είναι χορευτικά κυριών. Ο χορός λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά για όλους, μικρούς και μεγάλους. Ένιωσα η πλήξη να με εγκαταλείπει, έχω κι εγώ πολλά να προσφέρω αν αφήσω τον καναπέ και τη βαρεμάρα που με δέρνει και το συναρπαστικό... μένω στον Εύοσμο! Ξέρω ότι η πόρτα της Κατακόμβης είναι ανοιχτή και με περιμένει...

Ακόμη ηχεί στα αυτιά μου ένα μήνυμα που ακούστηκε στο τέλος. Το αντίδοτο στην κρίση είναι η αλληλεγγύη και η ανιδιοτελής αγάπη, με αφετηρία την ενορία και άνοιγμα στην κοινωνία. Το μυστικό της χαράς η συμμετοχή. Κερδίζεις περισσότερο όταν δίνεις.

Αντίο πλήξη. Έτοιμοι για δράση.



ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ



Το Ίδρυμα Νεότητας της Ιεράς Μητρόπολης Νεαπόλεως και Σταυρουπόλεως, σε συνεργασία με τον οργανισμό για την εκπαίδευση του μέλλοντος, EDUACT, και την βοήθεια του οργανισμού LEGO EDUCATION διοργανώνουν το πρόγραμμα Εκπαιδευτική Ρομποτική για όλους σε όλες τις κατασκοπικές περιόδους της Μητρόπολης τόσο στην Μακρινίτσα

Σερρών όσο και στο Ποσειδί Χαλκιδικής. Ένα πρόγραμμα ρομποτικής για παιδιά 9-16 ετών το οποίο έχει σχεδιαστεί ώστε να ενθουσιάζει τους συμμετέχοντες με την επιστήμη και την τεχνολογία. Συνολικά 10 εργαστήρια εκπαιδευτικής Ρομποτικής, 3 ημερών το καθένα, δίνουν την δυνατότητα σε περισσότερα από 1500 παιδιά αγόρια και κορίτσια να γνωρίσουν τον μαγικό κόσμο

της ρομποτικής τεχνολογίας. Χρησιμοποιώντας τη σειρά Lego Mindstorms που περιλαμβάνει τεχνικά κομμάτια Lego όπως εργαλεία, άξονες, ακτίνες και υδραυλικά μέρη, αισθητήρες και απλά «τουβλάκια» Lego, δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά να κατασκευάζουν ρομπότ και άλλα αυτοματοποιημένα ή αλληλεπιδραστικά συστήματα. Μέσα από την εκπαιδευτική ρομποτική, τα παιδιά σχεδιάζουν, κατασκευάζουν και προγραμματίζουν ρομπότ έχοντας την ευκαιρία να μάθουν παίζοντας και αναπτύσσοντας δεξιότητες πάνω στη φυσική, τα μαθηματικά και τη μηχανική.

Ο βασικός στόχος μιας τέτοιας δράσης είναι τα ίδια τα παιδιά, η επαφή τους με την επιστήμη και την τεχνολογία με έναν πολύ διαφορετικό τρόπο, ανάπτυξη αξιών όπως ευγενής



άμιλλα, σεβασμός στα μέλη της ομάδας, ανάπτυξη επικοινωνιακών προσόντων, επίλυση προβλημάτων, συνεργασία, πρωτοβουλία, πειραματισμός και ανοιχτή

σκέψη.

Τα εργαστήρια οργανώνονται όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού στους χώρους των κατασκευών που λειτουργεί το Ίδρυμα Νεότητας της Ιεράς Μητρόπολης Νεαπόλεως και Σταυρουπόλεως. Η συμμετοχή των παιδιών είναι δωρεάν και παράλληλα με τα εργαστήρια δίνονται πληροφορίες για την Ρομποτική, για την νεανική καινοτομία, για το πρωτάθλημα FLL GREECE ενώ προβάλλονται βίντεο από αντίστοιχες εκδηλώσεις του εξωτερικού συμμετοχή στο διαγωνισμό.

Φέτος για πρώτη φορά είχαμε την τιμή να φιλοξενήσουμε στην κατασκευή μας ΑΞΙΟΝ ΕΣΤΙ τα παιδιά από την μητρόπολη που ήρθαν να μα δείξουν αλλά και να μας ενημερώσουν για την ρομποτική που ξεκίνησε τον Φεβρουάριο του 2013. Τα παιδιά που συμμετείχαν ήταν από την 1η ομάδα έως την 8η ομάδα [Α΄ Γυμνασίου- Α΄ Λυκείου]. Τα παιδιά χωρίστηκαν σε ομάδες και πέρασαν από 3 δοκιμασίες όπου έπρεπε να φτιάξουν ένα ρομπότ, να το λειτουργήσουν αλλά και να δώσουν λύσεις στην κατασκευή με την μεταφορά των παιδιών σε όλη την κατασκευή. Στα παιδιά άρεσε όλο αυτό και πολλά παιδιά θα ήθελαν να το συνεχίσουν και εκτός

κατασκευών στις ενορίες τους. Γενικώς ήταν ένα πάρα πολύ ωραίο θέμα για την κατασκευή μας.

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ FIRST
LEGO LEAGUE GREECE



Από την Τρίτη 6 Αυγούστου έως και την Πέμπτη 8 Αυγούστου στο χώρο της

κατασκευής του Ποσειδίου Χαλκιδικής παράλληλα με το εργαστήριο Ρομποτική για όλους διοργανώνεται το πρώτο Εργαστήριο προετοιμασίας στελεχών και εθελοντών για το πρώτο πρωτάθλημα First Lego League Greece.

Ο γνωστός σχεδιαστής ρομποτικής της LEGO Education, Lee Maggipi και ο Kenny Meesters Head Judge του διαγωνισμού σε παγκόσμιο επίπεδο είναι οι βασικοί ομιλητές του εργαστηρίου.



Έφηβοι στην Ελλάδα του σήμερα...



Συνέντευξη μαθητή

Πώς νιώθεις που ζεις στην Ελλάδα του σήμερα;

Τα συναισθήματα για την Ελλάδα του σήμερα είναι περίεργα. Από τη μια υπάρχει ο έντονος πατριωτισμός μέσα μας κι από την άλλη νιώθουμε απογοήτευση γι' αυτούς που μας προδίδουν.

Ποια είναι η άποψή σου για τη μετανάστευση;

Η άποψή μου είναι ότι η μετανάστευση δεν είναι λύση, παρόλο που η κατάσταση στην Ελλάδα είναι τραγική. Εάν δεν έχεις γνωριμίες εκτός Ελλάδας, όπου και να πας για μεγάλο διάστημα τα πράγματα θα είναι τραγικά.

Θα έμενες ποτέ εκτός Ελλάδος;

Όπως ανέφερα πριν, θεωρώ καλό το να στηρίζουμε τη χώρα μας έστω κι αν είναι δύσκολο.

Έφηβων γνώμες για το παρόν και το μέλλον!

_ Αισθάνομαι δυστυχία γιατί εγώ μέσα από αυτόν τον κόσμο δεν μπορώ να εκφράσω τα αισθήματά μου! (Θωμάς 14)

_ Αυτό που νιώθω είναι εν μέρει απαισιοδοξία γιατί γνωρίζω πως δεν υπάρχει μέλλον στη χώρα μου για εμένα και για τους υπόλοιπους νέους. Από την άλλη μεριά ελπίζω ότι τα πράγματα θα καλυτερεύσουν! (Αργυρώ , 15)

_ Χαίρομαι που ακόμα υπάρχουν άνθρωποι αισιόδοξοι γιατί τους έχουμε πραγματικά ανάγκη. (Ελένη 16)

_ Εγώ σαν έφηβη σκέφτομαι ότι σε 2 χρόνια θα δώσω Πανελλήνιες και θα γράψω για να περάσω σε εκείνη την σχολή που θέλω για να σπουδάσω . Όταν πάρω το πτυχίο μετά θα βρω δουλειά; Ή θα κάθομαι όλη τη ημέρα στο σπίτι; Βλέπω και ακούω ότι τα παιδιά τώρα πήραν το πτυχίο τους αλλά δουλειά δεν βρίσκουν σχετικά με αυτό που σπούδασαν. Εγώ άραγε και τα άλλα παιδιά της ηλικίας μου όταν θα βγούμε για να ψάξουμε μια δουλειά με ένα χαρτί στο χέρι που αυτό το χαρτί είναι το πτυχίο μας, θα βρούμε; (Αθηνά , 15)

_ Δυστυχώς η Ελλάδα του 2013 δεν είναι όπως θα προτιμούσα εγώ να είναι . Σαν έφηβη και σαν μέλος της νέας γενιάς που έχει ως στόχο της να κάνει τον κόσμο καλύτερο , παραμένω αισιόδοξη για αυτά που έρχονται ! (Καλλιόπη 15)

«Πρέπει να τα καταφέρεις!» **Για το καλό μας** , ξυπνάμε κάθε πρωί από τα χαράματα ώστε να είμαστε στην ώρα μας στο σχολείο. **Για το καλό μας**, αφού τελειώσει το μάθημα στο σχολείο, έχουμε άλλα τρία ιδιαίτερα μαθήματα ως τη νύχτα. **Για το καλό μας**, οι καθηγητές μας λένε ότι πρέπει πάση θυσία να βρούμε μια θέση στον... ήλιο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ!



ΚΑΤΑΚΟΜΒΗ 2013-14

προγράμματα για όλους!



Το εντευκτήριό μας, η Κατακόμβη, άνοιξε την πόρτα της και φέτος με τα ετήσια προγράμματά της αλλά και με νέα πολλά!

- Δωρεάν μαθήματα: βοήθεια στα σχολικά μαθήματα για μαθητές Δημοτικού-Γυμνασίου-Λυκείου. Πρόγραμμα έχει αναρτηθεί στον πίνακα ανακοινώσεων στην είσοδο της Κατακόμβης.
- Δωρεάν μαθήματα ζωγραφικής για παιδιά από την προσχολική ηλικία τα απογεύματα της Κυριακής αλλά και οργανωμένα μαθήματα αιογραφίας για παιδιά-έφηβους αλλά και για ενήλικες με απαιτήσεις και όρεξη για μάθηση και δουλειά.
- Δωρεάν μαθήματα εκμάθησης κιθάρας.
- Δωρεάν μαθήματα ψαλτικής για νεαρά κορίτσια που ενδιαφέρονται να προσεγγίσουν αληθινά τη λειτουργία της Κυριακής.
- Δωρεάν εκμάθηση υπολογιστών σε παιδιά και νέους.
- Διδασκαλία παραδοσιακών χορών για όλες τις ηλικίες από νήπια μέχρι όποιον αντέχει το χορό και την άσκηση. Αναλυτικό πρόγραμμα στον πίνακα ανακοινώσεων της Κατακόμβης. Τα χορευτικά είναι από τα πρώτα τμήματα που ξεκίνησαν περίπου 25 χρόνια πριν, με πολλές συμμετοχές και διακρίσεις σε φεστιβάλ παραδοσιακών χορών.
- Και φυσικά δεν ξεχνάμε τις Σαββατιάτικες συναντήσεις όλων των παιδιών, εφήβων αλλά και φοιτητών- ενηλίκων από το πρωί 11-12 για το δημοτικό και 4-8 το απόγευμα για Δημοτικό-Γυμνάσιο-Λύκειο. Αλλά και επιπλέον 1 ώρα δημιουργικής απασχόλησης για τα μικρά παιδιά Α΄-Β΄-Γ΄ Δημοτικού!
- Το Σάββατο έχει και προβολή ταινιών για παιδιά αλλά και για τους γονείς που θέλουν να γίνουν λίγο παιδιά.
- Τέλος, καθημερινά απογεύματα η Κατακόμβη είναι ανοιχτή για παιχνίδι. Ποδοσφαιράκι, table tennis, επιτραπέζια παιχνίδια αλλά και ηλεκτρονικά σας περιμένουν να τα χαρείτε και να εκτονωθείτε σε ένα απόλυτα ασφαλές περιβάλλον!

Είσαι από αυτούς που δεν έχουν κατέβει ακόμα τα σκαλοπάτια της Κατακόμβης; Σε περιμένουμε!

Ο ΠΑΤΡΙΑΡΧΗΣ ΣΤΟΝ ΕΥΟΣΜΟ



Η Α. Θ. Μ. ο Οικουμενικός Πατριάρχης κ.κ. Βαρθολομαίος επισκέπτεται την Κατακόμβη.

Σε μια μοναδική κορυφαία εκδήλωση για την ενορία, ο κ.κ. Βαρθολομαίος μας επισκέφτηκε συνοδευόμενος από τον Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη μας κ.κ. Βαρνάβα. Εγινε ενθουσιωδώς δεκτός από μεγάλο πλήθος λαού. Μας ευλόγησε και συνέφαγε με τους φτωχούς και απόρους των συσσιτίων της ενορίας σε ένα μεγάλο Τραπέζι Αγάπης.



ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ



ΤΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΝΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΟ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

Σκοπός του Πρότυπου Πειραματικού Σχολείου είναι η δημόσια και δωρεάν υψηλής ποιότητας παιδεία για όλους, που συμβάλλει στην ολόπλευρη και ισόρροπη ανάπτυξη των μαθητών.

Προάγει την εκπαιδευτική έρευνα στην πράξη σε συνεργασία με τις αντίστοιχες σχολές και τμήματα των Α.Ε.Ι.

Υποστηρίζει τη δημιουργικότητα και την καινοτομία με τη δημιουργία ομίλων στους οποίους μπορούν να συμμετάσχουν μαθητές από όλα τα σχολεία της δημόσιας εκπαίδευσης και αναδεικνύει, προωθεί και εκπαιδεύει μαθητές με ιδιαίτερες μαθησιακές δυνατότητες και ταλέντα αλλά παράλληλα υποστηρίζει και μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες.

Από το έτος 2013 διεξάγονται εξετάσεις για την εισαγωγή μαθητών σε Γυμνάσιο και Λύκειο. Τα Μαθήματα που εξετάζονται είναι δύο : τα Μαθηματικά και η Γλώσσα. Λειτουργεί όπως όλα τα δημόσια σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Οι όμιλοι λειτουργούν μετά το πέρας των μαθημάτων. Έχουν διάρκεια 1:30 -2 ώρες. Υπάρχει όμιλος Πληροφορικής, Ξένης γλώσσας, Άθλησης, Αστρονομίας και άλλοι.



Ευρωμπάσκετ 2013

Ευρωμπάσκετ 2013

Ευρωμπάσκετ 2013

Το Ευρωμπάσκετ του 2013 ήταν η 38η διοργάνωση του πανευρωπαϊκού πρωταθλήματος μπάσκετ υπό την αιγίδα της FIBA Europe. Διεξήχθη στην Σλοβενία στο διάστημα 4-22 Σεπτεμβρίου και έλαβαν μέρος συνολικά 24 εθνικές ομάδες.

όμιλοι με 6 ομάδες ο κάθε όμιλος από τους οποίους προκρινόταν οι πρώτες τρεις ομάδες!

Στην δεύτερη φάση οι πρώτες τρεις από τον πρώτο και δεύτερο όμιλο και από τον τρίτο και τέταρτο όμιλο δημιούργησαν 2 ομίλους κουβαλώντας και κάποια αποτελέσματα από την πρώτη φάση! Από την

δεύτερη φάση προκρίνονταν οι πρώτες τέσσερις ομάδες από τον κάθε όμιλο στην τελική φάση-knock-out μέχρι και τον μεγάλο τελικό!

Η εθνική μας ομάδα αν και ξεκίνησε καλά στην πρώτη φάση με 3 νίκες κόντρα σε Σουηδία, Ρωσία και Τουρκία, στο τέλος όμως δέχθηκε 2 ήττες από Ιταλία και

Φινλανδία! Στην δεύτερη φάση κουβαλώντας τις 2 ήττες της πρώτης φάσης αποκλείστηκε άδοξα με 1 νίκη κόντρα στην Ισπανία στην αρχή αλλά μετά δέχθηκε 2 ήττες από Σλοβενία και Κροατία. Νικήτρια του τελικού αναδείχθηκε για πρώτη φορά στην ιστορία της διοργάνωσης η Γαλλία, νικώντας τη Λιθουανία με 80-66. Το χάλκινο μετάλλιο κατέκτησε η Ισπανία επικρατώντας της Κροατίας με 92-66. MVP της διοργάνωσης αναδείχθηκε ο Γάλλος Tony Parker.



Αρχικά, στην πρώτη φάση της διοργάνωσης δημιουργήθηκαν 4



Ζωή και ποδήλατο στις μέρες μας

Η ποδηλασία είναι η χρήση του ποδηλάτου για μεταφορά, ψυχαγωγία και άσκηση, ιδιαίτερα διαδεδομένη σε όλον τον κόσμο. Με τον όρο ποδηλασία εννοείται και η κίνηση με ανθρώπινη δύναμη κάθε μορφής τρίκυκλων, τετράκυκλων, μονόκυκλων ή άλλων οχημάτων.

Σε αρκετές πόλεις του πλανήτη προωθείται η χρήση του ποδηλάτου ως βασικού μέσου μετακίνησης. Βασική προϋπόθεση για την διευκόλυνση της χρήσης του στη χώρα μας είναι η δημιουργία δικτύου λωρίδων κυκλοφορίας και θέσεων στάθμευσης για τα ποδήλατα.

Οι οπαδοί του ποδηλάτου θεωρούν ότι το ποδήλατο μπορεί να αποτελέσει τη λύση στα έντονα προβλήματα συγκοινωνίας που χαρακτηρίζουν τις περισσότερες μεγαλουπόλεις.

Κεντρικά επιχειρήματά τους αποτελούν το γεγονός ότι το ποδήλατο:

- A) Δεν αντιμετωπίζει προβλήματα κυκλοφοριακής συμφόρησης.
- B) Απαιτεί μηδαμινό χώρο στάθμευσης.
- Γ) Έχει τη δυνατότητα να μετακινείται και εκτός οδικού δικτύου..
- Δ) Παράλληλα, δεν μολύνει το περιβάλλον με κανένα τρόπο (καυσαέρια, ηχορύπανση).

Επίσης, η ενασχόληση με το ποδήλατο είναι συνολικά πολύ ωφέλιμη για την υγεία. Γυμνάζει ολόκληρο το σώμα αφού συσφίγγει όλους τους μύς, ενώ συμβάλλει και στην απώλεια των περιττών κιλών.

Βοηθά επίσης πολύ σε προβλήματα των άκρων, καθώς οι πιέσεις που ασκούνται συμβάλλουν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος. Επιπλέον, τονώνει ιδιαίτερα το καρδιαναπνευστικό σύστημα, προσφέρει ευεξία και παράλληλα καταπολεμά άγχος και στρες.

Η μετακίνηση με ποδήλατο μας προσφέρει την ευκαιρία για μια θαυμάσια αεροβική άσκηση. Η ποδηλασία βελτιώνει την ψυχική και σωματική μας υγεία.

Το ποδήλατο προσφέρει μια ήπια, προσιτή και οικονομική μορφή άσκησης κατάλληλη για όλες τις ηλικίες. Τα παιδιά το χρησιμοποιούν ως παιχνίδι, ενώ στις μεγαλύτερες ηλικίες χρησιμοποιείτε από άντρες και γυναίκες ως μέσο μεταφοράς, ψυχαγωγίας, βελτίωσης της φυσικής κατάστασης, για εργασία σε διάφορους τομείς (ταχυδρομεία, αστυνομία, ακόμα και στο στρατό) και βέβαια ως άθλημα.

Το ποδήλατο μας προσφέρει ψυχική ευφορία και ισορροπία. Οι βόλτες με το ποδήλατο μας προσφέρουν τη δυνατότητα να γνωρίσουμε περισσότερες γωνιές της πόλης μας, να ζήσουμε στιγμιότυπα της καθημερινότητάς της αλλά και να σκεφτούμε αποστασιοποιημένοι από το άγχος των καθημερινών μας υποχρεώσεων.

Μας κρατάει σε επαφή με τη φύση, τις αλλαγές των εποχών, της θερμοκρασίας και του φωτός, συντελώντας στην σωστή ρύθμιση του βιολογικού μας ρολογιού που η σύγχρονη καθιστική ζωή και μηχανοκίνητη μετακίνηση έχουν απορυθμίσει.

Η συντήρηση ενός ποδηλάτου κοστίζει ελάχιστα. Το ποδήλατο κινείται με την ενέργεια που παίρνει ο άνθρωπος από την τροφή του. Δεν καταναλώνει λοιπόν καύσιμα και επιπλέον δεν έχει έξοδα λειτουργίας όπως παρκάρισμα, φόρους κλπ.

Το ποδήλατο στην πόλη:

- Ξεκινά αμέσως.
- Είναι το πιο ευέλικτο μέσο μεταφοράς (δεν σταματά στο μποτιλιάρισμα).
- Παρκάρει παντού (10 ποδήλατα πιάνουν χώρο ίσο με ένα αυτοκίνητο).
- Μεταφέρεται εύκολα πάνω από σκάλες, πεζοδρόμια και πεζόδρομους.

Από τα παραπάνω, διαπιστώνουμε ότι κατά 95% το ποδήλατο έχει μόνο θετικές επιπτώσεις στον άνθρωπο, στην κοινωνία αλλά και στην φύση. Κατά κάποιον τρόπο μπορούμε να πούμε ότι το ποδήλατο συμβαδίζει με την καλύτερη ποιότητα ζωής του ανθρώπου!!



10 'Hot' συμβουλές

για να είστε πάντα μόδατες

- **Must** της φετινής σεζόν έχουν αναδειχτεί τα *floral σχέδια*, που θα σας δώσουν έναν χαρούμενο και ανοιξιάτικο τόνο στις γκριζες μέρες του χειμώνα.
- **Επιστροφή σε παλιές τάσεις** προτείνει η φετινή μόδα με *καρό και τζιν πουκάμισα* να έρχονται πάλι στο προσκήνιο και να σας συνοδεύουν στις 'casual' εμφανίσεις σας. Μην διστάσετε να τα συνδυάσετε και με φαρδιά πουλόβερ.
- Ποτέ μην ξεχνάτε να πάρετε μαζί σας την *'oversized' τσάντα* σας, τύπου γιατρού, που θα απογειώσει την εμφάνισή σας. Πολύ πρακτική, δεν συμφωνείτε; Όλα τα αξεσουάρ μας μέσα.
- Τα χρώματα που κυριαρχούν το φετινό χειμώνα 2013-2014 είναι το *ροζ*, το *κόκκινο* σε όλες τις αποχρώσεις, καθώς και τα παστέλ. Ο συνδυασμός άσπρου-μαύρου παραμένει κλασικός και θα σας βγάλει ασπροπρόσωπες σε όλες τις εξόδους σας.
- Τα *πουλόβερ με μπαλώματα* στους αγκώνες έχουν την τιμητική τους φέτος. Απλά και ευκολοσυνδύαστα.
- Η τελευταία λέξη της μόδας είναι τα *ογκώδη κολιέ* που θυμίζουν έργα τέχνης 7^{ου}-8^{ου} αιώνα. Φορέστε τα οποιαδήποτε ώρα της ημέρας με απλό ή επίσημο ένδυμα. Αν και κοσμήματα, η εκκλησία θα τα αποδεχτεί, αφού καλύπτουν το ντεκολτέ.
- 'In' θεωρούνται φέτος και τα *μεγάλα 'γεμάτα' κασκόλ*. Αν και δεν τα έχουμε και τόση ανάγκη στη χώρα μας, αφού οι θερμοκρασίες δεν είναι ιδιαίτερα χαμηλές, τα εμπιστευόμαστε γιατί μας δίνουν πάντα στυλ.
- Πάντα διαχρονική η *δαντέλα*, chic και elegant, στολίζει διακριτικά τα ρούχα σας και σας προσθέτει θηλυκότητα.
- **Μάλλινα σκουφάκια**: η μόδα αποφάσισε φέτος να μας κρατήσει ζεστές και να μας χαρίσει ένα πιο νεανικό στυλ.
- Τέλος, απαραίτητο αξεσουάρ σας θα πρέπει να είναι πάντα το **χαμόγελό** σας με το οποίο θα κλέψετε τις εντυπώσεις.
Μην το ξεχνάτε ποτέ κορίτσια!



