



Κοίτα ψηλά

Περιοδική Έκδοση των Νέων του Λυκείου της Κατακόμβης



ΤΕΥΧΟΣ



**ΚΙΝΗΤΗ
ΤΗΛΕΦΩΝΙΑ**



**ΚΗΠΟΙ ΤΗΣ
ΒΑΒΥΛΩΝΑΣ**



**ΔΕΥΤΕΡΑ
ΠΑΡΟΥΣΙΑ**



**ΑΘΛΗΜΑΤΑ
ΣΤΙΒΟΥ**



**ΑΡΙΣΤΕΙΑ
PALSO B.E.**

ΚΡΕΜΑΣΤΟΙ ΚΗΠΟΙ ΤΗΣ ΒΑΒΥΛΩΝΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΥΘΟ..



Η Βαβυλώνα, η περίφημη πρωτεύουσα του Βαβυλωνιακού κράτους, ήταν κτισμένη πάνω στις δύο όχθες του ποταμού Ευφράτη, προς τα νότια της σημερινής Βαγδάτης.

Οι κρεμαστοί κήποι της Βαβυλώνας θεωρούνται, ως γνωστόν, ένα από τα 7 θαύματα του αρχαίου κόσμου και συναρπάζουν κάθε άνθρωπο στο άκουσμά τους για παραπάνω από 2500 χρόνια, παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχει καμιά απόδειξη για την ύπαρξή τους παρά μόνο οι πηγές των θρύλων.

Καμιά αρχαία περιγραφή της Βαβυλώνας δεν αναφέρει τους Κήπους και παρότι οι αρχαιολόγοι έκαναν ανασκαφές στην αρχαία πόλη, δεν βρέθηκαν ποτέ απομεινάρια των Κήπων. Σύμφωνα με την παράδοση οι Κήποι χτίστηκαν από το βασιλιά Ναβουχοδονόσορ Β'. Ιστορικά αρχεία αναφέρουν ότι ο Ναβουχοδονόσορ Β', που ήταν στο θρόνο από το 605 π.Χ. έως το 562 π.Χ., επέκτεινε την αυτοκρατορία της Βαβυλώνας και της έδωσε την παλιά της λάμψη. Σύμφωνα με το μύθο ο ηγεμόνας έκτισε τους Κρεμαστούς Κήπους ως δώρο στη γυναίκα του, την Αμύτιδα επειδή ήταν δυστυχισμένη στην έρημο. Τα άφθονα φυτά θα θύμιζαν στην Αμύτιδα τους πλούσιους κήπους της πατρίδας της, της Μηδίας.

Μερικοί συγγραφείς υπαινίχθηκαν ότι οι Κρεμαστοί Κήποι κρέμονταν από τον ουρανό, σαν μαγικοί. Το όνομα τους μάλλον οφείλεται σε ατυχή μετάφραση και ίσως να σημαίνει απλώς ότι η βλάστηση αναπτύσσονταν σε διαφορετικά επίπεδα. Κάθε πλευρά των Κήπων είχε μήκος 4 πλέθρα. Το πλέθρο ήταν αρχαία ελληνική μονάδα μέτρησης και αντιστοιχεί σε 30,8 μ. Άρα, το μήκος κάθε πλευράς των Κήπων ήταν 123,2 μέτρα. Σήμερα οι ειδικοί διαφωνούν για τον αριθμό των εσωτερικών προαυλιών, αλλά ο αριθμός πέντε είναι ο επικρατέστερος. Κάποιοι ισχυρίζονται ότι οι τοίχοι είχαν 7 μ. πάχος για να υπάρχει καλό στήριγμα για μεγάλα δέντρα.

Η συντήρηση των Κήπων, δηλαδή το όργωμα, η σπορά, το πότισμα, το σκάλισμα και το κλάδεμα απασχολούσε εκατοντάδες σκλάβους. Είναι πιθανή η χρήση ενός απλού συστήματος ανέλκυσης κουβά με τροχαλία για να βγάζουν νερό από το πηγάδι. Ένα σύστημα καναλιών σε κάθε επίπεδο του κτίσματος συνδέονταν με τα πηγάδια για να παρέχει νερό στα φυτά των εσωτερικών προαυλιών. Το τρεχούμενο νερό είναι σημαντικό για τους Κήπους σε ζεστές χώρες, γιατί δημιουργεί δροσερό και υγρό περιβάλλον.

«Βαβυλώνα» ένα όνομα που προέρχεται από το Μπαμπ-Ιλάνι, που σημαίνει «πόρτα των θεών». Πόρτα χαμένη στην άμμο και στην αίγλη άλλων εποχών που πέρασαν για πάντα!



ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ! ΚΙΝΗΤΗ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Το μέτρο στη χρήση είναι ο χρυσός κανόνας και όχι μόνο για το κινητό μας...

Τα κινητά τηλέφωνα απ' όσο ξέρουμε είναι χρήσιμα, αλλά ταυτόχρονα «κρύβουν» κινδύνους. Βέβαια η υπεύθυνη χρήση του δεν είναι τόσο επικίνδυνη.

1) Το κινητό τηλέφωνο μας ΑΚΟΜΑ και όταν δεν το χρησιμοποιούμε εκπέμπει ακτινοβολία!

2) ΠΟΤΕ δεν το αφήνουμε δίπλα στο κρεβάτι μας σαν ξυπνητήρι, όπως το συνηθίζουμε.

3) Το κινητό το έχουμε για να επικοινωνούμε όταν είναι ανάγκη και ΟΧΙ για να το χρησιμοποιούμε ανεξέλεγκτα.

4) Το κινητό ΠΟΤΕ δεν το τοποθετούμε σε τσέπες του παντελονιού μας, αλλά ΠΑΝΤΑ σε ένα τσαντάκι.

5) Η χρήση των hands free είναι ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ κατά την διάρκεια της συνομιλίας μας.

Η περιπέτειά του, ξεκινά αμέσως μετά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο, όπου τις πρώτες προσπάθειες τις έκαναν οι Σουηδοί, οι Φιλανδοί και οι Αμερικανοί. Η 3η Απριλίου 1973, ήταν η μέρα για την οποία ο Μάρτιν Κούπερ, ένωθε υπερήφανος. Το δημιούργημά του είχε 25 cm ύψος και βάρος 900 gr. Ήταν το πρώτο σύγχρονο κινητό τηλέφωνο. Αντίθετα από το πότε δημιουργήθηκε, η απογείωση των κινητών έγινε το '90. Τα κινητά έγιναν μικρότερα, χωρώντας στην παλάμη του ιδιοκτήτη φτάνοντας στην σημερινή μορφή τους.

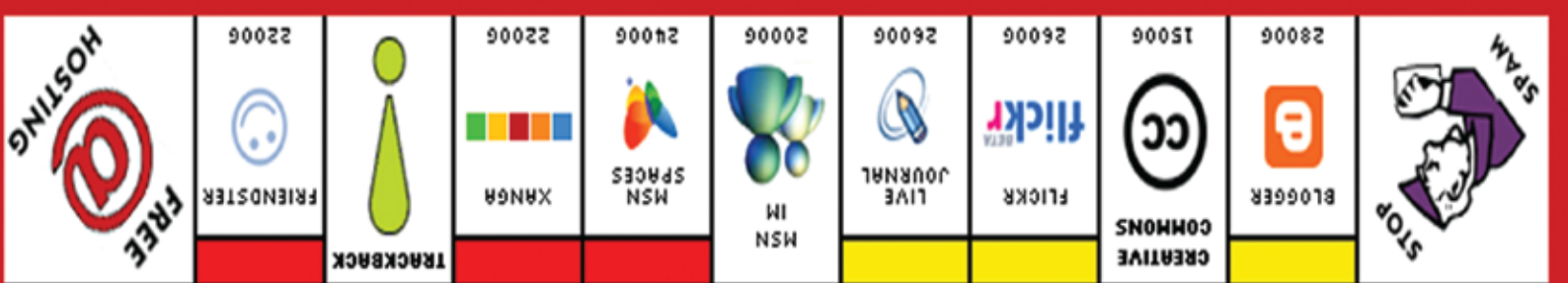
Σήμερα η χρήση των κινητών φτάνει το 80% παγκοσμίως. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την έκθεση των ανθρώπων στην ακτινοβολία τους. Η έκθεση στην ακτινοβολία τους αυτή επί μερικά λεπτά, έχει ως αποτέλεσμα την δημιουργία καρκινικού όγκου 5% - 95%.

Σύμφωνα με έρευνα στην Φιλανδία η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία, ενεργοποιεί τη διαρροή

αυξημένης ποσότητας της πρωτεΐνης αλβουμίνης από το αίμα στον εγκέφαλο. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να προκληθούν μακροπρόθεσμα ασθένειες του κεντρικού νευρικού συστήματος, όπως ψυχασθένεια, Parkinson κ.ά. Τα συχνότερα παράπονα των χρηστών είναι πονοκέφαλος, ζαλάδες και ημικρανίες. Μια ομάδα χρηστών είναι τα παιδιά και οι έφηβοι που είναι πιο ευαίσθητοι στην απορρόφηση της ακτινοβολίας. Σύμφωνα με έρευνα που έγινε στην χώρα μας, το 21% παιδιών, ηλικίας 7-12, έχουν κινητό. Είναι αξιοσημείωτο το ποσοστό των μαθητών που χρησιμοποιούν το κινητό κατά την διάρκεια του μαθήματος (65%). Για τα περισσότερα αυτοκινητιστικά ατυχήματα που γίνονται υπαίτιος είναι το κινητό. Οι οδηγοί χρησιμοποιούν το κινητό για να μιλήσουν με κάποιον ή να στείλουν και να διαβάσουν γραπτό μήνυμα. Αυτή η πράξη τους αποσπά την προσοχή τους από τον δρόμο.



Το κινητό είναι πλέον επικοινωνία, ψυχαγωγία και ενημέρωση ακόμα και εκπαίδευση. Όπως κάθε εργαλείο όμως απαιτεί προσοχή στη χρήση.



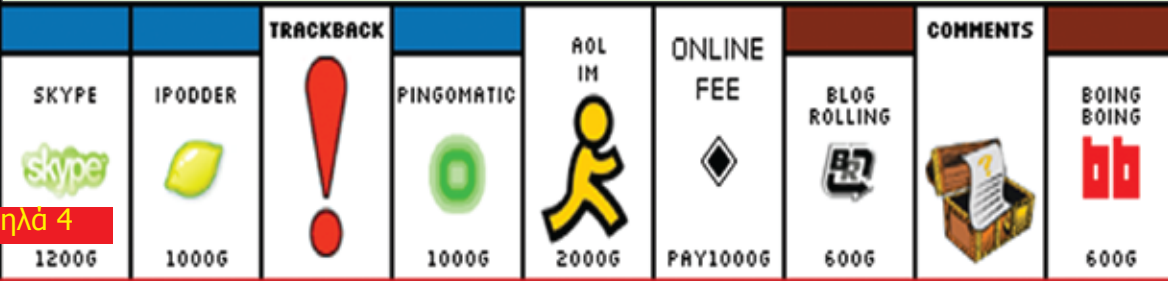
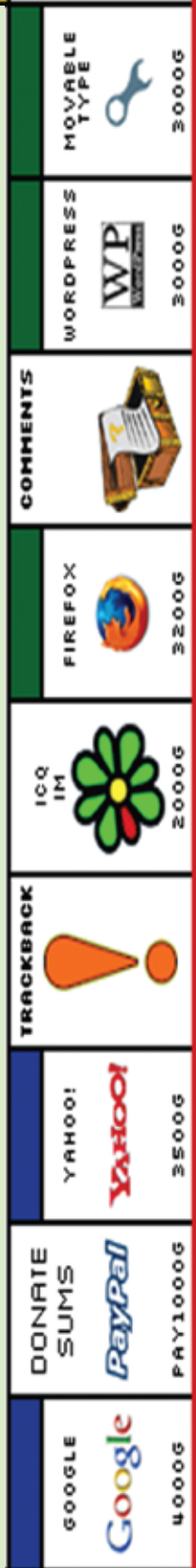
ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: Ένας φίλος ήρθε από τα παλιά ... ανανεωμένος!

Είναι βράδυ Σαββάτου, αλλά τα χρήματα στο πορτοφόλι σου φτάνουν μόνο για πατατάκια; Τότε σου έχω την καλύτερη λύση! Άνοιξε το ντουλάπι με τα παλιά σου παιχνίδια και σίγουρα κάπου εκεί θα βρεις μια monopoly, έναν γκρινιάρη, ένα scrabble ή έστω ένα φιδάκι. Βγάλτο, ξεσκόνισέ το και κάλεσε 3-4 φίλους να γίνει... χαμός!! Τι δεν το ήξερες; Τα επιτραπέζια γύρισαν και είναι πλέον must!

Αρχικά, θα σου πω ότι τα επιτραπέζια πρωτοεμφανίστηκαν την 4η χιλιετία π.Χ. στην Αίγυπτο και από εκεί πέρασαν στη Μεσόγειο και σε ολόκληρο τον κόσμο. Επιτραπέζια που μοιάζουν με το τάβλι, το σκάκι και τη ντάμα έπαιζαν μόνο τα υψηλά κοινωνικά στρώματα και το παλαιότερο όλων των παιχνιδιών θεωρείται «το βασιλικό παιχνίδι του Ουρ». Οι Αιγύπτιοι λοιπόν, βρήκαν έναν τρόπο διασκέδασης που πέρασε στους αιώνες με χιλιάδες οπαδούς.

Επιτραπέζια στρατηγικής, ταχύτητας, ισορροπίας, παρατηρητικότητας ακόμα και αγγαρειών, βρίσκονται στα ράφια των μαγαζιών και σε περιμένουν να τα αγοράσεις. Ακόμα, υπάρχουν μαγαζιά που μαζί με τον καφέ, σου προσφέρουν και την ευκαιρία να παίξεις όποιο από τα επιτραπέζια που έχουν επιθυμείς.

Δε θα σου μιλήσω για το taboo και την κρεμάλα αλλά θα σου μάθω το tichu, το blocus, τη λάντζα, το range, το dixit, το jungle speed και το lost cities (μη με αφήνετε να συνεχίσω ξέρω πολλά και μάλλον θα χρειαστώ ολόκληρο το 20ο μας τεύχος.) Το dixit λοιπόν, παίζεται με κάρτες που μοιάζουν με card postal, με τις οποίες πρέπει να φτιάξεις μια ιστορία, ένα τραγούδι ή ένα παραμύθι για να καταλάβουν οι άλλοι σε πια κάρτα αναφέρεσαι. Αν πάλι θέλεις να γελάσεις πολύ θα σου προτείνω την λάντζα, το παιχνίδι αυτό έχει ως στόχο απλά να ξεφορτωθείς τις κάρτες σου... Το γέλιο όμως βρίσκεται στο τέλος, όπου ο τελευταίος πρέπει να κάνει ό,τι αγαρεία του πει ο νικητής (σ' αυτό το παιχνίδι τι τζάμια έχεις να καθαρίσεις και τι σφουγγάρισμα έχεις να ρίξεις δε λέγεται!). Ακόμα, μπορείς να παίξεις με τις ώρες jungle speed, παιχνίδι ταχύτητας και παρατηρητικότητας όπου σίγουρα θα φύγεις με δυο-τρεις μελανιές. Αν από την άλλη, προτιμάς παιχνίδια στρατηγικής θα σου πρότεινα το lost cities που παίζεται με κάρτες και το blocus που παίζεται με τουβλάκια σε διάφορα σχήματα. Για το τέλος άφησα τον βασιλιά όλων των επιτραπέζιων παιχνιδιών. Όπου και να βρεθείς, στο πάρκο, στην καφετέρια, στα σχολεία ακόμα και στα πανεπιστήμια δίπλα σου σίγουρα θα παίζει μια παρέα tichu. Είναι παιχνίδι με κάρτες που μπορείς να παίζεις μερόνυχτα, ένα θα σου πω, στο διήμερο που πήγαμε στην κατασκήνωση το ξεκινήσαμε στις 9 το βράδυ και το πότε άρχισαν να στρώνουν για το πρωινό ούτε που το καταλάβαμε! Καλή διασκέδαση!!!



ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

ΟΛΛΑΝΔΟΙ ΖΩΓΡΑΦΟΙ ΤΟΥ 17ου ΑΙΩΝΑ

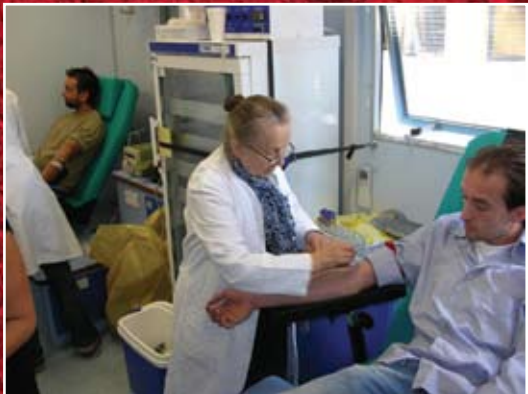


Ο ΧΑΡΜΕΝΤΣ ΒΑΝ ΠΥΡ ΡΕΜΠΡΑΝΤ γεννήθηκε το 1606 στο Λέυντεν και πέθανε στο Άμστερνταμ σε ηλικία 63 χρονών. Υπήρξε ο πιο μεγάλος Ολλανδός ζωγράφος και ένας από τους πιο μεγάλους της ιστορίας της ζωγραφικής. Τα θέματα των έργων του είναι θρησκευτικά και κοσμικά. Τα θρησκευτικά τα αντλεί από την Βίβλο, την Παλαιά και την Καινή Διαθήκη και από άλλες πηγές. Τα κοσμικά τα εμπνέεται από την ιστορία, την μυθολογία και την σύγχρονη κοινωνική ζωή της Ολλανδίας. Ιδιαίτερος είναι ο ρόλος της φωτοσκίασης στη ζωγραφική του Ρέμπραντ. Ένα από τα πασίγνωστα έργα του είναι η ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΠΕΡΙΠΟΛΟΣ. Οι εικονιζόμενοι στο έργο του ήταν υπαρκτά πρόσωπα του Άμστερνταμ. Στην μέση του πίνακα διακρίνεται ο λοχαγός France Baningh Cocq και ο υπολοχαγός Willem van Ruytenburch.



Ο ΓΙΑΝ ΒΕΡΜΕΕΡ γεννήθηκε το 1632 στο Ντέλφτ και πέθανε το 1675 σε ηλικία 47 χρονών. Ο Βερμέερ στους πίνακες του ήθελε να κρατάει μακριά το θεατή. Η σχέση του ιδιωτικού χώρου με τον εξωτερικό κόσμο δεν είναι ποτέ άμεση. Επίσης ο Βερμέερ έχει μοτίβο στους πίνακες του την επιστολή που γράφεται, παραλαμβάνεται, αναγιγνώσκεται. Ένα από τα πασίγνωστα έργα του είναι Η ΑΠΟΨΗ ΤΟΥ ΝΤΕΛΦΤ. Στο πρώτο επίπεδο διακρίνεται ένα κομμάτι αμμουδιάς και πίσω από αυτό απλώνεται το ήρεμο λιμάνι με κτίρια από κόκκινο τούβλο και στέγες από πλάκες. Το έργο αυτό έχει ακανόνιστα δρομάκια, δεν υπάρχει πρόσβαση για να μπούμε στην πόλη και ξεχωρίζει η εκκλησία η οποία φωτίζεται.

Ενοριακή τράπεζα αίματος



Με τον όρο Εθελοντική αιμοδοσία, εννοούμε την προσφορά μιας μικρής ποσότητας αίματος, που μπορεί να δώσει κάθε υγιής άνθρωπος, με στόχο να σωθεί ένας άνθρωπος που το έχει ανάγκη.

Οι «Τράπεζες Αίματος» είναι ένας εσφαλμένος όρος που δόθηκε από την ανάγκη υποστήριξης των υπηρεσιών αιμοδοσίας σε αίμα. Η προσπάθεια εξεύρεσης αίματος μέσα από συλλογικούς ή συνδικαλιστικούς ή διοικητικούς φορείς, επέβαλε να δημιουργηθεί αυτός ο εσφαλμένος όρος της «Τράπεζας αίματος», ο οποίος στηρίζεται στην αμφίδρομη σχέση «δούναι και λαβείν» και όχι στην καθαρά εθελοντική προσφερόμενη πράξη. Ετσι σήμερα, μέσα από την διαδικασία αυτή των «Τραπεζών αίματος», που σίγουρα είναι μια ωφέλεια για τις υπηρεσίες αιμοδοσίας και τους ασθενείς που έχουν ανάγκη του αίματος, να δημιουργούνται διαπροσωπικές σχέσεις και σχέσεις εξάρτησης μεταξύ των διοικούντων και του ιατρικού προσωπικού των αιμοδοσιών, αφού οι κύριοι διαχειριστές του αίματος είναι αυτοί που διοικούν αυτές τις «Τράπεζες» και όχι το ιατρικό προσωπικό της Αιμοδοσίας, που είναι υπεύθυνο για τις πραγματικές ανάγκες των ασθενών

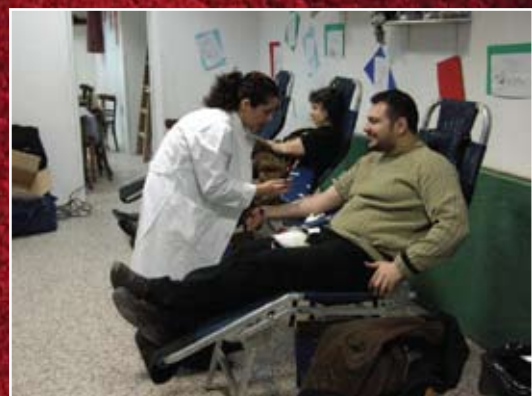
Υποψήφιοι εθελοντές αιμοδότες μπορούν να γίνουν όσοι είναι υγιείς, έχουν ηλικία >18-65 ετών (όταν δίνουν για πρώτη φορά, μέχρι 60 ετών) και έχουν σωματικό βάρος > 50 κιλά

Η Εθελοντική προσφορά αίματος είναι σίγουρα ακίνδυνη και ασφαλής. Όλα τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την Αιμοληψία, είναι μιας χρήσης και έτσι δεν υπάρχει κίνδυνος να μολυνθεί κάποιος, δίνοντας αίμα. Επίσης, οι Υπηρεσίες Αιμοδοσίας εφαρμόζουν αυστηρά πρωτόκολλα και οδηγίες λήψης του αίματος, που εξασφαλίζουν τον αιμοδότη.

Οι άνδρες μπορούν να δίνουν κάθε 3 μήνες, αν ο αιματοκρίτης και η αιμοσφαιρίνη τους είναι 40% και 13,5 g/dl αντίστοιχα και οι γυναίκες κάθε 4 μήνες, αν ο αιματοκρίτης τους είναι 38% και η αιμοσφαιρίνη τους 12,5 g/dl, πριν από κάθε αιμοληψία.

Δυστυχώς η κάλυψη των αναγκών στη χώρα μας, δεν στηρίζεται μόνο στην εθελοντική προσφορά αίματος. Οι ανάγκες των υπηρεσιών αιμοδοσίας, στηρίζονται κατά ένα μεγάλο ποσοστό, (αλλά όχι ακόμη επαρκές) στους μεμονωμένους εθελοντές αιμοδότες και στους συλλόγους εθελοντών αιμοδοτών, που δίνουν ανα τακτά χρονικά διαστήματα αίμα. Εκτός από την κύρια αυτή πηγή, που θα πρέπει σίγουρα να αναπτυχθεί, μέσα από την διαρκή ενημέρωση για την αξία της, οι υπηρεσίες αιμοδοσίας, συλλέγουν αίμα επίσης από το συγγενικό περιβάλλον και το στρατό.

Η δραστηριοποίηση της ενορίας μας για τακτικές Αιμοδοσίες ξεκίνησε από τους ίδιους τους ενορίτες όταν αυτοί συχνά επισκέπτονταν το γραφείο του ναού και αναζητούσαν επειγόντως αίμα για τους στενούς τους συγγενείς και φίλους.



ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

ΚΡΑΝΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΡΥΤΙΜΟΣ
ΜΠΟΤΣΑΡΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
ΒΡΑΚΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
ΛΑΣΚΑΡΙΔΗΣ ΝΙΚΟΣ
ΛΑΜΠΡΟΥ ΛΑΜΠΡΟΣ
ΣΤΑΜΑΤΙΑΔΗΣ ΠΑΡΗΣ
ΜΑΡΑΓΚΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΚΑΛΙΑΝΙΔΗΣ ΠΑΥΛΟΣ
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ

ΜΠΑΝΤΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ
ΜΟΥΤΣΙΚΑΣ ΜΙΧΑΛΗΣ
ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΓΕΩΡΓΟΥΛΑΣ ΘΑΝΟΣ
ΠΑΤΡΙΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΕΥΣΤΑΘΙΑΔΗΣ ΡΑΦΑΗΛ
ΣΙΡΟΠΛΑΚΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ
ΒΑΓΕΝΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ ΤΑΣΟΣ

ΧηΒΡΕΤΤΑΣ ΚΩΣΤΑΣ
ΧηΒΡΕΤΤΑΣ ΜΙΧΑΛΗΣ
ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ ΠΗΝΕΛΟΠΗ
ΤΣΙΡΙΓΩΤΗ ΠΟΠΗ
ΤΥΡΓΙΑΚΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΤΥΡΓΙΑΚΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΒΟΓΙΑΤΖΗ ΜΑΡΙΑ
ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΟΥ ΦΡΕΙΔΕΡΙΚΗ
ΓΙΑΛΕΝΙΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ
ΕΥΦΡΑΪΜΙΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΡΑΦΑΗΛΙΑ
ΧΑΤΖΗΒΡΕΤΤΑ ΤΑΝΙΑ
ΧΑΤΖΗΒΡΕΤΤΑ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ
ΚΙΝΕΖΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΚΟΥΡΓΙΑΛΗ ΧΑΡΙΣ
ΣΚΟΥΡΤΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΧΑΡΟΥΛΑ ΣΤΕΡΓΙΑΔΟΥ
ΛΑΖΑΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΣΤΙΒΟΣ !



Αποτελεί το κύριο σώμα των Ολυμπιακών αγώνων. Στα αγωνίσματα στίβου συμπεριλαμβάνονται οι δρόμοι (τα εμπόδια, η σκυταλοδρομία, το βάδην μααραθώνιος κλπ.) τα άλματα και τα αγωνίσματα ρίψεων (σφαιροβολία, σφυροβολία, δισκοβολία και ακοντισμός.)

Οι κυριότερες κατηγορίες αθλημάτων στίβου είναι οι εξής:

ΔΡΟΜΟΙ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ (SPRINTS)

κούρσες στα 50 / 60 μ.

ΔΡΟΜΟΙ ΜΕΣΩΝ

ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ (MIDDLE-DISTANCE RUNS)

στα 800, 1.000, 1.500 και 3.000 μ.

ΔΡΟΜΟΙ ΑΝΤΟΧΗΣ (DISTANCE RUNS)

πάνω από 3.000 μ., και ο μααραθώνιος μήκους 41,742 χλμ.

ΔΡΟΜΟΙ ΜΕ ΕΜΠΟΔΙΑ (HURDLING)

60 μ., 100, 110 και 400 μ.

ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ (RELAY)

στα 400 ή 1.600 μ., όπου η κάθε ομάδα συμμετέχει με 4 δρομείς.

ΣΤΙΠΑ (STEEPLECHASE)

διαδρομή 3.000 μ., με εμπόδια και μια τεχνητή λίμνη.

ΒΑΔΗΝ (WALKING)

αποστάσεις 1.500 / 50.000 μ.

ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΥΨΟΣ (HIGH JUMP)

άλμα πάνω από μια οριζόντια δοκό μήκους 4 μ. σε ύψος 2 μ.

ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΜΗΚΟΣ (LONG JUMP)

σε σκάμμα καλυμμένο με άμμο.

ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ (TRIPLE JUMP)

3 συνεχή άλματα στο σκάμμα.

ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ (POLE VAULT)

άλμα πάνω από μία οριζόντια δοκό σε ορισμένο ύψος, με τη βοήθεια ενός κονταριού.

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (SHOT PUT)

ρίψη με το ένα χέρι μιας μεταλλικής σφαίρας.

ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ (HAMMER THROW)

ρίψη βαριάς μεταλλικής μπάλας προσαρτημένης σε σύρμα.

ΑΚΟΝΤΙΟ (JAVELIN)

ρίψη μεταλλικού κονταριού με μήκος 2,6 μ. / 2,2 μ. και βάρος 800 / 600 γραμ.

ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ (DISCUS THROW)

ρίψη ενός μεταλλικού δίσκου βάρους 2 / 1 χγρμ.





ΔΕΥΤΕΡΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΚΑΙ ΚΡΙΣΗ

Πολλή συζήτηση και πολλή ανησυχία για τα μέλλοντα να συμβούν. Προφητείες και προβλέψεις - ακόμα και προ-Χριστιανικών λαών! - για το πλήρωμα του χρόνου και τα έσχατα... Είναι άραγε η Δευτέρα Παρουσία «επί θύραις»;

Σύμφωνα με την Εκκλησία μας η Δευτέρα Παρουσία είναι η Δεύτερη Έλευση της Αγίας Τριάδος στη γη για να κρίνει ζώντες και νεκρούς, μετά την πρώτη έλευσή της με την ενανθρώπιση δηλαδή του Ιησού Χριστού. Ο χρόνος κατά τον οποίο θα πραγματοποιηθεί η Δευτέρα Παρουσία είναι άγνωστος σε όλους τους ανθρώπους και όπως μας πληροφορεί το Ευαγγέλιο, ούτε οι Άγγελοι δε γνωρίζουν πότε θα πραγματοποιηθεί. Σύμφωνα με την Αγία Γραφή, την προσέγγιση της Δευτέρας Παρουσίας θα την καταλάβουν μόνο «εκλεκτοί» άνθρωποι από κάποια γεγονότα, γνωστά και ως «σημεία των καιρών» όπως παράξενα φυσικά φαινόμενα, κοινωνικές και πολιτικές εντάσεις, πόλεμοι, αύξηση της αμαρτίας και μεγάλη θλίψη. Το Ευαγγέλιο θα κηρυχθεί σε όλη την οικουμένη, όμως παράλληλα θα κάνουν την εμφάνισή τους ψευδοπροφήτες και το αποκορύφωμα θα είναι η εμφάνιση του Αντίχριστου.

Πρέπει όμως να πούμε ότι και από αυτά τα γεγονότα είναι δύσκολο να κατανοήσουμε το τέλος του κόσμου και την έλευση του Ιησού Χριστού. Η Εκκλησία καλλιεργεί το εσχατολογικό κήρυγμα, αλλά ταυτόχρονα καθορίζει ότι δεν είναι εύκολη υπόθεση να ερμηνεύονται τα γεγονότα κάθε γενεάς. Μόνο όσοι είναι φωτισμένοι και έχουν αποκάλυψη από το Θεό γνωρίζουν πολύ αμυδρά ότι πρόκειται για γεγονότα που προηγούνται της παρουσίας του Ιησού Χριστού, με μοναδικό σκοπό να οδηγήσουν το λαό στη μετάνοια και την επιστροφή στο Θεό. Παρ' όλα αυτά και αυτοί οι άνθρωποι δε γνωρίζουν την έλευση αυτή της ημέρας, κατά τα λεγόμενα του Χριστού. Γι' αυτό στην Ορθόδοξη Εκκλησία αποφεύγουμε να καθορίζουμε χρόνους και καιρούς, κατά τους οποίους νομίζουμε ότι θα συμβούν αυτά τα εσχατολογικά γεγονότα. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια κινούνται και οι Άγιοι Πατέρες.

Αποτελεί, επομένως, πεποίθηση της Εκκλησίας ότι ο Χριστός πρόκειται να έρθει πάλι για να κρίνει τους ανθρώπους, αλλά όμως είναι άγνωστη αυτή η ημέρα και ώρα. Ας ετοιμαζόμαστε, λοιπόν, μόνο για την προσωπική μας «συντέλεια» και συνάντηση με το Δημιουργό μας οπότε και θα δώσουμε λόγο για όλες τις πράξεις που με προσωπική ευθύνη επιτελέσαμε!



ΤΣΙΜΟΠΟΥΛΟΣ Ο ΕΥΟΣΜΙΤΗΣ ΤΗΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ



Σε μια συνέντευξη αποκλειστικά για το «ΚΟΙΤΑ ΨΗΛΑ» ο Κώστας Τσιμόπουλος μας μιλάει για τη ζωή του.

-Πώς ξεκίνησες την καριέρα σου σαν ποδοσφαιριστής και σε ποιες ομάδες έχεις παίξει;

-Ξεκίνησα να παίζω ποδόσφαιρο σε ηλικία πέντε ετών στην ομάδα της Ηλιούπολης. Έπειτα από κάποια χρόνια, όταν ήμουν εννιά χρονών, πήγα στα δοκιμαστικά της ακαδημίας του Ηρακλή. Αφού με είδαν με δέχτηκαν. Στον Ηρακλή έμεινα τρία χρόνια και μετά πήγα στους Μπέμπηδες.

-Πώς συνέχισες μετά, έχοντας περάσει ήδη από τρεις ομάδες, εκ των οποίων η μία ήταν ο Ηρακλής;

-Ο Ηρακλής ήταν μεγάλη εμπειρία για μένα. Αφού έπαιξα στους Μπέμπηδες αρκετό καιρό, σε ηλικία δεκαπέντε χρονών πήγα στη β' ομάδα του αντρικού στον Αγροτικό Αστέρα. Ο Αγροτικός Αστέρας είναι η ομάδα που με βοήθησε να ανεβώ σαν ποδοσφαιριστής. Έμεινα στον Αγρ. Αστέρα μέχρι να τελειώσω το σχολείο.

-Μετά το σχολείο τι ακολούθησε;

-Ο μάνατζέρ μου κανόνισε να δοκιμαστώ σε μια Πολωνική ομάδα, την Βίσλα της Κρακοβίας. Τελικά οι διαπραγματεύσεις ναυάγησαν, ενώ εγώ βρισκόμουν ήδη στην Πολωνία και πήγα να δοκιμαστώ σε μια ομάδα Γ' κατηγορίας της ίδιας χώρας. Πάλι οι διαπραγματεύσεις απέτυχαν κι έτσι γύρισα πίσω.

-Πού συνέχισες την καριέρα σου;

-Με πήρε ο «Οδυσσεάς Αναγέννησης», μια ομάδα της Γ' Εθνικής και παρέμεινα εκεί ένα χρόνο. Στη συνέχεια πήρα μεταγραφή στον Απόλλωνα Καλαμαριάς.

-Σε ποια θέση προτιμάς να παίζεις;

-Η θέση που μου αρέσει να παίζω είναι αμυντικός μέσος, αλλά μπορώ να παίξω οπουδήποτε μου ζητηθεί.

- Κάποιες φορές με πάνει το «δημιουργικό άγχος». Συνήθως δεν είμαι αγχωμένος, προσπαθώ να είμαι συγκεντρωμένος στο στόχο μου, τη νίκη.

-Τι νομίζεις πως βοηθάει έναν ποδοσφαιριστή ή μια ομάδα να παίζει καλά;

-Η ομαδική δουλειά, η συγκέντρωση και η ηρεμία στο μυαλό. Υπάρχει και η τεχνική που βοηθάει ως ένα βαθμό τους παίκτες.

-Εσύ πώς παίζεις συνήθως στα παιχνίδια;

-Παίζω με πάθος, με δύναμη, χωρίς όμως να χτυπώ τους αντιπάλους. Δεν έχω μαλώσει ποτέ με τους αντιπάλους μου.

-Στο σχολείο πώς ήσουν σαν μαθητής; Προσπαθούσες κι εκεί όπως το ποδόσφαιρο;

-Το σχολείο δεν με ενδιέφερε, είχα όνειρο το ποδόσφαιρο κι έτσι δεν ήμουν πολύ καλός. Εκεί που στόχευα ήταν το ποδόσφαιρο.

-Σε ποιες δραστηριότητες του σχολείου σου συμμετείχες;

-Συμμετείχα στο σχολικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου, όπου το σχολείο μου, το Διαπολιτισμικό Λύκειο Ευόσμου, κατέλαβε την τέταρτη θέση πανελληνίως. Χάσαμε όμως στον ημιτελικό.

-Πώς ένοιωσες που τελικά χάσατε στον ημιτελικό και δεν προχωρήσατε παραπάνω;

-Στεναχωρέθηκα, όπως όλοι οι συμμαθητές μου άλλωστε. Ήταν όμως μια αξέχαστη εμπειρία για μένα.

-Η οικογένειά σου σε στηρίζει στην απόφασή σου να γίνεις ποδοσφαιριστής;

-Ναι, ό,τι και να αποφασίσω πάντα με στηρίζει και μα καθοδηγεί γιατί πιστεύει σε μένα.

-Πηγαίνεις στην εκκλησία; Πιστεύεις ότι ο Θεός βοηθάει;

-Στην εκκλησία πηγαίνω σχεδόν κάθε Κυριακή. Πριν μπω στο γήπεδο, κάνω πάντα το σταυρό μου και ζητάω τη βοήθεια του Θεού για να παίξω σωστά.





«Επώνυμοι Αλκοολικοί»

η hip-hop μπάντα από τον Εύοσμο που πρόσφατα δημιουργήθηκε και τέλη Φεβρουαρίου εμφάνισε τον πρώτο της CD. Αποτελείται από τους Reice και Δραπέτη που ασχολούνται χρόνια με τη hip-hop κουλτούρα.

Το ανατρεπτικό είδος «σάτιρα»

Μία σύντομη συνέντευξη με πληροφορίες σχετικά με το νέο τους δίσκο που τις μοιραζόμαστε μαζί σας:

-Τι είδος αντιπροσωπεύει η μπάντα σας;

-Το ανθρώπινο (γέλια), ξεκίνησε για μία μίξη rap με στοιχεία funk αλλά τελικά ενσωματώθηκαν και στοιχεία από άλλες μουσικές (όπως electro, ρεμπέτικο κ.α) μέχρι που βγήκε το αποτέλεσμα που θα ακούσετε σε λίγες ημέρες.

-Γιατί ονομαστήκατε «Επώνυμοι Αλκοολικοί»;

-Αυτό είναι μια απορία που ακόμα και εμείς δυσκολευόμαστε να απαντήσουμε.

Όποιος ήταν εκείνη την μέρα μαζί μας καί μπορεί να βοηθήσει... θα μας υποχρέωνε.

-Τα τραγούδια σας είναι επηρεασμένα από κάτι;

-Ως Reice και Δραπέτης, πάντα επηρεαζόμαστε από καταστάσεις που συμβαίνουν γύρω μας. Ως «Επώνυμοι Αλκοολικοί», κάνουμε τις καταστάσεις να επηρεάζονται από μας!

-Τι σημαίνει για εσάς το hip-hop;

-Για μας πλέον είναι τρόπος ζωής και έκφρασης. Είναι μία κουλτούρα που δε ζούμε από αυτή, αλλά ζούμε με αυτή.

-Σχετικά με τον καινούριο σας δίσκο, πότε βγαίνει και που μπορεί κανείς να τον βρει;

-Τέλη Φεβρουαρίου θα είναι διαθέσιμος για free download στο internet. Ο δίσκος λέγεται «Κλασικά... κομμάτια!». Μαζί με παλαιότερες δουλειές μας μπορείτε να το κατεβάσετε από το www.reice.tk.

-Κάτι που θα θέλατε να πείτε στους ακροατές σας και του αναγνώστες του περιοδικού;

-Προς Θεού, μην κατεβάσετε αυτόν τον δίσκο... Είναι πραγματικά επικίνδυνο!

Ο Reice (Κώστας Χριστοδούλου) ασχολείται με το hip-hop από το 1998 κάνοντας graffiti και break dance. Έχει προωθήσει την hip hop κουλτούρα μέσω μεγάλων διοργανώσεων, όπως αρκετά hip-hop festival και πολλά από αυτά πραγματοποιήθηκαν στον εύοσμο (το style art festival το 2003, το move 4 elements το 2004, το festival graffiti στον αγροτικό αστέρα το 2006, οι νεανικές εκφράσεις το 2010 και πολλά άλλα). Το 2008 έβγαλε τον πρώτο του δίσκο με τίτλο «Ανορθόγραφο γράμμα» και στην συνέχεια ακολούθησαν το «φυλαχτό» και το «Τατουάζ»

Ο Δραπέτης (Μάνος Δοβλέτογλου) ασχολείται με rap, producing, deejay εδώ και αρκετά χρόνια, έτσι έστησε ένα απ τα πρώτα hip-hop studio στον εύοσμο και βοήθησε αρκετές hip-hop μπάντες να κάνουν τα πρώτα τους βήματα ηχογραφώντας. Τον Ιούλιο του 2010 κυκλοφόρησε τον πρώτο του προσωπικό δίσκο με τίτλο «Μουσική απόδραση».

Είχαμε την ευκαιρία να τους ακούσουμε και live στο τρίτο style art festival στο μύλο με το τραγούδι "Το πιο γερό κοκτέιλ".





Μέσα σε μια πανδαισία μουσικών ήχων, νεανικών φωνών και θεατρικής μαεστρίας πραγματοποιήθηκε για 32η κατά σειρά χρονιά η τελετή βράβευσης 600 περίπου μαθητών των Κ.Ξ.Γ. PALSO Βόρειας Ελλάδας που άριστευσαν στις εξετάσεις για την απόκτηση πτυχίων όλων των επιπέδων, από pre-A1 μέχρι καί C2 Proficiency.

Η κορυφαία αυτή ετήσια εκδήλωση του Συλλόγου Ιδιοκτητών Κέντρων Ξένων Γλωσσών Βόρειας Ελλάδας PALSO έγινε την Κυριακή 5 Φεβρουαρίου 2012 στην λαμπρή Αίθουσα Τελετών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Την εκδήλωση υποστήριξε καλλιτεχνικά η full star live band μεγάλη Ορχήστρα της «Κατακόμβης» του Ιερού Ναού Ευαγγελισμού Ευόσμου με τεράστια επιτυχία σε μια γιά άλλη μιά φορά άψογη, κυριολεκτικά επαγγελματική εμφάνιση που που απέσπασε το θαυμασμό και πήρε τα συγχαρητήρια όσων τυχερών την παρακολούθησαν. Συμμετείχε επίσης η νεανική χορωδία του Δήμου Χορτιάτη – Πυλαίας και το θεατρικό δίδυμο “Dave’n’Luke” (English Language in Education) που παρουσίασαν δύο σπαρταριστά μονόπρακτα.

Στους χαιρετισμούς των επισήμων τονίστηκε η σημασία της άριστης γνώσης μιας ή περισσότερων ξένων γλωσσών που αποτελούν συγκριτικό πλεονέκτημα στην αγορά εργασίας & διευρύνουν σημαντικά τους εργασιακούς, πολιτιστικούς και επικοινωνιακούς ορίζοντες των μαθητών.

Συγχαρητήρια στους βραβευμένους για την εργατικότητα, τη συνέπειά τους μέσα από το κοινωνικό «ευ αγωνίζεσθαι».

Η σημερινή διάκριση σ' ένα μεγάλο βαθμό οφείλεται στις μακροχρόνιες σχέσεις αμοιβαίας εμπιστοσύνης και συνεργασίας που αναπτύχθηκαν μεταξύ καθηγητών, μαθητών και γονέων στα Κέντρα Ξένων Γλωσσών PALSO Βόρειας Ελλάδας.



**Η ΚΑΤΑΚΟΜΒΗ ΗΤΑΝ ΕΚΕΙ!!
ΜΟΝΙΜΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΚΑΘΕ ΚΑΛΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ!**



