

Κοίτα ψηλά

Περιοδική Έκδοση των Νέων του Λυκείου της Κατακόμβης



Δεκέμβριος 2019, τεύχος 39

•Open your heart up • Χριστούγεννα •Video Games •Το Τείχος του Βερολίνου •Γκολομέεβ

Open Your Heart Up!



Open your heart up / Coffee Edition!

Την Κυριακή 3/11/2019 πραγματοποιήθηκε στην Κατακόμβη μας ένα event για τα παιδιά του λυκείου.

Τα στελέχη μας εξυπηρέτησαν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα παιδιά, ενώ σε κάθε τραπέζι υπήρχε ένας κατάλογος με το μενού. Οι κυρίες της διακονίας ετοίμασαν με αγάπη - εθελοντικά - πολλές λιχουδιές, καθώς και ροφήματα. Το περιβάλλον ομόρφυναν τα τραγούδια και τα όργανα της ορχήστρας, παρακινώντας τα παιδιά να τραγουδήσουν μαζί τους. Επίσης, ο χώρος ήταν κατάλληλα διαμορφωμένος ώστε τα παιδιά αλλά και τα στελέχη να μπορούν να βγάλουν διάφορες φωτογραφίες για να θυμούνται αυτήν την όμορφη βραδιά!

Το event αποτέλεσε ένα ευχάριστο διάλειμμα από το φορτωμένο πρόγραμμα των παιδιών, βοηθώντας τα να ξεχαστούν για λίγες ώρες από τις καθημερινές τους υποχρεώσεις. Ευχόμαστε να πραγματοποιηθούν ξανά κι άλλες παρόμοιες εκδηλώσεις!



ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

ΤΖΙΑΤΖΙΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΔΕΛΙΜΠΑΛΤΙΔΗΣ ΜΙΧΑΗΛΣ
ΑΜΑΝΑΤΙΑΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ
ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ ΧΑΡΗΣ
ΑΜΟΙΡΙΔΗΣ ΡΑΦΑΗΛ
ΓΑΒΡΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ ΒΑΓΓΕΛΗΣ

ΣΕΜΕΛΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΤΟΛΙΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΔΕΡΜΕΝΤΖΟΓΛΟΥ ΜΑΡΙΟΣ
ΤΣΑΚΜΑΚΙΔΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
ΔΑΜΙΑΝΙΔΗΣ ΔΑΥΙΔ
ΜΟΥΣΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΚΑΛΟΓΕΡΙΔΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΝΑΒΡΟΖΙΔΗΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ
ΣΕΛΒΙΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΜΟΥΤΣΟΣ ΝΙΚΗΤΑΣ
ΜΟΥΤΣΟΣ ΜΗΝΑΣ
ΚΑΣΚΑΝΗΣ ΦΩΤΗΣ
ΤΖΙΦΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΝΕΤΙΔΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΔΕΒΗΣΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ-
ΜΑΡΟΥΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΜΩΥΣΙΑΔΟΥ ΣΟΦΙΑ
ΛΙΜΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΚΑΚΑΛΗ ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ
ΚΑΚΑΛΗ ΕΛΕΝΗ
ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΣΤΑΜΑΤΗ ΣΟΦΙΑ

ΑΒΡΑΜΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ-ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΔΑΜΙΑΝΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΤΣΑΠΑΡΗ ΕΛΙΣΑΒΕΤ
ΜΑΥΡΙΔΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΓΑΛΛΕ ΝΕΦΕΛΗ
ΣΙΑΝΤΑΡΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ
ΑΙΓΙΔΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ
ΘΕΟΦΑΝΙΔΟΥ ΑΦΡΟΔΙΤΗ

ΜΠΟΖΑΚΤΣΟΓΛΟΥ ΣΟΦΙΑ
ΜΑΥΡΙΔΟΥ ΔΑΦΝΗ
ΕΥΘΥΜΙΑΔΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
ΜΕΛΕΤΙΔΟΥ ΠΑΥΛΙΝΑ
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΝΑ
ΔΟΥΜΑΝΗ ΑΓΑΠΗ

**Η
υπερβολική
κατά-χρήση
του κινητού
από τους
νέους.**



Εθισμός μέχρι εσχάτων

Στην τεχνολογική εποχή οι νέοι χρησιμοποιούν το κινητό χωρίς μέτρο.

Μπορούν να περάσουν ατελείωτες ώρες καθισμένοι με το κινητό χωρίς να κάνουν ένα διάλειμμα, για να ξεκουραστούν. Η υπερβολική χρήση του κινητού οδηγεί σε αρρώστιες, στη μοναξιά, στον περιορισμό σκέψης, στην αλλαγή χαρακτήρα και συμπεριφοράς.

Όταν οι νέοι καθλώνονται στο κινητό για πολλές ώρες, χάνουν ένα κομμάτι από τη ζωή τους, παύσεις, περιπέτειες, στιγμές και γεμίζουν με αρρώστιες και ψευδαισθήσεις, καθώς είναι σε έναν άλλο κόσμο και δεν μπορούν να κατανοήσουν την πραγματικότητα, δηλαδή τι συμβαίνει πέρα από την οθόνη του κινητού. Γι' αυτό πρέπει να περιορίσουμε τις ώρες με τις οποίες ασχολούμαστε με το κινητό, **να βάλουμε μέτρο και όρια και να ζήσουμε το κάθε λεπτό γιατί, να θυμάσαι, η ζωή είναι ωραία!**





Τα έθιμα των Χριστουγέννων ανά την Ελλάδα

ΗΜΕΡΕΣ ΧΑΡΑΣ ΚΑΙ ΓΙΟΡΤΗΣ.

Τα σπίτια και οι πόλεις φορούν τα γιορτινά τους, αποκτώντας φως και χρώμα, ενώ οι κουζίνες πλημμυρίζουν από αρώματα παραδοσιακών εδεσμάτων. Πολλά από τα έθιμα αντικατοπτρίζουν τις αγωνίες των ανθρώπων της υπαίθρου, των γεωργών και των κτηνοτρόφων. Το «καλές γιορτές» και το «χρόνια πολλά» αντηχούν σε κάθε σημείο συνάντησης, ενώ οι ήχοι από τα τρίγωνα και τα κάλαντα των παιδιών δονούν με χαρούμενες νότες την ατμόσφαιρα. Με δεκάδες έθιμα, που παντρεύουν τις χριστιανικές παραδόσεις με τα αρχαιοελληνικά ήθη, οι κάτοικοι της χώρας τιμούν μια από τις σημαντικότερες θρησκευτικές γιορτές, λίγες ημέρες πριν από την έλευση της νέας χρονιάς.

ΧΡΙΣΤΟΨΩΜΟ

Πιο αναλυτικά, το «ψωμί του Χριστού» ζυμώνεται την παραμονή των Χριστουγέννων με ιδιαίτερη ευλάβεια. Απαραίτητο στολίδι του είναι ο χαραγμένος σταυρός. Ανήμερα των Χριστουγέννων ο νοικοκύρης του σπιτιού παίρνει το χριστόψωμο, το σταυρώνει, το κόβει και το μοιράζει σε όλους όσοι παρευρίσκονται στο τραπέζι, σαν συμβολισμό της Θείας Κοινωνίας, όπου ο Χριστός έδωσε τον Άρτο σε όλη την ανθρώπινη οικογένειά του.

Ακόμα, σε πολλά χωριά της Μακεδονίας, από τις παραμονές των Χριστουγέννων ο νοικοκύρης του σπιτιού ψάχνει στα χωράφια και βρίσκει ένα μεγάλο χοντρό και γερό ξύλο από πεύκο ή ελιά και το πάει στο σπίτι του. Η νοικοκυρά φροντίζει να έχει καθαρίσει το σπίτι και με ιδιαίτερη προσοχή το τζάκι, ώστε να μην μείνει ούτε ίχνος από την παλιά στάχτη. Καθαρίζουν ακόμα και την καπνοδόχο, για να μη βρίσκουν πατήματα να κατέβουν οι καλικάντζαροι, τα κακά δαιμόνια όπως λένε, και μαγαρίσουν το σπίτι. Το βράδυ της παραμονής ο νοικοκύρης βάζει το Χριστόξυλο στο τζάκι και το ανάβει, αφήνοντάς το να σιγοκαίει όλο το δωδεκάημερο από τα Χριστούγεννα μέχρι τα Φώτα. Η στάχτη αυτή προφυλάσσει το σπίτι και τα χωράφια από κάθε κακό και, καθώς καίγεται, ζεσταίνει τον Χριστό στη φάτνη.

ΔΙΑΚΟΣΜΟΣ

Στα χωριά συνηθίζουν να κρεμάνε στους τοίχους και τις εξώπορτες πλεξούδες από σκόρδα, πάνω στις οποίες καρφώνουν γαριφαλάκια, για να διώξουν την κακογλωσσιά που «καρφώνει» την ευτυχία του σπιτιού τους. Την εξώπορτα των σπιτιών κοσμεί, επίσης, ένα στεφάνι από έλατο, διακοσμημένο με χριστουγεννιάτικα στολίδια. Σύμφωνα με την παράδοση, το στεφάνι φέρνει τύχη στους ενοίκους του σπιτιού.



ΕΘΙΜΑ

Παράλληλα, τα μεσάνυχτα της παραμονής των Χριστουγέννων, στα χωριά της Κεντρικής Ελλάδας, γίνεται το «τάισμα» της βρύσης. Οι κοπέλες του χωριού, λίγες ώρες πριν να ξημερώσουν τα Χριστούγεννα, πηγαίνουν στις βρύσες του χωριού και τις αλείφουν με βούτυρο και μέλι, με την ευχή όπως τρέχει το νερό να τρέχει και η προκοπή στο σπίτι τον καινούριο χρόνο και όπως γλυκό είναι το μέλι, έτσι γλυκιά να είναι και η ζωή τους.

ΓΛΥΚΑ

Τέλος, ιδιαίτερη θέση στο παραδοσιακό ελληνικό τραπέζι έχουν τα γλυκά. Τα παραδοσιακά χριστουγεννιάτικα γλυκά είναι φτιαγμένα με απλά υλικά, που είναι διαθέσιμα εύκολα στους περισσότερους: αλεύρι, βούτυρο, μέλι και ξηροί καρποί αποτελούν την βάση των πιο νόστιμων γλυκών! Σπίτι χωρίς κουραμπιέδες και μελομακάρονα δεν νοείται την περίοδο των Χριστουγέννων. Την τιμητική τους έχουν και διάφορα άλλα γλυκά ζύμης. Στην Πελοπόννησο, στην Κρήτη, αλλά και σε περιοχές που υπήρχαν Μικρασιάτες, δεν λείπουν ποτέ οι καλά μελωμένες δίπλες. Στην Μάνη και σε άλλες περιοχές της Πελοποννήσου φτιάχνουν επίσης λαγάγγια ή τηγανίδες, ενώ στο Ζαγόρι κάνουν τα “σπάργανα”, τηγανίτες με μπόλικο καρύδι.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Τις τελευταίες δεκαετίες υπάρχει η τάση να γεμίζουμε το χριστουγεννιάτικο τραπέζι μας με γκουρμέ συνταγές με περίεργους συνδυασμούς υλικών από όλα τα μέρη του κόσμου. Παρ’ όλ’ αυτά, κάθε μέρος της Ελλάδας έχει τα δικά του έθιμα και τις δικές του συνταγές για αυτήν την ξεχωριστή μέρα, αλλά ο στόχος κάθε νοικοκυράς είναι πάντα να περιποιηθεί την οικογένειά της με ό,τι πιο πλούσιο διέθετε η οικογένεια. Αρχικά, σημαντική θέση στο τραπέζι φαίνεται να έχει το χοιρινό.

Στα περισσότερα σπίτια μπορούσαν να συντηρήσουν έναν χοίρο τον χρόνο, καθώς η οικογένεια ασχολούνταν με την γεωργία και κτηνοτροφία. Το χοιρινό τους παρείχε όχι μόνο το απαραίτητο κρέας για την ημέρα των Χριστουγέννων, αλλά κρέας και λίπος για όλη την χρονιά. Και όπου το χοιρινό ήταν πιο δυσεύρετο, η αντικατάσταση γινόταν με κοτόπουλο! Η παράδοση μάλιστα θέλει μια ζεστή κοτόσουπα για το χριστουγεννιάτικο τραπέζι! Επιπλέον σε πολλά μέρη της Ελλάδας το γιορτινό τραπέζι έχει λαχανοντολμάδες ή ντολμαδάκια, μιας και το τύλιγμα συμβόλιζε το φάσκιωμα του Χριστού. Στην Κοζάνη μάλιστα τα γιαπράκια τα κάνουν με “αρμιά”, λάχανο δηλαδή που έχει μείνει στην άρμη 40 μέρες.

Τα παραδοσιακά Χριστούγεννα στην Ελλάδα ήταν πάντα υπόθεση οικογενειακή.



Alert! Gaming

κάποτε η απαραίτητη 'ψυχαγωγία' σε καθημερινή βάση



Το «Καθήκον σε Καλεί» να σταματήσεις!

Υπάρχουν πολλές μελέτες σχετικά με τις πιθανές θετικές και αρνητικές επιδράσεις των ηλεκτρονικών παιχνιδιών.

Μάλιστα, αρκετές από αυτές είναι αντικρουόμενες μεταξύ τους. Δύο από τις βασικές θετικές επιδράσεις έχουν να κάνουν με την ανάπτυξη δεξιοτήτων του ατόμου και την καλλιέργεια της φαντασίας του, ενώ οι αρνητικές συνεπάγονται τον κίνδυνο αύξησης της επιθετικότητας και τον κίνδυνο εξάρτησης.

Υπάρχουν, επίσης, πολλά χαρακτηριστικά που κάνουν τα «videogames» ελκυστικά, υπάρχουν όμως και άλλα χαρακτηριστικά, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε επικίνδυνες για το άτομο συμπεριφορές, ακόμα και αυτοκτονικού τύπου.

Ασθένεια θεωρείται πλέον ο εθισμός στα video games, σύμφωνα με την 11η αναθεώρηση της Διεθνούς Ταξινόμησης των Ασθενειών (ICD) από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας που να δημοσιεύτηκε στα μέσα του 2018.

Το λεγόμενο «gaming disorder», όπως ακριβώς περιγράφεται στο προσχέδιο του ICD, χαρακτηρίζεται από ένα πρότυπο μόνιμης ή επαναλαμβανόμενης συμπεριφοράς κάποιου που έχει εθιστεί στα τυχερά παιχνίδια, με τη διαφορά ότι στα ηλεκτρονικά παιχνίδια έχουμε να κάνουμε με εικονική πραγματικότητα, είτε παίζονται από το χρήστη online είτε όχι.



Μειωμένος έλεγχος σε έναρξη, ένταση, συχνότητα, διάρκεια κλπ.



Αυξημένη προτεραιότητα στο gaming
έναντι των άλλων ενδιαφερόντων της καθημερινής ζωής .



Συνέχιση ή κλιμάκωση του gaming και μάλιστα παρά τις πολύ αρνητικές συνέπειες.

Disorder detected

και η εκτόνωση των νέων ατόμων δεν γνωρίζει όρια...



Η 'Ανάγκη για Ταχύτητα' παρασύρει!

Ακόμα και όταν το θέμα του παιχνιδιού δεν είναι εντόνως προβληματικό - π.χ. βία - η υπερβολή ελλοχεύει επικίνδυνα.

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν την επικέντρωση στο παιχνίδι σε βάρος άλλων σημαντικών πτυχών της ζωής ενός ατόμου, όπως στους οικογενειακούς ή κοινωνικούς δεσμούς, στον ύπνο, στην εκπαίδευση, αλλά και την εργασία, καθώς και στη διατροφή. Η συμπεριφορά αυτή μπορεί να είναι συνεχής ή επεισοδιακή και επαναλαμβανόμενη. Ιδιαίτερα επιρρεπείς είναι οι νέοι άνδρες, οι οποίοι τείνουν να περνούν περισσότερο χρόνο παίζοντας βιντεοπαιχνίδια, σε σύγκριση με τις γυναίκες.

Η έκθεση συνεχίζει αναφέροντας πως «Η διαταραχή θα πρέπει να είναι εμφανής για μια περίοδο τουλάχιστον 12 μηνών προκειμένου να δοθεί μια διάγνωση, αν και η απαιτούμενη διάρκεια μπορεί να μειωθεί αν πληρούνται όλες οι διαγνωστικές απαιτήσεις και τα συμπτώματα είναι σοβαρά».

Η Αμερικανική Ψυχιατρική Οργάνωση είχε αποφανθεί ότι δεν υπήρχαν αρκετές έρευνες που αποδεικνύουν ότι ο εθισμός στα video games έπρεπε να κατηγοριοποιηθεί ως ασθένεια. Ωστόσο, σύμφωνα με το ICD, ο εθισμός θα πρέπει να αναγνωρίζεται ως ασθένεια, αν οι προαναφερθείσες αρνητικές επιπτώσεις είναι παρούσες για τουλάχιστον ένα χρόνο.

πηγή: klimaka.org.gr



Ο εθισμός είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπιστεί όταν είναι μακροχρόνιος.



Η αθώα δήθεν «παιδική» ενασχόληση δεν μπορεί να δικαιολογεί την υπερβολή.



Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας κρούει τον κώδωνα του κινδύνου, αλλά μάλλον πολύ διακριτικά.



Η ΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΤΕΙΧΟΥΣ

Το Τείχος του Βερολίνου (στα γερμανικά *Berliner Mauer*), «τείχος της ντροπής» για τους Γερμανούς της δύσης και επισήμως αποκαλούμενο από την ανατολικογερμανική κυβέρνηση ως «αντιφασιστικό τείχος προστασίας», ανεγέρθηκε στην καρδιά του Βερολίνου με αφετηρία το βράδυ μεταξύ της 12ης και της 13ης Αυγούστου του 1961 από τη Λαοκρατική Δημοκρατία της Γερμανίας (ΛΔΓ), η οποία επιχείρησε με αυτό τον τρόπο να θέσει ένα τέλος στην ολοένα και αυξανόμενη φυγή των κατοίκων της προς την Ομοσπονδιακή Δημοκρατία της Γερμανίας (ΟΔΓ).

Το τείχος, μέρος της εσωτερικής γερμανικής συνοριογραμμής, αποτελούσε ένα φυσικό σύνορο μεταξύ του Ανατολικού Βερολίνου και του Δυτικού Βερολίνου για διάστημα άνω των 28 ετών, ενώ αποτελούσε το σημαντικότερο σύμβολο μιας Ευρώπης διχοτομημένης από το σιδηρούν παραπέτασμα. Κάτι παραπάνω από ένα απλό τείχος, επρόκειτο για μια σύνθετη στρατιωτική κατασκευή η οποία περιείχε δύο τείχη ύψους 3,6 μέτρων με διάδρομο περιπολίας, 302 παρατηρητήρια και συστήματα συναγερμού, 14.000 φύλακες, 600 σκυλιά και καλωδιωτά πλέγματα.

Ένας αδιευκρίνιστος αριθμός ατόμων υπήρξαν θύματα προσπαθειών διάβασης του τείχους. Ωστόσο, φαίνεται ότι οι Ανατολικογερμανοί συνοριοφύλακες και οι Σοβιετικοί στρατιώτες δεν δίσταζαν να πυροβολούν τους φυγάδες.

Η αποδυνάμωση της Σοβιετικής Ένωσης, η Περεστρόικα της οποίας ηγείτο ο Μιχαήλ Γκορμπατσώφ, καθώς και το πείσμα των Ανατολικογερμανών οι οποίοι οργάνωσαν μεγάλες διαδηλώσεις, οδήγησαν στις 9 Νοεμβρίου 1989 στην πτώση του «τείχους της ντροπής», προκαλώντας τον μεγάλο θαυμασμό του «ελεύθερου κόσμου» και ανοίγοντας τον δρόμο για την γερμανική επανένωση.

Σχεδόν ολοκληρωτικά κατεστραμμένο, το Τείχος έχει

αφήσει, ωστόσο, στην αστική πολεοδομική οργάνωση της γερμανικής πρωτεύουσας ανεπούλωτα σημάδια τα οποία παραμένουν ως σήμερα. Το τείχος του Βερολίνου, σύμβολο του ιδεολογικού και πολιτικού χάσματος του ψυχρού πολέμου, αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για αριθμό λογοτεχνικών βιβλίων και ταινιών. Σήμερα, αρκετά είναι τα μουσεία που το έχουν ως θέμα.





Κριστιάν Γκολομέεβ

Παρά τις δυσκολίες, έκανε την Ελλάδα περήφανη

Ο Κριστιάν Γκολομέεβ το περασμένο

καλοκαίρι σήκωσε την ελληνική σημαία ψηλά μετά την νίκη του, αφού κατάφερε να πάρει το ασημένιο μετάλλιο στα 50 μέτρα ελεύθερο με χρόνο 21.45 στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Υγρού Στίβου στη Νότια Κορέα.

Ο Κριστιάν από μικρός έζησε τη σκληρή

πλευρά της ζωής. Ο 26χρονος κολυμβητής δεν γνώρισε ποτέ τη μητέρα του Κριστίνα, καθώς άφησε την τελευταία της πνοή στην διάρκεια του τοκετού, στο Βέλινγκραντ της Βουλγαρίας. Ο πατέρας του, Τσβετάν Γκολομέεβ, πήρε αμέσως τον μικρό και τα δυο μεγαλύτερα παιδιά του, Ιβάν και Νικόλα, από την Βουλγαρία και μετακόμισε στην Κρήτη αναζητώντας ένα καλύτερο μέλλον. Η τοπική κοινωνία αγκάλιασε αυτόν και τα παιδιά του, καθώς προσέφερε σημαντικό έργο στον τοπικό κολυμβητικό Όμιλο, ενώ ο Κριστιάν άρχισε να ξεδιπλώνει το ταλέντο του στις πισίνες.

Το δεύτερο χτύπημα για τον Κριστιάν

Γκολομέεβ ήρθε στα 17 του χρόνια, όταν ο πατέρας του έχασε τη ζωή του από καρκίνο. Η εξέλιξη αυτή τον ανάγκασε να μετακομίσει στον Πειραιά, όπου εντάχθηκε στην ομάδα του Εθνικού Πειραιά. Έπειτα, με καθοδηγητή τον προπονητή Άκη Οικονόμου, κέρδισε υποτροφία από το Πανεπιστήμιο της Αλαμπάμα, όπου κατάφερε να ανεβάσει ακόμη περισσότερο το επίπεδο προετοιμασίας του.

Στη συνέχεια, εξαιτίας της σκληρής

δουλειάς του, διακρίσεις σε παγκόσμιο επίπεδο άρχισαν να έρχονται. Το 2011 ο Κριστιάν έγινε χάλκινος παγκόσμιος πρωταθλητής εφήβων στη Λίμα σε ηλικία 18 ετών στα 50 μέτρα ελεύθερο. Παράλληλα, στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα εφήβων στο Βελιγράδι κέρδισε το ασημένιο μετάλλιο. Ακόμη, στους Μεσογειακούς Αγώνες που έγιναν στην Μερσίνη της Τουρκίας το 2013, ο Κριστιάν κατέκτησε ένα ασημένιο και δυο χάλκινα, ενώ στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο έφτασε ως τα ημιτελικά, όπου κατετάγη 6ος.

Στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα της

Βουδαπέστης, που διεξήχθη το 2017, ο Γκολομέεβ, έσπασε το πανελλήνιο ρεκόρ των 50 μέτρων ελεύθερων από τα προκριματικά της διοργάνωσης με χρόνο 21.69. Το καλοκαίρι που ακολούθησε, ο νεαρός κολυμβητής έσπασε το δικό του Πανελλήνιο Ρεκόρ ξανά κάνοντας την επίδοση 21.44, την οποία διατηρεί μέχρι και σήμερα.

Η κορύφωση της κολυμβητικής του

καριέρας ήρθε με το αργυρό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα. Η διάκριση αυτή αποτέλεσε «το κερασάκι στην τούρτα» της προετοιμασίας του για την Ολυμπιάδα στο Τόκιο τον ερχόμενο Αύγουστο.



Χριστούγεννα στην πόλη μας

Αναρωτιέστε πού να περάσετε φέτος τα Χριστούγεννα; Μην το σκέφτεστε άλλο. Θεσσαλονίκη είναι η απάντηση! Από τις 7 Δεκεμβρίου μέχρι και τις αρχές της νέας δεκαετίας και το 2020 η πόλη μας θα είναι στολισμένη σε όλο το εύρος της, φέρνοντας έτσι έναν ζεστό αλλά και ευρωπαϊκό αέρα στην συμπρωτεύουσα.

Ο φαντασμαγορικός στολισμός με συνολικά πάνω από 14.000 λαμπάκια σε όλη την πόλη, θα πλαισιωθεί με πάνω από 180 εκδηλώσεις για όλα τα γούστα και όλες τις ηλικίες, ικανοποιώντας έτσι και τον πιο απαιτητικό τουρίστα! Όπως κάθε χρόνο λοιπόν, έτσι και φέτος, η γνωστή «Γιορτή των Αγγέλων» και το άναμμα του δέντρου θα εγκαινιάσουν όλα τα Χριστουγεννιάτικα δρώμενα. Φέτος η πλατεία Αριστοτέλους και όλο το ύψος της μέχρι και την πλατεία Βενιζέλου θα πλαισιωθεί από τη Χριστουγεννιάτικη αγορά, το 20 μέτρων έλατο αλλά και το γυάλινο μουσικό κουτί. Οι επισκέπτες θα μπορούν να αγναντέψουν τη θέα προς την παραλία του Θερμαϊκού από την σκηνή που θα είναι στημένη στην κεντρική πλατεία. Οπότε αδιαμφισβήτητα, η πρώτη μας βόλτα πρέπει να είναι εκεί!

Εκτός όμως από την όμορφη και ζεστή ατμόσφαιρα που θα δημιουργηθεί, αν κανείς επισκεφτεί την Θεσσαλονίκη, έχει σίγουρα πολλές ακόμη επιλογές. Ο Αστερόκοσμος, η πιο διαδεδομένη πολυήμερη εκδήλωση για μικρούς και μεγάλους, θα λάβει χώρα για ακόμη μία χρονιά στον πολυχώρο της Διεθνούς Έκθεσης Θεσσαλονίκης από τις αρχές Δεκεμβρίου, με εμπειρίες και παιχνίδια για όλους μας!

Κοίτα Ψηλά 10

Εκδηλώσεις όμως δεν γίνονται μόνο στο κέντρο της Θεσσαλονίκης! Στην Καλαμαριά, στην πλατεία Προσφυγικού Ελληνισμού, πραγματοποιούνται τα «Χριστούγεννα στην πόλη» δραστηριότητες που είναι αφιερωμένες στα παιδιά και περιλαμβάνουν τσίρκο, κουκλοθέατρο και πολλές άλλες εκδηλώσεις. Αντίστοιχα, στην Τούμπα, η «Μαγεία των Χριστουγέννων» κατοικεί στο FUNtastic Park στην πλατεία Μικρασιατικού και Θρακικού πολιτισμού. Ένα μεγάλο λούνα παρκ και πολλές ακόμη δραστηριότητες για παιδιά από μόλις δύο ετών θα είναι στημένα για αξέχαστες ανεξάρτητες στιγμές.

Η γιορτή των Χριστουγέννων, όμως, είναι η γιορτή της αγάπης και της προσφοράς και είναι όμορφο να θρέψουμε και την ψυχή μας με πράξεις που μας γεμίζουν. Για αυτόν τον λόγο η Τράπεζα Τροφίμων Θεσσαλονίκης δραστηριοποιείται κάθε χρόνο λίγο πριν τα Χριστούγεννα και οργανώνει συλλογή τροφίμων σε επιλεγμένα σούπερ μάρκετ και μαζί με τις αγορές του, μπορεί κανείς να αγοράσει επιπλέον για να μοιραστούν σε άπορους, εν όψει των γιορτών.

Ακόμη το σκέφτεστε; Η πόλη μας είναι ο κατάλληλος προορισμός για να δημιουργήσετε όμορφες εμπειρίες με την οικογένειά σας και τους ανθρώπους που αγαπάτε. Μην ξεχνάμε όμως ότι πέρα από τα χιλιάδες λαμπάκια και τα πανέμορφα σκηνικά, τα Χριστούγεννα είναι η γιορτή της αγάπης επειδή γεννιέται ο Χριστός. Και όλοι εμείς, 2020 χρόνια μετά, γιορτάζουμε την ταπεινότητά Του με φαντασμαγορικό τρόπο. **Ας μην ξεχνάμε την ουσία των Χριστουγέννων και ας προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε όμορφες αναμνήσεις αλλά και να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι!**





Όπως σε όλες τις πόλεις της δυτικής Ευρώπης, έτσι και στη Γερμανία, τα Χριστούγεννα είναι η σημαντικότερη οικογενειακή γιορτή .

Η κρύα αυτή χώρα φημίζεται για τη ζεστασιά που προσφέρει την περίοδο των γιορτών. Από τον Νοέμβριο κιόλας, οι δρόμοι στολίζονται, τα δέντρα στήνονται και το κλίμα αρχίζει και μυρίζει - μεταφορικά και κυριολεκτικά - Χριστούγεννα! Οι αμέτρητες Χριστουγεννιάτικες αγορές είναι ορόσημο των γιορτών στις Γερμανικές πόλεις και αξίζει να αναφερθούμε στο Striezelmarkt, την παλαιότερη αγορά στον κόσμο, στην πόλη της Δρέσδης που μετρά 584 λειτουργίας, αλλά και στο Frankfurter Weihnachtsmarkt στην Φρανκφούρτη, τη μεγαλύτερη αγορά στη Γερμανία.

Στις παραδοσιακές αυτές αγορές μπορεί κανείς να ψωνίσει σουβενίρ, διακοσμητικά, παραδοσιακά Χριστουγεννιάτικα φαγητά και γλυκά, το Gluwein, το γνωστό ζεστό κρασί που σερβίρεται, αλλά και να κάνει τη βόλτα του με τη συνοδεία μουσικής σε γιορτινούς ρυθμούς σε όλο το εύρος της αγοράς, απολαμβάνοντας εικόνες βγαλμένες από παλιό παραμύθι!



Τα παραδοσιακά Χριστούγεννα στη χιονισμένη Γερμανία



Η παραμονή των Χριστουγέννων είναι η κορύφωση των γιορτών για τους ντόπιους.

Γιορτάζουν οικογενειακά τη μέρα μαζεμένοι στο σπίτι, γύρω από το στολισμένο δέντρο, ανταλλάζοντας ευχές και δώρα. Η Πρωτοχρονιά, από την άλλη, γιορτάζεται συνήθως με φίλους και με την αλλαγή του χρόνου οι γειτονιές ανταγωνίζονται μεταξύ τους για τα περισσότερα και τα πιο φαντασμαγορικά πυροτεχνήματα, κάνοντας την νύχτα μέρα από αυτά!

Το σίγουρο είναι ότι οι Γερμανοί αγαπούν πολύ την γιορτή των Χριστουγέννων και κρατούν καλά τις παραδόσεις πολλά χρόνια τώρα!

Open Your Heart Up!

