

Ουδέν άλλο έχουσα ες
Άδου η ψυχή έρχεται
πλην της παιδείας και
τροφής.

μτφρ: η ψυχή έρχεται
στον Άδη χωρίς να κου-
βαλάει τίποτε άλλο πέρα
από την παιδεία της και
την αγωγή της
Πλάτων, Φιλόσοφος



Πότε κλείνουν τα
σχολεία σελ. 2



Τοποθέτηση βάθρου-
μοκέτας και αναλογί-
ου στην αίθουσα
εκδηλώσεων σελ. 3



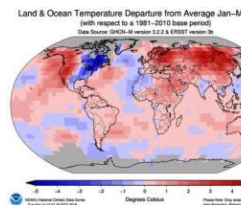
Περιβαλλοντικές
δράσεις (Συντάξας
Πιλάτος Β.) σελ. 4



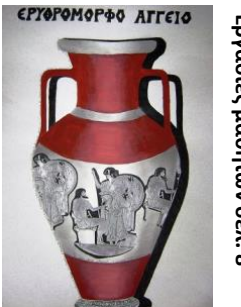
Το ιδανικότερο μου-
σειό για φωτογραφί-
ες σελ. 5



Δουβλίνο: Η πόλη
που ποτέ δεν κοιμά-
ται σελ. 6



Ο θερμότερος Μάρτιος
όλων των εποχών σελ. 7



ΕΡΓΟΤΟΜΟΡΦΟ ΑΓΓΕΙΟ

Αρχαία Ελληνικά Αγγεία—
Εργασίες μαθητών σελ. 8

Ένας μήνας με πολλές δρα- στηριότητες

Παρόλο που διακόψαμε 15 ημέρες για τις διακοπές του Πάσχα, αυτός ο μήνας ήταν αρκετά αποδοτικός.

Πρώτα από όλα η εφημερίδα μας εκτός από το site (carpediem4gl.esy.es) απέκτησε και σελίδα στο facebook όπου μπορείτε και μέσα από αυτήν την ιστοσελίδα να ενημερώνεστε για όλες τις δραστηριότητες του σχολείου μας. Μπείτε και κάντε και κανένα like (χα,χα,χα). Ξεφυλλίζοντας αυτήν την εφημερίδα, βλέποντας το site της εφημερίδας και μπαίνοντας στο facebook μπορείτε να δείτε: την ομιλία του παλιού μας μαθητή και Ολυμπιονίκη της κολύμβησης κ. Αντωνόπουλο, τις εκδρομές της περιβαλλοντικής μας ομάδας, να διαβάσετε τις καταπληκτικές συνόψεις από τον κ. Πιλάτο, να δείτε την διαθεματική εργασία των κα. Ρήγα, κ. Κοτρογιάννη και κ. Βαλατσού, να θαυμάσετε τα έργα των παιδιών στο μάθημα των Καλλιτεχνικών και της Τεχνολογίας, να δείτε τις επιδόσεις και την πρωτιά των μαθητών μας στους αγώνες στίβου, να διαβάσετε για το επιτυχημένο Bazaar που διοργανώθηκε από το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων σε συνεργασία με το 15 μελές Συμβούλιο

των μαθητών, να δείτε την υπαίθρια σκακιέρα μας (χορηγία του συλλόγου) και τέλος να δείτε το βάθρο με την μοκέτα και το αναλόγιο στην αίθουσα εκδηλώσεων που στήθηκε μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα και τον πλαστικό τάπητα που τοποθετήθηκε στα γραφεία των καθηγητών.

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει στον κ. Πάλλα, τον Διευθυντή μας, που μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα και σε περίοδο ύφεσης και κρίσης βρήκε την χρηματοδότηση και πραγματοποίησε αυτά τα έργα. Να μην ξεχάσουμε τους εκπαιδευτικούς του σχολείου μας που μέσα στις διακοπές του Πάσχα καθώς και τις Κυριακές ήρθαν και τοποθέτησαν μόνοι τους την μοκέτα στο βάθρο και τον τάπητα στα γραφεία. Στο Σύλλογο Γονέων και κηδεμόνων που με τις εισφορές των μελών του βοήθησε το σχολείο μας οικονομικά για να πραγματοποιηθούν έργα άμεσης προτεραιότητας.

Τέλος να ευχαριστήσουμε τον κ. Αντωνόπουλο που έδειξε ένα δρόμο στα παιδιά: πώς με σκληρή δουλειά και πειθαρχία πετυχαίνεις τα όνειρά σου.

Ομιλία Ολυμπιονίκη κ.
Αντωνόπουλου σελ. 9



Ποτό και καρφίνος
μαστού σελ. 10

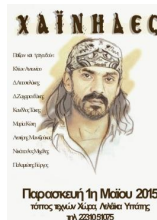


«Χρυσός» ο Πετρούνιας
σελ. 11

Βιβλιοπαρουσίαση:
Δεκατρία Γιατί σελ.
12



Χαϊνήδες—
Πρωτομανιά στη
Χώρα σελ. 12



Παρασκευή 1η Μαΐου 2015
τόπος εκδόσεων: Αθήνα Υπόψη
τηλ. 2220/9105

Νέα Τοπικά - Ελλάδα - Κόσμος

Ο χάρτης με τα πιο συνηθισμένα επίθετα στην Ευρώπη



Spiegel: Προστατέψτε τους ανθρώπους, όχι μόνο τα σύνορα

Σκόπιμη ανθρωποκτονία από την πλευρά της ΕΕ και όχι απλώς «δυστυχήματα» χαρακτηρίζει άρθρο του Spiegel τους θανάτους μεταναστών χωρίς τέλος στην προσπάθεια να περάσουν τα σύνορα των «28», λέγοντας πως οι ιστορικοί των επόμενων δεκαετιών θα ασχολούνται με τη σημερινή «σκοτεινή εποχή» και «εμείς οι πολίτες του σήμερα θα πρέπει να απαντήσουμε τι κάναμε εναντίον αυτής της βαρβαρότητας που τελειάζει εξ ονόματός μας».

Σε άρθρο με τον χαρακτηριστικό τίτλο «η Ευρώπη πρέπει να προστατεύσει τους ανθρώπους, όχι μόνο τα σύνορα», το περιοδικό αναφέρει ότι «από το Δεκέμβριο του 2013, η Frontex, ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός προστασίας των συνόρων με έδρα την Βαρσοβία, έχει ξοδέψει εκατοντάδες εκατομμύρια ευρώ αναπτύσσοντας drones και δορυφόρους για να εποπτεύει τα σύνορα. Η ΕΕ, γράφει, «δεν κοιτάζει αλλού, όταν οι πρόσφυγες πεθαίνουν. Τους παρακολουθεί πολύ στενά. Και αυτό που συμβαίνει εδώ δεν είναι αμελής συμπεριφορά. Είναι σκόπιμη δολοφονία των προσφύγων».



Color Run: Το Παρίσι έγινε πολύχρωμο

Ο κανόνας του αγώνα είναι πως οι δρομείς πρέπει να ξεκινήσουν με λευκά ρούχα και να τερματίσουν πολύχρωμοι. Κάθε χιλιόμετρο της διαδρομής συνδέεται με ένα συγκεκριμένο χρώμα π.χ κίτρινο, πορτοκαλί, ροζ, μπλε κ.λπ. και καθώς οι δρομείς διανύουν το κάθε χιλιόμετρο από τις χρωματικές ζώνες καταβρέχονται από εθελοντές, χορηγούς και θεατές με το ανάλογο χρώμα. Μόλις ο αγώνας τελειώσει ξεκινά ένα ατελείωτο πανηγύρι μουσικής, χορού και γλεντιού κάτω από τον Πύργο του Άιφελ.



Η ιδέα του Color Run γεννήθηκε τον Ιανουαρίου του 2012 στις ΗΠΑ και πραγματοποιείται σε πάνω από 30 χώρες και σε 200 πόλεις σε όλο τον κόσμο.

Το Color Run έχει δωρίσει μέχρι σήμερα περισσότερα από 3 εκατομμύρια δολάρια για φιλανθρωπικούς σκοπούς. Πηγή: in.gr

Πότε κλείνουν τα σχολεία

Στις 13 Μαΐου ημέρα Τετάρτη κλείνουν τα σχολεία και σταματούν τα μαθήματα στα Γυμνάσια και τα Λύκεια της χώρας για την διενέργεια των Πανελληνίων εξετάσεων 2015 σύμφωνα με απόφαση του Υπουργείου Παιδείας

Οι εξετάσεις των υποψηφίων των ημερήσιων και εσπερινών Γενικών Λυκείων (ΓΕΛ) και των ημερήσιων και εσπερινών Επαγγελματικών Λυκείων (ΕΠΑΛ-ΟΜΑΔΑ Β΄) για εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση θα αρχίσουν τη Δευτέρα 18-5-2015, ενώ οι πανελλαδικές εξετάσεις των υποψηφίων των ημερήσιων και εσπερινών Επαγγελματικών Λυκείων (ΕΠΑΛ-ΟΜΑΔΑ Α΄) θα αρχίσουν την Τρίτη 19-5-2015. Οι εξετάσεις των ειδικών μαθημάτων θα ξεκινήσουν την Τετάρτη 17-6-2015. Πηγή: diakologitika.gr



Το εθνόσημο έγινε 40 ετών

Ήταν 22 Μαρτίου του 1975 όταν τρεις μορφές των εικαστικών τεχνών στην Ελλάδα, περνούσαν το κατώφλι του Μεγάρου Μαξίμου συνοδευόμενοι από τον τότε πρόεδρο της Βουλής Κωνσταντίνο Παπακωνσταντίνου για να παρουσιάσουν στον πρωθυπουργό της χώρας, Κωνσταντίνο Καραμανλή το νέο έμβλημα της Ελλάδας.

Ο Κωνσταντίνος Καραμανλής ανέθεσε σε καλλιτεχνική επιτροπή η οποία αποτελούταν από τρεις κορυφαίους εικαστικούς, τον ζωγράφο Γιάννη Μόραλη, τον γλύπτη Γιάννη Παππά και τον χαράκτη και ζωγράφο Κωνσταντίνο Γραμματόπουλο, όλοι του καθηγητές της Ανώτατη Σχολή Καλών Τεχνών την εξεύρεση του νέου μας εθνικού συμβόλου.

Μετά από συζήτηση, στην οποία συμμετείχε και ο υφυπουργός παρά τω πρωθυπουργό Παναγιώτης Λαμπρίας, πολιτικοί και εικαστικοί κατέληξαν στο σημερινό εθνόσημο που είναι παραλλαγή του θυρεού της δημοκρατίας του 1924. Την τελική του διαμόρφωση ανέλαβε να πραγματοποιήσει το μέλος της επιτροπής Κωνσταντίνος Γραμματόπουλος.

Ο Κωνσταντίνος Γραμματόπουλος που το αποτύπωσε είναι ο «γνωστός άγνωστος» καθώς όλοι έχουμε έρθει σε επαφή με έργα του αλλά δεν γνωρίζαμε ότι είναι δικά του. Πολύ απλά ο Γραμματόπουλος είναι ο άνθρωπος που φιλοτέχνησε το πλέον διάσημο αλφαβητάρι, «Τα καλά παιδιά» με την Λόλα, ενώ δημιούργημα του ήταν και οι εμψυχωτικές αφίσες στον ελληνο-ιταλικό πόλεμο με τις Ελληνίδες της Πίνδου, και τον Έλληνα στρατιώτη με εφ'όπλου λόγχη. Πηγή: news247.gr



ΠΕΛ Λαμίας 09-17 Μαΐου



Ανοίγει τις πύλες τις από τις 09—17 Μαΐου η Πανελλήνια Έκθεση Λαμίας. Η Π.Ε.Λ. είναι ένας μοχλός ανάπτυξης της Π.Ε. Φθιώτι-

δας, της περιοχής μας και γενικότερα της χώρας μας και φιλοδοξεί κάθε χρόνο, που θα περνάει να προσφέρει τις καλύτερες υπηρεσίες της στους εκθέτες, αλλά και στους επισκέπτες

Το σχολείο μας

Σχολή γονέων: Ολοκλήρωση 1ου κύκλου

Ολοκληρώθηκαν στις 30-03-2015 οι εργασίες της 1ης Σχολής γονέων που διοργάνωσε το σχολείο μας, το 4ο Γυμνάσιο Λαμίας, σε συνεργασία με το γειτονικό γυμνάσιο και τα γειτονικά λύκεια.

Η προσέλευση του κοινού ήταν αρκετά ικανοποιητική, αλλά σίγουρα μπορούσε να ήταν περισσότερη και γι' αυτό δώσαμε ραντεβού για του χρόνου με περισσότερη θεματολογία. **Περισσότερα στο επίσημο site της εφημερίδος : carpediem4gl.esy.es**



Κυριακάτικα, ξεΚυριακάτικα, εμείς, την εφαρμόσαμε...! (υπό Β. Πιλάτου - Holyman)

Απόψε, Κυριακάτικα, 29/3/15 και κατόπιν, μιάς και μόνον προσκλήσεως, του Δ/ντου μας Πάλλα Δήμου, αλλά κυρίως επειδή «το εγούσταράμεν σφοδρώς», συνεκεντρώθημεν εις την ... «εκ της τέφρας», των πάλαι ποτέ αποχωρητηρίων, πλήρως διαμορφωμένην αίθουσαν εκδηλώσεων του 4ου Γυμνασίου Λαμίας, περί ώραν 18:04. προκειμένου να προβούμε εις την επίστρωσιν – κάλυψιν του νεοκατασκευασθέντος βάρθρου, μετά συνθετικού υποαλλεργικού φαιοπρασίνου οικολογικού υφαντού.(= Μο + Τα)

Το ύψους 26,5 εκατοστών βάρθρον, κατεσκευάσθη «εκ του μηδενός και ασκαρδαμυκτί» την Παρασκευήν 27/3/15. Πρόκειται περί σιδηροκατασκευής κεκαλυμμένης με πεπιεσμένα ρινίσματα ξύλου, τά οποία συνδέονται μεταξύ τους συμπανώς, χάριν οικολογικής και υποαλλεργικής κολλώδους ύλης.(= τέλος πάντων, άς πούμε νοβοπάν δαπέδου)

Τά μέλη του συνεργείου ήσαν :



Πάλλας Δήμος : Αποδέκτης του χρονίζοντος παγίου αιτήματός μας, για αίθουσα εκδηλώσεων, το οποίο μετουσίωσε σε «προσωπικό του στοίχημα» και απ'ότι διαπιστώνεται, το κέρδιζε. «επ'αγαθώ», των νύν και μελλοντικών μαθητικών γενεών. Είναι επίσης ο προμηθευτής όλων των ανωτέρω, απαραίτητων υλικών και ο κύριος συντονιστής.

Κοτρογιάννης Δημήτριος : προμηθευτής μηχανικών λεπίδων, κολλητής ταινίας διπλομουράτης, (=διπλής όψεως) κόφτης και στρωτής μο+τας.

Κουμπούρας Κων/νος : «στρωτής» και «πιεστής» μο+τας, προμηθευτής ροδελών βιδών και τελικός χειριστής σαρώθρου (= σκούπα)

Λαδάς Παναγιώτης : Προμηθευτής και χειριστής ηλεκτρικού βιδωτηρίου και ηλεκτρικού ξεβιδωτηρίου, για τίς μεταλλικές γωνίες, «κόφτης» και «κολλητής» ταινίας

Τσιαμούρας Θωμάς : Κουβαλέας, μετά του υιού του Βασιλείου, της μο+τας, «στρωτής», «πιεστής» «κόφτης», διαμορφωτής σημείων επαφής ραφών (=φινιριστής) τής μο+τας, «κολλητής» ταινίας και πιεστής των γωνιών στηρίξεως της μο+τας.

Πιλάτος Βασίλειος : Χειριστής μεταλλικών λεπίδων διά τον τεμαχισμόν των περισσευόντων άκρων της μο+τας, «πιεστής» και «στρώσης» μο+τας, «κολλητής» ταινίας, διαμορφωτής σημείων επαφής ραφών, τής μο+τας, και γενικώς των τελειωμάτων και φωτογράφος, βοηθούμενος στο τελευταίο, υπό του υιού Τσιαμούρα.

Λήξις έργου μέ «απ' άκρου εις άκρον» εφαρμογή της μο+τας 20:11

Βαθμός επιτυχίας έργου : 97,4 %

Τελειώνοντας, επειδή ευελπιστώ, ότι το παρόν θα ξεπεράση τά όρια « της γειτονιάς» μας, (...έδώ μέχρι και η Μαρία ξεπέρασε, τά όριά της, «Η Μαρία της γειτονιάς» ντέ...!)

Ιδιοκτησία: 4ο Γυμνάσιο Λαμίας
Διευθυντής: Πάλλας Δήμος
Διευθυντής Σύνταξης: Τσιαμούρας Θωμάς
Αρθρογράφοι: Όλοι οι μαθητές και οι καθηγητές
Υπεύθυνος 2ης σελίδας: Μάνος Ευστάθιος
Υπεύθυνος 3-4ης σελίδας: Τσιαμούρας Θωμάς
Υπεύθυνοι 5ης-6ης σελίδας: Κοτρογιάννης Δημήτρης-Βαλατσός
 Γεώργιος-Λαδάς Παναγιώτης
Υπεύθυνοι 7ης-8ης σελίδας: Όλοι οι μαθητές & οι καθηγητές
Υπεύθυνος 9ης σελίδας: Αθανασίου Μάγδα
Υπεύθυνος 10ης σελίδας: Ζωβοίλη Ευαγγελία
Υπεύθυνος 11ης σελίδας: Αντωνολουκά Χρυσούλα-Κουμπούρας Κων/νος—Τσιαμούρας Θωμάς
Υπεύθυνος 12ης σελίδας: Παπαλέξη Ελένη-Τσοούτσικα Όλγα-Μιχαηλίδου Ρέα-Ζιγώγα Λεμονιά

Τα γραφεία μας:

Παλαμά & Παρδάλη 6 Τ.Κ. 35100 Λαμία

Τηλ. 2231024430

Fax-Τηλεμοιότυπο: 2231024505

Οτιδήποτε θέλετε να στείλετε από απόψεις, ιδέες, καταγγελίες μπορείτε να το στείλετε στο e-mail της εφημερίδας μας: carpediem4gl@yahoo.gr

Σε όλα τα άρθρα αναφέρονται οι πηγές τους. Σε όσα δεν αναφέρονται ή θα τα έχουν γράψει οι μαθητές ή θα έχουμε ξεχάσει να τα βάλουμε. Μας συγχωρείτε εκ των προτέρων. Στην επόμενη έκδοση θα αποκατασταθούν όλες οι αδικίες. Μπορείτε ότι θέλετε να το πάρετε και να το μοιραστείτε με τους φίλους σας.

θέλω λοιπόν να επισημάνω, ότι αυτό τελικώς το οποίο χρειάζονται τά Δημόσια σχολεία, προκειμένου να προσφέρεται εντός αυτών ΕΡΓΟ, ΔΕΝ είναι αποκλειστικώς και ΜΟΝΟΝ, τά μεταπτυχιακά, τά διδακτορικά και γενικώς, τά «διπλώματα και παπλώματα» επιτυχίας του ΑΣΕΠ», λές και είναι η κολυμβήθρα του Σιλβάμ, προκειμένου να είμεθα σωστοί παιδαγωγοί.

Αυτό το οποίο χρειάζεται το δημόσιο σχολείο, είναι ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΙ οι οποίοι ΑΓΑΠΟΥΝ τους μαθητάς τους και προσφέρουν μέρος από τον προσωπικό τους χρόνο, συντονιζόμενοι από Διευθυντάς, οι οποίοι εμπνέουν τους συναδέλφους και τους βοηθούν να ξεδιπλώσουν, «επ'αγαθώ» των παιδιών «μας», τις μύχιες ικανότητές τους, χωρίς καταπίεση (και μιάς και είναι και επίκαιρο αυτή την εποχή) χωρίς υλική ανταμοιβή.

Ο Συντάξας

Πιλάτος Βασίλειος ΠΕ 01

ΥΓ.1)Συγνώμη, αλλά σας είπα και ένα «ψεματακούλι»...νάαα...ξέρετε ο κ. Δ/ντής μας, στο τέλος μάς έδωκε «δίωρον τιμητικήν», από 20:15 – 22:15 οπότε και επιστρέψαμε εις τάς οικίας ημών. Για περισσότερο ; μπάαα...δεν «έπαιρνε κουβέντα». Φαίνεται θα σκέφθηκε : Άντε από' κεί... για μια παλιο « μο+τα» νά δίνω εξηγήσεις εις αλλοφρόνους και ωρουμαίννας συζύγους, Δευτεριάτικα..!

Θερμά συγχαρητήρια στον κ. Πάλλα που με τις δικές του ενέργειες το σχολείο μας αποκτήσε επιτέλους, αίθουσα εκδηλώσεων με ένα καταπληκτικό βάρθρο και ένα πολύ καλαίσθητο αναλόγιο.



Το σχολείο μας

Και στις σελίδες 8 και 9

Σύνοψις εντυπώσεων και συναισθημάτων, ημερολογιακής μορφής, εκ της επισκέψεως της περιβαλλοντικής ομάδας 4ου Γυμν. Λαμίας, στο Κ.Π.Ε Γρεβενών, Πέμπτη 26/2/15 έως και Παρασκευή 27/2/15. (Συντάξας Πιλάτος Β.)



Πέμπτη 27/2/15 καιρός αίθριος με ελαφρά ηλιοφάνεια

07:30 Έφθασε το λεωφορείο του ΚΤΕΛ Λαμίας με οδηγό τον Φλώρο Δημήτριο.

07:45 Έλεγχος οχήματος και σχετικών εγγράφων, από την τροχαία Λαμίας.

08:00 Άπαντες συγκεντρωμένοι στο χώρο του σχολείου μας, τόσο οι 28 μαθητές μας, της Α΄ γυμνασίου (13 αγόρια και 15 κορίτσια) όσο και οι συνοδοί καθηγητές: Σβώλης Ιωάννης(αρχηγός) και Πιλάτος Βασίλειος.

08:15 Αναχωρούμε υπό το βλέμμα του κ. Δντού Πάλλα Δήμου και των μελών του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων κ. Καλαντζή (πρόεδρος) και του κ. Τούμπη.

09:00 Διερχόμενοι από τον Δομοκό, δεν συναντούμε ομίχλη, όπως περιμέναμε!

09:50 Διερχόμεθα έξω από την Καρδίτσα με συνεχή ηλιοφάνεια.

10:10 – 11:10 Στάση στα Τρίκαλα και με ελαφρά νέφωση πλέον, περίπατος στον πεζόδρομο και στο κεντρικό γεφύρι. Θετικοτάτη εντύπωση μας έκανε, το ότι στις διαβάσεις, οι οδηγοί σταματούν με το που πλησιάζει ο πεζός και περιμένουν υπομονετικώς μέχρι να διέλθω, ασφαλώς.

12:30-12:40 Λίγο πριν τὰ Γρεβενά

«αναγκαστική» στάση στο χωριό Άγιοι Θεόδωροι, λόγω «εκτάκτου ανάγκης» 5 αγοριών μας!

13:05 -14:50 Με συνεφιά πλέον φθάνουμε στο Κ.Π.Ε.Γρεβενών. Μας υπεδέχθη ο συνάδελφος Ράμος Γεώργιος. Ακολούθως ήλθαν και οι : Ντόνα Ειρήνη και.....

Σε όλους μας μοιράσθηκε ελαφροστεγνό κρύο φαγητό, (= «σάνδουιτς» στα νεοελληνικά) καθώς και ανακυκλώσιμος εύκαμπτος φιάλη, πλήρης ύδατος. Ακολούθησε η σχετική παρουσίαση και δρώμενα, μόνο εντός της αιθούσης, λόγω ασθενούς βροχοπτώσεως.

15:01 Πάντα υπό ελαφρά βροχοπτώσεων φθάσαμε στο ξενοδοχείο Μιλίωνης. Ο κ

Σβώλης, κατόπιν προεργασίας και την καλύτερη κατά το δυνατόν συνεννόηση με τους μαθητές μας, μοίρασε τὰ κλειδιά των κοιτώνων, σε όλους. Ακολούθησε η σχετική τακτοποίηση των φερομένων υπάρχοντων μας εις τους εντοιχισμένους εφοριαμούς (= ντουλάπ) και ολιγόλεπτος ξεκούρασις. Τό ξενοδοχείο είναι πολύ καλό καί καθαρό. Ο αριθμός του δωματίου μας είναι το 111...!..ναί...οι 3 άσσοι...! τυχαίο;

17:30 Ξεκινάμε για το μουσείο Φυσικής Ιστορίας, όπου φθάνουμε στις 17:50.

18:00 Σκεφθήκαμε να κατεβούμε από το λεωφορείο και να περιμένουμε έξω, αλλά αφ' ενός έβρεχε αρκετά και αφ' ετέρου νιώσαμε μια έντονη οξείαν οσμή, κόπρου αιών, την οποίαν επέτεινε η βροχοπτώσις λόγω των πολλών αγρών με κηπευτικά. Ορισμένοι μαθητές μας έλεγαν: «Κύριε, γιατί μυρίζει σαν ψάρι χαλασμένο;»

Ολόκληρη την καταπληκτική σύνοψις θα την διαβάσετε στο επίσημο site της εφημερίδος μας [carpediem4gl.esy.es](http://www.carpediem4gl.esy.es) και στη διεύθυνση: <http://www.carpediem4gl.esy.es/index.php/en/2015-01-02-16-38-46/2015-01-03-15-17-14/2015-01-05-09-08-12/297-pilgr.html?showall=>



Ημερολογιακή παράθεση γεγονότων, δραμάτων (όσα λέγονται) και συναισθημάτων. Επίσκεψη Περιβαλλοντικής ομάδας στο Περτούλι Τρικάλων. (Συντάξας Πιλάτος Β.)



Στις 31/3/15 ημέρα Τρίτη και περί ώραν 08:39, εμφανίζεται επιτέλους ο αξιωματικός της τροχαίας (πού να πρωτοπάνε και αυτοί;) και αφού ολοκλήρωσε τον απαραίτητο τροχονομικό έλεγχο, με καιρό ελαφρώς νεφελώδη, στις 08:50 η περιβαλλοντική ομάδα του 4ου Γυμνασίου Λαμίας, αφού φωτογραφήθηκε έμπροσθεν του

λεωφορείου, ξεκινήσαμε για το Κ.Π.Ε. Πετρούλιου.

Καιρός Ελαφρώς νεφελώδης.

Αγόρια 8 Κορίτσια 19, συνολικώς 27 Αρχηγός της εκπαιδευτικής επισκέψεως ο κ. Σβώλης Ιωάννης πληροφορικής /

μαθηματικός Συνοδοί οι: Πιλάτος Βασίλειος Θεολόγος/

σύμβουλος Σ.Ε.Π. και

η κ. Ράπη Πανωραία φιλόλογος.

Οδηγός ο κ. Σίμος Γεώργιος του ΚΤΕΛ Λαμίας.

09:00 Καμηλόβρυση. Ακούμε απ' το ψηφιακό ακτινοδισκόφωνο, το αποτέλεσμα της μουσικής επιμελείας, μελοποιημένων ποιημάτων του κ. Σβώλη και συγκεκριμένα τό Μιχάλη Βιολάρη, στο: «...ζεί και ζεί και ζεί και ζεί και ζεί ο βασιλιάς ο ήλιος ζει...» και τότε, καθώς ανεβαίνουμε προς τον Δομοκό, μέθρα προς το χιονισμένο Βελούχι, η ηλιοφάνεια, κάνει πλέον, πιο ξεκάθαρες τις θερμές, προθέσεις της.

09:25 Δομοκός: Καμιά συνταρακτική αλλαγή, στην κεντρική οδό... δυστυχώς τίποτε δεν σε δελεάζει να σταματήσεις...γιατί... πότε θα καταλάβουν, ότι οι περαστικοί πρέπει να μάθουν να σταματάνε; Όταν, κάποτε παρακάμψει τον Δομοκό ο Ε 65;

09:38 Νέο Μοναστήρι.: Μισοκοιμήθηκαν τὰ ζουζούνια μας και δεν βλέπουν την έκρηξη των ανθισμένων λουλουδιών...δεν πειράζει...ας είναι ξεκούραστα για το βράδυ, αν και ξέρουμε «θα τραβήξουμε»...χά χά χάαα...! Πάνε και οι στροφές, σχετικώς ανώδυνα... μόνο τὰ 2 «θύματα» ελαφράς ζάλης,

τὰ οποία κάθισαν εμπρός.

09:45 Είμαστε πλέον για τὰ καλά, στη Θεσσαλία, ξύπνησαν σχεδόν όλοι και σχολιάζουν τὰ εκτελούντα έργα οδοποιίας. Λέτε να ήρθε επιτέλους η «ανάπτυξη»;

09:45 Σοφάδες. Όχι όχι δεν είναι δυνατόν να υπάρχει αυτό που βλέπω... δεν απελπίζομαι...νομίζω ότι υπάρχουν προδιαγραφές όχι απλώς για «saxes story», αλλά για να γίνη το ελληνικό Las Vegas...why not re gamot? Τί φταίει και εδώ;

Προκαλεί αλγεινή εντύπωση, ότι όσο προχωρούμε (και του Δομοκού συμπεριλαμβανομένου) όλο και περισσότερα γόνιμα χωράφια, είναι φυτεμένα με φωτοβολταϊκά...! Μά τι έγινε...τους ψέκασαν; Τι να ευχηθής σ' αυτόν τον κόσμο; «άντε και καλή κω-ατοπαραγωγή»; Ωραίο το τοπίο, όσο προχωρούμε...χιονένιο γαϊτανόφρυδο, σχεδόν ολόγυρα στις βουνοκορφές, κατεβαίνει μέχρι τους πρόποδες, εκατέρωθεν των ορεινών όγκων χωρίς να ενώνονται οι άκρες του...απλώς αγγίζουν τον κάμπο και «σβήνουν» στις.....

Ολόκληρη την καταπληκτική σύνοψις θα την διαβάσετε στο επίσημο site της εφημερίδος μας [carpediem4gl.esy.es](http://www.carpediem4gl.esy.es) και στη διεύθυνση: <http://www.carpediem4gl.esy.es/index.php/en/2015-01-02-16-38-46/2015-01-03-15-17-14/2015-01-05-09-08-12/303-pertper.html>



Επιστήμες – Τεχνολογία – Διαδίκτυο

Άρχισε η ανέγερση του «διαστημικού φράχτη» της Αμερικάνικης Πολεμικής Αεροπορίας

Η επίσημη έναρξη των εργασιών στην **ατόλη Κβατζαλέιν** στον Ειρηνικό, πάνω από 2.100 ναυτικά μίλια νοτιοδυτικά της Χονολουλού, με σκοπό την κατασκευή του νέου συστήματος **Space Fence (διαστημικός φράχτης)** ήταν το αντικείμενο τελετής που έλαβε χώρα τον Φεβρουάριο.



Το εν λόγω S-band σύστημα επίγειου ραντάρ, από την Πολεμική Αεροπορία των ΗΠΑ και τη Lockheed Martin, προορίζεται να αντικαταστήσει το **Air Force Space Surveillance System** όσον αφορά στην παρακολούθηση αντικειμένων σε τροχιά και την πρόληψη συγκρούσεων στο Διάστημα.

«Ο αριθμός μικρών δορυφόρων και διαχειριστών δορυφόρων ανά τον κόσμο εκτοξεύονται, με αποτέλεσμα τον μεγαλύτερο συνωστισμό ενός περιβάλλοντος που ήδη είναι συνωστισμένο, με πάνω από 17.000 κομμάτια διαστημικών απορριμμάτων που είμαστε σε θέση να παρακολουθούμε σήμερα» αναφέρει ο Στιβ Μπρους, στέλεχος του τμήματος Advanced Systems- Mission Systems and Training της Lockheed Martin. «Εν συγκρίσει, όταν ενεργοποιηθεί το 2018, το Space Fence θα επιτρέψει στην Πολεμική Αεροπορία να εντοπίζει και να παρακολουθεί εκατοντάδες χιλιάδες αντικείμενα σε τροχιά γύρω από τη Γη με μεγαλύτερη ακρίβεια από ποτέ άλλοτε, για να βοηθήσει στη μείωση του ενδεχομένου συγκρούσεων για τις σημαντικές διαστημικές υποδομές μας».

Πέρα από τις εγκαταστάσεις ραντάρ, οι εγκαταστάσεις στο Κβατζαλέιν θα περιλαμβάνουν ένα κέντρο επιχειρήσεων και ένα ειδικό παράρτημα στον σταθμό παραγωγής ενέργειας του νησιού, που θα διασφαλίζουν ότι το σύστημα θα έχει όλα όσα χρειάζεται για να παρέχει συνεχή κάλυψη του Διαστήματος. **Πηγή: naftemporiki.gr**

Χάκερς χτυπούν τα iPhone στην Ελλάδα

Μια πρωτοφανής επίθεση από χάκερς οι οποίοι αποστέλλουν κακόβουλο λογισμικό σε χρήστες κινητών τηλεφώνων iPhone στην Ελλάδα καλείται να αντιμετωπίσει η **Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος** τις τελευταίες ώρες.



Μάλιστα εξεδόθη και συγκεκριμένη ανακοίνωση στο **twitter** η οποία αναφέρει:

«**Σε εξέλιξη: Υποκλοπή στοιχείων χρηστών iPhone (iCloud) με το**

πρόσχημα εντοπισμού κλεμμένων /χαμένων συσκευών, μέσω παραπλανητικών SMS».

Το συγκεκριμένο λογισμικό το οποίο στέλνεται μέσω μηνύματος στο κινητό τηλέφωνο, έχει τη δυνατότητα να υποκλέπτει άμεσα τους κωδικούς του χρήστη στο iCloud. Με αυτόν τον τρόπο ο χάκερ μπορεί να πάρει όλες τις φωτογραφίες αλλά και τον τηλεφωνικό κατάλογο του χρήστη.

Για παράδειγμα αν δείτε μήνυμα ή sms ότι κερδίσατε κάποια συσκευή κινητής τηλεφωνίας μην πατήσετε στον σύνδεσμο που παραπέμπει. Αν το πράξετε οι επιτηδείοι βάζουν χέρι στους κωδικούς σας στο i-cloud με ό,τι αυτό συνεπάγεται για την ασφάλεια των προσωπικών σας στοιχείων.

Η Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος προς το παρόν συνιστά την προσοχή των χρηστών iPhone μέχρι να ολοκληρωθεί η επιχείρηση. Συγκεκριμένα συμβουλεύει **να μην ανοιχτεί κανένα μήνυμα από άγνωστο αποστολέα**. Παράλληλα χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στα διαφημιστικά μηνύματα τα οποία παραπέμπουν σε ιστοσελίδες. **Πηγή: Zougla.gr—Ρεπορτάζ: Χρήστος Μαζάνης**

Ρεκόρ ταχύτητας από ιαπωνικό τρένο maglev στα 603 χλμ/ώρα



Το προηγούμενο παγκόσμιο ρεκόρ ταχύτητας, το οποίο άλλωστε κατείχε το ίδιο, έσπασε ιαπωνικό τρένο **maglev (magnetic levitation- μαγνητική αιώρηση)**, αγγίζοντας την ταχύτητα των **603 χλμ/ώρα**, σε δοκιμή κοντά στο όρος Φούτζι.

Τα τρένα maglev χρησιμοποιούν ηλεκτρικά φορτισμένους μαγνήτες για να ανυψώσουν και να μετακινήσουν βαγόνια πάνω από τις ράγες. Το ταξίδι, συνολικού μήκους 280 χλμ, θα διαρκεί μόνο 40 λεπτά, λιγότερο από το μισό της παρούσας διάρκειας. Ωστόσο, σε κάθε περίπτωση, οι επιβάτες δεν θα βιώνουν τις εντυπωσιακές ταχύτητες οι ίδιοι, καθώς το μέγιστο όριο θα είναι τα 505 χλμ/ώρα. **Πηγή: naftemporiki.gr**

Το ιδανικότερο μουσείο για φωτογραφίες



Ένα μουσείο στις Φιλιππίνες βοηθά τους επισκέπτες να... γίνουν μέρος της τέχνης.

Το μουσείο «**Art in Island**» φιλοξενεί περισσότερους από 100 τρισδιάστατους πίνακες, τους οποίους δημιούργησε μία ομάδα καλλιτεχνών από τη Νότια Κορέα, επιτρέποντας στους επισκέπτες να γίνουν «πρωταγωνιστές» των έργων τέχνης.

Οι υπεύθυνοι του μουσείου, το οποίο

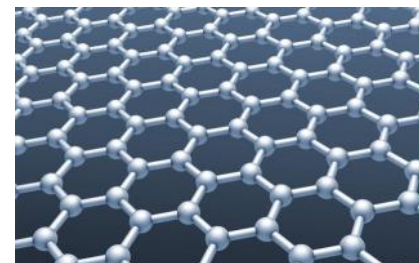
βρίσκεται στην πρωτεύουσα Μανίλα, ενθαρρύνουν το κοινό να φωτογραφηθεί μπροστά στα εντυπωσιακά έργα. Με την κατάλληλη οπτική, ο επισκέπτης γίνεται κομμάτι του πίνακα, ακόμα και σε κλασικά έργα τέχνης όπως η Μόνα Λίζα του Λεονάρντο Ντα Βίντσι. Κάθε διάδρομος φιλοξενεί πίνακες διαφόρων θεμάτων, με το μουσείο να ευελπιστεί να διευρύνει τη συλλογή του στο μέλλον. **Πηγή: naftemporiki.gr**



Προς κυκλοφορία οι εξαιρετικά αποδοτικοί νέοι λαμπτήρες γραφενίου

Οι νέοι λαμπτήρες γραφενίου, οι οποίοι θα προσφέρουν **μεγαλύτερο χρόνο ζωής** και **χαμηλότερη κατανάλωση ενέργειας** σε μικρότερο κόστος από ό,τι οι συμβατικές λάμπες LED, αναμένεται να κυκλοφορήσουν στην αγορά σε μερικούς μήνες.

«Αυτός ο λαμπτήρας δείχνει πως τα προϊόντα γραφενίου αρχίζουν να γίνονται πραγματικότητα μόλις μία δεκαετία αφού το υλικό απομονώθηκε για πρώτη φο-



ρά», δήλωσε ο καθηγητής **Κόλιν Μπέιλι**, αναπληρωτής πρόεδρος του Πανεπιστημίου του Μάντσεστερ, όπου αναπτύχθηκε ο λαμπτήρας.

Το γραφένιο είναι ένα αλλότροπο του άνθρακα του οποίου οι ιδιότητες περιλαμβάνουν εξαιρετική ηλεκτρική αγωγιμότητα και μηχανική ισχύ, 100 φορές μεγαλύτερη από αυτή του χάλυβα ανά βάρος. Πρακτικά πρόκειται

για ένα εξαγωνικό πλέγμα από άτομα άνθρακα το οποίο αποτελεί βασικό δομικό στοιχείο άλλων αλλοτροπών όπως ο γραφίτης και οι νανοσωληνές άνθρακα.

Η ύπαρξη του γραφενίου είχε προβλεφθεί θεωρητικά εδώ και αρκετά χρόνια, αλλά απομονώθηκε στο εργαστήριο για πρώτη φορά μόλις το 2004 στο Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ, από τους **Αντρέ Γκάιμ και Κωνσταντίν Νοβοσόελοφ**, οι οποίοι **βραβεύτηκαν με το βραβείο Νόμπελ το 2010**.

Οι λαμπτήρες θα κυκλοφορήσουν πρώτα στη βρετανική αγορά με ιδιαίτερα ανταγωνιστικές τιμές, σύμφωνα με τον **Μπέιλι**. **Πηγή: naftemporiki.gr**

Θύμα της διαφήμισης τα παιδιά

Τα παιδιά και οι έφηβοι αποτελούν περισσότερο από ποτέ, τον κύριο στόχο του «μάρκετινγκ», αφού προϊόντα και υπηρεσίες που απευθύνονται σε αυτούς, κατακλύζουν συνεχώς την αγορά. Τις περισσότερες φορές, τα παιδιά, και κυρίως οι έφηβοι, γίνονται θύματα της διαφήμισης και της «μάρκας», αφού τα καταναλωτικά πρότυπα της εποχής επηρεάζουν και επιβάλλουν με τον τρόπο τους την καταναλωτική συμπεριφορά τους.



Αυτό επεσήμαναν οι κυρίες Ευαγγελία Σιαφαρίκα Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Π.Ε. Β' Αθήνας, και Αναστασία Στασινοπούλου, Εκπαιδευτικός της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, στην ομιλία τους με θέμα «**Το μοντέλο σχεδιασμού παρεμβάσεων ABC στα προγράμματα Αγωγής του Καταναλωτή στα σχολεία**» με αφορμή την ημερίδα ενημέρωσης «**Το παιδί ως καταναλωτής**».

Η τμηματοποίησή τους με βάση τα κριτήρια αυτά μπορεί να αποτελέσει, όπως λένε, ένα χρήσιμο εργαλείο στο σχεδιασμό στοχευμένων προγραμμάτων Αγωγής του Καταναλωτή στα σχολεία. Στόχος των προγραμμάτων αυτών είναι να μετατρέψουν τα παιδιά και τους εφήβους από παθητικούς καταναλωτές σε δυναμικούς καταναλωτές και ενεργούς πολίτες, που έχουν συνειδητοποιήσει τις πραγματικές τους ανάγκες, γνωρίζουν τα δικαιώματά τους, έχουν αναπτύξει τις προσωπικές τους αντιστάσεις και αποφασίζουν στοχεύοντας στην ποιότητα των αγαθών που καταναλώνουν.

Σημαντικό σημείο για την εκπαίδευση των παιδιών ως καταναλωτές είναι και η έννομη προστασία τους, η οποία αποτυπώνεται στις προσπάθειες του ευρωπαϊκού και εθνικού νομοθέτη για τη σταδιακή διαμόρφωση ενός ισχυρού θεσμικού πλαισίου που να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις των καιρών, όπως τόνισε η κα Βάσια Μπώλου, Βοηθός Συνήγορος της Ανεξάρτητης Αρχής «Ο Συνήγορος του Καταναλωτή» και Διδάκτωρ της Νομικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Φρανκφούρτης.

Σύμφωνα με την κα Μπώλου, οι ταχύτατες τεχνολογικές εξελίξεις και το διαρκώς μεταβαλλόμενο οικονομικό-κοινωνικό περιβάλλον των τελευταίων δεκαετιών δεν θα μπορούσαν ασφαλώς να αφήσουν ανεπηρέαστο τον τρόπο λειτουργίας της αγοράς, αλλά και τον καθημερινό τρόπο συμπεριφοράς του καταναλωτικού κοινού. Στο πεδίο αυτό, τα παιδιά ως αναπόσπαστο πλέον τμήμα της σύγχρονης καταναλωτικής πραγματικότητας, γίνονται συνεχώς αποδέκτες καταναλωτικών αγαθών και υπηρεσιών, αλλά και λήπτες στοχευμένων εμπορικών διαφημίσεων και μηνυμάτων. Υπό το πρίσμα αυτό, είναι μάλλον αυτονόητο ότι τα παιδιά ως καταναλωτές χρήζουν της ίδιας, αν όχι πιο ενισχυμένης προστασίας, σε σχέση με τους ενήλικες καταναλωτές. Πηγή: naftemporiki.gr

Το νέο NIRVANA Chocolate Nocciola προσφέρει μια ιεροτελεστία σοκολατένιας απόλαυσης



Το καλοκαίρι καταφθάνει και ακούει στο όνομα NIRVANA Chocolate Nocciola.

Κάθε κουταλιά από το νέο NIRVANA Chocolate Nocciola προκαλεί τη γεύση μας σε πολλαπλά επίπεδα. Η βελούδινα απαλή σοκολάτα συναντά την παχύρρευστη πάστα πραλίνας φουντουκιού, ενώ οι καραμελωμένοι ξηροί καρποί «γεμίζουν» το στόμα και πυροδοτούν μία σοκολατένια έκρηξη απόλαυσης. Πηγή: zougla.gr

Samsung Galaxy S6 & S6 edge

Δώρο 2GB/μήνα για δύο χρόνια, χωρίς περιορισμό!

Απόκτησέ το με το απόλυτο συμβόλαιο W, από €369!

- Επεξεργαστής Octa-Core 64-bit
- Android OS 5.0.2
- Οθόνη Quad HD Super AMOLED 5,1" με Gorilla Glass® 4
- Κάμερα 16 MP
- Γρήγορη φόρτιση

Δουβλίνο: Η πόλη που ποτέ δεν κοιμάται



Το Δουβλίνο είναι η πρωτεύουσα της Ιρλανδίας, βρίσκεται στην ανατολική ακτή του νησιού στο σημείο που εκβάλλει στη θάλασσα ο ποταμός Λίφεϋ. Το όνομα της πόλης προκύπτει από τις ιρλανδικές λέξεις "Dubh linn" που σημαίνουν μαύρος βάλτος ή μαύρη λίμνη. Το ιρλανδικό όνομα της πόλης είναι "Baile Atha Cliath" και σημαίνει "τόπος δίπλα στο πέρασμα με τις καλάμιές". Η πρώτη ιστορική αναφορά για την ύπαρξη της πόλης προέρχεται από τον αστρονόμο και χαρτογράφο Κλαύδιο Πτολεμαίο και τοποθετείται χρονικά στο 140 π.Χ.. Θεωρείται ο αρχικός οικισμός που προέκυψε από τη συνένωση δύο γειτονικών συνοικισμών, ενός των Βίκινγκς (Dubh Linn) και αυτού των Κελτών με όνομα (Atha Cliath). Αναφορικά με τις καιρικές συνθήκες που θα συναντήσετε το Δουβλίνο διαθέτει εύκρατο κλίμα με ήπιους χειμώνες, δροσερά καλοκαίρια, και έλλειψη ακραίων θερμοκρασιών. Μάλιστα αντίθετα με την κοινή πεποίθηση οι ποσότητες ετήσιας βροχόπτωσης είναι μέτρια.



Κάστρο του Δουβλίνου: Το κάστρο της πόλης (ιρλανδικά: Caisleán Bhaile Atha Cliath) χτίστηκε το 1204 **Περιοχή Temple Bar.** Πρόκειται ίσως για τη δημοφιλέστερη τουριστική περιοχή της πόλης. **Κολέγιο Τριάδας του Δουβλίνου . Το "Long Room"** της βιβλιοθήκης του πανεπιστημίου είναι μία εικόνα που



έχει κάνει το γύρο του κόσμου ως μία από τις ωραιότερες βιβλιοθήκες. **Σπίτι των Δασμών.** Πρόκειται για ένα νεοκλασικό κτίριο του 18ου αιώνα. **Καθεδρικός του Αγίου Πατρικίου.** Στην ιρλανδική γλώσσα ο συγκεκριμένος ναός ονομάζεται "Árd Eaglais Naomh Pádraig. **Γέφυρα του Οκόνελ.** Είναι μία γέφυρα που βρίσκεται στο ιστορικό κέντρο του Δουβλίνου. **The Guinness Storehouse.** Για τους λάτρεις της μύρας, ίσως του πιο διαδεδομένου αλκοολούχου ποτού παγκοσμίως. **Παλιό αποστακτήριο του Jameson.** Στην καρδιά του ιστορικού κέντρου του Δουβλίνου μπορείτε να συναντήσετε το ιστορικό αποστακτήριο. Πηγή: taxidologio.gr





Η μόλυνση του περιβάλλοντος δυσκολεύει την εγκεφαλική ανάπτυξη των παιδιών

Μια σημαντική μελέτη που έγινε στο νοσοκομείο Παίδων του Λος Άντζελες και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Κολούμπια της Ν. Υόρκης, σε 40 παιδιά τα οποία παρακολούθησαν από έμβρυα έως την ηλικία των 9 ετών, συνέδεσε την ατμοσφαιρική ρύπανση με την ελλιπή ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών αλλά και με σοβαρά προβλήματα συμπεριφοράς στην ενήλικη ζωή τους.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα παιδιά που ως έμβρυα είχαν εκτεθεί περισσότερο σε πολυκυκλικούς αρωματικούς υδρογονάνθρακες (ΡΑΗ), είχαν αργή εγκεφαλική ανάπτυξη, πιο αργή ταχύτητα επεξεργασίας δεδομένων, περισσότερα νευροαναπτυξιακά προβλήματα, όπως συμπτώματα διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ), ενώ παρουσίαζαν και τάσεις επιθετικότητας. Επιπροσθέτως, είχαν μικρότερη λευκή ουσία εγκεφάλου, ιδίως στο αριστερό ημισφαίριο, γεγονός που σχετίζεται με πιο αργό μυαλό και προβλήματα συμπεριφοράς στην μετέπειτα ζωή τους. Έτσι, παρουσίαζαν καθυστερημένη ανάπτυξη στην ηλικία των 3 ετών, μειωμένη νοημοσύνη στην ηλικία των 5 ετών καθώς επίσης, πρόωρα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης στην ηλικία των 7 ετών.

Να σημειώσουμε ότι οι ΡΑΗ είναι μια ομάδα νευροτοξικών χημικών ουσιών που παράγονται από τις εξατμίσεις των οχημάτων, την καύση άνθρακα και πετρελαίου, τις δασικές πυρκαγιές και γενικότερα από την ατελή καύση οργανικών υλών. Εκτός από τη ρύπανση του αέρα, παράγονται σε κλειστό χώρο από το μαγείρεμα και το κάπνισμα και μπορούν να διαπεράσουν τον πλακούντα και να κάνουν ζημιά στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο του εμβρύου, όπως έχουν δείξει και πειράματα σε ζώα. **Πηγή: naftemporiki.gr**



Ήρθαν τα νέα "μηχανάκια" καθαριότητας για την πόλη

Η δημοτική αρχή παρουσίασε τα νέα χειροκίνητα οικολογικά αμαξίδια, που θα βοηθήσουν αισθητά στην καθαριότητα της πόλης.

Λειτουργούν μόνο με κινητική ενέργεια, δηλαδή με τη βοήθεια πεζού χειριστή και στο μέλλον ίσως ο Δήμος προμηθευτεί μερικά ακόμη, αρκεί να έχουμε

υπαλλήλους για να τα δουλέψουν, όπως είπε χαρακτηριστικά ο αρμόδιος αντιδήμαρχος **Δημήτρης Κορέντζελος**. **Πηγή: lamia-report.gr**

ΕΕ: 430.000 νεκροί από την ατμοσφαιρική ρύπανση – Πετρελαιοκίνηση και παιδιά

Η ατμοσφαιρική ρύπανση θα προκαλέσει τον πρόωρο θάνατο εκατοντάδων χιλιάδων Ευρωπαίων τα επόμενα 20 χρόνια καθώς οι κυβερνήσεις δεν έχουν καταφέρει να βρουν αποτελεσματικές λύσεις σε αυτό το μείζον περιβαλλοντικό πρόβλημα.

Σύμφωνα με την τελευταία έκθεση του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Περιβάλλοντος, το 2011 περισσότερα

από **430.000 άτομα** εκτιμάται ότι έχασαν τη ζωή τους εξαιτίας της συστηματικής εισπνοής τοξικών αερίων ρύπων, ενώ η **ηχορρύπανση** προκαλεί τουλάχιστον 10.000 πρόωρους θανάτους ετησίως λόγω παθήσεων της καρδιάς. **Πηγή: econews.gr**



Ορυκτά καύσιμα και Ελ Νίνιο έφεραν τον πιο θερμό Μάρτιο στα χρονικά

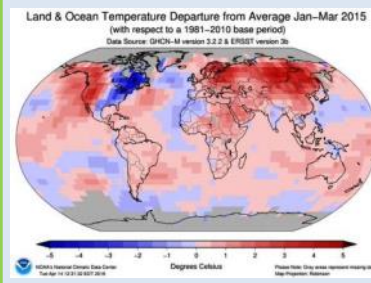
Ο θερμότερος Μάρτιος από τότε ξεκίνησε η επίσημη καταγραφή θερμοκρασιών το 1880 ήταν αυτός που μας πέρασε.

Συγκεκριμένα, η μέση θερμοκρασία του Μαρτίου ήταν **13,6 βαθμοί Κελσίου**, κατά 0,85 βαθμούς υψηλότερη από το μέσο όρο του Μαρτίου κατά τον 20^ο αιώνα, σύμφωνα με στοιχεία της Εθνικής Υπηρεσίας Ωκεανών και Ατμόσφαιρας των ΗΠΑ (**NOAA**).

«Η θερμοκρασία για το Μάρτιο ήταν η υψηλότερη για την περίοδο 1880-2015, ξεπερνώντας το προηγούμενο ρεκόρ του 2010 κατά 0,05 βαθμούς Κελσίου», αναφέρει η έκθεση της NOAA.

Το 2014 ήταν το θερμότερο καταγεγραμμένο έτος στην ιστορία, ενώ οι πρώτοι τρεις μήνες του 2015 συνολικά είχαν υψηλότερη θερμοκρασία από το μέσο όρο του 20^{ου} αιώνα κατά 0,82 βαθμούς Κελσίου,

δείχνοντας πως το 2015 έχει σαφή τάση να σπάσει το αρνητικό ρεκόρ του 2014. **Πηγή: econews.gr**



Στους 42 εκ. τόνους τα ηλεκτρονικά απόβλητα

Η ποσότητα των παγκόσμιων ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών αποβλήτων έφτασε τα **41,8 εκατομμύρια τόνους το 2014** και οι αριθμοί αναμένεται να σημειώσουν άνοδο **21 τοις εκατό ως τους 50 εκατομμύρια τόνους μέχρι το 2018**, σύμφωνα με μια νέα έκθεση του ΟΗΕ.



Το 60 τοις εκατό του συνόλου των αποβλήτων για το 2014 αναλογεί σε **φούρνους μικροκυμάτων και πλυντήρια ρούχων και πιάτων, ενώ μόλις το 7 τοις εκατό αναλογεί σε κινητά τηλέφωνα, αριθμομηχανές και προσωπικούς υπολογιστές**. Λιγότερο από το ένα έκτο όλων των απορριμμάτων κατέληξε σε κατάλληλα συστήματα ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης. **Πηγή: naftemporiki.gr**

Ομπάμα: Δεν υπάρχει μεγαλύτερη απειλή από την κλιματική αλλαγή

Η κλιματική αλλαγή συνιστά τη μεγαλύτερη απειλή για τον πλανήτη μας, τόνισε ο πρόεδρος των ΗΠΑ, **Μπαράκ Ομπάμα**, απευθύνοντας έκκληση για δράση, καθώς πλησιάζει η Παγκόσμια Ημέρα της Γης (**22 Απριλίου**)

"**Ουδείς μπορεί πλέον να αρνηθεί ούτε να αγνοήσει την κλιματική αλλαγή**", υπογράμμισε σήμερα ο Αμερικανός πρόεδρος στην εβδομαδιαία ομιλία του, υπενθυμίζοντας πως το 2014 ήταν η πιο ζεστή χρονιά που έχει καταγραφεί ποτέ από το 1880, οπότε άρχισαν να τηρούνται αρχεία με τις θερμοκρασίες.

Οι ΗΠΑ, δεύτερη -μετά την Κίνα- χώρα με τις μεγαλύτερες εκπομπές αερίων που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου, έχουν δεσμευθεί να μειώσουν αυτές τις εκπομπές τους κατά 26% - 28% έως το 2025, σε σχέση με το 2005.

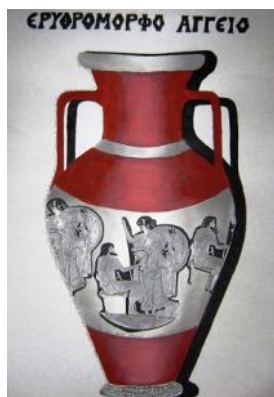
"**Δεν έχουμε παρά μόνο έναν πλανήτη. Έπειτα από χρόνια, θέλω να μπορώ να κοιτάξω τα παιδιά μας και τα εγγόνια μας στα μάτια και να τους πω ότι κάναμε ό,τι μας ήταν δυνατό για να τον προστατεύσουμε**", είπε ο Ομπάμα.

Ο Αμερικανός πρόεδρος, ο οποίος έχει θέσει τον αγώνα εναντίον της κλιματικής αλλαγής μεταξύ των προτεραιοτήτων του, ελπίζει ότι θα επιτευχθεί μια παγκόσμια συμφωνία για το κλίμα τον Δεκέμβριο στο Παρίσι, έξι χρόνια μετά την ηχηρή αποτυχία της συνόδου κορυφής της Κοπεγχάγης στην οποία είχε συμμετάσχει. **Πηγή: naftemporiki.gr**



Το σχολείο μας

ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΑΓΓΕΙΑ –Η ΠΡΩΤΗ ΑΡΧΑΙΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ



Παρουσίαση μέρους εργασίας των μαθητών της Β' τάξης (τμήματα Β1,Β2,Β3 Β5), Ζωγραφική και κολλάζ των μαθητών σε έργα διαστάσεων 50 X 70 .

Προηγουμένως οι μαθητές ασχολήθηκαν ιστορικά και θεωρητικά πάνω στο αντικείμενο, στη συνέχεια σχεδίασαν έργα με μολύβι σε επιφάνεια χαρτιού διάφορες αναπαραστάσεις, έπλασαν με πηλό δικά τους αγγεία, έγραψαν και συζήτησαν τη προσωπική τους άποψη καθώς και την εμπειρία τους πάνω στην εργασία που κάναμε.



Περισσότερες εικόνες από τις εργασίες των μαθητών στο επίσημο site της εφημερίδας μας : carpediem4gl.esy.es

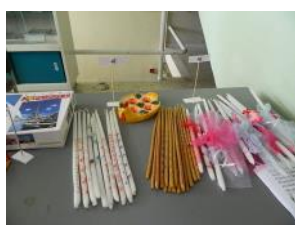
και στη διεύθυνση: <http://www.carpediem4gl.esy.es/index.php/en/2015-01-02-16-38-46/2015-01-03-23-07-17/2015-01-21-20-44-48/2015-02-05-11-34-45/305-zograrrx.html>

Υπεύθυνη εργαστηρίου η καθηγήτρια των καλλιτεχνικών του 4ου Γυμνασίου



Αγώνες στίβου Απρίλιος 2015

Με μεγάλη επιτυχία το Bazaar του σχολείου μας



Με αρκετή μεγάλη επιτυχία στις 2 και 3 Απριλίου ο Σύλλογος Γονέων & κηδεμόνων σε συνεργασία με το 15 μελές μαθητικό συμβούλιο των μαθητών διοργάνωσαν στο χώρο του σχολείου μας (4ο Γυμνάσιο Λαμίας) Ανοιξιάτικο - Πασχαλινό Bazaar.

Τα προϊόντα που πωλούνται (σε αρκετά προσιτές τιμές) είναι προσφορά των μαθητών του σχολείου (βιβλία - επιτραπέζια παιχνίδια, Dvd κ.α), καθώς επίσης και κατασκευές από τους μαθητές. Από το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων πωλήθηκαν βιολογικά προϊόντα από λάδι, ελιές και γλυκά του κουταλιού.



Άριστη μπορεί να χαρακτηριστεί η συμμετοχή των μαθητών μας στο Σχολικό Πρωτάθλημα Κλασικού Αθλητισμού που διοργανώθηκε την 01 Απριλίου στο στάδιο της πόλης μας . Οι αθλητές και αθλήτριες του σχολείου μας πέτυχαν αξιομνημόνευτες επιδόσεις και η συμμετοχή τους κρίνεται

πάρα πολύ ικανοποιητική.

Για την ιστορία να αναφέρουμε ότι η μαθήτρια **Τριανταφύλλου Ε.** πέτυχε στη σφαιροβολία να ρίξει τη σφαίρα στα **10.55 εκ.** και κατέλαβε την πρώτη θέση.

Επίσης, πρωτιά κατέλαβαν και οι μαθητές **Κούτρας Γ. στα 600μ.** με χρόνο **1.35.93** και η μαθήτρια **Μπλίκια Μ. στο ύψος 1.34 εκ.**

Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες μαθητές **Κωστοπούλου Ερ. Βάρσος Μ. και Αλεξόπουλος Γ.** συμμετείχαν στους αγώνες με αρκετά αξιόλογη εμφάνιση. Συγχαρητήρια σε όλους τους συμμετέχοντες και να συνεχίσουν την καλή δουλειά που κάνουν με τους προπονητές τους.



Διαθεματική προσέγγιση του αερόστατου



Οι συνάδελφοι καθηγητές, **κ. Κοτρογιάννης, κ. Βαλατσός και η κ. Ρήγα** συνεργάστηκαν και πέτυχαν τη **διαθεματική προσέγγιση του αερόστατου.**

Με τη διαθεματικότητα η γνώση αντιμετωπίζεται ως ενιαία ολότητα και όχι αποσπασματικά και ταυτόχρονα συνδέεται με την ίδια τη ζωή.

Σε μια διαθεματική προσέγγιση ένα θέμα μελετάται πολύπλευρα με τη συμβολή πολλών επιστημών, αλλά παράλληλα εξετάζεται και από τη σκοπιά της πραγματικής ζωής, πώς δηλαδή η κάθε γνώση μπορεί να αξιοποιηθεί πρακτικά στη ζωή.

Μέσα από το σχεδιασμό και την υλοποίηση διαθεματικών προσεγγίσεων και εργασιών όπως έκαναν οι συνάδελφοι καθηγητές, οι μαθητές είναι πλέον σε θέση να συλλάβουν την συνολική εικόνα της πραγματικότητας, χωρίς την ύπαρξη διαχωριστικών γραμμών μεταξύ των επιμέρους μαθημάτων.

Οι στόχοι για αυτό το project ήταν:

1. Η κατανόηση και αντιμετώπιση ενός θέματος.

2. Η αναζήτηση και επιλογή της απαιτούμενης για την αντιμετώπιση του θέματος γνώσης.

3. Η διαμόρφωση μιας συνολικής και συγκροτημένης εικόνας για το υπό εξέταση θέμα.

4. Η ομαδοσυνεργατική δράση.

5. Η αξιολόγηση των πηγών άντλησης πληροφοριών.

6. Η σύνθεση πληροφοριών στο πλαίσιο εκπόνησης εργασίας.

7. Η καλλιέργεια δημοκρατικών διαδικασιών.

8. Η ενεργός συμμετοχή στη διαδικασία της μάθησης.

9. Η συνεργασία εκπαιδευτικού και εκπαιδευόμενου.

Ολόκληρο το άρθρο καθώς και πλούσιο φωτογραφικό ρεπορτάζ και βίντεο θα διαβάσετε και θα δείτε στο επίσημο site της εφημερίδας μας carpediem4gl.esy.es και στη διεύθυνση: <http://www.carpediem4gl.esy.es/index.php/en/2015-01-02-14-43-08/2015-01-02-14-47-14/300-diataer.html>



Το σχολείο μας

Ομιλία του παλιού μας μαθητή και Ολυμπιονίκη

Πραγματοποιήθηκε την 01 Απριλίου εκδήλωση στο σχολείο μας στα πλαίσια του Κοινωνικού



Σχολείου με θέμα «Ο δρόμος προς την Ολυμπιάδα». Ομιλητής ήταν ο παλιός μαθητής του σχολείου μας, αξιωματικός του Ελληνικού Στρατού, και Ολυμπιονίκης της Κολύμβησης κ. Αντωνόπουλος Απόστολος.

Στη διάρκεια της ομιλίας του αναφέρθηκε στις επιλογές που έκανε προκειμένου να φτάσει στο υψηλό βάθρο να αγωνιστεί σε μια Ολυμπιάδα. Ο συνδυασμός της σωστής διατροφής, του ταλέντου, της εξαντλητικής προπόνησης, αλλά κυρίως της πειθαρχίας στο



στόχο ήταν τα κεντρικότερα σημεία της ομιλίας του. Ο συνάδελφος καθηγητής κ. Κουμπούρας που πήρε το λόγο στο τέλος επεσήμανε τον σημαντικό ρόλο της συνεχούς προσπάθειας



για την επίτευξη των στόχων των μαθητών. Στο τέλος, οι μαθητές και οι συνάδελφοι καθηγητές συζήτησαν και έλυσαν τις απορίες που τους είχαν δημιουργηθεί.

Τον παλιό μας μαθητή προλόγισε η Υποδιευθύντρια του σχολείου μας κ. Αντωνολουκά Χρυσούλα και αποφώνησε ο Διευθυντής κ. Πάλλας Δήμος. Περισσότερες φωτογραφίες στο επίσημο site της εφημερίδας μας : carpediem4gl.esy.es και στη διεύθυνση: <http://www.carpediem4gl.esy.es/index.php/en/2015-01-02-14-43-08/2015-01-02-14-46-23/301-olldr.html> αλλά και στο Facebook στη σελίδα Carpediem4gl



Τοποθέτηση πλαστικού τάπητα στα γραφεία καθηγητών

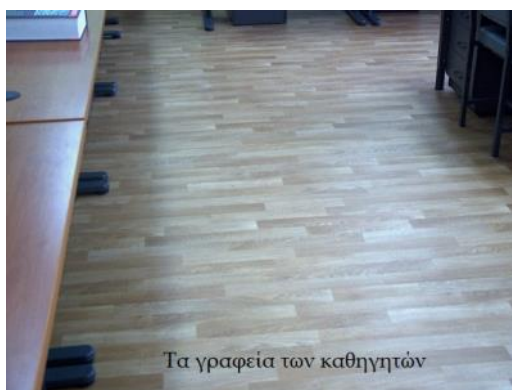


Μετά από ταχύτατες ενέργειες του διευθυντή μας του κ. Πάλλα και με την συνεργασία των κ. Πιλάτου, κ. Κουμπούρα, κ. Καλαμάρα και κ. Λαδά, τοποθετήθηκε μέσα στις γιορτές στα γραφεία των καθηγητών, της Γραμματείας και της κ. Υποδιευθύντριας και στο γραφείο του κ. Διευθυντή ένας ολοκαίνουργιος πλαστικός τάπητας.



Το πλαστικό δάπεδο είναι κατάλληλο τόσο για οικιακούς όσο και για επαγγελματικούς χώρους. Ενώ είναι επίσης αντιστατικό και βραδύκαυστο.

Η τοποθέτηση έγινε όπως βλέπετε και στις φωτογραφίες από τους προαναφερθέντες καθηγητές που με προσωπικό μεράκι και με θυσία προσωπικού χρόνου από τις διακοπές του Πάσχα, ήρθαν και το τοποθέτησαν. Περισσότερες φωτογραφίες στο επίσημο site της εφημερίδας μας : [carpediem4gl.esy.es](http://www.carpediem4gl.esy.es) και στη διεύθυνση: <http://www.carpediem4gl.esy.es/index.php/en/2015-01-02-14-43-08/2015-01-02-14-47-14/307-dapedo.html> αλλά και στο Facebook στη σελίδα Carpediem4gl



Τα γραφεία των καθηγητών

Υπαίθριο Σκάκι απέκτησε το σχολείο μας

Να ευχαριστήσουμε θερμά το σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του Γυμνασίου μας που με τις εισφορές των μελών



του πραγματοποιήθηκε ένα όνειρο που είχαμε για



το σχολείο μας την φετινή χρονιά: Την κατασκευή ενός υπαίθριου σκακιού. Παράλληλα ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων προχώρησε

σε και στην αγορά των μεγάλων πιονιών καθώς και στην αγορά μιας επιδαπέδιας σκακιέρας που σε σύντομο χρονικό διάστημα θα μετατρέψουν την είσοδο του σχολείου μας σε Σκακιστικό τερνέ.

Τον ευχαριστούμε θερμά.

10 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ - ΥΓΕΙΑ

Η Μεσογειακή διατροφή εκτός από υγιεινή είναι και λιγότερο ρυπογόνος



Τα οφέλη υγείας από τη μεσογειακή διατροφή είναι καταγεγραμμένα εδώ και καιρό, ωστόσο μία νέα έρευνα Ισπανών επιστημόνων αποκαλύπτει πως η γνωστή μας διαίτα αφήνει αισθητά μικρότερο αποτύπωμα άνθρακα σε σχέση με τις αντίστοιχες στον υπόλοιπο δυτικό κόσμο.

Η έρευνα του Πανεπιστημίου της Ουέλβα στην Ισπανία ανέλυσε τα αποτυπώματα άνθρακα της καθημερινής διατροφής στην Ισπανία και τη συνέκρινε με αυτές στη Βρετανία, τις Ηνωμένες Πολιτείες και άλλες αγγλόφωνες χώρες.

Ένα αποτύπωμα άνθρακα εκφράζει την ποσότητα ισοδύναμου διοξειδίου του άνθρακα που προκαλεί την υπερθέρμανση του πλανήτη. Εκτός από το διοξείδιο του άνθρακα, διάφοροι άλλοι αέριοι ρύποι συμβάλλουν στην αλλαγή του κλίματος, όπως το μεθάνιο. Κάθε ένας από αυτούς χαρακτηρίζεται από ένα δυναμικό υπερθέρμανσης που μπορεί να εκφραστεί σε μονάδες διοξειδίου του άνθρακα

«Η κλιματική αλλαγή αποτελεί μία διεθνή προτεραιότητα που πρέπει να αντιμετωπιστεί από κάθε άποψη, ακόμα και το οικογενειακό περιβάλλον και την καθημερινή μας διαίτα», δήλωσε η **Ροζάριο Βιδάλ**, επικεφαλής της μελέτης.

Οι ερευνητές συνέλεξαν δεδομένα από 448 μεσημεριανά γεύματα και 448 δείπνα στο νοσοκομείο **Χουάν Ραμόν Χιμένεθ** στην Ουέλβα καθ' όλη τη διάρκεια ενός έτους, με θερμιδική αξία 2.000 θερμίδων. Σύμφωνα με τη Βιδάλ τα γεύματα αρκούν για να γίνει ικανοποιητική αναγωγή, καθώς περιλαμβάνουν παραδοσιακά πιάτα που συναντώνται σε κάθε σχολείο, εστιατόριο ή ισπανικό νοικοκυριό.

Η έρευνα έδειξε πως το μέσο ημερήσιο αποτύπωμα άνθρακα ήταν 5 κιλά ισοδύναμου διοξειδίου του άνθρακα (CO₂e), ενώ οι αντίστοιχες τιμές για τις ΗΠΑ και το Ηνωμένο Βασίλειο ήταν 8,8 και 7,4 CO₂e, για την ίδια θερμιδική αξία.

«Οι διαφορές μεταξύ της μέσης αξίας της μεσογειακής διατροφής και των αγγλόφωνων χωρών οφείλεται στη χαμηλότερη κατανάλωση βοδινού στην Ισπανία, το οποίο έχει μεγαλύτερο αποτύπωμα άνθρακα, και στην κατανάλωση περισσότερων λαχανικών και φρούτων, τα οποία έχουν χαμηλότερο αποτύπωμα του άνθρακα», δήλωσε η Βιδάλ. **«Ως εκ τούτου, εκτός από πιο υγιεινή, η διατροφή μας είναι και πιο οικολογική»**. Πηγή: naftemporiki.gr

Αυξημένος κίνδυνος καρκίνου του μαστού για τις έφηβες που πίνουν

Οι γυναίκες που πίνουν ένα ποτό την ημέρα κατά την εφηβεία και μέχρι να αποκτήσουν το πρώτο τους παιδί, μπορεί να αυξάνουν κατά το ένα τρίτο τις πιθανότητες που έχουν να εκδηλώσουν καρκίνο του μαστού, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.



Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι ακόμα και μια μικρή ποσότητα αλκοόλ νωρίς στη ζωή, ασκεί αρνητικές επιδράσεις στους ιστούς των μαστών. Επιστημονες από την **Ιατρική**

Σχολή του Πανεπιστημίου της Ουάσινγκτον, στο Σαιντ Λούις, πραγματοποίησαν τη μελέτη με **116.671 γυναίκες, ηλικίας 25-44 ετών**, οι οποίες ανέφεραν πόσο συχνά και τι έπιναν από τα **15 έως τα 30 τους χρόνια**. Ανέφεραν επίσης την ηλικία της πρώτης εμμήνου ρύσεως και, όσες ήταν μητέρες, σε ποια ηλικία απέκτησαν το πρώτο τους παιδί, δεδομένου ότι η τεκνοποίηση είναι γνωστό ότι δρα προστατευτικά στον καρκίνο του μαστού. Πηγή: medinfo.gr

Εθισμένοι στο Internet οι νέοι μας

Σύμφωνα με την **«Πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων μαθητών»** η οποία διεξάγεται στο πλαίσιο του διεθνούς προγράμματος **«Health Behaviour in School-Aged Children»**, υπό την αιγίδα του **Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας**, η μεγάλη πλειονότητα των εφήβων στην Ελλάδα περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους μπροστά σε συσκευές με οθόνη, ενώ αρκετοί ασχολούνται και με τον τζόγο.

Πιο συγκεκριμένα, περισσότεροι από τους μισούς εφήβους ηλικίας **11 έως 15 ετών** ανέφεραν ότι **βρίσκονται μπροστά σε κάποια οθόνη τουλάχιστον 5 ώρες την ημέρα εβδομαδιαίως, ενώ τα Σαββατοκύριακα ο χρόνος αυτός αυξάνεται σε 8 ώρες την ημέρα**. Ένας στους **7 εφήβους εμφανίζει συμπτώματα εξάρτησης από τη χρήση του Ίντερνετ**. Διαχρονικά από το 2010 στο 2014, ο χρόνος απασχόλησης των εφήβων μπροστά στην οθόνη δεν φαίνεται να μεταβάλλεται σημαντικά, ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, ο χρόνος που αφιερώνεται στο διαδίκτυο και τα βιντεοπαιχνίδια τείνει να «αντικαθιστά» τον χρόνο παρακολούθησης τηλεόρασης και βίντεο. Ανάλογα ευρήματα αναφέρονται και από μια άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2012 στη χώρα μας όπου το 12,7% των εφήβων διαπιστώθηκε ότι κάνει προβληματική χρήση του Ίντερνετ.

Αναφορικά με τον τζόγο, σχεδόν **οι μισοί 15χρονοι έφηβοι ανέφεραν ότι έχουν στοιχηματίσει χρήματα τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους** ενώ ένα σημαντικό ποσοστό (**13,8%**) έχουν στοιχηματίσει περισσότερες από **20 φορές**. Επιπλέον, τα ευρήματα δείχνουν ότι ένα στα 8 αγόρια βρίσκεται σε κίνδυνο προβληματικής ενασχόλησης με τον τζόγο ενώ χαμηλότερο, αλλά αξιοπροσοχής, ποσοστό (**4,2%**) έχουν ήδη προβληματική ενασχόληση. Πηγή: naftemporiki.gr



Τροφές για την αποτοξίνωση από τον οβελία

Η αποτοξίνωση παρότι είναι μια λέξη που φοβίζει πολύ κόσμο, στην πραγματικότητα είναι μια απολύτως φυσιολογική διαδικασία.

Γίνεται από τον ίδιο μας τον οργανισμό, ο οποίος έχει τη δυνατότητα μέσω του λεμφικού συστήματος, της διούρησης, του ιδρώτα, της αφόδευσης, να αποβάλλει τα άχρηστα παραπροϊόντα του μεταβολισμού μας. Πολλές φορές όμως, ιδιαιτέρως μετά από υπερφόρτωση του συστήματος, όπως γίνεται για παράδειγμα μετά από γιορτές, αυτό «μπλοκάρει». Τότε λοιπόν πρέπει να βοηθήσουμε, να διευκολύνουμε τον οργανισμό μας, παρέχοντας του τα συστατικά που χρειάζεται και μειώνοντας αυτά που δεν χρειάζεται, να ενισχύσει τους φυσικούς μηχανισμούς αποτοξίνωσής του.

Ας δούμε κάποια από τα τρόφιμα και τα ροφήματα που θα βοηθήσουν σε αυτήν την προσπάθεια :

Νερό και αφεψήματα

Η πρόσληψη υγρών είναι απαραίτητη, ώστε να βοηθήσουμε τον οργανισμό μας να διώξει τις περιττές τοξίνες.

Φρέσκα φρούτα και λαχανικά

Είναι πλούσια σε νερό, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά συστατικά. Φυσική αποτοξίνωση χωρίς φρούτα και λαχανικά δεν νοείται. Προτιμείστε σπιτικές σούπες λαχανικών, για ακόμη μεγαλύτερη πρόσληψη υγρών.

Μπαχαρικά και αρωματικά

Ξύδι, λεμόνι, πιπέρι, αλλά και βασιλικός, μαϊντανός κ.λπ. ενεργοποιούν τους βιολογικούς μηχανισμούς αποτοξίνωσης, ενώ παράλληλα μας βοηθούν να περιορίσουμε το αλάτι, το οποίο ευθύνεται σε σημαντικό βαθμό για την κατακράτηση υγρών και τοξινών στο σώμα μας.

Ψάρι

Αποτελεί μια άπαχη μορφή πρωτεΐνης, που μας δίνει τη δυνατότητα να υποκαταστήσουμε την πρωτεΐνη ζωικών προϊόντων, όπως το κρέας και τα πουλερικά που έχουν αρκετές τοξίνες. Προσοχή φυσικά σε κονσέρβες και καπνιστά που περιέχουν αλάτι. Πηγή: zougla.gr





Αθλητισμός



«Χρυσός» ο Πετρούνιας στο Ευρωπαϊκό Ενόργανης



Στο ψηλότερο σκαλί του βάθρου στο αγώνισμα των κρίκων ανέβηκε ο **Λευτέρης Πετρούνιας**, στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ενόργανης γυμναστικής, που διεξάγεται στο Μονπελιέ της Γαλλίας.

Ο Έλληνας πρωταθλητής συγκέντρωσε **15,866 βαθμούς** και κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο, για πρώτη φορά στην καριέρα του, μετά το χάλκινο μετάλλιο που είχε πανηγυρίσει το 2011 στο Βερολίνο.

Δεύτερος κατετάγη ο Γάλλος Αλ Ιτ Σαίντ με και τρίτος ο Ρώσος Ντένις Αμπλιάζιν. «Το να κερδίζεις ένα χρυσό μετάλλιο σε μια τέτοια διοργάνωση, όταν στη χώρα μας υπάρχουν τόσες δυσκολίες σε αθλητικό επίπεδο αλλά και γενικότερα, είναι πολύ σημαντικό και αποκτά ξεχωριστή αξία. Είναι μια επιτυχία που περίμενα και για την οποία δούλευα εδώ και χρόνια.

Θέλω να αφιερώσω αυτό το μετάλλιο στην οικογένειά μου, στον προπονητή μου, Δημήτρη Ράφτη, στο γιατρό της Εθνικής ομάδας, Οδυσσέα Παξινό, φυσικά στο χορηγό μου Stoiximan.gr, αλλά και σε ολόκληρη την Ελλάδα

που δοκιμάζεται. Το είπα στη Γερμανία το Μάρτιο, όταν κέρδισα το χρυσό στο Παγκόσμιο Κύπελλο του Κότμπους και το ξαναλέω τώρα», δήλωσε αμέσως μετά την «στέψη» του ο Λευτέρης Πετρούνιας. Πηγή: kathimerini.gr—tanea.gr

Πρωταθλητής 2014-2015 ο «Θρύλος»



Πρωταθλητής για την αγωνιστική σεζόν 2014-15 είναι ο Ολυμπιακός! Οι ερυθρόλευκοι εξασφάλισαν τον εφετινό τίτλο από το μεσημέρι της Κυριακής μετά την ήττα του Παναθηναϊκού στην Κομοτηνή από τον Πανθηρακικό.

Από την στιγμή που οι πράσινοι δεν μπόρεσαν να πάρουν τη νίκη, η διαφορά του Ολυμπιακού από τον δεύτερο της βαθμολογίας, ΠΑΟΚ είναι στους δέκα βαθμούς.

Διαφορά, η οποία δεν μπορεί να «καλυφθεί» στις εναπομείναντες τρεις αγωνιστικές της κανονικής διάρκειας του πρωταθλήματος.

«Χάλκινος» ο Μάρας στο Μονπελιέ

Επέστρεψε και πάλι στο βάθρο ο **Βλάσης Μάρας!** Στο Μονπελιέ,



όπου το 2012 είχε κατακτήσει το

χάλκινο μετάλλιο, ανέβηκε και πάλι στο βάθρο, ξανά στο ίδιο σκαλοπάτι. Πηγή: lamiareport.gr

Ο «Θρύλος» στο Final-4 της Μαδρίτης

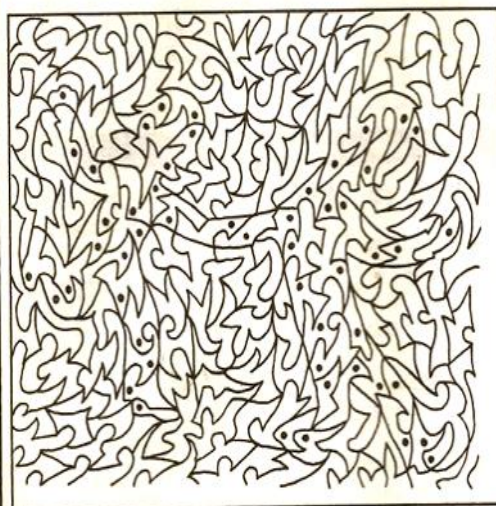


Το παρών θα δώσει ο Ολυμπιακός στο **Final—4 της Μαδρίτης**. Μετά από ένα ανεπανάληπτο τέταρτο τελικό ο **Ολυμπιακός επικράτησε της Μπαρτσελόνας με 71-68**. Το παιχνίδι κρίθηκε στο τελευταίο δευτερόλεπτο με τρίποντη βόμβα—**buzzer beater** του «**υπαρχηγού του**» **Γιώργου Πρίντεζη**.

Ο δρόμος για την κούπα ξεκινά στις 15 Μαΐου με αντίπαλο την **ΤΣΣΚΑ Μόσχας** και εάν περάσει θα αντιμετωπίσει τον νικητή του άλλου αγώνα **Ρεάλ Μαδρίτης—Φενέρμπαχτσέ/Ούλκερ**. Καλή επιτυχία

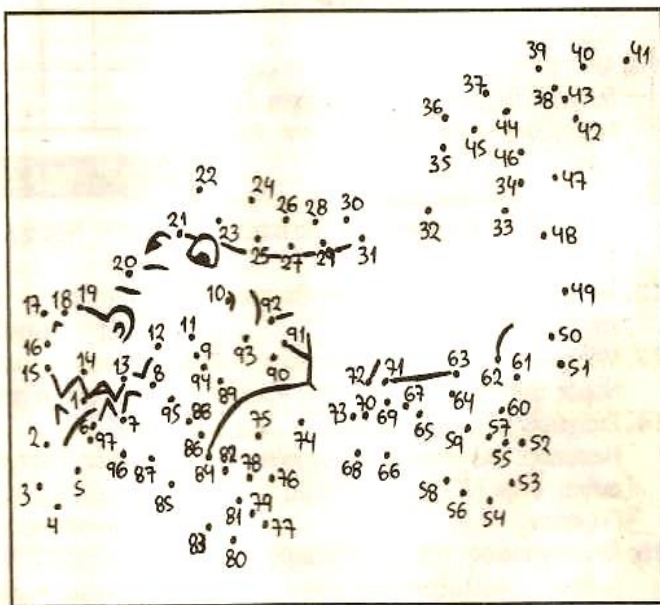
Χρήσιμα και.....αχρείαστα

Σκιαστείτε τα τμήματα που περιέχουν κουκκίδες.



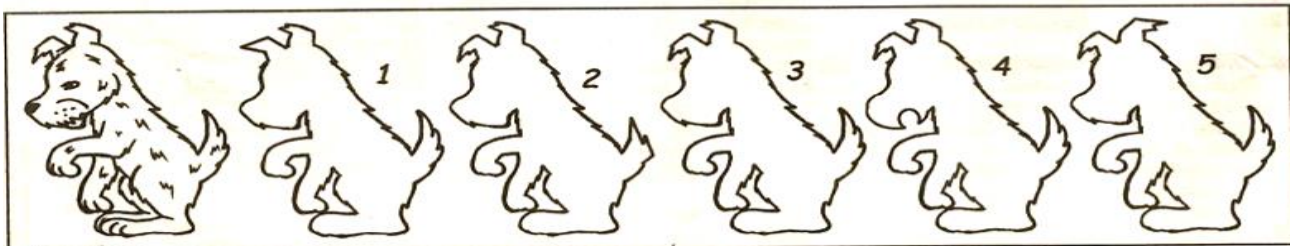
ΤΕΛΕΙΕΣ

Ενώστε τις τελείες από το 1 έως το 97.



ΤΑ ΠΕΡΙΓΡΑΦΜΑΤΑ

Ποιο περίγραμμα προέρχεται από την εικόνα:



Αχρείαστα να είναι

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας: 166 www.ekab.gr
Κέντρο Δηλητηριάσεων : 210 7793777
Άμεση Δράση Αστυνομίας : 100
Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης : 112
Πυροσβεστική Υπηρεσία: 199
Γενικό Νοσοκομείο Λαμίας: Τηλ. Κέντρο: 22313 56000
(για ραντεβού καλέστε το 1535)



Π Ο Λ Ι Τ Ι Σ Μ Ο Σ

Οι Χαϊνήδες έρχονται στη Χώρα την Πρω-

ΧΑΪΝΗΔΕΣ

Πόλιν να τραπάν:
Κόιν/Ανακό
Δ'Αποκόλιες
Δ'Σοφικέτες
Καδών Έσες
Μακί Κοή
/Ασπρ/Μαύρικες
Νάικτες/Μήτες
Πάραμπε/Μίγες

Παρασκευή 1η Μαΐου 2015
τόπος εκχών Χώρα, Λαμία Υπάτης
τηλ 2231051075

τομαγιά

Μια βραδιά με μουσικές από την Κρήτη, την Ανατολική Μεσόγειο και τα Βαλκάνια παντρεμένες μοναδικά με τη τζαζ και τη ροκ. Με αφορμή την κυκλοφορία του δίσκου «Πέρα Από Τα Σύνορα» (Ψαραντώνης, Χαϊνήδες, Mode Plagal), οι Χαϊνήδες παρουσιάζουν μια παράσταση που φιλοδοξεί να παντρέψει φαινομενικά ετερόκλητα στοιχεία: Ηχοχρώματα από την Κρήτη, την Ανατολική Μεσόγειο, τα Βαλκάνια, τη τζαζ και τη ροκ συναντούν την ποίηση οικουμενικών στοχαστών (Μπικοντλέρ, Ρίλκε, Πούσκιν, Λόρκα, κ.α.). Πηγή: lamireport.gr

1η Γιορτή Φθιωτικού Βιβλίου από τον Όμιλο Φθιωτών Λογοτεχνών και Συγγραφέων

Ο Όμιλος Φθιωτών Λογοτεχνών και Συγγραφέων σας προσκαλεί στην "1η Γιορτή Φθιωτικού Βιβλίου" από τη Δευτέρα 20 Απριλίου έως τις 10 Μαΐου στην αίθουσα "Αρχαίας Αγοράς" της Δημοτικής Πινακοθήκης Λαμίας "Αλέκος Κοντόπουλος". Γνωριμία με τους λογοτέχνες & συγγραφείς του Ομίλου μας. Παρουσιάσεις μελών - Έκθεση βιβλίου μελών & περιοδικού «Φθιωτικός Λόγος». Πηγή: lamireport.gr



Το Φεστιβάλ ταινιών μικρού μήκους της Δράμας ταξιδεύει ... στη Λαμία

Το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ. Ρούμελης σε συνεργασία με το Υπουργείο Πολιτισμού και το Δήμο Δράμας θα φιλοξενήσει στην αίθουσα του Δημοτικού Θεάτρου Λαμίας, το 37ο Φεστιβάλ Ελληνικών Ταινιών Μικρού Μήκους Δράμας. Εδώ και 20 πλέον χρόνια, οι βραβευμένες και διακριθείσες

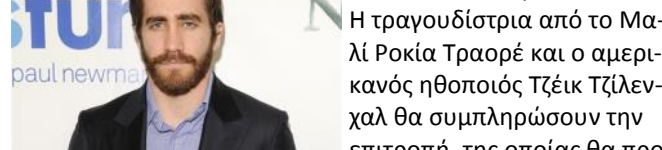


ταινίες του ετήσιου Φεστιβάλ Ελληνικών Ταινιών Μικρού Μήκους Δράμας, εντάσσονται σ' ένα «μακρύ ταξίδι» επαφής με το κινηματογραφόφιλο κοινό, που κάθε χρόνο αποδεικνύει το ολοένα και μεγαλύτερο ενδιαφέρον του για το «μικρό». Η Γερμανία, η Αίγυπτος, η Κύπρος, η Σερβία, η Ιταλία, η Αθήνα, η Θεσσαλονίκη καθώς και 80 πόλεις της ελληνικής περιφέρειας έχουν αποτελέσει σταθμούς, λιμάνια και προορισμούς του ταξιδιού του Φεστιβάλ Δράμας. Στην πόλη μας θα προβληθούν οι ταινίες του Φεστιβάλ Ταινιών Μικρού Μήκους Δράμας, στο Δημοτικό Θέατρο Λαμίας, στις 27 & 28 Απριλίου. Ώρα έναρξης προβολών 20:00 με είσοδο ελεύθερη. Πηγή: lamireport.gr

Τα μέλη της κριτικής επιτροπής του 68ου Φεστιβάλ των Κανών

Ο канаδός κινηματογραφιστής Ξαβιέ Ντολάν, η βρετανίδα ηθοποιός Σιένα Μίλερ, ο μεξικανός σκηνοθέτης Γκιγιέρμο ντελ Τόρο, η γαλλίδα ηθοποιός Σοφί Μαρσό, η ισπανίδα ηθοποιός Ρόσι ντε Πάλμα θα είναι τα μέλη της κριτικής επιτροπής του 68ου Φεστιβάλ των Κανών.

Το Φεστιβάλ θα διεξαχθεί το διάστημα μεταξύ 13 και 24 Μαΐου, σύμφωνα με δελτίο Τύπου που εκδόθηκε.



Η τραγουδίστρια από το Μαλί Ροκία Τραορέ και ο αμερικανός ηθοποιός Τζέικ Τζίλενχαλ θα συμπληρώσουν την επιτροπή, της οποίας θα προεδρεύσουν οι αμερικανοί κινηματογραφιστές Τζόελ και Ίθαν Κοέν, που έχουν τιμηθεί με τον Χρυσό Φοίνικα το 1991. Πηγή: in.gr

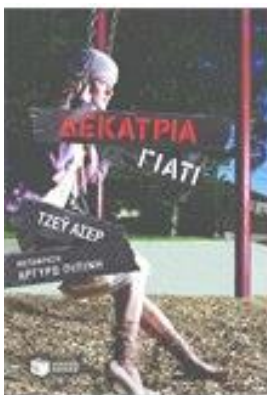
Η ιδέα μιας κινηματογραφικής «συνεύρεσης» του Batman και του Superman είναι, αν μη τι άλλο, γοητευτική - τουλάχιστον για τους αμέτρητους θαυμαστές των δύο «χάρτινων» σούπερ ηρώων της DC Comics. Τι θα μπορούσε να επιφέρει μια συνεργασία του πολυεκατομμυριούχου Μπρους Γουέιν που «μεταμφιέζεται» σε Ανθρωπο Νυχτερίδα προκειμένου να υπερ-



ρασπιστεί τη Δικαιοσύνη και του δημοσιογράφου Κλαρκ Κεντ που στην πραγματικότητα είναι ένας υπεράνθρωπος από άλλον πλανήτη ο οποίος σώζει τη Γη πετώντας; Ο Ζακ Σνάνιντερ, σκηνοθέτης των «300» και του «Ανθρώπου από ασάλι», τελευταίας ως σήμερα περιπέτειας του Superman, ανέλαβε το παραπάνω φιλόδοξο σχέδιο, ίσως το πιο υπερηρώων της DC Comics: την κινηματογραφική συ-

νάντηση των Batman και Superman, των πιο γνωστών και πιο δημοφιλών σούπερ ηρώων στην ιστορία των κόμικς. Η ταινία τιτλοφορείται «Batman v Superman: Η Αυγή της Δικαιοσύνης» («Batman v Superman: Dawn of Justice»). Ο Χένρι Καβίλ που υποδύθηκε τον Superman στην προηγούμενη ταινία του Σνάνιντερ φορά για δεύτερη φορά τη στολή του υπερήρωα, ενώ στον ρόλο του Batman δεν θα βρούμε τον Κρίστιαν Μπέιλ των ταινιών του Κρίστοφερ Νόλαν αλλά τον Μπεν Αφλεκ. Πηγή: tovima.gr

Βιβλιοπαρουσίαση



«Δεκατρία γιατί»

Εκδότης : ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ
Συγγραφέας : Άσπερ Τζέυ
Μεταφραστής : Πιπίνη Αργυρώ

Δε γίνεται να πατήσεις Stop στο μέλλον. Δε γίνεται να ξαναπαίξεις το παρελθόν. Ο μόνος τρόπος για να μάθεις το μυστικό είναι να πατήσεις το Play. Μια μέρα ο Κλέυ βρίσκει στη βεράντα του σπιτιού του ένα πακέτο με το όνομά του. Όταν το ανοίγει, ανακαλύπτει επτά κασέτες που έχουν ηχογραφηθεί από τη Χάννα, πρώην συμμαθήτρια και κρυφό του έρωτα. Αυτά συμβαίνουν δυο βδομάδες αφού η Χάννα έχει δώσει τέλος στη ζωή της.

Ο Κλέυ βάζει την πρώτη κασέτα να παίξει. Η φωνή της Χάννα τού ανακοινώνει ότι είναι κι εκείνος ένας από τους δεκατρείς λόγους που την οδήγησαν στην οριστική της απόφαση. Κι αν είχε το κουράγιο ν' ακούσει τις κασέτες, θα μάθαινε το γιατί. Ο Κλέυ περνάει τη μέρα του διασχίζοντας τους δρόμους της πόλης με οδηγό τη Χάννα. Γίνεται μάρτυρας του πόνου της και μαθαίνει ότι, κάποιες φορές, ακόμα και το παραμικρό γεγονός μπορεί να επηρεάσει τη ζωή μας – θετικά ή αρνητικά.

Τιμή: 10.96€