

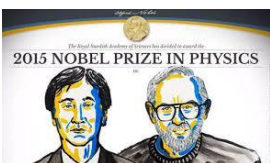
Μαιμακτηριών (30 ημέρες) 18 Οκτωβρίου - 16 Νοεμβρίου.

Από τη γιορτή Μαιμακτηρία που γινόταν προς τιμή του Δία, επειδή τον θεωρούσαν θεό των θυελλών (μαίμαξ = θυελλώδης). Το μήνα αυτό γίνονταν στην Αθήνα και τα Πομπαία.

Ξεκινάει η διάθεση του πετρελαίου θέρμανσης σελ. 2



Σε Ιάπωνα και Καναδό το Νόμπελ Φυσικής 2015 σελ. 3



Το Apple car είναι έτοιμο σελ. 4



Η κρίση παχαίνει τα παιδιά μας σελ. 5



Δραστηριότητες του σχολείου μας σελ. 6-7-8



Carpediem
 Άδραξε τη μέρα
 Μηνιαία εφημερίδα του 4ου Γυμνασίου Λαμίας
 www.carpediem4gl.esy.es
 Διεύθυνση: Παλαμά & Παρδάλη 6 Τ.Κ. 35100 e-mail εφημερίδας: carpediem4gl@yahoo.gr Τηλ. 2231024430 Fax. 22310 24505

Εκεί που ανοίγει ένα σχολείο, κλείνει μια φυλακή.
 Βίκτωρ Ουγκώ, 1802-1885, Γάλλος συγγραφέας

Τα καλύτερα έρχονται



για το σχολείο μας καθώς ήδη με την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς οι μαθητές βρήκαν το χώρο που τους επιτρέπει και τους ενθαρρύνει να μάθουν υπό την καθοδήγηση των καθηγητών τους.

Ο σχεδιασμός για την νέα σχολική χρονιά ακολουθήθηκε κατά γράμμα και έτσι όλα πλέον

βαδίζουν πάνω στις κατευθυντήριες γραμμές που έθεσε ο Σύλλογος των καθηγητών σε συνεργασία με τη Διεύθυνση του Σχολείου.

Τα κενά καλύφθηκαν και πλέον ήδη άρχισαν να υλοποιούνται και οι Βιωματικές δράσεις.

Οι μαθητές επιτέλους βρήκαν

τους ανθρώπους με τους οποίους μπορούν να συνεργαστούν και να εξελίσσουν την προσωπικότητά τους μέσα από την πληθώρα των δραστηριοτήτων που μπορούν να κάνουν στο σχολείο μας.

Γι' αυτό λέμε ότι τα καλύτερα έρχονται.



71 χρόνια από την Απελευθέρωση της Λαμίας σελ. 9



Περιβάλλον σελ. 10



Πολιτισμός σελ. 11



Αθλητισμός— Χαλάρωση— Ψυχαγωγία—Γέλιο σελ. 12

	8		3	5	4	
3		4		7	9	
4	1		8			2
	4	3	5	2		6
5						8
	6	3	9	4	1	
1		8			2	7
		5	6	3		4
2	9		7	8		

Νέα Τοπικά - Ελλάδα - Κόσμος

Πρεμιέρα για το πετρέλαιο θέρμανσης, σε χαμηλότερη τιμή από πέρυσι

Από 84-88 λεπτά το λίτρο διαμορφώνονται οι τιμές του πετρελαίου θέρμανσης σήμερα, πρώτη ημέρα διάθεσής του στην αγορά. Είναι δηλαδή σημαντικά φθηνότερο σε σύγκριση με την περυσινή χειμερινή περίοδο που ξεκίνησε πάνω και από το 1 ευρώ το λίτρο, μείωση που οφείλεται στην αποκλιμάκωση των διεθνών τιμών των καυσίμων στο μεσοδιάστημα.



Το πετρέλαιο επιβαρύνεται με τον ίδιο συντελεστή Ειδικού Φόρου Κατανάλωσης (ΕΦΚ) που ίσχυε πέρυσι, δηλαδή 23 λεπτά ανά λίτρο.

Η ζήτηση όπως αναφέρουν παράγοντες της αγοράς στο ΑΠΕ είναι ακόμη περιορισμένη, αφενός εξαιτίας των καλών καιρικών συνθηκών που επικρατούν σε μεγάλο μέρος της χώρας, αφετέρου λόγω της εκκρεμότητας που υπάρχει αναφορικά με το επίδομα θέρμανσης.

Η συμφωνία με τους εταίρους προβλέπει, ως γνωστόν, μείωση του κονδυλίου για το

επίδομα θέρμανσης κατά 50 % και αναμένονται οι οριστικές αποφάσεις του υπουργείου Οικονομικών ως προς τον τρόπο που θα γίνει η εξοικονόμηση της δαπάνης του προϋπολογισμού.

Σύμφωνα με τις σχετικές πληροφορίες τα σενάρια που έχουν τεθεί στο τραπέζι περιλαμβάνουν μείωση του ύψους του επιδόματος (πέρυσι ήταν 35 λεπτά ανά λίτρο για τους δικαιούχους), περιορισμό των δικαιούχων με αυστηροποίηση των εισοδηματικών και περιουσιακών κριτηρίων που ισχύουν ή μείωση του ΕΦΚ για όλους τους καταναλωτές με παράλληλη κατάργηση του επιδόματος θέρμανσης, όπως έχουν ζητήσει οι πρατηριούχοι. **Πηγή: news.gr**



Η παραλία των 151 χιλιομέτρων!

Ονομάζεται Ninety Mile Beach και βρίσκεται στη Βικτώρια της Αυστραλίας,



ενώ πρόκειται για μία από τις μεγαλύτερες "αδιάκοπες" παραλίες στον κόσμο. Η παραλία βρίσκεται στην περιοχή Gippsland στις νοτιοανατολικές ακτές της Βικτώριας και "τρέχει" για 151 χιλιόμετρα (94 μίλια). **Πηγή: zo;ugla.gr**

Δεσμώτες του ιλίγγου και του... πανικού: Η τεράστια γυάλινη γέφυρα της Κίνας



Αυτή τη γέφυρα οι περισσότεροι την περνούν μπουσουλώντας ή αγκαλιά με κάποιον άλλο για να παίρνουν θάρρος ή φωνάζοντας... Είναι η τεράστια γυάλινη γέφυρα που εδώ και λί-

γες μέρες στέκει σε ύψος **180 μέτρων πάνω από έναν ψηλό γκρεμό στην επαρχία Χιουνάν της κεντρικής Κίνας.**

Η γέφυρα **Haohan Qiao**, όπως είναι γνωστή στα κινέζικα, είναι μια από τις τελευταίες τουριστικές ατραξιόν που παρουσιάζει η Κίνα. Όλες έχουν ένα κοινό: γυάλινο πάτωμα.

Οι κατασκευαστές της τονίζουν ότι μπορεί να φαίνεται τρομακτικοί, είναι όμως απολύτως ασφαλής. Καθισχυαστικοί...

Η γέφυρα βρίσκεται στο **Εθνικό Γεωλογικό Πάρκο Σινιουζάι**. Είναι φτιαγμένη από **γυάλινα πάνελ, πάχους 24 μιλιμέτρ και 25 φορές πιο ανθεκτικού από το κανονικό γυαλί**. Επίσης να σημειωθεί ότι η γέφυρα είναι κρεμαστή!

Στη θέση της σημερινής γυάλινης γέφυρας του... ιλίγγου και του πανικού, υπήρχε εδώ και πάρα πολλά χρόνια μια ξύλινη γέφυρα.

Σύντομα στη **Χιουνάν** θα ανοίξει ακόμη μια γυάλινη γέφυρα, στην περιοχή **Ζανγκτζαγιέ Κάβιον, περίπου 300 χλμ από τη γέφυρα του Σινιουζάι**. Όταν ολοκληρωθεί, η γέφυρα του **Ζανγκτζαγιέ** θα είναι η ψηλότερη και μακρύτερη γυάλινη γέφυρα στον κόσμο με μήκος **430 μέτρα** και ύψος **300 μέτρα**.



Πηγή: news.gr

Λαμία: Διεκδικεί το βραβείο για το "καλύτερο" παράνομο παρκάρισμα

Ο οδηγός του ασημί nissan όχι μόνο πάρκαρα στο σημείο που βλέπετε σε ώρα αιχμής - γύρω στις 12:00' το μεσημέρι - αλλά έκανε και υποδείξεις τους πεζούς από που θα περάσουν.

Ήθελε να κάνει τα ψώνια του άνετα ο άνθρωπος.



Τι σημασία έχει αν οι πεζοί θα έπρεπε να κατέβουν στο δρόμο με κίνδυνο να παρασυρθούν από μηχανάκι ή αυτοκίνητο; Δικαίως λοιπόν διεκδικεί το βραβείο για το "καλύτερο" παράνομο παρκάρισμα στο κέντρο της πόλης.

Σε έναν Ιάπωνα και έναν Καναδό το Νόμπελ Φυσικής για τις εργασίες τους στα νετρίνα



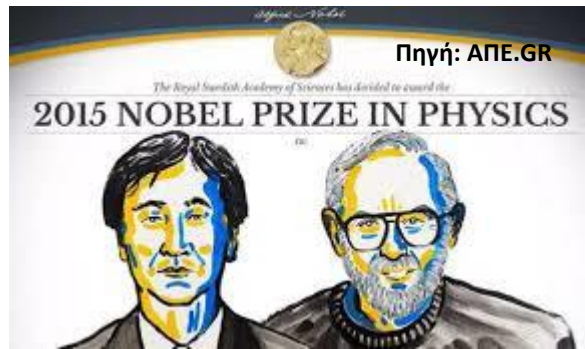
Δύο ερευνητές μοιράζονται το φετινό Νόμπελ Φυσικής για την απόδειξη ότι τα σωματίδια νετρίνα έχουν μάζα, ανακοίνωσε η επιτροπή των βραβείων στη Στοκχόλμη. Ο Ιάπωνας Τακάκι Καζίτα και ο Καναδός Άρθουρ Μακντόναλτ μοιράζονται το βραβείο και το χρηματικό έπαθλο που το συνοδεύει «για την ανακάλυψη της ταλάντωσης νετρίνων, η οποία δείχνει ότι τα νετρίνα έχουν μάζα»,

αποφάσισε η επιτροπή στο Ινστιτούτο Καρολίνσκα.

Ουσιαστικά οι δύο ερευνητές έδειξαν ότι τα νετρίνα, στοιχειώδη υποατομικά σωματίδια που διαπερνούν κατά δισεκατομμύρια τη Γη χωρίς να καταδέχονται να αλληλεπιδράσουν με την κανονική ύλη, μπορούν να αλλάζουν «ταυτότητα» και να μεταμορφώνονται από ένα είδος νετρίνου σε άλλο. Η μεταμόρφωση αυτή απαιτεί από τα νετρίνα να έχουν μάζα.

Η ανακοίνωση του Νόμπελ Φυσικής έρχεται μια μέρα μετά το Ιατρικής-Φυσιολογίας. Ακολουθούν το Νόμπελ Χημείας την Τετάρτη, Λογοτεχνίας την Πέμπτη και Οικονομικών Επιστημών τη Δευτέρα.

Η απονομή των βραβείων πραγματοποιείται κάθε χρόνο στις 10 Δεκεμβρίου σε μια πανηγυρική τελετή στη Στοκχόλμη. Εξάιρεση το Νόμπελ Ειρήνης που απονέμεται στο Όσλο.



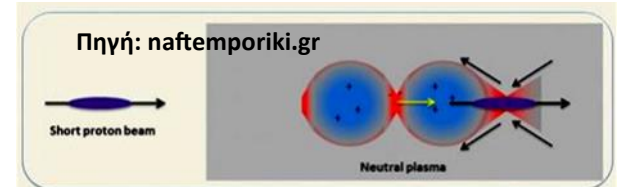
Πηγή: ΑΠΕ.ΓΡ

2015 NOBEL PRIZE IN PHYSICS

Πείραμα για έναν μικρότερο και φθηνότερο διάδοχο του επιταχυντή του CERN

Το «πράσινο φως» για την επόμενη φάση ενός πειράματος που αφήνει ελπίδες πως θα ανοίξει τον δρόμο για έναν μικρότερο και επομένως φθηνότερο «διάδοχο» του Μεγάλου Επιταχυντή Αδρονίων (LHC), έδωσε τον περασμένο μήνα το συμβούλιο του CERN.

Το πείραμα ονομάζεται AWAKE (Advanced Wakefield Experiment) και από την επόμενη χρονιά στα πλαίσιά του θα δοκιμασθεί μία μέθοδος



για την επιτάχυνση σωματιδίων σε ακόμη μεγαλύτερες ενέργειες από ό,τι ο LHC.

Αν ολοκληρωθεί με επιτυχία, θα ανοίξει τον δρόμο για ακόμη πιο ισχυρές διατάξεις από τον Μεγάλο Επιταχυντή Αδρονίων, οι οποίες δεν θα έχουν υπέρογκο κόστος κατασκευής.

Ψηφιακή επανάσταση στην Αθήνα από τις 20 Οκτωβρίου— 10 Ιανουαρίου

Από το Pac-Man, το Super Mario και το Tetris μέχρι το «Gravity» και το «Inception», από την Björk μέχρι τον will.i.am των Black Eyed Peas, από τον Στιβ Τζομπς και τον Στιβ Βόζνιακ μέχρι την Επαυξημένη Πραγματικότητα και τη βιομηχανική επανάσταση του 3D printing, η πρωτοποριακή έκθεση «Digital Revolution» («Ψηφιακή Επανάσταση») παρουσιάζει την επίδραση της ψηφιακής τεχνολογίας στην εξέλιξη των Τεχνών, του ντιζάιν, της μουσικής, της μόδας, του κινηματογράφου και των videogames.

Μετά το Κέντρο Τεχνών Barbican του Λονδίνου και το Μουσείο Tekniska της Στοκχόλμης, η Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών του Ιδρύματος Ωνάση φιλοξενεί από τις 20 Οκτωβρίου έως τις 10 Ιανουαρίου μία επαναστατική και άκρως διαδραστική έκθεση ψηφιακών τεχνών, που συνίσταται για όλη την οικογένεια.

Από την arcade εποχή του παιχνιδιού Pong και τον εθισμό με τα ζουμερά φρουτάκια επιβράβευσης του λαίμαργου Pac-Man, στα ψηφιακά εφέ του οσκαρικού sci-fi φιλμ «Gravity» του Αλφόνσο Κουαρόν ή του διαστημικού έπους «Star Wars» με τους Τζεντάι και τα φωτόσπαθα, η έκθεση «Digital Revolution» μας προσκαλεί να αποκρυπτογραφήσουμε στα σοβαρά τη σχέση μας με τον hi-tech κόσμο.



Μια έκθεση-φεστιβάλ του digital, φυσικά, δεν θα μπορούσε να μην έχει τα μάτια της στραμμένα στο μέλλον, καθώς είναι άμεσα συνυφασμένη μαζί του. Σε αυτό τον άξονα καταγράφονται οι διαδοχικές διαδρομές του ψηφιακού υπερεγώ μας με όλες τις ορατές αντανάκλασεις και τα παραφερνάλιά του: ο δημιουργικός προγραμματισμός, η DIY κουλτούρα μέσω των εξατομικευμένων παραγωγών, οι ψηφιακές κοινότητες και, τέλος, οι δημιουργικές δυνατότητες που προσφέρουν η επαυξημένη πραγματικότητα (augmented reality), η τεχνητή νοημοσύνη, οι φορέσιμες τεχνολογίες (wearable technologies) και η τρισδιάστατη εκτύπωση (3D printing).

Η έκθεση αποτελείται από 8 ενότητες («Digital Archaeology / Ψηφιακή Αρχαιολογία», «We Create / Εμείς Δημιουργούμε», «Creative Spaces / Δημιουργικοί Χώροι», «Sound and Vision / Ήχος και Εικόνα», «State of Play / Κατάσταση Παιχνιδιού», «DevArt», «Our Digital Futures / Τα Ψηφιακά μας Μέλλοντα», «Indie Games Space / Χώρος Ανεξάρτητων Βιντεοπαιχνιδιών»), στις οποίες ο επισκέπτης μπορεί να περιηγηθεί με το ίδιο εισιτήριο έως 4 ώρες.

Ωράριο λειτουργίας: Δείτε τα στο επίσημο site της Στέγης γραμμάτων και τεχνών www.sgt.gr

Ιδιοκτησία: 4ο Γυμνάσιο Λαμίας

Διευθυντής: Πάλλας Δήμος

Διευθυντής Σύνταξης: Τσιαμούρας Θωμάς

Αρθρογράφοι: Όλοι οι μαθητές και οι καθηγητές

Υπεύθυνος 2ης σελίδας: Μάνος Ευστάθιος

Υπεύθυνος 3ης σελίδας: Κοτρογιάννης Δημήτρης-Βαλατσός Γεώργιος

Υπεύθυνοι 4ης σελίδας: Αθανασίου Μάγδα

Υπεύθυνοι 5ης σελίδας: Ζωβοΐλη Ευαγγελία

Υπεύθυνος 6ης-7ης σελίδας: Όλοι οι μαθητές και οι καθηγητές

Υπεύθυνος 8ης σελίδας: Όλοι οι μαθητές και οι καθηγητές

Υπεύθυνος 10ης σελίδας: Τσιαμούρας Θωμάς

Υπεύθυνος 11ης σελίδας: Παπαλέξη Ελένη-Τσουτσικα Όλγα-Μιχαηλίδου Ρέα-Ζιώρα Λεμονιά.

Υπεύθυνος 12ης σελίδας: Αντωνολουκά Χρυσούλα-Κουμπούρας Κων/νος

Τα γραφεία μας:

Παλαμά & Παρδάλη 6 Τ.Κ. 35100 Λαμία

Τηλ. 2231024430

Fax-Τηλεομοιότητα: 2231024505

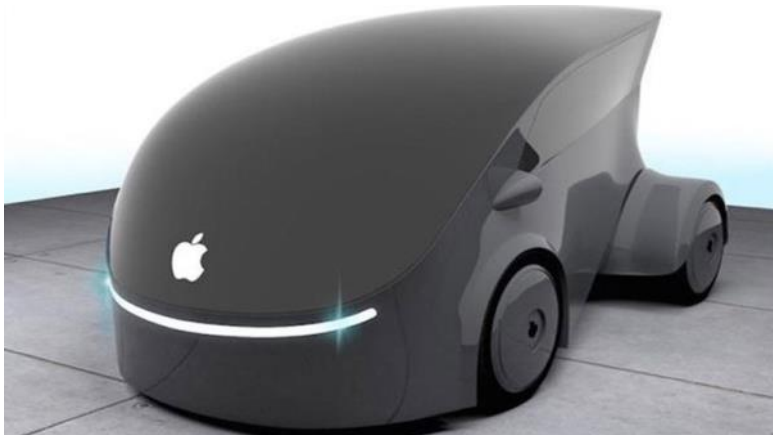
Site εφημερίδας: www.carpediem4gl@esy.es

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 συγχωρείται 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.

Apple Car: Στους δρόμους το 2019

Η **Apple** εντείνει τις προσπάθειές της πάνω στο αντικείμενο της παραγωγής ενός ηλεκτρικού αυτοκινήτου, με στόχο την έναρξη της διάθεσής του το 2019, σύμφωνα με δημοσίευμα της **Wall Street Journal**, που επικαλείται πηγές με γνώση επί του θέματος.



Όπως αναφέρεται, έχει προηγηθεί ένα έτος διερεύνησης της βιωσιμότητας ενός «**Apple Car**», περιλαμβανομένων συναντήσεων με δύο ομάδες κυβερνητικών αξιωματούχων στην Καλιφόρνια. Το εν λόγω πρόγραμμα, υπό την κωδική ονομασία **Titan**, έχει λάβει πράσινο φως για τον τριπλασιασμό της ομάδας που ασχολείται με αυτό, η οποία βρίσκεται ήδη στα 600 άτομα.

Η εταιρεία έχει προσλάβει ειδικούς πάνω στα αυτοοδηγούμενα οχήματα, αλλά οι πηγές επισημαίνουν ότι τα σχέδια της **Apple** δεν είναι το πρώτο της αυτοκίνητο να είναι αυτόνομο- αν και τέτοιες δυνατότητες εντάσσονται στον μελλοντικό σχεδιασμό.

Σύμφωνα με το δημοσίευμα, η δέσμευση αυτή υποδεικνύει πως η **Apple** σκοπεύει να παίξει σημαντικό ρόλο στον χώρο της αυτοκινητοβιομηχανίας- αν και δεν έχει διευκρινιστεί εάν θα υπάρξει συνεργασία με κάποια άλλη εταιρεία που θα αναλάβει την κατασκευή.

Σε κάθε περίπτωση, το 2019 κρίνεται φιλόδοξο ως έτος- στόχος, καθώς η ανάπτυξη και κατασκευή ενός τέτοιου οχήματος αποτελεί πολύπλοκη διαδικασία, ειδικά για μια εταιρεία που δεν έχει εμπειρία πάνω στο αντικείμενο.

Υπενθυμίζεται ότι αυτή τη στιγμή η αγορά των ηλεκτρικών αυτοκινήτων είναι αρκετά μικρή - και η πτώση των τιμών του πετρελαίου δεν δείχνει να βοηθάει τα πράγματα.

Επί της παρούσης, η **Tesla Motors** και η **Nissan Motor** πωλούν τα δημοφιλή και γνωστά ηλεκτρικά οχήματα, ωστόσο το ποσοστό τους επί του συνόλου είναι πολύ μικρό. Πιο μακροπρόθεσμα ωστόσο, αυτό αναμένεται να αλλάξει, λόγω της αυστηροποίησης των επιτρεπομένων ορίων εκπομπών παγκοσμίως. **Πηγή: naftemporiki.gr**

Κίνητρα σε εμπόρους και καταναλωτές για τη χρήση καρτών

Χτίσιμο του αφορολόγητου ορίου με βάση τις συναλλαγές που πραγματοποιεί ο φορολογούμενος με τη χρεωστική ή την πιστωτική του κάρτα, αλλά και συμμετοχή

Τη χαμηλότερη φορολογική αποδοτικότητα ΦΠΑ έχει η Ελλάδα παρά τους υψηλούς φορολογικούς συντελεστές

Συντελεστής ΦΠΑ	2011	Φορολογική αποδοτικότητα ΦΠΑ*
20	Αυστρία	0,72
21	Βέλγιο	0,64
20	Τσεχία	0,71
23	Φινλανδία	0,70
19,6	Γαλλία	0,62
19	Γερμανία	0,67
23	Ελλάδα	0,42
25	Ουγγαρία	0,60
21	Ιρλανδία	0,60
20	Ιταλία	0,51
5	Ισπανία	0,89
10	Κορέα	0,84
19	Ολλανδία	0,81
23	Πολωνία	0,50
23	Πορτογαλία	0,54
20	Σλοβενία	0,71
18	Ισπανία	0,50
25	Σουηδία	0,79
8	Ελβετία	0,79
20	Ηνωμένο Βασίλειο	0,57
18,9	Μέσος όρος των παραπάνω κρατών, εκτός Ελλάδας	0,67

*Η φορολογική αποδοτικότητα του ΦΠΑ ορίζεται ως: [(Δείκτης εσόδων από ΦΠΑ/ ίδιου τύπου Καταπόληση)/Βασικός συντελεστής ΦΠΑ]

ΠΗΓΗ: ΟΣΔΑ, ΚΕΠΕ

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

ακόμη και σε κληρώσεις ακινήτων, είναι μεταξύ των προτάσεων που εξετάζει το **υπουργείο Οικονομικών** για τον περιορισμό της φοροδιαφυγής μέσω της ενθάρρυνσης των πολιτών στη χρήση του πλαστικού χρήματος. Κίνητρα εξετάζονται και για τους εμπόρους, για τους οποίους προωθείται η επιδότηση μέσω του **ΕΣΠΑ** του κόστους για την εγκατάσταση των συσκευών αποδοχής

καρτών, αλλά και η εφαρμογή μειωμένου συντελεστή φορολογίας κερδών για το τμήμα των πωλήσεων που πληρώνεται με πιστωτικές ή χρεωστικές. Οι προτάσεις αποτελούν αντικείμενο επεξεργασίας με τα τεχνικά κλιμάκια των πιστωτών ενόψει της αναδιάρθρωσης του Κώδικα Φορολογίας Εισοδήματος και οι αποφάσεις αναμένονται άμεσα, καθώς η συγκυρία θεωρείται ευνοϊκή. Αυτό, γιατί οι περιορισμοί στην κίνηση κεφαλαίων είχαν ως αποτέλεσμα τη διάδοση της χρήσης των καρτών και την εξοικείωση των καταναλωτών με το πλαστικό χρήμα.

«Έξυπνα» γυαλιά - τηλεχειριστήριο ηλεκτρονικών συσκευών

Ένα πρωτοποριακό **concept** για «έξυπνα γυαλιά» δημιούργησε η ιαπωνική **Murata**, που επεδείχθη στο πλαίσιο της **CEATEC JAPAN 2015**. Το «**Cool Design Smarth Glass**» διατηρεί τα σχεδιαστικά χαρακτηριστικά ενός κανονικού ζευγαριού γυαλιών, ενώ παράλληλα ενσωματώνει ένα ειδικό κομμάτι/ συσκευή με κουμπί που ενσωματώνει λειτουργία «ροδέλας» (**micro PS**) στον κρόταφο, το οποίο επιτρέπει τον εύκολο έλεγχο διασυνδεδεμένων συσκευών, όπως οθόνες **AR (Augmented Reality)**, και smartphones υποκαθιστώντας με αυτόν τον τρόπο ένα τηλεχειριστήριο. Επίσης, τα εν λόγω γυαλιά μπορούν να «συνεργάζονται» και με οικιακές συσκευές, αρκεί να είναι και αυτές διασυνδεδεμένες.



Το «πακέτο» **περιλαμβάνει υπέρυθρο λέιζερ στα γυαλιά και μικροαισθητήρες** οι οποίοι θα τοποθετούνται στις συσκευές που ο χρήστης θέλει να ελέγχει. Όταν κοιτά σε μία εξ αυτών, ένα εικονίδιο θα εμφανίζεται στο οπτικό πεδίο του χρήστη. Εάν πρόκειται όντως για αυτό που επιθυμεί να ελέγξει ο χρήστης, τότε θα μπορεί να επιβεβαιώσει την επιλογή πατώντας το κουμπί στον δεξιό βραχίονα των γυαλιών. Το εν λόγω κουμπί ενσωματώνει λειτουργία **rotation**, επιτρέποντάς του να κάνει **scrolling** ανάμεσα στα μενού και να κάνει τις δικές του ρυθμίσεις όσον αφορά σε φωτεινότητα, ένταση, ταχύτητα κλπ. Η **Murata** ισχυρίζεται ότι το εν λόγω **switch module** (93,2x3,4x2,3 mm) είναι το μικρότερο του είδους του στον κόσμο. **Πηγή: tech.gr**

Ξεκινά 10ήμερο εκπτώσεων, ανοιχτά τα καταστήματα την Κυριακή (1/11)

Ξεκινά την **Κυριακή (1/11)** η **ενδιάμεση φθινοπωρινή εκπτώτική περίοδος** που θα διαρκέσει μέχρι τις **10 Νοεμβρίου**, με την **Κυριακή (1/11)** να είναι η πρώτη από τις επτά συνολικά Κυριακές το χρόνο που θα μπορούν να λειτουργούν πλέον τα εμπορικά καταστήματα σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας από τις **11 το πρωί μέχρι τις 8 το βράδυ**. **Πηγή: news.gr**



Η κρίση παχαίνει ανησυχητικά τα παιδιά στην Ελλάδα

Απαισιόδοξα είναι τα στοιχεία ερευνών για την παιδική παχυσαρκία στην Ελλάδα, καθώς σύμφωνα με τους ειδικούς **τα τελευταία 10 χρόνια καταγράφονται αυξητικές τάσεις, με το ποσοστό των παιδιών άνω του φυσιολογικού βάρους να αγγίζει το 50%**, φέροντας τη χώρα μας στην **πρώτη θέση μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών**. Το πρόβλημα οξύνθηκε στα χρόνια της οικονομικής κρίσης, αφού σύμφωνα με τον πρόεδρο της **Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας Ευθύμιο Καπάνταη**, καταναλώνουμε «**φθηνή και κακή τροφή**». Ο ίδιος μάλιστα είπε χαρακτηριστικά ότι «**η κρίση παχαίνει τα παιδιά**». Ανέφερε επίσης ότι οι Έλληνες δεν ασχολούνται με το φαγητό, δεν υπάρχει οργάνωση, και έχουμε απομακρυνθεί από την μεσογειακή διατροφή που περιλαμβάνει όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ψάρια, και -όπως χαρακτηριστικά ανέφερε- αντί με τα ίδια χρήματα να επιλέγουμε φακές προτιμάμε τα μακαρόνια που είναι παχυντικά.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας, που παρουσιάστηκαν από την Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας, με αφορμή τον εορτασμό της **11ης Οκτωβρίου ως Παγκόσμιας Ημέρας κατά της Παχυσαρκίας** και η οποία διεξήχθη πανελλαδικά σε σύνολο 5.682 παιδιών, το **48% των παιδιών ηλικίας 7 ετών και το 54% των παιδιών ηλικίας 9 ετών, είχαν βάρος παραπάνω του κανονικού**. Ποσοστό υψηλότερο απ' όλες τις ευρωπαϊκές χώρες, που συμμετείχαν στη μελέτη.

Απογοητευτικά είναι τα στοιχεία και για την επίδραση του σχολικού περιβάλλοντος στην παιδική παχυσαρκία, σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας του **Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας**, στην οποία συμμετείχε και η χώρα μας. Από την έρευνα αναδεικνύεται ότι το διατροφικό περιβάλλον των δημοτικών σχολείων αποτελεί έναν σημαντικό επιβαρυντικό παράγοντα σε ό,τι αφορά το αυξημένο ποσοστό εμφάνισης παιδικής παχυσαρκίας.

Πιο συγκεκριμένα:

- **Μόνο το 12% των δημοτικών σχολείων διαθέτουν στους μαθητές φρέσκα φρούτα**, ποσοστό πολύ χαμηλό, όταν το υψηλότερο 95% το κατέχει η Σλοβενία.
- **Φρέσκα λαχανικά διατίθενται μόνο στο 5% των ελληνικών δημοτικών**, ενώ ο μέσος όρος των υπολοίπων χωρών φθάνει το 38%.
- **Γάλα διατίθεται μόνο στο 18% των δημοτικών**, τη στιγμή που το υψηλότερο ποσοστό αγγίζει το 95% στην Πορτογαλία και Νορβηγία και τον μέσο όρο να κυμαίνεται στο 58%.
- **Γιαούρτι διατίθεται μόνο στο 5% των δημοτικών**, με το αντίστοιχο ποσοστό στις άλλες χώρες να κυμαίνεται από 14% έως το υψηλότερο ποσοστό 70% που κατέχει η Λιθουανία.

Η έρευνα καταγράφει επίσης την απουσία παρεμβάσεων που αποσκοπούν στην προώθηση ενός ενεργού και υγιεινού τρόπου ζωής στα ελληνικά δημοτικά, αφού σχετικά προγράμματα υλοποιούνται σε λιγότερα από τα μισά (42%) σχολεία, όταν ο αντίστοιχος ευρωπαϊκός μέσος όρος ανέρχεται στο 81%, και με ποσοστό πάνω από 90% για χώρες όπως η Πορτογαλία, Ιρλανδία και η Λετονία. **Πηγή ΑΠΕ**



Όταν το παιδί φέρεται άσχημα στον ένα γονιό

Το πρώτο που πρέπει να είναι ξεκάθαρο στο μυαλό σας ότι η λύση στο πρόβλημα δεν είναι ούτε η αναβολή της αντιμετώπισής του, ούτε η μεγάλη υποχωρητικότητα από μέρους σας, ούτε βέβαια οι αντιπαιδαγωγικές τιμωρίες. Αναλογιστείτε μήπως άθελά σας δίνετε δικαιώματα στο παιδί να νιώθει παραμελημένο. Μήπως με τον μπαμπά του περνούν πολύ και ποιοτικό χρόνο, ενώ δεν απολαμβάνει το ίδιο τις δραστηριότητες που κάνετε μαζί επειδή βλέπει ότι δεν είσατε πνευματικά μαζί του; Αν η απάντηση είναι θετική,

Πηγή: mother.gr



φροντίστε όταν παίζετε με το παιδί να είσατε 100% εκεί για να μην επιζητεί με αρνητικό τρόπο την προσοχή σας σε άσχετες στιγμές.

Εντοπίστε τότε συνηθίζει να ξεσπάει πάνω σας και βοηθήστε το παιδί να εκτονωθεί και να αποσυμπιεστεί δημιουργικά. Ρω-

τήστε τι θα το ευχαριστούσε να κάνει για να ηρεμήσει και στις περιπτώσεις που φέρεται άσχημα σε εσάς, εξηγήστε του ότι δεν είναι δική σας η ευθύνη για την κακή του διάθεση και ότι σας στεναχωρεί όταν σας μιλάει έτσι.

Κάποια στιγμή που θα είναι ήρεμο, θυμίστε του ένα πρόσφατο περιστατικό που φέρθηκε απρεπώς και ρωτήστε το πώς θα ένιωθε εκείνο αν ήταν αντίστροφα οι ρόλοι. «Χτυπώντας» το παιδί στο φιλότιμο, είναι δεδομένο ότι θα προβληματιστεί έντονα.

Αν η επιθετικότητα του παιδιού παρατηρείται σε ζητήματα που άπτονται της φροντίδας του, είναι καλή ιδέα να τα αναθέσετε στον μπαμπά του για να τα φέρει εις πέρας με ηρεμία. Σε αυτές τις περιπτώσεις δε χωρούν εγωισμοί!

Ο καπνός του τσιγάρου κάνει τα παιδιά νευρικά

Τα παιδιά που εκτίθενται στον καπνό του τσιγάρου πριν και μετά τη γέννησή τους αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσουν συναισθηματικές διαταραχές (για παράδειγμα, υπέρμετρη νευρική κατάσταση) ή κακή συμπεριφορά (να είναι εριστικά και ευέξαπτα), σύμφωνα με μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα **5.200 παιδιών**, μαθητών του δημοτικού. Οι συνέπειες του καπνίσματος είναι γενικά γνωστές: τα παιδιά που μεγαλώνουν σε σπίτι καπνιστών **έχουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν άσθμα ενώ αν η μητέρα καπνίζει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης το μωρό μπορεί να γεννηθεί με μικρότερο βάρος από το φυσιολογικό**. Όπως οι επιπτώσεις του καπνού στη συμπεριφορά δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς,



Πηγή: news.gr

τονίζει σε ανακοίνωσή του το ινστιτούτο ερευνών **Insem**.

"**Η έκθεση των παιδιών στον καπνό κατά την εγκυμοσύνη και μετά τη γέννησή τους διπλασιάζει τον κίνδυνο να παρουσιάσουν συμπεριφορικές διαταραχές**" ανέφερε η **Ιζαμπέλα Ανέσι Μαεζάνο**, η διευθύντρια του **Ινσέρμ/Πανεπιστημίου Πιερ και Μαρί Κιουρί**. Συνολικά, διαπιστώθηκε ότι το **13% των παιδιών παρουσίαζαν συμπεριφορικά προβλήματα και το 15% συναισθηματικές διαταραχές, ανεξαρτήτως αν είχαν εκτεθεί ή όχι στον καπνό του τσιγάρου**.

Η μελέτη έγινε σε συνεργασία με τα νοσοκομεία έξι γαλλικών πόλεων.

Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού 2015



Με απόλυτη επιτυχία πραγματοποιήθηκε και φέτος η Πανελλήνια ημέρα Σχολικού Αθλητισμού. Οι υπεύθυνοι καθηγητές **κ. Αντωνολουκά και ο κ. Κουμπούρας** (συνεπικουρούμενοι από τους συναδέλφους **κ. Δρούγα, κ. Χαλδούπη και κ. Ρήγα** που στο σύντομο λόγο τους αναφέρθηκαν στη σημασία των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών αγώνων) έφτιαξαν το πρόγραμμα της ημέρας προκειμένου οι μαθητές και να συμμετέχουν στα αθλήματα, αλλά και να παρακολουθήσουν βίντεο σχετικά με τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς αγώνες.



Όπως βλέπετε και στις φωτογραφίες δεν έλειψε η ζωντάνια και το κέφι καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Η Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού που καθιέρωσε από πέρυσι το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων θα συνδέεται κάθε σχολικό έτος με κεντρικό «θεματικό άξονα» ευρύτερου μαθησιακού πεδίου που θα υλοποιείται μέσα από τον σχολικό αθλητισμό.



Για τη περσινή σχολική χρονιά ο θεματικός άξονας είναι «**Ρατσισμός και Διαφορετικότητα, όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι**». Ενώ για φέτος είναι «**Σχολικός Αθλητισμός - Συμμετέχω και μαθαίνω τα Ολυμπιακά Ιδεώδη μέσα από τα Ολυμπιακά και τα Παραολυμπιακά Αθλήματα**» Η «Πανελλήνια Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού» στοχεύει:



Στην ουσιαστική σύνδεση του Σχολικού Αθλητισμού, τόσο με την «Αθλητική», όσο και τη γενικότερη «Παιδεία», προετοιμάζοντας τους αυριανούς ενεργούς δημοκρατικούς πολίτες.



Στη συμμετοχή του συνόλου των μαθητών και των μαθητριών μας - όχι μόνο των λίγων ταλαντούχων - αναδεικνύοντας τη χαρά της αθλητικής συμμετοχής χωρίς τον ανταγωνισμό και το άγχος της διάκρισης. Με αυτό τον τρόπο, ο Σχολικός Αθλητισμός, χαράζει τα πρώτα βήματα των αυριανών πολιτών στη Δια Βίου Άσκηση.



Στην σύνδεση της «Αθλησης» με την «Υγεία» και την ανάδειξη της σπουδαιότητας της στην ισορροπημένη ψυχοσωματική ανάπτυξη των μαθητών και των μαθητριών.

Τα τελευταία χρόνια, σημαντικοί διεθνείς οργανισμοί και φορείς (ο Ο.Η.Ε. με τη θεσμοθέτηση της «Παγκόσμιας Ημέρας Αθλητισμού για την Ανάπτυξη και την Ειρήνη», η UEFA με τη διεθνή εκστρατεία "SAY NO TO RACISM" κ.ά.), αναγνωρίζουν τη συμβολή του αθλητισμού στην προώθηση κοινωνικών αξιών και στάσεων (όπως η κοινωνική συνοχή, η ένταξη, η αλληλεγγύη, η ανεκτικότητα, η ευγενής άμιλλα κλπ.) που στο σύνολό τους οδηγούν στη δημιουργία ενεργών δημοκρατικών πολιτών.

Σύσκεψη για τη Φυσική στο σχολείο μας

Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε στην Λαμία την Κυριακή 27-9-2015 και ώρα 11 π.μ., στο 4ο Γυμνάσιο Λαμίας, από το παράρτημα της **Ενωσης Ελλήνων Φυσικών Ανατ.Στερεάς**, σύσκεψη με σκοπό την οργάνωση των δράσεων των Φυσικών για να ανατραπεί η συνεχιζόμενη υποβάθμιση του μαθήματος της Φυσικής στα σχολεία.



Στην σύσκεψη που οργάνωσε, ο **Διευθυντής του 4ου Γυμνασίου Λαμίας και πρώην πρόεδρος της Ε.Ε.Φ. -παραρτήματος Ανατολικής Στερεάς κ. Δήμος Πάλλας**, συμμετείχαν διευθυντές Φυσικοί σχολείων και ικανοποιητικός αριθμός συναδέλφων καθηγητών Φυσικής Γυμνασίων - Λυκείων, από την δημόσια και ιδιωτική μέση εκπ/ση, που τίμησαν με την παρουσία τους την συνάντηση και συνέβαλαν ουσιαστικά, στην ποιοτική συζήτηση που πραγματοποιήθηκε. Περισσότερα θα διαβάσετε στο site της εφημερίδας του σχολείου μας εδώ: <http://www.carpediem4gl.esy.es/index.php/en/2015-01-02-14-43-08/2015-01-02-14-47-14/385-2015-09-29-11-31-09.html>

Το σχολείο μας

Εκλογές για την ανάδειξη 5μελών μαθητικών συμβουλίων



Πραγματοποιήθηκαν στις **14-10-2015** οι εκλογές για την ανάδειξη των 5μελών συμβουλίων των μαθητικών κοινοτήτων. Οι μαθητές μέσα από το διάλογο την συ-



νεργασία και την συμμετοχή άσκησαν το δημοκρατικό τους δικαίωμα συμμετέχοντας στα κοινά. Αυτή η καθαρά παιδαγωγική διαδικασία αποτελεί το κύτταρο της δημοκρατικής μας ζωής και συντελεί στην ανάδειξη της

πρωτοβουλίας, της δημιουργίας και της αναζήτησης.

Μέσα σε πνεύμα δημοκρατίας και ελευθερίας του λόγου οι μι-

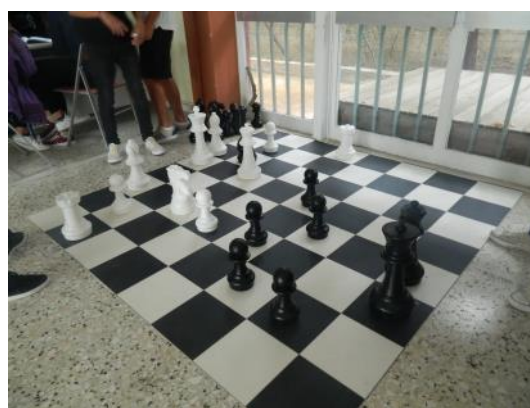


κροί μας μαθητές μαθαίνουν μερικές από τις υποχρεώσεις των μεγάλων.

Ευχόμαστε καλή επιτυχία στα νέα 5 μελή και ελπίζουμε στη καλή συνεργασία

Μια στιγμή χαλάρωσης

Μετά από ενέργειες του Διευθυντή μας του κ. Πάλλα και με την αγα-



στή συνεργασία του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων καταφέραμε στην είσοδο του Σχολείου να τοποθετήσουμε γραφεία και καρέκλες στα οποία οι μαθητές θα μπορούν να χαλαρώνουν στο διάλειμμα παίζοντας σκάκι ή ακόμη και να κάνουν μια επανάληψη στα μαθήματά τους. Όπως βλέπετε τα

παιδιά εκμεταλλεύθηκαν άριστα αυτήν την ευκαιρία και πλέον ο χώρος έχει γίνει «στέκι» δημιουργίας και χαλάρωσης.



Τα νέα 5 μελή μαθητικά συμβούλια για το σχ. Έτος 2015-2016

Μετά την συγκρότηση σε 5μελή και την κατανομή των αξιωματών ο Διευθυντής κ. Πάλλας μαζί με την Υποδιευθύντρια κ. Αντωνολουκά συναντήθηκαν με όλα τα καινούργια 5 μελή και αφού τα συνεχάρησαν για την εκλογή τους τα ενημέρωσαν για τα καθήκοντά τους.

Παράλληλα έγινε ένας γόνιμος και εποικοδομητικός διάλογος στον οποίο οι μαθητές έλυσαν απορίες και γνώρισαν καλύτερα τον κανονισμό λειτουργίας της Σχολικής μονάδας.

Στο τέλος όλοι έμειναν ικανοποιημένοι από τις απαντήσεις και για αυτόν τον καινούργιο τρόπο γνωριμίας των μαθητών με τη διεύθυνση του σχολείου.

Τα νέα 5μελή του σχολείου κατά τμήμα έχουν ως εξής:

	Πρόεδρος	Γραμματέας	Ταμίας	Μέλος	Μέλος
A1	Καρβούνης Ιωαν. Κουφοκότσας	Γραβάνης Ανδρ.	Αναγνωστόπουλος Παν.	Γιαννούλη Αθ.	Ζαρκαδούλας Ευαγ. Μακρυγιάννης
A2	Παν.	Κυργιώργη Ιωαν. Παπασταθόπου-	Παλιαλέξης Βασιλ. λος Γ.	Λαδάς Νικολ.	Μιλτ.
A3	Τσατσούλα Βασ.	λος Γ.	Παπά Χρήστ.	Στουρνάρα Φ.	Τσουκαράς Ιωαν.
B1	Γεωργούλα Χρ.	Γρηγοροπούλου Β.	Κανατούλας Θ.	Γραβάνης Δ.	Αρβανίτης Β.
B2	Κρικζώνης Η.	Κόντου Ευ.	Κολοκυθάς Παπαγεωργιάδης Αχ.	Κύρκου Μ.	Κοσμά Απ.
B3	Πάντος Γεωρ,	Λύτρα Μ.	Παπαντώνης Κ.	Παπαγεωργίου Δ.	Παλιός Αν. Χαλβαντζη Αν.-Μαρ.
B4	Τσίτζηρας Σ. Αναγνωστοπούλου	Τρίγκα Αρ.	Τσιάτσιος Κων.	Τσιάκας Γεωρ.	
G1	Παρ. Βασιλ. Καλαμάρα Αν-Βαρ.	Ανταχόπουλος Ευ.	Αλεξανδρής Ιωαν.	Κανάτσι Λουκ.	
G2	Καρακώστα Ελ.	Κυρίτσης Δημ.	Λιάκου Μ.	Κουβέλη Ε.	Κότσια Ειρ.
G3	Παλιαλέξης Ιωαν.	Μπέτας Κων.	Μπάκας Γεωρ. Παπαδημητρίου	Πανουριά Αφ. Παπαδημητρίου	Μπίμπα Αιμ.
G4	Παπαχρήστος Ορ. Παπαχρήστος Δημ. Χονδρογιάννη Δημ	Νικ.	Χρ.	Σινανάη Κατερ.	
G5	Τσιαμασιώτης Νικ.	-Παν	Φουντούκη Ευρ.	Τσίτσιος Γεωρ.	Τούμπης Κων.



Το σχολείο μας

Πως διαβάζονται οι ρυθμιστικές πινακίδες του Κ.Ο.Κ. στα γερμανικά.



Στα πλαίσια του γερμανικού διδακτικού βιβλίου **Deutsch ein Hit 1 Lektion 6** δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές να ασχοληθούν με τις ρυθμιστικές πινακίδες του Κ.Ο.Κ.

Οι πινακίδες ακολουθούν τις γενικές ευρωπαϊκές συμβάσεις, που αφορούν στη χρήση των σχημάτων και των χρωμάτων τους για κάθε κατηγορία.

Έτσι διευρύνοντας το θέμα αυτό και δουλεύοντας εκτενέστερα με τις πινακίδες, έμαθαν οι μαθητές του γερμανικού τμήματος Β3/Β4 να γράφουν, να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τις πινακίδες στη γερμανική γλώσσα.



Η μάθηση επιτεύχθηκε μέσα από ένα δημιουργικό και πολύ ευχάριστο παιχνίδι με αυθεντικές εικόνες και προτάσεις που έφτιαξαν οι μαθητές.

Η συμμετοχή όλων των μαθητών ήταν ενθουσιώδης και παράλληλα κατανόησαν εύκολα την χρήση και την σημασία των **Modalverben**.

Καθηγήτρια Γερμανικών Αθανασίου Μαγδαληνή

Εκλογές Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων 4ου Γυμνασίου Λαμίας

Στις εκλογές που διεξήχθησαν τη **Δευτέρα 28-09-15** και ώρα **18.00** στο χώρο του Γυμνασίου εκλέχθηκε το νέο Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου μας το οποίο αποτελείται από:

Ο νέος Πρόεδρος του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του 4ου Γυμνασίου Λαμίας



ΠΡΟΕΔΡΟΣ	Τούμπης	Σεραφείμ	6942240042
			2231069484
ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ	Πανάρα-Μαμπλέκου	Βασιλική	6978557010
			2231031920
ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ	Τσιαρδάκα – Σουλιώτη	Ελένη	6984736156
			2231101899
ΤΑΜΙΑΣ	Παπαχρήστος	Χρήστος	6937104085
			2231044016
ΜΕΛΗ	Στεργιανού	Νάντια	2231051811
	Κυρίτσης	Δημήτριος	2231036056
	Σιμόπουλος	Ιωάννης	6932335233
			2231051264
ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕΛΗ	Αδάμ -Βάρσου	Ιωάννα	697379985
			2231037509 - 66162
	Καστανιώτου – Αναγνωστοπούλου	Ρούλη	2231028322
			6970365758
	Παπαλελούδης	Παναγιώτης	2231051268
			6977607004
	Κουκούλη - Σπυροπούλου	Ντίνα	2231051867

Να μην ξεχάσουμε να ευχαριστήσουμε τον κ. Καλαντζή, τον απερχόμενο Πρόεδρο για την πολύτιμη συνεισφορά του ο οποίος εδραίωσε τις πολύ καλές σχέσεις μεταξύ Συλλόγου- σχολείου καθώς επίσης έβαλε τον Σύλλογο σε σωστά μονοπάτια.

Η πρώτη ενημέρωση Γονέων και Κηδεμόνων της χρονιάς



Πολύ καλά πήγε η πρώτη ενημέρωση των Γονέων και Κηδεμόνων των μαθητών μας στις **19-10-2015** Μέσα από αυτήν την εκπαιδευτική διαδικασία διευκολύνεται η

άμεση και αποτελεσματική επικοινωνία ανάμεσα στο

Σχολείο και τους γονείς/κηδεμόνες, έτσι ώστε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή θέματα που μπορεί να έχουν οι γονείς να τίθενται στη Διοίκηση ή στο Διδακτικό Προσωπικό του Σχολείου και να απαντώνται από αυτούς, επ' ωφέλειά των μαθητών.

Παράλληλα στο χώρο του Σχολείου βρισκόταν και το Προ-



εδρείο του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του 4ου Γυμνασίου, όπου συγκέντρωναν τις ετήσιες εισφορές και ενημέρωναν του γονείς και κηδεμόνες για τον τρόπο λειτουργίας του Συλλόγου.

Μαστίχα Χίου: ένα φάρμακο της φύσης

Με τον όρο μαστίχα νοείται η φυσική ρητίνη που βγαίνει από τον κορμό και τα κλαδιά του μαστιχοδένδρου ή σχίνου, (Λατινική ονομασία **Pistacia Lentiscus var. Chia**), ο οποίος είναι ένας αειθαλής θάμνος. Η μαστίχα είναι μια φυσική ρητίνη με χρώμα υπόλευκο – υποκίτρινο και είναι διαφανής έως ημιδιαφανής. Εκκρίνεται από επιφανειακές τομές που πραγματοποιούνται στον κορμό και στα κλαδιά του δέντρου με αιχμηρά εργαλεία και στάζει υπό τη μορφή δακρύων. Η μαστίχα Χίου έχει χαρακτηριστεί από το **1997 ως προϊόν Π.Ο.Π. (Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης)**, δηλαδή τα χαρακτηριστικά της οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στο γεωγραφικό περιβάλλον, ενώ η παραγωγή, η μεταποίηση, και η επεξεργασία λαμβάνουν χώρα σε οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή. Έτσι, η μαστίχα Χίου προστατεύεται από την ανταγωνιστική πώληση άλλων μη γνήσιων προϊόντων.

Οι κυριότερες ιδιότητες της μαστίχας Χίου είναι:

- η **αντιμικροβιακή δράση**,
- η **επούλωση τραυμάτων**

και λόγω της υψηλής της συγκέντρωσης σε ξυλιτόλη, η οποία βοηθά στη **μείωση της εμφάνισης οδοντικής πλάκας**.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2007, στο Γενικό Νοσοκομείο Νίκαιας της Αθήνας, από τον Κ. **Τριανταφυλλίδη** και σε συνεργασία με το **Χαροκόπειο** Πανεπιστήμιο, φαίνεται πως ασθενείς με **νόσο Crohn's** κάνοντας θεραπεία με μαστίχα Χίου, βελτίωσαν τα συμπτώματα της νόσου, ρύθμισαν τη φλεγμονή καθώς και το αντιοξειδωτικό τους επίπεδο. Σύμφωνα με μια έρευνα που δημοσιεύθηκε στο **Journal of Ethnopharmacology**, το 2010 η φυσική μαστίχα Χίου είχε θεραπευτικά αποτελέσματα όσον αφορά τη λειτουργική **δυσπεψία**. Βρέθηκε ότι αυτό οφείλεται στα περιεχόμενα τριτερπενοειδή οξέα που περιέχονται στη φυσική ρητίνη και έχουν **αντιμικροβιακή και αντιοξειδωτική** δράση. Επίσης άλλες έρευνες δείχνουν πως μαστίχα Χίου σε σκόνη μπορεί να έχει **ηπατοπροστατευτικό και καρδιοπροστατευτικό ρόλο in vivo σε ανθρώπους**.

Πηγή: medidiatrosi.gr



ΙΣΤΟΡΙΚΑ και ενδιαφέροντα

Επειδή η γνώση της ιστορίας είναι δύναμη

71 Χρόνια από την απελευθέρωση της Λαμίας

Κυριακή 18 Οκτωβρίου 2015 η πόλη της Λαμίας τιμά την μνήμη του Πολιούχου της Ευαγγελιστή Λουκά και την επέτειο απελευθέρωσης της 64 χρόνια μετά, από τα γερμανικά στρατεύματα κατοχής.

Στα μέσα του **Οκτώβρη του 44** η Λαμία βρίσκονταν ακόμα υπό Γερμανική κατοχή. Όμως η ώρα της λευτεριάς δεν ήταν μακριά. Τα βράδια ακούγονται εκρήξεις πυρομαχικών καθώς οι Γερμανοί που ετοιμάζονται για υποχώρηση, τα ανατινάζουν για να μην πέσουν στα χέρια του λαϊκού στρατού. **Στις 18 Οκτώβρη** το βράδυ, οι τελευταίοι Γερμανοί στρατιώτες εγκαταλείπουν τη Λαμία κάτω από το σφυροκόπημα των τμημάτων της **XIII Μεραρχίας** που τα ξημερώματα μπαίνουν στη Λαμία, ελευθερωτές. Φεύγοντας πανικόβλητοι οι Γερμανοί άφησαν άθικτες τις τεράστιες αποθήκες τροφίμων.

Είχαν επιχειρήσει όμως υπονομεύσεις για ανατίναξη αποθηκών με πυρομαχικά στο συγκρότημα των Παλιών Στρατώνων. **Ο Αυστριακός κλειδούχος Ιωσήφ Μπλέχιγκερ (Ηλίας Κόκκινος)** που εργαζόταν στο σιδηρόδρομο μαζί έναν Ιταλό (**Κώστας Ντεσιμόνε**) αποκάλυψαν στον ΕΛΑΣ τη θέση των μηχανισμών πυροδότησης και οργανώθηκε με επιτυχία επιχείρηση εξουδετέρωσης τους, σώζοντας την πόλη από ανατινάξεις. Ξέφυγαν μόνο μερικά εκρηκτικά στο βόρειο τμήμα του **Τσαλτάκη** γι αυτό έγιναν κάποιες μικρές εκρήξεις που ακούστηκαν στην πόλη.



ώθηση των βαγονιών προς την Στυλίδα και όλα έφυγαν προς την ελευθερία. Η ανατολή ηλίου βρήκε την Λαμία ελεύθερη και τον Λευτέρη να φωνάζει πάνω από την ταράτσα του 9ου Δημοτικού σχολείου

- Λαμιώτες, πατριώτες, Ξυπήστε οι Γερμανοί Έφυγααααααν !!!!!
Είμαστε ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ !!!!

Μια καταπληκτική ιστορία

Δυο νέοι άνθρωποι, διαφορετικής εθνικότητας διαφορετικής κουλτούρας **Ο Αυστριακός Ιωσήφ Μπλέχιγκερ (Ηλίας Κόκκινος)** μαζί έναν Ιταλό (**Κώστας Ντεσιμόνε**) διαμαρτυρόμενοι με τον τρόπο τους για όλα αυτά που κάποιος τους υποβάλαν να κάνουν εγκατέλειψαν το στράτευμα τους, σώζοντας αθώους και βάζοντας την Λαμία πάνω από την ζωή τους δείχνοντας την μεγαλοψυχία και την ανθρωπιά τους. Έτσι σε συνεννόηση με τον μηχανοδηγό της ατμομηχανής και ενώ είχαν βάλει τα επικίνδυνα βαγόνια στη σειρά και πριν ακόμη μπουν οι εκρηκτικοί μηχανισμοί δόθηκε μια μεγάλη



Μια σκελετωμένη πολιτική αρκούδα επιβιώνει στην Αρκτική

Μελέτες και έρευνες για το λιώσιμο των πάγων στην Αρκτική, εξαιτίας του φαινομένου του θερμοκηπίου και τις δραματικές περιβαλλοντικές συνέπειες, δημοσιεύονται συνεχώς αλλά συχνά δεν ταρακουνούν την ανθρωπότητα.

Η φωτογραφία μιας αποστεωμένης και υποσιτισμένης πολιτικής αρκούδας στο **Αρχιπέλαγος Σβάλμπαρντ της Νορβηγίας**, κατάφερε ότι δεν καταφέρνουν χίλιες λέξεις: σοκάρει.



Η φωτογραφία του άλλοτε περήφανου ζώου, να ισορροπεί ίσα ίσα σε ένα μικρό κομμάτι πάγου, σχεδόν σκελετωμένη από την πείνα, δημοσίευσε η φωτογράφος **Κέστιν Λάνγκενμπεργκερ**.

"Δυστυχώς δεν πρόκειται για την μοναδική πολιτική αρκούδα που έχει περιέλθει σε αυτή την οικτρή κατάσταση. Έω δει αρκούδες να πεθαίνουν και να λιμοκτονούν" δήλωσε η **Λάνγκενμπεργκερ**.

Για αδυνατισμένες ή νεκρές ενήλικες αρκούδες στη **Θάλασσα Μπάρεντς** μιλά και ο **Τζοφ Γιορκ**, διευθυντής τομέα Διατήρησης της

ΜΚΟ Polar Bears International, που προειδοποιεί για ακόμα περισσότερα τέτοια περιστατικά στο μέλλον, καθώς η Αρκτική θερμαίνεται και τα θαλάσσια ενδιατήματα συρρικνώνονται με το πέρασμα του χρόνου.

Η Λάνγκενμπεργκερ απηύθυνε έκκληση για δράση μέσα από τη σελίδα της στο Facebook: **"Ας κάνουμε κάτι για τη μεγαλύτερη απειλή του καιρού μας"**, γράφει και επισημαίνει ότι κάθε μικρή αλλαγή και ατομική δράση μπορεί να συντελέσει σε κάτι μεγαλύτερο. **Πηγή: news.gr**

Ε.Ε.: Περισσότερα από τα μισά κράτη-μέλη απορρίπτουν τις γενετικά τροποποιημένες καλλιέργειες

Περισσότερα από τα μισά κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης απέρριψαν την καλλιέργεια γενετικά τροποποιημένων προϊόντων στο έδαφος τους, μετά τη λήξη της σχετικής προθεσμίας την περασμένη εβδομάδα. Αυτό εξασφαλίζει ότι τα δύο τρίτα του πληθυσμού και της καλλιεργήσιμης γης της Ευρώπης θα παραμείνουν απαλλαγμένα από γενετικά τροποποιημένες καλλιέργειες για το εγγύς μέλλον.

«Μια σαφής πλειοψηφία των κυβερνήσεων της Ε.Ε. απορρίπτει την προσπάθεια της Κομισιόν να εγκρίνει γενετικά τροποποιημένες καλλιέργειες», δήλωσε η **Φραντσίσκα Άχτερμπεργκ**, διευθύντρια της Greenpeace για την ευρωπαϊκή πολιτική τροφίμων.



ωργίας και των τροφίμων τους. Ο μόνος τρόπος για να αποκατασταθεί τώρα η εμπιστοσύνη στο σύστημα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, είναι η Κομισιόν να παύσει προσωρινά τις εγκρίσεις γενετικά τροποποιημένων καλλιεργειών και να μεταρρυθμίσει ριζικά και γρήγορα τους ελέγχους ασφαλείας και το σύστημα έγκρισης», πρόσθεσε η Άχτερμπεργκ. **Πηγή: naftemporiki.gr**

«Δεν εμπιστεύονται τις αξιολογήσεις ασφαλείας της Ε.Ε. και δικαίως αναλαμβάνουν δράση για την προστασία της γεωργίας και των τροφίμων τους. Ο μόνος τρόπος για να αποκατασταθεί τώρα η εμπιστοσύνη στο σύστημα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, είναι η Κομισιόν να παύσει προσωρινά τις εγκρίσεις γενετικά τροποποιημένων καλλιεργειών και να μεταρρυθμίσει ριζικά και γρήγορα τους ελέγχους ασφαλείας και το σύστημα έγκρισης», πρόσθεσε η Άχτερμπεργκ. **Πηγή: naftemporiki.gr**

Ταχεία ανάπτυξη της αιολικής ενέργειας την επόμενη δεκαετία στην Ευρώπη

Η Ευρώπη αναμένεται να προσθέσει περισσότερα από 144 γιγαβάτ αιολικής ενέργειας στο δίκτυο μέσα στην επόμενη δεκαετία, σύμφωνα με εκτιμήσεις της ενεργειακής συμβουλευτικής εταιρείας MAKE.

Σύμφωνα με την έκθεση της MAKE, μετά την περσινή ανάπτυξη της αγοράς κατά 7,7 τοις εκατό ή 13 γιγαβάτ, το 2015 αναμένεται να σημειώσουν επιδόσεις ρεκόρ η **Γερμανία, η Σουηδία, η Γαλλία, η Τουρκία, η Αυστρία, η Ιρλανδία και η Φινλανδία**. Η ευρωπαϊκή αγορά αιολικής ενέργειας αναμένεται να αυξηθεί κατά άλλο ένα 8,7 τοις εκατό το 2015 κυρίως λόγω της εφαρμογής νέων πολιτικών. **Πηγή: naftemporiki.gr**



Χρηματοδότηση 61,8 δισεκατομμυρίων δολαρίων για την κλιματική αλλαγή

Το ποσό των **61,8 δισεκατομμυρίων** δολαρίων έφτασε η χρηματοδότηση που προσφέρουν οι χώρες του Βορρά προς εκείνες του Νότου προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, σύμφωνα με έκθεση που δημοσίευσε ο **Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης**, ενώ επισημαίνεται ότι στόχος είναι το ποσό αυτό να ανέλθει στα 100 δισεκατομμύρια δολάρια κατ'έτος το 2020.

Με μια αύξηση σχεδόν 10 δισεκατομμυρίων σε σύγκριση με το 2013, ο οργανισμός διατυπώνει την εκτίμηση ότι έχει καταγραφεί «σημαντική πρόοδος» προς αυτή την κατεύθυνση.

Το 2013, η βοήθεια αυτή, που προσφέρθηκε είτε με τη μορφή δωρεών και δανείων, από δημόσιους ή ιδιωτικούς οργανισμούς, είχε ανέλθει στα 52,2 δισεκατομμύρια δολάρια, διευκρινίζει ο ΟΟΣΑ, στον οποίο ανατέθηκε η σύνταξη αυτής της έκθεσης προκειμένου να διευκολυνθούν οι συνομιλίες με σκοπό τη σύναψη μιας παγκόσμιας συμφωνίας για το κλίμα τον Δεκέμβριο στο Παρίσι.

«Το βασικό συμπέρασμα είναι ότι έχουν επιτευχθεί σημαντικές πρόοδοι στην κατεύθυνση του στόχου των 100 δισεκατομμυρίων δολαρίων» επισημαίνει ο **Οργανισμός Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης** που παρουσίασε αυτήν την έκθεση στη **Λίμα**, την πρωτεύουσα του Περού, με την ευκαιρία της συνόδου του Διεθνούς Νομισματικού Ταμείου και της Παγκόσμιας Τράπεζας. Τα προγράμματα αυτά σχετίζονται με σχέδια για την μείωση των εκπομπών αερίων που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου αλλά και μέτρα για την προσαρμογή στις επιπτώσεις που προκαλεί η υπερθέρμανση του πλανήτη.



Πηγή: zougla.gr

Τα ελληνικά μνημεία που ανήκουν στην Παγκόσμια Κληρονομιά



Από το 1986, δεκάδες ελληνικά μνημεία και τοποθεσίες μπήκαν στην λίστα της UNESCO και αποτελούν πλέον μέρη της Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς ολόκληρου του πλανήτη.

Όπως αναφέρεται στη σχετική σελίδα της UNESCO, τα μνημεία που επιλέγονται ως μέρη της Παγκό-

σμιας Κληρονομιάς:

"Τα μνημεία που συγκαταλέγονται στον Κατάλογο της Παγκόσμιας Κληρονομιάς επιλέγονται και εγκρίνονται βάσει της αξίας τους ως τα καλύτερα παραδείγματα της δημιουργικής ευφυΐας του ανθρώπου. Αποτελούν τεκμήρια μιας σημαντικής ανταλλαγής ανθρωπίνων αξιών και παρέχουν μια μοναδική ή τουλάχιστον εξαιρετική μαρτυρία μιας πολιτισμικής παράδοσης ή ενός πολιτισμού που ζει ακόμα ή έχει εξαφανισθεί. Είναι άμεσα συνδεδεμένα με σημαντικά στάδια της ανθρωπίνης ιστορίας και για το λόγο αυτό έχουν εξέχουσα οικουμενική αξία και αποτελούν τμήμα της κοινής κληρονομιάς της ανθρωπότητας".

Το πρώτο μνημείο της ελληνικής επικράτειας που εντάχθηκε στον



κατάλογο της UNESCO ήταν ο **Ναός του Επικούρειου Απόλλωνα, το 1986.**

Έκτοτε οι ελληνικές συμμετοχές στον κατάλογο της UNESCO όλο και πληθαίνουν και η χώρα μας βρίσκεται σε ιδιαίτερα "προνομιακή" θέση στη σχετική λίστα με δεκάδες μνημεία σε όλη τη χώρα.

Τα ελληνικά μνημεία που βρίσκονται στη λίστα της UNESCO είναι:

Ναός του Επικούρειου Απόλλωνος στις Βάσες (1986)

Αρχαιολογικός χώρος Ακροπόλεως Αθηνών (1987)

Αρχαιολογικός χώρος Δελφών (1987)

Ιερό του Ασκληπιού στην Επίδαυρο (1988)

Άγιον Όρος – Άθως (1988)

Μεσαιωνική πόλη της Ρόδου (1988)

Μετέωρα (1988)

Παλαιοχριστιανικά και Βυζαντινά μνημεία Θεσσαλονίκης (1988)

Αρχαιολογικός χώρος Μυστρά (1989)

Αρχαιολογικός χώρος Ολυμπίας (1989)

Αρχαιολογικός χώρος Δήλου (1990)

Μονή Δαφνίου, Μονή Όσιου Λουκά και Νέα Μονή Χίου (1990)

Αρχαιολογικός χώρος Ηραίου Σάμου

Αρχαιολογικός χώρος Αιγών (Βεργίνα) (1996)

Αρχαιολογικοί χώροι Μυκηνών και Τίρυνθας (1999)

Ιστορικό κέντρο (Χώρα), Μονή Αγίου Ιωάννη του Θεολόγου και Σπήλαιο Αποκαλύψεως στην Πάτμο (1999)

Παλαιά Πόλη Κέρκυρας (2007)

Η ένταξη ενός μνημείου στον κατάλογο Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς συνεπάγεται την αδιάκοπη μέριμνα της διεθνούς κοινότητας για τη συντήρηση και την ανάδειξή τους. **Πηγή: news.gr**

Νόμπελ Λογοτεχνίας στην Λευκορώσα Σβετλάνα Αλεξίεβιτς

Η Σουηδική Ακαδημία ανακοίνωσε το όνομα της **Σβετλάνα Αλεξίεβιτς.**

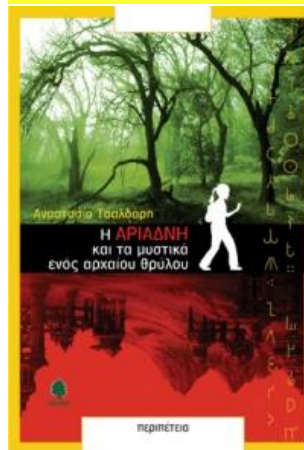
Η **67χρονη Σβετλάνα Αλεξίεβιτς** από τη **Λευκορωσία** (όπου ζει ως αντικαθεστωτική) ήταν ένα από τα φαβορί και στο όνομά της είχαν επενδυθεί προσδοκίες για μία επιλογή που θα ανανέωνε τον θεσμό τόσο ως προς τη στόχευση όσο και ως προς



Πηγή: kathimerini.gr

την ουσία. Η επιλογή υπέρ της **Λευκορωσίδας** συγγραφέως, εκτός από τη διεθνοποίηση της κατάστασης που επικρατεί επί πολλά χρόνια στη Λευκορωσία, φέρνει στο προσκήνιο και τη λεγόμενη «τεκμηριωτική» λογοτεχνία, διευρύνοντας και εμπλουτίζοντας τη δεξαμενή επιλογών. Η **Σβετλάνα Αλεξίεβιτς**, μεταφρασμένη σε πολλές γλώσσες (και στα ελληνικά) και στιγματισμένη στην πατρίδα της, εκπροσωπεί το υβριδικό είδος ανάμεσα στη λογοτεχνία, το ρεπορτάζ και την έρευνα, συγκλίνοντας σε μία αφηγηματική μαρτυρία, οργανώνοντας θραύσματα μνήμης και προφορικών καταθέσεων με τη διάνοιξη σιωπηλών κεφαλαίων της ιστορίας. Το 1989, η Σβετλάνα Αλεξίεβιτς αποκάλυψε με το βιβλίο της **«Οι μολυβένιοι στρατιώτες»** (μεταφρασμένο και στα ελληνικά, εκδ. Σύγχρονοι Ορίζοντες) τη σκληρή αλήθεια για την εισβολή των Σοβιετικών στο Αφγανιστάν. Το 1993, η Αλεξίεβιτς εξέδωσε το βιβλίο της **«Γοητευμένοι από τον θάνατο»**, με θέμα τις αυτοκτονίες που σημειώθηκαν στην πρώην ΕΣΣΔ μετά την πτώση του κομμουνισμού, ενώ το 1996 κυκλοφόρησε το βιβλίο της **«Τσερνόμπιλ – Ένα χρονικό του μέλλοντος»** (μεταφρασμένο και στα ελληνικά, εκδ. Περίπλους),

Βιβλιοπαρουσίαση



Η ΑΡΙΑΔΝΗ ΚΑΙ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΕΝΟΣ ΑΡΧΑΙΟΥ ΘΡΥΛΟΥ

Μια ακόμη συνηθισμένη ημέρα. Όμως η Αριάδνη, αντί να γυρίσει από το σχολείο στο σπίτι, γυρίζει σελίδα σε μια άλλη πραγματικότητα και βρίσκεται σ' έναν κόσμο που, ενώ είναι δίπλα μας, κάποιον ψάχνουν αιώνες να τον βρουν!

Εκεί, η ηρωίδα του βιβλίου θα έρθει πρόσωπο με πρόσωπο με τον εαυτό της, τις φοβίες αλλά και τις άγνωστες δυνατότητές της.

Οι ελληνικοί μύθοι θα πάρουν σάρκα και οστά μπροστά στα έκπληκτα μάτια της. Μα το πιο σπουδαίο απ' όλα είναι ότι θα γνωρίσει το Νέαθ. Οι δυο τους θα ζήσουν μια απίστευτη περιπέτεια! Χωρίς η ίδια να το επιδιώξει θα γίνει το βότσαλο μέσα στη λίμνη των μυστικών του τόπου αυτού και θα παίξει καταλυτικό ρόλο στη διαμόρφωση των νέων δεδομένων του...

Άραγε η αλλαγή αυτή θα είναι προς όφελος του πανάρχαιου μα τόσο προηγμένου τεχνολογικά κόσμου; Μήπως η Αριάδνη μείνει τελικά εκεί αιχμάλωτη για πάντα ή, ακόμη χειρότερα, μήπως σταθεί η αιτία καταστροφής του;

Συγγραφέας: ΤΣΑΛΔΑΡΗ, ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΣΕΛ.: 400

Έτος έκδοσης: 2007
Τιμή: 14.19€

Αρχίζει το ματς....



Σε πλήρη αγωνιστικούς ρυθμούς βρίσκεται πλέον σύσσωμη η Ελλάδα. Ήδη τα πρωταθλήματα έχουν ξεκινήσει και οι ομάδες μας αρχίζουν να διανύουν το μαραθώνιο των φετινών αγωνιστικών. Στη Super League ήδη διανύουν την 7η αγωνιστική και φαίνεται ότι δύσκολα θα χάσει το πρωτάθλημα ο Ολυμπιακός μετά και την «αέρα στα πανιά του» νίκη μέσα στο Emirates. Στο μπάσκετ ξεκινούν σιγά—σιγά και το πρωτάθλημα και η Euroleague και από ότι φαίνεται η κυριαρχία Παναθηναϊκού Ολυμπιακού θα συνεχιστεί και φέ-



τος. Αν και το προβάδισμα μετά τη νίκη στο Κύπελλο φαίνεται να την έχει ο Παναθηναϊκός. Στο βόλεϊ οι ομάδες ξεκινούν στις 24/10 και ο Γ.Σ. Λαμία θα υποδεχθεί τον Παναθηναϊκό.

Η ποδοσφαιρική ομάδα της Λαμίας δεν ξεκίνησε καλά τον μαραθώνιο της Β' Εθνικής, αλλά έχει πολύ δρόμο μπροστά της και με νέο προπονητή (τον Κ. Βαζάκα) θα κοιτάξει τους αντιπάλους της στα μάτια και θα προσπαθήσει, όπως έχει αποδείξει και στο παρελθόν, να πάρει το καλύτερο.



Χαλάρωση – Χρήσιμα – Γέλιο

	8	3	5	4			
3		4	7	9			
4	1		8		2		
	4	3	5	2		6	
5							8
	6	3	9	4	1		
1		8				2	7
		5	6	3			4
	2	9		7		8	

Σε αυτό το κρυπτόλεξο βρίσκονται κρυμμένα 9 πουλιά. Μπορείτε να τα βρείτε;;



Αχρειαστα 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)

