



Je suis Paris σελ. 2



Κατέρριψαν τη θεωρία του Αϊνστάιν;; Σελ. 3



8 τρόποι καλής συμπεριφοράς σελ. 4



Συναγερμός για το κόκκινο κρέας σελ. 5



...με εντατικό ρυθμό προχωράμε ...



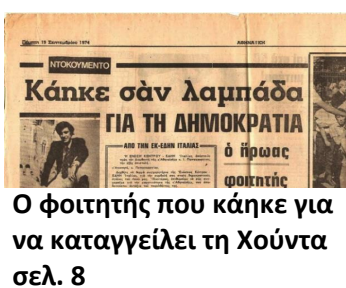
Project «Τοπική Ιστορία» – Επίσκεψη στο Κάστρο Λαμίας

Ήδη διανύουμε τον τρίτο μήνα της εκπαιδευτικής διαδικασίας και πλέον όλα προχωράνε με αρκετά γρήγορο ρυθμό. Να ξεκινήσουμε με το site της εφημερίδας που όπως έχετε δει προ-

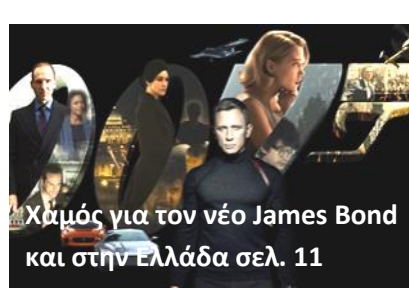


στέθηκε στο Αρχικό μενού και άλλη μια κατηγορία «εκπαιδευτικό υλικό». Επίσης οι εργασίες των μαθητών θα βρίσκονται στην πρώτη σελίδα του site σε ειδικό module. Τα project έχουν ξεκινήσει και ήδη βλέπουμε τα πρώτα αποτελέσματα από τους μαθητές. Φέτος στο σχολείο μας δραστηριοποιείται και θεατρική ομάδα παράλληλα με τις άλλες δραστηριότητες (Δια-

σχολική χορωδία, αγωγή υγείας κ.α.). Ένα τρίμηνο αρκετά γεμάτο και πλούσιο σε ενέργειες. Γι' αυτό άλλωστε λέμε ότι με εντατικό ρυθμό προχωράμε.



Ο φοιτητής που κήκε για να καταγγείλει τη Χούντα σελ. 8



Χαμός για τον νέο James Bond και στην Ελλάδα σελ. 11



Πρώτος στον κόσμο ο Πετρούνιας σελ. 12



Δραστηριότητες του σχολείου μας σελ. 6, 7, 9, 10

Ο φόβος δεν θα νικήσει



Με κομμένη την ανάσα παρακολουθεί η παγκόσμια κοινή γνώμη το νέο «λουτρό αίματος» που σημειώθηκε το βράδυ της Παρασκευής στο Παρίσι. Με επτά -σχεδόν ταυτόχρονα- τυφλά χτυπήματα στην «καρδιά» της Γαλλικής πρωτεύουσας, το Ισλαμικό Χαλιφάτο διεμήνυσε με τον πλέον emphaticό τρόπο ότι σε κάθε γωνιά της Ευρώπης μαινεται ένας ακήρυχτος πόλεμος.

Η τραγωδία στη Γαλλία -που αφήνει πίσω της 150 περίπου νεκρούς και περισσότερους από

250 τραυματίες εκ των οποίων 83 σε κρίσιμη κατάσταση- είναι μόνο η αρχή μιας σειράς νέων χτυπημάτων στις πρωτεύουσες των κρατών που συμμετέχουν στον συνασπισμό κατά του ISIS, όπως τόνισε σε μήνυμά του το Χαλιφάτο, κατά την ανάληψη της ευθύνης.

Σημειώνεται ότι η πλειονότητα των θυμάτων ήταν νέοι, καθώς οι επιθέσεις σημειώθηκαν σε πολυσύχναστες περιοχές της πρωτεύουσας και μάλιστα σε ώρα αιχμής, καθώς οι Γάλλοι συνηθίζουν να επιλέγουν την Παρασκευή για τις νυχτερινές εξόδους τους. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει ότι οι τρομοκράτες «διψούσαν» για αίμα πολιτών, επιχειρώντας να σοκάρουν τις ευρωπαϊκές κοινωνίες. Πηγή: zougla.gr



Μικρότερη παραγωγή ...Καλύτερη τιμή για το βαμβάκι



Ολοκληρώνεται τις επόμενες ημέρες η συλλογή του βαμβακιού και ο εκκοκκισμός του.

Η χρονιά δεν ήταν ικανοποιητική καθώς η παραγωγή ήταν πολύ μικρότερη από την αναμενόμενη.

Πάντως όσοι παρέδωσαν στο εκκοκκιστήριο της ΕΑΣ Λαμίας ήταν κερδισμένοι αφού εξασφάλισαν καλύτερη τιμή από την περσινή. Πηγή: Αργύρης Μπλόντζος Starlamias



Παρουσίαση της υποψηφιότητας των Δελφών για Πολιτιστική πρωτεύουσα το 2021

Την Τετάρτη 25 Νοεμβρίου 2015, στις 6:00 το απόγευμα, στο Εθνικό Ιστορικό Μουσείο (Μέγαρο Παλαιάς Βουλής, οδός Σταδίου 13) στην Αθήνα, ο Δήμος Δελφών παρουσιάζει την Υποψηφιότητά του για Πολιτιστική Πρωτεύουσα της Ευρώπης το 2021.

Σεισμός 6,1 Ρίχτερ στη Λευκάδα



Ήταν 9:10 το πρωί της Τρίτης, όταν οι κάτοικοι της Λευκάδας και πολλών ακόμα περιοχών της δυτικής Ελλάδας πετάχτηκαν έντρομοι από τον ισχυρό σεισμό που συγκλόνιζε την περιοχή.

Σύμφωνα με την ηλεκτρονική καταγραφή του Γεωδυναμικού Ινστιτούτου Αθηνών το μέγεθος του σεισμού ήταν 6,1 Ρίχτερ και 5,6 σύμφωνα με τον πρόεδρο του ΟΑΣΠ Ευθύμιο Λέκκα.

Η καταγραφή του Ευρωπαϊκού - Μεσογειακού σεισμολογικού Ινστιτούτου, αναφέρει ότι το επίκεντρο του σεισμού εντοπίζεται 27 χιλιόμετρα δυτικά της Λευκάδας και το εστιακό βάθος ορίζεται στα 2 χιλιόμετρα.

Συνολικά οκτώ είναι οι τραυματίες, ευτυχώς ελαφρά και δυστυχώς δύο νεκροί. Τέσσερα άτομα διακομίσθηκαν στο νοσοκομείο Λευκάδας. Πρόκειται για ένα αγόρι 12 ετών από το χωριό Βασιλική, μια γυναίκα 88 ετών από το χωριό Πινακοχώρι, ένα αγόρι 10 ετών από την περιοχή της Λυγιάς και έναν άνδρα 45 ετών από τη Λευκάδα

Πολλά προβλήματα δημιούργησε ο σεισμός στο χωριό Αθάνι που βρίσκεται πολύ κοντά στο επίκεντρο, τόσο στους δρόμους όσο και σε σπίτια και εκκλησίες της περιοχής.

Πηγή: news.gr



Έρχεται το νέο εικοσάευρο

Το νέο τραπεζογραμμάτιο διαθέτει ένα νέο χαρακτηριστικό που κάνει ακόμα πιο εύκολο τον εντοπισμό των πλαστών

Με ένα βίντεο που έδωσε το βράδυ της Πέμπτης 8 Οκτωβρίου στη δημοσιότητα η Ευρωπαϊκή Κεντρική Τράπεζα παρουσίασε το νέο χαρτονόμισμα των 20 ευρώ.



Το νέο τραπεζογραμμάτιο διαθέτει ένα νέο χαρακτηριστικό που κάνει ακόμα πιο εύκολο τον εντοπισμό των πλαστών χαρτονομισμάτων. Σύμφωνα με

τις οδηγίες που δόθηκαν, αρκεί να το κρατήσετε κοντά στο φως και να παρουσιάσετε τα σχέδια.

Το νέο χαρτονόμισμα θα κυκλοφορήσει σε όλη την Ευρώπη στις 25 Νοεμβρίου. Η ΕΚΤ ήδη από τις 24 Φεβρουαρίου είχε προαναγγείλει την κυκλοφορία του επισημαίνοντας πως όπως και στα νέα χαρτονομίσματα των 5 και των 10 ευρώ, στο αντίστοιχο των 20 ευρώ θα περιλαμβάνονται δικλίδες ασφαλείας όπως ο αριθμός 20 που αλλάζει χρώμα ανάλογα με την οπτική γωνία από την οποία βλέπει κανείς το χαρτονόμισμα, αλλά και ένα «παράθυρο», μέσα στο οποίο απεικονίζεται η μυθική Ευρώπη.

Στόχος της ΕΚΤ είναι να περιορίσει ακόμη περισσότερο την πλαστογραφία των νομισμάτων. Πηγή: news.gr

//www.youtube.com/embed/VF9N7WWrMvs

Ένα ανθρωποειδές που περπατάει

Ένα «έξυπνο» ανθρωποειδές κινητό τηλέφωνο το οποίο... περπατάει παρουσίασε η ιαπωνική εταιρεία **Sharp** στοχεύοντας να ανοίξει νέους δρόμους στην κινητή τηλεφωνία και τη ρομποτική.



Το **Robohon** είναι μια περίεργη συσκευή με... λειτουργικό σύστημα **Android**, έχει ύψος **7,7 ιντσών (19,5 εκατοστών)**, οθόνη δύο ιντσών και ζυγίζει σχεδόν **400 γραμμάρια**. Μπορεί να απαντά μόνη της σε τηλεφωνικές κλήσεις, να ανταποκρίνεται στην φωνή του χρήστη, να προβάλλει βίντεο από το κεφάλι της και να... χορεύει ανάλογα με την μουσική που παίζει.

Το **τηλέφωνο-ρομπότ** μπορεί -με τις κάμερές του- να αναγνωρίσει τα πρόσωπα άλλων ανθρώπων, αλλά και τη φωνή τους, χάρη στο ειδικό λογισμικό αναγνώρισης που διαθέτει.

Οι χρήστες δεν χρειάζεται να κάνουν τίποτε περισσότερο από το να μιλούν στο τηλέφωνό τους και να του λένε τι θέλουν να κάνει. Παράλληλα, πάντως, αυτό διαθέτει και οθόνη αφής.

Το **Robohon** δημιουργήθηκε από τον ειδικό σχεδιαστή ρομπότ **Τομοτάκα Τακαχάσι** και παρουσιάστηκε στην έκθεση **CEATEC** της Ιαπωνίας. Πρόκειται να βγει στην αγορά -σε άγνωστη τιμή- μέσα στο πρώτο εξάμηνο του **2016**, σύμφωνα με το **BBC** και τη «**Ντέιλι Μέιλ**».

Παραμένει πάντως ερώτημα κατά πόσο όντως θα καλύψει τις πρακτικές ανάγκες των (πλούσιων) καταναλωτών ή θα είναι απλώς ένα χαριτωμένο «γκάτζετ». Πηγή: nonews-news.blogspot.gr

Ο κινέζικος .. Γαλαξίας στην κορυφή των υπερυπολογιστών

Ο κινεζικός υπερ-υπολογιστής **Τιανχέ-2** παρέμεινε για έκτο συνεχόμενο εξάμηνο στην κορυφή του καταλόγου των 500 ισχυρότερων υπολογιστών στον κόσμο (Top-500). Επιπλέον, η **Κίνα** σχεδόν **τριπλασίασε (αύξηση 196%) τον συνολικό αριθμό υπολογιστών που διαθέτει στο Top-500, από 37 πριν**



ένα εξάμηνο σε 109 σήμερα.

Αντίθετα, αν και οι ΗΠΑ συνεχίζουν να διαθέτουν περισσότερα μηχανήματα στην εν λόγω λίστα (200), ο αριθμός τους βάνει μειούμενος με το πέρασμα του χρόνου, από τότε που ο κατάλογος εμφανίστηκε πριν 22 χρόνια. Πηγή: news.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-Ζιώγα 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.

Κατέρριψαν τη θεωρία του Αϊνστάιν



Ένα πείραμα στο Πανεπιστήμιο του Ντελφτ στην Ολλανδία στέλνει στο χρονοντούλαπο της ιστορίας τις αμφιβολίες του Άλμπερτ Αϊνστάιν σχετικά με το φαινόμενο της κβαντικής διεμπλοκής. Το πείρα-

μα απορρίπτει την αρχή του «τοπικού ρεαλισμού» του Άλμπερτ Αϊνστάιν η οποία υποστηρίζει ότι το σύμπαν υπακούει σε νόμους και όχι στην τύχη και ότι δεν υπάρχει ταχύτητα μεγαλύτερη του φωτός.

Η **κβαντική διεμπλοκή** είναι το φαινόμενο κατά το οποίο, δύο αντικείμενα που δημιουργούνται μαζί (για παράδειγμα δύο ηλεκτρόνια) μένουν σε κατάσταση διεμπλοκής μεταξύ τους, ασχέτως του χώρου που μεσολαβεί πλέον από το ένα στο άλλο. Αν στείλουμε το ένα από τα δύο στο άλλο άκρο του σύμπαντος και κά- νουμε κάτι σε οποιοδήποτε από τα δύο, το άλλο αντιδρά ακαριαία.

Το **1935** ο Άλμπερτ Αϊνστάιν και οι συνεργάτες του Μπόρις Ποντόλσκι και Νάθαν Ρόζεν συνέγραψαν ένα περίφημο άρθρο για τις «**διαπλεγμένες ή εναγκαλισμένες καταστάσεις**», συστήματα δηλαδή τα οποία σύμφωνα με την κβαντομηχανική πρέπει να τα μεταχειριζόμαστε ως ενιαίο σύνολο, όσο μακριά και αν βρίσκονται τα τμήματα που τα αποτελούν.

Ο Αϊνστάιν απέρριπτε την ιδέα της κβαντικής διεμπλοκής, για την οποία χρησιμοποίησε τον αφοριστικό χαρακτηρισμό «**στοιχειωμένη δράση από απόσταση**» (**spooky action at a distance**).

Η νέα μελέτη

Μια νέα μελέτη που δημοσιεύεται στο κορυφαίο περιοδικό **Nature** αναφέρει

πώς δύο ηλεκτρόνια που απείχαν 1,3 χιλιόμετρα μεταξύ τους βρισκόμενα σε διαφορετικά εργαστήρια του Πανεπιστημίου της Ντελφτ συμπεριφέρονταν σαν να ήταν «**συνεννοημένα**» από πριν. Έτσι, είτε πρέπει να δεχτούμε πως η πληροφορία μπορεί να ταξιδέψει με άπειρη ταχύτητα είτε πως στην πραγματικότητα τα δύο αντικείμενα βρίσκονται ακόμα σε «**επαφή**», σε σύνδεση μεταξύ τους, σε κατάσταση διεμπλοκής.

Ο **Ρόναλντ Χάνσον** και οι συνεργάτες του ακολούθησαν με μια ιδιοφυή προσέγγιση, στην οποία δύο ηλεκτρόνια συνδέθηκαν με δύο φωτόνια τα οποία στη συνέχεια συνδέθηκαν μεταξύ τους. Αυτό τελικά δημιούργησε διεμπλοκή ανάμεσα στα δύο ηλεκτρόνια από σε απόσταση 1,3 χιλιομέτρων. Πηγή: econews.gr



8 τρόποι καλής συμπεριφοράς που ξεχνάνε τα παιδιά



Ακόμη και αν χρειαστούν κάμποσες υπενθυμίσεις, ενθαρρύνετε το παιδί σας να είναι πιο προσεκτικό και να υιοθετεί τους παρακάτω τρόπους καλής συμπεριφοράς.

Να περιμένουν μέχρι να εισέλθουν στα σπίτια άλλων ανθρώπων

Τα παιδιά αγαπούν να χτυπούν πόρτες και κουδούνια και μάλιστα πολλές φορές. Όταν τελικά οι πόρτες ανοίγουν τα παιδιά συνήθως ξεχνούν να χαιρετίσουν και ορμούν μέσα. Την επόμενη φορά που θα επισκεφτείτε ένα φίλο ή το σπίτι ενός γείτονα, ζητήστε από το παιδί να είναι υπομονετικό ενώ περιμένει στην πόρτα. Επιτρέψτε του να χτυπήσει μόνο μια φορά το κουδούνι και τοποθετήστε απαλά το χέρι σας πάνω στον ώμο του ενώ περιμένετε. Μπορεί να μην πειράζει αν χτυπάει τα κουδούνια κάθε φορά που πηγαίνετε στην θεία και να μη το παρεξηγεί εκείνη αλλά θα αισθανθείτε αμήχανα αν το κάνει σε σπίτι κάποιου με τον οποίο δεν έχετε την ίδια άνεση και οικειότητα.

Να χαιρετούν σωστά τους ενήλικες

Υποδείξτε στο παιδί σας πώς πρέπει να χαιρετάει ή να συστήνεται σε κάποιον ενήλικα. Προσποιηθείτε ότι είστε

κάποιο άλλο άτομο και δείξτε στο παιδί πώς πρέπει να σας χαιρετήσει, με τους σωστούς τίτλους (Γεια σας κα. Παπαδοπούλου. Πώς είστε;) Την επόμενη φορά που θα βρεθείτε κάπου με κόσμο, το παιδί σας θα μπορεί άνετα να χαιρετίσει κάποιον ενήλικα. Αν όμως δεν το κάνει, μπορείτε ευγενικά να τον/την διορθώσετε έτσι: «Μαράκι, θυμάσαι την κα. Παπαδοπούλου; Πες της ένα γεια!» Όταν γνωρίζει βέβαια για πρώτη φορά κάποιον ενήλικα, φροντίστε να κάνετε τις απαραίτητες συστάσεις.

Να συμπεριφέρονται σαν φιλοξενούμενοι στο σπίτι κάποιου άλλου

Μερικά παιδιά παραείναι άνετα στο σπίτι ενός φίλου ή συγγενή και αμέσως τρέχουν στα δωμάτια ή στον κήπο ή σε κάποιο άλλο μέρος του σπιτιού χωρίς να ζητήσουν άδεια πρώτα. Ακόμα κι αν βρίσκονται στο σπίτι της γιαγιάς, το παιδί θα πρέπει να περιμένει από την γιαγιά να του πει μέχρι που μπορεί να πάει και να μην τρέχει δεξιά κι αριστερά να ανοίγει συρτάρια ή ντουλάπες. Δεν πρέπει επίσης να αγγίζει κάτι όπως τα διακοσμητικά στοιχεία για παράδειγμα, όταν δεν του επιτρέπεται. Ένα παιδί πρέπει να μάθει από μικρή ηλικία τα σπίτια των άλλων και να έχει επίγνωση του περιβάλλοντος του.

Να καταναλώνουν τρόφιμα και ροφήματα πριν τους δοθεί η άδεια

Τα παιδιά αγαπούν να εξερευνούν τα ψυγεία άλλων ανθρώπων και δεν μπορούν να αντισταθούν και να μη ζητήσουν από μια οικοδέσποινα σοκολάτα ή μπισκότα. Σε κάθε περίπτωση όμως, αν είστε καλεσμένοι σε τραπέζι για παράδειγμα σε κάποιο φιλικό σπίτι και τα αναψυκτικά δεν έχουν προσφερθεί ακόμα υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι το ευγενικό είναι να περιμένει και να μη ζητάει κατευθείαν κάτι. Επίσης ακόμα κι αν τα αναψυκτικά έχουν προσφερθεί αλλά το φαγητό δεν έχει σερβιριστεί ακόμα, είναι ευγενικό να περιμένει και τους άλλους καλεσμένους να καθίσουν στο τραπέζι.



Να προσφερθούν να βοηθήσουν τον οικοδεσπότη

Η βοήθεια στο στρώσιμο του τραπεζιού είναι πάντα ευπρόσδεκτη. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει μικρά πράγματα όπως για παράδειγμα να φέρει τις χαρτοπετσέτες ή να βάλει τα μπισκότα στο μπολ. Αν είναι αρκετά μεγάλο στην ηλικία μπορεί να βοηθήσει και στο μάζεμα του τραπεζιού. Ο οικοδεσπότης θα το εκτιμήσει.

Να κάθονται στο τραπέζι κατά τη διάρκεια του δείπνου

Στο σπίτι, ζητήστε από τα παιδιά να τρώνε το φαγητό τους στο τραπέζι και να αποχωρούν αφού έχουν φάει όλα τα μέλη της οικογένειας, εκτός κι αν έχουν

ζητήσει άδεια να φύγουν. Εάν είναι υπερβολικά ζωηρά και δεν μπορούν να κάθονται ήσυχα, ορίστε ένα χρονόμετρο και αυξήστε τον χρόνο κατά 2 – 3 λεπτά κάθε μέρα. Όταν το παιδί σας είναι φιλοξενούμενο στο σπίτι κάποιου άλλου, δώστε του διακριτικά το «πράσινο φως» να σηκωθεί και να φύγει από το τραπέζι.

Να τρώνε ό,τι σερβίρεται στο τραπέζι

Είτε πρόκειται για το δικό σας σπίτι είτε για το σπίτι κάποιου άλλου, το παιδί σας πρέπει να μάθει να «σέβεται» το φαγητό που σερβίρεται, να μην κάνει εκφράσεις αηδίας ακόμα κι αν του είναι άγνωστο το πιάτο ή δεν είναι το αγαπημένο του φαγητό. Θα πρέπει επίσης να κάνει μικρές μπουκίτσες, χωρίς γκρινιάτσες ή σχόλια αν κάτι δεν του αρέσει, να κρατάει σωστά τα μαχαιροπίρουνα, να μην αναδιπλώνει τα χεράκια του ή να κοιτάει γύρω γύρω τους άλλους να τρώνε. Σε καμιά περίπτωση μην ζητήσετε από την οικοδέσποινα να μαγειρέψει κάτι γρήγορο, σε περίπτωση που το φαγητό δεν του αρέσει, γιατί έτσι δεν θα δοκιμάζει ποτέ νέες γεύσεις.

Να λένε ευχαριστώ και αντίο

Υπενθυμίστε στο παιδί σας να ευχαριστήσει τον οικοδεσπότη για την φιλοξενία που του προσέφερε και να τον αποχαιρετήσει όταν έρθει η ώρα να φύγετε.

Σιγά σιγά όλοι αυτοί οι ευγενικοί τρόποι θα γίνουν συνήθεια στο παιδί σας και θα τα υιοθετεί χωρίς να χρειάζεται να τα υπενθυμίζετε εσείς. Πηγή: baby.gr



Συναγερμός για κόκκινο κρέας και αλλαντικά από τον Π.Ο.Υ.



Με μέτρο και σε μικρές δόσεις συνιστούν οι ειδικοί να καταναλώνουν οι άνθρωποι κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί) και αλλαντικά, μετά την ανακοίνωση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που προειδοποιεί ότι τα συγκεκριμένα προϊόντα είναι "πιθανώς καρκινογόνα".

Η κατανάλωση αλλαντικών θεωρείται καρκινογόνος και αυτή του κρέατος (εκτός των πουλερικών) "πιθανώς" καρκινογόνα, σύμφωνα με την έκθεση που έδωσε στη δημοσιότητα η CIRC, η υπηρεσία του ΠΟΥ η οποία ασχολείται με την έρευνα για τον καρκίνο.

Οι εκτιμήσεις του ΠΟΥ δεν αλλάζουν ριζικά τις συστάσεις διαφόρων οργανισμών, όπως του Παγκόσμιου Ταμείου για την Έρευνα Κατά του Καρκίνου (WCRF) ή του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου (INCa) της Γαλλίας. Το WCRF, που εδρεύει στο Λονδίνο, συνιστά στους καταναλωτές να τρώνε λιγότερα από 500 γραμμάρια κόκκινου

κρέατος την εβδομάδα και "ελάχιστα ή και καθόλου" επεξεργασμένα κρέατα όπως λουκάνικα, σαλάμια και πατέ.

Οι αρχές της Αυστραλίας συνιστούν από την πλευρά τους στους ανθρώπους να μην καταναλώνουν περισσότερα από 65-100 γραμμάρια κόκκινου, μαγειρεμένου κρέατος τρεις-τέσσερις φορές την εβδομάδα, όπως είπε η Κέιτι Τσάπμαν, η πρόεδρος της Επιτροπής Διατροφής και Σωματικής Δραστηριότητας του Συμβουλίου Καρκίνου της Αυστραλίας.

Όλοι οι ειδικοί συμφωνούν πάντως ότι αρκεί να ακολουθεί κανείς μια ισορροπημένη διατροφή, με ποικιλία τροφίμων που να περιλαμβάνει φρούτα, λαχανικά και δημητριακά αλλά και να ασκείται τακτικά, έστω και με απλό περπάτημα. Πηγή : news.gr

Δέκα σημάδια-SOS ότι σας λείπει σίδηρος

Εάν τον τελευταίο καιρό εκδηλώνετε τα παρακάτω συμπτώματα, ετοιμάστε γρήγορα μια μπριζόλα και μια σαλάτα με σπανάκι!



Η έλλειψη σιδήρου είναι μια αρκετά συνηθισμένη διατροφική έλλειψη που πλήττει συχνότερα τις γυναίκες σε σύγκριση με τους άντρες. Ο σίδηρος είναι ένα πολύ σημαντικό μέταλλο, καθώς είναι απαραίτητος για να μεταφέρεται οξυγόνο σε κάθε κύτταρο του σώματος.

Δείτε πώς θα καταλάβετε ότι τα επίπεδα σιδήρου στον οργανισμό σας έχουν μειωθεί ανησυχητικά.

1. Επίμονη κόπωση

Η δυσλειτουργία στη μεταφορά οξυγόνου δεν επιτρέπει σε κύτταρα και στα συστήματα που αυτά απαρτίζουν να λειτουργούν αποδοτικά.

2. Έλλειψη συγκέντρωσης

Η έλλειψη σιδήρου επηρεάζει τη διαδικασία σύνθεσης νευροδιαβιβαστών στον εγκέφαλο, πλήττοντας τα κέντρα που ελέγχουν τα επίπεδα συγκέντρωσης.

3. Απάθεια

3. Απάθεια

Και η συναισθηματική ανταπόκριση, ακόμη και απέναντι σε πρόσωπα ή δραστηριότητες που παλαιότερα έδιναν χαρά, είναι μειωμένη όταν τα επίπεδα σιδήρου είναι μειωμένα στον οργανισμό.

4. Δυσκολίες στην αναπνοή

Χωρίς αρκετό οξυγόνο, το αναπνευστικό δεν μπορεί να λειτουργήσει ομαλά, με αποτέλεσμα να εκδηλώνεται δύσπνοια ή κάποια άλλη παρόμοια δυσκολία στην αναπνοή, ακόμη και σε κατάσταση χαλάρωσης.

5. Χλωμό δέρμα

Η αλλοίωση της απόχρωσης του δέρματος οφείλεται στην μειωμένη αιμάτωση και τη μείωση στον αριθμό των διαθέσιμων ερυθρών αιμοσφαιρίων.

6. Μειωμένες επιδόσεις στη γυμναστική

Ο επαρκής σίδηρος είναι απαραίτητος για να ολοκληρωθεί μια απαιτητική προπόνηση. Ο σίδηρος χορηγείται συχνά σε αθλητές ως συμπλήρωμα ώστε να εξασφαλιστεί ότι η απόδοσή τους θα είναι η καλύτερη δυνατή.

7. Μυϊκοί πόνοι

Η δυσλειτουργία στην οξυγόνωση των κυττάρων λόγω της έλλειψης σιδήρου καθυστερεί σημαντικά τη διαδικασία επούλωσης και ανάπλασης των μυών, με αποτέλεσμα να εκδηλώνεται πόνος σε διάφορα σημεία του σώματος.

8. Νύχια που σπάνε

Εκτός από την αδυναμία των νυχιών στα χέρια και τα πόδια, η έλλειψη σιδήρου μπορεί να αλλοιώσει επίσης το σχήμα των νυχιών, συγκεκριμένα εμφανίζονται στα νύχια μικρές καμπύλες και κοιλότητες.

9. Συχνές λοιμώξεις

Σε περίπτωση έλλειψης σιδήρου, συχνές είναι συνήθως οι λοιμώξεις του αναπνευστικού.

10. Ροζ ή κοκκινωπά ούρα

Στα άτομα με έλλειψη σιδήρου, είναι πιο πιθανό να απορροφήσει το έντερο τις κόκκινες χρωστικές που περιέχουν τροφές όπως το παντζάρι. Πηγή: zougla.gr



Το σχολείο μας

και στις σελίδες 7,9 & 10

Γιορτή για την επέτειο της 28ης Οκτωβρίου



Με κάθε επισημότητα πραγματοποιήθηκε σήμερα 27 Οκτωβρίου 2015 η γιορτή του σχολείου μας για την Επέτειο του "ΟΧΙ".

Η κ. Παπαλέξη Ελένη σε συνεργασία με την κ. Πολυζωγοπούλου Μαρία και συνεπικουρούμενες από την κ. Μιχαηλίδου Ρέα (χορωδία) και κ. Λαδά Παναγιώτη (ορχήστρα) διοργάνωσαν μια επετειακή εκδήλωση που πέτυχε το στόχο της, δηλαδή να περάσει στα παιδιά τα μηνύματα της αυριανής ημέρας και φυσικά για να τιμήσει τους Αγωνιστές του Έπους του 1940.

Οι οργανωτές της γιορτής πέτυχαν, μέσα από την απαγγελία των ποιημάτων από τους μαθητές (Μπράβο στα παιδιά), τα θεατρικά δρώμενα (Μπράβο στους μαθητές που έδειξαν ότι είναι μικροί πρωταγωνιστές του σανιδιού), τον πανηγυρικό λόγο που εκφώνησε η κ. Παπαλέξη, τα συνδεδεμένα κείμενα που ανέφερε η κ. Πολυζωγο-

πούλου, να συνδυαστούν τέλεια με τις νότες της ορχήστρας (Μπράβο στα παιδιά) που αποτελούνταν από μαθητές του σχολείου συνεπικουρούμενα από τον κ. Λαδά, και φυσικά από την κατα-

πληκτική χορωδία μας (Μπράβο στα παιδιά) υπό την διεύθυνση της κ. Μιχαηλίδου.

Από τις αντιδράσεις των παιδιών, μόνο ευχάριστα μπορούμε να γράψουμε: οι οργανωτές της γιορτής φρόντισαν να συνδυάσουν, σε πλήρη αρμονία, τη συγκίνηση με τον ηρωισμό, καθώς και την Αγάπη για την Πατρίδα με την Αυτοθυσία, δίνοντας μηνύματα για το μέλλον αυτού του τόπου.

Ιδιαίτερη στιγμή η απαγγελία του ποιήματος "Αγάπη και Ειρήνη στους Λαούς" από 12 μαθητές που ήταν σκορπισμένοι μέσα στο πλήθος και σηκώνονταν και απήγγελλαν κάθε στίχο.

Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με τον επίλογο του Διευθυντή μας κ. Πάλλα που ευχαρίστησε τόσο τα παιδιά

καθώς και τους οργανωτές της Εκδήλωσης και συνέδεσε το παρελθόν με το μέλλον της Πατρίδας μας.



Κατόπιν, δόθηκαν τα Αριστεία προόδου στους μαθητές από τον κ. Πάλλα και από τον Πρόεδρο του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων κ. Τούμπη όπου και αυτός στη σύντομη ομιλία του αναφέρθηκε στο ρόλο των Γονέων και στην απαραίτητη φυσική τους παρουσία στην γιορτή.

Τέλος, αφού κρατήθηκε ενός λεπτού σιγή από όλους προς τιμήν των πεσόντων Αγωνιστών, καθώς και όσων έδωσαν τη ζωή τους για την Πατρίδα ολοκληρώθηκε η εορτή παίρνοντας όλοι μας για το σπίτι τα διδάγματα και τις παρακαταθήκες αυτή της ημέρας.

Στο site της εφημερίδας μας βρίσκεται ένα πολύ όμορφο slideshow με τις καλύτερες στιγμές της γιορτής. Επίσης στη διεύθυνση <https://www.youtube.com/watch?v=aNJLcLigFXw> βρίσκονται



Project «Τοπική Ιστορία»

Στα πλαίσια του προγράμματος Project "Τοπική Ιστορία" οι μαθητές του Γ1 - Γ2 ξεναγήθηκαν στους χώρους του Αρχαιολογικού μουσείου που βρίσκεται στο Κάστρο της Λαμίας.



Project «Τοπική Ιστορία» – Επίσκεψη στο Κάστρο Λαμίας



Το σχολείο μας

Επάξια εκπροσωπήθηκε το σχολείο μας στην παρέλαση της 28ης Οκτωβρίου



(Photo tvstar.gr). Πάρα πολύ καλά παρέλασε το σχολείο μας σήμερα 28 Οκτωβρίου 2015. Η κ. Αντωνολουκά έδωσε τον τόνο και οι μαθητές και μαθήτριες του Σχολείου μας έδωσαν τον καλύτερο τους εαυτό προκειμένου να εκπροσωπή-



σουν επάξια το σχολείο. Γι' αυτό



α-



πό τους επισήμους και τον Λαμιώτικο λαό.

άλλωστε καταχειροκροτήθηκαν



Πολιτιστική ομάδα εκπαιδευτικών Ν. Φθιώτιδας



Την αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου μας (με την καταπληκτική ακουστική και πλήρως μονωμένη ηχητικά) επέλεξε η νεοσυσταθείσα Πολιτιστική Ομάδα των εκπαιδευτικών του Ν. Φθιώτιδας για τις πρόβες της ενόψει της εκδήλωσης για το Πολυτεχνείο. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε

στις 15/11/15 στο Δημοτικό Θέατρο Λαμίας με ιδιαίτερα μεγάλη επιτυχία.

Να σημειωθεί ότι οι εκπαιδευτικοί ήταν τόσο ευχαριστημένοι από τις εγκαταστάσεις του σχολείου μας που αποφάσισαν να τις χρησιμοποιούν σε μόνιμη βάση.



Θεατρική ομάδα του Γυμνασίου μας



(Φώτο Ρήγα Βούλα) Κάθε Κυριακή στις 16.30 δίνουμε ραντεβου στο σχολείο μας για να διασκεδάσουμε μέσω της θεατρικής παιδείας. Μαθαίνουμε να εκφραζόμαστε φυσικά, να συνδυάζουμε το λόγο με την

κίνηση, να αυτοσχεδιάζουμε!!!!

Εδώ το λόγο έχει η ομαδική δουλειά, η αμοιβαία εμπιστοσύνη και η κοινή μας αγάπη για το θέατρο!!! Γι αυτό διασκεδάζουμε!!!! Ορισμένες φωτογραφίες έχουν υποστεί επεξεργασία.



Ευχαριστίες προς το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων



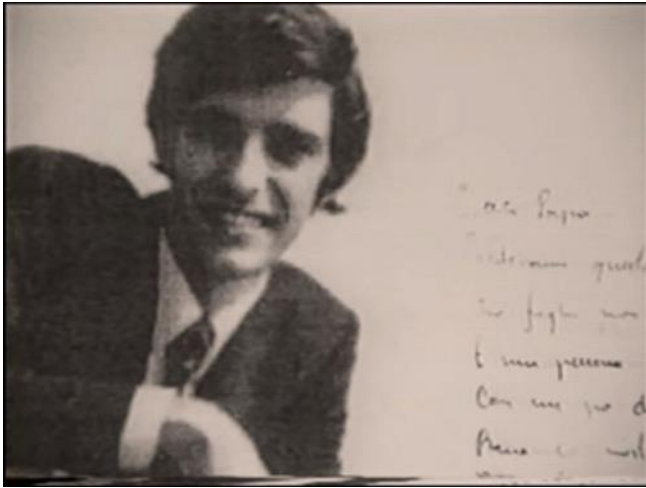
Να ευχαριστήσουμε το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου μας που πρόσφεραν με χρήματα του Συλλόγου 3 μπάλες ποδοσφαίρου.

Εδώ βλέπετε τον γυμναστή του σχολείου μας τον κ. Κουμπούρα περιχαρή.



Ο ήρωας φοιτητής που κήκε για να καταγγείλει τη χούντα

“Συγχώρεσε με γι’ αυτό που έκανα και μην κλάψεις. Ο γιος σου δεν είναι ήρωας”. Το τελευταίο γράμμα του φοιτητή Κώστα Γεωργάκη που αυτοπυρπολήθηκε το 1970 στην πλατεία της Γένοβας για να καταγγείλει την τυραννία στην Ελλάδα



Ήταν 19 Σεπτεμβρίου 1970, ώρα 3 τη νύχτα, όταν έξω από την κεντρική πλατεία Ματεότι της Γένοβα, μπροστά από τα σκαλοπάτια του Μεγάρου των Δόγηδων, ο 22χρονος Κώστας Γεωργάκης τυλιγμένος στις φλόγες φώναζε ηρωικά: “Ζήτω η ελεύθερη Ελλάδα – Κάτω η δικτατορία – Το έκανα για την Ελλάδα μου». Η ομάδα οδοκαθαριστών που καθάριζε την πλατεία Ματεότι βρέθηκε μπροστά σε μια εικόνα που αποτέλεσε την πρώτη «ανθρωποθυσία» απέναντι στο καθεστώς της χούντας στην Ελλάδα....

Ήταν αποφασισμένος να θυσιαστεί

Ο Κώστας Γεωργάκης γεννήθηκε στην Κέρκυρα, στις 23 Αυγούστου του 1948 και ήταν γιος ράφτη. Σπούδαζε Γεωλογία στην Ιταλία, όταν το 1970 ανώνυμα σε συνέντευξή του αποκάλυψε ότι η Χούντα είχε διεισδύσει στις ελληνικές οργανώσεις της Ιταλίας. Φοβούμενος ότι η Χούντα αργά ή γρήγορα θα ανακάλυπτε την ταυτότητά του, αποφάσισε να προβεί σε μια πράξη διαμαρτυρίας η οποία δεν θα έδινε τη δυνατότητα στο καθεστώς να προβεί σε αντίποινα στην οικογένειά του, που ήταν στην Ελλάδα. Λίγο καιρό αργότερα, δέχτηκε επίθεση από παρακρατικούς. Ο Γεωργάκης αποφάσισε πως έπρεπε να πάρει την κατάσταση στα χέρια του και να δώσει ένα ηχηρό μήνυμα ώστε να προκαλέσει διεθνή συζήτηση για την πολιτική κατάσταση στην Ελλάδα. Χάρισε το αντιανεμικό του στην αρραβωνιαστικιά του Ροζάνα, έγραψε μια επιστολή στον πατέρα του και ξεκίνησε για την πλατεία Ματεότι μαζί με τρία μπουκάλια βενζίνη.

«Συγχώρεσε με γι’ αυτό που έκανα και μην κλάψεις»

Βγήκε από το σπίτι και οδήγησε το 500αράκι Φιατάκι του. Στο πορτ μπαγκάζ μετέφερε τρία μπουκάλια γεμάτα βενζίνη. Κατευθύνθηκε προς τα σκαλιά του Παλάτσο Ντουκάλε. Κάτω από τη μεγάλη στοά, άνοιξε τα μπουκάλια και έριξε τη βενζίνη στα ρούχα του. Μετά άναψε το σπίρτο.

«Συγχώρεσε με γι’ αυτό που έκανα και μην κλάψεις. Ο γιος σου δεν είναι ήρωας. Είναι άνθρωπος, όπως όλοι οι άλλοι, ίσως λίγο πιο φοβισμένος. Δεν θέλω να μπείτε σε κίνδυνο από τις πράξεις μου, αλλά δεν μπορώ να κάνω διαφορετικά, παρά να σκέφτομαι και να ενεργώ σαν ελεύθερο άτομο», είχε γράψει στο τελευταίο γράμμα του....



Τέσσερις μήνες άταφος

Η σορός του Κώστα Γεωργάκη μεταφέρθηκε από φίλους και συμφοιτητές του στο νεκροταφείο της ιταλικής πόλης, όπου έμεινε άταφη για τέσσερις μήνες. Η Χούντα ήθελε να αποφύγει τη δημοσιότητα και δεν επέτρεπε την άμεση μεταφορά στην Ελλάδα. Τελικά η σορός μεταφέρθηκε κρυφά στην Κέρκυρα, με το πλοίο “Αστυπάλαια”, στις 18 Ιανουαρίου 1971. Όπως έγραψε ο ίδιος στην επιστολή προς τον πατέρα του: Εγώ δεν μπορώ να κάνω αλλιώς παρά να σκέφτομαι και να ενεργώ σαν ένα ελεύθερο άτομο. Η γη μας, που γέννησε την ελευθερία, θα εκμηδενίσει την τυραννία!

Η θυσία του αναγνωρίστηκε στην Μεταπολίτευση μετά την αποκατάσταση της δημοκρατίας. Στην Κέρκυρα υπάρχει πλατεία με το όνομα και τον αδριάντα του. Λέγεται ότι το τραγούδι του Σαββόπουλου «Ωδή στον Γ. Καραϊσκάκη» είναι γραμμένο για τον Γεωργάκη, ενώ ο Νικηφόρος Βρεττάκος αναφέρεται στη θυσία μέσα από το ποίημά του «Η Θέα του Κόσμου»:

Νικηφόρος

Βρεττάκος, Αυτοπυρπόληση. Στον φοιτητή που αυτοπυρπολήθηκε στη Γένοβα το 1970

“Ντύθηκες γαμπρός φωταγωγήθηκες σαν έθνος. Έγινες ένα θέαμα ψυχής ξεδιπλωμένης στον ορίζοντα. Είσαι η φωτεινή περίληψη του δράματος μας, τα χέρια μας προς την Ανατολή και τα χέρια μας προς τη Δύση. Είσαι στην ίδια λαμπάδα τη μια τ’ αναστάσιμο φως κι ο επιτάφιος θρήνος μας.

Σήμερα στο σημείο που αυτοπυρπολήθηκε υπάρχει αναμνηστική πλάκα με την επιγραφή:

«Στον νεαρό Έλληνα Κωνσταντίνο Γεωργάκη που θυσίασε τα 22 χρόνια του για την Ελευθερία και τη Δημοκρατία της πατρίδας του. Όλοι οι ελεύθεροι άνθρωποι σκιρτούν μπροστά στην ηρωική του χειρονομία. Η Ελεύθερη Ελλάδα θα τον θυμάται για πάντα». Πηγή: mixanitouxronoy.gr



Το σχολείο μας

Γιορτή για την επέτειο του Πολυτεχνείου



Πραγματοποιήθηκε σήμερα 17 Νοεμβρίου η γιορτή για την επέτειο του Πολυτεχνείου.

Από νωρίς η υπεύθυνη της γιορτής κ. Παναγιώτου ήταν έτοιμη και σε συνεργασία με την κ. Μιχαηλίδου και τον κ. Λαδά πραγματοποιήσαν μια γιορτή που μας έκανε όλους να συγκινηθούμε και να διδαχθούμε τα μηνύματα αυτής της



εξέγερσης. Το Πολυτεχνείο του 1973 αποτελούσε στην κύρια έκφρασή του την ανώτερη αντιδικτατορική εκδήλωση του ελληνικού λαού. Στις μέρες μας "συμβολίζει την αλληλεγγύη η οποία είναι βασικό υλικό στη συνεκτικότητα μιας κοινωνίας", όπως



αφέρεται χαρακτηριστικά ο Διευθυντής κ. Πάλλας στην ομιλία του που έκλεισε τη γιορτή.



Το Πολυτεχνείο Ζει μέσα από τους δικούς μας αγώνες για Δημοκρατία και Εθνική Ανεξαρτησία. Οι νέοι δεν φοβήθηκαν τα τανκς της Χούντας, έτσι και εμείς δεν πρέπει να φοβόμαστε όλους αυτούς που προσπαθούν να επιβληθούν με τα όπλα. Θερμά Συγχαρητήρια στην κ. Παναγιώτου, στους μαθητές που απήγγειλαν τα ποιήματα, στους μικρούς ηθοποιούς μας, καθώς και στα παιδιά της χορωδίας τα οποία κατεύθυνε άψογα (όπως πάντα) η κ. Μιχαηλίδου και τέλος στον κ. Λαδά που είχε το γενικό οπτικοακουστικό συντονισμό της γιορτής και ήταν υπεύθυνος για την ορχήστρα μας (η οποία παρεμπιπτόντως έπαιξε τέλεια τα κομμάτια).



Περισσότερες φωτογραφίες σε slideshow στην Αρχική Σελίδα της εφημερίδας.

Το video της εκδήλωσης θα το βρείτε στην Αρχική σελίδα της εφημερίδας και εναλλακτικά εδώ: <https://www.youtube.com/watch?v=acw7LDocN00>



Το σχολείο μας

Project «Αγροτουρισμός»



Στα πλαίσια του προγράμματος Βιωματικής Δράσης project "Αγροτουρισμός-Οικοτουρισμός" η υπεύθυνη καθηγήτρια κ. **Τσιότρα Μ.** μαζί με τους μαθητές ετοίμασαν την αφίσα που βλέπετε.

Μπορεί να είμαστε ακόμη στην αρχή αυτών των δράσεων, αλλά τα παιδιά αρχίζουν να δείχνουν τις ικανότητές και δεξιότητές τους.

Καλή συνέχεια

Αγροτουρισμός. Είναι εκείνη η τουριστική δραστηριότητα που αναπτύσσεται σε χώρο μη αστικό από τους απασχολούμενους κύρια στον πρωτογενή και δευτερογενή τομέα και ειδικότερα σε οικογενειακής ή συνεταιριστικής μορφής



μικρές τουριστικές μονάδες παροχής αγαθών και υπηρεσιών, με σκοπό την ενίσχυση του αγροτικού εισοδήματος και της τοπικής οικονομίας, τόσο από την εκμετάλλευση των τουριστικών καταλυμάτων (ενοικιαζόμενα δωμάτια, πανσιόν, ξενώνες, camping). Ο **οικοτουρισμός** αποτελεί μια μορφή τουρισμού η οποία συνδέεται με διάφορες μορφές τουριστικής δραστηριότητας στη φύση («τουρισμός φύσης» ή «φυσιολατρικός τουρισμός»).

Εμπλουτίζεται το site της εφημερίδας μας

A' Γυμνασίου

B' Γυμνασίου

Γ' Γυμνασίου

Υλικό για όλες τις τάξεις

Με νέες στήλες εμπλουτίζεται το site της εφημερίδας μας. Όπως ήδη παρατηρείτε προστέθηκε στο **Αρχικό μενού** μια νέα κατηγορία το

εκπαιδευτικό υλικό. Όπου σε αυτή θα ανεβαίνει σιγά-σιγά το υλικό όλων των μαθημάτων του Γυμνασίου.

Επίσης εμπλουτίστηκε ακόμη περισσότερο με θέματα μαθητικά. Η εφημερίδα σαν κύριο στόχο έχει να αναδείξει τις εργασίες των παιδιών, καθώς και τις προσπάθειές τους. Γι' αυτό μέσω συγκεκριμένων θεμάτων που βλέπετε στις εικόνες θα εμφανίζονται μόνον οι εργασίες των μαθητών τόσο στις Βιωματικές δράσεις όσο και γενικότερα σε θέματα

που άπτονται της σχολικής μονάδας. Ήδη αρχίζουν να «ανεβαίνουν» οι πρώτες εργασίες στα project, αλλά και στα υπόλοιπα μαθήματα, όπως Τεχνολογία, Μαθηματικά, κ.α.

Εργασίες μαθητών στις Βιωματικές Δράσεις (2015-16)

- Διατροφή τι είναι;; (Διατροφή 2015-16)
- Πρώτες Βοήθειες γιατί;; (Πρώτες Βοήθειες 2015-16)
- Παρουσίαση ομάδας-στόχοι-κανόνες (Σωματική Υγιεινή 2015-16)
- Παρουσίαση ομάδας-κανόνες (Καπνός - Αλκοόλ 2015-16)
- Κανόνες ομάδας: (Πρόληψη Ατυχημάτων 2015-16)
- Επίσκεψη στο κάστρο Λαμίας (Τοπική Ιστορία)
- Πολιτισμός & Δραστηριότητες Τέχνης γιατί; (Πολιτισμός & Δραστηριότητες Τέχνης)
- Αφίσα μαθητών στο Project "Αγροτουρισμός-Οικοτουρισμός" (Αγροτουρισμός - Οικοτουρισμός 2015-16)

Εκλογές 15 μελούς μαθητικού συμβουλίου



Μέσα σε ήρεμο και πολιτισμένο κλίμα διεξήχθη η ψηφοφορία των μαθητών για την ανάδειξη του νέου 15 μελούς μαθητικού συμβουλίου.

Οι τελευταίες τρεις ώρες της **21/10/15** ήταν αφιερωμένες σε αυτό το θεσμό που τιμούν κάθε χρόνο οι μαθητές.

Βασικός σκοπός των

συμβουλίων αυτών είναι η προάσπιση των δικαιωμάτων και η βελτίωση της σχολικής ζωής των μαθητών.

Οι μαθητές του σχολείου μας συγκεντρώθηκαν και αφού έγινε η ανάγνωση των υποψηφίων, κατόπιν ακολούθησαν οι ομιλίες.

Έπειτα συγκεντρώθηκαν στις τάξεις τους και ψήφισαν.

Εν αναμονή των αποτελεσμάτων η αγωνία είχε φτάσει στο κατακόρυφο και όλοι χάρηκαν μόλις ανακοινώθηκαν τα τελικά αποτελέσματα από την κ. Αντωνολοκά.

Ο **Διευθυντής κ. Πάλλας** συνεχάρη όλα τα παιδιά για το άψογο της διαδικασίας και έδωσε συγχαρητήρια στα νεοεκλεγέν 15 μελές.

Οι μαθητικές κοινότητες, καθαρά παιδαγωγικός θεσμός, που συνδέεται άρρηκτα με την εκπαιδευτική διαδικασία, αποτελούν το χώρο για την ανάπτυξη της μαθητικής πρωτοβουλίας μέσα στο σχολείο, αποτελούν κύτταρο δημοκρατικής ζωής, όπου, με το διάλογο και τη συμμετοχή οι μαθητές με πνεύμα συνεργασίας, ασκούνται στη δημοκρατική διαδικασία και στη συμμετοχή τους στα κοινά, μελετώντας

και προτείνοντας λύσεις για τα προβλήματα που τους αφορούν.

Οι μαθητικές κοινότητες αποτελούν τη μαθητική έκφραση στα σχολικά θέματα και πρωτοστατούν στην κατοχύρωση της συνεργασίας καθηγητών - γονέων - μαθητών, για την ανάπτυξη του διαλόγου στη σχολική ζωή και την από κοινού



Εργασίες μαθητών

- Εργασίες στη Λογοτεχνία (Λογοτεχνία)
- Σχολικός Εκφοβισμός (Αντώνης Παλιός) (Σχολικός Εκφοβισμός (Bullying))
- Γάκης Ν. "Εκρεμές Ρολοί" (Τεχνολογία)
- Τεχνολογία Γ' Γυμνασίου -Εισαγωγή (Τεχνολογία)
- Κρουασάν (γραμμή παραγωγής) (Τεχνολογία)

Βρέθηκε το καριοφίλι του Αλή Πασά

Τα νεοαποκτηθέντα, σπάνια κειμήλια που κοσμούν πλέον τις προθήκες του ανακαινισμένου **Μουσείου Αλή Πασά και Επαναστατικής Περιόδου στο Νησί** της λίμνης των Ιωαννίνων παρουσιάστηκαν επίσημα από τον ιδρυτή του μουσείου Φώτη Ραπακούση.

Πλήθος κόσμου, ανάμεσά τους επιστήμονες και εκπρόσωποι πολιτικών αρχών, βρέθηκαν στα πρώην κελιά της **Μονής Αγ. Παντελεήμονος, όπου δολοφονήθηκε ο Αλή Πασάς το 1822** και σήμερα στεγάζεται το μουσείο, προκειμένου να θαυμάσουν τα νέα εκθέματα, κυρίως δε το καριοφίλι του Αλή Πασά.



Πηγή:epiruspost.gr

Ένα καριοφίλι συνυφασμένο με ιστορικούς σταθμούς

Το φιλοτεχνημένο από χρυσό και ασήμι καριοφίλι του **Αλή Πασά** αποτελεί εξαίρετο δείγμα παραδοσιακής ηπειρωτικής τέχνης, με φυτική διακόσμηση και μήκος που ξεπερνά το **1,5 μέτρο (1,56 μ.)**. Το καριοφίλι έχει επίσης ταυτότητα, αφού δίπλα στον μηχανισμό πυροδότησης είναι σκαλισμένη η επιγραφή **«ΑΛΗ ΠΑΣΙΑ 1804»**.

Ο κ. **Ραπακούσης** δήλωσε περήφανος που κληροδοτεί στην πόλη του αυτό το σπάνιο κειμήλιο, που «θα το ήθελε στις προθήκες του οποιοδήποτε μουσείο στον κόσμο». Όπως εξήγησε, δεν βρήκε ο ίδιος το καριοφίλι, αλλά έφτασε στην κατοχή του από απροσδόκητη τύχη:

«**Επικοινωνήσε μαζί μου μια παλιά αρχοντική οικογένεια των Ιωαννίνων, η οποία είχε μεταναστεύσει από τη δεκαετία του 1930 στην Αθήνα. Μαζί τους τότε πήραν και το κειμήλιο, το οποίο είναι καταγραμμένο σε προικώο. Ο κτήτορας, που πέθανε πριν δύο χρόνια, είπε στη σύζυγό του πως ήταν επιθυμία του το όπλο να επιστρέψει στα Ιωάννινα, εφόσον ικανοποιηθεί οικονομικά. Είμαι τυχερός γιατί από την πλευρά της οικογένειας κυριαρχούσε η επιθυμία του θανόντος και όχι το οικονομικό συμφέρον.**

Η **χρονολογία 1804** παραπέμπει σε δύο ιστορικά γεγονότα εκείνης της περιόδου, που πιθανόν να έχουν σχέση και με το συγκεκριμένο όπλο. «**Το 1804**» είπε ο κ. **Ραπακούσης** «**έχουμε για πρώτη φορά στα Ιωάννινα την άφιξη της αγγλικής διπλωματικής αποστολής, δηλαδή ίδρυση προξενείου. Υπάρχει λοιπόν ενδεχόμενο να είναι δώρο του Γεωργίου Α΄ της Αγγλίας για να αποκτήσει την εύνοια του Αλή Πασά.**

»**Το δεύτερο ιστορικό γεγονός, η κατάλυση της Σουλτανικής Συμπολιτείας τον Δεκέμβριο του 1803. Αρχές του επομένου έτους, του 1804, ο σουλτάνος Σελίμ Γ΄,**

για να επιβραβεύσει τον Αλή Πασά, τον ανακηρύσσει ανώτατο Βεζίρη και Ρούμελη Βαλεσά (σ.σ.: βαλής της Ρούμελης, κυβερνήτης) στην Ευρωπαϊκή Τουρκία, από τη Σόφια μέχρι τη Μάνη. Δεν αποκλείεται να είναι δώρο του Σουλτάνου, παράλληλα με το αξίωμα.»



56ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης Χρυσός Αλέξανδρος για την ταινία «Δεσμοί Αίματος»



Η δεύτερη ταινία του Ισλανδού σκηνοθέτη **Γκρίμουρ Χακόναρσον, «Δεσμοί Αίματος»**, απέσπασε το βραβείο **Καλύτερης ταινίας Χρυσός Αλέξανδρος - Θόδωρος Αγγελόπουλος** στο 56ο Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης (ΦΚΘ). Με νωπά -

μόλις 24 ώρες μετά τα τραγικά γεγονότα - στην τελετή κρατήθηκε ενός λεπτού σιγή, για τα θύματα στο Παρίσι.

«**Η αποψινή τελετή γίνεται κάτω από τη βαριά σκιά των τρομοκρατικών επιθέσεων που έγιναν στο Παρίσι. Είμαστε όλοι συγκλονισμένοι και εκφράζουμε την οδύνη μας, ενώνοντας τη φωνή μας σε συμπαράσταση προς τη Γαλλία, μαζί με όλες τις χώρες του κόσμου**» τόνισε η ηθοποιός **Μαρία Ναυπλιώτου**, η οποία παρουσίασε την τελετή λήξης του Φεστιβάλ. Πηγή: naftemporiki.gr

«Spectre» Μεγάλη επιτυχία και στην Ελλάδα



Ακολουθώντας τα χνάρια της μεγάλης εισπρακτικής επιτυχίας στο εξωτερικό, το **«Spectre»**, η 24η περιπέτεια **Τζέιμς Μποντ, «άνοιξε» και στην Ελλάδα με μεγάλη επιτυχία.**

Συγκεκριμένα, η ταινία που έκανε πρεμιέρα την **Πέμπτη 12 Νοεμβρίου**

στις ελληνικές αίθουσες έφτασε από την πρώτη ημέρα προβολής της τα **40.673** εισιτήρια, ενώ συγκέντρωσε στο πρώτο της τετραήμερο τα 166.068 σε πανελλαδικό δίκτυο κυκλώματος, αποδεικνύοντας τη δυναμική ενός ήρωα που έχει διδάξει πως το στυλ μπορεί άνετα να συμβαδίσει με τους πυροβολισμούς.

Βιβλιοπαρουσίαση



**Η γιαγιά μου η κλέφτρα
Ντέιβιντ Ουίλιαμς**

Σελίδες 232

Τιμή 09.99€

Εκδόσεις: Ψυχογιός

Ο Μπεν βαριέται απίστευτα καθώς κάθε Παρασκευή είναι αναγκασμένος να μένει στο σπίτι της γιαγιάς του· η τηλεόρασή της δε λειτουργεί και το μόνο που της αρέσει να κάνει είναι να παίζει Σκραμπλ και να τρώει λαχανόσουπα. Σύντομα, όμως, ο Μπεν ανακαλύπτει πράγματα που αλλάζουν την εικόνα του γι' αυτή. Η γιαγιά του του αποκαλύπτει ότι ήταν κλέφτρα κοσμημάτων παγκό-

σμιου βεληνεκούς και ότι όνειρό της ήταν να κλέψει τα Κοσμήματα του Στέμματος. Ο Μπεν πείθει τη γιαγιά του να το κάνουν μαζί. Και τότε αρχίζει η περιπέτεια...

Μια ιστορία για την προκατάληψη και την αποδοχή, γραμμένη με τον σπιρτόζικο και συνάμα συγκινητικό τρόπο του Ντέιβιντ Ουίλιαμς.

Αθλητισμός

Παγκόσμιο πρωτάθλημα ΑμεΑ: Χρυσό μετάλλιο από τον Στεφανουδάκη



Η κρητική ψυχή μίλησε στο Suhaim Bin Hamad Stadium της Ντόχα. Ο Μανώλης Στεφανουδάκης με βολή στα 28 μέτρα 45 εκατοστά, κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στον ακοντισμό κατηγορίας F54 του παγκοσμίου πρωταθλήματος στίβου ΑμεΑ, .

Ο «χάλκινος» Παραολυμπιονίκης του Λονδίνου, με καταγωγή από τις Μοίρες Ηρακλείου, είναι κάτοχος του παγκοσμίου ρεκόρ στο συγκεκριμένο αγώνισμα με 29.75μ. Η μόνη στιγμή που καρδιοχτύπησε ήταν στην τελευταία βολή του Βραζιλιάνου Χοσέ Ροντρίγκες που τελικά όμως μετρήθηκε 28.33μ., δηλαδή 12 εκατοστά κάτω από την επίδοση του Έλληνα πρωταθλητή. Πηγή: sport24.gr

Πρώτος στον κόσμο ο Πετρούνιας



Το πρώτο του μετάλλιο σε παγκόσμιο πρωτάθλημα και ένατο συνολικά για τη χώρα μας κατέκτησε ο **Λευτέρης Πετρούνιας** στη διοργάνωση που διεξήχθη στη Γλασκώβη. Ο **25χρονος σπείσολίστας των κρίκων**, εντυπωσίασε τους **12.500** θεατές και κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στο αγαπημένο του όργανο με **15,800** βαθμούς (βαθμός δυσκολίας: **6,800**, βαθμός εκτέλεσης: **9,000**).

Πίσω από τον αθλητή τερμάτισαν οι δύο Κινέζοι αντίπαλοί του: Ο **Χάο Γιόου με 15,733** βαθμούς και ο περσινός παγκόσμιος πρωταθλητής **Γιανγκ Λιου με 15,700 β.**

Ο **Πετρούνιας**, αμέσως μετά την ολοκλήρωση όλων των προσπαθειών πανηγύρισε την κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου την οποία και **αφιέρωσε στη μνήμη του πατέρα του**. Ο κορυφαίος Έλληνας γυμναστής έχασε πριν από λίγο διάστημα τον πατέρα του και ήθελε να κατακτήσει αυτό το μετάλλιο και για εκείνον. Πηγή: sport24.gr

Ελληνίδα στην κορυφή του κόσμου: Χρυσό για την Σταυρούλα Τσολακίδου

Επειδή πέρα από τα γνωστά αθλήματα, υπάρχει και το σκάκι, ένα πνευματικό άθλημα που συχνά το ξεχνάμε, ήρθε μια ακόμη επιτυχία της **Σταυρούλας Τσολακίδου** για να μας θυμίσει τη μεγάλη του σημασία.

Η Ελληνίδα σκακίστρια πέτυχε σήμερα μια νέα διάκριση κατακτώντας την **1η θέση και το χρυσό μετάλλιο στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Κορασίδων μέχρι 16 ετών**.

Χαρακτηριστικό της συνεχούς επιτυχούς πορείας της είναι και το **χρυσό μετάλλιο το 2013 στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα κορασίδων μέχρι 14 ετών** και το **αργυρό μετάλλιο το 2014 στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα μέχρι 16 ετών**. Τέτοιες επιτυχίες συμβάλλουν τα μέγιστα για να ξαναέρθει το ελληνικό σκάκι στο προσκήνιο, να γίνει γνωστό ακόμα και στα σχολεία προς όφελος της νεολαίας. Πηγή: news.gr



Χρήσιμα και.... αχρειαστα

Βρες τις κρυμμένες λέξεις που έχουν σχέση με την κατανάλωση και την εξοικονόμηση νερού:

Φ	Μ	Λ	Ε	Κ	Α	Ν	Η	Π
Ε	Β	Β	Ξ	Ρ	Π	Δ	Η	Ζ
Σ	Α	Ν	Ο	Γ	Α	Τ	Σ	Θ
Κ	Ε	Π	Ι	Σ	Κ	Ε	Υ	Η
Ο	Σ	Υ	Κ	Υ	Δ	Ω	Ρ	Β
Υ	Σ	Σ	Ο	Ρ	Ε	Ν	Β	Α
Π	Λ	Υ	Ν	Τ	Η	Ρ	Ι	Ο
Ι	Ξ	Π	Ο	Ι	Ρ	Ε	Υ	Ω
Σ	Ν	Ω	Μ	Τ	Θ	Ε	Η	Δ
Μ	Ρ	Ψ	Η	Ω	Ν	Ν	Χ	Μ
Α	Γ	Ο	Σ	Σ	Τ	Α	Ζ	Ω
Γ	Η	Δ	Η	Ν	Ψ	Θ	Λ	Μ

Πλυντήριο
 εξοικονόμηση
 βρύση
 επισκευή
 ντους
 ακούπιασμα
 ροή
 σταγόνα
 τρέχω
 στάζω
 λεκάνη
 ύδωρ
 νερό

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)

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

...ΤΡΙΑ ΚΑΘΕΤΟΣ: "ΕΡΧΕΤΑΙ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ",... ΜΕ ΤΕΣΣΕΡΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ... "ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ"!

"ΤΑΧΥΔΡΟΜΟΣ," ΜΕ ΤΕΣΣΕΡΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ;... ΚΑΙ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ;

ΤΑ ΠΑΡΕΔΩΣΕ.