

Κυκλοφόρησε!



ΦΡΕΣΚΑ ΝΕΑ

Ο ΠΛΑΝΗΤΗΣ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ!!



Ο πλανήτης Γη διατρέχει κίνδυνο να εισέλθει σε μια φάση συνθηκών «θερμοκηπίου», με τον μέσο όρο των θερμοκρασιών παγκοσμίως να είναι 4 ως 5 βαθμούς Κελσίου υψηλότερος. Επιστήμονες ινστιτούτων και πανεπιστημίων της Στοκχόλμης, της Κοπεγχάγης, του Πότσδαμ αλλά και του Εθνικού Πανεπιστημίου της Αυστραλίας θεωρούν πως είναι πολύ πιθανό, αν ξεπεραστεί ένα κρίσιμο όριο, να υπάρξουν αλυσιδωτές αντιδράσεις και διεργασίες που θα οδηγήσουν σε βίαιες αλλαγές του κλίματος της Γης. Τέτοιες διεργασίες είναι: η **τήξη των στρωμάτων μόνιμου πάγου**· η **απώλεια των υδριτών μεθανίου** από τους βυθούς των ωκεανών· η **χαμηλότερη απορρόφηση διοξειδίου του άνθρακα** από τη γη και τους ωκεανούς· η **απώλεια μεγάλων στρωμάτων πάγου** στην Αρκτική και στην Ανταρκτική. Για να αποφευχθεί η μετατροπή του πλανήτη σε «θερμοκήπιο» δεν αρκεί η μείωση των εκπομπών αερίων που προκαλούν το φαινόμενο, τονίζεται στη μελέτη. Προτείνεται η καλύτερη διαχείριση των δασών, των αγροτικών καλλιεργειών και των καλλιεργούμενων εδαφών· η προστασία της βιοποικιλότητας· και η ανάπτυξη τεχνολογιών για την αφαίρεση διοξειδίου του άνθρακα από την ατμόσφαιρα.

Όλοι μπορούμε να βοηθήσουμε!!

(πηγή: CNN)

NOMΠΕΛ ΕΙΡΗΝΗΣ

Ένας χειρουργός, γυναικολόγος που αφιέρωσε τη ζωή του σε χιλιάδες θύματα σεξουαλικής βίας στο Κονγκό κι ένα θύμα σεξουαλικής βίας που δεν σιώπησε αλλά έγινε η φωνή εκατοντάδων θυμάτων μοιράστηκαν το Νόμπελ Ειρήνης για το 2018 καθώς «αμφότεροι έθεσαν σε κίνδυνο την προσωπική τους ασφάλεια αγωνιζόμενοι με θάρρος κατά των εγκλημάτων πολέμου και διασφαλίζοντας δικαιοσύνη για τα θύματα».

Φοιτήτρια στα 49: Μητέρα 16 παιδιών μπήκε στο πανεπιστήμιο, κάνοντας το όνειρό της πραγματικότητα.



Ποια είναι η ελληνική λέξη που δεν μπορεί να μεταφραστεί σε καμία άλλη γλώσσα στον κόσμο;

Η λέξη που αναφερόμαστε είναι το «φιλότιμο» και το BBC μας μιλά για την αρετή που κρύβει εννοιολογικά η λέξη αυτή. Στην προσπάθειά του να την εξηγήσει στο βρετανικό αναγνωστικό κοινό, ο αρθρογράφος την περιγράφει ως την «αγάπη για την τιμή». Παραδέχεται ωστόσο, ότι η μετάφραση είναι ανεπαρκής να περιγράψει το πραγματικό νόημα της λέξης. Και αυτό γιατί μέσα σε μόνο τέσσερις συλλαβές, συμπυκνώνει τόσες αρετές, που απλά είναι αδύνατο να μεταφραστεί. (πηγή: dokari.gr)

ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ...



ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΑΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ...

Γλυκόξινη σαλάτα με ψητό κοτόπουλο στο γκριλ

Υλικά:

- 500γρ Uncle Ben's Σάλτσα Γλυκόξινη
- 2 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 2 κ.σ. μέλι
- 4 στήθη κοτόπουλου
- 1/4 μαρούλι iceberg ή άσπρο λάχανο σε φέτες
- 1/2 αγγούρι σε φέτες
- 1 κόκκινο κρεμμύδι σε φέτες
- 1 χούφτα ντοματίνια κομμένα στην μέση
- 1 καρότο
- 1 lime (χυμός)

Εκτέλεση:

1. Ανακατεύουμε την UncleBen's® Σάλτσα Γλυκόξινη, το μέλι και την σάλτσα σόγιας σε ένα τηγάνι. Περιμένουμε να πάρει βράση και χαμηλώνουμε, σιγοβράζοντας για 10 λεπτά μέχρι να γίνει κολλώδης.
2. Μαρινάρουμε τα στήθη του κοτόπουλου στη μισή σάλτσα για τουλάχιστον 1 ώρα.
3. Ψήνουμε στο grill τα στήθη του κοτόπουλου για 5 λεπτά την κάθε πλευρά γυρίζοντας τα κατά διαστήματα. Συνεχίζουμε απλώνοντας με ένα πινελάκι την σάλτσα που έχει μείνει μέχρι να μαγειρευτούν και να ροδίσουν.
4. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το μαρούλι ή το λάχανο, το αγγούρι και τα ντοματίνια. Καθαρίζουμε το καρότο το προσθέτουμε και ανακατεύουμε και πάλι.
5. Ετοιμάζουμε μια σάλτσα για την σαλάτα ανακατεύοντας τον χυμό lime και μέλι.
6. Σερβίρουμε το κοτόπουλο σε φέτες, ζεστό η κρύο, επάνω από την πράσινη σαλάτα. (Πηγή : Funkycook.gr)



CINEMANIA

20 ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΕΙΣ ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΣΟΥ !!

1. Φτηνά Τσιγάρα- Ρένος Χαραλαμπίδης
2. Ας περιμένουν οι γυναίκες- Σταύρος Τσιώλης
3. Όλα είναι δρόμος- Παντελής Βούλγαρης
4. Αυτή η νύχτα μένει- Νίκος Παναγιωτόπουλος
5. Στρέλλα- Πάνος Κούτρας
6. Νορβηγία- Γιάννης Βεσλεμές
7. Xenia- Πάνος Κούτρας
8. Κυνόδοντας- Γιώργος Λάνθιμος
9. Suntan- Αργύρης Παπαδημητρόπουλος
10. Πολίτικη Κουζίνα- Τάσος Μπουλμέτης
11. Μικρά Αγγλία- Παντελής Βούλγαρης
12. Ένας άλλος κόσμος- Χριστόφορος Παπακαλιάτης
13. Η Φούσκα- Νίκος Περάκης
14. Οι Αισθηματίες- Νίκος Τριανταφυλλίδης
15. Chevalier- Αθηνά Ραχήλ Τσαγκάρη
16. Πέτρινα Χρόνια- Παντελής Βούλγαρης
17. 15Αύγουστος- Κωνσταντίνος Γιάνναρης
18. Νύφες- Παντελής Βούλγαρης
19. Σπιρτόκουτο- Γιάννης Οικονομίδης
20. Το κλάμα βγήκε από τον παράδεισο- Ρέππας, Παπαθανασίου
(πηγή: portfolio.ladylike.gr)

ΨΑΞΕ ΨΑΞΕ ΔΕΝ ΘΑ ΤΟ ΒΡΕΙΣ ...

Γεννιέται ψηλό
και πεθαίνει χαμηλό.
Τι είναι;

ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑΣ



ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ

Μάλιστα...το ακτινίδιο έχει την υψηλότερη περιεκτικότητα βιταμίνης C από οποιοδήποτε άλλο φρούτο και σχεδόν διπλάσιο από το πορτοκάλι. Παράλληλα είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ και κάλιο, ενώ περιέχει σημαντικά ποσά βιταμινών A, E και K, καθώς και Ω3, Ω6 λιπαρά. Η κατανάλωση των ακτινιδίων πρέπει να γίνεται αμέσως μετά την κοπή του φρούτου διότι αν το αφήσετε πολύ ώρα οξειδώνονται οι βιταμίνες του και κυρίως η βιταμίνη C με αποτέλεσμα να καταστρέφονται!

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



Μάλιστα...ένας χυμός από στυμμένα πορτοκάλια συνίσταται από τους διατροφολόγους ως ένα από τα πέντε γεύματα της ημέρας για την καλή λειτουργία του οργανισμού και του μεταβολισμού, κυρίως κάθε πρωί. Προλαμβάνει τον καρκίνο, Μειώνει τη χοληστερόλη, Μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος, Αντιμετωπίζει την αρθρίτιδα, Προωθεί τη σεξουαλική υγεία, Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, Εμποδίζει τις πέτρες στα νεφρά, Διατηρεί υγιές δέρμα και Συντελεί στην υγεία των οστών και των δοντιών. (πηγή: newsbeast.gr)

ΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ;

ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Αν και δεν έχει διατηρηθεί κάποιο ρούχο μέχρι τις μέρες μας, αντλούμε πληροφορίες για την ενδυμασία των αρχαίων Ελλήνων από ευρήματα και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις. Τα ρούχα ήταν χειροποίητα. Οι άντρες φορούσαν κοντό ένδυμα σαν μανδύα λεπτό. Οι γυναίκες ήταν ντυμένες με το λεγόμενο πέπλο, που ήταν μάλλινο ένδυμα και δεν χρειαζόταν να ραφτεί καθόλου. Εσωτερικά φορούσαν τον χιτώνα που ήταν φτιαγμένος από λινό υλικό. Οι αρχαίες γυναίκες είχαν πολλά κοσμήματα. Οι άντρες φορούσαν καπέλα, ενώ οι γυναίκες στεφάνια στο κεφάλι τους. Για υποδήματα άντρες και γυναίκες φόραγαν πάντα σανδάλια με λουριά που κάλυπταν όλο το πόδι.

Παγκόσμια Ημέρα Χαμόγελου

Στις 7 Οκτωβρίου γιορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Χαμόγελου! Η Παγκόσμια Ημέρα Χαμόγελου καθιερώθηκε το 1999 με πρωτοβουλία του Harvey Ball, ο οποίος πίστευε ότι το χαμόγελο έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Ο Harvey Ball είναι ευρύτερα γνωστός καθώς είναι ο άνθρωπος που δημιούργησε το 1963 την χαρούμενη φάτσα που χρησιμοποιούμε όλοι σήμερα σαν emoji. (πηγή: sansimera.gr)



Επιμέλεια: Τομέας Διοίκησης Οικονομίας

Στοιχεία Επικοινωνίας: Ειδικό ΕΠΑΛ Ιλίου

Τηλέφωνο: 2102314108

Mail: mail@lyk-ee-iliou.att.sch.gr

Διεύθυνση: Σπ. Θεολόγου 1 & Λεωφόρος Χασιάς (8^η στάση)