

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΑ ΝΕΑ

Ανεξάρτητη έκδοση μαθητών ΣΤ' Τάξης Δημοτικού Σχολείου Βύρων για ενημέρωση σε τοπικά και εθνικά ενδιαφέροντα νέα

Αρ. φύλλου: 1

Τιμή: 1 €

Εκδόσεις: ΣΤ Τάξη

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΗΜΕΡΑ:

- ✓ Η υγεία της καρδιάς μας
- ✓ Κάπνισμα και κίνδυνοι
- ✓ Σχολική βία και αντιμετώπισή της
- ✓ Συνταγές για 2 υπέροχα γλυκά
- ✓ Πληροφορίες για την ανακύκλωση
- ✓ Μια αληθινή ιστορία του ' 40
- ✓ Τι να προσέχετε στη διατροφή σας

Δείτε επίσης:

Συνέπειες των ναρκωτικών

Οικονομία στο νερό

Την ιστορία του φράγματος Φανερωμένης

Μέρη που μπορείτε να επισκεφθείτε στη Κρήτη

Παρουσίαση αρχαιολογικών χώρων Κνωσού-

Φαιστού

Η κρίση από τα μάτια των παιδιών

Συνέντευξη από... τα παλιά

Τοπικά Αθλητικά Νέα

και φυσικά Σταυρόλεξα, Ανέκδοτα, Αινίγματα

και Μαντινάδες

Τα ανάκτορα της Κνωσού

Το μινωικό ανάκτορο της Κνωσού βρίσκεται χτισμένο στο λόφο της Κεφάλας. Είναι το πιο σημαντικό δείγμα του μινωικού πολιτισμού. Στην ακμή του, 1450 π.χ. έως το 1700 π.Χ. ζούσε εκεί ο βασιλιάς Μίνωας. Άλλοι μύθοι συνδεδεμένοι με το ανάκτορο της Κνωσού είναι ο λαβύρινθος του μινώταυρου και η ιστορία του Δαίδαλου και Ίκαρου. Αυτό το ανάκτορο έχει έκταση 22000τ.μ.

Οι πρώτες ανασκαφές έγιναν το 1878, από τον Ηρακλειώτη Μίνωα Καλοκαιρινό. Το 1450 π.Χ. ηφαίστειο της Σαντορίνης εξεράγη και η Κνωσός υπέστη τεράστιες ζημιές. Το 1600π.Χ. έγινε ένας μεγάλος σεισμός που ήταν η αιτία να καταστραφεί. Όμως επισκευάστηκε και χτίστηκαν και άλλα κτίρια. Το Μάρτιο του 1900 μ.Χ. Ο sir Άρθουρ Έβανς έκανε μια ανασκαφή του ανακτόρου και της ευρύτερης περιοχής. Η ανασκαφή τελείωσε το 1931μ.Χ.

Ζωή Τζωρτζακάκη

Η Γεωργική παραγωγή στην πεδιάδα της Μεσσαράς

Τα προϊόντα που καλλιεργούνται στην πεδιάδα της Μεσσαράς είναι πάρα πολλά. Λόγω του καλού κλίματος και των θερμοκηπίων, μπορούμε να παράγουμε ντομάτες, αγγούρια, πεπόνια, μελιτζάνες, πιπεριές, μπάμιες, καρπούζια.

Αυτά τα καλλιεργούμε και στην ύπαιθρο τους καλοκαιρινούς μήνες και τον χειμώνα μέσα στα θερμοκήπια.

Επίσης παράγουμε λάδι, εσπεριδοειδή. Παλιότερα έβγαζαν και αρκετή σταφίδα.

Κωστής Χριστοφακάκης

Μικρός οδηγός για εξοικονόμηση νερού

Ένα καζανάκι που παρουσιάζει σημαντική διαρροή μπορεί σε μία ημέρα να αδειάσει νερό που θα πίναμε μέσα σε 50 μέρες! Μια βρύση που στάζει σταγόνα-σταγόνα μέσα σε ένα χρόνο έχει χάσει νερό που θα επαρκούσε να γεμίσουμε τουλάχιστον 35 φορές μια μπανιέρα. Όταν πλένουμε τα χέρια μας αφήνοντας συνεχώς τη βρύση ανοιχτή, χωρίς να τη χρειαζόμαστε, σπαταλάμε μέσα σε ένα λεπτό νερό που θα γέμιζε 10 μπουκάλια.

Γι' αυτό λοιπόν καλό θα είναι:

- * Να τοποθετούμε μικρά εξαρτήματα στις βρύσες - πωλούνται στην αγορά- που συμβάλλουν στην εξοικονόμηση νερού.
- * Να ρυθμίζουμε το καζανάκι έτσι ώστε να λειτουργεί με λογική ποσότητα νερού κάθε φορά που το χρησιμοποιούμε.
- * Να ρωτάμε όταν αγοράζουμε νέες συσκευές πλυντηρίων ρούχων και πιάτων για τις προδιαγραφές που αφορούν την κατανάλωση νερού. Ένα πλυντήριο ρούχων καταναλώνει τη φορά 150 λίτρα νερού και ένα πλυντήριο πιάτων 50 λίτρα τη φορά! Μην ξεχνάμε τα οικονομικά προγράμματα που έχουν οι συσκευές.
- * Να πλένουμε χορταρικά και φρούτα μέσα σε μία λεκάνη και στο τέλος να ποτίζουμε με το νερό αυτό τις γλάστρες.
- * Το λάστιχο του κήπου που συνήθως χρησιμοποιούμε και για το πλύσιμο του αυτοκινήτου να φέρει εξάρτημα εξοικονόμησης νερού (υπάρχουν στην αγορά) και να μην το αφήνουμε να τρέχει.

Ιωάννης Κατσάνης



Οι καμπάνες της Αγίας Πελαγίας.

Το 1942 ήρθαν οι Γερμανοί στους Βύρους με σκοπό να πάρουν τις καμπάνες της Αγίας Πελαγίας, μίας εκκλησίας του χωριού, για να τις κάνουν σφαίρες. Αυτό έφτασε στα αυτιά των χωριανών, όμως οι περισσότεροι από φόβο δεν έκαναν τίποτα. Βέβαια, κάποιοι από αυτούς τόλμησαν να δράσουν εναντίον των Γερμανών.

Ένα βράδυ, λοιπόν, οι τολμηροί αυτοί άνθρωποι πήγαν στην εκκλησία και τις έβγαλαν από την θέση τους. Ύστερα, τις έθαψαν σε ένα από τα χωράφια του χωριού μας, χωρίς να το πουν σε κανέναν άλλο.

Το επόμενο πρωί οι Γερμανοί πήγαν να μαζέψουν τις καμπάνες από την Αγία Πελαγία, έμειναν όμως έκπληκτοι όταν δεν τις βρήκαν πουθενά! Μετά από αυτό, οι χωριανοί που τις είχαν κρύψει, δεν το αποκάλυψαν, επειδή ήξεραν πως θα τους τιμωρούσαν αυστηρά.

Ύστερα από καιρό, οι άνδρες αυτοί έλαβαν μέρος στον πόλεμο και δυστυχώς έχασαν την ζωή τους εκεί. Έτσι όσον αφορά το μυστικό τους για τις καμπάνες, το κράτησαν καλά κρυμμένο. Αυτοί ήταν οι μόνοι που γνώριζαν την τοποθεσία, στην οποία ήταν θαμμένες οι καμπάνες. Δεν το είχαν πει ούτε στις γυναίκες τους. Έτσι οι γνήσιες είναι ακόμα θαμμένες κάπου στο χωριό και πλέον έχουν αντικατασταθεί από κάποιες καινούριες.

Αντώνης Ξενογιαννάκης



Η εκκλησία της Αγ. Πελαγίας σήμερα

Υγιεινή Διατροφή - Θέμα συνήθειας!

Η καλή διατροφή είναι σημαντική για μια καλή υγεία. Μια υγιεινή διατροφή, ποικιλόμορφη, μπορεί να βοηθήσει στην διατήρηση ενός υγιούς βάρους, να προωθήσει την γενική μακροζωία και να μειώσει το ρίσκο για καρδιακές παθήσεις, έμφραγμα, καρκίνο, διαβήτη και οστεοπόρωση.

Η βάση της Μεσογειακής διατροφής είναι το ψωμί, ρύζι, μακαρόνια και άλλα δημητριακά, επίσης είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά και χρησιμοποιεί ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο το ελαιόλαδο. Πιο σπάνια (εβδομαδιαία) προτείνει την κατανάλωση ψαριών, πουλερικών, πατάτας, όσπριων, γλυκών και ξηρών καρπών. Μηνιαία προτείνει την κατανάλωση κρέατος (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κασίκι). Μια υγιεινή δίαιτα συμπεριλαμβάνει επαρκής ποσότητες φαγητών που περιλαμβάνουν πρωτεΐνη 15% , λίπος 35% και υδατάνθρακες 50%.

Καμιά τροφή μεμονωμένα δεν μπορεί να παρέχει τα βασικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα μας. Έτσι, είναι σημαντικό να καταναλώνουμε μια μεγάλη ποικιλία φαγητών για να πάρουμε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες που είναι σημαντικά για την υγεία μας.

Τηρώντας λοιπόν τις παρακάτω συμβουλές θα μπορούμε να ακολουθήσουμε μια πιο ισορροπημένη διατροφή, όπως μας πρότεινε ο κ.Επιτροπάκης, καρδιολόγος της ΕΛ.Ι.ΚΑΡ. που ήρθε στο σχολείο και μας ενημέρωσε στην ημερίδα που κάναμε.

- Να τρώτε μικρές ποσότητες από αυτά τα φαγητά
- Διαλέξτε φαγητά χαμηλών λιπαρών και ζάχαρης
- Χρησιμοποιήστε βούτυρα από φυτικά έλαια
- Μειώστε την κατανάλωση γλυκών μεταξύ των γευμάτων
- Προσπαθήστε να μη προσθέτετε λίπος στο φαγητό σας όταν μαγειρεύετε

Κώστας Γκλεζάκος

Το φράγμα της Φανερωμένης

Το φράγμα της Φανερωμένης βρίσκεται 7km δυτικά του χωριού Ζαρός και περίπου 7 χλμ. βόρεια του Τυμπακίου. Βρίσκεται σε μια υπέροχη τοποθεσία, μέσα σε μια καταπράσινη κοιλάδα στους νότιους πρόποδες του Ψηλορείτη και καλύπτει μια έκταση 1000 περίπου στρεμμάτων και χωρητικότητας 20 εκατομμυρίων κυβικών μέτρων. Κατασκευάστηκε το 2005 για να καλύψει τις αυξημένες ανάγκες νερού για την άρδευση της πεδιάδας της Μεσσαράς. Στα λίγα χρόνια λειτουργίας του, η λίμνη της Φανερωμένης έχει γίνει ένας εξαιρετικής σημασίας υδροβιότοπος, όπου φωλιάζουν και σταματούν σπάνια πουλιά και ζώα.

Η πρόσβαση στο φράγμα γίνεται κυρίως μέσα από το χωριό μας, τους Βώρους, από όπου υπάρχουν πινακίδες. Άλλοι τρόποι πρόσβασης είναι μέσω του χωριού Γάλλια, αλλά κι από το Ζαρό. Μια βόλτα στο φράγμα την περίοδο της άνοιξης θα είναι μια υπέροχη εμπειρία.

Ξάνης Χαριστάκης



Άποψη του φράγματος της Φανερωμένης

Σχολική βία και σχολικός εκφοβισμός

Οι όροι σχολικός εκφοβισμός και σχολική βία χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν μια κατάσταση κατά την οποία ασκείται βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή, την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου. Οι περισσότεροι μαθητές βρίζουν και κοροϊδεύουν τους άλλους για πλάκα! Είναι ένας τρόπος για να αποφύγουν τα προσωπικά προβλήματα τους ή προσπαθούν με τον τρόπο αυτό να επιβληθούν στους άλλους.

Υπάρχουν αρκετά είδη βίας, κάποια από αυτά είναι τα εξής:

- 1) **Σωματική:** εκδηλώνεται με σπρωξίματα, σκουνητήματα, αγκωνιές, γροθιές και κλοτσιές, τρικλοποδιές, χτυπήματα με αντικείμενα, τσιμπήματα και δαγκωνιές, περιορισμό του άλλου χτυπημάτων
- 2) **Ρατσιστική:** διάδοση αρνητικών σχολίων εξαιτίας της καταγωγής, της κοινωνικής τάξης, της οικονομικής κατάστασης, της διαφορετικότητας.
- 3) **Ηλεκτρονική:** αποστολή απειλητικού ή υβριστικού υλικού μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μηνυμάτων κινητών και των διαδικτυακών τόπων κοινωνικής δικτύωσης (facebook), αποκλεισμός του από μια δικτυακή ομάδα, κλήσεις στο κινητό του από άγνωστο νούμερο.



Η συμβουλή μας:

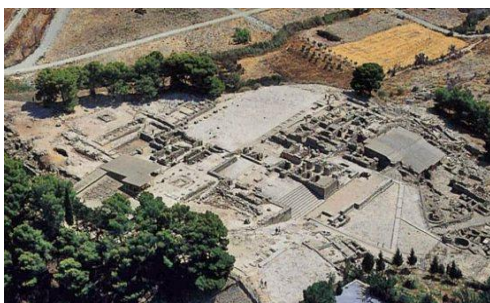
Όπως μάθαμε στις εκδηλώσεις κατά της σχολικής βίας που οργανώθηκαν στο σχολείο μας και τις προβολές ταινιών με το λεπτό αυτό θέμα: **Μην απαντάτε σε αυτά τα άτομα και μη τους δείχνετε ότι ενοχληθήκατε. Αποχωρήστε γρήγορα από κοντά τους και μιλήστε αμέσως σε κάποιον μεγαλύτερο. Όσο τους δίνετε σημασία, τόσο θα σας ενοχλούν περισσότερο.**

Κώστας Κιομουτζάκης

Η ιστορία της Φαιστού

Η ιστορία του μινωικού ανάκτορου της Φαιστού, όπως και των υπόλοιπων μινωικών ανακτόρων στην Κρήτη, υπήρξε πολυτάραχη.

Το πρώτο ανάκτορο στη Φαιστού χτίστηκε το 2000 περίπου. Μυθικός ιδρυτής της φαίνεται να είναι ο ίδιος ο Μίνωας και πρώτος βασιλιάς ο Ραδάμανθυς, αδερφός του Μίνωα.



Το 1700 π.Χ. ισχυρός σεισμός ισοπέδωσε το ανάκτορο, που ξαναχτίστηκε σχεδόν αμέσως. Η Φαιστός όμως σταματάει να αποτελεί το διοικητικό κέντρο της περιοχής. Το νέο διοικητικό κέντρο εγκαθίσταται στη γειτονική Αγία Τριάδα. Η Φαιστός εξακολουθεί να αποτελεί το θρησκευτικό και λατρευτικό κέντρο στην νότια Κρήτη.

Το 1450 π.Χ. σημειώνεται νέα καταστροφή, όχι μόνο στην Φαιστό, αλλά σε ολόκληρη την Κρήτη. Η πόλη της Φαιστού συνέρχεται από την καταστροφή, κόβει δικό της νόμισμα και συνεχίζει να ακμάζει τους επόμενους αιώνες μέχρι τον 1ο π.Χ. αιώνα, οπότε καταστρέφεται από τη γειτονική Γόρτυνα.

Σήμερα το Μινωικό Ανάκτορο της Φαιστού, βρίσκεται στη νότιο-κεντρική Κρήτη, στην πεδιάδα της Μεσσαράς, 55 χιλιόμετρα νότια από το Ηράκλειο και σε μικρή απόσταση από τον αρχαιολογικό χώρο στην Αγία Τριάδα, τον αρχαιολογικό χώρο στη Γόρτυνα και τα Μάταλα.

Η Φαιστός είναι από τους πιο σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της Κρήτης, και δέχεται πολλές χιλιάδες επισκεπτών κάθε χρόνο.

Ευαγγελία Ντισπυράκη

ΤΟΥΡΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ ΜΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΥΛΙΚΑ:

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ:

- 2 φακελάκια κρέμας βανίλια
- 8 κουτ. σουπ. ζάχαρη
- 1 κουτ. σουπ. βούτυρο
- 1 αυγό χτυπημένο

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ:

- 1 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη
- 1 φλιτζ. τσαγ. νερό
- σταγόνες λεμόνι

ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΝΤΕΣΠΑΝΙ:

- 1 πορτοκάλι βρασμένο και χτυπημένο στο μπλέντερ
- 3 αυγά και 1 κρόκο
- 2 κουτ. γλυκ. σιμιγδάλι ψιλό
- 1 φλιτζ. γλυκ. μπέικιν πάουντερ
- 1 φλιτζ. τσαγ. αμύγδαλα ασπρισμένα και χοντροκομμένα

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΑΛΛΥΨΗ:

- 1 σαντιγί

Εκτέλεση

- Χτυπάμε την ζάχαρη με τους κρόκους μέχρι να αφρατέψουν. Προσθέτουμε τα αμύγδαλα, το σιμιγδάλι, το μπέικιν και το πολτοποιημένο πορτοκάλι. Τέλος, χτυπάμε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα και την προσθέτουμε στο μείγμα.
- Τοποθετούμε λαδόκολλα σ'ένα ταψί Νο 30 και ρίχνουμε το μείγμα. Το ψήνουμε στους 150 βαθμούς για 30 με 40 λεπτά.
- Ετοιμάζουμε το σιρόπι, το οποίο βράζουμε για 8 λεπτά. Όταν ψηθεί το παντεσπάνι, το αφήνουμε να κρυώσει και το περιχύνουμε με το ζεστό σιρόπι.
- Καλύπτουμε το παντεσπάνι με την κρέμα. Απλώνουμε από πάνω την σαντιγί και πασπαλίζουμε με τα αμύγδαλα, τα οποία έχουμε ροδίσει στο γκριλ.

Γιάννα Καμπουράκη



Τοπικά Αθλητικά Νέα

Κλήρωση κυπέλλου

Τελικά σε αυτή τη ζωή, τίποτα δεν είναι τυχαίο. Κι αν η τύχη θέλησε στην κλήρωση του κυπέλλου να φέρει αντιμέτωπες ομάδες που έχουν μια προϊστορία, είτε σε επίπεδο συλλόγων, είτε προσώπων, μη νομίζετε ότι και εκεί η μοίρα δεν έχει βάλει το χεράκι της. Θα δούμε σπουδαίες αναμετρήσεις στους επόμενους αγώνες.

Φυτώρια ΑΟΤ

Καλά νέα για τους νέους του ΑΟΤ. Έξι παίκτες από το Τυμπάκι ζήτησε η ΠΑΕ ΟΦΗ. Αυτοί οι παίκτες είναι:

1. Πολυχρονάκης Γιώργος (γεν. 1997 από Α.Ο.Τ)
2. Μανουσάκης Αντώνης (γεν. 1997 από Α.Ο.Τ)
3. Καρταλιανάκης Μανόλης (γεν. 1998 από Α.Ο.Τ)
4. Χανιωτάκης Γιάννης (γεν. 1998 από Πυργιώτισσα)
5. Κουτεντάκης Τίτος του Γεωργ. (γεν. 2000 από ακαδημία Α.Ο.Τ)
6. Κουτεντάκης Τίτος του Ιωάν. (γεν. 2003 από ακαδημία Α.Ο.Τ)

ΠΥΡΓΙΩΤΙΣΣΑ

Στην Πυργιώτισσα, ο Σταύρος Λώλης. Συνεχίζει να ανεβαίνει. Πεντάρα η Πυργιώτισσα.

ΝΕΟΙ ΜΟΙΡΩΝ

Ο προπονητής των Νέων Μοιρών είναι στεναχωρημένος λόγω διαιτησίας στους τελευταίους αγώνες και κάνει σκέψεις για το πώς θα διορθώσει τα κακώς κείμενα της ομάδας!

Αντώνης Μακρυδάκης

Ναρκωτικά και κίνδυνοι

Ανάμεσα στους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης ναρκωτικών είναι ο κίνδυνος, ασθενειών και θανάτου, από τα αίτια υπερβολικής δόσης. Τα προβλήματα ανάμεσα στους χρήστες ναρκωτικών οφείλονται κυρίως στις μη αποστειρωμένες διαδικασίες χορήγησης. Υπερβολικές μολύνσεις παντού: σε [δέρμα](#), [πνεύμονες](#) και [εγκέφαλο](#), [ενδοκαρδίτιδα](#), [ηπατίτιδα](#) και [AIDS](#), είναι από τις ασθένειες που συναντώνται συχνά σε άτομα τα οποία μοιράζονται σύριγγες ή 'αναπνέουν' το ναρκωτικό. Καθώς δεν υπάρχει απλός τρόπος για να καταλάβουμε τη καθαρότητα ενός ναρκωτικού που πωλείται στο δρόμο, τα αποτελέσματα της χρήσης του είναι απρόβλεπτα. Παρόλα αυτά μέσω της ενδοφλέβιας διαδικασίας χορήγησης κάποιων ουσιών που είναι δυνατόν να ληφθούν έτσι, θεωρείται πως οι περισσότερες ξένες ουσίες που περιέχονται στα ναρκωτικά, διαλύονται όταν 'ζεσταίνεται' το ναρκωτικό. Δεν είναι όμως γνωστές έρευνες που να κατηγοριοποιούν συνδυασμούς ουσιών και ανάλογα αποτελέσματα από τη χρήση τους. **Άρα η πρότασή μας:**

Όλοι μας να αποφύγουμε κάθε ναρκωτικό αν θέλουμε να έχουμε μια καλή ζωή, καθώς με τη χρήση τους, οι συνέπειες είναι απρόβλεπτες και οδηγούν στο θάνατο.

Γρηγόρης Νιθαυριανάκης



Συνταγή γλυκού Καρύδας

Τα γλυκά είναι πολύ νόστιμα αλλά δεν πρέπει να τα τρώμε κάθε μέρα. Γλυκά μπορούμε να τρώμε σπάνια, μια φορά την εβδομάδα τέσσερις το μηνά και 48 το χρόνο! Είναι καλό να τα αποφεύγουμε γιατί δεν κάνουν καλό. Μπορεί με τα πολλά γλυκά να σου δημιουργηθεί ζάχαρο! Ορίστε λοιπόν μια συνταγή για ένα υγιεινό γλυκό.

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κεσές γιαούρτι
- 1 κεσές αλεύρι
- 1 κεσές σιμιγδάλι
- 1 κεσές βούτυρο η Βιτάμ
- 1 κεσές ζάχαρη
- 1 κεσές καρύδα τριμμένη
- 4 αυγά
- 4 κουταλιές του γλυκού μπέικιν
- 3 βανίλιες
- Λίγα καρυδάκια (γλυκό του κουταλιού)



ΣΙΡΟΠΙ:

- 3 ποτήρια του νερού ζάχαρη
- 2 ποτήρια του νερού νερό

Εκτέλεση

Χτυπάμε σε λεκάνη το βούτυρο τους κρόκους και τη ζάχαρη να αφρατέψουν. Προσθέτουμε το γιαούρτι το μπέικιν και τις βανίλιες ανακατεύοντας συνέχεια. Χτυπάμε χωριστά τα ασπράδια σε μαρέγκα. Ρίχνουμε στο μίγμα διαδοχικά το αλεύρι το σιμιγδάλι, και τη μαρέγκα και όλα μαζί τα ανακατεύουμε καλά. Αλείφουμε το ταψί με βούτυρο αδειάζουμε μέσα το μίγμα το ισιώνουμε και το ψήνουμε σε ζεστό φούρνο ώσπου να φουσκώσει και να ροδίσει η επιφάνεια. Βάζουμε το σιρόπι 5' και το σιροπιάζουμε όταν είναι και τα δυο ζεστά. Πασπαλίζουμε το γλυκό με καρύδα όσο είναι ακόμα ζεστό. Αφήνουμε να απορροφήσει το σιρόπι και το κόβουμε σε κομμάτια.

Μαρία Αναγνώστου

Ανακύκλωση Χαρτιού και Αλουμινίου

Διαδικασία Ανακύκλωσης Χαρτιού

Όλα ξεκινούν από εμάς. Πετάξτε το χαρτί σε κατάλληλους κάδους ανακύκλωσης.

Το χαρτί συλλέγεται από τις τοπικές αρχές.

και συγκεντρώνεται σε εργοστάσιο ανακύκλωσης όπου γίνεται διαχωρισμός.

Ακολουθεί διαδικασία «πλυσίματος» για την αφαίρεση μελάνης, κομμάτια πλαστικών και κόλλας.

Τοποθετείται σε μεγάλα πλαίσια όπου αναμιγνύεται με νερό για την δημιουργία χαρτοπολτού.

Με την προσθήκη διαφορετικών υλικών, διαφορετικοί τύποι χαρτιού δημιουργούνται.

Το μίγμα απλώνεται και με ένα τύπο «οδοστρωτήρα» δημιουργούνται λεπτά φύλλα χαρτιού.

Το χαρτί αφήνεται να στεγνώσει και δημιουργούνται ρολλά χαρτιού έτοιμα να κοπούν



Διαδικασία Ανακύκλωσης Αλουμινίου

Όλα ξεκινούν από εμάς. Πετάξτε τα προϊόντα από αλουμίνιο σε κάδους ανακύκλωσης

Το αλουμίνιο συλλέγεται και συγκεντρώνεται σε εργοστάσιο ανακύκλωσης.

Εκεί ακολουθεί διαδικασία διαχωρισμού και καθαρισμού του αλουμινίου.

Η επόμενη διαδικασία είναι αυτή της ρευστοποίησης όπου αφαιρείται η επίστρωση και ίσως μελάνια που μπορεί να υπάρχουν.

Στην συνέχεια δημιουργούνται μεγάλα μπλοκ αλουμινίου που ονομάζονται "ingots". Για την δημιουργία ενός τέτοιου μπλοκ αλουμινίου χρειάζονται 1.6 εκ. κουτάκια αναψυκτικών.

Αμέσως μετά δημιουργούνται ρολλά από φύλλα αλουμινίου, έτοιμα για δημιουργία νέων προϊόντων.

Η όλη διαδικασία μπορεί να τελειώσει μέσα σε 6 βδομάδες από την μέρα συλλογής.



Κώστας Χρονάκης

Η οικονομική κρίση μέσα από τα μάτια των παιδιών

Τα τελευταία χρόνια η Ελλάδα βρίσκεται σε οικονομική κρίση. Έτσι όλες οι οικογένειες βρίσκονται σε δύσκολη θέση, λόγω της οικονομικής τους κατάστασης και κυρίως της ανεργίας.

Γι αυτό τον λόγο εμείς τα παιδιά έχουμε αρχίσει να κατανοούμε περισσότερο τους γονείς μας. Δεν είμαστε πλέον όπως παλιά, που ζητούσαμε από τους γονείς ό, τι παιχνίδι μας άρεσε. Πλέον κυρίως τα πιο μεγάλα παιδιά, που αισθάνονται λίγο-πολύ την εικόνα της Ελλάδας έχουν αρχίσει να περιορίζουν τα θέλω τους. Επίσης κατανοούν κάποιες περίεργες των γονιών τους, επειδή αγχώνονται παραπάνω και τσαντίζονται πιο εύκολα.

Τέλος εμείς τα παιδιά ευχόμαστε να καλυτερέψει η κατάσταση της χώρας μας και να ξέρουν οι γονείς μας, ότι καταλαβαίνουμε πως νιώθουν.

Αντώνης Μαυρογιαννάκης

Σωστή Ανακύκλωση

Όλοι γνωρίζουμε τι είναι η ανακύκλωση. Τη κάνουμε όμως σωστά;

Οι δημότες διαχωρίζουν τα υλικά συσκευασίας από τα υπόλοιπα στο νοικοκυριό. Οι συσκευασίες πρέπει να συλλέγονται εντελώς καθαρές από τα υπολείμματα και όσες γίνετε συμπιεσμένες και διπλωμένες. Στη συνέχεια, οι πολίτες απορρίπτουν της συσκευασίες που έχουν συλλέξει, στους ειδικούς μπλε κάδους που έχει παραχωρήσει η ΕΕΑΑ στους εκάστοτε συνεργαζόμενους Δήμους και έχουν τοποθετηθεί με ευθύνη τους στις γειτονιές. Η συσκευασίες πρέπει πάντα να ρίχνονται χύμα μέσα στους κάδους και όχι μέσα σε δεμένες σακούλες.

Νίκος Παπαδάκης

Συνέντευξη από...τα παλιά

Η κα. Ασημένια Αλεβυζάκη θυμάται και μου διηγείται για την καθημερινή ζωή της όπως ήταν παλιά:

Τόσο απλά και δεμένα ζούσαμε τότε στο χωριό μας τους Κισσούς. Κοιμόμασταν σχετικά νωρίς και ξυπνούσαμε νωρίς, τρώγαμε το πρωινό μας που είχε μαγειρέψει νωρίς-νωρίς η μητέρα και όλοι μαζί φεύγαμε για τα χωράφια, για τις ελιές, για το θέρος, για τους κήπους. Μπορεί να κάναμε και χιλιόμετρα με τα πόδια.

Το βραδάκι πήγαιναν οι άντρες στο καφενείο και οι γυναίκες ετοιμάζαν το φαγητό που το έβαζαν σε λεκανίδια και άλλα. Η οικογένεια καθόταν γύρω από το τραπέζι και έτρωγε. Κουβεντιάζαμε διάφορα θέματα και για τις δουλειές της επόμενης μέρας.

Για τις δουλειές αυτό που θυμάμαι είναι ότι καλλιεργούσαμε τα αμπέλια, οι άντρες τις ελιές, τους κήπους και οι γυναίκες ζύμωναν, ύφαιναν, έκαναν τη μπουγάδα, έραβαν τα ρούχα και τα βράδια έκαναν τις βεγγέρες όπου έπλαθαν τα μαλλιά. Εκεί έπλεκαν, έλεγαν ιστορίες και παραμύθια. Τις Κυριακές έκαναν επισκέψεις και τα παιδιά έπαιζαν καλόγερα, ντελιρά, τόπι, ψείρες και άλλα παιχνίδια.

Η ζωή στο χωριό είχε χαρά. Πηγαίναμε βόλτες στο δρόμο του χωριού, μαζευόμασταν παρέες-παρέες, τραγουδούσαμε και χορεύαμε. Επιπλέον πηγαίναμε στο διπλανό χωριό, στους συγγενείς που είχαμε εκεί και αφού καθόμασταν κάποιες ώρες κάναμε και τη βόλτα μας στο χωριό.

Τη Κυριακή φορούσαμε τα καλά μας και πηγαίναμε στην εκκλησία. Τρώγαμε πάντα καλό φαγητό! Τα Χριστούγεννα και το Πάσχα που ήταν οι μεγάλες χριστιανικές γιορτές πάντα περιμέναμε όλοι με μεγάλη λαχτάρα.

Τι ωραίοι ήταν εκείνοι οι καιροί!

Γιώργος Ξουρφουριανάκης

Η υγεία της καρδιάς μας

Υπάρχουμε χάρη στην καρδιά μας. Είναι ο πιο δυνατός μας μυς. Η ζωή όμως εξαρτάται από όμως χτύπους όμως. Καθημερινά χτυπά χιλιάδες φορές για χάρη όμως και φροντίζει για τη σωστή λειτουργία κάθε γωνιάς του σώματος όμως. Η καρδιά, όμως, είναι ευάλωτη και είναι πολλά αυτά που μπορούν να την αποσυντονίσουν ωστόσο, πολλά από αυτά μπορούν να προληφθούν. Το 80% των καρδιαγγειακών παθήσεων θα μπορούσαν να είχαν αποφευχθεί αυτό είναι το συμπέρασμα ελλήνων καρδιολόγων οι οποίοι εμφανίζονται ιδιαίτερα ανήσυχοι καθώς διαπιστώνουν πως η καρδιά προδίδει ολοένα και περισσότερους ανθρώπους ακόμα και νεαρής ηλικίας. Η γνώση υπάρχει. Οι επιστήμονες ξέρουν πια πολύ καλά όχι μόνο τι τη βλάπτει, αλλά και τι την ωφελεί! Με όπλο τη γνώση είμαστε σε θέση να προλάβουμε την ασθένεια ή να αμυνθούμε απέναντι σε αυτήν.

Η μεγάλη απειλή

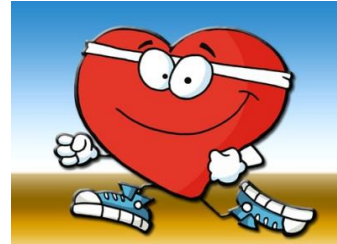
Η στεφανιαία νόσος είναι η μεγαλύτερη απειλή για την καρδιά μας. Προκαλείται από τη στένωση των στεφανιαίων αρτηριών από αθηρωματικές πλάκες που δημιουργούνται από την συσσώρευση χοληστερόλης στα τοιχώματα τους. Μπορεί να προκαλέσει πόνο στο στήθος αλλά υπάρχουν και περιπτώσεις που δεν έχουν τέτοια συμπτώματα και δυστυχώς η πρώτη ένδειξη της νόσου εκδηλώνεται όταν απότομα ραγεί η αθηρωματική πλάκα και ο θρόμβος που αυτόματα σχηματίζεται βουλώσει τελείως την αρτηρία με αποτέλεσμα το έμφραγμα.



**Σύμμαχοι στην καλή λειτουργία της καρδιάς.
Ελαιόλαδο - Ψάρια - Λαχανικά - Ψάρια**

Ότι τρώμε έχει αντίκτυπο στην υγεία της καρδιάς μας. Μια κακή διατροφή με πολλά λιπαρά, τρόφιμα φορτωμένα με αλάτι και ζάχαρη συμβάλλει στη αύξηση του σωματικού βάρους και αυξάνει την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος για

καρδιακή νόσο. Η σωστή διατροφή θωρακίζει την υγεία της καρδιάς μας και προφυλάσσει τα τοιχώματα των στεφανιαίων αρτηριών έτσι το αίμα να κυκλοφορεί ομαλά, χωρίς να συναντά ανεπιθύμητα εμπόδια στο πέρασμά του.



Και να θυμάσαι....

Για μια γερή καρδιά μέχρι τα βαθιά γεράματα το καλύτερο φάρμακο είναι η άσκηση!! Η ακινησία οδηγεί με ακρίβεια σε μια αγύμναστη και αδύναμη καρδιά. Κρατήστε την σε φόρμα... και να θυμάστε ... μια αγύμναστη καρδιά δεν φτάνει ποτέ στον τερματισμό!!!

ΑΚΟΥ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΣΟΥ

ΜΗΝ ΑΓΝΟΕΙΤΕ ΤΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Αν αισθάνεστε την παραμικρή δυσφορία σε οποιαδήποτε καθημερινή σας συνήθεια, όπως π.χ. στο ανέβασμα της σκάλας και νιώσετε λαχάνιασμα ή πίεση στο στήθος, μην αφήνετε τις μέρες να περνούν, μιλήστε στο γιατρό σας και μην κάνετε υποθέσεις μόνοι σας. Καλύτερα να κάνετε πολλή φασαρία για το τίποτα και να μειώσετε την πιθανότητα να δημιουργήσετε μόνιμη ζημιά στην πολύτιμη καρδιά σας!!!!!!

Χρύσα Κωνσταντάκη



Κουβέντες γύρω από το οικογενειακό τραπέζι.

Ακολουθεί η καλύτερη έκθεση που γράφτηκε στο συγκεκριμένο θέμα από τους μαθητές της Ε-ΣΤ Τάξης του σχολείου μας.

Το Πάσχα που μας πέρασε, συγκεντρώθηκε όλο το σόι στο σπίτι της γιαγιάς μου.

Εκείνο το πρωί αρχίσαμε τις ετοιμασίες. Εγώ με τον αδελφό μου κατεβάσαμε τη σούβλα από το πατάρι, μετά τη βγάλαμε έξω. Εκεί ο μπαμπάς άναψε τη φωτιά και αρχίσαμε να προετοιμαζόμαστε, ώστε να υποδεχτούμε τους καλεσμένους.

Κατά τις 10:00 κατέφτασαν όλοι και το σπίτι της γιαγιάς γέμισε. Μόλις ετοιμάστηκε το φαγητό, καθίσαμε να φάμε. Μετά το φαγητό οι μεγάλοι βγήκαν στο μπαλκόνι του σπιτιού, για να κουβεντιάσουν, εγώ όμως πήγα μαζί τους. Κουβέντιασαν ενδιαφέροντα θέματα, καθώς υπήρξαν βέβαια διαφωνίες, αλλά δεν χάλασε η ευχάριστη ατμόσφαιρα.

Σιγά - σιγά άρχισε να σουρουπώνει και όλοι έφυγαν. Στενοχωρήθηκα, αλλά παράλληλα ήμουν χαρούμενος που τους είδα όλους.

Αντώνης Μαυρογιαννάκης

Βύροι, το χωριό μας

Οι Βύροι (ή Βόρροι, αν και έχει καθιερωθεί να γράφεται με ωμέγα και ένα ρω), είναι χωριό στα νότια του νομού Ηρακλείου και 2-3 χλμ βόρεια του Αρχαιολογικού χώρου της Φαιστού, χωριό με έντονο παραδοσιακό και πολιτιστικό ενδιαφέρον. Κατά την απογραφή του 2001 είχε 755 κατοίκους. Υπάγεται στο Δήμο Φαιστού.

Είναι χωριό και φερώνυμο Δημοτικό διαμέρισμα της επαρχίας Πυργιωτίσσης σε υψόμετρο 60 μέτρων στην πεδιάδα της Μεσαράς. Διαθέτει μεγάλη καλλιεργήσιμη έκταση, η οποία αρδεύεται στο μεγαλύτερο μέρος της. Οι κάτοικοι ασχολούνται με την ελαιοκομία και την αμπελοκαλλιέργεια, ενώ είναι ανεπτυγμένη και η

κτηνοτροφία . Μπορεί κανείς να επισκεφθεί το Μουσείο Κρητικής Εθνολογίας. Ο καθεδρικός ναός είναι αυτός των Εισοδίων της Θεοτόκου. Λειτουργεί Δημοτικό Σχολείο και Νηπιαγωγείο. Ενδιαφέρουσα πληροφορία: το 1995 οι Βύροι αδελφοποιήθηκαν με τις κοινότητες Camblandes και Meynac της Γαλλίας

Αλέξανδρος Ξασουλάκης



Ποια είναι η ισορροπημένη υγιεινή διατροφή;

Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα κεκορεσμένα λιπαρά, τα οποία βρίσκονται σε προϊόντα του εμπορίου, το κρέας, το πλήρες γάλα, το βούτυρο και το τυρί. Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους. Με την υγιεινή διατροφή, ελαττώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων, όπως κάποιες μορφές καρκίνου και διαβήτη. Η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την καρδιά σας. Επιδρά με διάφορους τρόπους όπως π.χ. βοηθά να διατηρείται η ποσότητα χοληστερίνης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα, βοηθά να βελτιώσετε την αρτηριακή πίεση και να μην πάρετε βάρος. Εκτός από τα θέματα υγείας, η υγιεινή διατροφή μπορεί επίσης να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και την εμφάνιση σας.

Ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων: γάλα, λαχανικά, ψωμί και δημητριακά, φρούτα, ψάρια, πουλερικά και κρέας.

Γεωργία Ρουσάκη

Καμπανάκι κινδύνου για το -παθητικό-κάπνισμα

Παθητικό κάπνισμα είναι η έκθεση σε προϊόντα καύσης του καπνού σε κλειστούς χώρους όπως της εργασίας, σπιτιού αλλά και σε δημόσιους χώρους. Ο συχνότερος χώρος μέσα στον οποίο εκτίθενται τα παιδιά από το παθητικό κάπνισμα είναι το ίδιο τους το σπίτι, σε περίπτωση που ο ένας από τους δύο γονείς καπνίζει.

Ο καπνός του τσιγάρου περιλαμβάνει περίπου 4.000 χημικές ουσίες, βαρέα μέταλλα και ραδιενεργά στοιχεία 40 από τις οποίες αποτελούν καρκινογόνα συστατικά για τον άνθρωπο. Ο καπνός προέρχεται από δύο πηγές: το τσιγάρο που καίγεται, όπου σε αυτό οφείλεται το μεγαλύτερο μέρος του καπνού μέσα στο σπίτι, και από την εκπνοή του καπνού από τον καπνιστή.

Ο καπνός του τσιγάρου που καίγεται περιέχει 2-3 φορές περισσότερο επιβλαβείς χημικές ουσίες από τον καπνό εκπνοής του καπνιστή λόγω του γεγονότος ότι δεν φιλτράρεται από το φίλτρο του τσιγάρου.

Σκεφτείτε καλά λοιπόν την επόμενη φορά που θα ανάψετε ένα τσιγάρο στο σπίτι ή ακόμη χειρότερα μπροστά στο παιδί σας. Θυμηθείτε ότι μαζί με σας, καπνίζουν και όσοι βρίσκονται στον ίδιο χώρο με εσάς...

Γιώργος Λενιδάκης

Ώρα για παιχνίδι

Γλωσσοδέτες

Ο παπάς ο παχύς, έφαγε παχιά φακή, γιατί παπά παχύ, έφαγες παχιά φακή;

Κουκιά βραστά, σκαστά, σπαστά με τη βραστή, σπαστή, σκαστή κουτάλα.

Κοράλλι, ψιλοκόραλλο και ψιλοκοραλλάκι μου.

Νερό, λινάρι, νερολίναρο, νεροκαθαρολίναρο.

Κατερίνα Τζωρτζακάκη

Κάντε ένα τεστ να δείτε, πόσα από τα παρακάτω γνωρίζετε!

1) Πόσο από το οξυγόνο του σώματος χρησιμοποιεί ο εγκέφαλος;

10%

25%

2) Πόσες φορές χτυπάει η καρδιά μας κάθε μέρα;

100000

300000

3) Ποιο όργανο εμπλουτίζει με οξυγόνο το αίμα ;

η καρδιά

οι πνεύμονες

4) Τι συνεχίζει να μεγαλώνει καθόλη τη διάρκεια της ζωής μας;

μύτη και αυτιά

στομάχι και δέρμα

5) Ποιανού η καρδιά χτυπάει πιο γρήγορα;

του άντρα

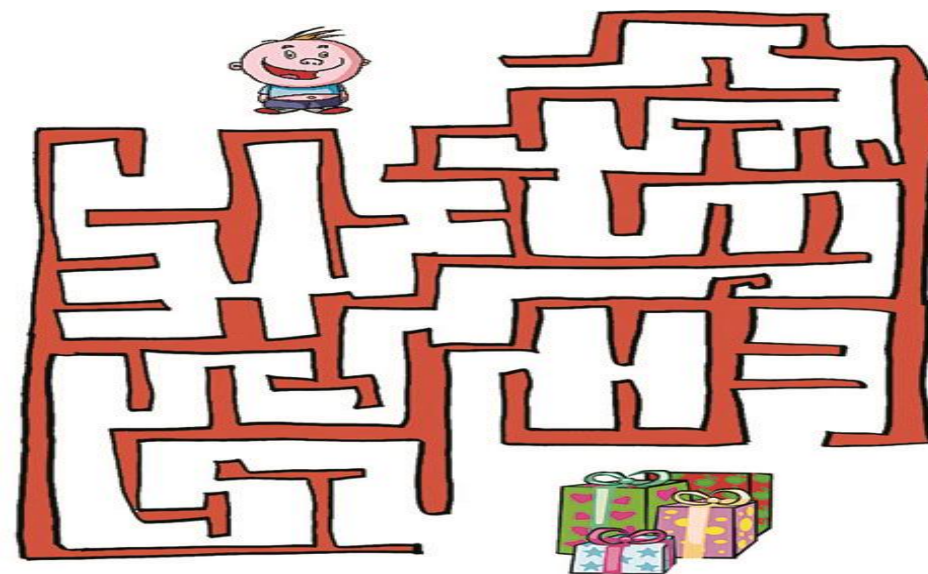
της γυναίκας

6) Το ανθρώπινο σώμα έχει 500 κόκαλα ;

σωστό

λάθος

Βοηθήστε τον μικρό να φτάσει στα δώρα του!



Ανέκδοτα

Ο μπέμπης στο μεγαλύτερο αδερφό:

- Αποστόλη, θα μου δώσεις τλία παγωτίνια;
- Δεν σου δίνω τίποτα!
- Γιατιιιί;
- Αν δεν πεις "τρία" αντί για "τλία" παγωτίνια δεν παίρνεις.
- Καλά τότε. Δώσε μου πέντε!

Ο Τοτός βλέπει ένα μεθυσμένο ξαπλωμένο στο πεζοδρόμιο και τον ρωτάει...

- Γιατί πίνεις τόσο κρασί;
- Για να πνίξω τις στενοχώριες μου.
- Καλά,.....κι αν ξέρουν κολύμπι;

Πηγαίνει ο Τοτός στο δάσκαλο και του λέει:

- Κύριε, αν δε μου βάλετε καλό βαθμό θα πέσω στη θάλασσα να πνίγω!

Και ο δάσκαλος απαντάει:

- Δεν πειράζει παιδί μου, τα κούτσουρα επιπλέουν!
- Μαμά, μαμά! Εσύ δε μου είπες ότι όποιος πεθαίνει μετά γίνεται σκόνη;
- Ναι, παιδί μου.
- Μαμά, φοβάμαι.
- Γιατί παιδί μου;
- Γιατί κάτω από το κρεβάτι μου υπάρχουν πάρα πολλοί πεθαμένοι...
Γιάννης Σπανουδάκης

Αινίγματα

Ψηλός, ψηλός καλόγερος και κόκαλα δεν έχει.

Τι είναι;

Χίλιοι, μίλιοι καλόγεροι σ'ένα ράσο τυλιγμένοι.

Τι είναι;

Όταν τρώει ξύλο μεγαλώνει κι όταν τρώει νερό, πεθαίνει.

Τι είναι;

Μαντιναδομπερδέματα

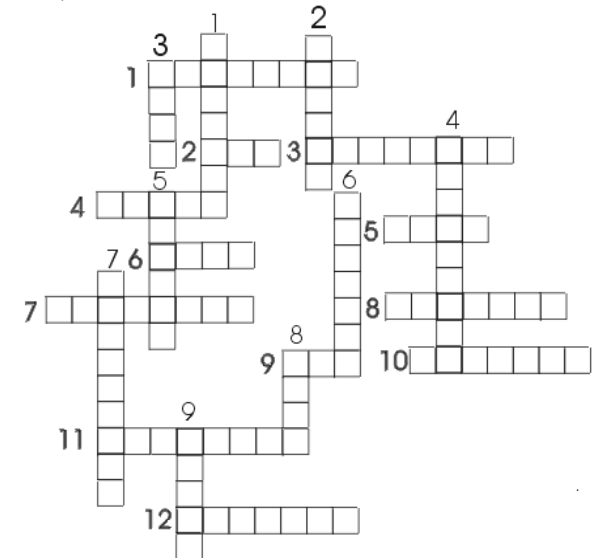
Εφτά και πέντε δώδεκα και εννιά είκοσι ένα,
απόθανε η γυναίκα μου και έκλεισε η ταβέρνα
Ποτέ μου δε θα κουραστώ να τραγουδώ για 'σένα,
το 'Αγαπημένη τω πολλώ' αγάπα με κι εμένα
Θα βγω στο τρούλο σελισάς να δω αν εσαρέσει,
και θα φωνάζει ένα χωριό αφού για σε θα πέσει

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Το χωράφι με ελιές
2. Μικρό δοχείο λαδιού
3. Είναι το λάδι στη γούση
4. Έτσι λέγεται αυτό που πουλάει λάδι.
5. Το λάδι είναι...
6. Το δέντρο θέλει για να ζήσει...
7. Αλλιώς το ελαιοτριβείο
8. Το βάζουν στα αρώματα
9. Αγαπά το πολύ...
10. Βάζουμε το λάδι σε...
11. Ποια λια ελιάς
12. Γράφει γ' αυτήν και στην...

ΚΑΘΕΤΑ

1. Αυτός που έχει πολύ λάδι
2. Απλώνω κάτω με λάδι
3. Έτσι ονομάζεται ο καρπός του δέντρου
4. Ελιά και λάδι δίνουν...
5. Η ελιά είναι ένα...
6. Αυτοί ασχολούνται με την καλλιέργειά της
7. Έχει μέσα ο καρπός...
8. Το λιόδεντρο ζει στη...
9. Λάδι και ελιές πλούσια στη διατροφή μας για να έχουμε καλή...



Απαντήσεις «τι γνωρίζετε»

1)25% 2)100000 3)οι πνεύμονες 4)μύτη και αυτιά 5)της γυναίκας 6)λάθος
Αινίγματα: καπνός, σκαντζόχοιρος, φωτιά