

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ

ΑΓΡΟΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
FAEP

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2014 - ΕΤΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 124- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΓΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΧΑΡΑ ΣΤΙΣ
ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ;
- ✓ ΚΑΝΤΕ ΤΟ... ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΕΥΤΥΧΙΑ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΤΣΟΥΓΚΡΙΣΤΕ... ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ
- ✓ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΦΡΕΝΟ
- ✓ ΔΡΟΜΟΙ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ
- ✓ ΤΟ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΟ
- ✓ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΤΡΑ

Σημείωμα από τον Έκδοτη



Γίνεται να έχουμε ΧΑΡΑ στις δυσκολίες;

Πολλές φορές ακολουθούμε ένα δρόμο ή μία δράση. Στην συνέχεια, ενώ έχουμε προχωρήσει, εμφανίζονται **ανυπέρβλητα εμπόδια** και **δυσκολίες**. Κατ' αυτόν τον τρόπο είναι σαν να "**δοκιμάζομαστε**", αν μπορούμε να δεχθούμε και τις δύο καταστάσεις με **χαρά** και **ευγνωμοσύνη**.

Τί μας εμποδίζει όμως από το να νοιώθουμε χαρά, όπως κι αν συμβαίνουν τα πράγματα; **Η έλλειψη εμπιστοσύνης** στους ρυθμούς της ζωής και, κυρίως, ο **εγωϊσμός**. Το αίσθημα ότι **εγώ ξέρω** τί είναι για **το καλό μου**, πώς πρέπει να γίνουν τα πράγματα και πότε. Εγώ **προσπάθησα**, ή **έκανα** τόσες θυσίες, γι' αυτό **πρέπει να πετύχει** οπωσδήποτε.

Αυτό το **πείσμα** και η **επιμονή** μπορεί, σε κάποιο βαθμό, να μοιάζουν ωφέλιμα, γιατί μας δυναμώνουν και μας κάνουν να υπερνικάμε τα εμπόδια. **Χρειάζεται** όμως και **διάκριση**, σε ποιές περιπτώσεις αξίζει κάποιος να επιμείνει και σε ποιές να μάθει να αποδέχεται με χαρά το όποιο αποτέλεσμα και, γιατί όχι, να **αλλάξει γραμμή πλεύσης**.

Όπως όλα τα συναισθήματα, έτσι και με τον εγωϊσμό **επιδιώκουμε να ικανοποιήσουμε** μία από τις τρεις **βασικές ανάγκες**, που αναφέρονται στην "**Τέχνη των Νικητών**". Για παράδειγμα, το μήνυμα του εγωϊσμού μπορεί να είναι: "Είμαι ένας ανώτερος άνθρωπος με αξία και χαρίσματα, **αποδεχτείτε με**", "Εγώ ξέρω πώς πρέπει να γίνουν τα πράγματα, γι' αυτό εγώ πρέπει να **έχω τον έλεγχο**", "Είμαι σκληρός κι έτσι **είμαι ασφαλής**, δεν κινδυνεύω να πληγωθώ".

Συνειδητοποιώντας ποιά είναι η **βαθύτερη ανάγκη** μας, που κρύβεται πίσω από κάθε **εγωϊστική συμπεριφορά**, γινόμαστε **λιγότερο εγωϊστές** και **περισσότερο αληθινοί** και **ελεύθεροι**. Το **άγχος** και η **αγωνία μειώνονται**, οι **σχέσεις εξομαλύνονται** και το **πεδίο επιλογών διευρύνεται**, χαρίζοντάς μας **μεγαλύτερη ευελιξία**. Άρα, αν κάθε φορά, που δεν γίνεται αυτό που θέλουμε, εκπαιδευόμαστε όλο και περισσότερο στο να είμαστε ελεύθεροι, αυτό δεν είναι μεγάλο όφελος; Έχοντας αυτή την επίγνωση, δεν θα μας έδιναν περισσότερη χαρά οι δυσκολίες;

Οι ημέρες των Παθών του Κυρίου, που ακολουθούν, είναι μια περίοδος που βοηθάει σε αυτήν την **αυτοπαρατήρηση** και **αυτοσυγκέντρωση**. Ξεσκεπάζοντας τους μηχανισμούς του εγωϊσμού μέσα μας, αποκαλύπτουμε σταδιακά τον **αυθεντικό** μας **εαυτό** και κατανοούμε όλο και περισσότερο την **ένωσή** μας με τον **αναστημένο Θεό!**

ΚΑΝΤΕ ΤΟ... ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ

Ποιο είναι το καλύτερο αντικαταθλιπτικό;

Δεν είναι κάποιο χάπι, ούτε κάποιο περίεργο τρुक. Είναι απλώς μια ώρα ζωηρό περπάτημα την ημέρα (χωρίς να χαζεύουμε βιτρίνες, ή να μιλάμε στο κινητό, ή να ψιλοκουβεντιάζουμε με τον/την φίλο/φίλη μας, με τον οποίο/α περπατάμε μαζί).

Με ίσια πλάτη, αθλητικά παπούτσια, το βλέμμα στραμμένο στον ορίζοντα (με μια προσοχή στα "ταλαιπωρημένα" πεζοδρόμια) με σώμα χαλαρό και μυαλό μόνο στο περπάτημα, αφήστε το αύριο να περιμένει και ξεχάστε το χθες, που ούτως ή άλλως έφυγε, και περπατήστε.

Ποιό είναι το μυστικό;

Μετά τα πρώτα 40 λεπτά οι μύες του μεσογαστροκνημίου, που είναι στις γάμπες μας, δίνουν το μήνυμα της ευτυχίας στον εγκέφαλο, κι έτσι ένα αίσθημα ευεξίας και αισιοδοξίας μας πλημμυρίζει μ' ένα φυσικό και αβίαστο τρόπο.

Τώρα που ο καιρός είναι πλέον ανοιξιάτικος δεν έχετε καμιά δικαιολογία να κλείνεστε στο σπίτι σας ή να μετακινείστε μόνο με το αυτοκίνητο. Είναι η καλύτερη ευκαιρία για περπάτημα, με ή χωρίς παρέα.

Λοιπόν; Πώς το βλέπετε το θέμα; Θα πείτε το **ΝΑΙ** στην ευτυχία σήμερα;

ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ

Ο εκδότης

Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Δεν χρειάζεται παρά μισό δευτερόλεπτο για να αξιολογήσει κάποιος, μέσω του ύφους και του χρώματος της φωνής, ανεξαρτήτως φύλου, αν ένας άγνωστος μπορεί να θεωρηθεί αξιόπιστος και συμπαθής, αλλά και το αντίστροφο. Αμερικανοί επιστήμονες μελέτησαν τις αντιδράσεις εθελοντών, που συμμετείχαν σ' ένα πείραμα ακρόασης μιάς απλής λέξης, όπως η "καλημέρα", από διαφορετικούς - άγνωστους σ' αυτούς - ανθρώπους, και διαπίστωσαν ότι, σχεδόν ασυναίσθητα, κατηγοριοποιούσαν τα πρόσωπα με βάση τον τόνο και το χρώμα της φωνής τους μέσα σε μισό δευτερόλεπτο.

♦ Δραματικά αυξάνεται ο αριθμός των καρδιακών επεισοδίων κάθε Δευτέρα μετά την αλλαγή της ώρας. Σύμφωνα με τους ειδικούς από το Πανεπιστήμιο του Κολοράντο, τα καρδιακά επεισόδια αυξάνονται κατά 25% σε σχέση με τις υπόλοιπες Δευτέρες του χρόνου. Η ίδια μελέτη έδειξε ότι την Τρίτη μετά την αλλαγή της ώρας σε χειμερινή, δηλαδή την τελευταία Κυριακή του Οκτωβρίου, όταν κερδίζουμε μία ώρα ύπνου, τα καρδιακά επεισόδια μειώνονται κατά 21%.

♦ Μπόνους στα παιδιά που τρώνε τα λαχανικά τους προσφέρουν οι αρχές της Μελβούρνης στην Αυστραλία με στόχο να περιορίσουν την παχυσαρκία και να μυήσουν τους πιτσιρικάδες σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Τα παιδιά στα δημοτικά σχολεία θα αμείβονται με 25 σεντς ημερησίως, αν τρώνε τα λαχανικά τους, όπως μπρόκολο, μαρούλι, κουνουπίδι. Αν όλοι οι μαθητές συμμορφωθούν, το πρόγραμμα θα στοιχίσει... 136 εκατομμύρια δολάρια.

♦ Από μικροί ακούγαμε ότι πρέπει να τρώμε καρότα για να βλέπουμε καλά. Και είναι αλήθεια. Τα καρότα βελτιώνουν την όραση, γιατί είναι πλούσια σε βιταμίνη Α. Μόνο που πρέπει να τα καταναλώνουμε ωμά και όχι βραστά, γιατί μόνον τότε οι βιταμίνες τους παραμένουν ανέπαφες.

ΤΣ ΟΥΓΚΡΙΣΤΕ... ΙΚΟΛΟΓΙΚΑ

Στην φύση μπορούν να καταφύγουν όσοι θέλουν να βάψουν τα πασχαλινά αυγά, αποφεύγοντας τις ουσίες των τεχνητών βαφών που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Η μέθοδος της φυσικής βαφής αυγών προέρχεται από την ίδια μας την παράδοση, καθώς τα παλαιά χρόνια οι νοικοκυρές συνήθιζαν να χρησιμοποιούν παντζάρια, μπαχαρικά, ακόμα και τσουκνίδες για να βάψουν το Πάσχα τα αυγά τους.

Παρ' όλο που οι βιολογικές βαφές αυγών έχουν κάνει τελευταία την εμφάνισή τους στο εμπόριο, η πασχαλινή παράδοση μπορεί να τηρηθεί με πολύ απλό τρόπο.

Για τον παραδοσιακό τρόπο βαφής θα χρειαστείτε υλικά όπως νερό, ξύδι, λαχανικά ή μπαχαρικά. Για να βάψετε κόκκινα τ' αυγά σας θα βράσετε από το προηγούμενο βράδυ παντζάρια. Όταν βράσουν δεν θα τα βγάλετε από την κατσαρόλα. Θα τ' αφήσετε μέσα σ' αυτήν, μέχρι να βγει όλο τους το χρώμα, δηλαδή μέχρι την άλλη ημέρα το πρωί. Αφού βγάλετε τα παντζάρια, θα βάλετε τ' αυγά να βράσουν μέσα στο ζουμί αυτό, προσθέτοντας δύο κουταλιές ξύδι ώστε να διατηρηθεί το χρώμα.

Ακολουθώντας την ίδια διαδικασία, αλλά με διαφορετικά φυσικά προϊόντα, τα πασχαλινά αυγά μπορούν ν' αποκτήσουν σχεδόν όλα τα χρώματα, που υπάρχουν στο περιβάλλον.

Αν θέλετε να βάψετε τ' αυγά σας πράσινα, χρησιμοποιήστε μαιντανό, σπανάκι και τσουκνίδες. Την

απόχρωση του κίτρινου μπορείτε να την πετύχετε βράζοντας φλούδες λεμονιού και πορτοκαλιού, κύμινο σκόνη και κρόκο Κοζάνης.

Αν προτιμάτε ξεχωριστές αποχρώσεις, το κόκκινο λάχανο, ο σκουρόχρωμος χυμός σταφυλιού, τα βατόμουρα και οι βιολέτες μπορούν να χρωματίσουν τ' αυγά σας μωβ και μπλε. Για το ροζ και το βιολετί θα χρειαστούν υλικά όπως ο χυμός φραγκοστάφυλου, το τσάι ιβίσκου ή άνθη βιολέτας. Η πάπρικα, η σκόνη τσίλι, οι φλούδες ξερών κρεμμυδιών και τα καρότα δίνουν στα αυγά πορτοκαλί απόχρωση, ενώ αν θέλετε κάτι πιο απαλό, όπως το καφέ και το μπεζ, βράστε τα μέσα σε στιγμιαίο καφέ ή μαύρο τσάι.

Προτάσεις για την διακόσμηση

Αν θέλετε να διακοσμήσετε τα αυγά σας οικολογικά, αποφεύγοντας τις πλαστικές μεμβράνες που κυκλοφορούν στην αγορά, η λύση αυτή την φορά βρίσκεται στην αυλή σας ή στο μπαλκόνι σας. Ξεχωρίστε μερικά αυγά απ' αυτά που θά βάψετε. Στερεώστε πάνω σ' αυτά φυλλαράκια από κάποιο φυτό, τυλίξτε τα με καλσόν και βάλτε τα στην κατσαρόλα για να βαφτούν. Όταν ολοκληρωθεί το βάψιμο και στερεωθεί το χρώμα, βγάλτε το καλσόν και τα φύλλα και θα δείτε ότι τα σχήματά τους έχουν αποτυπωθεί σαν στάμπα πάνω στ' αυγά. Ένας άλλος τρόπος είναι να τυλίξετε τ' αυγά - πριν τα βάψετε - με λαστιχάκια ή σπάγκο. Όταν τα αφαιρέσετε, θα έχετε... ριγέ αυγά.

ΤΟ ΜΥΑΛΟ είναι ΦΡΕΝΟ

Το μυαλό σώζει τον άνθρωπο από τον εαυτό του· βάζει ή προσπαθεί να βάλει φρένο στις υπέρμετρες επιδιώξεις του, επειδή μπορεί να προσμετρήσει και τις δυνατότητες και τις συνέπειες.

Το μυαλό προσπαθεί κάθε τόσο να μετριάσει τα ένστικτα, τα πάθη, την επιθετικότητα και την αμετροέπεια· συγκρατεί τον άνθρωπο να μη "σπάσει τα μούτρα του" και άλλοτε το πετυχαίνει, άλλοτε όχι.

Όσο καλύτερα λειτουργεί το μυαλό, τόσο σπανιότερα ο κάτοχός του τυφλώνεται από αυτόματες συμπεριφορές ή γίνεται έρμαιο επιθυμιών και παθών που ξεχειλίσαν· όταν κάποιος λέει: "Ο μεγαλύτερος εχθρός μου είναι ο εαυτός μου", λέει την μαύρη αλήθεια.

Το μυαλό είναι η μόνη ελπίδα και η μόνη δύναμη, που μπορεί να προφυλάξει τον άνθρωπο από τις κακοτοπιές και τις παγίδες, που του σπώνει η φύση του. Μοιραία είναι και η ταύτιση του ανθρώπου με αυτό που κουβαλάει στο κεφάλι του: "Το γαρ αυτό νοεῖν ἐστίν τε καὶ εἶναι" (το Είναι μας είναι το μυαλό μας).

Διονύσης Χαριτόπουλος - συγγραφέας

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΔΡΟΜΟΙ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

6 - 12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2014 στην ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

Βυθισμένοι στο σκοτάδι της άγνοιας, συχνά ψάχνουμε να βρούμε διεξόδους για να βγούμε από αυτό, χωρίς να ξέρουμε πώς και προς τα πού να πάμε, ποιούς δρόμους να ακολουθήσουμε και ποιοί θα είναι οι σταθεροί οδοδείκτες, που θα μας οδηγούν με ασφάλεια σε αυτή την πορεία, πέρα από το σκοτάδι.

“Στον πηγαϊμό για την Ιθάκη να εύχεσαι να είναι μακρύς ο δρόμος...”

Ποιά είναι η δική μας Ιθάκη; Πώς θα βρούμε την δύναμη να ξεπεράσουμε τους Κύκλωπες και τους Λαιστρυγόνες, τις κρίσεις και τις τρικυμίες του βίου, για να φθάσουμε στον προορισμό μας. Ποιούς μνηστήρες πρέπει να σκοτώσουμε, για να εγκατασταθούμε και πάλι στο βασίλειό μας;

Αυτά τα θέματα θα επεξεργαστούμε στο θερινό Σεμινάριο με τίτλο:

“ΔΡΟΜΟΙ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ”

Σας περιμένουμε να βιώσουμε μαζί αυτό το πρωτοποριακό βιωματικό πρόγραμμα-σταθμό στην ζωή μας, σε αυτή την νοσταλγική επιστροφή, εκεί που πάντα θα θέλαμε να είμαστε.

Εισηγητής: Θεοφάνης Μπούκας, ψυχολόγος, θεολόγος, παιδαγωγός.

Χρόνος: Κυριακή 6 Ιουλίου, ώρα 5 μ.μ., μέχρι Σάββατο 12 Ιουλίου, ώρα 1 μ.μ.

Τόπος: Ξενοδοχείο 5* **ASTIR - ΕΓΝΑΤΙΑ Αλεξανδρούπολη**, Πάρκο Εγνατία, Αλεξανδρούπολη.
Τηλέφωνο του ξενοδοχείου για να κάνετε την κράτησή σας: 25510-38000.

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 30 Μαΐου 2014

Δηλώστε μας την συμμετοχή σας: στο τηλέφωνο 210-6422002 (10 π.μ. - 5 μ.μ.)
ή με email: events@1stepsuccess.com

Σας υπενθυμίζουμε να κάνετε συγχρόνως και την κράτησή σας στο ξενοδοχείο.

Χρήσιμες πληροφορίες:

- ☞ Από το αεροδρόμιο Αλεξανδρουπόλεως μέχρι το ξενοδοχείο: 10 λεπτά με ταξί.
- ☞ Το ξενοδοχείο διαθέτει ιδιωτική, οργανωμένη παραλία με άμμο και πανεύκολη πρόσβαση. Παρέχει δε, δωρεάν, ομπρέλες στους πελάτες του. Ακριβώς απέναντι από το ξενοδοχείο υπάρχει Super-market.
- ☞ Το κέντρο της πόλεως απέχει μόλις 10 λεπτά με τα πόδια.

Ενδιαφέρουσες περιηγήσεις: Κατά την παραμονή σας στην Αλεξανδρούπολη, αξίζει να επισκεφθείτε το μοναδικό **Δέλτα του Έβρου**, το μαγευτικό **Δάσος της Δαδιάς** και να προσκυνήσετε στις **Ιερές Μονές Παναγίας Κοσμοσώτειρας Φερών** και **Παναγίας του Έβρου** στην **Αλεξανδρούπολη**.

Τώρα που ήρθε η άνοιξη και τα λουλούδια ανθίζουν, όπως λέει και το παλιό τραγούδι, ο αέρας πλημμύρισε μυρωδιές. Ξέρετε αλήθεια πόσες μυρωδιές μπορεί να πιάσει η ανθρώπινη μύτη; Ένα τρισεκατομμύριο!

Μέχρι τώρα θεωρούσαμε ότι οι σκύλοι - ειδικά τα λαγωνικά - έχουν απίστευτη όσφρηση, αλλά απ' ό,τι φαίνεται ούτε εμείς πάμε πίσω. Αμερικανοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι η ανθρώπινη μύτη έχει πολύ ισχυρή όσφρηση, καθώς μπορεί να ανιχνεύσει ένα τρισεκατομμύριο μυρωδιές!

Οι ερευνητές τονίζουν ότι χρησιμοποιούμε μόνο ένα μικρό μέρος της μύτης "λαγωνικού", με την οποία μας προίκισε η φύση, κάτι το οποίο βέβαια ισχύει και για άλλα ανθρώπινα όργανα, όπως το μυαλό μας, για το οποίο λέγεται ότι χρησιμοποιούμε το 10% των δυνατοτήτων του. Σε ό,τι αφορά στα αισθητήρια όργανα, το ανθρώπινο μάτι μπορεί να διακρίνει 10 εκατομμύρια διαφορετικά χρώματα, χάρη στους τρεις υποδοχείς φωτός τους οποίους διαθέτει, ενώ το ανθρώπινο αυτί μπορεί να ακούσει μισό εκατομμύριο ήχους.

Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει το συμπέρασμα ότι το πιο δυνατό μας "χαρτί" είναι η μύτη μας -κάτι που γνωρίζουν από προσωπική πείρα όσοι έχουν χάσει την όρασή τους- ενώ είναι επίσης φανερό ότι μέχρι πρότινος οι επιστήμονες την είχαν υποτιμήσει.

Επί πολλά χρόνια οι επιστήμονες θεωρούσαν πως η ανθρώπινη μύτη, με τους 400 οσφρητικούς υποδοχείς της, μπορεί να ανιχνεύσει μέχρι και 10.000 μυρωδιές. Ωστόσο η άποψη αυτή ήταν ένας μύθος, καθώς δεν στηριζόταν σε κάποια επιστημονική τεκμηρίωση. Με την μελέτη όμως αυτή Αμερικανών ερευνητών, επιχειρείται ουσιαστικά η πρώτη αληθινή διερεύνηση στο άδυτο της ανθρώπινης όσφρησης.

Τα ΠΑΙΔΙΑ από την ΠΑΤΡΑ

Με ένα χρυσό, δύο αργυρά και δύο χάλκινα μετάλλια επέστρεψε η αποστολή του Τμήματος Μαθηματικών του Πανεπιστημίου της Πάτρας από την Μαθηματική Ολυμπιάδα 2014, που διεξήχθη στο Ιάσιο της Ρουμανίας. Και να φανταστείτε ότι το τμήμα των παιδιών, που έλαβαν μέρος στην Ολυμπιάδα και διακρίθηκαν, είχε λάβει κακή αξιολόγηση, χαρακτηριζόμενο "αδύναμο".

Τα έξι παιδιά που έλαβαν μέρος στον διεθνή διαγωνισμό καμαρώνουν - και με το δίκιο τους: "Η επιτυχία μας είναι η απάντησή μας σε όσους μας έκριναν αδύναμους".

Αξίζει να σημειωθεί ότι το Τμήμα Μαθηματικών της Πάτρας είχε κάνει πέρασι την παρθενική του εμφάνιση στον διαγωνισμό, πετυχαίνοντας με την πρώτη "χρυσή" παρουσία. Επόμενος στόχος του τμήματος είναι η συμμετοχή σε άλλους διαγωνισμούς με θέμα τα Μαθηματικά. Όπως λέει ο καθηγητής τους κ. Γεωργίου: "Δεν μπορούμε να βρούμε μια χρυσή ομάδα, που με αυτή θα πορευτούμε. Η συμμετοχή στην Μαθηματική Ολυμπιάδα θέλει κάθε χρόνο αναζήτηση νέων ατόμων, καθώς δικαίωμα να λάβουν μέρος έχουν μόνο οι πρωτοετείς και δευτεροετείς φοιτητές".

Κάτι άλλο που πρέπει να επισημάνουμε είναι ότι οι φοιτητές μας, για να προετοιμαστούν, παρακολουθούσαν επιπλέον 2 ώρες μάθημα κάθε εβδομάδα, για ένα χρόνο, ενώ παιδιά από άλλα Πανεπιστήμια (ειδικότερα από την Βουλγαρία και την Ρουμανία) προετοιμάζονται από μικρά για τέτοιου είδους διαγωνισμούς.

ΣΩΣΤΟ - ΛΑΘΟΣ

Στα ζευγάρια των εκφράσεων και λέξεων, που ακολουθούν, βρείτε ποιά από τις δύο είναι η σωστή:

- 1) Θα συναντηθούμε στις μία - Θα συναντηθούμε στη μία.
- 2) Προ μεσημβρίας - Προ μεσημβριάν.
- 3) Εργάστηκα πάνω από οκτώ ώρες - Εργάστηκα επάνω από οκτώ ώρες.
- 4) Πούλησε τα κοσμήματά της ακριβά - Πούλησε τα κοσμήματά της ακριβώς στην τιμή που έπρεπε.
- 5) Κάθησε πάνω στην καρέκλα - Κάθησε επάνω στην καρέκλα.
- 6) Προτού μιλήσεις, να σκεφτείς - Προτού να μιλήσεις, να σκεφτείς.
- 7) Μέχρι το τέλος - Μέχρι τέλος.
- 8) Απέτυχε ως υπουργός - Απέτυχε σαν υπουργός.

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

- 1) Το ποσό εκπίπτει.
- 2) Ο συγγραφέας επεξεργάζεται.
- 3) Λοιδωρώ.
- 4) Θα αποταθώ.
- 5) Ασκώ το επάγγελμα.
- 6) Ο πρωταθλητής εξασκείται.
- 7) Ετέθη θέμα αρχής.
- 8) Και τα δύο είναι σωστά. Στην πρώτη περίπτωση γράφουμε συμβάλλω (με δύο λ), γιατί το ρήμα σημαίνει επανάληψη. Στην δεύτερη φράση γράφεται με ένα λ, γιατί δηλώνει κάτι στιγμιαίο, που θα συμβεί μόνο μία φορά.

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 124
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2014
ΚΥΡΙΛΛΟΥ ΛΟΥΚΑΡΕΩΣ 6
114 71 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 210-6447.903, FAX 210-6424.266

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Δημήτριος Μπούκας
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Δημ. Μπούκας
Υπεύθ.τυπογραφείου: Παναγιώτης Νταλακούρας
Αριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

Κωδ. Ταχ. 2750

