

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ

ΑΓΡΟΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΜΑΪΟΣ 2013 - ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 113- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ
- ✓ Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΑΛΗ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΠΟΤΕ "ΠΕΦΤΕΙ" ΤΟ ΠΑΣΧΑ;
- ✓ ΜΑΝΑ, ΜΗΤΕΡΑ, ΜΑΜΑ
- ✓ ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΛΟΙ ΔΟΤΕΣ... ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΑ
- ✓ ΜΙΚΡΕΣ ΑΛΛΑ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ
- ✓ ΤΕΣΤ ΓΝΩΣΕΩΝ

Η ΖΩΗ είναι μια ΠΑΛΗ

Στον δρόμο για την σοφία θα μάθουμε ότι, αν μένουμε παγιδευμένοι σε ωρισμένες δικές μας σκέψεις, είναι πιθανό να υποφέρουμε. Και μπορεί να παραδεχόμαστε ότι η ζωή είναι μια πάλη ανάμεσα στην επιθυμία μας και την πραγματικότητα που μας επιβάλλεται, αλλά είναι και μια πάλη ανάμεσα στην δική μας συνεπή ταυτότητα και την αυθεντική αυθόρμητη ύπαρξη.

Αν μένεις ακίνητος δεν είσαι πια ποτάμι, γίνεσαι βάλτος, και η ζωή δεν κυλά μέσα από σένα.

Τα λουλούδια πάντα θ' ανοίγουν την άνοιξη, αλλά αν δεν ανοίξεις το παράθυρό σου ποτέ δεν θα μυρίσεις το άρωμά τους.

Τα πουλιά πάντα θα γυρίζουν μετά τον χειμώνα, όμως, αν δεν σηκώσεις το βλέμμα σου στον ουρανό, ούτε που θα το πάρεις χαμπάρι.

Ο ήλιος, σίγουρα θα βγει αύριο το πρωί, όμως αν αφήσεις τις πόρτες σου κλειστές οι ακτίνες του ποτέ, μα ποτέ... δεν θα φωτίσουν το δωμάτιό σου.

Χόρχε Μουκάι

Σημείωμα από τον Έκδοτη

αυτοΕΚΤΙΜΗΣΗ

Χριστός Ανέστη! Εύχομαι Χρόνια Πολλά, καλά και ευτυχημένα και η Ανάσταση του Κυρίου να φέρει ανάσταση στην ζωή μας και τις υποθέσεις μας.

Ο καθένας αντιδρά διαφορετικά στα γεγονότα και τις περιστάσεις της ζωής. Οι αντιξοότητες για άλλους γίνονται αιτία να νοιώθουν αβοήθητοι και δυστυχημένοι, ενώ για άλλους αποτελούν αιτία να υπερεκτιμούν τον εαυτό τους. Σε αυτό το άρθρο θα αναφέρω κάποιους τρόπους για να έχουμε μια **ισορροπημένη** αυτοεκτίμηση.

Γιατί **ισορροπημένη**; Διότι δεν θέλουμε να έχουμε λιγώτερη, ούτε πιο μεγάλη από όση μας είναι χρήσιμη.

1 . Πολλές φορές **υπερ-γενικεύουμε κάποιες "αναποκάλυψεις"**, οι οποίες μπορεί και να φαίνονται μεγάλες και δύσκολες. Υπερ-γενικεύουμε, γιατί θεωρούμε ότι, επειδή δεν τα καταφέραμε μια φορά, δεν αξίζουμε ή δεν μπορούμε ή δεν έχουμε ελπίδα. Όταν διαπιστώνουμε τέτοιο τρόπο σκέψης, **τότε να διακόπτουμε την σκέψη αυτή -όσο σωστή κι αν φαίνεται- με την δικαιολογία ότι δεν μας βοηθά.** Αν νομίζουμε ότι δεν μπορούμε, δεν θα προσπαθήσουμε και -φυσικά- δεν θα έχουμε αποτέλεσμα. Συμφέρει να προσπαθήσουμε με όλες μας τις δυνάμεις, και... ας γίνει ό,τι θέλει, παρά να μην προσπαθήσουμε καθόλου.

2 . Όταν πηγαίνουμε σε ένα χώρο, μια συγκέντρωση, ή βρισκόμαστε με φίλους, να αποφύγουμε να σκεπτόμαστε "πώς φαίνομαι;", "τί κάνω;" ή "τί φοράει ο Α;"; "πώς μιλάει ο Β;"; ή "τί να κάνω για να αρέσω;". Αντί αυτών, να αρχίσουμε **να παρατηρούμε τί συμβαίνει γύρω μας**, πόσο καλά περνούν οι άνθρωποι, χωρίς την παραμικρή κριτική. Σαν να είμαστε κάμερες, που **απλώς καταγράφουμε** το τί συμβαίνει. Αυτό θα βοηθήσει στο να είμαστε παρόντες στο "εδώ και τώρα". Όταν είμαστε παρόντες, αντί να είμαστε βυθισμένοι στις σκέψεις μας, περνάμε καλύτερα, ανταποκρινόμαστε σωστότερα και δεν αφήνουμε χρόνο να σπαταλάται άσκοπα σε σκέψεις χωρίς νόημα, όπως αν αρέσουμε ή αν θα πούμε καλύτερο αστείο από τον φίλο μας.

3 . **Να συγκεντρώσουμε την προσοχή μας σε αυτά που κάνουμε σωστά** και μας είναι ευχάριστα, παρά στα λάθη μας. Το να αναλύσουμε ένα λάθος, για να μάθουμε από αυτό, είναι πολύ ωφέλιμο. Το να νοιώθουμε ενοχές και να κατηγορούμε τον εαυτό μας δεν ωφελεί κανέναν. Στο CD "**Προβαλλόμενος Εαυτός**" περιέχεται μια τεχνική, με την οποία μπορούμε να φτιάξουμε την εικόνα του "ιδανικού" εαυτού μας, όπως τον φανταζόμαστε. Το CD μας καθοδηγεί πώς να μοιάζουμε σε αυτόν τον ιδανικό εαυτό ημέρα με την ημέρα, όλο και περισσότερο, Επιπλέον, στο βιβλίο "**Τεχνολογία της Αλλαγής**", το κεφάλαιο "**καλοσηματοποιημένος στόχος**" μας βοηθά να ξεκαθαρίσουμε τί θέλουμε.

Μια καλύτερη αυτοεκτίμηση βοηθά να αντιμετωπίζουμε πιά αισιόδοξα τις προκλήσεις της καθημερινότητας και να "περνάμε πιά καλά!"

Ο εκδότης
Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Εκ περιτροπής φαίνεται ότι κερδίζουν τις “διαμάχες” οι παντρεμένοι, ή τουλάχιστον αυτό ισχυρίζεται επιστημονική μελέτη του Πανεπιστημίου του Τόκιο. Ιάπωνες ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα παντρεμένα ζευγάρια “κάνουν πιο εύκολα πίσω” και επιτρέπουν στους συντρόφους τους να υπερτερήσουν σε κάποια διαφωνία, αρκεί φυσικά να έχει... περάσει πρόσφατα το δικό τους. Αντίθετα, τα ανύπαντρα ζευγάρια τσακώνονται, μέχρι ένας από τους δυο να καταφέρει να αναδειχθεί νικητής.

♦ Τα βρέφη αρχίζουν να μαθαίνουν την μητρική τους γλώσσα ενώ βρίσκονται ακόμα στην κοιλιά της μητέρας τους, αναφέρουν Αμερικανοί ερευνητές. Η έρευνα των επιστημόνων έδειξε ότι τα μαρμά ωρών ξεχωρίζουν την μητρική τους γλώσσα, ενώ φαίνεται ότι δεν μπορούν να καταλάβουν τις ξένες. Οι ειδικοί ισχυρίζονται τώρα ότι η “απορρόφηση” της γλώσσας ξεκινάει από το εμβρυϊκό στάδιο.

♦ Οι εθισμένοι στα “έξυπνα” κινητά τηλέφωνα δεν χάνουν μόνο πολύτιμες στιγμές από την ζωή τους αλλά και τους ... τρόπους τους. Σύμφωνα με βρετανική έρευνα, το 33,3% των εφήβων και το 25% των ενήλικων ανέφεραν ότι δεν μπορούν να αποχωριστούν το τηλέφωνό τους ούτε για να...φάνε. Η ίδια μελέτη έδειξε ότι το 20% όλων των ερωτηθέντων χρησιμοποιεί το κινητό του τηλέφωνο ακόμα και σε χώρους που απαγορεύεται, όπως π.χ. σε βιβλιοθήκες, στο σχολείο ή κατά την διάρκεια κάποιας παράστασης.

♦ Έρευνα, που πραγματοποιήθηκε από Αμερικανούς ερευνητές, έδειξε ότι όσοι είχαν την αγάπη και τα χάδια της μητέρας τους κατά την βρεφική ηλικία αντιμετωπίζουν καλύτερα το στρες και τις δυσκολίες της ενήλικης ζωής. Όσοι είχαν, όμως, υπερπροστατευτικές μητέρες που τους “έπνιγαν”, ως ενήλικες δύσκολα μπορούσαν να αναλάβουν πρωτοβουλίες.

Πότε “πέφτει” ΤΟ ΠΑΣΧΑ;

Στους πρώτους τρεις αιώνες της χριστιανοσύνης οι διάφορες Εκκλησίες γιόρταζαν το Πάσχα σε διαφορετικές ημερομηνίες. Άλλες κατά το παράδειγμα των Αποστόλων Ιωάννη και Παύλου, σύμφωνα με την ημέρα του θανάτου του Χριστού, την 14η ημέρα του εβραϊκού μήνα Νισάν και άλλες την Κυριακή μετά την πρώτη εαρινή πανσέληνο.

Το χάσμα αυτό ήρθε να γεφυρωθεί η Α΄ Οικουμενική Σύνοδος στην Νίκαια της Βιθυνίας, που συνεκλήθη από τον Μ. Κωνσταντίνο και ώριζε: “Το Πάσχα θα πρέπει να εορτάζεται την Κυριακή μετά την πρώτη πανσέληνο της άνοιξης, και αν η πανσέληνος συμβεί Κυριακή, τότε να εορτάζεται την επομένη Κυριακή, για να μην συμπέσει με τον εορτασμό του εβραϊκού Πάσχα”.

Έτσι ο εορτασμός του Πάσχα συνδέθηκε άμεσα με την εαρινή ισημερία και με την πρώτη πανσέληνο

της άνοιξης. Για να βρούμε επομένως ποια είναι η ημερομηνία που πέφτει το Πάσχα κάποιου έτους, αρκεί να υπολογίσουμε ποια είναι η ημερομηνία της πρώτης εαρινής πανσέληνου.

Μετά όμως ήρθε ο Καίσαρας! Ξέρετε ο Ιούλιος! Αυτός, με την βοήθεια του Έλληνα αστρονόμου Σωσιγένη, θέσπισε το Ιουλιανό Ημερολόγιο, που δεν ήταν ακριβές, καθώς υπήρχε μια μικρή απόκλιση 11 λεπτών και 13 δευτερολέπτων στον υπολογισμό του ηλιακού έτους. Το μικρό αυτό λάθος γινόταν 45 λεπτά κάθε τέσσερα χρόνια και στα 129 χρόνια μια ολόκληρη ημέρα.

Το 1923 η ελληνική πολιτεία αντικατέστησε το Ιουλιανό Ημερολόγιο με το Γρηγοριανό, αφαιρώντας 13 ημέρες. Και η Εκκλησία ταύτισε το εκκλησιαστικό ημερολόγιο με το πολιτικό, υπολογίζοντας όμως το Πάσχα, ακόμα και σήμερα με βάση το Ιουλιανό Ημερολόγιο.

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕ ΤΟ ΠΑΣΧΑ ΜΕ 8 ΠΡΑΞΕΙΣ

Οι μαθηματικές πράξεις που ακολουθούν είναι ένας εμπειρικός τρόπος, που έχει επινοήσει ο διευθυντής του Ευγενιδείου Πλανηταρίου κ. Σιμόπουλος και οι συνεργάτες του, και ο οποίος επιτρέπει σε οποιονδήποτε να προσδιορίσει εύκολα την ημερομηνία του Πάσχα για ένα οποιοδήποτε έτος.

1 . Από τον αριθμό του έτους για το οποίο γίνεται ο προσδιορισμός, αφαιρούμε τον αριθμό 2 [2013-2=2011].

2 . Το υπόλοιπο το διαιρούμε με τον αριθμό 19 [2011:19=105, η διαίρεση αφήνει υπόλοιπο 16].

3 . Το υπόλοιπο της διαιρέσεως το πολλαπλασιάζουμε με τον αριθμό 11 [16X11=176].

4 . Το γινόμενο του πολλαπλασιασμού το διαιρούμε με τον αριθμό 30 [176:30=5, η διαίρεση αφήνει υπόλοιπο 26].

Το υπόλοιπο της διαιρέσεως λέγεται “επακτή” και συμβολίζεται με το γράμμα “ε”. Άρα “ε”=26.

5 . Τέλος, αφαιρούμε το “ε” από τον αριθμό 44: [44-26=18].

6 . α) Αν το “ε” είναι μεγαλύτερο από 23, το αποτέλεσμα μας δίνει την ημερομηνία της πασχαλινής πανσέληνου (όχι της πραγματικής) τον μήνα Απρίλιο του Ιουλιανού Ημερολογίου.

β) Αν το “ε” είναι μικρότερο ή ίσο του 23, τότε το υπόλοιπο της αφαίρεσης μας δίνει την ημερομηνία της πασχαλινής πανσέληνου (όχι της πραγματικής) τον μήνα Μάρτιο του Ιουλιανού Ημερολογίου.

Στήν περίπτωσή μας, επειδή το “ε” είναι μεγαλύτερο του 23, τότε 44-26=18 Απριλίου στο Ιουλιανό Ημερολόγιο.

7 . Σ’ αυτή την ημερομηνία, που βρήκαμε, προσθέτουμε 13 ημέρες και βρίσκουμε έτσι την ημερομηνία της πασχαλινής πανσέληνου (όχι της πραγματικής) στο Γρηγοριανό Ημερολόγιο που χρησιμοποιούμε σήμερα. **18+13=31 (επειδή ο Απρίλιος έχει 30 ημέρες, η ημερομηνία που βρήκαμε είναι Τετάρτη 1 Μαΐου).**

8 . Την αμέσως επομένη Κυριακή της ημερομηνίας που βρήκαμε εορτάζουμε την Ανάσταση του Κυρίου μας, δηλαδή 5 Μαΐου.

ΜΑΝΑ, ΜΗΤΕΡΑ, ΜΑΜΑ

Στις 12 του μηνός
(την δεύτερη Κυριακή του Μαΐου, όπως πάντα)
είναι η "Γιορτή της Μητέρας".
Σε κάθε μητέρα, οπουδήποτε κι αν βρίσκεται,
είναι αφιερωμένο το κείμενο που ακολουθεί.

Η ιστορία που θα διαβάσετε είναι πέρα για πέρα αληθινή. Διαδραματίστηκε πριν από λίγους μήνες στην Ιαπωνία, μερικές ώρες μετά από έναν ισχυρό σεισμό. Μπορεί να σας φανεί σαν παραμύθι, όμως δεν είναι...

Ο σεισμός έπληξε πιο πολύ κάποιες περιοχές κοντά στο Τόκιο. Άφησε πίσω του πολλά γκρεμισμένα σπίτια και πολλά χαλάσματα. Οι διασώστες δεν άργησαν να φτάσουν στο πιο κοντινό χωριό και ν' αρχίσουν να ψάχνουν για επιζώντες. Στα ερείπια ενός σπιτιού, στην αρχή του χωριού, μέσα από ένα μικρό άνοιγμα αντίκρισαν το άψυχο σώμα μιας νεαρής γυναίκας. Τους παραξένεψε όμως η στάση του σώματός της: τους θύμιζε πολύ την στάση που παίρνει ένας πιστός, έχοντας λυγίσει στα γόνατά του και έχοντας σκύψει το κεφάλι προς τα κάτω, για να λατρεύει και να προσευχηθεί στον Θεό. Τά συντρίμια του σπιτιού είχαν καταπλακώσει την πλάτη και το κεφάλι της.

Ο αρχηγός της ομάδας διάσωσης αντελήφθη ότι θα ήταν πολύ δύσκολο να απεγκλωβίσουν την άτυχη γυναίκα, γιατί το άνοιγμα στον τοίχο ήταν πολύ μικρό. Αποφάσισε ωστόσο να βάλει το χέρι του μέσα από αυτό και να φτάσει το σώμα της. Μέσα του υπήρχε μια μικρή ελπίδα ότι αυτή η γυναίκα μπορεί και να ήταν ακόμη ζωντανή. Μόλις την ακούμπησε όμως, βεβαιώθηκε, τόσο από το κρύο δέρμα της όσο και από την ακαμψία του σώματός της, ότι η γυναίκα ήταν νεκρή.

Ο αρχηγός μαζί με τους υπόλοιπους διασώστες άφησαν το σπίτι και κατευθύνθηκαν σε άλλα κτήρια, αναζητώντας τυχόν επιζήσαντες. Έψαξαν σε όλα τα χαλάσματα, ανέσυραν κάποιους ζωντανούς, κάποιους σοβαρά τραυματισμένους, άλλους νεκρούς. Το έργο τους ήταν κοπιαστικό και δύσκολο. Όμως ο αρχηγός της ομάδας διάσωσης, για κάποιο ανεξήγητο λόγο, δεν μπορούσε να ξεχάσει εκείνη την γυναίκα που είχε διακρίνει γονατιστή

μέσα από το μικρό άνοιγμα του γκρεμισμένου σπιτιού της, που την είχε αγγίξει και είχε σιγουρευτεί πως δεν ήταν ζωντανή. Κάτι τον παρακινούσε να επιστρέψει στο κατεστραμμένο σπίτι... Το σκεπτόταν για αρκετή ώρα, συνεχίζοντας το έργο της διάσωσης, και τελικά αποφάσισε να πραγματοποιήσει την παρόρμησή του...

Ανακοίνωσε στους υπόλοιπους διασώστες την απόφασή του να γυρίσει πίσω, στο πρώτο σπίτι που είχαν συναντήσει, και οι συνάδελφοί του αποφάσισαν να τον ακολουθήσουν. Μόλις έφθασαν εκεί, ο επικεφαλής των διασωστών πλησίασε, γονάτισε και έβαλε ξανά το χέρι του μέσα από το άνοιγμα, αναζητώντας ένα μικρό κενό κάτω από το νεκρό σώμα. Ξαφνικά, άρχισε να φωνάζει με ενθουσιασμό: "Ένα παιδί! Υπάρχει ένα παιδί εδώ!"

Ακούγοντας τις φωνές του, όλη η ομάδα συγκεντρώθηκε γύρω του με αγωνία και ενθουσιασμό. Με προσεκτικές κινήσεις αφαίρεσαν μερικές πέτρες από το άνοιγμα, δημιουργώντας ένα κενό γύρω από την άτυχη γυναίκα. Και τότε, ώ του θαύματος, είδαν μπροστά τους ένα αγοράκι τριών μηνών, τυλιγμένο σε μια κουβέρτα, κάτω από το καμπουρισμένο σώμα της μητέρας του. Η γυναίκα αυτή είχε καταφέρει το ακατόρθωτο. Αντιλαμβανόμενη το σπίτι να καταρρέει, χρησιμοποίησε το σώμα της για να δημιουργήσει ένα προστατευτικό κενό για το παιδί της. Το αγοράκι κοιμόταν ήρεμο και γαλήνιο. Ο επικεφαλής των διασωστών το πήρε στα χέρια του και το απομάκρυνε από τα χαλάσματα.

Ο γιατρός, που βρισκόταν επιτόπου για την παροχή πρώτων βοηθειών, έσπευσε να εξετάσει το μικρό αγόρι. Μόλις άνοιξε την κουβερτούλα, με την οποία ήταν τυλιγμένο, εντόπισε ένα κινητό τηλέφωνο. Στην οθόνη του υπήρχε γραμμένο ένα μήνυμα:

"Εάν καταφέρεις να επιζήσεις, να θυμάσαι μόνο ότι σ' αγαπώ".

Ο ΜΙΚΡΟΣ ΗΡΩΑΣ

Στις 2 Μαΐου 1941, ένας νεαρός μαθητής από την Βυτίνα, ο Μάθιος Πόταγας, στάθηκε μπροστά στα γερμανικά танκς, καθώς έμπαιναν στην πόλη. Ο επικεφαλής Γερμανός αξιωματικός, εξοργισμένος από την αυθάδεια του νεαρού, διέταξε να του λιώσουν το κεφάλι με πέτρες, για να μάθει να μη λέει:

"Δεν θα περάσετε από 'δω"

Είμαστε ΟΛΟΙ δότες... ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΑ

Από 1ης Ιουνίου όλοι οι Έλληνες θα θεωρούμεθα εθελοντές δότες οργάνων βάσει νόμου. Ο νόμος αυτός ψηφίσθηκε στις 16 Ιουνίου του 2011, χωρίς ονομαστική ψηφοφορία, από ένα κοινοβούλιο πολιορκούμενο από πλήθος Ελλήνων πολιτών, οι οποίοι διαμαρτύρονταν για το Μνημόνιο και το Μεσοπρόθεσμο. Τί προβλέπει ο νόμος αυτός (3984/ΦΕΚ 150/Α/ 27.6.11); "Η αφαίρεση ενός ή περισσότερων οργάνων από ενήλικο θανάτο πρόσωπο πραγματοποιείται, **εφόσον δεν είχε εκφράσει την αντίθεσή του όσο ζούσε**". Γίνεται δηλαδή βάσει εικαζομένης συναίνεσής του. Με αυτό τον τρόπο, το ανθρώπινο σώμα μετατρέπεται με την έννοια του Εμπράγματος Δικαίου σε πράγμα, επειδή κάποιος (φυσικό ή νομικό πρόσωπο) ασκεί πια κυριότητα επ' αυτού, έχοντας από τον νόμο το δικαίωμα να αποφασίσει για τα όργανά του. Έτσι από 1ης Ιουνίου η αφαίρεση οργάνων ενηλίκων- εγκεφαλικά νεκρών- θα είναι υποχρεωτική εκτός αν ο θανάτο, όντας εν ζωή, είχε δηλώσει εγγράφως την αντίθεσή του στον Εθνικό Οργανισμό Μεταμοσχεύσεων, αν υπάρχει πιστοποιητικό του γνησίου της υπογραφής του και αν αυτό φτάσει έγκαιρα στα χέρια όσων έχουν εξουσιοδότηση για την λήψη οργάνων (Δημ. Νοσοκομεία αλλά και ιδιωτικές κλινικές που έχουν λάβει την σχετική άδεια).

Σε τελική ανάλυση ο νόμος αυτός καταστρατηγεί την ελεύθερη βούλησή μας, υποβιβάζει τις ανθρώπινες αξίες, μετατρέπεται τον άνθρωπο σε αντικείμενο χρήσεως, βάζει σε δοκιμασία την σχέση ασθενούς και ιατρού, αγνοεί την θέληση των συγγενών του θανάτοτος καθώς και την ιστορική και θρησκευτική παράδοση, που αποδίδουν σεβασμό στον άνθρωπο (η ταύτιση της εγκεφαλικής νέκρωσης - αλήθεια ποιος και με ποιο τρόπο την διαπιστώνει;- με τον βιολογικό θάνατο νομιμοποιεί, εμμέσως πλην σαφώς, την ευθανασία).

Εμείς θεωρήσαμε υποχρέωσή μας να σας ενημερώσουμε για τον νόμο αυτό (κάτι που τα Μέσα Μαζικής (αν)Ενημέρωσης δεν έχουν φροντίσει να κάνουν). Όσοι θέλετε να κάνετε σχετική δήλωση στον ΕΟΜ, σας ενημερώνουμε ότι μπορείτε να ζητήσετε πληροφορίες από το Ινστιτούτο Καταναλωτών (ΙΝΚΑ) και να βρείτε το σχετικό έντυπο, που πρέπει να συμπληρώσετε, στην ιστοσελίδα inka.gr. Στην ιστοσελίδα αυτή θα βρείτε επίσης οδηγίες για την συμπλήρωση του εντύπου καθώς και τους τρόπους με τους οποίους πρέπει να το στείλετε στον ΕΟΜ για να είναι έγκυρη η δήλωσή σας.

Μικρές αλλά χρήσιμες

➔ Αντιμετωπίστε τα εγκαύματα:

Πρώτα πρώτα ψεκάζετε με κρύο νερό την καμένη περιοχή μέχρι να μειωθεί η θερμότητα και να σταματήσει το κάψιμο του ιστού. Μετά παίρνετε μερικά αυγά, χωρίζετε τα ασπράδια από τους κρόκους, χτυπάτε ελαφρά τα ασπράδια και τα απλώνετε πάνω στο καμένο σημείο.

➔ Τρώτε τροφές με διάφορα χρώματα:

Κάθε χρώμα αντιπροσωπεύει διαφορετικές αντιοξειδωτικές ουσίες, που θωρακίζουν την υγεία, καθώς και θρεπτικά συστατικά, που δρουν σε "συνεργασία" με άλλα. Π.χ. η βιταμίνη C από τα φρούτα ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου από τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως είναι το σπανάκι. Να τρώτε λοιπόν, καθημερινά, κάτι πράσινο, κάτι πορτοκαλί και κάτι κόκκινο.

➔ Πλένετε τα χέρια σας μόλις μπείτε στο σπίτι:

Πολλοί ισχυρίζονται ότι μπορεί να περάσουν πολύ εύκολα από τα χέρια σας στον οργανισμό σας. Το χερούλι της πόρτας, οι χειρολαβές στο λεωφορείο ή στο τραίνο είναι από τα χειρότερα πράγματα, που μπορείτε να πιάσετε.

➔ Βούτυρο και τέρμα οι μελανιές:

Αν χτυπήσετε στο κεφάλι ή στο πρόσωπο βάλτε βούτυρο και όχι πάγο. Θα διαπιστώσετε ότι μ' αυτόν τον τρόπο αποφεύγετε τα πρηξίματα και τις μελανιές.

ΣΩΣΤΟ - ΛΑΘΟΣ

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

- 1) Ακατανόμαστος - ακατονόμαστος. 2) Από ανέκαθεν - ανέκαθεν. 3) Αντικρίζω - αντικρύζω. 4) Γειρτός - γυρτός. 5) Επί τον τύπον των ήλων - εις τον τύπον των ήλων. 6) Επί δικαίους και αδικούς - Επί δικαίων και αδικών. 7) Μεταξεταστέος - μετεξεταστέος. 8) Παρεισφρύω - παρεισφρέω. 9) Περιθάλπω - περιθάλπτω. 10) Σας γνωρίζουμε ότι... - σας γνωστοποιούμε ότι...

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

- 1) Και τα δύο είναι σωστά, μόνο που αίολος = αβάσιμος, αστήρικτος και έωλος = χθεσινός, παλαιός, μπαγαίτικος. 2) Αθλητίατρος. 3) Αποτάθηκα. 4) Η διαπασών. 5) Δωσίλογος. 6) Εκ των ων ουκ άνευ (αναντικατάστατος). 7) Επιδέχεται διόρθωση. 8) Έχω απαυδήσει. 9) Μέτρον άριστον. 10) Παρελθέτω απ' εμού (Ματθ. 26.39). 11) Πού την κεφαλήν κλίνη (Λουκ. 9,58). 12) Υπέρ το δέον (υπερβολικά).

ΤΕΧΤ

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΟΓΔΟΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 113
ΜΑΪΟΣ 2013
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
Άριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

Κωδ. Ταχ. 2750

