

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΜΑΪΟΣ 2015 - ΕΤΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 137- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΠΟΙΟΣ ΟΡΙΖΕΙ ΤΗΝ ΜΟΙΡΑ ΣΟΥ;
- ✓ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΟΛΑ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ "ΕΝΕΣΕΙΣ" ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ
- ✓ Η ΓΗ ΕΙΝΑΙ Η "ΜΗΤΕΡΑ" ΜΑΣ
- ✓ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΑΓΚΑΛΙΕΣ
- ✓ Η ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ
- ✓ ΤΕΣΤ

Υπάρχει καιρός για όλα

Όλα έχουν την κατάλληλη στιγμή τους·

υπάρχει καιρός για τα πάντα κάτω από τον ουρανό·

καιρός για να γεννηθεί κάποιος και καιρός για να πεθάνει·

καιρός για να φυτέψει και καιρός για να θερίσει·

καιρός για να καταστρέψει και καιρός για να χτίσει·

καιρός για να κλάψει και καιρός για να γελάσει·

καιρός για να θρηνήσει και καιρός για να χορέψει·

καιρός για να πετάξει πέτρες και καιρός για να τις μαζέψει·

καιρός για να αγκαλιάσει και καιρός για να αποχαιρετήσει·

καιρός για να ζητήσει και καιρός για να χάσει·

καιρός για να φυλάξει και καιρός για να απορρίψει·

καιρός για να σκίσει και καιρός για να ράψει·

καιρός για να σωπάσει και καιρός για να μιλήσει·

καιρός για ν' αγαπήσει και καιρός για να μισήσει·

καιρός για πόλεμο και καιρός για ειρήνη.

ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΗΣ

Σημείωμα από τον Έκδοτη



ΠΟΙΟΣ ΟΡΙΖΕΙ την ΜΟΙΡΑ σου;

Καθώς η οικονομική -και όχι μόνο- κρίση συνεχίζεται με αμείωτη ένταση στην χώρα μας, σκέφθηκα πολλές φορές πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η προσωπική αντίληψη και θέση που έχει διαμορφώσει μέσα του ο κάθε ένας από εμάς, προκειμένου ν' αποφασίσει να την υπερβεί. Όταν μάλιστα συναντηθούν αρκετοί αποφασισμένοι άνθρωποι... ε, τότε το θαύμα γίνεται: Κάποια πράγματα, που μέχρι εκείνη την στιγμή θεωρούντο ανέφικτα, ξεπερνιούνται γρήγορα, και πολλά, που με βάση την λογική ήταν αδύνατον να συμβούν, συμβαίνουν.

Η παρακάτω ιστορία, που είναι αληθινή, ίσως κάνει κάποιους από εμάς να αναθεωρήσουμε την μικρή ή μεγαλύτερη τάση απαισιοδοξίας, που μας τριγυρίζει.

Ήταν που λέτε μια φορά, ίσως και όχι τόσο πολλά χρόνια πριν, σε μια χώρα, ίσως όχι και τόσο μακρινή, ένας γενναίος στρατηγός, που ήρθε αντιμετώπος με ένα στρατό, πενταπλάσιο σε αριθμό και σε πολεμικά μέσα από τον δικό του. Οι στρατιώτες του στρατηγού μουρμούριζαν ανήσυχοι ότι το τέλος τους ήταν προδιαγεγραμμένο, και οι πληροφοριοδότες του τού έλεγαν πως αρκετοί ήταν έτοιμοι να λιποτακτίσουν. Ο στρατηγός στάθμισε ψύχραιμα την κατάσταση κι ύστερα τους κάλεσε όλους αφιρνιδιαστικά, για να τους ανακοινώσει τί σχεδίαζε να κάνει.

- Όπως βλέπετε, κρατώ στο χέρι μου ένα νόμισμα, φώναξε όταν τους είδε παρατεταγμένους απέναντί του. Οι οίωνοί είναι ευνοϊκοί. Τα σημάδια δείχνουν ότι θα νικήσουμε. Ωστόσο, για να βεβαιωθείτε κι εσείς, θέλω να έρθει ένας από εσάς εδώ, για να πετάξει το νόμισμα ψηλά. Αν προσγειωθεί με το πρόσωπο που εικονίζει προς τα επάνω, η νίκη είναι οπωσδήποτε δική μας. Αν όμως δεν το δούμε, θα υποχωρήσουμε.

Έτσι κι έγινε. Ο στρατιώτης πέταξε το νόμισμα ψηλά, κι όταν αυτό έπεσε στο χώμα, όλοι είδαν καθαρά το πρόσωπο, που ήταν χαραγμένο πάνω του.

Οι στρατιώτες πανηγύρισαν ανακουφισμένοι και, μόλις ο στρατηγός έδωσε το παράγγελμα, ώρμησαν μανιασμένα κατά του εχθρού.

Πριν σουρουπώσει, είχαν νικήσει!

Όταν πια όλα είχαν τελειώσει, ο στρατηγός μάζεψε και πάλι όλο το στρατεύμα του, για να τους μιλήσει.

- Πολεμήσατε σαν ήρωες, τους είπε. Ούτε ένας από εσάς δεν λιποψύχησε. Ποτέ άλλοτε δεν σας είδα να κατατροπώνετε έτσι τον εχθρό.

- Οι οίωνοί ήταν καλοί. Το έδειξε και το νόμισμα, πετάχτηκε ένας λοχίας.

- Έτσι λές; Πλησίασε να δεις κάτι, είπε χαμογελώντας ο στρατηγός δείχνοντάς του το νόμισμα αυτό, που είχε κι από τις δύο του όψεις χαραγμένο το ίδιο πρόσωπο...

Ο εκδότης

Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Τα τάμπλετ και τα “έξυπνα” κινητά τηλέφωνα βλάπτουν τον ύπνο των εφήβων. Σύμφωνα με Βρεταννούς ερευνητές οι έφηβοι που ασχολούνται με τα κινητά και τα τάμπλετ τους πριν πέσουν για ύπνο, έχουν μετά υπερένταση. Ο εγκέφαλός τους διεγείρεται, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να μη ξεκουράζονται όσες ώρες πρέπει.

♦ Δανοί επιστήμονες μελέτησαν την σχέση ανάμεσα στο στρες και στον κίνδυνο πρόωρου θανάτου και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι άνδρες μέσης ηλικίας, που καυγαδίζουν συχνά με πρόσωπα του οικογενειακού τους περιβάλλοντος κινδυνεύουν περισσότερο - σε σύγκριση με τους πió ψύχραιμους - να πεθάνουν πρόωρα. Άλλα επιβαρυντικά στοιχεία, σύμφωνα με την έρευνα, η οποία έγινε σε 10.000 άνδρες και γυναίκες, είναι η ανεργία και οι συνεχείς ανησυχίες και απαιτήσεις εκ μέρους άλλων μελών της οικογένειας.

♦ Τα νέα μας έρχονται από την Κίνα. Σύμφωνα με νέα μελέτη 2,5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα (περίπου 200 γρ.) αρκούν για να μας προστατέψουν από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, καθώς μειώνουν κατά 32% τον κίνδυνο εμφράγματος. Πιο προστατευτική δράση φαίνεται πως έχουν τα φρούτα, που είναι πολύ πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

♦ Το ξέρετε ότι ο Μάϊος ονομάστηκε έτσι από την ρωμαϊκή θεότητα Μάγια, της οποίας το όνομα προήλθε με την σειρά του από την ελληνική λέξη Μαία, που σημαίνει τροφός και μητέρα;

♦ Ο πρώτος που είχε την ιδέα για την αλλαγή της ώρας ήταν ο Βενιαμίν Φραγκλίνος το 1784, ώστε να υπάρχει περισσότερο φυσικό φως κατά τους θερινούς μήνες. Πρωτοεφαρμόστηκε στον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, καταργήθηκε, εμφανίστηκε ξανά στον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο και μετά την ενεργειακή κρίση του 1973 ήρθε για να μείνει. Τότε υιοθετήσαμε την θερινή ώρα και στην Ελλάδα.

“ΕΝΕΣΕΙΣ” ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ

Το πρώτο βήμα για να λυθούν τα προβλήματα είναι η αισιοδοξία. Φτάνει να πιστέψεις ότι μπορείς να κάνεις κάτι και θα έχεις τον μισό δρόμο καμωμένο και την νίκη πολύ κοντά. (Τζον Μπέινς)

Πάντα θα υπάρχουν λουλούδια, για όσους θέλουν να τα βλέπουν. (Ανρί Ματίς)

Η συνταγή της ευτυχίας είναι πολύ απλή: διπλασίασε τον δείκτη αποτυχιών. Μέχρι σήμερα θεωρούσες την αποτυχία ως τον εχθρό της επιτυχίας, αλλά δεν είναι έτσι. Με κάθε αποτυχία μπορεί να αποθαρρυνθούμε ή να μάθουμε. Στα μαθήματα βρίσκεται το κλειδί της επιτυχίας. (Τόμας Τζον Γουότσον)

Η ήρεμη θάλασσα δεν βγάζει ποτέ καλούς ναυτικούς. (Αγγλική παροιμία)

Δεν μπορώ να αλλάξω την κατεύθυνση του ανέμου, αλλά μπορώ να ταιριάξω τα πανιά μου, για να φτάσω στον προορισμό μου. (Τζέιμς Ντιν)

Ένα ταξίδι χιλίων μιλίων αρχίζει με ένα μόνο βήμα. (Λάο Τσε)

Όλοι όσοι κατάφεραν μεγάλα επιτεύγματα είχαν συγχρόνως έναν μεγάλο στόχο· είχαν καρφώσει το βλέμμα τους σε κάτι, που ήταν πολύ ψηλά, τόσο που κάποιες φορές έμοιαζε ακατόρθωτο. (Ορσον Σουέτ Μάρντεν)

Η διαφορά ανάμεσα σ' έναν απαισιόδοξο και σ' έναν αισιόδοξο; Ο αισιόδοξος γελάει για να ξεχάσει, ο απαισιόδοξος έχει ξεχάσει να γελάει. (Τομ Μπόντντ)

Μην προσπαθείς απλώς να γίνεις καλύτερος από τους προγόνους σου και τους προκατόχους σου. Προσπάθησε να γίνεσαι καλύτερος από τον εαυτό σου. (Γουίλλιαμ Φόκνερ)

Δεν μπορώ να πιστέψω πως υπάρχουν ύψη όπου δεν μπορεί να φθά-

σει ο άνθρωπος που γνωρίζει το μυστικό να κάνει πραγματικότητα τα όνειρα. Αυτό το μυστικό είναι περιέργεια, τόλμη, επιμονή και, το πιο σημαντικό απ' όλα, εμπιστοσύνη. Αν πιστεύεις σε κάτι, πίστευέ το σ' όλη την πορεία, με τρόπο αυτονόητο και αδιαμφισβήτητο. (Γουόλτ Ντίσνεϊ)

Να είσαι ευγνώμων για ό,τι έχεις και θα έχεις περισσότερα. Αν επικεντρώνεσαι σε ό,τι δεν έχεις, ποτέ δεν θα έχεις αρκετά. (Όπρα Γουίνφρυ)

Η ζωή είναι υπερβολικά σύντομη για να σπαταλάς τον πολύτιμο χρόνο σου, προσπαθώντας να μεταπίσεις κάποιον, που θέλει να ζήσει στο σκοτάδι και στο μαρτύριο. Δώσε του την καλύτερη συμβουλή σου, αλλά μη μένεις πολύ, γιατί η κακή του στάση μπορεί να σε παρασύρει. Αντίθετα, να περιβάλλεσαι πάντα από αισιόδοξα άτομα. (Ζιγκ Ζιγκλάρ)

Ένας απαισιόδοξος βλέπει την δυσκολία σε κάθε ευκαιρία· ένας αισιόδοξος την ευκαιρία σε κάθε δυσκολία. (Γουίνστον Τσόρτσιλ)

Μεταμορφώνεσαι σε σημαντικό πρόσωπο όταν αρχίζεις να σκέφτεσαι ότι μπορείς να κάνεις πράγματα. Αν πιστέψεις στον εαυτό σου, θα έχεις το πρώτο μυστικό της επιτυχίας. (Νόρμαν Βίνσεντ Πιλ)

Μην κρίνεις την ημέρα από την σοδειά που παίρνεις, αλλά από τους σπόρους που σπέρνεις. (Ρόμπερτ Λουίς Στήβενσον)

Κρατήσου μακριά από τα άτομα που προσπαθούν να υποτιμήσουν τις φιλοδοξίες σου. Οι μικροί άνθρωποι το κάνουν πάντα· οι μεγάλοι σε κάνουν να νοιώθεις ότι κι εσύ μπορείς να γίνεις μεγάλος. (Μαρκ Τουαίν)

Κάνε σάντουιτς κάθε κακή κριτική, βάζοντάς την ανάμεσα σε δύο μεγάλα κομμάτια επαίνων. (Μαίρη Κέϋ Ας)

Η ΓΗ ΕΙΝΑΙ Η "ΜΗΤΕΡΑ" ΜΑΣ

Οι Ινδιάνοι Suquamish ήταν άριστοι ψαράδες, χαράκτες, κατασκευαστές καλαθιών και κανό. Στα μέσα του 19ου αιώνα ο τότε πρόεδρος της Αμερικής Φραγκλίνος Πήρς, ζήτησε από τον See-at-la, τον αρχηγό τους, να πουλήσει την γη του. Το κείμενο που ακολουθεί είναι ο λόγος, που εκφώνησε ως απάντηση ο See-at-la (από εκείνον πήρε το όνομά του το Σηάτλ). Δόθηκε στην δημοσιότητα το 1976, εκατόν είκοσι ένα χρόνια αργότερα, στον εορτασμό για τα 200 χρόνια της Ανεξαρτησίας. Οι σκέψεις, που διατύπωσε ο See-at-la πριν από ενάμισυ και πλέον αιώνα, είναι εξαιρετικά επίκαιρες, τώρα που όλοι πλέον βιώνουμε τις ολέθριες συνέπειες από την υπερβολική εκμετάλλευση των φυσικών πόρων, την μόλυνση του περιβάλλοντος και την διαρκώς επεκτεινόμενη οικολογική καταστροφή του πλανήτη μας.

Ο Μεγάλος Άρχοντας της Ουάσινγκτον επιθυμεί να αγοράσει την γη μας. Ο Μεγάλος Αρχηγός μάς στέλνει επίσης λόγια φιλίας. Εκτιμούμε αυτή την ευγένεια, γιατί ξέρουμε ότι χρειάζεται πολύ λίγο την φιλία μας. Θα σκεφτούμε την προσφορά του, γιατί ξέρουμε ότι, αν δεν το κάνουμε, ο λευκός άνθρωπος θα έρθει με τα πύρινα όπλα του και θα πάρει την γη μας.

Ο Μεγάλος Άρχοντας της Ουάσινγκτον μπορεί να έχει εμπιστοσύνη σ'αυτά που του λέει ο Άρχοντας See-at-la, με την ίδια βεβαιότητα που οι λευκοί αδελφοί μας μπορούν να έχουν εμπιστοσύνη στην αλλαγή των εποχών. Τα λόγια μου είναι αμετάβλητα όπως τ' αστέρια. Πώς μπορείτε ν' αγοράσετε ή να πουλήσετε τον ούρανό, την ζεστασιά της γης; Αυτή η ιδέα μας φαίνεται παράξενη. Εμείς δεν είμαστε ιδιοκτήτες της δροσιάς του αέρα, ούτε του φέγγους του νερού. Πώς λοιπόν θα μπορούσατε να μας τα αγοράσετε;

Πρέπει να ξέρετε ότι κάθε σωματίδιο της γης είναι ιερό για τον λαό μου. Κάθε λαμπερό φύλλο, κάθε αμμουδιά, κάθε ομίχλη στο σκοτεινό δάσος, κάθε ξέφωτο και κάθε έντομο με το βουϊσίμα του είναι ιερό στην μνήμη και στην εμπειρία του λαού μου. Ο χυμός που τρέχει μέσα στα δένδρα περιέχει τις μνήμες του ανθρώπου με το ερυθρό δέρμα. Οι πεθαμένοι του λευκού ανθρώπου λησμονούν την γενέτειρά τους όταν πάνε να περπατήσουν σ' άστρα. Οι δικοί μας πεθαμένοι δεν ξεχνούν ποτέ αυτή την όμορφη γη.

Είμαστε ένα τμήμα της γης κι αυτή είναι τμήμα του εαυτού μας. Τα μυρωδάτα άνθη είναι αδελφια μας. Οι βουνίσιας κορυφές, οι χυμοί των λειβαδιών, η ζεστασιά του σώματος του αλόγου και ο άνθρωπος, όλα αυτά, ανήκουν στην ίδια οικογένεια. Τα ποτάμια είναι αδελφια μας, αυτά σβήνουν την δίψα μας, αυτά κουβαλούν τα κανό μας και τρέφουν τα παιδιά μας.

Ξέρουμε ότι ο λευκός άνθρωπος δεν καταλαβαίνει τον δικό μας τρόπο ζωής. Το ίδιο του κάνει ένα κομμάτι γης ή ένα άλλο, γιατί αυτός είναι ένας ξένος που έρχεται την νύχτα, για να βγάλει από την γη ό,τι χρειάζε-

ται. Η γη δεν είναι αδελφός του, αλλά εχθρός του. Αφού την κατακτήσει, την εγκαταλείπει και συνεχίζει τον δρόμο του. Αφήνει πίσω του τους τάφους των γονιών του, χωρίς να τον πειράζει. Αρπάζει την γη από τα παιδιά της, χωρίς να τον πειράζει. Μεταχειρίζεται την μητέρα του την γη, τον αδελφό του τον ουρανό σαν να είναι πράγματα που μπορεί κάποιος ν' αγοράσει, να ληστέψει και να πουλήσει, σαν να είναι πρόβατα και γυάλινες χάντρες.

Η απληστία του θα καταβροχθίσει την γη και θ' αφήσει πίσω του μόνο έρημο. Δεν το καταλαβαίνω. Ο δικός μας τρόπος του Είναι, είναι διαφορετικός από τον δικό σας. Δεν υπάρχει καμιά ήρεμη περιοχή στις πόλεις του λευκού ανθρώπου, κανένα μέρος, όπου να μπορεί ν' ακουστεί η ανάπτυξη των φύλλων της άνοιξης ή το φτερούγισμα ενός εντόμου. Ίσως όμως να είναι έτσι, επειδή εγώ είμαι ένας αγριάνθρωπος και δεν μπορώ να καταλάβω τα πράγματα. Ο θόρυβος της πόλης μοιάζει σαν βρισιά σ' αυτιά. Και τί ζωή είναι αυτή, όταν ο άνθρωπος δεν μπορεί ν' ακούσει την μοναχική κραυγή του ερωδιού ή την νυχτερινή συνομιλία των βατράχων.

Εμείς οι Ινδιάνοι προτιμάμε τον απαλό ήχο του ανέμου, που χαϊδεύει την επιφάνεια της λίμνης, την μυρωδιά του ανέμου, που καθάρισε η βροχή του μεσημεριού ή το άρωμα που έδωσε στις βελόνες των πεύκων. Ο αέρας είναι κάτι πολύτιμο για τον άνθρωπο με το ερυθρό δέρμα, γιατί όλα τα πράγματα μοιράζονται την ίδια πνοή: το ζώο, το δέντρο και ο άνθρωπος. Ο λευκός άνθρωπος μπορεί να μην αισθάνεται τον αέρα που αναπνέει. Αλλά αν σας πουλήσουμε την γή μας, θα πρέπει να θυμάστε ότι ο αέρας είναι πολύτιμος για μας. Ότι μοιράζεται το πνεύμα του με όλη την ζωή που συντηρεί. Αν σας πουλήσουμε την γή μας, θα πρέπει να την διατηρείτε αμόλυντη και ιερή. Θα πρέπει να διδάσκετε στα παιδιά σας αυτά, που έχουμε διδάξει εμείς στα δικά μας: ότι η γη είναι η μητέρα μας. Όλα όσα επηρεάζουν την γη, επηρεάζουν και τα παιδιά της γης. Δεν ύφανε άνθρωπος το δίχτυ της ζωής: είναι μόνο μία κλωστή του. Όλα όσα θα κάνει κάποιος στο δίχτυ, θα τα κάνει στον εαυτό του. Ακόμα και ο λευκός άνθρωπος, που ο Θεός του περπατάει και συζητάει μαζί του, δεν μπορεί να είναι έξω από την κοινή μοίρα.

Ξέρουμε κάτι, που ο λευκός άνθρωπος θα το ανακαλύψει κάποια ημέρα: ότι ο Θεός μας είναι και Θεός του. Τώρα σκέπτεστε, ίσως, ότι είστε ιδιοκτήτες της γης μας, αλλά δεν μπορείτε να είστε. Ο Θεός της ανθρωπότητας και το έλεός του είναι ίδιο και για τον ερυθρόδερμο και για τον λευκό. Αυτή η γη είναι πολύτιμη γι' Αυτόν, και το να την βλάψει κάποιος σημαίνει ότι υποτιμά πολύ τον Δημιουργό της. Ίσως την τελευταία ώρα να φωτιστείτε με την ιδέα ότι ο Θεός σάς έφερε σ' αυτή την γη και σας έδωσε την κυριαρχία πάνω της και πάνω στον άνθρωπο με το ερυθρό δέρμα για κάποιον ειδικό σκοπό. Τέτοιο πεπρωμένο είναι για μας μυστήριο, γιατί δεν ξέρουμε τί θα γίνει όταν θα έχουν εξολοθρευτεί όλοι οι βούβαλοι, όταν θα έχουν δαμαστεί όλα τα άγρια άλογα, ότι οι πιο μυστικές γωνιές των δασών θα μυρίζουν άνθρωπο. Ένα ξέρουμε, ο Θεός είναι ο ίδιος Θεός. Η γη Του είναι ακριβή. Ακόμα και ο λευκός δεν γίνεται να απαλλαχτεί από την κοινή μοίρα. ■

Μπορεί να ακούγεται απίστευτο, όμως τα γκάτζετ, που προσφέρουν τρυφερότητα και θαλπωρή σε όσους την χρειάζονται, γνωρίζουν μεγάλη άνθηση. Την αρχή έκαναν οι Ιάπωνες, λανσάροντας στην αγορά το “μαξιλάρι-αγκαλιά” για μοναχικούς ανθρώπους.

Τώρα μαθαίνουμε ότι στο Πόρτλαντ του Όρεγκον, μία νεαρή γυναίκα, ονόματι Σαμάνθα Χες, κάνει χρυσές δουλειές πουλώντας τρυφερές αγκαλιές... Κι επειδή μπορεί να πάει ο νους σας στο πονηρό, θα σας εξηγήσουμε τί ακριβώς κάνει η Σαμάνθα. Όποιος αισθάνεται λυπημένος, απογοητευμένος ή μόνος μπορεί με 60 δολάρια την ώρα να απολαύσει, αγκαλιές, χάρδια, κράτημα χεριών, αλλά και διάβασμα από μια τρυφερή φωνή.

Η ίδια, προσπαθώντας να προλάβει τις “κακές γλώσσες”, που βλέπουν άλλου είδους κίνητρα πίσω από το εγχείρημά της, λέει πως η αγκαλιά ηρεμεί, γαληνεύει και ησυχάζει. “Πολλοί πίστευαν ότι όσα έλεγα ήταν ένα πρόσχημα. Στην αρχή δυσκολεύθηκα ακόμα και να πείσω τον ιδιοκτήτη, που μου νοίκιασε το ακίνητο. Εμείς προσπαθούμε απλά να κάνουμε τους ανθρώπους να αισθάνονται αγαπητοί και αποδεκτοί γι’ αυτό που είναι, άνδρες και γυναίκες”.

Η Σαμάνθα προτρέπει τους πελάτες της να επισκέπτονται τον χώρο με τις πυτζάμες τους για να νοιώθουν πιο άνετα και οικεία. Σ’ έναν κόσμο που τρέχει με ξέφρενους ρυθμούς, όπως λέει η ίδια, έχει βάλει σκοπό να επανεντάξει στην ζωή των σύγχρονων ανθρώπων την σημασία του αγγίγματος και της φυσικής επαφής.

Η ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι την περισσότερη ακτινοβολία την προσλαμβάνουμε από διαγνωστικές εξετάσεις ή θεραπευτικές παρεμβάσεις από ειδικά ιατρικά μηχανήματα. Και όμως μόνο το 31% της ακτινοβολίας που παίρνουμε σε όλη μας την ζωή προέρχεται από εκεί. Το 37% προέρχεται από το ραδόνιο, που εκπέμπουν δομικά και διακοσμητικά υλικά μέσα στο σπίτι και το γραφείο μας, ενώ το 11% προέρχεται κατ’ ευθείαν από τον ήλιο και το υπόλοιπο από υλικά, που υπάρχουν φυσικά στο χώμα ή ακόμα και σε ό,τι τρώμε ή πίνουμε.

Επίσης, την ώρα που μας απασχολεί - και δικαίως ως ένα σημείο - η ακτινοβολία, που εκπέμπουν οι κεραίες κινητής τηλεφωνίας και τα ίδια τα κινητά τηλέφωνα, αγνοούμε ότι όλες οι ηλεκτρικές συσκευές του σπιτιού, ακόμα και το πορτατίφ, που έχουμε δίπλα στο κρεβάτι μας, αλλά και τα απλά πολύπριζα, δημιουργούν ολόκληρα πεδία ακτινοβολίας, λίγα εκατοστά γύρω τους.

Πολυετείς έρευνες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας έχουν δείξει ότι η χρήση κινητών τηλεφώνων δεν είναι επικίνδυνη. Τονίζεται όμως ότι τα μικρά παιδιά και οι έφηβοι, πριν από την ολοκλήρωση της ανάπτυξης, είναι λάθος να χρησιμοποιούν σε καθημερινή βάση κινητό τηλέφωνο, καθώς υπάρχει περίπτωση ν’ αναπτύξουν σοβαρά προβλήματα υγείας.

ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΔΟΧΗ

Ένας γέρος βασιλιάς αποφασίζει να παραιτηθεί από τον θρόνο του και να ορίσει διάδοχο του έναν από τους δύο γιουούς του. Για να διαλέξει όμως έναν από τους δύο, αποφασίζει να τους υποβάλει σε μια δοκιμασία: Θα διαγωνισθούν σ’ έναν αγώνα δρόμου με άλογα κι όποιου το άλογο έρθει δεύτερο, αυτός θα τον διαδεχθεί. Τα δύο παιδιά ξεκινούν σιγά-σιγά, κάνοντας κύκλους και καθυστερώντας να φτάσουν στο τέρμα. Στο τέλος αποφασίζουν να επισκεφθούν ένα γέρο σοφό και να τον ρωτήσουν τί να κάνουν. Δύο λεπτά αργότερα, ανεβαίνουν στα άλογά τους και τρέχουν σαν σίφουνες προς τον τερματισμό, όπου τους περιμένει ο πατέρας τους.

Τί τους είπε ο γερο-σοφός;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

1. Το 120 (40 + 30 + 24 = 94).
2. Το 58 [(2X-11) : 3 = 35, 2X = (35X3) + 11, 2X = 116, X = 116 : 2, X = 58].
3. Είναι οι αριθμοί 55 και 23.

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 137
ΜΑΪΟΣ 2015
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

