

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΙΟΥΛΙΟΣ 2015 - ΕΤΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 139- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΤΟ ΣΟΦΟ ΠΟΥΛΙ
- ✓ ΑΙΣΙΟΔΟΞΕΙΤΕ!
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΠΛΑΚΕΣ ΧΡΥΣΟΥ
- ✓ ΣΤΑ ΑΤΜ Η ΕΛΛΑΔΑ ΑΝΑΣΤΕΝΑΖΕΙ
- ✓ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ
- ✓ ΤΑ ΕΠΤΑ "ΜΗ" ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ
- ✓ ΤΕΣΤ

ΑΙΣΙΟΔΟΞΕΙΤΕ!

Ο καλύτερος τρόπος να φωτίσεις το σκοτάδι σου, είναι να βγεις στο φως.

Ο καθένας μας είναι, πολύ απλά, μοναδικός κι ανεπανάληπτος! Ζώντας το ΤΩΡΑ, εξασφαλίζεις το μέλλον σου.

Δεν είναι ότι πέφτει ο ουρανός, αλλά ότι εμείς ανεβαίνουμε - βήμα το βήμα, στιγμή με την στιγμή, ανάσα με την ανάσα.

Ο καλύτερος τρόπος να γνωρίσεις το άγνωστο είναι η άγνοια:

Πείσε τον εαυτό σου πως δεν ξέρεις τίποτε.

Άρχιζε την κάθε σου ημέρα σαν το μαθητούδι, που πάει για πρώτη του φορά στο σχολείο.

Μην αγωνίζεσαι να "πασιζεις" με την ζωή

- ζήσε την!

Μην επιμένεις να πείθεις τους άλλους

- γνώρισέ τους καλύτερα.

Μην επιτίθεσαι στο μυαλό τους

- ψηλάφισε την καρδιά τους...

Πίσω από τα σύννεφα λάμπει πάντα ο ήλιος.

Η ζωή είναι ένα ταξίδι γεμάτο απρόοπτα, ανέλπιστα καταστάσεις, δυνατές συγκινήσεις, αμέτρητες εναλλαγές και κρυμμένους θησαυρούς - αυτό το τελευταίο αφορά τους υπέροχους ανθρώπους, που όλοι μας συναντάμε σε κάποιες φάσεις της καθημερινότητάς μας.

Απόλαυσέ το όπως είναι!

Σημείωμα από τον Έκδοτη



ΤΟ ΣΟΦΟ ΠΟΥΛΙ και οι τρεις συμβουλές

Κάποιες φορές έρχονται έτσι τα πράγματα, που αναρωτιέμαι μήπως και δεν έχουμε, πολλοί από εμάς, ούτε "ενός κοκκόρου γνώση" ή, για ν' ακολουθήσουμε τον πρωταγωνιστή της ιστορίας μας, ούτε "ενός πουλιού μυαλό".

Δεν ξέρω αν η παρακάτω ιστορία θα σας φανεί ρεαλιστική, αλληγορική ή απλώς χιουμοριστική. Όπως και νά 'χει, εύχομαι τουλάχιστον, ημέρες που είναι, να την απολαύσετε...

Γυρίζοντας σπίτι του μια ημέρα κάποιος, που έλεγε πως ήταν "σοφός", έπιασε ένα πουλί και σκεφτόταν πως θα ήταν ωραίος μεζές. Όμως το πουλί τού μίλησε με ανθρώπινη φωνή και του είπε:

- Ούτε καν να το σκεφτείς.

Ο "σοφός" τα έχασε που το πουλί μπορούσε να μιλήσει.

- Δεν είμαι ένα απλό πουλί, είπε εκείνο, είμαι το σοφότερο πουλί ανάμεσα στα πουλιά και, αν με αφήσεις, θα σου δώσω τρεις πολύτιμες συμβουλές.

Ο "σοφός" σκέφτηκε ότι δεν συναντά κάποιος κάθε ημέρα πουλιά που μπορούν να μιλάνε και ήταν σίγουρος ότι αυτό το πουλί θα έπρεπε να ξέρει πολλά. Έτσι του υποσχέθηκε να το αφήσει ελεύθερο, αν του έδινε τις τρεις συμβουλές.

- Εντάξει, είπε το πουλί. **Πρώτον** μην πιστεύεις ποτέ τις ανοησίες που σου λέει οποιοσδήποτε, ακόμη κι αν έχει κύρος ή εξουσία. **Μάθε, Σκέψου, Σύγκρινε και ΜΕΤΑ πίστεψε!**

- **Δεύτερον:** ό,τι και αν συμβεί, **ποτέ μην προσπαθείς να κάνεις το αδύνατο, γιατί θα αποτύχεις.** Να έχεις επίγνωση του μέχρι πού μπορείς να φτάσεις.

- **Τρίτον: αν κάνεις κάτι σωστό, μην το μετανιώσεις ποτέ.**

Κι έτσι ο "σοφός" άφησε το πουλί ελεύθερο, χαρούμενος επειδή σκεπτόταν ότι του είχε δώσει πράγματι τρεις σοφές συμβουλές και ότι θα μπορούσε να τις χρησιμοποιήσει στους μαθητές του...

Όμως το πουλί, μόλις ελευθερώθηκε, κάθισε στο κλαδί ενός δέντρου εκεί κοντά και είπε περιπαικτικά:

- Έχω στο στομάχι μου ένα διαμάντι. Αν με είχες φάει, τώρα το διαμάντι θα ήταν δικό σου!

Ο "σοφός" θύμωσε τόσο πολύ που είχε αφήσει το πουλί να φύγει, ώστε σκαρφάλωσε στο δέντρο για να το πιάσει. Ήταν όμως γέρος, δεν είχε ξανανεβεί σε δέντρο και το πουλί ήταν γρήγορο, πολύ γρήγορο. Έτσι, κάθε φορά που πλησίαζε να το φτάσει, αυτό πέταγε όλο και πιο ψηλά. Στο τέλος έφτασε στην κορυφή του δέντρου, αλλά το πουλί πέταξε μακριά και ο "σοφός" κατάκοπος, έπεσε κάτω και τσακίστηκε. Ενώ κειτόταν κάτω στο χόμα, το πουλί τον πλησίασε και του είπε:

- Γιατί πίστεψες τις ανοησίες που σου είπα, ότι δήθεν έχω ένα διαμάντι στο στομάχι μου; Και δεν φτάνει αυτό, προσπάθησες να κάνεις το αδύνατο, εσύ ένας γέρος άνθρωπος να ανεβείς στο δέντρο, την στιγμή μάλιστα που δεν το είχες κάνει ποτέ πριν στην ζωή σου. Και τέλος, μετάνιωσες που με άφησες ελεύθερο, ενώ είχες πράξει σωστά! Στην πραγματικότητα δεν άκουσες καμμία από τις τρεις συμβουλές μου...

**Ο εκδότης
Δημήτριος Μπούκας**

Διάφορα...

♦ Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Ν. Υόρκης κατέληξαν, μετά από πολύχρονη έρευνα, στο συμπέρασμα ότι οι τροφές που είναι πλούσιες σε κάλιο, όπως οι μπανάνες και τα φυλλώδη λαχανικά, μπορούν να μειώσουν ακόμα και κατά 25% τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών προβλημάτων στις γυναίκες που έχουν περάσει την εμμηνόπαυση.

♦ Οι εγκέφαλοι των ανδρών και των γυναικών δεν έχουν καμμία διαφορά μεταξύ τους από άποψη δομής και λειτουργίας. Την στιγμή της γέννησής τους οι εγκέφαλοι των αγοριών και των κοριτσιών είναι σχεδόν πανομοιότυποι και αρχίζουν ν' αλλάζουν όταν τα παιδιά δέχονται επιρροές από το εξωτερικό περιβάλλον. Ο διαφορετικός τρόπος αντιμετώπισης των δύο φύλων σε νεαρή ηλικία είναι αυτό που κάνει τις "καλωδιώσεις" ν' αλλάζουν και κάνει τα περισσότερα αγόρια να επιλέγουν να ασχοληθούν με την επιστήμη ή να γίνουν μηχανικοί, ενώ τα κορίτσια ασχολούνται με την επικοινωνία, τις τέχνες ή την εκπαίδευση. Αρκετοί υποστηρίζουν ότι τα αγόρια έχουν καλύτερη αντίληψη του χώρου και γι' αυτό είναι πιο εύκολο να κατανοήσουν επιστημονικά θέματα.

♦ Ειδικό από το Πανεπιστήμιο Κολούμπια, μελετώντας την κατάσταση της υγείας 10.000 κοριτσιών και αγοριών, ηλικίας 16 έως 21 ετών, διαπίστωσαν ότι τα παιδιά που δεν συμπλήρωναν 9 με 10 ώρες ύπνου καθημερινά -όπως συνιστά το Αμερικανικό Κέντρο Ελέγχου και Πρόνοιας Νοσημάτων των ΗΠΑ- είχαν κατά 20% περισσότερες πιθανότητες ν' αποκτήσουν παραπανίσια κιλά στην τρίτη δεκαετία της ζωής τους.

♦ Η πιο σύντομη αλληλογραφία όλων των εποχών: Ο Βίκτωρ Ουγκώ, θέλοντας κάποτε να μάθει πώς πάνε οι πωλήσεις του βιβλίου του "Οι Άθλιοι", έστειλε στον εκδότη του μια επιστολή που περιείχε μόνο ένα ";" . Κι εκείνος του απάντησε μ' ένα "!" .

Πλάκες χρυσού

Ένας άνθρωπος, απίστευτα πλούσιος, ήταν ετοιμοθάνατος. Ο γιατρός του τού είχε πει τα κακά μαντάτα: του έμεναν μόνο λίγες ώρες ζωής. Με όση δύναμη του απέμενε, άρχισε να βάζει όσα χρήματα είχε σ' ένα μεγάλο σεντούκι, να πακετάρει τους πίνακες των διασήμων ζωγράφων που διέθετε, να φυλάει τα κοσμήματά του στο χρηματοκιβώτιο.

Λίγο πριν από την καθωρισμένη ώρα εμφανίσθηκε ο φύλακας άγγελός του.

- Πού πηγαίνεις μ' όλα αυτά; τον ρώτησε.

- Είναι τα λεφτά μου... τα παίρνω για το τελευταίο μου ταξίδι, άρχισε να λέει ο άνθρωπος.

- Και τί θα τα κάνεις; Στον άλλο κόσμο δεν αγοράζεις ούτε πουλάς. Εκεί που πάμε τα λεφτά σου είναι άχρηστα.

- Ναι, μα αν χρειαστώ κάτι περισσότερο... Αν χρειαστώ μετρητά; ρώτησε ο πλούσιος.

- Χα, χα, χα, γέλασε ο άγγελος. Έκανα πολύ κόπο για να σ' αφήσουν να περάσεις την αιωνιότητα στον παράδεισο... Σε βεβαιώνω ότι δεν θα χρειαστεί να πληρώσεις τίποτε. Μπορείς ν' αφήσεις εδώ την περιουσία σου για να την χρησιμοποιήσουν άλλοι.

Ο άνθρωπος στενοχωρήθηκε πολύ... Όστε άλλοι θα έπαιρναν όλα αυτά που είχε μαζέψει με στερήσεις τόσα χρόνια;

- Μα... ούτε ένα βαλιτσάκι με χρήματα; ψέλλισε.

- Ούτε, είπε ο άγγελος.

Ταραγμένος, ο πλούσιος άφησε τα πράγματα στο χρηματοκιβώτιο και μετά έκλεισε την μεγάλη βαλίτσα, που είχε ετοιμάσει για το τελευταίο του ταξίδι.

- Τί είναι όλ' αυτά που έχεις εκεί μέσα; ρώτησε ο άγγελος.

- Μόνο μερικά ενθύμια, που δεν μπορώ να τ' αποχωριστώ...

Τελικά, ήρθε η ώρα του. Η ψυχή του ανθρώπου ανέβηκε στον ουρανό, και ο Άγιος Πέτρος τον υποδέχθηκε στην είσοδο και τον συνώδευσε αυτοπροσώπως σε μια ευρύχωρη σουίτα, με θέα στον δρόμο.

- Δεν είναι κι άσχημα, είπε ο πλούσιος. Δεν είναι καθόλου άσχημα.

Ο Άγιος Πέτρος προσπάθησε να βοηθήσει τον νεοφερμένο να κουβαλήσει την βαλίτσα, αλλά, όπως την σήκωσε, αυτή άνοιξε και όλο το περιεχόμενό της άδειασε ακριβώς μπροστά στην είσοδο του δωματίου: Δεκάδες δεκάδων ράβδοι απόφιο χρυσάφι!

Ο πλούσιος ντράπηκε. Έσκυψε το κεφάλι και ψέλλισε ένα συγγνώμη.

- Άφησα σχεδόν όλα όσα είχα, είπε, όμως ετούτα εδώ δεν ήθελα να τ' αποχωριστώ.. Μου προσφέρουν μια ηρεμία... Γι' αυτό τα έφερα...

- Καλά, είπε ο Άγιος Πέτρος. Πολλοί αποφασίζουν να ταξιδέψουν με κάτι πολύτιμο γι' αυτούς, όμως, εσύ με εκπλήσσεις. Ταξίδεψες όλο τον δρόμο κουβαλώντας μια βαλίτσα... Δεν καταλαβαίνω τί ηρεμία μπορεί να σου προσφέρει μια βαλίτσα γεμάτη πέτρες...

- Δεν είναι πέτρες... Είναι πλάκες χρυσού είκοσι τεσσάρων καρατίων, είπε δυνατά ο πλούσιος.

Ο Άγιος Πέτρος χαμογέλασε συγκαταβατικά.

- Δεν ρίχνεις μια ματιά έξω από το παράθυρο; του είπε.

Ο πλούσιος πλησίασε το παράθυρο και κοίταξε έξω. Η πλακόστρωση του δρόμου είχε γίνει με αστραφτερές πλάκες χρυσού...

Ο Γάλλος στρατηγός Φος, αρχηγός των συμμαχικών δυνάμεων στον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο, είχε έναν σωφέρ που ωνομαζόταν Πέτρος. Οι άλλοι στρατιώτες πίστευαν ότι ο Πέτρος, όντας κοντά στον στρατηγό, ήξερε πολλά.

- Λέγε, Πέτρο! Πότε θα τελειώσει ο πόλεμος; τον ρωτούσαν συχνά.

- Δεν μου έχει πει κάτι ακόμα ο στρατηγός, απαντούσε ο Πέτρος για τον Φος. Μόλις μάθω θα σας πω.

Και περνούσε ο καιρός.

Μια μέρα καταφθάνει στο στρατόπεδο ο Πέτρος αναστατωμένος.

- Τί έγινε; τον ρώτησαν αμέσως οι σύντροφοί του. Τί έμαθες; Τί σου είπε ο Φος;

- Μου είπε: "Πέτρο, κατά την γνώμη σου, πότε θα τελειώσει ο πόλεμος;"

ΣΤΑ ΑΤΜ Η ΕΛΛΑΔΑ ΑΝΑΣΤΕΝΑΖΕΙ

Αυτές τις ημέρες όλοι μας σε κάποιο ΑΤΜ Τραπεζής στηθήκαμε, περιμένοντας στην ουρά για να πάρουμε την “δόση” μας, άλλοτε 60 -αν το μηχάνημα διέθετε εικοσάρικα- και άλλοτε 50 ευρώ. Και γίναμε όλοι γνωστοί, πιάσαμε κουβέντα, συμφωνήσαμε, διαφωνήσαμε, αναλύσαμε ως “ειδικοί” την κατάσταση, αγανακτήσαμε, αλλά πολλές φορές διαπιστώσαμε πως εμείς οι Έλληνες διαθέτουμε τελικά χιούμορ, ανθρωπιά και σοφία. Για να σας πείσω για τα προαναφερθέντα, θα σας περιγράψω μερικά περιστατικά που έζησα.

Μια γριούλα πίσω μου κάνει τον σταυρό της και λέει: “Καλέ, αυτοί είναι θεομπαίχτες. Δεν πιστεύουν στον Θεό, δεν πιστεύουν στην αγάπη: το πιο μεγάλο αγαθό που δόθηκε στον άνθρωπο. Στα χρόνια μου, όταν ήμουν νιά, η αγάπη έσωσε κόσμο και η βοήθεια του ενός προς τον άλλον”. Ένας νεαρός άνδρας από πίσω αντιλέγει: “Η κυβέρνηση θα μας σώσει. Μας έδωσε υπερηφάνεια και χαρά”. Και τότε η γριούλα “τα παίρνει”: “Σωτήρας είναι μόνο ο Χριστούλης, όχι ο Στρατούλης. Τ’ ακούς;”.

Ενας νεαρός, τελειώνοντας την ανάληψη από το μηχάνημα φωνάζει ενθουσιασμένος: “Παιδιά, εμένα μου έβγαλε δραχμές!”.

“Ε έρετε πότε γιορτάζουν τα ΑΤΜ;” ρωτάει όλο κέφι ένας νεαρός. Και απαντά μόνος του: “Της Αναλήψεως”.

Ενας άλλος νεαρός, που εκπέμπει στο ίδιο “μήκος κύματος”, ακούγοντας τους άλλους γύρω του να παραπονιούνται, τους λέει: “Μην στενοχωριέστε. Ο Ολυμπιακός να κερδίζει και όλα θα λυθούν”...

Στην ουρά ενός ΑΤΜ στο Παγκράτι ένας κύριος βλέπει πεσμένο κάτω ένα πενήντα ευρώ. Αρχίζει η συζήτηση. Όλοι κοιτάζουν γύρω τους μήπως και παρουσιασθεί ο ατυχής κάτοχός του. Μάταια όμως. Όποιος το κρατάει και φθάνει στο μηχάνημα για ανάληψη, το δίνει στον επόμενο να το φυλάξει. Η ουρά λιγοστεύει και όλοι αναρωτιούνται τί θα γίνει τελικά με το χαρτονόμισμα που βρήκαν. Τότε κάποιος παίρνει έναν φάκελλο, βάζει μέσα τα πενήντα ευρώ, τον κλείνει, γράφει απ’ έξω “Το πενήντα ευρώ αυτό βρέθηκε μπροστά στο ΑΤΜ στις 12 και 45 σήμερα 6 Ιουλίου” και τον ρίχνει κάτω από την πόρτα της Τράπεζας...

Μια ωραία κοπέλλα στέκεται στην ουρά συζητώντας κι αυτή με όσους είναι γύρω της. Παραπονιέται πως είναι άνεργη και δεν βρίσκει δουλειά. Τότε κάποιος κύριος της λέει ότι ένα μαγαζί εκεί κοντά (αναφέρει και το όνομα) ζητάει υπαλλήλους με 350 ευρώ. Και η νεαρά απαντά: “Τί να μου κάνουν καλέ εμένα 350 ευρώ; Τρεις φορές να πάω κομμωτήριο, τέλειωσαν”...

Σε κάποιο υποκατάστημα Τραπεζής στην Κηφισιά οι ηλικιωμένοι περιμένουν στην ουρά να μπουν στην Τράπεζα για να πάρουν 120 ευρώ από την σύνταξη τους. Πολλοί δηλώνουν ότι έχουν έρθει από τις 3 και 4 το βράδυ για να πιάσουν σειρά. Στα δύο ΑΤΜ, δεξιά και αριστερά, υπάρχουν άλλες ουρές, για όσους έχουν κάρτες. Τότε εμφανίζεται μια νεαρή κοπέλλα με δυο-τρεις σακκούλες στα χέρια και αρχίζει να μοιράζει στους ηλικιωμένους μπουκαλάνια με νερό ή χυμό και να τους λέει ευγενικά ότι μπορεί να τους βοηθήσει με το ΑΤΜ αν δεν ξέρουν πώς να χρησιμοποιήσουν την κάρτα τους.

Για το τέλος άφησα το καλύτερο που μου συνέβη. Σε Τράπεζα της Πεύκης, είμαστε στημένοι στην ουρά του ΑΤΜ καμμία σαρανταριά άτομα. Καθένας που έρχεται ρωτάει ποιός είναι ο τελευταίος. Πλησιάζει κάποιος κύριος, γύρω στα 80, και ρωτάει αν το μηχάνημα “βγάζει” εικοσάρικα. “Όχι”, του απαντώ εγώ. “Μόνο πενήντα”. “Εγώ θα ζητήσω 100”, δηλώνει εκείνος με στόμφο. “Μα δίνει μόνο ένα πενήντα”, του λέω νομίζοντας πως ο άνθρωπος δεν ξέρει. Εκείνος όμως συνεχίζει: “Δεν με νοιάζει, εγώ θα ζητήσω 100 ευρώ”. Ο κόσμος γύρω αρχίζει να γελάει, πιστεύοντας πως ο κύριος, λόγω ηλικίας, έχει κάποιο πρόβλημα να κατανοήσει το θέμα. Εκείνος συνεχίζει να επιμένει: “Εγώ θα ζητήσω 100”. Κάποιοι αρχίζουν τα πειράγματα: “Αν σας συμπαθήσει, εσάς μπορεί να σας δώσει 100”, του λέει μια κυρία. “Χαϊδέψτε το και λιγάκι, δώστε του κι ένα φιλάκι”, του λέει μία άλλη. Και τότε ο ηλικιωμένος κύριος, που τελικά τα είχε τετρακόσια και μάλλον μας “δούλευε”, γυρίζει και μας λέει: “Και σιγά μη στενοχωρηθώ. Εγώ έτσι κι αλλιώς μόνο εξήντα ευρώ έχω στον λογαριασμό μου”...

Κουράγιο σύντροφοι των ΑΤΜ

η συμπάσχουσα Μ.Δ.Α.

Πραγματική ευτυχία στην ζωή μας είναι να καταναλωνόμαστε για ένα σκοπό, που αναγνωρίζουμε ότι αξίζει.

Να είμαστε εμείς η δύναμη της φύσης και όχι ένα άρρωστο συνονθύλευμα από ασθένειες και αδικίες, που παραπονιέται ότι ο κόσμος φταίει που δεν είμαστε ευτυχισμένοι.

Έχω την γνώμη ότι η ζωή μου ανήκει σε όλη την κοινωνία και ότι για όσο ζω θα είναι προνόμιό μου να κάνω ό,τι μπορώ γι’ αυτήν. Χαίρομαι την ζωή για την ζωή. Η ζωή δεν είναι ένα μικρό κερί για μένα. Αντίθετα, πιστεύω ότι είναι ένας φακός που έχω στα χέρια μου αυτή την στιγμή και θα πρέπει να τον έχω να φωτίζει όσο καλύτερα γίνεται πριν τον παραδώσω στις επόμενες γενιές.

George Bernard Shaw

Καλή διατροφή με συγκεκριμένες τροφές (εκείνες που περιέχουν ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά οξέα, όπως είναι τα λιπαρά ψάρια), λιγότερες ώρες μπροστά σε οθόνες τηλεοράσεων και υπολογιστών, βόλτες στο φυσικό φως, βελτίωση του φωτισμού στους εσωτερικούς χώρους και κυρίως σ' εκείνους της εργασίας. Αυτές είναι μερικές από τις βασικές συνθήκες που πρέπει να υιοθετήσει κάποιος, αν θέλει να προστατεύσει την όρασή του από μελλοντικά προβλήματα, αλλά και να την βελτιώσει, αν έχει μυωπία. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, ο αριθμός των ατόμων με μυωπία αναμένεται να έχει αυξηθεί κατά 50% τα επόμενα δέκα χρόνια, γεγονός που -σε κάποιες περιπτώσεις- θα οφείλεται στις κακές συνθήκες της καθημερινότητάς μας, όπως η αλόγιστη χρήση συσκευών με φωτεινή οθόνη (κινητά, υπολογιστές, τάμπλετς).

Όπως τονίζει ο κορυφαίος Βρεταννός χειρουργός οφθαλμίατρος David Allamby αυτή ακριβώς είναι η αιτία της ξηροφθαλμίας, που παρουσιάζουν πολλοί άνθρωποι, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν συχνά χρόνια κόπωση στα μάτια.

Για ν' αποφευχθεί κάτι τέτοιο, θα πρέπει να μειωθούν οι ώρες που περνά κάποιος μπροστά σε οθόνες, ώστε η συχνότητα κατά την οποία ανοιγοκλείνει τα μάτια του να μη μειώνεται, αλλά να παραμένει περίπου στα τρία δευτερόλεπτα, όπως είναι το φυσιολογικό.

Έτσι τα μάτια θα διατηρούν την υγρασία τους, κάτι που δεν συμβαίνει όταν είναι "κολλημένα" σε μια οθόνη επί ώρες. Τα πράγματα μάλιστα γίνονται ακόμα χειρότερα όταν η ατμόσφαιρα δεν είναι καθαρή και επιβαρύνεται από τον καπνό των τσιγάρων και τον κακό εξαερισμό.

ΤΑ ΕΠΤΑ "ΜΗ" ΤΟΥ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

ΜΗΝ παίζετε ρακέτες κοντά σε λούμενους. Εκτός από ενοχλητικό είναι και επικίνδυνο αν το μπαλάκι χτυπήσει με δύναμη κάποιο παιδί.

ΜΗΝ κολυμπάτε φαγωμένοι και μην καταναλώνετε αλκοολούχα ποτά στην παραλία αν πρόκειται να κολυμπήσετε. Κινδυνεύετε να πνιγείτε.

ΜΗΝ οδηγείτε κοντά στους λούμενους τζετ σκι ή φουσκωτό. Τηρήστε τις αποστάσεις ασφαλείας (200 μέτρα από οργανωμένες ακτές). Εκτός από επικίνδυνο είναι και δαπανηρό (επισύρει μέχρι 1000 ευρώ πρόστιμο από το Λιμενικό).

ΜΗΝ αφήνετε ούτε δευτερόλεπτο τα παιδιά από τα μάτια σας. Τα παιδιά μπορούν να πνιγούν σε 20 εκατοστά νερό, χωρίς να προλάβετε να το καταλάβετε.

ΜΗ φοράτε μπρατσάκια στα παιδιά σας, γιατί εμποδίζουν τις σωστές κινήσεις των χεριών. Προτιμήστε τα σωσίβια που δένονται γύρω από την μέση τους.

ΜΗΝ κολυμπάτε μεσοπέλαγα, αλλά πάντοτε παράλληλα με την ακτογραμμή. Μπορεί να κουραστείτε ή να νοιώσετε αδιαθεσία και να πρέπει να βγειτε γρήγορα από το νερό.

ΜΗΝ παίρνετε στην παραλία τυρί και ζαμπόν που αλλοιώνονται εύκολα. Προτιμήστε ν' αλείψετε το ψωμί με μαρμελάδα, μέλι ή ταχίνι. Οι καλύτερες επιλογές για τα παιδιά, που πεινούν συχνά, είναι φρούτα, κράκερ και κριτσίνια ολικής αλέσεως.

ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗ

Ένας οικοδόμος πήγε να πιάσει δουλειά. Συναντήθηκε με τον εργολάβο και συμφώνησαν να πληρώνεται 48 ευρώ για κάθε ημέρα εργασίας και να επιστρέφει στο αφεντικό 12 ευρώ για κάθε ημέρα αργίας. Μετά από 30 ημέρες ο εργολάβος είπε στον εργάτη ότι δεν του χρωστούσε χρήματα, ούτε ο εργάτης έπρεπε να του επιστρέψει τίποτε. Πόσες ημέρες είχε δουλέψει ο εργάτης;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

1. Αμπέχονο (προέρχεται από το αρχαίο αμπέχονον=ρήμα αμπέχω=περιβάλλω). 2) Άνηθος. 3) Αντικρίζω. 4) Βάσει σχεδίου. 5) Βλίτο (από το αρχαίο βλίτον). 6) Βρόμικος (το βρόμικος οφείλεται σε παρετυμολογία από την λέξη βρώμα = φαγητό). 7) Γειρτός (από τον αόριστο του γέρνω, έγειρα). 8) Να τα εκατοστήσεις (από το ρήμα εκατοστήζω). 9) Και τα δύο είναι σωστά με άλλη σημασία (εγχειρίζω=δίνω κάτι σε κάποιον, εγχειρώ=χειρουργώ). 10) Γλείφω (από το αρχαίο λείχω). 11) Καθόικι (ανάγεται στην φράση κατ' οίκον=δοχείο του σπιτιού). 12) Πηλήκιο (από το αρχαίο πήληξ=κράνος).

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 139
ΙΟΥΛΙΟΣ 2015
ΚΥΡΙΑΛΟΥ ΛΟΥΚΑΡΕΩΣ 6
114 71 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 210-6447.903, FAX 210-6424.266

Κωδ. Ταχ. 2750

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

