

# Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ  
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2014 - ΕΤΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 131- 1,2 ευρώ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ  
ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ
- ✓ ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΦΤΩΧΟΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΣΥΝΕΤΟΥ  
ΟΔΟΙΠΟΡΟΥ
- ✓ ΜΙΑ ΑΓΝΩΣΤΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΝΘΡΩΠΙΑΣ
- ✓ Ο ΚΑΛΟΣ ΟΜΙΛΗΤΗΣ ΟΛΑ ΤΑ... ΑΛΕΘΕΙ
- ✓ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΣΤΕΡΗΣΗΣ  
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ
- ✓ ΧΕΙΜΩΝΑΣ: ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΛΕΜΟΝΙ
- ✓ ΤΕΣΤ

## ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΦΤΩΧΟΣ

**Ε**νας φτωχός ρώτησε μία ημέρα έναν σοφό:

- Γιατί είμαι τόσο φτωχός;

Ο σοφός τού απάντησε:

- Γιατί δεν έχεις μάθει να δίνεις.

Ο φτωχός είπε:

- Μα, δεν έχω τίποτε να δώσω.

Ο σοφός απάντησε:

- Κι όμως έχει πολλά να δώσεις.

- Σου λέω δεν έχω τίποτε, επέμενε ο φτωχός. Τί να δώσω;

- Με το πρόσωπο, μπορείς να δώσεις στους άλλους ένα χαμόγελο.

Με το στόμα, μπορείς να επαινέσεις ή να παρηγορήσεις τους άλλους.

Με την καρδιά, μπορείς να "ανοίξεις" την καρδιά σου στους άλλους.

Με τα μάτια, μπορείς να κοιτάξεις με τα μάτια της καλωσύνης.

Και το σώμα σου μπορείς να το χρησιμοποιήσεις για να βοηθήσεις τους άλλους.

Επομένως στην πραγματικότητα δεν είσαι φτωχός.

Οι περιορισμοί που σου βάζει το μυαλό σου είναι η πραγματική σου φτώχεια.

## Σημείωμα από τον Έκδοτη

## ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑΣ

Η κυρία Μέλπω, μια γλυκειά και πάντα χαμογελαστή γυναίκα 85 ετών, είναι το πιο αγαπητό πρόσωπο στην γειτονιά μας. Όταν την ρωτάμε "πώς είστε;", απαντά με σιγουριά "καλύτερα", κι ας έχει τις δυσκολίες της.

Κάθε Τρίτη και Πέμπτη ξεκινάει νωρίς το πρωί από το σπίτι της και πηγαίνει στο νοσοκομείο, όπου προσφέρει εθελοντικά τις υπηρεσίες της στους μοναχικούς ασθενείς, αυτούς που τους ξέχασαν όλοι, και τους κάνει συντροφιά. Κάνει, ό,τι μπορεί για να τους δώσει κουράγιο και ελπίδα, κι εκείνοι, αργά ή γρήγορα ανταποκρίνονται. Βλέπουν τα πράγματα από άλλη σκοπιά, λίγο-λίγο ψυχάζουν από τις αγωνίες τους και εμπιστεύονται την ζωή.

Μία από τις φορές, που την επισκέφθηκα στο σπίτι της, την ρώτησα: "Πού βρίσκετε αυτό το κουράγιο κάθε ημέρα; Αυτή την διάθεση για ζωή;" Η κυρία Μέλπω σήκωσε τους ώμους χαμογελώντας: "Δεν μπορώ να κάνω αλλιώς. Στον πόλεμο του '40 ήμουν νοσοκόμα στο μέτωπο. Εκεί λοιπόν, συμβιώνοντας με την ζωή και τον θάνατο την κάθε στιγμή, επέλεξα να πάω με το μέρος της ζωής. Κι ύστερα, όταν τελείωσε ο πόλεμος, συνέχισα να επιλέγω την ζωή". "Και τί κάνετε όταν έρχονται οι δυσκολίες;" την ρώτησα. Η κυρία Μέλπω χαμογέλασε και πάλι: "Το μυστικό είναι να ρωτάς τον εαυτό σου κάθε φορά, από ποιά μεριά προτιμάς να δεις τα πράγματα: αν αποφασίζεις να αφηθείς να επηρεαστείς από τις καταστάσεις, έτσι θα γίνει. Αν όμως σταθείς λίγο μακριά τους, θα πάρεις την εμπειρία, που σου δίνουν, χωρίς να φορτωθείς το συναισθηματικό φορτίο".

Ήπια μια γουλιά από τον καφέ της και συνέχισε: "Τα πρώτα χρόνια μετά τον πόλεμο, για να επιβιώσουμε με τα παιδιά μου, προσπάθησα να ξαναστήσω την μικρή επιχείρησή, που είχε δημιουργήσει ο μακαρίτης πλέον σύζυγός μου. Αυτό που ονομάζεις "δυσκολίες" ήταν μια καθημερινή κατάσταση. Ωστόσο, **ο στόχος μου** με ενθουσίαζε, με κινητοποιούσε. Γι' αυτό δεν έβλεπα κανένα εμπόδιο ικανό να τον ανατρέψει. **Ήμουν αποφασισμένη να βρίσκω λύσεις** στα προβλήματα που προέκυπταν. Γνώριζα την πραγματικότητα, ωστόσο αρνιόμουν να υποταχθώ στην μίζερη στάση ζωής. Όταν άκουγα άσχημα νέα δεν υπέκυπτα. **Προτιμούσα να επιμένω** στον δρόμο που χάραζα. Πολλές φορές ρίσκαρα κι άλλες φορές παρέμενα σε μια κατάσταση αναμονής, με τα μάτια μου ανοικτά, για την ευκαιρία που θα παρουσιαστεί, με τα αυτιά ανοικτά στην πληροφορία που θα ερχόταν. Έτσι, με την βοήθεια του Θεού, πορευτήκαμε. Και σαν να μου φαίνεται ότι καλά τα καταφέραμε!"

Κοίταξα την κυρία Μέλπω που απολάμβανε το καφεδάκι της. "Θέλετε να πείτε ότι η αισιοδοξία είναι μια στάση ζωής;" την ρώτησα. Η φίλη μου κοίταξε τα δέντρα που λούζονταν στο ανοιχτό φως του ήλιου έξω από το ανοικτό παράθυρό της και μου είπε: "Η αισιοδοξία δεν είναι στάση, είναι **ροή ζωής, ορμή ζωής**, παιδί μου. Η στάση φέρνει πλήξη και απραξία, η ορμή είναι ζωή. Είναι ελεύθερος ο καθένας μας να επιλέξει".

Ευχαρίστησα από καρδιάς την σοφή αυτή γυναίκα κι έφυγα βιαστικός. Ήταν η ώρα της να ξεκινήσει για την εθελοντική της υπηρεσία.

Ο εκδότης  
Δημήτριος Μπούκας

## Διάφορα...

♦ Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Maryland κατέληξαν στο συμπέρασμα πως οι τακτικές σεξουαλικές επαφές βοηθούν στην αύξηση των εγκεφαλικών νευρώνων, κάτι που με την σειρά του διευκόλυνε τις νοητικές λειτουργίες, ενισχύοντας την μνήμη και την δυνατότητα κατανόησης στα πειραματόζωα. Ωστόσο οι νευροεπιστήμονες αντιμετωπίζουν το εύρημα με επιφυλακτικότητα, τονίζοντας ότι οι έξυπνοι άνθρωποι δεν είναι κατ' ανάγκη ακόρεστοι στο σεξ, και αντίθετα, οι ευφυείς έφηβοι ξεκινούν πιο αργά τις σεξουαλικές επαφές σε σύγκριση με τους λιγότερο ευφυείς συνομηλίκους τους.

♦ Η ψυχολόγος Τρέισι Σορς, από την Βρετανική Εταιρεία Νευροεπιστημών, πάντως τονίζει ότι το να αποκτήσει κάποιος νέα εγκεφαλικά κύτταρα δεν τον καθιστά αυτόματα εξυπνότερο. Όπως λέει: "Μπορούμε να αποκτήσουμε νέα εγκεφαλικά κύτταρα κάνοντας γυμναστική ή σεξ, αλλά για να αναπτυχθούν οι νευρώνες και να λειτουργούν καλά οι εγκεφαλικές συναψεις χρειάζεται πρόσθετος κόπος. Το διάβασμα και η γυμναστική του μυαλού με παιχνίδια στρατηγικής και εκπαιδευτικές δραστηριότητες είναι αυτά που κρατούν το μυαλό μας σε φόρμα".

♦ Οι βαθειά θρησκευόμενοι άνθρωποι έχουν λιγότερο άγχος και εμφανίζουν ψυχικές διαταραχές σε χαμηλότερα ποσοστά, σύμφωνα με Βρεταννούς ερευνητές. Αναφέρεται μάλιστα ότι οι άνθρωποι αυτοί λείπουν λιγότερες ημέρες από την δουλειά τους λόγω ασθενείας, ενώ πιστεύουν πολύ περισσότερο ότι η ζωή τους έχει κάποιο νόημα. Το ευχάριστο είναι, αναφέρει η επικεφαλής της επιστημονικής ομάδας, ότι καθώς αυξάνονται οι ρυθμοί της καθημερινότητάς μας, όλο και περισσότεροι άνθρωποι - ιδιαίτερα η νεότερη γενιά - αναζητούν το νόημα της ζωής, κάτι περισσότερο από ένα καλό μισθό στο τέλος του μήνα.

# ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΤΟΥ ΣΥΝΕΤΟΥ ΟΔΟΙΠΟΡΟΥ

## 1. Το μονοπάτι αρχίζει πάντα από μια διασταύρωση.

Εκεί θα σκεφτείς ποιά κατεύθυνση είναι η κατάλληλη για σένα. Υπάρχει βέβαια και μια εναλλακτική λύση: να εμπιστευτείς αυτό που σου λέει η καρδιά σου, και να πας εκεί που αυτή σε οδηγεί.

## 2. Το μονοπάτι δεν διαρκεί για πάντα.

Κάποια μέρα θα φτάσεις στο τέρμα του. Να είσαι πάντα σε ετοιμότητα για το επόμενο.

## 3. Βάδιζε σταθερά στο μονοπάτι που έχεις διαλέξει.

Η απόφαση και η επιλογή είναι η απόδειξη της ελευθερίας σου. Μην την χαραμίσεις σε σκέψεις φόβου, ανασφάλειας ή παρορμητικές τάσεις. Μείνε σταθερός σ' αυτό που επέλεξες, μέχρι το τέλος.

## 4. Να είσαι εφοδιασμένος με τα κατάλληλα εργαλεία.

Πριν ξεκινήσεις, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να τα δοκιμάσεις όλα, για να μπορείς να ξέρεις ποιο ταιριάζει στην κάθε στιγμή.

## 5. Χρειάζεται ευελιξία και, πιθανόν, αλλαγή πορείας.

Μερικές φορές ίσως χρειαστεί να κάνεις κάποια βήματα πίσω, επειδή ξέχασες ή έχασες κάτι, ή γιατί απλώς αποφάσεις να αναθεωρήσεις κάποια πράγματα. Η διόρθωση της πορείας σε κρατάει στον δρόμο που διάλεξες.

## 6. Δώσε όλη την προσοχή σου στο μονοπάτι σου,

και όλα όσα βρίσκονται γύρω του. Η προσοχή και η συγκέντρωση είναι θεμελιώδη ζητήματα. Μην αποσπάσαι από τα ξερά φύλλα που πέφτουν

από τα δέντρα, ούτε από τους ψιθύρους του αέρα στα κλαριά. Συγκεντρώσου στον στόχο σου.

## 7. Η υπομονή είναι απαραίτητο στοιχείο.

Μερικές φορές θα χρειαστεί να κλείσεις τις τρύπες, που άνοιξε η βροχή. Μην απογοητευτείς. Είναι κι αυτό μέρος του ταξιδιού.

## 8. Τα μονοπάτια διασταυρώνονται.

Οι πληροφορίες, οι θέσεις και οι αντιθέσεις των περαστικών, προσθέτουν ποικιλία στην πορεία. Δίνε την προσοχή σου στις συμβουλές, που θα ακούσεις, αλλά τις αποφάσεις να τις παίρνεις μόνος σου. Εσύ είσαι ο μόνος υπεύθυνος του μονοπατιού σου.

## 9. Η φύση ακολουθεί τους δικούς της κανόνες.

Έτσι, να είσαι προετοιμασμένος για ξαφνικές αλλαγές:

Νεροποντές μέσα στο καλοκαίρι και θύελλες μέσα στον χειμώνα.

Μην παραπονιέσαι για τα χαρακτηριστικά των εποχών.

Όταν τα πράγματα ζορίζουν, σταμάτα να αντιστέκεσαι και άφησε την φύση να σε διδάξει τα μυστικά της. Έχει εμπειρία κάμποσων αιώνων επιβίωσης.

## 10. Πρόσεχε τους αντι-κατοπτρισμούς.

Μπορεί τα τραγούδια των άλλων να ηχούν γλυκά στ' αυτιά σου. Μπορεί η εμφάνισή τους να σε κάνει να σαστίζεις και τα λόγια τους να σε κάνουν να νομίζεις ότι είσαι ασήμαντος. Άλλοτε πάλι, οι έπαινοί τους να σου δίνουν μια αίσθηση υπεροχής. Όμως, όλα τούτα δεν είναι παρά μια ψευδαίσθηση.

Να θυμάσαι πάντα ότι το τραγούδι της ψυχής σου είναι το πιο πολύτιμο για σένα. Άφησέ το να αντιλαλεί σε κάθε στροφή του δρόμου σου, μέχρι να φθάσεις στο λιμάνι σου.

# μια άγνωστη ιστορία

## ΑΝΘΡΩΠΙΑΣ

**Τ**ην ιστορία, που θα διαβάσετε εδώ, λίγοι την γνωρίζουν. Αφορά τους δύο από τους τρεις μεγάλους τενόρους της εποχής μας, που τραγουδώντας μαζί μάγεψαν τον κόσμο: τον Χοσέ Καρέρας και τον Πλάσιντο Ντομίνγκο.

**Ε**στω κι αν δεν έχετε πάει στην Ισπανία, θα έχετε ακούσει ασφαλώς για την αντιπαλότητα που υπάρχει μεταξύ Καταλανών και Μαδριλένων. Κι αυτό γιατί οι Καταλανοί παλεύουν για την αυτονομία τους, σε μια Ισπανία ελεγχόμενη από την Μαδρίτη. Ο Πλάσιντο Ντομίνγκο είναι Μαδριλένος και ο Χοσέ Καρέρας Καταλανός...

**Τ**ο 1984, λόγω πολιτικών διαφορών, οι δύο τενόροι έγιναν εχθροί! Πάντα στις συναυλίες που τους καλούσαν να τραγουδήσουν, σε οποιοδήποτε μέρος της γης, έβαζαν και οι δύο στα συμβόλαιά τους σαν όρο απαράβατο, ότι δεν θα τραγουδήσουν, αν ήταν καλεσμένοι ο αντίπαλος τους!

**Τ**ο 1988 παρουσιάστηκε στον Καρέρας ένας "εχθρός" πολύ πιο ισχυρός από τον Ντομίνγκο. Σε κάποιες εξετάσεις που έκανε, διαπιστώθηκε ότι είχε οξεία λεμφοβλαστική λευχαιμία, μια μορφή καρκίνου του αίματος, με πιθανότητες επιβίωσης μία στις δέκα! Η πάλη ενάντια στον καρκίνο ήταν πολύ δύσκολη.

**Ο**ι μακροχρόνιες θεραπείες, η μεταμόσχευση νωπιαίου μυελού και οι συνεχείς αλλαγές του αίματός του, τον υποχρέωναν να ταξιδεύει κάθε μήνα στην Αμερική. Κάτω απ' αυτές τις συνθήκες, του ήταν αδύνατον να δουλέψει. Και παρ' όλο που είχε δημιουργήσει μια μεγάλη περιουσία, όλα αυτά τα τεράστια έξοδα τον έφεραν σε πολύ δύσκολη οικονομική θέση.

**Ό**ταν πια δεν είχε άλλα χρήματα, κάποιος φίλος του τον πληροφόρησε ότι προσφάτως

είχε δημιουργηθεί στην Μαδρίτη ένα ίδρυμα, που θεραπεύει δωρεάν ανθρώπους με λευχαιμία. Χάρη στην φροντίδα του ιδρύματος "Formoza", ο Καρέρας νίκησε την ασθένειά του και άρχισε και πάλι να τραγουδάει. Αυτό του έφερε πάλι πολλά κέρδη, όπως άλλωστε του άξιζε, και αποφάσισε να γίνει δωρητής του ιδρύματος.

**Δ**ιαβάζοντας το καταστατικό, είδε με έκπληξη ότι ιδρυτής και πρόεδρος του ιδρύματος ήταν ο Πλάσιντο Ντομίνγκο!!! Γρήγορα ανακάλυψε ότι ο Ντομίνγκο είχε δημιουργήσει αυτό το ίδρυμα για να τον βοηθήσει και είχε ζητήσει να μην το μάθει ο Καρέρας και νοιώσει ταπεινωμένος, που θα αναγκαζόταν να δεχθεί την βοήθεια του... εχθρού του!

**Τ**ο πιο συγκινητικό όμως ήταν η συνάντηση αυτών των δύο μεγάλων καλλιτεχνών.

**Κ**ατά την διάρκεια μιας συναυλίας του Πλάσιντο Ντομίνγκο στην Μαδρίτη, ο Χοσέ Καρέρας ξάφνιασε τους πάντες. Διακόπτοντας την συναυλία, ανέβηκε στην σκηνή, γονάτισε ταπεινά μπροστά στα πόδια του "εχθρού" του, τού ζήτησε συγγνώμη και τον ευχαρίστησε δημόσια για το καλό που του είχε κάνει!

**Ο** Ντομίνγκο τον βοήθησε να σηκωθεί και με μια ζεστή αγκαλιά ξεκίνησαν μια δυνατή φιλία.

**Μ**ετά από αρκετό καιρό, κάποιος δημοσιογράφος ρώτησε τον Ντομίνγκο:

- Γιατί δημιουργήσατε το ίδρυμα "Formoza", αφού το ξέρατε καλά ότι εκτός από το ότι θα βοηθούσατε έναν εχθρό σας, θα δίνετε την δυνατότητα σε έναν αντίπαλο να σας ανταγωνίζεται;

**Η** απάντησή του Ντομίνγκο ήταν σύντομη και καθοριστική:

**"Γιατί ήταν άδικο να χαθεί μια φωνή σαν την δική του"!!!**

## Ο ΚΑΛΟΣ ΟΜΙΛΗΤΗΣ ΟΛΑ ΤΑ... ΑΛΕΘΕΙ

**Α**ν πάμε πολύ πολύ πίσω, στο 214-128 π.Χ., θα συναντήσουμε τον Κυρηναίο φιλόσοφο και ρήτορα Καρνεάδη, που διετέλεσε σχολάρχης στην Ακαδημία του Πλάτωνα.

**Ο** Καρνεάδης λοιπόν, κάποια στιγμή, επισκέφθηκε την Ρώμη ως εκπρόσωπος των Αθηνών. Μιλώντας σε ένα μεγάλο ακροατήριο, υποστήριξε το πολίτευμα της δημοκρατίας και όλοι οι παριστάμενοι τον επευφήμησαν με θέρμη.

**Τ**ην επομένη ημέρα ο Καρνεάδης ξαναμίλησε στο ίδιο ακροατήριο και εστράφη κατά της

Δημοκρατίας, επαινώντας αυτή την φορά την Ολιγαρχία. Παραδόξως, το ακροατήριό του τον επευφήμησε και πάλι με την ίδια θέρμη.

**Τ**ί ήθελε να δείξει μ' αυτές του τις πράξεις ο Καρνεάδης; Πως ο ικανός ρήτορας μπορεί να περάσει στον κόσμο, που εύκολα πιστεύει τα λόγια των πολιτικών, όλες τις θέσεις του.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Ο λαός "ψήνεται" εύκολα, αρκεί αυτός που τον παραμυθιάζει να ξέρει πώς και τί θα του πει!

**Α**πό σύνδρομο στέρησης υποφέρουν οι εκπρόσωποι της e-γενιάς, χωρίς πρόσβαση στο Διαδίκτυο και τα αγαπημένα τους γκάτζετ, αναφέρουν επιστήμονες, ύστερα από έρευνα σε δώδεκα χώρες. Οι ερευνητές ζήτησαν από νέους να βάλουν σ' ένα συρτάρι τα iPads τους, να μη στείλουν e-mail ή μηνύματα από το κινητό τους τηλέφωνο, ενώ ταυτόχρονα να μην ενημερώσουν τα προφίλ τους σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης για ένα μόλις 24ωρο.

**Λ**ίγες ώρες μετά, οι εθελοντές, που σταμάτησαν να χρησιμοποιούν αυτά τα τεχνολογικά μέσα, άρχισαν να εμφανίζουν συμπτώματα, που παρατηρούνται συνήθως σε ανθρώπους, οι οποίοι προσπαθούν να κόψουν το κάπνισμα! Ωρισμένοι από τους νέους ανέφεραν πώς η "αποχή" τους φαίνεται τόσο δύσκολη, όσο μια αυστηρή... δίαιτα.

**Ο**ι επιστήμονες μιλούν για μια νέα "νόσο", την οποία ονόμασαν "Διαταραχή Στέρησης Πληροφοριών" και αναφέρουν: "Τα συμπτώματα που παρατηρούνται δεν είναι μόνο ψυχολογικά, αλλά και σωματικά. Ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούμε τα τεχνολογικά μέσα έχει αρχίσει να μας αλλάζει. Είναι εντυπωσιακό πόσο εξαρτημένοι είμαστε από αυτά".

**Π**αρ' όλο που αρκετοί νέοι ανέφεραν ότι τους έλειψαν οι υπολογιστές και τα κινητά τους, το πιο δύσκολο γι' αυτούς ήταν το γεγονός ότι στερήθηκαν την... μουσική. Στο ημερολόγιο που τους ζητήθηκε να κρατούν, ανέφεραν ότι αισθάνονταν άβολα και περίεργα. Καθώς περνούσε όμως η ώρα, άρχισαν να παρατηρούν διάφορα άλλα πράγματα γύρω τους, όπως το... κελάδημα των πουλιών.

## ΧΕΙΜΩΝΑΣ: καιρός για ΛΕΜΟΝΙ

**Η** λεμονιά άρχισε να καλλιεργείται στην Μεσόγειο περίπου τον πρώτο με δεύτερο αιώνα μ.Χ. Ο πλούσιος χυμός του λεμονιού, το άρωμά του, προσφέρονται για πολλές χρήσεις στην μαγειρική και στην ζαχαροπλαστική, ενώ περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C κι έτσι αποτελεί "φάρμακο" για την αντιμετώπιση των κρυολογημάτων. Θεωρείται δε ότι βοηθά στην αντιμετώπιση των λοιμώξεων του αναπνευστικού και στηρίζει το ανοσοποιητικό.

**Ο**ι αντιοξειδωτικές ουσίες, που περιέχει, οχυρώνουν τον οργανισμό από τις ασθένειες, που οφείλονται στην γήρανση ή στον εκφυλισμό των κυττάρων. Ακόμη περιέχει φυτικές ίνες, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, καταπολεμά την υψηλή πίεση και, επίσης, μπορεί να βοηθήσει στην δυσπεψία. Έχει αντισηπτικές και βακτηριοκτόνες ιδιότητες κι αυτός είναι ο λόγος, που ρίχνουμε λεμόνι στα ωμά θαλασσινά.

**Χ**ρησιμοποιείται για να διώχνει τις μυρωδιές από τον νεροχύτη, τους πάγκους και τα σκεύη της κουζίνας, αλλά και για να μη μαυρίζουν τα κομμένα λαχανικά.

**Κ**αλό είναι να διαλέγετε λεμόνια βαρεία για το μέγεθός τους και αρωματικά, και να τα καταναλώνετε σύντομα, για να μη χάνουν τις πολύτιμες αντιοξειδωτικές τους ουσίες.

**Π**ληροφοριακά αναφέρουμε ότι ένα λεμόνι περίπου 100 gr. περιέχει: φυτικές ίνες 5 gr, υδατάνθρακες 12 gr., πρωτεΐνες 1 gr, ασβέστιο 66 mg, σίδηρο 1 mg, κάλιο 157 mg, μαγνήσιο 13 mg, φώσφορο 16 mg, βιταμίνη A, βιταμίνη C και 22 θερμίδες.

### Η ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ ΕΟΡΤΗ ΚΑΙ ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Στις 26 Νοεμβρίου, ημέρα της ονομαστικής εορτής του κυρίου Στέλιου, όλη η οικογένειά του συγκεντρώθηκε στο σαλόνι για να φάνε. Ήταν ένας παππούς, μία γιαγιά, δύο πατέρες, δύο μητέρες, τέσσερα παιδιά, τρία εγγόνια, ένας αδελφός, δύο αδελφές, δύο γυιοί, δύο κόρες, ένας πεθερός, μία πεθερά και μία νύφη. Πόσες καρέκλες χρειάστηκαν να τοποθετηθούν γύρω από το μεγάλο τραπέζι του σαλονιού, ώστε να χωρέσουν όλα τα μέλη της οικογένειας;

### ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ ΤΕΥΧΟΥΣ

1. ΣΕΝΑΡΙΟ, ΣΙΝΕΜΑ, ΗΘΟΠΙΟΣ, ΤΑΙΝΙΑ. Φεύγει η λέξη ΤΡΑΠΕΖΙ.
2. ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ, ΠΕΠΟΝΙ, ΑΧΛΑΔΙ, ΦΡΑΟΥΛΑ. Φεύγει η λέξη ΚΙΜΙΝΟ.
3. ΚΟΚΚΙΝΟ, ΜΑΥΡΟ, ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ, ΚΙΤΡΙΝΟ. Φεύγει η λέξη ΚΑ-ΜΠΑΝΑ.

## Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΤΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 131  
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2014  
ΚΥΡΙΑΛΟΥ 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

