

# Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ:  
ΗΜΕΡΙΑ ΜΕΝΟΥΣ ΤΗΣ  
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2018 - ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΠΕΜΠΤΟ -  
ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 176 - 1,2 ευρώ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ  
ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
- ✓ ΗΧΩ = ΖΩΗ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΓΕΡΑ ΜΥΑΛΑ
- ✓ Η ΖΩΗ ΘΕΛΕΙ ΑΛΜΑΤΑ
- ✓ ΑΛΗΣΜΟΝΗΤΕΣ ΑΤΑΚΕΣ
- ✓ ΗΛΙΟΣ, ΦΙΛΟΣ ΚΑΙ ΕΧΘΡΟΣ
- ✓ ΤΕΣΤ

## ΗΧΩ = ΖΩΗ

**Μ**ια φορά ένας άνδρας με τον γιού του περπατούσαν στο δάσος. Ξαφνικά το αγόρι σκόνταψε και έπεσε κάτω. Χτύπησε το πόδι του και φώναξε δυνατά: "Αχχχ". Ξαφνιασμένο ακούει μια φωνή να επαναλαμβάνει: "Αχχχ". Εκπληκτο φωνάζει: "Ποιός είσαι;". Όμως η μοναδική απάντηση που παίρνει είναι: "Ποιός είσαι;". Θυμωμένο φωνάζει απότομα: "Είσαι δειλός". Και η φωνή απαντά: "Είσαι δειλός".

- Τί συμβαίνει πατέρα; Τί γίνεται εδώ; ρωτάει το αγόρι τον πατέρα του.

- Πρόσεξε με, γιέ μου, του λέει εκείνος και φωνάζει δυνατά: "Σε θαυμάζω". Η φωνή απαντά: "Σε θαυμάζω". Και φωνάζει ξανά: "Είσαι υπέροχος". Η φωνή απαντά: "Είσαι υπέροχος".

- Το φαινόμενο αυτό οι άνθρωποι το αποκαλούν ΗΧΩ, αλλά στ' αλήθεια είναι ΖΩΗ, εξηγεί ο πατέρας. Επειδή εκείνη σου επιστρέφει αυτό που της δίνεις. Η ζωή είναι ένας καθρέφτης των πράξεων σου. Αν θέλεις πολλή αγάπη, τότε να δώσεις πολλή αγάπη. Αν θέλεις κατανόηση, τότε δώσε κατανόηση. Αν θέλεις οι άνθρωποι να σε υπομένουν, τότε να τους υπομένεις κι εσύ. Αυτός είναι ο κανόνας της ζωής. Με άλλα λόγια η ζωή σου δεν είναι απλά μια σειρά από τυχαία γεγονότα, αλλά ένας καθρέφτης του ίδιου σου χαρακτήρα!

## Σημείωμα από τον Εκδότη

## ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ...

Καθώς βρισκόμαστε στον τελευταίο μήνα του καλοκαιριού, είναι καλό να θυμηθούμε ότι η ξεκούραση παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην ζωή μας. Ένας πραγματικά ξεκούραστος άνθρωπος είναι αναζωογονημένος και έτοιμος να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της ζωής και της καθημερινότητας, με τον καλύτερο και δυναμικότερο τρόπο.

▶▶ Ξεκούραση είναι η ευκαιρία που δίνω στον εαυτό μου να απαλλαγεί από την ένταση της ημέρας και να ξαναβρεί τις δυνάμεις του, για να προχωρήσει ξανά με καινούργιο κέφι στις δραστηριότητές του.

▶▶ Σαν ώριμος άνθρωπος, κατανοώ απόλυτα την αναγκαιότητα της ξεκούρασης, γιατί την θεωρώ αναπόσπαστο μέρος της δημιουργικότητάς μου.

▶▶ Αποσύρομαι σε ένα ήσυχο δωμάτιο, κάθομαι κάπου αναπαυτικά, κλείνω τα μάτια και βυθίζομαι στα βαθιά επίπεδα του εαυτού μου, που παραμένουν πάντοτε γαλήνια.

▶▶ Απομονώνω τον εαυτό μου από κάθε σκέψη, ανησυχία και σκοτούρα, και συγκεντρώνομαι μέσα μου. Για κάθε τι που με απασχολεί, γνωρίζω ότι η εσωτερική μου ευφυΐα θα βρει τη λύση.

▶▶ Αφήνω ακόμα τον εαυτό μου να βυθιστεί πολύ βαθιά στη νάρκη που με περιβάλλει, γιατί είμαι σίγουρος ότι σε λίγη ώρα θα σηκωθώ ανάλαφρος, ανανεωμένος, φρέσκος και κεφάτος.

▶▶ Η ξεκούραση μου δίνει την δύναμη και το θάρρος να στηρίζομαι στον εαυτό μου και να είμαι σίγουρος για την επιτυχία.

▶▶ Πάντα ανταμείβω τον εαυτό μου με μια καλή ξεκούραση, μετά από μια κουραστική ημέρα.

▶▶ Γυρίζοντας στο σπίτι, αφήνω τα προβλήματα και τις δυσκολίες απ' έξω. Για να δώσω την ευκαιρία στον εαυτό μου να σκεφθεί και να βρει την καλύτερη λύση γι' αυτά, και ακόμα για να μη βαρύνω τους ανθρώπους που αγαπώ με κάτι που δεν γνωρίζουν.

▶▶ Συζητώ ήρεμα και ψύχραιμα κάθε τι που με βασανίζει, γνωρίζοντας ότι στην ήρεμη συζήτηση θα βρω την ξεκούραση και την ανανέωση.

▶▶ Οφείλω την ξεκούραση στον εαυτό μου, για να μπορώ να απαιτώ από αυτόν την δράση και την δημιουργία όταν την χρειάζομαι.

▶▶ Φροντίζω να ξεκουράζομαι συχνά και από μικρά διαστήματα.

▶▶ Οι εναλλαγές στις συνθήκες μου δίνουν ξεκούραση και ανανέωση.

**ΚΑΛΟ ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!**

Ο εκδότης

Δημήτριος Μπούκας

## Διάφορα...

♦ Ένα ποτήρι κρασί την ημέρα μπορεί να ενδυναμώσει το σκελετικό σύστημα των ανθρώπων, αναφέρουν επιστήμονες από το Λονδίνο. Σύμφωνα με τους ερευνητές, οι εθελοντές που καταναλώναν μικρή ποσότητα κρασιού μέσα στην εβδομάδα είχαν μειωμένες πιθανότητες να παρουσιάσουν οστεοπόρωση. Οι ειδικοί αναφέρουν ότι μπορεί το κρασί να αποτελεί "ασπίδα" του σκελετικού συστήματος, δεν ισχύει όμως κάτι τέτοιο για κανένα άλλο αλκοολούχο ποτό.

♦ Η υγιεινή διατροφή δεν ωφελεί μόνο το ίδιο τον άνθρωπο, αλλά και τα... εγγόνια του. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Στάνφορντ της Καλιφόρνια ανακάλυψαν ότι οι τροφές που καταναλώνονται σήμερα μπορούν να χαρίσουν μακροζωία στα εγγόνια ή ακόμα και τα δισέγγονα κάθε ατόμου και μάλιστα να επηρεάσουν το προσδόκιμο ζωής σε ποσοστό έως και 30%.

♦ Βιολογικό ρολοί έχουν και οι άνδρες, ισχυρίζεται νέα μελέτη του Αναπαραγωγικού Κέντρου Χάντινγκτον στην Βραζιλία, που έδειξε ότι οι πιθανότητες τεκνοποίησης των ανδρών μειώνονται κατά 7% κάθε χρόνο μεταξύ 41 και 45 ετών. Τα επόμενα χρόνια το ποσοστό αυξάνεται ακόμα περισσότερο.

♦ Και μόνο αν ακούσουμε την φράση "αυτό μπορεί να πονέσει λίγο" την στιγμή που ο γιατρός είναι έτοιμος να μας κάνει μια ένεση, είναι αρκετό για να ενεργοποιηθεί στον εγκέφαλο ο μηχανισμός αντίδρασης στον πόνο. Σύμφωνα με τους επιστήμονες, οι λέξεις που περιγράφουν πόνο είναι ικανές από μόνες τους να προκαλέσουν αυτή την αντίδραση.

## μενού για ΓΕΡΑ ΜΥΑΛΑ

**Τ**ί κοινό έχουν οι χουρμάδες, τα σύκα, το βερίκοκκα, το αυγό και οι σαρδέλλες; Είναι οι καλύτερες τροφές για... σκέψη, σύμφωνα με τους ειδικούς, αφού περιέχουν εκείνα τα συστατικά που χρειάζεται ο ανθρώπινος εγκέφαλος για να παράγει ιδέες και να βρίσκει απαντήσεις σε κουίζ για δύσκολους λύτες!

**Σ**το μενού για υψηλές νοητικές επιδόσεις, τόσο τα πρώτα πιάτα όσο και τα κυρίως, είναι γαρνιρισμένα με πλούσιες ποσότητες υδατανθράκων. Κι αυτό γιατί από το ψωμί, τα μακαρόνια, τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά παράγεται η γλυκόζη, το καλύτερο "καύσιμο" του εγκέφαλου.

**Η** γλυκόζη είναι τόσο σημαντική για τον εγκέφαλο όσο και το οξυγόνο, αφού χωρίς αυτά δεν έχει την δύναμη να εργαστεί. Η επιμονή των διατροφολόγων σε ό,τι αφορά την σημασία του πρωϊνού και των σταθερών γευμάτων (τρία την ημέρα) βασίζεται κυρίως σ' αυτή την ανάγκη του ανθρώπινου οργανισμού. Χωρίς τα απαραίτητα "καύσιμα" διασπάται η προσοχή των ανθρώπων και, επιπλέον, παρατηρείται πρόβλημα συγκέντρωσης.

**Ο**ι υδατάνθρακες, όμως, είναι μόνο ο ένας από τους κρίκους της διατροφικής αλυσίδας που "ντοπάρει" τις λειτουργίες του εγκέφαλου. Όπως τονίζουν οι ειδικοί, για να κατανοήσει κάποιος πόσο σημαντική είναι η ισορροπημένη διατροφή για τον οργανισμό, δεν έχει παρά να τον μελετήσει: το 60% των στερεών συστατικών του εγκέφαλου είναι λιπαρά, απαραίτητα για την λειτουργία του. Ο εγκέφαλος όμως δεν μπορεί να τα παράγει μόνος του. Έτσι εξηγείται και το γεγονός πως "πεινάει" για λιπαρά ψάρια, πλούσια σε ω-3, αλλά και για ξηρούς καρπούς, κυρίως καρύδια και ηλιόσπορους.

**Α**υτός είναι και ο λόγος που οι ειδικοί επαναλαμβάνουν σε κάθε ευκαιρία πως για να απολαμβάνουν οι πάντες διαυγές πνεύμα, πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα τροφές

**Ο**ι διατροφικές πηγές όμως για κοφτερό μυαλό δεν σταματούν εδώ: οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, στις οποίες ανήκει και το φυλλικό οξύ, προσφέρουν στους καταναλωτές τους πνευματική ευεξία: Το αβοκάντο, τα σπαράγγια, οι χυμοί φρούτων, τα φυστίκια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το κρέας και τα ψάρια πρέπει να περιλαμβάνονται στο καθημερινό μας μενού. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β δίνουν ενέργεια στον εγκέφαλο και παράλληλα εμπλέκονται στην παραγωγή των νευροδιαβιβαστών (ουσίες που μεταφέρουν τα ερεθίσματα από το ένα τμήμα του εγκεφάλου στο άλλο).

**Η** σωστή και ισορροπημένη διατροφή δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν "φάρμακο", το οποίο το παίρνει κάποιος για να ανταπεξέλθει σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους - π.χ. πριν από τις εξετάσεις ή όταν οι συνθήκες στην εργασία είναι ιδιαίτερα φορτικές. Αντίθετα, το μυστικό είναι να τρώει κάποιος σωστά σε καθημερινή βάση "χτίζοντας" έτσι έναν υγιή οργανισμό και άρα ένα υγιή και δραστήριο εγκέφαλο. Και βέβαια, εκτός από την τροφή, σημαντικό ρόλο παίζουν ο ύπνος και η κατανάλωση αρκετής ποσότητας νερού.

**Α**πό την άλλη πλευρά, υπάρχουν και τροφές που "κοιμίζουν" τον ανθρώπινο εγκέφαλο. Γι' αυτό, τουλάχιστον εκείνες τις ώρες της ημέρας που καλείστε να κατεβάσετε ιδέες και να παράξετε πνευματικό έργο, καλό είναι να αποφεύγετε τα πατατάκια, τα μπισκότα, τα τηγανητά και όλα εκείνα τα σνακ και φαγητά, που προσφέρουν μεν ενέργεια, αλλά ελάχιστα θρεπτικά συστατικά: δεν βαραίνουν μόνο το στομάχι σας, αλλά και την σκέψη σας. Αμέσως μετά την κατανάλωσή τους οι άνθρωποι αισθάνονται συνήθως νωθροί και δυσκίνητοι. Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και στον εγκέφαλο. Και βέβαια, σ' αυτή την περίπτωση, οι μεγάλες ποσότητες καφέ δεν αποτελούν λύση, αφού το μόνο που προσφέρουν στον ανθρώπινο οργανισμό

# η ΖΩΗ θέλει ΑΛΜΑΤΑ

ο αγώνας είναι δικός σου

είτε έχεις άλλους δίπλα σου είτε όχι

**Η** ζωή θέλει άλματα. Θέλει να πιστεύεις στα θαύματα. Πώς αλλιώς θα πετύχεις το “ακατόρθωτο” για τα ανθρώπινα μέτρα, αν πάντα συμβιβάζεσαι στις δυνάμεις σου τις πεπερασμένες; Πάψε πια να περιορίζεις και να περιορίζεσαι, να αυτοπεριορίζεσαι στα λίγα και τόλμα το ταξίδι το “επικίνδυνο”, κι ας σε πουν τρελλό, κι ας σε πουν ονειροπόλο. Βγες στον κόσμο και πες: Είμαι ένας τρελλός ονειροπόλος. Και χαμογέλα. Και ξεκίνα.... θα βρεις κι άλλους πολλούς στον δρόμο σου, μη θαρρείς πως είσαι ο μόνος που κυνηγά το “άπιαστο”.

**Θ** έλω να σε δω να κάνεις αυτό το άλμα, θέλω να σε δω να λύνεσαι από τα δεσμά σου, να γίνεσαι ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ, να γίνεσαι “παράλογος”, να γελάς με όλη σου την δύναμη, να χαίρεσαι, να κλαις με λυγμούς σαν μικρό παιδί όταν πονάς, να αγκαλιάζεις με όλη σου τη θερμότητα όταν αγαπάς, χωρίς όρια και όρους, να ελπίζεις ακόμα και όταν όλα γύρω σου καταρρέουν. Να νευριάζεις και ύστερα να το μετανοιώνεις, να σκοντάφεις και να σηκώνεσαι, ξανά και ξανά, να βιώνεις όλα τα συναισθήματα που έρχονται από μέσα σου μέχρι το μεδούλι.

**Θ** έλω να σε δω να ζεις, όπως σου αξίζει, όχι σαν πλάσμα που σέρνει τα βήματα του στην ζωή, μα σαν πλάσμα που προσπαθεί ν’ ανοίξει τα φτερά του, να πετάξεις ψηλά κι ας πέσεις άπειρες φορές. Αυτό είναι το θάρρος σου, αυτό είναι το

θράσος σου! Μη φοβάσαι! Μη σκέπτεσαι ότι θα χτυπήσεις, ότι θα πληγωθείς. Κι αν σπάσεις τα μούτρα σου τί έγινε; Αφού το ξέρω, είσαι δυνατός, σου έχω εμπιστοσύνη, την έχω δει αυτή την λάμψη μέσα σου... Θα σηκωθείς ξανά. Θα τινάξεις την σκόνη από πάνω σου, θα φροντίσεις τις πληγές σου και θα συνεχίσεις πιο σίγουρος, έχοντας πλήρη αίσθηση γιατί προσπαθείς, πού θέλεις να φτάσεις

**Ε** ίναι το ιδανικό, είναι ανεκτίμητο να μπορείς να συναγωνίζεσαι, να συμπορεύεσαι με τα αγαπημένα σου πρόσωπα, να είναι όλοι πλάϊ σου. Ιδανικό, αλλά κάποιες φορές ανέφικτο. Έτσι κι αλλιώς ο αγώνας είναι δικός σου, είτε με την παρουσία των άλλων δίπλα σου είτε χωρίς αυτή. Κι αν η παρουσία τους κοντά σου ανακόπτει την πορεία σου; Κι αν η παρουσία η δική σου ανακόπτει την δική τους πορεία;

**Τ** ο σημαντικό είναι να έχεις δίπλα σου τα αγαπημένα εκείνα πρόσωπα που μπορούν να συμπορευτούν στον αγώνα σου, παρά τις όποιες αντιξοότητες. Κι αν πράγματι είναι αγαπημένα πρόσωπα θα το κάνουν. Θα επωμισθούν τις δυσκολίες, θα αντιληφθούν την ευθύνη αυτής της απόφασης και θα βαδίσουν μαζί σου στον κοινό αγώνα.

**Δ** ιαφορετικά, αν στα δύσκολα της πορείας εγκαταλείψουν, τότε άφησε το χέρι τους να γλιστρήσει από το δικό σου, γιατί, ίσως, μόνο εσύ το κρατούσες... Και συνέχισε με θάρρος και θράσος!

Αν υπήρχε σήμερα στον κόσμο ένας μεγάλος αριθμός ανθρώπων που να ήθελαν την ευτυχία τους περισσότερο απ’ όσο θέλουν την δυστυχία των άλλων, θα μπορούσαμε να κάνουμε την γη παράδεισο μέσα σε λίγα χρόνια.

**Μπέρτραντ Ράσελ**

Ο ανώτερος άνθρωπος είναι σκληρός με τον εαυτό του. Ο κατώτερος άνθρωπος είναι σκληρός με τους άλλους.

**Κομφούκιος**

Το να πέσεις δεν είναι φοβερό. Το να μη θέλεις όμως να σηκωθείς είναι ολέθριο.

**Πάολο Κοέλιο**

Δεν λυπάμαι που γερνώ. Είναι ένα προνόμιο που πολλοί δεν είχαν.

**Μέουλ Στοιπ**

## ΕΙΠΑΝ...

Έχω παρατηρήσει ότι, ακόμα και οι άνθρωποι που ισχυρίζονται ότι τα πάντα είναι προκαθορισμένα και δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτε για να τα αλλάξουμε, κοιτάζουν δεξιά-αριστερά όταν πρόκειται να διασχίσουν ένα δρόμο.

**Στήβεν Χόκινγκ**

Το να λες κάτι, είναι πράγμα φυσικό. Το να αντιλαμβάνεσαι αυτό που ειπώθηκε ακριβώς όπως ειπώθηκε, είναι μόρφωση.

**Άρθουρ Σοπενχάουερ**

Να παντρευτείς οπωσδήποτε. Αν αποκτήσεις καλή γυναίκα θα ζήσεις ευτυχισμένος. Αν πάλι παντρευτείς κακή γυναίκα, θα γίνεις φιλόσοφος. Και στις δύο περιπτώσεις ένα είναι σίγουρο: εσύ θα βρεις κερδισμένους τελικά.

**Σακιάτσκι**

**Τ**ον Μάιο που μας πέρασε έφυγε από την ζωή ο γνωστός κωμικός Χάρρυ Κλυνν, που για δεκαετίες μας χάριζε άφθονο γέλιο. Αξίζει να θυμηθούμε μερικές από τις ατάκες του:

- Μακάρι οι νέοι να ήξεραν και οι γέροι να μπορούσαν.
- Οι ηλίθιοι πολιτικοί και οι βλάκες ψηφοφόροι είναι πλασμένοι ο ένας για τον άλλον.
- Σήμερα είναι το αύριο που φοβόμασταν χθες.
- Ο μικρός μου γιός είναι φτυστός εγώ, αλλά δεν πειράζει. Αρκεί που το παιδί έχει την υγεία του.
- Τι να πεις για τους Έλληνες. Κάθονται δύο ολόκληρες ώρες για να πιούν έναν στιγμιαίο καφέ.
- Αν σκεφθεί κανείς πόσο στοίχισε στον Αδάμ και την Εύα ένα μήλο, τα φρούτα σήμερα είναι πάμφθηνα.
- Η Μακεδονία ανήκει στους Έλληνες, η Κύπρος ανήκει στους Έλληνες, το Αιγαίο ανήκει στους Έλληνες. Μόλις ακούσω πως και η Πελοπόννησος ανήκει στους Έλληνες θ' αρχίσω ν' ανησυχώ σοβαρά...
- Στην Ελλάδα έχουμε πολλά αυτοκινητιστικά ατυχήματα γιατί οι οδηγοί του σήμερα, οδηγούν αυτοκίνητα του αύριο, σε δρόμους του χθες.
- Να είστε ευγενικοί με τις πεθερές σας. Οι μπέιμπι-σίτερς είναι ακριβές στις μέρες μας.
- Τις προάλλες ένα αυτοκίνητο έπεσε στην βιτρίνα ενός καταστήματος και ο καταστηματάρχης φώναξε: "Επιτέλους μπήκε ένας άνθρωπος στο μαγαζί".
- Παρακολουθώ στην Βουλή τις συνεδριάσεις και τρελλαίνομαι. Ανεβαίνει κάποιος στο βήμα, μιλά μισή ώρα χωρίς να λέει τίποτε, οι μισοί από κάτω κοιμούνται, οι άλλοι μισοί είναι στο καφενείο της Βουλής και στο τέλος όλοι διαφωνούν!
- Εντάξει, δεν λέω, προηγμένοι οι Ευρωπαίοι εταίροι μας. Ας μην ξεχνάμε όμως πως όταν αυτοί έτρωγαν ρίζες, οι Έλληνες είχαν χοληστερίνη.

## ΗΛΙΟΣ φίλος και εχθρός

- 1** Να αποφεύγετε τον ήλιο από τις 10 το πρωί μέχρι τις 4 το απόγευμα. Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα.
- 2** Φορέστε καπέλλο, μακριά μανίκια και μακριά πανταλόνια όταν εκτίθεστε στον ήλιο.
- 3** Χρησιμοποιήστε αντιηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας πριν από κάθε έκθεση στον ήλιο.
- 4** Μη το ξεχνάτε ακόμα και όταν έχετε συννεφιά. Ένα μεγάλο ποσοστό ηλιακών ακτίνων περνά μέσα από τα σύννεφα.
- 5** Αν παρουσιάσετε αλλεργική αντίδραση στο αντιηλιακό, αλλάξτε το αμέσως. Προτιμήστε αντιηλιακά που παράγονται από φυτικές ουσίες.
- 6** Προσέχετε τις επιφάνειες που αντανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία. Η άμμος, το τσιμέντο, ακόμα και το νερό αντανακλούν μεγάλο μέρος της ακτινοβολίας. Το να μένετε στην σκιά δεν αποτελεί πλήρη προστασία.
- 7** Κρατήστε τα παιδιά μακριά από τον ήλιο. Αρχίστε να χρησιμοποιείτε αντιηλιακό από την ηλικία των 6 μηνών.
- 8** Διδάξτε στα παιδιά πώς να προστατεύονται από τον ήλιο. Η βλαπτική επίδραση του ήλιου αρχίζει από τα πρώτα χρόνια της ζωής μας και είναι αθροιστική.

### ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ

Βρείτε την λέξη που δεν ταιριάζει με τις υπόλοιπες σε κάθε σειρά:

1. Λογική, θέληση, στόχος, πρόφαση, αιτία, σκοπός, κίνητρο.
2. Λύσσα, απαίτηση, έξαψη, θυμός, οργή, μήνις, φούρκα.
3. Ικανότητα, ευκολία, επιτηδειότητα, άνεση, ευχέρεια, πρόθεση.
4. Ηλικιωμένος, ώριμος, απομονωμένος, γέρος, πρεσβύτες.
5. Ελεημοσύνη, οβολός, εισφορά, δώρο, συνδρομή, αρωγή, δάνειο.
6. Περαιστικό, σύντομο, πρόσκαιρο, μεταβαλλόμενο, στιγμιαίο.
7. Αποκλείω, αφαιρώ, περιχαράκωνω, απομονώνω, διαχωρίζω.

### ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Ο αριθμός των ημερών που θα μεσολάβήσουν μεταξύ δύο διαδοχικών συναντήσεων θα είναι διαιρετός δια 4, 5, 7 και 9. Ο ελάχιστος αριθμός ημερών που ικανοποιεί την ζητούμενη συνθήκη είναι το ελάχιστο κοινό πολλαπλάσιο αυτών, δηλαδή  $4 \times 5 \times 7 \times 9 = 1260$ . Άρα τα τέσσερα παιδιά θα ξανα συναντηθούν στον κινηματογράφο μετά από 1260 ημέρες.

## Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΠΕΜΠΤΟ,  
ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 176 - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2018  
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. 21 2750

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο ΑΘΗΝΑΣ 15
Αριθμός Αδείας 512

