

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ


ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2017 - ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ -
ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 167 - 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΓΙΑΤΙ ΝΟΜΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ Η
ΑΠΟΤΥΧΙΑ;
- ✓ “ΜΑΚΑΡΙ ΝΑ ΠΙΣΤΕΥΑ”
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ 2 ΜΠΑΝΑΝΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
- ✓ ΠΟΣΟ ΥΨΗΛΟ ΕΩ ΕΧΕΤΕ;
- ✓ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΩ ΣΑΣ
- ✓ ΑΡΑΤΕ ΠΥΛΑΣ
- ✓ ΤΕΣΤ

“μακάρι να πιστεύα...”

Ήταν 12 τα μεσάνυχτα όταν χτύπησαν την πόρτα του παπα-Γιώργη. Ήταν μια γριούλα που του ζήτησε να πάει να κοιμηθεί έναν άρρωστο. Ο παπάς ετοιμάστηκε, πήρε την Θεία Κοινωνία και την ακολούθησε. Έφτασαν σ’ ένα φτωχικό σπίτι.

- Πέρνα, παπά μου, του είπε η γριούλα και τον έβαλε σ’ ένα δωμάτιο, όπου βρέθηκε μόνος μ’ έναν άρρωστο, που, μόλις τον είδε, άρχισε τις φωνές:

- Φύγε από δω. Εγώ είμαι άθεος και άθεος θα πεθάνω. Ποιός σε κάλεσε;

Ο παπα-Γιώργης τα έχασε.

- Μα δεν ήρθα μόνος μου, ψέλλισε. Με κάλεσε η κυρία.

- Ποιά κυρία; βλέπεις καμιά κυρία;

Ο παπα-Γιώργης είδε πάνω από το κεφάλι του αρρώστου την φωτογραφία της γυναίκας που τον είχε καλέσει.

- Να, αυτή με έφερε, λέει στον άρρωστο και του δείχνει την φωτογραφία.

- Ξέρεις τί λες, παπά; Αυτή είναι η μάνα μου κι έχει πεθάνει χρόνια τώρα.

Για μια στιγμή πάγωσαν και οι δύο. Αισθάνθηκαν δέος. Ο άρρωστος άρχισε να κλαίει. Έπειτα, όταν συνήλθε, ζήτησε να εξομολογηθεί και να κοινωνήσει. Η μητέρα του, από τον ουρανό, είχε φροντίσει να του δείξει τον δρόμο της σωτηρίας...

Η ιστορία αυτή μου ήρθε στον νου όταν διάβασα τις δηλώσεις του ζωγράφου Σ.Σ.: “Ζηλεύω αυτούς που πιστεύουν, γιατί η λυτρωτική δύναμη της πίστης απουσιάζει παντελώς από μένα. Μακάρι να πιστεύα κι εγώ...”

Σημείωμα από τον Εκδότη

γιατί νομίζουμε
ότι υπάρχει η **ΑΠΟΤΥΧΙΑ**;

“Οι περισσότεροι άνθρωποι ζουν την ζωή τους σε σιωπηλή απόγνωση”
Χένρυ Ντάιβιντ Θωρό

- Γιατί συμβαίνει αυτό;

- Διότι δεν κάνουν αυτό που τους αρέσει.

- Και γιατί δεν το κάνουν (αν, βεβαίως, ξέρουν τί θέλουν);

- Γιατί δεν πιστεύουν ότι μπορούν να το πετύχουν ή να το έχουν. Πριν από πολύ καιρό δοκίμασαν... μάλλον... και δεν είχαν αίσιο αποτέλεσμα. “Απέτυχαν”, είπαν, και σταμάτησαν! Αυτό είναι ένα λάθος συμπέρασμα, που προέκυψε από παρερμηνεία των καταστάσεων.

Να τί πραγματικά συνέβη: Έθεσαν έναν στόχο. Έκαναν κάποια βήματα. Τα βήματα αυτά δεν έφεραν τα επιθυμητά αποτελέσματα όσο γρήγορα τα ήθελαν. Περίμεναν χαρά και αγαλλίαση και βίωσαν εκνευρισμό και απογοήτευση. Έτσι, κατέληξαν στο εσφαλμένο συμπέρασμα: “Δεν μπορώ να επιτύχω σ’ αυτό που πραγματικά θέλω” και, αντί να κυνηγούν αυτό που θέλουν, κυνηγούν αυτό που νομίζουν ότι μπορούν να έχουν.

Ποιό είναι το μήνυμα που θα ήταν καλό να είχαν πάρει; Ότι “για να επιτύχω αυτά που θέλω, υπάρχει ένα τμήμα. Θα πληρώσω το τμήμα!”, θα έπρεπε να ήταν η απόφαση.

Πήρα ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ μια απόφαση σημαίνει ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΩ ΠΟΥΘΕΝΑ! Οι περισσότεροι παραιτούνται διότι δεν αποφάσισαν πραγματικά να διεκδικήσουν το όνειρό τους. Αν θέλετε, **εφαρμόστε την εξής πρακτική για τα επόμενα 10 λεπτά:**

1. Αποφασίστε τί πραγματικά θέλετε.

2. Αναγνωρίστε και αποδεχθείτε ότι για να αποκτήσετε αυτό που θέλετε, υπάρχει ένα τμήμα. Συνήθως το τμήμα είναι της μορφής:

α. Πόνος: φυσικός, συναισθηματικός, διανοητικός, ίσως και πνευματικός.

β. Φόβος: Θα χρειαστεί να προχωρήσετε, ειδικά όταν θα νοιώθετε φόβο.

γ. Χρήματα: Ενδεχομένως θα χρειαστεί να δώσετε κάποια χρήματα, κι αυτό μπορεί να φοβίσει ορισμένους.

δ. Κριτική: Θα δεχθείτε αρκετή από τους γύρω σας. Κάποιοι θα προσπαθήσουν να σας “προστατεύσουν”, άλλοι θα είναι δεικτικοί, κακοί και περιπακτικοί.

3. Κάντε ένα μικρό βήμα σήμερα, αυτή την στιγμή, προς την κατεύθυνση που επιθυμείτε. Ενεργήστε σαν να ξέρετε εκ των προτέρων ότι η επιτυχία είναι σίγουρη!

Μπορείτε να κάνετε αυτά τα βήματα, επειδή το αποφασίσατε και είστε διατεθειμένοι να πληρώσετε το τμήμα. Καλή αρχή και καλή επιτυχία!

Ο εκδότης

Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Το πλύσιμο των ρούχων και των παιδικών λούτρινων παιχνιδιών στους 40 βαθμούς μπορεί να κάνει καλό στο περιβάλλον, αλλά αφήνει ανέπαφα σχεδόν τα μικρόβια. Μικροβιολόγοι διενήργησαν πρόσφατα μια μελέτη: πήραν δείγμα από περισσότερα από 100 παιδικά είδη και ρούχα. Τα μισά από αυτά πλύθηκαν στους 40 βαθμούς, ενώ τα υπόλοιπα έμειναν άπλυτα. Τελικά οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι στα μισά από τα πλυμένα ρούχα υπήρχαν τα ίδια βακτήρια που υπήρχαν και στα άπλυτα.

♦ Τα τρόφιμα που συνιστώνται για το φθινόπωρο είναι φυσικά λιγότερο ελκυστικά από εκείνα του καλοκαιριού, αλλά αν τα προσθέσετε στην διατροφή σας μπορεί να σας κρατήσουν υγιείς και ευτυχισμένους. Ποιά είναι αυτά: η κολοκύθα, τα αχλάδια, το κουνουπίδι, οι γλυκοπατάτες και τα λαχανάκια Βρυξελλών.

♦ Η ακριβής εξήγηση της φράσης "Από την πόλη έρχομαι και στην κορφή καν' έλα" δεν έχει σχέση με την γνωστή μας κανέλλα. Στην πραγματικότητα σημαίνει "Από την Κωνσταντινούπολη έρχομαι και σε προσκαλώ να έρθεις στην κορυφή".

♦ Αν κουνάτε προς τα κάτω το κεφάλι σας για να δείξετε κατάφαση, μην το κάνετε αν βρεθείτε στην Βουλγαρία ή στην Αλβανία. Εκεί η κίνηση αυτή θεωρείται άρνηση.

♦ Κάθε πρόβλημα που αφορά στην υγεία μας έχει την δική του ώρα. Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, το πρωί εμφανίζονται κυρίως πονοκέφαλοι, το μεσημέρι κρίσεις πανικού, το απόγευμα αυξάνεται ο πυρετός, ενώ τα συμπτώματα έλκους και η φαγούρα εντείνονται το βράδυ.

2 ΜΠΑΝΑΝΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ...

Το υγιεινό φαγητό δεν είναι πάντα νόστιμο. Όσον αφορά, όμως, στις μπανάνες, αυτό δεν ισχύει. Πιστεύουμε, λοιπόν, ότι θα σας είναι διπλά ευχάριστο να μάθετε ότι οι μπανάνες προσφέρουν όχι μόνο γευστική ικανοποίηση, αλλά και πολλά οφέλη στην υγεία μας.

Η αρτηριακή πίεση επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα

Οι μπανάνες μειώνουν την υψηλή αρτηριακή πίεση χάρη στο γεγονός ότι καθεμία περιέχει περίπου 430 mg καλίου.

Μειώνεται το περιττό βάρος

Οι μπανάνες είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, πράγμα που σας κάνει να μη θέλετε να τρώτε άλλο μετά την κατανάλωσή τους. Περιέχουν επίσης ένα είδος αμύλου, που μειώνει την όρεξη και σταματά την αύξηση του βάρους. Μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα και αυξάνει την ευαισθησία του οργανισμού μας στην ινσουλίνη. Αν τα κύτταρα του σώματός μας δεν είναι ευαίσθητα στην ινσουλίνη, δεν μπορούν ν' απορροφήσουν την γλυκόζη, και το πάγκρεας αρχίζει να την παράγει σε μεγάλες ποσότητες. Το αν το σώμα συσσωρεύει λίπος εξαρτάται από την παρουσία ινσουλίνης.

Μειώνεται ο κίνδυνος αναιμίας

Η αναιμία προκαλεί ωχρότητα, κόπωση και δύσπνοια. Είναι το αποτέλεσμα της ελάττωσης των ερυθρών αιμοσφαιρίων και του χαμηλού ποσοστού αιμοσφαιρίνης στο αίμα. Οι μπανάνες περιέχουν πολύ σίδηρο, που διεγείρει την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Περιέχουν επίσης βιταμίνη Β6, που ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, βοηθώντας τους ανθρώπους με αναιμία.

Βελτιώνεται η πέψη

Οι μπανάνες χωνεύονται εύκολα και δεν ερεθίζουν το γαστρεντερικό σύστημα. Το άμυλο που περιέχουν δεν

χωνεύεται εύκολα και καλήγει στο παχύ έντερο, όπου χρησιμεύει ως αποτελεσματικό θρεπτικό μέσο για τα υγιή βακτήρια. Οι μπανάνες ενδεκνυνται όταν υποφέρετε από γαστρίτιδα και καούρες, και αποκαθιστούν τα μέταλλα που χάνονται, όταν κάποιος έχει διάρροια.

Μειώνουν το άγχος

Οι μπανάνες βελτιώνουν την διάθεση. Περιέχουν τρυπτοφάνη, η οποία απαιτείται από το σώμα μας για να παράξει σεροτονίνη, την "ορμόνη της ευτυχίας". Κάθε μπανάνα περιέχει 27 mg μαγνησίου. Αυτό το μέταλλο είναι υπεύθυνο για καλή διάθεση και για σωστό ύπνο.

Μας προσφέρουν βιταμίνες

Οι μπανάνες είναι πλούσιες σε βιταμίνη Β6. Μία μπανάνα περιέχει κατά μέσον όρο το 20% της ημερήσιας ανάγκης μας για βιταμίνη Β6. Αυτό βοηθά το σώμα μας να παράξει ινσουλίνη, αιμοσφαιρίνη και αμινοξέα, που απαιτούνται για την δημιουργία υγιών κυττάρων. Αν και πιστεύουμε, συνήθως, ότι τα πορτοκάλια και οι φράουλες περιέχουν την μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης C, οι μπανάνες περιέχουν στην πραγματικότητα το 15% της ημερήσιας ανάγκης του οργανισμού μας. Η βιταμίνη C είναι ένα σημαντικό αντιοξειδωτικό, που εξουδετερώνει τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες (ενεργά μόρια με ανεπαρκή ηλεκτρόνια, που μπορούν να καταστρέψουν κύτταρα του σώματος). Βοηθά επίσης στην υγεία των αιμοφόρων αγγείων και στην παραγωγή κολλαγόνου.

Θα αυξήσουν την ενέργειά σας

Το κάλιο που περιέχεται στις μπανάνες προστατεύει τους μυς σας από κράμπες, ενώ οι υδατάνθρακες σας παρέχουν αρκετή ενέργεια για να τα βγάλετε πέρα κατά την διάρκεια μιας κουραστικής ημέρας ή σε μια επίπονη προπόνηση.

πόσο ΥΨΗΛΟ EQ έχετε;

Από την στιγμή που γεννηθήκατε όλοι αναζητούσαν τρόπους ν' ανακαλύψουν πόσο έξυπνοι είστε, αν έχετε μορφωθεί αρκετά, αν είστε κατάλληλοι για κάποια εργασία. Κανείς όμως δεν αναρωτήθηκε πώς διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας. Ο δείκτης EQ μπορεί ν' αποκαλύψει πολλά για επιτυχίες και αποτυχίες, τόσο στην προσωπική όσο και την επαγγελματική σας ζωή.

Ο όρος EQ αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται, να ελέγχει και να αξιολογεί τα συναισθήματα, τόσο τα δικά του, όσο και των άλλων. Υπάρχουν επιστήμονες που πιστεύουν ότι αυτή η ικανότητα ενός ανθρώπου μπορεί να βελτιωθεί και να εξελιχθεί με την κατάλληλη προσπάθεια, Άλλοι πάλι πιστεύουν ότι είναι έμφυτη.

Απαντήστε με το χέρι στην καρδιά στις ερωτήσεις που ακολουθούν και πάρτε μια ιδέα για το επίπεδο του EQ σας. Αν δεν είναι αρκετά υψηλό, δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε.

1. Αποφασίζετε από κοινού με τον σύντροφό σας να δώσετε τέλος στην σχέση σας, αλλά στην πραγματικότητα εσείς θέλετε να μείνετε μαζί.

A) Αποφασίζετε να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε για να βρείτε διεξόδους στα συναισθήματά σας.

B) Το ρίχνετε στην δουλειά, προσπαθώντας να μη σκέπτεστε το θέμα.

Γ) Μένετε σπίτι και κλαίτε για τον χωρισμό.

Δ) Αποφασίζετε να βγείτε με κάποιον άλλο/η, για τον οποίο δεν τρέφετε πραγματικά συναισθήματα, για να μην είστε μόνοι.

2. Βγαίνετε για καφέ με φιλική παρέα και κάποιος αρχίζει να σχολιάζει αρνητικά κάποιον που δεν είναι παρών.

A) Του λέτε ότι δεν είναι ωραίο να μιλάει με τέτοιο τρόπο για κάποιον που δεν είναι εκεί και του ζητάτε ν' αλλάξετε θέμα.

B) Δεν λέτε τίποτε μπροστά στους άλλους, αλλά του επισημαίνετε κατ' ιδίαν την ενόχλησή σας.

Γ) Παραμένετε σιωπηλοί και μετά μετανοιώνετε που δεν κάνατε κάτι να σταματήσετε την συζήτηση.

Δ) Συμμετέχετε στην συζήτηση και κάνετε κι εσείς κάποια αρνητικά σχόλια.

3. Είστε στο πρώτο ραντεβού και παρατηρείτε πως εκείνος/η δεν αισθάνεται και πολύ άνετα.

A) Προσπαθείτε να είστε όσο πιο άνετοι γίνεται για να τον/την ξεμπλοκάρετε.

B) Αποφασίζετε να διαλέξει εκείνος/η τι θα κανετε στο επόμενο ραντεβού, ακόμα κι αν δεν σας αρέσει πολύ, προκειμένου να τον/την κάνετε να νοιώσει άνετα.

Γ) Αποφασίζετε ότι δεν υπάρχει χημεία ανάμεσά σας και το σταματάτε εκεί.

Δ) Αρχίζετε να γίνεστε εμμονικοί και να σκέπτεστε πως εσείς δεν κάνετε κάτι σωστά.

4. Έχετε παρατηρήσει πως τελευταία δεν περνάτε καλά με κάποιο φιλικό πρόσωπο. Η σχέση σας αρχίζει να ξεθωριάζει.

A) Του το λέτε ανοιχτά με κάθε ειλικρίνεια ότι η σχέση σας δεν είναι διασκεδαστική και εποικοδομητική.

B) Του ζητάτε να το συζητήσετε και να βρείτε μια λύση από κοινού.

Γ) Αφήνετε την φιλία σας να "τελειώσει" αθόρυβα και σκέπτεστε: "Οι άνθρωποι αλλάζουν, οι σχέσεις αλλάζουν".

Δ) Σταματάτε ν' απαντάτε στα τηλεφωνήματα και τα μηνύματά του.

5. Ο/η σύντροφός σας έχει μια συνήθεια που σας ενοχλεί όλο και περισσότερο.

A) Του/της μιλάτε ειλικρινά και εξηγείτε τί είναι αυτό που σας ενοχλεί.

B) Επιστρατεύετε το χιούμορ σας για να τονίσετε πως αυτό που κάνει δεν σας είναι ευχάριστο.

Γ) Μαθαίνετε να ζείτε μ' αυτό. Οι άνθρωποι δεν αλλάζουν.

Δ) Τον/την απειλείτε πως, αν συνεχίσει έτσι, θα χωρίσετε.

6. Ζητήσατε από κάποιο φιλικό πρόσωπο να σας βοηθήσει σε κάτι που σας απασχολεί, αλλά εκείνο το αμέλησε για μια ακόμη φορά.

A) Το συζητάτε μαζί του, αφού περάσει ένα διάστημα και σας έχει φύγει ο θυμός.

B) Αναλαμβάνετε την υπόθεση που σας απασχολεί μόνοι σας ή την αναθέτετε σε κάποιον άλλο, πιο έμπιστο πρόσωπο.

Γ) Μαθαίνετε πως δεν πρέπει να εμπιστευέστε τα προσωπικά σας θέματα σε άλλους και σιωπάινετε.

Δ) Εκνευρίζεστε, του τηλεφωνείτε και τσακώνεστε.

7. Ο/η σύντροφός σας σάς "σπήνει" στο ραντεβού μισή ώρα.

A) Κάνετε χιούμορ μαζί του όταν έρθει, πως και με τον Πρωθυπουργό να είχατε ραντεβού δεν θα περιμένετε τόσο.

B) Δεν λέτε τίποτε και προσπαθείτε να περάσετε καλά, χωρίς ο άλλος να αισθανθεί άσχημα.

Γ) Πηγαίνετε για φαγητό και δεν μιλάτε καθόλου, για να δείξετε πόσο ενοχλημένοι είστε.

Δ) Τον/την παίρνετε στο τηλέφωνο και, αφού εκφράσετε τον θυμό σας, ακυρώνετε το ραντεβού.

8. Ένας καλός φίλος σάς εκμυστηρεύεται πως έχει αποδείξει ότι ο/η σύντροφος ενός γνωστού/ής σας τον/την απατά. Πώς αντιδράτε;

A) Εξαργάταται από το δέσιμο που έχετε μ' αυτό το άτομο.

B) Του το λέτε αμέσως.

Γ) Παραμένετε σιωπηλοί.

Δ) Πιάνετε τον/την σύντροφό του/της και του μιλάτε, λέγοντάς του ότι πρέπει να πει στον άλλον την αλήθεια.

9. Ο καλύτερός σας φίλος/η μόλις έχει χωρίσει και το έχει πάρει βαρειά.

A) Φροντίζετε να είστε κοντά του και να καταλάβετε τί είναι αυτό που θα τον κάνει να αισθανθεί καλύτερα, χωρίς να τον κουράζετε.

B) Τον καλείτε να βγείτε μαζί για να ξεχαστεί.

Γ) Επισκέπτεστε τον/την πρώην του και τσακώνεστε.

Δ) Ανησυχείτε μήπως τύχει και σε σας κάτι παρόμοιο.

10. Ένας γνωστός δανειζεται κάτι από σας, μικρής αξίας μεν, αλλά μεγάλης συναισθηματικής σημασίας. Όταν το ζητάτε πίσω, δεν σας το δίνει.

A) Του εξηγείτε πόσο σημαντικό είναι για σας και τον παρακαλείτε να σας το επιστρέψει.

B) Το αφήνετε να περάσει έτσι. Η φιλία είναι πιο σημαντική από τα αντικείμενα.

Γ) Δεν του ξαναμιλάτε μέχρι να σας επιστρέψει αυτό που σας ανήκει.

Δ) Σταματάτε τις επαφές. Δεν θέλετε τέτοιους φίλους.

Βρείτε τα αποτελέσματα στην σελ. 4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

συνέχεια από την σελ. 3

1) Περισσότερα Α

Το ΕQ σας είναι υψηλότερο από τον μέσο όρο. Γιατί; Μα επειδή, αν κρίνει κάποιος από τις απαντήσεις σας, μοιάζετε ν' αντιμετωπίζετε τα συναισθήματα στην σωστή τους διάσταση, χωρίς να υπερβάλλετε, μα ούτε και να τα αγνοείτε. Οι αντιδράσεις δείχνουν άτομο που ξέρει να διαχειρίζεται δύσκολες συναισθηματικές καταστάσεις, τόσο για τον εαυτό του όσο και για τους ανθρώπους που τον περιβάλλουν. Αποδέχεστε τα θετικά και αποκρούετε με ευγενικό και εποικοδομητικό τρόπο τα αρνητικά συναισθήματα, φροντίζοντας να κερδίζετε κάτι από κάθε κατάσταση.

2) Περισσότερα Β

Το ΕQ σας πλησιάζει τον μέσον όρο, κάτι που δεν μπορεί σε καμμία περίπτωση να θεωρηθεί αρνητικό. Είστε ίσως λίγο πιο ευάλωτοι στα συναισθήματα απ' όσο πρέπει για το δικό σας καλό, χωρίς όμως να αφήνετε το άγχος, τον θυμό, την στενοχώρια να σας πτοούν. Σίγουρα είστε ένα άτομο που οι γύρω σας θέλουν να συναναστρέφονται και να εμπιστεύονται.

Σε μερικές περιπτώσεις θα μπορούσατε, ίσως, να επιστρατεύετε την λογική και να μην εμπιστεύεστε το παρορμητικό σας συναίσθημα.

3) Περισσότερα Γ

Το ΕQ σας είναι ελαφρώς κάτω από τον μέσο όρο και, αν συνταχθούμε με τους επιστήμονες που πιστεύουν ότι μπορείτε να βελτιωθείτε, τότε έχετε λίγη δουλίτσα να κάνετε. Συνήθως σφίγγετε τα πράγματα να εξελιχθούν σαν απλός θεατής και δεν αντιδράτε στον σωστό χρόνο. Μετανοιώνετε που δεν είχατε το θάρρος να απαντήσετε ή να διευθετήσετε κάποια προβλήματα που σας ενοχλούν. Έτσι, όταν τα συναισθήματα "σκάσουν" μέσα σας, αντιδράτε, αλλά το κάνετε με τέτοιο τρόπο που χάνετε το δικίο σας και δεν βρίσκετε την ικανοποίηση που θα θέλατε.

4) Περισσότερα Δ

Το ΕQ σας είναι σαφώς κάτω από τον μέσον όρο. Αν παρατηρούσατε τον εαυτό σας σαν τρίτος, θα το διαπιστώνατε κι εσείς πως, πριν προλάβετε να σκεφθείτε την αντίδρασή σας, γίνεστε μαριονέττα των συναισθημάτων σας και αντιδράτε σπασμωδικά. Δείχνετε μια αδιαλλαξία στις σχέσεις σας με τους άλλους, κάτι που πιθανότατα δεν σας αντιπροσωπεύει, όμως σας "βοηθά" να μην αντιμετωπίσετε κατά πρόσωπο ένα πρόβλημα για να το επιλύσετε.

ΑΡΑΤΕ ΠΥΛΑΣ

Η εφημερίδα μας θα ήθελε να συγχαρεί την αναγνώστριά μας **Χαρούλα Τσικριτή-Μπαρνιά**, που, στις 26 Ιουνίου 2017, απέσπασε το Α΄ Βραβείο στον 6ο Παγκόσμιο Ποιητικό Διαγωνισμό "**ΑΜΦΙΚΤΥΟΝΙΑ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ**" με ελεύθερο θέμα (θρησκευτικό, συμπαντικό, κοινωνικό, ερωτικό, σατιρικό κ.ά).

Παραθέτουμε εδώ ένα από τα ποιήματά της με τίτλο "**ΑΡΑΤΕ ΠΥΛΑΣ**":

*Ήρθε στην πόρτα σου, ένα αλιτάκι
τσιγγάνου Βασιλιά παιδάκι.
Χρυσά φλουριά, σ' ένα φουλάρι
έχει στην μέση του, ζωνάρι
που αγκαλιάζει τουμπερλέκι
τραγούδι, στους καμμούς να πλέκει!
Ένα βιολί πάνω στο χέρι
και το δοξάρι του αστέρι!
Ήλιος του σύμπαντος, διαβάτης,
τον ύμνο γράφει της Αγάπης.
Αρατε πύλας, τα δεσμά σου.
Το αλιτάκι εκεί σιμά σου
με ένα τραγούδι, της καρδιάς του
εξαργυρώνει, τα δεινά σου.
Αρατε πύλας, της γενιάς σου.
Το αλιτάκι της καρδιάς σου
μ' ένα τραγούδι μαγεμένο,
εξαργυρώνει, τα όνειρά σου!*

ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΕΣ

1) Ένας ταξιδιώτης βρέθηκε σ' ένα χωριό όπου υπήρχαν δύο μεγάλες οικογένειες: οι Μακρήδες και οι Παπαδόπουλοι. Οι Παπαδόπουλοι έλεγαν πάντα αλήθεια, ενώ οι Μακρήδες έλεγαν πάντα ψέματα. Ο ταξιδιώτης σκέφτηκε: "Επομένως κανείς δεν πρόκειται να μου πει ότι είναι Μακρής". Είχε δίκιο;

2) Ένας γερο-σοφός είπε στον μαθητευόμενό του: "Θα σου κάνω μια ερώτηση. Αν δεν μου απαντήσεις σωστά θα σε χτυπήσω με την μαγκούρα μου". "Τότε δεν θα μιλήσω", του είπε ο μαθητής. "Κι αν δεν μιλήσεις, θα σε χτυπήσω με την μαγκούρα μου". Ο μαθητής σκέφτηκε για λίγο και τελικά βρήκε έναν τρόπο για να μην τον χτυπήσει ο δάσκαλος. Ποιός ήταν ο τρόπος αυτός;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

69 δίποδα και 43 τετράποδα. Απλώς ο τελωνειακός μετρούσε τους πελαργούς σαν να είχαν 1 πόδι ο καθένας!

ΤΕΧΤ

Εφημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ,
ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 167 - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2017
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

