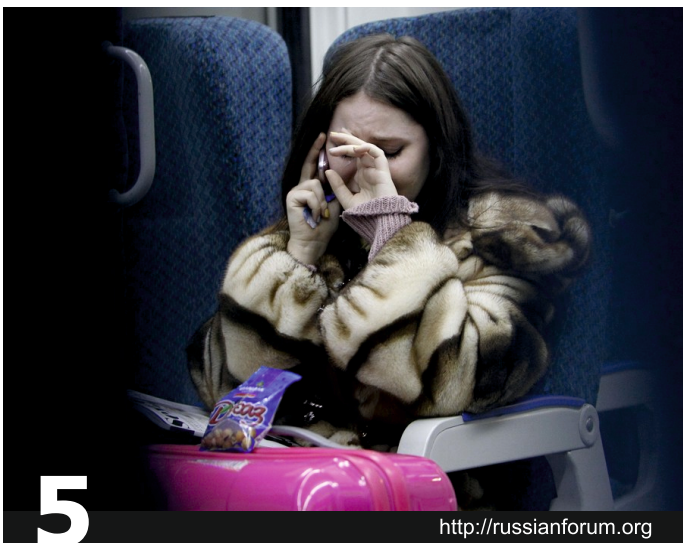


Juntos



Al teléfono



La solución al aparcamiento

Βρείτε θέσεις πάρκινγκ στο λεπτό!



Το parkaro.gr είναι η μοναδική ιστοσελίδα που φιλοδοξεί να συνδέσει τους ιδιοκτήτες θέσεων στάθμευσης με τους υποψήφιους ενοικιαστές.

Βρείτε εύκολα και φτηνά μια θέση στάθμευσης κοντά στην δουλειά σας, σε σταθμούς μετρό, στο κέντρο, για τις ώρες που εσείς χρειάζεστε.

Για τους ιδιοκτήτες θέσεων σε στεγασμένα/ανοικτά πάρκινγκ, ιδιόκτητους χώρους κτλ., ένα επιπλέον εισόδημα σας περιμένει, αφού μπορείτε άμεσα να τις νοικιάσετε για τις ώρες που δεν τις χρησιμοποιείτε κάνοντας χρήση της δωρεάν υπηρεσίας του parkaro.gr.

- ✓ Σκεφτείτε, πόσοι από εμάς διαθέτουμε μια θέση στάθμευσης για το αυτοκίνητό μας, η οποία μένει κενή για ένα μεγάλο μέρος της ημέρας;
- ✓ Γιατί να μην εκμεταλλευτούμε τη θέση που δεν χρησιμοποιούμε για κάποιες ώρες (π.χ. λόγω του ότι από τις 08:00 ως τις 17:00 κάθε μέρα βρισκόμαστε στη δουλειά μας), και να αποκτήσουμε έτσι ένα επιπλέον εισόδημα;
- ✓ Για όσους ψάχνουν μια θέση στάθμευσης, τώρα έχουν τη δυνατότητα να την αποκτήσουν μόνο για τις ώρες που τη χρειάζονται, αποφεύγοντας την ταλαιπωρία της εύρεσης κάποιας θέσης έξω στο δρόμο και τις υπέρογκες χρεώσεις των σταθμών αυτοκινήτων.

<http://www.parkaro.gr>



El secreto de la felicidad

Το «κλειδί» για την ευτυχία



Σύμφωνα με μια νέα έρευνα αμερικανών ψυχολόγων, **οι άνθρωποι** που έχουν **θετική προσωπικότητα**, αυτοί δηλαδή που τείνουν να θυμούνται και να νοσταλγούν τις παλιές καλές στιγμές και, την ίδια στιγμή, να ξεχνούν το άσχημο παρελθόν, έχουν από τη φύση τους μεγαλύτερη ικανότητα να νιώθουν ικανοποίηση και ευτυχία στη ζωή τους, σε σχέση με όσους κάνουν το αντίθετο, δηλαδή ξεχνούν το ωραίο παρελθόν και «μένουν» στις άσχημες στιγμές τους.

Η έρευνα έδειξε ότι **οι εξωστρεφείς άνθρωποι** είναι αυτοί που μπορούν ευκολότερα από όλους να ξεχάσουν το άσχημο παρελθόν και θυμούνται συνήθως τις καλές στιγμές, συνεπώς, **έχουν μια εσωτερική προδιάθεση να αντλούν ικανοποίηση από τη ζωή τους**. Το αντίθετο συμβαίνει με τους εσωστρεφείς και νευρωτικούς ανθρώπους.

Οι αμερικανοί ψυχολόγοι συστήνουν στους ανθρώπους να ανακαλούν με νοσταλγία τις ευτυχισμένες αναμνήσεις τους και να «ξεαναδιαβάζουν» τα περασμένα συμβάντα της ζωής τους μέσα από ένα θετικό «φίλτρο». Σύμφωνα, λοιπόν, με την έρευνα, αν κανείς βλέπει τα πράγματα με «φωτεινό» τρόπο, η ζωή του ομορφαίνει, ενώ αν συνεχώς γκρινιάζει και εστιάζει στη «σκοτεινή» πλευρά, η ζωή του γίνεται ακόμα πιο μίζερη.

Τέλος, σύμφωνα με τους ερευνητές, αρκεί να αλλάξει κανείς μερικά μόνο στοιχεία της προσωπικότητάς του και όχι όλη την προσωπικότητά του εκ βάθρων, προκειμένου να βελτιώσει σημαντικά το επίπεδο ικανοποίησης και ευτυχίας στην καθημερινότητά του.

ΑΠΕ

<http://informe.com>

Compras seguras en internet

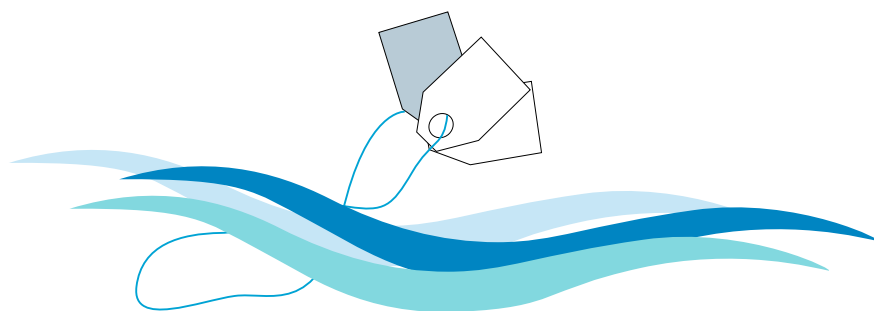
ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΓΙΔΕΣ ΣΕ ΑΓΟΡΕΣ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟΥ



Είναι γεγονός ότι οι αγορές μέσω διαδικτύου είναι εύκολες, ωστόσο, υπάρχουν αμφιβολίες για την ασφάλεια και την τήρηση της ανωνυμίας. Ο καταναλωτής οφείλει να είναι πολύ καλά πληροφορημένος πριν πατήσει την εντολή πληρωμής προκειμένου να προστατευθεί από κάθε είδους παγίδα. Το σημαντικότερο είναι να επιλέγει πολύ προσεκτικά τις ιστοσελίδες από τις οποίες αγοράζει.

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ:

- Ο καταναλωτής πρέπει να γνωρίζει **με ποιόν** συναλλάσσεται. Γι' αυτό συνιστάται να ψάχνει τον ιστότοπο (site) της εταιρείας για περισσότερες πληροφορίες. Όσο περισσότερα στοιχεία για **επικοινωνία** έχει ένας ιστότοπος τόσο πιο αξιόπιστη είναι η εταιρεία. Η διεύθυνση, τα τηλέφωνα κ.λπ. πρέπει να βρίσκονται με ευκολία.
- Πρέπει να βεβαιωθεί ότι έχει **όλες τις πληροφορίες** για το προϊόν, την **τιμή** του και το **νόμισμα** με το οποίο θα γίνει η πληρωμή.
- Να προσέξει εάν υπάρχουν επιπλέον έξοδα, όπως αποστολής, φόροι, δασμοί.
- Να ελέγξει εάν υπάρχουν **τυχόν περιορισμοί** ή **απαγορεύσεις** όσον αφορά την πώληση και να μελετήσει την πολιτική επιστροφών της εταιρείας.
- Να διαβάξει τι περιγράφει ο ιστότοπος για τους **τρόπους πληρωμής** και για την **ασφάλειά** τους.
- Τέλος, να εξακριβώσει τον **χρόνο παράδοσης** του προϊόντος από την ημέρα της παραγγελίας του.



<http://www.efpolis.gr>



Η οικονομική κρίση, η γενικότερη ανασφάλεια και τα διάφορα οικογενειακά προβλήματα δεν σε αφήνουν να κοιμηθείς ήσυχα τα βράδια; Ηρέμησε!

Να λοιπόν ποιοι είναι οι 5 πιο αποτελεσματικοί τρόποι για να αντιμετωπίζεις την πραγματικότητα χωρίς άγχος:

1. **Λίγο νερό αρκεί:** Βρέξε με λίγο νερό τα χέρια σου όποτε είσαι παραγμένη. Το νερό θα δροσίσει όλο σου το σώμα.
2. **Ασχολήσου με το νοικοκυριό:** Οι δουλειές του σπιτιού, όπως η μαγειρική ή το σφουγγάρισμα, και οι επαναληπτικές δραστηριότητες όπως η οδήγηση, μας βοηθούν να περιορίσουμε τις βασανιστικές σκέψεις που έρχονται και ξαναέρχονται στο μυαλό μας.
3. **Κινήσου αργά:** Όταν έχουμε άγχος κάνουμε γρήγορες και σπασμωδικές κινήσεις. Αν μειώσεις τους ρυθμούς, το νευρικό σου σύστημα θα χαλαρώσει.
4. **Χαλάρωσε:** Διάλεξε μια ολόκληρη μέρα ή έστω ένα πρωινό ή ένα απόγευμα και βγάλε από την πρίζα το τηλέφωνο, την τηλεόραση και το ραδιόφωνο. Ξέχασε το αυτοκίνητο και κάνε έναν περίπατο.
5. **Ξύπνα ήρεμη:** Προτίμησε να ξυπνάς με απαλούς ήχους ή μουσική και όχι με ένα βάρβαρο ξυπνητήρι. Ρύθμισε το ράδιο ξυπνητήρι στον αγαπημένο σου σταθμό. Η απαλή κλασική μουσική είναι ιδανική.

Prevention, Νοέμβριος 2010



CONSEJOS PARA AHORRAR DINERO

Διόρθωσε την κατάσταση στα οικονομικά σου



Μια βιτρίνα με παπούτσια ή τσάντες συνήθως αρκεί για να χάσεις τον έλεγχο και να ξοδέψεις το μισό σου μισθό, χωρίς να το καταλάβεις. Εάν θέλεις να γλιτώσεις από μερικές οικονομικές παγίδες, ακολούθησε τις παρακάτω συμβουλές. Μπορεί να μην πλουτίσεις, αλλά τουλάχιστον θα αποκτήσεις μια οικονομική σταθερότητα.

1. Ενημερώσου. Διάβασε οικονομικές εφημερίδες και μάθε τα βασικά για επενδύσεις και οικονομική διαχείριση. Έτσι, θα είσαι μέσα στα πράγματα, θα καταλαβαίνεις καλύτερα τι συμβαίνει γύρω σου και δε θα ρωτάς συνεχώς τους άλλους.

2. Θέσε στόχους. Αυτό είναι το πιο βασικό «κλειδί» της οικονομικής επιτυχίας. Εάν επικεντρωθείς στους πρωτεύοντες στόχους σου, θα μπορέσεις να κάνεις και την ανάλογη διαχείριση των χρημάτων σου.

3. Μη χρησιμοποιείς τα χρήματα για να αισθανθείς καλύτερα. Με απλά λόγια, μην το ρίξεις στα ψώνια για να ξεχάσεις τον τσακωμό που είχες με το σύντροφό σου. Προτίμησε να κάνεις κάτι που θα αυξήσει την αυτοεκτίμηση και τη δημιουργικότητά σου, για να μην αναζητήσεις καταφύγιο στη... σπατάλη!

4. Ασχολήσου κι εσύ με την καθημερινή διαχείριση των οικονομικών του σπιτιού και βρείτε λύσεις μαζί με το σύντροφό σου. Μια λίστα με τα κοινά σας έσοδα θα σας βοηθήσει να μην ξοδέψετε περισσότερα από αυτά που βγάζετε.

5. Μάθε από τα οικονομικά λάθη του παρελθόντος. Ένα ταξίδι σε λάθος στιγμή για παράδειγμα, μπορεί να σημαίνει 3 μήνες οικονομική πίεση.

<http://www.shape.gr>