

## Παγκόσμιες Ημέρες

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 15/08/2009 18:32

---

### ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

- 27 Ιανουαρίου - Διεθνής Ημέρα Μνήμης για τα Θύματα του Ολοκαυτώματος
- 28 Ιανουαρίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λέπρας

### ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

- 02 Φεβρουαρίου - Παγκόσμια Ημέρα Υγροτόπων
- 07 Φεβρουαρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο
- 11 Φεβρουαρίου - Παγκόσμια Ημέρα του Γάμου
- 11 Φεβρουαρίου - Διεθνής Ημέρα Προσευχής για τους Πάσχοντες από Αυτισμό
- 12 Φεβρουαρίου - Ημέρα της Ερυθράς Χειρός
- 14 Φεβρουαρίου - Ημέρα των Ερωτευμένων
- 21 Φεβρουαρίου - Παγκόσμια Ημέρα Μητρικής Γλώσσας
- 21 Φεβρουαρίου - Παγκόσμια Ημέρα του Ξεναγού
- 22 Φεβρουαρίου - Παγκόσμια Ημέρα Σκέψης

### ΜΑΡΤΙΟΣ

- 08 Μαρτίου - Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας
- 08 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού
- 13 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Δράσης των Σιδηροδρομικών
- 14 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Μπριζόλας και Πεολειχίας
- 14 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα της Σταθεράς Π
- 15 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή
- 15 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Αστυνομικής Βαρβαρότητας
- 18 Μαρτίου - Διεθνής Ημέρα Κινητοποιήσεων κατά της Κατοχής του Ιράκ
- 20 Μαρτίου - Διεθνής Ημέρα της Γης
- 20 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Αποχής από το Κρέας
- 20 Μαρτίου - Διεθνής Ημέρα Αστρολογίας
- 20 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου για τα Παιδιά και τους Νέους
- 20 Μαρτίου - Διεθνής Ημέρα Γαλλοφωνίας
- 21 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ρατσισμού
- 21 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Δασοπονίας
- 21 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης
- 21 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου
- 21 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα για το Σύνδρομο Down
- 22 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα για το Νερό
- 23 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Μετεωρολογίας
- 24 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Φυματίωσης
- 27 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου
- 30 Μαρτίου - Παγκόσμια Ημέρα Αντισύλληψης

### ΑΠΡΙΛΙΟΣ

- 02 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου
- 07 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα Υγείας
- 08 Απριλίου - Ημέρα του Έθνους των Ρόμα
- 11 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ασθενείας Πάρκινσον
- 16 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα Φωνής
- 17 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα Αγροτικής Πάλης
- 18 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα Πολιτιστικής Κληρονομιάς

- 20 Απριλίου - Διεθνής Ημέρα Ευαισθητοποίησης για το Θόρυβο
- 22 Απριλίου - Ημέρα της Γης
- 23 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα Βιβλίου
- 24 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα Κατάρτισης των Πειραμάτων σε Ζώα
- 27 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα Σχεδίου (Design)
- 28 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα για την Υγεία και την Ασφάλεια στην Εργασία
- 29 Απριλίου - Παγκόσμια Ημέρα Χορού

### ΜΑΙΟΣ

- 01 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Άσθματος
- 03 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Ελευθεροτυπίας
- 06 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Γέλιου
- 06 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Δίαιτας
- 08 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου
- 09 Μαΐου - Ημέρα της Ευρώπης
- 12 Μαΐου - Διεθνής Ημέρα Αδελφών Νοσοκόμων
- 13 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα της Μητέρας
- 15 Μαΐου - Διεθνής Ημέρα Οικογένειας
- 17 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Τηλεπικοινωνιών
- 18 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Μουσείων
- 21 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Πολιτισμού
- 22 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Βιοποικιλότητας
- 24 Μαΐου - Ευρωπαϊκή Ημέρα Πάρκων
- 29 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα Κυανοκράνων
- 31 Μαΐου - Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

### ΙΟΥΝΙΟΣ

- 04 Ιουνίου - Διεθνής Ημέρα κατά της Επιθετικότητας εναντίον των Παιδιών
- 05 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος
- 08 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα Ωκεανών
- 12 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παιδικής Εργασίας
- 14 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη
- 14 Ιουνίου - Διεθνής Ημέρα των Weblogger
- 15 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα Γονιμότητας
- 17 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ερημοποίησης και της Ξηρασίας
- 17 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα του Πατέρα
- 20 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα Προσφύγων
- 21 Ιουνίου - Ευρωπαϊκή Ημέρα Μουσικής
- 21 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα Υδρογραφίας
- 22 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα Σκαρβαίου
- 23 Ιουνίου - Ολυμπιακή Ημέρα
- 26 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά των Ναρκωτικών και της Παράνομης Διακίνησής τους
- 26 Ιουνίου - Διεθνής Ημέρα κατά των Βασανιστηρίων
- 27 Ιουνίου - Διεθνής Ημέρα Ομοφυλοφιλικής Υπερηφάνειας

### ΙΟΥΛΙΟΣ

- 07 Ιουλίου - Παγκόσμια Ημέρα Συνεταιρισμών
- 08 Ιουλίου - Παγκόσμια Ημέρα Αλλεργίας
- 11 Ιουλίου - Παγκόσμια Ημέρα Πληθυσμών
- 27 Ιουλίου - Διεθνής Ημέρα του Διαχειριστή Συστημάτων

### ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

- 08 Αυγούστου - Παγκόσμια Ημέρα Οργασμού
- 09 Αυγούστου - Παγκόσμια Ημέρα Ιθαγενών
- 12 Αυγούστου - Παγκόσμια Ημέρα Νεολαίας
- 13 Αυγούστου - Παγκόσμια Ημέρα Αριστερόχειρων
- 23 Αυγούστου - Παγκόσμια Ημέρα για την Υπενθύμιση του Δουλεμπορίου και της Κατάργησής του
- 30 Αυγούστου - Διεθνής Ημέρα Εξαφανισμένων

### ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

- 08 Σεπτεμβρίου - Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη του Αναλφαβητισμού
- 10 Σεπτεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Αυτοκτονίας
- 16 Σεπτεμβρίου - Διεθνής Ημέρα για τη Διατήρηση της Στοιβάδας του Όζοντος
- 21 Σεπτεμβρίου - Διεθνής Ημέρα Ειρήνης
- 21 Σεπτεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Αλτσχάιμερ
- 22 Σεπτεμβρίου - Ευρωπαϊκή Ημέρα Μετακινήσεων (Ευρωπαϊκή Ημέρα Χωρίς Αυτοκίνητο)
- 26 Σεπτεμβρίου - Ευρωπαϊκή Ημέρα Γλωσσών
- 27 Σεπτεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Τουρισμού
- 29 Σεπτεμβρίου - Παγκόσμια Ναυτική Ημέρα
- 30 Σεπτεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς

### ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

- 01 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων
- 01 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Κατοικίας
- 01 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ηπατίτιδας
- 04 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων
- 05 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Εκπαιδευτικών
- 09 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ταχυδρομείων
- 10 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας
- 10 Οκτωβρίου - Διεθνής Ημέρα Μείωσης των Φυσικών Καταστροφών
- 10 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Θανατικής Ποινής
- 11 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Όρασης (Κατά της Τύφλωσης)
- 12 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Αυγού
- 12 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Αρθρίτιδας
- 14 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Προτύπων (Τυποποίησης)
- 15 Οκτωβρίου - Διεθνής Ημέρα του Λευκού Μπαστουνιού
- 16 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής
- 16 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Σπονδυλικής Στήλης
- 17 Οκτωβρίου - Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Φτώχειας
- 17 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Μυοσκελετικού Τραύματος
- 20 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης
- 24 Οκτωβρίου - Ημέρα του ΟΗΕ
- 29 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ψωρίασης
- 31 Οκτωβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Αποταμίευσης

### ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

- 01 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Χορτοφαγίας
- 06 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα για την Παρεμπόδιση της Εκμετάλλευσης του Περιβάλλοντος στον Πόλεμο και τις Ένοπλες Συγκρούσεις
- 09 Νοεμβρίου - Διεθνής Ημέρα κατά του Φασισμού και του Αντισημιτισμού
- 10 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Επιστήμης για την Ειρήνη και την Ανάπτυξη
- 14 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά του Διαβήτη
- 15 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Φιλοσοφίας
- 16 Νοεμβρίου - Διεθνής Ημέρα Ανεκτικότητας

17 Νοεμβρίου - Διεθνής Ημέρα Σπουδαστών  
19 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Δημόσιας Τουαλέτας  
20 Νοεμβρίου - Ημέρα για την Εκβιομηχάνιση της Αφρικής  
20 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού  
21 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Τηλεόρασης  
21 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Χρόνιας Αποφρακτικής Πνευμονοπάθειας  
21 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Χαιρετισμού  
24 Νοεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Αγοραστικής Αποχής  
25 Νοεμβρίου - Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών  
29 Νοεμβρίου - Διεθνής Ημέρα Αλληλεγγύης προς τον Παλαιστινιακό Λαό

### ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

01 Δεκεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS  
02 Δεκεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Δουλείας  
03 Δεκεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες  
05 Δεκεμβρίου - Διεθνής Ημέρα Εθελοντισμού για την Οικονομική και Κοινωνική Ανάπτυξη  
07 Δεκεμβρίου - Διεθνής Ημέρα Πολιτικής Αεροπορίας  
09 Δεκεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα κατά της Διαφθοράς  
10 Δεκεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων  
10 Δεκεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Ιδιοκτησίας  
11 Δεκεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Βουνού  
18 Δεκεμβρίου - Παγκόσμια Ημέρα Μετανάστη

---

## Απ:Παγκόσμιες Ημέρες

Δημοσιεύθηκε από mara - 04/10/2009 05:06

---

### Για την ιστορία

Η Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων πρωτογιορτάστηκε το 1931 σ' ένα συνέδριο περιβαλλοντιστών στην Φλωρεντία, ως ένας τρόπος για την ευαισθητοποίηση κοινού και ειδικών για τα υπό εξαφάνιση ζώα. Από τότε η γιορτή διευρύνθηκε και περιλαμβάνει όλα τα είδη του ζωικού βασιλείου.

Η 4 η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων, επειδή συμπίπτει με τον εορτασμό της μνήμης του Αγίου Φραγκίσκου της Ασίζης, που έχει αναγορευτεί από την Καθολική Εκκλησία, ως προστάτης των ζώων και του περιβάλλοντος.

### ΜΙΑ ΣΥΓΚΙΝΗΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Για την 4η Οκτωβρίου, παγκόσμια ημέρα των ζώων, αντί άλλων σχολίων, παραθέτουμε την συγκινητική ιστορία ενός αγάλματος σκύλου που υπάρχει κάπου στο Τόκιο, όπως την περιγράφει ο Ντενί Γκετς στο μυθιστόρημά του "Το θεώρημα του παπαγάλου" ".Όλα συνέβησαν προς το τέλος της δεκαετίας του '20. Ένας καθηγητής Πανεπιστημίου είχε τη συνήθεια να πηγαίνει κάθε πρωί στο σταθμό της Σιμπίγια, συνοδευόμενος από το σκύλο του Χατσικό. Λίγο πριν την ώρα της επιστροφής του αφεντικού του, ο Χατσικό πήγαινε στο σταθμό και τον περίμενε. Στη συνέχεια επέστρεφαν μαζί στο σπίτι. Αυτό γινόταν συνέχεια για χρόνια. Κάποιο βράδυ, ο καθηγητής δεν επέστρεψε. Κάποιο αυτοκίνητο τον είχε χτυπήσει στη διάρκεια της ημέρας και τον είχε σκοτώσει επιτόπου.

Κανείς δεν ειδοποίησε το σκύλο. "Έτσι, κάθε βράδυ, ο Χατσικό επέστρεφε στο σταθμό του τραίνου για να περιμένει τον αφέντη του. Όταν κατέβαινε και ο τελευταίος επιβάτης από το τρένο, ο

Χατσικό γύριζε στο σπίτι. Αυτό κράτησε επτά χρόνια. Το 1935 ο Χατσικό πέθανε. Για να τιμήσουν την αφοσίωσή του οι κάτοικοι του Τόκιο έστησαν ένα άγαλμα στη μνήμη του. Είναι το πιο συνηθισμένο σημείο συνάντησης της γιαπωνέζικης πρωτεύουσας. Όταν δώσεις ραντεβού στο άγαλμα του Σκύλου, είσαι σίγουρος ότι θα σε περιμένουν όσο χρειαστεί."

ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑ

Βάσω Τάκη

Πρόεδρος Κυνοφιλικού Ομίλου Ημαθίας

Εκπρόσωπος των ζωοφιλικών σωματείων στην Επιτροπή Διοίκησης του Δημοτικού Κυνοκομείου.

=====

## Απ:Παγκόσμιες Ημέρες

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 04/10/2009 05:32

---

Παγκόσμια μέρα των ζώων, 4 Οκτωβρίου

<http://i36.tinypic.com/14wu1f.jpg>

Ποτέ δεν θα πειράξω τα ζώα τα καημένα,μην τάχα σαν κι εμένα κι εκείνα δεν πονούν;.....

Χρειάζεται πολλή συζήτηση αυτό.....μα πολλή συζήτηση.....:huh: :huh: :huh:

=====

## Απ:Παγκόσμιες Ημέρες

Δημοσιεύθηκε από Dafni - 04/10/2009 15:20

---

Παγκόσμια μέρα των ζώων, 4 Οκτωβρίου

<http://img27.imageshack.us/img27/6216/emptycagesposterpofyzo7.jpg>

=====

## Απ:Παγκόσμιες Ημέρες

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 16/10/2009 09:48

---

Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής

[http://www.diet-net.gr/wp-content/okt\\_01.jpg](http://www.diet-net.gr/wp-content/okt_01.jpg)

Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής η σημερινή 16 Οκτωβρίου και τις 900 έφθασαν οι καταγγελίες στο ΕΛΚΕΚΑ για ακατάλληλα τρόφιμα μέσα σε ένα χρόνο, από τις 16 Οκτωβρίου του 2008, αριθμός που αντιπροσωπεύει περίπου το 20% των καταγγελιών του πίνακα παραπόνων.

Οι Έλληνες καταναλωτές αντιμετωπίζουν σοβαρότατα προβλήματα με την ασφάλεια τροφίμων και την ποιότητα διατροφής και τούτο οφείλεται στην έλλειψη πολιτικής από τις εκάστοτε κυβερνήσεις

στα ζητήματα αυτά, όπως η απουσία σχεδόν των ελεγκτικών μηχανισμών, στην παραγωγή και στην αγορά.

Τα Ελληνόπουλα καταλαμβάνουν τις πρώτες θέσεις στην Ε.Ε. στα υπέρβαρα και την παχυσαρκία. Αυξάνονται τα ταχυφαγεία και οι αγρότες κάνουν αλόγιστη χρήση ποσότητας φυτοφαρμάκων, χωρίς να τους ενημερώνει κανένας.

Όταν σήμερα μια τετραμελής οικογένεια χρειάζεται περίπου 650 ευρώ τον μήνα για διατροφή για να τα φέρει βόλτα σίγουρα θα στραφεί σε φθηνά και αμφίβολης ποιότητας προϊόντα.

Όλες οι έρευνες δείχνουν ότι κάθε μέρα όλο και μεγαλύτερος αριθμός Ελλήνων καταναλωτών στρέφονται σε τέτοιου είδους προϊόντα, όταν τα προϊόντα διατροφής στην χώρα μας, είναι από τα ακριβότερα στην Ε.Ε και οι μισθοί φθάνουν το 65% του μέσου όρου των μισθών των χωρών της Ε.Ε.

=====

## Απ:Παγκόσμιες Ημέρες

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 17/10/2009 09:28

---

Διεθνής ημέρα Εξάλειψης της Φτώχειας 17 Οκτωβρίου

[http://www.unesco-pireas.gr/PHOTO\\_ADMIN/ftochia.JPG](http://www.unesco-pireas.gr/PHOTO_ADMIN/ftochia.JPG)

Σύμφωνα με την Επιτροπή του Ο.Η.Ε. «η φτώχεια μπορεί να οριστεί ως η ανθρώπινη κατάσταση που χαρακτηρίζεται από συνεχή ή χρόνια στέρηση των πόρων, των ικανοτήτων, των επιλογών, της ασφάλειας, και της δύναμης που απαιτούνται για την απόλαυση ενός επαρκούς επιπέδου διαβίωσης και άλλων αστικών, πολιτιστικών, οικονομικών, πολιτικών και κοινωνικών δικαιωμάτων.»

??

[http://www.unesco-pireas.gr/show.asp?kate=min\\_proedrou&id=46](http://www.unesco-pireas.gr/show.asp?kate=min_proedrou&id=46)

=====

## Απ:Παγκόσμιες Ημέρες

Δημοσιεύθηκε από Ηλιanna - 06/05/2010 18:04

---

Παγκόσμια Ημέρα κατά της Δίαιτας

Αν χθες δηλώσατε, για πολλοστή φορά, το γνωστό ψέμα «από σήμερα ξεκινάω δίαιτα», σήμερα έχετε όλες τις δικαιολογίες με το μέρος σας, για να καταπατήσετε αυτόν τον όρκο. Η σημερινή Παγκόσμια Ημέρα κατά της Δίαιτας, βρετανικής εμπνεύσεως εορτασμός, καθιερώθηκε το 1992 από την πρώην ανορεξική Μέρι Έβανς- Γιανγκ, επικεφαλής της αντιδιαιτικής καμπάνιας στη Μ. Βρετανία και συγγραφέως του μπεστ σέλερ «Τα έχεις όλα, χωρίς να κάνεις δίαιτα». Ο σκοπός της μέρας είναι να μας καλέσει όλους να αποδεχθούμε το σώμα μας χωρίς κόμπλεξ και να γιορτάσουμε την ομορφιά και την ποικιλομορφία όλων των φυσικών μεγεθών του ανθρώπινου σώματος. Να κηρύξουμε μορατόριουμ μιας μέρας στη δίαιτα και στην εμμονή μας για απώλεια βάρους.

Να συμβάλουμε στον τερματισμό των διακρίσεων κατά των υπέρβαρων συνανθρώπων μας. Και το σπουδαιότερο: Να πληροφορηθούμε τις βλαβερές συνέπειες που μπορεί να έχει μία διαίτα αδυνατίσματος.

Δεν πειστήκατε ακόμα; Υπάρχουν δέκα τουλάχιστον λόγοι για να μην κάνετε διαίτα:

\* Καμία διαίτα δεν έχει μακροχρόνια αποτελέσματα. Ακόμα και με το πλέον μακροπρόθεσμο πλάνο, χάνουμε κιλά τα οποία στη συνέχεια ξαναπαίρνουμε –τα ίδια ή και περισσότερα. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι άτομα που ακολουθούν τακτικά δίαιτες έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν υπέρβαρα από εκείνα που τρώνε κανονικά.

\* Η διαίτα μπορεί να προκαλέσει σοβαρά έως και θανατηφόρα προβλήματα υγείας στον οργανισμό. Θάνατοι οφειλόμενοι σε καρδιακή αρρυθμία ή άλλα προβλήματα που σχετίζονται με τη διαίτα καταγράφονται κάθε χρόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες. Έρευνες, μάλιστα, έχουν δείξει ότι το φαινόμενο «ασανέρ» του βάρους –κερδίζουμε, χάνουμε, ξανακερδίζουμε κλπ– σχετίζεται με υψηλά ποσοστά θανάτων.

\* Η διαίτα «διακόπτει» τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Η απότομη απώλεια βάρους θέτει τον οργανισμό σε άμυνα, η οποία μειώνει το μεταβολισμό, τους παλμούς της καρδιάς, τη θερμοκρασία του σώματος και τη λίμπιντο, επηρεάζοντας, συνεπώς, αρνητικά, τις νοητικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δραστηριότητες.

\* Όσοι κάνουν διαίτα αισθάνονται συχνά αδύναμοι και κουρασμένοι, υποφέρουν από ζαλάδες και αντιμετωπίζουν δυσκολίες συγκέντρωσης. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να οφείλονται σε έλλειψη σημαντικών στοιχείων, όπως είναι ο σίδηρος, οι πρωτεΐνες και, βέβαια, οι θερμίδες.

\* Καθότι η διαίτα παρεμβαίνει στις φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες, συχνά επιφέρει ανεπιθύμητα αποτελέσματα, όπως υπερφαγία, βουλιμία ή νευρική ανορεξία. Όσοι κάνουν διαίτα αγνοούν τα φυσιολογικά σημάδια πείνας και κορεσμού, με αποτέλεσμα ο οργανισμός τους να συνηθίζει να τρώει πολύ περισσότερο ή πολύ λιγότερο από το κανονικό. Όλες οι διατροφικές διαταραχές οφείλονται κατά κύριο λόγο σε χρόνιες δίαιτες, και ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζονται από αυτές.

\* Η υπερβολική ενασχόληση με το βάρος μας κάνει επικριτικούς, τόσο με τον εαυτό μας όσο και με τους άλλους, και μας οδηγεί στην παγίδα να δίνουμε μεγαλύτερη σημασία στην εμφάνιση απ' ότι στο χαρακτήρα ενός ανθρώπου. Θυμάστε εκείνο το παλιό ρητό που λέει "μην κρίνεις ένα βιβλίο από το εξώφυλλό του"; Ακριβώς αυτό.

i-diadromi

=====

## Απ:Παγκόσμιες Ημέρες

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 05/06/2010 10:59

---

5/6 Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος

[http://4.bp.blogspot.com/\\_H1S59SDrIYQ/TAOP8MhSRbl/AAAAAAAAQLo/oe0NLCtR3tw/s320/1257938447\\_gift\\_for\\_tomorrow\\_by\\_temporary\\_peace.jpg](http://4.bp.blogspot.com/_H1S59SDrIYQ/TAOP8MhSRbl/AAAAAAAAQLo/oe0NLCtR3tw/s320/1257938447_gift_for_tomorrow_by_temporary_peace.jpg)

Η Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 5 Ιουνίου και αποτελεί το κύριο όχημα του ΟΗΕ από το 1972 για την ενημέρωση του παγκόσμιου κοινού για τα περιβαλλοντικά

προβλήματα.

Στις 15 Δεκεμβρίου 1972, η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ θέσπισε την 5η Ιουνίου ως Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος, με στόχο να υπενθυμίσει στους κατοίκους του πλανήτη ότι το μέλλον της ανθρωπότητας είναι άμεσα συνυφασμένο με το μέλλον των οικοσυστημάτων.

Είκοσι-έξι χρόνια μετά η κοινή γνώμη θα επιθυμούσε πλέον κάθε ημέρα να ήταν μια ημέρα αφιερωμένη στο περιβάλλον, καθώς πλέον αποτελεί, κοινή συνείδηση ότι το ανθρώπινο είδος για να επιβιώσει στο εγγύς μέλλον πρέπει να προστατεύσει το φυσικό περιβάλλον και τους φυσικούς πόρους.

i-diadromi.blogspot.com

---

## Απ:Παγκόσμιες Ημέρες

Δημοσιεύθηκε από marianta - 22/06/2010 06:42

---

### Η ιστορία του «Σκαραβαίου»

Η ιστορία του Σκαραβαίου ταυτίζεται με αυτή της αυτοκινητοβιομηχανίας Volkswagen κι αρχίζει κάπου στα μέσα της δεκαετίας του 1930, στη Ναζιστική Γερμανία. Η ιδέα για τη δημιουργία του ανήκει στον Αδόλφο Χίτλερ, ο οποίος οραματίστηκε ένα φθινό αυτοκίνητο, που θα μπορούσε να το αποκτήσει σχεδόν ο καθένας με τις οικονομίες του.

Τον Φεβρουάριο του 1936, ο σχεδιαστής αυτοκινήτων Φερδινάνδος Πόρσε παρουσίασε τα σχέδια, που ήταν βασισμένα κατά πολύ στα προηγμένης τεχνολογίας Tatra. Ο πρώτος Σκαραβαίος κατασκευάστηκε την ίδια χρονιά στη Στουτγάρδη και είχε την ίδια μορφή με την οποία τον γνωρίζουμε και σήμερα.

Παρότι σχεδιάστηκε ως το «λαϊκό αυτοκίνητο», το θρυλικό κατσαριδάκι διέψευσε κάθε πρόβλεψη. Έγινε διαχρονικό, κυρίως μετά τη δεκαετία του '60, οπότε «υιοθετήθηκε» από τους χίπις.

Στις 21 Ιουλίου του 2003 βγήκε από τη γραμμή παραγωγής του εργοστασίου στο Μεξικό ο τελευταίος κλασικός Σκαραβαίος, ο οποίος τοποθετήθηκε στο μουσείο της εταιρίας στο Βόλφσμπουργκ της Γερμανίας. Έως τότε είχαν πωληθεί περισσότερα από 21,5 εκατομμύρια μοντέλα.

Πηγή [www.sansimera.gr/articles/66](http://www.sansimera.gr/articles/66)

---