

# Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ  
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2011 - ΕΤΟΣ ΟΓΔΟΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 85- 1,2 ευρώ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ  
ΚΑΛΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ
- ✓ Ο ΝΟΜΟΣ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΤΑ ΦΩΤΑ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ ΜΑΣ ΠΑΧΑΙΝΟΥΝ
- ✓ ΚΟΛΠΑ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ
- ✓ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΧΩΡΙΣ ΧΡΗΜΑΤΑ
- ✓ ΟΙ ΑΝΟΥΣΙΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΒΛΑΠΤΟΥΝ
- ✓ Η ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ ΔΥΣΤΡΟΠΑ  
ΠΑΙΔΙΑ
- ✓ ΤΕΣΤ

## Ο ΝΟΜΟΣ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

**Ε**ίναι από τα ευαγγελικά παράδοξα να είμαστε πληρωμένοι στην κενωσή μας, δοξασμένοι στον σταυρό μας, αυξημένοι στην ελάττωσή μας, πλούσιοι στην φτώχεια μας, δυνατόι στην ασθένειά μας. Αυτός είναι ο πνευματικός νόμος, ο νόμος της αγάπης, πού χαρίζεται σαν νόμος των τελείων, νόμος της ελευθερίας. Γιατί μόνο η αγάπη είναι η μόνη δυνατή ελευθερία, η αληθινά ελεύθερη ελευθερία. Είναι η ζωή πού “*αρχίζει όταν προτιμάμε τον άλλον από τον εαυτό μας, όταν δεχόμαστε την διαφορά του και την απaráγραπτη ελευθερία του*”.

**Α**υτή είναι η υπερβολή της αγάπης, πού νικά την ένδεια και τον φόβο, την αμφιβολία και την άβεβαιότητα, την έγκεντρική πίεση και την μοναξιά, την αδυναμία και τους περιορισμούς, την δουλεία και την αλλοτρίωση. Είναι η παντοδυναμία πού κάνει πραγματικά δυνατή την ζωή αυτού εδω του κόσμου και αποκαλύπτει την ποιτική διάσταση του μέλλοντα αιώνα, όταν βέβαια η αγάπη παραμένει “πηγή πυρός”.

Ιωάννης τής Κλίμακος

Σημείωμα από τον Έκδοτη

## Καλή Έπαναστατική Χρονιά!

Ήρθε ένας ακόμη νέος χρόνος. Οί χαρούμενες ημέρες των έορτών φθάνουν στο τέλος τους και έτοιμαζόμαστε να επιστρέψουμε στην ρουτίνα. Κάποιοι ίσως έχουν φάει κάτι περισσότερο και αναρωτιούνται, πώς θά χάσουν τά παραπάνω κιλά...

Αυτή η νέα χρονιά, πολλοί λένε ότι μπορεί να είναι δύσκολη. Η αλήθεια είναι, όμως, ότι για τον καθένα θά είναι και κάτι διαφορετικό. Καθώς βρισκόμαστε σε μία μακρά μεταβατική περίοδο, ας διατηρήσουμε, γι' αυτή την χρονιά, ένα κλίμα αισιοδοξίας. Μπορεί κάποιοι να αναρωτιέστε, πώς μπορούμε να τό κάνουμε αυτό, δεδομένων των συνθηκών.

Σκεφθείτε λίγο: η περίοδος είναι δύσκολη για όλους; Υπάρχουν άνθρωποι, πού δέν τούς έχει άγγίξει η κρίση. Υπάρχουν άλλοι, πού τούς άγγιξε, πείστηκαν και ανακάλυψαν νέες ευκαιρίες. Έτσι, ξέφυγαν και βρέθηκαν σε καλύτερη κατάσταση από αυτήν, πού ήταν πριν. Υπάρχουν αρκετά παραδείγματα.

Άς εκμεταλλευθοῦμε, λοιπόν, τον έορτασμό του νέου έτους, για να δημιουργήσουμε αυτά πού θέλουμε. Η μεταβατική περίοδος δημιουργεί ευκαιρίες, όπως έχουμε πει πολλές φορές. Άνεξαρτίτως, όμως, από αυτό, τό να διατηρούμε αισιοδοξία μπορεί να μās βοηθήσει να ξεφύγουμε από την περιρρέουσα ατμόσφαιρα δυστυχίας και κατάθλιψης. Τό να διατηρούμε αισιοδοξία βοηθά την υγεία μας, σωματική και ψυχική. Επίσης, η καλή διάθεση συμβάλλει στο να βρίσκουμε ευκολότερα λύσεις και διεξόδους στα προβλήματά μας.

Καλή και δημιουργική χρονιά, λοιπόν, γεμάτη νέες, έπαναστατικές και ασυνήθιστες ανακαλύψεις.

Ο έκδοτης  
Δημήτριος Μπούκας

## Διάφορα...

♦ Αύξημένη έγκεφαλική δραστηριότητα παρουσιάζουν οί άνθρωποι, πού είναι κοντά στον Θεό. Ο καθηγητής Άντριου Νιούμπεργκ, από τό πανεπιστημιακό νοσοκομείο Τόμας Τζέφερσον των ΗΠΑ, έκανε έγκεφαλογραφήματα σέ μοναχούς πρίν καί κατά τήν διάρκεια τής προσευχής τους καί παρατήρησε ότι, τήν ώρα πού οί άνθρωποι έπικοινωνούσαν μέ τον Θεό, αύξανόταν ή δραστηριότητα στον μετωπιαίο λοβό.

♦ Μακροχρόνιες μεταβολές στον έγκέφαλο προκαλεί τό τζέτ λάγκ. Έρευνητές του Πανεπιστημίου τής Καλιφόρνια διεπίστωσαν ότι όσοι κάνουν συχνά υπερατλαντικά ταξίδια είναι πιθανό νά νοιώθουν όχι μόνο κόπωση, αλλά νά αντιμετώπιζουν μαθησιακές δυσκολίες ή νά ξεχνούν πράγματα καί καταστάσεις, μέχρι καί ένα μήνα μετά τήν επιστροφή τους στό κανονικό τους πρόγραμμα.

♦ Τά άμύγδαλα βοηθούν τον οργανισμό νά καταπολεμήσει ώρισμένες λοιμώξεις, ίώσεις ή άκόμα καί ένα άπλό κρυολόγημα, αναφέρουν έπιστήμονες από τό Έρευνητικό Ίνστιτούτο Τροφών στό Νόριτς. Η έρευνα των ειδικών έδειξε ότι ουσίες, πού υπάρχουν στον φλοιό των άμυγδάλων, ενεργοποιούν τό ανοσοποιητικό σύστημα καί τό βοηθούν νά αντιμετωπίσει τέτοιου είδους ασθένειες.

♦ Άν έχετε κάποιον γνωστό, πού ποτέ δέν κερνάει όταν βγαίνετε έξω, μήν τά βάζετε μαζί του. Δέν φταίει αυτός, αλλά τά γονίδιά του. Σύμφωνα μέ μελέτη έπιστημόνων του Πανεπιστημίου τής Βόννης, ένας στους τέσσερις άνθρωπους παγκοσμίως κουβαλά τό "κακό" αυτό γονίδιο, τό όποιο είναι φυσικά κληρονομικό καί κάνει τους κατόχους του νά έχουν "καβούρια" τήν τσέπη.

# τά ΦΩΤΑ τής ΝΥΧΤΑΣ μᾶς ΠΑΧΑΙΝΟΥΝ

**Τ**ά φῶτα τής νύχτας μπορεί νά μᾶς... παχαίνουν, εικάζουν Άμερικανοί έπιστήμονες, πού πραγματοποίησαν έκτεταμένες έρευνες καί πειράματα.

**Α**υτό μπορεί νά συμβαίνει άνεξάρτητα από τίς διατροφικές μᾶς συνήθειες ή τίς σωματικές μᾶς δραστηριότητες.

**Κ**ατά τους ειδικούς, ή έκθεση στό νυχτερινό φῶς ίσως μᾶς αναγκάζει νά μὴν μεταβολίζουμε σωστά τήν τροφή μᾶς. Τό φῶς, έξηγούν, μπορεί νά διαταράξει τά επίπεδα τής όρμόνης μελατονίνη, ή όποια έμπλέκεται στην διαδικασία μεταβολισμού. Έπιπροσθέτως, ίσως νά άποσυντονίζει τήν έκφραση συγκεκριμένων γονιδίων, πού δρουν έξισορροπιστικά άνάμεσα στην κατανάλωση τροφής καί στην σωματική δραστηριότητα.

**Τ**ίς έρευνες πραγματοποίησαν ή Λάουρα Φόνκεν, ύποψηφία διδάκτωρ στίς Νευροεπιστήμες του

πολιτειακού Πανεπιστημίου του Όχάιο καί ό Ράντι Νέλσον, πού είναι καθηγητής Νευροεπιστημών καί Ψυχολογίας στό ίδιο Πανεπιστήμιο, οί όποιοι καί έπισημαίνουν ότι τό νυχτερινό φῶς ένδεχομένως νά συμβάλει στην παχυσαρκία μέ τρόπο, πού δέν φανταζόμαστε.

**Γ**ιά παράδειγμα, έχει διατυπωθεί από έρευνητές ή άποψη ότι ή παρατεταμένη χρήση ηλεκτρονικών ύπολογιστών, όπως καί οί πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση, συνιστούν παράγοντες παχυσαρκίας. Αυτό τό συνδέουν μέ τήν καθιστική ζωή καί τήν έλλειψη φυσικής άσκησης. Όμως ό Ράντι Νέλσον αναδεικνύει μία άλλη παράμετρο, έπισημαίνοντας ότι οί άνθρωποι αυτοί μπορεί νά γίνονται παχύσαρκοι, όχι άπλως έπειδή κάθονται άκίνητοι μπροστά στίς όθόνες τής τηλεόρασης ή του ύπολογιστή, αλλά έπειδή τρώνε σέ λάθος ώρες, μπλοκάροντας τον μεταβολισμό τους.

## ένδιαφέροντα ΚΟΛΠΑ πού κάνει τό ΣΩΜΑ μᾶς

### Άπαλλαγείτε από τον πόνο!

Γερμανοί έρευνητές ανακάλυψαν πώς, εάν βήχουμε κατά τήν διάρκεια μιάς ένεσης, μειώνεται ό πόνος από τό τσίμπημα τής βελόνας. Σύμφωνα μέ τον Taras Usichenko, συγγραφέα μιάς μελέτης πάνω σ' αυτό τό φαινόμενο, τό κόλπο προκαλεί μία ξαφνική, προσωρινή αύξηση τής πίεσης στό στήθος καί τον νωπιαίο σωλήνα, αναστέλλοντας τίς δομές, πού προκαλούν πόνο στον νωπιαίο μυελό.

### Σταματήστε τό αίμα μέ τό ένα δάχτυλο!

Έάν πιέσετε τήν μύτη σας καί σκύψετε προς τά πίσω, μπορείτε νά σταματήσετε τήν αιμορραγία στην μύτη -εάν φυσικά δέν σας πειράζει νά καταπιείτε τό ίδιο σας τό αίμα. Ένας πιά "πολιτισμένος" τρόπος είναι νά τοποθετήσετε βαμβάκι στα άνω ούλα σας -άκριβώς στό βαθούλωμα πού βρίσκεται κάτω από τήν μύτη- καί νά πιέσετε μέ δύναμη. "Οί περισσότερες αιμορραγίες προέρχονται από τό μπροστινό μέρος του διαφράγματος, τον χόνδρο πού χωρίζει τήν μύτη", σημειώνει ό Peter Desmarais, ώτορινολαρυγγολόγος στό νοσοκομείο Entabeni του Ντάρμπαν, στην Νότιο Άφρική. "Ασκώντας πίεση στό συγκεκριμένο σημείο, σταματάτε τήν αιμορραγία".

# Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ *χωρίς* ΧΡΗΜΑΤΑ

**Έ**χετε ποτέ σκεφθεί ότι θα μπορούσατε, κάποια ημέρα, να παραιτηθείτε από την δουλειά σας και να απαλλαγείτε εντελώς από την σκλαβιά του χρήματος; Άδύνατον, θα πείτε. Πώς μπορεί κάποιος, την ώρα που η κρίση μαστίζει την Δύση, να βγάλει από την ζωή του δάνεια, λογαριασμούς και πιστωτικές κάρτες και να επιστρέψει στην ανταλλακτική οικονομία; Κι όμως ο Ίρλανδός Μάρκ Μπόιλ, απόφοιτος Άνωτάτης Σχολής Οικονομικών και πρώην επιχειρηματίας, εμπνευσμένος από τις διδασχές του Γκάντι, έκανε την ζωή του πείραμα και κατόρθωσε τό αδιανόητο: να ζήσει “ταπί” και όχι μόνο ψυχραιμος, αλλά υγιής και εύτυχισμένος.

**Η** διαδικασία άλλαξε όχι μόνο την σχέση του με τα χρήματα, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο βλέπει την ζωή. Σχεδόν τέσσερα χρόνια μετά την λήψη της σημαντικής αυτής απόφασης, παραμένει χωρίς δεκάρα στην τσέπη, αλλά έχει γίνει διάσημος.

**Π**ώς, όμως, του γεννήθηκε η ιδέα να “άπεξαρτηθεί” από τό χρήμα και να δημιουργήσει την δική του κοινωνία, δίπλα στην κοινωνία της υπερκατανάλωσης;

**Τ**ό 2007, και ενώ είχε ήδη εργασθεί για 6 χρόνια ως διευθυντής σέ μιά εταιρία με βιολογικά τρόφιμα, είδε μιά ταινία με θέμα την ζωή του Γκάντι και του σφηνώθηκε στό μυαλό μιά φράση του: **“Νά γίνεις εσύ ή αλλαγή, πού θέλεις νά δεις στον κόσμο”**. Η διάσημη ρήση τόν ενέπνευσε να θέσει σέ εφαρμογή την “ζωή χωρίς χρήματα”, όπως λέει, και έξηγεϊ ότι όλα ξεκίνησαν ένα βράδυ, την ώρα που με κάποιον φίλο του προσπαθούσαν ν’ ανακαλύψουν “ένα παγκόσμιο πρόβλημα, στό οποίο θα αφιέρωναν την ζωή τους, όπως η οικολογική καταστροφή, οι πόλεμοι για τόν έλεγχο των ενεργειακών αποθεμάτων, και άλλα παρόμοια.

**Η**ταν ή στιγμή, πού ο Μάρκ Μπόιλ συνειδητοποίησε ότι ή πηγή του κακού είναι τά χρήματα. Καί κάπως έτσι αποφάσισε νά επιχειρήσει νά

ζήσει χωρίς αυτά. Πούλησε τό σπίτι του, βρήκε ένα μέρος νά τοποθετήσει τό τροχόσπιτό του, έφτιαξε έναν ξυλόφουρνο και έστησε τό “νοικοκυριό” του λίγο έξω από τό Μπρίστολ, σέ μιά οργανική φάρμα.

**Τ**ρείς φορές την εβδομάδα προσέφερε έθελοντική εργασία και μ’ αυτόν τόν τρόπο κέρδιζε τό νοίκι του. Οί πρώτοι μήνες, φυσικά, ήταν δύσκολοι. Σιγά-σιγά, όμως, τά πράγματα άρχισαν νά φτιάχνουν. Ο ίδιος καλλιεργούσε, εύρισκε στην φύση ή ανακάλυπτε στό άπορρίμματα τά τρόφιμα πού κατα-

νάλωνε. Φόρτιζε τό κινητό του και τόν φορητό του υπολογιστή με την βοήθεια της ήλιακής ενέργειας και έπλενε τά δόντια του με ένα μίγμα από μάραθο και κόκκαλα σουπιάς!

**Ο**ταν μάλιστα άρχισε νά συνηθίζει την καινούργια του ζωή, διοργάνωσε ένα δείπνο για 1000 άτομα, για νά αποδείξει ότι μπορούμε νά μην αγοράζουμε την τροφή μας. Στό τέλος όλοι, φίλοι, γνωστοί, αλλά και δημοσιογράφοι δήλωσαν ευχαριστημενοι. Τό νέο άρχισε νά κυκλοφορεί στόμα με στόμα, ή κοινότητα, την οποία ίδρυσε, πήρε σάρκα και όστά και πρόσφατα κυκλοφόρησε τό βιβλίο του με τίτλο **“Ο Άνθρωπος χωρίς Χρήματα”**. Χρήματα όμως από τις πωλήσεις δέν θα πάρει στό χέρια του, γιατί τά έχει ήδη διαθέσει στην δημιουργία του πρώτου “χωριού χωρίς χρήματα”, τό οποίο όνειρεύεται.

**Τ**ό νέο του έγχείρημα, πού αριθμεί ήδη 18.000 μέλη σέ 131 χώρες του κόσμου, μεταξύ των οποίων και ή Ελλάδα, είναι ή πρώτη διαδικτυακή παγκόσμια κοινότητα για προσφορά υπηρεσιών χωρίς αντάλλαγμα.

**Π**ιό είναι τό κέρδος του Μάρκ Μπόιλ απ’ όλα αυτά; Μερικά απλά μαθήματα ζωής, τά οποία οι περισσότεροι από μās έχουμε ξεχάσει. “Οτι ή φιλία και όχι τό χρήμα, προσφέρει αληθινή ασφάλεια. “Οτι ή ένδεια της Δύσης είναι πνευματική. “Οτι ή άνεξαρτησία σημαίνει αλληλεξάρτηση. Καί ότι αν δέν έχεις τηλεόραση θεωρείσαι... έξτρεμιστής.

## ΤΙ ΚΑΝΕΙ

☉ Καλλιεργεί πατάτες, φασόλια, καρότα και βολβούς, μαζεύει από την φύσημανιτάρια και μούρα και συγκεντρώνει από έστιατόρια και σουπερ-μάρκετ τρόφιμα, πού περισσεύουν.

☉ Πλένει τά ρούχα του στό χέρι με ένα αυτοσχέδιο άπορρυπαντικό, φτιαγμένο από ξηρούς καρπούς.

☉ Φτιάχνει τό δικό χαρτί, απόμανιτάρια, τά οποία κάνει πολτό και άποξηραίνει στον ήλιο και τρώει.

☉ Πλένεται στό ποτάμι.

☉ Μετακινείται με ένα ποδήλατο και ή κουζίνα του είναι ένα περιεργο κατασκεύασμα από τενεκέδες λαδιού.

☉ Διοργανώνει σεμινάρια, στό οποία κάθε μέλος της κοινότητας διδάσκει δωρεάν μιά ικανότητά του, δηλαδή ό,τι ξέρει νά κάνει καλά, στους υπολοίπους.

## ΟΙ ΑΝΟΥΣΙΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΒΛΑΠΤΟΥΝ

**Ο**ί άνθρωποι όνειροπολούν τις μισές ώρες της ημέρας τους, χωρίς να τό συνειδητοποιούν, γεγονός που αύξάνει την δυστυχία τους, σύμφωνα με τούς ψυχολόγους του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ στις ΗΠΑ. "Τό ανθρώπινο μυαλό είναι περιπλανώμενο και ένα περιπλανώμενο μυαλό είναι δυστυχισμένο", ανέφεραν χαρακτηριστικά οι υπεύθυνοι της έρευνας.

**Ο**ί έπιστήμονες εξέτασαν τις περιπτώσεις 2.250 έθελοντών από 83 χώρες με την βοήθεια μιās εφαρμογής του κινητού τηλεφώνου iPhone, μέσω της οποίας τούς καλούσαν να απαντήσουν πόσο εύτυχισμένοι ήταν, τί έκαναν εκείνη την στιγμή και τί σκέπτονταν, σέ συχνά αλλά άτακτα χρονικά διαστήματα μέσα στην ημέρα.

**Π**αρατηρώντας την συμπεριφορά γυναικών και άνδρων, διεπίστωσαν ότι τά δύο φύλα, σέ ποσοστό που άγγίζει τό 47%, αναλώνονται σέ άνούσιες δραστηριότητες και σκέψεις, που μειώνουν τελικά την εύτυχία που νοιώθουν.

**Τ**ήν ίδια στιγμή τείνουν να είναι πιό συγκεντρωμένοι κατά την διάρκεια της έρωτικής έπαφής, δραστηριότητα που τούς κρατά εύδιάθετους και εύτυχισμένους. Παράλληλα, οι έθελοντές έμφανίζονταν πιό χαρούμενοι όταν είχαν κάποια σοβαρή συζήτηση ή άσκοούνταν σωματικά, και λιγώτερο εύτυχισμένοι όταν χρησιμοποιούσαν τόν ύπολογιστή, όταν ξεκουράζονταν ή εργάζονταν.

**Π**ολλές φιλοσοφίες άνα τόν κόσμο αναφέρουν ως βασική προϋπόθεση της εύτυχίας την υιοθέτηση του ρητού "άδραξε την ημέρα". Όστόσο, είναι ή πρώτη φορά που οι έρευνητές τό τεκμηριώνουν και έπιστημονικά.

## ή ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ μεγαλώνει... δύστροπα παιδιά

**Η** καθημερινή χρήση κινητού τηλεφώνου κατά την διάρκεια της έγκυμοσύνης αύξάνει τις πιθανότητες τό παιδί να έμφανίσει προβλήματα συμπεριφοράς από την ηλικία των έπτά έτών, λένε έπιστήμονες από τό Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια. Πιό συγκεκριμένα, οι ειδικοί ισχυρίζονται ότι τά παιδιά γυναικών, που πέρασαν μεγάλο διάστημα της έγκυμοσύνης τους με τό κινητό στό... χέρι, έχουν περίπου 30% μεγαλύτερες πιθανότητες να έμφανίσουν προβλήματα συμπεριφοράς από ό,τι αυτά, που δέν εκτέθηκαν στην άκτινοβολία.

**Κ**ατά την διάρκεια της μελέτης τους οι έρευνητές έντόπισαν επίσης ότι ή κακή συμπεριφορά των παιδιών αύξάνεται κατά 20% επιπλέον, όταν και τά ίδια χρησιμοποιούν κινητό τηλέφωνο από νεαρή ηλικία. Τά παιδιά, που δέν εκτέθηκαν στην άκτινοβολία όσο βρίσκονταν στην μήτρα της μητέρας τους, αλλά ξεκίνησαν να χρησιμοποιούν κινητά από νηπιακή ηλικία, είναι 20% πιό πιθανό να διαμορφώσουν έναν "δύσκολο" χαρακτήρα, καθώς περνούν τά χρόνια. "Δέν έχουμε καταφέρει να καταλάβουμε ακόμα γιατί ή έκθεση στην άκτινοβολία του κινητού τηλεφώνου -άκόμα και όταν ή χρήση του δέν είναι υπερβολική- μπορεί να έχει τόσο μεγάλο αντίκτυπο στόν χαρακτήρα ενός παιδιού. Είναι όμως κάτι, που πρέπει να διερευνηθεί", αναφέρει ή καθηγήτρια Έπιδημιολογίας Λίκα Κχάιφετς.

## ΤΕΣΤ

### Τό πρόβλημα του Ίωσηπου

"Όταν οι Ρωμαίοι κατέλαβαν τό φρούριο στά Ίωτάπατα, ό ιστορικός Ίωσηπος και άλλοι 40 Έβραίοι κατέφυγαν σέ μία σπηλιά. Όλοι, εκτός από τόν Ίωσηπο και έναν φίλο του, όρκίστηκαν πώς θά προτιμούσαν να αυτοκτονήσουν παρά να συλληφθούν. Ό Ίωσηπος, για να σώσει τόν εαυτό του και τόν φίλο του, τούς έπεισε να συμφωνήσουν πώς πρώτα θά κάθονταν όλοι κυκλικά, και μετά θά άρχιζαν να σκοτώνουν κάθε τρίτο άτομο στόν κύκλο, μέχρι να μείνει μόνο ένας, ό όποιος ύποτίθεται πώς θά αυτοκτονούσε. Ό Ίωσηπος και ό φίλος του έμειναν τελευταίοι και σώθηκαν. Σέ ποιές θέσεις κάθισαν;

### ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Τά τρίγωνα αλλάζουν διαδοχικά θέση, πρώτα στην επάνω σειρά και μετά στην κάτω. Στό τελευταίο τετράγωνο αλλάζουν μόνο τά έξωτερικά τρίγωνα, ενώ τό κεντρικό μένει σταθερό. Άρα τό τετράγωνο που συμπληρώνει την σειρά είναι τό Β, στό όποιο αλλάζουν θέση μόνο τά έξωτερικά τρίγωνα στην κάτω σειρά.

## Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΤΟΣ ΟΓΔΟΟ, ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ (Β) 85  
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2011  
ΚΥΡΙΑΛΛΟΥ 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

