

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2015 - ΕΤΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 136- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΤΟ ΑΛΟΓΟ ΤΟΥ ΝΑΜΠΕΚ
- ✓ ΘΑ ΗΘΕΛΑ...
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΖΩΗ
- ✓ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ: ΟΧΙ ΑΛΛΕΣ
ΑΚΡΟΤΗΤΕΣ
- ✓ ΤΙ ΤΟΥ ΘΥΜΙΖΕ;
- ✓ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Θα ήθελα...

Κάθε τόσο σκέφτομαι τον θάνατό μου. Και δεν τον σκέφτομαι με μακάβριο τρόπο. Κάθε τόσο αναρωτιέμαι: "Τί είναι αυτό που θα ήθελα να πω;" Και σας αφήνω αυτές τις λέξεις σήμερα. Αν κάποιος από σας είναι δίπλα μου την ημέρα που θα φύγω, δεν θέλω μία μεγάλη κηδεία. Κι αν κάποιος θελήσει να πει κάτι, πείτε του να μην πει πολλά.

Θα ήθελα κάποιος να αναφέρει αυτή την ημέρα ότι ο Μάρτιν Λούθερ Κινγκ έδωσε την ζωή του στους άλλους. Θα ήθελα κάποιος να πει αυτή την ημέρα ότι ο Μάρτιν Λούθερ Κινγκ προσπάθησε ν' αγαπήσει κάποιον. Θέλω να πείτε αυτή την ημέρα ότι προσπάθησα να είμαι σωστός στον πόλεμο. Θέλω να μπορείτε να πείτε αυτή την ημέρα ότι προσπάθησα να δώσω φαί σ' αυτούς που πεινούσαν. Και θέλω ακόμα να πείτε αυτή την ημέρα ότι προσπάθησα στην ζωή μου να ντύσω αυτούς που ήταν γυμνοί.

Ναι, αν θέλετε να πείτε ότι χτυπούσα δυνατά το τύμπανο, να πείτε ότι το χτυπούσα για την δικαιοσύνη, να πείτε ότι το χτυπούσα για την ειρήνη, ότι το χτυπούσα για το σωστό...

Δεν θα έχω χρήματα να αφήσω πίσω μου. Δεν θα έχω εκλεκτά και πολυτελή πράγματα ν' αφήσω σε κανένα. Όμως θέλω ν' αφήσω πίσω μου μία ζωή, στην οποία δεσμεύθηκα.

Σημείωμα από τον Έκδοτη



ΤΟ ΑΛΟΓΟ ΤΟΥ ΝΑΜΠΕΚ

*Τελευταία, άκουσα μια ιστορία που είναι πάντα επίκαιρη, και περισσότερο τώρα που έρχεται Πάσχα. Σκέφθηκα να την μοιρα-
τώ μαζί σας, ευχόμενος σ' εσάς και τις οικογένειές σας*

ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ!

Κάποτε ζούσαν στην έρημο δυο Βεδουίνοι, ο Νάμπек κι ο Ντάγκαρ, που ήταν αχώριστοι φίλοι.

Ο Νάμπек είχε ένα άλογο, που όμοιό του δεν υπήρχε. Ο Ντάγκαρ θαύμαζε το άλογο του φίλου του, όμως ημέρα με την ημέρα άρχισε να το θέλει όλο και περισσότερο, ώσπου έφτασε να το βλέπει ακόμη και στον ύπνο του.

Είπε λοιπόν στον φίλο του ότι θα πλήρωνε όσο-όσο για να το αποκτήσει. Ο Νάμπек όμως αρνήθηκε, λέγοντας πως δεν θα πουλούσε ποτέ το αγαπημένο του άλογο, για κανένα τίμημα.

Μη μπορώντας ο Ντάγκαρ να το βγάλει από το μυαλό του, αποφάσισε να κάνει το άλογο δικό του με άλλο τρόπο. Μια ημέρα ντύθηκε ζητιάνος και κάθισε σ' ένα σημείο του δρόμου, απ' όπου ήξερε ότι περνούσε καθημερινά ο φίλος του, καβάλα στο περίφημο άλογο. Πράγματι, μόλις πλησίασε ο Νάμπек, ο Ντάγκαρ, με αλλαγμένη και αδύναμη φωνή, ζήτησε βοήθεια, λέγοντας ότι είναι ένας διψασμένος και υψτικός, φτωχός άνθρωπος. Ο Νάμπек, που δεν αναγνώρισε τον φίλο του, θέλοντας να βοηθήσει τον άνδρα που υπέφερε, τον ανέβασε στην σέλλα του αλόγου και ξεκίνησε να τον πάει στην σκηνή του, ώστε εκεί να τον φροντίσει.

Μόλις, όμως, ο Ντάγκαρ βρέθηκε πάνω στο άλογο, έρριξε με μια δυνατή σπρωξιά κάτω τον Νάμπек και, ξεκινώντας να καλπάζει, φώναξε στον φίλο του:

- Δεν είμαι ζητιάνος. Είμαι ο Ντάγκαρ. Και δεν θα πάρεις ποτέ πίσω το άλογό σου!

Ο Νάμπек, χωρίς να κάνει βήμα, είπε στον Ντάγκαρ:

- Φίλε μου, το μόνο που σου ζητώ είναι να σταματήσεις για ένα λεπτό και να με αφήσεις να σου πω κάτι.

Ο Ντάγκαρ, βλέποντας ότι δεν υπήρχε περίπτωση να τον φτάσει ο Νάμπек περπατώντας, σταμάτησε για ν' ακούσει.

- Συγχαρητήρια, είπε στον κλέφτη ο Νάμπек. Με την θέληση του Θεού είσαι πια ο ιδιοκτήτης αυτού του αλόγου. Όμως για ένα πράγμα προσεύχομαι: σε παρακαλώ να μην πεις ποτέ σε κανέναν πώς το απέκτησες.

- Γιατί; ρώτησε απορημένος ο Ντάγκαρ.

- Γιατί αν οι άνθρωποι μάθουν τον τρόπο με τον οποίο με εξαπάτησες, δεν θα σταματήσουν ποτέ ξανά στην μέση της ερήμου, για να βοηθήσουν έναν άνθρωπο που ζητά απεγνωσμένος φαγητό και νερό. Θα φοβούνται να τον πλησιάσουν και θα τον αφήσουν να πεθάνει. Αν η ιστορία αυτή μαθευτεί, το αποτέλεσμα θα είναι ότι στο εξής πολλοί άνθρωποι θα υποφέρουν σε όλο τον κόσμο...

Ο Ντάγκαρ έμεινε σκεπτικός για λίγο ακούγοντας αυτά τα λόγια. Τελικά κατέβηκε από το άλογο και το επέστρεψε στον Νάμπек μετανιωμένος. Η όλη αγάπη καρδιά του Νάμπек τον συγχώρεσε αμέσως για το λάθος του και, συμφιλιωμένοι, οι δυο παλιοί φίλοι επέστρεψαν στις σκηνές τους.

Ο Εκδότης

Διάφορα...

♦ Μια απλή διατροφή, που μοιάζει με την νηστεία, μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Φλόριντα διαπίστωσαν ότι μια τέτοια διατροφή αυξάνει την ποσότητα των αντιοξειδωτικών, που λαμβάνει ο οργανισμός, και προλαμβάνει την εμφάνιση ασθενειών, που έχουν άμεση σχέση με την αύξηση της ηλικίας.

♦ Να μη βιάζονται να επιστρέψουν στην δουλειά μετά την τεκνοποίηση, συμβουλευούν τις νέες μητέρες ερευνητές από την Αυστραλία, που διαπίστωσαν ότι, ακόμα και τέσσερις μήνες μετά τον τοκετό, οι περισσότερες μαμάδες υποφέρουν από υπνηλία κατά την διάρκεια της ημέρας, λόγω έλλειψης ύπνου. Σύμφωνα πάντα με τους ερευνητές, 18 εβδομάδες μετά την γέννα οι γυναίκες παρουσιάζουν απώλεια προσοχής και μειωμένα ανακλαστικά την ημέρα.

♦ Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Φιλαδέλφειας βρήκαν πού οφειλόταν η μνημειώδης ικανότητα της Μάργκαρετ Θάτσερ να ζει με μόλις τέσσερις ώρες ύπνου την ημέρα. Η αιτία βρίσκεται σε μια γονιδιακή παραλλαγή, που όλοι άνθρωποι την έχουν στο DNA τους μπορούν να ζουν με πολύ λιγότερο ύπνο από το κλασικό 7ωρο ή 8ωρο, το οποίο συνιστούν οι ειδικοί. Η γονιδιακή αυτή παραλλαγή με την περίπλοκη ονομασία "p.Tyr362His" επιτρέπει στους ανθρώπους που την φέρουν να παραμένουν απολύτως λειτουργικοί, παρ' όλο που κοιμούνται συστηματικά λιγότερο από πέντε ώρες την ημέρα.

♦ Ο Ιγνάτιος Σεμελβάις (1818-1865), Ούγγρος γιατρός, έμεινε στην ιστορία ως ο σωτήρας των μελλοντικών μαμάρων, γιατί απλά ανάγκασε το προσωπικό της μαιευτικής κλινικής, στην οποία εργαζόταν, να πλένει τα χέρια του πριν από κάθε επέμβαση, μειώνοντας έτσι την θνησιμότητα από επιλόγειο πυρετό κατά 50%.

Καθημέρα Ζωή

- Σημασία έχει, όπως σε κάθε εργασία, να γνωρίζεις κόσμο και μάλιστα τον κατάλληλο κόσμο, από τον οποίο θα μάθεις, μου είπε χθες κάποιος. Να μην είσαι μικρός.

- Εγώ γνώρισα τον πλέον ακατάλληλο κόσμο. Έκανα λάθη και βλακείες και μακάρι να ήμουν μικρός. Ίσως να μη με ένοιαζε. Η κοινωνία έχει προσδοκίες πολλές από τους νέους, του απάντησα.

- Ποιά κοινωνία; Ποιές προσδοκίες; Που σε πετούν σε θάλασσα με καρχαρίες και μετά σου λένε γιατί δεν πας με τον σταυρό στο χέρι και σε κατηγορούν γιατί επιβιώνεις;

- Όχι, δεν μιλάω γι' αυτούς. Μιλώ γι' αυτούς που προβάλλουν την εικόνα του νέου που καλοπερνάει, διασκεδάζει, είναι ξέγνοιαστος, ευτυχισμένος, που κάνει πολλά, καταφέρνει άλλα τόσα, είναι όμορφος, έξυπνος, πετυχημένος... Και όσο δεν είσαι όλα αυτά, τόσο σε παίρνει από κάτω και λες: "Γιατί; Γιατί να μην ανήκω κι εγώ σ' αυτούς;". Σου λέει κάποιος ότι είσαι καλός, πολύ καλός, έχεις ικανότητες, και σε γεμίζει άγχος να μπορέσεις να αποδείξεις ότι όντως είσαι καλός και θέλεις συνέχεια να αποδεικνύεις ότι αξίζεις. Και όσο αυτό δεν συμβαίνει, τόσο χειρότερα είναι τα πράγματα.

- Μην ακούς τους άλλους, γιατί θα βρεις τοίχο, τον δικό τους τοίχο, που έφαγαν αυτοί και τώρα τον φορτώνουν σ' εσένα. Κι εγώ, γι' αυτό που έχω μετανιώσει, είναι που ήθελα να γίνω αυτό που ήθελα.

- Δεν τους ακούω. Ο εαυτός μου το προκαλεί.

- Όταν κάνεις κάτι που σ' ευχαριστεί, θα γίνεις καλύτερος και θα αισθάνεσαι πιο ήρεμος μέσα σου, μου είπε.

- Κι αν αυτό που με ευχαριστεί είναι να κοιμάμαι όλη την ημέρα, να βλέπω τηλεόραση και απλά να μην κάνω τίποτε; Και όταν λέω να μην κάνω τίποτε, εννοώ να μην κάνω κάτι που απαιτεί κόπο και προσπάθεια από μέρους μου, κάτι ενεργητικό. Το να διαβάζεις, το να βλέπεις

ριότητες. Κάνουμε τελικά πράγματα για να ευχαριστούμε τους άλλους; Για τον εαυτό μας τί κάνουμε; Πόσες φορές κάνουμε ή φαντασιωνόμαστε ότι κάνουμε πράγματα για να αρέσουμε στους άλλους και να τραβάμε την προσοχή τους;

- Είναι μια στιγμή στην ζωή σου, που πρέπει ν' αποφασίσεις. Θα ζήσεις για χάρη τους ή για σένα; Υπάρχει και μια άλλη, ακόμα πιο σημαντική στιγμή, που θα πρέπει ν' αποφασίσεις αν θα προχωρήσεις και πώς θα προχωρήσεις. Θα δραπετεύσεις για πάντα; Κι αν όχι, θα ζεις με τις αναμνήσεις του παρελθόντος; Θα τις αφήνεις να σε πειράζουν και να σε βασανίζουν συνέχεια, ή θα πεις στον εαυτό σου ότι η ζωή ξεκινάει τώρα; Σκέψου πόσα έκανες που θα μπορούσαν να σε σκοτώσουν και όμως επέζησες, κι ας είσαι τώρα αλλοτριωμένος. Κι ας μην είσαι εσύ. Έχασες τον εαυτό σου, αλλά όχι οριστικά. Μπορείς να τον ξαναβρεις. Με προσπάθεια και υπομονή. Είναι θέμα να το πάρεις απόφαση. Να κατευθύνεις το μυαλό σου εκεί που θα σε κάνει να νοιώθεις καλά. Αυτό θα σου βγάλει κρυμμένα κομμάτια του εαυτού σου, που αν τα βγάλεις, όλα μπορεί ν' αλλάξουν. Ακόμα και τώρα. Γιατί η ζωή ξεκινάει τώρα.

Να ξέρεις όμως ότι δεν θα είναι εύκολο. Μπορεί σήμερα να είσαι αποφασιστικός και αισιόδοξος, αλλά αύριο πάλι όλα να σου φαίνονται βουνό και να θες να τα παρατήσεις. Θα πονέσεις πολύ. Πάρα πολύ. Να το θυμάσαι. Αυτός θα θέλει να τα παρατήσεις, θα θέλει να σε δει να απελπίζεσαι, να θες να πας στο κρεβάτι σου και να κοιμηθείς, για να μη σκέφτεσαι τίποτε, για να μη ζεις. Αυτό που χρειάζεται είναι να του πηγαίνεις κόντρα, ξανά και ξανά. Μέχρι να τον σκοτώσεις. Και μετά θα είσαι ελεύθερος. Και όταν θα είσαι ελεύθερος, όλες οι δυσκολίες θα εξακολουθούν να είναι δυσκολίες, αλλά θα είναι πολύ διαφορετικές από αυτές που είναι τώρα. Και τότε ίσως βρεις το νόημα που έψα-

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ:

Όχι άλλες ακρότητες

Γιατί γίναμε διώκτες του γράμματος Ν; Κάθε γράμμα του ελληνικού αλφαβήτου εκπέμπει ήχο και εικόνα. Κάθε λέξη τέθηκε από τους “ονοματοθέτες”, νομοθέτες θα τους λέγαμε σήμερα, με ακρίβεια και όχι τυχαία, και έχει άμεση σχέση αιτίας-αιτιατού, μεταξύ σημαίνοντος-σημαινομένου. Εάν πάμε δε στις επιστήμες, τα παραδείγματα είναι ατελείωτα και άκρως διαφωτιστικά, αλλά και διδακτικά για τις επόμενες γενεές.

Σχετικά πρόσφατα δημοσιεύθηκε στην Γερμανία μία επιστημονική εργασία, σύμφωνα με την οποία: “Η εκφορά του γράμματος Ν μεταφέρει οξυγόνο στον εγκέφαλο και η τοποθέτησή του στο μέσο ακριβώς του αλφαβήτου (το πρώτο ελληνικό αλφάβητο είχε 27 γράμματα) δεν ήταν καθόλου τυχαία. (Στο Χάρβαρντ διαπιστώθηκε από ιατρικές έρευνες ότι η απαγγελία των Ομηρικών Επών στο πρωτότυπο, εκτός των άλλων, κάνει καλό στην καρδιά, ως αναπνευστική άσκηση).

Και δικαιούμαι να ερωτήσω; Γιατί εμείς γίναμε διώκτες του Ν; Ως μάχιμος Εκπαιδευτικός και συγγραφέας επιστημονικού συγγράμματος (ΔΥΣΛΕΞΙΑ, Αθήνα 1994, εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ), νομιμοποιούμαι να ερωτήσω, αλλά και να προτείνω στο τέλος: Η ελληνική γλώσσα έχει πάρει πλέον μία τέτοια μορφή, που δεν έχει ανάγκη από άλλες ακρότητες.

Αναρωτιέμαι ωστόσο: Είναι τυχαίο άραγε, που καταργήσαμε το γράμμα Ν στο τέλος των λέξεων και τα σχολικά μας βιβλία γράφουν το “εμβαδό” (!!!) αντί το εμβαδόν; Για ποιόν λόγο αυτή η ακρότητα; Για ποιόν λόγο επίσημα διδάσκομε στα σχολεία μας κανόνες που κατασκευάστηκαν αυθαίρετα. Π.χ. χθες συνάντησα το Δήμαρχο (το φίλο, το σύμβουλο κλπ. κλπ.). Το γράμμα Ν είναι οργανικό και όταν το κόβουμε πονάει... Είναι σαν να κόβουμε το δαχτυλάκι μας...

Εάν κάποιος αντιτείνει ότι αυτό είναι μια ασήμαντη λεπτομέρεια, θα πρέπει να του πούμε ότι “η λεπτομέρεια κρατάει τον Παρθενώνα”!

Να θυμίσω όμως εδώ και το ωραίο, ειρωνικό κείμενο του Οδυσσέα Ελύτη “ΓΙΑ ΜΙΑΝ ΟΠΤΙΚΗ ΤΟΥ ΗΧΟΥ”, όπου καταλήγει: “Κανένας Ηρώδης δεν θα τολμούσε να διατάξει τέτοια γενοκτονία, όπως αυτή του τελικού Ν, εκτός κι αν του έλειπε η οπτική του ήχου.

Ο Γιάννης Ρίτσος έγραψε επίσης: “Και οι λέξεις φλέβες είναι. Μέσα τους αίμα κυλάει”. Δυστυχώς, όμως, διαπιστώνουμε σήμερα ότι μετά το Ν

έρχεται και η σειρά του τελικού Σ. Κάποιοι δημοσιογράφοι στα κανάλια λένε: “η μέθοδο”, η “οδό”, κλπ.

Καλλιεργούν έτσι αυθαίρετα ένα αρνητικό γλωσσικό πρότυπο στους νέους μας με την τεράστια δύναμη των ΜΜΕ, με το σχολείο ανήμπορο να αντιδράσει, αλλά και την κοινωνία παθητικά να δέχεται περίπου ως μοιραία αυτή την εξέλιξη.

Μετά απ’ όλα αυτά διατυπώνω την εξής άποψη και καταθέτω την δική μου “θεωρία” για το εν λόγω ζήτημα: Μελετάται διεθνώς η μοναδική μουσικότητα της ελληνικής γλώσσας και ο αντίκτυπός της στην πνευματική διαύγεια του ανθρώπου.

Το γράμμα Ν διεγείρει θετικά τον εγκέφαλο και ενεργοποιεί τον άνθρωπο να σκέπτεται σωστά. Το τελικό Σ ηρεμεί τον άνθρωπο. Αυτό το δέχεται και η σύγχρονη Ψυχιατρική. Οι αρχαίοι Έλληνες τα γνώριζαν όλα αυτά και δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι μόνον εμείς οι Έλληνες λέμε: “Τα είπα με το Νι και με το Σίγμα” και δεν αναφέρουμε άλλα γράμματα, διότι το Νι ενεργοποιεί το μυαλό μας να σκεφθούμε σωστά και το Σίγμα ηρεμεί την ψυχή μας, αφού μιλήσουμε δημόσια ή ιδιωτικά.

Η σύγχρονη Ψυχολογολογία δέχεται ότι η γλώσσα και η σκέψη γεννιούνται ταυτόχρονα και εξελίσσονται παράλληλα και συνιστούν ανά πάσα στιγμή μία αξεχώριστη ενότητα.

Η γλώσσα ενσαρκώνει την σκέψη και η σκέψη ουσιώνεται σε γλώσσα. Είναι ένα νόμισμα με τις δύο όψεις του. Δεν μπορεί να υπάρχει η μία πλευρά χωρίς την άλλη. Δεν μπορούσε να υπάρξει Ελληνική Σκέψη χωρίς την Ελληνική Γλώσσα.

Είναι γεγονός ότι η ποιότητα και η ποσότητα “καταγραφών” στην σκέψη προσδιορίζει και το νοητικό επίπεδο κάθε λαού. Επομένως και το νοητικό επίπεδο καθορίζει και την ικανότητα της δημιουργίας πολιτισμού.

Το **Ελληνικόν Αλφάβητον**, στην πορεία των χιλιάδων ετών του, ήταν: αρχικά Ιδεογραφικό, στην συνέχεια επινοήθηκε το Εικονογραφικό, έπειτα φθάσαμε στο Γραμμογραφικό, κατόπιν στο Συλλαβογραφικό (Γραμμική Α και Β) και τέλος καθιερώθηκε το ισχύον σήμερα Φθογογραφικό, που είναι αξεπέραστο και στο οποίο οφείλεται η δημιουργία της ελληνικής γλώσσας και του ελληνικού οικουμενικού πολιτισμού. Για τον λόγο αυτό έχουμε χρέος να διαφυλάξουμε, ως κόρην οφθαλμού, την ελληνική γλώσσα και να αντισταθούμε στην κακοποίησή της.

Σπύρος Μάρκου - Δ/ντής 3ου Δημ. Σχολείου Λαρίσης

Το κοχλιάριον

Ως οι Ινδοί εις φυλάς, ούτω και οι Έλληνες διαιρούνται εις τρεις τοιαύτας:

- Εις Συμπολιτευομένους, οίτινες, έχοντες κοχλιάριον, βυθίζωσιν τούτο εις την χύτραν του προϋπολογισμού.
- Εις Αντιπολιτευομένους, οίτινες, μη έχοντες κοχλιάριον, ζητούν επί παντί τρόπω να λάβωσιν τοιούτον.
- Εις Εργαζομένους, οίτινες ούτε έχουν κοχλιάριον, ούτε ζητούν τοιούτον, αλλά είναι επιφορτισμένοι να γεμίζωσι την χύτραν δια του ιδρώτος των.

ΤΙ ΤΟΥ ΘΥΜΙΖΕ, ΤΙ ΤΟΥ ΘΥΜΙΖΕ;

Λένε πως, όταν ο Λεονάρντο ντα Βίντσι προσπαθούσε να ζωγραφίσει τον περίφημο πίνακά του “Ο Μυστικός Δείπνος”, είχε πέσει σε μεγάλο προβληματισμό ως προς την απεικόνιση του Ιησού Χριστού.

Κάποιο απόγευμα, λοιπόν, βγήκε μια βόλτα, μήπως και του έρθει κάποια έμπνευση, και είδε στο λιμάνι έναν νέο με πολύ γλυκά χαρακτηριστικά, να κοιτάζει γύρω του καλόκαρδα και να χαμογελά. Το πρόσωπο του Λεονάρντο έλαμψε. Πλησίασε τον νέο και του είπε: “Λέγομαι Λεονάρντο και είμαι ζωγράφος. Θα ήθελα να μου ποζάρεις για κάποιον πίνακα που ζωγραφίζω”.

Ονεαρός δέχθηκε, ποζάρισε, πληρώθηκε και έφυγε. Πασιχαρής ο Λεονάρντο είχε ζωγραφίσει τον Χριστό στον “Μυστικό Δείπνο” του και με έμπνευση συνέχισε να ζωγραφίζει τους μαθητές Του. Όταν όμως έφθασε η ώρα να ζωγραφίσει τον Ιούδα, άρχισε πάλι να προβληματίζεται.

Οκαιρός περνούσε -κοντά ένας χρόνος- και ο Λεονάρντο ήταν έτοιμος να παρατήρει τον πίνακα ημιτελή, όταν, κάνοντας πάλι μια βόλτα στο λιμάνι, μήπως και του έρθει κάποια έμπνευση, έπεσε πάνω σ’ έναν τρισάθλιο τύπο. “Αυτός είναι ο Ιούδας μου”, σκέφθηκε ο ζωγράφος κι έκανε στον φτωχό κουρελή πρόταση να του ποζάρει.

Αλλο που δεν ήθελε ο απόκληρος, ποζάρισε στον Λεονάρντο με τις μέρες, τρώγοντας και πίνοντας όλο αυτό τον καιρό. Καθώς κόντευε να τελειώσει με τον Ιούδα ο Λεονάρντο κοίταξε σκεπτικός το μοντέλο του και τον ρώτησε: “Σε έχω δει κάπου εσένα. Κάτι μου θυμίζουν τα μάτια σου. Σε ξέρω;”. “Ναι”, απάντησε το μοντέλο. “Πριν από ένα χρόνο σού είχα ποζάρει για να ζωγραφίσεις τον Ιησού Χριστό”....

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Αν και η αντίληψη ότι τα συναισθήματα προκαλούν ποικίλες ψυχοσωματικές αντιδράσεις είναι ευρέως διαδεδομένη, για πρώτη φορά Φινλανδοί επιστήμονες κατάφεραν να αποκρυπτογραφήσουν και να καταγράψουν τις περιοχές εκείνες του σώματος που αντιδρούν περισσότερο ή λιγώτερο, ανάλογα με το τι σκεφτόμαστε ή αισθανόμαστε.

Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, τα βασικά συναισθήματα, όπως η αγάπη, ο φόβος, η ντροπή, η ζήλεια, η χαρά και ο θυμός εμφανίζουν τα ίδια ακριβώς συμπτώματα στο ανθρώπινο σώμα, χωρίς καμμία ουσιαστική διαφοροποίηση, που να σχετίζεται με την ηλικία, το κοινωνικό υπόβαθρο, το φύλο και την οικονομική κατάσταση. Το συναισθήμα της χαράς, π.χ., διαχέεται σε όλο το σώμα, ενώ αντίθετα η λύπη επικεντρώνεται στην περιοχή της καρδιάς και του κεφαλιού. Από την άλλη πλευρά ο θυμός επηρεάζει περισσότερο τα χέρια και το κεφάλι, δείγματα ίσως του ότι το σώμα μας ετοιμάζεται για... έκρηξη.

Ετυλίνοντας το κουβάρι της αλληλεπίδρασης των συναισθημάτων μας με τις λειτουργίες του σώματός μας, οι επιστήμονες κατάφεραν να αποκρυπτογραφήσουν τις ακριβείς ενδείξεις των δραστηριοτήτων, που καταδεικνύουν την άμεση σχέση των εναλλαγών της διάθεσης με τις διαφοροποιήσεις που βλέπουμε στο σώμα μας.

ΤΕΣΤ

Λύστε τα προβλήματα που σας δίνουμε εδώ μέσα σε μισό λεπτό το καθένα, χωρίς να χρησιμοποιήσετε χαρτί και μολύβι.

1. Ποιός είναι ο αριθμός του οποίου το ένα τρίτο, το ένα τέταρτο και το ένα πέμπτο προστιθέμενα μας δίνουν 94;
2. Πολλαπλασιάζοντας έναν αριθμό με το 2, αφαιρώντας κατόπιν 11 από το γινόμενο και διαιρώντας τέλος το αποτέλεσμα δια του 3 έχουμε 35 στο πηλίκον. Ποιός είναι ο αρχικός αριθμός;
3. Το άθροισμα δύο αριθμών είναι 78 και η διαφορά τους είναι 32. Ποιοί είναι οι δύο αυτοί αριθμοί;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ

1. ΛΑΘΟΣ
2. ΛΑΘΟΣ
3. ΣΩΣΤΟ

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 136
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2015
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 ΣΥΝΑΒΟΜΗ: 15 ευρώ

Κωδ. Ταχ. 2750

