

# Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ  
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ

**ΑΓΡΟΦΑΕΡ**

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2014 - ΕΤΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 126- 1,2 ευρώ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ  
Ο ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ Η ΑΙΩΝΙΟΤΗΤΑ
- ✓ ΟΙ ΣΠΟΡΟΙ ΤΗΣ ΑΡΕΤΗΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΑΡΓΟΥΝ ΝΑ ΩΡΙΜΑΣΟΥΝ
- ✓ ΑΙΩΝΙΑ ΑΓΑΠΗ
- ✓ ΟΤΑΝ ΟΙ ΝΟΤΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ
- ✓ Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΜΑΣ ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΠΩΣ  
ΚΟΙΜΟΜΑΣΤΕ
- ✓ ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΤΕ ΟΤΙ ΖΕΙΤΕ  
ΣΤΟΝ 21ο ΑΙΩΝΑ;
- ✓ ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗΣ
- ✓ ΤΕΣΤ

## Οι σπόροι της ΑΡΕΤΗΣ

**Β**ίωσε τον εαυτό σου, σαν συναντήσεις τον διπλανό σου, να τον τιμήσεις παραπάνω από το μέτρο του. Φίλησε τα πόδια του και τα χέρια του, και κράτησέ τα πολλές φορές με πολλή τιμή, και βάλε τα επάνω στα μάτια σου, και παίνεψέ τον ακόμα και για εκείνα που δεν έχει. Και, σαν χωριστεί από σένα, πές γι' αυτόν κάθε καλό και τιμημένο, γιατί μ' αυτά και με τέτοια τον τραβάς στο καλό και τον κάνεις να ντρέπεται από τα καλά τα λόγια που του είπες, και σπέρνεις σ' αυτόν σπόρους της αρετής.

**Κ**αι από την τέτοια συνήθεια, που συνηθίζεις τον εαυτό σου, τυπώνεται μέσα του τύπωμα καλό και θ' αποκτήσεις ταπεινότητα μέσα σου, και χωρίς κόπο κατορθώνεις τα μεγάλα. Κι όχι μονάχα αυτό, μα κι αν έχει κάποια ελαττώματα, σαν τιμηθεί από σένα, εύκολα παραδέχεται από σένα την γιατρεία του, επειδή ντρέπεται από την τιμή που του έδωσες.

**Τ**ούτον τον τρόπο να έχεις πάντα, να γλυκομιλάς και να τιμάς όλους τους ανθρώπους, και να μην ερεθίζεις κανένα, ούτε να τον πεισιμώνεις, μήτε για την πίστη του, μήτε για τα κακά τα έργα του. Φύλαγε τον εαυτό σου να μην προσβάλλεις κανένα σε κάποιο πράγμα. Γιατί έχουμε στον ουρανό κριτή, που δεν κοιτάζει πρόσωπο.

**Οσίου Ισαάκ του Σύρου**

Σημείωμα από τον Έκδοτη



## ΧΡΟΝΟΣ και η ΑΙΩΝΙΟΤΗΤΑ

Πολλοί από εμάς λέμε ότι πιστεύουμε στον Χριστό, άλλοι ότι δεν πιστεύουν πουθενά, άλλοι ότι πιστεύουν σε κάποια ανώτερη ύπαρξη. Η αλήθεια είναι ότι είμαστε ψεύτες! Έχουμε μια θρησκευτική προσήλωση στον **χρόνο**, σε σημείο **απόλυτης σκλαβιάς**. Έχουμε παραδώσει **την ζωή μας και -ίσως- την ψυχή μας** σε αυτόν. Σε αυτό το άρθρο θα αποδείξουμε πώς αυτό συμβαίνει, χωρίς να το καταλαβαίνουμε και θα εξετάσουμε αν μας συμφέρει.

Θυμηθείτε κάποιον, που είχε αργήσει για μια συνάντηση ή για να προφτάσει το αεροπλάνο, το τραίνο ή το πλοίο. Τί κάνει; Στον δρόμο ξεφυσά, αγανακτεί, αγωνιά και **βάζει σε κίνδυνο την υγεία του**. Τρέχει υπερβολικά, εκνευρίζεται, απογοητεύεται, **γεμίζει φόβους**. Όλα αυτά τα κάνει επειδή **χρειάζεται να προλάβει** να βρίσκεται κάπου πριν η βελόνα του ρολογιού προσπεράσει ένα συγκεκριμένο σημείο.

Για έναν Χριστιανό, επί παραδείγματι, αναφέρεται ότι το σώμα του **είναι Ναός του Θεού**. Τί κάνει αυτός στο σώμα του, όταν έχει καθυστερήσει; **Το καταστρέφει**. Άρα, μήπως με τα έργα του δείχνει ότι **ο χρόνος είναι πιο σημαντική προτεραιότητα** γι' αυτόν;

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν την **ιστορία του Κρόνου (Χρόνου)**, ότι ήταν ένα φοβερό τέρας, που καταβροχθίζει τα παιδιά του. Με αυτή την απλή ιστορία ήθελαν να περάσουν **ένα διαχρονικό μήνυμα** ότι, όποιον είναι παιδί του χρόνου, θα τον καταβροχθίσει ο χρόνος.

Έχετε ακούσει ιστορίες, που κάποιος **καθυστέρνησε** να φτάσει στο αεροπλάνο, πλοίο κλπ. επειδή είχε κίνηση ή κάτι αναπάντεχο συνέβη (όχι επειδή από αμέλεια καθυστέρνησε) και τελικά γλίτωσε από ένα σημαντικό ατύχημα; Τί μας διδάσκουν αυτές οι ιστορίες, τις οποίες **λησμονούμε** στην καθημερινότητά μας;

Ο άνθρωπος επλάσθη **βασιλιάς** της κτίσεως και του κόσμου, **όχι δούλος**. Χρειάζεται να βγούμε έξω από τον χρόνο, **έξω από τον εκβιασμό του χρόνου**. "Θα κάνω ό,τι μπορώ ώστε να είμαι εκεί που χρειάζεται, στην ώρα μου. Αν δεν τα καταφέρω είναι καλό για εμένα, αν τα καταφέρω είναι καλό για εμένα". Μας συμφέρει **να είμαστε πάνω από τον χρόνο**. Έτσι, όταν θα επιστρέψουμε πίσω, οι υποθέσεις μας - ένα σημαντικό και συνήθως το πιο δύσκολο μέρος- **θα έχει τακτοποιηθεί για εμάς**.

Ξεφύγετε από τα δεσμά του χρόνου. Ζήστε την ζωή σας **ελεύθεροι από τον εκβιασμό του χρόνου**. Ορίστε ποια είναι τα σημαντικά για εσάς, και ορίστε αυτά ως προτεραιότητες. Αυτή ήταν η αρχή, που ακολούθησαν όσοι έμειναν αθάνατοι στην ιστορία!

Ο εκδότης

Δημήτριος Μπούκας

## Διάφορα...

♦ Αμερικανοί επιστήμονες της "Περιβαλλοντικής Ομάδας Εργασίας" εντόπισαν τα φρούτα και τα λαχανικά, που εμφανίζουν τις υψηλότερες συγκεντρώσεις φυτοφαρμάκων. Οι ερευνητές πραγματοποίησαν ελέγχους σε 48 είδη και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το 65% των δειγμάτων ήταν θετικά στο τεστ. Τα φρούτα και τα λαχανικά, στα οποία ανιχνεύθηκαν οι υψηλότερες συγκεντρώσεις, είναι τα αμπελοφάσουλα, οι πατάτες, τα ντοματίνια, τα αγγούρια, τα νεκταρίνια, το σέλινο, οι φράουλες, τα σταφύλια και τα μήλα.

♦ Παλαιότερα πίστευαν ότι η ανάγκη για μεσημεριανό ύπνο ήταν θέμα κλίματος. Κάτι που ανατρέπεται, καθώς διαπιστώθηκε ότι η αίσθηση της νύστας έχει άμεση σχέση με την θερμοκρασία του σώματος, η οποία μεταβάλλεται κατά την διάρκεια του 24ωρου. Όταν η θερμοκρασία πέφτει, ο οργανισμός εκδηλώνει την ανάγκη του για ξεκούραση. Η πώση αυτή παρατηρείται μεταξύ 2 με 4 το μεσημέρι και 11 το βράδυ με 7 το πρωί. Το σίγουρο πάντως είναι πως ένας μεσημεριανός υπνάκος (40 λεπτών περίπου) είναι ευεργετικός, αφού αυξάνει την δημιουργικότητα και την παραγωγικότητά μας, ενώ βελτιώνει την κατάσταση της υγείας μας.

♦ Διαφορές στις ικανότητες των δύο φύλων εντόπισαν μελετητές από την Καλιφόρνια, μετά από πολυετή έρευνα. Σύμφωνα με τα ευρήματά τους οι άνδρες έχουν καλύτερη αίσθηση του χώρου, ενώ οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη λεκτική ευφράδεια και θυμούνται καλύτερα αντικείμενα.

♦ Το χρυσό μέταλλο στην παχυσαρκία κερδίζουν τα Ελληνόπουλα ανάμεσα σε επτά ευρωπαϊκές χώρες. Το 50% των παιδιών μας, 10-12 ετών, αντιμετωπίζει προβλήματα βάρους. Ακολουθούν τα παιδιά από την Ουγγαρία, το Βέλγιο, την Ολλανδία, την Ισπανία και την Σλοβενία. Τα χαμηλότερα ποσοστά εμφανίζονται στην Νορβηγία.

## ΟΙ ΑΝΔΡΕΣ αργούν

## να... ΩΡΙΜΑΣΟΥΝ

**Η** ωριμότητα για τους άνδρες αποτελεί άγνωστη έννοια μέχρι την ηλικία των 43 ετών ή τουλάχιστον αυτό αναφέρει νέα βρετανική έρευνα. Η εμμονή με τα βιντεοπαιχνίδια και τις φάρσες, η ανάγκη να οδηγούν γρήγορα ή νευρικά στον δρόμο και η αδυναμία τους να αποχωριστούν την μαγειρική της μαμάς, είναι ωρισμένες μόνο από τις συνήθειες των ανδρών, που εκνευρίζουν τις γυναίκες, και δείχνουν ότι οι άνδρες παραμένουν ακόμα... παιδιά.

**Α**ντίθετα οι γυναίκες φαίνεται ότι ωριμάζουν αρκετά νωρίτερα, και πιο συγκεκριμένα στην ηλικία των 32 ετών.

**Γ**ια αρκετά ζευγάρια, αυτά τα 11 χρόνια είναι από τα πιο δύσκολα της σχέσης τους, με τις γυναίκες να αναφέρουν ότι φθάνουν συχνά στα όριά τους με τις... παιδιαστικές συμπεριφορές των ανδρών. Μάλιστα, οκτώ στις δέκα, που ρωτήθηκαν, ανέφεραν ότι πιστεύουν πως οι άνδρες παραμένουν πάντα παιδιά.

**Π**αρ' όλα αυτά οι άνδρες φαίνεται ότι έχουν το "γνώθι σαυτόν", καθώς είναι δύο φορές πιο πιθανό ν' απαντήσουν πως είναι

ανώριμοι σε σχέση με τις γυναίκες. Μάλιστα, ένας στους τέσσερεις παραδέχθηκε ότι παιδιάρίζει... συστηματικά! Σ' αυτό πιθανότατα να οφείλεται το γεγονός ότι το 46% των γυναικών αισθάνεται περισσότερο μητέρα παρά σύντροφος, ενώ το 25% πιστεύει ότι παίρνει όλες τις σημαντικές αποφάσεις της σχέσης.

**Ε**πιπλέον, το 25% των εθελοντριών, που έλαβαν μέρος στην έρευνα, ανέφερε ότι εύχεται ο σύζυγος ή ο σύντροφός τους να μιλούσε περισσότερο για τον εαυτό του, αλλά και τα συναισθήματά του. Αρκετά συχνά, η ανωριμότητα των ανδρών αποτελεί και αιτία χωρισμού. Τρεις στις δέκα γυναίκες ισχυρίζονται ότι έχουν τελειώσει μια σχέση εξ αιτίας τέτοιου είδους συμπεριφορών.

**Τ**ο παράδοξο εύρημα της έρευνας είναι πως, μπορεί οι γυναίκες να παραπονοιούνται για την παιδιαστική συμπεριφορά των ανδρών τους, αλλά οι τέσσερεις στις δέκα πιστεύουν ότι αυτή η "ανωριμότητα" είναι ένα από τα μυστικά "συστατικά", που κρατούν την σχέση τους ζωντανή και διασκεδαστική...

## Αιώνια Αγάπη

Εγώ και ο αγαπημένος μου σύζυγος, ο Γιάννης, ήμασταν παντρεμένοι για 46 χρόνια, μας γράφει μια 68χρονη αναγνώστριά μας, που αποφάσισε να γνωστοποιήσει την δική της υπέροχη ιστορία αγάπης.

Κάθε χρόνο, την ημέρα της επετείου του γάμου μας, εκείνος μου έστελνε τα πιο όμορφα λουλούδια, μαζί με ένα σημείωμα που περιείχε έξι απλές λέξεις:

*"Ο έρωτάς μου για σένα μεγαλώνει".*

Τέσσερα παιδιά, 46 ανθοδέσμες και μια ζωή γεμάτη αγάπη ήταν η κληρονομιά που μου άφησε όταν πέθανε, πριν από δύο χρόνια.

Την ημέρα της επετείου του γάμου μου, δέκα μήνες από την ημέρα που τον είχα χάσει, σοκαρίστηκα όταν παρέλαβα ένα εκπληκτικό μπουκέτο λουλουδιών, που μου έστελνε ο... Γιάννης!

Θυμωμένη και πληγωμένη, τηλεφώνησα στο ανθοπωλείο, για να τους πω ότι είχαν κάνει λάθος.

- Όχι, κυρία, μου απάντησε ο ανθοπώλης. Δεν έχει γίνει λάθος. Πριν πεθάνει, ο σύζυγός σας προπλήρωσε για να στέλνουμε ανθοδέσμες για πολλά χρόνια και μας ζήτησε να του εγγυηθούμε πως θα συνεχίζετε να λαμβάνετε ανθοδέσμες κάθε χρόνο τέτοια ημέρα...

Με την καρδιά μου να κοντεύει να σπάσει, έκλεισα το τηλέφωνο και διάβασα την κάρτα. Έγραφε:

*"Η αγάπη μου για σένα είναι αιώνια".*

# Όταν οι **NOTEΣ** θεραπεύουν

**Α**πό τους αρχαίους Έλληνες ως τις μέρες μας, φιλόσοφοι αλλά και επιστήμονες έχουν επισημάνει την αποτελεσματική επίδραση της μουσικής στην θεραπεία και την ανακούφιση από διάφορες ασθένειες, που επηρεάζουν το σώμα και την ψυχή μας.

**Ε**νδεικτικά, τόσο ο Πλάτων όσο και ο Αριστοτέλης είχαν κάνει ποικίλες αναφορές για τον ιαματικό ρόλο της μουσικής, όσον αφορά στην αντιμετώπιση των νόσων, όπως και στην βελτίωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

**Φ**ιλανδοί ερευνητές, έπειτα από πολύχρονη έρευνα, απέδειξαν ότι ασθενείς, που είχαν περάσει εγκεφαλικό επεισόδιο και άκουγαν μουσική, ανέκτησαν σε μεγαλύτερο ποσοστό την μνήμη τους, ενώ μειώθηκε σ' αυτούς η συχνότητα σύγχισης και κατάθλιψης.

**Ε**πειδή η λογική της μουσικοθεραπείας βασίζεται κυρίως στη μη λεκτική επικοινωνία, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι παραπέμπει στα πρώιμα στάδια του ανθρώπου, που αναπτύσσονται μεταξύ μητέρας και βρέφους.

Γ' αυτό και η μουσικοθεραπεία προφέρει έναν εναλλακτικό τρόπο έκφρασης σε όσους ανθρώπους αδυνατούν ή δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν λεκτικά. Παράλληλα, όμως, απευθύνεται και σε όλους όσοι μπορεί να έχουν μία άρτια ικανότητα επικοινωνίας μέσα από τον λόγο, αλλά ενδεχομένως "μπλοκάρουν".

**Α**πό την άλλη πλευρά, η μουσική διεγείρει στον εγκέφαλο τις ίδιες περιοχές με εκείνες που ενεργοποιούνται όταν π.χ. τρώμε σοκολάτα ή κάνουμε

έρωτα. Που σημαίνει ότι προσφέρει ένα βαθύ αίσθημα ευχαρίστησης. Υπάρχουν βέβαια διάφορες διαβαθμίσεις στην ένταση των αισθημάτων, ανάλογα με την περίπτωση.

**Σ**ε πολλές ευρωπαϊκές χώρες η μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται εδώ και αρκετές δεκαετίες, όπως και στις Ηνωμένες Πολιτείες, όπου τα πρώτα προγράμματα εκπαίδευσης μουσικοθεραπευτών είχαν ξεκινήσει το 1944.

**Σ**την χώρα μας ο Ελληνικός Σύλλογος Καταρτισμένων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών ιδρύθηκε το 2004. Σήμερα οι μουσικοθεραπευτές εργάζονται σε νοσοκομεία παιδών και ενηλίκων, σε σχολεία για άτομα με ειδικές ανάγκες και αναπτυξιακές διαταραχές, σε κέντρα ημέρας για ενηλίκους με συναισθηματικές δυσκολίες και ψυχικές ασθένειες κ.ά. Συνήθως είναι εκείνοι που αξιολογούν την συναισθηματική και σωματική κατάσταση του ασθενούς, καθώς και το επίπεδο επικοινωνίας που έχει. Ανάλογα με την περίπτωση, είτε σε ατομικό

## Τί προσφέρει η ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;

- ◆ Συμβάλλει στην βελτίωση της αναπνοής και της αρτηριακής πίεσης.
- ◆ Σε ασθενείς με χρόνιο πόνο, τους βοηθά να επικεντρωθούν στην αποφόρτιση που τους δίνει η μουσική, προκαλώντας τους ανακούφιση.
- ◆ Ενισχύει την αυτοπεποίθηση και τον αυτοέλεγχο του ασθενούς.
- ◆ Βοηθά τα παιδιά που είναι άρρωστα ή φοβισμένα, και τους επιτρέπει να έχουν καλύτερη επικοινωνία με το περιβάλλον τους.

επίπεδο, είτε μέσα στο πλαίσιο μιας ομάδας ασθενών, οργανώνουν συναντήσεις με στόχο το τραγούδι, την απαγγελία και την ανάλυση των στίχων.

**Κ**ατά την διαδικασία, οι ενδιαφερομενοι μπορούν να εκφράσουν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους μέσω της μουσικής, να διευρύνουν τις εμπειρίες και την αυτογνωσία τους, να βελτιώσουν την κοινωνικότητά τους και να αξιοποιήσουν την δημιουργικότητά τους. ◆

## Η ΕΥΤΥΧΙΑ μας ΦΑΙΝΕΤΑΙ από το πώς ΚΟΙΜΟΜΑΣΤΕ

**Η** θέση που καταλαμβάνουμε στο κρεβάτι και ο τρόπος με τον οποίο κοιμόμαστε με το έτερόν μας ήμισυ, αποκαλύπτουν τα επίπεδα ευτυχίας, αλλά και το πόσο ισχυρή είναι η σχέση μας. Είναι η πρώτη φορά που πραγματοποιείται αντίστοιχη έρευνα, με την συμμετοχή 1.100 ζευγαριών.

**Η** έρευνα πραγματοποιήθηκε από ομάδα Βρετανών ερευνητών. Όπως δηλώνει ο επικεφαλής τους Ρίτσαρντ Ουάιζμαν, καθηγητής Ψυχολογίας: "Το 94% των ζευγαριών, που έχουν σωματική επαφή κατά την διάρκεια του ύπνου, είναι ευτυχισμένα από την σχέση τους, ενώ μόλις το 60% εκείνων, που προτιμούν να βάζουν... σύνορα στο κρεβάτι τους, αισθάνονται το ίδιο".

**Α**ποκαλυπτική όμως για την προσωπικότητα του καθενός μας είναι και η στάση του σώματός μας στο κρεβάτι. Όσοι κοιμούνται σε εμβρυϊκή στάση, με τα γό-

νατα διπλωμένα και κοντά στο στήθος είναι συνήθως φιλικόι χαρακτήρες, προσαρμόζονται εύκολα και δεν υιοθετούν με ευκολία ακραίες συμπεριφορές. Εκείνοι που κοιμούνται ανάσκελα, με τα πόδια απλωμένα, είναι συνήθως εσωστρεφή άτομα, με αυτοπεποίθηση, αλλά και ανοιχτοί σε προκλήσεις. Όσοι κοιμούνται μπρούμυτα εμφανίζουν χαρακτηριστικά σταθερότητας, αλλά και τελειομανίας.

**Ο**ι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το 42% των ζευγαριών, που συμμετείχαν στην πρωτότυπη αυτή μελέτη, κοιμάται με τις πλάτες του ενωμένες, το 31% είναι στραμμένο προς την ίδια κατεύθυνση, και μόλις 4% κοιμούνται πρόσωπο με πρόσωπο. Επίσης, το 34% κοιμούνται αγγίζοντας ο ένας τον άλλο, το 12% βρίσκονται σε απόσταση αναπνοής, ενώ το 2% προτιμά να πιάνει τα δύο άκρα του κρεβατιού, μένοντας σε απόσταση 70 εκατοστών και περισσότερο...



**ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΤΕ ΟΤΙ ΖΕΙΤΕ ΣΤΟΝ 21ο ΑΙΩΝΑ;**

**Δ**εν γνωρίζουμε αν είναι καλό ή κακό που η τεχνολογία έχει εξελιχθεί τόσο πολύ, που τα πάντα γύρω μας είναι αυτοματοποιημένα, που όλα γίνονται μέσω ηλεκτρονικών υπολογιστών και κινητών τηλεφώνων! Το μόνο που γνωρίζουμε είναι πως οι περισσότεροι από εσάς θα συμφωνήσετε με τον 12λογο που ακολουθεί, και που αποδεικνύει περίτρανα, πως ζούμε στον 21ο αιώνα. Καλό ή κακό; Εσείς θα το κρίνετε.

1. Έχεις μια λίστα με τουλάχιστον 15 αριθμούς τηλεφώνων για να επικοινωνείς με την τριμελή οικογένειά σου.
2. Στέλνεις e-mail στον κολλητό σου, που δουλεύει στο διπλανό γραφείο.
3. Μιλάς πολλές φορές την ημέρα με έναν απίθανο τύπο στην Αμερική, αλλά έχεις μήνες να πεις καλημέρα στον γείτονά σου.
4. Τα περισσότερα ανέκδοτα τα διαβάζεις πλέον παρά τα ακούς.
5. Έχεις κάτι χρόνο να παίξεις πασιέντζα με κανονικά χαρτιά.
6. Είναι σκοτάδι και όταν πηγαίνεις και όταν γυρίζεις από την δουλειά σου, ακόμη και το καλοκαίρι!
7. Έχεις υπολογίσει ακριβώς πόσες ημέρες έχουν μείνει μέχρι να πάρεις σύνταξη.
8. Οι διακοπές είναι κάτι, που όλο αναβάλλεις για τον επόμενο χρόνο.
9. Έχεις ήδη αργήσει στο επόμενο ραντεβού σου.
10. Ο λόγος, που έχεις χαθεί με κάποιους φίλους σου, είναι επειδή δεν έχουν e-mail.
11. Προσπαθείς να βάλεις το password σου στον φούρνο μικροκυμάτων!
12. Ο μόνος λόγος που μπορείς ακόμη και αναγνωρίζεις τα παιδιά σου είναι γιατί έχεις την φωτογραφία τους ως φόντο στον υπολογιστή σου!

**Κ**αι το χειρότερο: Καθώς τα διάβαζες αυτά, σκεπτόσουν πολύ έντονα: **“Καλό! Θα το στείλω στους φίλους μου με e-mail”!**

## Τα αρνητικά της ΚΑΙΣΑΡΙΚΗΣ

**Μ**ια ακόμη αρνητική επίπτωση του τοκετού με καισαρική τομή στην υγεία του παιδιού εντόπισαν επιστήμονες από το διάσημο λονδρέζικο κολλέγιο Ιμπήριαλ, σύμφωνα με την οποία τα μωρά, που δεν έρχονται στον κόσμο με φυσιολογικό τοκετό, κινδυνεύουν να γίνουν υπέρβαρα ή παχύσαρκα μεγαλώνοντας.

**Σ**ύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης που ανέλυσε δεδομένα από 38.000 τοκετούς, τα παιδιά που γεννιούνται με καισαρική τομή έχουν 26% περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν παραπανίσια κιλά στην ενήλικη ζωή, γεγονός για το οποίο ευθύνεται η μεταβολή που υφίσταται στην χλωρίδα του εντέρου.

**Ό**πως επισημαίνει η καθηγήτρια Νένα Μόντι, επικεφαλής της μελέτης, τα παιδιά που γεννιούνται με φυσιολογικό τοκετό, περνώντας μέσα από τον κόλπο της μητέρας τους, έρχονται σε επαφή με μια πληθώρα ωφέλιμων βακτηριδίων της μητρικής εντερικής χλωρίδας, που αποικίζουν και το δικό τους έντερο.

**Α**ντίθετα, τα μωρά, που βγαίνουν από την κοιλιά της μητέρας τους με χειρουργική επέμβαση, στερούνται αυτών των βακτηριδίων. Η εντερική χλωρίδα επηρεάζει τον τρόπο έκφρασης πολλών γονιδίων, ενεργοποιώντας “καλά” γονίδια, ενώ επιδρά και στον ρυθμό του μεταβολισμού, έχοντας γενικό αντίκτυπο στην υγεία, καθώς διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο σωματικό βάρος και στο πόσο ευάλωτος καθίσταται ο οργανισμός στις λοιμώξεις.

**Τ Ε Σ Τ**

### ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- 1) Αναζητώντας επίμονα νερό, ένας βάτραχος έπεσε σ' ένα πηγάδι βάθους 30 μέτρων. Στην προσπάθειά του να βγει, ο βάτραχος ακολούθησε την εξής περίεργη πορεία. Κάθε ημέρα κατόρθωνε να σκαρφαλώνει 3 μέτρα, όμως την νύχτα που ακολουθούσε έπεφτε κατά 2 μέτρα. Πόσες ημέρες χρειάστηκε συνολικά ο βάτραχος για να βγει από το πηγάδι;
- 2) Έχουμε μια αυγοθήκη με έξι αυγά. Αν έξι άνθρωποι πάρουν ο καθένας από ένα αυγό, πώς γίνεται να παραμείνει ένα αυγό στην αυγοθήκη;

### ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

- 1) Και τα δύο. Εξάρτηση από το εξαρτώ και εξάρτωση στρατιωτική (από το εξαρτώ). 2) Αναστήλωση. 3) Βραδινός. 4) Μονοιάζω. 5) Οι πλατωνικοί διάλογοι. 6) Η ελληνική πολιτεία. 7) Το μάθημα της Βυζαντινής Ιστορίας (αλλά η βυζαντινή ιστορία). 8) Οι κηλίδες του Ήλιου (ο Ήλιος ως πλανήτης). 9) Ο ήλιος καίει σήμερα. 10) Η συνθήκη των Βερσαλλιών. 11) Ο δήμαρχος της Θεσσαλονίκης.

**Ευημερία**

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΤΟΣ ΕΝΔΕΚΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 126  
ΙΟΥΝΙΟΣ 2014  
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. 2750

