

# Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ  
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2012 - ΕΤΟΣ ΕΝΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 105- 1,2 ευρώ

## ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ  
ΦΟΒΟΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ
- ✓ ΤΟ ΤΡΕΛΟΒΑΠΟΡΟ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΟΛΑ ΟΣΑ ΔΕΝ ΑΓΟΡΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕ  
ΧΡΗΜΑΤΑ
- ✓ ΑΣΠΙΔΑ Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ
- ✓ ΘΗΛΑΣΜΟΣ: ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ ΕΞΥΠΝΑ ΠΑΙΔΙΑ
- ✓ Η ΠΗΓΗ ΤΟΥ ΠΑΝΙΚΟΥ
- ✓ ΤΕΣΤ

## ΤΟ ΤΡΕΛΟΒΑΠΟΡΟ

Βαπόρι στολισμένο  
βγαίνει στα βουνά  
κι αρχίζει τις μανούβρες  
“βίρα-μάϊνα”  
την άγκυρα φουντάρει  
στις κουκουναριές  
φορτώνει φρέσκο αέρα  
κι απ’ τις δυο μεριές.  
Είναι από μαύρη πέτρα  
κι είναι απ’ όνειρο  
κι έχει λοστρόμο αθώο,  
ναύτη πονηρό  
από τα βάθη φτάνει  
στους παλιούς καιρούς  
βάσανα ξεφορτώνει  
κι αναστεναγμούς.

Έλα Χριστέ και Κύριε, λέω κι απορώ  
τέτοιο τρελλό βαπόρι, τρελλοβάπορο  
χρόνους μας ταξιδεύει  
δεν βουλιάξαμε  
χίλιους καπεταναίους  
τους αλλάξαμε.

Κατακλισμούς  
ποτέ δε λογαριάσαμε  
μπήκαμε μες στα όλα  
και περάσαμε  
κι έχουμε στο κατάρτι μας  
Βιγλάτορα  
παντοτινό τον Ήλιο τον Ηλιάτορα.

Οδυσσέας Ελύτης

Σημείωμα από τον Εκδότη

## Φόβος & Αλλαγές

Πολλές φορές έχουμε αναφέρει, σε προηγούμενα τεύχη, ότι **η κρίση φέρνει ευκαιρίες**. Για να αξιοποιήσουμε τις ευκαιρίες αυτές, μπορεί να χρειαστεί να περάσουμε από διάφορες δυσκολίες. Τα βήματα, γενικά, είναι τα εξής:

**1. Αναγνωρίζουμε** ότι αυτό που κάναμε και που ξέραμε δεν φέρνει πλέον τα επιθυμητά αποτελέσματα.

**2. Αποφασίζουμε** αν θα κάνουμε **κάτι εντελώς διαφορετικό ή θα συνεχίσουμε στα ίδια**, προσπαθώντας να βελτιώσουμε τον τρόπο που δρούμε, τα μέσα (τα εργαλεία) ή ό,τι άλλο μπορεί να αλλαχθεί.

**3. Ό,τι απόφαση και να πάρουμε, υπάρχει το ενδεχόμενο να περάσουμε από την “στενωπό” της δυσκολίας, αμφιβολίας, άγνοιας...** Ένα αίσθημα σαν να βρισκόμαστε στο κενό. Αυτή η στενωπός δημιουργεί φόβο, για τον οποίο θα μιλήσουμε παρακάτω.

**4. Ξεπερνώντας τον φόβο ακολουθεί η αναγέννηση**, όπου λύσεις και πληροφορίες αρχίζουν να εμφανίζονται.

Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι, στο 3<sup>ο</sup> βήμα, φοβόμαστε υπέρμετρα και στρεφόμαστε προς τα πίσω, προς τα γνώριμα, έστω και αν δεν “λειτουργούν” πλέον. Σε αυτό το σημείο χρειάζεται ν’ αντισταθούμε στον φόβο με αποφασιστικότητα.

Ο φόβος είναι σαν φαντάσματα, που προσπαθούν να μας αποθαρρύνουν. Στο μυαλό αρέσει το γνώριμο, έστω και αν αυτό έχει καταστεί επικίνδυνο.

Δοκιμάστε να κλείσετε τα αυτιά σας στις “σειρήνες” του τρόμου και του πανικού και ν’ ακούσετε την φωνή της ελπίδας και της ευημερίας. Αυτό δεν είναι εύκολο να το πετύχει καθένας μόνος του. Όταν είμαστε πολλοί μαζί, όμως, αυτό γίνεται ευκολότερο.

Αν δεν έχετε παρακολουθήσει ακόμη την “Τέχνη των Νικητών”, εκεί θα βρείτε σημαντικά και πρακτικά εφόδια για να μπορέσετε να πετύχετε την ηρεμία που χρειάζεται, ώστε να αξιοποιήσετε τις ευκαιρίες στην ζωή σας.

Πώς ν’ αντισταθείτε στον φόβο; Μεταφράστε κάθε φόβο και κάθε ανησυχία σαν ένα δείγμα ότι ετοιμάζεται κάτι νέο για εσάς. Μπορεί να μην έχει αποκαλυφθεί ακόμα ποιά θα είναι αυτό, αλλά θα είναι σίγουρα συναρπαστικό. Έχετε στον νου σας ότι μπορεί να πάρει λίγο χρόνο, αλλά σίγουρα θα καρποφορήσει, αν έχετε καλές και έντιμες προθέσεις, καθώς και συστημική δράση, προς τον νέο σκοπό της ζωής σας.

Όπως τα φύλλα το φθινόπωρο πέφτουν, τα δέντρα φαίνονται ότι ξεραίνονται... Αυτά είναι η προετοιμασία για την άνοιξη, που σέ έξι μήνες θ’ αρχίσει πάλι να δίνει τα όμορφα χρώματά της και τις ωραίες μυρωδιές της...

Ο εκδότης

Δημήτριος Μπούκας

## Διάφορα...

♦ Τα παιδιά, που έχουν μεγαλώσει σε σπίτι όπου οι γονείς διαθέτουν πολλά βιβλία, έχουν αυξημένο μορφωτικό επίπεδο, σε αντίθεση με εκείνα που ζουν σ' ένα περιβάλλον χωρίς μια βιβλιοθήκη, σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου της Νεβάδα στις ΗΠΑ. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι τόσο η ύπαρξη μιας βιβλιοθήκης με τουλάχιστον 500 βιβλία, όσο και το μορφωτικό επίπεδο των γονέων παίζουν καθοριστικό ρόλο στην πνευματική εξέλιξη του παιδιού.

♦ Η διατροφή με ανθυγιεινά λιπαρά αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης. Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Ναβάρα μελέτησαν για έξι χρόνια την διατροφή, το στυλ ζωής και την κατάσταση της υγείας περισσότερων από 12.000 εθελοντών από τους οποίους κανείς δεν είχε κατάθλιψη στην αρχή της έρευνας. Μετά την πάροδο της εξαετίας οι 657 εμφάνισαν συμπτώματα κατάθλιψης.

♦ Λιγότερο άγχος έχουν οι άνθρωποι που καταφέρνουν, έστω και για λίγο, να απομακρύνονται από την καθημερινότητα και ν' αφήνουν πίσω τους τα προβλήματά τους. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Τορόντο διεπίστωσαν μετά από έρευνα ότι το στρες, που είχαν όσοι δεν μπορούσαν να... ξεφύγουν, έκανε περισσότερο κακό στην υγεία τους, ακόμα και αν, κοινωνικά, θεωρούντο πιο συνεπείς.

♦ Η Λούσι έκλεισε τα 39 της χρόνια... Κι ίσως αυτό να μην αποτελούσε είδηση, αν η Λούσι δεν ήταν γάτα. Η Λούσι γεννήθηκε το 1973 στην Βρετανία. Η γατίσια ηλικία της ισοδυναμεί με 172 ανθρώπινα χρόνια, ωστόσο η Λούσι εξακολουθεί να κάνει τις βόλτες της στον κήπο και να δείχνει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τα... πουλιά.

# Όλα όσα δεν αγοράζονται με ΧΡΗΜΑΤΑ

**Θ**α σας πάρει μόλις 37 δευτερόλεπτα για να διαβάσετε την ιστορία που ακολουθεί. Μετά, θα αλλάξετε τον τρόπο σκέψης σας.

**Δ**υο άνθρωποι, και οι δυο σοβαρά άρρωστοι, έμεναν στο ίδιο δωμάτιο ενός νοσοκομείου. Ο ένας αφηνόταν να σηκωθεί όρθιος στο κρεβάτι του για μια ώρα κάθε απόγευμα για να κατέβουν υγρά από τα πνευμόνια του. Το κρεβάτι του βρισκόταν δίπλα στο μοναδικό παράθυρο του δωματίου. Ο άλλος άνδρας έπρεπε να μένει συνέχεια ξαπλωμένος.

**Ο**ι δυο άνδρες μιλούσαν για ώρες αδιάκοπα. Μιλούσαν για τις γυναίκες τους και τις οικογένειές τους, τα σπίτια τους, τις δουλειές τους, την θητεία τους στο στρατό, τα μέρη όπου είχαν πάει διακοπές.

**Κ**άθε απόγευμα, όταν ο άνδρας δίπλα στο παράθυρο μπορούσε να σηκωθεί, περνούσε την ώρα του περιγράφοντας στον "συγκάτοικό" του όλα όσα μπορούσε να δει έξω. Ο άλλος άρχισε να ζει γι' αυτές τις περιόδους μιας ώρας, όπου μπορούσε να ανοιχτεί και να ζωογονηθεί ο δικός του κόσμος, χάρη στην δραστηριότητα, τις εικόνες και τα χρώματα από τον κόσμο εκεί έξω.

**Τ**ο παράθυρο έβλεπε σ' ένα πάρκο με μια όμορφη λιμνούλα. Πάπιες και κύκνοι έπαιζαν στα νερά, ενώ παιδιά έτρεχαν και έπαιζαν. Ερωτευμένοι νέοι περπατούσαν χέρι-χέρι ανάμεσα σε κάθε λογής λουλούδια και μια ωραία θέα της πόλης ξεπρόβαλλε στο βάθος του ορίζοντα.

**Κ**αθώς ο άνδρας στο παράθυρο περιέγραφε όλ' αυτά με γλαφυρές λεπτομέρειες, ο άνδρας στο άλλο μέρος του δωματίου έκλεινε τα μάτια του και φανταζόταν αυτό το γραφικό σκηνικό.

**Έ**να ζεστό απόγευμα ο άνδρας στο παράθυρο περιέγραφε μια παρέλαση που περνούσε. Αν και ο

άλλος δεν μπορούσε ν' ακούσει την φιλαρμονική, μπορούσε να την δει με τα μάτια του μυαλού του, καθώς ο κύριος δίπλα στο παράθυρο τού περιέγραφε τα πάντα με παραστατικές λέξεις.

**Έ**τσι πέρασαν ημέρες, εβδομάδες και μήνες. Ένα πρωί, μπήκε στο δωμάτιο η νοσοκόμα να τους φέρει τα φάρμακα τους και βρήκε νεκρό τον άνδρα δίπλα στο παράθυρο. Είχε πεθάνει ειρηνικά στον ύπνο του.

**Τ**ην άλλη ημέρα ο άνδρας, που είχε απομείνει μόνος του στο δωμάτιο, ρώτησε αν θα μπορούσε να μεταφερθεί δίπλα στο παράθυρο. Η νοσοκόμα έκανε πρόθυμα την αλλαγή και τον άφησε μόνο.

**Σ**ιγά-σιγά, με μεγάλη δυσκολία, εκείνος στηρίχθηκε στον ένα του αγκώνα και προσπάθησε να δει για πρώτη φορά τον έξω κόσμο. Πάσχισε να γείρει να δει έξω από το παράθυρο. Το μόνο που είδε ήταν ένας λευκός τοίχος. Έμεινε άναυδος. Κάλεσε την νοσοκόμα και της μίλησε για όλα τα έξοχα πράγματα, που του περιέγραφε ο συγχωρεμένος ο συγκάτοικός του.

- Τί τον ανάγκασε να το κάνει αυτό; ρώτησε.

- Μα ο άνθρωπος ήταν τυφλός. Δεν μπορούσε να δει ούτε τον τοίχο, απάντησε η νοσοκόμα. Και πρόσθεσε:

- Ίσως ήθελε απλώς να σου δώσει θάρρος...

### Επίλογος

**Ε**ίναι πελώρια ευτυχία να μπορούμε να κάνουμε τους άλλους ευτυχισμένους παρά την δική μας κατάσταση.

**Μ**οιρασμένη λύπη είναι μισή λύπη, αλλά η ευτυχία όταν μοιράζεται, διπλασιάζεται.

**Ά**ν θέλετε να νιώθετε πλούσιοι, απλώς μετράτε όλα όσα έχετε, που δεν αγοράζονται με χρήματα.

# ΑΣΠΙΔΑ η ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

**Ο**ι απλές, καθημερινές αναποδιές μπορούν ν' αποδειχθούν στην πράξη μείζονος σημασίας, με την έννοια ότι δρουν σωρευτικά, προκαλώντας μας στρες. Με τον όρο "στρες" εννοούμε μια δυναμική διαδικασία του οργανισμού, προκειμένου να προσαρμοστεί σε πιεστικές καταστάσεις. Αυτές μπορεί να είναι είτε καθαρά σωματικές, είτε ψυχοπνευματικές, που όμως πάλι μεταφράζονται σε σωματικές αντιδράσεις.

**Ο**ι ψυχοπνευματικές καταστάσεις ποικίλλουν τόσο σε ένταση και μορφή, όσο και στην υποκειμενική ερμηνεία, που επιδέχονται. Έτσι, υπάρχουν γεγονότα που θα λέγαμε ότι είναι αντικειμενικά στρεσογόνα, όπως η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, η απόλυση από την εργασία ή ένα διαζύγιο. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις καθημερινών μικροδυσκολιών, π.χ. μια ζημιά στο σπίτι ή η δυσκολία να βρούμε θέση για παρκάρισμα πριν από κάποιο σημαντικό ραντεβού, που, παρά το γεγονός ότι οι συνέπειές τους δεν είναι αντικειμενικά σημαντικές, είναι δυνατό να βιωθούν ως κάτι εξαιρετικά πιεστικό.

**Ε**ρευνητές εξέτασαν τον αντίκτυπο των σημαντικότερων στρεσογόνων ερεθισμάτων έναντι των μικροπροβλημάτων και συμπέραναν ότι κάποιες φορές τα δεύτερα επηρεάζουν την σωματική και ψυχική υγεία σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ό,τι τα πρώτα.

**Κ**άθε μικρό επεισόδιο στρες δεν επιδρά άμεσα προκαλώντας τις ανεπιθύμητες συνέπειες. Αντίθετα, τα επεισόδια αυτά, όντας καθημερινά, μπορούν να δράσουν σωρευτικά. Με άλλα λόγια, η άσχημη κατάσταση που βιώνουμε δεν είναι αποτέλεσμα ενός καί μόνο

επεισοδίου, αλλά μάλλον το άθροισμα των συνεπειών των επεισοδίων, που έχουμε βιώσει το τελευταίο διάστημα, καθώς και του τρόπου, που τα αποκωδικοποιούμε.

## Αλλάζοντας οπτική

### → "Μικρά" αλλά σαρκοφάγα:

Τα πιεστικά ζητήματα, όπως οικονομικοί περιορισμοί, διαχείριση πολλών οικιακών εργασιών, αναζήτηση ή αλλαγή σπιτιού συντρόφου κλπ. δείχνουν ότι όσο μεγαλώνει ο αριθμός των επιμέρους ζητημάτων, που προκύπτουν σε ένα άτομο, τόσο αυξάνει και το μέγεθος της επίδρασης των μικροδυσκολιών πάνω του.

### → Ου γαρ έρχονται μόνο τους:

Τα συνήθη επεισόδια που μας δυσκολεύουν την ζωή, όταν είναι συχνά, συμπαρασύρουν στην επιφάνεια και άλλα αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι η μελαγχολία, η αυτομομφή, το αίσθημα ανικανοποίητου, κ.ά.

### → Η "ασπίδα" της θετικής σκέψης:

Τα αισιόδοξα άτομα που πιστεύουν στην θετική έκβαση των πραγμάτων παρουσιάζουν μικρότερη ενόχληση στις μικροδυσκολίες ή στα μικροπροβλήματα.

### → Να λάβουμε υπ' όψη ότι:

Δεν είναι καλό να συνδέουμε άσχετα μεταξύ τους γεγονότα. Επίσης, η απελπισία και ο πανικός δεν βοηθούν στην επίλυση προβλημάτων. Αν, ωστόσο, αισθανόμαστε "εγκλωβισμένοι", καλύτερα να απευθυνθούμε σε ειδικό, προκειμένου να μάθουμε να διαχειριζόμαστε τις μικροδυσκολίες.

## ΑΠΟ ΜΑΘΗΤΙΚΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

- ⊙ Η επετηρίδα είναι αυτό που βγάζουμε στα μαλλιά μας, άμα δεν λουζόμαστε συχνά (Γυμνάσιο Πάτρας).
- ⊙ Ο μισογύνης είναι τέρας μυθολογικό, μισός γυναίκα και μισός άλλο πράγμα, απερίγραπτης ασχήμιας και τελείως εξαγριωμένος με την κατάστασή του (Γυμνάσιο Θεσπρωτίας).
- ⊙ Ο Κωνσταντίνος Καντάφης ήταν Έλληνας ποιητής, που γεννήθηκε στην Λιβύη της Αλεξάνδρειας (Γυμνάσιο Αθήνας)
- ⊙ Τα Χερουβίμ και τα Σεραβίμ ήταν μικρά αγγελάκια που πετούσαν δεξιά-αριστερά, στο πλάι των μεγάλων αγγέλων. Τα Χερουβίμ χερούβιζαν (δεξι πέταγμα) και τα Σεραβίμ σερούβιζαν (αριστερό πέταγμα) (Δημοτικό Λάρισας).
- ⊙ Πρωτεύουσα της Κεϋλάνης είναι η Λίπτον Τι (Γυμνάσιο Αθήνας).
- ⊙ Το τετράγωνο της υποτείνουσας ισούται, αλλά όχι πάντοτε (Γυμνάσιο Καλαμάτας).
- ⊙ Ενεργητική φωνή: Κυνηγάω τον λαγό. Παθητική φωνή: Ο λαγός με κυνηγάει (Δημοτικό Κορίνθου).
- ⊙ Ο Λεωνίδας και οι Τριακόσιοι του ηττήθηκαν, γιατί οι Θερμοπύλες ήταν πολυπληθέστεροι σε αριθμό (Δημοτικό Θεσσαλονίκης).
- ⊙ Οι βηταμίνες βρίσκονται ακριβώς ανάμεσα στις αλφαμίνες και τις γαμαμίνες (Δημοτικό Λαμίας).

**ΘΗΛΑΣΜΟΣ: μεγαλώνει έξυπνα παιδιά**

**Υ**ψηλότερο IQ και μεγαλύτερες πιθανότητες να επιτύχουν στην μετέπειτα επαγγελματική τους ζωή έχουν τα παιδιά που θηλάζουν, ισχυρίζεται νέα επιστημονική μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης και το Ινστιτούτο Κοινωνικών και Οικονομικών Ερευνών του Έσσεξ, στην Βρεταννία. Για τις ανάγκες της έρευνας οι ειδικοί εξέτασαν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις 10.000 εθελοντών της περιοχής και στην συνέχεια ζήτησαν από τις μητέρες τους να τους απαντήσουν σε ένα ειδικό ερωτηματολόγιο.

**Τ**α ευρήματά τους έδειξαν ότι ο μητρικός θηλασμός παίζει σημαντικό ρόλο, όχι μόνο στην ψυχολογική, αλλά και την νοητική ανάπτυξη των βρεφών. Μάλιστα, παρατήρησαν ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα συνεχίζουν να φαίνονται ακόμα και όταν το παιδί έχει πλέον απογαλακτιστεί.

**Η** ελληνικής καταγωγής ερευνήτρια Μαρία Ιακώβου, από το Ινστιτούτο Κοινωνικών και Οικονομικών Ερευνών, αναφέρει ότι τα παιδιά που θηλάσαν αποκλειστικά τους πρώτους μήνες της ζωής τους είχαν υψηλότερο IQ κατά τρεις έως πέντε μονάδες!

**Τ**α τελευταία χρόνια έχουν πραγματοποιηθεί δεκάδες έρευνες για τις ευεργετικές ιδιότητες του μητρικού γάλακτος για το βρέφος. Αυτή είναι, όμως, η πρώτη που αποδεικνύει ότι ο θηλασμός, όχι μόνο κάνει καλό στο σώμα, αλλά και στο πνεύμα των παιδιών. *“Η έρευνά μας αποδεικνύει για άλλη μια φορά ότι ο μητρικός θηλασμός είναι εξαιρετικά καλός για τα βρέφη”*, αναφέρει χαρακτηριστικά η κυρία Ιακώβου.

**Τ**ο ποσοστό των γυναικών, που επιλέγουν να θηλάσουν τα παιδιά τους, έχει αρχίσει να μειώνεται αισθητά, ακόμα και ανάμεσα στις Ελληνίδες, που παραδοσιακά τον προτιμούσαν. Οι Βρεταννοί μελετητές τονίζουν ότι οι μητέρες δεν πρέπει να ξεχνούν, πως το γάλα τους είναι πολύ πιο ωφέλιμο για τα βρέφη τους, αφού ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και λειτουργεί ως “ασπίδα” ενάντια σε αρκετές ασθένειες.

**Η ΠΗΓΗ ΤΟΥ ΠΑΝΙΚΟΥ**

**Τ**ο σημείο του εγκεφάλου, που κάνει τους ανθρώπους να “παγώνουν” από τον φόβο τους όταν έρχονται αντιμέτωποι με απρόοπτες καταστάσεις, κατάφεραν να εντοπίσουν Βρεταννοί επιστήμονες. Ο καθηγητής Άνταμ Πέρκινς και η ιατρική ομάδα του πέρασαν εννέα μήνες προκαλώντας τεχνητό άγχος σε εθελοντές, οι οποίοι, την ώρα που βίωναν συναισθήματα τρόμου, υποβάλλονταν σε μαγνητική τομογραφία.

**Η** “πηγή” του φόβου και του στρες βρίσκεται μέσα στον ιππόκαμπο, το σημείο του εγκεφάλου, που σχετίζεται με την μνήμη και την αίσθηση του χώρου. Η έρευνα των επιστημόνων έδειξε ότι κάθε φορά, που οι εθελοντές βίωναν αρνητικά συναισθήματα, το συγκεκριμένο σημείο φαινόταν πολύ έντονα στις μαγνητικές τομογραφίες.

**Τ**ο άγχος και ο φόβος είναι δυο περίπλοκα φαινόμενα, για τα οποία ελάχιστα πράγματα είναι αποδεδειγμένα. *“Μέχρι τώρα οι έννοιες αυτές ήταν αφηρημένες”*, αναφέρει ο καθηγητής Πέρκινς και συνεχίζει: *“Η έρευνά μας δείχνει ότι το άγχος μπορεί να μετατραπεί σε μια συμπεριφορά, που μπορούμε να μετρήσουμε”*.

**Ο**ι ειδικοί αναφέρουν ότι κατάφεραν να καταλήξουν και σε ωρισμένα άλλα συμπεράσματα. Ένα απ’ αυτά είναι ότι, αντίθετα με την κοινή πεποίθηση, οι ηλικιωμένοι άνθρωποι αγχώνονται πολύ πιο δύσκολα από τους νέους. Ταυτόχρονα, οι επιστήμονες επιβεβαίωσαν ότι οι γυναίκες είναι πιο ευάλωτες στον φόβο και είναι πολύ πιο πιθανό να χάσουν την ψυχραιμία τους την ώρα που έρχονται αντιμέτωπες με φυσική απειλή.

**ΓΡΙΦΟΙ**

- 1) Στη μέση μιας γέφυρας υπάρχει ένα φυλάκιο. Ο φύλακας βγαίνει κάθε δέκα λεπτά και καλεί οποιονδήποτε βρίσκεται πάνω στην γέφυρα να γυρίσει πίσω και, αν δεν υπακούσει, τον πυροβολεί. Ο χρόνος για να περάσει κάποιος την γέφυρα είναι δεκαπέντε λεπτά. Πώς μπορεί κάποιος να περάσει αυτή την γέφυρα;
- 2) Δύο δίδυμοι παρουσιάζονται στο δικαστήριο. Ο ένας λέει πάντα ψέματα, ενώ ο άλλος πότε ψέματα και πότε την αλήθεια. Ο ένας δίδυμος, ο Γιάννης, είχε διαπράξει ένα έγκλημα. (Ο Γιάννης δεν είναι κατ’ ανάγκη αυτός που λέει πάντα ψέματα). “Είσαι ο Γιάννης;”, ρωτάει ο δικαστής τον πρώτο δίδυμο. “Ναί, είμαι”, του απαντάει. “Είσαι ο Γιάννης;”, ρωτάει ο δικαστής και τον δεύτερο και από την απάντησή του βρήκε αμέσως ποιός ήταν ο Γιάννης. Ήταν ο πρώτος ή ο δεύτερος;

**ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ**

- 1) Όλοι προφέρουν λάθος την λέξη “λάθος”.
- 2) Πρόσθεσε στο βαρέλι μια τρύπα.
- 3) Το καλαμπόκι.
- 4) Είναι 12 χρόνων.

**Τ Ε Σ Τ**

**Ευημερία**

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΤΟΣ ΕΝΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 105  
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2012  
ΚΥΡΙΛΛΟΥ ΛΟΥΚΑΡΕΩΣ 6  
114 71 ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ. 210-6447.903, FAX 210-6424.266

Κωδ. Ταχ. 2750  
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Δημήτριος Μπούκας  
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Δημ. Μπούκας  
Υπεύθ. τυπογραφείου: Παναγιώτης Νταλακούρας  
Αριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ  
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

