

# Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ  
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2012 - ΕΤΟΣ ΕΝΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 106- 1,2 ευρώ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ  
6 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΤΕ ΤΗΝ  
ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ✓ Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΑΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΚΑΤΙ ΣΑΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙ
- ✓ Ο ΦΥΛΑΚΑΣ-ΑΓΓΕΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥ  
"ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΔΡΑΚΟΥ"
- ✓ Η ΠΟΛΛΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΡΩΕΙ ΤΟΝ ΑΦΕΝΤΗ
- ✓ ΤΟ ΦΙΛΙ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΜΥΣΤΗΡΙΑ

## Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΑΣ

Η ταυτότητά μας δεν μας δίδεται  
■■■ έτοιμη, αλλά μας παραδίδεται ως έργο ζωής. Συνεχώς καλούμαστε, στις κρίσιμες στιγμές, να αποδείξουμε ποιό είμαστε, να καταξιώσουμε ή να προδώσουμε, να επαληθεύσουμε ή να αγνοήσουμε το νόημα, που έχει η παρουσία μας. Η συνείδηση της ταυτότητας δεν μας ξεχωρίζει μόνο από τους άλλους, αλλά μας δίνει και την ευθύνη να υπάρχουμε και να δημιουργούμε. Συνείδηση ταυτότητας σημαίνει κλήση για αυτοπραγμάτωση, που συνοδεύεται από κινδύνους...

Ο οικουμενισμός της εποχής μας  
■■■ προβάλλει κάτω από δύο μορφές. Είναι ο οικουμενισμός, που ζητά, ενισχυμένος και από τα επιτεύγματα της τεχνολογίας, να ενώσει τους ανθρώπους κάτω από μια ενιαία ηθική και πολιτική συνείδηση, στηριγμένος σε κανόνες και αρχές γενικά παραδεκτές... Υπάρχει όμως κι ένας άλλος οικουμενισμός, αυτός που μετατρέπει τους ανθρώπους και τους λαούς σε καταναλωτικές μάζες, καταργώντας την ιδιαιτερότητά τους, αφού τους εξαναγκάζει σε μια τυποποίηση, που καθορίζεται από τις ρυθμιστικές επιταγές μιας χωρίς σύνορα παραγωγής και καταναλώσεως σε αγαθά, υλικά και πνευματικά.

συνέχεια στην σελ. 2

Σημείωμα από τον Εκδότη



## 6 βήματα για να νικήσετε την ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

Πόσες φορές έχουμε την διάθεση να κάνουμε πράγματα, τα προγραμματίζουμε και μετά μένουν "στο ράφι" του μυαλού μας και του σχεδιασμού, απλώς διότι δεν πήραμε εκείνο το ένα τηλεφώνημα ή δεν κάναμε τις δράσεις, που ήταν αναγκαίες;

**Η αναβλητικότητα μας κοστίζει**, όχι μόνο συναισθηματικά, αλλά και πρακτικά. Για ποιά λόγο δεν αποταμιεύουμε, ως νέοι - ή λιγότερο νέοι, αλλά εργαζόμενοι - για την ηλικία όπου θα θέλαμε πλέον να μην εργαζόμαστε; Μήπως επειδή προσβλέπουμε στο να μην έχουμε χρήματα τότε ή στο ότι θα κερδίσουμε κάποιο τυχερό παιχνίδι και, ξαφνικά, η ζωή μας θα αλλάξει; Μήπως δεν μας περισσεύουν λόγω οικονομικής κρίσεως;

Όλα είναι πιθανά, αλλά θυμάμαι ότι, και προ οικονομικής κρίσεως, έλεγα σε κάποιους να κρατούν το 10% των εσόδων τους και μου έλεγαν "δεν βγαίνω". Σήμερα το εισόδημά τους έχει μειωθεί ενδεχομένως καί 50% και "βγαίνουν", έστω και με μεγάλη δυσκολία. **Το ότι αναβάλλουμε** συνεχώς μπορεί να συσσωρεύσει **δυσεπίλυτα προβλήματα** στο μέλλον.

Ποιά είναι τα 6 βήματα για να νικήσετε την αναβλητικότητα;

1. Αποκτήστε την συνήθεια **να ολοκληρώνετε μικρές** εργασίες όσο πιο γρήγορα γίνεται.

2. Αν έχετε στο πρόγραμμα να κάνετε κάτι, **ξεκινήστε με το πιο δύσκολο**.

3. **Ολοκληρώστε ένα-ένα τα έργα** σας, χωρίς να πετάγεστε από το ένα στο άλλο.

4. Δοκιμάστε να γράψετε σε **μια λίστα τις δραστηριότητες** που έχετε και, κάθε φορά που ολοκληρώνετε μια, διαγράψτε την με πάθος! Είναι εξαιρετική απόλαυση η διαγραφή μιας δραστηριότητας κάθε φορά που έχει ολοκληρωθεί. Επιπλέον, η καταγραφή σας βοηθά στο **να ελέγχετε τον χρόνο** σας. Κάποιοι λένε: "Ό,τι μετριέται, ελέγχεται. Ό,τι δεν μετριέται, μένει εκτός ελέγχου".

5. Βάλτε **μια συγκεκριμένη διορία** για το πότε θα έχετε ολοκληρώσει το κάθε έργο. Έρευνες έχουν δείξει ότι, αν οι άνθρωποι δεν έχουν μια διορία, τότε θα το αφήσουν μέχρι την τελευταία στιγμή. Στο τέλος θα αναγκαστούν να ολοκληρώσουν την εργασία με προχειρότητα, λόγω... έλλειψης χρόνου.

6. Πολλές φορές **βοηθά να δεσμευτείτε** σε κάποιον για την διορία, που έχετε βάλει, ώστε να σας ζητήσει τον λόγο, αν δεν τηρήσετε την διορία αυτή.

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

Ο εκδότης

## Διάφορα...

♦ Μπορεί να μας φαίνεται τρομακτικός, η φύση όμως φρόντισε να τον προικίσει με μάτι... Ξυράφι. Ο λόγος για τον σφυροκέφαλο καρχαρία, ο οποίος ανακηρύχθηκε "πρωταθλητής της όρασης" του ζωικού βασιλείου. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Φλόριντα αναφέρουν ότι το περίεργο σχήμα του κεφαλιού του συγκεκριμένου καρχαρία τού επιτρέπει να έχει πεδίο όρασης 360 μοιρών.

♦ Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Οχάιο έδωσαν σε 249 άτομα έναν κατάλογο 62 τροφίμων και τους ζήτησαν να αξιολογήσουν το καθένα, σύμφωνα με την ευτυχία, την ευχαρίστηση, τον ενθουσιασμό και την ανακούφιση που τους προκαλεί. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το υψηλότερο "σκορ ευτυχίας" είχαν το παγωτό σοκολάτα, τα σταφύλια και η πίτσα, ενώ το χαμηλότερο είχαν η σόγια, το αβοκάντο και ο σολομός.

♦ Παρά τις θεομηνίες, τους πολέμους, την πείνα, οι άνθρωποι ατενίζουν το μέλλον με αισιοδοξία. Μια έρευνα, που έγινε σε 140 χώρες έδειξε ότι το 89% των ανθρώπων πιστεύουν ότι η ζωή τους θα είναι ίδια ή και καλύτερη στην προσεχή πενταετία. Παγκόσμιοι πρωταθλητές αισιοδοξίας είναι οι Ιρλανδοί και ακολουθούν οι Βραζιλιάνοι, οι Δανοί και οι Νεοζηλανδοί.

♦ Όλες οι έρευνες, σχετικά με τις σχολικές επιδόσεις των παιδιών στα κράτη-μέλη του ΟΟΣΑ, αναδεικνύουν μια υπεροχή των κοριτσιών έναντι των αγοριών. Τα κορίτσια, πριν ακόμα πάνε σχολείο, εκπαιδεύονται από την οικογένειά τους να ακούν και να υπακούν σε κανόνες. Αντιθέτως, η εκπαίδευση των αγοριών δίνει έμφαση στον ηρωισμό και στην επίδειξη δύναμης, στερεότυπα που δεν συνάδουν με το σχολικό περι-

# κάτι σαν

# ΠΑΡΑΜΥΘΙ

**Μ**ια μέρα συγκεντρώθηκαν σε κάποιο μέρος της γης όλα τα συναισθήματα και όλες οι αξίες του ανθρώπου.

Η **Τρέλλα**, αφού συστήθηκε τρεις φορές στην **Ανία**, της πρότεινε να παίξουν κρυφτό.

Το **Ενδιαφέρον** σήκωσε το φρύδι και περίμενε ν' ακούσει, ενώ η **Περιέργεια**, χωρίς να μπορεί να κρατηθεί ρώτησε: "Τί είναι κρυφτό;".

Ο **Ενθουσιασμός** άρχισε να χορεύει παρέα με την **Ευφορία**, καί η **Χαρά** άρχισε να πηδάει πάνω-κάτω, για να καταφέρει να πείσει το **Δίλημμα** και την **Απάθεια**, την οποία δεν ενδιέφερε ποτέ τίποτε, να παίξουν κι αυτοί.

Αλλά υπήρχαν πολλοί, που δεν ήθελαν να παίξουν: Η **Αλήθεια** δεν ήθελε να παίξει, γιατί ήξερε ότι, ούτως ή άλλως, κάποια στιγμή θα την αποκάλυπταν. Η **Υπεροψία** εύρισκε το παιχνιδι χαζό και η **Δειλία** δεν ήθελε να ρισκάρει.

"Ένα, δύο τρία", άρχισε να μετράει η **Τρέλλα**.

Η πρώτη που κρύφτηκε ήταν η **Τεμπελιά**. Μιας και βαριόταν, κρύφτη-κε στον πρώτο βράχο που συνάντησε.

Η **Πίστη** πέταξε στους ουραμούς και η **Ζήλεια** κρύφτηκε στην σκιά του **Θριάμβου**, ο οποίος με την δύναμή του κατάφερε να σκαρφαλώσει στο πιο ψηλό δένδρο.

Η **Γενναιοδωρία** δεν μπορούσε να κρυφτεί, γιατί κάθε μέρος που εύρισκε της φαινόταν υπέροχο μέρος για να κρυφτεί κάποιος άλλος φίλος της, οπότε το άφηνε ελεύθερο. Κι έτσι η **Γενναιοδωρία** κρύφτηκε σε μια ηλιαχτίδα.

Ο **Εγωϊσμός**, αντιθέτως, βρήκε αμέσως κρυψώνα. Ένα καλά κρυμμένο και

βολικό μέρος μόνο γι' αυτόν.

Το **Ψέμα** πήγε και κρύφτηκε στον πάτο του ωκεανού.

Το **Πάθος** και ο **Πόθος** κρύφτηκαν μέσα σ' ένα ηφαιστειο.

Ο **Έρωτας** δεν είχε βρει ακόμα κάπου να κρυφτεί. Εύρισκε όλες τις κρυψώνες πιασμένες, ώσπου βρήκε μια συστάδα από τριανταφυλλίες και κρύφτηκε εκεί...

"...χίλια", μέτρησε η **Τρέλλα** κι άρχισε να ψάχνει.

Η πρώτη που βρήκε, ήταν η **Τεμπελιά**, αφού δεν είχε κρυφτεί και πολύ μακριά.

Μετά βρήκε την **Πίστη**, που μιλάγε στον ουρανό με τον Θεό για θεολογία.

Ένοιωσε τον ρυθμό του **Πόθου** και του **Πάθους** στο βάθος του ηφαιστείου και, αφού βρήκε την **Ζήλεια**, δεν ήταν καθόλου δύσκολο να βρει και τον **Θριάμβο**.

Βρήκε πολύ εύκολα το **Δίλημμα**, που δεν είχε ακόμα αποφασίσει πού να κρυφτεί.

Σιγά-σιγά τους βρήκε όλους εκτός από τον **Έρωτα**. Η **Τρέλλα** έψαχνε παντού, πίσω από κάθε δένδρο, κάτω από κάθε πέτρα, σε κάθε κορφή βουνού, μα τίποτε...

Όταν ήταν πια σχεδόν έτοιμη να τα παρατήσει, βρήκε μια συστάδα από τριανταφυλλίες κι άρχισε να τις κουνάει νευρικά, ώσπου άκουσε ένα βογκητό πόνου. Ήταν ο **Έρωτας**, που τα αγκάθια από τα τριαντάφυλλα, τού είχαν πληγώσει τα μάτια.

Η **Τρέλλα** δεν ήξερε πώς να επανορθώσει. Έκλαιγε, ζήτηγε συγγνώμη και, στο τέλος, υποσχέθηκε να γίνει ο οδηγός του **Έρωτα**.

Έτσι, από τότε, ο **Έρωτας** είναι πάντα τυφλός και η **Τρέλλα** μονίμως τον συνοδεύει...

συνέχεια από την σελ. 1

Τα ίδια κέντρα καθορίζουν τις ανάγκες και τις συνήθειές μας στην μόδα, την διατροφή, την ψυχαγωγία, τα θεάματα και τα ακούσματα και συντηρούν μια απρόσωπη, χωρίς ιδιαιτερότητα και χωρίς ταυτότητα ζωή. Δεν είναι λοιπόν τυχαίο ότι τώρα εξαφανίζονται διάλεκτοι, ήθη και έθιμα υποχωρούν, και στην θέση τους εμφανίζεται το φολκλοριστικό ψευδοθέαμα. Οι εθνικές παραδόσεις πιέζονται και απειλούνται μπροστά στα σχηματικά πρότυπα, που επιβάλλονται με την επανάληψη και την επιμονή της βιομηχανοποιημένης ανθρώπινης "αδελφότητας", που πειθαρχεί στους ίδιους τρόπους σκέψης και έκφρασης, στις ίδιες πολιτικές πρακτικές στις ίδιες αισθητικές επιταγές

# Ο ΦΥΛΑΚΑΣ - ΑΓΓΕΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥ "ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΔΡΑΚΟΥ"

**Ε**ίναι απίστευτη ιστορία της Κινέζας ρακοσυλλέκτριας Λου Σιαογίνγκ, η οποία κατάφερε μέσα σε 40 χρόνια να σώσει και να αναθρέψει 30 εγκαταλελειμμένα μωρά!

**Σ**την Κίνα η βρεφοκτονία και η βρεφική εγκατάλειψη είναι σε τρομερή έξαρση, λόγω των σκληρών πολιτικών μέτρων, που επιτρέπουν μόνο ένα παιδί σε κάθε οικογένεια, που ζει σε πόλη. Έτσι οι Κινέζοι, ωθούμενοι από την φτώχεια και την τεράστια πολιτική πίεση, αναγκάζονται να προβούν σε εγκατάλειψη μωρών εφ' όσον είναι τα δεύτερα της οικογένειας ή ακόμα και σε βρεφοκτονίες, αν το πρώτο τους παιδί είναι κορίτσι. Νομίζουν ότι ένα αγόρι θα ανταποκριθεί καλύτερα στις οικονομικές ανάγκες της οικογένειας.

**Τ**ρομακτικά περιστατικά νεογέννητων μωρών, πεταμένων σε κάδους σκουπιδιών, είναι καθημερινό φαινόμενο. Πρόσφατα είδε το φως της δημοσιότητας ένα περιστατικό μικρού κοριτσιού, το οποίο έφερε μαχαιριά στον λαιμό. (Ευτυχώς, μετά την γενική κατακραυγή, παρασχέθηκε στο μωρό ιατρική βοήθεια, και τώρα βρίσκεται σε άριστη υγεία και πρόκειται να δοθεί για υιοθεσία). Ποιός όμως γονιός, έχων σώσασ φρένας, μπορεί να προβεί σε τέτοιο έγκλημα; Δύσκολο να απαντηθεί. Γεγονός όμως είναι ότι το ανάλγητο κράτος προβαίνει ακόμα και σε υποχρεωτικές εκτρώσεις, όπως στην περίπτωση νεαρής Κινέζας, που την υπέβαλαν σε έκτρωση μια και δεν είχε

να πληρώσει το πρόστιμο (ναι, πρόστιμο για την ανθρωπινή ζωή) και ύστερα της έβαλαν για τιμωρία στο κρεβάτι της μια σακούλα με το σκοτωμένο έμβρυο!!! Παγώνει ο νους και μόνο στην σκέψη, γι' αυτό δεν θα δημοσιεύσουμε τις σχετικές φωτογραφίες, που κυκλοφορούν στο διαδίκτυο και σε κάνουν να νοιώθεις οργή και ντροπή που ανήκεις στο ανθρώπινο γένος. Και πώς μπορεί κάποιος ν' αντισταθεί σε τόσο μεγάλες δυνάμεις; Στον αντίποδα όλων αυτών, η υπέροχη, 88 χρονη πιά, ρακοσυλλέκτρια Λου Σιαογίνγκ, η οποία, παρέα με τον άνδρα της, κατάφεραν να σώσουν και ν' αναθρέψουν 30 μωρά, χωρίς να τους πεθάνει κανένα! Πάμπτωχοι από χρήματα, πάμπλουτοι από αγάπη!

**Θ**έλοντας να προσφέρουν στα παιδιά αυτά ό,τι καλύτερο μπορούσαν, η Λου και ο άνδρας της, φρόντισαν για την τροφή τους, τον ρουχισμό τους, την ανατροφή τους, αλλά και για το πνεύμα τους, μεγαλώνοντας οι ίδιοι 4 από αυτά και δίνοντας τα υπόλοιπα σε άκληρους φίλους και συγγενείς, ώστε να πάνε σχολείο και να ζήσουν όσο γίνεται καλύτερα. "Πήγαινα πάντα αιφνιδιαστικά στα σπίτια των ανθρώπων, στους οποίους είχα δώσει τα μωρά μου, για να δω πώς τα είχαν φροντίσει"

φρόντιζα πάντα τις Κυριακές να είναι μαζί μου, για να βγαίνουμε βόλτα, ώστε να νοιώθουν την φροντίδα, την αγάπη και την προστασία που χρειάζονται", λέει η Λου.

**Η** ιστορία της Λου ξεκίνησε στους δρόμους της πόλης Τσίνχουα, όταν είχε βγει, κατά την καθημερινή της συνήθεια, να ψάξει για χρήσιμα αντικείμενα στα σκουπίδια. Εκεί μέσα βρήκε πεταμένο ένα μικρό κοριτσάκι. "Ο κίνδυνος, αν με ανακάλυπταν, θα ήταν μεγάλος", λέει η ίδια. "Δεν το σκέφθηκα ούτε στιγμή. Το μωρό θα είχε πεθάνει, αν δεν το είχαμε πάρει να το φροντίσουμε. Τότε ακριβώς κατάλαβα ότι αγαπάω τα παιδιά και θα ήθελα να τους προσφέρω ό,τι καλύτερο μπορούσα! Το να βλέπουμε αυτό το κοριτσάκι να μεγαλώνει ήταν για μας μοναδικό! Όλα αυτά τα παιδιά χρειάζονται αγάπη και φροντίδα. Δεν το χωράει ο νους μου πώς είναι δυνατόν κάποιος να τα παρατάνε στα σκουπίδια. Η κόρη μου αυτή είναι σήμερα 40 χρόνων κι έχει δικό της παιδί πιά".

**Η** καταπληκτική αυτή γιαγιά νοσηλεύεται σήμερα σε νοσοκομείο λόγω νεφρικής ανεπάρκειας. Στό προσκεφάλι της βρίσκονται όλα της τα παιδιά. Ανάμεσά τους και ο "βενιαμίν" της, ο 7χρονος Ζανγκ Γκιλίν. "Τον βρήκα πεταμένο σ' έναν κάδο σκουπιδιών", θυμάται η Λου. "Ήμουν τότε 82 χρόνων. Πάρα πολύ μεγάλη για να αναθρέψω ένα ακόμη παιδί. Όμως δεν μπορούσα με τίποτε να τον αφήσω αβοήθητο. Τον κοί-

ταζα και μου χαμογελούσε. Ήταν τόσο γλυκός! Τον πήρα λοιπόν στο σπίτι μας στην εξοχή (σ.σ.: μια παράγκα, που μπάζει από παντού, μέσα σ' ένα δάσος) και τον φρόντισα. Τού έδωσα το όνομα Ζανγκ Γκιλίν, που σημαίνει "σπάνιος" και "πολύτιμος". Με βοήθησαν και τα μεγαλύτερα παιδιά μου στην ανατροφή του. Τώρα είναι ένας απόλυτα υγιής και χαρούμενος νεαρός! Ξέρω πως οι μέρες μου δεν είναι πολλές. Θα ήθελα όμως, πριν φύγω, να τον δώ κι αυτόν να πηγαίνει στο σχολείο".

**Η** Λου εκτός από τα παιδιά της καρδιάς της έχει και μια βιολογική κόρη, η οποία, εμπνευσμένη από την μητέρα της, έχει αφιερώσει την ζωή της στην αναζήτηση και την υποστήριξη εγκαταλελειμμένων παιδιών. Η ιστορία της έχει ευαισθητοποιήσει ολόκληρη την Κίνα και το έργο της έχει βρει παντού επώνυμους και ανώνυμους μιμητές. Η Λου έχει αποκτήσει δίκαια το προσωνύμιο "Επίγειος άγγελος" και αποτελεί την ζωντανή απόδειξη ότι δεν χρειάζεται να έχεις τίποτα απολύτως για να δώσεις αγάπη και φροντίδα. Κι ακόμα μεγαλύτερη απόδειξη ότι ο καθένας μας, από όποια θέση κι αν βρίσκεται, μπορεί να γίνει διάβολος ή άγγελος. Δική μας επι-

**Αν έχουμε την δύναμη να σώσουμε την γη ανακυκλώνοντας τα σκουπίδια, πώς θα μπορούσαμε να μην σώζουμε κάτι τόσο μοναδικό και πολύτιμο όπως είναι η ανθρωπινή ζωή;**  
Λου Σιαογίνγκ



# Η ΠΟΛΛΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΡΩΕΙ ΤΟΝ ΑΦΕΝΤΗ

**Ο**ποιος δουλεύει περισσότερες από 11 ώρες την ημέρα έχει αυξημένες πιθανότητες να αναπτύξει καρδιακές παθήσεις. Συγκεκριμένα, όσοι ξεπερνούν κατά πολύ το ωράριο 9 με 5 έχουν έως και 67% περισσότερες πιθανότητες να νοσήσουν, σε αντίθεση με όσους τηρούν “ευλαβικά” το θωρό τους.

**Σ**το συμπέρασμα αυτό έφτασαν Βρεταννοί επιστήμονες, ύστερα από έρευνα που πραγματοποιήσαν με βάση μια παλαιότερη έρευνα, του 1986. Σ’ εκείνη την έρευνα είχαν συμμετάσχει 7.100 υπάλληλοι, που δούλευαν πάνω από 8 ώρες την ημέρα, και από τους οποίους κανείς δεν αντιμετώπιζε κάποιο πρόβλημα υγείας, άμεσα ή έμμεσα σχετιζόμενο με την καρδιά.

**Μ**έσα στα επόμενα 11 χρόνια, 192 από αυτούς έπαθαν έμφραγμα. Αν και οι επιστήμονες δεν μπορούν ακόμα να πουν με βεβαιότητα ότι υπάρχει άμεσος συσχετισμός ανάμεσα στις υπερ-ωρίες και τις καρδιακές παθήσεις, ωστόσο πιστεύουν ότι οι υπερωρίες πρέπει να συνυπολογιστούν ως παράγοντες.

**Μ**άλιστα, οι ερευνητές δεν παρέλειψαν να επισημάνουν ο γεγονός ότι πλέον οι γιατροί, που παρακολουθούν ασθενείς, θα πρέπει να συνυπολογίζουν και τις ώρες εργασίας μαζί με τους άλλους επιβαρυντικούς για την καρδιακή υγεία παράγοντες. Έτσι, λοιπόν, το ωράριο εργασίας θα πάρει μια θέση ανάμεσα στο κάπνισμα, στον διαβήτη, αλλά και την αρτηριακή πίεση.

**Φ**υσικά, οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι όσοι εργάζονται πολλές ώρες δεν θα πρέπει να πανικοβληθούν εξαιτίας των αποτελεσμάτων της έρευνας, ειδικά εάν ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο διαβίωσης. Εάν δηλαδή τρέφονται σωστά και αθλούνται καθημερινά, τότε διατηρούν τα επίπεδα της χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης χαμηλά και δεν διατρέχουν κάποιο κίνδυνο.

## ΤΟ ΦΙΛΙ και ΜΥΣΤΗΡΙΑ

**Μ**πορεί να έστειλαν τον άνθρωπο στο φεγγάρι, να αποκωδικοποίησαν το DNA, αλλά οι επιστήμονες έχουν “μαύρα μεσάνυχτα” όταν πρόκειται να εξηγήσουν απλά, βασικά σημεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς, τα οποία παραμένουν μυστήριο. Το φιλί, το κοκκίνισμα, το γέλιο είναι μερικά από αυτά.

**Π**ολλοί θεωρούν ότι το φιλί φέρνει στο μυαλό ευχάριστες αναμνήσεις του θηλασμού, την αγάπη και την ασφάλεια, που συνδέονται με αυτόν. Το κοκκίνισμα είναι ένα ακόμη μυστήριο. Κοκκινίζουμε, γιατί όπως λένε μερικοί επιστήμονες και κοινωνιολόγοι, θέλουμε να γοητεύσουμε, να καθησυχάσουμε τους άλλους, ή για να επιδείξουμε την αξιοπιστία μας. Και γιατί γελάμε με διάφορα πράγματα, ακόμη και όταν δεν είναι πραγματικά αστεία; Μυστήριο!

**Ο**ι έφηβοι είναι ένα ακόμη μυστήριο. Κανένα άλλο είδος στο ζωικό βασίλειο δεν περνάει την εφηβική φάση. Τα χρόνια της εφηβείας, λένε οι ειδικοί, μπορεί να δίνουν στον εγκέφαλο τον χώρο, που χρειάζεται για να αναδιοργανωθεί και να μπορέσει να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της ενηλικίωσης.

**Ο** αλτρουισμός είναι ένα ακόμα από τα στοιχεία του χαρακτήρα, που προσπαθεί να “αποκωδικοποιήσει” η επιστήμη. Οι βιολόγοι θεωρούν ότι οι καλές πράξεις είναι στοιχεία της ανθρώπινης φύσης. Άλλο πάλι μυστήριο είναι τα όνειρα... Τα όνειρά μας αποτυπώνουν κάποιον ενδόμυχο φόβο. Σήμερα οι επιστήμονες έχουν απορρίψει την θεωρία του Σίγκμουντ Φρόιντ, ότι τα όνειρα εκφράζουν το ασυνείδητό μας, και ισχυρίζονται ότι βελτιώνουν την μνήμη μας και βοηθούν στην επίλυση προβλημάτων.

## ΤΕΣΤ

### ΓΡΙΦΟΣ

Ένας βασιλιάς έβαλε έναν κρατούμενο μπροστά από δύο πόρτες. Η πόρτα Νο 1 έγραφε: “Σ’ αυτό το δωμάτιο υπάρχει μία κυρία και στο διπλανό μια τίγρη”. Η πόρτα Νο 2 έγραφε: “Στο ένα από τα δύο δωμάτια υπάρχει μία κυρία και στο άλλο μία τίγρη”.

Ο βασιλιάς είπε στον κρατούμενο ότι η μια από τις δύο επιγραφές γράφει την αλήθεια και η άλλη ψέματα. Εάν ο κρατούμενος ανοίξει την πόρτα με την κυρία θα την παντρευτεί, ενώ αν ανοίξει την πόρτα με την τίγρη, αυτή θα τον φάει. Ποιά πόρτα πρέπει ν’ ανοίξει ο κρατούμενος;

### ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

1) Θα προχωρήσει κανονικά πάνω στην γέφυρα, αλλά πριν βγει ο φύλακας θα αντιστρέψει την πορεία του. Ο φύλακας θα τον γυρίσει πίσω κι έτσι θα τον στείλει προς την επιθυμητή κατεύθυνση.

2) Αν ο δεύτερος απαντούσε κι αυτός “ναι”, τότε ο δικαστής δεν θα μπορούσε να συμπεράνει ποιός ήταν ο Τζων. Άρα, ο δεύτερος δίδυμος πρέπει να απάντησε “όχι”. Αυτό σημαίνει είτε ότι και οι δύο δίδυμοι δήλωσαν την αλήθεια, είτε ότι και οι δύο είπαν ψέματα. Αλλά αφού ο ένας από τους δύο λέει πάντα ψέματα, πρέπει να είπαν και οι δύο ψέματα. Άρα ο Τζων είναι ο δεύτερος δίδυμος.

## Εφημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΤΟΣ ΕΝΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 106  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2012  
ΚΥΡΙΑΛΟΥ 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

