

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ ΠΩΣ ΝΑ ΓΛΙΤΩΣΕΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΡΙΔΕΣ
- ✓ Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΤΟ "ΑΤΥΧΗΜΑ" ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ
- ✓ ΝΗΣΤΕΙΑ, ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
- ✓ ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΣ ΣΕ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ ΑΠΟΓΝΩΣΗ
- ✓ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΩΝ Η/Υ ΚΑΙ Η ΜΥΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ
- ✓ ΤΕΣΤ

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

...Με καμμία άλλη πνευματική κατάκτηση του ανθρωπίνου γένους δεν μπορεί να συγκριθεί η γλώσσα, το σταθερό δηλαδή οργανωμένο σύστημα συμβόλων, με το οποίο συλλαμβάνουμε και ανακοινωνούμε τις σκέψεις και τις επιθυμίες, ή συνειδητοποιούμε και εκφράζουμε τα αισθήματα και τις διαθέσεις μας.

...Από το άλλο μέρος πάλι οι λέξεις που ακούμε ή διαβάζουμε γίνονται μέσα μας σκέψεις και αισθήματα, κινητοποιούν τις νοητικές και συγκινησιακές μας δυνάμεις. Όσο και να αντιδράς θεληματικά στην υποβολή, που ασκούν οι "λέξεις", είναι αδύνατο να μην υποστείς την επίδρασή τους. Σου μεταδίδουν τον κραδασμό, που περιέχουν, και "καρφώνονται" στην σκέψη και στα αισθήματά σου. Αυτό τον μηχανισμό εκμεταλλεύονται όσοι έργο τους έχουν κάνει την διαφήμιση, την προπαγάνδα, την "πλύση του εγκεφάλου".

Ε. Π. Παπανούτσος
"Τό δίκαιο της πυγμής"

Σημείωμα από τον Εκδότη

Πώς να γλιτώσετε από τις

ΕΡΙΔΕΣ

Η οικονομική κρίση συχνά κατηγορείται ότι ευθύνεται για το ότι συγγενείς, ζευγάρια και φίλοι βρίσκονται σε διαμάχη όλο και περισσότερο. Υπάρχει τρόπος για να γλιτώσουμε από τις έριδες;

Η πρώτη αιτία της διχόνοιας είναι η έλλειψη κατανόησης, που προέρχεται από τον τρόπο που επικοινωνούμε. Όταν συνομιλούμε, συνήθως υπεργενικεύουμε κάποια πράγματα, αφαιρούμε πολλές πληροφορίες, ώστε να μείνει το κύριο νόημα ή διαστρεβλώνουμε ωρισμένα σημεία.

Υπεργενίκευση: είναι όταν θεωρούμε ότι κάτι είναι απόλυτο και ισχύει πάντα, σχεδόν χωρίς εξαιρέσεις. Π.χ. "ό,τι κάνεις είναι καταστροφή" ή "ποτέ δεν κάνεις λάθος, ούτε τίποτε σωστό". Άλλες εκφράσεις είναι το "δεν μπορώ..." ή "πρέπει να γίνει το X".

Σωστότερο θα είναι να ζητάμε διευκρινήσεις από τον άλλον, όταν διαπιστώνουμε ότι γενικεύει κάτι και μας ενοχλεί ή μας αδικεί. Το ίδιο, όταν μιλάμε εμείς, είναι προτιμότερο να εξειδικεύουμε αυτό που λέμε και όχι να αναφερόμαστε γενικόλογα και απόλυτα. Π.χ. "αυτό που έκανες πιστεύω ότι είναι λάθος για τους εξής λόγους..." αντί "όλο λάθη κάνεις".

Αφαίρεση: είναι όταν λέμε με μια λέξη κάτι, που για να περιγραφεί χρειάζεται μια παράγραφο. Αυτό είναι μια αναγκαία διαδικασία για να συντομεύσουμε τον λόγο μας και να γίνει ευκολότερη η επικοινωνία μας. Στην διαδικασία αυτή, πολλές φορές, **χάνονται πολύτιμες πληροφορίες**, που οδηγούν σε σημαντικές παρανοήσεις. Π.χ. "Με εκνευρίζεις", "τα πράγματα είναι χάλια" κλπ.

Είναι καλό, όταν μιλάμε, να διευκρινίζουμε το πού αναφέρεται αυτό που λέμε. "Το X, που έκανες, με εκνευρίζει" αντί "με εκνευρίζεις", που υποδηλώνει μόνιμη αποδοκιμασία. Κάποιοι μου αναφέρουν: "Μα όντως τον αποδοκιμάζω μόνιμα, γιατί πάντα έτσι είναι". Αν παρατηρήσουμε όμως, αυτή η αντίληψη προήλθε από **πολλές μικρές περιστάσεις**, που, από την επανάληψη, φθάσαμε να **παρατηρούμε μόνο αυτές** και να αγνοούμε όλα τα άλλα, για τον άνθρωπο απέναντί μας. Για να "ξηλώσουμε" αυτή την συνήθεια, χρειάζεται να **εργαστούμε με τον αντίθετο τρόπο:** να αναφερόμαστε στις συγκεκριμένες περιστάσεις. Έτσι, και τον άλλον βοηθούμε να διορθωθεί και εμείς αρχίζουμε να ηρεμούμε, διαπιστώνοντας ότι ο άλλος δεν είναι μόνο εκνευριστικός!

Διαστρεβλώσεις: είναι το να αλλάζουμε το νόημα των λόγων ή των προθέσεων του συνομιλητή μας. Πολλές φορές συσχετίζουμε άσχετα πράγματα "δέν μου κάνεις δώρα - δεν με αγαπάς". Άλλοτε θεωρούμε ότι ένας άλλος είναι υπεύθυνος για το πώς νοιώθουμε. Μερικές φορές θεωρούμε ως δεδομένο ότι μπορούμε να "διαβάσουμε" τί σκέπτεται και πώς νοιώθει ο άλλος. Έτσι, **αντιδρούμε σύμφωνα με αυτό, που έχουμε στην φαντασία μας**, αντί να μάθουμε τί πραγματικά συμβαίνει στον άλλον.

Διάφορα...

♦ Η πρόσληψη σωστού συνδυασμού θερμίδων και όχι η μείωσή τους είναι αυτό, που παίζει καθοριστικό ρόλο για την υγιή γήρανση των ανθρώπων, σύμφωνα με έρευνα του Ινστιτούτου Μαξ Πλανκ στην Κολωνία. Με την χορήγηση συγκεκριμένης ποσότητας ιχνοστοιχείων στον οργανισμό μπορεί να επιτευχθεί η επιμήκυνση της ζωής, χωρίς παρενέργειες σε άλλους τομείς, όπως π.χ. η γονιμότητα.

♦ Την σημασία της υγιεινής των χεριών για την πρόληψη των λοιμώξεων του γαστρεντερικού και του αναπνευστικού συστήματος, τονίζουν οι επιστήμονες. Όταν οι ενήλικες τηρούν τους κανόνες υγιεινής και καθαρίζουν τακτικά τα χέρια τους με αντισηπτικό, προκύπτει από έρευνες ότι προστατεύονται και τα μικρά παιδιά από τους μικροοργανισμούς.

♦ Επτά καρύδια την ημέρα, τον γιατρό τον κάνουν πέρα..., ισχυρίζονται επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια. Ύστερα από έρευνες πολλών ετών κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα αντιοξειδωτικά, που περιέχονται στα καρύδια, ενεργοποιούν τον ανθρώπινο μεταβολισμό.

♦ Βρεταννοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι το μικρότερο μέγεθος του εγκεφάλου, άρα και ο χαμηλότερος δείκτης νοημοσύνης είναι συγκοινωνούντα δοχεία με την προβληματική υγεία. Οι ψυχολόγοι, μελετώντας τις περιπτώσεις χιλιάδων βετεράνων του πολέμου του Βιετνάμ, διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες που είχαν μεγαλύτερο εγκέφαλο προστάτευαν συνειδητά την υγεία τους - δεν κάπνιζαν, αθλούσαν και τρέφονταν υγιεινά. Αντίθετα, οι λιγότερο ευφρείς δεν έκαναν σοφές επιλογές σχετικά με την φυσική τους κατάσταση.

ΤΟ "ΑΤΥΧΗΜΑ" ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

Ένας άθεος έκανε την βόλτα του στο δάσος, θαυμάζοντας όλα αυτά, που το "ατύχημα της εξελίξης" είχε δημιουργήσει.

- Τί καταπληκτικά δέντρα!

- Τί όμορφα ποτάμια!

- Τί υπέροχα ζώα, αναφωνούσε κάθε τόσο.

Ενώ περπατούσε κατά μήκος του ποταμού, άκουσε έναν θόρυβο στους θάμνους. Γύρισε και κοίταξε. Μια τεράστια αρκούδα ερχόταν προς το μέρος του.

Τρομοκρατημένος, άρχισε να τρέχει. Κοίταξε πίσω του. Η αρκούδα όλο και ζύγωνε. Άρχισε να τρέχει όσο πιο γρήγορα μπορούσε. Ήταν τόσο ο φόβος του, που δάκρυσε.

Εκείνη την στιγμή σκόνταψε. Έπεσε κάτω και έμεινε εκεί. Προσπάθησε να σηκωθεί, αλλά η αρκούδα ήταν ήδη δίπλα του. Με το ένα της πόδι τον ακινητοποίησε, ενώ με το άλλο της άρχισε να τον χτυπάει με δύναμη.

Ο άθεος, άθελά του, φώναξε:

- Θεέ μου!

Τότε ο χρόνος σταμάτησε. Η αρκούδα έμεινε ακίνητη. Στο δάσος έπεσε σιωπή. Το ποτάμι έπαψε κι αυτό να κυλά. Ένα δυνατό φως έλαμψε στον ουρανό και μια φωνή ακούστηκε:

- Εδώ είμαι, και μιλώ σ' εσένα, που επί χρόνια αρνιόσουν την ύπαρξή μου κι έλεγες σε όλους ότι όλη η Δημιουργία ήταν ένα "κοσμικό ατύχημα". Αν σε βοηθούσα τώρα, θα με πίστευες τάχα;

Κι ο άθεος είπε:

- Θά ήταν υποκρισία από μέρος μου να σου ζητήσω βοήθεια. Ίσως, όμως, να μπορούσες να κάνεις χριστιανή αυτή την αρκούδα.

- Ας γίνει έτσι, αφού αυτό θέλεις, ακούστηκε η φωνή από τον ουρανό.

Το φως εξαφανίστηκε, το ποτάμι ξανάρχισε να κυλά, όλα έγιναν όπως πριν.

Τότε η αρκούδα σήκωσε το πόδι της κι ύστερα, κατεβάζοντας με ορμή το κεφάλι της, είπε:

- Κύριε, ευλόγησε αυτό το γεύμα που πρόκειται να φάω. Αμήν.

συνέχεια από την σελ. 1

Εδώ χρειάζονται διευκρινιστικές ερωτήσεις και να προσέχουμε να μη θεωρούμε τίποτε ως δεδομένο. Για όσους θέλουν **πραγματικά να προσφέρουν κάτι αξίας** στον άλλον άνθρωπο, μπορούν να διατηρήσουν το μυαλό τους ξυπνητό λίγο παραπάνω από το συνηθισμένο και να παρατηρήσουν τί συμβαίνει, ώστε οι διευκρινιστικές ερωτήσεις να μη γίνονται κουραστικές και εκνευριστικές.

Πιο αναλυτικές πληροφορίες μπορείτε να βρείτε για όλ' αυτά στο βιβλίο **"Η Τεχνολογία της Αλλαγής: Γνωριμία με το NLP"**, που τα αναλύει διεξοδικά και προσφέρει πολλές πρακτικές και παραδείγματα, ώστε να γίνετε ευέλικτοι στην επικοινωνία σας.

Μπορείτε να τηρήσετε τα παραπάνω και πιστεύω ότι αυτά τα Χριστούγεννα θα είναι για εσάς όχι μόνον στολισμένα απ' έξω με λαμπρά φωτάκια, όμορφες μπάλλες και χαρούμενα τραγούδια, αλλά θα είναι στολισμένα και από μέσα με ηρεμία, κατανόηση, αγάπη και πραγματικό, αυθεντικό μοίρασμα!

Εύχομαι ολόψυχα **καλά Χριστούγεννα**, με **αγάπη** και **αισιοδοξία**. Με το καλό να υποδεχθούμε και τον **καινούργιο χρόνο**, με περισσότερη **ομόνοια** και **ομοψυχία**.

Ο εκδότης
Δημήτριος Μπούκας

ΝΗΣΤΕΙΑ

ευκαιρία για σωστή διατροφή

Η νηστεία αυτών των ημερών είναι μια καλή ευκαιρία για να αποτοξινώσουμε τον οργανισμό μας και να μπούμε στον δρόμο της σωστής διατροφής. Συχνά, οι περισσότεροι άνθρωποι δυσκολεύονται να υιοθετήσουν ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, έχοντας την άποψη ότι η νηστεία έχει να κάνει με ασιτία. Κάτι τέτοιο, φυσικά, δεν ισχύει, διότι η μεσογειακή διατροφή μάς δίνει την λύση για μια ακόμη φορά.

Θερμικά, η διατροφή κατά την διάρκεια της νηστείας δεν φαίνεται να έχει διαφορές από την διατροφή σε περίοδο μη νηστείας. Ωστόσο, η διατροφή μας κατά την διάρκεια της νηστείας, χάρη στα άφθονα λαχανικά και φρούτα, είναι πλούσια σε βιταμίνες (Α, C, E), φυλλικό οξύ, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες. Έτσι, με την αυξημένη κατανάλωση λαχανικών, θωρακίζουμε τον οργανισμό μας με β-καροτίνη, βιοφλαβονοειδή και βιταμίνες, που είναι γνωστά πλέον για την αντιοξειδωτική τους δράση και την τόνωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Επίσης, η νηστεία είναι “φτωχή” σε κορεσμένα ζωικά λίπη! Τα όσπρια, με την σειρά τους, αποτελούν το “κρέας” της νηστείας. Μας παρέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, αλλά και φυτικές πρωτεΐνες με μηδαμινό λίπος. Αν συνδυαστούν σωστά με δημητριακά, μας δίνουν πρωτεΐνες ισάξιες του κρέατος. Δεν θα πρέπει να ξεχάσουμε και το ψωμί, που βρίσκεται στην βάση της μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας και, εκτός από σύνθετους υδατάνθρακες (βασική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας) περιέχει φυτικές ίνες και βιταμίνες Β και Ε.

Συνυπολογίζοντας όλα όσα προαναφέραμε, είναι λογικό οι ειδικοί να συμφωνούν ότι η νηστεία είναι μια φυσική ασπίδα προστασίας από τα καρδιαγγειακά νοσήματα και όχι μόνο. Μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων στο αίμα, καθώς η μείωση του λίπους και ειδικά του κορεσμένου (που προέρχεται από τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το κρέας) πραγματικά μάς αποτοξινώνει, συμβάλλοντας στην βελτίωση της υγείας μας.

Η νηστεία βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου και της αρτηριακής πίεσης κι ακόμα ευνοεί την καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Είναι γνωστό πως οι φυτικές ίνες μειώ-

νουν τα επίπεδα λιπιδίων και γλυκόζης στο αίμα, συμβάλλουν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και προφυλάσσουν από ωρισμένες μορφές καρκίνου.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΩΣΤΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Ξηροί καρποί

Πρέπει να τρώγονται ωμοί και άναλατοι και σε ελεγχόμενες ποσότητες. Αν κάνετε κατάχρηση της ημερησίας ενεργειακής πρόσληψης, θα πάρετε κιλά.

Χαλβάς

Αποτελεί πηγή “καλών” μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, χωρίς καθόλου χοληστερίνη. Είναι πλούσιος σε φυτικές πρωτεΐνες και βιταμίνες (Β και Ε), που βελτιώνουν την καρδιαγγειακή και την εγκεφαλική λειτουργία.

Θαλασσινά και μαλάκια

Τα θαλασσινά (γαρίδες, καλαμάρια, σουπιές, χταπόδι) είναι γενικά αρκετά πλούσια σε χοληστερίνη γι' αυτό καλό είναι να μην καταναλώνονται συχνά και σε μεγάλες ποσότητες από ανθρώπους, που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τα λιπίδια στο αίμα τους. Παρ' όλα αυτά, αντίθετα με το κρέας, η χοληστερίνη, που παίρνουμε από τα θαλασσινά, δεν μας επιβαρύνει πολύ, επειδή δεν συνοδεύεται από κορεσμένα λιπαρά. Τα θαλασσινά είναι επίσης πλούσια σε νάτριο, γι' αυτό δεν πρέπει να τα καταναλώνουν σε υπερβολικό βαθμό οι υπερτασικοί και, όταν τα μαγειρεύουμε, καλό είναι να χρησιμοποιούμε όσο λιγώτερο αλάτι γίνεται.

Μαυρομάτικα φασόλια

Τα μαυρομάτικα συνδυάζουν δυο πολύ σημαντικές ιδιότητες. Από τη μια πλευρά δεν μας φορτώνουν με θερμίδες και από την άλλη είναι πολύ πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Μια κούπα μαυρομάτικα καλύπτει το 45% των καθημερινών μας αναγκών σε

Χρειάζεται λιγώτερος χρόνος για να κάνεις κάτι σωστά, απ' ό,τι για να εξηγήσεις γιατί το έκανες λάθος.

*Χένρι Λονγκφέλουου
Αμερικανός ποιητής*

φυτικές ίνες, το 58% σε φυλλικό οξύ και το 31% σε πρωτεΐνες. Αν μάλιστα τα φασόλια συνδυαστούν με κάποια δημητριακά, όπως ψωμί ή ρύζι, τότε η ποιότητα των πρωτεϊνών που προκύπτει είναι ισάξια του ψαριού και του κρέατος.

ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΣ ΣΕ ΣΟΡΤΑΣΤΙΚΗ ΑΠΟΓΝΩΣΗ

“Κάθε χρόνο έχει καθιερωθεί να κάνω στο σπίτι μου το χριστουγεννιάτικο και το πρωτοχρονιάτικο τραπέζι. Αυτό σημαίνει ότι περνάω τις μισές από τις ημέρες, που δεν θα πάω στην δουλειά μου, μέσα στην κουζίνα”, μάς δήλωσε η αναγνώστριά μας Αικατερίνη Τ, εκπαιδευτικός.

Σε περίπτωση, που όλα αυτά σας μοιάζουν υπερβολικά, πρόσφατη έρευνα έρχεται να το επιβεβαιώσει: οι Άγιες αυτές Ημέρες προκαλούν στους περισσότερους ανθρώπους υπερβολικό άγχος. Αμερικανοί ερευνητές ανακοίνωσαν ότι το 75% των ενηλίκων, που μετείχαν στην έρευνα, ανέφερε ότι τις δύο εβδομάδες των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς χάνουν τρεις ή και περισσότερες ώρες ύπνου την εβδομάδα. Το 40% λέει ότι έχει τρομερή συναισθηματική φόρτιση, γιατί θυμάται αγαπημένους, που έχουν φύγει από την ζωή. Το 38% των ερωτηθέντων σημειώνουν ότι η οικονομική κρίση και η αβεβαιότητα για το αύριο στον εργασιακό τομέα τους κάνουν να στριφογυρνούν το βράδυ στο κρεβάτι, γιατί σκέπτονται πώς θα τα βγάλουν πέρα αυτές τις ημέρες. Τέλος το 37% των ερωτηθέντων παραδέχεται ότι σημαντικό ρόλο στις αϋπνίες του παίζει το γεγονός ότι καλούνται να κάνουν υπερβολικά πολλά πράγματα σ’ ένα περιορισμένο χρονικό διάστημα.

Για να πάρετε μια... ανάσα:

1. Αγοράστε συμβολικά δώρα για τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Με όσους έχετε το θάρρος συνεννοηθείτε εκ των προτέρων, ώστε να κάνουν κι εκείνοι το ίδιο.
2. Κάντε νωρίς τις αγορές σας και μην περιμένετε την τελευταία στιγμή. Έτσι θα αισθανθείτε πιο ήρεμοι.
3. Ο ρόλος της οικοδέσποινας είναι εξαντλητικός. Γι αυτό αποφασίστε να διοργανώσετε μόνο ένα τραπέζι, είτε τα Χριστούγεννα, είτε την Πρωτοχρονιά. Συνεννοηθείτε μ’ ένα άλλο συγγενικό σας πρόσωπο. Έτσι θα μοιραστείτε και την κούραση και τα έξοδα, που επιβαρύνουν τον οικογενειακό προϋπολογισμό.

Λιγότερη ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ για τα παιδιά των Η/Υ

Λιγότερη μυϊκή δύναμη διαθέτουν τα νέα παιδιά, όπως προκύπτει από έρευνα του Πανεπιστημίου του Έσσεξ. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι παιδιά ηλικίας μέχρι 10 ετών δεν μπορούν να κρεμαστούν από το μονόζυγο, ούτε να κάνουν ασκήσεις γυμναστικής, επειδή δεν έχουν συνηθίσει να παίζουν σε ανοικτούς χώρους και ξεδεύουν πολλές ώρες στο σπίτι διασκεδάζοντας με κάθε είδους ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Ο δρ. Γκάβιν Σάντερκοκ, που είναι ειδικός στην φυσική αγωγή των παιδιών στο Πανεπιστήμιο, μελέτησε, μαζί με συνεργάτες του, την μυϊκή δύναμη 315 παιδιών ηλικίας 10 ετών και τα αποτελέσματα που προέκυψαν τα συνέκρινε με αντίστοιχη μελέτη, που είχε κάνει προ δεκαετίας σε δείγμα 309 παιδιών της ίδιας περιοχής.

Όπως ανέφεραν οι ερευνητές, ο αριθμός των ημικαθισμάτων, που μπορούν να κάνουν τα παιδιά, μειώθηκε κατά 27,1% μέσα σε μια δεκαετία. Η δύναμη των χεριών τους μειώθηκε κατά 26% και η δύναμη της χειρολαβής κατά 7%. Επιπλέον, πριν από 10 χρόνια ένα στα 20 παιδιά δεν μπορούσε να συγκρατήσει το βάρος του όταν κρεμιόταν από μονόζυγο, ενώ τώρα η αναλογία αυτή έγινε ένα στα 10 παιδιά. “Το γεγονός ότι το 10% των παιδιών δεν μπορούσε να κρεμαστεί στο μονόζυγο και ένα άλλο 10% αοκήθηκε ακόμη και να δοκιμάσει είναι πραγματικά σοκαριστικό”, ανέφερε ο δρ. Σάντερκοκ.

Η έρευνα απέδειξε ακόμα ότι τα παιδιά και των δύο ερευνών είχαν τον ίδιο δείκτη μάζας σώματος, απλώς σήμερα τα παιδιά έχουν στο σώμα τους περισσότερο λίπος και λιγότερο μυϊκό ιστό.

ΤΕΣΤ

ΓΡΙΦΟΙ

- 1) Βρίσκεστε σ’ ένα κενό δωμάτιο. Έχετε μπροστά σας δύο όμοιες μεταλλικές ράβδους, ένα ρολό κολητική ταινία, ένα φύλλο χαρτί και ένα μολύβι. Ξέρετε πως η μία από τις δύο ράβδους είναι μαγνήτης, ενώ η άλλη όχι. Πώς μπορείτε να προσδιορίσετε ποια από τις δύο είναι ο μαγνήτης; Στο δωμάτιο δεν υπάρχουν άλλα μέταλλα, ενώ δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε όλα τα διαθέσιμα αντικείμενα.
- 2) Κάποιος έχει μια νταμιτζάνα κρασί και θέλει ξεχωρίσει 1 λίτρο. Πώς μπορεί να το μετρήσει, χωρίς καθόλου από το κρασί να πάει χαμένο, αν διαθέτει μόνο ένα δοχείο των 5 λίτρων και ένα των 3 λίτρων;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

- 1) 4100 και όχι 5000.
- 2) Αφού ο κ. Κόκκινος απάντησε σ’ αυτόν με το γαλάζιο κοστούμι, σημαίνει πως δεν είναι το ίδιο πρόσωπο. Και αφού ο κ. Κόκκινος δεν μπορεί να φοράει κόκκινο κοστούμι, σημαίνει ότι φοράει το πράσινο. Ο κ. Γαλάζιος δεν μπορεί να φοράει ούτε το γαλάζιο ούτε το πράσινο κοστούμι, άρα φοράει το κόκκινο; Τέλος, για τον κ. Πράσινο μένει να φοράει το γαλάζιο κοστούμι.

Ευημερία
 ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
 ΕΤΟΣ ΕΝΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 108
 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2012
 ΚΥΡΙΑΛΛΟΥ 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

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
 ΤΕΛΟΣ
 Ταχ. Γραφείο
 ΑΘΗΝΑ 14
 Αριθμ. 8 ΔΕΚΕΣ
 2 2 0 8 7

