

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ


ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2015 - ΕΤΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 144- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΤΑ 7 ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ
- ✓ ΕΜΕΙΣ ΣΤΟ ΒΑΘΡΟ ΜΑΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ
- ✓ ΕΙΝΑΙ ΣΤΙΓΜΕΣ...
- ✓ 80 ΚΑΙ ΑΝΩ...
- ✓ ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΜΕ ΝΤΡΑΜΣ
- ✓ ΝΟΗΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

εμείς στο...
ΒΑΘΡΟ μας

Η Ελλάδα, κάθε πενήντα μίλια, είναι ένας άλλος κόσμος. Άλλες γραμμές βουνών, άλλα χρώματα, άλλη πανίδα, άλλη ψυχή. Κι ενώ αποτελείται από ένα πλήθος μικρόκοσμων, είναι και μία αδιαίρετη και ομοούσια ενότητα, απ' όλους τους άλλους φυσικούς κόσμους ριζικά διαφορετική: ενιαία στην ποικιλία της. Και τούτη η ποικιλία πληθαίνει ακόμη περισσότερο όταν σκεφτεί κάποιος ότι η ελληνική φύση δεν είναι μόνο γη, αλλά και θάλασσα, ότι τα δύο αυτά στοιχεία είναι τόσο σφιχτοδεμένα, έτσι που ορίζοντας ελληνικός δύσκολα νοείται χωρίς καμμία γαλάζια χαραμάδα θάλασσας, χωρίς ένα νησί, χωρίς ένα βράχο στημένο ενάντια στα κύματα, χωρίς κάποιο κόρφο γης ν' αγκαλιάζει το πέλαγος. Η ελληνική φύση είναι γη και θάλασσα, διότι είναι προπαντός αυτό που ενώνει τα δύο αυτά στοιχεία: ουρανός.

Αυτά γράφει ο Κωνσταντίνος Τσάτσος στο βιβλίο του "Πριν από το ξεκίνημα" και συμπληρώνει:

Τέσσερις χιλιετίδες τώρα η ελληνική φύση ανθοφορεί και καρπίζει. Διδάσκει αιώνες τώρα το ανθρώπινο γένος: όσοι την κατάλαβαν διδάχθηκαν απ' αυτήν. Διάβασαν σαν σ' ένα μεγάλο ανοιχτό βιβλίο τις πρώτες αρχές του αληθινού, του καλού και του ωραίου. Αυτές είναι και οι αρχές του ευρωπαϊκού πολιτισμού, αυτές που ούτε οι αμμοθύελλες των καιρών μας πρόκειται να μετακινήσουν από το βάθρο τους.

Σημείωμα από τον Έκδοτη



Τα 7 ΘΑΥΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Μία ημέρα, ο δάσκαλος ζήτησε από τα παιδιά της τελευταίας τάξης του Δημοτικού να γράψουν σε μια λίστα αυτά που, κατά την γνώμη τους, ήταν τα πιο σημαντικά "επτά θαύματα του κόσμου". Αυτά δηλαδή που θεωρούσαν ότι προσφέρουν μια ιδιαίτερη αξία στον άνθρωπο και που μπορούν να "κάνουν την διαφορά" στην ζωή του. Το μυαλό όλων των παιδιών - χωρίς να το πολυσκεφθούν - πήγε αμέσως σε μεγάλοπρεπα κτήρια και σημαντικά μνημεία, περίφημες κατασκευές που απετέλεσαν επανάσταση στην εποχή τους, και τα οποία κατασκεύασαν εμπνευσμένοι άνθρωποι ανά τον κόσμο.

Τα χαρτιά των μαθητών άρχισαν να γεμίζουν με τα "θαύματα" που ο καθένας τους αξιολογούσε σπουδαία και μοναδικά. Την ωρισμένη ώρα, ο δάσκαλος άρχισε να μαζεύει τα γραπτά. Στην συζήτηση που ακολούθησε, το κάθε παιδί είχε κάτι να πει για να υποστηρίξει την αξιολόγηση που είχε κάνει. Τελικά, μετά από κάμποση ώρα ζωηρών συζητήσεων, κατέληξαν στα εξής:

1. Η Ακρόπολη
2. Το Taj Mahal στην Ινδία
3. Οι πυραμίδες της Αιγύπτου
4. Το άγαλμα του Χριστού Λυτρωτή στην Βραζιλία
5. Η πόλη Πέτρα στην Ιορδανία
6. Η πόλη Μάισου Πίτσου στο Περού
7. Το Σινικό Τείχος της Κίνας.

Τότε μόνο ο δάσκαλος πρόσεξε ότι μια μαθήτρια δεν είχε τελειώσει ακόμη το γράφημο. Την ρώτησε, λοιπόν, τί ήταν αυτό που την δυσκόλευε.

- Δεν μπορώ ν' αποφασίσω ποιο να βάλω πρώτο και ποιο δεύτερο.

Ο δάσκαλος απόρησε και την κάλεσε να διαβάσει τι έχει γράψει, για να δει αν μπορεί να την βοηθήσει.

Το κορίτσι στην αρχή δίστασε, μα μετά διάβασε με θάρρος:

"Πιστεύω πως τα επτά θαύματα του κόσμου είναι:

1. Να βλέπεις
2. Να ακούς
3. Να αγγίζεις
4. Να γεύσαι
5. Να αισθάνεσαι
6. Να γελάς
7. Να αγαπάς".

Σιωπή απλώθηκε στην τάξη. Ο δάσκαλος σκώπηκε και την πλησίασε χαμογελώντας:

- Πιστεύεις λοιπόν πως τα 7 θαύματα τα έχουμε μέσα μας;

- Ναι, είπε το κορίτσι με σταθερή φωνή.

- Κι εγώ το ίδιο πιστεύω, είπε εκείνος και βαθμολόγησε μ' ένα μεγάλο, κόκκινο ΑΡΙΣΤΑ το γραπτό της.

ΚΑΛΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ
και κάθε καλό για την **ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ**

Ο εκδότης

Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Για να βελτιώσετε την μνήμη σας αρκεί να κάνετε τρεις βασικές κινήσεις: κλείνετε την τηλεόραση, λύνετε σταυρόλεξα και τρώτε ψάρι. Η έρευνα, που έκαναν Αυστραλοί επιστήμονες σε 30.000 άτομα, απέδειξε ότι δυνατή μνήμη έχουν και τα άτομα που διαβάζουν βιβλία επιστημονικής φαντασίας και όσοι παίζουν επιτραπέζια παιχνίδια.

♦ Μετά από μακροχρόνιες έρευνες, Αμερικανοί επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι δεν πρέπει ποτέ να επισκεπτόμεθα έναν άρρωστο, που πάσχει από κάποια μεταδοτική ασθένεια, αν είμαστε ιδρωμένοι, κουρασμένοι ή αν το στομάχι μας είναι άδειο. Σύμφωνα με τους ερευνητές, σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι πολύ πιο εύκολο να μας μεταδώσει ο ασθενής το νόσημά του.

♦ Η καθιστική ζωή σκοτώνει πιο συχνά από το κάπνισμα... Σ' αυτό το συμπέρασμα κατέληξαν ερευνητές μελετώντας τις συνήθειες ανθρώπων άνω των 35 ετών. Για τους ενήλικες, που δεν ασκούνται καθόλου σωματικά, ο κίνδυνος να πεθάνουν από καρδιαγγειακές παθήσεις αυξάνεται κατά 52% για τους άνδρες και κατά 30 % για τις γυναίκες. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι ακόμα και μισή ώρα σωματικής ασκήσεως καθημερινά αρκεί για να αποτρέψει τα αποτελέσματα.

♦ Η παρακολούθηση βίαιων σκηνών, στα παιχνίδια του Η/Υ ή σε ταινίες, μπορεί να δημιουργήσουν συναισθηματικές διαταραχές στα παιδιά. Όσο μικρότερη είναι μάλιστα η ηλικία τους, τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος που διατρέχουν. Οι γονείς, τονίζουν οι επιστήμονες που έκαναν την σχετική μελέτη, θα πρέπει να φροντίζουν ώστε τα παιδιά τους να μη βλέπουν βίαιες σκηνές, ακριβώς όπως φροντίζουν να μην έχουν πρόσβαση σε φάρμακα ή επικίνδυνα χημικά.

ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ

Πριν πεθάνω παιδί μου θα ήθελα να είμαι σίγουρος ότι σου έμαθα:

- Να χαίρεσαι τον έρωτα.
- Να έχεις εμπιστοσύνη στις δυνάμεις σου.
- Να αντιμετωπίζεις τους φόβους σου με θάρρος.
- Να ενθουσιάζεσαι με την ζωή και να ζεις με συναίσθηση το κάθε λεπτό της.
- Να ζητάς με απλότητα βοήθεια όταν την χρειάζεσαι.
- Να επιτρέπεις να σε παρηγορούν όταν πονάς.
- Να παίρνεις τις δικές σου αποφάσεις.
- Να υπερασπίζεσαι τις επιλογές σου.
- Να διατηρείς φιλικές σχέσεις με τον εαυτό σου.
- Να είσαι βέβαιος/η πως αξίζεις να σ' αγαπούν.
- Να μιλάς στους άλλους τρυφερά.
- Να εκδηλώνεις την στοργή που έχεις μέσα σου, γνωρίζοντας ότι έτσι θα βοηθήσεις πολλές καρδιές - να μαλακώσουν.
- Να μην εξαρτάσαι από την επιδοκιμασία των άλλων.
- Να μην επωμίζεσαι τις ευθύνες όλων.
- Να μην αγωνιάς για το χειροκρότημα, αλλά να επιδιώκεις την δική σου ικανοποίηση από το γεγονός.
- Να μοιράζεσαι γιατί αυτό επιλέγεις και όχι επειδή πρέπει.
- Να δέχεσαι τους περιορισμούς και τις αδυναμίες σου χωρίς θυμό.
- Να μην επιβάλλεις τα κριτηριά

σου, ούτε να επιτρέπεις να σου επιβάλουν οι άλλοι τα δικά τους.

- Να λες το "ναι" μόνο όταν το θέλεις και να λες το "όχι" χωρίς ενδοχές.
- Να αμφισβητείς τα επιβεβλημένα στερεότυπα και να χαράζεις τον δικό σου δρόμο.
- Να αγαπάς το φως και τον καθαρό αέρα και όχι τις σκιές και τους ψιθύρους.
- Να ρισκάρεις περισσότερο, επιτρέποντας στον εαυτό σου να γευτείται μ' έναν φυσικό τρόπο τις εκπλήξεις της ζωής.
- Να δέχεσαι την αλλαγή και να αναθεωρείς αβίαστα τις πεποιθήσεις σου.
- Να γιατρεύεις τις παλιές και τις πρόσφατες πληγές σου.
- Να φέρεσαι και να απαιτείς να σου φέρονται με σεβασμό.
- Να σχεδιάζεις το μέλλον και να ζεις το παρόν.
- Να εμπιστεύεσαι την διαίσθησή σου.
- Να καλλιεργείς σχέσεις υγιείς, όπου ο ένας υποστηρίζει τον άλλον.
- Να κάνεις την κατανόηση και την συγγνώμη προτεραιοτήτες σου.
- Να αποδέχεσαι τον εαυτό σου όπως είναι.
- Να μεγαλώνεις μαθαίνοντας από τις αποτυχίες σου και απολαμβάνοντας τις νίκες σου.
- Να επιτρέπεις στον εαυτό σου να γελά ανέμελα και συχνά, χωρίς ιδιαίτερο λόγο.
- Να συγχωρείς αυτούς που σε έβλαψαν και να προχωρείς ελεύθερος/η.

ΕΙΝΑΙ ΣΤΙΓΜΕΣ...

Μία αναγνώστρια της ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ μας έστειλε το παρακάτω e-mail και επειδή πολύ μας άρεσε, είπαμε να το μοιραστούμε μαζί σας:

"Καλημέρα και καλό μήνα σε όλους!

Αυτόν τον μήνα, αλλά και τον επόμενο, θέλω να τους ζήσω όσο πιο όμορφα και έντονα γίνεται! Θέλω να "συλλέξω" πολλές όμορφες, δυνατές, αληθινές, ξεχωριστές, μαγικές και με πάθος ΣΤΙΓΜΕΣ!

Δεν με νοιάζει αν αυτές οι ΣΤΙΓΜΕΣ θα είναι "μεγάλες". Μου αρκεί και "μικρές" να είναι! Εξ άλλου αχάριστη δε ήμουν, ούτε και θα είμαι ποτέ!

Θέλω όμως οι ΣΤΙΓΜΕΣ αυτές να έχουν κάτι από λίγη χαρά... λίγη ζεστασιά... λίγη πραγματική ανθρώπινη επαφή/επικοινωνία... να έχουν πολλά χαμόγελα... περισσότερη αισιοδοξία... να είναι τόσο έντονες, που να μείνουν χαραγμένες σ' ένα "συρτάρι" του μυαλού μου, σε μια γωνίτσα εκεί στην καρδιά μου... όπου οι καλές αυτές ΣΤΙΓΜΕΣ θα υπερισχύουν των άσχημων... και το "ηθικό" μου θα είναι ανεβασμένο".

80 και άνω...

Ένας νέος δημοσιογράφος έκανε μια έρευνα ανάμεσα σε ανθρώπους ηλικίας 80 ετών και άνω. Τους ζήτησε να του αφηγηθούν ένα περιστατικό που άλλαξε την ζωή τους. Εμείς διαλέξαμε τις πιο ενδιαφέρουσες - κατά την γνώμη μας - απαντήσεις και σας τις παρουσιάζουμε:

Οι χοροί της ζευγοισιάς

Θυμάμαι όταν συναντιόμασταν με αγαπητούς φίλους, πολλές φορές βάζαμε στην άκρη το χαλί και το ρίχναμε στον χορό. Εκείνες οι στιγμές, που προέκυπταν αβίαστα, με γέμιζαν με την ασφαλή βεβαιότητα ότι βρισκόμουν ανάμεσα σε ανθρώπους που με αγαπούσαν και με δέχονταν όπως είμαι. Έτσι, απολάμβανα με την καρδιά μου αυτό το ξέσπασμα του κεφιοῦ. Σ' αυτή την ανάμνηση κατέφευγα συχνά στα χρόνια που ακολούθησαν, σε δύσκολες ώρες, και έπαιρνα κουράγιο.

Μάγδα Ν., 89 ετών

Ημέρες ελευθερίας

Όταν γεννήθηκαν τα εγγόνια μου, θέλοντας να διορθώσω κάποια λάθη που είχα κάνει μεγαλώνοντας τα παιδιά μου, έθεσα ως στόχο να κάνω ό,τι μπορούσα για να δημιουργηθεί μια σχέση αγαπητική ανάμεσά μας. Έτσι αποφασίσαμε με τον σύζυγό μου να φτιάξουμε ένα απλό σπίτι στο βουνό, όπου θα περνούσαμε με τα παιδιά ξέγνοιαστες ημέρες, χωρίς άχρηστα "μη" και "πρέπει".

Συναντιόμασταν λοιπόν εκεί, και τα παιδιά έπαιζαν όπως ήθελαν, κάνοντας ακόμα και πατίνι στο καθιστικό όταν έβρεχε. Απολαμβάναμε όλοι μαζί τα κυριακάτικα πρωινά κουβεντιάζοντας και αυτοσχεδιάζοντας, τα βράδια ψήναμε κάστανα ή πατάτες στο τζάκι, κι όποιο από τα μικρά νύσταζε, κοιμόταν κοντά μας σε υπνόσακκο, για να μη χάνει την παρέα των μεγαλύτερων. Ο σύζυγος μου, στον οποίο άρεσε πολύ η καλλιέργεια της γης, αποκάλυπτε τα μυστικά της σ' όποιο παιδί ήθελε να τα μάθει.

Οι εμπειρίες που έζησα με τα εγγόνια μου μού άλλαξαν την ζωή, επειδή τώρα πια μπορώ να πω με βεβαιότητα ότι μόνο οι ειλικρινείς σχέσεις, που είναι πλασμένες με αγάπη, ελευθερία, κατανόηση και στοργή, δίνουν στην καρδιά μας την ειρήνη, που τόσο ποθεί.

Μαριάνθη Ζ., 92 ετών.

Χορεύοντας στον Παράδεισο

Τα περισσότερα χρόνια της ζωής μου τα έζησα στον Καναδά. Ήμουν τυφλός εκ γενετής, αλλά αυτό δεν με εμπόδισε να μετέχω στα πράγματα της ζωής.

Ήμουν μέλος σ' ένα "Κέντρο Εκπαίδευσης και Απασχόλησης Ατόμων προς επανένταξη στην ζωή" όπως λεγόταν, όπου, μεταξύ άλλων, κάναμε και μαθήματα χορού. Μία ημέρα, ο

εκπαιδευτής με παρακίνησε να έχω για ντάμα μου μια κυρία εντελώς κουφή, που δεν είχε χορέψει ποτέ της. Όταν την πλησίασα, εκείνη αρνείτο να δοκιμάσει. Της πήρα το χέρι και είπα αποφασιστικά: "Σίγουρα μπορείς. Νοιώσε τον ρυθμό μέσα από το σώμα μου και αφέσου, ακολουθώντας εμένα". Χρησιμοποίησα όλη μου την πειθώ. Τελικά συμφώνησε. Στην αρχή χόρευε πολύ διστακτικά, ύστερα όλο και πιο χαλαρά. Τελικά, υπέροχα! Ένοιωθα πως το απολάμβανε και χαϊρόμουν. Είχαμε γίνει ένα εξαιρετικό χορευτικό ζευγάρι!

"Είμαι στον Παράδεισο!" μου είπε μετά, χαϊδεύοντάς μου το κεφάλι: "Πώς να σ' ευχαριστήσω;" Χαμογέλασα και ψιθύρισα: "Με μια αγκαλιά, αν θέλεις". Εκείνη ανταποκρίθηκε αμέσως. Εκτοτε, μ' αυτό τον τρόπο αποχαιρετιόμαστε μετά από κάθε συνάντηση στο Κέντρο. Μπορώ να πω ότι αυτή είναι η πιο πολύτιμη ανάμνηση της ζωής μου.

Θωμάς Π. 87 ετών.

Η μόνη σταθερή δύναμη στην ζωή μου

Όταν μου παρουσιάστηκε καρκίνος ήμουν 50 ετών. Ο σύζυγός μου ήταν στρατιωτικός κι εκείνη την εποχή βρισκόμασταν στην Αμερική. Μετά την αποθεραπεία μου, συνταξιοδοτήθηκε Συγχρόνως προέκυψε μια ευκαιρία να μιλήσω για την εμπειρία μου στο κοινό. Η ομιλία μου αυτή είχε ανταπόκριση και οι προτάσεις πολλαπλασιάστηκαν. Έτσι αποφασίσαμε να ταξιδέψουμε σε πολλές πολιτείες με σκοπό να πω λίγο λόγια ενθάρρυνσης σε ανθρώπους που περνούσαν δύσκολα, όπως κι εγώ πριν λίγο καιρό.

Περιοδεύσαμε επί 238 ημέρες, διανύοντας με το αυτοκίνητο εκατοντάδες χιλιόμετρα. Πολλοί με ρώτησαν πώς πήρα μια τέτοια απόφαση. "Δεν το σκέφθηκα καθόλου", τους απαντούσα. "Από την στιγμή που συμφώνησε ο σύζυγός μου, είπα αμέσως "ναι", γιατί θα ήμουν μαζί με την μόνη σταθερή δύναμη στην ζωή μου, τον επί 30 χρόνια σύζυγό μου, που ήξερα πως θα ήταν πάντα δίπλα μου".

Χαρίκλεια Σ., 93 ετών

Τα γεύματα της Δευτέρας

Όταν η Ευανθία, η γειτόνισσά μας, έμεινε χήρα, μου ήρθε η ιδέα να την καλέσω σπίτι για φαγητό. Ήταν θυμάμαι ένα κρύο δευτεριάτικο πρωινό, όταν της τηλεφώνησα. Εκείνη δέχθηκε αμέσως. Εκτοτε οι Δευτέρες μας ήταν "κλεισμένες". Ήταν η "ημέρα της Ευανθίας", όπως έλεγε η γυναίκα μου.

Κάνοντας παρέα ανακαλύψαμε ζτι και στους τρεις άρεσε πολύ το διάβασμα. Έτσι, ανταλλάσαμε βιβλία και ύστερα συζητούσαμε ώρες ολόκληρες γύρω απ' αυτά. Η Ευανθία είχε ταξιδέψει σε πολλά μέρη, και πολλές φορές μας "ξεναγούσε" σ' εκείνα τα μέρη της γης που είχε γνωρίσει. Εκείνη την εποχή την θυμάμαι πάντα με συγκίνηση.

Αδαμάντιος Α., 87 ετών

Όσοι παίζουν ντραμς θεραπεύουν την ψυχή τους, αποφαίνονται επιστήμονες και μουσικοί, επικαλούμενοι αποτελέσματα ερευνών που διεξήχθησαν από Πανεπιστήμια των ΗΠΑ και της Μ. Βρετανίας. Ο νευρολόγος δρ Μπάρι Μπίτμαν διατυπώνει την γενικότερη επιστημονική άποψη ότι κάθε άνθρωπος, από την περίοδο που βρίσκεται ως έμβρυο στην μήτρα, έχει αίσθηση του ρυθμού και είναι εύκολο να την εκφράσει παίζοντας ντραμς (σε αντίθεση με άλλα μουσικά όργανα), γεγονός που προσδίδει ένα θεραπευτικό πλεονέκτημα στο ρυθμικό ντράμινγκ. Τονίζει δε ότι το ντράμινγκ εξασφαλίζει μια γενική αίσθηση καλής διάθεσης και ευημερίας.

Ο μουσικός Σάιμον Λι, από το Κεντ, που κλήθηκε να οργανώσει ατομικές και ομαδικές συνεδρίες με μαθήματα ντράμινγκ σε πάσχοντες από ψυχικά νοσήματα (αυτισμός, μαθησιακές δυσκολίες κ.ά.) κάνει λόγο για θαυμαστά αποτελέσματα, ενώ οι επιστήμονες πιστεύουν γενικά ότι το ρυθμικό ντράμινγκ βοηθά στην καλή υγεία, επιφέρει βαθειά αίσθηση χαλάρωσης, μειώνει το στρες και την πίεση.

Ο πρώην ντράμμερ των Clash, Νικ Χέντον, δηλώνει: "Το ντράμινγκ είναι μια φυσική δραστηριότητα που διεγείρει μέρη του εγκεφάλου". Σημειώνει δε πως πρόκειται για αρχέγονη δραστηριότητα, αφού τα ντραμς ήταν, κατά κάποιο τρόπο, το πρώτο μουσικό όργανο, μια και οι πρώτοι άνθρωποι χτυπούσαν διάφορα αντικείμενα ρυθμικά.

ΝΟΗΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Μαλό 20άρη μέχρι τα βαθειά γεράματα μπορούμε να διατηρήσουμε κάνοντας συστηματικά νοητική γυμναστική!

Έχει αποδειχθεί ότι οι ηλικιωμένοι, οι οποίοι παίζουν συστηματικά σκάκι και άλλα απαιτητικά πνευματικά παιχνίδια, έχουν έως και 74% μειωμένη πιθανότητα να νοσήσουν από την νόσο Αλτσχάϊμερ ή άλλες μορφές άνοιας.

Μην αφήνετε λοιπόν το μυαλό σας να τεμπελιάζει. Σκεφτείτε τον εγκέφαλο σαν έναν από τους μους του σώματός μας: όσο πιο πολύ τον "γυμνάζουμε", τόσο περισσότερο δυναμώνει. Όλοι μας μπορούμε και πρέπει να ασκούμε πνευματικά, ανεξάρτητα από την ηλικία μας και τα χρόνια που έχουμε πάει στο σχολείο. Διαβάστε εφημερίδες και λογοτεχνικά βιβλία, περιοδικά με εκλαϊκευμένα επιστημονικά θέματα, κρατήστε ημερολόγιο, παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια, επισκεφθείτε μουσεία, πινακοθήκες, θέατρα και κινηματογράφους, δηλώστε συμμετοχή σε δραστηριότητες που διοργανώνει ο δήμος σας ή διασκεδάστε με τα εγγόνια σας.

Και γιατί όχι; Γυρίστε στα θρανία, μάθετε μία ξένη γλώσσα, ξεκινήστε μαθήματα κομπούτερ (μη φοβάστε τη νέα τεχνολογία: σκεφθείτε πόσο θα σας θαυμάσουν τα παιδιά και τα εγγόνια σας για τις νέες σας ικανότητες!).

Μπορείτε μέσα σε δύο λεπτά να βρείτε αν οι τρεις προτάσεις που σας δίνουμε είναι σωστές ή λάθος;

Το σπίτι μου βρίσκεται ανάμεσα στο σπίτι του Α και την πόλη. Το σπίτι του Α βρίσκεται ανάμεσα στην πόλη και το αεροδρόμιο. Άρα:

1. Το σπίτι μου βρίσκεται πιο κοντά στο σπίτι του Α απ' ό,τι στο αεροδρόμιο.
2. Το σπίτι του Α είναι πιο κοντά στο σπίτι μου απ' ό,τι στο αεροδρόμιο.
3. Το σπίτι μου βρίσκεται ανάμεσα στο σπίτι του Α και το αεροδρόμιο.

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Δύο άνδρες περνούν απέναντι. Ένας γυρίζει πίσω και παίρνει και τον τρίτο. Τον αφήνει μαζί με τον πρώτο, γυρίζει πίσω και βγαίνει από την βάρκα. Δύο γυναίκες περνούν απέναντι, η μία βγαίνει και μπαίνει ένας άνδρας. Γυρίζουν πίσω, βγαίνει ο άνδρας και μπαίνει η τρίτη γυναίκα. Οι δύο γυναίκες περνούν απέναντι, βγαίνουν από την βάρκα και την δίνουν στον άνδρα, ο οποίος μεταφέρει και τους άλλους δύο, που έχουν μείνει στην αρχική όχθη.

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΔΩΔΕΚΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 144
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2015
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

