

# Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ:  
ΉΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΙΟΥΛΙΟΣ 2018 - ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΠΕΜΠΤΟ -  
ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 175 - 1,2 ευρώ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ  
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΙ ΚΟΠΟΣ
- ✓ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΗΣ ΤΥΧΗΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΨΥΧΟΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΦΥΠΝΙΣΗ
- ✓ ΗΡΘΕ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ: ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ  
ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ
- ✓ ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΒΛΑΠΤΕΙ ΤΟΝ  
ΕΓΚΕΦΑΛΟ
- ✓ ΕΥΤΥΧΙΑ ΜΕΤΑ ΤΑ 45...
- ✓ ΤΕΣΤ

## Τα παιχνίδια της ΤΥΧΗΣ

**Ο**ι στατιστικές λένε πως όσοι πιστεύουν πως είναι τυχεροί φέρνουν πιο πολλά καλά αποτελέσματα, ή αποτελέσματα που συμπίπτουν με τις επιθυμίες τους, απ' ό,τι εκείνοι που πιστεύουν το αντίθετο.

**Η** αλήθεια είναι πως όσοι αισθάνονται τυχεροί κρατούν, κατά μέσον όρο, μια πιο αισιόδοξη στάση (ειδικά απέναντι σε καινούργια πράγματα ή καταστάσεις) και η συμπεριφορά τους είναι πιο εποικοδομητική, θετική και αγωνιστική μπροστά στις δυσκολίες.

**Τ**ο ερώτημα είναι τί θεωρεί ο καθένας μας τύχη. Πολύ ωραία το περιγράφει ο Μαρκ Τουέιν στο βιβλίο του "Χάκλμπερι Φιν": "Μας χαροποιεί περισσότερο ένα δολάριο που βρίσκουμε στον δρόμο, παρά τα δέκα που παίρνουμε μισθό". Από την άλλη πλευρά ο Κικέρων έλεγε: "Δεν φτάνει που η τύχη είναι τυφλή, τυφλώνει και όσους ευνοεί".

**Γ**ια να το καταλάβουμε αυτό υπάρχει μια σχετική ιστορία:

"Ένας διακεκριμένος ψυχίατρος, συν-οδευόμενος από νεαρούς μαθητευόμενους γιατρούς, έκανε επίσκεψη στους θαλάμους ενός ψυχιατρείου. Εκεί, όλοι οι μαθητευόμενοι έπεσαν από μια

Σημείωμα από τον Εκδότη

## ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ και ΚΟΠΟΣ

Έχει παρατηρηθεί επιστημονικά ότι το μυαλό μας επιλέγει τον "δρόμο" με τον λιγώτερο κόπο. Αν μπορεί να αποφύγει μια δυσκολία, συνήθως θα το κάνει, αν μπορεί να κάνει όσο το δυνατόν λιγώτερα, συνήθως θα το κάνει.

Αυτή η παρατήρηση είναι και εμπειρική. Ένας έλεγε:

- Κάποτε ήξερα όλους τους αριθμούς τηλεφώνου των γνωστών μου απ' έξω. Τώρα τους έχω στο κινητό μου και, αν το χάσω, δεν ξέρω παρά ελάχιστα.

Με αυτή την απλή, μη-συνειδητή πράξη του να αποθηκεύουμε τους αριθμούς τηλεφώνων στο κινητό μας, στερούμε από το μυαλό μας ένα μέρος της εξάσκησης της μνήμης.

Αν καθόμαστε στην καρέκλα και πηγαίνουμε από την μία στην άλλη ή από το αυτοκίνητο στον καναπέ, οι μυς υπολειπονται και γίνονται μαλθακοί. Για να ενεργοποιηθούν, να αναπτυχθούν και να είναι υγιείς χρειάζεται κόπος.

Έτσι και το μυαλό μας... Όταν το χρησιμοποιούμε και του ζητάμε να κάνει πράγματα, εξασκεί τις ικανότητές του και τις διατηρεί σε ακμαιοτήτα. Το να επιλέγουμε να κοπιάσουμε, μέσα από τον δύσκολο δρόμο, μπορεί να φαντάζει κοπιώδες, είναι όμως εξαιρετικά ωφέλιμο, τόσο για την ψυχολογία μας όσο και για την διατήρηση του νου μας.

Ο κόπος, όταν δεν είναι υπέρμετρος, ωφελεί πολύ τόσο το σώμα όσο και τον νου, αλλά και την ψυχή - αν γίνεται κατά Θεόν - όπως λένε και οι Ορθόδοξοι Πατέρες.

Ο εκδότης

Δημήτριος Μπούκας

ανεξέλεγκτη τάση να κάνουν κακό στον εαυτό τους.

Κάποια στιγμή, περνώντας από ένα θάλαμο επενδεδυμένο με βαμβάκι, βλέπουν έναν άνδρα, γύρω στα σαράντα, να φωνάζει ότι θέλει να πεθάνει.

Ο διευθυντής του ψυχιατρείου εξηγεί στους γιατρούς πως αυτός ο δύστυχος, πριν από μερικά χρόνια, είχε ερωτευθεί μια γυναίκα και πως, όταν εκείνη τον απέρριψε, ο άνθρωπος τρελλάθηκε.

- Τι ατυχία, είπε ένας νεαρός γιατρός. Να βρεις την γυναίκα των ονείρων σου και απ' αυτή να μην σε βάλει

Οι γιατροί συνέχισαν τον δρόμο τους. Στον διπλανό θάλαμο βλέπουν έναν άλλο άνδρα να χτυπάει με δύναμη το κεφάλι του στον τοίχο.

- Κι αυτός; ρωτάει ένας νεαρός γιατρός.

- Α, αυτός, λέει ο διευθυντής, είναι ιδιαίτερη περίπτωση. Κι αυτός ερωτεύθηκε παράφορα και μάλιστα την ίδια γυναίκα με τον διπλανό.

- Και; ρωτάνε όλοι μαζί.

- Αυτός είχε την τύχη να δεχθεί η γυναίκα την πρότασή του. Μετά από τρεις μήνες συμβίωσης, τον έφεραν εδώ προλλόγου δάσκαλο."

## Διάφορα...

♦ Αποφασισμένοι να μην επιτρέψουν στο κράτος να διακόψει την διδασκαλία των αρχαίων ελληνικών στα σχολεία είναι οι Βέλγοι μαθητές και εκπαιδευτικοί. Ακόμα και τα μπλουζάκια που φορούν την ώρα της εκμάθησης της γλώσσας φέρουν στάμπες με φράσεις αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων. Όπως λένε χαρακτηριστικά: "Είμαστε όλοι χαρούμενοι, γιατί ξεκλειδώνουμε την ψυχή μας με τα ελληνικά".

♦ Ένα μωρό έχει 99 περισσότερα οστά από έναν ενήλικο άνθρωπο. Ο σκελετός του μωρού αποτελείται κυρίως από χόνδρο. Καθώς ένα άτομο μεγαλώνει, το μεγαλύτερο μέρος του χόνδρου αυτού μετατρέπεται σε οστόν, με μια διαδικασία που ονομάζεται οστεοποίηση. Η διαδικασία αυτή έχει ως αποτέλεσμα την ένωση ωρισμένων οστών. Έτσι, τα νεογέννητα μωρά έχουν περίπου 305 οστά, ενώ ένας ενήλικας έχει 206.

♦ Τα αυτιά και η μύτη μας δεν σταματούν να μεγαλώνουν μέχρι το τέλος της ζωής μας. Στην πραγματικότητα οι λοβοί των αυτιών μας θα επιμηκυνθούν προς τα κάτω.

♦ Οι οδηγοί των πρώτων αυτοκινήτων ωνομάστηκαν "σωφέρ", δηλαδή "θερμαστές". Τα πρώτα αυτοκίνητα λειτουργούσαν με ατμό και οι οδηγοί θα έπρεπε να ζεστάνουν το νερό της μηχανής πριν ξεκινήσουν.

♦ Λίγο μέλι, πριν από τον ύπνο, λειτουργεί σαν λιπαντικό στον λαιμό, με αποτέλεσμα να αποτρέπει το ροχαλητό. Γι' αυτό, πριν πέσετε το βράδυ στο κρεβάτι σας, πιείτε ένα ρόφημα (τίλιο, φασκόμηλο ή τσάι του βουνού) με μια κουταλιά μέλι και σπυρίγγο ή μέντα.

## Ψυχοπνευματική ΑΦΥΠΝΙΣΗ

**Ο** Βρετανός συγγραφέας Φίλιπ Πούλμαν, που έχει τιμηθεί με πολυάριθμα βραβεία, ισχυρίζεται πως τα παιδιά χρειάζονται τέχνη και ιστορίες και ποιήματα και μουσική, όσο χρειάζονται αγάπη και φαγητό και καθαρό αέρα και παιχνίδι.

**Σ**την πρόσφατη απονομή των βραβείων Astrid Lindgren Memorial, που καθιέρωσε η Σουηδία το 2002 για την παιδική λογοτεχνία, εκφώνησε τον ακόλουθο λόγο:

"**Α**ν δεν δώσεις σ' ένα παιδί τροφή, η ζημιά γίνεται γρήγορα ορατή. Αν δεν αφήσεις ένα παιδί να έχει καθαρό αέρα και παιχνίδι, η ζημιά είναι επίσης ορατή, αλλά όχι τόσο γρήγορα. Αν δεν δώσεις σ' ένα παιδί αγάπη, η ζημιά μπορεί να μην είναι φανερή για μερικά χρόνια, αλλά είναι μόνιμη. Αν δεν δώσεις, όμως, σ' ένα παιδί τέχνη και ιστορίες και ποιήματα και μουσική, η ζημιά δεν είναι τόσο εύκολα ορατή. Ωστόσο είναι εκεί. Τα σώματά τους είναι αρκετά υγιή· μπορούν να τρέξουν, να πηδήξουν να κολυμπήσουν, να φάνε, να κάνουν πολύ θόρυβο, όπως έκαναν πάντα τα παιδιά, αλλά κάτι λείπει.

"**Ε**ίναι αλήθεια ότι μερικοί άνθρωποι μεγαλώνουν χωρίς να γνωρίσουν ποτέ κάποιου είδους τέχνη, και είναι απόλυτα ευχαριστημένοι και ζουν καλές ζωές, και στα σπίτια τους δεν υπάρχουν βιβλία και αυτοί δεν ενδιαφέρονται πολύ για τις εικόνες και δεν βρίσκουν κάποιο νόημα στην μουσική. Ξέρω τέτοιους ανθρώπους. Είναι καλοί γείτονες και χρήσιμοι πολίτες.

"**Α**λλοι άνθρωποι, όμως, σε κάποιο στάδιο της παιδικής ή νεανικής τους ηλικίας, ή ακόμη και μεγαλύτεροι, έρχονται αντιμέτωποι με κάτι που δεν ονειρεύτηκαν ποτέ. Είναι τόσο ξένο σ' αυτούς, όσο και η σκοτεινή πλευρά της σελήνης. Αλλά κάποτε ακούν μία φωνή στο ραδιόφωνο να διαβάζει ένα ποίημα, ή περνούν μπροστά από ένα ανοιχτό παράθυρο και ακούν κάποιον να παίζει πιάνο, ή βλέπουν μία αφίσα μ' έναν συγκεκριμένο πίνακα σ' έναν

που αισθάνονται περίεργα. Τίποτε δεν τους είχε προετοιμάσει γι' αυτό.

"**Ξ**αφνικά, συνειδητοποιούν ότι είναι γεμάτοι με μία λαχτάρα, παρ' όλο που δεν είχαν ιδέα πριν από ένα λεπτό· μία λαχτάρα για κάτι τόσο γλυκό και τόσο απολαυστικό, που σχεδόν τους πληγώνει. Αισθάνονται λύπη και χαρά, μόνοι και ευπρόσδεκτοι από αυτήν την εντελώς νέα και παράξενη εμπειρία, και θέλουν απεγνωσμένα να πλησιάσουν το ραδιόφωνο, παραμένουν έξω από το παράθυρο, δεν μπορούν να πάρουν τα μάτια τους από την αφίσα. Το ήθελαν αυτό, το χρειάζονταν, όπως ένας πεινασμένος χρειάζεται τροφή, και δεν το ήξεραν.

"**Ε**τσι είναι και για ένα παιδί, που χρειάζεται μουσική ή εικόνες ή ποίηση και τα συναντά τυχαία. Αν δεν υπήρχε η εν λόγω ευκαιρία, ίσως να μην τα γνώριζε ποτέ. Θα μπορούσε να περάσει όλη του την ζωή σε μια κατάσταση πολιτιστικής "λιμοκτονίας" χωρίς να το γνωρίζει. Οι συνέπειες αυτής της "λιμοκτονίας" δεν είναι δραματικές και δεν είναι τόσο εύκολα ορατές. Απλώς, μερικοί άνθρωποι, δεν βιώνουν ποτέ αυτή την εμπειρία. Αν όλα τα βιβλία και όλη μουσική και όλοι οι πίνακες του κόσμου επρόκειτο να εξαφανιστούν εν μία νυκτί, δεν θα ένοιωθαν άσχημα· ούτε καν θα το παρατηρούσαν.

"**Α**υτή η λαχτάρα, όμως, υπάρχει σε πολλά παιδιά και συχνά δεν ικανοποιείται ποτέ, διότι δεν έχει αφυπνισθεί ποτέ. Πολλά παιδιά, σε κάθε μέρος του κόσμου, πεινούν για κάτι που τροφοδοτεί και τρέφει την ψυχή τους.

"**Ε**μείς λέμε, ορθώς, ότι κάθε παιδί έχει δικαίωμα σε τροφή και στέγη, παιδεία, ιατρική περίθαλψη κ.ά. Πρέπει να καταλάβουμε, ωστόσο, ότι κάθε παιδί έχει δικαίωμα και στην εμπειρία του πολιτισμού. Πρέπει να καταλάβουμε καλά ότι χωρίς ιστορίες και ποιήματα, χωρίς εικόνες και μουσική, τα παιδιά

# ΗΡΘΕ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

## ευκαιρία να βελτιώσετε τις σχέσεις σας και την υγεία σας

**Γ**ια πολλούς από εμάς, οι διακοπές σημαίνουν οικογενειακές συγκεντρώσεις, να είσαι μαζί με φίλους και να συμμετέχεις σε διάφορες δραστηριότητες. Οι διακοπές είναι μια ευκαιρία επαφής με τους άλλους, ανταλλαγής ιδεών, και ίσως η ευκαιρία να βρούμε κάποιον στον οποίο θα στηριχτούμε ή θα είναι πρόθυμος να μας ακούσει.

**Α**ντίθετα, η σχετική έλλειψη κοινωνικών δεσμών σχετίζεται με κατάθλιψη και, αργότερα στην ζωή, με πτώση των νοητικών λειτουργιών. Μια πρόσφατη μελέτη, που εξέτασε στοιχεία από περισσότερους από 300.000 ανθρώπους,

*Οι καλοκαιρινές κοινωνικές επαφές όχι μόνο μας δίνουν χαρά, αλλά επηρεάζουν επίσης μακροπρόθεσμα την υγεία μας με πολλούς τρόπους, όπως π.χ. ο επαρκής ύπνος, η απαλλαγή από το στρες, οι καλύτερες συνήθειες διατροφής, η σωματική άσκηση (κολύμπι, περπάτημα) κ.ά.*

βρήκε ότι η έλλειψη ισχυρών σχέσεων αύξησε τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου από κάθε αιτία κατά 50% - παρόμοιο με εκείνον του καπνίσματος, της παχυσαρκίας και της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας.

**Ο**ι επιστήμονες ερευνούν τους βιολογικούς παράγοντες και τους παράγοντες της συμπεριφοράς που ερμηνεύουν τα οφέλη των σχέσεων με άλλους στην υγεία. Για παράδειγμα βρήκαν ότι αυτές οι σχέσεις βοηθούν στην απελευθέρωση από το στρες, που μπορεί να επηρεάσει δυσμενώς τις στεφανιαίες αρτηρίες, την λειτουργία του εντέρου, την ρύθμιση της ινσουλίνης και το ανοσοποιητικό σύστημα.

**Μ**ια άλλη πλευρά της έρευνας υποστηρίζει ότι οι συμπεριφορές, που δείχνουν ενδιαφέρον για τους άλλους, πυροδοτούν την απελευθέρωση ορμονών που ελαττώνουν το στρες. Η έρευνα προσδιώρισε επίσης ένα φάσμα δραστηριοτήτων που αντιστοιχούν σ' αυτό που λέγεται κοινωνική υποστήριξη, περιλαμβάνοντας από προσφορές βοήθειας ή συμβουλών, μέχρι εκφράσεις αγάπης. Επιπλέον, τα στοιχεία δείχνουν ότι οι επιδράσεις στην αύξηση του ορίου ζωής, λόγω της κοινωνικής υποστήριξης, επεκτείνονται τόσο σ' αυτόν που δίνει όσο και σ' αυτόν που παίρνει.

**Ο**λα αυτά είναι ενθαρρυντικά νέα, γιατί η

είναι ένας από τις ευκολότερους στρατηγικούς στόχους που μπορούν να επιτευχθούν για την βελτίωση της υγείας. Είναι ανέξοδη, δεν χρειάζεται κάποιον ειδικό εξοπλισμό και μπορούμε να την εφαρμόσουμε με πολλούς τρόπους.

**Ε**κείνο που έχει σημασία είναι η ποιότητα των σχέσεών μας. Για παράδειγμα, μια μελέτη βρήκε ότι οι γυναίκες μέσης ηλικίας, που είχαν έναν πολύ ικανοποιητικό γάμο και σχέσεις συζυγικού τύπου, διέτρεχαν μικρότερο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου συγκριτικά με εκείνες που είχαν λιγότερο ικανοποιητικούς γάμους. Άλλες μελέτες συνέδεσαν τις απογοητευτικές ή αρνητικές σχέσεις (οικογενειακές και φιλικές) με χειρότερη υγεία. Μια άλλη έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα ζευγάρια που τσακώνονται πολύ και έχουν μια εχθρική συμπεριφορά μεταξύ τους παρουσιάζαν ελαττωμένη ανοσία.

**Π**ροσοχή όμως: κατά την διάρκεια των καλοκαιρινών διακοπών είναι ευκολότερη η συμμετοχή σ' ένα μεγαλύτερο σύνολο κοινωνικών δραστηριοτήτων και ίσως να χαθεί ο δρόμος του βαθύτερου στόχου: της ευκαιρίας των ανθρώπων να έρθουν κοντά.

**Φ**υσικά δεν είναι όλες οι δραστηριότητες των διακοπών καλές για την υγεία, όπως π.χ. το

*Το να έχει κάποιος ένα δίκτυο σημαντικών σχέσεων κάνει την διαφορά. Μια μεγάλη μελέτη σε άτομα ηλικίας 75 ετών και άνω κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο κίνδυνος να παρουσιάσει κάποιος άνοια ήταν χαμηλότερος σ' εκείνους που είχαν ικανοποιητικές επαφές με φίλους και συγγενείς.*

πολύ φαγητό και ποτό. Επίσης, οι πολυποίκιλες, πολυάριθμες και μη ουσιαστικές κοινωνικές επαφές δεν βοηθούν όλους τους ανθρώπους στην υγεία τους.

**Γ**ι' αυτό, φέτος το καλοκαίρι, βρείτε χρόνο να ενισχύσετε τις πιο σημαντικές σχέσεις σας. Διαλέξτε δραστηριότητες που είναι πιθανότερο να φέρουν χαρά σ' εσάς και τους ανθρώπους για τους οποίους ενδιαφέρεστε. Αναθέστε σε άλλους ή αφήστε δουλειές που σας τρώνε χρόνο. Μπορείτε ακόμα να τις κάνετε μαζί με την οικογένεια ή τους φίλους σας. Κι αν δεν μπορείτε να δείτε όλους όσους θα θέλατε, σχεδιάστε να τους συναντήσετε μετά τις διακοπές.

**Τ**ο έντονο άγχος μπορεί να προκαλέσει απτές βλάβες στον εγκέφαλο των παιδιών, προειδοποιούν ερευνητές της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Στάνφορντ. Οι ερευνητές διεπίστωσαν ότι υψηλά επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, μπορούν να συρρικνώσουν τον ιπποκάμπο, την περιοχή του εγκεφάλου που συνδέεται με την μάθηση και την μνήμη.

**Ο** επικεφαλής της έρευνας υπογραμμίζει ότι τα ευρήματα δεν αφορούν παιδιά που αντιμετωπίζουν το απλό καθημερινό άγχος των μαθημάτων ή ενός καυγά, αλλά ανηλίκους που πάσχουν από διαταραχή μετατραυματικού στρες, η οποία συνδέεται κατά κανόνα με σωματική, σεξουαλική ή ψυχολογική κακοποίηση ή με απώλεια αγαπημένου προσώπου.

**Η** έρευνα βασίστηκε σε περιπτώσεις παιδιών ηλικίας 7 ως 13 ετών, που πάσχουν από διαταραχή μετατραυματικού στρες. Οι επιστήμονες κατέγραψαν υψηλά επίπεδα κορτιζόλης στον εγκέφαλό τους και την συρρίκνωση του ιπποκάμπου, κάτι που καθιστά δύσκολη την αντιμετώπιση των προβλημάτων της ζωής και οδηγεί, συνεπώς, σε περαιτέρω άγχος και περαιτέρω συρρίκνωση του ιπποκάμπου. Πρόκειται εν ολίγοις για έναν φαύλο κύκλο.

## ΕΥΤΥΧΙΑ μετά τα 45...

**Ο** θυμόσοφος λαός θεωρεί τα ξέγνοιαστα νεανικά χρόνια ενός ατόμου ως τα καλύτερα της ζωής του, με την ευτυχία του να φθίνει όσο πλησιάζει την μέση ηλικία.

**Α**ντίθετη είναι η άποψη Αμερικανών Επιστημόνων, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η πιο ευτυχισμένη περίοδος στην ζωή ενός ανθρώπου είναι το 85ο έτος της ηλικίας του! Η έρευνα των ειδικών έδειξε ότι, μόλις οι άνθρωποι ξεπεράσουν το πρώτο μεγάλο σοκ της ενήλικης ζωής, το ορόσημο των σαράντα χρόνων δηλαδή, τότε τους περιμένουν όλο και πιο ευτυχισμένες ημέρες. Πιο συγκεκριμένα, όσοι έχουν περάσει το 45ο έτος τους και, ακόμα περισσότερο, όσοι διανύουν την έκτη δεκαετία της ζωής τους, οι άνω των 50 ετών δηλαδή, αντιμετωπίζουν την ζωή με όλο και μεγαλύτερη αισιοδοξία.

**Π**αρ' όλα αυτά, οι Αμερικανοί μελετητές δεν παραλείπουν να αναφέρουν ότι η ... ευδαιμονία, που αισθάνονται οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό και από τις συνθήκες της ζωής τους. Αυτό σημαίνει ότι, αν δεν είναι καλά στην υγεία τους, ή δεν έχουν την απαιτούμενη συντροφιά, σίγουρα δεν αισθάνονται "ευλογημένοι".

**Τ**ια να φθάσουν στα αποτελέσματα αυτά οι ερευνητές ζήτησαν από 315.000 εθελοντές να μιλήσουν για την ζωή τους. Όπως αναφέρουν, η βασική αιτία που οδηγεί στην ευδαιμονία κατά την τρίτη ηλικία, είναι η μείωση των ευθυνών, οι οποίες βαραίνουν τα άτομα της μέσης ηλικίας. Ο παράγοντας αυτός, σε συνδυασμό με την ώριμη κρίση, αλλά και την ικανότητα να επικεντρώνουν την προσοχή τους σε πράγματα που τους ευχαριστούν, κάνουν τα άτομα άνω των 45 ετών πιο ευτυχισμένα.

### ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΠΑΖΟΚΕΦΑΛΙΑ

Η Όλγα, η Πόπη, ο Κώστας και ο Νίκος είναι φίλοι και συμμαθητές. Κατά την διάρκεια του χρόνου πηγαίνουν τακτικά στον κινηματογράφο της γειτονιάς τους. Για πρώτη φορά πήγαν όλοι μαζί κάποια βροχερή ημέρα, αλλά από τότε ακολουθούν διαφορετικά προγράμματα και πηγαίνουν ο καθένας ξεχωριστά. Η Όλγα πηγαίνει κάθε τέταρτη ημέρα, η Πόπη κάθε πέμπτη ημέρα, ο Κώστας κάθε έβδομη ημέρα και ο Νίκος κάθε ένατη ημέρα.

Μετά από πόσες ημέρες θα ξαναβρεθούν όλοι μαζί στον κινηματογράφο;

### ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

1) γερο-ναυτικός. 2) σ' το είπα (σου το είπα). 3) ως όταν σημαίνει σαν, ως όταν σημαίνει έως. 4) ακολουθήστε. 5) αλιτήριος (προέρχεται από το αρχαίο ρήμα αλιταίνω). 6) αμνηστία. 7) γλιστράω. 8) δίκαννο. 9) διώροφο. 10) δωσίλογος. 11) Ευριπίδης. 12) κλήση από το καλώ (τηλεφωνική κλήση), κλήση από το κλίνω (έχω κλήση στην μουσική). 13) πώρωση. 14) ρώγα (από το αρχαιοελληνικό ρωξ με την ίδια σημασία).

## Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΠΕΜΠΤΟ,  
ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 175 - ΙΟΥΛΙΟΣ 2018  
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 ΣΥΝΑΒΟΜΗ: 15 ευρώ

Κωδ. Ταχ. 21 2750

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ  
ΤΕΛΟΣ

Ταχ. Γραφείο  
ΑΘΗΝΑΣ 15

Αριθμός Αδείας  
512

