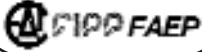


# Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ  
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2017 - ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ -  
ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 164 - 1,2 ευρώ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ  
Η ΧΑΛΑΡΩΣΗ
- ✓ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟ "ΔΙΚΑΙΟ"
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑ
- ✓ Ο ΗΛΙΟΣ "ΚΑΙΕΙ" ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ
- ✓ Ο ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΙ Ο ΔΡΑΚΟΣ
- ✓ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΙΛΟΤΙΜΟ;
- ✓ ΑΣ ΓΕΛΑΣΟΥΜΕ
- ✓ ΤΕΣΤ

## ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟ "ΔΙΚΑΙΟ"

**Α**πό τότε που τη φύση αντικατέστησε ο νόμος, η "φυσική αξιοκρατία" έγινε μακρινή ανάμνηση: οι κοινωνικές ελίτ σχηματίζονται όχι απαραίτητως από τους έξυπνους και τους ικανούς, αλλά από μια αλυσίδα ταξικών και τεχνικών αιτιών και βεβαίως από το "κληρονομικό δίκαιο", που - μεταξύ μας - μόνο δίκαιο δεν είναι.

**Κ**άποιοι τυχεροί μπορεί να κληρονομήσουν μια επιχείρηση, ένα διάσημο όνομα, μια οικονομική, πολιτική, καλλιτεχνική δυναστεία. Η συνέπεια είναι κάποιοι ατάλαντοι και περιορισμένης νοημοσύνης γόνοι ταλαντούχων και καπάτων γονιών, χωρίς κανένα προσωπικό ένσημο, να προηγούνται ευφυών και προικισμένων.

**Ό**πως λέει και ο γνωστός συγγραφέας Διονύσης Χαριτόπουλος, "Αυτοί αργά ή γρήγορα υπόκεινται σε ένα άλλο είδος Φυσικής Επιλογής, τους άγριους νόμους της αγοράς, που όχι λίγες φορές φέρνουν τα πάνω κάτω. Όταν εκλείψει ο χαρισματικός που έφτιαξε το όνομα και την παρουσία δεν είναι καθόλου σίγουρο ότι ο λιγώτερο προικισμένος απόγονος δεν θα τα χάσει: κι αν τα λεφτά είναι πολλά και δεν σκορπίζονται εύκολα, τότε θα έρθει κάποιο εγγόνι να μην αφήσει τίποτα"...

## Σημείωμα από τον Εκδότη

## η Χαλάρωση

Η πολλή ζέστη του καλοκαιριού φέρνει και μια χαλάρωση - μια διάθεση να λειτουργούμε με "χαμηλούς ρυθμούς". Συνήθως, η χαλάρωση αυτή συνεχίζεται και για μία ή δυο εβδομάδες στις αρχές του Σεπτεμβρίου, ακόμη κι αν οι διακοπές έχουν από καιρό τελειώσει (επισήμως).

Το σύννηθες είναι να προσπαθούν πολλοί να σπρώξουν τον εαυτό τους να μπει σε εντατικούς ρυθμούς. Αυτό είναι χρήσιμο και ωφέλιμο.

Είναι, παράλληλα, καλό να θυμόμαστε ότι και η χαλάρωση παίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην ζωή μας. Βοηθά στην μνήμη, στην αναζωογόνηση των κυττάρων και της διαθέσεώς μας. Η χαλάρωση βοηθά στο να αποκτήσουμε έμπνευση για κάτι νέο και να ανακτήσουμε δυνάμεις, ώστε με περισσότερη ορμή να πραγματοποιήσουμε τα οράματά μας!

Ας δώσουμε, λοιπόν, χρόνο στον εαυτό μας για ξεκούραση, για χαλάρωση χωρίς ενοχές! Μπορούμε να αφιερώσουμε λίγο χρόνο κάθε μέρα, να κλείσουμε τα μάτια και να επιχειρήσουμε να αφαιρέσουμε κάθε σκέψη και κάθε σκοτούρα από τον νου μας. Για λίγα λεπτά να μη σκεπτόμαστε τίποτε άλλο από το τί συμβαίνει στο παρόν.

Για να το κάνει αυτό κάποιος, μπορεί να παρατηρήσει τί βλέπει: τα χρώματα, τα σχήματα, τα δέντρα, τα φυτά, την θάλασσα, το δωμάτιο... Μπορεί να κλείσει τα μάτια και να παρατηρήσει τί ακούει: τους ήχους, το θρόϊσμα των φύλλων, το κύμα της θάλασσας... Μπορεί να παρατηρήσει επίσης τις μυρωδιές, το πώς νοιώθει το σώμα του εκεί που κάθεται ή ξαπλώνει. Κάποιοι μπορούν να θέλουν να παρατηρήσουν την αναπνοή τους ή να λένε την ευχή.

Εκτός από την ξεκούραση του σώματος, πολύ χρήσιμη είναι και η ξεκούραση του νου, που συχνά την παραμελούμε. Το μυαλό μας έχει συνηθίσει να πηγαίνει συνεχώς σε έγνοιες για το μέλλον ή αναμνήσεις από το παρελθόν και να ταραίζεται ή να αγωνιά ή να απορροφάται από αυτές. Όταν, μετά από ώρες σε τέτοιες περιπλανήσεις, "επιστρέφει" στο παρόν, μπορεί να είναι κουρασμένο.

Ένα "διάλειμμα", όπως περιγράψαμε παραπάνω, βοηθά να ξεκουραστεί το μυαλό μαζί με το σώμα. Έτσι, όταν επιστρέψουμε για τα καλά στην δραστηριότητα, θα είμαστε φρέσκοι, ξεκούραστοι, αναζωογονημένοι και έτοιμοι για δράση, που θα μας δίνει χαρά και ευχαρίστηση, χωρίς να χρειάζεται να μετράμε τις ημέρες για το επόμενο Σαββατοκύριακο.

Ο εκδότης  
Δημήτριος Μπούκας

## Διάφορα...

♦ *Αμερικανοί επιστήμονες διαπίστωσαν πως ο ναρκισσισμός κάνει κακό στην υγεία των ανδρών. Μελέτη τους κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι άνδρες που επιδεικνύουν αρνητικές ναρκισσιστικές τάσεις εμφανίζουν υψηλά επίπεδα κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Ο κίνδυνος φαίνεται μάλιστα να είναι ανάλογος της "έντασης" του φαινομένου: όσο πιο έντονες είναι οι ναρκισσιστικές τάσεις ενός άνδρα, τόσο περισσότερο αυξημένη είναι η έκκριση κορτιζόλης ως αντίδραση, ακόμα και σε συνθησμένες, καθημερινές καταστάσεις. Αντιθέτως, οι γυναίκες δεν παρουσιάζουν αντίστοιχα προβλήματα.*

♦ *Τα άτομα που ακονίζουν το μυαλό τους μέσω δραστηριοτήτων όπως το διάβασμα, το γράψιμο και η λύση σταυρολέξων και παζλ, θέτουν ισχυρή υποψηφιότητα για να διατηρήσουν ένα "λαμπρό" μυαλό ως τα γεράματα. Πρόσφατη μελέτη, που διεξήχθη από επιστήμονες του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, ύστερα από παρακολούθηση 65 υγιών ηλικιωμένων ατόμων με μέσον όρο ηλικίας τα 76 έτη, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσοι βρίσκονται σε μόνιμη πνευματική εγρήγορση αντιμετωπίζουν λιγώτερες πιθανότητες να εμφανίσουν συσσωρευση πλακών της πρωτεΐνης β-αμυλοειδούς, η οποία συνδέεται με το Αλτσχάιμερ.*

♦ *Η αρχαία Ρώμη ήταν ο πρώτος μεγάλος ρυπαντής της υψηλίου, σύμφωνα με ερευνητές από το πανεπιστήμιο της Ουτρέχτης. Οι Ρωμαίοι κρίνονται υπεύθυνοι για την δημιουργία χωματερών, αλλά και για την αποψίλωση τεραστίων δασικών εκτάσεων.*

## Το σωστό ερώτημα...

**Η** απόσταση ανάμεσα στις ράγες των σιδηροδρομικών γραμμών στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι 4 πόδια και 8,5 ίντσες (143,5 cm). Μάλλον παράξενος αριθμός.. Γιατί άραγε έχει επιλεγεί το συγκεκριμένο διάκενο;

**Δ**ιότι ο σιδηρόδρομος των ΗΠΑ κατασκευάστηκε με τον τρόπο που είχε κατασκευαστεί ο σιδηρόδρομος στην Αγγλία, από Άγγλους μηχανικούς που μετανάστευσαν, και οι οποίοι θεώρησαν ότι θα ήταν καλή σκέψη, επειδή θα επέτρεπε να χρησιμοποιηθούν οι υπάρχουσες ατμομηχανές από την Αγγλία. Και γιατί οι Άγγλοι κατασκεύασαν τις ατμομηχανές τους έτσι; Διότι οι πρώτες σιδηροδρομικές γραμμές κατασκευάστηκαν από τους ίδιους μηχανικούς που κατασκεύαζαν τραμ, στο οποίο χρησιμοποιούσαν ήδη το συγκεκριμένο διάκενο.

**Κ**αι γιατί αυτό το διάκενο στο τραμ; Διότι οι κατασκευαστές του τραμ ήταν και κατασκευαστές αμαξών, που χρησιμοποιούσαν τα ίδια εργαλεία και τις ίδιες μεθόδους.

**Κ**αι γιατί οι άμαξες έχουν αυτό το διάκενο; Διότι παντού στην Ευρώπη, και στην Αγγλία, οι δρόμοι είχαν λούκια για τους τροχούς των αμαξών και ένα διαφορετικό διάκενο θα προκαλούσε διαρκώς βλάβες στους άξονες.

**Κ**αι γιατί τα λούκια απέχουν τόσο μεταξύ τους; Διότι οι πρώτες μεγάλες οδοί στην Ευρώπη είχαν κατασκευαστεί από τους Ρωμαίους, με σκοπό να μετακινούνται εύκολα οι λεγεώνες τους. Οι πρώτες άμαξες ήταν οι πολεμικές άμαξες των Ρωμαίων. Οι άμαξες αυτές ήταν ιππήλατες: τις τραβούσαν δύο άλογα, τα οποία κάλπαζαν δίπλα-δίπλα και έπρεπε να απέχουν μεταξύ τους, ώστε το ένα άλογο να μην ενοχλεί το άλλο κατά τον κάλπασμό.

**Π**ροκειμένου να εξασφαλιζόταν η σταθερότητα της άμαξας, οι τροχοί δεν έπρεπε να είναι

ευθυγραμμισμένοι με τα ίχνη των αλόγων, ενώ δεν έπρεπε να είναι και πολύ απομακρυσμένοι, έτσι ώστε να αποτρέπονται τα ατυχήματα κατά την διασταύρωση δύο αμαξών στην ίδια οδό.

**Ι**δού λοιπόν η απάντηση στο αρχικό μας ερώτημα! Το διάκενο στις ράγες των αμερικανικών σιδηροδρόμων εξηγείται, αφού 2.000 χρόνια νωρίτερα σε μια άλλη ήπειρο οι ρωμαϊκές άμαξες κατασκευάζονταν ανάλογα με το φάρδος που έχουν τα καπούλια δύο αλόγων...

**Κ**αι τώρα το κερασάκι στην τούρτα: Υπάρχει και μια προέκταση αυτής της ιστορίας με το διάκενο στις ράγες και τα καπούλια των αλόγων. Αν δει κανείς το αμερικανικό διαστημικό λεωφορείο στην εξέδρα εκτόξευσής του, μπορεί να παρατηρήσει δύο πλευρικές δεξαμενές καυσίμων, που είναι στηριγμένες εκατέρωθεν της κεντρικής δεξαμενής.

**Η** Εταιρία Thiokol κατασκευάζει αυτές τις δεξαμενές στο εργοστάσιό της στην Γιούτα. Θα ήθελαν να τις κάνουν μεγαλύτερες, αλλά οι δεξαμενές αποστέλλονται σιδηροδρομικώς στο σημείο εκτόξευσης. Η σιδηροδρομική γραμμή μεταξύ του εργοστασίου και του Ακρωτηρίου Κανάβεραλ περνά από μια σήραγγα, κάτω από τα Βραχώδη Όρη. Αυτή η σήραγγα περιορίζει το μέγεθος των δεξαμενών στο πλάτος που έχουν τα καπούλια δύο αλόγων...

**Έ**τσι, το πλέον εξελιγμένο μεταφορικό μέσον του κόσμου, το διαστημικό λεωφορείο, εξαρτάται από το φάρδος των οπισθίων ενός αλόγου. Τα καπούλια των αλόγων ελέγχουν σχεδόν τα πάντα!!!

**Ο**ι τεχνικές προδιαγραφές και η γραφειοκρατία είναι αθανάτες! Επομένως, την επόμενη φορά που θα διαβάσετε κάποιες παράξενες προδιαγραφές και θα αναρωτηθείτε ποιός ... τις επινόησε, θα έχετε θέσει το σωστό ερώτημα.

# **ΗΛΙΟΣ “καίει” την ΥΓΕΙΑ μας**

Οι κάτοικοι των πόλεων, οι υπάλληλοι γραφείου και οι γυναίκες νεαρής ηλικίας έχουν μπει στο στόχαστρο της επικίνδυνης ηλιακής ακτινοβολίας. Οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι οι ομάδες αυτές του πληθυσμού ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου για καρκίνο του δέρματος.

Η αντηλιακή προστασία είναι απαραίτητη, ακόμα και τα πρωινά μέσα στην πόλη. Οι πρώτες ηλιοθεραπείες είναι οι πιο επικίνδυνες, καθώς ο οργανισμός δεν έχει αποκτήσει ακόμα ασπίδα προστασίας.

Πριν από εκατό χρόνια οι γυναίκες έκαναν τα πάντα για να διατηρήσουν το δέρμα τους λευκό. Προστατεύονταν από τον ήλιο με ομπρέλες, μεγάλα καπέλλα, μακριά μανίκια και δαντελένια γάντια. Τις τελευταίες δεκαετίες όμως τα πράγματα έχουν αλλάξει. Πολλοί άνθρωποι “ψήνονται” κυριολεκτικά στον ήλιο, για να “πάρουν χρώμα” όπως λένε, κάτι εξαιρετικά επικίνδυνο.

Η επίδραση του ήλιου είναι αθροιστική, δηλαδή κάθε φορά που εκτιθέμεθα, αυτό καταγράφεται στην επιδερμίδα μας. Η πιο επικίνδυνη πρακτική είναι η ξαφνική έκθεση στον ήλιο, στην οποία επιδίδονται οι άνθρωποι των πόλεων όταν κάνουν διακοπές για λίγες ημέρες τον χρόνο.

Τα εγκαύματα αυτά προδιαθέτουν για μελάνωμα. Οι επιστήμονες επισημαίνουν πως η χρήση του solarium (έχει γίνει της μόδας τα τελευταία χρόνια) είναι εξίσου βλαβερή με την έκθεση στον ήλιο, όταν δεν λαμβάνονται προφυλάξεις.

## Προσοχή στα παιδιά

Οι ανέμελες ώρες των παιδιών στην παραλία μπορεί να κρύβουν μεγάλους κινδύνους για την υγεία τους. Έχει διαπιστωθεί ότι τα εγκαύματα στην παιδική ηλικία αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο για καρκίνο του δέρματος όταν το άτομο ενηλικιωθεί. Συγκεκριμένα πέντε εγκαύματα κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας τριπλασιάζουν τον

κίνδυνο ν’ αναπτύξει κάποιος καρκίνο του δέρματος στα πενήντα του χρόνια.

Όσο μικρότερα είναι τα παιδιά, τόσο λιγώτερο πρέπει να εκτίθενται στην ηλιακή ακτινοβολία. Στα βρέφη και τα νήπια κάτω των 6 μηνών πρέπει ν’ αποφεύγεται η άμεση έκθεση στον ήλιο και να χρησιμοποιούνται οι αντηλιακές κρέμες προσεκτικά, λόγω του κινδύνου αλλεργιών.

Στις ομάδες υψηλού κινδύνου είναι τα παιδιά με ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα ή ξανθά μαλλιά, όσα παίρνουν αντιβιοτικά ή άλλα φάρμακα και όσα έχουν ευαίσθητο δέρμα ή παρουσιάζουν ευαισθησία στα μάτια.

## Μερικές συμβουλές για ασφαλές μαύρισμα

☺ Χρησιμοποιήστε το αντηλιακό μισή ώρα πριν από την έκθεση στον ήλιο. Να το ανανεώνετε κάθε φορά που βγαίνετε από την θάλασσα και κάθε δύο ώρες όταν ασχολείστε με κάποιο σπορ.

☺ Αποφεύγετε να βγαίνετε στον ήλιο μεταξύ δώδεκα και τέσσερις το μεσημέρι.

☺ Το μεγάλο υψόμετρο, η συννεφιά, το αεράκι και η αντανάκλαση του ήλιου στην άμμο και στο νερό κρύβουν κινδύνους. Να φοράτε πάντα αντηλιακό, ακόμα και αν κάθεστε κάτω από ομπρέλα ή έχει συννεφιά.

☺ Να σκουπίζετε κάθε φορά που βγαίνετε από το νερό. Οι σταγόνες που μένουν ευνοούν τα εγκαύματα, αφού φρενάρουν την δράση των αντηλιακών προϊόντων.

☺ Να καταναλώνετε πολύ νερό, γιατί ο ήλιος αφυδατώνει το δέρμα.

☺ Όσο για τα μάτια σας, επιβάλλεται ιδιαίτερη προσοχή. Χρειάζεστε τα κατάλληλα απορροφητικά γυαλιά ηλίου, που δεν επιτρέπουν στις υπεριώδεις ακτινοβολίες να έρθουν σε επαφή με τα μάτια και ειδικά με τον αμφιβληστροειδή. Μην αγοράζετε ποτέ φθηνά γυαλιά ηλίου από πλανόδιους, γιατί δεν σας προσφέρουν καμιά προστασία.

**Κ**άποτε ένας φτωχός βρέ-

## Ο ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ και ο ΔΡΑΚΟΣ

- Ήρθα να σας παρακαλέσω, κάντε

μου τη χάρη, δώστε μου κάτι να φάω και μια γωνίτσα να κοιμηθώ.

- Δεν είμαστε εδώ για να κάνουμε χάρες. Αυτό εδώ είναι πανδοχείο, δουλειά. Αν δεν έχει κάποιος λεφτά, δεν μπαίνει! Κι αν δεν έχει να φάει, να πάει να πνιγεί!

- Τι θέλεις; του λέει.

- Να... Ξέρετε, πεινάω...

- Λεφτά έχεις; φωνάζει η γυναίκα.

- Όχι, λέει εκείνος και “μπαμ” αυτή του κλείνει την πόρτα κατάμουτρα.

Ο φτωχός κάνει να φύγει, αλλά αποφασίζει να δοκιμάσει άλλη μια φορά. Χτυπάει ξανά την πόρτα.

- Τι θέλεις πάλι; λέει η γυναίκα.

Μπαμ! Του ξανακλείνει κατάμουτρα την πόρτα. Ο άνθρωπος αποφασίζει να επιμείνει. Χτυπάει άλλη μια φορά την πόρτα.

- Πάλι τα ίδια; Τι θέλεις επιτέλους, φωνάζει η γυναίκα από μέσα.

Και ο φτωχός της απαντάει:

- Να, λέω, αντί να μιλάω μαζί σας, μήπως μπορώ να μιλήσω με τον Άγιο Γεώργιο;



**Σ**την ελληνική λέξη που δεν μπορεί να μεταφραστεί αναφέρθηκε πρόσφατα το BBC. Δεν είναι άλλη από το “φιλότιμο” και σύμφωνα με όσα αναφέρει το βρετανικό μέσο, η επίσημη μετάφραση “αγάπη για την τιμή” είναι ανεπαρκής για να συμπυκνώσει το νόημα της ισχυρής αυτής λέξης.

**Σ**το Τολό, κοντά στο Ναύπλιο, ένας Γερμανός ανώτερος υπάλληλος και συγγραφέας, ο Αντρέας Ντέφνερ, κατά την διάρκεια των ολιγοήμερων διακοπών του, κατάλαβε περί τίνος πρόκειται. Η ιδιοκτήτρια της πανσιόν όπου έμενε, η γιαγιά Βαγγελιώ και η κόρη της Ειρήνη, νομίζοντας μια μέρα ότι είναι αδιάθετος, του σέρβισαν ένα πιάτο νόστιμη, σπιτική, ζεστή σούπα. “Αυτή ήταν η πρώτη μου εμπειρία με το φιλότιμο και σίγουρα όχι η τελευταία”, δήλωσε ο Ντέφνερ, που έγραψε αργότερα ένα βιβλίο για το θέμα αυτό.

**Η** ακριβής έννοια της λέξης “φιλότιμο” αποτελεί αντικείμενο διαμάχης, δεδομένου ότι ανήκει στο πάνθεον των στοιχείων λεξικολογίας που αψηφούν την εύκολη εξήγηση, σημείωσαν υπεύθυνοι του BBC. Η “αγάπη για την τιμή”, που θεωρείται η επίσημη μετάφραση, είναι μια χρηστική, αλλά και ανεπαρκής προσπάθεια απόδοσής της.

**Ο**ι δημοσιογράφοι του BBC αποφάσισαν να ρωτήσουν κάποιους Έλληνες να τους δώσουν μια εξήγηση για το φιλότιμο. “Το να κάνεις το σωστό”, απάντησε η γιατρός Πηνελόπη Καλαφάτη. “Ν’ αγαπάς και να τιμάς τον Θεό και την κοινωνία”, είπε ο ιερέας Νικόλαος Παπανικολάου. “Να βγεις από την άνεσή σου για να βοηθήσεις κάποιον που έχει ανάγκη”, είπε η Τατιάνα Παπαδοπούλου, εθελόντρια σε καταυλισμό προσφύγων.

**Φ**αίνεται πως όχι μόνο η λέξη παραμένει αμετάφραστη αλλά και οι ίδιοι ο Έλληνας δυσκολεύονται να συμφωνήσουν σ’ ένα ενιαίο ορισμό, παρατήρησε το BBC.

**Ο**σο για τον Αντρέα Ντέφνερ, ο ορισμός που αποδίδει στο φιλότιμο είναι: “Δύο με τρεις θετικές σκέψεις, ένα λίτρο όρεξη για ζωή, πεντακόσια γραμμάρια φιλοξενίας, δέκα σταγόνες συμπάθειας, δυο σταγόνες υπερηφάνειας και αξιοπρέπειας και η εσωτερική φωνή μας”...

## ας γελάσουμε

**Ο**ι Εσκιμώοι της Γροιλανδίας συνηθίζουν να λύνουν τις διαφορές τους με “μονομαχίες γέλιου”. Οι αντιμαχόμενοι κάθονται αντικριστά και κερδίζει αυτός που θα κάνει τους άλλους να γελάσουν περισσότερο. Πολλές αφρικανικές φυλές διοργανώνουν γιορτές γέλιου και χαράς, όταν υπάρχουν προβλήματα στην λειτουργία της κοινότητας. Φυλές Ινδιάνων οργανώνουν θεραπευτικά φεστιβάλ γέλιου για να καλέσουν τα καλά πνεύματα.

**Α**ς δημιουργήσουμε κι εμείς τις δικές μας καθημερινές “τελετουργίες” σύνδεσης με την χαρά και το γέλιο:

- Ας βάλουμε το καλοπρωίρετο και έξυπνο χιούμορ στην καθημερινότητά μας.
- Ας καθιερώσουμε τα αστεία και την παιχνιδιάρικη διάθεση με τον/την σύντροφο μας, τα παιδιά μας.
- Ας συναντιόμαστε με τους φίλους μας όχι μόνο όταν έχουμε προβλήματα, αλλά και για να γελάσουμε.

### ΤΑ ΤΡΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Ένας καινούργιος σας συνάδελφος σας καλεί στο σπίτι του. Όταν φτάνετε, ένα αγοράκι σας ανοίγει την πόρτα. “Αυτό είναι το μεσαίο μου παιδί. Τα άλλα δύο θα έρθουν σύντομα”, σας λέει ο συνάδελφος σας. Καθώς μπαίνετε βλέπετε στο χωλ ένα γράμμα που γράφει: “Αγαπητοί γονείς, όλοι όσοι έχετε ένα ή περισσότερα κορίτσια στο σχολείο μας καλείσθε να παρακολουθήσετε τον παραδοσιακό αγώνα μπάσκετ, που δίνει η ομάδα κοριτσιών του σχολείου μας με το σχολείο X”. Εσείς σκέπτεστε πως πρέπει ένα τουλάχιστον από τα παιδιά του να είναι κορίτσι. Τί είναι πιο πιθανό; Να έχει δύο αγόρια κι ένα κορίτσι ή δύο κορίτσια και ένα αγόρι;

### ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Το ρώτησε: “Η απάντηση που θα μου δώσεις θα είναι όχι;”. Αν το μέντιο απαντήσει “όχι”, τότε θα έχει κάνει λάθος, γιατί η απάντησή του ήταν πράγματι “όχι”. Αν απαντήσει “ναι”, τότε πάλι θα έχει κάνει λάθος γιατί προέβλεψε πως η απάντησή του θα ήταν “όχι”, ενώ απάντησε “ναι”.

## Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ,  
ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 164 - ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2017  
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 ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

Κωδ. Ταχ. 2750

