

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2011 - ΕΤΟΣ ΟΓΔΟΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 94- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΤΕΛΟΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ
- ✓ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΑΣ ΡΟΛΟΙ ΤΡΕΛΛΑΘΗΚΕ
- ✓ Η ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ
ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ
- ✓ ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ: ΚΙΒΩΤΟΙ ΓΝΩΣΗΣ
- ✓ ΠΑΤΡΙΩΤΙΚΟ ΚΑΘΗΚΟΝ
- ✓ ΤΕΣΤ

Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ

Ενας έπιστήμονας, κατά την διάρκεια μιας επίσκεψης του σέ ψυχιατρική κλινική, ρώτησε τον διευθυντή:

- Πώς καθορίζετε εάν ένας άσθενης πρέπει να εισαχθεί στην κλινική για θεραπεία;

- Λοιπόν, είπε ο διευθυντής, γεμίζουμε μία μπανιέρα έως επάνω με νερό και έπειτα δίνουμε ένα κουτάλακι του γλυκού, ένα φλυτζάνι του τσαγιού κι έναν κουβά στον άσθενη και του ζητάμε ν' αδειάσει, με όποιο απ' αυτά θέλει, την μπανιέρα.

- Ό, καταλαβαίνω, είπε ο έπισκέπτης. Ένα φυσιολογικό άτομο θα χρησιμοποιούσε τον κουβά, έπειδή είναι μεγαλύτερος από τό κουτάλι και από τό φλυτζάνι του τσαγιού.

- Όχι, είπε ο διευθυντής. Ένα φυσιολογικό άτομο θα τραβούσε τό βούλωμα για ν'αδειάσει την μπανιέρα. Θέλετε ένα κρεβάτι κοντά στό παράθυρο;

Σημείωμα από τον Έκδοτη

ΤΕΛΟΣ στην ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Από παιδιά έχουμε συνηθίσει νά πιστεύουμε ότι πρέπει πάντα νά προσπαθοῦμε πολύ για νά πετύχουμε κάτι και αυτός είναι ό μόνος τρόπος. Άλλες φορές, νομίζουμε ότι, εκεί πού τά πράγματα δέν πάνε καλά, αν περιμένουμε κάνοντας ό,τι κάναμε και έχθες και προχθές, τότε κάποια στιγμή, ως διά μαγείας, θά εμφανιστεί ή λύση και όλα τά προβλήματα θά εξαφανιστούν!

Όσο βρισκόμαστε κολλημένοι στην μία ή την άλλη αντίληψη, θά διαπιστώσουμε ότι "δέρνουμε" τον έαυτό μας με πολλή αγωνία, στενοχώρια, απογοήτευση, αγανάκτηση, όργη... Αφήνουμε τις περιστάσεις και τις συγκυρίες νά υπαγορεύουν τον τρόπο ζωής μας, όπως οί μαριονέτες, πού χορεύουν όπως κινούν τά νήματα αυτοί, πού είναι από πάνω.

Στην πραγματικότητα όμως, αν κοιτάξετε προσεκτικά τους έαυτούς σας και τους γύρω, δέν υπάρχουν νήματα. Είμαστε ελεύθεροι, και τό μόνο πού μας κρατά στον ίδιο άκαρπο άγώνα, είναι ή δική μας απόφαση.

Θέλεις νά βελτιώσεις τά οικονομικά σου και τις επαγγελματικές σου συνθήκες; Μέ τό νά είσαι σέ αγωνία, θά χάσεις τις ευκαιρίες και τά χρήματά σου, και θά μείνει μόνο ή αγωνία. Αν κάνεις αυτό πού πάντα έκανες, θά πάρεις αυτό πού πάντα είχες. Αν δέν είσαι ευχαριστημένος, έπίλεξε νά κάνεις κάτι άλλο.

Η ποιότητα της ζωής μας είναι ανάλογη με την ποιότητα των σχέσεων μας με τους άλλους, αλλά κυρίως με τον έαυτό μας. Στο σχολείο δέν μας έμαθαν πώς νά διαχειριζόμαστε διαφωνίες, νά συνεργαζόμαστε καλά με τους άλλους, νά έχουμε ταλέντα και δεξιότητες, χρήσιμες στην επαγγελματική και προσωπική μας ζωή. Έτσι, είμαστε άφημένοι νά τά ανακαλύψουμε μόνοι μας, με προσπάθεια και λάθη. Γι' αυτό τσακωνόμαστε, εκνευριζόμαστε, δημιουργούμε αντιπαράθεσεις και ανταγωνισμούς με τους γύρω μας. Αν παρατηρήσουμε όμως προσεκτικά, όλες αυτές οί καταστάσεις έχουν δημιουργηθεί μέσα μας, πριν εκφραστούν από έξω.

Όταν, λοιπόν, προσπαθοῦμε με τέτοιο ασυντόνιστο τρόπο, μήπως προσπαθοῦμε μάταια; Θά αναρωτηθεί κάποιος: "Και τί νά κάνω; Νά καθίσω χωρίς νά κάνω τίποτε;". Αν είναι νά κάνεις δράση, κάνε την σωστή δράση, πού θά φέρει τό αποτέλεσμα. Χρειάζεται νά μάθεις έναν νέο τρόπο νά σκέπτεσαι και νά ενεργείς. Μετά χρειάζεται νά τον εφαρμόξεις καθημερινά, εγκαταλείποντας τον παλιό τρόπο.

Μπορείς νά αποφασίσεις νά δώσεις τέλος στό νά προσπαθείς με κόπο και αγωνία, παρακολουθώντας την σειρά "Η Τέχνη των Νικητών", όπου με την τεχνική του νά αφήνεις τά πράγματα νά συμβαίνουν, μπορείς νά προσελκύσεις αυτό πού επιθυμείς, αντί νά τό διώχνεις με την αγωνία και τό άγχος. Για όσους έφάρμοσαν την τεχνική, αυτό τό πρόγραμμα δέν τους κόστισε ούτε 1 ευρώ! Δείτε λεπτομέρειες στην τρίτη σελίδα και σās περιμένω!

Ο έκδοτης
Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Μιά νέα μελέτη, τήν οποία πραγματοποίησαν επιστήμονες του Πανεπιστημίου της Βόρειας Καρολίνας, υποστηρίζει ότι όσοι ζούν σε μεγαλύτερο ύψόμετρο είναι πιο καλοί, γενναιόδωροι και ήθικοί. Οι Άμερικανοί ψυχολόγοι ξεκίνησαν, αρχικά, πειράματα με τήν βοήθεια του άσπασέρ. "Όσο ψηλότερα ανέβαινε αυτό, τόσο πιο πρόθυμοι και γενναιόδωροι γίνονταν οι έπιβαίνοντες. "Όταν έφθασαν στο ρετιρέ έδωσαν για φιλανθρωπικούς σκοπούς τό 16% του ποσού πού είχαν επάνω τους, σε αντίθεση με όσους έμειναν στο ισόγειο οι όποιοι έδωσαν μόλις τό 10%.

♦ Γάλλοι επιστήμονες μελέτησαν τίς διατροφικές συνήθειες 7.000 ατόμων άνω των 65 ετών και διεπίστωσαν ότι όσοι από αυτούς κατανάλωναν ελαιόλαδο σε όποιαδήποτε μορφή του, είτε ώμό σε σαλάτα, είτε μαγειρευμένο, παρουσίαζαν λιγότερες πιθανότητες να πάθουν έγκεφαλικό σε σχέση με εκείνους, πού δέν τό χρησιμοποιούσαν.

♦ Η έλευθερία και ή προσωπική αυτονομία είναι πιο σημαντικοί παράγοντες για τήν ανθρώπινη εύτυχία απ' ό,τι τά χρήματα. Τήν άποψη αυτή υποστηρίζουν ειδικοί, άφου ανέλυσαν δεδομένα διαφόρων έρευνών, πού πραγματοποιήθηκαν σε 63 χώρες και σε βάθος χρόνου, πού άγγιξε τά 40 έτη.

♦ Τά έτερώνυμα έλκονται, μās έλεγαν. Κι όμως, σύμφωνα με τούς έρευνητές του Πανεπιστημίου του Μπέρκλεϊ, τόσο στον φιλικό όσο και στον έρωτικό τομέα, αυτό πού μās έλκύει στον σύντροφό μας, είναι οι όμοιότητες πού έχουμε. Οι επιστήμονες εξέτασαν τίς συμπεριφορές φοιτητών κολεγίων και τίς συνήθειες 3.000 χρηστών του Διαδικτύου.

ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΜΑΣ ΡΟΛΟΪ ΤΡΕΝΑ ΑΘΗΝΕ

Γιά χιλιάδες χρόνια ή καθημερινότητα του ανθρώπου βασιζόταν στην έναλλαγή ήμέρας και νύχτας, ή όποία καθόριζε, σε μεγάλο βαθμό, τίς δραστηριότητές του. Τίς τελευταίες δεκαετίες, όμως, ή φυσική αυτή τάξη πραγμάτων ανατράπηκε από τον σύγχρονο τρόπο ζωής και έπιδεινώθηκε από τίς έπιπτώσεις τής "ψηφιακής έποχής".

Τό διαρκές τρέξιμο, τό άγχος τής έργασίας και τής κρίσης και τό ότι έχει γίνει ή νύχτα μέρα, τό ότι παραμένουμε διαρκώς καλωδιωμένοι με συσκευές ύψηλης τεχνολογίας, έχουν βαρύ τίμημα στην υγεία μας.

Ολοι αυτοί οι παράγοντες, πού περιγράφουν τον σύγχρονο τρόπο ζωής, άπορρυθμίζουν τούς βιολογικούς μας δείκτες. Σε σύγκριση με τό παρελθόν έχουν αλλάξει οι χρονοδότες, εκείνα δηλαδή τά έρεθίσματα πού βηματοδοτούν τον βιολογικό μας ρυθμό, με άποτέλεσμα να έχει προκληθεί άναστάτωση.

Ενας κλασσικός χρονοδότης, πού στην έποχή μας παραβιάστηκε, είναι τό φώς και τό σκοτάδι. Στά σημερινά γραφεία ή μέρα δέν τελειώνει ποτέ, ένω στους παράγοντες, πού έντείνουν τήν βιολογική άπορρύθμιση, περιλαμβάνεται ή έργασία σε έναλλασσόμενες βάρδιες, ή άνάληψη πολλών δραστηριοτήτων, τό να κουβαλάμε τήν δουλειά στο σπίτι και τό να ξενουχτάμε μπροστά στον ύπολογιστή ή στην τηλεόραση.

Ολα αυτά, πέραν του ότι προκαλούν άύπνια και κακή ποιότητα ύπνου, διαταράσσουν τήν έκκριση εκείνη των όρμονων, πού ύπο

φυσιολογικές συνθήκες παράγονται τό βράδυ, με συνέπεια να έπιβαρύνεται πολλαπλώς ή υγεία μας.

Ο μεταβολισμός, σε φυσιολογικές συνθήκες, είναι προσαρμοσμένος στο 24ωρο, πού περιλαμβάνει σαφή διαχωρισμό των δραστηριοτήτων: πριν πέσουμε για ύπνο, πέφτει ή θερμοκρασία του σώματος, μειώνονται ή νοητική δραστηριότητα και ή πίεση. Τό βιολογικό ρολόι όμως παρουσιάζει άποκλίσεις άνάλογα με τήν ήλικία του κάθε ατόμου, όπως παρατήρησαν ειδικοί Βρεταννοί νευροψυχολόγοι.

Σύμφωνα με τον καθηγητή Ράσελ Φόστερ, του Πανεπιστημίου τής Όξφόρδης, ή άπορρύθμιση του βιολογικού ρυθμού έπηρεάζει πολλές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος και προκαλεί μία σειρά προβλημάτων: έλλειψη συγκέντρωσης, χαμηλή άπόδοση, αίσθηση κόπωσης, μειωμένη νοητική λειτουργία, ακόμα και πρόκληση χρόνιων παθήσεων.

Ακόμα χειρότερα ό άνθρωπος γίνεται δέσμιος ουσίων πού ύποκαθιστούν τήν φυσική άλληλουχία, τονίζει ό καθηγητής Φόστερ. Καφεΐνη και άλκοολ γίνονται οι μόνιμοι "σύντροφοι" μας μόλις ξυπνήσουμε ή πριν κοιμηθούμε. Η ραγδαία αύξηση ύπνωτικών ή ήρεμιστικών φαρμάκων είναι μία ακόμα παρενέργεια τής άπορρύθμισης αυτής.

Νομίζουμε ότι ό σύγχρονος τρόπος ζωής μας έχει δώσει τήν έλευθερία να κάνουμε ό,τι θέλουμε. Κι όμως ζούμε σε μία ψευδαίσθηση, ή όποία έξουσιάζει τήν καθημερινότητά μας.

Οι πολιτικοί άνδρες πρέπει να δίνουν
τό παράδειγμα με τό όρθως πολιτεύεσθαι,
το εύθαρσως βουλευέσθαι και τό έντίμως βιοϋν.

Έλευθέριος Βενιζέλος

'Αναλυτικό Πρόγραμμα Σεμιναρίων

Η ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ - ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Οι βασικές αρχές για το πώς να νικάς το άγχος, την αγωνία και τις δυσκολίες για τα θέματα που σε απασχολούν. Σέ αυτό το πρόγραμμα θά αναφερθούν οι βασικές αρχές και πρακτικές της "Τέχνης των Νικητών".

Θεσσαλονίκη: Σάββατο 22 Οκτωβρίου, 17:00 - 21:00

Ήράκλειο Κρήτης: Δευτέρα 24 Οκτωβρίου, 17:00 - 21:00

Άθήνα: Σάββατο 5 Νοεμβρίου, 17:00 - 21:00

Τιμή: 20 ευρώ

Η ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΛΟΥΤΟ

Η οικονομική κρίση και οι οικονομικές δυσκολίες μπορεί νά μās φέρνουν σέ απόγνωση και κατάθλιψη. Οι γεννημένοι νικητές, όμως, δέν καταβάλλονται ποτέ! Πώς μπορεί νά γίνει αυτό; Η τέχνη των νικητών έχει σκοπό νά σās ελευθερώσει από αγωνία για τό αύριο. Περισσότερη αγωνία σημαίνει περισσότερες εύκαιρίες χαμένες. Λιγώτερη αγωνία σημαίνει περισσότερη ευελιξία και επιλογές. Σέ κάθε δυσκολία αναδύονται νέες εύκαιρίες. Ο θλιμμένος για τό παρελθόν δέν βλέπει τίς εύκαιρίες για τό μέλλον, ό νικητής βλέπει τίς λύσεις που δέν βλέπουν οι άλλοι. Απόκτησε την τέχνη των νικητών και προσέλευσε τόν πλούτο και τίς εύκαιρίες στην ζωή σου.

Θεσσαλονίκη: Σάββατο 12 & Κυριακή 13 Νοεμβρίου, 17:00 - 21:00

Άθήνα: Σάββατο 19 & Κυριακή 20 Νοεμβρίου, 17:00 - 21:00

Ήράκλειο Κρήτης: Σάββατο 26 & Κυριακή 27 Νοεμβρίου, 17:00 - 21:00

Η ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Στόν επαγγελματικό τομέα, στην ιδιωτική και οικογενειακή μας ζωή, οι σχέσεις μέ τούς ανθρώπους είναι μία πρόκληση. Μάθε πώς νά νικάς τίς δυσκολίες και νά προσελκύεις τούς σωστούς φίλους και συνεργάτες. Απόλαυσε μία δημιουργική ζωή μέ τόν σύντροφό σου και γίνετε και οι δύο νικητές!

Θεσσαλονίκη: Σάββατο 3 & Κυριακή 4 Δεκεμβρίου, 17:00 - 21:00

Άθήνα: Δευτέρα 5 & Τετάρτη 7 Δεκεμβρίου, 17:00 - 21:00

Ήράκλειο Κρήτης: Σάββατο 10 & Κυριακή 11 Δεκεμβρίου, 17:00 - 21:00

Η ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ*

Νίκησε τούς παράγοντες, που σε εμποδίζουν νά γίνεις και νά παραμείνεις υγιής. Η "Τέχνη των Νικητών" σέ βοηθά νά διατηρείς την υγεία σου! Αν έχεις κάποιο πρόβλημα υγείας, βοηθά νά γίνει ή θεραπεία σου πιο γρήγορα!

Θεσσαλονίκη: Σάββατο 14 & Κυριακή 15 Ιανουαρίου, 17:00 - 21:00

Άθήνα: Δευτέρα 16 & Τετάρτη 18 Ιανουαρίου, 17:00 - 21:00

Ήράκλειο Κρήτης: Σάββατο 21 & Κυριακή 22 Ιανουαρίου, 17:00 - 21:00

* Τό πρόγραμμα αυτόδέν αντικαθιστά ψυχολογική, ιατρική ή ψυχιατρική παρακολούθηση από κάποιον ειδικό. Βοηθά στην πιο γρήγορη θεραπεία. Ποτέ δέν συστήνουμε ή προτείνουμε διακοπή παρακολούθησης, θεραπείας ή φαρμάκων.

Γιά τιμές επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

www.1stepsuccess.com

στην ένότητα "σεμινάρια" ή επικοινωνήστε μαζί μας στό τηλ. **210-6422002**.

Παππούδες: κίβωτοί γνώσης

Σέ αντίθεση με ό,τι πιστεύουν οι νεώτερες γενεές, οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας αποτέλεσαν... "κλειδί" στην εξέλιξη του ανθρώπινου πολιτισμού και στην βελτίωση του επιπέδου ζωής.

Σ' αυτό τό συμπέρασμα κατέληξαν, μετά από έκτεταμένη έρευνα, επιστήμονες από τό Μουσείο Φυσικής Ιστορίας στό Λονδίνο, οι όποιοι τονίζουν ότι οι παππούδες δέν μοιράζουν στά έγγόνια τους μόνο... άγκαλιές, αλλά μεταλαμπαδεύουν τίς γνώσεις και όλες τίς πληροφορίες, πού έχουν συγκεντρώσει κατά τήν διάρκεια της ζωής τους.

Στό πέρασμα των αιώνων, οι γηραιότεροι έμαθαν στους μικρότερους νά φτιάχνουν έργαλεία, νά συγκεντρώνουν τροφή, ενώ τήν ίδια ώρα τους δίδαξαν αξίες για τίς ανθρώπινες σχέσεις.

Ο καθηγητής Κρίς Στρίνγκερ αναφέρει ότι ένα από τά πιό σημαντικά "δώρα" της τρίτης ηλικίας προς τίς μετέπειτα γενεές είναι οι πληροφορίες πού συνέλεξαν για τίς δηλητηριώδεις τροφές. Ταυτοχρόνως, οι ειδικοί τονίζουν ότι τό ανθρώπινο είδος δέν θά είχε επιβιώσει, εάν οι γηραιότεροι δέν τούς είχαν μάθει τόν τρόπο μέ τόν όποιο πρέπει νά επικοινωνούν, καθώς μόνον έτσι μπορούσαν νά διαπραγματευθούν τήν πρόσβασή τους σέ πηγές νερού ή τροφής.

Στήν άλλη πλευρά του Άτλαντικού, ή Κρίσταν Χόκς από τό Πανεπιστήμιο της Γιούτα μελέτησε τήν φυλή των κυνηγών Χάντζα στην Τανζανία και κατέληξε στό συμπέρασμα ότι οι γιαγιάδες έπαιζαν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην άνατροφή των παιδιών, μεταδίδοντας στίς νέες μητέρες πληροφορίες πού θά διασφάλιζαν τήν ύγεια των μωρών και κατ' επέκταση τήν επιβίωση της φυλής.

Πατριωτικό καθήκον

Από τόν Οκτώβριο του 1940 έως τόν Απρίλιο του 1941, οι αρχαιολόγοι, οι συντηρητές, οι φύλακες και οι εργάτες του Έθνικού Αρχαιολογικού Μουσείου, αλλά και έθελοντές μέ αύταπάρνηση, παραμελώντας οικογένειες, δουλειά ή προσωπικές ασχολίες, οικειοθελώς και άφιλοκερδώς, εργάστηκαν ήμέρα και νύχτα για νά συσκευάσουν μέ ασφάλεια όλα τά άρχαία του Μουσείου. Η μέριμνά τους ήταν νά τά κρύψουν και νά σώσουν πάση θυσία αυτά τά πολύτιμα για τήν Ιστορία αντικείμενα από βεβήλωση ή άρπαγή. Σκάβοντας τά δάπεδα των αίθουσών, δημιουργήσαν λάκκους, όπου έθαψαν όλα τά μεγάλα γλυπτά. Άλλα έργα τά φυγάδευσαν σέ κρησφύγετα και άλλα τά παρέδωσαν για άπόκρυψη στά ύπόγεια ενός μεγάλου κρατικού κτηρίου.

Οταν οι κατακτητές μπήκαν στην Άθήνα, τό Έθνικό Μουσείο ήταν άδειο. Είναι άξιο θαυμασμού και μνείας ότι στην διάρκεια της κατοχής, της πείνας και του φόβου, από κανέναν απ' αυτούς, πού συμμετείχαν στην άπόκρυψη, δέν άποκαλύφθηκαν τά μέρη, στά όποια φυλάχθηκαν τά άρχαία. Οι άρχαιότητες του Έθνικού Μουσείου διασώθηκαν γιατί εκείνοι, πού συμμετείχαν στην άπόκρυψή τους, είχαν ανεπτυγμένες μέσα τους τίς έννοιες του καθήκοντος και του πατριωτισμού. Είχαν επιτελέσει, βιώνοντάς το, ένα πατριωτικό καθήκον.

Νικ. Καλτσάς,
διευθυντής Έθνικού Αρχαιολογικού Μουσείου

ΤΕΣΤ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ ΣΥΜΜΑΘΗΤΡΙΩΝ

Πέντε φίλες και πρώην συμμαθήτριες βγήκαν για φαγητό. Καθεμιά τους παρήγγειλε ένα ποτό, ένα κύριο πιάτο μέ κρέας κι ένα επιδόρπιο. Η Μαίρη και ή κυρία Μυταρά ήπιαν μαρτίνο, ενώ ή Μυρτώ και ή κυρία Μανωλίδου παρήγγειλαν σέρι. Η κυρία Μάρκου ζήτησε ένα χυμό φρούτων. Για κύριο πιάτο ή Μαίρη και ή δεσποινίς Μαρτέλη παρήγγειλαν μπριζόλα, ενώ ή Μαρίνα και ή κυρία Μάρκου πήραν μοσχάρι κοκκινιστό. Στο τέλος, ή Μαρίνα και ή δεσποινίς Μαύρου έφαγαν γλυκό, ενώ ή Μένια και ή κυρία Μάρκου πήραν παγωτό. Η πέμπτη φίλη παρήγγειλε φρουτοσαλάτα. Καμία από τίς πέντε φίλες δέν πήρε κάτι ίδιο μέ κάποια από τίς διπλανές της. Ποιά παρήγγειλε πάπια και τί έφαγε ή Μάρθα;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Έάν ό πρώτος ήταν Γκλόρυφ θά έλεγε "Είμαι Γκλόρυφ". Άν πρώτος ήταν Ράφα, θά έλεγε "Είμαι Γκλόρυφ". Έτσι κι άλλοιώς ό δεύτερος είπε ψέματα, άρα ό τρίτος είπε τήν άλήθεια, άρα είναι Γκλόρυφ.

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΟΓΔΟΟ, ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ (Β) 94
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2011
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
Άριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

Κωδ. Ταχ. 2750

