

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ
ΑΓΡΟΦΑΕΡ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2017 - ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ -
ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 165 - 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
Η ΡΟΥΤΙΝΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ
ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΕΙ
- ✓ ΟΙ 2 ΛΥΚΟΙ ΕΝΤΟΣ ΜΑΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΞΑΝΑ. ΑΠΟΤΥΧΕ
ΞΑΝΑ. ΑΠΟΤΥΧΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.
- ✓ ΜΟΝΟ ΕΣΕΙΣ ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ
ΣΑΣ
- ✓ Η ΕΠΙΤΑΓΗ
- ✓ ΤΕΣΤ

οι 2 ΛΥΚΟΙ εντός μας

Κάποιο βράδυ, ένας Ινδιάνος της φυλής Τσερόκι καθόταν κοντά στην φωτιά και μιλούσε με τον εγγονό του για την μάχη που γίνεται μέσα στην ψυχή των ανθρώπων

- Γέ μου, έλεγε στον μικρό ο γερο-Ινδιάνος, η μάχη γίνεται ανάμεσα σε δύο λύκους που έχουμε όλοι μέσα μας. Ο ένας είναι το **κακό**. Είναι ο θυμός, η ζήλεια, η θλίψη, η απογοήτευση, η απληστία, η αλαζονεία, η ενοχή, η προσβολή, τα ψέματα, η ματαιοδοξία, η υπεροψία και το εγώ.

- Και ποιος είναι ο άλλος παππού; ρώτησε ο μικρός.

- Ο άλλος είναι το **καλό**. Είναι η χαρά, η ειρήνη, η αγάπη, η ελπίδα, η ηρεμία, η ταπεινοφροσύνη, η ευγένεια, η φιλανθρωπία, η συμπόνια, η γενναιοδωρία, η αλήθεια και η ευσπλαγχνία.

Ο μικρός σκέφθηκε για λίγο τα λόγια του παππού του και μετά ρώτησε.

- Και ποιος λύκος νικά τελικά; Και ο γερο-Ινδιάνος απάντησε απλά:

- Αυτός που ταΐζεις!

Σημείωμα από τον Εκδότη

Η ΡΟΥΤΙΝΑ μπορεί να μας απελευθερώσει

Οι σημερινοί ρυθμοί, ιδιαίτερα στον εργασιακό χώρο, απαιτούν γρήγορες αποφάσεις, σαν αυτές που χρειάζεται να πάρει ένας οδηγός στην Φόρμουλα 1, όταν προσπαθεί να αποφύγει το τρακάρισμα με ένα προπορευόμενο όχημα. Καθώς επιχειρούμε να υλοποιήσουμε τους στόχους, τις επιδιώξεις και τα προγράμματά μας, το μυαλό μας υπεφορτώνεται, τα συναισθήματά μας οδηγούνται στα άκρα και το μείγμα αυτό καταλήγει σε “εκρηκτικές”, ακραίες συμπεριφορές.

Πώς μπορούμε να ενεργήσουμε ώστε να επιτύχουμε όσο το δυνατόν περισσότερα από αυτά που επιδιώκουμε και, ταυτόχρονα, να είμαστε χαλαροί;

- 1** Είναι καλό να δημιουργήσουμε μια “ρουτίνα”, μια σειρά από συγκεκριμένες δράσεις, οι οποίες θα μας απελευθερώσουν χρόνο και δεν θα χρειάζεται να τις σκεπτόμαστε κάθε φορά: “Τί να κάνω τώρα;”, “τί να δαλέξω σ’ αυτή την περίπτωση;” κλπ.
- 2** Επιλέγουμε κάποιους στόχους-επιτυχίες, που μας κινητοποιούν και είναι σημαντικοί για εμάς.
- 3** Μετατρέπουμε τους στόχους αυτούς σε μετρήσιμα αποτελέσματα, που θα έχουμε σε 3 μήνες από σήμερα. (Πράγματι, αν αυτό το άρθρο έχει αξία για εσάς, βάλτε το σε εφαρμογή σήμερα - τώρα. Το “αργότερα” συνήθως αναβάλλεται επ’ αόριστον).
- 4** Μετατρέπουμε τους στόχους αυτούς σε μηνιαίο και εβδομαδιαίο πλάνο, στο οποίο καταγράφουμε πότε θα έχουμε ποιο αποτέλεσμα και ποιές ώρες θα εργαστούμε. ΠΡΟΣΟΧΗ: **Να δώσουμε περιθώριο στον εαυτό μας να έχει κάποια άνεση**. Αν διαπιστώνουμε ότι, στον διαθέσιμο χρόνο, δεν προλαβαίνουμε όλα όσα θέλουμε, δεν είναι σοφό να στριμώξουμε περισσότερο στον χρόνο. Ίσως είναι καλύτερα να μειώσουμε τις επιδιώξεις μας και να αφαιρέσουμε κάποιες δραστηριότητες ή στόχους. Η πίεση είναι αντιπαραγωγική συνήθως, εκτός αν είναι για σύντομο διάστημα.
- 5** Διαλέγουμε την καλύτερη, πιο παραγωγική ώρα της ημέρας, για την πιο δημιουργική εργασία. Για την εργασία εκείνη που είναι πιο σημαντική για εμάς και θα έχει τα μέγιστα επιθυμητά αποτελέσματα. Π.χ. το “να πληρώσω τους λογαριασμούς μου” δεν είναι η καλύτερη αξιοποίηση της πιο δυναμικής ώρας της ημέρας.

Μια δημιουργική “ρουτίνα” μπορεί να μας απελευθερώσει από άγχος και χρόνο, ενώ μπορεί να αυξήσει τα αποτελέσματά μας στο πολλαπλάσιο.

Καλή επιτυχία!

Ο εκδότης
Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αυστραλία κατέδειξε ότι το 34% των ασθενών που νοσηλεύθηκαν με θρομβώσεις ήταν υπάλληλοι γραφείου, που περνούσαν ακόμα και 14 ώρες την ημέρα καθισμένοι μπροστά στον υπολογιστή τους. Το 21% των ασθενών αντιμετώπιζε προβλήματα μετά από πολύωρη πτήση με αεροπλάνο.

♦ Σας αρέσει η κηπουρική; Αν όχι, είναι καιρός ν' αρχίσετε ν' ασχολείστε σοβαρά μ' αυτήν. Αμερικανοί ερευνητές, μετά από έρευνα που έγινε σε ενήλικες, στην επαρχία Κίνγκ της Ουάσινγκτον, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που ασχολούνται τακτικά με την κηπουρική έχουν 68% λιγότερες πιθανότητες να πάθουν καρδιακή προσβολή.

♦ Αν γυμνάζεστε τακτικά, πρέπει να πίνετε δύο ποτήρια χυμό κερασιού την ημέρα. Αυτά μπορούν να σας προστατεύσουν από τους πόνους των μυών. Τουλάχιστον αυτό ισχυρίζονται ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Βερμόντ. Ο δρ Κόννολυ, ο επικεφαλής της έρευνας, δηλώνει ότι ο χυμός του κερασιού περιέχει πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες.

♦ Κατά την διάρκεια της ημέρας το σώμα μας χάνει ποσότητες νερού μέσω της εφίδρωσης, της διούρησης, ακόμα και της αναπνοής. Η αναπλήρωση των υγρών αυτών είναι απαραίτητη, όμως η επίδειξη υπερβολικού ζήλου -το να πίνουμε δηλαδή πολύ νερό- ενδέχεται να προκαλέσει έλλειψη νατρίου στον οργανισμό μας, ανατρέποντας λεπτές ισορροπίες. Οι ειδικοί τονίζουν επίσης ότι πρέπει να πίνουμε 50-70 ml κάθε φορά και όχι να "κατεβάζουμε" ολόκληρο μπουκάλι νερό, γιατί θα έχουμε πάλι τα ίδια αποτελέσματα.

Προσπάθησε ξανά. Απότυχε ξανά. Απότυχε καλύτερα!

Πρόσφατα ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα των Πανελληνίων εξετάσεων. Άλλα παιδιά χάρηκαν, άλλα στενοχωρήθηκαν. Άλλοι γονείς ένοιωσαν ευτυχισμένοι και υπερήφανοι για τα βλαστάρια τους που πέρασαν σε κάποια σχολή και άλλοι απογοητεύθηκαν γιατί διαπίστωσαν πως τα όνειρά τους, τα δικά τους όνειρα, δεν εκπληρώθηκαν. Υπήρχε όμως και κάποιος που χάρηκε με την αποτυχία του παιδιού του!!! Εκεί στην Κρήτη, στον Πύργο Μονιφατσίου, ο ιερέας του χωριού Χαράλαμπος Παπαδόπουλος έκανε την διαφορά. Έγραψε στον γιού του ένα γράμμα με τίτλο "Προσπάθησε ξανά. Απότυχε ξανά. Απότυχε καλύτερα", που έγινε viral στο διαδίκτυο. Ένα γράμμα που το διαβάσαμε, συγκινηθήκαμε και σκεφθήκαμε να το αναφέρουμε εδώ, γιατί το βρήκαμε και πολύ διδακτικό.

Γράφει λοιπόν ο πατήρ Χαράλαμπος στον τρίτο του γιού Αλέξανδρο:

"Σήμερα βγήκαν τα αποτελέσματα των Πανελληνίων. Συγχαρητήρια στον γιού μου Αλέξανδρο!!! Δεν πέρασε!!! Μπράβο που "απέτυχε". Μια χαρά! Κι αν πετύχαινε πάλι μπράβο θα του έλεγα, γιατί ήθελε πολύ την σχολή της Πληροφορικής. Αλλά και τώρα που δεν τα κατάφερε είναι όλα όμορφα. Και είμαι ιδιαίτερα υπερήφανος γι' αυτόν.

"Οι μεγάλες στιγμές στην ζωή μας συγγενεύουν με μεγάλες αποτυχίες και αποτυχίες. Όταν, μικρέ, μια μέρα θα κοιτάξεις πίσω την ζωή σου και θα έχεις πλέον ώριμα μάτια, θα δεις ότι τα λάθη, οι ήττες

και οι αποτυχίες σε προχώρησαν μπροστά και σε ώθησαν για κάτι άλλο πού ήξερε ο Θεός, αλλά τότε εσύ ούτε καν το φανταζόσουν. Ο Steve Jobs είχε πει σε αποφοίτους: "Δεν υπάρχει αυτό που αποκαλούμε αποτυχία. Αποτυχία είναι απλά η ζωή που προσπαθεί να μας αλλάξει κατεύθυνση". Εγώ θα πρόσθετα: είναι ο Θεός που μας ανοίγει άλλους, παράδοξους δρόμους.

"Η γνωστή ηθοποιός Σαρλότ Ράμπλινγκ, έλεγε: "Το ότι είμαστε εδώ το οφείλουμε σ' αυτές τις στιγμές που μας δυσκόλεψαν. Αυτές οι στιγμές είναι η προίκα της ζωής μας".

"Γι' αυτό, γιέ μου, θέλω να σου πω ότι δεν είμαι υπερήφανος μόνο στις επιτυχίες σου, αλλά και στις φαινομενικές ήττες σου, γιατί αγαπώ αυτό που είσαι και όχι αυτό που θα ήθελε ο εγωισμός μου να είσαι. Γιατί αγαπώ εσένα, με όλα τα σημάδια της διαδρομής σου, που, πίστεψέ με, δεν κρίθηκε σήμερα, απλά σήμερα ξεκίνησε. Και να σου πω και κάτι; Ποτέ δεν θα σε χρησιμοποιούσα για να νοιώσω εγώ "επιτυχημένος". Δεκανίκι του δικού μου κενού δεν θα γίνονταν ποτέ. Σε αγαπώ γι' αυτό που είσαι!!!

"Να θυμάσαι, μικρέ, ότι από τα λάθη μας μαθαίνουμε και ότι για να φτάσεις στον παράδεισο θα χρειαστεί να περάσεις πολλές φορές από την κόλαση. Καλό ταξίδι ζωής"...

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο ίδιος ο πατήρ Χαράλαμπος έχει σπουδάσει στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

- Μη φοβάσαι αυτόν που τσακώνεται μαζί σου. Σημαίνει πως παλεύει να σώσει κάτι. Αυτόν που φεύγει σιωπηλός να φοβάσαι.
- Αγάπα με όταν το αξίζω λιγότερο, γιατί τότε το χρειάζομαι περισσότερο.

μόνο ΕΣΕΙΣ ελέγχετε την ΕΥΤΥΧΙΑ σας

Όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά και όλα είναι ισορροπημένα στην ζωή μας, είναι εύκολο να είμαστε ευτυχισμένοι. Η πραγματική δοκιμασία έρχεται όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως θα θέλαμε. Θυμηθείτε ότι το μόνο πρόσωπο που μπορεί να ελέγξει στην πραγματικότητα την ευτυχία σας είστε εσείς.

Διαβάστε εδώ 8 συνήθειες ανθρώπων που αισθάνονται συνεχώς δυστυχισμένοι. Αν βρείτε ότι κάποιες απ' αυτές είναι και δικές σας συνήθειες, ίσως ήρθε η ώρα ν' αρχίσετε να επικεντρώσετε στα θετικά.

1. Κρατάνε κακίες

Όταν κρατάτε κακίες είναι σαν να κουβαλάτε συνείδηση ένα βάρος. Είναι πάντα εκεί, ακόμα κι αν το έχετε σπρώξει στο πίσω μέρος του μυαλού σας. Αυτό δεν σας επιτρέπει να είστε πραγματικά ευτυχισμένοι. Μπορεί να είναι δύσκολο να προχωρήσετε, όταν κάποιος σας προδίδει ή σας πληγώνει, προσπαθήστε όμως να μην αφήνετε καμιά κακή εμπειρία να επηρεάζει το μέλλον σας.

2. Κριτικάρουν συνεχώς

Η αληθινή αγάπη για τον εαυτό μας μπορεί να χρειάζεται χρόνια για ν' αναπτυχθεί, αλλά χωρίς αυτήν δεν μπορούμε να είμαστε πραγματικά ευτυχισμένοι. Η συνειδητοποίηση ότι ο εαυτός μας αξίζει πραγματικά ν' αγαπηθεί μας επιτρέπει να είμαστε πιο σίγουροι και άνετοι με τον εαυτό μας, και αυτή η αυτοπεποίθηση ακτινοβολεί σε όλους.

Κατά τον ίδιο τρόπο όταν κάνουμε υπερβολική κριτική σε άλλους, αυτό λέει πολύ περισσότερα για τον εαυτό μας, παρά για τους άλλους. Κάποιος που συνεχώς επικρίνει τους άλλους δεν είναι πραγματικά ευχαριστημένος από τον εαυτό του. Είναι σημαντικό να σεβόμαστε το ότι ο καθένας είναι διαφορετικός.

3. Ρέπουν προς τους εθισμούς

Πολλοί δυσαρεστημένοι άνθρωποι αναζητούν συχνά μια διέξοδο που θα τους βοηθήσει να ξεχάσουν τον θυμό ή τις λύπες τους. Εθίζονται στο αλκοόλ, στα ναρκωτικά, στα τυχερά παιχνίδια, για να καλύψουν το πώς πραγματικά αισθάνονται. Προσπαθήστε να βρείτε μια θετική διέξοδο όπως η ζωγραφική, η γραφή, η μουσική... Να βρείτε έναν τρόπο να εκφραστείτε, χωρίς να σας προκαλέσει οποιαδήποτε ζημιά.

4. Γκρινιάζουν συνεχώς

Οι χαρούμενοι άνθρωποι γνωρίζουν ότι η γκρινιάρα δεν κάνει καλό και δεν βοηθάει πουθενά. Αν θέλετε

ν' αλλάξουν τα πράγματα θα πρέπει να δράσετε. Οι άνθρωποι που διαμαρτύρονται συνεχώς εκπέμπουν αρνητική ενέργεια, που επηρεάζει τους πάντες γύρω τους. Αντί να ασχολείστε με το πόσο άδικη ή απαίσια είναι μια κατάσταση, σκεφτείτε έναν τρόπο να την αλλάξετε προς το καλύτερο.

5. Είναι γεμάτοι τύψεις

Μια έρευνα έδειξε πως οι επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις σχετικά με αποφάσεις, που πάρθηκαν στο παρελθόν, μπορεί να οδηγήσουν σε χρόνιες στρες και κατάθλιψη. Όλοι ευχόμαστε να είχαμε κάνει ή να είχαμε κάνει κάτι διαφορετικό κατά το παρελθόν. Η εμμονή σ' ένα λάθος δεν θα αλλάξει αυτό που συνέβη. Το μόνο που κάνει είναι να εμποδίζει το μέλλον σας. Μάθετε από τα λάθη σας, ώστε να γνωρίζετε τί να κάνετε στο μέλλον σε μια παρόμοια κατάσταση, και αφήστε το παρελθόν.

6. Κουτσομπολεύουν

Κάποιος που κουτσομπολεύει αποπνέει ανασφάλεια και δυστυχία. Όταν κάποιος δεν είναι ευχαριστημένος με την δική του ζωή, αντί να επικεντρωθεί σ' αυτήν, επικεντρώνεται στις ζωές των άλλων, προσπαθώντας να βρει κάτι αρνητικό, ώστε να αισθανθεί καλύτερα ο ίδιος. Ένα ευτυχισμένο και με αυτοπεποίθηση άτομο δεν έχει ανάγκη το κουτσομπολιό. Αν θέλετε να είστε πραγματικά ευτυχείς, εστιάστε σε όλα τα θετικά γεγονότα της ζωής σας.

7. Ανησυχουν για το μέλλον

Η εξοικονόμηση χρημάτων ή οι στόχοι και τα σχέδια για το μέλλον είναι κάτι τελείως διαφορετικό από μια διαρκή ανησυχία για το τί μπορεί ή δεν μπορεί να συμβεί στο μέλλον. Το μέλλον μπορεί να σας τρομάζει, αλλά, αν έχετε αρκετή πίστη στον εαυτό σας, ξέρετε ότι έχετε την δυνατότητα να χειριστείτε μια κατάσταση, όταν αυτή προκύπτει. Δουλέψτε σκληρά, να είστε ευγενικοί, με υψηλούς στόχους, και τα υπόλοιπα θ' ακολουθήσουν.

8. Διογκώνουν τα προβλήματα

Όταν προκύπτει ένα όχι και τόσο μεγάλο πρόβλημα, ένα δυστυχισμένο άτομο θα κάνει σίγουρα τα πράγματα χειρότερα. Έχει την τάση να αντιδρά υπερβολικά και να βλέπει τα πράγματα αρνητικά, αντί να βρει κάποιον τρόπο ώστε να καταλάβει τί πήγε στραβά. Όλοι αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις. Η διαφορά ανάμεσα σ' ένα ευτυχισμένο και ένα δυστυχισμένο πρόσωπο είναι το πώς χειρίζεται ο καθένας μια δύσκολη κατάσταση. Κάντε ένα βήμα πίσω, πάρτε μια βαθιά ανάσα και αναζητήστε την λύση!

\$ Η \$ ΕΠΙΤΑΓΗ \$

Ενας επιχειρηματίας ήταν καταχρεωμένος και δεν έβλεπε με ποιο τρόπο θα μπορούσε να βρει μια διέξοδο στα οικονομικά του προβλήματα. Οι πιστωτές του τον πίεζαν. Οι προμηθευτές του απαιτούσαν τα χρήματά τους.

Μια μέρα καθόταν μόνος κι απελπισμένος σ' ένα παγκάκι, όταν τον πλησίασε ένας ηλικιωμένος άνδρας.

- Βλέπω ότι κάτι σε απασχολεί, του είπε.

Ο επιχειρηματίας άρχισε να του διηγείται την ιστορία του και τα προβλήματά του.

- Πιστεύω ότι μπορώ να σε βοηθήσω, του είπε ο ηλικιωμένος, αφού τον άκουσε προσεκτικά.

Ρώτησε το όνομά του, του έγραψε μια επιταγή και του την έδωσε λέγοντας:

- Πάρε αυτά τα χρήματα. Θέλω να με συναντήσεις σ' ένα χρόνο ακριβώς από σήμερα και να μου τα επιστρέψεις.

Αμέσως μετά σηκώθηκε κι έφυγε βιαστικός. Ο επιχειρηματίας είδε έκπληκτος το ποσό των 500.000 δολαρίων να είναι γραμμένο στην επιταγή και από κάτω το ονοματεπώνυμο John D. Rockefeller, ενός από τους πλουσιώτερους ανθρώπους στον κόσμο. Σκέφθηκε ότι θα μπορούσε να εξαφανίσει με μιας όλες του τις οικονομικές έγνοιες μ'

αυτή την επιταγή. Αποφάσισε όμως να κάνει κάτι άλλο. Να την κρατήσει στο χρηματοκιβώτιό του και να μην την εξαργυρώσει.

Η γνώση και μόνο ότι τα χρήματα υπήρχαν του

έδωσε την δύναμη να σκεφτεί τρόπους και να σώσει την επιχείρησή του από τους δανειστές και τα χρέη. Ξαφνικά ένοιωθε περισσότερη αυτοπεποίθηση και τονωμένο το ηθικό του. Έτσι κατάφερε να διαπραγματευτεί, να κάνει καλύτερες συμφωνίες και να επεκτείνει την διάρκεια αποπληρωμής των δανείων και των υποχρεώσεών του. Στην συνέχεια, κατάφερε να κλείσει νέες δουλειές, ν' αυξήσει τις πωλήσεις του και, σταδιακά, να εξαφλησει όλους τους δανειστές του.

Μετά από ένα χρόνο ακριβώς, πιστός στο ραντεβού του, συνάντησε στο πάρκο τον ηλικιωμένο άνδρα έχοντας μαζί του την επιταγή που δεν είχε εξαργυρώσει. Ο γέροντας εμφανίστηκε την ώρα που είχαν συμφωνήσει, αλλά την στιγμή που ο επιχειρηματίας ετοιμαζόταν να του επιστρέψει την επιταγή και να του διηγηθεί τις επιτυχίες του, κατέφθασε τρέχοντας μια νοσκόμα και, αρπάζοντας τον γέροντα από το χέρι, είπε:

- Χαίρομαι που τον πρόλαβα. Ελπίζω να μη σας ενόχλησε. Συνηθίζει να φεύγει από το κέντρο φροντίδας ηλικιωμένων που τον φιλοξενούμε και να λέει σε όλους ότι είναι ο John Rockefeller.

Και μ' αυτά τα λόγια πήρε τον ηλικιωμένο από το χέρι και απομακρύνθηκαν...

ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΠΑΣΣΑΛΟΥ

Ο μικρός Κώστας ονειρευόταν να βρει τον θησαυρό του Μαύρου Πητ. Μαθαίνοντας ότι το κουτί με τον θησαυρό βρίσκεται σε μια λιμνούλα, παίρνει ένα μεγάλο πάσσαλο, τον σημαδεύει στη μέση και σε διάφορα σημεία, μπαίνει σε μια βάρκα και αρχίζει να κατεβάζει τον πάσσαλο μέσα στο νερό, μπηγόντάς τον σε διάφορα σημεία. Κάποια στιγμή ο πάσσαλος συναντά αντίσταση. Ο Κώστας είναι χαρούμενος: βρήκε τον θησαυρό! Δεν έχει παρά να σκάψει ένα τούννελ κάτω από την λίμνη στο βάθος που... Τότε θυμάται πώς δεν έχει μετρήσει το μήκος του πασσάλου. Δεδομένου ότι ο μισός πάσσαλος είναι χωμένος μέσα στον βυθό της λίμνης και το 1/3 του είναι μέσα στο νερό, ενώ έξω από το νερό περισσεύουν 2 μέτρα, μπορείτε να βρείτε το ύψος του πασσάλου;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Να έχει 2 αγόρια κι ένα κορίτσι. Γιατί; Καθώς οι πιθανότητες γέννησης αγοριού ή κοριτσιού είναι ίσες, η οικογένεια του συναδέλφου μπορεί να έχει ή ένα μεγαλύτερο αγόρι κι ένα μικρότερο κορίτσι ή ένα μεγαλύτερο κορίτσι και ένα μικρότερο αγόρι ή ένα μεγαλύτερο κορίτσι και ένα μικρότερο κορίτσι. Άρα οι πιθανότητες να έχει συνολικά 2 αγόρια και 1 κορίτσι είναι 2 στις 3.

ΤΕΣΤ

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ,
ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 165 - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 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. 21 2750

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ

Ταχ. Γραφείο
ΑΘΗΝΑΣ 15

Αριθμός Αδείας
512

