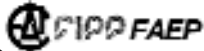


Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2017 - ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ -
ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 168 - 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
- ✓ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ "ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ"
- ✓ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ
- ✓ ΕΙΠΑΝ...
- ✓ ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ... ΣΚΕΨΗ
- ✓ ΑΡΧΑΙΩΝ ΣΟΦΙΑ
- ✓ ΤΕΣΤ



Χρόνια

πολλά *

* καλὰ

Χριστούγεννα

αγάπη ειρήνη

υγεία συμπόνια *

γλυκύτητα * ηθική

* αλήθεια ανθρωπιά

ισότητα δικαιοσύνη *

καλωσύνη ευγένεια

ειλικρίνεια δοτικότητα

ταπεινότητὰ * προσφορά

Χριστούγεννα αγάπη

Χρόνια

* * * Πολλά * * *

Χριστός γεννάται· δοξάσατε.

Χριστός εξ ουρανών·

απαντήσατε.

Χριστός επί γης· υψώθητε.

Σημείωμα από τον Εκδότη



για την ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Τί είναι η ελευθερία; Είμαστε ελεύθεροι; Πώς το ξέρουμε;

Στην ζωή μας, συνήθως, προσελκύνουμε περισσότερο αυτό που θα ευχόμασταν να είμαστε ή να είχαμε.

Πρώτα είναι καλό να είμαστε ελεύθεροι στον νου μας και μετά θα μπορούμε να γίνουμε ελεύθεροι στην εξωτερική μας ζωή, π.χ. στα οικονομικά μας. Η ελευθερία δεν σημαίνει ελευθεριότητα, δηλαδή να κάνουμε ό,τι μας έρθει, όποτε μας έρθει... Κάτι τέτοιο οδηγεί στην σκλαβιά ή στην εξάρτηση...

Αν κάποιος έχει την επιθυμία να εργαστεί για να αποκτήσει χρήματα, ώστε να μην χρειάζεται να ανησυχεί για τα χρήματα, τότε δεν είναι ελεύθερος! Οι δράσεις και οι αποφάσεις του καθορίζονται και κατευθύνονται από τον φόβο και την έλλειψη, ότι, δηλαδή, δεν έχει αρκετά. Οι φόβοι αυτοί έχουν γίνει τα "αφεντικά". Αυτά τα "αφεντικά" εμποδίζουν τον άνθρωπο εκείνο από το να δραστηριοποιείται σε αυτό που θα του άρεσε να κάνει, αν δεν απασχολείτο με την ανησυχία ότι δεν έχει αρκετά.

Αν το παρατηρήσουμε, η ανησυχία αυτή δεν αφορά μόνο στα χρήματα, αλλά επεκτείνεται και στο ότι δεν έχει αρκετά εφόδια... και κινδυνεύει. Η αλήθεια είναι ότι, ακόμη κι αν αποκτήσει αρκετά, πάλι θα νομίζει ότι δεν του φτάνουν... Γιατί; Διότι ο άνθρωπος εκείνος έχει ταυτιστεί με τους φόβους της ελλείψεως. Οι φόβοι αυτοί θα τον οδηγήσουν -το πιθανότερο- να αποκτήσει την συνήθεια (αν όχι και το πάθος) της απληστίας.

Για να γίνει κάποιος ελεύθερος, χρειάζεται να αντιμετωπίσει την βαθύτερη, ουσιαστικότερη αλήθεια. Εκείνη που τον βοηθά να αναγνωρίζει την πραγματικότητα και να ενεργεί από θέση γνώσης και όχι από θέση φόβου. Γνωρίζω σημαίνει έχω εμπειρία, πίστη, εμπιστοσύνη. Γνωρίζω σημαίνει αφήνομαι με εμπιστοσύνη στον Θεό, και Αυτός θα με προστατέψει, αν κάνω λάθος, και θα οδηγήσει τα βήματά μου ώστε, τελικά, να φτάσω στον σκοπό μου. Αφήνομαι σημαίνει δεν ανησυχώ και δεν φοβάμαι. Αφήνομαι σημαίνει ότι ενεργώ μεθοδικά και συγκροτημένα. Εργάζομαι σκληρά, πολλές φορές, αλλά με εμπιστοσύνη ότι τελικά θα γίνουν τα πράγματα με τον καλύτερο τρόπο παρά τα πρόσκαιρα φαινομενικά εμπόδια. Αφήνομαι όλο και περισσότερο, με εμπιστοσύνη, σημαίνει γίνομαι όλο και πιο ελεύθερος.

Για να έχει κάποιος αυτό που επιθυμεί και να ζει το όνειρό του στην πραγματικότητα, χρειάζεται να γίνει περισσότερο σαν αυτό που επιθυμεί να γίνει. Παρά την αντίληψη των πολλών, κανείς δεν το πετυχαίνει μόνος του. Μερικές φορές χρειάζεται βοήθεια από κάποιον για να μπορέσει ν' αποκτήσει τα εφόδια, τον τρόπο σκέψης και τις διαδικασίες, που είναι καλό να υιοθετήσει, ώστε ευκολότερα και γρηγορότερα να γίνει αυτό που επιθυμεί και να έχει τα αποτελέσματα στα οποία στοχεύει.

Ο εκδότης

Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Το στέγνωμα των ρούχων μέσα στο σπίτι, κάτι που πολλοί συνηθίζουμε τώρα τον χειμώνα, θέτει σε κίνδυνο την υγεία ατόμων με αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα ή σοβαρό άσθμα. Όπως εξηγεί ο καθηγητής Ντέιβιντ Ντέβινγκ, από το Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ, που έκανε σχετική έρευνα, τα ρούχα που στεγνώνουν πάνω σε θερμαντικά σώματα αυξάνουν τα επίπεδα υγρασίας στον χώρο κατά 30% και δημιουργούν το ιδανικό περιβάλλον για την ανάπτυξη μούχλας, του μύκητα της ασπεργίλλωσης, όπως ονομάζεται, και ο οποίος είναι ικανός να προκαλέσει λοιμώξεις στους πνεύμονες.

♦ Τα πορτοκάλια περιέχουν φλαβονοειδή, τα οποία, όπως ισχυρίζονται οι ειδικοί, ενεργοποιούν την μετάδοση μηνυμάτων στον ιππόκαμπο, κάτι που παίζει ρόλο στην μάθηση και την αποθήκευση πληροφοριών. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Ρήντινγκ ζήτησαν από 400 εθελοντές να πίνουν καθημερινά 500 ml φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκαλιού. Στην αρχή και στο τέλος της μελέτης τους ζήτησαν από τους εθελοντές να κάνουν κάποια τεστ. Οι επιδόσεις τους βελτιώθηκαν κατά 8% μετά από 3 εβδομάδες!

♦ Η καλύτερη ώρα για να μάθει κάποιος κάτι στο παιδί του είναι λίγο πριν κοιμηθεί, και γι' αυτό Γερμανοί ερευνητές τονίζουν ότι έχει μεγάλη σημασία να διαβάζουν οι γονείς κάποια ιστορία στα παιδιά, όταν αυτά πέφτουν για ύπνο. Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο ύπνος είναι ακόμα πιο σημαντικός για την μάθηση και την μνήμη κατά τα πρώτα στάδια της ζωής του ανθρώπου, απ' ό,τι σε μεγαλύτερη ηλικία.

“ΤΟ ΣΠΙΤΙ μου”

Ο Τάσος Παπαναστασίου, δάσκαλος της έκτης τάξης σε Δημοτικό σχολείο της Θεσσαλονίκης, κατάφερε να συγκινήσει πολύ κόσμο μέσω του διαδικτύου, δημοσιεύοντας την έκθεση μιας μαθήτριάς του στον προσωπικό του λογαριασμό στο Facebook.

Στα πλαίσια του σχολικού μαθήματος, ο ίδιος ζήτησε από τα παιδιά να γράψουν μία έκθεση, έως 250 λέξεις, περιγράφοντας το σπίτι τους.

Μια μαθήτριά του κατάφερε να ξεχωρίσει, καθώς περιέγραψε το “σπίτι” της όπως εκείνη το βλέπει και το νοιώθει, τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά.

“Μερικοί άνθρωποι δεν έχουν σπίτι. Έχουν την ατυχία να ζουν στους δρόμους, με μόνη ελπίδα την βοήθεια των συνανθρώπων τους. Οι περισσότεροι, όμως είναι τυχεροί και έχουν σπίτι.

Το δικό μου σπίτι βρίσκεται όπου βρίσκομαι κι εγώ, ακριβώς την στιγμή που βρίσκομαι σ' ένα μέρος. Με πιο απλά λόγια, με ακολουθεί συνέχεια, και αυτό γιατί είναι μέσα μου. Σ' αυτό το σπίτι μέσα υπάρχει ό,τι χωράει και δεν χωράει ο νους σας. Σκέψεις, μέρη, άνθρωποι, συναισθήματα, φανταστικά πράγματα και πλάσματα και πολλά άλλα. Κι αυτό γιατί το σπίτι μου είναι το μυαλό και η καρδιά μου.

Την εξωτερική εμφάνιση δεν χρειάζεται να σας την περιγράψω, γιατί την βλέπετε και μόνοι σας αυτή την στιγμή!”

Όπως ήταν φυσικό, ο δάσκαλος της έγραψε ένα μεγάλο “Μπράβο” κάτω από την έκθεση, συμπληρώνοντας: “Είσαι ένα σπουδαίο κορίτσι!”

Από την στιγμή που η έκθεση δημοσιεύθηκε στην προσωπική ιστοσελίδα του κ. Παπαναστασίου, τα likes και οι κοινοποιήσεις “έπεσαν βροχή”. Κάτι για το οποίο έσπευσε να ενημερώσει την μαθήτριά του.

Η δημοσίευση στην ιστοσελίδα του τελείωνε μ' αυτά τα λόγια: “Το κείμενο γράφτηκε από το παιδί. Πολλά τέτοια κείμενα γράφονται από τα παιδιά μας σε πάρα πολλά σχολεία της πατρίδας μας, όταν τα εμπιστευόμαστε και όταν τους δίνουμε την δυνατότητα να εκφράσουν τον εαυτό τους και να γράψουν, χωρίς τον φόβο της κόκκινης μολυβιάς. Η παραγωγή γραπτού λόγου στο Δημοτικό σχολείο διδάσκεται ως τρόπος έκφρασης και δημιουργίας και όχι ως τρόπος εξέτασης και αξιολόγησης”.

Όταν τα παιδιά αναπτύσσονται μέσα σε μια αγαπημένη οικογένεια, που έχει κοπιάσει για να τα μεγαλώσει και που έχει κάνει τα πάντα για να τους δώσει σπουδαία μαθήματα ζωής, τότε δεν μπορείς παρά να τα θαυμάζεις και να τα καμαρώνεις κάθε φορά που το δείχνουν μέσα από την καθημερινότητά τους!

Ένα μεγάλο μπράβο κι από εμάς σ' αυτή την υπέροχη μαθήτριά της έκτης τάξης του Δημοτικού, που κατάφερε να μας συγκινήσει!

Ό,τι τονίζεται σε -ούργος έχει την έννοια του κακού: κακούργος, πανούργος, ραδιούργος κλπ.

Ότι τονίζεται σε -ουργός έχει την έννοια του καλού: χειρουργός, δημιουργός, στιχουργός κλπ.

ΕΞΑΙΡΟΥΝΤΑΙ: υπουργός, πρωθυπουργός...

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Συνάντησα στην είσοδο της πολυκατοικίας μου έναν 80χρονο συγκάτοικό μου, τον κύριο Ανδρέα, και του ευχήθηκα χρόνια πολλά για την γιορτή του. “Πώς περάσατε”, τον ρώτησα, ξέροντας πως ζει μόνος του εδώ και λίγα χρόνια που έχασε την γυναίκα του, αλλά έχει τρία παιδιά και έξι εγγόνια. “Καλά”, μου απάντησε χαμογελώντας. “Με είχε καλέσει η κόρη μου στο σπίτι της για να γιορτάσουμε. Είχαν έρθει και τ’ αγόρια μου. Ήταν και όλα τα εγγόνια μου εκεί. Ο καθένας μου είχε πάρει ένα δώρο. Είχαν ετοιμάσει και το φαγητό που μου αρέσει, είχαν στρώσει το τραπέζι με το καλό τραπεζομάντηλο και το είχαν στολίσει με λουλούδια. Νάναι καλά όλοι τους”. Εκείνη τη στιγμή διέκρινα μια μελαγχολία στο πρόσωπό του. Και πριν προλάβω να ρωτήσω τί συμβαίνει, συνέχισε: “Κι αφού φάγαμε και ήπιαμε και τσουγκρίσαμε τα ποτήρια μας, αφού έφεραν και τούρτα και κόψαμε και μου ευχήθηκαν όλοι χρόνια πολλά, πήγαμε να καθίσουμε στο σαλόνι. Άνοιξαν και την τηλεόραση και άρχισαν την κουβέντα και τα γέλια. Τα παιδιά πήγαν να παίξουν στο δωμάτιό τους. Κι εγώ, τί να κάνω; Έφυγα. Έτσι κι αλλιώς κανένας δεν μου απήθυνε τον λόγο”.

Χαιρετηθήκαμε και, φεύγοντας, κατάλαβα πως αυτή η συνάντηση, αυτή η συζήτηση δεν ήταν τυχαία. Σκέφθηκα τα Χριστούγεννα που πλησιάζουν. Μήπως θα πρέπει να προσέξουμε να μην κάνουμε κι εμείς το ίδιο στον δικό μας Πατέρα;

Σε κάθε ελληνικό σπίτι, σ’ όλες τις γωνιές της χώρας, την ημέρα των Χριστουγέννων στρώνεται το γιορτινό τραπέζι. Μαζεύονται οι οικογένειες και τρώνε όλοι μαζί. Τα παιδιά ανοίγουν τα δώρα τους χαρούμενα, οι μεγάλοι τρώνε και πίνουν και ανταλλάσσουν ευχές τσουγκρίζοντας τα ποτήρια τους. Κι εδώ τίθεται το ερώτημα: Αν το σπίτι δεν ήταν στολισμένο με γιρλάντες και χρωματιστά λαμπιόνια που αναβοσβήνουν, θα καταλάβαινε κάποιος ότι είναι Χριστούγεννα; Σε τί θα διέφερε

αυτή η ημέρα από μια απλή γιορτή; Μιλά κάποιος για τον μικρό Χριστό που γεννήθηκε σ’ έναν στάβλο της Βηθλεέμ σαν φτωχό παιδί για χάρη των ανθρώπων; Προσέξτε και θα διαπιστώσετε πως κανείς δεν φαίνεται να το θυμάται. Η ημέρα περνά, οι επισκέψεις φεύγουν ανταλλάσσοντας ευχές. Ευχές γιατί;

Ο Χριστός μας γιορτάζει κάθε χρόνο τέτοια ημέρα, αλλά κανείς δεν Τον θυμάται. Όλοι ξυπνούν, βάζουν τα καλά τους, πηγαίνουν επισκέψεις, τρώνε, γλεντούν, χαίρονται, αλλά κανείς δεν σκέπτεται ότι αυτή την ημέρα γιορτάζουμε την Γέννηση του Χριστού μας. Μόνο ευχές για Χριστούγεννα, αλλά χωρίς τον Χριστό. Και τώρα τελευταία, ούτε καν ευχές για τα Χριστούγεννα. “Καλές γιορτές” ευχόμαστε. Χριστούγεννα χωρίς Χριστό γιορτάζουμε. Μερικοί δεν πάμε ούτε στην εκκλησία.

Το μυστικό για να γιορτάσουμε τα Χριστούγεννα είναι να ξεκινήσουμε από την εκκλησία, την Θεία Κοινωνία. Να αισθανθούμε πως μια τέτοια ημέρα ο Θεός μας κατέβηκε στην γη κι έγινε άνθρωπος για χάρη μας. Για να ζήσει ανάμεσά μας σαν άνθρωπος, για να σταυρωθεί, να αναστηθεί, να μας δώσει την ευκαιρία να κερδίσουμε την αιώνια ζωή. Το μυστικό για να γιορτάσουμε τα Χριστούγεννα είναι να γεννηθεί ο Χριστός στις καρδιές μας, ν’ αλλάξουμε ζωή, να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, να μάθουμε να χαιρόμαστε δίνοντας χαρά στους άλλους, να κάνουμε αυτόν τον κόσμο που ζούμε (και που όλοι αναρωτιόμαστε “πώς έχει κατακτήσει έτσι;”, ξεχνώντας πως έχουμε κι εμείς μερίδιο σ’ αυτή την “κατάντια”) λίγο καλύτερο.

Στολίζουμε δέντρο και ξεχάσαμε γιατί το στολίζουμε. Βάζουμε αστέρι στην κορυφή του και δεν ξέρουμε γιατί το βάζουμε. Ευχόμαστε “Καλά Χριστούγεννα” και ξεχνάμε γιατί.

Αυτά τα Χριστούγεννα ας ανακαλύψουμε το μυστικό: ας κάνουμε φάτνη την καρδιά μας για να γεννηθεί ο Χριστός μέσα μας! Μ.Δ.Α.

Ε, κακομοίρη άνθρωπε, μπορείς να μετακινήσεις βουνά, να κάμεις θάματα κι εσύ βουλιάζεις στην τεμπελιά και την απιστία. Θεό έχεις μέσα σου, Θεό κουβαλάς και δεν το ξέρεις!

Νίκος Καζαντζάκης

ΕΙΠΑΝ... Πνίγεσαι όχι όταν πέσεις στο ποτάμι, αλλά αν παραμείνεις βυθισμένος σ’ αυτό.

Πάολο Κοέλιο

Αγαπώ εκείνους που αγαπούν την ζωή. Πού στύβουν το λίγο και βγάζουν το πολύ.

Οδυσσέας Ελύτης

ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ... ΣΚΕΨΗ

Μενού που ενεργοποιεί τον εγκέφαλο προτείνουν οι ειδικοί για όσους θέλουν να είναι το μυαλό τους πάντα σε εγρήγορση. Όπως έχει αποδειχθεί, συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά ενισχύουν την συγκέντρωση, βελτιώνουν την μνήμη και συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου.

Μέλι, φρούτα, ψωμί, πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά

Η γλυκόζη είναι το βασικό καύσιμο του εγκεφάλου. Αν την στερηθεί, τότε αρχίζουν προβλήματα συγκέντρωσης.

Ηλιόσποροι, καρύδια, τόνος, σαρδέλα, σολομός, σκουμπρί

Οι τροφές με πολλά ω-3 λιπαρά οξέα είναι ιδιαίτερα ευεργετικές για την σωστή λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ ανεβάζουν και την διάθεση.

Κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά, γαλακτοκομικά

Οι πρωτεΐνες κρατούν τον εγκέφαλο σε εγρήγορση, βοηθώντας τον να αντεπεξέρχεται και κάτω από πίεση.

Φρούτα, σπανάκι, πράσινο τσάι

Στις αντιοξειδωτικές ουσίες κρύβεται το μυστικό για καλή μνήμη.

Χουρμάδες, μπανάνες, θερίκοκκα, πεπόνι, σταφίδες

Οι τροφές που είναι πλούσιες σε κάλιο δεν προστατεύουν μόνο από τις κράμπες, αλλά ενισχύουν και το νευρικό σύστημα.

Φακές, σπανάκι, σικώτι, Ξερά δαμάσκηνα

Ο σίδηρος βελτιώνει την πνευματική απόδοση, συμβάλλει στην συγκέντρωση και βοηθά τους νευροδιαβιβαστές, που μεταφέρουν τα ερεθίσματα στα διάφορα τμήματα του εγκεφάλου.

Αβοκάντο, δημητριακά, σπαράγγια, χυμός πορτοκαλιού

Τα κύτταρα του εγκεφάλου χρησιμοποιούν το φυλλικό οξύ για να συνθέσουν τους νευροδιαβιβαστές, γνωστούς και ως "αγγελιαφόρους του εγκεφάλου".

ΑΡΧΑΙΩΝ ΣΟΦΙΑ

Κάποιοι έστειλε στον **Βία τον Πριηνέα** (έναν από τούς επτά σοφούς) ένα σφάγιο και του παρήγγειλε: "Ν' αφαιρέσεις το καλύτερο και το χειρότερο μαζί κρέας και να μου το στείλεις". Τότε ο Βίας αφαίρεσε την γλώσσα και την έστειλε. Γιατί, καθώς είπε, "μ' αυτή λέμε ένα σωρό ωραία πράγματα, μα και μ' αυτή βωμολοχούμε".

Για τον χαρακτήρα δύο μεγίστων σοφών της αρχαιότητας, του **Πλάτωνα** και του **Αριστοτέλη**, οι αρχαίοι μας πρόγονοι έλεγαν: "Ο μέν Πλάτων κέντρου δείται, ο δε Αριστοτέλης χαλινού δείται". Δηλαδή ο μέν Πλάτων έχει ανάγκη από κέντρισμα, πρόκληση για να μιλήσει (επειδή ήταν βαρύς τύπος), ο δε Αριστοτέλης χρειάζεται χαλινάρι για να σταματήσει να μιλάει (επειδή ήταν χειμαρρώδης). Δύο σοφοί άνδρες, δύο διαφορετικοί χαρακτήρες.

Ο **Πυθαγόρας** υποστήριζε ότι καθημερινό καθήκον κάθε ανθρώπου είναι η αυτοκριτική, το τριπλούν ερώτημα: "Πή παρέβην; Τί δ' έρεξα; Τί δε μοι δέον ουκ ετελέσθη". Δηλαδή: "Πού έκανα λάθος; Τί θετικό έκανα; Τί ώφειλα να πράξω και δεν το έκανα;" Οι μαθητές του, τηρώντας αυτή την τακτική, συνήθιζαν κάθε βράδυ, πριν κοιμηθούν, να εξετάζουν τα πεπραγμένα της ημέρας τους, θέτοντας στον εαυτό τους τα τρία πιο πάνω ερωτήματα.

ΤΕΣΤ

Είστε μαθηματικό μυαλό; Είστε από αυτούς που τους "κόβει" ή που "κόβονται". Το τεστ ευφυΐας που ακολουθεί ζητά να απελευθερώσετε την φαντασία σας και να λύσετε το παρακάτω πρόβλημα. Οι αποδεκτές λύσεις είναι δύο. Η πρώτη θεωρείται πιο εύκολη ενώ η δεύτερη είναι για λίγους, δυνατούς λύτες.

- 1 (...) 4 = 5
- 2 (...) 5 ... = 12
- 3 (...) 6 ... = 21
- 8 (...) 11 ... = ;

Όπου υπάρχουν τελίτσες συμπληρώστε τα μαθηματικά σύμβολα και τους αριθμούς που πρέπει. Καλή επιτυχία!

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

- 1) Έχει δίκιο. Εφ' όσον οι Μακρήδες λένε ψέματα, κανένας τους δεν μπορεί να ισχυριστεί ότι είναι Μακρής, αφού αυτό θα ήταν αλήθεια.
- 2) Πήρε την μαγκούρα του γερο-σοφού.

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ ΤΕΤΑΡΤΟ,
ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 168 - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 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

