

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2012 - ΕΤΟΣ ΕΝΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 100- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ!
- ✓ ΕΝΑ ΑΛΗΘΙΝΟ ΓΕΓΟΝΟΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΠΩΣ ΝΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΗΣΕΤΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ΑΓΑΠΗ"
- ✓ ΚΑΝΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ
- ✓ Ο ΠΟΝΟΣ ΤΗΣ ΕΡΩΤΙΚΗΣ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ
- ✓ ΚΑΙ ΟΜΩΣ... ΚΑΠΝΙΖΕΙ
- ✓ ΤΕΣΤ

Ένα αληθινό γεγονός

Η σκηνή, που περιγράφουμε εδώ, συνέβη, πριν από λίγες ημέρες, σε Σούπερ Μάρκετ της Αθήνας.

Ένας ηλικιωμένος, ρακένδυτος άνδρας πλησιάζει το ταμείο, κρατώντας στο χέρι του δύο κονσέρβες. Ετοιμάζεται να πληρώσει, όταν η νεαρή ταμίας του λέει, με σιγανή φωνή:

- Είναι πολιτική της εταιρείας μας να δίνουμε δώρο κάποια τρόφιμα στους πελάτες μας. Σήμερα, βλέπω είναι η τυχερή σας ημέρα.

Και λέγοντας αυτά, έβαλε σε μια σακκούλα τις κονσέρβες του ανθρώπου, ο οποίος την ευχαρίστησε θερμά κι έφυγε.

Υστερα από λίγο η κοπέλλα άνοιξε το πορτοφόλι της και έβαλε το αντίτιμο των δύο κονσερβών στο ταμείο,

Οι πελάτες, που περίμεναν στην ουρά για να εξυπηρετηθούν, είδαν την κίνησή της και προσφέρθηκαν να πληρώσουν αυτοί για τις κονσέρβες. Εκείνη, όμως, δεν ήθελε ν' ακούσει τίποτε.

- Σας παρακαλώ, περάστε, είπε χαμογελώντας ευγενικά. Μην εμποδίζετε την σειρά.

Σημείωμα από τον Εκδότη

Καλή Ανάσταση

Εύχρησθημένη, που προφέρουν τα χείλη, πότε μηχανικά, πότε ζωηρά, άλλοτε προσποιητά και κάποιες φορές εκ καρδίας. Κατά τις ημέρες του Πάσχα, γεμίζει ζωγραφιστές ευχετήριες κάρτες, συνοδεύει γιορτινούς ασπασμούς και ο ήχος της απλώνεται παντού.

Η αλήθεια είναι, και ήταν ανέκαθεν, πως αυτή είναι η κρυφή ελπίδα κάθε ανθρώπου. Μια ανάσταση περιμένουμε ο καθένας ξεχωριστά, σαν κοινωνία και σαν χώρα. Η ανάγκη της είναι επιτακτική σε προσωπικό, δια-προσωπικό, κοινωνικό, ακόμη και πρακτικό πλέον επίπεδο.

Μόνο που τα φαινόμενα, στην καθημερινότητά μας, είναι αντίθετα. Αντί της χαράς, κυριαρχεί η κατάθλιψη, αντί της αισιοδοξίας, η απελπισία. Άγχος και ανέχεια εκεί που άλλοτε βασίλευε αφθονία και σιγουριά.

Μοιάζει σαν να έχουμε βυθιστεί στον Άδη και οι πολέμιες φωνές τριγύρω διατυμπανίζουν την νίκη τους. Η ηττώραση βοά καθημερινά, προαναγγέλλοντας όλο και πιο μίζερες καταστάσεις. Το μυαλό μας, σαν άλλος σταυρωτής, ουρλιάζει μέσα στο κεφάλι μας, κατασκευάζοντας εικόνες καταστροφής και σκορπώντας φόβο και πανικό.

Δεν μένει παρά να δεχτούμε πως όλα είναι νεκρά. Η μάχη χάθηκε. Ας αποδώσουμε τον ύστατο "φόρο τιμής", τηρώντας ενός λεπτού σιγή. Να κλείσουν όλες οι πηγές του θορύβου, να παύσουν ακόμα κι αυτές οι εσωτερικές φωνές, που μας ζαλίζουν...

... κι εκεί, μέσα στην βαθειά σιωπή, δειλά στην αρχή, πιο θαρρετά έπειτα, ξεπηδάει η... ελπίδα! Μοιάζει σαν την μικρή ανεμώνα, που "σπάει" το στρώμα του πάγου πάνω από τον μικρό της σπόρο και χαμογελά στον ήλιο κατακόκκινη ή μαβιά. Μοιάζει με την αδύναμη μεν, θριαμβευτική δε, φωνή του νεοσσού, καθώς ξεπροβάλλει μέσα από το σπασμένο κέλυφος.

Και η ελπίδα γίνεται βεβαιότητα, γιατί κάποιος, πριν δύο χιλιάδες τόσα χρόνια, νίκησε τον ίδιο τον θάνατο. Τον ξεγέλασε, διέρρηξε τα δεσμά του, κύλησε την βαρεία πλάκα του μνημείου, που τον σκέπαζε, και μας άνοιξε την Οδό! Μας έδειξε πως, μετά τον Γογολλά και την εις Άδου κάθοδο, έπεται η Ανάσταση, η Ζωή!

Ας ακολουθήσουμε κι εμείς τον Ιησού στην πορεία Του. Ταπεινά στην αρχή, στο σταυρικό του πάθος, για να συνεγερθούμε στην συνέχεια μαζί Του, ψάλλοντας πανηγυρικά τον Αναστάσιμο παιάνα.

ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ!

Ο εκδότης
Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Τρία δευτερόλεπτα, κατά μέσον όρο, διαρκεί μία συνηθισμένη αγκαλιά, σύμφωνα με τους εξελικτικούς ψυχολόγους του Πανεπιστημίου του Νταντί, στην Σκωτία, όσο περίπου και μία σειρά από πολλές άλλες ανθρώπινες δραστηριότητες όπως η χειραψία, κάτι που ενισχύει την επιστημονική θεωρία ότι αντιλαμβανόμαστε το παρόν σε διαδοχικά διαστήματα των τριών δευτερολέπτων. Οι ειδικοί ισχυρίζονται ότι η χρονική αυτή διάρκεια έχει διαμορφώσει θεμελιακά την ανθρώπινη εξέλιξη, καθώς αν το "τώρα" κρατούσε π.χ. ένα λεπτό δεν θα προλαβαίναμε να αντιδράσουμε σε πολλά πράγματα, που συμβαίνουν στο περιβάλλον.

♦ Ο φόβος, που δημιουργούν οι συναντήσεις με τους "χαμένους" συγγενείς τις γιορτές, υποβαθμίζει την άμυνα του οργανισμού, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Κονέκτικατ. Ο ίδιος μηχανισμός του νευρικού συστήματος, που ευθύνεται για την αντίδραση στον κίνδυνο και στον φόβο, παίζει σημαντικό ρόλο και στην εμφάνιση αυτοάνοσων νοσημάτων.

♦ Ο χυμός από τα μούρα μπορεί να μειώσει την απώλεια μνήμης των ηλικιωμένων ακόμα και όταν αυτοί έχουν εμφανίσει ήδη τά πρώτα σημάδια άνοιας. Σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου του Σινσινάτι, 500ml φυσικού χυμού μούρων την ημέρα μπορούν να βελτιώσουν αισθητά την μνήμη μέσα σε μόλις 12 εβδομάδες.

♦ Οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας ξεχνούν κάποιες λεπτομέρειες στην καθημερινότητά τους. Νευρολόγοι, όμως, από το Πανεπιστήμιο του Τορόντο διεπίστωσαν, ότι στην μέση ηλικία οι άνθρωποι αρχίζουν να χρησιμοποιούν και τις δυο πλευρές του εγκεφάλου τους, κάτι που τους επιτρέπει να κάνουν συνδυαστικές σκέψεις.

Πώς να εγκαταστήσετε το πρόγραμμα "ΑΓΑΠΗ"

Τεχνική Υποστήριξη: Εμπρός, παρακαλώ, πώς μπορώ να βοηθήσω;

Πελάτης: Χμμμ... Μετά από πολλή σκέψη αποφάσισα να εγκαταστήσω το πρόγραμμα, που λέγεται "Αγάπη". Μπορείτε να με καθοδηγήσετε πώς να το κάνω;

Τ.Υ.: Φυσικά μπορώ. Είστε έτοιμος να ξεκινήσουμε;

Π.: Είμαι λίγο άσχετος από τεχνολογία, αλλά ας προσπαθήσουμε. Τί πρέπει να κάνω;

Τ.Υ.: Το πρώτο βήμα είναι να εντοπίσετε και να ανοίξετε το παράθυρο "Η Καρδιά μου". Μπορείτε να την εντοπίσετε;

Π.: Ναι, αλλά υπάρχουν άλλα τόσα προγράμματα, που τρέχουν αυτή την στιγμή. Υπάρχει πρόβλημα να εγκαταστήσω το "Αγάπη" ενώ τρέχουν τα άλλα;

Τ.Υ.: Ποιά προγράμματα τρέχουν τώρα;

Π.: Μισό λεπτό να δω... υπάρχει ένα που λέγεται "Παλιά Τραύματα", "Χαμηλή Αυτεκτίμηση", ένα άλλο "Μνησικακία" και "Εκδίκηση".

Τ.Υ.: Δεν υπάρχει πρόβλημα. Μόλις εγκαταστήσετε το πρόγραμμα "Αγάπη", θα διαγράψει βαθμιαία αυτά τα προγράμματα από το λειτουργικό σύστημα. Μπορεί να παραμείνουν στην μνήμη, αλλά δεν θα εμποδίζουν την λειτουργία άλλων προγραμμάτων. Το πρόγραμμα "Αγάπη" θα αντικαταστήσει το "Χαμηλή Αυτοεκτίμηση" με μια άλλη ενότητα, που λέγεται "Υψηλή Αυτοεκτίμηση". Ωστόσο, θα πρέπει να αποφασίσετε να διαγράψετε οριστικά τα υπόλοιπα δύο προγράμματα: "Μνησικακία" και "Εκδίκηση". Αυτά τα δύο εμποδίζουν την εγκατάσταση του προγράμματος "Αγάπη".

Π.: Πώς γίνεται να τα διαγράψω;

Τ.Υ.: Πηγαίνετε με το ποντίκι στην οθόνη σας κάτω αριστερά, εκεί που λέει "Εκκίνηση", επιλέξτε το πρόγραμμα "Συγχώρεση" και κάνετε ένα κλικ. Επαναλαμβάνετε την διαδικασία όσες φορές χρειαστεί μέχρι να διαγράψετε τελείως τα δύο προγράμματα.

Π.: Α, ωραία! Έγινε κιόλας. Ωχ... όμως το πρόγραμμα "Αγάπη" ξεκί-

νησε μόνο του την εγκατάσταση. Είναι φυσιολογικό αυτό;

Τ.Υ.: Ναι, αλλά να θυμάστε ότι έχετε μόνο την πρώτη έκδοση του βασικού προγράμματος. Θα χρειαστεί να συνδεθείτε με άλλες "Καρδιές" για να κάνετε αναβάθμιση.

Π.: Ωχ! Μου εμφανίζεται ένα μήνυμα λάθους, που λέει: "Error - Το πρόγραμμα δεν μπορεί να λειτουργήσει με εξωτερικές παρεμβάσεις"... τί είναι αυτό;

Τ.Υ.: Μην ανησυχείτε. Αυτό σημαίνει ότι το πρόγραμμα "Αγάπη" έχει φτιαχτεί για να τρέχει με έσωτερικές "Καρδιές", αλλά δεν έχει ακόμα τρέξει στην δική σας "Καρδιά". Σε μη τεχνική γλώσσα σημαίνει ότι πρέπει πρώτα να αγαπήσετε τον εαυτό σας πριν να είστε έτοιμος να αγαπήσετε τους άλλους.

Π.: Δηλαδή; Τι κάνω τώρα;

Τ.Υ.: Κατεβάστε το πρόγραμμα "Αποδοχή του εαυτού" και κάντε κλικ στα παρακάτω αρχεία: "Συγχώρεση εαυτού", "Συνειδητοποίηση της αξίας μου", "Αναγνώριση των ορίων μου".

Π.: Εντάξει, το έκανα.

Τ.Υ.: Ωραία. Τώρα αντιγράψτε αυτά τα αρχεία στο βασικό σας φάκελλο "Η Καρδιά μου". Το σύστημα θα διαγράψει οποιοδήποτε ασύμβατο αρχείο και θα επιδιορθώσει όλα τα λανθασμένα αρχεία. Επίσης, χρειάζεται να διαγράψετε τα "Αρνητική Κριτική", "Φλυαρία". Μετά πηγαίνετε στον Κάδο Ανακύκλωσης και διαγράψτε τα οριστικά και από εκεί.

Π.: Έγινε. Ωπ! Ο φάκελλος "Η Καρδιά μου" αρχίζει να γεμίζει με νέα αρχεία. Τα "Γαλήνη" και "Πληρότητα" αντιγράφουν μόνο τους τα αρχεία στον φάκελλο "Η Καρδιά μου". Είναι φυσιολογικό αυτό;

Τ.Υ.: Ναι. Αυτό δείχνει ότι το πρόγραμμα "Αγάπη" έχει εγκατασταθεί και ήδη τρέχει. Κάτι τελευταίο πριν κλείσουμε. Το πρόγραμμα "Αγάπη" είναι δωρεάν, δεν χρειάζεστε κωδικό ενεργοποίησης, γι' αυτό διαδώστε το σε όσους μπορείτε. Μπορεί να σας ανταποδώσουν μερικά καλά αρχεία για αναβάθμιση.

Π.: Φανταστικό! Σε ευχαριστώ, Θεέ μου.

Κάντε τὰ ΠΑΙΔΙΑ σας ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ

Κάποτε η αυστηρή πειθαρχία ήταν ο χρυσός κανόνας της ανατροφής των παιδιών. Σήμερα, τους έχουν αναγνωριστεί δικαιώματα, απολαμβάνουν προνόμια, έχουν φωνή και άποψη. Το κυνήγι της ευτυχίας τους, ωστόσο, παραμένει για τους γονείς μια δύσκολη υπόθεση.

Πώς να κάνουν οι γονείς ευτυχισμένα τα παιδιά τους; Μέχρι και λίγες δεκαετίες πριν, ένα τέτοιο ερώτημα ήταν αδιανόητο. Από κανενός ειδικού το μυαλό δεν περνούσε η ιδέα ότι θα μπορούσε να γράφει ένα βιβλίο με απάντηση σ' αυτό το θέμα και κανείς δεν μπορούσε να φανταστεί ότι ένας διεθνής οργανισμός, όπως ο ΟΟΣΑ, θα συνέτασσε μια συγκριτική μελέτη στις χώρες-μέλη του με θέμα "Η ευημερία των παιδιών".

Για πολλά χρόνια ο χρυσός κανόνας της εκπαίδευσης έλεγε ότι τα παιδιά πρέπει να είναι υπάκουα, πειθαρχημένα με τους κώδικες και την ιεραρχία της κοινωνίας. Η μόνιμη συμβουλή προς τους γονείς ήταν να διδάσκουν στα βλασάρια τους την αρετή της αυτοπειθαρχίας, χωρίς να δίνουν κανένα βάρος στην ιδιοσυγκρασία τους.

Η αλήθεια είναι, ότι η επιστήμη δεν ασχολήθηκε για πρώτη φορά με τα παιδιά παρά στο τέλος του 19ου αιώνα. Η ψυχολογία ενδιαφέρθηκε για τις συναισθηματικές τους ανάγκες, αλλά θα έπρεπε να περάσουν μερικές ακόμα δεκαετίες για να κοιτάξει η κοινωνία με διαφορετικό βλέμμα τις επόμενες γενιές της. Η Μαρία Μοντεσόρι έθεσε τις βάσεις μιας νέας παιδαγωγικής, η οποία όμως έφτασε στις σχολικές αίθουσες κυρίως μετά τον Μάιο του 1968. Με τα χρόνια άρχισαν να μειώνονται οι πολυτέχνες οικογένειες. Τα ζευγάρια άρχισαν ν' αποκτούν ένα ή δύο παιδιά, χαϊδεμένα και απαλλαγμένα από τους αυστηρούς κανόνες πειθαρχίας. Τους αναγνωρίστηκαν έννοιες όπως η αυτονομία, η επιθυμία και η ελευθερία. Το παιδί έγινε πλέον "άτομο" με αναγνωρισμένα δικαιώματα από κρατικές αρχές και διεθνείς οργανισμούς. Τα παιδιά έχουν σήμερα δυνατή φωνή, απόψεις που γίνονται σεβαστές, η χειροδικία -ως μέθοδος τιμωρίας τους- περιορίζεται στα οπίσθια και θυμίζει περισσότερο χάδι, τους παρέχονται εφόδια, ψυχολογική στήριξη και υλική ικανοποίηση χωρίς όρους.

Μήπως, όμως, οι γονείς το παρακάνουν. Μήπως δηλαδή με αυτόν τον τρόπο μεγαλώνουν μικρούς τυράννους, ανικανοποίητα πλάσματα γεμάτα απαιτήσεις

και, τελικά, δυστυχή; Κατά συνέπεια το αρχικό ερώτημα παραμένει: πώς να κάνουν οι γονείς ευτυχισμένα τα παιδιά τους;

“Για να είναι ευτυχισμένο ένα παιδί πρέπει κατ' αρχάς νά ενισχυθεί το συναίσθημα της εσωτερικής του ασφάλειας”, λέει η Κλώντ Αλμό, ψυχαναλύτρια και συγγραφέας του βιβλίου "Μεγαλώνοντας". "Οι γονείς πρέπει να θέτουν όρια, εξηγώντας ότι τα όρια αυτά ισχύουν για όλο τον κόσμο, μικρούς και μεγάλους. Το παιδί συνειδητοποιεί μ' αυτό τον τρόπο ότι ζει σ' ένα οριοθετημένο περιβάλλον, στο οποίο οι παρορμήσεις του χαλιναγωγούνται και αυτό του προσδίδει ασφάλεια. Εξίσου σημαντική είναι και η αυτοεκτίμηση: γεννιέται από το συναίσθημα πως, ό,τι κι αν κάνουμε, είμαστε πηγή ευτυχίας για τους γονείς μας. Πρέπει, επίσης, να εξηγούμε τους λόγους των απαγορεύσεων και να επιτρέπουμε στο παιδί, αργότερα, να συζητά για έναν καυγά. Αυτό δεν σημαίνει να θέτουμε υπό αμφισβήτηση τους κανόνες -η συμμόρφωση είναι αδιαπραγμάτευτη.

Αλλά πρέπει να ακούμε αυτό που έχει να πει το παιδί, γιατί αυτό βοηθά στην ανάπτυξη του. Τέλος, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το παιδί ακολουθεί την κλίση του και δεν γίνεται αυτό, που ονειρευόμαστε εμείς".

Μια άλλη Γαλλίδα ψυχαναλύτρια υποστηρίζει στο βιβλίο της "Τα παιδιά μας υπό υψηλή εποπτεία": "Τα παιδιά αναπτύσσονται με τον δικό τους ρυθμό. Ωστόσο, σήμερα περιβάλλονται από ενήλικους που, βουτηγμένοι σε ένα συνεχή αγώνα ταχύτητας, προσπαθούν να τα φέρουν στον κόσμο τους όσο πιο νωρίς και όσο πιο γρήγορα γίνεται. Τους ζητάμε από τα δύο τους χρόνια να έχουν

συναίσθηση του άλλου, τα θέλουμε κοινωνικοποιημένα και λογικά. Έτσι, στην ηλικία της λογικής, περίπου στα 7 τους χρόνια, τα παιδιά αισθάνονται την ανάγκη να "απορρυθμίσουν" τον κόσμο, για να τον γνωρίσουν. Σε κάθε στάδιο, προτρέχουμε. Το αποτέλεσμα; Φτιάχνουμε μικρά, ψυχολογικά "μπονζαί". Αυτή η πίεση μπορεί ν' αποδειχθεί καταστροφική. Στο όνομα της πρόωρης ανάπτυξης επιστρέψαμε στην δεκαετία του 1960. Γι' αυτό τα παιδιά, που υποβάλλονται πρόωρα στην επιθυμία της επιτυχίας, απειλούνται περισσότερο από την αποτυχία. Για να είναι ευτυχισμένο ένα παιδί, πρέπει να προσκληθεί στον κόσμο των μεγάλων με ενθουσιασμό και όχι με άγχος και ανησυχία".

Σύμφωνα με τα στοιχεία από την έρευνα του ΟΟΣΑ, οι χώρες-μέλη του με τα πιο ευτυχισμένα παιδιά είναι (με την σειρά που αναφέρονται):

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. Ολλανδία | 12. Καναδάς |
| 2. Σουηδία | 13. Ελλάδα |
| 3. Δανία | 14. Πολωνία |
| 4. Φινλανδία | 15. Τσεχία |
| 5. Ισπανία | 16. Γαλλία |
| 6. Ελβετία, | 17. Πορτογαλία |
| 7. Νορβηγία | 18. Αυστρία |
| 8. Ιταλία | 19. Ουγγαρία |
| 9. Ιρλανδία | 20. ΗΠΑ |
| 10. Βέλγιο | 21. Βρετανία |
| 11. Γερμανία | 22. Σλοβακία |

Ο ΠΟΝΟΣ ΤΗΣ ΕΡΩΤΙΚΗΣ ΑΠΟΡΡΙΨΗΣ

Η έκφραση “μου ράγισε την καρδιά”, που χρησιμοποιείται από τους απανταχού χωρισμένους, μπορεί να μην είναι και τόσο υπερβολική, λένε επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν.

Όπως αναφέρουν οι μελετητές, ο πόνος της ερωτικής απόρριψης δεν είναι απλώς σχήμα λόγου, αλλά πραγματικότητα! Μάλιστα, οι ειδικοί παρομοιάζουν το συναίσθημα, που βιώνουν οι άνθρωποι, με ένα “κάψιμο” στην καρδιά.

Όσο περιεργο κι αν ακούγεται, οι επιστήμονες τονίζουν ότι αυτό συμβαίνει, γιατί ωρισμένες περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες αντιδρούν στον πόνο, επικαλύπτονται από εκείνες, που αντιδρούν στην κοινωνική απόρριψη. Τί σημαίνει αυτό;

Σε περίπτωση που χτυπήσουμε σε κάποιο σημείο του σώματός μας, θα αισθανθούμε πόνο, γιατί, μεταξύ άλλων, θα ενεργοποιηθούν κάποιοι νευρώνες του εγκεφάλου. Αντίστοιχα, όταν βιώσουμε την απόρριψη, θα αισθανθούμε και πάλι πόνο, γιατί θα ενεργοποιηθούν ξανά οι ίδιοι περίπου νευρώνες. Έτσι, λοιπόν, τα οδυνηρά ψυχολογικά και κοινωνικά γεγονότα ενεργοποιούν τις ίδιες περιοχές του εγκεφάλου.

Για τις ανάγκες της έρευνας, οι ειδικοί ζήτησαν την βοήθεια 40 εθελοντών, οι οποίοι είχαν χωρίσει από τους συντρόφους τους σε χρονικό διάστημα όχι μεγαλύτερο των 6 μηνών.

Στόχος τους ήταν να καταγράψουν τις αντιδράσεις του εγκεφάλου τους, την ώρα που σκέπτονταν τον χωρισμό τους. Τους υπέβαλαν, λοιπόν, σε μαγνητικές τομογραφίες την ώρα που τους έδειχναν φωτογραφίες των πρώην συντρόφων τους. Λίγο καιρό αργότερα, επανέλαβαν την διαδικασία, ενώ οι εθελοντές κοιτούσαν φωτογραφίες φίλων ή συγγενών. Στην μεν πρώτη περίπτωση ενεργοποιούντο οι περιοχές του εγκεφάλου, που σχετίζονται με τον φυσικό πόνο, ενώ στην δεύτερη όχι.

Καί όμως... ΚΑΠΝΙΖΕΙ

Με άπιστευτα ταχύτατους ρυθμούς θερμαίνονται και γίνονται πιο όξινοι οι ωκεανοί του πλανήτη, σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου του Κουίνσλαντ, στην Αυστραλία.

Σύμφωνα με την μελέτη, ο υδάτινος κόσμος αλλάζει και οι νεκρές ζώνες στα βάθη των ωκεανών επεκτείνονται, ενώ έχει διαπιστωθεί και μεγάλη υποβάθμιση των θαλασσίων οικοσυστημάτων. Τα δάση φυκιών και οι κοραλλιογενείς ύφαλοι εξαφανίζονται, με αποτέλεσμα την κατάρρευση της θαλάσσιας διατροφικής αλυσίδας, καθώς γεννώνται όλο και μικρότερα ψάρια και οι επιδημίες στους θαλάσσιους οργανισμούς γίνονται συχνότερες.

Όπως ισχυρίζονται οι ειδικοί, οι ωκεανοί δυσκολεύονται πλέον να “ανασάνουν” λόγω της ανόδου των αερίων του θερμοκηπίου και της εκτεταμένης ρύπανσης. **“Είναι σαν η Γη να καπνίζει για χρόνια δύο πακέτα τσιγάρα την ημέρα”**, επισημαίνει ο επικεφαλής της έρευνας και διευθυντής του Προγράμματος Ωκεανών και Ακτών του αυστραλιανού Πανεπιστημίου.

Οι ωκεανοί είναι “οι πνεύμονες και η καρδιά” της Γης, καθώς παράγουν το 50% του οξυγόνου στον πλανήτη και απορροφούν το 30% του διοξειδίου του άνθρακα, για το οποίο ευθύνεται η ανθρώπινη δραστηριότητα. Με απλά λόγια, η Γη δεν μπορεί να κάνει χωρίς τους ωκεανούς της. Οί ειδικοί, όμως, προειδοποιούν ότι ο πλανήτης διανύει μια περίοδο, όπου οι υπηρεσίες που τού παρέχουν οι ωκεανοί έχουν αρχίσει να μην επαρκούν.

ΤΑ ΨΩΝΙΑ

Ένα αντρόγυνο γύριζε από ψώνια στο Σούπερ Μάρκετ φορτωμένο με τσάντες. Ο άντρας άρχισε να διαμαρτύρεται στην γυναίκα του ότι οι τσάντες, που κουβαλάει, είναι πολύ βαριές. “Τί διαμαρτύρεσαι;”, του λέει εκείνη. “Αν μου έδινες μια από τις τσάντες σου, θα είχα τις διπλάσιες απ’ ό,τι εσύ, ενώ αν σου έδινα εγώ μια δικιά μου, θα είχαμε τις ίδιες”. Πόσες τσάντες κρατούσε ο καθένας;

ΧΩΡΙΣ ΟΜΠΡΕΛΛΑ

Ο κύριος Τάκης βγήκε για περίπατο χωρίς να πάρει ομπρέλλα. Αν και δεν φορούσε καπέλλο, δεν στάθηκε κάτω από κάποιο υπόστεγο και δεν προστατεύτηκε με κάποιο άλλο μέσο, δεν έβρεξε τα μαλλιά του. Ο κύριος Τάκης έχει μπόλικά μαλλιά. Πώς τα κατάφερε;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Ο συλλέκτης απέλυσε τον υπάλληλό του, παρ’ όλο που του έσωσε την ζωή, γιατί απλούστατα ο νυχτοφύλακας, για να δει το όνειρο, θα έπρεπε να είχε κοιμηθεί εν ώρα υπηρεσίας.

Τ Ε Σ Τ

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΕΝΑΤΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (B) 100
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2012
ΚΥΡΙΛΛΟΥ ΛΟΥΚΑΡΕΩΣ 6
114 71 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ. 210-6447.903, FAX 210-6424.266

Κωδ. Ταχ. 2750

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Δημήτριος Μπούκας
ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ : Δημ. Μπούκας
Υπεύθ.τυπογραφείου: Παναγιώτης Νταλακούρας
Αριανίτου 13, 114 72 ΑΘΗΝΑ
ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ: 15 ευρώ

