

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΜΑΪΟΣ 2012 - ΕΤΟΣ ΕΝΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 101- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
Η ΑΝΟΙΞΗ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ
- ✓ ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΑΡΡΩΣΤΟΣ;
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ “ΔΙΑΒΑΣΑΝ” ΤΗΝ ΜΝΗΜΗ
- ✓ ΧΑΛΑΡΑ ΟΠΩΣ ΟΙ ΙΚΑΡΙΩΤΕΣ
- ✓ ΞΕΡΕΙΣ ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ;
- ✓ ΕΝΑ ΠΟΛΥΤΙΜΟ, ΠΑΝΑΡΧΑΙΟ ΦΥΤΟ
- ✓ Η ΑΥΓΝΙΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΤΙΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ
ΣΧΕΣΕΙΣ

Ποιός είναι ο άρρωστος;

Ο γέροντας Παΐσιος ανέφερε κάποτε το εξής περιστατικό:

“Με επισκέφθηκε μια μέρα ένα νέο παιδί, με σοβαρό πρόβλημα υγείας και, απαρηγόρητο, μού μιλούσε ασταμάτητα, άλλοτε σωστά, άλλοτε ασυνάρτητα. Επί οκτώ ώρες δεν πήγα το πόδι μου από δω εκεί, για να μη νομίσει ότι με κουράζει. Στο τέλος τού είπα να πάει στον γιατρό για θεραπείες και ότι εγώ θα είμαι πάντα δίπλα του.

”Μετά από μήνες ήρθε πάλι το παιδί με τον πατέρα του. Ο πατέρας, διευθυντής Τραπεζής, με παρεκάλεσε να πω στο παιδί να μην τον επισκέπτεται στον χώρο της εργασίας του, γιατί τον εκθέτει. Επίσης μου είπε πως και η μητέρα δεν ήθελε να τους ακολουθεί το παιδί στις κοινωνικές τους εκδηλώσεις, γιατί τους ντροπίαζε.

”Τότε το παιδί είπε στον πατέρα: “Επιτέλους, δεν μπορείτε να ταπεινωθείτε; Δεν μπορείτε να δεχθείτε ότι ο Θεός σας έδωσε ένα άρρωστο παιδί και να σηκώσετε με υπομονή τον σταυρό σας;”. Αύτα είπε το παιδί κι εγώ ρωτώ τώρα εσάς: ποιός πραγματικά είναι ο άρρωστος;”.

Σημείωμα από τον Εκδότη

Η Άνοιξη στην Ζωή μας

Περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη φορά έχουμε ανάγκη για ελπίδα. Η αλήθεια είναι ότι ελπίδα υπάρχει, σε αντίθεση με το αποτυχημένο και προκλητικό σχόλιο “λεφτά υπάρχουν”, που πράγματι υπάρχουν, αλλά κατευθύνονται στις “τσέπες” των ολίγων.

Συζητώντας με τον Βρεταννό πρόσβυ για την κατάσταση της Ελλάδας, συγκριτικά με αυτή της Αγγλίας, μού ανέφερε ότι στην Ελλάδα έχουμε ένα πλεονέκτημα, που ο Άγγλοι και οι περισσότεροι Βορειοευρωπαίοι δεν έχουν: τον ήλιο και την γη. Μπορεί η κρίση να στερεί τα χρήματα σε πολλούς, αλλά υπάρχουν πολλές εκτάσεις ακαλλιέργητες και ένας ήλιος, που λάμπει για 8 μήνες τον χρόνο (σχεδόν). Έτσι, οι Έλληνες έχουν ελπίδα να μην πεινάσουν, αν βρεθούν σε δυσκολία, σε αντίθεση με πολλούς Βορειοευρωπαίους, που ζουν κάτω από το γκριζο χρώμα του ουρανού το μεγαλύτερο μέρος της ζωής τους.

Η ελπίδα υπάρχει, αλλά έχει ένα κόστος: χρειάζεται να ξεβολευτούμε από τα γνώριμα. Χρειάζεται να κάνουμε και πράγματα, που δεν έχουμε συνηθίσει ή που δεν έχουμε φανταστεί. Ένα ακόμα πλεονέκτημα των Ελλήνων, έλεγε ο Βρεταννός πρόσβυς, είναι ότι βρίσκονται ακόμη στην ζωή άνθρωποι, που χρειάστηκε να επιβιώσουν σε δύσκολες συνθήκες. Αυτοί έχουν τις γνώσεις και μπορούν να τις μεταλαμπαδεύσουν στους νεώτερους. Αντίθετα, στο μεγαλύτερο μέρος της βιομηχανοποιημένης Ευρώπης, οι άνθρωποι έχουν μάθει στα έτοιμα του σούπερ-μάρκετ.

Η ελπίδα υπάρχει, αρκεί να κινηθούμε προς κατευθύνσεις, όπου δεν έχουμε συνηθίσει. Ναι μεν μπορεί να βρεθούμε σε δυσκολία, αλλά θα μπορέσουμε να επιβιώσουμε. Οι δυσκολίες δεν κρατούν αιωνίως. Μετά τον χειμώνα έρχεται και πάλι η άνοιξη. Μήπως κάποιος, όταν φτάσει ο χειμώνας, απογοητεύεται ότι ποτέ δεν θα έρθει πάλι η άνοιξη και το καλοκαίρι; Έτσι και στην οικονομία και στην ζωή. Απλώς, οι χειμώνες και οι ανοίξεις κρατούν περισσότερο από τρεις μήνες. Υπομονή και ευελιξία!

Και για να βοηθηθείτε στην ευελιξία, θα πραγματοποιήσουμε ένα σεμινάριο: “Οι Βασικές Αρχές της Τέχνης των Νικητών” στις 9 Ιουνίου στην Αθήνα. Έτσι, θα μπορείτε να βοηθηθείτε και να φέρετε και τους φίλους - συγγενείς - γνωστούς - συναδέλφους - συνεργάτες... να ωφεληθούν κι εκείνοι.

Ο εκδότης
Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Μια νέα έρευνα του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια υποστηρίζει ότι τα "αθώα" ψέματα, που χρησιμοποιούν οι γονείς για να ελέγξουν τα παιδιά τους, είναι πολύ βλαβερά για την μεταξύ τους σχέση. Τα παιδιά, που αντιλαμβάνονται ότι οι ενήλικες δεν είναι ειλικρινείς μαζί τους, αποξενώνονται και δεν τους εμπιστεύονται. Η πρακτική αυτή μπερδεύει ακόμα τα παιδιά όσον αφορά τον τρόπο, με τον οποίο πρέπει να συμπεριφέρονται σε κοινωνικό επίπεδο.

♦ Νέα έρευνα αποκαλύπτει πως η γκρελίνη, η ορμόνη που ευθύνεται για την όρεξη, είναι υπεύθυνη και για το γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι συνεχίζουν να τοιμπολογούν αυτό, που οι ειδικοί αποκαλούν "συναισθηματικό" φαγητό, ενώ έχουν ήδη χορτάσει. Τα ευρήματα δείχνουν ότι, σε συγκεκριμένες ψυχολογικές καταστάσεις αποζητούμε, και καταναλώνουμε περισσότερες λιχουδιές, ως ανταμοιβή και όχι επειδή πεινάμε, λόγω της επίδρασης που ασκεί η γκρελίνη στον εγκέφαλο.

♦ Σύμφωνα με έρευνα, που πραγματοποίησαν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν, οι απαιτήσεις που έχουν οι σκύλοι, οι καλύτεροι φίλοι του ανθρώπου, όπως βόλτα και παιχνίδι, αυξάνουν τουλάχιστον κατά μια ώρα την εβδομάδα την σωματική άσκηση του... αφεντικού τους!

♦ Πιο δυνατό αποδεικνύεται το "ασθενές" φύλο, όσον αφορά στις ασθένειες και τον τρόπο που τις αντιμετωπίζει. Μετά από έρευνα οι ειδικοί παρατήρησαν ότι εργαζόμενοι άνδρες, που υπέφεραν από άγχος, ήταν 74% πιο πιθανό να ζητήσουν αναρρωτική άδεια σε σχέση με τις συναδέλφους τους. Αντίθετα, οι γυναίκες, ακόμα και όταν είναι άρρωστες, είναι πολύ πιο πιθανό να συνεχίσουν να εργάζονται.

"ΔΙΑΒΑΣΑΝ" ΤΗΝ ΜΝΗΜΗ

Για πρώτη φορά στον κόσμο οι Βρεταννοί ερευνητές κατάφεραν να "διαβάσουν" την μνήμη των ανθρώπων και να ξεχωρίσουν ποιό γεγονός του παρελθόντος θυμάται κάποιος.

Οι επιστήμονες του Ινστιτούτου Νευρολογίας του Πανεπιστημιακού Κολλεγίου του Λονδίνου, χρησιμοποιώντας την τεχνολογία της μαγνητικής τομογραφίας λειτουργικού συντονισμού, έδειξαν σε 10 εθελοντές τρεις σύντομες σκηνές από ταινίες. Τα καλώδια, που είχαν τοποθετηθεί στα κεφάλια των εθελοντών, προκειμένου οι ειδικοί να παρατηρούν την εγκεφαλική δραστηριότητα, μετέφεραν τις πληροφορίες αυτές σε έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Στην συνέχεια, οι ερευνητές, μελετώντας, με την βοήθεια ενός λογισμικού με ειδικούς αλγόριθμους, την δραστηριότητα του εγκεφάλου που είχαν καταγράψει, ήταν σε θέση να καταλάβουν και να ξεχωρίσουν ποιές ακριβώς σκηνές σκέφτονταν οι εθελοντές. Η πρωτότυπη αυτή έρευνα αναμένεται να βοηθήσει στην ανάπτυξη νέων θεραπειών για την απώλεια μνήμης.

Παράλληλα με την εξέλιξη της μεθοδολογίας, η νέα αυτή τεχνική μπορεί να εφαρμοστεί και σε άλλους τομείς, όπως στην διάκριση μεταξύ μιας αληθινής και μιας ψευδούς μνήμης ή μεταξύ μιας πρόσφατης και μιας παλαιότερης μνήμης. Μετά την ανακάλυψη αυ-

τή οι ερευνητές ισχυρίζονται ότι οι μνήμες βρίσκονται σίγουρα μέσα στον ιππόκαμπο του εγκεφάλου.

“Τώρα που έχουμε δει πού βρίσκονται, έχουμε την ευκαιρία να κατανοήσουμε πώς οι μνήμες αποθηκεύονται και πώς μεταβάλλονται με το πέρασμα του χρόνου”, δήλωσε η καθηγήτρια Νευροεπιστήμης κα Ελεάνορ Μαγκουάιρ και επικεφαλής της έρευνας.

Η ίδια ερευνητική ομάδα είχε προσαπαθήσει επιτυχώς στο παρελθόν να καταλάβει το νοητικό επίπεδο ενός ατόμου σε ένα εικονικό δωμάτιο, παρατηρώντας την εγκεφαλική δραστηριότητα του εγκεφάλου του.

Η νέα μέθοδος βασίζεται σε έναν αλγόριθμο, που δημιούργησαν οι επιστήμονες, ο οποίος αναλύει επίσης την εγκεφαλική δραστηριότητα του ατόμου, μόνο που στην πραγματικότητα δεν "διαβάζει" τις μνήμες, αλλά μπορεί να ξεχωρίσει την μια από την άλλη.

Σε παλαιότερες έρευνες, που βρίσκονταν σε αρχικό στάδιο, οι επιστήμονες μπορούσαν να προβλέψουν μόνο απλούστερες σκέψεις, όπως να καταλάβουν ποιό χρώμα σκέπτονταν οι εθελοντές ή ποιό αντικείμενο. Με την ανακάλυψη των Βρεταννών, όμως, η ικανότητα "ανάγνωσης" του εγκεφάλου ανοίγει ο δρόμος για την κατανόηση του τρόπου, με τον οποίο λειτουργεί η μνήμη, που αποτελεί πιο πολύπλοκη διαδικασία.

Δείτε την ζωή σας διαφορετικά!

Γνωρίστε την πρακτική μέθοδο

“Η ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ”

- ✓ Νικήστε το άγχος
- ✓ Βρείτε λύσεις στα προσωπικά σας αδιέξοδα
- ✓ Εξουδετερώστε εμπόδια στην καθημερινότητά σας
- ✓ Αμυνθείτε στα "χτυπήματα" της κρίσης (ανασφάλεια, απόλυση, φόβος, μείωση εισοδήματος)
- ✓ Βελτιώστε τα οικονομικά σας, τις σχέσεις σας και την υγεία σας.

Το σεμινάριο **“ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΤΩΝ ΝΙΚΗΤΩΝ”** θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 9 Ιουνίου. Ώρες: 5:00μμ - 9:00μμ στο ξενοδοχείο Τιτάνια, Πανεπιστημίου 10, Αθήνα.

Δηλώστε συμμετοχή μέχρι την 1/6 και επωφεληθείτε της προσφοράς μας να συμμετέχετε εσείς και οι γνωστοί σας **ΜΟΝΟ με 25 ευρώ** ο καθένας (αντί της αρχικής τιμής συμμετοχής 85 ευρώ ανά άτομο).

Ομιλητής Δημήτριος Μπούκας (Ψυχολόγος, Εκπαιδευτής Νευρογλωσσικού προγραμματισμού - NLP, Σύμβουλος ανθρωπίνων σχέσεων και επιχειρήσεων).

Τηλέφωνο εγγραφών: **210 - 64 22 002**

www.texni-nikiton.gr

ΧΑΛΑΡΑ όπως οι ΙΚΑΡΙΩΤΕΣ

Αν αναρωτιέστε πώς θα μπορέσετε να συμπεριληφθείτε στα 11 εκατομμύρια ανθρώπων, οι οποίοι, σύμφωνα με τις εκτιμήσεις Βρετανών ειδικών, θα γίνουν αιωνόβιοι, δεν χρειάζεται να ψάξετε να βρείτε το μυστικό στα πέρατα του πλανήτη, ούτε να το αναζητήσετε σε διάφορα... ελιξήρια. Το "κλειδί" για την μακροζωία, βρίσκεται σχετικά κοντά μας, σε ένα κάπως απομονωμένο νησί της Ελλάδος, την Ικαρία, όπου μετά τον μύθο του Ίκαρου χτίζεται τώρα ο μύθος του σύγχρονου... Μαθουσάλα.

Αν και η Ελλάδα κατρακύλησε στην 8η θέση του προσδόκιμου επιβίωσης, μεταξύ των χωρών της "γηραιάς ηπείρου", από την δεύτερη που κατείχε κάποτε, εξακολουθεί να έχει παράδοση στην μακροβιότητα, χάρη σ' αυτό το ακριτικό νησάκι.

Η Ικαρία περιλαμβάνεται στις πέντε "μπλε" ζώνες του πλανήτη, όπου το προσδόκιμο επιβίωσης φθάνει τα 100, με έναν στους 100 κατοίκους της να είναι ήδη πάνω από 90 ετών, όταν τα αντίστοιχα ποσοστά για τους υπόλοιπους Ευρωπαίους είναι ένας στους χίλιους.

Η σχετική έρευνα, που πραγματοποιεί η καρδιολογική κλινική του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου, φανερώνει ότι οι Ικαριώτες έχουν πιο ελαστικά τοιχώματα στην αορτή, την κεντρική αρτηρία του σώματος, γεγονός που τους προστατεύει από ενδεχόμενο καρδιαγγειακό επεισόδιο, όπως έμφραγμα ή εγκεφαλικό.

Όπως δείχνουν τα ευρήματα, οι Ικαριώτες συγκεντρώνουν κάποιους από τους παράγοντες, που ευθύνονται για την μακροζωία. Έπειδή ζουν απομονωμένοι (λόγω και γεωγραφικών παραμέτρων) έχουν φτιάξει έναν δικό τους μικρόκοσμο, στον οποίο δεν αφομοιώ-

νουν το άγχος, που βομβαρδίζει τους υπόλοιπους Έλληνες, και ζουν πιο χαλαρά.

Παράλληλα, βιώνουν πιό έντονα τα θετικά συναισθήματα, απολαμβάνουν την καθημερινότητα, μένουν πιστοί στην μεσογειακή διατροφή - και μάλιστα τρώνε αρκετό ψάρι, σε αντίθεση με άλλους νησιώτες -, έχουν περιορισμένη θερμιδική πρόσληψη και περπατούν αρκετά. Αυτά λίγο-πολύ τους βοηθούν να τα "εκατοστήσουν".

Ένα άλλο συμπέρασμα της έρευνας είναι ότι ο μεσημεριανός ύπνος, που αποτελεί προνόμιο των Ικαριωτών, καθώς και η λογική κατανάλωση ελληνικού καφέ (ένα φλιτζάνι την ημέρα) έχουν ευεργετική επίδραση.

Σε παγκόσμια κλίμακα τώρα, περίπου ένα εκατομμύριο άνθρωποι, που είναι ήδη πάνω από 65 ετών, υπολογίζεται ότι θα φθάσουν τα 100, ενώ έρευνες φανερώνουν ότι 11 εκατομμύρια άτομα, που ζουν κάπου στον πλανήτη, θα γίνουν αιωνόβιοι. Μόνο μέσα στην περασμένη χρονιά το προσδόκιμο επιβίωσης στην Ευρώπη αυξήθηκε κατά 44 ημέρες, ενώ σύμφωνα με Βρετανούς ερευνητές, τα παιδιά, που γεννιούνται σήμερα με ένα χρόνο διαφορά, έχουν διαφορετικό προσδόκιμο επιβίωσης, κατά περίπου ενάμιση μήνα.

Όπως επισημαίνουν οι ερευνητές, το μυστικό της μακροζωίας κρύβεται στις ακόλουθες τρεις συμβουλές:

- **Μην καπνίζετε.**
- **Μην παχύνετε.**
- **Μην παραιτηθείτε από την ζωή, ακόμη κι αν πάρετε σύνταξη.**

Ξέρεις ποιός είμαι εγώ;

Θα πρέπει να δοθεί ένα βραβείο στην υπάλληλο, που ήταν στο γκισέ της αεροπορικής εταιρείας Virgin στο Σίδνεϋ, πριν από μερικούς μήνες, για την εξυπηρέτηση και το χιούμορ με τα οποία αντιμετώπισε έναν επιβάτη, που μάλλον θα του άξιζε να ταξιδοήσει με τις... αποσκευές.

Μια πτήση με 767 της Virgin, ακυρώθηκε, λόγω βλάβης του αεροσκάφους. Έτσι, η υπάλληλος στο γκισέ προσπαθούσε να εξυπηρετήσει, τοποθετώντας σε κάποια άλλη πτήση, μια μακριά ουρά από ενοχλημένους από την ταλαιπωρία επιβάτες.

Ξαφνικά, ένας εξαγριωμένος επιβάτης, σπρώχνοντας τους άλλους, έφτασε στο γκισέ και, βαρώντας το εισιτήριό του πάνω στον πάγκο, δήλωσε φωνάζοντας, πως πρέπει να φύγει απαραιτήτως με την επόμενη πτήση και ότι έχει εισιτήριο πρώτης θέσης.

- Λυπάμαι, κύριε, του είπε η υπάλληλος. Θα είναι χαρά μου να σας εξυπηρετήσω, αλλά θα πρέπει πρώτα να εξυπηρετήσω όλους αυτούς, που περιμένουν στην σειρά. Ωστόσο, είμαι σίγουρη πως δεν θα υπάρξει πρό-

βλημα σε αυτό που ζητάτε.

Ο επιβάτης όμως ήταν ανυποχώρητος και, φωνάζοντας δυνατά για να τον ακούσουν όλοι, είπε:

- Ξέρεις ποιός είμαι εγώ;

Χωρίς να διστάσει, η υπάλληλος πήρε χαμογελώντας το μικρόφωνο, που είχε μπροστά της, και είπε, ακουγόμενη σε όλο τον χώρο του αεροδρομίου:

- Μπορώ να έχω την προσοχή σας παρακαλώ, κυρίες και κύριοι, την προσοχή σας παρακαλώ... Είναι εδώ ένας επιβάτης, που δεν γνωρίζει ποιός είναι. Παρακαλώ πολύ, όποιος τον γνωρίζει να προσέλθει στο γκισέ της Virgin.

Με όλη την ουρά, που περίμενε, να έχει ξεκαρδιστεί στα γέλια, ο εν λόγω κύριος έτριξε τα δόντια του και είπε στην υπάλληλο:

- Θα σε κανονίσω εγώ!!!

Και η υπάλληλος, χωρίς να χάσει το χαμόγελό της, τού απάντησε:

- Λυπάμαι, κύριε, και γι' αυτό θα πρέπει να περιμένετε στην ίδια ουρά. Προηγούνται άλλοι!!!

Ένα πολυτιμο, πανάρχαιο φυτό

Το ιπποφαές είναι ένα πανάρχαιο φυτό, που ευδοκίμει σε φτωχά εδάφη, είναι δηλαδή ένα... σκληρό φυτό. Ούτε λίγο, ούτε πολύ, περιέχει 200 ωφέλιμα συστατικά, που δεν είχαν περάσει απαρατήρητα από τον Διοσκουρίδη, ο οποίος το αναφέρει συστηματικά στην φαρμακολογία του.

Το όνομά του αποδίδεται στον Μέγα Αλέξανδρο, ο οποίος παρατήρησε ότι τα ταιλωμένα άλογα, που τρέφονταν με φύλλα του φυτού αυτού, αποκτούσαν ενέργεια, δύναμη και ένα υγιές και φωτεινό τρίχωμα (ίππος + φάος = φως).

Οι καρποί του έχουν υπόξινη γεύση και πορτοκαλί χρώμα, θυμίζουν δε ζουμερή ρώγα σταφυλιού. Στην Ευρώπη και την Ασία καλλιεργείται συστηματικά το φυτό αυτό για τα συστατικά του, τα οποία καλύπτουν πάμπολλες ανάγκες του ανθρωπίνου οργανισμού και προσφέρουν υγεία χωρίς χημικές επιβαρύνσεις και βλαπτικές παρενέργειες.

Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, καροτενοειδή, σχεδόν όλες οι βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και μέταλλα, φλαβονοειδή και άλλες ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες, που περιέχονται σε σωστές συγκεντρώσεις στο φυτό αυτό, το καθιστούν πολύτιμο σύμμαχο της υγείας.

Στην Ελλάδα καλλιεργείται στην βόρειο Εύβοια. Το ιπποφαές θα το αναζητήσετε ως βότανο σε αποξηραμένα φύλλα (για αφέψημα), ως έλαιο συνθλίψεως, που χρησιμοποιείται δερματολογικά ή προς πόση ή ακόμη ως ξηρό εκχύλισμα σε μορφή κάψουλας. Έννοείται ότι η όποια βελτίωση επέρχεται μόνο με την σωστή χρήση και δοσολογία, επομένως καλό θα είναι να αναζητήσετε την γνώμη κάποιου ειδικού πριν από την κατανάλωση του ιπποφαούς.

η ΑΫΠΝΙΑ βλάπτει τις ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Η έλλειψη ύπνου πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα σημαντικό πρόβλημα υγείας, σύμφωνα με νέα έκθεση του Βρετανικού Ιδρύματος Πνευματικής Υγείας. Ο διαταραγμένος ή ολιγώρος ύπνος σχετιζόταν ήδη με την κατάθλιψη, κάποια καρδιαγγειακά προβλήματα, καθώς και την ανοσολογική ανεπάρκεια.

Τώρα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα διαδίκτυακής έρευνας, στην οποία έλαβαν μέρος 6.800 Βρεταννοί, οι άνθρωποι που υποφέρουν από αϋπνία έχουν τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν προβλήματα στις σχέσεις τους, από όσους απολαμβάνουν έναν φυσιολογικό ύπνο. Κι αυτό γιατί γίνονται εριστικοί, αδιάφοροι, ενώ η μόνιμη κούραση τους εμποδίζει να λάβουν μέρος σε βασικές δραστηριότητες, όπως μια έξοδος με τον σύντροφό τους. Επίσης, έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να αισθανθούν κατάθλιψη, αλλά και να αντιμετωπίσουν προβλήματα συγκέντρωσης.

Η έρευνα κατέδειξε το πραγματικό χάσμα, σε κάθε επίπεδο, το οποίο χωρίζει όσους πάσχουν από αϋπνία και όσους κοιμούνται φυσιολογικά. Σύμφωνα με τους ειδικούς, που πραγματοποίησαν την έρευνα, η αϋπνία μπορεί να θέσει τον ασθενή σε ένα φαύλο κύκλο, από τον οποίο είναι πολύ δύσκολο να εξέλθει. Η έλλειψη ύπνου τού προκαλεί προβλήματα υγείας, τα οποία με την σειρά τους τού προκαλούν ακόμη μεγαλύτερα προβλήματα ύπνου.

ΤΕΣΤ

ΣΑΝ ΤΗΝ ΓΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΠΟΝΤΙΚΙ

Αν τρεις γάτες πιάνουν 3 ποντίκια σε 3 λεπτά, πόσες γάτες, το ίδιο ικανές και γρήγορες με αυτές που πιάνουν τα 3 ποντίκια σε 3 λεπτά, θα χρειαστούν για να πιάσουν 100 ποντίκια σε 100 λεπτά.

ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΨΕΜΑΤΑ

Κάποτε συνάντησα δύο φίλους, για τους οποίους ήξερα ότι ο ένας λέει πάντοτε την αλήθεια και ο άλλος πότε αλήθεια και πότε ψέματα, αλλά δεν ήξερα ποιός είναι ποιός. Ρώτησα λοιπόν τον πρώτο εάν ο φίλος του λέει πάντοτε αλήθεια κι εκείνος μου απάντησε με "ναι" ή "όχι". Αμέσως κατάλαβα ποιός έλεγε πάντοτε αλήθεια και ποιός πότε αλήθεια και πότε ψέματα.

Τι λέει ο καθένας;

ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

ΤΑ ΨΩΝΙΑ

Η γυναίκα κρατούσε 7 τσάντες και ο άντρας 5.

ΧΩΡΙΣ ΟΜΠΡΕΛΛΑ

Δεν κατάφερε τίποτα σπουδαίο... Κανείς δεν είπε πως έβρεχε.

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΕΝΑΤΟ, ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ (Β) 301
ΜΑΪΟΣ 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

