

# Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ  
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ

**ΑΓΡΟΦΑΕΡ**

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013 - ΕΤΟΣ ΔΕΚΑΤΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 119 - 1,2 ευρώ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ  
ΠΩΣ ΝΑ ΗΣΥΧΑΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕ-  
ΡΙΚΗ ΦΩΝΗ ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΑΤΑΚΡΙΝΕΙ
- ✓ ΘΑΝΑΣΙΜΟ E-MAIL
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΤΟ ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ
- ✓ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ
- ✓ ΟΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
- ✓ ΑΝΑΣΤΕΝΑΓΜΟΣ ΚΑΙ ... ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗ  
ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ
- ✓ ΤΕΣΤ

## Θανάσιμο...e-mail

Ένα ζευγάρι από την Αλάσκα αποφάσισε να πάει στην Φλόριντα για διακοπές, για να ξεφύγουν από το χιόνι και το κρύο. Είχαν κανονίσει να μείνουν στο ίδιο ξενοδοχείο που πέρασαν και τον μήνα του μέλιτος. Επειδή όμως και οι δύο είχαν δουλειές κανόνισαν ο άντρας να φτάσει Τετάρτη και η γυναίκα Πέμπτη.

Μόλις έφτασε στο ξενοδοχείο ο άντρας βλέπει πως στο δωμάτιο υπάρχει laptop με σύνδεση στο Internet και αποφασίζει να στείλει ένα μήνυμα στην γυναίκα του. Κατά λάθος όμως το στέλνει σε άλλη διεύθυνση.

Στο Χιούστον μια χήρα, γυρίζοντας από την κηδεία του άντρα της, τσεκάρει τα mail που της έχουν στείλει φίλοι και συγγενείς. Μόλις διαβάζει το πρώτο, πέφτει λιπόθυμη στο πάτωμα. Το mail έγραφε:

Προς την αγαπημένη μου γυναίκα: Μόλις έφτασα. Ξέρω πως εκπλήσσεσαι που παίρνεις mail από μένα. Όμως εδώ έχουν πλέον laptop και μπορείς να στείλεις μήνυμα όπου θέλεις. Μόλις έφτασα και μπήκα μέσα. Όλα είναι έτοιμα και για σενα, που θα έρθεις αύριο. Ανυπομονώ να σε δω. Ελπίζω να έχεις το ίδιο καλό ταξίδι μ' εμένα.

Υ.Γ.: ΠΟΛΛΗ ΖΕΣΤΗ ΕΔΩ ΚΑΤΩ

## Σημείωμα από τον Έκδοτη



## Πώς να ησυχάσουμε την ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΦΩΝΗ που μας ΚΑΤΑΚΡΙΝΕΙ

Πολλές φορές ακούγεται στο πίσω μέρος του μυαλού μας μια φωνή που κριτικάρει και αμφιβάλλει για ό,τι κάνουμε. Μπορεί να είναι η φωνή ενός γονέα, ενός δασκάλου, ενός μεγαλύτερου αδελφού... Πάντα αρνητική, επικριτική και καθόλου υποστηρικτική, μας κάνει να αμφιβάλλουμε για τον εαυτό μας και τις επιλογές μας.

Είναι σαν ένας διαρκής εσωτερικός διάλογος, που μας αποσπά την προσοχή όταν προσπαθούμε να συγκεντρωθούμε σε κάτι που κάνουμε: "τί έκανες!", "τί θα πει ο κόσμος;", "κοίτα, κανείς δεν σε θέλει...", "πάλι έκανες βλακεία", "μην κάθεσαι έτσι"... Σε αυτό το άρθρο θα επεξεργαστούμε έναν τρόπο ώστε να μπορούμε να ησυχάσουμε αυτή την φωνή.

Αρχικά καταγράψτε όλα όσα θα μπορούσατε να κάνετε αν αυτή η φωνή της κατάκρισης και του "δεν μπορώ" δεν υπήρχε.

Μετά σκεφθείτε πόσο σκληρά έχετε προσπαθήσει και πόσο κόπο έχετε κάνει ώστε να φτάσετε μέχρι εδώ που φτάσατε. Σκεφθείτε τις θυσίες, τον χρόνο που περάσατε σε εργασίες ή μπροστά από έναν υπολογιστή αντί σε διακοπές ή με φίλους. Σκεφθείτε πόσες ευκαιρίες αφήσατε να περάσουν, επειδή n... "φωνούλα" σας έπεισε ότι δεν μπορείτε να τις έχετε.

Πώς θα ήταν αν μπορούσατε να έχετε όλα τα πράγματα της πρώτης λίστας χωρίς τόσους κόπους, τόσες θυσίες και εκνευρισμούς από την δεύτερη λίστα; Θα άξιζε λίγη συγκεντρωμένη, μεθοδική εργασία για μικρό χρονικό διάστημα, ώστε να το πετύχετε αυτό; Γι' αυτούς που λένε "ναι", τότε:

- 1 Μάθετε στην "Τέχνη των νικητών", πώς να κάνετε το αφήνεις (αν δεν έχετε παρακολουθήσει το σεμινάριο και δεν μπορείτε να το παρακολουθήσετε, τότε αποκτήστε τα 2 CD, "Εισαγωγή" και "Πώς να πετυχαίνεις έναν στόχο με την Τέχνη των Νικητών").
- 2 Αφιερώστε περίπου 10-30 λεπτά την ημέρα να γράφετε πράγματα, για τα οποία κακολογείτε τον εαυτό σας κατά την διάρκεια της ημέρας: αποτυχίες, δυσκολίες, λάθος χειρισμοί κλπ.
- 3 Μετά ρωτήστε: "Για ποιο λόγο κακολογώ τον εαυτό μου γι' αυτό;", "Τί μου στερεί το ότι έκανα αυτό το λάθος;", "Μήπως ήθελα να πάρω αποδοχή, να έχω τον έλεγχο σε κάποιον ή κάτι, ή να νοιώθω ασφαλής;".
- 4 Μετά εφαρμόστε το "αφήνεις", δηλαδή αφήστε το να θέλετε να ικανοποιήσετε αυτή την επιθυμία, την ανάγκη.

Εφαρμόστε τα ανωτέρω για 30 ημέρες και η επικριτική φωνή θα μειωθεί έως και θα σιγήσει τελείως. Η αυτοπεποίθησή σας θα αυξηθεί, όπως και η διάθεσή σας για να εργαστείτε με ενθουσιασμό, να δοκιμάσετε νέα πράγματα και να κάνετε τα όνειρά σας πραγματικότητα.

Ο εκδότης  
Δημήτριος Μπούκας

## Διάφορα...

♦ Η φροντίδα των παιδιών είναι γυναικεία δουλειά και οι άντρες δεν πρέπει να ανακατεύονται με το τάισμα ή το άλλαγμα, λένε επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Οχάιο... Σε αντίθετη περίπτωση, η σχέση τους με την συντροφιά τους αναμένεται να δεχτεί πλήγμα, αφού η πλειονότητα των ζευγαριών τσακώνεται για την καθημερινή φροντίδα των παιδιών. Η "συνταγή" της επιτυχίας είναι, σύμφωνα με τους ειδικούς, οι μπαμπάδες να αφιερώνουν χρόνο παίζοντας με τα παιδιά τους και οι μαμάδες να κάνουν όλες τις υπόλοιπες δουλειές!

♦ Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα τελευταία 20.000 χρόνια ο άνθρωπος εγκέφαλος συρρικνώνεται σταδιακά. "Ο όγκος του εγκέφαλου, τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, μειώθηκε από τα 1.500 κ. εκ. στα 1.350. Αυτό σημαίνει ότι έχουμε χάσει ένα κομμάτι μυαλού ίσου μεγέθους με μια μπάλλα του τένις", δηλώνει ο καθηγητής Τζον Χόκς τονίζοντας όμως ότι, αν και μικρότερος, ο εγκέφαλός μας είναι εντυπωσιακά αποδοτικός.

♦ Πολυετής έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Σινσινάτι στις ΗΠΑ απέδειξε ότι, όσο μεγαλύτερη δόση μολύβδου απορροφά ένα παιδί ή ένα έμβρυο, τόσο μικρότερη ανάπτυξη έχει το μετωπιαίο τμήμα του εγκέφαλου του, όπου γίνεται η διαχείριση της ικανότητας του ατόμου να κρίνει και να ελέγχει τα συναισθήματα και τις παρορμήσεις του.

♦ Η υπερβολική κατανάλωση κρέατος προκαλεί 45.000 θανάτους κάθε χρόνο, ισχυρίζονται επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης. Σε περίπτωση που οι άνθρωποι περιορίζονταν σε τρεις μερίδες κόκκινου κρέατος την εβδομάδα, τότε ο αριθμός των καρδιακών επεισοδίων, των εγκεφαλικών, αλλά και ωρισμένων μορφών καρκίνου θα μειωνόταν σημαντικά.

## ΤΟ ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ

**Φ**τωχότερο γίνεται χρόνο με τον χρόνο το λεξιλόγιο της γενιάς του διαδικτύου, των τάμπλετ και των κινητών τηλεφώνων. Η παράδοση της μεταφοράς της γλώσσας από την μια γενιά στην άλλη έχει αρχίσει να... χάνεται.

**Ο**ι ειδικοί από το πανεπιστήμιο Κινγκ του Λονδίνου αναφέρουν ότι οι εκπρόσωποι της γενιάς του iPad και του iPhone περνούν πολλές ώρες μαθαίνοντας μπροστά σε μια οθόνη υπολογιστή και πλέον δεν αντιδρούν τόσο πολύ στα ηχητικά ερεθίσματα. Με λίγα λόγια, παιδιά και έφηβοι δεν δίνουν σημασία σ' αυτά που λένε οι γονείς και οι δάσκαλοί τους και, μ' αυτό τον τρόπο, χάνουν την ευκαιρία να αντλήσουν όχι μόνο σημαντικές πληροφορίες, αλλά και να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους.

**Ο** ανθρώπινος εγκέφαλος έχει μάθει να "αποθηκεύει" νέες λέξεις και έννοιες, όταν τις ακούει να χρησιμοποιούνται σε καθημερινές συζητήσεις.

**Γ**ια τις ανάγκες της έρευνάς τους οι επιστήμονες "επιστράτευσαν" 127 εθελοντές, από τους οποίους ζήτησαν να απομνημονεύσουν λέξεις, που δεν υπάρχουν. Παρατήρησαν λοιπόν ότι η ακοή, και στην συνέχεια η λεκτική αναπαραγωγή μιας άγνωστης λέξης ήταν απαραίτητο συστατικό για την κατανόησή της. Με αυτή την διαδικασία, το λεξιλόγιο ενός ανθρώπου εμπλουτίζεται από τα πρώτα κιόλας γενέθλιά του μέχρι την ενηλικίωσή

του. Υπολογίζεται ότι ένας μέσος άνθρωπος φτάνει να γνωρίζει περίπου 30.000 διαφορετικές λέξεις.

**Ο** Μάρκο Κατάνι, επικεφαλής της έρευνας, αναφέρει: "Εμείς οι ενήλικες έχουμε λιγότερο χρόνο να μιλήσουμε ο ένας στον άλλο και ακόμα λιγότερο να επικοινωνήσουμε με τα παιδιά μας. Όλα τα παιδιά έχουν πλέον πρόσβαση στο διαδίκτυο, σε ταμπλέτες ή υπολογιστές και κινητά τηλέφωνα. Τα ερεθίσματα που δίνουν όμως αυτές οι συσκευές είναι οπτικά και όχι ηχητικά. Έτσι οι νεώτερες γενιές θα έχουν πιο φτωχό λεξιλόγιο από τις προηγούμενες".

**Ο**ι ειδικοί προειδοποιούν ότι οι ίδιοι γονείς πρέπει να θέσουν όρια στα παιδιά τους και να προσπαθούν να επικοινωνούν περισσότερο μαζί τους. Και φυσικά να μη δίνουν το κακό παράδειγμα περνώντας πολλές ώρες στο διαδίκτυο ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και, την ίδια ώρα, να χρησιμοποιούν τα διάφορα γκάτζετ ως "νταντάδες" και να "παρκάρουν" τα παιδιά τους μπροστά από μια οθόνη.

**Σ**την Ελλάδα το ποσοστό των νοικοκυριών, που σερφάρουν στο διαδίκτυο, είναι ακόμα χαμηλό σε σχέση με τις υπόλοιπες χώρες της Ε.Ε. Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής, το 24,3% των εφήβων περνούν τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα μπροστά στον Η/Υ τις καθημερινές, ενώ το Σαββατοκύριακο το ποσοστό αυτό αυξάνεται σε 41%!

## ΟΤΑΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΧΟΥΝ ΚΕΦΙΑ...

- ☉ Η επετηρίδα είναι αυτό που βγάζουμε στα μαλλιά μας, άμα δεν λουζόμαστε συχνά (Γυμνάσιο Πάτρας).
- ☉ Ο μισογύνης είναι τέρας μυθολογικό, μισός γυναίκα και μισός άλλο πράγμα, απεριγράπτης ασχήμιας και τελείως εξαγριωμένος με την κατάστασή του (Γυμνάσιο Θεσπρωτίας).
- ☉ Ο Κωνσταντίνος Καντάφης ήταν Έλληνας ποιητής, που γεννήθηκε στην Λιβύη της Αλεξάνδρειας (Γυμνάσιο Αθήνας).
- ☉ Τα Χερουβίμ και τα Σεραβίμ ήταν μικρά αγγελάκια που πετούσαν δεξιά-αριστερά, στο πλάι των μεγάλων αγγέλων. Τα Χερουβίμ χερουβίζαν (δεξιά πέταγμα) και τα Σεραβίμ σερούβιζαν (αριστερό πέταγμα) (Δημοτικό Λάρισας).
- ☉ Πρωτεύουσα της Κεϋλάνης είναι η Λίππον Τι (Γυμνάσιο Αθήνας).
- ☉ Το τετράγωνο της υποτεινούςας ισούται, αλλά όχι πάντοτε (Γυμνάσιο Καλαμάτας).
- ☉ Ενεργητική φωνή: Κυνηγιά τον λαγό. Παθητική φωνή: Ο λαγός με κυνηγεί (Δημοτικό Κορίνθου).
- ☉ Ο Λεωνίδας και οι Τριακόσιοι του ηττήθηκαν, γιατί οι Θερμοπύλες ήταν πολυπληθέστεροι σε αριθμό (Δημοτικό Θεσσαλονίκης).
- ☉ Οι βηταμίνες βρίσκονται ακριβώς ανάμεσα στις αλφαιμίνες και τις γαμαμίνες (Δημοτικό Λαμίας).

# Τα ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

**Χ**ωρίς τους άλλους δεν μπορούμε να ζήσουμε. Μας βοηθούν να καταλάβουμε τον εαυτό μας, να μη νοιώθουμε μόνοι και να είμαστε ψυχικά υγιείς. Ενώ, όμως η αγάπη και η φιλία είναι εξαιρετικά σημαντικές, οι σχέσεις παραμένουν δύσκολες και, συχνά, μας γεμίζουν άγχη και προβλήματα.

## Τα χαρακτηριστικά μιας υγιούς σχέσης:

- Η επικοινωνία είναι ανοιχτή και ειλικρινής.
- Οι προσδοκίες και οι απαιτήσεις, που έχει ο ένας από τον άλλον, είναι ρεαλιστικές.
- Ο καθένας ενδιαφέρεται να είναι καλά ο άλλος.
- Ο καθένας είναι ο εαυτός του.

Αυτές οι τέσσερις προϋποθέσεις αναπτύσσουν τις σχέσεις μας και μάς εμπλουτίζουν συναισθηματικά. Πολλοί από εμάς, όμως, βάζουμε άλλες προτεραιότητες, πιθανόν γιατί η αυτοεκτίμησή μας δεν βρίσκεται σε καλά επίπεδα. Έτσι, κάποιες φορές γινόμαστε σκληροί με τον εαυτό μας, αλλά και με τους άλλους.

## Τα λάθη που κάνουμε:

- Υποτιμούμε τις αλλαγές που πρέπει να κάνουμε στον εαυτό μας, ενώ πιέζουμε τους άλλους να αλλάξουν.
- Καθώς δεν είμαστε ευχαριστημένοι από τον εαυτό μας, δεν μας αρέσουν ούτε οι άλλοι.
- Η ντροπή και η συστολή εμποδίζουν την οικειότητά μας.
- Παίζουμε "παιχνίδια", που απομακρύνουν τους άλλους.

## Τί παιχνίδια παίζουμε με τους άλλους;

Σίγουρα πολλές ανάγκες μας θα καλύπτονταν αν είχαμε σχέσεις που μας γέμιζαν αγάπη, ασφάλεια, οικειότητα και ικανοποίηση. Παρ' όλα αυτά, πολλοί ψυχολόγοι αναφέρουν ότι υπάρχουν τρεις ανεπιθύμητες (ασυνειδητές) ανάγκες, που έχουν σαν αποτέλεσμα τα "παιχνίδια" μεταξύ των ανθρώπων.

- Η έκφραση εχθρότητας.
- Η έκφραση μίσους για τον εαυτό μας και η αυτοκριτική.
- Η ενίσχυση του "εγώ" μας.

Κάθε "παιχνίδι" έχει τρία στάδια:

1. Την αρχική αλληλεπίδραση με τον άλλο, που μοιάζει να είναι άμεση. Αυτή είναι η "βιτρίνα" πίσω από την οποία κρύβεται ο πραγματικός στόχος του παιχνιδιού.
2. Ο μυστικός απώτερος στόχος -η καταστροφική ανάγκη.
3. Ένα παιδιάστικο "κέρδος", το οποίο συνήθως υποβιβάζει το ίδιο το άτομο, που στήνει το παιχνίδι.

## ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΥΠΟΤΙΜΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ

### Κατά θάθος είμαι καλύτερος

Κάποιος ζητά την βοήθεια ενός άλλου για να λύσει ένα πρόβλημα. Όταν ο άλλος προσπαθεί να τον βοηθήσει, η απάντηση που παίρνει είναι "Ναι, αλλά δεν θα μπορούσα να κάνω κάτι τέτοιο", "Προσπάθησα, αλλά τα έκανα χειρότερα". Κάθε πρόταση απορρίπτεται. Στόχος είναι να αποδείξουμε ότι κανείς δεν μπορεί να μας πει τί να κάνουμε, να ελέγξουμε τον διάλογο, να παίξουμε τον ρόλο του αθώου/δυστυχισμένου θύματος μιας άλυτης κατάστασης ή να δείξουμε ότι είμαστε ανώτεροι.

### Αν δεν ήσουν εσύ...

Κάποιος, που συνήθως βιώνει μια μακροχρόνια προβληματική κατάσταση, θέλει να εξηγήσει τον λόγο για τον οποίο συμβαίνει αυτό. Ένας φοιτητής με μέτριες επιδό-

σεις π.χ. λέει: "Οι γονείς μου δεν ενδιαφέρονταν για μένα όταν πήγαινα σχολείο και δεν με πίεζαν να μελετώ". Ένας μεσήλικας λέει: "Θα μπορούσα να είχα πετύχει πολλά στην ζωή μου αν δεν είχα να φροντίζω την γυναίκα μου και τα παιδιά μου". Εδώ ο στόχος είναι να αρνηθούμε κάθε ευθύνη για την ζωή μας, να ρίξουμε το φταίξιμο στους άλλους.

## ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΥΠΟΤΙΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ

### Απόρριψέ με, εγκατάλειψέ με

Όταν νοιώθουμε ανασφαλείς, είναι πιθανόν να μειώσουμε τον εαυτό μας και έμμεσα να ζητάμε από τους άλλους να μας απορρίψουν. Επικρίνουμε τον εαυτό μας ή κάνουμε τους άλλους να ασφυκτιούν, καθώς αγκιστρωνόμαστε επάνω τους. Ο στόχος είναι να νοιώσουμε άσχημα! Ότι δεν μας αγαπούν, ότι μας πληγώνουν. Έτσι αποφεύγουμε να περιμένουν οι άλλοι από εμάς να είμαστε ικανοί, κερδίζουμε τον οίκτο τους.

### Το "ξύλινο πόδι"

"Παράτησα το σχολείο, επειδή οι γονείς μου ήταν φτωχοί", "Δεν πέτυχα στην δουλειά μου, επειδή δεν ήμουν δικτυωμένος", "Δεν έγινα σταρ του κινηματογράφου γιατί κουτσαίνω". Ο στόχος σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι να αρνούμεθα την ευθύνη της ζωής μας. Έτσι δεν μπορεί κάποιος να έχει απαιτήσεις από εμάς, δεδομένου ότι έχουμε αυτό το "ξύλινο πόδι".

## ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΟΥ ΕΓΩ

### Είμαι ανώτερος

Το παιχνίδι της ανωτερότητας είναι πολύ επικίνδυνο. Καλό είναι να μην μπούμε στην διαδικασία του ανώτερου-κατώτερου, γιατί οι δύο αυτοί πόλοι δεν υπάρχουν πραγματικά. Κάθε άνθρωπος έχει την δική του, μοναδική αξία.

### Αναμέτρηση δυνάμεων

Δύο άνθρωποι (σύντροφοι, συνεργάτες, γονέας-παιδί) προσπαθούν να εντυπωσιάσουν ο ένας τον άλλο ή να αναγκάσουν τον άλλον να κάνει κάτι. Στόχος είναι να υποχρεώσουμε τον άλλον να υποταχθεί στην άποψή μας.

## ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Για να σταματήσετε ένα παιχνίδι, πρέπει να δείτε πραγματικά αυτό που συμβαίνει. Δεν είναι εύκολο, αλλά μπορείτε να αναρωτηθείτε αν κάποιο από τα προαναφερόμενα παιχνίδια σας είναι οικείο.

Συνειδητοποιήστε, αν δημιουργείτε εσείς τέτοιες καταστάσεις, ότι όλοι κάποιες φορές είμαστε απογοητευμένοι/θυμωμένοι. Ζητήστε από τον ενήλικο εαυτό σας να αποκτήσει κάποια επαφή με τα υποσυνειδητά μέρη σας (το απροσάρμοστο παιδί, τον επικριτικό γονέα κλπ).

Όταν κάποιος παίζει παιχνίδια μαζί σας, μη μπειτε στο παιχνίδι του. Αν προσπαθεί να σας μειώσει, αρνηθείτε την κατηγορία και εγκαταλείψτε τον. Να θυμάστε ότι αυτός, που παίζει παιχνίδι, μπορεί να γίνει έξαλλος αν δεν τον ακολουθήσετε. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι εσείς πρέπει ν' ασχοληθείτε με το πρόβλημά του!

## ΟΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

### Αναστεναγμός και... επανεκκίνηση της αναπνοής

**Α**πό σοβαρές διατροφικές διαταραχές πάσχουν οι μισοί πρωταθλητές, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου της Βιέννης στην Αυστρία.

**Ο**ι επιστήμονες, εξετάζοντας την κατάσταση της υγείας αθλητών, που λαμβάνουν μέρος με τις εθνικές τους ομάδες σε διάφορα αγωνίσματα, διαπίστωσαν ότι βαριά ψυχοσωματικά νοσήματα είχαν επηρεάσει την καρδιακή τους λειτουργία, καθώς και ολόκληρο το κυκλοφορικό τους σύστημα.

**Η** μελέτη των ερευνητών, μάλιστα, δείχνει ότι πολλά από αυτά οδηγούν ακόμα και στον θάνατο, ιδιαίτερα όταν το πρόβλημα δεν έχει γίνει αντιληπτό από το περιβάλλον του ασθενούς, ώστε να χορηγηθεί άμεσα στον αθλητή η απαραίτητη ιατρική αγωγή και βοήθεια.

**Ο**ι αυξημένες απαιτήσεις και η πίεση, που δέχονται οι πρωταθλητές από τους προπονητές, τους γονείς, τους κριτές αλλά και τους συναθλητές τους, μπορεί να είναι η πρωταρχική και πιο σοβαρή αιτία για την εκδήλωση μιας τέτοιας διαταραχής. Γι' αυτό, όπως αναφέρουν και οι επιστήμονες στην έρευνά τους, ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζεται τέτοια σχόλια ένα παιδί, που ασχολείται με κάποιο άθλημα από μικρή ηλικία (σε επίπεδο πρωταθλητισμού), διαδραματίζει τεράστια σημασία στην εξέλιξη των επιδόσεων και της υγείας του.

**Ο**ι διατροφικές διαταραχές είναι και ένας από τους λόγους που οι περισσότεροι πρωταθλητές κάνουν χρήση αναβολικών ουσιών για να βελτιώσουν την εικόνα και τις αντοχές τους.

**Γ**ια τον λόγο αυτό, στο μέλλον, θα κρίνεται απαραίτητη η επανεξέταση διαφορετικών αθλημάτων, που έχουν άμεση σχέση με το σωματικό βάρος, με στόχο την δημιουργία μιας βάσης δεδομένων, που θα βοηθά στην καλύτερη δυνατή αξιολόγηση των αθλητών, αλλά και στην πρόληψη τέτοιων διαταραχών.

**Τ**α αίτια ενός αναστεναγμού δεν είναι μόνον η οικονομική κρίση ή ένας χαμένος έρωτας. Σύμφωνα με Βέλγους επιστήμονες η κύρια αιτία είναι το αναπνευστικό μας σύστημα και η διατήρησή του στους επιθυμητούς ρυθμούς, όταν αυτό τείνει να "ξεφύγει". Με άλλα λόγια, ο αναστεναγμός είναι για την αναπνοή το ισοδύναμο της επανεκκίνησης του υπολογιστή.

**Τ**ο αναπνευστικό είναι ένα δυναμικό σύστημα και μάλιστα ιδιαίτερα χασοτικό. Διάφοροι εσωτερικοί και εξωτερικοί παράγοντες επηρεάζουν την ποσότητα του οξυγόνου που χρειαζόμαστε και διατηρούν τους πνεύμονές μας υγιείς. Γι' αυτού του είδους τα συστήματα χρειάζεται ένας παράγοντας θορύβου για να ανταποκριθούν με επιτυχία σε δύσκολες περιπτώσεις. Ένας αναστεναγμός μπορεί να επαναφέρει το σύστημα.

**Σ**ε στιγμές στρές, όταν οι ρυθμοί της αναπνοής μας αλλάζουν ξαφνικά, ο αναστεναγμός αδειάζει τις κυψελίδες από τον αέρα. Χρειάζεται προσοχή όμως, καθώς οι συνεχείς αναστεναγμοί έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα, απροπροσανατολίζοντας το αναπνευστικό σύστημα.

### ΓΡΙΦΟΙ

- 1) Ένας διάσημος μάγος ανακοίνωσε πως θα κατάφερνε να περπατήσει πάνω σε μια λίμνη χωρίς να χρησιμοποιήσει κανένα απολύτως βοήθημα και τα κατάφερε. Πώς;
- 2) Ένας άνδρας από την Αθήνα έχει κάνει ως τώρα 43 γάμους. Από τις 43 γυναίκες μόνο μια έχει πεθάνει και 3 απ' αυτές έχουν πάρει διαζύγιο. Ωστόσο, αυτός ο άνδρας δεν έχει παραβεί κανέναν νόμο. Πώς γίνεται;
- 3) Μπορείτε να βάλετε ένα βιβλίο στο πάτωμα ενός άδειου δωματίου έτσι ώστε να μην μπορεί να πηδήξει κανείς από πάνω;

### ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

- 1) Αηδόνι. 2) Αλαζονεία (γιατί προέρχεται από το ρήμα αλαζονεύομαι). 3) Ανεύρυσμα (από το ρήμα ανευρύνω = διαστέλλω). 4) Και τα δυο (δίστυλος = με δυο στύλους, δίστηλος = με δυο στήλες). 5) Γαύρος. 6) Βρόμη. 7) Λίθος επί λίθον. 8) Πού την κεφαλήν κλίνη. 9) Παρά πόδα.

ΤΕΧΝΗ

## Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ  
ΕΤΟΣ ΟΓΔΟΟ, ΑΡ.ΦΥΛΛΟΥ (Β) 119  
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2013  
ΚΥΡΙΑΛΛΟΥ 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

