

Ευημερία

www.1stepsuccess.com

Η ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ



ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΑΘΗΝΑ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2010 - ΕΤΟΣ ΕΒΔΟΜΟ - ΑΡΙΘ. ΦΥΛΛΟΥ (B) 84- 1,2 ευρώ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ✓ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΚΔΟΤΗ
ΧΡΙΣΤΟΣ ΓΕΝΝΑΤΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ
- ✓ ΤΟ ΚΟΜΜΑ ΚΑΙ Η ΧΑΡΙΣ
- ✓ ΔΙΑΦΟΡΑ
- ✓ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΑΓΟΡΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
- ✓ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΚΟΛΠΑ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΟ
ΣΩΜΑ ΜΑΣ
- ✓ ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΟΝ
ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΜΑΣ
- ✓ ΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ
- ✓ ΜΗΤΡΙΚΗ ΑΓΑΠΗ & ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

ΤΟ ΚΟΜΜΑ καί ἡ ΧΑΡΙΣ

Οταν ανέβηκε στον θρόνο ένας νεαρός βασιλιάς, του παρουσίασαν μία αίτηση χάριτος κάποιου καταδικασμένου σε ισόβια δεσμά. Ο δύστυχος είχε κάνει πολλά χρόνια στην φυλακή και ζητούσε τώρα χάρη.

Ο ύπουργός Δικαιοσύνης της χώρας, όμως, είχε γράψει στο περιθώριο, με μεγάλα, μαύρα γράμματα:

“Χάρις αποκλείεται, να μείνει στην φυλακή”.

Ο βασιλιάς, αφού σκέφθηκε για λίγο, μετέφερε τό κόμμα πλαί στην λέξη “χάρις”. “Ετσι ἡ ὑπόδειξις του ὑπουργοῦ ἔγινε:

“Χάρις, αποκλείεται να μείνει στην φυλακή”.

Καί ὁ κρατούμενος ἀφέθηκε ἐλεύθερος.

Ετσι καί ὁ Θεός μετέφερε τό βάρος τῆς ἀμαρτίας ἀπό τήν ἀνθρωπότητα στόν Σταυρό καί τώρα προσφέρει χάρη στόν κάθε ἀμαρτωλό.

Σημείωμα ἀπό τόν Ἐκδότη

ΧΡΙΣΤΟΣ γεννᾶται πραγματικά!

Καθώς πλησιάζουν οἱ ἡμέρες τῶν Χριστουγέννων, οἱ ἔρρευες ἔχουν δείξει ὅτι μπαίνουμε αὐτομάτως σέ μιά διανοητική κατάσταση, ἡ ὁποία μᾶς προετοιμάζει γιά ἀγορές! Αὐτό συμβαίνει ἀσυναίσθητα. Εἶναι αὐτό φυσιολογικό νά συμβαίνει;

Ἡ δομή τῆς σύγχρονης κοινωνίας μᾶς ἔχει κάνει ἀσυναίσθητα μιά “πλύση ἐγκεφάλου”, ὥστε νά μᾶς κρατᾶ τήν προσοχή πάντα “ἐκεῖ ἔξω”. Διαρκῶς ἀσχολούμεθα μέ τό τί ἔχουμε νά κάνουμε, τήν ἐπόμενη κίνηση, νά δοῦμε τήν “λίστα” μέ τά ψώνια καί τίς ὑποχρεώσεις, νά ἀκούσουμε τίς εἰδήσεις... Λειτουργοῦμε σάν μηχανές σέ αὐτόματο πιλότο, πού ἔχουν προγραμματίσει ἄλλοι. Σίγουρα θέλουμε κάτι τέτοιο; Μᾶς συμφέρει;

Πολλοί λένε ὅτι “τό μήνυμα τῶν Χριστουγέννων εἶναι ἀγάπη” καί τρέχουν στίς φιλανθρωπίες γιά νά προσφέρουν λίγα ψίχουλα ἀγάπης σέ ὅσους ὑποφέρουν. Ὅμως, στίς Γραφές ἀναφέρει: “Ἀγαπήσεις τόν πλησίον σου ὡς σεαυτόν”. Πῶς θά ἀγαπήσουμε τόν πλησίον μας, ἂν δέν ἀγαπᾶμε τόν ἑαυτό μας; Ἄν τόν κακομεταχειριζόμαστε, ἀγνοοῦμε τίς ἀνάγκες του, ἂν δέν τοῦ δίνουμε ποτέ σημασία; Μά, θά ρωτήσει κάποιος, “πῶς δέν τοῦ δίνουμε σημασία”;

Ἄν ἀναλογιστοῦμε πόσες φορές μέσα στήν ἡμέρα στραφήκαμε μέσα μας, νά ἠρεμήσουμε, νά σκεφθοῦμε, νά χαλαρώσουμε, νά ξεκουραστοῦμε, νά προσφέρουμε στόν ἑαυτό μας ἕνα δῶρο, ὄχι ὑλικό, ἀλλά πνευματικό. Πόσες φορές σταματᾶμε γιά νά διαπιστώσουμε ὅτι κάτι τόν στενοχωρεῖ, τόν ἐμποδίζει νά ἀναπτυχθεῖ, καί νά τοῦ προσφέρουμε λύση στό πρόβλημά του...

Αὐτή τήν περίοδο, ἄς τήν ἐκμεταλλευθοῦμε, ὄχι ὅπως μᾶς λένε οἱ ἄλλοι καί μᾶς ὑποβάλλουν οἱ κινηματογραφικές ταινίες. Ἄς κάνουμε μιά ἐπανάσταση! Ἄς συγκεντρωθοῦμε στόν ἑαυτό μας καί ἄς τοῦ ἀφιερῶσουμε χρόνο. Ἄς κάνουμε μιά ἄσκηση, σωματική ἢ διανοητική, ἄς ἀφιερῶσουμε λίγες στιγμές χαλάρωσης μέσα στήν ἡμέρα, ἄς ἀφιερῶσουμε λίγο χρόνο νά προσευχηθοῦμε... ὅ,τι θεωρεῖ ὁ καθένας ὅτι εἶναι σημαντικό γιά νά στραφεῖ μέσα του.

Ἄς ἐκμεταλλευθοῦμε τήν εὐκαιρία, πού μᾶς προσφέρει ἡ γέννηση τοῦ Θεανθρώπου, γιά νά ἀναγεννηθοῦμε κι ἐμεῖς μέσα μας, νά συγκεντρώσουμε τόν διασπασμένο σέ χίλια κομμάτια καί μέριμνες ἑαυτό μας, ὥστε νά βλέπουμε καί νά νοιώθουμε ὅτι ὅλοι εἴμαστε ἕνα καί νά ἀκούσουμε τήν φωνή, πού θά μᾶς παρακινεῖ νά μοιραστοῦμε μέ τούς ἄλλους τά ὄμορφα καί τά καλά. Μόνο ἔτσι μπορούμε οὐσιαστικά νά προσφέρουμε πραγματική ἀγάπη στούς ἄλλους.

Καλά Χριστούγεννα γεμάτα ὑγεία καί αἰσιοδοξία

Ὁ ἐκδότης
Δημήτριος Μπούκας

Διάφορα...

♦ Η έκφραση "τό καλό πράγμα αργεί να γίνει", πέρα από ψήγμα λαϊκής σοφίας, αποτελεί και πάγια τακτική του έγκεφάλου. Επιστήμονες της ιατρικής Σχολής του Άμβούργου εντόπισαν τό κύκλωμα του έγκεφάλου τό όποιο, όταν καλείται νά επιλέξει ανάμεσα σέ μιά μικρή αλλά άμεση άνταμοιβή και μιά σαφώς μεγαλύτερη, τήν όποία όμως θά λάβει μέ καθυστέρηση, "ζυγίζει" τέτοιου είδους άποφάσεις. Οί επιστήμονες διεπίστωσαν ότι βασικό κριτήριό του έγκεφάλου είναι τό μέγεθος τής άμοιβής και όχι ο χρόνος άποκτήσεώς της.

♦ Ασπίδα προστασίας γιά τίς έγκεφαλικές παθήσεις άποτελεί ο θηλασμός, σύμφωνα μέ νέα άυστραλιανή μελέτη. "Όσο περισσότερο θηλάζουν τά μωρά -άν είναι δυνατόν και πάνω από 6 μήνες- τόσο λιγώτερο κινδυνεύουν νά έμφανίσουν νοητικά προβλήματα στην έφηβεία.

♦ Η συγγνώμη μπορεί νά είναι θεραπευτική γιά μιά γυναίκα, ισχυρίζονται επιστήμονες από τό Πανεπιστήμιο τής Μασαχουσέτης. Σύμφωνα μέ τούς μελετητές, οί γυναίκες πού περιμένουν -μάταια- από τόν σύντροφό τους νά τούς ζητήσει συγγνώμη, έχουν αύξημένη πίεση, κάτι τό όποιο μπορεί νά τούς προκαλέσει καρδιακό ή έγκεφαλικό επεισόδιο.

♦ Έρευνα στην Βρεταννία κατέδειξε ότι οί τηγανητές πατάτες μās κάνουν πιό... χαρούμενους. "Αν και είναι γνωστό ότι τά τηγανητά κάνουν κακό στην υγεία μας, φαίνεται ότι τά ψυχολογικά όφέλη είναι άξιοσημείωτα. Οί ύδαάνθρακες στίς πατάτες, αλλά και ο συσχετισμός τής γεύσεως και τής μυρωδιάς μέ χαρούμενες στιγμές έχουν ως άποτέλεσμα νά βελτιώνεται ή ψυχολογική μας κατάσταση.

άσφαλεις αγορές στό ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Τό Διαδίκτυο είναι μιά παγκόσμια αγορά, πού λειτουργεί όλο τό 24ωρο, διευκολύνοντας τούς καταναλωτές νά εντοπίσουν τό προϊόν πού τούς ενδιαφέρει και νά τό προμηθευθούν στην καλύτερη τιμή. Γιά τήν ασφάλεια τών αγορών, όμως, πού πραγματοποιείτε στό Διαδίκτυο, θά πρέπει νά έχετε υπ' όψιν σας τούς έξης βασικούς κανόνες:

1. Μάθετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά μέ τόν πωλητή.

Όποιοσδήποτε μπορεί νά άνοιξει ένα διαδικτυακό κατάστημα. Γι' αυτό είναι σημαντικό νά έχετε κάποια σχετική γνώση γιά τήν φήμη του, αλλά και τίς συστάσεις άλλων πελατών.

2. Προστατεύετε τά προσωπικά σας στοιχεία.

Μήν άποκαλύπτετε προσωπικά στοιχεία παρά μόνο εάν είστε βέβαιοι γιά τό ποιός τά συλλέγει, τόν σκοπό γιά τόν όποιο τά ζητά και τόν τρόπο μέ τόν όποιο θά τά χρησιμοποιήσει. Υπάρχουν εταιρείες, οί όποιες πουλάνε τά στοιχεία τών πελατών τους σέ τρίτους. Δηλώστε εκ τών προτέρων ότι δέν θέλετε νά κοινοποιηθούν τά προσωπικά

σας στοιχεία.

3. Προσέχετε τίς λεπτομέρειες.

Έλέγχετε τήν ήμερομηνία παραλαβής, τό κόστος άποστολής και διεκπεραίωσης τής συναλλαγής και άποστολής τών προϊόντων, τήν εγγύηση, τήν πολιτική επιστροφών. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, στην όποία μπορείτε ν' άπευθυνθείτε γραπτώς, ή ένας τηλεφωνικός αριθμός επικοινωνίας σέ περίπτωση πού χρειάζεστε βοήθεια σχετικά μέ τό προϊόν πού αγοράσατε.

4. Χρησιμοποιείτε έναν άσφαλή browser.

Τό πρόγραμμα πού χρησιμοποιείτε γιά τήν πλοήγησή σας στό Διαδίκτυο θά πρέπει νά εγγυάται τήν ασφάλεια τών συναλλαγών σας (π.χ. Internet Explorer, Netscape, AOL, Opera, Chrome, Safari).

5. Διατηρείτε μυστικούς τούς κωδικούς εισόδου.

Μήν άποκαλύπτετε ποτέ τά passwords, πού χρησιμοποιείτε, και φροντίστε νά παραμένουν άσφαλή. Άποφύγετε νά χρησιμοποιείτε άπλές λέξεις ή τήν ήμερομηνία τής γέννησής σας. Δημιουργήστε κωδικούς ασφαλείας συνδυάζοντας γράμματα και αριθμούς.

ένδιαφέροντα ΚΟΛΠΑ πού κάνει τό ΣΩΜΑ μας

Σās γαργαλάει ο λαιμός σας; Ξύστε τό αυτί σας!

"Ένας έξυπνος τρόπος γιά νά άπαλλαγείτε από τό γαργαλητό, πού νιώθετε στον λαιμό σας, είναι νά ξύσετε τό αυτί σας. "Όταν διεγείρονται τά νεύρα, πού υπάρχουν στό αυτί, προκαλείται μιά άντανάκλαση στον λαιμό, πού μπορεί νά προκαλέσει σπασμούς στον μύ", άναφέρει ο δρ. Scott Schaffer, πρόεδρος του Κέντρου Ότορινολαρυγολογίας στό Γκίμψμπορο του Νιού Τζέρσεϊ. "Ο σπασμός άνακουφίζει από τό γαργαλητό".

Άποκτήστε ύπερηχητική άκοή

Έάν βρίσκεστε σέ ένα μέρος μέ θόρυβο και δυσκολεύεστε νά ακούσετε τόν συνομιλητή σας, ο όποιος μιλάει ψιθυριστά, τότε σκύψτε πρós τό μέρος του μέ τό δεξιό σας αυτί. Τό δεξιό αυτί έχει τήν ικανότητα νά ακολουθεί τούς γρήγορους ρυθμούς του λόγου, σύμφωνα μέ έρευνητές τής Ιατρικής Σχολής David Geffen του UCLA. Έάν από τήν άλλη, προσπαθείτε νά αναγνωρίσετε τό τραγούδι, πού παίζει χαμηλά σέ έναν χώρο, τότε προβάλετε τό άριστερό σας αυτί πρós τόν ήχο. Τό άριστερό αυτί έχει τήν ικανότητα νά ξεχωρίζει εύκολότερα τούς μουσικούς τόνους.

Τά ΧΡΩΜΑΤΑ έπηρεάζουν τόν ΕΓΚΕΦΑΛΟ μας

Τά χρώματα μᾶς συγκινούν καί μᾶς έκφράζουν. "Στολίζουν" τήν καθημερινότητά μας καί διαμορφώνουν τήν διάθεσή μας. Έχουν τήν δύναμη νά επιδρουν καθοριστικά στήν διάθεσή μας καί νά αλλάζουν τήν όπτική καί τήν γενική ατμόσφαιρα ενός σπιτιού. Οί χώροι κάθε σπιτιού είναι, γιά τούς περισσότερους από μᾶς, τό μόνο καταφύγιο μετά από μία κουραστική ήμερα στήν δουλειά, καί γι' αυτό άξιζει νά ασχοληθεί κάποιος μαζί τους λίγο παραπάνω.

Σύμφωνα μέ πρόσφατες έρευνες, τά χρώματα έπηρεάζουν τόν έγκέφαλό μας πιό γρήγορα άπ' ό,τι ή όμιλία ή ό γραπτός λόγος. Μπορούν νά διαμορφώνουν τά συναισθήματά μας, λόγω τών διαφορετικών ιδιοτήτων τους, καί νά έπηρεάζουν τίς νοητικές μας επιδόσεις.

Αν καί τά περισσότερα τά έχουμε συνδυάσει μέ συγκεκριμένα πράγματα καί καταστάσεις από τήν ζωή μας, δέν έχουν όλα τήν ίδια σημασία σέ όλες τίς περιπτώσεις, ούτε δρουν μέ τόν ίδιο τρόπο στήν ψυχολογία του ανθρώπου. Κάθε χρώμα έχει τίς δικές του μοναδικές, θεραπευτικές καί έξισοροροπητικές ιδιότητες - μπορεί νά γίνει διεγερτικό ή καταθλιπτικό, άπωθητικό ή έλκυστικό.

Η αναγνώριση τών χρωμάτων συνδέεται άμεσα μέ βασικές λειτουργίες του έγκεφάλου, καθώς είμαστε άπόλυτα συνδεδεμένοι μέ τό πλαίσιο αναφοράς μας, τήν φύση, τόν ήλιο, τήν γή, τά κτίρια κλπ. Ό,τιδήποτε μπορεί νά έπηρεάσει τήν ψυχολογία καί τόν νου ενός ανθρώπου, μπορεί νά έπηρεάσει καί τήν

φυσική του κατάσταση.

Τό κίτρινο φῶς του ήλιου, κατά τήν διάρκεια της ήμέρας, είναι συνδεδεμένο μέ διάφορες δραστηριότητες του ανθρώπου κατά τίς πρωινές ώρες, τό πράσινο μέ στιγμές χαλάρωσης σέ δεδρόφυτα τοπία, ενώ τό βαθύ μπλέ της νύχτας είναι συνδεδεμένο μέ τήν ξεκούραση καί τόν ύπνο.

Η αντίληψη πού έχουμε γιά τά χρώματα έπηρεάζεται, όμως, καί από τίς αισθητικές καί κοινωνικές τους χρήσεις στό πέρασμα του χρόνου. Τό μαύρο είναι τό χρώμα του πένθους, αλλά καί του έπίσημου ντυσίματος. Τό κόκκινο είναι τό χρώμα του έρωτα, αλλά σχετίζεται καί μέ τήν επιθετικότητα, ενώ τό λευκό, άν καί θεωρείται σύμβολο άγνότητας καί χαράς καί είναι συνδεδεμένο κυρίως μέ τόν γάμο, γιά πολλούς είναι χρώμα δυστυχίας καί κακών στιγμών, λόγω τών νοσκομείων.

Τέλος, σύμφωνα μέ μελέτες, τά όφέλη από τήν χρήση φιλικών πρός τό περιβάλλον βαφών είναι πολλά, τόσο στήν έξοικονόμηση ενέργειας, όσο καί στην υγεία του ανθρώπου.

Συγκεκριμένα, ένα σπίτι 200 τετραγωνικών μέτρων, βαμμένο άποκλειστικά μέ οικολογικά χρώματα, προσφέρει:

- Έξοικονόμηση ενέργειας 3.350KWh,
- 80Μio/m³ λιγώτερους ρύπους,
- 100.000 λίτρα λιγώτερο άκάθαρτο νερό,
- 170 λίτρα λιγώτερα στερεά άπόβλητα καί
- 560Kg λιγώτερο διοξειδίο του άνθρακα.

Ποιό χρώμα πάει πού καί γιατί

Τό κόκκινο γιά ενέργεια

Τό κόκκινο θεωρείται από τά πιό κουραστικά χρώματα, όταν τό συναντάμε σέ πολλά σημεία μέσα σ' ένα χώρο. Η χρήση του είναι προτιμώτερη γιά σημεία, τά όποία δέν κοιτάζετε συνεχώς, καί είναι ιδανικό γιά χώρους, πού χρειάζονται ενέργεια, όπως οί κουζίνες. Πρέπει νά τό άποφεύγουμε, φυσικά, σέ σπίτια όπου κατοικούν υπερκινητικά παιδιά ή νευρικά άτομα, έπειδή αύξάνει τούς παλμούς της καρδιάς καί άνεβάζει τήν πίεση. Λόγω της ιδιαιτερότητάς του δέν συνιστάται γιά ύπνοδωμάτια καί χώρους μελέτης.

Τό κίτρινο γιά τόνωση

Τό κίτρινο ένεργεί περίπου όπως καί τό κόκκινο στό θέμα της ενέργειας καί της διεγερσης. Αύξάνει τήν κινητικότητα καί ένεργοποιεί τούς μύς. Μπορείτε νά τό χρησιμοποιήσετε γιά νά ζωντανέψετε ένα σκοτεινό δωμάτιο ή γιά νά ενισχύσετε τήν ενέργεια, όπου χρειάζεται.

Τό πράσινο γιά χαλάρωση

Πρόκειται γιά τό ήπιώτερο χρώμα, πού δέν κουράζει τά μάτια. Γι' αυτό χρησιμοποιείται καί στους σχολικούς πίνακες. Είναι μία από τίς καλύτερες επιλογές γιά βιβλιοθήκες, χώρους μελέτης καί παιδικά δωμάτια. Επίσης είναι ιδανικό γιά χώρους, όπου βρίσκονται ηλικιωμένα άτομα, διότι τά άνεβάζει ψυχολογικά.

Μπλέ ή γαλάζιο γιά ήρεμία

Τά χρώματα αυτά έχουν τήν ιδιότητα νά ήρεμοούν τό κεντρικό νευρικό μας σύστημα όταν τά κοιτάζουμε. Είναι τά πιό κατάλληλα χρώματα γιά ύπνοδωμάτια, ενώ δέν συνιστώνται γιά τό καθιστικό. Νά άποφεύγονται στήν κουζίνα καί στήν τραπεζαρία, γιατί έχει άποδειχθεί ότι κόβουν τήν όρεξη.

Άποχρώσεις του καφέ, τά χρώματα της ζεστασιάς

Άν καί ταιριάζουν σέ πολλούς χώρους, προτιμήστε τα γιά τό σαλόνι σας. Προσδίδουν φιλικότητα καί ζεστασιά, ενώ τονώνουν τό αίσθημα της έμπιστοσύνης καί της οικογενειακής θαλπωρής.

ΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΑΣ

Η μόρφωση δρα ως ασπίδα προστασίας από την γεροντική άνοια. Όπως λένε Βρετανοί και Φινλανδοί επιστήμονες, ακόμα και ένας επί πλέον χρόνος εκπαίδευσης περιορίζει σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισης της εκφυλιστικής αυτής νόσου του εγκεφάλου.

Οι επιστήμονες διεπίστωσαν ειδικότερα ότι όσοι φοιτούν σε Πανεπιστήμια ή κολλέγια, μετά την ολοκλήρωση των γυμνασιακών τους σπουδών, επηρεάζονται λιγώτερο από τις μεταβολές των ικανοτήτων τους, πού προκαλεί η γεροντική άνοια.

Σύμφωνα με την μελέτη πού διεξήχθη, οι μεταβολές του ιστού του εγκεφάλου είναι ίδιες σε όλους τους άρρώστους και ανεξάρτητες της παιδείας και της μορφώσεως, πού είχε κάθε ασθενής. Αντιθέτως, οι συνέπειες αυτών των αλλοιώσεων ήταν πολύ λιγότερες σε όσους έχουν υψηλότερη μόρφωση. Σύμφωνα με τους ερευνητές αυτό συμβαίνει λόγω της ψυχικής τους δύναμης, πού τους επιτρέπει να σκεφθούν διεξοδικά τα προβλήματα και να βρουν τρόπους να ξεπεράσουν τις δυσκολίες, πού παρουσιάζονται. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι για κάθε χρόνο εκπαίδευσης οι πιθανότητες εμφάνισης της άνοιας μειώνονται κατά 11%.

Γενικώς, οι μέθοδοι πού θα επιτρέψουν την καθυστέρηση της εμφάνισης άνοιας ενδίδεφουν πολύ τους υγειονομικούς φορείς. Ο αριθμός των πασχόντων διπλασιάζεται κάθε είκοσαετία και τό 2030 θα φθάσει τά 66 εκατομμύρια. Τό κόστος αντιμετώπισης του προβλήματος θα αύξηθει δραματικά τά έπομένα χρόνια, εξ αιτίας της γήρανσης των πληθυσμών.

ή μητρική ΑΓΑΠΗ χαρίζει ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Η μητρική αγάπη, στά πρώτα χρόνια της ζωής, όπλιζει τά παιδιά, ώστε νά ανταποκριθούν στά άγχη και τίς αντιξοότητες, πού θά αντιμετώπισουν στην ενήλικη ζωή τους. Οί άγκαλιές, τά φιλιά και γενικότερα οί εκδηλώσεις αγάπης από την μητέρα γεμίζουν τό παιδί με αυτοπεποίθηση και δύναμη. Σε μελέτη, πού πραγματοποιήθηκε σε πεντακόσια άτομα στίς ΗΠΑ, οί ερευνητές παρακολούθησαν τούς συμμετέχοντες από την παιδική τους ηλικία μέχρι την ενηλικιώσή τους.

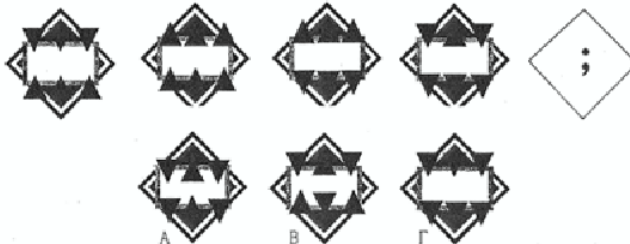
Οί ψυχολόγοι αξιολόγησαν την ποιότητα της σχέσης ανάμεσα σε μητέρες και τά όκτώ μηνών παιδιά τους, καταγράφοντας την ανταπόκριση κάθε μητέρας στίς ανάγκες και τά συναισθήματα του μωρού της, όπως και τό πόσο "θερμή" ήταν.

Τρίαντα χρόνια άργότερα, οί ερευνητές συναντήθηκαν με τά "μωρά" του άρχικού σκέλους της έρευνας και τούς ζήτησαν νά απαντήσουν σε έρωτήσεις σχετικώς με τό πόσο καλά ένιωθαν. Διαπιστώθηκε ότι τά παιδιά, πού είχαν ζεστές και τρυφερές μανάδες, μπορούσαν νά διαχειρισθούν καλύτερα τά δικά τους συναισθήματα και νά καταπολεμήσουν τό άγχος.

"Τά νεογνά δέν γνωρίζουν πώς νά ρυθμίσουν τά συναισθήματά τους. Μαθαίνουν, όμως, σιγά-σιγά με βασικό οδηγό την συμπεριφορά της μητέρας", λένε οί επιστήμονες, υποδεικνύοντας την ανάγκη μητρικής παρουσίας και στοργής, ιδιαίτερα στά πρώτα χρόνια της ζωής.

ΤΕΣΤ

Κοιτάξτε προσεκτικά τά σχέδια πού ακολουθούν. Ποιό από τά τρία προτεινόμενα σχέδια (Α, Β, Γ) συμπληρώνει την σειρά;



ΛΥΣΗ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ

Η λύση είναι τό Ε.
Κάθε σειρά με τά μικρά σκουρα τετράγωνα μετακινείται κάθετα, από κάτω πρός τά πάνω.
Όταν φθάνουν στην επάνω πλευρά, εμφανίζονται ξανά από κάτω.

Ευημερία

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΕΤΟΣ ΕΒΔΟΜΟ, ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ (Β) 84
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2010
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

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
ΑΘΗΝΑ 14
Αριθμ. 8 Δέκεκ
2 2 0 8 7

