Νέες ἀγγλικὲς ἐφευρέσεις

★ Προστατευτικὰ τζάμια γιὰ παράθυρα αὐτοκινήτων

★ Ρυμουλκουμένη σκηνὴ - Ἐλαφρὰ οἰκοδομικὰ ὑλικά

★ Νέο σύστημα ἐλέγχου ἀσφαλείας σὲ ἀεροδρόμια

ΝΑΥΠΗΓΗΣΗ ΝΕΟΥ ΤΑΝΚΕΡ 333.000 ΤΟΝΝΩΝ

ΛΟΝΔΙΝΟ. Τὰ προστατευτικὰ τζάμια γιὰ τὰ παράθυρα τῶν αὐτοκινήτων ποὺ προέρχονται ἀπὸ τὴν Βρεταννία εἰχαν ἀρχικῶς κατασκευασθεῖ γιὰ τὴν προστασία τοῦ ὁδηγοῦ ἀπὸ τὶς κακὲς καιρικὲς συνθῆκες. Τώρα ὅμως ἀποδεικνύεται ὅτι τὰ τζάμια αὐτὰ εἶναι ἐξίσου χρήσιμα στὰ θερμὰ κλίματα δεδομένου, ὅτι ἐμποδίζουν τὴν σκόνη καὶ τὰ ἔντομα νὰ μπαίνουν μέσα στὸ αὐτοκίνητο ἐνῶ τὰ παράθυρα εἶναι ἀνοικτά. Τὰ προστατευτικὰ αὐτὰ τζάμια ὀνομάζονται Οὐίντμαστερ καὶ εἶναι κατασκευασμένα ἀπὸ διαφανὲς πλαστικό. Προορίζονται δὲ γιὰ ὅλες τὶς μάρκες αὐτοκινήτων ἀκόμη καὶ γιὰ τὰ αὐτοκίνητα πολυτελείας ὅπως εἶναι ἡ Ρόλλς—Ρόϋς. Οἱ πρῶτες δοκιμὲς ἀποδείχθηκαν τόσο ἐπιτυχεῖς ὥστε τὰ προστατευτικὰ τζάμια Οὐίντμαστερ παραγγέλλονται ἀὰν μόνιμο ἐξάρτημα γιὰ τὰ αὐτοκίνητα τῆς Βρεταννικῆς ἀστυνομίας καὶ γιὰ τὰ αὐτοκίνητα ποὺ προορίζονται γιὰ τὶς σχολὲς ὁδηγῶν.

Στὰ εὔκρατα κλίματα τὰ παράθυρα τοῦ αὐτοκινήτου μποροῦν νὰ παραμένουν ἀνοικτὰ ἀκόμη καὶ στὴν πιὸ δυνατὴ βροχὴ χάρις στὰ προστατευτικὰ αὐτὰ τζάμια καὶ ἔτσι οἱ ὁδηγοὶ μποροῦν νὰ θγάζουν ἄνετα τὸ χέρι τους ἔξω ἀπὸ τὸ αὐτοκίνητο γιὰ νὰ κάνουν προειδοποιητικὰ σήματα. Τὰ προστατευτικὰ αὐτὰ τζάμια μποροῦν νὰ τοποθετηθοῦν σὲ ὅλους τοὺς τύπους αὐτοκινήτων Βρεταννικῆς, Εὐρωπαϊκῆς καὶ Ἰαπωνικῆς κατασκευῆς, εἴτε ἔχουν τὸ τιμόνι δεξιὰ εἴτε ἀριστερά. Εἶναι ἐπίσης κατάλληλα γιὰ τὰ Ρωσσικὰ αὐτοκίνητα Λάντα ἢ Μόσκοβιτς καὶ γιὰ τὰ Τσεχοσλοβακικὰ Σκόντα. Τὰ τζάμια κατασκευάζονται εἰδικὰ γιὰ κάθε μοντέλο αὐτοκινήτου χωρὶς νὰ ὑπάρχη ἔτσι ἀνάγκη νὰ γίνουν ἀλλαγὲς στὰ παράθυρα, εἴτε τὰ τζάμια τοποθετηθοῦν στὸ ἕνα ἢ καὶ στὰ δύο μπροστινὰ παράθυρα τοῦ αὐτοκινήτου.

ΛΟΝΔΙΝΟ. Ἕνα πτυσσόμενο τραπέζι διπλώνει καὶ ἀποτελεῖ τὴν βάση ἑνὸς κρεββατιοῦ μιᾶς σκηνῆς στὴν ὁποία μποροῦν νὰ κοιμηθοῦν ἕξι ἄνθρωποι καὶ ἡ ὁποία εἶναι συναρμολογημένη σὲ ἕνα ρυμουλκούμενο σχῆμα (τραϊλερ). Ἡ σκηνὴ Ραμίντ, ποὺ παρουσιάστηκε ἀπὸ μιὰ Βρεταννικὴ ἑταιρεία, μπορεῖ νὰ στηθῆ ἀπὸ ἕνα ἄνθρωπο καὶ ἔχει ἐσωτερικὸ χῶρο διαστάσεων περίπου 4,75Χ3,65 μ. Ἡ σκηνὴ διαθέτει ἕνα κεντρικὸ ὑπνοδωμάτιο καὶ ἕνα πλαινὸ δωμάτιο. Καὶ στὰ δύο δωμάτια τὰ κρεββάτια μὲ τὰ ἀνάλογα στρώματά τους εἶναι ἀνυψωμένα ἀπὸ τὸ ἔδαφος. Ὑπάρχει καὶ ἕνα τρίτο ὑπνοδωμάτιο ὅπου μποροῦν νὰ κοιμηθοῦν δύο παιδιὰ ἐπάνω στὸ πάτωμα. Τὸ παιδικὸ δωμάτιο ἔχει πρόσθετο ἀδιάβροχο πάτωμα καὶ ἡ βάση τοῦ κρεββατιοῦ ἀποτελεῖται ἀπὸ ἕνα πτυσσόμενο τραπέζι.

Τὸ τραϊλὲρ ἀποτελεῖται ἀπὸ φατνώματα ντυμένα ἀπὸ πλαστικὸ ποὺ εἶναι συναρμολογημένα σὲ ἕνα χαλύβδινο σκελετό. Ἔχει ἕνα εἰδικὰ κατασκευασμένο πάτωμα ἀπὸ κόντρα πλακέ πάχους 13 χλστμ. Τὸ σασὶ ἔχει ἡμι—ἐλλειπτικὲς σοῦστες, ἕνα σωληνοειδῆ ἄξονα καὶ δύο ἀποσπώμενους τροχοὺς μὲ ἐλαστικὰ γιὰ μεγάλες ταχύτητες. Ὁλόκληρη ἡ ἐγκατάσταση ζυγίζει περίπου 255 κιλά. Ὅταν εἶναι συσκευασμένο γιὰ τὸ δρόμο τὸ φορτωμένο τραϊλὲρ ἔχει ὕψος 1.05 μ. καὶ συνολικὸ μῆκος, συμπεριλαμβανομένου τοῦ μοχλοῦ ρυμουλκήσεως 2,95 μ. Στὰ προαιρετικὰ ἐξαρτήματα περιλαμβάνονται ἕνα ἄλλο σασὶ μὲ δαιμονιστικὰ φρένα καὶ φρένο σταθμεύσεως, ἕνα μεγάλο σεντόνι δαπέδου γιὰ τὸ ἐσωτερικὸ τῆς σκηνῆς καὶ ἕνας ἀνταλλακτικὸς τροχός.

ΛΟΝΔΙΝΟ. Ἡ ἀνάγκη γιὰ τὴν ἀνέγερση περιστασιακῶν οἰκημάτων γιὰ διάφορους σκοποὺς ὡδήγησε στὴν πειραματικὴ κατασκευὴ οἰκοδομῶν ἀπὸ ἐλαφρὰ καὶ εὐκολόκτιστα ὑλικὰ ποὺ μπορεῖ νὰ εἶναι μόνιμες καὶ ἐὰν χρειάζεται μεγάλες. Ἡ βιομηχανία πετρελαίου ἀπὸ τὴν θάλασσα προσέφερε ἕνα ἰσχυρὸ κίνητρο γιὰ τὴν ἀνέγερση τέτοιων οἰκημάτων. Πράγματι ἡ διεθνὴς ἔκθεση πετρελαίου "Οφσορ Γιούρον 77 ποὺ ἔγινε τὸν Σεπτέμβριο στὸ Ἀμπερντὴν τῆς Σκωτίας στεγάστηκε σὲ ὅ,τι θεωρήθηκε ὅτι εἶναι τὸ μεγαλύτερο στὸν κόσμο οἰκοδόμημα ἀπὸ ἐλαφρὸ ὑλικό. Τὸ οἰκοδόμημα αὐτὸ ποὺ ἐκάλυπτε 4,5 στρέμματα ἀποτελεῖ τὴν πρώτη μεγάλη ἐφαρμογὴ τοῦ νέου Βρεταννικοῦ οἰκοδομικοῦ συστήματος ἀπὸ ἐλαφρὸ ὑλικὸ ποὺ ὀνομάζεται Οὐ ἐμυσπαν καὶ ποὺ μπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθῆ γιὰ μόνιμα ἢ προσωρινὰ βιομηχανικὰ καὶ ἐμπορικὰ οἰκοδομήματα ὁποιουδήποτε μεγέθους. Τὸ Οὐέμυσπαν εἶναι ἕνα σύστημα ἀψιδωτῶν πλαισίων σὲ δικτυωτὰ τμήματα μὲ ὑφασμάτινη ἐπικάλυψη ἀπὸ ἀτλαντὸ πολυεστέρα. Τὰ οἰκήματα αὐτὰ συνδυάζουν μεγάλη ἀντοχὴ καὶ ἀκαμψία, δεδομένου ὅτι ἀντέχουν σὲ ἀνέμους ταχύτητας 193 χλμ. τὴν ὥρα, καὶ ἐλαφρότητα, εὔκολη μεταφορὰ καὶ ταχύτητα ἀνεγέρσεως.

Τὸ σύστημα αὐτὸ μπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθῆ σὲ ἐπειγούσης φύσεως περιπτώσεις ὅπως σὲ περιοχὲς ποὺ ἔχουν πληγῆ ἀπὸ θεομηνίες, καὶ νὰ συντελέση στὴν ἄμεση ἀκεβὸν παροχὴ στέγης σὲ ἀστέγους, σὲ ἰατρικὲς ὁμάδες κλπ. Τὰ οἰκήματα αὐτὰ ὅμως δὲν προορίζονται μόνο γιὰ προσωρινὲς ἢ βραχυπρόθεσμες ἀνάγκες. Μποροῦν νὰ μεταβληθοῦν σὲ γραφεῖα, καταστήματα ἢ ἀποθῆκες. Μποροῦν ἐπίσης νὰ χρησιμοποιηθοῦν σὰν ὑπόστεγα ἀεροπλάνων, γιὰ σκεπαστὲς πισίνες ἢ νὰ τὴν στέγαση ἄλλων ἀθλητικῶν ἀντικειμένων. Ἕνα οἰκοδόμημα Οὐέμυσπαν μπορεῖ νὰ ἀνεγερθῆ σὲ ὁποιαδήποτε ἐπιφάνεια ἰσόπεδη τοποθεσία. Ὅταν τὰ οἰκήματα προορίζονται γιὰ προσωρινὴ χρῆση στερεώνονται μὲ πλάκες ἀγκυροβολήσεως ποὺ καρφώνονται στὸ ἔδαφος. Ὅταν εἶναι μόνιμα στερεώνονται σὲ βάση ἀπὸ μπετόν.

ΛΟΝΔΙΝΟ. Ἕνα νέο σύστημα ἐλέγχου ἀσφαλείας γιὰ ἀεροδρόμια ποὺ συνδυάζει σημεῖα ἀφίξεως ἐπιβάτου, ζώνισμα ἀποσκευῶν καὶ ἔλεγχο ἀσφαλείας μὲ ἀκτῖνες Χ παρουσιάσθηκε τελευταῖα ἡ Βρεταννικὴ ἑταιρεία "Ἰντερνάσιονελ Ἀεραίντιο Λτδ., ὑποστηρίζοντας ὅτι τὸ καινούριο σύστημα προσφέρει τὰ πλεονεκτήματα τοῦ ἠλεκτρονικοῦ ζυγίσματος μὲ ἀριθμολογικὴ ἐμφάνιση τῶν στοιχείων καὶ ταυτοχρόνως διευκολύνσεις γιὰ ἔλεγχο ἀσφαλείας μὲ ἀκτῖνες Χ. Τὸ Βρεταννικὸ αὐτὸ σύστημα λέγεται Χ—30 καὶ περιλαμβάνει ἕνα βασικὸ τμῆμα μὲ πλατφόρμα ἀφίξεως καὶ ζυγίσματος ἀποσκευῶν καὶ θάλαμο ἀκτίνων Χ καὶ ἕνα τμῆμα τηλεοπτικοῦ ἐλέγχου καὶ σημεῖο ἐλέγχου τοῦ θαλάμου ἀκτίνων Χ. Μὲ τὸ σύστημα αὐτὸ ἕνας φρουρὸς ἀσφαλείας ἀερο

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΙΣ ΤΗΝ 7ην ΣΕΛΙΔΑ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Ὅσα ἐνδιαφέρουν τὶς γυναῖκες

Γιατὶ οἱ γυναῖκες κλαῖνε τόσο συχνὰ

ΤΡΕΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΑΚΡΥΩΝ

ΚΑΝΕΝΑΣ δὲν σκέπτεται νὰ παραπονεθεῖ ἐναντίον τῆς φύσης, γιατὶ ἔπλασε τοὺς ἄνδρες διαφορετικοὺς ἀπὸ τὶς γυναῖκες. Ἀλλά, σὲ ὅ,τι ἀφορᾶ τοὺς δακρυγόνους ἀδένες «τὸ παράκανε» Ἔτσι, στὸν ἄνδρα ἔδωσε.... ἕνα σταγονόμετρο, ποὺ δὲν λειτουργεῖ παρὰ στὶς ἐξαιρετικὰ σοβαρὲς περιστάσεις, ἐνῶ προίκισε τὴ γυναίκα μ' ἕνα ἀληθινὸ ρομπινέ, ποὺ ἀνοίγει καὶ κλείνει αὐτομάτως.

Ἔτσι ἐξηγοῦνται οἱ γυναικεῖες κρίσεις δακρύων, ποὺ κάνουν κάθε φορὰ τὸν ἄνδρα νὰ ἀπορῶ τιέται... παιδὶ εἶναι τὰ αἴτια τοῦ κατακλυσμοῦ!

Μὲ τὴν παιδιάστικη ἀφέλειά του, πιστεύει ὅτι ὅλα τὰ δάκρυα εἶναι ὅμοια καὶ ὅτι ὅταν ἡ γυναίκα κλαίει, θὰ πεῖ ὅτι εἶναι λυπημένη. Λάθος. Κλαῖνε ὅταν εἶναι θυμωμένες ἢ εὐτυχισμένες. Κλαῖνε ὅταν εἶναι χαρούμενες ἢ στενοχωρημένες. Καμμιὰ φορὰ κλαῖνε σκοπίμως καὶ ἄλλοτε κατὰ λάθος. Φυσικά, ὁ ἄνδρας δὲν μπορεῖ νὰ ἀποδώσει τὰ δάκρυα τῆς γυναίκας του σὲ λάθος καὶ σπεύδει νὰ ἱκανοποιήσει ὅλες τὶς ἐπιθυμίες της, γιὰ νὰ διώξει τὴν «λύπη» της.

Ἀλλὰ δὲν εἶναι καλὸ γιὰ τὴ γυναίκα — ὅπως δὲν εἶναι εὐχάριστο γιὰ τὸν ἄνδρα — νὰ ἐπιτυγχάνει τὰ πάντα μὲ τὴ μέθοδο τῶν δακρύων. Γι' αὐτὸ ὁ ἄνδρας ποὺ παντρεύεται μιὰ δακρύβρεκτη ἔχει κάθε συμφέρον νὰ υἱοθετεῖ τὴ στάση τῆς ἀδιαφορίας, μπροστὰ στοὺς ποταμοὺς τῶν δακρύων τῆς γυναίκας του.

Αὐτὴ ἡ στάση τοῦ δίνει τὸν καιρὸ νὰ ἐξετάσει τὴ φύση αὐτῶν τῶν δακρύων καὶ νὰ ἐπέμβη, ἂν χρειάζεται καὶ στὸν βαθμὸ ποὺ χρειάζεται.

Μπορεῖ π.χ., νὰ μὴν δώση προσοχὴ στὰ δάκρυα τῆς συγκινήσεως, ἀλλὰ νὰ στεγνώσει τὰ δάκρυα τῆς στεναχώριας καὶ νὰ ἀντιδράσει στοργικὰ στὰ δάκρυα τῆς τρυφερότητας.

Εἶναι εὔκολο νὰ ἀναγνωρίσει, ἂν δὲν χάσει τὴν ψυχραιμία του.

Καθὼς ἀναβλύζουν σὲ κάθε στιγμὴ καὶ ἐντελῶς ἀδιάκριτα, τὰ δάκρυα τῆς συγκίνησης, μπορεῖ νὰ εἶναι πολὺ ἐνοχλητικά. Πολλὲς γυναῖκες ἔχουν πάντοτε πρόχειρα τὰ μαῦρα γυαλιά τους. Γιατί; Μὰ ἁπλούστατα, γιατὶ συγκινοῦνται μὲ τὸ παραμικρό.. Κλαῖνε μπροστὰ σὲ ἕνα ἀνυπάκουο παιδί. Κλαῖνε στὸν κινηματογράφο, στὸ θέατρο, σὲ μιὰ σχολικὴ γιορτή.

Τὰ μαῦρα γυαλιὰ γι' αὐτὲς εἶναι ἕνα καταφύγιο. Ὅπως καὶ τὸ καλαρὸ μαντήλι, ποὺ ἔχει πάντοτε πρόχειρα ὁ σύζυγος, γιὰ νὰ κλείσει τὸ ρομπινὲ τοῦ ἐξηγώντας στοὺς ἄλλους ὅτι ἡ σύζυγός του ὑποφέρει ἀπὸ δυνατὸ συνάχι.

Ὑπάρχουν γυναῖκες, ποὺ προσπαθοῦν νὰ κρύψουν τὰ δάκρυά τους καὶ ἄλλες ποὺ τὰ ἐπιδεικνύουν, δείχνοντας ὅτι δὲν αἰσθάνονται καμμιὰ ντροπή. Στὴν πραγματικότητα, ὅλες οἱ γυναῖκες θὰ ἤθελαν νὰ μὴν τὶς βλέπουν ὅταν κλαῖνε ἀπὸ συγκίνηση. Τὰ πράγματα ὅμως διαφέρουν, ὅταν τὰ γυναικεῖα δάκρυα, ὀφείλονται στὴν ὀργή. Ὅταν μιὰ γυναίκα κλαίει, νιστὶ εἶναι ἐκνευρισμένη καὶ ὀργισμένη δὲν τῆς ἀρέσει νὰ μὴν τὴν προσέχουν. Ἀντιθέτως, θέλει νὰ τὴν ἠρεμήσουν....

Ἀλλὰ αὐτὰ τὰ δάκρυα δὲν ἐκφράζουν πάντοτε τὴν ἀληθινὴ ὀργή. Ἡ ὀργὴ εἶναι μιὰ δυνατὴ συγκίνηση, ποὺ δὲν ἐκδηλώνεται μὲ κλάματα, γιατὶ στεγνώνει τὰ ἀναπνευστικὰ ὄργανα καὶ ἀναστατώνει τὸν ἐγκέφαλο. Μιὰ γυναίκα, κλαῖει, εὐκολώτερα μὲ μιὰ μικρὴ ἐνόχληση, παρὰ μὲ μιὰ σοβαρὴ προσβολή. Αὐτὸ εἶναι μιὰ ἀλήθεια, ποὺ πρέπει νὰ τὴ γνωρίζει κάθε ἄνδρας.

Ὅταν π.χ. γυρίζει στὸ σπίτι, ἀργοπορημένος καὶ ἡ σύζυγός του τὸν ὑποδέχεται μὲ δάκρυα στὰ μάτια, γιατὶ δὲν σκέφθηκε νὰ τῆς τηλεφωνήσει καὶ γιατὶ τὸ φαγητὸ πάγωσε, δὲν τὴν πνίγει ἡ ὀργή, ἀλλὰ κλαίει ἀπὸ ἐκνευρισμό. Μόνο ποὺ μπορεῖ νὰ θυμώσει ἂν ὁ σύζυγος δὲν προσέξει τὰ δάκρυά της. Δὲν ἔχει τότε ὁ σύζυγος παρὰ νὰ ἐκφράσει τὴν λύπη του γιὰ τὴν ἀμέλειά του, γιὰ νὰ δῆ τὸ πρόσωπο τῆς γυναίκας του νὰ φωτίζεται αὐτομάτως. Αὐτὰ τὰ κλάματα εἶναι τὸ πολύτιμο καταπραϋντικὸ, γιὰ τὶς γυναῖκες ποὺ ἔχουν εὔκολα τὰ δάκρυα. Καὶ, συνήθως, πρὶν καθήσει στὸ τραπέζι, ἡ σύζυγος ξαναγίνεται τρυφερὴ καὶ χαμογελαστή.

Τὸ θέμα τῆς γυναικείας τρυφερότητας μᾶς φέρνει σὲ μιὰ τρίτη κατηγορία γυναικείων δακρύων, ποὺ εἶναι τόσο συχνὰ ὅσο καὶ ἐνοχλητικά. Ὁ ἄνδρας λοιπὸν πρέπει νὰ μάθει ὅτι ἡ γυναίκα τῆς καρδιᾶς του μπορεῖ νὰ κλαίει ἀδιακρίτως μπροστὰ σ' ἕνα πλῆθος ἀντικειμένων, π.χ μπροστὰ σ' ἕνα παιδικὸ νυχτικὸ ἢ στὴ θέα ἑνὸς πυραύλου καὶ νὰ βουβαίνεται κάθε φορὰ ποὺ αἰσθάνεται γιὰ τὸν ἄνδρα της «ἕνα κῦμα τρυφερότητας». Ἂν εἶναι ἀπ' αὐτὴ τὴν πάστα ὁ ἄνδρας δὲν πρέπει νὰ περιμένει ποτὲ νὰ τοὺς δεῖξη τὴν ἀγάπη της μέ... δακρυσμένα μάτια.

Κατὰ βάθος, δὲν χρειάζεται νὰ εἶναι μάγος κανεὶς γιὰ νὰ ζήσει καλὰ μὲ μιὰ γυναίκα ποὺ κλαίει μὲ τὸ τίποτα. Ἀρκεῖ νὰ μένει ψύχραιμος καὶ νὰ προσπαθεῖ νὰ ἀνακαλύψει τὴν αἰτία τοῦ τελευταίου κατακλυσμοῦ...

Μὴ φοβᾶστε τὴν ἡλικία

Ἀποφεύγετε τὶς ἔμμονες ἰδέες

ΛΕΝΕ πὼς ἡ γυναίκα ἔχει τρεῖς ἡλικίας: Αὐτὴ ποὺ εἶναι πραγματικά, αὐτὴ ποὺ λέει καὶ αὐτὴ ποὺ δείχνει. Πολλοὶ ἐπιστήμονες βεβαιώνουν, πὼς ἡ ἐμφάνιση καὶ ἡ γενικότερη κατάσταση ἑνὸς ἀνθρώπου, ἐξαρτᾶται μόνο ἀπὸ τὴν κληρονομικότητα, καὶ ὄχι ἀπὸ τὴν ἡλικία του.

—Ἡ ἡλικία δὲν πρέπει νὰ μᾶς γίνεται ἔμμονη ἰδέα.

Πολλὲς γυναῖκες στενοχωριοῦνται καὶ θλίβονται πραγματικὰ μόλις κλείσουν τὰ τριάντα τους χρόνια.

Ἄλλες πάλι νοιώθουν ἔτσι στὰ σαράντα τους καὶ ἄλλες στὰ πενῆντα τους.

Ὁποτεδήποτε κι ἂν συμβῆ αὐτό, ὡστόσο, δημιουργεῖται στὴν σκέψη κάτι σὰν ἀπόστημα ἔμμονης ἰδέας ποὺ δύσκολα καταφέρνει ἡ γυναίκα νὰ τὴν ἀποβάλει.

Ἀρχίζουν νὰ λένε πὼς δὲν εἶναι τόσο νέες, ἡ φαντασία τους ὀργιάζει καὶ γεννᾶ κάθε εἴδους εἰκόνες, μὲ βάση κάθε λογῆς φόβους, μελαγχολίες καὶ ἀνησυχίες.

Μερικὲς φορὲς κινδυνεύει καὶ ἡ νευρικὴ ἰσορροπία ἐπειδὴ ἐλάχιστα πράγματα χρειάζονται γιὰ νὰ πέση κανεὶς ἀπὸ τὴν ψυχικὴ εὐφορία στὴν ἀγωνία καὶ στὸ ἄγχος. Καὶ δυστυχῶς, ὅπως ξέρουν καὶ ὑπογραμμίζουν οἱ ἐπιστήμονες αὐτὲς οἱ ἔμμονες ἰδέες εἶναι ἀκριβῶς ποὺ σκάβουν τὶς πρῶτες ρυτίδες.

ΓΙΑΤΙ ΠΑΧΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΑ ΣΑΡΑΝΤΑ;

Μιὰ γυναίκα παίρνει βάρος γενικὰ ἐξαιτίας μιᾶς διατροφῆς ἄσχημα ρυθμισμένης ποὺ ἔχει σὰν ἀποτέλεσμα νὰ ἀπορροφᾶ τὸ σῶμα περισσότερες θερμίδες ἀπὸ ἐκεῖνες ποὺ μπορεῖ νὰ κάψη.

Δὲν χρησιμοποιεῖ ὅλες τὶς θερμίδες ποὺ μπορεῖ νὰ κάψη, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ μεταβάλλεται, ὅ,τι περισσεύει, σὲ λίπος.

Δέν πρέπει νὰ ξεχνᾶτε, ὅτι μετὰ τὰ τριάντα, ὁ μεταβολισμὸς τοῦ σώματος γίνεται πιὸ ἀργός. Ὁ ὀργανισμὸς δὲν καίει σὲ κίνηση τοῦ σώματος τὶς θερμίδες ποὺ ἔκαιγε στὰ εἴκοσι καὶ στὰ εἰκοσιπέντε καὶ ὁ συνδυασμὸς τῶν δύο αὐτῶν παραγόντων ἔχει σὰν ἀποτέλεσμα νὰ παχαίνει ἡ σιλουέττα τῆς γυναίκας γύρω στὰ σαράντα.

Ἔτσι παραπονοῦνται οἱ γυναῖκες, ὅτι ἐνῶ τρῶνε ὅσο καὶ πρίν, ἐξακολουθοῦν νὰ παχαίνουν.

Τὸ λάθος ποὺ γίνεται στὴν περίπτωση αὐτή, εἶναι ὅτι οἱ περισσότερες γυναῖκες, ὅπως καὶ οἱ ἄνδρες ἄλλωστε, τρῶνε ὅσο εἶχαν συνηθίσει, χωρὶς νὰ λογαριάζουν πὼς πρέπει νὰ ἐλαττώσουν τὸ φαγητὸ καὶ νὰ τρῶνε τόσο, ὅσο ἔχουν ἀνάγκη.

Ὅσες περπατοῦν ἢ ἀσχολοῦνται μὲ τὰ σπόρ, ὑποχρεώνουν τοὺς μῦς τους νὰ ἐργάζονται καὶ χρησιμοποιοῦν θερμίδες περισσότερες ἀπὸ αὐτὲς ποὺ κάνουν καθιστικὴ ζωή. Ἔτσι εἶναι εὐκολώτερο νὰ διατηροῦν λεπτὴ σιλουέττα.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΙΔΕΩΛΗΣ ΔΙΑΙΤΑ;

Εἶναι πολὺ δύσκολο νὰ ὑπάρξη μιὰ δίαιτα, ποὺ νὰ ταιριάζη σὲ κάθε γυναίκα, διότι κάθε ὀργανισμὸς ἔχει διαφορὰ σημαντικὴ ἀπὸ τὸν ἄλλο. Μόνον οἱ εἰδικοὶ μποροῦν νὰ δώσουν τὸ κατάλληλο διαιτολόγιο, ἀφοῦ διαπιστώσουν ὅτι μιὰ γυναίκα ἔχει τὴν τάση νὰ παίρνη βάρος.

—Εἶναι λοιπὸν αὐτονόητο πόσο μάταιο εἶναι νὰ ἀκολουθοῦμε τὸ διαιτολόγιο μιᾶς φίλης μας.

—Μετὰ τὰ τριάντα, λοιπὸν μιὰ ἔξυπνη γυναίκα παρακολουθεῖ τὸ βάρος της τακτικὰ καὶ ἔχει ὑπ' ὄψιν της ὅτι εὐκολώτερα μπορεῖ νὰ χάση δύο κιλὰ παρὰ εἴκοσι.

ΟΙ ΜΙΚΡΟΛΑΙΜΑΡΓΙΕΣ...

—Ὅλες μας, ξέρουμε πὼς ὡρισμένες τροφὲς μᾶς παχαίνουν: ψωμί, ζάχαρα, λίπη, οἰνοπνευματώδη κλπ.).

Ἐπιβάλλεται ὁ συνδυασμὸς κρεάτων στὴ σχάρα, ἄπαχα ψάρια, πράσινα λαχανικὰ καὶ φρούτα.

Ἕνα γλυκό, ἕνα σοκολατάκι, ἕνα παγωτό, πρέπει νὰ ἀποφεύγονται. Ὅσο κι' ἂν φαίνεται ἀπίστευτο προσθέτουν βάρος.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

Κάτι ποὺ ἔχει πολὺ μεγάλη σημασία εἶναι ἡ καθημερινὴ πειθαρχία στὸν ἑαυτό μας.

Ἡ ἄσυνα ἐνάντια στὶς ζημίες ποὺ δημιουργεῖ τὸ πέρασμα τοῦ χρόνου. Ἡ γυμναστική, ἡ δίαιτα, οἱ αἰσθητικὲς φροντίδες, εἶναι ἀπαραίτητες.

Τέλος, ἡ γυναίκα πρέπει νὰ ἀποφασίσει νὰ μείνη νέα.

Οἱ ἐποχὲς τοῦ χρόνου ἰσχύουν γιὰ ὅλες, ἀλλὰ μερικὲς γυναῖκες καταφέρνουν καὶ θριαμβεύουν ἀπέναντι στὸ χρόνο. Αὐτὲς πρέπει νὰ μιμηθοῦμε.

'Ο θυμὸς δὲν κάνει κακὸ στὴν ὑγεία μας

ΤΟ ΨΥΧΡΟ ΜΙΣΟΣ ΒΛΑΠΤΕΙ

ΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ μελετοῦν τὸν θυμό, αὐτὸν ποὺ κληρονομήσαμε ἀπὸ τοὺς προγόνους μας. Εἶναι λιγότερο ἐπικίνδυνος ἀπὸ ὅσο νομίζουμε καὶ ὀπωσδήποτε προτιμότερος ἀπὸ «ψυχρὸ μῖσος». Μερικοί, μάλιστα ψυχίατροι, τὸν χρησιμοποιοῦν τελευταῖα καὶ σὰν «θεραπευτικὸ μέσο!».

Ὁ ἀληθινὸς θυμὸς δημιουργεῖ μεγάλη.... φασαρία ἀλλὰ σπάνια μεγάλο κακό. Ἡ παροιμία «Σκύλος ποὺ γαυγίζει, δὲν δαγκώνει» φαίνεται πὼς ἔχει κάποια βάση. Ὁ σημερινὸς ἄνθρωπος βασιλεύει σ' ἕναν πολιτισμὸ μηχανῶν. Ὡστόσο ὁ ἐγκέφαλός του εἶναι ὅμοιος μὲ τὸν ἐγκέφαλο τοῦ προϊστορικοῦ ἀνθρώπου, δηλαδὴ δὲν ἄλλαξε ἐδῶ καὶ ἑξῆντα χιλιάδες χρόνια.

ΘΥΜΩΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΜΩΡΑ

Ὁ θυμός, κατὰ τοὺς εἰδικοὺς ἐπιστήμονες πάντοτε, ἀρχίζει μὲ τὴ ζωή. Ὑπάρχει, ἤδη μέσα στὸ μητρικὸ γάλα. Μόλις γεννηθῆ ὁ ἄνθρωπος, ἐκδηλώνεται καὶ ὁ θυμός του. Ὁ δόκτωρ Ντὰχτ λέει χαρακτηριστικὰ: «Ἡ γέννηση εἶναι ἕνας ἀληθινὸς τραυματισμός. Τὸ νεογέννητο ὑποφέρει ἀπὸ τὴν διαφορὰ θερμοκρασίας, ἐνοχλεῖται ἀπὸ τοὺς θόρυβους, καὶ ἀπὸ τὴν ἐπαφὴ τῶν ρούχων πάνω στὸ εὐαίσθητο δέρμα του.

Ἀντιδρᾶ σ' ὅλα αὐτὰ μὲ μιὰ ἐχθρικὴ διάθεση, ἡ ὁποία ἐκφράζεται μὲ τὰ γοερὰ του κλάματα....

Ὁ ἴδιος βιολόγος ἐπιστήμονας παρατηρεῖ ἐπίσης: «Ὁ θυμὸς εἶναι ἕνα ἔνστικτο ὅπως ὅλα τ' ἄλλα. Κάτω ἀπὸ φυσικὲς συνθῆκες συντείνει στὴ διατήρηση τῆς ζωῆς...».

Οἱ κοινωνιολόγοι ὡστόσο δίνουν ἄλλη ἑρμηνεία στὸν θυμό:

«Ὁ θυμὸς καὶ ἡ βία δικαιολογοῦνται ἀπὸ τὴν φτώχεια, τὴν ἀδυναμία τῆς δικαιοσύνης νὰ συλλάβη τοὺς ἐγκληματίες, τὴν ἀποτυχία τῶν ἐκπαιδευτικῶν συστημάτων, τὴν ἀποθέωση τοῦ κακοῦ μέσα ἀπὸ τὰ «κόμικς», τὴν τηλεόραση καὶ τὸν κινηματογράφο....».

Εἶναι φανερὸ πὼς οἱ κοινωνιολόγοι ρίχνουν τὴν εὐθύνη τῶν ἐκρήξεων τοῦ θυμοῦ στὴν διάρθρωση τῆς κοινωνίας. Ὅμως, οἱ ψυχίατροι, ὅπως ὁ δόκτωρ Ρουμπὶν, πρόεδρος τοῦ Ἰνστιτούτου ψυχανάλυσης τῆς Ἀμερικῆς, ἰσχυρίζεται ὅτι δὲν ὑπάρχει πιὸ ἐπικίνδυνο πρᾶγμα ἀπὸ τὸ νὰ μὴν ἐκδηλώνει κανεὶς τὸν θυμό του.

«Εἶναι ἐξαιρετικὰ θλιβερὸ γιὰ τὸν ὀργανισμό, λέει ὁ Ἀμερικανὸς ψυχαναλητής, νὰ προσπαθοῦμε νὰ σταματήσουμε, τὴ φυσικὴ πορεία τοῦ ἐνστίκτου, ποὺ γεννᾶ τὸ θυμό. Τὸ ἀποτέλεσμα; Ἀϋπνίες, ἐφιάλτες, μανίες, πνευματικὴ κόπωση, νευρικὴ ἐξάντληση καί... ἀλκη!».

Καμμιὰ φορὰ ἀκόμα καὶ ἡ εὐγένεια κρύβει ἕναν πνιγμένο θυμὸ καὶ ὀργή, ποὺ κάποτε ξεσποῦν μὲ μορφὴ ἀληθινῆς ὀργῆς.

ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σ' ὅλη τὴν κατοικημένη ἐπιφάνεια τῆς γῆς δὲν ὑπάρχει σίγουρα τόπος, ὅπου ὁ θυμὸς νὰ εἶναι ἄγνωστος. Καὶ ὅλοι οἱ ἄνθρωποι, ποὺ θυμώνουν ὑποφέρουν ἀπὸ τὰ ἴδια συμπτώματα: ἐντονη ἀναπνοή, σφιγμένα χείλη, ἄνοιγμα τῶν ρουθουνιῶν τῆς μύτης, ἐκκρίσεις ἱδρῶτα, ἕνα συναίσθημα ἀσφυξίας, πίεση στὶς ἀρτηρίες καὶ σφυγμοὶ ἀπὸ τοὺς 70 στοὺς 120! Ἀκόμα καὶ τὸ σάλιο μας ἀλλοιώνεται καὶ γίνεται τοξικό!

Ἄλλα συμπτώματα: Μιὰ μητέρα ποὺ θηλάζει, μπορεῖ νὰ χάσει τὸ γάλα της, ἂν θυμώσει ὑπερβολικά.

Ἕνας Γάλλος γυναικολόγος παρατηρεῖ ἐπίσης τὸ ἑξῆς: «Σύμφωνα μὲ τὶς παρατηρήσεις μου, δέκα τὶς ἑκατὸ τῶν παιδιῶν ποὺ ὑποφέρουν ἀπὸ ἐπιληψία ἢ ἀπὸ διανοητικὴ καθυστέρηση γεννήθηκαν ἀπὸ μητέρες οἱ ὁποῖες πέρασαν κάποια τρομερὴ κρίση θυμοῦ στοὺς τέσσερις μῆνες ποὺ προηγήθηκαν τοῦ τοκετοῦ».

«ΔΩΣΤΕ μιὰ ἀν