

# **REVISTA PRESEI 2009**

*Selectie de articole de presa din anul 2009 realizata pentru site-ul Psihologia Online*

## CUPRINS

Adevarata poveste a lui "Rain Man" .....	11
Reteta pentru imbunatatirea IQ-ului: petreceti o ora pe zi pe Internet! .....	12
Portretul românului: corupt și hoț, dar responsabil. Cum ne văd adolescenții .....	13
Primii nascuti sunt cei mai egoisti copii .....	14
Antidepresivele va pot schimba personalitatea .....	14
Internetul ascunde monștri .....	15
Adolescentii activi fizic, mai inteligenti decat cei sedentari .....	16
Studiu-surpriză: Cei mai sănătoși la minte din Europa .....	16
Neuromarketing-ul, stiinta creata sa evalueze efectele publicitatii in subconstientul romanilor .....	17
Toti barbatii se uita la filme XXX, potrivit unui studiu recent .....	18
Singuratatea e contagioasa .....	18
Profilul șefului român: narcisist, încrezător, arogant, promite mult .....	19
CIA si-a perfectionat tehnicile prin... magie .....	20
Consumul de alcool in timpul sarcinii dubleaza riscul de depresie al copilului .....	21
Dovezi fiziologice ale experientelor in afara corpului .....	21
Competiția sexuală sporește credința .....	22
Juristii trebuie sa legalizeze relatiile, inclusiv cele sexuale, dintre oameni si roboti .....	23
La multi ani, Internet! .....	23
Mancarea de la fast food creeaza dependenta ca heroina .....	24
Consolele video, soluție pentru vindecarea britanicilor de lene .....	24
Femeile, nehotărâte când își aleg partenerul .....	25
Falimentul și șomajul aglomerează spitalele de psihiatrie .....	26
Bărbații au mai multe scuze decât femeile pentru a nu face sex .....	27
Leneș, slab și mămos. Ce-a făcut știința din sexul tare .....	28
Depresia începe de la grădiniță .....	29
Opusurile se atrag, muzica lui Mozart ne face mai destepti: Miturile psihologice negate de cercetatori .....	30
Terapie cu animale pentru persoanele în vârstă .....	31
Internetul va ferește de demența, la batranete! .....	31
De ce sunt femeile mai credincioase decat barbatii? .....	32
De ce cred tinerii că multinaționalele aduc fericirea .....	32
Cititul intareste conexiunile din interiorul creierului .....	33
Ce îi aduce la psiholog pe cântăreți, actori și fotbaliști .....	34
„Jură pe Google că nu accesezi linkuri porno!” .....	35
Tine spatele drept. Asa vei reusi in viata! .....	36
Tinerii nu mai vor la multinaționale .....	37
Vreti sa traiti mult? Casatoriti-va cu o intelectuala! .....	38
Munca dauneaza sanatatii .....	38
Profitați de proprietățile terapeutice ale plantelor aromatice! .....	38
De ce orgasmul și drogurile au efecte similare asupra organismului .....	40
Cum arată un interviu de angajare: teste psihologice și grafologice .....	41
Tipicarul, colegul alergic la inovație .....	42
Neîncrederea, cea mai mare greșeală a părinților .....	44
Bărbații au de 5 ori mai multe fantezii sexuale decât femeile .....	46
Testari psihologice pentru sefii din Primarie .....	47

Geniul si nebunia sunt determinate de aceleasi gene.....	47
Adevăratele 237 de motive pentru care femeile fac sex .....	48
Prețiosul, colegul cu nasul pe sus.....	49
Copiii batuti sunt mai putin inteligenti .....	51
Ați primi în familie un gay sau un țigan? Cum răspund românii într-un sondaj INSOMAR.....	52
Psihofotografia "Dorește și ți se va împlini!" .....	53
Japonezii au instalat in statiile de metrou lumini anti-sinucidere .....	56
Lingăul, colegul care îl perie pe șef .....	56
Roșu în fața ochilor...!.....	58
De ce muncim până la ultima suflare?.....	60
Negativistul, colegul născut să te contrazică .....	61
Psihiatrii cer masuri impotriva site-urilor care incurajeaza anorexia .....	64
Ce preferati: pixul sau tastatura?.....	64
Ce trebuie sa faceti ca sa ii atrageti pe barbati.....	65
Scrisul ne dă de gol dacă mințim .....	66
Amintirile plăcute, un izvor de energie.....	66
Femeile, din ce în ce mai periculoase la volan .....	68
Au descoperit si cercetatorii: femeile nu pot tine un secret mai mult de 47 de ore!.....	70
„Nu în seara asta. Sunt prea obosită“ .....	71
Un simplu zambet imbunatateste starea de spirit a femeilor .....	72
Persoanele impulsive care au probleme cu banii tind sa manance peste masura.....	72
Pilula care sterge amintirile neplacute a fost testata cu succes pe animale.....	73
Depresia creste mortalitatea in randul bolnavilor de cancer .....	73
Barbatii mint de doua ori mai mult decat femeile. Vezi top 10 cele mai frecvente minciuni .....	74
Romanii cred ca tiganii sunt lenesi si hoti, romii ii considera pe romani cumsecade si primitori.....	75
Pauza de... Facebook.....	75
Respectul scazut fata de sine duce la obezitate.....	76
Manifestul Internetului.....	76
Un român din 10 suferă de depresie. Cum rezolvăm problema.....	78
Războiul sexelor pe piața salarială.....	79
Persoanele inalte sunt mai fericite decat cele scunde .....	80
Atentie, dormitul in doi duce la divort!.....	80
Unul din cinci romani sufera de depresie.....	81
Adevaratele motive pentru care fac femeile sex: mila, plictiseala si migrenele.....	81
Gravidele care se tem ca vor avea bebelusi plangaciosi, risca sa aiba astfel de copii .....	82
Femeile frumoase chiar ii zapacesc pe barbati, sustin oamenii de stiinta.....	83
Femeile mint si insala mai mult decat barbatii, afirma oamenii de stiinta.....	83
Femeile sunt programate genetic sa se teama de paianjeni.....	84
Cîpul telepatic va permite pornirea televizorului si a calculatorului cu puterea mintii .....	84
Guvernele lumii nu-și pierd speranța în clarviziune .....	85
Leneșul, colegul care te ține după program .....	86
Matematica și sexul - cât cauți până găsești partenerul .....	88
Femeile ar avea o viata mai usoara daca le-ar ridica sosetele sotilor si ar curata toaleta singure .....	89
Creierul persoanelor obeze si supraponderale se degeneaza rapid .....	90
Barbatii apeleaza la umor pentru a domina. Femeile, pentru a stabili relatii sociale.....	90
Șefele autoritare ajung în poziții de vârf cu ajutorul hormonilor masculini .....	91
Cei care fac mai multe lucruri deodata au probleme cu memoria, atentia si trecerea de la o sarcina la alta.....	92
Scortisoara si levantica imbunatatesc concentratia, menta mareste performanta fizica, iar mirosul de trandafir ofera nopti linistite .....	93
Cine calcă primul strâmb în cuplu?.....	93
Cum pregătim psihologic copilul pentru prima zi în colectivitate.....	94

Top 5 lucruri pe care trebuie să le faci ca să-ți păstrezi locul de muncă. Ghid de supraviețuire pentru angajat pe timp de criză .....	95
Femeile visează să facă sex cu iubitul celei mai bune prietene, potrivit unui studiu.....	96
Cum să îți dai seama dacă șefii vor să te dea afară. Experții în resurse umane prezintă cele 8 semne rele, care prevestesc concedierea .....	97
Ca să te vindeci de computer plătești 14.500 de dolari.....	98
Centre de reabilitare pentru dependența de Internet: olandezii și belgienii sunt cei mai avansați, chinezii folosesc bătaia .....	99
Impatimitii jocurilor video nu sunt adolescenții, ci bărbații de 35 de ani.....	100
Granița între muncă și viață .....	100
Mancarea fast-food încetinește funcțiile corpului și scade inteligența .....	101
Autorii programului de interogare al CIA, priviți cu scepticism de psihologi .....	101
O ceașcă de ceai va scăpa de stres .....	102
Tehnicile și cărțile motivaționale au adesea efecte opuse celor scontate .....	102
Studiu: Criza economică și somajul cresc rata sinuciderilor .....	103
Fața neagră a consumului de marijuana .....	104
"Baietii mamei" sunt mai violenți decât cei independenți .....	106
Si-a omorât tatăl pentru că nu l-a lăsat să se joace pe calculator!.....	106
Instinct și rațiune în viața profesională .....	107
Înjurăturile reduc sentimentul de durere fizică .....	108
Pisicile "plâng" ca bebelușii, pentru a-și manipula stăpânii .....	108
Au descoperit și cercetătorii: O casnicie nu poate supraviețui numai cu dragoste.....	109
Orgasmul intens, sănătate curată! .....	109
Culmea punctualității la nemți: sex la ora fixă .....	110
Dacă stați împreună înainte de căsătorie, sunteți mult mai predispuși divorțului, susțin cercetătorii .....	110
Psihologii și psihiatrii lansează un apel în rîndul părinților.....	111
Studiu: 60% dintre români nu fac niciodată sport. 40% nu citesc niciodată cărți .....	113
Gravidele care locuiesc în medii foarte poluante nasc bebeluși mai puțin inteligenți.....	114
Bărbații și femeile își găsesc scuze când nu vor sex: chiar știi ce se ascunde în spatele unei „migrene“? .....	115
Un adolescent autist s-a dat drept pilot de avion, imitând acțiunile din filmul "Catch me if you can" .....	116
Visul le permite oamenilor să doarmă, susține un cercetător .....	117
Adulții uita câte trei lucruri pe zi, releva un studiu.....	117
Primul creier artificial uman va fi construit în zece ani.....	118
Sexul înainte de culcare face somnul mai dulce .....	119
Divorțul daunează grav sănătății, chiar dacă indivizii se recăsătoresc .....	119
Tânără femeie română de la oraș: citește "Moromeții" și bea apă plată.....	120
Studiu: copiii alăptați sunt puțin mai inteligenți decât ceilalți.....	121
Relațiile bazate pe interes sunt mai de durată, pasiunea dispare repede.....	121
Mișcarea brațelor în timpul mersului, o reminiscență de pe vremea când strămoșii noștri nu erau bipezi.....	122
Un motan a mers timp de patru ani cu autobuzul .....	123
Tinerele care își vând virginitatea pe Internet se simt neglijate, spun specialiștii .....	123
Universități americane de prestigiu, precum Harvard și Princeton, oferă cursuri gratuite pe Internet .....	124
Bolile mentale se acutizează o dată cu modernizarea societății. Specialiștii propun întoarcerea la obiceiurile strămoșilor.....	125
De ce au femeile aventuri cu bărbați însurați? .....	126
Exercițiile fizice te scot din depresie .....	127
Femeile preferă bărbații cu burta și par pe piept.....	127

Votul in functie de boala.....	128
Asociatia Psihologica Americana: Incercarile de a schimba orientarea sexuala a homosexualilor sunt ineficiente si pot avea efecte grave.....	129
Româncele vor înghețată, nu sex .....	130
De ce bărbații sunt mai „viabili“ sexual decât femeile .....	131
Exclusiv: Profesorii vor da anual testare psihologică .....	132
Fabula corbului scrisă de Esop e adevărată, spun oamenii de știință .....	133
Femeile au remușcări după ce „sparg” banii la cumpărături .....	134
Britanicii sunt prea lenesi sa faca sex .....	135
Femeile sunt șefi mai duri, concediază cu sânge rece.....	135
Lipsa banilor nu afecteaza fericirea zilnica.....	137
Optimistele traiesc mult .....	137
Încrederea în sine este determinată genetic.....	138
O fetita de sase ani a fost crescuta de cainii care i-au ucis fratele .....	138
Lipsa somnului le afecteaza mai mult pe femei decat pe barbati.....	139
Creierul nostru răspunde mai slab la durerea altor rase .....	139
Angajatii unei firme au venit dezbracati la serviciu pentru imbunatatirea spiritului de echipa.....	140
Parintii care au copiii departe de casa nu se simt abandonati, cum s-ar fi crezut .....	141
Bărbații au același ideal feminin: slabă și sigură pe sine. În cazul femeilor, orice bărbat are șansa lui .....	141
Copiii le face mai bine sa converseze decat sa li se citeasca o poveste inainte de culcare .....	142
Nomofobia – stresul cauzat de lipsa telefonului mobil.....	143
Remediu pentru hotii de somn .....	143
Afla care sunt diferentele dintre persoanele matinale si "pasarile de noapte" .....	144
Vocea femeilor "face ca plantele sa creasca mai repede", a demonstrat un experiment .....	144
Muzica ajuta la recuperarea celor care au suferit un atac cerebral sau un infarct.....	145
10 sfaturi pentru o viata sexuala de milioane! .....	145
Creșele vor fi obligate sa aiba psiholog si medic.....	147
Inconștientul nu ajută la luarea celei mai bune decizii .....	148
Numarul celor care iau antidepresive s-a dublat, in urma recesiunii .....	148
Barbații se tem de sex, pentru că partenerele lor le cer să se comporte "ca la carte" .....	149
Oameni de afaceri la psihiatru .....	150
Alcoolul ajunge la creier în doar... șase minute!.....	150
Oamenii de stiinta vor sa creeze o pastila a fidelitatii.....	151
Căsătoriile interetnice rezistă mai mult.....	151
Nu renuntati la divort doar de dragul copiilor! .....	153
Internetul te face mai deștept .....	154
Cercetatori rusi au descoperit cum se naste constiinta.....	154
Stresul albete parul, dar protejeaza de cancer .....	155
Alcoolismul, cancerul la sân și agresivitatea, printre cele mai grave “moșteniri” genetice .....	156
Nudismul afecteaza potentia si sanatatea .....	157
Căsătoria și concubinajul îngrașă! .....	159
Intr-un trib din India, copiii invata inca de la doi ani sa hipnotizeze... cobre.....	159
Femeile care barfesc sunt mai fericite si mai sanatoase.....	160
Barbatii care au de unde alege nu se grabesc cu insuratoarea .....	161
Colegul de la serviciu, al doilea partener? .....	162
Copilasii care adorm in prezenta parintilor dorm mai prost .....	164
Desenele animate violente induc copiilor coșmaruri și depresii.....	165
Privitul la televizor inainte de culcare cauzeaza probleme cronice de sanatate.....	166
“Gena războinicului”, piatră de temelie în formarea bandelor de cartier .....	166
Cercetătorii au descoperit la ce este bun războiul: i-a făcut pe oameni mai altruști.....	167
Simtul umorului si rasul sudeaza relatiile dintre oameni.....	167

Exercitiile fizice provoaca insomnii .....	168
Un adolescent de 15 ani a ajuns la spital in stare grava dupa ce a jucat timp 40 de ore jocuri pe calculator.....	168
Dragoste cu bani.....	169
Batranii care iau antidepresive si sedative isi doresc mai mult sa moara .....	170
Plantele stiu ce inseamna solidaritatea de breasla.....	171
Tipuri de femei cu care barbatii nu s-ar casatori nici in ruptul capului .....	171
Un neuron neobișnuit ar putea explica de ce unele specii sunt mai deștepte.....	172
Dupa 16 ore de operatie pe creier, s-a trezit pictor!.....	173
Majoritatea relatiilor de prietenie dureaza sapte ani .....	174
Cum iti poti imbunatati memoria? .....	174
Copii distrusi de stres.....	175
Un computer va participa la "Știi și câștigi!", alături de concurenții obișnuiți .....	178
O experienta tulburatoare.....	179
Felul in care ne tinem paharul cu bautura ne dezvaluie personalitatea, sustin psihologii .....	185
Muzica ajuta bebelusii nascuti prematur sa se dezvolte mai repede.....	186
Un general sustine ca rusii sunt pe cale sa creeze arma care-i transforma pe oameni in "zombie".	187
Ochelarii de soare cu lentile albastre te ajuta sa slabesti! .....	188
Oamenii de știință au descoperit adevărul: Opusele chiar se atrag.....	188
30% dintre copiii dispăruți și găsiți de Poliție nu mai vor înapoi acasă .....	189
Cine sta la soare e ferit de probleme mintale si dementa.....	190
Barbatii ajung impotenti din cauza femeilor cu fuste scurte si bluze transparente.....	190
Metoda inedita de a verifica sociabilitatea unei persoane: scanarea creierului! .....	191
A folosit hipnoterapia si a slabit 25 de kilograme, fara operatie .....	192
"Inchideti computerele si bucurati-va de viata" .....	192
Un dependent de sex a dus o viata dubla pe Internet.....	193
Albastru combate gripa, portocaliul dă vitalitate - cromoterapia pe scurt.....	194
Despre ce mintim cel mai mult: experienta sexuala, varsta si consumul de alcool .....	195
Bolnavii de cancer intra in depresie din cauze biochimice, nu psihologice .....	195
E demonstrat: Grasutii castiga mai bine .....	196
A mers pe jos 6400 de kilometri, in 11 luni, pentru a deveni un om liber! .....	196
Munca la batranete previne aparitia dementei .....	198
Inventie extrema: Ghiuleaua care obliga elevii sa invete .....	199
Somnul poate imbunatati vocabularul.....	199
Frumoși și deștepti .....	200
Fenomenul Sara, agonie și extaz.....	201
Alege dieta in functie de temperamentul tau! .....	202
Femeile la volan: un studiu le condamnă, Oana Cuzino și Roxana Ciuhulescu răspund .....	203
Visatul cu ochii deschiși stimulează activitatea cerebrală .....	204
Visele urate, bune pentru creier pentru ca ne scapa de emotiile negative .....	205
Cum ne ajutam copilul sa nu devina un adult respins de societate.....	205
Elevii chinezi, incurajati sa bata manechine cu fotografia profesorilor lor! .....	206
Femeile inteligente au o viata sexuala mai implinita.....	206
Românii nu se înghesuie în familia inteligenților .....	207
De rusine, barbatii care sufera de depresie nu apeleaza la psihologi!.....	209
Un urangutan a reusit sa evadeze din cusca sa dupa ce a scurtcircuitat firele electrice de protectie cu un bat.....	210
Bărbații mai inteligenți sunt și mai sănătoși – studiu.....	210
Cum își disciplinează britanicii copiii: școli controlate de armată .....	211
Miștile creative ale omenirii sunt puțin bolnave .....	211
Terapia prin film: de la teama de înălțime la traumele din copilărie .....	212
Peste 20 de patroni si directori au ajuns la psihiatru.....	214

America nu mai crede in Dumnezeu.....	215
Bogatii traiesc mai mult.....	216
De ce sunt pantofii cu toc buni pentru sanatate si excelenti pentru sex.....	216
Pierderea satisfactiei sexuale – principalul motiv al infidelitatii.....	217
Studiu: Gravidele care au greturi in primele luni de sarcina nasc copii mai inteligenti.....	218
Studiu: Romanii se autocaracterizeaza drept muncitori, cinstiti, patrioti, cu suflet mare, inteligenti, toleranti.....	218
Psihoterapii alternative: de la Vivaldi la benzi desenate și lumi virtuale.....	219
Barbatii nu sint mai inteligenti decit femeile.....	221
Cum ne „hrănim” creierul în sesiunea de examen.....	222
Fitness pentru creier.....	223
Depresiile si alcoolismul tatilor pot fi mostenite de copii.....	225
Sănătatea fizică și psihică a angajaților este in pericol din cauza crizei financiare.....	226
Cel de-al doilea nascut este intr-adevar fiul risipitor, au constatat cercetatorii.....	227
De ce barbatii se joaca si la maturitate cu masinutele? Aflati aici!.....	227
Persoanele matinale, sarace si mai putin inteligente.....	228
Recesiunea îmbunătățește sexul.....	229
Guma de mestecat ii face pe elevi mai destepti.....	229
Tabuurile, zidurile care limitează relațiile.....	230
Romanii cred in mitul androgenului: 65% cred ca exista o singura iubire adevarata pentru fiecare dintre noi.....	232
Competitia cu vecinii sau colegii naste ganduri sinucigase.....	233
Adrian Iancu, singurul psihiatru român din Roma.....	234
Oboseala cauzată de schimbările de fus orar este produsă de o dereglare a creierului.....	235
Experiment Romania Libera: Concert Stradivarius la statia de metrou Piata Victoriei.....	235
Stresul poate face minuni pentru sănătate.....	238
Pastile care îți schimbă amintirile.....	239
Rugăciunile se aseamăna cu discuțiile amicale.....	240
Româna stricată de Messenger. FTBOMH.....	241
Oamenii de stiinta au descoperit "nervii placerii".....	243
Diabetul și memoria.....	243
Forma creierului, în stransa legatura cu personalitatea individului.....	244
Promovarea la job dăunează sănătății.....	244
Cum să-ți păstrezi locul de muncă – ghidul neortodox: „dă-te bine pe lângă șef”.....	245
Dușurile calde și o ceașcă de ceai de tei alungă insomniale.....	246
Barbatii se gandesc mai des la fotbal, decat la sex.....	246
Cercetatorii confirma: copiii pot dauna grav fericirii cuplului.....	247
Vrei să fii celibatar?.....	247
Femeile au, în medie, patru parteneri de sex în timpul vieții, bărbații - șapte.....	249
Cimpanzeii fac sex pentru "cadouri".....	250
Studiu: Gravidele stresate pot avea bebelusi astmatici.....	251
Roboții – parteneri sexuali, părinți, bunici și copii pentru omul viitorului.....	251
Ce se ascunde în spatele viselor erotice.....	252
Tatuajele ar putea fi un semn de neincredere in sine.....	253
Lasati-va angajatii sa se relaxeze pe Internet! Vor fi mult mai productivi!.....	254
La 7 ani, o fetita din Marea Britanie este cel mai tanar... "doctor de inimi"!.....	254
Femeile aduc fericirea în familie.....	255
Conflictul dintre generații.....	255
Ai o sora? Esti un om fericit!.....	257
Robotul Asimo poate fi controlat cu gândul.....	258
Românii, printre cei mai intoleranți europeni față de gay. Ai vrea să ai un vecin homosexual?.....	259
Pana si pisorii de gaina stiu sa numere pana la trei!.....	259

Depresia si anxietatea pe timpul sarcinii fac bebelusii sa doarma mai putin.....	260
Vinul rosu ne ajuta sa gandim mai bine.....	260
Insomnia poate duce la sinucidere.....	261
Dietele si divorturile imbatranesc femeile mai repede.....	261
Televizoarele din dormitoarele copiilor "dezgina familiile".....	262
Etapele relatiilor parinti-copii.....	263
Barbatii petrec mai mult timp barfind decat femeile.....	264
Femeile au un apetit exagerat pentru shopping in perioada ovulatiei.....	264
Viata ca in filmele porno, o realitate periculoasa pentru adolescenti.....	265
Jocurile video pot imbunatati vederea gamerilor.....	266
Contrariile nu se atrag.....	267
Tinerele, predispuse la anorexie inca din uterul mamei!.....	267
Animalele de companie ajuta la dezvoltarea emotionala si psihologica a copilului.....	268
Studiu: Ochii, primul indiciu pe care il retinem de la o persoana pe care o vedem intaia data.....	269
Copiii cu parinti severi vor fi mai competenti, la maturitate.....	269
Sex fara sentiment.....	270
Nașterea prin hipnoză.....	270
Un pahar de alcool, la fel de periculos la volan ca o betie in toata regula.....	272
Suflete pereche sau nu? Un test matematic v-ar putea furniza raspunsul!.....	273
Psihiatrii britanici incearca sa "vindece" homosexualii si lesbienele.....	273
Cafeaua reduce anxietatea si starile de oboseala.....	274
Barbatii se pot indragosti in 8 secunde.....	275
Abordarea "ochi pentru ochi, dinte pentru dinte" duce la somaj si singuratate.....	275
Shoppingul da dependenta.....	276
Un pompier s-a deghizat in Spiderman pentru a salva un copil autist.....	276
Când monștrii pun stăpânire pe noi.....	277
Cercetătorii îi răspund lui Beigbender: Dragostea nu durează doar trei ani.....	280
Sexul întinerește.....	281
Psihologii școlari se luptă cu mentalități învechite.....	281
E dovedit: Triburile africane pot recunoaste starile transmise de muzica occidentala!.....	283
Ciocolata e sănătoasă. Savureaz-o zilnic!.....	283
Sambata e Ziua Mondiala a Somnului.....	284
Profesorii se aliaza cu computerele!.....	285
Optimistii mai longevivi.....	285
Sarea - rea, dar buna?.....	285
De ce le e frică adulților de tineri?.....	286
Tanar dependent de jocurile pe calculator, internat intr-o clinica de psihiatrie.....	286
Sex de-o noapte în loc de inseminare artificială.....	287
Lenea: boală, păcat sau răsfăț?.....	288
Batranetea incepe la 27 de ani, au stabilit cercetatorii.....	290
Echilibrul dintre cariera si familie.....	290
Români în criză. De nervi.....	292
Îmbătrânirea începe de la 27 de ani.....	294
Descoperire miraculoasa: Cercetatorii pot citi gandurile oamenilor.....	295
O gaina a adoptat doi catelusi.....	295
Depresia, o boală urbană care poate avea efecte devastatoare.....	296
Sarea poate induce buna dispozitie.....	297
Studiu: Barbatii nu vor sa faca sex cu femeile bete.....	298
Casca ce transformă lumea virtuală în senzații reale.....	298
Un cimpanzeu captiv a plănuisit sute de atacuri împotriva vizitatorilor.....	300
Copiii cu tatici batrani sunt mai puțin inteligenti.....	300
Pentru un examen de nota 10 bea un pahar cu apa!.....	301



Lista bolilor cauzate de stres.....	301
Cercetatorii au descoperit "locul lui Dumnezeu" in creierul uman.....	303
Cercetătorii britanici caută esența genialității.....	303
Fanii rap, pop si dance, cel mai putin inteligenti!.....	304
Căsătoriile nefericite duc la apariția bolilor de inimă.....	304
Terapia credinței. Rugăciunile ne fac mai sănătoși?.....	305
Ritm biologic: Afla in ce intervale ale zilei iti functioneaza cel mai bine fiecare organ!.....	306
Controlul emotiilor, veriga slaba a tineretii.....	307
Cercetatorii au descoperit diferente cerebrale intre credinciosi si necredinciosi.....	309
E demonstrat: Casatoriile nefericite provoaca femeilor boli de inima si depresii. Barbatilor, nu!.....	309
Spitalul de Psihiatrie Socola: 15 pacienti pe zi, din cauza serviciului.....	310
Femeile, manageri mai buni decat barbatii in situatii de criza.....	311
Furia te ajuta sa avansezi in cariera.....	312
Doua pahare de lapte pe zi ne protejeaza impotriva Alzheimer.....	313
Ii bat de le suna apa in cap: bolnavii psihici, supusi unor tratamente de tipul celor de la Auschwitz.....	313
Atenție la bolile nopții!.....	314
De ce fac copiii pipi în pat.....	315
Bărbatul șomer trage de fiare și consumă porno.....	316
Europenii, antisemiți? Un studiu sociologic american susține că da.....	317
10.000 de români, spionați la muncă prin programe de monitorizare.....	318
Mizgaliturile stimuleaza concentrarea si memoria.....	319
5 beneficii ale sexului.....	320
Ce spune ecranul calculatorului tău despre tine.....	321
Hipnoterapia: de la atacurile de panică la renunțatul la țigări.....	322
Oboseala psihica versus oboseala fizica.....	323
Orele suplimentare, la fel de daunatoare sanatatii mentale ca fumatul.....	324
Bărbații nu suportă să își ceară scuze.....	325
Limbajul obscen este mai eficient decat Viagra.....	325
Bolile psihice, mai rușinoase decât homosexualitatea.....	326
Insomniacii crizei, panicați de pierderi.....	327
Europa e călcată de depresie.....	328
Masina de citit gandurile e printre noi.....	329
Vaticanul a decis: Nu se poate discuta de egalitate sexuala in Iad.....	329
Răul de mare sau de mașină poate „ascunde” o boală psihică.....	330
Cititul conserva creierul.....	331
Lobul geloziei.....	332
Singurătatea duce la apariția bolilor de inimă.....	332
Ce mai înseamnă șapte ani de acasă.....	333
Un medicament pentru tratarea tensiunii arteriale ar putea șterge amintirile neplăcute.....	334
Ce vor bărbații moderni de la femei?.....	335
Sărutul, un mod de evaluare in scopul reproducerii.....	337
Sărutul pasional reduce stresul.....	338
Oamenii de știință au descoperit la ce e bună poezia.....	339
Ce te face fericit în cuplu?.....	339
Românii folosesc mess-ul pentru a "vorbi murdar".....	342
Cât de mult te trădează fața?.....	343
Știința dragostei: Creierul are un circuit al iubirii.....	344
Aurora Liiceanu a lansat un prezervativ și a prezentat secretele orgasmului.....	345
„În comunism, sociologia ca instituție funcționa la cotă de avarie”.....	346
Depresia mamelor afectează bebelușii și tații.....	353
Pe români îi doare capul de la criză.....	354

Creierul "este conditionat sa creada in Dumnezeu si in prieteni imaginari", sustin niste oameni de stiinta.....	355
Femeile de 40 de ani au parte de cele mai bune partide de sex - studiu .....	356
Interesul femeilor pentru bărbați e mai greu de ghicit decât cel al bărbaților pentru femei .....	357
Copiii îndopați cu televiziune devin depresivi în adolescență.....	358
Răceala la volan. Problemele de sănătate au un impact puternic asupra abilității de a conduce autovehicule .....	359
Pentru un somn bun, „prindeți“ orele 22-24 .....	359
Păstrarea slujbei, un război psihologic.....	361
Femeile cu bărbii puternice sunt mai infidele.....	363
31 ianuarie, cea mai buna zi pentru a gasi un partener .....	363
Bolile psihice nu trebuie neglijate.....	364
Criza îi trimite pe manageri la psiholog.....	367
Cititorii simulează lumea reală când înțeleg o carte .....	367
Creierul – responsabil de efectele acupuncturii .....	368
În cuplu, dar separați.....	369
Femeile viseaza mai urat decat barbatii .....	369
Televizorul câștigă războiul modelelor.....	370
Dentiștii-psihologi care fac copiii să râdă înainte să le scoată dinții .....	372
Internetul adâncește prăpastia dintre generații.....	374
Depresia lovește jumătate din femei. Andreea Esca: „Mama m-a ajutat enorm” .....	375
Rusii afectati de criza economica cer ajutorul psihiatrilor.....	376
E demonstrat: 19 ianuarie 2009, cea mai deprimanta zi din istorie!.....	377
Românii visează să reducă democrația la un singur om .....	377
Aveti nevoie de iubire? Priviti-va cainele in ochi! .....	379
Fenomenul Tezelor unice, un simptom studiat de psihologi .....	379
Căsătoria, fidelitatea și impozitele .....	382
Spiritul de turma, explicat stiintific.....	382
Succesul e scris in degete.....	383
Tristetea este buna pentru sanatate, sustin cercetatorii .....	384
Femeile frumoase, programate sa fie infidele.....	385
Internetul XXX provoacă noi tulburări psihiatrice .....	385
Cum ne influenteaza activitatea solara starile de spirit.....	387
Dragostea va putea fi cumparata de la farmacie .....	388
Comportamentul influențează starea de sănătate pe termen lung .....	388
Rezolvarea de puzzle-uri poate reduce stresul posttraumatic .....	389
Tetrisul sterge amintirile urate .....	390
Rolul culorilor in viata noastra .....	390
Nu e doar o poveste: Dragostea adevarata chiar dureaza o viata! .....	391
Durerea este resimțită mai puternic atunci când este provocată intenționat.....	391

## Adevarata poveste a lui "Rain Man"

*Camelia CIOBANU*

*Ziua, 24 decembrie*

Savantul autist care a inspirat "Rain Man", film distins cu Oscar, iubit de critica si public in egala masura, a plecat intr-o lume mai buna. Kim Peek avea 58 de ani si, potrivit tatalui sau, a suferit in cursul zilei de sambata un atac de cord sever. A fost declarat mort la spitalul din Salt Lake City, Utah, orasul in care si-a petrecut intreaga sa viata. Fantastica poveste a vietii sale, geniul sau, ca si neputinta de a executa operatiuni simple cum ar fi imbracatul sau aprinsul luminii au fascinat o lume intreaga. Iar cazul sau a ajuns in atentia Nasa care a vrut sa descifreze "mecanismul" gratie caruia memoria savantul devenea si mai buna pe masura ce inainta in varsta.

Nascut in 1951, Kim Peek a fost diagnosticat cu retard mental sever, motiv pentru care parintii sai au fost indemnati sa-l interneze definitiv intr-o clinica de specialitate si sa-si vada mai departe de viata. Dar sotii Peek au respins categoric o asemenea varianta si au incercat sa-l creasca pe Kim, alaturi de ceilalti doi copii ai lor, intr-un mediu familial normal si sanatos.

Trei decenii mai tarziu, cinci universitati diferite il declarau pe Kim "mega-savant", geniu in adevaratul sens al cuvantului la 15 discipline diferite, de la istorie la literatura, geografie, matematica, sport, muzica, etc. Si culmea! Abilitatile sale sporeau pe masura ce avansa in varsta.

Tatal sau, Fran Peek, isi aminteste ca familia a remarcat extraordinarea capacitate de memorare a lui Kim cand acesta nu implinise inca doi ani. Ulterior, nu-i lua mai mult de o ora sa dea gata un volum, pe care aproape ca il memora cap-coada. Tehnica sa de lectura era stupefianta - citea pagina din stanga cu ochiul stang iar pagina din dreapta cu dreptul, putand astfel lectura doua pagini concomitent cu o viteza de 8-10 secunde. Se zice ca putea reda din memorie continutul a nu mai putin de 12.000 de carti. Memoria sa extraordinara - din ce in ce mai buna pe masura ce imbatranea - a atras atentia specialistilor de la Nasa care au incercat sa identifice "mecanismul" capacitatilor sale mentale iesite din comun.

### *Intalnirea cu Dustin Hoffman*

Dar pe cat de fascinante si dezvoltate erau capacitatile sale intelectuale, pe atat de reduse erau cele motorii. A mers in picioare abia la varsta de patru ani si nu a reusit niciodata sa-si inchida singur nasturii, sa se imbrace sau sa aprinda lumina. Lipsa acestor abilitati a fost pusa pe seama unei afectiuni la nivelul cerebelului, responsabil cu coordonarea activitatilor motorii.

Intreaga sa viata a avut nevoie de ingrijire 24 de ore din 24, dupa cum preciza chiar tatal sau, in grija caruia Kim a ramas dupa divortul sotilor Peek, din 1975.

Parinte devotat pana in ultima zi de viata a fiului sau, Fran Peek a stiut intotdeauna cum sa incurajeze extraordinarele abilitati ale lui Kim. Genialul savant parea insa un introvertit incurabil. Intalnirea cu Dustin Hoffman i-a schimbat viata. Venit sa se documenteze pentru rolul sau din "Rain Man" (film in care a interpretat magistral personajul inspirat de Kim), Hoffman a descoperit ca barbatul genial (pe atunci in varsta de 37 de ani) isi ferea privirea atunci cand ii vorbea. Celebrul actor l-a sfatuit pe Fran Peek sa nu-si mai tina fiul ascuns. "Domnul Hoffman m-a pus sa-i promit ca il voi impartii cu restul lumii. Si la scurt timp a inceput sa se invete cu oamenii", a povestit Fran.

Succesul avut de "Rain Man" in 1988 si cele patru premii Oscar cu care a fost rasplatita pelicula l-au adus si pe Kim in centrul atentiei. Iar Fran Peek si-a respectat cuvantul dat in fata lui Hoffman. L-a lasat pe Kim sa le vorbeasca oamenilor si sa-si dezvaluie adevarata personalitate. Nenumaratele aparitii publice, dialogul cu admiratorii sai l-au ajutat sa fie mai increzator in el insusi, sa-si depaseasca timiditatea manifestata in fata persoanelor necunoscute si chiar sa dobandeasca un anumit simt al umorului.

*A reusit sa spulbere un mit*

Cel care l-a descoperit pe Kim Peek si a adus in atentia opiniei publice incredibila si fascinanta personalitate a acestuia este Barry Morrow, scenarist si producator american. Morrow, care s-a atasat pentru totdeauna de Kim, l-a intalnit in 1984 la Arlington, Texas, in cadrul unui congres. Abilitatea tanarului de a retine tot ce auzea i-a atras atentia. Patru ani mai tarziu, "Rain Man", povestea genialului tanar autist Raymond Babbitt, inspirata de Kim Peek, a fost transformata in scenariu de film. Ulterior, Morrow s-a declarat absolut uluit si incantat de transformarea suferita de genialul savant, odata cu iesirea sa la rampa determinata de succesul filmului. "Ador felul in care a inflorit. Pur si simplu a spulberat mitul potrivit caruia oamenii si mai ales cei cu dizabilitati psihice nu se schimba", a conchis Morrow. Obiectul favorit al lui Kim era statueta pe care Morrow o primise, gratie scenariului pentru "Rain Man", la editia Oscarurilor din 1989. Scenaristul i-o facuse cadou iar Kim nu pleca niciodata intr-o calatorie fara ea. Vorbele rostite de Kim cu patru ani in urma rezuma un destin absolut fabulos: "cand m-am nascut, nu mi s-au dat mai mult de 14 ani de viata. Dar iata-ma astazi aici, la 54 de ani. Si celebru pe deasupra!". Nu a manifestat niciodata inclinatiei romantice, nu s-a indragostit si nici casatorit vreodata.

**Reteta pentru imbunatatirea IQ-ului: petreceti o ora pe zi pe Internet!***Ziua, 13 decembrie*

*IQ-ul mediu este in crestere in mod constant si direct proportional cu avansarea culturii digitale*

In ciuda avertismentelor cu privire la efectele daunatoare ale epocii digitale asupra dezvoltarii creierului, navigarea pe Internet poate stimula memoria si cresterea IQ-ului, conform oamenilor de stiinta americani, scrie, duminica, dailymail.co.uk.

Cercetatorii de la Universitatea din California, Los Angeles, au comparat creierul unor voluntari de varsta mijlocie care foloseau Internetul foarte rar inainte si dupa ce au fost pusi sa faca cautari pe web timp o ora, in fiecare zi. Dupa cinci zile, zone ale cortexului prefrontal, care controleaza capacitatea de a lua decizii si de a integra informatii complexe, a devenit mult mai activa.

"Aceste domenii au fost destul de inactive la inceputul experimentului nostru", a spus Gary Small, profesor de psihiatrie si bio-stiinte comportamentale la UCLA si coordonatorul studiului. Dupa cinci zile, creierul voluntarilor a fost la fel de activ ca cel al celor care folosesc Internetul cu regularitate. Aceasta cercetare demonstreaza ca IQ-ul mediu este in crestere in mod constant si direct proportional cu avansarea culturii digitale", a mai spus cercetatorul.

*Utilizarea excesiva poate deteriora abilitatile interpersonale*

Chiar si activitati monotone, cum ar fi sortarea prin intermediul email-urilor, pot stimula capacitatea de luare a deciziilor. Dar exista si unele efecte negative. Utilizarea pe termen lung a computerului poate avea un efect profund asupra modului in care cred, simt si se comporta oamenii. "In timp ce utilizarea Internetului poate spori capacitatea de prelucrare a informatiilor si rapiditatea in luarea deciziilor, utilizarea excesiva poate deteriora abilitatile interpersonale, duce la deficit de atentie si la o capacitate redusa de a forma relatii umane", avertizeaza profesorul.

## Portretul românului: corupt și hoț, dar responsabil. Cum ne văd adolescenții

*Gandul, 11 decembrie*

*17% dintre adolescenți îi consideră pe români optimiști, patrioți, maturi și mândri*

Corupția și hoția sunt cele mai mari defecte ale românilor, relevă un studiu realizat recent printre adolescenții români. Liceenii însă găsesc și calități conaționalilor, menționând responsabilitatea ca fiind cea mai importantă dintre ele, potrivit aceleiași cercetări. Rezultatele au fost publicate în "Barometrul Adolescenței", realizat de către Cult Market Research în perioada 1 - 20 noiembrie, pe un eșantion de 1290 de elevi de clasa a XII-a din liceele naționale.

Potrivit acestuia, pentru adolescenți a fost mai simplu să aleagă o caracteristică negativă pentru români, 85% dintre ei indicând defecte ale populației și 70% o calitate specifică propriului popor. Astfel, 20% dintre cei intervievați au enumerat drept trăsături naționale corupția și hoția, calități ce s-au detașat de alte defecte enumerate de adolescenți. Când a trebuit să enumere cea mai importantă calitate, 10% dintre liceenii de clasa a XII-a au indicat responsabilitatea, 9% sociabilitatea, iar 8% optimismul.

*Lăudăroși, neserioși, invidioși*

Potrivit inițiatorilor studiului, defectele și calitățile indicate de către liceeni au fost grupate după o structură psihosociologică în cinci categorii: stilul expresiv, stilul interpersonal, stilul de muncă, stilul emoțional și stilul intelectual. Astfel, calitățile românilor pe care tinerii le-au indicat se încadrează în mare parte în stilul interpersonal: 20% dintre calitățile enumerate se referă la sociabilitate, toleranță, ospitalitate, altruism. Ca stil expresiv, 17% dintre adolescenți îi văd pe români optimiști, patrioți, maturi, mândri, iar calitățile după stilul de muncă sunt: responsabilitatea (10%) în timp ce 3% s-au referit la hărnicie sau la spiritul întreprinzător.

Cele mai multe defecte identificate de către elevi se referă tot la stilul interpersonal, peste 27% dintre caracteristicile negative fiind incluse în această categorie. Astfel, românii sunt percepuți ca fiind hoți, lăudăroși, neserioși, ușor de manipulat, invidioși. "Aproape un sfert dintre defectele enumerate țin de stilul de muncă al românilor: corupți, leneși, ineficienți, iresponsabili", se arată în studiul citat de Mediafax.

*6% dintre liceeni îi consideră pe români frumoși*

Responsabilitatea, calitate principală a românilor, este indicată într-o măsură mai mare de către fete (12%) decât de băieți (6%). De asemenea, aproape 8% dintre elevi au indicat drept calitate a românilor frumusețea, față de doar 2% dintre fete. De altfel, băieții și fetele au percepții diferite în privința defectelor. Astfel, corupția este indicată de către 21% dintre băieți și de 11% dintre fete, care vorbesc însă într-o mai mare măsură despre hoție decât băieții atunci când se referă la principalul defect al românilor. De asemenea, liceenele consideră într-o mai mare măsură decât băieții că românii sunt lăudăroși (6% comparativ cu 3%). Studiul, realizat pe un eșantion național, are o marjă de eroare de + 2,9% la o probabilitate de 95%. (D.M.)

## Primii nascuti sunt cei mai egoisti copii

*Ziua, 10 decembrie*

Primii nascuti sunt mai egoisti si mai putin cooperanti decat ceilalti micuti, potrivit unui studiu recent. Se pare ca nasterea unui frate sau a unei surori mai mici are un impact pe termen lung asupra personalitatii copilului mai mare, care ajunge sa fie foarte precaut cand vine vorba de persoanele din jurul sau, titreaza, joi, "Mail Online".

Cercetatorii francezi au rugat un grup de barbati si femei sa ia parte intr-un joc financiar creat pentru a evalua cooperarea lor. Ei au jucat in perechi si au avut acelasi numar de euro la inceput. Jucatorul A era rugat sa-i dea o suma jucatorului B. Banii donati isi dublau apoi valoarea si cel de-al doilea era rugat sa dea ii inapoieze. Totusi exista riscul ca jucatorul B sa returneze mai putini bani decat cei primiti sau deloc, ceea ce insemna ca primul e mai credul decat al doilea.

Peste 400 de voluntari au luat parte la joc, dintre care 178 nascuti primii in familie, 48 veniti apoi, 125 mezini si 66 singuri la parinti. Astfel, cercetatorii au observat ca primii nascuti erau mai egoisti si inapoiiau mai putini bani cu pana la 25% jucatorului A. In mod surprinzator, cei singuri la parinti au fost la fel de generosi ca si copiii nascuti ultimii sau la mijloc, dupa cum arata studiul realizat de Universitatea Montpellier.

Specialistii au pus schimbarea primilor nascuti pe seama faptului ca, pana la un moment dat, ei au fost centrul universului parintilor lor. Apoi, pusi in situatia de a renunta la statutul de cel mai important copil, ei au devenit mult putin increzatori in altii. Tot ei sunt si mai conservatori, incordati, chiar nervosi si anxiosi.

Totusi, potrivit cercetatorilor francezi, primii nascuti sunt si cei care au cel mai mare IQ, iar asta se datoreaza, in mare, faptului ca parintii lor le acorda lor toata atentia, pana la venirea celorlalti copii. Spre deosebire de ei, mezinii sunt mai cooperativi, neconventionali si fac mai bine fata stresului.

## Antidepresivele va pot schimba personalitatea

*Ziua, 9 decembrie*

Utilizarea antidepresivelor poate schimba aspecte ale personalitatii unui individ, a concluzionat un studiu recent, scrie, miercuri, guardian.co.uk. Medicamentele pot ridica starea de spirit a unei persoane. Cercetatorii au constatat ca tendintele oamenilor pentru a fi nevrotici sau extravertiti se schimba chiar mai mult decat starea de spirit, in timpul tratamentului antidepresiv.

Antidepresivele sau inhibitorii selectivi ai recaptarii serotoninei sunt utilizate pentru tratamentul depresiei. Ele au rolul de a spori cantitatea de serotonina, substanta chimica ce ajuta la raspandirea mesajelor in jurul creierului. Medicii credeau anterior ca antidepresivele ridica starea de spirit, prin cresterea serotoninei. Desi oamenii s-au simtit mai sociabili in urma tratamentului si nu se suparau atat de usor, acest lucru a fost vazut ca un efect secundar al antidepresivelor, nu ca o schimbare in personalitatea lor de baza. Dar cercetatorii sunt acum interesati daca marirea cantitatii de serotonina schimba trasaturile de personalitate, ceea ce duce la imbunatatirea starii de spirit a oamenilor, mai degraba decat invers.

La cercetare au participat trei grupe de pacienti. Un grup a primit un antidepresiv denumit Seroxat, un alt grup a luat un placebo iar al treilea grup a urmat o terapie cognitiva, un tratament ce presupune comunicare si socializare.

Oamenii tratați cu antidepresive sau prin terapie au fost mai puțin deprimați, mai puțin nevrotici și mai extravertiti. Interesant este că persoanele tratate cu medicamente placebo, au fost, de asemenea, mai puțin depresive, însă personalitatea lor nu s-a schimbat.

Folosind măsuratori standard pentru trăsături de personalitate și simptome depresive, cercetătorii au descoperit că schimbările de personalitate pentru indivizii tratați cu Seroxat au fost foarte mari. Și, mai mult de atât, cei care au luat antidepresive au avut cele mai mici riscuri de a deveni depresivi din nou, în cursul anului următor.

## **Internetul ascunde monștri**

**Radu Pircă**

*Cotidianul, 7 decembrie*

Internetul e unul dintre cele mai periculoase locuri. Ce puteți păți? Să vi se viruseze calculatorul. Să vi se fure PIN-ul. Să fiți victima unui viol. Să cădeți în mâinile unui ucigaș în serie.

În ultimii 15 ani, doar în Statele Unite au avut loc 400 de omucideri legate într-un fel sau altul de net. De obicei, ucigașii își cunosc victimele pe forumuri, în rețele sociale, pe site-uri de întâlniri online sau în timpul unor jocuri în rețea.

În ianuarie 1996, George Hemenway l-a agățat pe Jesse Unger pe un site de întâlniri gay online. L-a convins să vină la el acasă, unde l-a ucis cu trei focuri de armă. A chemat apoi doi prieteni cunoscuți pe același site ca să-l ajute să scape de cadavru. A fost prima crimă "online" celebră. Autoritățile americane nu știau însă că în acel moment exista deja un ucigaș în serie pe net care omorâse șase femei.

Numele său era John Edward Robinson și tocmai descoperise că cel mai bun mod pentru a găsi noi victime fără a fi descoperit erau chaturile online. A fost prins abia în 2002, după ce folosisse Internetul pentru a întâlni o femeie paralizată căreia i-a promis că va avea grijă de ea și de fiica ei de 15 ani. Cadavrele lor au fost descoperite ani mai târziu într-un depozit închiriat de Robinson.

Criminalii online nu sunt un fenomen specific Statelor Unite. Italianul Francesco Matta a fost părăsit de soție după ce aceasta a dat de primul ei iubit pe un site dedicat regăsirii vechilor prieteni. Matta a folosit site-ul pentru a-l găsi pe amantul nevestei sale, pe care apoi l-a înjunghiat în fața acesteia. Germanul Armin Meiwes a anunțat pe net că e în căutarea unei victime cu vârsta cuprinsă între 18 și 30 de ani pe care o va tranșa și o va mânca. A apărut rapid un doritor, iar Meiwes s-a înregistrat în timp ce îl măcelărea încet. L-a pus apoi la congelator și l-a mâncat treptat în următoarele zece luni. Japonezul Hiroshi Maue a folosit chaturi online pentru persoanele cu tendințe suicidale ca să-și cunoască victimele, pe care apoi le strangula în mașină pentru a obține plăcere sexuală. David Heiss, un gamer german, i-a ucis din gelozie pe administratoarea rețelei de jocuri online unde intra zilnic și pe prietenul ei.

Cei mai mulți monștri se ascund însă pe site-urile de întâlniri. Ei știu că găsesc aici persoane singure, în căutarea unui partener de viață sau a unei aventuri de-o noapte, pe care le abordează, iar apoi leucid - fie pentru a le jefui, fie pentru simpla plăcere a crimei, fie, spun unii, din curiozitate. Rețeaua de întâlniri și anunțuri Craigslist este favorita lor, deoarece e foarte ușor să-ți păstrezi anonimatul: doar în ultimii doi ani, șase americani au fost condamnați pentru uciderea unor persoane cunoscute pe acest site.

La noi nu a avut loc încă nici o crimă online, dar poliția anchetează mai multe violuri asupra unor tinere cunoscute în rețele sociale. Pericolul generat de anonimitatea pe Internet e însă pe măsura tentației pe care le-o oferă potențialilor criminali...

## Adolescentii activi fizic, mai inteligenti decat cei sedentari

*Buna ziua Iasi, 5 decembrie 2009*

Adolescentii care fac sport cu regularitate tind sa fie mai inteligenti decat cei cu un stil de viata sedentar, potrivit unui studiu suedez publicat in Proceedings of the National Academy of Sciences, informeaza Reuters. Cercetatorii de la Institute of Medicine din cadrul Universitatii din Göteborg (Suedia) au dorit sa afle daca exercitiile de aerobic sau cele de fitness cardiovascular si puterea musculara sunt asociate cu inteligenta si cu statutul socioeconomic din viitor al adolescentilor. Ei au analizat o serie de teste fizice si de inteligenta la care au participat 1,2 milioane barbati suedezi, nascuti intre anii 1950 si 1976, in momentul luarii lor in evidenta pentru serviciul militar, la varsta de 18 ani. Cercetatorii au analizat si rolul avut de influentele genetice si familiale, monitorizand scorurile obtinute de fratii acestor candidati si, de-a lungul timpului, legatura dintre scorurile initiale si succesul avut la varsta mijlocie, care ia in considerare factori precum nivelul educational si satisfactiile profesionale. Cercetatorii, coordonati de medicul Georg Kuhn, au declarat ca rezultatele acestui studiu demonstreaza o legatura puternica intre practicarea exercitiilor de fitness cardiovascular si dezvoltarea inteligentei, dar nu si intre exercitiile de intarire a muschilor si nivelul inteligentei. Posibilitatea compararii scorurilor obtinute de gemeni a fost o alta realizare importanta a acestui studiu, care le-a permis cercetatorilor suedezi sa elimine influentele genetice, sociale si familiale. Georg Kuhn a explicat ca la acest studiu au participat cateva mii de gemeni, iar oamenii de stiinta au putut sa constate ca, in medie, fratele mai activ din punct de vedere fizic avea si un coeficient de inteligenta mai ridicat. Cercetatorii au afirmat, totodata, ca, in acest moment, nu pot preciza daca baietii activi tind sa fie mai inteligenti sau daca baietii inteligenti tind sa fie mai activi din punct de vedere fizic si ca pentru clarificarea acestei chestiuni sunt necesare mai multe studii suplimentare.

## Studiu-surpriză: Cei mai sănătoși la minte din Europa

*Victor Popescu*

*Cotidianul, 3 decembrie 2009*

Frecvența depresiilor și a tulburărilor anxioase în România este sub jumătate față de restul lumii, arată un studiu publicat recent. Specialiștii în sănătate mintală susțin, însă, că cifra este eronată și că cercetarea prezintă hibe metodologice.

De-a lungul vieții, 13,4% din români suferă de cel puțin o tulburare mintală, rezultă dintr-un studiu publicat recent în revista „Management de sănătate mintală“ nr. 3/2009. Astfel, 6,9% din români se confruntă măcar o dată în viață cu fobii sau atacuri de panică, în vreme ce 4,3% suferă de depresie și de alte tulburări de dispoziție. Dependența și abuzul de droguri și alcool „lovesc“ numai 3,4% din români, se arată în studiul realizat între 2005 și 2007 pe 2.537 de subiecți, sub coordonarea cercetătoarei Silvia Florescu de la Școala Națională de Sănătate Publică și Management Sanitar din București.

*La o privire comparativă, rezultatele sunt surprinzător de optimiste.*

Un raport din acest an al Parlamentului European arată că „una din patru persoane este afectată de o formă de tulburare psihică cel puțin o dată în viață“ și „se estimează că, până în 2020, depresia va fi cea mai frecventă boală din lumea dezvoltată“. Directorul medical al Spitalului de Psihiatrie „Al. Obregia“ din Capitală, dr. Radu Mihăilescu, afirmă că este imposibil ca prevalența pe viață a



tulburărilor mintale din România să fie la 13,4%, de vreme ce în restul lumii „se admite că prevalența este cam aceeași, între 30 și 33 de procente“. Psihiatrul oferă și motivul pentru care numărul îmbolnăvirilor este oarecum egal răspândit pe glob, mai ales în cazul patologiiilor severe, de tipul schizofreniei sau demențelor: „Aceste boli sunt preponderent biologice și nu există, teoretic, nici un motiv să fie mai frecvente într-o parte a globului față de alte regiuni“, argumentează psihiatrul.

Un sondaj realizat în 2005, de organizația Mental Health Europe, arăta că peste 27% din europeni suferă de cel puțin o formă de boală mintală pe parcursul unui an. Psihiatrul Radu Mihăilescu spune că, la noi, cifrele ar putea fi chiar mai mari: „Într-o societate marcată de factori de stres economic și social, în care există o seamă de tulburări legate de abuzul de substanțe, e de așteptat ca anumite patologii să fie exprimate mai frecvent aici decât în alte regiuni“. Dr. Mihăilescu a făcut, de altfel, parte dintr-un grup de cercetători care, la finele anilor '80, a realizat un studiu similar („Titan 2“) dedicat sănătății mintale. Atunci „au fost confirmate datele internaționale“.

Diferențele surprinzătoare dintre datele noului studiu și cifrele internaționale ar putea veni din greșeli apărute în strângerea datelor de pe teren, crede dr. Mihăilescu. Ipoteza este împărtășită și de psihiatrul Mugur Ciumăgeanu, fost coordonator al Centrului Național de Sănătate Mintală. El crede că s-ar putea ca unii dintre subiecții chestionați să fi avut simptome ale unor boli psihice, dar să nu le fi identificat ca „patologice“, de unde și distorsionarea datelor. „Rata extrem de scăzută a depresiei din studiul menționat (raportată în studii internaționale între 7 și 20% din totalul populației) nu anunță neapărat că românii de dinainte de perioada crizei sunt mai fericiți decât alte popoare, ci, mai degrabă, că avem din punct de vedere cultural o problemă în a asocia o stare de disconfort trist cu o etichetă de tulburare mintală (cea de «depresie»)“, exemplifică dr. Ciumăgeanu. Coordonatoarea studiului, cercetătoarea Silvia Florescu, precizează că operatorii nu au pus diagnostice, ci au aplicat un chestionar standardizat, diagnosticul fiind pus, pe baza răspunsurilor, de un soft creat la Harvard.

## **Neuromarketing-ul, stiinta creata sa evalueze efectele publicitatii in subconstientul romanilor**

*Ziua, 3 decembrie 2009*

Un nou domeniu stiintific, neuromarketingul, isi face loc pe piata. Si asta in conditiile in care cercetatorii din marketing si-au propus sa raspunda cat mai corect la intrebari stringente pentru cei care lucreaza in publicitate. Mai exact, chestiuni privitoare la atractivitatea crescuta a unei reclame, sau la influenta acestora din urma asupra comportamentul publicului.

Neuromarketing-ul este sinonim cu viitorul pentru publicitarii si companiile lovite de criza economica mondiala, titreaza RealitateaTv. O companie romaneasca studiaza efectele unei reclame in subconstientul romanilor. Metoda se bazeaza pe rezultatele unei electroencefalogramme realizate in timp ce o persoana priveste sau asculta un mesaj publicitar.

Procesul este similar unei vizite la medic neurolog, unul dintre elementele cheie fiind o casca cu zeci de senzori care urmeaza sa-i citeasca subconstientul. Singura diferenta este ca electroencefalograma medicala transmite impulsuri creierului pentru a primi reactii. Pentru marketing, impulsul consta intr-un spot publicitar, iar elementele scontate sunt reactiile. "Concret, noi in procesul nostru de analiza si diagnosticare putem spune foarte precis care scene, in ce secventa pot sa creeze o implicare emotionala pozitiva sau negativa si sa sortam aceste scene dintr-un spot publicitar", a declarat Paul Markovits, manager Lab Romania.

Odata cu scaderea drastica a bugetelor rezervate reclamelor si actiunilor de marketing, subconstientul uman a inceput sa ofere justificari pentru miliardele de euro cheltuiti pentru mesaje publicitare la nivel mondial, titreaza sursa citata.

## **Toti barbatii se uita la filme XXX, potrivit unui studiu recent**

*Ziua, 2 decembrie 2009*

Reprezentantii sexului tare care sustin ca nu s-au uitat in viata lor la un film porno ar trebui sa se gandeasca mai bine cand fac aceasta afirmatie. Cel putin asta sugereaza rezultatele unui studiu realizat de oamenii de stiinta de la Universitatea din Montreal. In cadrul cercetarii ei au incercat sa descopere cel putin un barbat care nu a urmarit o pelicula XXX. Totusi, cautarile lor au fost in zadar, informeaza, miercuri, "Daily Telegraph", preluat de Antena 3.

Cercetatorii canadieni ar fi dorit sa compare viziunile a 20 de tineri, care nu au urmarit niciodata un film pornografic, cu cele ale barbatilor care o fac in mod regulat. Insa, acest lucru a fost imposibil, deoarece ei nu au reusit sa gaseasca nici macar o persoana care nu a privit, macar din curiozitate, o astfel de pelicula.

"Am incercat sa gasim tineri in jurul varstei de 20 de ani care sa nu se fi uitat niciodata la un film erotic. Nu am reusit", a spus dezamagit profesorul Simon Louis Lajeunesse.

Canadianul a intervievat 20 de tineri heterosexuali si a descoperit ca acestia au inceput sa urmareasca astfel de filme chiar de la varsta de 10 ani. Mai mult de 90% dintre filme proveneau de pe internet si numai 10%, din magazinele de specialitate.

Potrivit informatiilor furnizate de profesorul canadian, barbatii care nu sunt implicati intr-o relatie stabila vizioneaza materiale pornografice de trei ori pe saptamana, iar cei casatoriti, de 1,7 ori in fiecare saptamana.

Se pare ca reprezentantii sexului tare urmaresc materialele pornografice care corespund propriei imagini despre sexualitate. Profesorul Lajeunesse sustine ca filmele erotice nu au o influenta negativa asupra sexualitatii barbatilor. "Pornografia nu schimba perceptia barbatilor despre femei sau relatii", a declarat cercetatorul canadian.

## **Singuratatea e contagioasa**

*Buna ziua Iasi, 1 decembrie 2009*

Singuratatea, ca si o raceala, se poate raspandi in anumite grupuri, arata cercetarile efectuate de specialistii de la universitatile din Chicago si Harvard.

"Am constatat ca exista un model: persoanele singure ajung la marginea retelei sociale. La aceasta periferie a societatii, oamenii au mai putini prieteni, insa singuratatea ii face sa piarda si ultimele legaturi pe care le mai au", spune psihologul John Cacioppo, unul dintre autorii studiului.

Se pare ca inainte sa intrerupa relatiile cu anumite cunostine, oamenii din marginea retelei sociale transmit sentimentele de singuratate celorlalti prieteni, care devin la randul lor singuri. Cercetatorii avertizeaza ca aceste semne trebuie recunoscute rapid, avand in vedere ca singuratatea este asociata cu o serie de afectiuni care pot scurta viata.

"Cercetarile anterioare arata ca singuratatea si lipsa relationarii sociale pot avea o influenta nefasta semnificativa asupra sanatatii si bunastarii persoanelor in varsta", a declarat doctorul Richard Suzman, director la Institutul National pentru Imbatranire, divizia cercetari sociale.

Studiul a fost realizat pe un esantion de aproximativ 12.000 de persoane, prin extinderea unui studiu longitudinal realizat pe parcursul unei perioade de 60 de ani cu privire la bolile de inima si a fost publicat in numarul din decembrie al revistei "Jurnal de personalitate si psihologie sociala".

## Profilul șefului român: narcisist, încrezător, arogant, promite mult

*Gandul, 1 decembrie 2009*

67% dintre românii care ocupă o poziție de conducere sunt îndrăzneți, aroganți și au încredere în forțele proprii, relevă un studiu realizat de compania de consultanță Hart Human Resource Consulting, citat de Ziarul Financiar

Îndrăzneala nu este singura calitate predominantă a managerilor români. 59% dintre participanții la studiu care ocupă poziții de top au tendința de a atrage atenția excesiv asupra propriilor merite și nu le împărtășesc cu echipa, se confruntă cu lipsă de concentrare și prioritizare, comportamente grupate sub denumirea de "colorful" (demonstrativitate- n.r.).

"De asemenea, 58% din managerii chestionați au un apetit excesiv pentru risc, prezintă o înclinație spre a prezenta lucrurile într-o lumină favorabilă agendei proprii, promit mai mult decât realizează, comportamente grupate sub denumirea de «mischievous» (manipulare - n.r.) și o tendință spre un comportament pasiv-agresiv", susține Mădălina Bălan, managing partner al Hart HR Consulting, pentru Ziarul Financiar.

Compania este partenerul pe piața locală al firmei de consultanță în managementul talentelor și dezvoltarea leadershipului HOGAN Assessment, și a folosit pentru studiu instrumentul Hogan Development Survey (HDS) - Profilul de Dezvoltare Hogan, care a investigat 11 tendințe deviate de la comportamentele eficiente de leadership ale managerilor români.

Predominanța unor astfel de trăsături nu este benefică pentru firmă în niciun fel de context, iar în situații de criză este catastrofală pentru business. "Trăsăturile investigate prin HDS apar în situații de stres, presiune și oboseală, când persoana nu este atentă la fel de mult la imaginea sa publică, la reputația sa și au un efect negativ asupra echipelor aflate în subordine", mai spune Bălan.

Cu toate acestea, este posibil ca fiecare din tendințele comportamentale deviate ale liderilor să aibă și aspecte pozitive. "Cei ce obțin un scor înalt la dimensiunea «îndrăzneală» apar celorlalți ca fiind siguri pe sine, cu putere de a se impune, cu bune abilități de a-i inspira pe ceilalți, comportamente ce sunt însă suprauzate, ceea ce face ca aceste persoane să fie în același timp percepute deopotrivă și opace la feed-back, la opinii contrare, mult prea autoritare, dure, creând un climat nefast în echipă", explică Bălan.

### *Cum scapi de liderii toxici*

Un lider care are trăsături toxice de personalitate îi împiedică pe ceilalți angajați să obțină rezultatele dorite prin felul său abuziv și agresiv de a se comporta, iar aceste tipuri de manifestări duc adesea la destabilizarea echipei, notează ZF.

"O personalitate toxică poate fi contagioasă și poate să genereze reacții de apărare, tot agresive. Un lider care are astfel de trăsături scade performanța organizației, prin creșterea conflictualității, scăderea randamentului în muncă și prin creșterea fluctuației de personal", a precizat Violeta Rotărescu, rector al Facultății de Psihologie din cadrul Universității din București. Evaluarea unui lider cu trăsături toxice de personalitate se poate face relativ simplu, dacă acea persoană este deschisă, directă și recunoaște acest lucru atunci când este supusă evaluării.

"Însă există o serie de personalități toxice pentru care manipularea este trăsătura dominantă, care este exercitată inclusiv la evaluare. Un lucru este cert: un lider bun se recunoaște după un singur indicator, acela fiind starea de bine a echipei", susține Rotărescu.

### *Cum îți păstrezi oamenii valoroși*

Ce poate face managerul de resurse umane dacă va constata la un moment dat că directorul general al companiei în care lucrează are anumite trăsături toxice, fapt care îi afectează pe restul angajaților ?

"Dacă directorul general are un superior ierarhic, ca manager de resurse umane, poți folosi un instrument de evaluare în urma discuției cu cel care are o funcție mai mare decât directorul general. Dacă nu există o astfel de persoană, ar fi mai bine să aștepti să vină de la directorul general inițiativa evaluării", precizează, pentru ZF, Ramon Grigorescu, HR Recruitment&Development Manager la Siemens. Companiile ar trebui să investească în această perioadă în angajații valoroși, pentru că dezvoltarea talentelor în perioade de declin va aduce avantajul competitivității atunci când situația se va ameliora, spun specialiștii. Cu doi ani în urmă, compania Schering se confrunta cu un business în declin, rezultatele vânzărilor nu erau satisfăcătoare, iar fluctuația de personal și gradul de demotivare a angajaților au crescut.

"Am început un program de identificare a competențelor pentru fiecare nivel de management din echipă. Așa am aflat cum să facem diferența dintre competențele tehnice și cele comportamentale. I-am implicat pe angajații din vânzări ca să-i ajute pe reprezentanții medicali să aibă și competențe comportamentale, nu numai tehnice. Am constatat că le lipseau abilitățile de comunicare și orientarea spre rezultate", a spus Monica Boțocan, HR Leader în cadrul companiei farmaceutice Merk Sharp & Dohme România. Potrivit lui Boțocan, care are o experiență de 16 ani pe piața farma, programele de dezvoltare a talentelor au dus la motivarea oamenilor, la reducerea fluctuației de personal și chiar la o creștere a poziției pe care o ocupa compania în industrie.

Cu o situație destul de dificilă s-a confruntat și managementul băncii BRD la începutul anilor 2000. La primul an după privatizare, angajații performanți din cadrul băncii au început să-și dea demisia pentru a se angaja în bănci mai mici, de nișă. "Vedeam cum aceste talente, în care timp de cinci ani am investit în training și dezvoltare și care urmau să fie angajații-cheie din bancă, mi se scurgeau printre degete. Am făcut un pariu cu șeful meu, un expat, care mi-a spus că în cinci ani se vor întoarce", spune Mihaela Feodorof, managing partner al companiei Yourway Counseling.

## CIA si-a perfectionat tehnicile prin... magie

*Ziua, 29 noiembrie 2009*

În anii '50 ai secolului trecut, CIA a recurs la serviciile celebrului magician John Mulholland, care a fost de acord să dezvăluie o serie de metode. Sfaturile iluzionistului, care lucra totodată ca redactor al revistei magicienilor profesioniști "Sfinxul", au stat la baza "Manualului oficial al CIA pentru erocherii și fraude", publicat în SUA în anul 2009. În schimbul sfaturilor sale, privind de exemplu otrăvirea subtilă a victimelor, moduri secrete de semnalizare prin legarea sireturilor la încălțăminte cu noduri specifice și cai de "tainuire imperceptibilă a unor dovezi de către femei", Mulholland ar fi fost plătit cu 3.000 de dolari, o sumă cât se poate de substanțială pentru acele vremuri, susține "The Daily Telegraph", consultat de Agrepress.

În prefata manualului, scrisă de fostul director CIA John McLaughlin, acesta ține să sublinieze că nu are cunoștința că vreunul dintre agenți să fi recurs la metodele expuse. Manualul CIA a fost structurat de istoricul militar și specialistul în tehnici de spionaj Keith Melton și de către fostul șef al Oficiului pentru servicii tehnice al CIA Bob Wallace. Potrivit autorilor, la baza cărții se află unicul raport al lui Mulholland care a supraviețuit distrugerii în 1973 a documentelor scandalosului proiect CIA MK-ULTRA. Sub acest nume de cod, aminteste publicatia britanica, se ascundea programul privind manipularea conștiinței și de interogare prin utilizarea unor substanțe psihotrope. Programul a fost lansat de CIA la începutul anilor '50 ai secolului trecut și presupunea utilizarea cetățenilor americani în calitate de cobai fără stirea lor. Primele teste ale impactului LSD asupra oamenilor au fost realizate de altfel chiar în cadrul proiectului MK-ULTRA. Cele mai multe dintre materialele obținute în cadrul cercetărilor au fost distruse în 1973 din ordinul directorului de atunci al CIA Richard Helms. Aceasta măsură nu a salvat totuși CIA de scandalul care a izbucnit o dată cu publicarea - în decembrie 1974, în "New York Times" - a unor dezvăluiri care arătau că CIA a

efectuat experimente ilegale asupra cetatenilor SUA. In 1976, experimentele pe oameni fara acordul lor scris au fost interzise prin decret oficial de catre presedintele Gerald Ford, precizeaza "The Daily Telegraph".

## **Consumul de alcool in timpul sarcinii dubleaza riscul de depresie al copilului**

*Ziua, 23 noiembrie*

Femeile insarcinate care beau alcool in cantitati moderate isi expun copiii la un risc dublu de a suferi de depresie la maturitate, scrie, luni telegraph.co.uk. Cercetatorii australieni au descoperit ca o sticla de vin consumata saptamanal, in primul trimestru de sarcina, dubleaza riscul copilului de a suferi de depresie si anxietate. Cu cat mama bea mai mult, cu atat bebelusul este mai expus la astfel de probleme de sanatate.

La cercetare au participat 2.000 de femei cu un venit mediu si copiii lor. Mamele au fost chestionate in legatura cu cantitatea de alcool pe care au consumat-o in timpul sarcinii iar sanatatea copiilor a fost monitorizata la varsta doi, cinci si opt ani. Specialistii au mai concluzionat ca femeile care beau alcool in momentul in care au o sarcina avansata, au un risc mai mare de a naste copii agresivi, care se plang adesea de dureri de cap sau de alte dureri ale corpului.

De obicei, aceste probleme nu sunt vizibile decat atunci cand copilul ajunge la maturitate. Specialistii au mai explicat ca asa cum fumatul nu are intotdeauna ca rezultat cancerul la plamani, si expunerea fatului la alcool nu are intotdeauna consecintele amintite.

## **Dovezi fiziologice ale experientelor in afara corpului**

*Ziua, 19 noiembrie 2009*

In timp ce o echipa de medici americani anunta ca a fotografiat momentul in care sufletul paraseste trupul, altii au dezvaluit ca au gasit dovezi care sa sustina existenta experientelor in afara corpului. Un studiu realizat pe sapte pacienti bolnavi in faza terminala a relevat faptul ca o crestere identica a activitatii creierului a avut loc la toti in momentele premergatoare mortii. Astfel, ei cred ca au descoperit dovezi fiziologice ale experientelor in afara corpului povestite de oamenii care au fost in moarte clinica, anunta "Discovery News".

Doctorii de la Universitatea Medicala George Washington au inregistrat activitatea cerebrala a persoanelor care si-au pierdut viata din cauza unor boli critice, precum cancerul si atacurile de cord. Astfel, ei au descoperit ca in momentele dinaintea trecerii in nefiinta, pacientilor le-a crescut activitatea neuronală. Mai mult, aceasta avea loc in acelasi moment inaintea mortii, dar la intensitati diferite si cu o durata variata.

In cadrul cercetarii, care va aparea in editia din octombrie a Jurnalului de medicina paliativa, doctorii au presupus ca activitatea crescuta a creierului are legatura cu povestile de parasire a corpului a pacientilor in moarte clinica. La inceput insa, ei au crezut ca valurile electrice din electroencefalograme sunt cauzate de alte aparate sau de telefoanele mobile din camerele oamenilor pe moarte.

Electroencefalogramele au fost utilizate pentru monitorizarea nivelului de constienta. "O facem de obicei cand pacientii isi doresc ca aparatele care ii mentin in viata sa fie deconectate. Atunci trebuie sa ne asiguram ca se simt cat mai confortabil. Apoi, am inceput sa vedem cum creste activitatea neuronală chiar inainte ca pacientii sa-si dea ultima suflare. Ne-am gandit ca un telefon mobil a

creat anomalia. Insa, a doua oara le-am lasat afara si tot s-a intamplat", a declarat autoarea studiului, Lakhmir Chawla.

Doctorii sunt de parere ca ceea ce se vede pe monitoare este descarcarea neuronilor care pierd oxigenul din cauza lipsei de presiune in sange. "Toti neuronii sunt conectati impreuna si cand pierd oxigenul capacitatea lor de a mentine potentialul electric dispare. Cred ca atunci cand sangele nu mai circula, toti neuronii se sting in acelasi timp si se creeaza un efect de domino. Credem ca asta explica ce vedem", a adaugat medicul.

## **Competiția sexuală sporește credința**

*Victor Popescu*

*Cotidianul, 19 noiembrie 2009*

Credința în divinitate este doar o armă folosită pentru a impresiona potențialii parteneri, susțin psihosociologii evoluționiști.

Rivalii care se întrec pentru a impresiona sexul opus se simt mai aproape de divinitate, arată o cercetare realizată la Arizona State University din Tempe. Într-un experiment realizat pe 269 de tineri dintr-un colegiu, cercetătorii au observat că atât bărbații, cât și femeile au un sentiment religios mai pregnant atunci când dau cu ochii de potențiali competitori în căutările pentru găsirea unui partener sexual.

Specialiștii americani în psihologie socială au arătat voluntarilor mai multe profiluri de tineri atractivi (de ambele sexe), prezentându-i drept niște colegi de școală care erau înscriși pe un site de întâlniri online. În același timp, au fost rugați să evalueze pe o scară de la 1 la 10 în ce măsură sunt de acord cu afirmații de genul „Cred în Dumnezeu“, „Am duce-o mai bine dacă religia ar juca un rol mai mare în viețile oamenilor“ și „Credințele religioase sunt importante pentru mine în deciziile de zi cu zi“.

În urma răspunsurilor, a rezultat că subiecții s-au simțit mai legați de dimensiunea divină atunci când au fost expuși la persoane de același sex, despre care se sugera că ar putea fi competitorii lor în tentativele de cuceriri amoroase.

„Este clar că motivele pentru care oamenii cred în divinitate sunt foarte diverse. Oricum, descoperirile noastre sugerează că intensitatea sentimentelor religioase variază în funcție de cum este percepută «piața» concurențială a întâlnirilor amoroase“, spune cercetătoarea Yexin Jessica Li de la Universitatea din Tempe, citată de site-ul de popularizare a științei LiveScience.

La ce folosesc sentimentele religioase când vine vorba de a cuceri un potențial partener? Ipoteza psihologilor e că un plus de religiozitate poate crește atractivitatea și șansele formării unui cuplu, pentru că atunci când cineva se prezintă într-o astfel de lumină, apare ca o persoană mai fidelă și mai constantă într-o relație amoroasă. „Arma“ religiei folosită în demersurile de cucerire este o alternativă atunci când competitorul se gândește că are puține șanse să se bată cu alți competitori considerați mai atractivi, deci cu șanse mai mari de a-și găsi un partener.

„Ipoteza noastră este că, atunci când îți trec prin față și alți competitori, îți dai seama că vei avea de dus o luptă strașnică de cucerire și e mult mai puțin probabil să apelezi la strategii facile, care țin mai degrabă de persoanele infidele“, explică Li. Pe de altă parte, psihologul Douglas Kenrick, de la aceeași universitate, spune că un stil de viață religios bazat pe temperarea aventurilor și pe monogamie poate deveni un dezavantaj atunci când competiția pentru atractivitate este foarte strânsă. „Ipoteza noastră propune un nou mod de a privi religia, ca o strategie pentru împlinirea scopurilor evoluționiste. Acest studiu deschide o cale nouă pentru a explora ce legături există între evoluție și religie“, mai spune Li.

Noile ipoteze evoluționiste ridică o serie de întrebări și de critici. Mai întâi, nu toate religiile au aceeași ideologie despre sexualitate. Apoi, se pot ridica o mulțime de probleme de ordin moral de vreme ce religia este redusă la strategie pentru împerechere, spune cercetătorul Adam Cohen de la Universitatea din Arizona. Ara Norenzayan, sociopsiholog canadian la Universitatea Vancouver, duce mai departe dilemele morale și se întreabă „ce anume poate opri impostorii, care doar mimează religiozitatea, să folosească acest pretext în cuceririle lor amoroase“. La fel de bine se poate întreba dacă o creștere a sentimentului religios conduce neapărat la un interes sporit din partea sexului opus, chestiuni la care prezentul studiu nu poate să ofere un răspuns.

## **Juristii trebuie sa legalizeze relatiile, inclusiv cele sexuale, dintre oameni si roboti**

*Ziua, 18 noiembrie 2009*

Societatea umana trebuie sa decida daca este dispusa sa accepte relatiile dintre oameni si roboti, inainte ca masinariile sa devina atat de sofisticate incat sa isi reclame propriile drepturi. Potrivit "The Telegraph", progresele rapide din domeniul tehnologiei inseamna ca cyborg-ii, sau robotii care imita oamenii, nu mai sunt un lucru care apartine unui viitor distant.

Masinariile au devenit faimoase in urma filmelor precum "Terminator" si "Blade Runner", inasa viata reala tine pasul cu fictiunea. La inceputul anului curent, cercetatorii au anuntat ca au creat "oameni de stiinta" robotizati, cu capacitatea de a gandi singuri. Pe masura ce aceste masinarii devin mai sofisticate, vor semana tot mai mult cu oamenii si si-ar putea reclama "drepturile" care li se cuvin in aceasta calitate, dupa cum sustine Anna Russel, de la Universitatea din San Diego.

O problema ar putea deveni relatiile robotilor, chiar si cele sexuale, cu oamenii, avertizeaza cercetatoarea. Ca atare, avocatii vor trebui sa inceapa sa se gandeasca la drepturile care le-ar putea fi acordate cyborg-ilor. Majoritatea societatilor vor dori sa regularizeze astfel de relatii, inasa Russel sustine ca vor trebuie sa se pregateasca in cazul in care robotii vor pretinde libertati sexuale. Pe masura ce tehnologia avanseaza, "va fi inevitabil ca vor fi ridicate probleme legale si limitele dragostei estompate".

"Nu este inasa, clar, in ce fel vor fi regularizate activitatile sexuale si nici cum ar trebui sa functioneze acest lucru", a mai spus Russel, conform sursei citate.

## **La multi ani, Internet!**

*Ziua, 29 octombrie 2009*

In urma cu 40 de ani, doua calculatoare din cadrul proiectului finantat de Pentagon si numit Arpanet au comunicat intre ele pentru prima oara. Cuvantul, "Lo", a fost trimis intre doua computere de la doua laboratoare din California, iar Internetul a luat, astfel, nastere. Desi acesta nu era intregul mesaj ce urma sa fie trimis din cauza ca reseaua a cedat, evenimentul a dus la ceea ce astazi numim World Wide Web (www), titreaza, joi, "Guardian".

Charley Kline si Bill Duvall au realizat prima conexiune dintre Universitatea din California si Institutul de Cercetare Standford. Pe 29 octombrie 1969, a fost trimis primul mesaj intre doua calculatoare. Cele doua computere faceau parte din reseaua ARPANET finantata de Pentagon, retea prin care in 1971 a fost trimis primul e-mail din istorie. Reteaua a fost una din modalitatile prin care America a vrut sa-si arate superioritatea tehnologica in Razboiul Rece purtat cu URSS-ul.

"A fost incredibil ca a functionat. Insa nimeni nu a recunoscut ca a fost un inceput important. De la prima conexiune s-a ajuns la o adevarata retea mondiala", a recunoscut Kline.

"A fost ceva incredibil, mai ales ca a fost finantat de Departamentul de Aparare american si a ajuns sa fie folosit de milioane de oameni din campusurile universitare si de cercetatori", a adaugat Oliver Burkeman, purtatoarea de cuvânt a profesorului Leonard Kleinrock, cel care a condus proiectul.

## **Mancarea de la fast food creeaza dependenta ca heroina**

*Ziua, 28 octombrie 2009*

O alimentatie bazata pe hamburgeri, cartofi prajiti, carnati si prajituri "programeaza" creierul sa ceara din ce in ce mai multe alimente cu un continut mare de grasimi, zahar si sare, conform unui studiu britanic, scrie, miercuri, telegraph.co.uk.

In timp, mancarea de tip fast food a devenit un fel de inlocuitor al fericirii ce face ca oamenii sa devina dependenti de ea, au explicat cercetatorii. Dr. Paul Kenny, un neurologist care a coordonat studiul, a declarat ca zaharul si grasimile ne fac sa ne pierdem controlul asupra cantitatii de alimente pe care le ingeram. Creierul ajunge sa reactioneze in acelasi mod in care o face un dependent de droguri. "Este cel mai complet studiu care sugereaza ca obezitatea si dependenta de droguri au la baza elemente neuro-biologice", a spus Paul Johnson, un alt cercetator.

Studiul s-a facut pe soareci. Rozatoarele au fost impartite in trei grupuri. Un grup a fost hranit cu alimente sanatoase, un altul cu alimente de tip fast food, dar nu in exces, iar al treilea grup a avut la dispozitie non-stop mancare cu multe grasimi, incluzand branza si tort de ciocolata. Cercetatorii au concluzionat ca soarecii care au avut la dispozitie non stop alimente de tip fast-food s-au ingrasat foarte mult si au devenit dependenti de ele, avand un comportament disperat atunci cand au fost privati de mancarea nesanoasa.

## **Consolele video, soluție pentru vindecarea britanicilor de lene**

*Bogdan MUNTEANU*

*Gandul, 27 octombrie 2009*

Autoritățile sanitare din Marea Britanie laudă "jocurile video active", precum Nintendo Wii-Fit (un sistem de "fitness la domiciliu"), pentru utilitatea lor în a convinge oamenii să facă exerciții fizice și posibilă contribuție la reducerea cazurilor de obezitate la copii

"Jocurile video active" - cele care determină oamenii, în special copiii, să sară de pe canapea și să facă diferite mișcări care ard calorii și redau tonusul muscular - sunt bune pentru sănătate, nu dușmani ai acesteia, consideră experții British National Health Service (NHS) - sistemul de sănătate publică din Regatul Unit (UK). Astfel, pentru prima dată în istoria "războaielor" cu producătorii de jocuri video, NHS pare să cadă la pace.

În câteva zile, Nintendo Wii-Fit (un sistem de "fitness la domiciliu") va avea voie să-și facă reclamă în UK cu precizări de genul "bun pentru sănătate", după ce NHS și-a dat acordul în acest sens. Până să vină precizările ulterioare - anume că NHS nu susține Wii-Fit în special, ci orice jocuri care îndeamnă oamenii să facă mișcare - vestea despre "cea mai mare victorie a jocurilor video" făcuse înconjurul planetei.

Ani de-a rândul, medicii din UK au enumerat jocurilor pe computer între dușmanii unei vieți sănătoase, acuzându-le că "leagă" copiii de fotolii și canapele. Pentru milioane de copii britanici,



cadoul ideal de Crăciun era o consolă de jocuri, iar părinții se grăbeau să le îndeplinească această dorință.

Decât să umble pe străzi, prin parcuri și locuri de joacă unde să fie expuși la tot felul de "pericole", copiii erau mai în siguranță în fața televizorului sau a unui computer, și-au închipuit mulți părinți. Numai că, după câțiva ani de "liniște" din partea odraslelor, kilogramele în plus au devenit o problemă serioasă.

### *"Fitnessul făcut distractiv"*

"Fitnessul făcut distractiv" va fi sloganul folosit de Nintendo pentru promovarea Wii-Fit în UK, un "joc video" foarte diferit de altele, care te face să transpiri nu doar de emoție, ci în urma activității fizice depuse efectiv. Cine urmează cu trageră de inimă instrucțiunile va avea în Wii-Fit un fel de antrenor personal, care îți indică ce exerciții să faci, pentru a-ți tonifica mușchii ca într-o sală de forță, pentru a-ți îmbunătăți echilibrul și a arde calorii.

Pentru a face performanță, vei avea nevoie de un abonament la o sală de sport, dar pentru simpla menținere în formă Wii-Fit ar trebui să fie suficient, căci oferă patru tipuri de exerciții: yoga, exerciții musculare, aerobice și jocuri pentru menținerea echilibrului. Ca începător, Wii-Fit nu-ți va permite să încerci decât un număr limitat de exerciții din fiecare categorie, dar dacă le execuți corect și cu perseverență, acumulezi "puncte". În funcție de acestea, treci la un nivel superior, iar jocul îți prezintă alte exerciții care rămân "blocate" până nu le faci pe cele de bază. Un singur neajuns ar avea Wii-Fit, potrivit unul antrenor de fitness citat de The Daily Mail - anume că nu are și o secțiune distinctă de "încălzire", obligatorie pentru toți sportivii.

### *Nintendo oferă un "serviciu medical"*

Wii-Fit vine pe lângă un CD și cu o "placă de echilibru" pe care se desfășoară majoritatea exercițiilor, capabilă să susțină greutatea unui om de 150 kg. Placa pe care stai va permite Wii-Fit să îți evalueze indicele de masă corporală (BMI), postura și echilibrul, apoi îți recomandă exercițiile în funcție de problemele descoperite.

Apoi, senzorul de mișcare plasat deasupra televizorului va servi drept "ochi" al Wii-Fit, care va urmări cum execuți exercițiile prescrise. Potrivit The Daily Mail, exercițiile de echilibru sunt recomandate mai ales celor în vârstă. Alte exerciții i-ar putea ajuta pe cei care au suferit un atac cerebral și au nevoie de fizioterapie intensivă, în a-și recăpăta coordonarea membrelor.

## **Femeile, nehotărâte când își aleg partenerul**

### *Mădălina CHIȚU*

*Gandul, 26 octombrie 2009*

Pentru a lua o decizie, bărbații au nevoie de puțin timp, în timp ce femeile revin de fiecare dată asupra hotărârii luate

Ce vor femeile este un adevărat mister chiar și pentru oamenii de știință. O echipă de cercetători de la Universitatea Wake Forest din Greensboro, Carolina de Nord, au realizat un studiu pentru a afla ce vor bărbații și ce vor femeile. Cercetarea s-a realizat pe un eșantion de 4.000 de subiecți, jumătate femei, jumătate bărbați, cu vârsta cuprinsă între 18 și 25 de ani. Participanții la studiu trebuiau să aleagă dintr-un set de zece fotografii două persoane, una pe care să o clasifice ca fiind cea mai atrăgătoare persoană de sex opus, iar apoi o altă persoană pe care să o clasifice neatrăgătoare. Studiul s-a desfășurat în două etape, astfel că subiecții au trebuit să revină peste o săptămână și să refacă testul.

### *Bărbaților le plac femeile care zâmbesc*

Pentru bărbați acest test a fost floare la ureche, deoarece aceștia au ales în mai puțin de 10 minute femeia atrăgătoare și femeia care nu corespundea standardelor, în ambele etape, din același set de fotografii. Rezultatele au arătat că prima alegere făcută de bărbați a coincis cu cea de-a doua.

La polul opus s-au aflat femeile care, deși aveau de făcut o alegere aparent ușoară, ele au avut nevoie de câteva minute pentru a analiza fiecare fotografie în parte, în ambele etape ale testului. Mai mult, după ce au făcut anumite clasificări, femeile au revenit la decizia luată și au făcut un alt clasament, la numai o săptămână distanță. Cercetătorii au constatat că imaginile alese de bărbați erau în proporție de 70 la sută cam aceleași. Astfel că bărbaților le plac femeile slabe, cu privire seducătoare și care zâmbesc.

De cealaltă parte, femeile care au participat la studiu au fost influențate, în ambele cazuri, de alegerile făcute de persoana care se afla în imediata apropiere. "Bărbații au ales fără să țină cont de preferințele colegului. Bărbații au știut exact ce vor atâta prima dată cât și a doua oară. Deciziile lor nu s-au modificat de la o săptămână la alta. În plus, aceștia au putut să ne explice ce anume i-a atras sau nu la femeia din poza aleasă", spune Claudia Brumbaugh, coautor al studiului. Specialistul adaugă că același lucru nu îl poate spune și despre femei, care au tot ezitat să răspundă concret de ce au făcut alegerile respective.

Mai mult, bărbații au ales în funcție de trăsăturile fizice, în timp ce femeile cereau tot felul de explicații referitoare la bărbatul din poză, câți ani are, cât de înalt este, sau în ce domeniul lucrează. De asemenea, femeile au ales și în funcție de culoarea pielii, dacă aveau sau nu musculatura dezvoltată, iar oamenii de știință spun că au acordat prea multă atenție unor astfel de detalii, astfel că acestea nu l-au putut identifica pe cel mai atrăgător sau nu dintre bărbații din fotografie. "Testul era simplu. Bărbații au fost fermi în alegerile făcute. Dacă testul acesta s-ar mai fi repetat, cu siguranță femeile ar fi făcut o nouă alegere, care nu coincidea nici cu prima, nici cu a doua", spune psihologul Dustin Wood, autorul cercetării.

## Falimentul și șomajul aglomerează spitalele de psihiatrie

*Claudia Marcu*

*Cotidianul, 26 octombrie 2009*

Numărul internărilor la Spitalul de Psihiatrie „Socola“ Iași a crescut cu 520% față de anul trecut. Majoritatea pacienților sunt patroni de firme care au dat faliment, șomeri și oameni care nu au mai putut să-și achite creditele la bănci.

Stările depresive severe cauzate de efectele crizei economice au supraaglomerat spitalele de psihiatrie din România. Numai la Spitalul Clinic de Psihiatrie „Socola” din Iași, unul dintre cele mai mari din țară, numărul internărilor a crescut anul acesta cu 520% față de 2008, spune directorul unității, prof. dr. Cătălin Scripcaru. „Imposibilitatea achitării creditelor la bănci și șomajul sunt cauzele care au condus la creșterea numărului de pacienți. Totodată, avem zeci de oameni de afaceri care au dat faliment și au făcut depresii. Noi îi internăm pe o perioadă de două săptămâni și îi ținem pe antidepresive și sedative, dar pentru vindecare ar trebui să dispară cauza socială care a provocat îmbolnăvirea.

Avem și foarte mulți bolnavi cu tentative de suicid, majoritatea bărbați”, afirmă directorul spitalului, susținând că numărul de afecțiuni psihice este în continuă creștere.

Spitalul de Psihiatrie „Socola“ are 850 de paturi, dar ele au devenit insuficiente. În ultimele nouă luni, 21.665 de bolnavi au apelat la ser-viciile medicale ale acestei unități sanitare. Cel mai mare spital de psihiatrie din România, „Prof. Dr. Alexandru Obregia“, din Capitală, funcționează la parametri maximi, cu 30.000 de internări pe an. „Oricâte solicitări am avea, mai mult de 30.000 nu putem primi într-un an. În ultimele luni au început să apară tot mai multe tulburări depresive și anxioase cauzate de falimente sau de creditele care nu mai pot fi achitate“, precizează conf. dr.

Radu Mihăilescu, manager al Spitalului de Psihiatrie „Prof. Dr. Alexandru Obregia“. Pierderea locului de muncă este cauza principală a afecțiunilor psihice apărute la pacienții Spitalului de Psihiatrie „Dr. Constantin Gorgoș“, din București. „Noi nu le putem da locul de muncă înapoi, le dăm doar diazepam. Din nefericire, sunt și foarte mulți bolnavi care nu se tratează, care nu vin să se interneze de teamă că o internare la psihiatrie ar conduce la o disponibilizare sigură“, afirmă dr. Lucian Alexandrescu, director medical al Spitalului „Dr. Constantin Gorgoș“.

#### *250.000 de bolnavi psihic, înscriși la medicii de familie*

Potrivit datelor furnizate de Centrul de Calcul și Statistică Sanitară, anul trecut s-au înregistrat 251.525 de pacienți cu tulburări mintale rămași în evidențele medicilor de familie. Dintre aceștia, cei mai mulți au fost raportați în București - 31.778, Iași - 11.325, Hunedoara - 10.603, Vâlcea - 10.171, și Prahova - 9.604. Numărul total al bolnavilor psihic este însă mult mai mare. Potrivit medicilor psihiatri, doar cazurile ușoare sunt înregistrate la medicii de familie, cele mai multe fiind reprezentate de internările de urgență, de cazurile acute și de internările nevoluntare care se fac prin intermediul poliției. În plus, mai sunt și bolnavii care apelează la centrele de sănătate mintală, adică ambulatoriile de specialitate, unde se prezintă zilnic sute de pacienți.

## **Bărbații au mai multe scuze decât femeile pentru a nu face sex**

**Mădălina CHIȚU**

**Gandul, 24 octombrie 2009**

Cinci bărbați din zece se prefac să dorm, atunci când partenera dă semne că ar dori să întrețină relații intime, în timp ce patru femei din zece procedează la fel

Tradiționalul pretext "mă doare capul", invocat de femei, a fost înlocuit de pretextul "sunt prea obosit", folosit de bărbați. Potrivit unui sondaj realizat de site-ul [www.OnePool.com](http://www.OnePool.com), din cauza recesiunii, bărbații găsesc mai multe scuze decât femeile pentru a nu face sex. Studiul a fost realizat pe un eșantion de 4.000 de adulți, jumătate femei și jumătate bărbați, iar subiecții au fost puși să răspundă mai multor întrebări, printre care cum le-a influențat criza economică viața sexuală. În același timp, participanții la sondaj au menționat și care este cea mai des întâlnită scuză pentru a nu face sex.

#### *Criza a pătruns și în dormitor*

Astfel, pretextul "mă doare capul" a ajuns pe locul trei în clasamentul scuzelor de a nu face sex. Pe primul loc se află "sunt prea obosit", iar pe al doilea, "nu am starea potrivită". Printre pretextele des folosite se numără și "trebuie să mă trezesc dis-de-diminează", sau "am în cap doar muncă". Mai mult, cercetarea arată că atât pentru femei cât și pentru bărbați calitatea actului sexual a scăzut în această perioadă de recesiune.

În plus, șapte bărbați din 10 au răspuns că sunt prea obosiți pentru a mai întreține relații intime cu partenera după o zi de muncă, iar patru din 10 bărbați au răspuns că recesiunea le-a dat peste cap viața sexuală. În același timp, sondajul arată că 27 la sută dintre bărbați apelează la pretexte pentru a nu face sex, comparativ cu 18 la sută dintre femei care procedează la fel.

De asemenea, cinci bărbați din 10 se prefac că dorm, atunci când partenera dă semne că ar dori să întrețină relații intime, în timp ce patru femei din 10 procedează la fel. Potrivit studiului, patru bărbați din 10 amână să meargă la culcare în același timp cu partenera, pentru a nu-i da acesteia idei, în timp ce două femei din 10 adoptă aceeași tactică.

*Scuzele folosite de parteneri în pat ascund și teama de sex*

Aceste scuze ascund de fapt cu totul și cu totul alte adevăruri. Femeile refuză să întrețină raporturi sexuale cu partenerul pentru că sunt frigide, iar bărbații - pentru că le e frică de un eșec, mai exact le e frică să nu aibă probleme cu erecția și să își dezamăgească partenera", explică psihologul Claudiu Ganciu. În plus, refuzul de a avea relații intime cu partenerul poate apărea și atunci când în cuplu nu mai există atracție sau "chimie" între parteneri. Psihologul spune că partenerii care se confruntă cu astfel de probleme trebuie să încerce să discute, pentru început, între ei, să afle cum se poate repara relația dintre ei. Cel mai important factor într-o astfel de discuție îl reprezintă sinceritatea, mai ales atunci când partenerii doresc să își salveze relația. Dacă nu reușesc să schimbe ceva, atunci trebuie să apeleze la un specialist pentru a face terapie de cuplu.

## **Leneș, slab și mămos. Ce-a făcut știința din sexul tare**

*Elena HÎRȚAN*

*Gandul, 23 octombrie 2009*

Antropologul australian Peter McAllister susține că evoluția nu a fost neapărat un lucru bun, deoarece toate inovațiile tehnice l-au făcut pe om să-și piardă bărbăția. Suntem cea mai jalnică adunătură masculină de Homo sapiens care a călcat pe acest pământ", susține antropologul Peter McAllister în cartea "Manthropology- Știința bărbatului modern inadecvat", care analizează evoluția bărbatului de la Omul de Neanderthal până la cel modern. Concluziile lui McAllister vin ca urmare a unor analize de laborator și măsurători complexe bazate pe dimensiunile piciorului și pe distanța dintre pași făcute pe urmele fosilizate din mai multe situri arheologice. Antropologul crede că epoca modernă este cea mai proastă perioadă a bărbatului din toată istoria, cele mai afectate fiind forța și rezistența fizică.

*Schwarzenegger, bătut de o femeie în lupta corp la corp*

Conform calculelor, chiar și în condiții moderne, aborigenii australieni l-ar fi întrecut cu mult pe Usain Bolt, deținătorul recordului la probele de 100 și 200 metri, iar bărbații Tutsi din Rwanda ar fi putut oricând să sară în înălțime mai mult de 2.45 metri, cât este recordul actual. În plus, bărbatul modern cunoscut pentru forța sa fizică - de exemplu Arnold Schwarzenegger, guvernator al Californiei și campion la bodybuilding - nu ar fi făcut față nici măcar unei femei de Neanderthal, care l-ar fi bătut în lupta corp la corp.

Peter McAllister a explicat că forța omului preistoric este impresionantă tocmai pentru că nu se antrena, ci așa trăia el: alerga după vânat, căra provizii pe distanțe lungi și meșterea unelte mereu. Antropologul spune că, odată cu evoluția și cu descoperirea unor mijloace de trai și muncă tot mai avansate, viața bărbatului s-a ușurat, iar efortul depus de el pentru traiul zilnic a scăzut considerabil. "Beneficiile" evoluției se pot vedea și în structura osoasă și musculară a bărbatului, care nu mai are articulațiile la fel de puternice, și masa lui musculară se dezvoltă mult mai greu. Nici chiar atleții care se antrenează pentru competiții de genul Olimpiadelor nu depun același efort ca predecesorii lor, aflați mereu în mișcare.

*Femeia de Neanderthal - 10% masă musculară în plus*

Potrivit antropologului, nu mijloacele moderne au distrus bărbăția, ci faptul că dezvoltarea tehnicii a scăpat cumva de sub control. Australianul Peter McAllister susține că, inclusiv în zilele noastre, un bărbat preistoric supus unui antrenament riguros, cu încălțări sport pentru alergat și cu echipament potrivit ar avea rezultate mult mai bune decât bărbatul modern, antrenat exact în aceleași condiții. În plus, o femeie de Neanderthal obișnuită avea cu cel puțin 10 la sută mai multă masă musculară decât bărbatul modern, deși efortul depus de ea pentru menținerea gospodăriei era mult redus comparativ cu al partenerului său. Prăpastia dintre masculul noului mileniu și cel din urmă cu câteva

mii de ani s-a adâncit cel mai mult începând din secolul al XVIII-lea, odată cu evoluția industrială. Comparativ cu miile de ani dinainte, antropologul spune că declinul a fost brusc, și orice inovație a contribuit la pierderea forței bărbatului transformându-l într-un om inactiv, aproape vlăguit, care se mulțumește cu tot ceea ce înseamnă modernitate și este incapabil să se autodepășească.

În final, Peter McAllister recunoaște că nu e de dorit ca lumea să se întoarcă la brutalitatea cu care trăiau oamenii acum câteva mii de ani, însă faptul că bărbații nu mai sunt supuși la sarcini și provocări fizice pentru a-și putea asigura traiul de pe o zi pe alta va transforma sportivii de performanță în adevărate rarități.

#### *Atunci și acum*

Legionarii romani făceau în fiecare zi cel puțin un maraton jumătate, cărând echipament greu de mai mult de jumătate din greutatea corpului lor

Înotătorii atenieni i-ar întrece pe bărbații moderni care ar parcurge aceeași distanță pe apă, aflându-se la vâsle

Aborigenii aruncau sulița cel puțin 110 metri, cu mult peste recordul modern de 98.48 metri

## **Depresia începe de la grădiniță**

### *Oana Botezatu*

*Evenimentul zilei, 22 octombrie 2009*

RAPORT. Tot mai mulți elevi suferă de afecțiuni neuropsihice, care se adaugă bolilor deja tradiționale de vedere și de nutriție.

Elevii din școlile Capitalei nu se confruntă doar cu probleme de matematică, ci și cu unele grave de sănătate. În topul afecțiunilor populației școlare (aproximativ 232.700 de elevi) se află cele legate de vedere și de nutriție - deja tradiționale, dar, mai nou, și cele neuropsihice sau cardio circulatorii, arată Raportul privind starea învățământului în anul școlar trecut.

Un studiu recent semnală că numărul cazurilor de obezitate la școlari s-a dublat în ultimii opt ani. Potrivit raportului dat publicității, ieri, de Inspectoratul București, problemele de metabolism și nutriție apar acum încă de la creșă și se mențin în „orar” până la liceu, fiind „ajutate” de snacks-urile din pauze și de lipsa unui program coerent de încurajare a alimentației sănătoase.

#### *Părinții, principalii vinovați*

La nivel național, 3,6% dintre elevii de clasa a IV-a sunt obezi, ca și 2,8% dintre cei de-a XII-a. În Capitală există un singur liceu - Colegiul „Cantemir” - în care chioșcul cu chipsuri a fost înlocuit cu unul la care se găsesc fructe proaspete și sucuri naturale.

În același top al afecțiunilor „școlare” se află și cele neuropsihice. Au o pondere mai mare la clasele I-III, dar nu-i trec cu vederea nici pe prichindeii de la creșă, nici pe școlarii de 10-15 ani.

„Ne întâlnim zilnic, din ce în ce mai des, cu ADHD (Deficit de Atenție), tulburări de comunicare, agresivitate, depresie. Ultimele două au căpătat o mare amploare ca urmare a ceea ce întâmplă acasă: „living fast”, părinți care lucrează mult, familii despărțite, oameni care nu mai au timp pentru copii. Violența, încurajată de televizor și de computer, e o formă a copilului de a ne atrage atenția”, comentează consilierul școlar Marcela Claudia Călineci.

Potrivit acesteia, foarte mulți preșcolari se înstrăinează, devin autiști, iar un procent din ce în ce mai ridicat de elevi între 13 și 15 ani sunt stresați sau intră frecvent în depresie. Vina trebuie căutată la cei mari, spun specialiștii.

Un lucru e însă îmbucurător: atât elevii, cât și profesorii, și părinții au descoperit „mana cerească” din ședințele de consiliere psihopedagogică.

Dacă, anul trecut, doar 9.700 de elevi au mers la consiliere, acum numărul a ajuns la 12.500. Lor li se adaugă 4.100 de dascăli (față de 3.700) și 4.900 de părinți (față de 3.400), plus alte vreo 60.000 de persoane (toate cele trei categorii la un loc), care au beneficiat de consiliere de grup.

Tradițional, ochii le dau bății de cap minorilor, de la creșă la liceu, mai arată raportul.

„Primul control oftalmologic trebuie făcut la 3 ani, dar mulți părinți îi aduc pe cei mici când nu se mai poate face mare lucru”, avertizează medicul Mircea Cristian Moraru, de la Clinica Oculus. Specialiștii spun că, până la 5-6 ani, ochii pot fi „reeducați”. După acest prag, recuperarea poate fi chiar imposibilă. (A contribuit Mihaela Năftănăilă)

#### *Boli de inimă tânără*

Pe locul patru la elevi între 13 și 19 ani, și ceva mai jos, la categoria 7-12 ani, se află afecțiunile cardio-respiratorii. Acestea nu sunt neapărat o urmare a alimentației nesănătoase, ci vin pe fondul unor boli infecțioase.

„Copiii între 13 și 19 ani fie se nasc cu probleme ale inimii, fie suferă de reumatism și, ca urmare, e afectată și inima”, spune profesorul Ion Socoteanu, de la Institutul de Boli Cardiovasculare din Timișoara.

## **Opusurile se atrag, muzica lui Mozart ne face mai deștepti: Miturile psihologice negate de cercetatori**

*Ziua, 21 octombrie 2009*

Opusurile se atrag, oamenii utilizează un minim din capacitatea creierului, muzica lui Mozart îi face pe bebeluși mai deștepti. Aceste concepte stau la baza emisiunilor tv, cartilor de auto-ajutor, website-urilor, filmelor și a revistelor, însă nimeni nu știe cât sunt de adevărate.

În cadrul unei cărți recent apărute pe piață, "50 Great Myths of Popular Psychology" (50 de mituri populare ale psihologiei-n.r.) Scott Lilienfelds și co-autorii săi au explorat diferența între ce spun milioane de oameni și adevărul. Astfel, în timp ce unele mituri sunt doar fascinante, altele conduc la decizii proaste cu consecințe nefericite, titrează, miercuri, "Yahoo News".

#### *Opusurile se atrag*

Opusurile se atrag. Aceasta ipoteză larg răspândită a provocat zeci de oameni să caute parteneri cât mai diferiți de ei. Însă nu doar că opusurile nu se atrag în relațiile romantice, însă diferențele în ceea ce privește personalitatea, convingerile și atitudinea sunt un bun indicator al unei despartiri viitoare. În cea mai mare parte persoanele asemănătoare se atrag. O legătură cu cineva diferit este mai distractivă pentru un timp scurt, dar nu este o rețetă pentru o relație de termen lung.

Utilizăm doar 10% din puterea minții. Cine nu își dorește să se creadă că avem un potențial fabulos nedescoperit încă și că 90% din creier doarme în așteptarea ca va fi activat? Însă nu există nici o dovadă în acest sens. Mai mult, organul gândirii este cel mai activ din corpul uman.

Muzica lui Mozart îi face pe micuții mai deștepti. Însă studiul original care a ajuns la această concluzie, nu a fost realizat pe bebeluși, ci pe studenți, care aveau un scor mai mare la teste după ce ascultau Mozart zece minute. Și asta deoarece muzica clasică amplifică atenția, la fel de bine precum cafeaua.

Lipsa de încredere este un semn al problemelor psihologice. "Industria cartilor de auto-ajutor a convins oamenii care nu au încredere în ei că nu vor realiza foarte multe în viață", a explicat Lilienfeld. Însă legătura dintre încrederea în sine și mentalitate este moderată, în cele mai bune cazuri.

Luna plină declanșează comportamente bizare. Crime, sinucideri, internări în spitalele psihiatrice, accidente de mașină, toate au fost puse pe seama lunii pline. Însă cercetătorii nu au găsit nici o

dovada a unui efect lunar. Insa, aceste convingeri persista, deoarece oamenii au tendinta sa tina minte evenimente care le confirma convingerile.

## **Terapie cu animale pentru persoanele în vârstă**

*Daniela Catrina*

*Cotidianul, 20 octombrie 2009*

Bătrânii aflați într-un centru din sectorul 3 vor beneficia, timp de două luni, de ședințe de terapie cu animale de companie. Acestea au rolul de a reduce starea de anxietate, depresiile și de a îmbunătăți capacitatea de concentrare.

Primăria Sectorului 3, Asociația GIA (Group Initiative for Animals) și Mars România au lansat proiectul social „Animalele fac oamenii să zâmbească“. Peste 80 de persoane cazate în Centrul de Îngrijire și Asistență pentru Persoane Vârstnice „Casa Max“ vor putea profita, în perioada 18 octombrie-13 decembrie, de ședințe de terapie cu animale de companie. Bătrânii vor primi, săptămânal, vizite din partea unei echipe de voluntari și dresori însoțiți de câini special antrenați pentru această activitate. Terapia cu animale este o metodă veche folosită încă din anii '50, cu predilecție în tratamentul tulburărilor psihice.

În prezent, terapia cu animale de companie este o practică larg răspândită mai ales în vestul Europei.

Aceasta este utilizată pentru a îmbunătăți starea psihică și pentru a dezvolta abilitățile de socializare ale copiilor și adulților, prin contactul direct cu patrupedele, în cadrul unor ședințe coordonate de persoane specializate.

S-a descoperit că terapia cu animale de companie dezvoltă comportamente pro-sociale și funcționează până la 12 luni după momentul intervenției. Studiile care examinează stresul pacientului înainte de procedurile medicale arată că 15 minute de interacțiune cu un câine produc o reacție pozitivă, o senzație de bine, iar după 30 de minute arată o reducere a stării de anxietate. Ședințele de terapie cu animale de companie, ce vor fi derulate în cadrul acestui proiect, constituie un stimulent pentru păstrarea formei fizice, reducerea anxietății, a stărilor depresive și pentru îmbunătățirea capacității de concentrare.

## **Internetul va fereste de demența, la bătrânețe!**

*R.P.*

*Ziua, 18 octombrie 2009*

Internetul este foarte bun pentru buni pentru că îmbunătățește activitatea cerebrală și stopează declinul legat de vârstă, care poate duce la demență, potrivit cercetătorilor americani de la Universitatea din California, scrie, duminică, [timesonline.co.uk](http://timesonline.co.uk).

Oamenii de știință au folosit tehnica de imagistică prin rezonanță magnetică funcțională pentru a scana creierul persoanelor implicate în studiu. Ei au concluzionat că folosirea Internetului stimulează mintea mai puternic decât cititul, iar efectele continuă mult timp după încheierea activității. "Am descoperit că pentru persoanele în vârstă cu experiență minimală, căutările pe Internet chiar și pentru o perioadă scurtă de timp pot schimba modelele de activitate a creierului și pot spori funcționarea acestuia", a declarat Gary Small, profesor de neuro-știință și comportament uman la Universitatea din California, Los Angeles.

În cadrul cercetării, Small și colegii săi au lucrat cu 24 de bărbați și femei cu vârste cuprinse între 55 și 78 de ani. Jumătate dintre ei foloseau Internetul în mod regulat, iar ceilalți aveau puțină experiență în domeniu. Potrivit studiului, folosirea internetului stimulează celulele cerebrale, făcându-le mai active. Creierul este similar cu un mușchi, astfel că devine din ce în ce mai sănătos pe măsura ce este folosit mai mult, au explicat oamenii de știință.

## **De ce sunt femeile mai credincioase decât bărbații?**

*Ziua, 18 octombrie 2009*

Femeile sunt mai credincioase decât bărbații, a concluzionat un studiu recent realizat de cercetătorii de la Colegiul Trinity din Connecticut, scrie, duminică, *doublex.com*. Cercetarea arată că aproximativ 20% dintre bărbații din SUA nu cred în existența lui Dumnezeu, în timp ce doar 12% dintre femei ignoră orice obicei religios. "Diferențele dintre sexe sunt din ce în ce mai accentuate în ceea ce privește populația care nu are nici o religie", concluzionează studiul.

Oamenii de știință au încercat să explice acest fenomen prin diverse teorii. Astfel, se pare că, încă din preistorie, numărul femeilor care credeau în forțe divine era mai mare decât cel al bărbaților. Asta chiar dacă majoritatea religiilor i-au favorizat întotdeauna pe bărbați. De-a lungul timpului, cu cât o religie a dobândit tot mai mulți adepți care și-au însușit-o, cu atât mai mult s-au tăiat din libertățile acordate femeilor, să nu mai menționăm de puterea lor, care s-a diminuat în fața bărbaților. Totuși, femeile au continuat să aibă o credință puternică, chiar dacă nu li s-a acordat atât de multe drepturi și libertăți ca bărbaților.

Oamenii de știință din Canada au declarat că explicația se găsește în creierul indivizilor. Astfel, neurologul Michael Persinger a explicat că "experiența" divină și simțirea prezenței lui Dumnezeu sunt construite în creier, în lobul temporal. Atunci când Persinger a creat un câmp magnetic în zona lobului temporal al mai multor indivizi, a observat că diferențele dintre sexe sunt destul de mari. Astfel, cercetătorul a declarat că femeile simt prezența divinității în număr mai mare decât bărbații tocmai pentru că au lobul temporal "programat" pentru a face asta.

## **De ce cred tinerii că multinaționalele aduc fericirea**

*Manuela Strinu*

*Adevărul, 17 octombrie 2009*

Din studiile cerute de companii consultanților în recrutarea forțelor de muncă reiese că majoritatea studenților se vor corporatiști. Două sunt motivele pentru care mai toți tinerii vor să lucreze într-o multinațională: șansele corecte de a face carieră și salariile decente.

Un studiu realizat pentru Continental AG arată că 26,4 de procente din studenții români ar prefera să lucreze într-o companie de dimensiuni mijlocii, iar 22 de procente, pentru o companie multinațională. Doar 7, 2 procente ar opta pentru a lucra într-o afacere de familie. 53,9 procente dintre cei intervievați spun că, dacă ar trebui să aleagă o companie multinațională, ar face-o pentru a avea șanse mai mari de evoluție în carieră, în timp ce 24,8 procente ar face-o pentru un câștig mai mare.

„Tinerii își doresc să lucreze în multinaționale, pentru că acolo sunt reguli bine definite și e mai ușor să te integrezi“, explică Adriana Blagoiev, manager în firma de recrutare Manpower.

„Simt că fac parte dintr-o organizație globală“



Lucian Lauritz (25 de ani) s-a specializat în ultimii doi ani ca inginer software în compania ACI Worldwide, din Timișoara. „În compania în care lucrez, simt că fac parte dintr-o organizație globală”, a explicat Lucian. „Într-un astfel de mediu poți observa organizarea unei afaceri la nivel global, în care HR-ul lucrează pe toate fusele orare”, a adăugat Lucian.

Un alt avantaj al unui job dintr-o multinațională este, potrivit acestuia, posibilitatea de cunoaștere a unor oameni din diferite culturi, din țările în care compania are filiale sau parteneri de afaceri.

**Plăcerea de a munci**

Emanuela Vasilescu (24 de ani) a început să lucreze încă din timpul studenției. A ales o firmă mică pentru că vroia să îmbine facultatea cu jobul, iar oferta făcută Soft Build a atras-o repede. Acum își poate trece în CV doi ani de muncă în vânzări și promovare în firma care crește în cadrul Incubatorului de Afaceri Software din Timișoara.

„Lucrez de drag, pentru că mediul este unul plăcut, și mereu apar proiecte noi”, a spus Emanuela.

**Satisfacția unei afaceri proprii**

Angela Boarteș s-a lansat în lumea afacerilor încă din timpul studenției. „Ca angajată munceam mult, și, ca fată, în domeniul IT, trebuia mereu să conving că sunt capabilă”, a explicat timișoreanca.

Dorința de a conduce singură o afacere a determinat-o pe Angela Boarteș să-și deschică o firmă mică, ce crește acum în cadrul Incubatorului de Afaceri Software din Timișoara. „Din poziția mea, văd toate etapele unui proiect, iar bucuriile oferite de succesul propriei afaceri sunt pe măsura muncii”, a explicat Boarteș. Potrivit timișorencei, odată cu recesiunea, au venit și etape grele, mai dificile chiar decât cele de la începutul afacerii. „Marea problemă în a avea propria afacere este că, atunci când nu ai bani de salarii, trebuie să îi aduci de acasă”, a spus Boarteș.

## **Cititul intaresteste conexiunile din interiorul creierului**

*Buna ziua Iasi, 16 octombrie 2009*

Procesul de invatare a alfabetului intaresteste conexiunile dintre diferitele zone ale creierului, potrivit unui studiu realizat pe 20 de luptatori de gherila columbieni care au invatat sa citeasca la o varsta adulta, informeaza AFP. "Izolarea modificarilor induse in creierul uman de procesul de invatare a alfabetului era pana in prezent aproape imposibila din cauza prezentei altor factori perturbatori", copiii dobandind, in acelasi timp cand invata sa citeasca, o serie de cunostinte si facultati noi, a explicat Cathy Price, coautoare a acestui studiu, publicat in revista Nature. Cercetatorii spanioli de la Centru basc pentru cercetari cognitive si limbaj Donostia din orasul San Sebastian, au comparat ecografiile cerebrale ale 20 de luptatori de gherila care au invatat sa citeasca cu cele ale 22 de luptatori de gherila care au ramas analfabeti. Cercetatorii au constatat ca densitatea materiei gri din emisfera stanga a creierului era mai mare in cazul celor care au invatat sa citeasca. Aceste regiuni cerebrale corespund celor identificate in prealabil ca fiind asociate cu recunoasterea formei literelor si cu traducerea literelor in sunete. "Lectura a intarrit totodata forta conexiunilor din materia alba - responsabila cu transmisia informatiilor - intre diferitele regiuni cerebrale de analiza a informatiilor", se anunta in comunicatul asociatiei de caritate britanice Wellcome Trust, care a finantat acest studiu. Aceste rezultate au o importanta majora pentru intelegerea dislexiei, au subliniat autorii cercetarii. Noul studiu sugereaza faptul ca anumite anomalii ale dislexicilor, la care se constata de regula cele mai mici densitati ale materiei albe si gri, ar putea fi consecinta, si nu cauza, imposibilitatii de a citi.

## Ce îi aduce la psiholog pe cântăreți, actori și fotbaliști

*Diana Popescu*

*Gandul, 15 octombrie 2009*

Carla Bruni - Sarkozy a mers constant la psiholog, în ultimii opt ani. Este știrea care a făcut de curând înconjurul lumii. Dar nu doar Primele Doamne ori occidentalii apelează la consultații de specialitate: vedetele din România trec adesea pragul unor astfel de cabinete

A trecut vremea în care românimea considera că doar nebunii au nevoie de psiholog ori psihiatru. În ultimii ani, celebrități și muritori de rând au cerut ajutorul specialiștilor pentru a-și rezolva problemele. Și, chiar dacă vedetele acționează adesea din simple capricii, motivele pentru care solicită sprijinul psihologilor se dovedesc a nu fi niște mofturi.

### *Vedetele, clienți obișnuiți*

După despărțirea de Bogdan Stelea, ca urmare a unei depresii, Lili Sandu a mers la psiholog. Roxana Ionescu, titulara rubricii meteo de la Antena 1, face ședințe de terapie pentru a scăpa de teama de hoți și violatori, care o chinuiește de ani întregi. Nici Andreea Raicu nu este străină de astfel de vizite, cu ajutorul cărora a depășit momentele critice. Mihai Mitoșeru a ajuns, cu ani în urmă, chiar la psihiatru, după episodul tragic al morții iubitei lui. Liviu Vârciu, care joacă în prezent în serialul "State de România" de la Pro Tv, a fost sfătuit de prieteni să facă același lucru: tânărul este profund marcat de recenta dispariție a fratelui său, într-un accident rutier. Apropiatii au declarat că solistul trupei Iris, Cristi Minculescu, a mers la psiholog, înaintea dificilei operații de transplant hepatic din luna martie.

Discreția e pentru anonimi: personajele cunoscute de la noi au ajuns față în față cu specialistul nu doar în intimitatea unui cabinet, ci și în văzul tuturor, pe micul ecran. Doctorul Cristian Andrei a discutat cu vedetele, la emisiunea 9595, despre chestiuni delicate din existența lor. Mihai Trăistariu, Oana Zăvoranu, Adriana Bahmuțeanu, Viorel Lis, Corina Dănilă, Peter Imre sau Naomi au vorbit despre momentele mai puțin fericite prin care au trecut.

### *Fotbalul toacă nervii*

Nu doar artiștii, ci și sportivii au ajuns la psiholog. În fotbal, mersul la consultații nu e deloc o raritate: au făcut acest pas Adrian Mutu (după scandalul dopajului de la Chelsea) și Cristi Chivu (îngrijorat de numeroasele accidentări și intervențiile chirurgicale). Bănel Nicolici a recurs la această soluție după un sezon slab, iar întregul lot al echipei Oțelul Galați a ajuns la psiholog la insistențele antrenorului Dorinel Munteanu.

În urmă cu doi ani, presa scria despre vizita lui Gigi Becali însuși la niște psihologi americani, pentru a-și potoli izbucnirile nervoase. Patronul Stelei ar fi primit, la vremea respectivă, sfatul de a merge la câteva ședințe de terapie, la care s-au adăugat medicamente și ceaiuri calmante. Se pare că tratamentul a avut efect: anul acesta, Becali a concediat psihologii angajați la Steaua, decretând că el este singurul expert de la club.

Există, însă, și specialiști cu acte, printre vedete: Dana Războiu, prezentatoarea știrilor Kanal D, și solista Liliana Fedorca sunt licențiate în Psihologie. Chiar dacă nu au diplomă, Andreea Raicu, Ilinca Vandici și Gina Pistol ar putea trece drept inițiate, întrucât s-au declarat mari consumatoare de cărți de psihologie. Mihaela Rădulescu a cochetat cu facultatea în cauză, însă nu a absolvit-o.

### *Showbiz-ul mondial, plin de pacienți*

Actori, muzicieni, realizatori tv, niciuna dintre "speciile" din divertisment nu duce lipsă de oameni care cer consiliere psihologică. Dacă în cazul Carlei Bruni, motivele acestui demers vor fi dezvăluite abia la sfârșitul acestei luni, odată cu apariția documentarului despre viața sa, în ceea ce-i privește pe alții misterul e la timpul trecut. Faimosul topmodel Kate Moss, celebru și pentru

existența zburciată și plină de excese, a ajuns la psiholog în încercarea de a-și găsi un iubit "decent". Vedeta latino Shakira este o obișnuită a cabinetelor de profil, după cum rezultă din propriile declarații: "De fiecare dată când nu găsesc un răspuns la întrebări, merg la psiholog".

Diva talk show-urilor televizate Oprah a reușit să treacă la un nivel superior: și-a dus câinele la psiholog. Totuși, sub aparența unei afecțiuni pur canine ar putea fi un eșec personal: "Cățelușă mea are probleme și cred că eu sunt de vină". Actorul Alec Baldwin a fost trimis la psiholog de un judecător, înainte de a primi dreptul de a-și vizita fiica, rămasă în custodia fostei lui soții, Kim Basinger.

### ***Verdictul specialistului***

Sunt problemele vedetelor adulate de mase diferite de cele ale adoratorilor lor, care trec neobservați pe stradă? Psihologul Mirela Zivari răspunde: "Problemele sunt aceleași, reacțiile sunt altele. Oamenii care fac performanță, care au un succes social peste medie, au nevoie de o confirmare a valorii, de stabilitate și suport afectiv mai mare decât persoanele obișnuite. Reacțiile lor emoționale sunt mai vulcanice sau mai profunde, în funcție de personalitate. Dar oamenii care apar pe prima pagină a ziarelor sunt, în marea lor majoritate, la fel de nefericiți și singuri ca și cei care vând ziarele".

## **„Jură pe Google că nu accesezi linkuri porno!”**

*Mariana Apostol*

*Evenimentul Zilei, 11 octombrie 2009*

Un canadian rebel a creat Biserica Google, care a strâns deja peste o mie de adepți. Enoriașii respectă poruncile noii dogme, numită „googlism”.

Un tânăr de 22 de ani din Ontario, Canada, un fin consumator de droguri și alcool, a devenit profesor de religie, mai degrabă un fel de profet, și își îndeamnă „enoriașii” să se închine celebrului motor de căutare Google, pe care-l aseamănă cu Dumnezeu. Matt Pe Pherson are credibilitate în fața celor peste 1.000 de adepți, pentru care a înființat și un lăcaș de cult pe internet: Biserica lui Google (thechurchofgoogle.com).

Tânărul profet de cartier încearcă să-i convingă pe curioșii care îi „calcă” pragul bisericii că „googlismul” este la fel de important ca și Dumnezeu. Pe pagina oficială se poate citi: „Noi, membrii Bisericii Google, credem că motorul de căutare Google este forma umană a Celui de Sus. De asemenea, credem că Google trebuie să primească numele de Dumnezeu, deoarece deține toate caracteristicile care sunt atribuite divinităților”.

*14 septembrie, zi sfântă*

Până acum, Matt a reușit să pună la punct câteva porunci pentru „enoriașii” săi: „Să nu ai alt motor de căutare în afară de mine, de la Yahoo, Lycos sau Altavista, jură că nu vei accesa linkuri porno și că vei scrie corect gramatical când mă rogi ceva”. Cum se întâmplă în toate religiile, „googlismul” are și o zi sfântă, 14 septembrie, care corespunde zilei lansării motorului de căutare.

Tânărul profesor vine și cu argumente prin care își susține ideo logiile: „De exemplu, când cineva își dorește să slăbească, petrece mult timp căutând pe Google rețete care să-l ajute să piardă în greutate, și aici găsește diferite metode și strategii de a face asta. Google oferă un munte de satisfacție și soluții la toate problemele”.

*Omniprezent și nemuritor*

Google răspunde tuturor rugăciunilor (am zice căutărilor), este nemuritor, nu poate face nimic rău, este omniprezent, este căutat mai des decât Dumnezeu, Allah, Budism sau Islam, sunt alte

argumente. Ca să devii adept al „googlismului”, procesul de selecție este extrem de simplu: după două-trei clicuri, cât durează înscrierea pe forum, apar semnele „divinității”, care îi unește pe căutători prin dezbateri intense: cum să-ți înșeli partenerul, legalizarea drogurilor, cum ar trebui să arate o pereche de sâni perfecți, despre circumcizie sau cum să recunoști un virgin îmbrăcat.

### **ODĂ**

„Roagă-te pentru noi, păcătoșii/Atunci când ne crapă discul... și intrăm în depresii”

MARE-I GRĂDINA TA! Adepții la Biserica Google au fizionomii ieșite din comun. Ei parodiază religiile tradiționale, inventând o nouă Sfântă Treime: Internet, Google, Browser

La întâlnirile în „biserica lui Google”, tinerii enoriași schimbă subiectele de discuție în funcție de starea de spirit. De exemplu, Abdel Abdel îl compară pe Dumnezeu cu un credit bancar, fără prea multe argumente: „Nu este palpabil, dar există”. Este însă neutralizat rapid de colegii săi, care invocă Sfânta Treime: internetul, Google și Browserul.

Urmează apoi o discuție smerită, ca între credincioși, despre nuditatea în public. „Hainele nu sunt decât un accesoriu care ascund ce aveam noi mai de preț, corpul. De ce să nu-ți vadă lumea fizicul, până la urmă el te face diferit de ceilalți, nu vestimentația. „Nu v-am spus, eu am fost arestat la Zurich pentru că mă plimbam gol prin parc, într-o după-amiază de mai. Cum totul era al naibii de curat în jur, m-am simțit atât de relaxat încât m-am dezbrăcat”, se destăinuie Djura, ca între prieteni. Și ca să-și arate credința în „sfântul motor de căutare”, a fost compusă și o odă pentru Google: „Bucură-te Google/, ești accesat din greu/Căutările noastre sunt cu tine mereu/Ferice de tot ce ne furnizezi/ Binecuvântat să fii când nu te decuplezi/ Sfinte Google, Mama Căutărilor/Roagă-te pentru noi, păcătoșii/Atunci când ne crapă discul... și intrăm în depresii”. Și ca să nu existe discriminare, a fost înființat și Cathoogle.com, un motor de căutare pentru catolici, cum se autodefinește.

## **Tine spatele drept. Asa vei reusi in viata!**

*Buna ziua Iasi, 9 octombrie 2009*

Potrivit unui experiment derulat in cadrul Universitatii Ohio State, SUA, postura ne afecteaza imaginea de sine, iar atunci cand stam cu spatele drept avem o parere mai buna despre propria persoana. Acest lucru ne da mai multa incredere si ne ajuta sa avem mai mult succes in viata.

In functie de postura pe care au avut-o cand li s-a solicitat sa se aseze la un birou, persoanele participante la experiment si-au autoevaluat cariera si viitorul profesional. Raspunsurile date de persoanele care si-au tinut spatele drept tradau mai mult pozitivism si incredere in propriile forte.

Prin comparatie, cei care si-au tinut spatele cocosat nu si-au facut ganduri prea marete la capitolul viitor profesional.

## Tinerii nu mai vor la multinaționale

*Diana Scarlat*

*Jurnalul, 9 octombrie 2009*

Studentii români sunt mai optimiști în privința carierei, în ciuda crizei financiare și a recesiunii. Nu se mai caută schimbarea cu orice preț a jobului, iar "un loc de muncă singur și pe termen lung a devenit atractiv"

Companiile multinaționale nu mai sunt în topul preferințelor tinerilor români care vor să se angajeze. Numărul studenților care vor să facă parte dintr-o companie multinațională a scăzut simțitor anul acesta, ca și numărul celor care ar vrea să muncească în străinătate, conform ultimului studiu realizat de Continental AG.

Spre deosebire de anii 2005 și 2007, cei mai mulți studenți din România ar vrea să lucreze acum pentru companii de nivel mijlociu și preferă angajarea în țară, în detrimentul ofertelor din străinătate. 26,4% din studenții români ar prefera să lucreze într-o companie de dimensiuni mijlocii și doar 22% pentru o companie multinațională în 2009, conform celui de-al treilea "Sondaj de Opinie Continental" realizat în rândul studenților din România anul acesta, celelalte două studii fiind făcute în 2005 și 2007, când tinerii români preferau în număr mult mai mare munca în companiile multinaționale. Realizatorii studiului consideră că pe piața muncii din România s-au stabilit noi tendințe pe fondul crizei economice. Astfel, studenții români pun acum preț pe siguranța locului de muncă și pe loialitatea față de angajator. Studiul realizat de Continental AG face o paralelă între România și Germania, unde un procent mult mai mic de studenți - numai 18% - ar prefera să se angajeze într-o companie multinațională. De asemenea, numai 7,2 procente ar opta pentru a lucra într-o afacere de familie, în timp ce tinerii germani preferă această variantă în proporție de 33,7%. Peste trei sferturi dintre studenții români consideră că experiența profesională este condiția principală pentru obținerea unui loc de muncă bun, urmată de cunoașterea limbilor străine (63%). La fel de importante sunt masteratul /MBA și notele de absolvire (39,3%), dar 35,5 procente menționează și "relațiile corespunzătoare". 53,9 procente din cei intervievați spun că dacă ar trebui să aleagă o companie multinațională, ar face-o pentru a avea șanse mai mari de evoluție în carieră, în timp ce 24,8 procente ar face-o pentru un câștig mai mare. Studenții români acordă o prioritate mai mare unui loc de muncă în țară - 36% din cei intervievați și-au exprimat această opțiune în 2009, față de numai 26,6% în studiul realizat cu doi ani în urmă. Motivația lor ar fi în primul rând legată de dorința de a rămâne împreună cu familia (38,8%) și cu prietenii (10,7%). Însă pentru un salariu mai bun, 56% ar dori să obțină un loc de muncă în străinătate. Peste jumătate dintre studenți (58,2%) s-ar muta, pentru serviciu, în alt oraș din România. În clasament, Bucureștiul este considerat orașul cu cele mai mari perspective de carieră (41,4%), urmat, la distanță mare, de Timișoara (16,8%), Sibiu (12,8%), Brașov (10,5%) și Iași (4%).

### **PRACTICA NE OMOARĂ**

Referitor la nivelul de pregătire al absolvenților de studii superioare din România, studiul din 2009 realizat de Continental AG arată că mai avem încă un drum lung de parcurs până vom atinge nivelul occidental, unde pregătirea este bazată pe practică și nu pe teorie. Experiența practică este considerată un punct slab al absolvenților români, în comparație cu colegii lor din vest. Așa consideră 21,4% din studenții români în 2009, față de 17,5%, în studiul realizat la nivelul anului 2007. Numărul stagiilor de practică în România a scăzut în 2009 (51,2%), în comparație cu anul 2007 (68,1%), în timp ce stagiile în străinătate au rămas, în mare, la același nivel (2,7%). 44 % din studenții intervievați au afirmat că nu au efectuat nici un stagiul de practică. Pentru studenții germani, procentajul experienței practice acumulate în străinătate a crescut: 65,75% din studenți cred asta în 2009, față de 63% în 2008.

## **Vreti sa traiti mult? Casatoriti-va cu o intelectuala!**

***Ruxandra RADUS***

***Ziua, 7 octombrie 2009***

Femeile cu o educatie superioara au o influenta pozitiva atat asupra propriilor sanse la o viata mai lunga, cat si asupra celor ale partenerului ei, potrivit unei cercetari realizate de oamenii de stiinta suedezi. Un barbat cu o partenera care a absolvit numai liceul are cu 25% mai multe sanse sa moara mai tanar, decat daca aceasta ar fi terminat facultatea, conform studiului. Asta deoarece doamnele cu educatie superioara au mai multe sanse sa inteleaga nevoile unei familii in ceea ce priveste sanatatea lor, titreaza, marti, BBC.

Cercetarea, realizata pe 1,5 milioane de suedezi angajati, cu varsta cuprinse intre 30 si 59 de ani, a mai relevat faptul ca, in cazul barbatilor, venitul lunar si statutul social afecteaza speranta de viata a sotiei. In cadrul ei, oamenii de stiinta au verificat datele recensamantului realizat in 1990 si apoi l-au completat cu informatii despre cauzele mortii inregistrate in 2003.

Educatia si statutul social al femeilor sunt mult mai importante cand vine vorba de speranta de viata a unui barbat, decat cele proprii. Ele mai afecteaza si moralitatea. "Educatia este mult mai importanta decat s-a crezut pana acum si are o influenta directa asupra moralitatii, dar si asupra ocupatiei si veniturii. De asemenea, ea afecteaza si alegerea partenerului. In mod traditional, doamnele sunt mai repsonsabile cand vine vorba de familie si au mai multa grija de stilul de viata al acesteia. Ele pun mancarea pe masa, iar asta are o influenta directa asupra sanatatii. Ele stiu mai bine cum sa-si trateze familia in probleme medicale, iar partenerii au de asemenea de castigat", a declarat doctorul Robert Erikson, conducatorul studiului.

## **Munca dauneaza sanatatii**

***Ziua, 7 octombrie 2009***

O larga majoritate a europenilor estimeaza ca munca le deterioreaza sanatatea, arata rezultatele unui sondaj de opinie realizat pentru Agentia europeana pentru securitatea si sanatatea muncii. Sondajul scoate in evidenta ca doar 6% dintre europeni cred ca munca nu are nimic de-a face cu sanatatea, 15% au raspuns "nu prea", in timp ce 4% nu au stiut ce sa declare. Romanii se afla printre cetatenii europeni care nu sunt multumiti de conditiile de munca, alaturi de bulgari si sloveni, insa grecii devanseaza totul la acest capitol.

## **Profitați de proprietățile terapeutice ale plantelor aromatice!**

***Gina Matei***

***Jurnalul, 6 octombrie 2009***

Potrivit dr Cristina Bălănescu, medic primar medicină generală, cu competență în terapii complementare de la Centrul Medical Clar Med, "toate aceste plante aromatice pot ușura procesul de digestie". Ele au însă și alte efecte benefice!

*Menta*

Una dintre cele mai cunoscute plante medicinale cultivate pe teritoriul țării noastre, menta este folosită încă din Antichitate ca remediu natural în tratamentul afecțiunilor digestive. Astfel, specialistul nostru recomandă menta pentru tratarea indigestiilor, balonărilor, infecțiilor gastrointestinale și dischineziei biliare. Totodată, menta are proprietăți antiseptice (luptă împotriva infecțiilor), astringente (contribuie la curățarea sebumului și la închiderea porilor), depurative (favorizează eliminarea toxinelor din organism), cicatrizante și calmante. Frunzele de mentă se administrează fie sub formă de infuzie, fie sub formă de pulbere. Infuzia se prepară dintr-o linguriță de frunze și 200 ml de apă fierbinte. Totodată, menta mai are și proprietăți antivirale. Prin urmare, poate fi folosită în caz de febră, de gripă sau răceală.

*Salvia*

Sedativ natural, salvia ajută la calmarea emoțiilor. Pentru că are un efect de stimulant general asupra organismului, salvia este recomandată în caz de surmenaj și în convalescență. În afecțiunile bucale și ale gâtului, salvia este folosită pentru gargară și clătiri ale gurii, întărind gingiile. Ceaiul de salvie înlătură grețurile, diareea (cu precădere la sugari), intensifică secrețiile vezicii biliare, vindecă dischinezia biliară, balonările și flatulența, lipsa poftei de mâncare. În cazul persoanelor cu diabet zaharat, ceaiul de salvie readuce glicemia la limite normale.

*Pătrunjelul*

Conținutul bogat de beta caroten, vitamina B12, clorofila, calciu, multă vitamina C fac din pătrunjel un aliat al organismului. Acesta suprimă bacteriile dăunătoare, deoarece este un fortifiant al imunității.

Dr Cristina Bălănescu recomandă pătrunjelul în curele de slăbire, dar și în tratarea indigestiei, a obezității, a viermilor intestinali, durerilor menstruale, balonărilor sau durerilor stomacale. Pentru a avea o respirație proaspătă după o masă copioasă, puteți recurge la pătrunjel.

*Șofranul*

Ca mirodenie, colorează și dă o aromă plăcută alimentelor. Ca medicament, este folosit în atenuarea simptomelor reumatice, articulare, degerăturilor. Este un bun stimulent al digestiei și al circulației sangvine, iar datorită conținutului bogat de alcaloizi, șofranul luptă împotriva tumorilor canceroase. "Dacă este vorba despre o tumoră la nivelul pielii, se pot face aplicații cu cataplasme, iar dacă tumorile sunt interne, se recomandă consumul unei cantități mari de ceai de șofran cu înghițituri mici", precizează dr Cristina Bălănescu.

*Busuiocul*

Sistemul digestiv funcționează mult mai bine după consumul de ceai de busuioc. Asta pentru că el acționează asupra stomacului, ficatului, căilor biliare și intestinului, tratând majoritatea tulburărilor tubului digestiv. Totodată, ceaiul de busuioc crește apetitul, ajută la buna drenare a vezicii biliare, tratează gastrita hiperacidă, balonările, aerofagia. Busuiocul este și un bun remediu împotriva viermilor intestinali, determinând eliberarea lor. Este un bun dezinfectant și un bun calmant în cazul migrenelor.

*Mărarul*

Ca toate legumele condimentare, frunzele de mărar au proprietăți tonic-aperitive și stomahice. Ele stimulează totodată diureza și eliminarea gazelor din stomac. Dacă aveți probleme cu respirația urât mirositoare, specialistul nostru vă sfătuiește să mestecați semințe de mărar. Este și un puternic tonic fizic și psihic, combate depresia și readuce pofta de viață.

## De ce orgasmul și drogurile au efecte similare asupra organismului

*Mădălina CHIȚU*

*Gandul, 6 octombrie 2009*

Simplele atingeri declanșează secreția de endorfine, hormoni cu proprietăți euforizante și liniștitoare care ne eliberează de toate tensiunile

Orgasmul are asupra organismului uman același efect pe care îl au și stupefiantele. Aceasta este concluzia unei cercetări realizate de oameni de știință americani de la Universitatea Wisconsin. Ei au analizat comportamentul persoanelor drogate, după care au scanat creierul a 18 persoane în timpul actului sexual și al orgasmului. Potrivit profesorului Martie Haselton, autorul acestei cercetări, rezultatele scanărilor semănau cu efectele pe care heroina le produce în organism. "Pofta nestăvilită de sex vine din pofta nestăvilită de dopamină, iar dacă primești sex, te vei bucura de el ca de un drog", spune cercetătorul Haselton.

Spasme musculare și vocalizare involuntară

Orgasmul este definit ca fiind o plăcere fizică intensă, controlată involuntar de sistemul nervos autonom. Acesta apare în urma unui act sexual, iar apariția lui este marcată de contracții ciclice rapide ale mușchilor pelvieni inferiori, care înconjoară organele genitale. Orgasmele sunt de asemenea frecvent asociate cu alte reacții involuntare, precum spasme musculare în diverse zone ale corpului, ori stare de euforie generalizată și vocalizare involuntară.

Potrivit aceleiași cercetări, oamenii de știință remarcă faptul că plăcerea este un produs al creierului nostru, iar sub efectul mângâierilor, terminațiile nervoase ale pielii trimit o serie de mesaje spre centrul plăcerii situat la baza creierului. Specialiștii spun că simplele atingeri declanșează secreția de endorfine, hormoni cu proprietăți euforizante și liniștitoare care ne eliberează de toate tensiunile. Acești hormoni se activează atât în timpul orgasmului, cât și după administrarea de stupefiante.

În același timp, după orgasm subiecții aveau aceleași manifestări fizice ca și persoanele care iau droguri. Astfel, participanții la studiu au acuzat o stare de oboseală a mușchilor, de relaxare totală. În plus, și trăirile interioare erau asemănătoare. Subiecții au spus că, în timpul orgasmului, nimeni și nimic nu îi putea indispuce, se simțeau pe deplin împliniți, astfel încât, în timpul stării de euforie, toate grijile au fost uitate. Astfel, concluzia cercetării a fost că orgasmul este un adevărat drog, însă fără efecte secundare asupra organismului.

Pe lângă asemănarea dintre orgasm și droguri, cercetătorii au mai constatat că, în afara producerii de endorfine, creierul mai produce și limfocite. Acestea sunt principalele celule ale sistemului imunitar, astfel că orgasmul ajută corpul să aibă o mai bună rezistență la boli.

48% dintre persoane au orgasm de fiecare dată

Doar 32% dintre femei ajung la orgasm în timpul unui act sexual, în timp ce 63% dintre bărbați ating punctul culminant la fiecare contact intim, arată un studiu realizat recent de o companie de produse farmaceutice. Mai mult, potrivit datelor prezentate, 20% dintre femei nu au niciodată orgasm. "Deși orgasmul nu reprezintă totul în viața noastră sexuală, atingerea punctului culminant în mod frecvent ne îmbunătățește starea emoțională și generală, precum și legătura cu partenerul", spune dr. Kevan Wylie, expert în sănătate sexuală. Cercetarea a mai arătat că doar 48% dintre persoane, la nivel global, reușesc să aibă orgasm aproape de fiecare dată când au contact sexual.



## Cum arată un interviu de angajare: teste psihologice și grafologice

*Andrada GHIRA*

*Gândul, 6 octombrie 2009*

Angajatorii profită de numărul din ce în ce mai mare de cereri de angajare și încearcă să "cearnă" oferta printr-o sită cât mai deasă

În condițiile în care pe timp de criză este tot mai greu să te angajezi la o companie multinațională, cei care au totuși norocul să prindă un post liber trebuie să treacă printr-o serie întregă de teste impuse de respectivele companii.

Pentru a face o selecție atentă, companiile au introdus sisteme de verificare a candidaților, de la cele de aptitudini profesionale până la cele grafologice sau de personalitate. Rata de promovabilitate nu este însă tocmai bună.

"Testele sunt realizate în așa fel încât să împartă candidații în două categorii: pentru nivelele de entry-level și middle management. S-ar putea spune că în medie, 40-50% dintre candidați trec testul, iar dintre aceștia, diferențierea se face prin interviu și contact direct", a declarat pentru Gândul Sorin Faur, HR manager BDO România și membru HR Club. De asemenea, doar 30% din cei care aplică pentru o poziție înaltă trec testele. Candidații la un job în această companie trebuie să treacă de trei teste: cel profesional, psihologic și cel de limbă străină. După cum explică Faur, sunt căutați și acei candidați care, prin profilul de personalitate pe care îl reprezintă, nu vor pune probleme de compatibilitate cu angajații mai vechi. "Anumite tipologii sunt pur și simplu incompatibile și trebuie evitată apariția unor situații tensionate doar din acest motiv", spune el.

Cel puțin trei interviuri după două teste de verificare

Mai greu le va fi candidaților care urmăresc un job în cadrul companiei P&G, unde după ce vor trece un test online, direct de pe site-ul companiei, vor fi chemați pe urmă la sediul firmei pentru a da un alt test, de data aceasta pe hârtie, care le măsoară abilitățile cognitive. Testul pe hârtie conține 40 de întrebări de matematică ușoară, logică și înțelegere de text și întrebări figurale, care trebuie completat în 65 de minute și este asemănător testelor GMAT din străinătate. "În continuare, urmează minimum trei interviuri cu reprezentanții companiei", a declarat pentru Gândul Maria Gâlcă, employee relations & compensation & benefits manager în cadrul P&G.

Salariul cerut de candidat, criteriu foarte important

Un alt criteriu de selecție este și salariul cerut de candidat, deoarece compania și-a stabilit dinainte care este bugetul de care dispune pentru a face noi recrutări. Sorin Faur spune că un candidat bun, peste medie, care face o figură bună la interviu, poate primi o ofertă îmbunătățită, dar într-o anumită limită. Și asta pentru a evita situația în care un angajat nou să aibă un salariu mai mare decât unul mai vechi și să iasă din grila salarială stabilită prin job grading. "Pe de altă parte, dacă un candidat solicită un salariu mai mic decât oferta standard conform grilei, dacă este selectat, va primi în continuare oferta standard, chiar dacă acest candidat se va mulțumi cu mai puțin", spune Faur. Psihologii folosesc de asemenea, cu succes, analiza Thomas, unde candidatul alege dintr-o listă de atribute pe cele care îl caracterizează cel mai bine, contra-timp, dar și testul grafologic. Metoda de "citire" a caracterului după scrisul de mână al candidaților și analiza Thomas durează doar câteva minute, ne-a declarat Monica Bolocan, psiholog și specialist în resurse umane.

## Tipicarul, colegul alergic la inovație

*Andreea Romanovschi*

*Adevarul, 5 octombrie 2009*

Nu iese din tiparul protocoalelor de lucru și are răbdare să vâneze greșelile. Altora li se pare că pur și simplu caută acul în carul cu fân. O mare parte din stresul de la birou este generat de colegi și de superiori, mai ales că nu există colective ideale. Cu ajutorul specialiștilor, „Adevărul“ a stabilit 12 categorii de colegi toxici, pe care le-a prezentat într-un serial. Astăzi - ultimul episod.

- 1 Bârfitorul
- 2 Încurcă-lume
- 3 Parvenitul
- 4 Atotștiutorul
- 5 Antisocialul
- 6 Carieristul
- 7 Leneșul
- 8 Obsedatul de control
- 9 Lingăul
- 10 Negativistul
- 11 Prețiosul
- 12 Tipicarul

Tipicarul este o persoană foarte atentă la detalii și care are tendința de a controla tot ce se întâmplă în jurul său. Dacă uneori am vrea să avem în echipă un coleg meticolos, care să fie cu ochii-n patru și să identifice posibilele scăpări, în condițiile în care devine exagerat poate primi, fără ezitare, eticheta de „coleg toxic“. Minusul colegului tipicar este că nu reacționează eficient în situații care solicită răspunsuri spontane și inovative.

Spui tipicar, spui rigid. Niciun strop de inventivitate, de flexibilitate. Când vrei și tu să sari peste câteva etape ca să obții același rezultat într-un timp mai scurt, apare el. Colegul care te apostrofează că nu ai bifat căsuțele dintr-un formular așa cum trebuie sau că nu ai obținut toate semnăturile, chiar dacă erau suficiente două din trei. Iar dacă s-a întâmplat să-ți fi scăpat o chestiune ceva mai importantă, în mintea sa se declanșează o situație de criză.

Iar comportamentul său vine să ilustreze întocmai starea lui de spirit. Ține la fiecare virgulă, la fiecare punct. O atitudine exasperantă din punctul de vedere al celor care vor maximum de eficiență. „Specific acestui tip de persoană este faptul că tendința de a controla toate detaliile din jurul său este în realitate o nevoie care vine dintr-o dezorganizare internă și din lipsa de încredere în propriile calități“, crede psihologul Oana Vasiiu.

### *Când te intoxică?*

„Cred că depinde foarte mult de echipa în care lucrează“, spune Gabriel Ciuraru, Branch Manager Brașov la firma de consultanță în resurse umane Lugeră & Makler. „Dacă, de exemplu, lucrează într-o echipă de contabili, cred că va fi apreciat; dar dacă lucrează într-o firmă de publicitate, colegii lui nu se vor simți prea bine. Și nici el“, adaugă Ciuraru.

Raluca I. are 29 de ani și lucrează la o firmă de organizare de evenimente. I s-a întâmplat ca, timp de mai bine de o jumătate de an, să aibă un coleg pe care l-a considerat din start tipicar. „Din prima zi în care am lucrat împreună m-am prins cum stăteau treburile cu băiatul acela“, spune Raluca. „Se schimbaseră datele problemei. Clientul voia o soluție într-un timp scurt. Nu mai aveam timp de planuri, prezentări și alte chestiuni de genul ăsta. O variantă de compromis, comunicată la telefon. Asta aștepta omul“, continuă tânăra. Reacția colegului tipicar a fost pur și simplu contraproductivă.

„Mi-a spus uluit că nu se poate așa ceva. A zis că el nu lucrează așa, că lucrurile trebuie analizate, puse pe hârtie. Nu reacționa când îi spuneam că riscăm să pierdem comanda dacă nu ne mișcăm repede“, a mai spus Raluca. Pe măsură ce trecea timpul, colegul tipic a devenit un fel de obstacol în activitatea celorlalți. Lipsa sa de spontaneitate, incapacitatea de a fi flexibil în situații limită și-au spus cuvântul. Nu s-a putut adapta la acel mediu de lucru și a plecat din echipă.

#### *De la persecuție la mania detaliilor*

Un studiu făcut de profesorul american Gary Namie, specializat în comportamentul oamenilor la locul de muncă, arată că mania detaliilor poate avea drept cauză comportamentul dificil al unor șefi cu care au lucrat de-a lungul vremii. 52% din persoanele care au avut un șef foarte dur au devenit obsedate de detalii, a concluzionat Gary Namie în urma unei cercetări pe 1.000 de subiecți.

Traumatizați de tratamentul la care au fost supuși în trecut, mulți angajați riscă să alunece într-o manie a verificării fiecărui detaliu. Aceasta este modalitatea lor de a se proteja de eventuale reproșuri sau de sancțiuni.

#### *Meticulosul poate fi valorificat în unele domenii*

Specialiștii în resurse umane susțin că astfel de persoane pot fi foarte utile dacă sunt plasate în funcții potrivite. Dar tot ei amintesc că obiectivul celor care lucrează în recrutare - omul potrivit la locul potrivit - nu este deloc ușor de atins.

„Există profesii în care atenția la detalii, meticulozitatea, analizele complexe, autoverificarea excesivă sunt condiții esențiale ale reușitei în carieră și profesii în care acestea pot deveni piedici“, afirmă Gabriel Ciuraru de la Luger & Makler.

#### *Un coleg fără simțul umorului*

„Tipicarul care lucrează în contabilitate, în cercetare științifică sau în cercetare de piață este util“, spune, la rândul său, Daniela Necefor, Managing Partner la firma de consultanță în resurse umane Total Business Solutions. Ea recunoaște însă că aceste persoane nu au întotdeauna simțul umorului foarte dezvoltat și nici nu excelează la capitolul comunicare.

Cu toate acestea, meticulozitatea de care dau dovadă le transformă în personaje pe care oricine se poate baza. „Tipicarii sunt cei care sesizează orice greșeală, oricât de mică ar fi“, consideră Necefor. Psihologul Oana Vasiliu afirmă că, de multe ori, tipicarul dă dovadă de calități de organizator și, în aceste condiții, colegii pot găsi în el un bun sprijin.

#### *Cu viteza melcului*

Problema este că oamenii tipicari nu pot funcționa cu viteză mare. „Sunt buni în domenii în care nu se întâlnesc cu foarte multe termene-limită“, adaugă Daniela Necefor.

Tipicarii au un preț destul de mare de plătit pentru înclinațiile lor spre detalii. Sunt rare situațiile în care astfel de persoane sunt promovate. Deși sunt atente la tot ce mișcă și nu lasă să se strecoare nicio eroare, incapacitatea lor de comunicare și lipsa lor de creativitate le ține pe loc.

#### *Cum te descurci cu pedanții din birou?*

O relație bună cu colegul tipic necesită un oarecare efort din partea celor care nu au căzut pradă obsesiei pentru detalii. Aceștia trebuie să privească mereu jumătatea plină a paharului. „Trebuie să-i observăm calitățile. Chiar dacă uneori poate fi frustrantă încrâncenarea cu care încearcă să controleze activitățile celorlalți, îi putem transmite faptul că-i apreciem abilitățile de bun organizator“, este de părere psihologul Oana Vasiliu. Cei care au suficientă răbdare pot să-l încurajeze să-și dezvolte latura inovativă.

Când vine vorba de climatul din birou, tot șeful are pâinea și cuțitul. „Depinde de managementul companiei. În cazul în care șeful știe unde să plaseze un astfel de om și înțelege că poate fi valorificat, nu vor exista probleme“, subliniază Daniela Necefor.

#### *Pot apărea surprize*

Totodată, fiecare trebuie să înțeleagă că nu este deținătorul adevărului absolut. „Soluțiile tipicarului sau ale celui care o ia pe scurtătură pot fi verificate doar prin prisma rezultatelor. Dacă una dintre metode duce la rezultate mai bune, aceasta se poate transforma chiar într-o regulă, procedură sau metodă de lucru“, conchide Gabriel Ciuraru de la Lugera & Makler.

### PRO

#### *Atitudine utilă*

Atât timp cât este meticolos în propria activitate, iar acest fapt nu duce la scăderea performanțelor sale profesionale, tipicarul se poate dovedi a fi până la urmă un coleg de nădejde.

### CONTRA

#### *Probleme în echipă*

Tipicarul devine un coleg toxic în momentul în care controlul excesiv se manifestă asupra activității celor din jurul său, problemele luând amploare când ajunge într-o poziție de conducere.

## **Neîncrederea, cea mai mare greșală a părinților**

### *Oana Dan*

#### *Evenimentul Zilei, 3 octombrie 2009*

Părinții greșesc, cel mai adesea, în creșterea copiilor prin faptul că nu au suficientă încredere în ei și că nu comunică cu alți părinți pentru a împărtăși experiențe și a face schimb de informații, crede Kathleen Alfano, o cunoscătoare a domeniului jucăriilor educaționale, care lucrează de 30 de ani în cadrul celei mai mari companii de acest gen, Fisher-Price.

Aflată în România pentru o vizită de câteva zile, în cadrul unui eveniment care marchează 75 de ani de la prima jucărie educațională, Alfano a stat de vorbă cu evz.ro despre rolul părinților în educarea copiilor, importanța jocului și elementele care contribuie la dezvoltarea unei personalități frumoase a copilului. Zâmbitoare și elegantă, Kathleen Alfano, deținătoarea unui doctorat în educație elementară, susține că jucăriile educaționale stimulează curiozitatea și creativitatea copiilor și, în același timp, îi învață și îi amuză.

*evz.ro: Cum știe un părinte ce jucării sunt potrivite pentru copilul lui?*

Kathleen Alfano: Este vorba de a ști, mai ales, ce fac copiii la diferitele etape prin care trec, sugarii sunt atrași de sunete și culori, când încep să meargă sunt atrași de lucrurile din jur, când ajung la școală îi preocupă scrisul și cititul. Există jucării care se potrivesc oricărei vârste.

*Cum s-a schimbat conceptul de jucărie în ultimii ani și despre ce fel de schimbare putem vorbi?*

Jucăriile s-au modificat complex în ultimul deceniu, mai ales o dată cu evoluția tehnologică. Bateriile țin acum mai mult și sunt mai eficiente, mecanismele s-au ieftinit. Tehnologia din interiorul jucăriilor s-a schimbat semnificativ și asta e un lucru bun. Știu că cei mici sunt atrași de jucării care sunt luminate și zgomotoase, dar și colorate, ceea ce îi înveselește. Cred că schimbările din ultimii ani au dus la crearea de jucării care sunt mai distractive, mai dinamice. Ce credeți despre jocurile pe calculator? Până la ce punct sunt utile? Eu cred că trebuie să existe echilibru. Un copil nu trebuie să facă prea mult din ceva. Dacă un copil stă la calculator cu orele și nu mai este deloc activ, părinții trebuie să intervină. Totuși există multe jocuri pe calculator care sunt bune și instructive. Este de datoria părinților să fie atenți și să nu îi lase pe copii să exagereze în privința jocurilor pe calculator.

*Care dintre țările pe care le-ați vizitat are cel mai bun sistem în implementarea jocurilor educaționale pentru copii?*

Am descoperit că fiecare țară are standarde ridicate privind educarea copiilor. M-am întâlnit cu profesori universitari, părinți, copii și am observat că oamenii care lucrează în domeniul educației copiilor au obiective clare și vor ca cei mici să dezvolte aptitudini de socializare, să fie activi din punct de vedere fizic, să aibă aptitudini școlare bune. Am fost impresionată de fiecare țară în care am fost. Spre exemplu, în România mi-a plăcut mult de tot faptul că, în grădinițele pe care le-am vizitat, educatorii pictau, în fiecare an, alte peisaje pe pereți, pentru a schimba decorul pentru copii. Mi s-a părut foarte interesant că ei fac asta singuri.

### ***Sportul dezvoltă spiritul de echipă***

*Care este rolul jocurilor sportive în dezvoltarea unui copil?*

Sportul devine o componentă importantă când copiii cresc. Într-adevăr de când sunt mici este foarte important ca ei să fie activi, să se joace afară. Totuși, sub 5 ani nu prea înțeleg așa de bine regulile, iar în sporturi există reguli care se cer respectate. Sportul este o școală de viață de fapt, pentru că doar așa copiii învață ce este spiritul de echipă și de întraajutorare. În plus, cercetările arată că, dacă sunt mai activi din punct de vedere fizic, copiii își folosesc mai bine creierul și ajung să învețe mai bine la școală. Iar cei care nu sunt activi învață mai greu.

*Care este cea mai frecventă greșeală pe care o fac părinții în creșterea copiilor?*

Eu cred că părinții greșesc prin faptul că nu au suficientă încredere în ei și că nu pun așa de mare preț pe instincte, mai ales că natura ne înzestrează cu capacitatea de a-i înțelege pe copii. O altă greșeală este că părinții nu vorbesc cu alți părinți. Este așa de ușor să se înscrie pe forumuri online, să ceară sfaturi, să împărtășească experiențe, să transmită informații. Însă, totul se reduce la a înțelege cât de inteligenți și de sensibili sunt copiii și cum nu trebuie neglijați, mai ales în primii trei ani de viață. Aceștia sunt cei mai importanți în formarea unui copil, iar în următorii trei ani se dezvoltă personalitatea lor și li se pot transmite valori.

*Cât de important este ca mamele să petreacă primii trei ani din viață alături de copii?*

Este foarte important ca mamele să stea cât mai mult timp cu copiii lor, să îi cunoască bine, să afle ce pasiuni au, cum își petrec timpul, să petreacă timp împreună. Nu spun că cei mici ar trebuie să stea mereu cu mamele, ci că au nevoie de atenție, de timp, de iubire. Iar mamele trebuie să profite din plin de primii ani din viața copiilor, jucându-se și cântând cu ei, citindu-le povești, mergând la plimbare și arătându-le lucruri din lumea din jur. Acestea sunt lucruri importante care trebuie făcute des.

*Adulții au nevoie să fie jucăuși*

Cum contribuie jocul și implicit jucăriile la dezvoltarea personalității unui copil? Există o strânsă legătură între joc și conturarea personalității. Jucăriile sunt instrumentele cu ajutorul cărora copiii se exprimă și învață să cunoască lumea. Copiii au nevoie de jucării, dar mai important de atât este oportunitatea de a se juca. Chiar dacă nu au jucării, copiii se pot juca afară, construind castele din nisip, cu bețișoare și frunze sau socializând cu alți copii. De asemenea, este important ca cei mici să se miște, să alerge, să țopăie, să fie dinamici. Copiii care nu fac asta s-ar putea să se confrunte cu probleme mai târziu în viață. Lipsa interacțiunii în copilărie îi afectează pe oameni ca adulți, chiar dacă la nivel inconștient.

*Dar când vine vorba de oameni mari, ei se mai pot juca?*

Da! Adulții au nevoie să rămână tineri în spirit, să fie jucăuși, să practice sporturi, să se joace.

*Care este rolul școlii în dezvoltarea și creșterea copilului?*

Părinții adesea le spun copiilor că, odată cu începerea școlii, trebuie să fie serioși și să învețe și asta pentru că ei simt presiunea acestei etape mai mult decât copiii lor. Școala are un rol foarte serios, dar nu trebuie să neglijeze latura ludică învățatului. Odată la școală, copiii au nevoie să învețe în primul rând cum să învețe, școala să le creeze oportunități de a se educa mai departe, de a practica sporturi, de a se juca și de a-i forma ca adulți complecși și frumoși.

## **Bărbații au de 5 ori mai multe fantezii sexuale decât femeile**

*Mădălina CHIȚU*

*Gandul, 2 octombrie 2009*

Bărbații au mai multe fantezii din cauza diferenței biologice dintre cele două sexe, și anume nivelul mai ridicat de hormoni sexuali care se găsește în organismul lor

Bărbații se gândesc de 37 de ori pe săptămână la fanteziilor lor sexuale, în timp ce femeile se gândesc de nouă ori pe săptămână, relevă un studiu realizat de oamenii de știință americani de la Universitatea de Stat California din Los Angeles. "Fiecare participant, indiferent dacă era de gen masculin sau feminin, a raportat zilnic prezența dorinței sexuale", spune profesorul Pamela Regan, unul dintre autorii cercetării.

Pentru realizarea acestui studiu, oamenii de știință au intervievat aproximativ 700 de subiecți, jumătate femei și jumătate bărbați, cu vârsta medie de 25 de ani, privind intensitatea și frecvența dorințelor sexuale. Aproape toți participanții la studiu au răspuns pozitiv atunci când au fost întrebați dacă se gândesc zilnic la fantezii sexuale. Astfel, potrivit rezultatelor, 99 la sută dintre respondenții de gen masculin au răspuns că au de cel puțin cinci ori pe zi fantezii sexuale, în timp ce 96% dintre femei au recunoscut că au astfel de preocupări zilnice.

"Aceste diferențe pot reflecta procesele de socializare care influențează în mod diferit atitudinea și comportamentul sexual ale bărbaților și femeilor. De asemenea, rezultatele acestui studiu pot reflecta diferențele de natură biologică, răspunzătoare pentru diferențierea dintre sexe", spune Leah Atkins, coordonator al cercetării. Specialiștii adaugă că diferența biologică dintre cele două sexe putea fi datorată nivelului mai ridicat de hormoni sexuali care se găsește în organismul masculin.

### *Femeile visează la prinți pe cai albi*

Specialiștii în sexologie spun că a avea fantezii sexuale este un lucru normal. "Există persoane care se simt vinovați, sau cărora li se creează o stare de penibil pentru că au fantezii sexuale. Nu există vreo barieră sau vreo limită în privința fanteziilor sexuale. Nu există fantezii bune sau rele. Important este ca partenerul să fie de acord cu ele, atunci când cuplul decide să le pună în practică", explică psihologul Claudiu Ganciu, specialist în sexologie.

În același timp, psihologul Gabriela Niță spune că cea mai des întâlnită fantezie sexuală a bărbaților este sexul cu alte două femei. "Bărbaților le place să fie dominați, iar femeilor le place să fie răsfățate. Încă de mici auzim povești de genul "fata săracă și neajutorată este salvată de un prinț frumos, călare pe un cal alb". Dacă în viața reală nu se întâmplă așa ceva, atunci am putea pune în practică asta prin intermediul jocului erotic", completează specialistul Niță.

Specialiștii spun că fanteziile sexuale, atât în cazul bărbaților, cât și al femeilor, sunt mult mai incitante cu cât sunt interzise sau prezintă un anumit grad de risc. Astfel, sexul în locul publice ocupă locul doi în fanteziile bărbaților și al femeilor. Sexologii atrag atenția că nu toți oamenii sunt făcuți pentru a da frâu liber fanteziilor sexuale. Dacă te stresează ideea de a fi prins cu pantalonii în vine sau cu fusta ridicată, specialiștii spun că mai bine renunți la această idee, deoarece stresul te va împiedica să mai simți plăcere în cazul inițierii unui raport sexual.

## **Testari psihologice pentru sefii din Primarie**

**Felix GUZGA**

*Ziarul de Iasi, 1 octombrie 2009*

Toti sefii Primariei vor fi testati. Municipalityatea a contractat un cabinet individual de psihologie. Testarea face parte din programul anual de asigurare a sanatatii la locul de munca. La municipalitate, la fiecare zece angajati exista un sef care sa ii indrume.

"Cabinetul medical a fost selectat in luna mai. Nu am facut imediat testarea, pentru ca au inceput concediile. S-a folosit procedura de cumparare directa. S-au analizat sase oferte de pe piata si s-a ales cel mai mic pret. Contractul are o valoare de 800 lei si presupune testarea tuturor lucratorilor cu functii de conducere", a declarat Dorel Prisacaru, seful Biroului Protectia Muncii, Securitate si Sanatate in Munca.

La prima testare au participat 44 din cei 73 de sefi ai Primariei. Ei au completat un test grila, in Sala Mare a Primariei. Verificarea a durat in jur de doua ore. Restul sefilor urmeaza sa fie programati la test in a doua jumatate a lunii octombrie, dupa Sarbatorile Iasului.

## **Geniul si nebunia sunt determinate de aceleasi gene**

**Alina OLTEANU**

*Ziua, 30 septembrie 2009*

Linia fina de demarcatie dintre geni si nebunie, care a fost observata de veacuri intregi, dar a carei cauza stiintifica nu a fost niciodata limpede pana in prezent, a fost in sfarsit inteleasa de cercetatori. Psihologii au descoperit acum ca oamenii care dau dovada de o mare creativitate au in comun o gena, care este in sa legata si de psihoza si depresie. Oamenii de stiinta cred ca aceasta descoperire ar putea explica de ce geniile ca Vincent van Gogh sau Sylvia Plath au avut un comportament atat de distructiv, relateaza "The Telegraph" in editia electronica de miercuri.

Gena, numita neuregulin 1, joaca un rol in dezvoltarea creierului, in sa o varianta a sa este asociata si cu bolile mintale precum schizofrenia. Cercetatorii de la Universitatea Semmelweis din Ungaria au recrutat un grup de voluntari care se considerau foarte creativi si impliniti. Pentru a le masura creativitatea, oamenii de stiinta le-au cerut voluntarilor sa raspunda la o serie de intrebari neobisnuite. De exemplu: "Sa presupunem ca norii ar avea prinse de ei snururi care ar atarna pana la pamant. Ce s-ar intampla atunci?" Voluntarii au fost punctati in functie de originalitatea si flexibilitatea raspunsurilor oferite. Ei au trebuit sa completeze deasemenea un chestionar cu privire la realizarile lor creative. Dupa aceea, oamenii de stiinta au colectat de la voluntari mostre de sange. Rezultatele au indicat o legatura clara intre neregulin 1 si creativitate. "Voluntarii cu varianta specifica a acestei gene aveau mai multe sanse sa obtina un punctaj mai bun in privinta creativitatii decat voluntarii cu o forma diferita a genei", se arata in raport. Potrivit omului de stiinta Szabolcs Keri, care a condus cercetarile, acest studiu este primul care arata ca o varianta genetica asociata cu psihoza poate avea si niste functii benefice. "Factori moleculari care sunt vag asociati cu afectiuni mintale severe dar sunt prezenti la multi oameni sanatosi ar putea avea avantajul de a ne permite sa gandim mai creativ", a spus el. Studiul cercetatorilor de la Universitatea Semmelweis a fost publicat in revista "Psychological Science", precizeaza "The Telegraph".

## Adevăratele 237 de motive pentru care femeile fac sex

*Bogdan MUNTEANU*

*Gandul, 29 septembrie 2009*

Motivațiile sunt foarte diverse, de la cele altruiste (femei care se culcă de milă cu partenerii) sau răutăcioase (din dorința de a transmite o boală) - susțin doi cercetători americani, autori ai cărții "De ce fac sex femeile"

Puține lucruri pot părea mai "evidente" decât motivele pentru care femeile au relații sexuale, pe când, în realitate, ar exista mai multe și variate motivații, dintre care nu puține surprinzătoare, susțin doi psihologi americani, Cindy Meston și David Buss.

Potrivit The Guardian, cei doi cercetători de la Universitatea din Texas au sintetizat 237 de motivații, în urma chestionării a 1.006 de femei din toată lumea în cartea lor intitulată "De ce fac sex femeile".

Principala concluzie a cercetătorilor - care au analizat sexualitatea umană strict din perspectivă evoluționistă, fără considerații de ordin etico-religios - a fost aceea că femeile se folosesc de relațiile sexuale ca de un instrument "pentru tot felul de resurse".

"Femeile se pot folosi de sex la orice etapă a relației, pentru a atrage un bărbat în acea relație, pentru a păstra acel bărbat, pentru a scăpa de el și a-l face gelos", consideră psihologul american Cindy Meston.

### *Motivații bune pentru sănătate*

Fără să fi urmat neapărat sfaturile cuiva, femeile apelează la sex din considerente... medicale. Astfel, în loc de scuza "nu în seara asta, mă doare capul", unele femei au observat ceea ce confirmă și medicii, anume că un act sexual te poate scăpa de o durere de cap, pentru că dilată vasele de sânge din creier. Alte femei fac sex pentru a slăbi, iar doctorii confirmă că se pierde de la 100 la 250 de calorii la fiecare partidă. Într-un an de abținere s-ar putea îngrășa câteva kilograme, dar dacă au o activitate sexuală constantă pot consuma fără griji măcar 17 înghețate de ciocolată pe an și 23 de gogoși.

### *Motivații răutăcioase și imorale*

Deși unele femei au mărturisit și motivații legate de "datoria de soție" (mai ales cele peste 50 ani) sau legate de dorința de a-și păstra relația (așadar se culcă cu cel iubit "pentru ca bărbatul să nu le înșele"), altele nu s-au sfiit să-și recunoască motivele răutăcioase. Între acestea se numără dorința de răzbunare pe fostul soț sau dorința de a transmite o boală partenerului. Alte femei au spus că fac sex din milă, cu parteneri care nu-și pot găsi o prietenă sau tocmai au divorțat, din plictiseală sau din curiozitate motivată nu de vreun sentiment față de partener, ci acela "de a căpăta experiență".

### *INFO Motivațiile secrete ale femeilor pentru sex*

Între motivele mai puțin cunoscute pentru care femeile au declarat că se culcă cu bărbații se numără:

- pentru a scăpa de o durere de cap
- ca răzbunare pe un fost partener
- pentru ca bărbatul să nu o înșele
- ca să scape de kilogramele în plus
- pentru a căpăta experiență



## Prețiosul, colegul cu nasul pe sus

*Mihaela Dincă*

*Adevarul, 28 septembrie 2009*

Este un personaj egoist sau înfumurat, în special când vine vorba de o sarcină dificilă.

Cei plini de sine vor să fie considerați lideri în materie de șarm

O mare parte din stresul de la birou este generat de colegi și de superiori, mai ales că nu există colective ideale. Cu ajutorul specialiștilor, „Adevărul“ a stabilit 12 categorii de colegi toxici, pe care le-a prezentat recent pe scurt. Acestea sunt:

- 1 Bârfitorul
- 2 Încurcă-lume
- 3 Parvenitul
- 4 Atotștiutorul
- 5 Antisocialul
- 6 Carieristul
- 7 Leneșul
- 8 Obsedatul de control
- 9 Lingăul
- 10 Negativistul
- 11 Prețiosul
- 12 Tipicarul

Prețiosul poate fi perceput ca fiind o persoană mofturoasă, cu care se poate lucra doar dacă te porți cu mânuși. Este ușor de recunoscut pentru că are mare încredere în forțele proprii, uneori nejustificat, și se luptă pentru fiecare drept ce i se cuvine. Nu uită să le repete șefilor cât de important este pentru companie și încearcă astfel să scape de sarcinile dificile, pe care le consideră „sub demnitatea lui“. Așa îl caracterizează pe scurt specialiștii în resurse umane pe acest coleg toxic.

„Prețiosul este acel coleg care găsește întotdeauna interesant să se axeze pe probleme care au foarte mare tangență cu persoana lui, indiferent de organizația în care lucrează. Este acel coleg care vede în fiecare proiect sau în fiecare sarcină ce i se atribuie un potențial factor de amenințare la adresa liniștii lui, a confortului său mental sau a timpului său liber“, crede Iuliana Badea, sales manager la firma de recrutare și consultanță în resurse umane Lugeră & Makler.

### *Trăsături negative*

Acest personaj devine toxic din cauză că în el pot fi recunoscute o serie de trăsături negative: este înfumurat și, de cele mai multe ori, narcisist și egoist. „Probabil că acest tip de angajat este caracterizat și de o anumită doză de aroganță, ceea ce-l face să nu fie neapărat cel mai iubit dintre colegi“, îl creionează și Alexandra Urșeanu de la HART Human Resource Consulting.

Uneori, imaginea Prețiosului poate fi asociată cu a unui personaj leneș, pentru că evită orice sarcină dificilă și este primul care pleacă de la birou la încheierea programului.

### *Se dă șef*

Specialiștii în resurse umane au identificat zeci de situații în care Prețiosul a ținut să iasă în evidență. De exemplu, dacă este trimis în delegație, acest coleg toxic tinde să vadă în primul rând care are putea fi efectele neplăcute ale acestei deplasări asupra sa și abia apoi oportunitatea de business. Adesea, aceste efecte sunt scoase în evidență intenționat. „Iarăși plec eu în deplasare? Și măcar dacă aș primi suficient de mulți bani pentru asta“, este o replică des întâlnită la un astfel de personaj.

Și această situație nu e unică. Ioana Mareș, angajată la o firmă de contabilitate din Capitală, spune că a fost nevoită de multe ori să lase de la ea și să accepte sarcini ce nu i se atribuiseră ei în primă fază.

„Colega mea de birou crede că, dacă are mai multă experiență decât mine, trebuie să se ocupe doar de sarcinile plăcute. E mereu prea ocupată cu proiecte foarte importante la care eu nu am acces“, spune ea. „Prețiosul are tendința de a-și autoaloca foarte des libertăți decizionale importante, chiar dacă nu este în măsură să facă acest lucru. Deseori se consideră mult mai competent decât este de fapt“, mai spune Iuliana Badea.

#### *„Acoperit“ de juniori*

Prețiosul este un personaj des întâlnit mai ales în companiile mari, acolo unde există întotdeauna cineva disponibil să-l „acopere“ și să preia sarcinile în locul lui. Cel mai probabil acest personaj care îl salvează este „juniorul echipei“, colegul care dorește să se afirme.

În contrast cu acesta, Prețiosul se consideră un tip cu foarte mult șarm și cu o inteligență debordantă. El are grijă să afișeze aceste caracteristici constant, uneori evitând interacțiunea cu anumiți colegi pe care îi consideră sub nivelul lui.

Înainte de a accepta o sarcină, mofturoșii se gândesc dacă vor ieși sau nu în avantaj

#### *Avansează mai ușor în carieră*

Șansele Prețiosului de a avansa în carieră sunt considerabile, având în vedere că, de regulă, este un oportunist foarte motivat să acceadă într-o poziție superioară, spun specialiștii în resurse umane. De cele mai multe ori, pozițiile ocupate nu i se cuvin.

„Prin «oportunist» nu înțelegem aici abilitatea de a fructifica oportunitățile prin muncă și prin competențe, ci prin orice mijloace“, spun recrutorii.

Prețiosul se poate contura în multe cazuri ca o sursă prolifică de mici bârfe și de zvonuri răutăcioase despre colegi și despre subalterni. Adesea, nu ezită să-i bârfească pe la colțuri chiar pe superiori. Știe bine ce-și dorește și îi pasă prea puțin de eforturile celor din jur de a-și consolida poziția la locul de muncă.

Lucrează în echipă numai când știe sigur că are de câștigat

Prețiosul este toxic pentru colegii lui și pentru companie. Este un lucru știut de toți membrii unui colectiv. Cu toate acestea, el ajunge de multe ori în situații relaxante și care îi conferă siguranța locului de muncă. Prețiosul poate fi o verigă importantă în echipă, dar numai atunci când are de câștigat.

„Prețiosul este un om de echipă numai în măsura în care-i convine lui să fie om de echipă. Atât timp cât echipa îl admiră și are grijă constant să-l recunoască drept lider în materie de șarm, de inteligență și de competență, lucrurile sunt în ordine pentru el“, spune Iuliana Badea de la Lugeră & Makler.

Totuși, este un personaj capricios și imprevizibil. Ceilalți colegi nu se pot baza pe el nici când vine vorba de sarcinile individuale, nici în cazul celor de echipă. Acest coleg poate reacționa oricând acid, iar acest lucru poate afecta comunicarea în colectiv și, implicit, funcționarea echipei.

În relația cu colegii, Prețiosul se poartă doar ghidat de propriul interes: poate să le fie uneori prieten, iar alteori dușman.

#### *Șeful relaxat*

Odată ajuns în funcții de conducere, Prețiosul este foarte ușor de recunoscut. În postura de șef, el se relaxează atât de mult încât de cele mai multe ori cu greu își duce la bun sfârșit sarcinile elementare de conducere. Nu mai vorbim de cele care țin de viziune sau de coordonare efectivă a organizației. Mai mult, nici programul de lucru nu mai este un lucru obligatoriu pentru Prețios. Acest coleg toxic poate fi șeful care ajunge la birou cu 10-20 de minute mai târziu și care pleacă deseori cu 15-20 de minute mai devreme, motivând că este foarte ocupat și foarte stresat.

În relația cu subordonații, de regulă, este foarte autoritar pentru că are tot interesul să păstreze cât mai mult timp poziția confortabilă de șef pentru care a făcut atâtea eforturi și sacrificii, explică reprezentanții firmelor de recrutare.

Când vine vorba de un proiect, Prețiosul se pricepe cel mai bine să critice. Fie că e bine, fie că e rău. Uneori, aceste opinii sunt de folos pentru că scot în evidență minusurile strategiei. De cele mai multe ori însă, Prețiosul consideră deosebit de neinspirate părerile colegilor și încearcă să le demonteze chiar de la început.

#### *Ce putem învăța de la el?*

Prețiosul are câteva caracteristici care pot fi extrem de benefice pentru cei din jur. Mai ales pentru colegii de birou. Totul e să știe să ia din comportamentul lui doar părțile bune.

„Putem învăța de la el ce înseamnă tenacitatea în urmărirea scopurilor de avansare în carieră, self-esteemul (respectul de sine, n.r.) și valorizarea pozitivă și permanentă a propriei persoane. Important este să nu preluăm ca atare tenacitatea lui pentru că astfel riscăm să devenim la rândul nostru un fel de «prețioși»“, mai spune Iuliana Badea de la Luger & Makler.

În plus, colegul prețios este în cea mai mare parte a timpului o persoană care vrea să se facă plăcută. De fapt, foarte plăcută, mai ales cu persoanele care îi pot ușura viața și munca.

#### *Prietenos în funcție de avantaje*

„Este sociabil cu cei despre care crede că se ridică la același nivel cu el și, ocazional, cu cei care îl pot ajuta în traseul său“, afirmă recruiterii. Aceștia îi recunosc și alte „merite“. De obicei, Prețiosul vorbește foarte bine, „afacereza“ și deține foarte multe informații despre natura relațiilor între colegi. Bursa știrilor din firmă trece, de obicei, pe la el prin birou. Uneori, spiritul critic este considerat un lucru pozitiv, iar specialiștii spun că și această atitudine merită împrumutată din când în când.

#### *Își exagerează calitățile*

Prețiosul este ușor de identificat de experții în recrutare în primul rând din cauza atitudinii pe care o afișează la interviul de angajare și, mai apoi, în firmă. În discuția cu o astfel de persoană, ei descoperă o preocupare accentuată pentru etalarea propriilor calități profesionale, vestimentare și comunicaționale. Va insista foarte mult pe realizările sale anterioare pe toate planurile și va exprima lucruri simple folosind cuvinte sofisticate și termeni inaccesibili sau neuzuali.

#### *Spirit critic*

Când vine vorba de un proiect, Prețiosul se pricepe cel mai bine să critice. Fie că e bine, fie că e rău. Uneori, aceste opinii sunt de folos pentru că scot în evidență minusurile strategiei. De cele mai multe ori însă, Prețiosul consideră deosebit de neinspirate părerile colegilor și încearcă să le demonteze chiar de la început.

## **Copiii batuti sunt mai puțin inteligenți**

**R.R.**

**Ziua, 25 septembrie 2009**

Tinerii care sunt disciplinați prin batai repetate au un coeficient de inteligență mai mic, decât cei care sunt doar muștrăți de părinții lor, potrivit unui studiu recent. Cercetătorul Murray Straus, care și-a dedicat ultimii 40 de ani studierii efectelor pedepselor corporale, crede că discuțiile avute cu micuții le ajută dezvoltarea creierului, titrează, vineri, "Mail Online".

În contrast, pedepsele corporale îi vor lăsa pe copii într-o stare de frică ce nu le permite să învețe. "Conversațiile cu copiii, printre care se numără și cele cu bebelușii, sunt asociate cu o creștere a

conexiunilor la nivelul creierului. Cu cât mai puține batai și nenumărate discuții, micuții cresc armonios și corect. Toți părinții își doresc copii deștepti. Dacă aceștia nu îi lovesc și nu își corectează comportamentul exact așa se va întâmpla", a declarat doctorul Straus de la Universitatea New Hampshire.

Studiul realizat de cercetător pe sute de adolescenți din Statele Unite a relevat că cei loviți în repetate rânduri au un coeficient de inteligență cu trei sau cinci puncte mai mic decât cei de aceeași vârstă. Iar cu cât erau batuți mai des, cu atât picau mai des testele, mai precizează sursa citată.

## **Ați primi în familie un gay sau un țigăn? Cum răspund românii într-un sondaj INSOMAR**

**Dan RADU**

*Gandul, 24 septembrie 2009*

Majoritatea românilor nu vor ca rudele lor să se căsătorească cu un homosexual sau un rom, să fie prieteni, vecini sau colegi de muncă cu aceștia. Căsătoria unui membru al familiei cu o persoană homosexuală este dezaprobată de 90,5% dintre români, în timp ce mariajul cu un cetățean de etnie romă este privit rău de 53,3% dintre români, arată un sondaj INSOMAR.

La întrebarea "ați fi sau nu de acord să aveți un prieten apropiat...", 70,9 % din cei chestionați au arătat că nu doresc ca prieteni apropiați persoane homosexuale, în timp ce 38% au arătat că nu și-ar dori ca prieten apropiat o persoană de etnie romă. Homosexualii nu sunt agreeți, potrivit studiului, nici măcar ca vecini, 54% dintre cei care au răspuns sondajului arătând că nu și-ar dori ca vecin un homosexual, procentul fiind de 29,9% în cazul romilor. Românii nu preferă homosexualii nici la locul de muncă, potrivit raportului, care arată că 54,0% dintre cei chestionați nu și-ar dori un coleg de muncă homosexual. Pe de altă parte, 25,3% dintre cei chestionați nu agreează compania romilor. "În momentul în care faci circ, deranjezi"

Prezentatorul Poveștirilor de la Acasă TV, Mircea Solcanu, un homosexual declarat, spune că nu s-a simțit discriminat pentru orientarea lui sexuală, afirmând că, atâta timp cât "stai în banca ta", nu deranjezi pe nimeni. "Nu mi s-a schimbat viața și nici nu mă privesc prietenii altfel de când am recunoscut că sunt homosexual. Dacă stai în banca ta și îți vezi de treaba ta, poți să fii și cocostârc pentru că nu o să aibă nimeni nimic cu tine. În momentul în care începi să faci circ și să deranjezi, ai parte de o reacție socială", spune Solcanu.

În opinia prezentatorului tv, numărul de homosexuali este mai mare decât lumea își închipuie. "Acei atât la sută să nu își imagineze că în familiile lor nu există un homosexual, pentru că se înșală amarnic. Nu vreau acum ca lumea să înceapă să-și suspecteze membrii familiei, dar să fim serioși. Presupun că în fiecare familie, la un anumit nivel, există cel puțin unul de care nu se știe, pentru că el are o nevastă și un copil. Iar în România este suficient să ai o nevastă și un copil ca să convingi pe toată lumea că ești altceva. Așa puteam să-mi inventez și eu o viață, dar nu am vrut să fac asta", spune Solcanu.

*Problema gay, minoră în comparație cu cea a romilor*

În aceeași zi cu publicarea sondajului INSOMAR, organizația ACCEPT a criticat raportul comisiei prezidențiale privind persoanele cu risc social, afirmând că și homosexualii trebuiau să fie incluși în această categorie. Marian Preda, președintele Comisiei prezidențiale pentru Analiza Riscurilor Sociale și Demografice din România, spune însă că homosexualii nu sunt supuși riscurilor de excludere socială într-o proporție atât de mare precum sunt, de exemplu, romii.

"Romii trăiesc în proporții de masă în condiții de sărăcie, trăiesc în case de chirpici, o mare parte a romilor trăiesc câte trei într-o singură cameră, sunt probleme enorme, riscuri sociale majore. Pe

când persoanele cu orientare homosexuală sunt în aceeași situație cu restul cetățenilor. Este adevărat că sunt segmente sociale care dezaproabă orientarea lor sexuală, dar asta nu înseamnă că sunt săraci sau afectați de șomaj în proporții mai mari", a spus Marian Preda.

## **Psihofotografia "Dorește și ți se va împlini!"**

*Romulus Popescu*

*Jurnalul, 22 septembrie 2009*

Pictura, sculptura, muzica, literatura, teatrul, baletul, fotografia și filmul sunt arte. În fiecare dintre acestea se creează, cu unelte specifice, producerea de stări și sentimente. Însă, există un număr foarte restrâns de persoane care în loc să folosească în artă pana, penelul, dalta, instrumentele muzicale sau aparatele cine-foto în mod normal, folosesc pur și simplu puterea gândului. Poate că arta viitorului va cuprinde trăirile, dorințele estetice ale artiștilor transpuse prin vibrația gândurilor acestora direct pe suportul fotosensibil sau pe cine știe ce altceva, realizând imagini.

### *Gândografia*

Pusă în evidență cu un secol în urmă, gândografia a fost marcată pregnant din anul 1963 de Ted Serios, un șomer alcoolic din Chicago, pe atunci în vârstă de 34 de ani. Stevenson, Pratt și în special Eisenbud au făcut o serie de experimente cu Serios, pentru a stabili autenticitatea acestui fenomen. Ședințele decurgeau astfel: Ted își făcea încălzirea cu bere și whisky apoi se concentra intens asupra obiectivului aparatului de fotografiat, așezat la 30-40 cm distanță față de el, fixa un așa-numit gizmo (un carton subțire sau o hârtie neagră rulată, ce forma un tub cu diametrul de 3 cm și lungimea de 2,5 cm, acesta având un rol psihologic) pe obiectiv, gema și la un moment dat scotea un strigăt puternic, făcând semn pentru declanșare. Era folosită o cameră foto Polaroid Land, tip 95 sau 95A, care efectua dezvoltarea imediată a negativului alb-negru, cu sensibilitatea de 36DIN. Imaginea pozitivă era rapid realizată. S-au obținut astfel patru tipuri de fotografii, unele normale cu o imagine fără focalizare corectă a subiectului și a elementelor din încăperea, altele albe supraexpuse, realizate aproape în întuneric, al treilea tip de imagini erau negre ca și când nu au fost expuse, cu toate că senzorii aflați în interiorul camerei foto indicau o lumină intensă care a străbătut obiectivul și al patrulea tip de fotografii erau gândografiile care nu aveau nici o legătură cu imaginea normală ce ar fi trebuit să apară.

Între anii 1964-1967 au fost executate peste 400 de gândografii ce cuprindeau 100 de teme. Acestea înfățișau construcții înalte, monumente istorice și arhitecturale din diverse țări, străzi, oameni, automobile, rachete cosmice... Toate acestea erau cunoscute de Serios din albume și ilustrate. Au mai fost realizate gândografii cu caracter simbolic care descopereau obsesiile sexuale refulate ale subiectului. Temele erau alese de Ted sau de experimentator, dar adesea în mintea lui Serios acestea erau reprezentate sub alte forme. De exemplu, imaginea unui fier de călcat a generat gândografia unui autoturism asemănător cu fierul de călcat. Alte gândografii au fost realizate fără gizmo, fără obiectiv și cu Ted așezat la o distanță de 2-3 metri de cameră sau cu el în interiorul unei cuști Faraday, iar aparatul foto fiind plasat în afară, ori cu o sticlă de plumb așezată între subiect și obiectiv.

### *Gânduri imprimate pe plăci*

Denumirea de gândografie (thoughtography) a fost dată în anul 1931 de profesorul Fukurai de la catedra de psihologie a Universității din Tokio, care a publicat în Anglia rezultatele experimentelor sale obținute în perioada 1910-1913. Testase subiecți de sex feminin pe care îi pusese să afle prin clarviziune conținutul unei plăci foto impresionate și nedezvoltate. În realitate, unele plăci nu fuseseră impresionate. A fost surprins să constate că și acele plăci erau impresionate fără a fi expuse

la lumină. Gândurile unora dintre subiecți impresionaseră plăcile. Atunci a mers mai departe cu experimentele și a obținut imagini, în afara normalului, caligrafice și geometrice, scrieri cu caractere japoneze, figuri geometrice, imagini neclare încadrate în teme propuse de experimentator sau subiecți.

În Anglia anilor '20, ai secolului trecut, Carrington a obținut rezultate notabile, avându-l ca subiect pe Joseph Rusk. Acesta reușea să imprime gândul pe o placă fotografică aflată la 30 cm depărtare de frunte. Gândografiile lui erau imagini simbolice compuse din cercuri, puncte, linii. De exemplu, soarele era reprezentat din linii ce formau razele.

Primele fotografii de acest tip au fost făcute în anul 1897, de maiorul francez Darget care a obținut, imprimată pe o placă fotografică, o sticlă de coniac, pe care o privise înainte timp de o jumătate de oră, apoi obținând un vultur prin apropierea plăcii fotografice de fruntea soției sale în timp ce aceasta dormea și visa un vultur. Dar dacă visa un alt bărbat, vă dați seama ce s-ar fi întâmplat? Poate este mai bine că gândografia nu este la îndemâna oricui, ar spune mulți dintre noi.

Gândografia este cunoscută astăzi sub numele de psihofotografie (psycophotography) sau fotografie psihică (psychic photography), fiind o fotografie generată de psihic. Denumirea vine din limba greacă psyche - suflet, psihic; photos - lumină și graphe - scriere, desen.

### *Fenomen de psihokinezie*

Psihofotografia este un fenomen paranormal de psihokinezie, prin care se materializează o fotografie din acțiunea gândului asupra emulsiei. Se produce astfel o imagine latentă care dezvoltată devine imagine foto. Se pot obține și diapozitive dacă se lucrează pe film reversibil.

În funcție de suportul pe care se află emulsia foto se obțin imagini pe placă sau pe film foto. După tehnica folosită se pot obține imagini fără camera fotografică, direct pe placă sau film, fără impresionare cu ajutorul luminii sau imagini obținute în interiorul camerei fotografice în momentul în care a fost deschisă diafragma. Imaginea obținută fără cameră se numește imagine în întuneric (scotography din grecescul skotos - întuneric, obscuritate). Imaginile astfel obținute fără aparatul foto arată că prezența camerei foto nu este obligatorie. În funcție de poziția subiectului din momentul în care ia naștere imaginea latentă se obțin imagini când acesta se află în fața emulsiei foto sau în spatele ei. Imaginea de pe emulsie poate cuprinde întregul cadru fotografic sau numai o porțiune a lui. Aceste imagini constau în pete luminoase sau întunecate, diferite semne, grafică, mesaje, cuvinte, figuri geometrice, contururi anatomice, imagini simbolice sau schematice, portrete, monumente, clădiri, străzi, automobile... De obicei, imaginile au ceva ireal, contururile fiind neclare, dar s-au putut obține și imagini de o calitate impecabilă. Aceste imagini pot avea un corespondent concret (radiografii) sau nu (conceptografii). Ochorowicz, în 1911, a găsit ca și corespondent acestor imagini radiografiile medicale. El a realizat la Paris, împreună cu Stanislawa T., clișee cu părți anatomice doar apropiind de subiect placa foto acoperită cu hârtie neagră.

Se poate spune că unul dintre pionierii psihofotografiei este și Bogdan Petriceicu-Hașdeu, care între anii 1893-1896 a obținut la Câmpina 68 de imagini cu forme luminoase și contururi. Prima psihofotografie însă a fost realizat în anul 1861 la Boston de William Mumler.

### *Văduva președintelui Lincoln*

În funcție de originea conținutului imaginilor, acestea se împart în imagini exterioare conștiinței subiectului și imagini ce vin din conștiința lui. Primele se obțin cu camera foto și sunt psihofotografii în care apare un "extra" (ceva ce nu există în mod real în imaginea fotografiată) care acoperă porțiuni din cadre. După Mumler, 30 de persoane au obținut astfel de fotografii. De exemplu, subiectul fotografia o altă persoană. După dezvoltare apărea pe imagine acel "extra" care era o altă persoană, necunoscută. Prin identificare se descoperea că acea persoană era o rudă, un prieten sau un cunoscut al persoanei fotografiate, care apărea în imagine doar cu o porțiune din corp sau alteori întregă, acoperită cu un văl sau înconjurată de un halo ca de vată, având o claritate și detalii variabile. Mumler a rămas surprins, găsind pe o imagine o verișoară de-a lui decedată cu 12 ani în urmă sau pe văduva președintelui Lincoln care a impresionat pelicula, alături de ea apărând și soțul ei, Abraham. Cu toate că unele persoane care apăreau erau în viață, pentru faptul că se

observau și altele decedate, fotografiile de acest tip au fost denumite spiritiste (spirit photography). Inițial ele au stârnit mari discuții, fiind considerate trucate. Cercetările ulterioare au dus însă la concluzia că acestea sunt reale. Persoanele decedate se integrau perfect în imagine cu cele aflate în viață, ele așezându-se pe scaune sau pe canapele existente ori îi îmbrățișau pe cei vii.

### *Imagini "extra"*

Pentru realizarea acestor fotografii paranormale sunt prezente două fenomene ale domeniului parapsihologiei. Preluarea de informații din afara normalului prin extrasenzorialitate și acționarea prin psihokinezie asupra emulsiei fotografice de pe clișeu sau placa foto pentru a fi impresionate producând astfel imaginea. Apar, deci, capacități extrasenzoriomotorii.

În 1967, Stella Lansing a obținut psihofotografii cu imagini ale unor formații discoidale ce se asemănau perfect cu cele considerate a fi OZN-uri. Din această cauză acele imagini au fost numite de specialiști ufografii (ufography). Filmările făcute de Lansing aduc elemente dinamice noi în psihofotografie sau mai bine-zis în psihocinegrafie. Au fost astfel surprinse imagini cu un avion în zbor înconjurat de o formație discoidală în rotație pe întreaga perioadă în care s-a făcut filmarea. Între anii 1967-1974, Lansing a filmat 400 de bobine pe pelicula de 16 mm. Toate acestea prezintă în "extra" formația discoidală stranie cu o formă asemănătoare unui cadran de ceas cu cercuri în locul orelor.

Am descoperit o legătură interesantă între Ted Serios și Stella Lansing. Ted a făcut experiențele între anii 1964-1967, iar Stella le-a continuat din 1967 până în 1974, în total 10 ani. Apoi, Ted a făcut aproximativ 400 de imagini psihofotografice, iar Stella 400 de bobine de film.

Nivelul la care se află o persoană cu calități psihofotografice se poate aprecia atât după controlul acesteia asupra producerii fenomenului, cât și după controlul asupra conținutului imaginii paranormale. Din punct de vedere al controlului asupra producerii imaginii, persoana poate realiza o fotografie obișnuită, fiind surprinsă după developare de apariția unei imagini "extra" necunoscută de ea sau persoana poate realiza fotografia paranormală prin concentrare, în acest sens imprimându-și gândul pe emulsia fotografică. Ted Serios ajungea în acea stare de concentrare pentru producerea unor asemenea imagini în urma consumului excesiv de bere și whisky.

Atunci reușea el să declanșeze în interiorul său o lume proprie diferită de cea exterioară ale cărei secvențe le imprimă pe psihofotografie. Controlul conștient asupra conținutului imaginii paranormale poate fi total, parțial sau să nu existe. Deschiderea către realizarea unor astfel de fotografii poate fi prezentă toată viața sau numai o perioadă din ea. Ted Serios după iunie 1967 nu a mai reușit să realizeze nici o psihofotografie. Ultima realizată a fost o cortină căzută care parcă anunța sfârșitul spectacolului. Cercetări făcute au arătat că durata manifestării calităților de fotograf cu asemenea însușiri este invers proporțională cu controlul conștient și efortul depus pentru producerea imaginilor. S-a mai observat că persoane normale au realizat fotografii "anormale" de genul psihofotografiilor atât timp cât au stat în preajma unora ca Ted Serios sau Stella Lansing.

### *Acuzații de escrocherie*

Obținerea, de-a lungul timpului, de mai multe persoane a unor asemenea fotografii a stârnit mari discuții, fiind catalogate drept escrocherii. Chiar au fost declanșate procese pe această temă, cum a fost cazul lui William Mumler, proces care s-a încheiat în favoarea sa.

Nici în cazul lui Ted Serios nu se pune în discuție contrafacerea imaginilor, căci aparatul folosit era un Polaroid la care se asigura automat developarea în 15 secunde de la impresionarea peliculei până la obținerea imaginii foto pozitive, totul petrecându-se în interiorul camerei foto.

Oamenii de știință au lansat, cu timpul, tot felul de ipoteze care să explice posibilitatea realizării unor astfel de fotografii. Nu este cazul să intrăm acum în astfel de teorii.

### *Anteroproiecția oculară*

Mai amintesc doar despre Ghenadi Krohalev, care în 1974 a descoperit un alt fenomen - anteroproiecția oculară. Aceasta constă în înregistrarea pe pelicula foto sau cinematografică a viziunilor halucinatorii ale bolnavilor psihici sau ale alcoolizilor care privesc în obiectivul deschis

al aparatului foto sau de filmat de la o distanță de câțiva centimetri. Doctorul Krohalev explică acest fenomen ca fiind o manifestare a halucinațiilor vizuale ce produc o transmitere inversă a informațiilor vizuale de la centrul analizatorului vizual către periferie printr-o radiație electromagnetică (în infraroșu) sub formă de imagini vizuale (holografice) înregistrate pe materiale fotosensibile.

#### *Mintea, un dar divin*

Referitor la psihofotografie, cert este faptul că la producerea fenomenelor psihokineze, în general, subiectul se concentrează asupra rezultatului final, reușind să producă fenomenele respective conform dorințelor sale. Subiectul afectează, deci, efectul fără a cunoaște cauza care-l generează și mecanismul după care se produce fenomenul. Efortul voinței de a obține rezultatul dorit se află deasupra cauzei și raționamentului, acestea putând fi ignorate în acțiunea asupra realității exterioare. Fenomenul parcă se produce după criteriul religios: "Dorește și ți se va împlini!".

Paradoxal, genialul Albert Einstein, ca om de știință, spunea: "Mintea intuitivă este un dar divin, iar mintea rațională este servitorul fidel al acesteia. Noi am creat o societate care onorează servitorul, uitând darul primit!".

## **Japonezii au instalat in statiile de metrou lumini anti-sinucidere**

### *Ziua, 22 septembrie 2009*

Cei care-si pun capat zilelor in Japonia obisnuiesc sa se arunce in fata trenurilor, insumand, conform ultimelor statistici, 17.076 sinucideri in ultimele sase luni. Aceste cifre ingrijoratoare au determinat conducerea cailor ferate din estul Japoniei sa ia anumite masuri, pentru a diminua cumva fenomenul, informeaza Ubergizmo.com, preluat de Antena3.

Astfel, cei de la East Japan Railways au montat lumini albastre in anumite parti ale statiilor de tren. Motivul pentru care a fost aleasa aceasta solutie este reprezentat de faptul ca lumina albastra ofera un sentiment de liniste, iar oamenii se vor gandii de doua ori inainte sa-si puna capat vietii.

## **Lingăul, colegul care îl perie pe șef**

### *Mihaela Dincă*

#### *Adevarul, 14 septembrie 2009*

Caută să-și atingă obiectivele cântându-le tuturor în strună, dar mai ales șefilor, chiar dacă simte că se află într-un veșnic compromis. O mare parte din stresul de la birou este generat de colegi și de superiori, mai ales că nu există colective ideale. Cu ajutorul specialiștilor, „Adevărul“ a stabilit 12 categorii de colegi toxici, pe care le-a prezentat recent pe scurt.

Acestea sunt:

- 1 Bârfitorul
- 2 Încurcă-lume
- 3 Parvenitul
- 4 Atotștiutorul
- 5 Antisocialul
- 6 Carieristul
- 7 Leneșul



- 8 Obsedatul de control
- 9 Lingăul
- 10 Negativistul
- 11 Prețiosul
- 12 Tipicarul

Lingăul nu-și contrazice șefii și încearcă să le facă tuturor pe plac chiar dacă, în realitate, are o altă părere. Este atent când vine vorba de dorințele superiorilor, iar pentru el o zi reușită la serviciu înseamnă una în care a primit laude de la șef, chiar dacă profesional nu a realizat mare lucru. Odată ajuns șef, lingăul se așteaptă ca subalternii să-l trateze la fel de lingușitor.

„Definiția din Dicționarul limbii române spune că lingăul este «un om căruia îi place să mănâce mult, mai ales de la alții». Putem afirma că lingăul într-o companie este cel căruia îi place să obțină favorurile altora, în special ale superiorilor. Ca și un mâncăcios, lingăul trebuie să adopte un anumit comportament și să folosească anumite metode pentru a-și atinge scopurile“, explică Claudia Cărăușu, HR Specialist la Manpower. Comportamentul său iese în evidență mai ales în companiile cu puțini angajați, acolo unde aceștia intră în contact direct cu șeful.

„Colegul Lingău se recunoaște foarte ușor într-o echipă deoarece este de obicei mai tăcut și cel mai atent la ce spune șeful. Este genul de angajat care nu are spirit critic și face întocmai cum spune superiorul. Singurul său deziderat este să plece de la muncă știind că a mai trecut încă o zi în care și-a mulțumit șeful“, îl identifică și Gabriel Ciuraru, Branch manager Brașov în cadrul Lugeră & Makler.

Astfel de colegi toxici apar în majoritatea colectivelor, cred recrutorii de personal, și sunt ușor de identificat chiar și de angajații nou-veniți în echipă.

#### *Incompetentul fără spirit critic*

Andreea Stancu, angajată la o firmă ce comercializează îmbrăcăminte pentru copii, îl știe foarte bine pe lingușitor. De fapt este vorba chiar de colega ei de birou care a reușit să avanseze în funcție pentru că se ducea în fiecare zi să-i cumpere cafea și mâncare șefei și pentru că avea grijă de comisiunile acesteia.

„Devenise ca o sarcină de serviciu, cu toate că nimeni nu-i cerea acest lucru. Era angajată pe post de magazioner. Pentru ea ceea ce spune șefa este literă de lege chiar dacă o dezavantajează în mod direct“, povestește tânăra. Faptul că nu există o legătură directă între poziția pe care Lingăul o ocupă și abilitățile sau cunoștințele pe care le are este un lucru recunoscut și de specialiștii în resurse umane.

„Aceste persoane emit de regulă opinii stereotipe, nu judecă în mod critic o problemă cu care se confruntă și nu își cunosc foarte bine responsabilitățile. Companiile serioase nu-și permit să țină în funcție astfel de persoane pentru că nimic nu este mai periculos decât să cultivi incompetența pe poziții decizionale“, mai spun reprezentanții Lugeră & Makler.

#### *Șef care se vrea lingușit*

Șansele de promovare ale Lingăului sunt foarte mari în companiile unde aceste practici sunt încurajate. „Odată ajunși într-o funcție de conducere, vor simți nevoia să li se aplice același tratament de către subalterni. Însă întotdeauna va exista un șef deasupra, în ierarhie, pe care îl va linguși cum știe el mai bine“, spun reprezentanții firmelor de recrutare.

Aceștia cred că abilitatea acestui personaj toxic de a fi lingușitor chiar și atunci când ajunge în funcții înalte este singura care îi asigură posibilitate de a-și păstra poziția pe care tocmai a promovat, evident nu prin criterii de competență. Subalternii vor avea de suferit pentru că vor fi nevoiți să-i facă șefului favoruri care nu țin de fișa postului. În plus, un astfel de șef nu va accepta ușor eventualele nemulțumiri exprimate de angajați.

#### *Spionul-lingușitor al superiorului*

La prima vedere, Lingăul are impresia că el este cel care îi manipulează pe ceilalți - de la șefi, până la colegii care simt că el este preferatul superiorilor.

În realitate, fiecare categorie se poate folosi de acest personaj. Până la un punct. Ochiul său de spion, gata să spună tot șefului pentru a-i intra în grații este uneori folositor atât colegilor, cât și superiorilor. Dacă vecinii de birou nu pot decide asupra „destinului“ acestui personaj în companie, șefii se pot descotorosi oricând se plictisesc de Lingău.

„El afectează productivitatea în cadrul echipei deoarece colegii îl percep ca pe un ghimpe, ca pe un spion, ca pe o piedică în fața unor comunicări sincere, critice, deschise oricăror idei, chiar dacă acestea nu sunt aceleași cu cele emise de șef“, spune Gabriel Ciuraru de la Lugeră & Makler. În schimb pot exista colegi care se pot folosi de Lingău pentru a transmite indirect mesaje șefului.

#### *Când este încurajat*

Există companii care încurajează comportamentul Lingăului, iar de aceea se pot naște conflicte atât între angajați, cât și între angajați și superiori, din cauza demotivării și nemulțumirii celor din jur. „Se știe că productivitatea într-o echipă dezbinată este cu mult scăzută“, mai spun reprezentanții firmelor de resurse umane. Ei îi sfătuiesc pe cei care intră în contact cu acest coleg toxic să adopte un comportament precaut, deoarece Lingăul, pentru a-și dovedi loialitatea față de șef, va spune vrute și nevrute, uneori exagerând.

#### *Când este descurajat*

Lingăul nu este văzut bine aproape niciodată într-o echipă în care munca și competența sunt criteriile pe care se construiește o carieră. În astfel de echipe, acest coleg toxic este considerat un personaj ostil. „În momentul în care șeful nu-l va mai considera folositor, organizația se va descotorosi de el. Aceste persoane nu sunt agreabile nici chiar pentru șefii care beneficiază pentru o perioadă de atitudine lor“, spun specialiștii. Totuși, și în astfel de echipe, Lingăul afectează productivitatea.

#### *Recunoscut de recrutori la interviuri*

Specialiștii în HR spun că îl recunosc imediat pe Lingău în funcție de comportamentul din timpul interviului. „În primul rând, în cadrul unui interviu de selecție, acest tip de personaj își va ridica în slăvi fostul șef și va încerca să nu contrazică cu nimic intervievatorul pentru a nu-l supăra și pentru a-i crea, în viziunea sa, o stare de confort, uneori mult prea prietenoasă“, povestesc recrutorii. Când vine vorba de competențe, atitudinea Lingăului se schimbă radical.

Acesta va prezenta un respect de sine scăzut și o încredere limitată. Nu va fi în starea să se prezinte ca un angajat competent, nu va emite opinii originale, nu va lua decizii pe moment într-un mod realist și nu va ști să-și precizeze clar responsabilitățile. „Dacă va fi angajat, el va dovedi și o redusă rezistență la stres“, mai spun specialiștii. Uneori, comportamentul toxic al Lingăului iese în evidență și cu ajutorul unor teste pe care recrutorii le pregătesc viitorilor angajați.

## **Roșu în fața ochilor...!**

***Dr Dana Tinică***

***Jurnalul, 22 septembrie 2009***

Ochii dezvăluie multe despre caracterul nostru. Dar neașteptat de multe informații ne oferă ochii și despre sănătatea noastră. Icterul, de pildă, este semnul unei afecțiuni hepatobiliare, ochii proeminenți, al unui hipertiroidism, pleoapele căzute atrag atenția spre o posibilă miastenia gravis, privirea apatică sugerează o depresie. Iar ochiul roșu e un simptom foarte evident. Nu trebuie să

cădem în capcana de a-l considera o simplă iritație, dar nici de a intra în panică, pentru că de multe ori intensitatea inflamației este invers proporțională cu gravitatea afecțiunii.

Nesomnul, lucrul la lumină slabă, consumul de alcool, fumul și alți iritanți, statul prelungit cu ochii în calculator, ca și conjunctivitele banale pot fi extrem de zgomotoase, dar fără a avea o semnificație clinică importantă. În pojar, apare și o congestie oculară, ca și în infecțiile virale ale căilor respiratorii superioare (banalele răceli) sau în sinuzite. În multe cazuri, medicul de familie vă poate trata eficient, alteleori e necesar un examen amănunțit de specialitate la medicul oftalmolog.

#### *Un fenomen neuniform*

În primul rând, înroșirea ochiului nu se prezintă ca un fenomen uniform. El se produce prin dilatația vaselor ochiului, în diferite zone și din cauze foarte diferite: infecție, inflamație, iritație, traumatisme, creșterea tensiunii intraoculare. În unele cazuri, înroșirea este difuză, slăbind în intensitate pe măsură ce se apropie de iris, reflectând o dilatație a vaselor superficiale ale ochiului. Așa se întâmplă, de pildă, în conjunctivite. În alte cazuri, se observă dilatația unor vase radiare, care pleacă din centrul ochiului, de la iris, spre periferie, ca spițele unei roți. Acest aspect reflectă o suferință mai periculoasă, de obicei din zona anterioară și profundă a ochiului: corneei, iris, corp ciliar, putând fi, de asemenea, semnul de debut al unui glaucom. În alte cazuri, roșeața este limitată la o anumită zonă, așa cum se întâmplă în hemoragiile subconjunctivale. Uneori colorația roșie a ochiului se însoțește de alte simptome. Cel mai alarmant pentru bolnav este scăderea bruscă a acuității vizuale. Așa se întâmplă în keratită (inflamația corneei, stratul transparent, practic invizibil cu ochiul liber, aflat la suprafața ochiului, în zona sa centrală), în iridociclită (inflamația irisului și a corpului ciliar) sau în glaucom. În unele cazuri, pupila are aspect normal, ca în conjunctivite, sau se micșorează (în irită sau uveită) ori, din contră, rămâne dilatată și fixă, ca în glaucom. Durerea, care poate însoți înroșirea ochiului, este severă, ca în glaucom și sclerită (inflamația membranei albe fibroase de sub conjunctivă). Durerea este moderată ca în keratite sau poate lipsi ca în conjunctivite sau hemoragiile subconjunctivale. Lăcrimarea poate apărea în keratite sau dacriocistite (blocarea căilor lacrimale).

#### *Conjunctivitele*

De departe cele mai frecvente cauze aler ochiului roșu sunt conjunctivitele. Ele pot fi de natură virală, bacteriană sau alergică. Cele virale sunt cauzate de obicei de adenovirusuri. Se manifestă printr-o secreție apoasă, mărirea ganglionilor preauriculari și prin semne de infecție respiratorie acută. Conjunctivitele bacteriene sunt cauzate mai ales de streptococ sau stafilococ și se însoțesc de o secreție purulentă, galben-verzuie. Conjunctivitele alergice sunt bilaterale, prezintă prurit, lăcrimare abundentă și edem al pleoapelor. Hemoragiile subconjunctivale apar după traumatisme mici, uneori chiar după simple eforturi: de tuse, vărsături, constipație. Ele pot semnala existența unui proces de ateroscleroză sau hipertensiune arterială sau un tratament incorect dozat cu anticoagulante. Zona de înroșire este intensă, dar bine delimitată, și chiar dacă apare dramatic, brusc și fără o cauză evidentă, tinzând a se extinde în zilele următoare, se vindecă fără probleme în 7-10 zile.

Scleritele se manifestă cu o durere deosebit de intensă, iradiată în frunte, față, sinusuri, care trezește bolnavul noaptea și care nu cedează decât parțial la antialgice. Durerea se intensifică la apăsarea zonei bolnave. Roșeața se intensifică progresiv, este localizată sau întinsă pe tot globul ocular și se însoțește de lăcrimare, fotofobie și scăderea acuității vizuale. Scleritele apar frecvent în afecțiunile inflamatorii cronice (poliartrita reumatoidă, lupus eritematos, periarterita nodoasă, spondilita anchilopoetica etc.), putând evolua în pusee repetate. Episclerita este inflamația țesutului dintre conjunctivă și scleră. Se manifestă prin zone izolate de congestie, cu durere moderată la apăsare. Și ele pot apărea în boli inflamatorii cronice. Afecțiunile corneei se însoțesc, de asemenea, de înroșirea ochiului, fie că e vorba de leziuni superficiale, mici traumatisme, cum sunt cele de la lentilele de contact utilizate neadecvat fie că sunt afecțiuni mai profunde, inflamații sau infecții. Se manifestă prin durere, fotofobie, senzație de corp străin și lăcrimare.

### *Afecțiuni grave*

Următoarele afecțiuni sunt foarte grave și netratate în timp util pot duce la pierderea vederii. Irita sau iridociclita se manifestă cu dispunerea particulară a vaselor dilatate, care pornesc radiar de la iris, ca un "cap de meduză". Se însoțește de durere, scăderea acuității vizuale, fotofobie și micșorarea pupilei.

Glaucomul, una dintre cele mai frecvente cauze de orbire, debutează acut cu durere oculară severă, cefalee, greață, vărsături, scăderea vederii, zonă de halou în jurul luminii. Ochiul este tare, dureros, cu pupila fixă și dilatată și prezintă o dispunere radiară a vaselor dilatate din centru. Glaucomul este cauzat de blocarea drenajului umorii apoase, ceea ce duce la creșterea presiunii intraoculare și distrugerea nervului optic. Este adevărat că nu toate cazurile prezintă aceeași gravitate. Totuși, nu este indicat să le tratați acasă, cu comprese sau spălături cu ceai din diferite plante și nici nu vă rezeziți la picături sau unguente cu antibiotice, care în multe cazuri pot agrava situația. Medicul de familie și mai ales oftalmologul vă vor pune un diagnostic corect și vor prescrie un tratament adecvat. Prezentați-vă însă urgent la medic dacă simțiți o durere severă, scăderea bruscă a vederii, o senzație de corp străin intraocular, fotofobie marcată sau dacă aveți secreții oculare purulente. Fără a exagera, de reacția dumneavoastră promptă poate depinde uneori chiar salvarea vederii. De asemenea, mergeți la doctor dacă înroșirea ochiului nu dispare după o săptămână. După vârsta de 40 de ani este important să vă controlați vederea, chiar dacă nu ați avut probleme în acest sens, și să vă măsurați și, tensiunea oculară, lucru care trebuie repetat cel puțin o dată la doi ani și anual, după vârsta de 60 de ani. Dacă aveți cazuri de glaucom în familie, controalele trebuie începute mai devreme, chiar de la vârsta de 20 de ani.

## **De ce muncim până la ultima suflare?**

*Alina Vătăman*

*Evenimentul Zilei, 21 Septembrie 2009*

Românii lucrează din ce în ce mai mult peste program. Volumul crescut de muncă în urma concedierilor și nevoia unui ban în plus la salariu sunt numai câteva dintre cauzele care îi determină pe angajați să rămână la serviciu peste norma de lucru prevăzută în contractul de muncă pe care l-au semnat.

În unele cazuri, efectele programului prelungit sunt dramatice, ajungându-se la epuizare fizică și psihică. În urmă cu doi ani, excesul de zel i-a adus moartea Ralucai Stroescu, de 31 de ani. Ea era manager de audit la o multinațională și muncea 14 ore pe zi, 7 zile din 7.

Un calcul simplu evidențiază că tânăra lucra într-o singură zi cât alții într-o săptămână. Epuizarea a sfârșit-o, Raluca fiind găsită fără suflare cu un maldăr de dosare în brațe. De aceeași soartă a avut parte și Laura Damian, angajată a unei companii de asigurări, care, din cauza oboseii excesive, a adormit la volan în timp ce se deplasa de la un client la altul. La începutul acestui an, o asistentă medicală de la Spitalul CFR din Iași a murit tot din cauza epuizării. La cei 31 de ani ai săi, femeia se împărțea între serviciu și cursurile de la facultatea de Medicină. Stresul și oboseala peste măsură au făcut ca inima ei să cedeze.

Lista neagră a celor răpuși de epuizare continuă cu Mihaela Truță, șefa de personal de la Filatura de bumbac din Abrud, Alba. Femeia lucra în fabrica respectivă de 27 de ani, iar stresul de la serviciu și programul prelungit au făcut-o ca vineri să își pună capăt zilelor. Din mărturiile soțului și ale colegilor reiese că femeia a avut intenția de a demisiona, dar, de fiecare dată când a fost pe punctul de a lua decizia, s-a răzgândit, motivând că nu-și putea lăsa colegele de izbeliște în vâltoarea conflictului cu șefii. Potrivit reprezentanților ITM Alba, firma patronată de niște oameni de afaceri italieni este binecunoscută pentru neregulile privind legislația muncii.

*Capul plecat, serviciu sigur*

Una dintre cauzele care stau la originea unor asemenea tragedii, spune medicul psiholog Matei Georgescu, este nevoia individului de a se conforma idealului și incapacitatea acestuia de a se adapta flexibil acestui ideal. Oamenii vor să atingă perfecțiunea și mulți dintre ei sunt incapabili să înțeleagă că, prin însăși definiția lui, idealul este intangibil.

La aceasta se adaugă, conform medicului Georgescu, un context educativ inflexibil, care nu i-a permis individului să facă un compromis, astfel încât să nu se ajungă la un asemenea final. Prin urmare, prea puțini sunt angajații care știu să spună "nu" suprasolicitării psihice și fizice de la birou, și tot mai mulți sunt șefii care acționează conform principiului "Faci, pentru că așa vrea mușchii mei". Astfel, se ajunge ca în rândul angajaților să se creeze o situație tensionată, iar aceștia, din teamă și automatism, să se conformeze normelor organizatorice, fără a avea posibilitatea de a riposta.

*Codul muncii, cu neprofesioniști*

Potrivit Codului muncii, timpul de lucru pentru salariații de peste 18 ani angajați cu normă întreagă este de 8 ore pe zi, respectiv 40 de ore pe săptămână. În cazul tinerilor în vârstă de până la 18 ani, durata timpului de muncă este de 6 ore pe zi și de 30 de ore pe săptămână. În ceea ce privește orele suplimentare, media orelor de muncă, calculată pe o perioadă de referință de 3 luni calendaristice, nu trebuie să depășească 48 de ore pe săptămână. Din nefericire, însă, adaugă doctorul Georgescu, există încă numeroase companii unde cei care se ocupă de resursele umane sunt neprofesioniști, non-psihologi. Astfel se ajunge ca, managementul distructiv, efect al lipsei de profesionalism, precum predispoziția fizică și psihică a persoanei, să genereze astfel de tragedii.

*Labili psihic și fizic*

Cei care ajung să se sinucidă din cauza stresului de la serviciu și a programului prelungit, sau care clachează fizic din aceleași motive prezintă, cu siguranță, anumite vulnerabilități cardio-vasculare sau psihice. Anxioși și cu un organism slăbit, acești indivizi ajung să recurgă chiar la gesturi extreme, este de părere psihologul Radu Mihailescu.

**Negativistul, colegul născut să te contrazică***Andreea Romanovschi**Adevarul, 21 septembrie 2009*

Perceput uneori ca agresiv, acest „Gică-contra“ are toate șansele să te transforme într-o persoană nesigură pe sine. Negativistul poate fi asociat unui „Gică-contra“, care critică orice inițiativă și nu dă șanse de reușită niciunei încercări.

O mare parte din stresul de la birou este generat de colegi și de superiori, mai ales că nu există colective ideale. Cu ajutorul specialiștilor, „Adevărul“ a stabilit 12 categorii de colegi toxici, pe care le-a prezentat recent pe scurt. Acestea sunt:

- 1 Bârfitorul
- 2 Încurcă-lume
- 3 Parvenitul
- 4 Atotștiutorul
- 5 Antisocialul
- 6 Carieristul
- 7 Leneșul
- 8 Obsedatul de control

- 9 Lingăul
- 10 Negativistul
- 11 Prețiosul
- 12 Tipicarul

Se remarcă adesea prin tendința de a refuza să acorde ajutor sau de a-și asuma sarcini ce nu se regăsesc în fișa postului. Un personaj toxic! Acesta este verdictul specialiștilor în resurse umane.

„În mod evident, un astfel de coleg este toxic prin atitudinea refractară pe care o are atât față de membrii echipei, cât mai ales față de inițiativele lor“, subliniază Gabriel Ciuraru, Branch Manager Brașov la firma de consultanță în resurse umane Lugeră & Makler.

Cei care au dat peste un astfel de personaj la slujbă confirmă fără ezitare. Acest „Gică-contra“ este echivalent cu moartea oricărei idei noi, inovatoare. „Așa nu-mi plac oamenii de soiul ăsta... Nici nu vă puteți imagina cum îți taie elanul“, spune Marin R., în vârstă de 58 de ani.

„După mai bine de 30 de ani de muncă, eu zic că este unul dintre cei mai nocivi colegi“, adaugă acesta. „E simplu să critici. E foarte ușor să spui «Nu» și atât. Fără argumente, fără a veni cu alte soluții“, spune și Anamaria B. (35 de ani), specializată în relații publice.

Ea crede că e bine să vii cu idei noi, să cauți modalități atractive de prezentare. „Când te tot gândești și propui ceva și vine un coleg și-ți trânteste un «Nu» în față, îți pieri tot chef. Poate că n-ai tu cea mai bună soluție, dar chiar să se opună fără nicio explicație este aberant“, continuă aceasta.

#### *Ne face să ne simțim incapabili*

Atitudinea negativistă a unui coleg poate avea un impact major asupra modului în care se autoevoluează ceilalți. „Atunci când cineva ne critică rezultatele în mod constant, fără a puncta și părțile pozitive, unii dintre noi ajung să creadă că rezultatele lor chiar sunt sub nivelul așteptărilor“, explică psihologul Oana Vasiliu.

Unii dintre acești colegi toxici au această atitudine pentru că-și doresc să iasă în evidență. „Paradoxal, comportamentul lor se naște din dorința de a fi originali. Dar, de cele mai multe ori, negativității nu vin cu soluții, ci doar cu critici“, explică Gabriel Ciuraru.

În cazul în care atitudinea lor începe să devină negativistă de dragul de a ieși în evidență, în timp apare o problemă de altă natură. „Se obișnuiesc așa și nici nu-și mai dau seama ce fac“, declară Daniela Necefor, Managing Partner la firma de consultanță în resurse umane Total Business Solutions. Cum prea puțini sunt cei care găsesc o cale de comunicare eficientă, situația riscă să degenezeze.

#### *Un nărav din fire*

Specialiștii în HR, dar și cei în comportamentul uman spun că, în majoritatea cazurilor, acești colegi nu-și propun să le ridice celorlalți obstacole în cale. Pur și simplu, aceasta este firea lor.

„Trebuie să te obișnuiești cu o astfel de persoană. Sunt și cazuri în care deși acest coleg își începe fraza cu «Nu», ulterior, prin tot ce spune, îți dă într-un fel dreptate. Acesta este felul lor de a fi“, afirmă Daniela Necefor.

Această trăsătură de personalitate este remarcată de oamenii din echipă în special în cadrul ședințelor deschise, cum ar fi cele în care se caută soluții pentru îmbunătățirea modului de lucru.

#### *Agresivii scad moralul*

Principala problemă generată de negativiști, a căror atitudine este percepută adesea ca agresivă, constă în scăderea moralului echipei. Refuzurile lor constante de a accepta o soluție sunt interpretate ca gesturi de ostilitate. O cercetare făcută în SUA în urmă cu câțiva ani a arătat că 12% din cei intervievați și-au părăsit locul de muncă din această cauză.

#### *Luați drept nepoliticoși*

Colegii care încep o conversație prin a le spune altora că nu au dreptate și nu vin cu argumente sunt considerați adesea nepoliticoși. Potrivit unui studiu relativ recent făcut de cercetătorii americani, la comanda companiei OfficeTeam, 29% din angajați au declarat că li s-a întâmplat să dea peste un astfel de coleg la locul de muncă.

„La un moment dat, te vei lovi la birou de un personaj care dă dovadă de un comportament neadecvat. Numai că modul în care interacționezi cu acesta îți poate afecta cariera“, a declarat un reprezentant al companiei. Mai grav este că 23% din angajați au afirmat că șefii lor nu sunt capabili să rezolve problemele de această natură pentru a restabili un climat de lucru sănătos, mai indică studiul.

*„Gică-contra“ are puține șanse să avanseze*

În ultima perioadă, companiile pun tot mai mult preț pe creativitate și promovează oameni care aduc plus-valoare. În aceste condiții, o persoană care-l ia pe „Nu“ în brațe are puține șanse de a avansa în funcție. Nu se poate adapta.

„Este foarte puțin probabil ca în firmele unde treburile funcționează sănătos să existe manageri care să aprecieze o astfel de atitudine. Un asemenea comportament nu poate duce decât la încetinirea ritmului de lucru, la frustrări în echipă și la conflicte dăunătoare ambianței de lucru“, apreciază Gabriel Ciuraru de la Luger & Makler.

„Dacă pe lângă această atitudine de refuz din start colegul este și încăpățânat, atunci are toate șansele să-și enerveze nu numai colegii, dar și șefii“, afirmă, la rândul său, Daniela Necefor. Un șef care dorește să obțină rezultate notabile nu va promova un astfel de personaj. Ba mai mult, va evita să-i dea sarcini prea importante.

Realele probleme în echipă încep abia în momentul în care un personaj de acest gen se pune de-a curmezișul pe motiv că totul trebuie să se facă numai așa cum spune el.

*Trecere la șefii neexperimentați*

Există și situații, chiar dacă mai rare, în care un manager mai puțin experimentat sau unul care își cunoaște mai puțin oamenii să nu realizeze ce se întâmplă în companie.

Mai precis, unii șefi nu-și dau seama că tocmai de la o astfel de atitudine negativistă pornesc conflicte pe care încearcă apoi să le stingă. „Nu fac diferența clară între critica utilă și cea mai puțin constructivă.

În această situație, negativistul poate fi văzut ca un angajat cu spirit critic și apreciat pentru asta“, spune Gabriel Ciuraru. Pe termen lung, negativistul are de pierdut pentru că nu se poate adapta la un mediu sănătos de lucru.

*Cum ne înțelegem cu negativistii?*

Cei care răspund agresiv la un refuz nu au șanse de reușită

Cea mai potrivită abordare în cazul unui coleg negativist este de a-i cere argumente și soluții proprii pentru fiecare „Nu“ pe care-l rostește fără ezitare, consideră experții în resurse umane. „Trebuie să-l convingem că, dacă echipa adoptă o soluție, deși nu pe cea oferită de el, va trebui s-o accepte și să se conformeze. Un alt gen de atitudine nu-i va aduce niciun beneficiu“, crede Gabriel Ciuraru.

*Responsabili de starea noastră*

„Practic, trebuie să încerci să schimbi o astfel de persoană. Colegul negativist trebuie ajutat să conștientizeze că tot ce spune începe cu un refuz. Asemenea personaje pot fi șlefuite într-o anumită măsură, deci nu este totul pierdut“, este de părere Daniela Necefor.

Psihologul Oana Vasiu avertizează că este important să ținem minte că părerea colegului negativist îi aparține numai lui și nu oglindește neapărat realitatea. „Putem încerca să vedem în ce puncte ar avea dreptate, pentru a găsi eventualele minusuri din activitatea noastră pe care să le corectăm apoi“, afirmă aceasta.

Dacă ajungem la concluzia că în anumite privințe colegul negativist are dreptate, îi putem spune acest lucru și putem chiar să-i mulțumim pentru faptul că ne-a atras atenția. „Acest lucru este

binevenit și pentru el deoarece, fiindu-i apreciate părțile constructive ale criticilor, va începe să învețe cum să-și construiască observațiile astfel încât să devină folositor“, mai spune VasIU.

## **Psihiatrii cer masuri impotriva site-urilor care incurajeaza anorexia**

*Buna ziua Iasi, 19 septembrie 2009*

Psihiatrii britanici au cerut guvernului Regatului Unit sa ia masuri impotriva numarului tot mai mare de site-uri care incurajeaza anorexia, pe fondul dezbaterii despre modelele mult prea slabe relansate cu ocazia Saptamanii Modei de la Londra, informeaza Reuters. Potrivit reprezentantilor Colegiului Regal al Psihiatrilor, din ce in ce mai multi britanici cauta pe internet metode de infomentare sau de pierdere rapida in greutate, inspirati de retele de socializare precum Facebook sau alte site-uri. "Aceste site-uri normalizeaza bola. In acelasi mod, pasarelele internationale de la evenimente precum Saptamana Modei de la Londra actioneaza ca o demonstratie in favoarea greutatii sub limitele normale la femei", a declarat profesorul Ulrike Schmidt, membru al Colegiului. Pe de alta parte, organizatorii Saptamanii Modei au refuzat sa interzica intrarea pe pasarele ale modelelor considerate mult prea slabe. Peste 1,6 milioane de britanici sufera de disfunctii alimentare, circa 90 la suta dintre acestia fiind tinere adolescente. Mai multi psihiatri britanici au cerut guvernului sa ia masuri impotriva site-urilor care incurajeaza bolile de nutritie, ca parte a programului de securizare a mediului online pentru copii si adolescenti, condus de Consiliul Britanic al Securitatii Online a Copiilor. Psihiatri spun ca una din zece fete urmareste unul din site-urile care incurajeaza bolile de nutritie si se inspira din stilul de viata al unor celebritati precum Lindsay Lohan si Paris Hilton. Unele dintre aceste site-uri publica fotografii cu fotomodele extrem de slabe si le incurajeaza pe tinere sa piarda cat mai multe kilograme, cat mai rapid. Reprezentantii Beat, o fundatie dedicata persoanelor cu probleme de alimentatie, sunt de parere ca scoaterea in afara legii a acestor tipuri de site-uri nu ar fi o solutie eficienta. "Trebuie sa ii orientam pe oameni catre site-urile care ii ajuta sa isi trateze problemele", a declarat purtatorul de cuvint al fundatiei. Anorexia este o tulburare psihiatrica din categoria tulburarilor de alimentatie, caracterizata printr-o reducere anormala a greutatii corpului si printr-o deformare a imaginii asupra propriului corp cu teama persistenta de ingrasare.

## **Ce preferati: pixul sau tastatura?**

*Elena Marinescu*

*Romania Libera, 18 Septembrie 2009*

Cercetatorii americani de la University of Washington au descoperit ca este mult mai usor sa scriem cu pixul decat sa compunem un eseu cu ajutorul tastaturii. Conform unui studiu realizat pe un lot de 200 de elevi in clasele primare si gimnaziale, cu si fara dizabilitati, viteza de scriere este mult mai mica in cazul folosirii tastelor de la PC. Virginia Berninger, profesor de psihologie educationala, a explicat ca, in cazul unor compuneri si texte mai elaborate, folosirea pixului sau a stiloului este mult mai eficienta si aduce un plus de imaginatie. Doar in cazul scrierilor scurte sau a unor mesaje cu cifre tastatura unui calculator s-a dovedit a fi o alegere mai buna.

Specialistii au constatat, de asemenea, ca abilitatea de a compune texte nu este afectata in niciun fel de capacitatea de a rosti anumite cuvinte. Totodata, studiul a scos in evidenta faptul ca multi elevi



pot face diferenta intre o propozitie si o fraza de-abia din clasa a III-a sau a IV-a. "Scrisul este total diferit de stilul oral. De regula nu ne exprimam verbal in fraze, ci folosim unitati mai mici sau foarte rar egale cu fraza" – a declarat Berninger.

Studiul a fost conceput sa faca cateva comparatii intre metodele de transcriere a realitatii, un proces cognitiv de baza folosit in expunerea scrisa a ideilor (scrisul si cititul sunt considerate principalele doua metode). De altfel, o serie de cercetari anterioare realizate de grupul de experti coordonat de psihologul Berninger a analizat modul in care transcrierea unui text poate previziona lungimea si calitatea eseurilor in cazul scriitorilor debutanti. "Oamenii cred ca limba este un lucru simplu, dar nu este asa. Aceasta are multiple niveluri de exprimare in functie de tipul de "unelte" folosite. In cazul exprimarii in scris, exista o serie de parametri si planuri de extensie lingvistica, ce cresc exponential ca dificultate: litere, cuvinte, propozitii si paragrafe. Aceste componente au grade diferite de dificultate ce variaza de la o limba la alta, de la o cultura la alta, de la un popor la altul. In timp ce pronuntia tine de cuvinte, propozitiile tin de nivelul morfo-sintactic, iar cuvintele si sintaxa sunt semi-independente. Aceasta este explicatia faptului ca unii copii au dificultati in pronuntie (comunicarea verbala), iar altii in compunerea textelor" (comunicarea scrisa) – a conchis Berninger.

Autorii studiului recomanda institutiilor scolare din lumea intreaga sa introduca un sistem educational de perfectionare in exprimare de tip bilingv, simultan cu introducerea PC-urilor si a laptop-urilor. Astfel, considera expertii, elevii ar putea deprinde mai usor tehnica utilizarii cu dexteritate a scrierii cu ajutorul computerului, la fel de bine ca cea utilizata in cazul pixurilor si a creioanelor. Specialistii cred, totodata, ca sunt necesare alte studii pentru a afla cu exactitate modul diferentiat in care functioneaza creierul uman cand o persoana tine intre degete un pix, spre deosebire de felul in care sunt folosite literele de la tastatura unui PC.

## **Ce trebuie sa faceti ca sa ii atrageti pe barbati**

**C.G.S.**

**Ziua, 18 septembrie 2009**

Daca ar fi mai atragatoare, ar reusi sa atraga mai usor atentia unui barbat si sa fie, astfel admirate si fericite. Asta par sa creada femeile. Sau cel putin o mare parte dintre ele. Totusi, reprezentantii sexului tare nu sunt chiar atat de pretentiosi, titreaza "Pravda".

Mai exact, cercetatorii sustin femeile nu trebuie neaparat sa isi cheltuiasca banii pe o rochie de lux. Si asta pentru ca barbatii nu sunt interesati sa studieze etichetele pe care oricum nu le pot vedea. Si daca totusi se intampla acest lucru, dupa o partida de sex salbatic, in acel moment marca tinutei va fi irelevanta. Intr-un mediu obisnuit, pe strada, in club, sau la birou, reprezentantii sexului masculin sunt tentati sa acorde atentie mai degraba hainelor care lasa ceva loc imaginatiei, decat celor care dezvaluie totul.

Evident, o pereche de pantofi din cristal nu le vor face pe femei Cenusarese si nici nu le garanteaza un print. Cu toate astea, ele trebuie sa fie intotdeauna pregatite sa il intalneasca si ca atare, trebuie sa poarte incaltaminte inalta. Se pare ca barbatii apreciaza cel mai mult pantofii cu toc, deschisi in fata si urasc balerinii.

Cand vine vorba de par, nu sunt atat de specialisti pe cat ne-am astepta. Nu au preferinte in aceasta privinta si sunt multumiti in egala masura cu parul lung sau scurt al unei femei, atata timp cat are o forma. De exemplu, parul clasic (lung si lins) este considerat plictisitor, in timp ce unul de lungime medie sau o coafura care pune in evidenta gatul sunt considerate chiar atragatoare. Mai mult decat atat, ceea ce face o femeie irezistibila par sa fie bucelele de la nivelul templelor. Culorile tari, cum ar fi rosu si albastru, nu ii atrag pe barbati, in ciuda stralucirii lor, domnii sunt destul de conservatori in privinta acestui aspect.

Cat despre machiaj, in opinia sexului tare, ideal este cel "invizibil". Cu cat mai naturala este o femeie, cu atat mai mult le va placea barbatilor. Prea mult fard, mascara si ruj pot fi respingatoare. In plus, domnii nu se dau in vant nici dupa cercei sau pandantive mari si nu le place nici piercing-ul. Ei prefera colierele cu medalioane mici, care umplu decolteurile femeilor.

Dincolo de toate astea, cel mai bun accesoriu al unei reprezentante a sexului frumos este zambetul. Femeile ar trebui sa surada, indiferent de starea de spirit sau de vreme. Chipurile care par lipsite de viata, agresive si indiferente nu starnesc interesul, in timp ce fetele vesele atrag ca un magnet. Asa ca, daca vreti sa acordati cuiva atentia dumneavoastra, pur si simplu zambiti. Ar putea fi primul pas spre fericire.

## **Scrisul ne dă de gol dacă mințim**

*Silvana Chiujea*

*Adevarul, 18 septembrie 2009*

Minciunile ar putea fi detectate printr-un test informatizat care analizează modul de scriere. Cercetătorii israelieni de la Universitatea din Haifa au pus la punct un sistem informatizat de analiză a scriiturii care ar putea fi folosit ca detector de minciuni.

Testul respectiv presupune scrierea cu un stilou electronic a două texte. Unul dintre ele relatează un eveniment real și celălalt un eveniment inventat. Diferențele grafologice sunt analizate, se iau în calcul și viteza ritmul și presiunea stiloului pe hârtie, iar apoi se ia decizia dacă textul este adevărat sau fals.

Dovezile arată, din punct de vedere științific, dacă persoana minte sau spune adevărul. În caz de minciună, scriitura este mai puțin automată, iar presiunea stiloului pe hârtie este mai mare.

Potrivit profesorilor Gil Luria și Sara Roseblum, coordonatori ai proiectului, noul sistem ar putea servi ca supliment la detectoarele de minciuni clasice, cu avantajul de a furniza rezultate obiective exercitând o presiune psihologică mai slabă asupra persoanelor interogate.

## **Amintirile plăcute, un izvor de energie**

*Andreea Romanovschi*

*Adevarul, 18 septembrie 2009*

Gândul la evenimentele emoționante la care am participat de-a lungul vieții ne dă un fior pe șira spinării sau ne stoarce o lacrimă de bucurie în colțul ochiului și ne ajută să mergem mai departe. Albume foto, colecții de suvenire sau pur și simplu momente păstrate în suflet. Amintirile sunt parte din viața noastră.

Imagina bunicilor răsfoind albume de fotografii și povestindu-le celor din jur despre evenimentele fericite din familie. Cu toții ne aducem aminte de aceste momente. Iar pe măsură ce înaintăm în vârstă, ne facem un obicei din a scotoci prin sertarul cu amintiri.

Mădălina A. (31 de ani) spune că și-a propus să nu uite niciunul din lucrurile bune ce i s-au întâmplat în viață. Are un maldăr de albume foto. Le răsfoiește mai ales când îi merge rău. „Am poze de la grădiniță, din prima zi de școală, alb-negru, șterse de timp, poze din liceu, când aveam o coafură care acum mi se pare imposibilă, de la nunta fratelui meu, de la toate evenimentele la care am fost și de care m-am bucurat“, spune dintr-o suflare Mădălina.

Elena I., în vârstă de 55 de ani, are în bibliotecă un raft plin de clopoței din porțelan sau din metal. 72 la număr. Fiecare din alt oraș. Și-a dorit să aibă o amintire din fiecare călătorie în care a fost, dar și din călătoriile celor dragi. „Mi-aduc aminte de fiecare în parte. Și când le văd pe toate laolaltă, mă simt excelent“, spune femeia.

### *Stare de bine*

Amintirile plăcute sunt parte din viața fiecăruia. Pe baza experiențelor de care am avut parte și la care ne gândim cu plăcere ajungem să apreciem anumite tipologii de oameni sau anumite relații.

Însă amintirile au și un alt rol. „Sunt o sursă de energie la care putem apela și când ne simțim bine, și când nu avem o stare tocmai bună. Se pot transforma într-o motivație pentru a depăși situațiile neplăcute prin care trecem“, a explicat pentru „Adevărul“ psihologul Lena Rusti.

Tot la amintiri ne raportăm pentru a ne putea întări starea de bine, pentru a o păstra cât mai mult posibil, mai spune ea. În plus, crede psihologul Elisabeta Ilie, „amintirile timpurii au o contribuție semnificativă în construirea convingerilor de bază și a stilului de viață“.

### *Între ignorare și învățatură de minte*

Amprentele lăsate asupra noastră de diverse evenimente nu sunt însă întotdeauna frumoase. Experiențele neplăcute sunt ignorate de unii. Alții, în schimb, capătă anumite fobii. „Depinde foarte mult de fiecare. Sunt oameni care ignoră momentul și merg mai departe ca și cum nu s-ar fi întâmplat, oameni care trag învățături din ceea ce a fost negativ, dar și oameni care dezvoltă fobii“, mai spune Elisabeta Ilie.

Pentru o persoană anxioasă, o experiență neplăcută poate deveni marcantă, adusă mereu în conștient și analizată pentru a putea fi astfel prevenită pe viitor. „Din dorința de a o evita, persoana în cauză o transformă într-o prezență obsesivă în viața sa, distrugându-și starea de echilibru. Așa apar fobiile“, afirmă Lena Rusti. Cei care sunt echilibrați acceptă însă că nu pot avea un control absolut asupra vieții lor.

### *Prinși în periculoasa capcană a trecutului*

Pentru unii, amintirile frumoase se transformă într-un refugiu permanent. Cumva, seamănă cu o fugă de prezent. Adrian G., în vârstă de 36 de ani, s-a confruntat cu o astfel de situație. „Am avut din 1998 până prin 2003 o excelentă perioadă la serviciu. Echipa în care lucram era o adevărată familie. Viața personală și profesională aproape că erau una și aceeași“, își amintește bărbatul.

### *Cei ancorați în trecut își pierd echilibrul*

„Numai că la un moment dat, treaba s-a stricat. Un șef nou a spart echipa. Am plecat în altă parte. Mi-a fost greu să mă acomodez. Parcă eram mereu în căutarea unui loc exact ca acela din care plecasem“, adaugă el. Adrian mărturisește că a realizat cu greu că trebuie să se desprindă de trecut.

### *Pe picior greșit*

„Pericolul de a trăi în trecut apare atunci când nu suntem pregătiți pentru prezent, așa cum este el, și mai ales pentru viitor“, avertizează Lena Rusti.

O persoană își poate lua însă o perioadă de grație (de exemplu, în situația morții cuiva drag) pentru a se regăsi sau pentru a se adapta noii realități. „Este problematic atunci când nu căutăm aceste mecanisme de adaptare și dorim să rămânem în trecut, fără a negocia în niciun fel acest lucru“, mai spune aceasta. Așa se întâmplă, precizează Elisabeta Ilie, când trecutul unei persoane îi oferă acesteia amintiri frumoase, iar prezentul nu corespunde așteptărilor.

### *Momentele frumoase trebuie folosite pentru mobilizare*

Amintirile plăcute ar trebui să ne dinamizeze și să ne ajute să ne asumăm în mod responsabil prezentul pentru a ne bucura de el, spun la unison specialiștii în comportamentul uman. În momentul în care ne rătăcim printre gânduri, riscăm să pierdem contactul cu realitatea. Și în acest fel ne aruncăm viitorul la coșul de gunoi.

*Arta de a ști să accepți*

Soluția constă în gestionarea amintirilor, mai ales când vorbim de cele minunate, în favoarea noastră. „Dacă observăm că nu reușim să facem acest lucru și orice eșec din prezent ne provoacă nostalgii, ne face să ne gândim la ce bine era altădată, atunci se impune să facem o schimbare“, consideră psihologul Lena Rusti.

În caz contrar se va ajunge la amânarea prezentului. „Refuzul de a ne trăi viața este, de fapt, refuzul de a ne da o șansă la fericire“, mai spune aceasta. Orice eveniment petrecut trebuie acceptat, fie că a fost bun sau rău. Din orice întâmplare se pot trage învățăminte. „Este bine să privim din când în când în trecut; nici prea des pentru a ignora clipa de față, nici prea rar pentru că nu este tocmai indicat să uităm de unde am plecat“, afirmă, la rândul său, Elisabeta Ilie.

Până la urmă, fiecare are dreptul să aleagă în ce direcție își îndreaptă gândurile. Dar atunci când alocăm prea mult timp unor amintiri, vom fi distrași de la cursul normal al vieții.

„Putem începe prin a conștientiza acest lucru, prin a ne mobiliza, prin a ne purta exact ca în perioadele frumoase din viața noastră ce ne-au lăsat acele amintiri de preț“, spune Rusti.

„Comportamentul nostru adecvat va aduce cu sine și o stare de bine“, conchide aceasta.

*Metoda ideală de a te binedispune*

Cea mai bună modalitate de a te înveseli este să te gândești la un lucru bun care ți s-a întâmplat ieri. La această concluzie a ajuns profesorul de psihologie Richard Wiseman de la Universitatea Hertfordshire din Marea Britanie, relevă „The Daily Mail“.

Voluntarii cărora li s-a cerut să-și amintească un eveniment plăcut din ultimele 24 de ore au înregistrat o creștere de 15% în materie de chef de viață. 26.000 de persoane au participat online la acest test. Potrivit rezultatelor, 65% din cei care și-au amintit ceva bun s-au declarat mai fericiți, în comparație cu numai 50% din cei care s-au gândit pur și simplu la evenimentele din ziua precedentă.

*Traume respinse*

Cercetătorii de la Universitatea din Amsterdam au descoperit că un medicament folosit pentru tratarea hipertensiunii arteriale ar putea ajuta la ștergerea amintirilor neplăcute. Betablocantul propanolol slăbește semnificativ amintirile asociate cu frica.

**Femeile, din ce în ce mai periculoase la volan*****Dan Carbuțaru***

***Gandul, 17 septembrie 2009***

Procentul accidentelor provocate de șoferițe a crescut de la 17,8 în 2008 la 18,7 în 2009. Psihologul Hanibal Dumitrașcu are o explicație, stresul suplimentar provocat de criză, pentru că "sarcinile femeii în societate și familie sunt mai multe decât ale bărbatului"

*Neasigurarea, viteza neadaptată și neacordarea priorității, cele mai dese cauze ale accidentelor*

Statisticile seci ale Poliției Rutiere arată că femeile sunt din ce în ce mai periculoase la volan. Șoferițele sunt considerate, de regulă, conducători auto grijulii, care chiar încurcă uneori traficul rulând încet și excesiv de prudent. Dar acest tablou e pe cale să se schimbe. În 2008, femeile au comis 17,8 la sută dintre cele 7.023 de accidente care au avut loc pe șoselele României. În 2009, procentul persoanelor de sex feminin responsabile de producerea accidentelor a crescut la 18,7 la sută. Culmea e că numărul accidentelor provocate de femei a crescut, în timp ce numărul total de accidente a scăzut, ajungând, în 2009, la 6.028. Din cei aproape șase milioane de șoferi români,

doar 1,7 de milioane sunt femei, cifra rămânând relativ constantă de la un an la altul. De asemenea, e de remarcat că numărul accidentelor provocate de femei a crescut, și în condițiile în care "producția" de noi șoferițe a scăzut. Anul trecut, în medie, peste 10.000 de femei obțineau permisul în fiecare lună. În 2009, media abia se apropie de 9.000. Psihologul Hanibal Dumitrașcu are o explicația - criza: "Femeia, prin statutul ei, este o persoană mai expusă, prin fragilitate biologică, psihosocială. Sarcinile femeii în societate și familie sunt mai multe decât ale bărbatului, presiunea pusă asupra sa este mai mare. Stresul suplimentar poate duce la neglijență, la tendințe de încălcare a regulilor de circulație".

#### *Care sunt statisticile*

În 2008, în cele 7.023 de accidente care au avut loc pe șoselele țării, au murit 1.995 de persoane și alte 6.237 au suferit leziuni grave. Dintre aceste accidente, femeile au comis 17,8%. În 2009, la nivel național au fost comise 6.713 accidente grave, în care și-au pierdut viața 1.791 de persoane și alte 6.028 au fost rănite. Procentul șoferilor de sex feminin responsabili de producerea acestor accidente este în creștere, fiind de 18,7 la sută.

Perioadele analizate de Poliția Rutieră între 2008 și 2009 au în vedere intervalul 1 ianuarie-14 septembrie.

Femeile tinere, cu vârste între 18 și 35 de ani, au comis, în 2008, 403 accidente, în care au murit 68 de persoane și au fost rănite 383. În 2009, acestea au comis mai puține accidente - 386, dar au ucis 82 de persoane și au rănit 384. Polițiștii spun că acest lucru se explică prin faptul că tinerele conduc cu viteză mai mare, fapt pentru care, deși au comis mai puține accidente, urmările au fost mai grave. La categoria de vârstă 36-60 de ani, în 2008 au fost comise 325 de accidente, cu 74 de morți și 283 de răniți. Anul acesta, au fost înregistrate mai multe accidente - 349, cu mai puțini morți - 62 și mai mulți răniți - 319. Creșteri au fost și la categoria șoferilor femei de peste 60 de ani. În 2009, acestea au comis 352 accidente - cu 22 mai multe, în care au murit 86 de oameni - cu unul mai puțin, și au fost rănite 274 de persoane - cu 26 mai multe decât în 2008.

Printre cauzele accidentelor, față de 2008, cifrele arată că neasigurarea la mersul înapoi a provocat 45 de accidente, aproape cu 50 la sută mai multe. Viteza neadaptată s-a regăsit în 112 cazuri, cu 13 mai multe, neacordarea priorității a provocat 85 de accidente, cu 8 mai multe, la fel ca și în cazul depășirilor neregulate - 33 de cazuri. Există și 10 cazuri de accidente provocate de adormire la volan - 10, cu 8 mai multe decât în 2008, adică de cinci ori mai multe. Creșteri au fost și la accidentele pe fondul consumului de alcool - 11 cazuri, cu 7 mai multe. Asta în condițiile în care, la nivel național, creșterile la accidente pe fondul consumului de alcool au fost de numai 4.

Pe primul loc în topul accidentelor comise de femei se află Bucureștiul, cu 209 cazuri, urmat de Prahova - 63, Bacău - 59, Iași - 54 și Cluj - 50. Cele mai puține accidente au avut loc în Tulcea - 3, Ialomița - 5 și Gorj - 10.

Alina Dragomir, șefa Poliției Rutiere a Capitalei, crede că femeile sunt, în general, mai prudente decât bărbații. "Uneori, chiar prudența este punctul lor vulnerabil, spune comisarul-șef Dragomir. Filtrând mai mult, gândind fiecare mișcare, reacția devine mai lentă. Uneori, acest lucru creează o stare de indecizie. Ceea ce bărbații percep ca neîndemânare, de multe ori, este o formă de supracontrol. Acesta este și motivul pentru care, de regulă, atunci când comit accidente, consecințele nu sunt foarte grave".

Psihologul Hanibal Dumitrașcu este de părere că tendința de creștere a numărului de accidente vine pe fondul crizei. "E o regulă care spune că, la dezorganizare socială, devianța comportamentală crește. Femeia, prin statutul ei, este o persoană mai expusă, prin fragilitate biologică, psihosocială. Sarcinile femeii în societate și familie sunt mai multe decât ale bărbatului, presiunea pusă asupra sa este mai mare. Stresul suplimentar poate duce la neglijență, la tendințe de încălcare a regulilor de circulație. În plus, în cazul femeilor care ajung la menopauză, intervine modificarea reflexelor și comportamentului. Femeia are nevoie de o nouă identitate psihosocială, de un nou echilibru. Creșterea numărului de accidente are la bază caracteristici specifice femeii. E împinsă să greșească mai frecvent și are reflexe biologice diferite de ale bărbatului, atunci când se află la volan." Între

timp, datele DRPCIV arată că, în medie, numărul femeilor intrate în posesia permisului de conducere este în scădere. Astfel, dacă anul trecut, în medie, în fiecare lună peste 10 mii de femei obțineau permisul, anul acesta media se apropie de 9 mii.

## **Au descoperit si cercetatorii: femeile nu pot tine un secret mai mult de 47 de ore!**

**C.G.S.**

**Ziua, 17 septembrie 2009**

Un studiu recent a dezvăluit un lucru pe care, probabil, toata lumea îl stia deja: femeile nu pot tine un secret. Cel puțin nu mai mult de 47 de ore. Cercetatorii au descoperit ca femeile sunt biruite de o dorință arzătoare de a împărtăși barfa imediat ce o aud.

Astfel încât, potrivit "The Telegraph", ele vor dezvălui totul cel puțin unei alte persoane circa două zile de la aflarea vestii. În funcție de persoana despre care este barfa, persoanele cel mai probabile de a primi informația sunt iubitul, sotul, cea mai bună prietenă sau mama.

Studiul a fost efectuat pe un esantion de 3000 de femei, cu vârste cuprinse între 18 și 65 de ani. Patru din zece femei au recunoscut că nu sunt în stare să țină un secret, oricât de personală sau confidențială ar fi informația pe care o detin. Totodată, alcoolul ajută la dezvăluirea secretelor, mai mult de o jumătate dintre femei recunoscând că un pahar sau două de vin le-ar putea face să spună ceea ce pastrează cu sfîntenie. "Este oficial: femeile nu știu să țină secrete. Am fost foarte dornici să aflăm câte secrete li se spun oamenilor. Mai exact, ne-am bazat pe cât de repede sunt date mai departe acestea. Oricât de valoroasă ar fi informația, adesea este publică în 48 de ore. Ceea ce înseamnă că un englez care s-a destăinuit unui prieten ar trebui să-și facă griji, pentru că nu știe încotro se îndreaptă secretul lui", a declarat Michael Cox, directorul britanic al "Wines of Chile".

Sase din 10 femei ajung să spună un secret cuiva total neutru, astfel încât persoana care le-a destăinuit secretul să nu afle că l-au spus mai departe. Totodată, trei din zece indivizi au recunoscut că au simțit nevoia urgentă de a împărtăși informația cu cineva. 45% dintre cele chestionate au spus și altora doar pentru a se elibera de povară. Totuși, o treime din respondenți s-au simțit vinovați că a barfă, în timp ce trei sferturi dintre femei susțin că sunt capabile să țină un secret. În plus, 83% dintre ele se consideră de încredere în grupul de prieteni. Cu toate acestea, patru din zece au admis că au barfă cu cineva apropiat dintr-un alt grup. Mai mult de patru din zece doamne sau domnișoare cred că este acceptabil să împărtășească secretul unui prieten cu cineva care nu-l cunoaște, în timp ce 40% dintre ele au spus că sotul este principalul lor confident.

Totuși, ce secrete nu știu femeile să țină? Chestiuni intime, prețul real al cumpărăturilor și aventurile, acestea sunt cele mai barfite secrete, conform studiului efectuat. Cât despre mijloacele prin care reprezentantele sexului frumos barfesc, ele preferă telefonul, sms-urile și discuțiile față în față. 27% se pot considera ferice, întrucât până a două zile uită secretul care le-a fost destăinuit, mai notează sursa citată.

## „Nu în seara asta. Sunt prea obosită“

*Mihaela Dincă*

*Adevarul, 17 septembrie 2009*

Durerea de cap nu mai este cea mai întâlnită scuză a femeilor pentru a scăpa de sex. A fost detronată de „sunt prea obosită“. Femeile nu sunt singurele care inventează motive. Bărbații care evită sexul sunt mai mulți decât doamnele care fac acest lucru.

*Unele femei fac tot posibilul să nu se ducă la culcare în același timp cu partenerul de cuplu*

Un studiu realizat în Marea Britanie arată că celebra durere de cap invocată de femei atunci când n-au chef de sex a ajuns abia pe locul trei în topul motivelor inventate în acest sens.

Afirmațiile precum „sunt prea obosită“ și „n-am dispoziția necesară“ au devenit mult mai întâlnite, scrie cotidianul britanic „The Daily Mail“. Cercetarea arată și un lucru ciudat: bărbații sunt mai înclinați să găsească scuze decât femeile. Astfel, 27% din bărbații participanți la studiu au declarat că încercă deseori să evite să facă dragoste, în timp ce doar 18% din reprezentantele sexului frumos au recunoscut că fac acest lucru. Studiul a fost realizat pe un eșantion de 4.000 de adulți din Marea Britanie.

O altă concluzie a cercetării este că unul din cinci britanici inventează scuze pentru a evita sexul. Dintre aceștia foarte mulți au spus că sunt prea obosiți pentru a se bucura de sex, în timp ce aproape jumătate au pus o parte din vină și pe seama recesiunii economice care le-a afectat și viața de cuplu. „Grija că în curând nu vom avea cu ce să ne plătim creditele sau că luna viitoare nu vom mai avea un loc de muncă ne afectează performanțele din dormitor“, a declarat un purtător de cuvânt al companiei care a realizat studiul.

*Nu mai sunt atrași de partener*

Dar în timp ce unul din doi bărbați spune că inventează motive din cauza oboselii, trei sferturi din doamne își resping partenerul din comoditate. Alarmant este faptul că unul din trei bărbați caută scuze din cauză că nu mai are fantezii cu soția sau cu iubita. În cazul femeilor, acest lucru se întâmplă pentru una din cinci. În plus, pentru a evita sexul, jumătate dintre femei și bărbați s-au prefăcut cel puțin o dată că au adormit sau au făcut tot posibilul să nu meargă la culcare în același timp cu partenerul.

Lista completă a scuzelor

1. Sunt prea obosită.
2. Nu am dispoziția necesară.
3. Mă doare capul.
4. M-am trezit devreme azi
5. Sunt stresată din cauza serviciului
6. Sunt supărată pe tine
7. Aud copilul pe hol
8. Trebuie să faci duș
9. Mă doare spatele
10. Este prea devreme să facem sex

## **Un simplu zambet imbunatateste starea de spirit a femeilor**

*Ziua, 16 septembrie 2009*

Daca nu stiti cum sa ridicati moralul unei femei care nu se simte bine in pielea ei, aflati ca un simplu zambet poate sa-i imbunatateasca starea de spirit, scrie, miercuri, [dailyexpress.co.uk](http://dailyexpress.co.uk).

Un studiu olandez a concluzionat ca doamnele si domnisoarele care au o zi proasta si nu sunt multumite de modul in care arata se simt mult mai bine daca o persoana din jurul lor le zambeste. La cercetare au participat circa 60 de femei, cu greutate normala si cu un nivel diferit de auto-apreciere. Ele au fost fotografiate. Fiecare persoana si-a primit apoi fotografia, iar cel care a livrat-o le-a zambit sau din contra, nu a avut nici o reactie, in functie de situatie.

Cercetatorii au concluzionat ca femeile care au primit fotografia lor "insotita" de un zambet s-au simtit mult mai bine iar gradul de auto-apreciere s-a imbunatatit semnificativ. Mai mult de atat, doamnele si domnisoarele care isi faceau griji in privinta infatisarii au fost mai frustrate in momentul in care cel care le-a dat fotografia a parut usor dezgustat.

"Simpla aratare a fotografiilor insotita de un zambet a indus, undeva in subconstient, o aprobare sociala care a dus la o crestere a satisfactiei in ceea ce priveste propria infatisare", a declarat Carolien Martijn, psihologul coordonator al cercetarii.

## **Persoanele impulsive care au probleme cu banii tind sa manance peste masura**

*R.P.*

*Ziua, 15 septembrie 2009*

Oamenii care iau decizii bazate pe impuls, atunci cand vine vorba de bani, tind sa consume mai multe alimente, scrie, marti, [telegraph.co.uk](http://telegraph.co.uk).

Cercetatorii de la University College London au oferit celor 40.000 de voluntari sansa de a obtine 45 de lire sterline in trei zile sau posibilitatea de a se alege cu 70 de lire sterline daca asteptau trei luni. Cei care au ales prima optiune erau mai impulsivi in general, preferand placerile imediate, cum ar fi o prajitura, o tigara sau chiar o aventura, decat sa-si faca planuri pe termen lung.

Studiul a concluzionat ca tinerii fara prea mari pretentii in ceea ce priveste educatia si cu un venit destul de mic sunt cei mai impulsivi din punct de vedere financiar.

Dr. Stian Reimers, coordonatorul studiului, a declarat auto-controlul in finante se poate invata, putandu-se trece peste impulsuri. "Studiul nostru arata ca impulsivii reactioneaza pe mai toate planurile la fel, ei ignorand efectele pe termen lung ale alegerilor facute. Astfel, sunt mult mai predispusi sa fumeze, sa manance peste masura, ignorand efectele secundare ale acestui tip de comportament", a explicat specialistul.



## **Pilula care sterge amintirile neplacute a fost testata cu succes pe animale**

**R.P.**

**Ziua, 14 septembrie 2009**

O pilula capabila sa stearga amintirile urate sau umilitoare a fost testata cu succes pe animale si ar putea aparea in curand pe piata, scrie, luni, [dailymail.co.uk](http://dailymail.co.uk).

Cercetatorii de la Friedrich Miescher Institute, din Elvetia, au testat noul medicament pe patrupede. Astfel, dupa administrarea tratamentului, cainilor nu le-a mai fost teama de sunetele asociate cu socurile electrice, de care erau ingroziti anterior. Oamenii de stiinta au declarat ca pilula actioneaza la fel si in cazul oamenilor. Tachinările din timpul copilariei, pierderea animalului de companie sau o despartire de un iubit, toate aceste amintiri ar putea fi sterse din mintea unui individ cu ajutorul acestui medicament, scrie sursa citata.

Pastila actioneaza asupra creierului, in zona care este asociata cu temerile sau amintirile neplacute. Pilula ar putea fi de un real ajutor mai ales soldatilor care se intorc de pe front, care adesea sufera de stres post-traumatic sau persoanelor care sufera de fobii dobandite in urma unor evenimente neplacute de viata.

Medicamentul impotriva amintirilor neplacute a produs numeroase dispute. Unii invoca lipsa de etica a unui asemenea tratament, spunand ca nimeni nu ar trebui lipsit de propriile amintiri, indiferent cat de neplacute ar fi ele.

## **Depresia creste mortalitatea in randul bolnavilor de cancer**

**R.P.**

**Ziua, 14 septembrie 2009**

Bolnavii de cancer care sufera de depresie au sanse mai mici de supravietuire, sugereaza un studiu al cercetatorilor de la University of British Columbia, anunta, luni, [bbc.co.uk](http://bbc.co.uk). La cercetare au participat aproape 9.500 de indivizi care sufera de cancer. Rata deceselor cauzate de maladie este cu pana la 25% mai mare in cazul pacientilor care prezinta simptome depresive si cu 39% in cazul celor diagnosticati deja cu boala, concluzioneaza studiul.

Jillian Satin, coordonatorul studiului, a declarat ca depresia trebuie luata in serios si ca pacientii care au cancer ar trebui sa fie consiliati din punct de vedere psihologic. "Oncologia si psihologia sunt puternic legate", a spus Satin.

Studiile anterioare, realizate pe animale, au concluzionat ca stresul face ca tumorile sa se mareasca si poate duce la raspandirea cancerului in organism. Este posibil ca depresia sa aiba un impact negativ asupra hormonilor si asupra sistemului imunitar.

Oamenii de stiinta s-au intrebat daca pacientii devin depresivi pentru ca au cancer sau daca maladia devine mai agresiva pe fondul depresiei. "Este o intrebare de un milion de dolari", a spus Jillian Satin. Cercetatorul a mai spus ca: "Nu am reusit sa demonstrez ca depresia cauzeaza moartea, dar studiul sugereaza aceasta posibilitate".

Specialistii au declarat ca problema mai trebuie studiata pe viitor. Totodata, ei au spus ca indivizii care primesc vestea ca au cancer nu trebuie sa intre in panica si, daca au simptome de depresie, ar fi bine sa consulte un medic specialist.

## **Barbatii mint de doua ori mai mult decat femeile. Vezi top 10 cele mai frecvente minciuni**

**R.P.**

**Ziua, 14 septembrie 2009**

Barbatii spun circa sase minciuni pe zi, de doua ori mai multe decat femeile. Reprezentantii sexului puternic isi mint, cel mai des, partenererele de viata, seful si colegii de serviciu.

Potrivit unui studiu britanic publicat, luni, de [dailymail.co.uk](http://dailymail.co.uk), femeile nascocesc circa trei neadevaruri zilnic. In timp ce barbatii sunt nesinceri atunci cand "apreciaza" fizicul partenerii lor de viata, femeile obisnuiesc sa nu recunoasca cand au fost la cumparaturi si cati bani au cheltuit pentru un anumit obiect.

Cea mai frecventa minciuna in cazul ambelor sexe este: "N-am nimic. Sunt bine!". Cu toate acestea, peste 80% dintre participantii la studiu au declarat ca isi dau seama atunci cand sunt mintiti de partener.

"Mai toti oamenii nu pot sa citeasca 'semnalele' unei minciuni. Ei cred ca, atunci cand cineva minte, isi va ascunde fata si va evita contactul direct. De fapt, este exact pe dos. Mincinosii isi dau silinta sa te convinga ca spun adevarul, vor parea relaxati si vor urmari cu atentie reactiile primite", a declarat Richard Newman, expert in limbajul corpului. Oamenii de stiinta au realizat si un top al celor mai frecvente minciuni, nascocite de ambele sexe.

Top 10 minciuni spuse de barbati:

1. N-am nimic, sunt bine!
2. Asta e ultimul pahar pe care il beau!
3. Nu, fundul tau nu pare mare imbracata asa!
4. Nu am semnal la telefon!
5. Mi s-a descarcat telefonul.
6. Imi pare rau, am ratat apelul de la tine.
7. N-am baut atat de mult.
8. Sunt in drum spre casa.
9. Nu a fost atat de scump.
10. Sunt prins in trafic.

Top 10 minciuni spuse de femei:

1. N-am nimic, sunt bine!
2. Haina asta nu e noua, o am de secole!
3. Nu a fost atat de scump.
4. Era la reduceri.
5. Sunt in drum spre casa.
6. Nu stiu unde este ceea ce cauti, nu m-am atins de el!
7. Nu am baut atat de mult.
8. Ma doare capul!
9. Nu, nu l-am aruncat la gunoi!
10. Imi pare rau, am ratat apelul de la tine.

## **Romanii cred ca tigani sunt lenesi si hoti, romii ii considera pe romani cumsecade si primitori**

**Z.O.**

**Ziua, 12 septembrie 2009**

In timp ce majoritatea romanilor ii considera pe tigani lenesi si hoti, romii cred despre romani ca sunt harnici si cumsecade, conform unui studiu IMAS, citat de Realitatea Tv.

Studiul arata ca romii si romanii au gusturi diferite cand vine vorba de muzica. Romii ii prefera pe Nicolae Guta, Florin Salam si Adi de Vito, romanii sunt indragostiti de Irina Loghin, Maria Ciobanu si Andra.

In privinta sportului, romii sunt indragostiti de fotbal. Pe primele locuri in preferintele lor sunt Adrian Mutu, Gheorghe Hagi si Banel Nicolita. Preferatii romanilor sunt insa Gheorghe Hagi, Nadia Comaneci si Ilie Nastase.

Parerile sunt impartite si in privinta politicianilor. Romii il plac cel mai mult pe Gigi Becali, romanii pe Traian Basescu.

Studiul mai arata ca romanii sunt reticenti in privinta relatiilor cu romii si au inca multe prejudecati. Daca nu au nicio problema sa fie prieteni cu maghiarii, moldovenii sau evreii, cei mai multi dintre romanii chestionati nu ar vrea sa aiba vecini romi sau arabi.

Peste jumatate nu au nimic impotriva ca fiul sau fiica lor sa se casatoreasca cu o persoana de etnie maghiara sau moldoveana, insa lucrurile se schimba atunci cand vine vorba de etnicii romi, evrei, arabi sau chinezi.

Explicatia ar fi urmatoarea, romanii cred despre romi ca sunt lenesi si hoti, in timp ce romii ii considera pe romani cumsecade si primitori.

Sondajele au fost realizate la cererea Secretariatului General al Guvernului in cadrul unui program guvernamental de combatere a discriminarii romilor. Acestea au fost facute in luna iunie pe un esantion de 820 de romani si 608 de etnici romi prin metoda de interviu fata in fata.

## **Pauza de... Facebook**

**Ziua, 11 septembrie 2009**

Comaniile britanice ar putea introduce pauze de 10 minute in care angajatii din birouri sa isi actualizeze profilul de pe Facebook si sa ia legatura cu prietenii din retea sociala.

Pauzele pe care directorii vor sa le impuna ar trebui sa limiteze timpul pe care angajatii din birouri il petrec pe Facebook si sunt gandite dupa modelul pauzelor de fumat, transmite Daily Telegraph, intr-un material Ziare.com.

Ideea vine dupa ce mai multe studii au aratat ca economia britanica are de suferit din cauza angajatilor care isi petrec timpul de lucru pe site-urile de retele sociale.

Accesul pe site a fost deja interzis de consiliul local din Portsmouth, masura fiind sustinuta si de oamenii de afaceri, dupa ce s-a descoperit ca angajatii s-au logat de 270.000 de ori intr-o singura luna.

## Respectul scazut fata de sine duce la obezitate

**R.P.**

**Ziua, 11 septembrie 2009**

Copiii care au probleme cu respectul fata de sine au un risc mai mare de a deveni obezi la maturitate. Este concluzia la care au ajuns cercetatorii britanici, in urma unui studiu care a inceput in anul 1970.

Cercetarea a vizat 6.500 de copii, care au fost cantariti in perioada copilariei, dar si atunci cand au ajuns la varsta de 30 de ani. Totodata, de-a lungul anilor, ei au raspuns la mai multe chestionare legate de emotii si de aprecierea fata de sine. Expertii au concluzionat, potrivit [news.bbc.co.uk](http://news.bbc.co.uk), ca fetele au mai multe probleme emotionale decat baietii, fiind foarte probabil ca o adolescenta cu probleme legate de respectul fata de sine sa devina obeza.

Prof. David Collier, coordonatorul studiului, a declarat ca problemele de greutate sunt strict legate de cele emotionale. Astfel, indivizii care simt ca nu isi pot controla propriile vietii, cei care isi fac griji in permanenta si dezvoltă frustrari sunt predispusi la obezitate. Specialistul a mai precizat ca: "Nu este vorba de oameni cu probleme psihice grave, nivelul de anxietate si de subaprecierea a propriei persoane s-au situat in limite normale".

Un alt cercetator, Andrew Ternouth, a declarat ca ar trebui sa existe anumite politici care sa cuprinda strategii de promovare a respectului fata de sine si ca cei mici ar trebui sa fie invatati de mici sa isi tina in frau emotiile si sa nu se judece prea aspru.

## Manifestul Internetului

**Ziua, 10 septembrie 2009**

Jurnalistii de online si bloggerii au ridicat manusa aruncata de presa traditionala prin vocea magnatului Rupert Murdoch, care a decis sa contracareze concurenta agregatorilor de stiri gratuite, proclamand un Manifest al Internetului, indispensabil, spun ei, oricarui discurs mediatic de astazi.

15 jurnalisti si bloggeri din Germania au redactat o proclamatie in 17 principii, intitulata "Internet Manifesto", despre cum functioneaza jurnalismul in ziua de azi si care ar trebui sa fie relatia dintre presa traditionala si noile forme de media.

"Cand vezi ca schimbarea se apropie, ai trei moduri de a raspunde: sa o ignori, sa incerci sa impiedici schimbarea sau sa gasesti in ea o oportunitate. Dar inovatorii sunt depasiti: marile trusturi media isi acorda o mare atentie. (...) Manifestul este important, pentru ca, daca inovatorii se aduna impreuna, este singurul mod de a atrage atentia", este premisa de la care pornesc bloggerii.

"Suntem obositi de faptul ca discutiile despre viitorul jurnalismului nu iau in considerare internetul, dar se concentreaza asupra dorintelor despre cum cred jurnalistii ca trebuie sa fie", spune unul dintre initiatorii manifestului, Sascha Lobo, citat de The Guardian, referindu-se la dezbaterile din ultima vreme, provocata de decizia lui Rupert Murdoch de a introduce la toate publicatiile sale continutul online contra cost. Pentru magnatul de presa, miza asumata era cea a calitatii jurnalismului: continutul de calitate, indiferent daca este in print sau online, nu poate fi gratuit, era deviza lui Murdoch.

"Internetul este diferit: produce sfere publice diferite, precum si diferite deprinderi culturale", este primul principiu proclamat de initiatori. Internetul aduce imbunatatiri presei, daca acesta isi adapteaza metodele de lucru realitatii tehnologice de astazi, "in loc sa ignore provocarile", argumenteaza acestia.

"Internetul este un imperiu mediatic de buzunar", se arata in cel de-al doilea punct al proclamatiei.. Web-ul rearanjeaza structurile media existente, transcenzand chenarele si polii oligarhici. Publicarea si diseminarea continutului mediatic nu mai este legata de investitiile majore, argumenteaza bloggerii, pentru care functia definitorie a jurnalismului este aceea a gatekeeping-ului.

"Internetul este societatea noastra, societatea noastra este internetul", spune al treilea principiu, aratand ca platformele web, Wikipedia sau YouTube au devenit parte a vietii cotidiene. "Daca trusturile media vor sa mai existe, trebuie sa inteleaga lumea utilizatorilor de azi si sa adopte formele lor de comunicare", explica proclamatia.

Urmatoarele doua puncte sunt generale, specificand ca "Libertatea de pe internet este inviolabila", respectiv ca "Internetul inseamna victoria informatiei". Mai mult, autorii raspund mesajelor din presa tarditionala, care spun ca online-ul face rabat de la calitate, spunand ca "schimbarile din internet imbunatatesc jurnalismul. Prin intermediul intrnetului, jurnalismul isi poate indeplini rolul socio-educational".

Internetul isi asuma o functie de coeziune sociala, pentru ca functioneaza prin retele, iar acestea inseamna conexiuni. "Cei care nu le folosesc se exclud din discursul social", sustine punctul sapte al manifestului, intr-o formulare sociologica.

Agregatorii faciliteaza calitatea jurnalismului, nu o distrug si nici nu o izoleaza in registrul minor. Mai mult, Internetul contribuie la consolidarea democratiei: "Democratia de bazeaza pe participare si pe libertatea informatiei. Transferul discutiei politice de la presa traditionala la internet si largirea discutiei prin includerea participarii civice este una dintre noile sarcini ale jurnalismului".

"Libertatea presei inseamna libertatea de opinie", iar acest privilegiu este valabil pentru oricine care poate contribui la indeplinirea obligatiilor jurnalistice. "Calitativ vorbind, nicio distinctie nu trebuie facuta intre continutul platit si cel neplatit, ci intre jurnalismul bine sau prost facut".

"Mult este mult- nu exista prea multa informatie", spun bloggerii. Pamfletistii, enciclopedistii si jurnalistii dovedesc ca mai multa informatie duce la mai multa libertate, atat pentru individ, cat si pentru societate in ansamblu. In plus, "traditia nu este un model de afacere" de care sa te cramponezi. "Copyright-ul a devenit o datorie civica pe internet", dar acest principiu trebuie echilibrat, pentru ca si "proprietatea antreneaza obligatii", sustine manifestul.

"Internetul are mai multe sisteme de valori", iar "Ce este pe internet ramane pe internet" sunt urmatoarele puncte ale manifestului, care se incheie cu o replica data pretentiilor presei traditionale de a ramane unica instanta media de calitate: "Calitatea ramane cea mai importanta calitate" si "Totul pentru toti". Internetul, se argumenteaza, constituie o infrastruktura pentru schimbarile sociale, superioara presei din secolul XX. "Generatia Wikipedia" este capabila sa discearna credibilitatea sursei, raspund bloggerii.

In ultimele luni, presa traditionala, amenintata de spatiul virtual in care stirea se propaga fara a fi asumata jurnalistice si pe care fiecare anonim este invitat sa o reconstruiasca intr-un context al subiectivismelor, a decis sa contracareze concurenta online-ului. Tonul l-a dat Murdoch, care, pornind de la premisa ca "revolutia digitala a deschis canale noi si ieftine, dar nu a facut continutul gratuit", a anuntat introducerea unor taxe pentru accesul la editiile online ale tuturor publicatiilor pe care le detine. Arma pe care Murdoch se bazeaza in lupta cu online-ul gratuit este excelenta, pentru ca publicul cititor de presa nu este nici orb, nici indiferent la continut. Miza majora, dincolo de recuperarea terenului si a banilor, este una umanista: publicul insusi trebuie trezit. Este vorba, in esenta, de construirea unei noi paradigme mediatice, dupa decenii in care perceptia asupra ziaristicii a fost deformata, considerandu-se ca oricine are acces la internet poate juca si rolul unui jurnalist.

Associated Press, una dintre cele mai puternice agentii media, a decis sa-si modifice strategia si modul de lucru, pe acelasi principiu al diferentei specifice, furnizand continut impachetat si dezvoltand pagini tematice pe fiecare subiect al actualitatii. Pentru a face diferenta fata de editiile online ale publicatiilor si fata de site-urile gratuite de stiri, agentia a decis sa ridice miza si sa livreze un continut original.

Mai mult, peste 500 de publicatii din intreaga lume si-au anuntat intentia de a introduce un sistem de plata pentru editiile online, pe un portal unic initiat de grupul Journalism Online. Grupul a

anuntat ca, pana in prezent, responsabili de la 176 de cotidiene si alte 330 de publicatii au semnat scrisoarea de intentie, pentru a deveni afiliati la proiectul portalului unic de comercializare a continutului online.

## Un român din 10 suferă de depresie. Cum rezolvăm problema

**Milena NIȚĂ**

**Gandul, 9 septembrie 2009**

*Cazurile de boli psihice s-au înmulțit, iar stresul cauzat de propagarea crizei financiare la nivel personal este principalul vinovat. Adesea, persoana depresivă are 20-40 de ani și este femeie*

*Criza financiară și socială crește nivelul de stres*

În România, aproximativ 20 la sută din populație suferă de boli psihice, iar jumătate dintre aceste persoane au depresie, spune reputatul psihiatru Florin Tudose, citând un studiu recent al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS). Specialiștii spun că în ultima perioadă s-a înregistrat o creștere a numărului de români depresivi și în ceea ce privește formele severe ale bolii, care necesită spitalizare. "Din 2006 și până în prezent, numărul persoanelor care se internează cu depresie a crescut de la 33% la 41%, din cele aproximativ 30.000 de internări care se fac anual", apreciază prof. univ. dr. Radu Mihăilescu, directorul medical al Spitalului "Alexandru Obregia".

Pentru creșterea numărului de cazuri de depresie, psihiatrii dau vina, în primul rând, pe dificultățile provocate de criza economică. "În perioadele de criză financiară și socială, crește nivelul de stres și din această cauză numărul problemelor de sănătate mintală este mai ridicat, dintre acestea un loc important ocupându-l depresia și anxietatea", explică dr. Eugen Hriscu, medic psihiatru. La rândul lor, psihologii apreciază că numărul românilor care vin la cabinet acuzând simptome de depresie a crescut. În ceea ce privește vârsta, cele mai multe persoane au între 20 și 40 de ani, dar depresia poate apărea frecvent și la vârsta a treia, spune psihoterapeutul Lena Rusti. Această afecțiune psihică apare, de obicei, atunci când o persoană simte că nu mai are soluții pentru rezolvarea sarcinilor vieții. În plus, de multe ori, depresia nu apare singură.

Adesea, spun psihologii, depresia este asociată și cu anxietatea, mai ales atunci când persoana se simte neputincioasă în fața rezolvării unei probleme apărute. "Depresia apare, în special, atunci când mediul este ostil. Criza financiară și sărăcia ating multe pături sociale, astfel că oamenilor începe să le fie greu să supraviețuiască și nu mai găsesc întotdeauna soluții la problemele care apar, adesea financiare", precizează Lena Rusti, psihoterapeut la un cabinet particular din București. Specialistul spune că sunt și situații în care multe persoane duc depresia "pe picioare" - nu înțeleg ce se întâmplă cu ele, nu conștientizează această problemă, se culpabilizează, nu știu cui să ceară ajutorul și, în final, ajung la sentimentul că nu mai există nicio soluție.

"În aceste momente, când depresia nu este tratată, de multe ori se ajunge la sinucidere", atenționează psihoterapeutul Rusti. Acesta este, de fapt, punctul în care depresia netratată devine gravă. "Depresia este principala cauză a suicidului. Tocmai acest aspect grevează această boală psihică", atrage atenția prof. univ. dr. Florin Tudose, șeful secției de Psihiatrie de la Spitalul Universitar de Urgență București. Atunci când aleg să-și încheie socotelile cu viața, numărul femeilor îl depășește pe cel al bărbaților. "Diferența este că, deși tentativele de suicid sunt mai multe în cazul femeilor, cel mai adesea bărbații reușesc să-și ia viața", subliniază prof. Tudose.

Deși tentativele sunt mai numeroase în cazul femeilor, acestea au o agresivitate și, implicit, o autoagresivitate mai scăzută decât a bărbaților, motiv pentru care ele aleg alte metode de a-și pune

capăt zilelor, explică psihiatrul. Atunci când recurg la sinucidere, bărbații apelează la precipitarea de la înălțime sau la armele de foc. Specialiștii ne atrag atenția că la semne precum tristețe inexplicabilă, tulburări de somn, scădere în greutate, a potenței sexuale sau a celei pentru plăcerile obișnuite ar trebui să ne adresăm medicului de familie, care să ne dea o trimitere pentru medicul psihiatru. În funcție de gravitatea afecțiunii, depresia se poate trata fie numai cu ajutorul ședințelor de psihoterapie, fie prin combinația acestora cu terapia medicamentoasă, care îmbunătățește somnul și apetitul, crește puterea de concentrare și buna dispoziție.

Semne care anunță depresia

- tristețe inexplicabilă
- tulburări de somn
- slăbire
- scăderea potenței sexuale

## Războiul sexelor pe piața salarială

*Gandul, 9 septembrie 2009*

*Salariu mai mic, slujbe mai grele și bonusuri discriminatorii - discriminarea femeilor de la oraș continuă*

*Salariu nediscriminatoriu, un impuls al competitivității*

Româncele câștigă cu 131 de lei mai puțin decât bărbații, dar cele mai vizibile diferențe la nivel salarial apar în cazul joburilor din sistemul bancar, unde sexul tare câștigă cu aproape 16% mai mult decât femeile. Cum se explică această diferență? Sunt bărbații mai eficienți, mai buni profesioniști pentru a se justifica veniturile mai mari? Nu neapărat. Modalitatea diferită de recompensare a angajaților din România arată că cele mai multe companii obișnuiesc să-și recompenseze oamenii pe criterii discriminatorii.

Potrivit unor date ale Institutului Național de Statistică (INS), deși au lucrat cel puțin 23 de zile, cu program complet, femeile au câștigat în medie 1.732 de lei, cu 7,3% mai puțin decât bărbații. Situația nu este specifică doar pe piața muncii din România. Femeile câștigă cu 80% mai puțin decât bărbații, când este vorba de posturi unde plata este efectuată în funcție de performanțe, la unele dintre cele mai puternice companii din domeniul financiar din Marea Britanie. Cel puțin asta relevă o anchetă oficială efectuată de Comisia pentru Egalitate și Drepturile Omului (CEDR), citată de ediția online a publicației The Guardian. De asemenea, analiza arată că 8 din 10 femei, care încep o nouă carieră, sunt plătite mai puțin decât un bărbat, în condiții similare. "Decalajul masiv dintre femei și bărbați" din sectorul financiar este unul dintre cele mai mari din economia britanică și este înrădăcinat prin metodele de recrutare, spun oficialii Comisiei, care recomandă o revizuire a practicilor de angajare în industria care, numai anul trecut, a oferit peste 1,3 milioane de locuri de muncă în Marea Britanie.

Prăpastia majoră dintre plata femeilor și a bărbaților a fost descoperită după ce ancheta, prima de acest fel, a studiat 44 de companii de top care dețin aproape un sfert (22,6%) din angajații sectorului financiar. Un factor-cheie este, se pare, profilul de vârstă al angajaților din acest sector, care au între 25 și 39 de ani, vârstă la care femeile au responsabilități de îngrijire a copiilor. Ancheta comisiei arată că o femeie câștigă, în medie, 2.875 de lire sterline pe an, în funcțiile precizate, comparativ cu 14.554 lire sterline, cât câștigă un bărbat. Dacă la nivelul salariului de bază diferența constatată era de 39%, în ceea ce privește bonusurile, orele suplimentare și alte asemenea sporuri diferența este de 47%.

Mai puțin de jumătate dintre companiile cuprinse în anchetă au făcut vreun efort pentru estomparea diferențelor de plată pe criterii sexuale și mai puțin de un sfert au realizat un audit care să cuprindă salarizarea nediscriminatorie.

Studiile anterioare arătau că, în sectorul financiar, per total, femeile care lucrau cu normă întreagă câștigau cu 55% pe an mai puțin decât un bărbat angajat pe un post similar, în timp ce, în economia generală, diferența este de 28%. (A. S.)

#### *Bărbații au câștiguri salariale medii superioare femeilor*

În funcție de activitățile economice desfășurate, bărbaților le revin câștiguri salariale medii superioare româncelor în majoritatea sectoarelor, însă cele mai mari diferențe de remunerare pe criterii sexuale se regăsesc în industria prelucrătoare (32,9%), intermediari financiare și asigurări (31,3%), comerț (25,6%), hoteluri și restaurante (23,9%), informații și comunicații (17,7%), sănătate și asistență socială (17,4%) sau învățământ (16%).

## **Persoanele inalte sunt mai fericite decat cele scunde**

**R.P.**

**Ziua, 9 septembrie 2009**

Oamenii inalti au vietii mai fericite decat cei scunzi, concluzioneaza un studiu al Universitatii Princeton din New Jersey, scrie, miercuri, telegraph.co.uk. Oamenii inalti sunt mai fericiti si mai sociabili, in timp ce persoanele care au inaltimea cu circa trei centimetri sub medie dezvolta numeroase frustrari. Cercetatorii americani au declarat ca cei scunzi sunt nesatisfacuti pe mai multe planuri.

450.000 de indivizi au participat la studiu. Ei au raspuns la mai multe intrebari legate de emotii si de cat de fericiti sunt in viata de zi cu zi. Concluziile au aratat ca oamenii inalti sunt mai pozitivi si se considera fericiti, desi se confrunta mai mult cu stresul decat ce scunzi. Barbatii care au declarat ca viata lor este groaznica au in medie, cu cel putin doi 2,5 centimetri mai putin in inaltime decat cei care sunt de parere ca au o viata minunata.

Si in cazul femeilor se intampla acelasi lucru. Doamnele cu circa 1,5 centimetri mai scunde decat cele cu o inaltime medie au declarat ca sunt nefericite.

Oamenii de stiinta au luat in considerare si educatia celor intervievati. Astfel, ei au descoperit ca barbatii care au terminat doar gimnaziul sunt cu circa 1,3 centimetri mai scunzi decat cei care au facut si liceul si cu 2,5 centimetri mai mici decat cei care sunt licentiati. In cazul femeilor, diferentele erau nesemnificative.

Autorii studiului au concluzionat ca, pe langa educatie si situatie materiala, inaltimea unei persoane joaca un rol important in viata.

## **Atentie, dormitul in doi duce la divort!**

**A.O.**

**Ziua, 9 septembrie 2009**

Medicii de la Universitatea din Surrey ne indeamna sa ne intoarcem la perioada previctoriana, cand sotii nu aveau obiceiul de a dormi in aceeasi incapere. Potrivit doctorului Neil Stanley, obiceiul de a imparti acelasi pat cu partenerul de viata a aparut ca urmare a revolutiei industriale, ce a facut ca



orasele sa devina extrem de aglomerate, fortand oamenii sa restranga spatiul de locuit. Cercetatorii considera insa ca dormitul in acelasi pat nu este sanatos, el afectand atat sanatatea, cat si relatia de cuplu in sine, relateaza "The Telegraph".

Medicii spun ca acele cupluri care dorm in acelasi pat au cu 50% mai multe sanse sa sufere de tulburari de somn si ca acestea pot conduce, la randul lor, la depresie, la o stare generala de oboseala, sau chiar la afectiuni ale inimii si ale plamanilor. Potrivit doctorului Stanley, care a marturisit ca nu doarme in aceeasi camera cu sotia sa, "somnul in doi" este o inventie destul de noua pentru umanitate. "Pana in perioada Victoriana, spre exemplu, sotii nu dormeau in aceeasi incapere. Traditia moderna legata de "patul conjugal" vine in urma revolutiei industriale, cand orasele au devenit supra aglomerate, iar oamenii au inceput sa restranga spatiul de locuit", a afirmat el. Pentru combaterea efectului nociv al somnului in doi, sotii sunt sfatuiti de cercetatori sa discute pe tema acestui obicei, astfel incat sa reuseasca sa preintampine problemele de sanatate sau, si mai grav, divortul. Dupa cum au explicat medicii, un pat normal dublu ofera mai putin spatiu celor doi ocupanti decat ar face-o un pat obisnuit de o singura persoana. La acest profund disconfort, s-ar adauga posibilitatea de a fi deranjat de partenerul de somn prin sforaiturile acestuia si miscarile facute de el in timpul noptii. "Pentru a va salva mariajul si sanatatea, ar trebui sa aveti o discutie pe tema somnului", a conchis Stanley.

## **Unul din cinci romani sufera de depresie**

*Ziua, 7 septembrie 2009*

Pe timp de criza profunda, depresia a devenit una dintre cele mai raspandite boli printre romani. Din cauza stresului, a ritmului alert de viata si, mai ales, din cauza nesigurantei locului de munca, un roman din cinci sufera de depresie, spun specialistii, scrie, luni, realitatea.net.

Chiar daca fenomenul este deja ingrijorator, in tara noastra nu exista nici un centru care sa le intinda o mana de ajutor bolnavilor. Iar Ministerul Sanatatii nu s-a gandit la un program in care sa fie inclusi cei afectati de cea mai grava boala a secolului.

## **Adevaratele motive pentru care fac femeile sex: mila, plictiseala si migrenele**

*C.G.S.*

*Ziua, 7 septembrie 2009*

Dintotdeauna, barbatii au incercat sa afle ce vor reprezentantele sexului frumos. O carte recenta, insa, ofera raspunsuri la o alta intrebare care-i punea pe ganduri pe reprezentantii sexului tare: de ce fac femeile amor? In mod clar, nu o fac din pasiunea pe care o simt pentru partenerii lor, intrucat aceasta se situeaza printre ultimele motive din lista alcatuita de autorii cartii.

Potrivit "The Telegraph", femeile se culca cu partenerii lor ca sa scape de plictiseala, sa pastreze linistea, sa-si vindece o durere de cap si chiar sa le multumeasca pentru o cina savuroasa barbatilor din viata lor. Cindy Meston si David Buss, autorii cartii "De ce fac sex femeile", au scos in evidenta nu mai putin de 200 de motive, intre care atractia ocupa unul dintre ultimele locuri. "Cercetarea a aratat ca majoritatea barbatilor considera femeile cumva atractive din punct de vedere sexual, in timp ce multe dintre femei nu cred ca majoritatea barbatilor este atragatoare in vreun fel", au declarat autorii studiului, ambii profesori de psihologie la Universitatea din Texas.

Cele 1006 femei chestionate au dat niste raspunsuri destul de surprinzatoare, cand au fost intrebare de ce fac sex. Una a spus ca pentru ea este o experienta spirituala, fiind "cel mai apropiat lucru de Dumnezeu". Altele au raspuns pentru "a-si vindeca stresul unei dureri de cap", "sa-si imbunatateasca tehnicile sexuale" si "pentru a-si elimina un complex". Insa majoritatea, 84%, a recunoscut ca face sex pentru a-si asigura o viata linistita sau pentru ca partenerul sa se ocupe de treburile gospodaresti. "Fac sex sa scap de plictiseala. Pentru ca e mai usor decat sa te lupti. Plus ca imi da ceva de facut", a declarat una dintre reprezentantele sexului frumos, in timp ce alta a recunoscut ca a facut amor cu o serie de barbati pentru ca le era mila de ei.

Intr-un studiu intreprins de aceiasi autori, una din 10 femei a recunoscut ca intretine relatii sexuale in schimbul unor cadouri sau a unor mese scumpe. Printre raspunsuri se aflau si "mi-a facut cinste cu o cina copioasa", sau "a cheltuit o gramada de bani cu mine mai devreme", "mi-a oferit cadouri" si "mi-a aratat ca duce o viata extravaganta".

## **Gravidele care se tem ca vor avea bebelusi plangaciosi, risca sa aiba astfel de copii**

**R.P.**

**Ziua, 6 septembrie 2009**

Plansetele nou-nascutului pe timpul noptii sunt cosmarul oricarui parinte. Un studiu recent concluzioneaza ca problemele de somn ale bebelusilor sunt cauzate chiar de mama. Gravidele care se gandesc in perioada gestatiei ca vor avea bebelusi mofturosi si plangaciosi au un risc ridicat de a avea astfel de copii, scrie, duminica, [theindependent.co.uk](http://theindependent.co.uk).

Oamenii de stiinta din Israel au declarat ca parintii sunt singurii vinovati de orele de somn pierdute din timpul noptii. Daca o viitoare mama se gandeste ca va avea nopti albe odata cu nasterea bebelusului, atunci este foarte posibil ca acest lucru sa se intample.

Explicatia este ca mamele care sunt de parere ca bebelusii lor au nevoie de parinti imediat ce incep sa planga au tendinta de a-si cocolosi mai mult odraslele. Astfel, atunci cand cei mici incep sa scanceasca, ele isi vor lua copiii in brate, ii vor legana, mangaia sau ii vor duce in patul lor pana cand cei mici vor adormi din nou. Bebelusii se vor invata cu aceste obiceiuri si vor astepta ca mama sa vina si sa-i "cocoloseasca" ori de cate ori se trezesc, pe timpul noptii. Si mai mult de atat, cu cat mamele isi vor da silinta mai tare sa-i faca pe cei mici sa doarma, cu atat bebelusii vor parea mai incapatanati si se vor trezi tot mai des, sustin specialistii.

Cercetatorii israelieni au urmarit 85 de mame din perioada din care erau gravide pana cand bebelusii lor au implinit un an. Ei au declarat ca mamele ar trebui sa fie mai relaxate atunci cand isi aud copiii plangand noaptea. Oamenii de stiinta au subliniat ca femeile nu ar trebui sa sara 'ca arse' la orice suspin al bebelusului. Daca cei mici vor fi cocolosi prea mult, este posibil ca noptile albe din timpul primelor luni de viata sa se prelungeasca pana cand bebelusul va implini un an sau chiar doi.

## **Femeile frumoase chiar ii zapacesc pe barbati, sustin oamenii de stiinta**

**C.G.S.**

**Ziua, 4 septembrie 2009**

Cercetatorii au confirmat: in prezenta unei femei fermecatoare barbati se zapacesc intru totul. Un nou studiu a dezvaluit faptul ca reprezentantii sexului tare, care petrec numai cateva minute in compania unei femei atragatoare, au rezultate mai slabe la testele ce masoara functionarea creierului.

Potrivit "Daily Mail", oamenii de stiinta sugereaza ca barbati folosesc atat de mult din "resursele cognitive" incercand sa impresioneze femeile frumoase, incat le ramane putin pentru restul sarcinilor. Psihologii de la Universitatea Radboud, din Olanda, au efectuat studiul folosind un esantion de 40 de studenti. Fiecare a fost supus unui test standard de memorie, apoi a stat de vorba sapte minute cu reprezentantii masculini sau feminini din echipa de cercetare, inainte de a repeta testul. Rezultatele, publicate in Jurnalul de Psihologie Experimentala si Sociala, au aratat ca barbati erau mai inceti si mai putin precisi, dupa ce au incercat sa impresioneze femeile. Cu cat erau mai atrasi de ele, cu atat mai slab era rezultatul. Cand testul a fost repetat, de data asta cu reprezentante ale sexului frumos, scorurile lor au ramas aceleasi, indiferent ca acestea vorbeau cu barbati sau cu femei.

Dupa spusele psihologului George Fieldman, barbati sunt programati sa se gandeasca la transmiterea mai departe a genelor lor. "Cand un barbat intalneste o femeie atragatoare, el face ceea ce noi numim "concentrare reproductiva. O femeie cauta semne ale altor atribute, precum sanatatea, tineretea si bunatatea. Doar privitul barbatului este putin probabil sa aiba acelasi efect", a afirmat Fieldman, conform precizarilor sursei citate.

## **Femeile mint si insala mai mult decat barbati, afirma oamenii de stiinta**

**R.R.**

**Ziua, 4 septembrie 2009**

Desi reprezentantii sexului tare au o reputatie de Don Juan-i, se pare ca femeile sunt cele care insala mai mult. Totusi ele nu sunt prinse, pentru ca mint mai bine.

Potrivit doctorului David Holmes, psiholog la Universitatea Metropolitana din Manchester, in zilele noastre, doamnele au mai multe aventuri decat in trecut, studiile recente sugerand ca 15% dintre femei isi insala partenerul, titreaza, vineri, "Mail Online". "Cea mai mare diferenta este ca femeile sunt mai bune la pastrarea secretului. Daca ne uitam la studiile de paternitate ele vor arata ca intre opt si 15% dintre copii nu a fost facuti de barbatul care se crede parintele biologic", a adaugat psihologul.

Reprezentantele sexului frumos au avut dintotdeauna aventuri, insa in ultimii 20 de ani, numarul lor a crescut dramatic. Slujbele in alt oras, independenta financiara si schimbarea atitudinilor sociale le dau posibilitatea femeilor moderne sa intalneasca alti barbati cu care sa aiba o legatura amoroasa. Telefoanele mobile, camerele de chat pe Internet si e-mailul sunt de asemenea utilizate pentru stabilirea de intalniri fierbinti. Insa, in vreme ce viata si comportamentul sexual al acestora s-a schimbat, inclinatia spre sinceritate... nu.

Adevarul este ca majoritatea persoanelor mint in ceea ce priveste viata lor sexuala. Britanicii sustin ca au avut mai multe parteneri decat femeile. Insa, in vreme ce barbati doar exagereaza, femeile mint. Totusi, ele au cele mai bune intentii, o fac pentru a se proteja de judecata altora si deoarece

reputatia sexuala inca mai conteaza pentru ele. De asemenea, ele mint din instinct si in cel mai natural mod, pentru a menaja si controla relatiile, a-si proteja partenerii si familiile si pentru a pastra deschise optiunile. O fac atat de des, incat nici nu mai sunt considerate minciuni si menajarea legaturii sentimentale.

Reprezentantele sexului frumos invata sa deformeze adevarul inca din copilarie. Acele simple si altruistice misiuni, ca petrecerea a fost frumoasa cand a fost extrem de plictisitoare, ca rochia arata minunat desi ingrasa, sunt doar cateva dintre situatiile in care femeile mint doar de dragul relatiilor. Majoritatea doamnelor au un obicei de a tine secrete mici in relatie, doar pentru a mentine controlul. Ele obisnuiesc sa minta despre pretul unui produs, desi nu ar trebui sa o faca, mai precizeaza sursa citata.

## **Femeile sunt programate genetic sa se teama de paianjeni**

*Ziua, 3 septembrie 2009*

Barbatii ar trebui sa fie mai indulgenti cu femeile care striga disperate atunci cand vad un paianjen. Un studiu al Universitatii Carnegie Mellon a concluzionat ca reprezentantele sexului slab sunt programate genetic sa se teama de paianjeni, scrie, joi, dailymail.co.uk.

Cercetatorii au testat 20 de bebelusi de 11 luni, zece baieti si zece fete, pentru a vedea daca le este teama atunci cand vad o fotografie cu un paianjen. S-a descoperit astfel ca inca de la aceasta varsta, fetitele fac legatura dintre aceasta insecta si pericol, in timp ce baietii de aceeaasi varsta nu.

De-a lungul timpului, femeile au devenit mai precaute in ceea ce priveste insectele. Oamenii de stiinta sunt convinsi ca aceasta frica primordiala le-a fost transmisa fetitelor prin gene. O posibila explicatie, conform cercetatorului David Rakison, ar putea fi aceea ca, in comparatie cu barbatii, femeile pot avea un numar limitat de copii, pe care ii pazesc si ii feresc de pericole macar in primii ani din viata. Paianjenii si serpii puteau sa le omoare pruncii si de aceea au dezvoltat o frica fata de aceste vietati. Barbatii, insa, sau mai precis stramosii lor, erau mai relaxati, ei putand sa-si imparta samanta cu darnicie. In plus, anii de vanatoare de la inceputuri si-au lasat amprenta, pericolul fiind intampinat, in cazul lor, cu un comportament diferit de cel al femeilor.

Conform specialistilor, 6% dintre oameni se tem de serpi si 4% dintre ei au o fobie fata de paianjeni.

## **Cipul telepatic va permite pornirea televizorului si a calculatorului cu puterea mintii**

*R.R.*

*Ziua, 3 septembrie 2009*

Un cip de telepatie care le permite oamenilor sa controleze computerele, televizoarele si intrerupatoarele cu puterea mintii va fi realizat, cat de curand, de oamenii de stiinta britanici. Micul senzor va sta pe suprafata creierului, inregistrand activitatea electrica de la nivelul celulelor nervoase si transmitand semnale wireless unui receptor aflat pe craniu. Apoi, acesta ar fi folosit pentru controlarea unui cursor al unui monitor care ar opera dispozitivele electronice, titreaza, miercuri, "Mail Online".

Ideea cipului inovator ii apartine doctorului Jon Spartley, in varsta de 28 de ani, originar din Stevenage, Hertfordshire. Acesta a creat un astfel de prototip in timpul doctoratului sau de la

Universitatea Birmingham. "Ne dorim sa ajutam oamenii cu probleme de comunicare severe sau cu maladii neuro-motorii, precum cele de care au suferit doctorul Stephen Hawking sau actorul Christopher Reeve. Ceea ce propunem noi le da oamenilor puterea de a controla un calculator cu puterea mintii. Daca isi imagineaza ca muschii li se misca, o lumina s-ar aprinde, de exemplu. Este o arie de cercetare profunda in SUA, insa toate testele au implicat senzori cu fire. Acest prototip utilizeaza tehnologia wireless, ceea ce scade riscul unei infectii", a declarat Spartley. Sonda de 1,3 milimetri grosime nu a fost inca testata pe oameni sau animale. Insa testele pe mostre de creier, realizate in laborator s-au dovedit a fi promitatoare.

La inceputul acestui an, cercetatorii japonezi au creat un scaun de rotile controlat cu puterea mintii. Pentru a-l utiliza, persoana isi pune pe cap o casca conectata la electrozi ce monitorizeaza activitatea creierului. Mai mult, oamenii de stiinta au creat si o mana robotica, controlata cu puterea mintii.

Inventia doctorului Spartley consta intr-un senzor foarte mic, creat pentru a fi injectat printr-un ac, direct in creier. Cipul are 50 de "puncte minuscule de contact" ce se conecteaza la celulele nervoase din zona cerebrala. Cand acul se retrage, patru antene de un milimetru grosime se ataseaza de suprafata organului. Acestea comunica wireless cu "baza statiei" un receiver cu diametru de 16 milimetri ce se afla in permanenta in gaura minuscula lasata de ac. Aparatul preia semnele neuronale din cortexul motor al creierului si transmite impulsurile prin baza statiei pana la receiverul conectat la un calculator, mai precizeaza sursa citata.

## **Guvernele lumii nu-și pierd speranța în clarviziune**

*Raluca Ion*

*Cotidianul, 31 august 2009*

Privită cu neîncredere de oamenii de știință și ironizată de lumea bună, precum OZN-urile pe vremuri, clarviziunea n-a fost de lepădat pentru marile guverne ale lumii, care au cheltuit sume uriașe pentru a-i găsi cât mai bune aplicații militare.

Twitter a găzduit primul său experiment științific, în care un profesor de la Universitatea din Hertfordshire a recrutat 7.000 de voluntari din rețeaua de socializare pentru a le testa capacitățile de clarvăzători, scrie "The Telegraph". În urmă cu trei luni, profesorul Richard Wiseman le-a cerut voluntarilor să ghicească locul în care se află, pe care-l puteau alege dintr-o înșiruire de 5 fotografii. Cum doar 15% au reușit să ghicească, deși probabilitatea era de 20%, profesorul a etichetat clarviziunea drept o gogoriță.

Însă, de-a lungul istoriei, guvernele lumii nu s-au grăbit să tragă concluzii prea dure legate de capacitatea de a vedea la mari distanțe în spațiu și timp, continuă "The Telegraph".

Pe vremea Războiului Rece, armata americană a cheltuit 20 de milioane de dolari pe un proiect care a durat două decenii și care organiza misiuni de spionaj prin clarviziune împotriva Uniunii Sovietice. În 2001, Ministerul Apărării din SUA a investigat, de asemenea, potențialul militar al clarviziunii, fără a da însă publicității rezultatele cercetării.

Cel mai cunoscut clarvăzător din Marea Britanie, Daz Smith, specialist în a pune diagnostice prin clarviziune și voluntar al unei agenții care caută persoane dispărute, și-a folosit calitățile extrasenzoriale pentru a ajuta poliția să găsească copii pierduți sau criminali periculoși. În două cazuri a arătat locul exact în care se aflau corpul neînsuflit al unui sergent din armata SUA și cel al unui sinucigaș. Și, potrivit lui Smith, calitățile de clarvăzător se pot educa. Un clarvăzător pe nume Ingo Swann a conceput pentru CIA un program pentru stimularea creativității și înlesnirea accesului în subconștient. "Toată lumea are ușoare calități paranormale și poate învăța să vadă lucruri care nu sunt vizibile cu ochiul liber. Trainingul, care durează cam cât de mult îți ia să înveți

și artele marțiale, te învață să interpretezi impresiile subtile. Dar e ca și în orice alt domeniu: ca să devii un clarvăzător de talie mondială îți trebuie talent”, a declarat Smith pentru “The Telegraph”. Ministerul Sănătății din Marea Britanie încearcă să găsească acum aplicațiile medicale ale clarviziunii. Andrew Usher, decanul Institutului Britanic de Homeopatie, a inițiat acum un an un proiect în care o echipă de clarvăzători încearcă să pună diagnostice pentru pacienții care, deși au trecut prin cele mai sofisticate teste medicale, nu au aflat ce e în neregulă cu ei. Cei șase clarvăzători lucrează la un singur caz și nu primesc nici o altă informație despre pacient în afara unui număr. “Unul dintre cele mai spectaculoase cazuri pe care le-am avut a fost acela al unui pacient care avea migrene îngrozitoare. A făcut o tomografie care nu a arătat nimic în neregulă, dar datele de la clarvăzători arătau un cap plin de întuneric, cu ceva circular în spate. I-am făcut și un RMN am văzut că avea o tumoare cerebrală benignă”, povestește Usher. Este însă prea devreme ca să spună că clarviziunea e eficientă în medicină. “Până acum am avut 30 de cazuri, am nevoie de cel puțin 100 ca să trag o concluzie”, mai spune Usher.

## **Leneșul, colegul care te ține după program**

*Andreea Marin*

*Adevarul, 31 august 2009*

Acest tip de personaj „toxic” te obligă să faci ore suplimentare, deși, la final, tot el este mai bine văzut. Mai mult, adesea leneșul câștigă mai bine decât tine.

O mare parte din stresul de la birou este generat de colegi și de superiori, mai ales că nu există colective ideale. Cu ajutorul specialiștilor, „Adevărul” a stabilit 12 categorii de colegi toxici, pe care le-a prezentat recent pe scurt. Acestea sunt:

- 1 Bârfitorul
- 2 Încurcă-lume
- 3 Parvenitul
- 4 Atotștiutorul
- 5 Antisocialul
- 6 Carieristul
- 7 Leneșul
- 8 Obsedatul de control
- 9 Lingăul
- 10 Negativistul
- 11 Prețiosul
- 12 Tipicarul

Apare la serviciu atunci când toată lumea și-a luat deja în primire sarcinile de lucru. E obosit, îngândurat, fără vlagă, chiar de la începutul programului. Oftează când își vede agenda încărcată pe ziua respectivă și se retrage la o cafea. Dă să înceapă treaba, dar își amintește că nu a sunat pe năstău-cine, așa că se mai retrage o dată.

Până la prânz, când toți ceilalți sunt sătui de muncă, el a bifat fâșăitul dintr-un birou într-altul cu câteva hârtii în mână și vorbitul la telefon. Apoi merge la masă, hămesit de atâta umblat. Se întoarce la birou cam moleșit. Ar vrea să tragă un pui de somn, însă cum compania nu s-a gândit și la nevoile lui, ci numai cum să-l exploateze, se resemnează să trimită mesaje cu ajutorul aplicațiilor online. El este Leneșul, acel personaj care exasperează aproape fiecare colectiv.

*Plimbă hârtiile dintr-un birou într-altul*

Specialiștii în resurse umane recunosc un Leneș la interviul de angajare după cât de greu se decide asupra fixării întâlnirii și după vehemența cu care vorbește despre orarul de muncă. Atunci când îl întâlnesc deja în cadrul companiei, profesioniștii îl identifică după numărul de plimbări pe care le face prin companie, cu hârtiile la purtător.

„Leneșul este tipul acela de coleg care reușește cu măiestrie să se sustragă sarcinilor zilnice de muncă. Și nu o face oricum: are grijă să le dea celorlalți impresia că muncește chiar foarte mult. La nevoie, plimbă o hârtie de colo-colo sau își ia o mină de om îngândurat“, creionează portretul acestui coleg „toxic“ Daniela Necefor, specialist în resurse umane.

Ea adaugă că, adesea, Leneșul se plânge de volumul de muncă pentru a primi compătimitatea colegilor săi. Și nu oricum, ci sub forma unui ajutor concret în finalizarea muncii sale începute cu obidă. „Atunci când îi ceri să facă ceva în plus, se mobilizează numai dacă are siguranța că va fi răsplătit la salariu“, observă Necefor.

Mai mult, Leneșul consideră că pachetul salarial este intangibil. Pentru el este suficient să se deplaseze de acasă la birou și înapoi pentru a-și încasa banii.

### *Are stofă de șef*

Ca asistentă de avocat, Maria Costaiache (23 de ani) a simțit pe pielea ei cum este să lucrezi cu un Leneș. „Îmi puna mie totul în cârcă doar ca să aibă el timp suficient să o ardă aiurea. Venea la serviciu cu o oră înainte să mi se termine mie programul și atunci zicea «hai să verificăm!», numai că și asta tot în seama mea pica“, povestește tânăra.

Crede că la vremea respectivă nu avea alternativă. Voia să învețe meserie, dar având „norocul“ să o facă de la un avocat fără prea mult interes față de meserie în sine, a ajuns în scurt timp să se simtă epuizată fizic și psihic.

Acum mărturisește că este mult mai atentă la alegerea unui colectiv. Mai mult decât salariul pe care ar urma să-l câștige, tânăra își dorește să lucreze cu adevărați profesioniști.

„Acest coleg se fofilează cu măiestrie, deși se plânge că muncește din greu.“, Daniela Necefor (managing partner, Total Business Solutions)

### *Trândăveala ca virtute*

În statistici, românii sunt printre cei mai harnici europeni. Potrivit unui studiu realizat de Fundația Europeană pentru îmbunătățirea condițiilor de muncă și de viață, românii petrec, în medie, 71 de ore pe săptămână la serviciu, pe drum înspre casă și înapoi la locul de muncă sau realizând treburile gospodărești.

Asta în măsura în care media europeană a fost stabilită la numai 58 de ore. Chiar și așa, realitățile socio-economice din țară i-au convins pe unii angajați că „numai proștii muncesc“. Pe forumurile de discuții despre locuri de muncă și colective, românii arată că în Maramureș, de pildă, cei care sunt întrebați ce fac, nu mai răspund instinctiv „bine“, ci „ia, orice, numai să nu muncesc“.

### *Cum ajunge leneșul să fie promovat*

Principala frustrare pe care o provoacă un coleg leneș este că, de cele mai multe ori, ajunge să câștige mai bine decât colegii săi. Asta chiar și atunci când munca se realizează în echipă, iar colegii sunt nevoiți să lucreze peste program ca să termine proiectele la timp. Secretul său: o bună relație cu superiorii.

„Leneșul știe destul de bine să se bage pe sub pielea șefului. Fie că îi face complimente de câte ori se ivește ocazia sau își ia rolul de informator principal, Leneșul caută să se facă util altfel decât prin muncă în companie“, susține Daniela Necefor.

### *Strategie cu repercusiuni*

De altfel, specialiștii în resurse umane arată că una din strategiile preferate ale șefilor cu frică de pierderea scaunului este să-și apropie un astfel de angajat și să-l promoveze pentru a se asigura, la rândul lor, că nu le amenință nimeni funcția. „Un șef cu un subaltern de tipul colegului leneș stă

liniștit pentru că știe că prin natura lucrurilor, acesta nu vrea să-i ocupe postul. Astfel, toată lumea are de câștigat“, mai arată Necefor.

Din păcate însă, reprezentanții birourilor de resurse umane susțin că asta este cauza pentru care cei mai buni angajați se vor decide după o anumită perioadă de timp să renunțe la joburile lor chiar dacă nu au o ofertă concretă din altă parte. „Cei muncitori ajung să se simtă frustrați. Asta pentru că fiind remunerați mai puțin și muncind mai mult, au tot timpul impresia că munca lor nu este apreciată în niciun fel“, explică Necefor.

„Toxicitatea“ acestui tip de coleg vine și din faptul că se crede cel mai bun, mai arată specialiștii. „Un coleg leneș se va plânge mai mereu că muncește cel mai mult dintre toți și că în ciuda acestui fapt, nu este destul de apreciat“, precizează un alt specialist în resurse umane care nu și-a dezvăluit identitatea, din cauza politicii interne a companiei pentru care lucrează

### *Fără identitate*

Colegul leneș nu are o vârstă sau un sex anume, susțin specialiștii în resurse umane. În rolul acestui coleg „toxic“ intră deopotrivă angajații tineri, foarte atenți la programul de muncă și la pachetul salarial, dar și cei peste 40 de ani, care au preluat obiceiul de a se fofila de la muncă din perioada comunistă, când chiulul era la ordinea zilei.

### *Cum faci să nu-i calci pe urme*

Atitudinea unui coleg poate afecta întreaga atmosferă de lucru

Atmosfera de la serviciu este extrem de importantă întrucât de ea depinde calitatea muncii, susțin specialiștii în psihologia de grup. „O nemulțumire a unui individ se transmite și ajunge să-și pună amprenta asupra întregului colectiv, în timp, dacă șeful nu știe să gestioneze problema“, explică psihologul Cătălina Hetel.

Un șef ideal este cel care cunoaște limitele subalternilor săi. „Am întâlnit destul de des oameni care se simțeau frustrați pentru că nu erau apreciați de șefii lor și care-și pierduseră încrederea de sine“, mai spune Hetel.

Specialistul consideră că este extrem de dificil pentru un individ să se rupă de atmosfera de la birou și să-și stabilească propriul set de priorități.

„Ideal ar fi ca fiecare să știe exact care este obiectivul pe care vrea să-l atingă, în cât timp și cum anume. Numai așa ar putea să treacă mai ușor peste neînțelegerile generate de un colectiv neomogen“, arată psihologul.

Hetel mai spune că, în măsura în care ne-am autoevalua, am putea să ne păstrăm cât mai fidelă imaginea și respectul față de sine. În caz contrar, cel mai bine pentru noi ar fi să ne schimbăm locul de muncă.

## **Matematica și sexul - cât cauți până găsești partenerul**

***Gandul, 27 august 2009***

*75 la sută dintre persoanele care caută marea dragoste au șanse reale să își găsească un partener potrivit și să rămână alături de acesta*

### *Dragostea poate fi o știință exactă*

Un specialist în matematică de la Universitatea Sydney susține că descoperirea partenerului perfect este rezultatul unui calcul matematic complex, persoanele singure având șanse mai mari să își găsească marea dragoste după ce au avut relații cu minimum 12 potențiali parteneri, informează Reuters. Profesorul Clio Cresswell a ajuns la această concluzie în urma unei analize matematice complexe. Astfel, australianul spune că 75 la sută dintre persoanele care caută marea dragoste au



șanse reale să își găsească un partener potrivit și să rămână alături de acesta. „Suntem atât de obișnuiți să spunem «el este acela», dar avem o șansă de izbândă atât de mică, cu o rată a divorțurilor atât de mare în multe locuri. Dar, chiar și așa, într-o lume în care ne întâlnim cu atât de mulți oameni, 12 este o cifră validă”, spune Cresswell.

Potrivit teoriei acestuia, persoanele singure ar trebui să aibă cel puțin 12 relații romantice, care nu trebuie să includă neapărat contactul fizic, pentru a-și îmbunătăți considerabil șansele de a găsi partenerul perfect. „Nu este vorba despre bine sau rău, ci este vorba despre tipare. Doamna sau Domnul Perfect nu intră pur și simplu în viețile noastre. Trebuie să lucrăm la asta”, explică specialistul. Cresswell, care este și autoarea unei cărți intitulată „Matematica și Sexul”, spune că teoria sa își propune să facă mai rațional procesul de îndrăgostire. „Dacă ne-am cumpăra o mașină, am face mult mai multe cercetări decât facem când vine vorba de a ne îndrăgosti. Poate după a doua întâlnire ești convins că ți-ai găsit marea dragoste”, mai spune matematiciana.

#### *Dragostea presupune completare*

Psihologul Bogdana Bursuc spune că, din punct de vedere psihologic, dragostea presupune completare. „Avem o persoană căreia nu îi place să ia decizii, atunci suntem atrași de indivizi cărora le place să dețină controlul. În felul acesta, ambele părți obțin ceea ce vor fără a apărea tot felul de discuții în contradictoriu”, explică specialistul. În plus, psihologul Bursuc completează că acest lucru nu este de cele mai multe ori bun. „Sunt situații în care trebuie să ia o decizie, partenerul nu este lângă ea să o sfătuiască”, adaugă specialistul.

#### *Dragostea adevărată durează toată viața*

Dragostea adevărată poate fi cu greu învinsă de timp. Afirmatia este confirmată de cercetătorii de la Universitatea Stony Brook din New York, care au realizat un studiu bazat pe scanarea creierului mai multor voluntari, care au petrecut peste 20 de ani alături de partenerul lor de viață. Rezultatele arată că oamenii sunt capabili să se iubească toată viața cu aceeași intensitate și pasiune din prima zi până în ultima clipă a vieții lor. Cercetarea a demonstrat că o zecime din participanți au avut aceleași reacții chimice atunci când au privit fotografiile cu perechea lor ca și cuplurile aflate la început de drum. Rezultatele infirmă studiile anterioare care sugerau că dragostea pasională se stinge în aproximativ 15 luni.

## **Femeile ar avea o viața mai ușoară dacă le-ar ridica șosetele soților și ar curăța toaleta singure**

**R.R.**

**Ziua, 26 august 2009**

Scriitoarea britanică Fay Weldon, autoarea a sute de cărți feministe, pare să-și fi schimbat părerea despre viața în doi odată cu trecerea timpului. Weldon, în vârstă de 77 de ani, crede că femeile au așteptări nerealiste în ceea ce-i privește pe bărbați și ar avea o viață mai ușoară, dacă le-ar strânge șosetele și ar curăța singure toaleta, titrează, miercuri, "Mail Online".

"Ideea e ca femeile confundă serviciul cu comportamentul de împerechere. La muncă, sexul nu trebuie să reprezinte o problemă. Acolo, ele au voie să refuze să prepare cafeaua, dar acasă trebuie să o facă. Este o pierdere de timp să îi spuna sotului să-și strângă șosetele sau să curețe toaleta. Este mai simplu dacă o fac singure", a declarat Fay, într-un interviu de promovare a ultimei sale opere "Chalcot Crescent".

Întrebata dacă feminismul a distrus reprezentantele sexului frumos, autoarea a afirmat că există diferențe fundamentale între sexe. "Viața este mult mai bună, deoarece nu depindem de bunătatea bărbaților. La serviciu este vorba despre o luptă acerbă, însă există culturi care incurajează femeile

sa creada ca barbatii sunt prosti, creaturi neimportante, adevarati dusmani. Nu e asa. Sunt foarte draguti. Doar nu vor sa iti promita o relatie. De ce ar face-o, cand au in fata femeii care lucreaza, se pot descurca singure si, de asemenea, se culca cu ei?", se intreaba Weldon.

Britanica, mama a patru baieti si sotie de trei ori, Weldon spune ca femeile nu trebuie sa se astepte ca un barbat sa fie cel mai bun prieten al lor si ca ar trebui sa aprecieze nevoia lor de a face sex. "Ideea e sa gasesti un om mai destept decat tine, sau cel putin sa nu il lasi sa creada ca esti mai inteligenta decat el. Femeile vor ca iubiti sa fie asemenea celei mai bune prietene, distractivi si emotivi, insa barbatii nu sunt asa. Ei vor sa faca sex si sunt suparaciosi. Daca iti doresti ca un reprezentant al sexului tare sa fie dragut cu tine, nu ii face viata un calvar, nu vorbi niciodata cu el despre emotii si nu il intreba cum se simte", a adaugat Fay.

Mai mult, ea considera ca doamnele trebuie sa aiba copiii inainte sa inceapa cariera si, de asemenea, sa nu incerce sa gaseasca partenerul perfect. "Cred ca femeile trebuie sa aiba copii inca din adolescenta si sa lucreze dupa. Daca ii faci tarziu in viata nu mai ai energie pentru sex, iar barbatii cauta pe altcineva in locul tau. Definitivii barbatului perfect sunt ridicole. Cred ca atat timp cat este prezentabil, inteligent si descurcarea, el este bun de tata", afirma britanica, mai precizeaza sursa citata.

## **Creierul persoanelor obeze si supraponderale se degenereaza rapid**

*R.P.*

*Ziua, 26 august 2009*

Persoanele obeze au risc mare de a dezvolta numeroase boli. Pe langa problemele cardiace, hipertensiune si diabet, greutatea excesiva afecteaza in mod negativ si creierul. Aceasta este concluzia unui studiu american, ale carui rezultate au fost publicate miercuri, pe livescience.com.

Persoanele obeze au cu 8% mai putin tesut in creier decat cele cu o greutate normala. Mai mult de atat, specialistii au declarat ca aspectul creierului este imbatranit cu nu mai putin de 16 ani la indivizii cu probleme de greutate.

La cercetare au participat 94 de persoane, cu varste de peste 70 de ani. Creierul degenereaza rapid in cazul persoanelor supraponderale si obeze, a declarat Paul Thompson, coordonatorul studiului, profesor de neurologie la UCLA. Thompson a mai spus ca aceste persoane sunt predispuse si la diagnosticarea cu Alzheimer sau alte boli ce afecteaza creierul.

Persoanelor obeze le lipseste tesut mai ales in lobul frontal si cel temporal, zone critice pentru planificare si memorie. Este afectata, de asemenea, atentia si memoria pe termen lung, la fel ca si capacitatea de a se misca. Persoanele supraponderale au lipsuri si la capitolul senzorial.

Peste 300 de milioane de oameni din intreaga lume sunt considerati obezi, conform Organizatiei Mondiale a Sanatatii. Principalele cauze sunt alimentatia defectuoasa, bazata in special pe mancarea procesata.

## **Barbatii apeleaza la umor pentru a domina. Femeile, pentru a stabili relatii sociale**

*Ziua, 25 august 2009*

Umorul este o forma de agresiune, a concluzionat un studiu german, ale carui rezultate au fost publicate, recent, pe telegraph.co.uk. Si asta pentru ca o gluma buna nu are doar menirea de a aduce

zambetul pe buzele celor din jur, ci si de a stabili o ierarhie. De aceea, barbatii sunt cei care spun bancuri cel mai des sau fac poante pe seama altora, in timp ce femeile asculta. Observatia explica de ce femeile nu isi permiteau acum cateva decenii sa faca glume: nu aveau statutul necesar pentru asta. In general, femeile glumesc pentru a stabili legaturi sociale, barbatii pentru a controla.

"A spune glume inseamna a prelua controlul situatiei de la cei aflati mai sus in ierarhie, fapt periculos daca te afli mai jos", a explicat Helga Kotthoff, de la Universitatea Friburg.

Kotthoff a mai declarat ca diferentele intre genul de glume spuse de barbati si cele rostite de femei apar inca foarte devreme. Baietii se tin de sotii de la varste foarte fragede, respectiv de la patru sau cinci ani, in timp ce fetele formeaza publicul perfect.

Atat femeile cat si barbatii apeleaza la umor pentru a intari relatiile sociale cu prietenii. Insa, femeile fac haz, de cele mai multe ori, de ele, povestind experiente amuzante sau chiar jenante, in timp ce barbatii fac glume pe seama experientelor altora, eliberandu-se astfel de unele frustrari.

Ambele sexe apeleaza la umor pentru a-i controla pe altii. De exemplu, un medic foloseste umorul pentru a face ca pacientul lui sa se simta confortabil sau din contra, face o guma pentru a-l sili pe individ sa taca, daca isi da prea mult cu parerea fara a avea cunostinte medicale. Asistentele isi permit sa glumeasca despre un pacient cand nu sunt in preajma doctorilor iar daca sunt prezenti mai multi indivizi cu statut superior si cineva face o gluma, ele sunt ignorate, explica specialistul.

## Şefele autoritare ajung în poziții de vârf cu ajutorul hormonilor masculini

*Ionut Dulamita*

*Cotidianul, 25 august 2009*

Îndelung portretizate ca fiind femei fără scrupule care ar face orice pentru o carieră de succes, femeile care ajung în poziții înalte în domenii precum business sau finanțe ar putea fi ajutate de un nivel mai ridicat de testosteron, arată un nou studiu.

Femeile cu un nivel mai ridicat de testosteron tind să se orienteze mai mult spre cariere de succes în afaceri și finanțe, arată o echipă de cercetători americani, ceea ce demonstrează cât de important este acest hormon masculin în stabilirea diferențelor dintre sexe, scrie The Independent.

Cercetătorii au prelevat mostre de salivă de la circa 500 de studenți MBA de ambele sexe de la secțiunea de business a Universității din Chicago și le-au folosit apoi pentru a măsura cantitatea de testosteron, luând în calcul și factori precum lungimea degetelor, care poate indica de asemenea nivelurile acestui hormon.

Le-au cerut studenților să joace un joc pe computer, timp în care au răspuns la o serie de întrebări, apoi i-au rugat să aleagă între a accepta o sumă garantată de bani sau a paria mai departe pentru a câștiga mai mulți.

În urma studiului, oamenii de știință au observat că femeile care abundă în testosteron au un apetit mai mare pentru risc, deși acest lucru nu s-a dovedit a fi valabil și în rândul bărbaților.

Cu toate acestea, bărbații și femeile cu niveluri similare de testosteron sunt mai înclinați spre asumarea riscurilor. Iar indivizii cei mai bogați în hormonul masculin optează de asemenea pentru cariere riscante după absolvirea facultății.

Dacă studiile anterioare au stabilit că oamenii cu niveluri ridicate de testosteron se impun mai ușor și sunt mai competitivi, este pentru prima dată când se demonstrează că hormonul poate influența cariera. "Acesta este primul studiu care arată că diferențele de gen în asumarea riscurilor financiare au baze biologice și că diferențele între nivelurile de testosteron pot afecta comportamentul economic și deciziile legate de carieră", spune Dario Maestripieri, unul dintre autorii studiului.

## **Cei care fac mai multe lucruri deodata au probleme cu memoria, atentia si trecerea de la o sarcina la alta**

**C.G.S.**

**Ziua, 25 august 2009**

Cu siguranta sunt destule persoane carora le place sa-i semene lui Napoleon si sa indeplineasca mai multe sarcini in acelasi timp. Se pare, insa, ca acest lucru nu este tocmai in avantajul lor. Potrivit "China Daily", oamenii care scriu mesaje text, in timp ce asculta muzica la iPod si citesc ziarul probabil considera ca se pricepe sa faca mai multe lucruri deodata. Insa, conform unui studiu recent, se inseala.

Cercetatorii de la Universitatea Standford au descoperit ca studentii care si-au facut un obicei din a se afunda in mai multe mijloace media deodata nu au avut rezultate foarte bune la testele de memorie, atentie si, ironic, "schimbarea sarcinilor". "Intr-un cuvant, sunt groaznici cand vine vorba sa faca mai multe lucruri in acelasi timp", a declarat pentru "Reuters Health" doctorul Clifford Nass, unul dintre cercetatori. Rezultatele, publicate in editia online a "Proceedings of the National Academy of Sciences", sunt surprinzatoare, conform oamenilor de stiinta. Cercetarea sugereaza si faptul ca multitudinea de dispozitive, care in prezent face mult mai usoara indeplinirea mai multor sarcini in acelasi timp, s-ar putea sa nu fie chiar atat de benefica pe cat am crede.

In momentul in care au demarat studiul, Nass si colegii sai au presupus ca cei care fac mai multe lucruri in acelasi timp au o abilitate innascuta pentru asta. Oamenii de stiinta au presupus ca e posibil ca aceste persoane sa fie capabile sa filtreze distractiile irelevante, din mediul lor. Dar un test simplu, in care celor cercetati li se cerea sa se concentreze pe caracteristicile unui grup de triunghiuri rosii si sa ignore unele albastre, a aratat ca cei care au mai multe indeletniciri in acelasi timp au avut rezultate mai slabe, decat cei care se ocupa de un singur lucru. Aceleasi rezultate s-au obtinut si in momentul in care participantilor li s-a testat abilitatea creierului de a organiza si de a arhiva informatia, dar si atunci cand au fost supusi unui test de trecere de la o sarcina la alta.

Studiul a fost efectuat pe un grup de 256 de studenti, carora li s-a cerut sa completeze chestionare in legatura cu folosirea dispozitivelor media: cat de des intra pe Internet, se uita la televizor, citesc, asculta muzica, trimit email-uri si sms-uri si cat de des fac cateva din aceste lucruri in acelasi timp. Chiar daca rezultatele au aratat ca cei care fac mai multe lucruri deodata, nu le fac bine, cauzele pentru acest fapt inca nu sunt cunoscute. De vina s-ar putea sa fie supraexpunerea la prea multe dispozitive media. Este posibil chiar ca cei inclinati sa indeplineasca mai multe sarcini in acelasi timp sa aiba o orientare generala "exploratoare": pur si simplu le place sa stranga cat mai multa informatie, chiar daca asta inseamna sa nu faca foarte bine lucrul deja inceput.

"Cei care fac mai multe lucruri deodata, ar trebui sa nu mai faca asta. Societatea dezvolta tot timpul uneltele care sa faca acest lucru mai usor. Intrebarea este daca e intr-adevar si un lucru bun", a mai spus Nass.

## **Scortisoara si levantica imbunatatesc concentratia, menta mareste performanta fizica, iar mirosul de trandafir ofera nopti linistite**

**R.P.**

**Ziua, 20 august 2009**

Mirosurile influenteaza starea mintala si de spirit a unui individ au stabilit oamenii de stiinta americani, scrie, joi, The Sun.

Izul de scortisoara, spre exemplu, imbunatateste concentratia soferilor si-i face mai putin agresivi la volan. De asemena, specialistii au descoperit ca mirosul de cafea si de lamaie ajuta indivizii sa se calmeze si sa-si limpezeasca ideile. Mai mult de atat, cei care inhaleaza miros de lamaie se simt mai sanatosi. Un experiment facut de specialistii de la Centrul de Monitorizare a Aromelor din Philadelphia a concluzionat ca bolnavii ale caror camere au fost umplute seara cu lamaie se simteau mai sanatosi si mai revigorati, a doua zi dimineata .

In ceea ce priveste cafeaua, consumul excesiv poate duce la hiperactivitate, dar mirosul acesteia ajuta la relaxare. Aroma de boabe de cafea prajite are un efect de calmare asupra creierului, conform unui studiu al Universitatii Seoul din Coreea de Sud.

Si menta este excelenta pentru organism. Mirosul acestei plante mareste performanta fizica. Un studiu la care au participat 40 de atleti a concluzionat ca cei care au fost expusi aromelor "mentolate" inaintea unor teste si-au imbunatatit activitatea fizica.

Levantica este foarte buna pentru combaterea oboselii. Specialistii japonezi au declarat ca mirosul de levantica ii ajuta pe oameni sa isi recapete energia si sa fie mai productivi.

Si mirosul de trandafir are efecte benefice. Indivizii a carui dormitor miroase a trandafir viseaza frumos in timpul noptii, conform cercetatorilor. In schimb, mirosul de oua putrezite da cosmaruri, avertizeaza oamenii de stiinta.

O cercetare a Universitatii Charles din Praga a concluzionat ca vegetarienii au un miros al pielii mai placut decat carnivorii. Femeile care au participat la studiu i-au gasit mai atractivi pe barbatii care obisnuiau sa consume salate, decat pe cei care mancau regulat carne.

Un alt studiu a concluzionat ca femeile si barbatii se simt atrasi unii de altii, in functie de cat de puternic este mirosul lor natural. Astfel, mirosul unui barbat ii spune in mod inconscient unei femei daca are gene compatibile cu ale sale in timp ce femeile care sunt in perioada fertila au un miros al pielii mai puternic, ce atrage partenerii.

## **Cine calcă primul strâmb în cuplu?**

**Anca Simionescu**

**Evenimentul Zilei, 25 august 2009**

Este un mit că, în familiile în care se produce adulterul, bărbații sunt cei care trădează primii. Diferența este că, spre deosebire de femei, ei nu acceptă compromisuri. Bărbații rezistă mai greu într-o căsnicie care a început să scârțâie și nu sunt dispuși prea ușor să ierte atunci când au fost înșelați de partener.

Femeile, în schimb, sunt mai tolerante și se arată dispuse să mai ofere o a doua și chiar o a treia șansă. Psihologii spun că această atitudine diferită este rezultatul unor caracteristici diferite ale celor două sexe: bărbații, fiind mai orgolioși, acceptă cu greu ideea că au fost înșelați, mințiți și manipulați, în timp ce femeile sunt mai tolerante, mai rezistente la suferință și mai dispuse la negociere. „Bărbații au nevoie să fie învingători!”

De multe ori, problemele în cuplu apar odată cu nașterea primului copil, când femeia începe să-i acorde soțului din ce în ce mai puțină atenție. Iar când acesta nu se mai bucură de aprecierea partenerei de viață, începe să caute alternative. „Chiar dacă nu par, bărbații sunt foarte emotivi și sensibili. Faptul că nu se simt apreciați îi face să fie nesiguri și-i determină să caute o altă femeie care să le poată garanta atenția. Bărbații au nevoie să se simtă învingători”, spune psihologul Cristina Ciuluvică. Nu divorțez, dar mă văd cu alt bărbat

Nici femeile nu sunt „imune” la adulter. Atunci când ceea ce au acasă nu le mai mulțumește, când partenerul nu mai este atent la nevoile lor și relația a ajuns să meargă mai departe doar din inerție, femeile devin mai vulnerabile și mai dispuse să accepte un nou bărbat în viața lor. „Sunt căsătorită de patru ani și din ce în ce mai des mă cert cu soțul meu. Motivele pornesc din orice: de la cine duce copilul la grădiniță până la pe ce s-au cheltuit banii. De câteva luni, mă întâlnesc cu un alt bărbat alături de care mă simt foarte bine. Nu îmi doresc să divorțez, dar cred că o perioadă de mulțumire merit și eu”, spune Claudia, 27 de ani.

Femeia este convinsă că plictiseala în cuplu și timpul redus pe care soțul îl petrece cu familia au dus la răcirea relației și au aruncat-o în brațele unui alt bărbat. Sacrificiul și victimizarea, greșeli de evitat

Un bărbat înșelat își părăsește mult mai ușor soția. Pentru femei, a pleca dintr-o căsnicie și a o lua de la capăt de una singură sau alături de altcineva nu este întotdeauna o soluție facilă. Unele dintre ele, înșelate și chiar abuzate fizic, preferă să rămână la nesfârșit în acea căsnicie din teamă, comoditate sau spirit de sacrificiu, mai ales atunci când la mijloc există și copiii care ar putea avea de suferit.

Psihologii arată că cele mai mari greșeli pe care le fac acestea sunt victimizarea, credința că sunt dependente de partener și că ar trebui să se sacrifice pentru binele celor din jur, în special pentru cel al copiilor.

„Chiar dacă nu par, bărbații sunt foarte sensibili. Când nu se simt apreciați, devin nesiguri și caută o altă femeie.”- Cristina Ciuluvică, psiholog

### *Cine e predispus la adultery*

Un studiu realizat de doi psihologi americani pe un eșantion de peste 200 de persoane arată că există o legătură directă între tipul de personalitate al indivizilor și predispoziția femeilor și a bărbaților spre adulter. Conform cercetării realizate de americanii Patrick și Charlotte Markey, persoanele expansive sunt predispuse la adulter, ele fiind într-o continuă căutare de situații noi în care să se poată exprima. Astfel, acestea tind să se apropie mai ușor de persoane de sex opus pentru a le căuta aprecierea și interesul și pentru a-și confirma permanent faptul că sunt interesante și dorite.

De asemenea, cei aflați la polul opus, adică introvertiții, ajung să aibă relații paralele din teama de a nu se atașa prea mult de o singură persoană de care să depindă emoțional ulterior. Un pericol mai redus în ceea ce privește adulterul vine din partea celor cu personalități temperate, mai arată studiul. Se pare că aceste persoane sunt adeptele monogamiei, sunt dispuse să se dedice unei singure persoane și să facă tot ce le stă în putință pentru a-și găsi echilibrul alături de aceasta.

## **Cum pregătim psihologic copilul pentru prima zi în colectivitate**

**Milena NIȚĂ**

**Gandul, 25 august 2009**

Nu speriați copilul cu fraze de genul „Acum începi școala, s-a terminat cu joaca!”. Cu o lună înainte de începerea școlii, viitorul elev trebuie pregătit psihologic, iar cu două săptămâni înainte, se fac analizele medicale

Psihologii îi atenționează pe părinții ca, înainte de începerea școlii, să nu-și sperie copiii cu fraze de genul „Acum începi școala, s-a terminat cu joaca!”. În viața unui copil, momentul primei zile de școală, în special pentru cei care nu au fost la grădiniță, este deosebit de emoționant și plin de neprevăzut. „Există părinți care își sperie copiii cu școala prin diferite moduri, alții sunt ei înșiși terorizați de școală, iar o altă categorie a părinților sunt cei care nu sunt de acord cu sistemul de învățământ. Trebuie avut în vedere că, odată cu începerea școlii, copilul are și așa destul de multe de aflat, de simțit și de făcut, încât să-l împovăram și cu temerile și grijile adulților”, sfătuiește psihologul Anca Munteanu.

Începerea școlii este un moment încărcat de emoție și, prin asta, devine foarte importat pentru familie. „Copiii au și ei curiozitatea lor, unii de-abia așteaptă, alții sunt speriați, alții nemulțumiți și, uneori, nu pot exprima în cuvinte ceea ce simt sau ce ar vrea să știe. Din această cauză, pot apărea diferite manifestări somatice (greață, durere de cap, de burtă) sau psihologice (dezinteres, enervare). În plus, unii copii au schimbări mari de comportament înainte de școală și în primul semestru”, atrage atenția psihologul Munteanu. De aceea, potrivit specialistului, părinții trebuie să-și pregătească copilul din punct de vedere psihologic, pentru această schimbare. Pentru că micuțul nu are nici o reprezentare despre cum va fi la școală, părinții pot merge cu acesta să vadă școala, clasele, vor alege drumul spre școală, poate afla care este orarul, cât timp va sta la școală, va afla despre pauze, despre învățătoare și ceilalți colegi și, nu în ultimul rând, cum se desfășoară o oră de curs. „Aceste discuții este indicat să înceapă cu aproximativ o lună înainte, dacă n-au fost începute deja. De asemenea, este bine ca părinții să meargă împreună cu copilul să cumpere rechizitele necesare pentru școală, viitorul elev având timp astfel să poată pune întrebări și să se pregătească”, precizează psihologul Anca Munteanu.

Sunt situații însă, când apar și probleme legate de prima reacție la școală. Atunci când copilul refuză să rămână la școală sau începe să plângă, învățătoarea are strategia ei pentru a-i ajuta pe copii. Dacă lucrurile sunt mai grave, părinții pot cere ajutor la consilierul psihologic de la școală sau la un alt psiholog.

La fel de important ca aspectul psihologic este și cel medical. Specialiștii spun că există câteva analizele medicale pe care orice copil trebuie să le facă înainte de a intra într-o colectivitate, în speță, înainte de a merge la grădiniță sau la școală. „Este vorba despre exudatul faringian (un examen care depistează microbii de la nivelul nasului și gâtului) și cel coproparazitologic, recomandat în cazul tulburărilor gastro-intestinale. De asemenea, în cazul în care copilul este bolnăvicios, se recomandă și un control medical general”, explică dr. Mihaela Marcu, medic primar pediatru la o clinică privată din Capitală. Analizele amintite se realizează cu două săptămâni înainte de intrarea în colectivitate.

Anca Munteanu, psiholog: Copiii au și ei curiozitatea lor; unii abia așteaptă, alții sunt speriați, alții nemulțumiți și, uneori, nu pot exprima în cuvinte ceea ce simt.

## **Top 5 lucruri pe care trebuie să le faci ca să-ți păstrezi locul de muncă. Ghid de supraviețuire pentru angajat pe timp de criză**

**Andrada GHIRA**

**Gandul, 24 august 2009**

Chiar dacă primești bani mai puțini, muncește mai mult, fii optimist și zâmbește, nu te plânge și nici nu cere o mărire de salariu – sunt doar câteva dintre propuneri

Atitudinea este un element esențial pentru evitarea concedierii n Foto: Shutterstock

Fie că s-au făcut sau nu concedieri în compania în care lucrezi și nu ai fost afectat, nu te lăsa pe tânjală: e posibil ca tu să fii următorul pe listă. Experții în resurse umane îți spun ce să faci să-ți

păstrezi locul de muncă și să-i arăți șefului că ești indispensabil, chiar și în timp de criză. „Țineți minte fișa jobului lui Tom Cruise din filmul Jerry Maguire? Cea pe care Cuba Gooding JR o răcnea literalmente din zece în zece minute? Era cât se poate de simplă: «Show me the money!» Este exact ce trebuie pentru a păstra un loc de muncă: să creezi un plus de valoare pentru angajator”, a declarat pentru Gândul, Marius Gârlea, manager general [www.jobsinro.ro](http://www.jobsinro.ro) și membru HR Club.

1. Nu cere o mărire de salariu sau promovare. În timp de criză, orice manager al unei companii aplică strategia de reducere a costurilor. „Din cauza situației economice dificile, această perioadă este caracterizată de o muncă mai intensă decât în trecut și o remunerație egală sau chiar mai mică. De aceea, angajații trebuie să înțeleagă că nu este un moment oportun pentru o mărire de salariu sau o promovare”, ne-a declarat Mihai Manole, director executiv Perform HR. În consecință, experții spun să dai dovadă de flexibilitate și să eviți crearea unor situații sau momente tensionate.

2. Fii activ și fă bani pentru companie, adică trebuie să reușești să-i aduci angajatorului câștiguri mai mari decât costurile. Acum este momentul să-i arăți șefului că eforturile tale sunt vizibile, fără a fi arogant: luna aceasta am realizat cu 5% mai multe piese și am economisit 10 kg de vopsea, spune Sorin Faur, director HR în cadrul BDO România. De asemenea, creativitatea, inițiativa și imaginația vor fi prețuite cu atât mai mult în situații de criză. Mihai Manole mai recomandă și lărgirea rețelei de cunoștințe, de la folosirea platformelor de comunicare precum LinkedIn sau Facebook, până la participarea la conferințe și evenimente cu teme specifice activității companiei.

3. Prestează muncă voluntară. Dacă te implici în mai multe proiecte, lucrezi ore suplimentare și îți ajuți colegii în îndeplinirea „taskurilor”, dai dovadă de dedicare. „Exemple de abordări în acest sens ar fi ca angajatul să meargă la șeful direct și să îl întrebe cum îl poate ajuta în această perioadă, sau să încerce să-și ajute mai mult colegii în activitățile realizate în comun”, recomandă Mihai Manole.

4. Nu te mai plânge de locul de muncă. Pe principiul „ce-i în mână nu-i minciună”, apreciază ceea ce ai. Chiar dacă nu e cel mai strălucit job pe care l-ai avut, nu este cel mai bun moment să te plângi, și asta pentru că, la o eventuală decizie, se va spune: Ionescu, pentru că oricum zice mereu cât de nemulțumit e, să-i facem un bine.

5. Fii prietenos. Zâmbește mai des, fă câte o glumă, dar fără a atenta la pudoarea cuiva, gândește pozitiv, mâine ar putea fi mai rău.

Dintre doi angajați, la fel de eficienți din punct de vedere economic, dintre care unul mai bine integrat emoțional în echipă și cu o relație mai bună cu colegii, iar celălalt mai izolat și retras, va fi preferat cel vesel, comunicativ, deschis și prietenos, spun membrii HR Club.

## **Femeile visează să facă sex cu iubitul celei mai bune prietene, potrivit unui studiu**

*Ziua, 23 august 2009*

Un sondaj realizat de un institut german la comanda revistei pentru femei "Petra" arată ca trei sferturi dintre femei visează la iubitul celei mai bune prietene, informează RealitateaTv.

Potrivit rezultatelor sondajului realizat de Institutul Gewis din Hamburg, citat de Gazeta de Sud, prietenia nu constituie un factor care să împiedice infidelitatea, iar monogamia este o practică minoritară.

La sondaj au participat 1.037 de femei, cu vârsta cuprinsă între 25 și 39 de ani. 76 la suta dintre participantele la studiu au declarat că ar fi gata să "sufle" partenerul celei mai bune prietene.

Repondentele au declarat că ar fi dispuse să compromită o veche prietenie pentru a avea o relație de lungă sau scurtă durată, bazată pe iubire sau sex, cu alesul celei mai bune amice. Totuși, aproape 25 la suta dintre femei consideră că o relație cu iubitul celei mai bune prietene este un tabu.



## Cum să îți dai seama dacă șefii vor să te dea afară. Experții în resurse umane prezintă cele 8 semne rele, care prevestesc concedierea

*Gandul, 22 august 2009*

Experții din domeniul resurselor umane au făcut un inventar al semnelor rele pe care angajatul le poate lua în calcul, în ceea ce privește intențiile de concediere ale șefilor.

Cum să nu fii dat afară?

„Acțiunea din titlu (n.r. - concedierea) este ceea ce medicii numesc o atitudine curativă, adică este o epidemie, a se citi «se dă lumea afară», tu ai început să dai semne de boală, a se citi s-ar putea să fii pe listă, nu ești vaccinat, a se citi nu ești indispensabil, vezi proverbul «sunt pline cimitirele de oameni de neînlocuit» și, ca atare, ai nevoie de medicație ca să te faci bine, a se citi cum să nu te dea afară”, ne-a declarat Marius Gârlea, general manager [www.jobsinro.ro](http://www.jobsinro.ro) și membru HR Club. Ce te sfătuiesc specialiștii să faci.

- Ți s-a făcut o evaluare modestă sau ai primit o atenționare din partea șefului.
- Nu ai fost inclus pe lista ultimelor bonusuri sau creșteri salariale, din cauza randamentului tău scăzut. În plus, nu mai ai acces la unele documente sau lucrări.
- De ceva timp, șeful e „cu ochii pe tine” sau „îți suflă în ceafă” și nu mai ai parte de aceeași libertate de mișcare ca până acum. Acesta e un semnal că șeful a obosit să fie subtil și prin această metodă încearcă să îți spună ceva.
- Colegii au început să te evite, poate pentru că știi că ești „sub lupă”. Nu ți se mai păstrează un loc la masa la care luai prânzul de obicei, nu mai primești înștiințările pentru teleconferințe, sau subiectul de discuție este automat schimbat când colegii văd că îți faci apariția.

Există însă și lucruri externe, pe care angajatul nu le poate influența:

- Ai un șef nou. Dacă cu vechiul șef te-ai înțeles bine în ultimii cinci ani, acum și-a făcut apariția un nou cost-cutter. Pasul 1: nu are sens să aștepti să te pună el pe listă, cere referințe de la HR, pentru că sunt puține șanse să le obții de la noul șef, spune Marius Gârlea. Pasul 2: Caută-ți un alt loc de muncă.
- Se schimbă conducerea companiei, iar atmosfera de dinainte s-a dus pe apa sâmbetei. Întreabă-te: mă mai potrivesc aici? și analizează care efort este mai mare: cel de a te acomoda, sau de a căuta un alt post.
- Apar zvonurile că se schimbă echipa. În acest caz, cuvântul la modă este „restructurare”. În acest caz, ai putea fi vizat, așa că nu strică să-ți pui la punct CV-ul.
- Noii veniți nu seamănă cu cei plecați. Dacă ai adus vorba de nii tăi colegi în discuțiile cu șefii și nu a fost luată nici o măsură, analizează impactul lor asupra locului tău de muncă. Specialiștii spun că uneori, singura soluție este plecarea ta din companie. (A.G.)

## Ca să te vindeci de computer plătești 14.500 de dolari

*Gandul, 22 august 2009*

*Tratamentul durează șase săptămâni iar pacienții, ținuți departe de jocurile video, sunt supuși unor programe de relaxare prin sport și aer liber*

*Ca să te vindeci de computer plătești 14.500 de dolari*

Prima instituție de reabilitare a dependenților de internet se va deschide în curând într-un parc de cinci hectare, la doar câțiva km de campusul Microsoft, iar tratamentul în acest centru va costa 14.500 de dolari, informează presa de specialitate.

Responsabilul instituției de reabilitare a dependenței legate de mediul online spun că misiunea centrului este aceea de a-i reconecta la realitate pe tinerii care petrec multe ore pe zi în fața calculatorului.

Tratamentul se desfășoară timp de șase săptămâni, iar care pacienții sunt ținuți departe de jocurile video și sunt supuși unor programe de relaxare prin sport în aer liber. Tot aici se încearcă obișnuirea pacienților cu un stil de viață sănătos. De asemenea, dependenții de internet mai beneficiază de consiliere profesională și psihologică. Taxa de 14.500 de dolari pentru tratamentul oferit de clinică nu este suportată de asigurarea de sănătate.

*Supraponderalii și deprimații sunt dependenți de internet*

În momentul de față nu se cunosc tratamente specifice pentru dependența de internet, pentru că și cunoștințele medicale în domeniu sunt extrem de limitate. Săptămâna aceasta, cel mai recent studiu dedicat adulților dependenți de internet a încercat să identifice care sunt afecțiunile dependenților de internet. Cele mai multe persoane care suferă de dependența de mediul virtual par a fi supraponderalii și deprimații. Autorii studiului au recunoscut că sunt incapabili să dovedească un veritabil raport de cauzalitate între jocurile video și comportamentul de care dau dovadă majoritatea dependenților de internet.

În Olanda și Belgia, dependența de internet este tratată din 2006 în instituții specializate, iar în Franța există un centru de reabilitare a dependenților de jocuri video și internet, înființat la sfârșitul anului trecut în orașul Nantes, din vestul Franței. Acest gen de dependență "este o problemă de sănătate publică prea puțin luată în considerare în prezent", explică reprezentantul centrului de la Nantes Cristelle Andress la inaugurarea instituției.

*Peste 10 milioane de adolescenți chinezi, fani ai computerului*

Centrele de reabilitare a dependenților de internet din China au fost luate în vizor de autorități și de presa din întreaga lume după ce au avut loc mai multe abuzuri asupra unor tineri, care s-au soldat cu decesul unui adolescent și spitalizarea unui copil de 14 ani. Adolescentul a fost adus în stare gravă la spital după ce a fost bătut într-o tabără de reabilitare a dependenților de internet din sud-est-ul Chinei, în încercarea de a-l dezvăța de obiceiul navigării online, informa, miercuri, AFP, citând China Daily. Incidentul a avut loc la doar câteva săptămâni după ce un alt adolescent a fost ucis în bătaie într-o tabără de același gen din sudul țării.

Potrivit unui studiu realizat anul trecut de Asociația de internet a tinerilor chinezi, peste 10 din 100 de milioane de adolescenți chinezi sunt dependenți de internet, iar în toată țara sunt aproximativ 400 de centre de reabilitare pentru acest gen de "afecțiune". Luna trecută, ministrul Sănătății din China a interzis folosirea electroșocurilor în tratamentul dependenței de internet.

Experții medicali chinezi au pledat pentru adoptarea unor legi și reglementări specifice, care să supervizeze activitatea taberelor unde părinți își trimit copiii pentru a-i ține departe de computere și de internet.

## **Centre de reabilitare pentru dependența de Internet: olandezii și belgienii sunt cei mai avansați, chinezii folosesc bătaia**

*Cotidianul, 21 august 2009*

*În SUA, primul centru american de reabilitare a dependenților de Internet se va deschide chiar lângă sediul Microsoft.*

Prima instituție de reabilitare a dependenților de Internet din SUA se va deschide în curând într-un parc de cinci hectare, la doar câțiva kilometri de campusul Microsoft, iar tratamentul în acest centru va costa 14.500 de dolari, informează agenția de presă NewsIn.

Ideea principală a terapiei este aceea de a-i reconecta la realitate pe tinerii care petrec multe ore pe zi în fața calculatorului, potrivit responsabilului instituției.

Tratamentul se desfășoară timp de șase săptămâni, iar pacienții sunt ținuți departe de jocurile video și sunt supuși unor programe de relaxare prin sport în aer liber. Tot aici se încearcă obișnuirea pacienților cu un stil de viață sănătos.

De asemenea, dependenții de Internet mai beneficiază de consiliere profesională și psihologică.

În prezent, cunoștințele medicale în domeniu sunt extrem de limitate, așa că tratamentele sunt experimentale. Un studiu recent a încercat să aducă, însă, noi lămuriri cu privire la afecțiunile dependenților de Internet.

Cele mai multe persoane care suferă de dependența de mediul virtual par a fi supraponderalii și deprimații. Autorii studiului au recunoscut că sunt incapabili să dovedească un veritabil raport de cauzalitate între jocurile video și comportamentul de care dau dovadă majoritatea dependenților de Internet.

În Olanda și Belgia, dependența de Internet este tratată din 2006 în instituții specializate, iar în Franța există un centru de reabilitare a dependenților de jocuri video și Internet, înființat la sfârșitul anului trecut în orașul Nantes, din vestul Franței. Acest gen de dependență "este o problemă de sănătate publică prea puțin luată în considerație în prezent", explică reprezentantul centrului de la Nantes Cristelle Andress la inaugurarea instituției.

În schimb, centrele de reabilitare a dependenților de Internet din China au scandalizat presa din întreaga lume după ce au avut loc mai multe abuzuri asupra unor tineri, care s-au soldat cu decesul unui adolescent și spitalizarea unui copil de 14 ani. Adolescentul a fost adus în stare gravă la spital după ce a fost bătut într-o tabără de reabilitare a dependenților de Internet din sud-est-ul Chinei, în încercarea de a-l dezvăța de obiceiul navigării online, informa, miercuri, AFP, citând China Daily. Incidentul a avut loc la doar câteva săptămâni după ce un alt adolescent a fost ucis în bătaie într-o tabără de același gen din sudul țării.

În toată țara sunt aproximativ 400 de centre de reabilitare pentru acest gen de "afecțiune". Luna trecută, ministrul Sănătății din China a interzis folosirea electroșocurilor în tratamentul dependenței de Internet.

Experții medicali chinezi au pledat pentru adoptarea unor legi și reglementări specifice, care să supervizeze activitatea taberelor unde părinții își trimit copiii pentru a-i ține departe de computere și de Internet.

## Impatimitii jocurilor video nu sunt adolescentii, ci barbatii de 35 de ani

*Ziua, 19 august 2009*

*Impatimitii jocurilor video nu se gasesc in randul adolescentilor, asa cum se credea. Un studiu american a concluzionat ca varsta medie a unui individ care este obsedat de jocurile pe calculator este de 35 de ani, scrie, miercuri, usnews.com.*

Mai mult de atat, cercetatorii au declarat ca aproape toti adultii care petrec in jur de sapte ore pe zi cu jocurile video sunt deprsivi, introvertiti si supraponderali.

Peste 560 de indivizi, cu varsta cuprinsa intre 19 si 70 de ani au participat la studiu. Aproape jumatate dintre cei chestionati s-au declarat a fi impatimiti ai jocurilor video. Desi cu peste 10% mai putine fata de barbati, femeile pasionate de jocuri sunt, in general, deprimare. Cercetatorii au declarat ca atunci cand pierd timp in fata calculatorului jucandu-se, femeile incearca sa se distraga de la probleme, jocurile video reprezentand pentru ele un fel de "automedicatie digitala".

Cercetatorii au mai declarat ca aproape toti barbatii obsedati de jocuri video sunt sedentari, lenesi si au un procent mare de grasime in corp. Oamenii de stiinta au mai observat ca atat barbatii cat si femeile care sunt impatimiti ai jocurilor video intra in retelele sociale de pe Internet sau isi fac prieteni din randul lor, asemeni adolescentilor.

In ceea ce priveste tinerii, cercetatorii au concluzionat ca circa 9% dintre cei care joaca jocuri video regulat dau semne de dependenta. De asemenea, cei mai tineri au tendinta de a fi si mai agresivi si le scade performanta scolara, daca petrec mult timp in fata computerului.

## Granița între muncă și viață

*Catalin Pruteanu*

*Jurnalul, 16 august 2009*

Dezechilibrul între viața profesională și cea personală reprezintă una dintre cele mai mari probleme ale angajaților de astăzi. Atunci când balanța înclină în favoarea timpului petrecut la locul de muncă, apar stresul, starea de epuizare, care influențează negativ puterea de muncă a angajatului.

Este motivul pentru care, în ultimele decenii, companiile au început să aplice programe pentru îmbunătățirea echilibrului dintre carieră și muncă, înțelegând că aceste programe sunt și în avantajul organizației.

"Echilibrul viață personală - carieră profesională este un subiect sensibil, dar și foarte actual în aceste vremuri de recesiune economică. Zeci de mii de angajați sunt concediați în fiecare lună din cauza lipsei comenzilor sau proiectelor de la clienți, deci, cel puțin deocamdată, preocuparea principală este «Cum să fac să devin indispensabil pentru firmă?»", spune Viorel Apetrei, Senior Trainer la compania de training și consultanță MTW Romania.

Apetrei enumeră câteva greșeli manageriale frecvente, care duc la alterarea relațiilor de echipă și creșterea presiunii negative. Mai întâi, sunt managerii care se laudă cu crearea unui echilibru între viață personală și job, dar nu fac nimic concret pentru îmbunătățirea condițiilor în companie. Șefii "workaholici" pentru care orice sarcină este o urgență, fără a accepta că există o viață în afara biroului.

"Am întâlnit numeroase situații de email-uri trimise la miezul nopții, solicitarea unor rapoarte cu deadline peste week-end sau întâlniri interne programate după ora 18:00, ceea ce nu ar trebui să se întâmple decât în situații excepționale", afirmă Viorel Apetrei. Alte două greșeli sunt ședințele lungi

și dezorganizate, fără o agendă bine stabilită, precum și deplasările în interes de serviciu în weekend, pentru ca angajații să fie prezenți luni la o întâlnire cu un client.

Specialistul crede că managerii ar trebui să organizeze periodic cercetări interne prin care să se observe gradul de satisfacție al angajaților, chiar dacă rezultatele ar putea fi greu de acceptat. Discuțiile deschise cu angajații despre munca pe care o fac este o altă recomandare pentru cei aflați în poziții de conducere.

"Ajutați-i pe subordonați să își prioritizeze și să planifice mai bine lucrul, este posibil ca uneori să se simtă copleșiți și să nu știe care sunt lucrurile mai importante pentru companie. După o zi sau săptămână extrem de încărcată, cu lucru până seara târziu, compensați acest efort cu un start mai târziu, o zi scurtă sau chiar o zi liberă, în măsura în care vă permiteți acest lucru", spune Apetrei.

## **Mancarea fast-food incetinesc functiile corpului si scade inteligenta**

*Ziua, 14 august 2009*

O dieta bazata pe alimente de tip fast food scade inteligenta si incetinesc functiile corpului, potrivit unui studiu recent. Pe langa faptul ca maresta talia, saormele, kebaburile, hamburgerii si catofii prajiti te pot face mai putin inteligent, noteaza, vineri, "Mail Online". Cercetarea, realizata pe soareci la Universitatea Oxford, a relevat faptul ca o dieta cu multe grasimi, tinuta timp de zece zile, le-a deteriorat memoria pe termen scurt, i-a facut mai putin alerti mintal si le-a incetinit capacitatea de a face exercitii.

Oamenii de stiinta cred ca rezultatele au dezvaluit o legatura importanta intre alimentatie si functiile organismului. "Dietele celor din vest sunt bazate pe grasimi, care sunt asociate pe termen lung cu obezitate, diabet si probleme cardiace. Speram ca rezultatele studiului nostru vor convinge oamenii sa reduca la minimum cantitatea de grasimi absorbite zilnic pentru a fi mai alerti, sa fie sanatosi si destepti", a declarat co-autorul studiului, Andrew Murray.

Echipa de cercetatori a studiat soareci cu o dieta slaba in grasimi, in care doar 7,5% din calorii erau carbohidrati, si i-au comparat cu cei care mancau fast-food, in cazul carora 55% din calorii reprezentau grasimi. Astfel, ei au descoperit ca, in doar patru zile, inima ultimilor lucra mai mult, iar dupa noua zile, soarecii reuseau sa strabata un labirint mult mai greu si faceau mai multe greseli decat primii.

"Este ca o mahmureala a muschilor cauzata de grasimi. Ei nu mai stiu sa lucreze, iar oamenii se ingrasa si incep sa aiba probleme de memorie", a declarat doctorul Gerald Weissmann, mai precizeaza sursa citata.

## **Autorii programului de interogare al CIA, priviti cu scepticism de psihologi**

*Buna Ziua Iasi, 14 august 2009*

Cei doi psihologi care au creat si implementat programul de interogare a suspectilor de terorism pentru CIA, inclusiv tehnica de simulare a inecului, erau stimati de subordonatii lor, dar priviti cu scepticism de colegii lor psihologi, relateaza New York Times in editia electronica. Colegii doctorului Jim Mitchell sustin ca acesta credea ca producerea unei stari de neputinta in cazul unui suspect ar putea conduce la acceptarea cerintelor anchetatorului. Multi dintre ei, cu experienta in interogatorii, nu au fost de acord, argumentand ca detinutul demoralizat ar putea spune orice crede el ca anchetatorul se asteapta sa auda. La data atacurilor de la 11 septembrie, Jim Mitchell (58 ani),

care le-a spus prietenilor ca s-a nascut intr-o familie saraca din Florida si s-a inrolat in fortele aeriene in 1974, se retragea intr-o unitate pentru operatiuni speciale de elita din North Carolina si infiinta o companie de antrenament, Knowledge Works, in Florida, pentru a-si suplimenta pensia militara. Potrivit unui profesor de la Universitatea din Alaska, stat in care Mitchell a invatat sa dezamorseze bombe si unde a obtinut o licenta in psihologie, acesta i-ar fi spus ca pregateau militarii pentru interogatorii dure. Bruce Jessen (60 ani), nascut intr-o comunitate mormona, a devenit, in 1980, psiholog in cadrul Scolii de Supravietuire a Fortelor Aeriene, unde superviza instructorii care jucau rol de investigatori straini in cadrul antrenamentului pentru supravietuire, intitulat Supravietuire, Evadare, Rezistenta si Scapare (SERE). In 1988, cand a fost avansat, locul sau a fost luat de Mitchell. Cei doi au devenit, astfel, experti in metodele de rezistenta la interogatorii. Ambii au gradul de locotenent-colonel, familii si copii, impreuna cu care au participat la calatorii pe munte. Caderea acestora din gratiile oficiale a fost la fel de rapida ca si ascensiunea lor, in 2002, in prezent birourile companiei lor, Mitchell Jessen and Associates, din centrul localitatii Spokane (Washington) fiind goale, iar contractele acestora cu CIA fiind brusc incheiate in primavara anului trecut.

## O ceasca de ceai va scapa de stres

*Ziua, 13 august 2009*

Pe timp de criza, nimic nu este mai bun ca o ceasca de ceai... Oamenii de stiinta britanici au declarat ca o cana de ceai ajuta la reducerea stresului cu pana la 25%, arata un studiu londonez citat, joi, de [dailymail.co.uk](http://dailymail.co.uk).

Cercetatorii de la Universitatea din Londra au declarat ca plantele folosite la obtinerea ceaiului au proprietati calmante si dau o stare de fericire.

La studiu au participat 3.000 de voluntari. Ei au fost pusi in situatii stresante sau li s-a cerut sa rezolve cateva ecuatii matematice foarte complicate. Cei care nu au primit ceai, imediat dupa supunerea la stres, au inregistrat un nivel de anxietate cu pana la 25% mai ridicat.

"Studiul demonstreaza ca o singura cana de ceai poate reduce nivelul stresului si calmeaza. Insa prepararea lui scade semnificativ nivelul de stres", a precizat psihologul Malcom Cross, de la Universitatea din Londra. Cross a mai spus ca unul dintre principalele motive pentru care ceaiul calmeaza este starea de caldura si confort pe care acesta o genereaza.

## Tehnicile și cărțile motivaționale au adesea efecte opuse celor scontate

*Milena NIȚĂ*

*Gandul, 07 iulie*

*Cercetătorii susțin că afirmația de tipul eu sunt bine nu ajută, determinând mai degrabă refulări, decât creșterea respectului de sine*

Tehnicile motivaționale bazate pe repetarea unor afirmații pozitive despre sine pot avea chiar efecte contrare atunci când persoanele respective au o imagine de sine deficitară, potrivit unui studiu realizat de cercetătorii canadieni și preluat de BBC News. Psihologii de la universitățile Waterloo și New Brunswick, care au realizat cercetarea, au descoperit că cei care nu au o părere tocmai bună

despre propria persoană se simt mai rău după ce repetă afirmațiile pozitive folosite în tehnicile de motivare, acestea funcționând mai degrabă în cazul celor care au o imagine de sine puternică.

„Este firesc să fie mai ușor să spui «eu sunt bine» și să crezi afirmațiile de acceptare de sine dacă lucrurile din viața reală confirmă această realitate. Dacă, însă, relațiile cu părinții sunt tensionate, persoana are puțini prieteni, nu are un loc de muncă sau nu se simte confortabil cu aspectul fizic, aceste afirmații nu ajută, determinând mai degrabă refulări, decât creșterea respectului de sine”, afirmă psihologul Simon Delsthorpe, purtător de cuvânt la Societatea Britanică de Psihologie.

Rezultatele prezentului studiu se aseamănă cu teoria unui psiholog britanic, care a arătat că imaginea de sine se construiește, adesea, din dovezi reale din propria viață și mai puțin din tehnici de autosugestie. Așadar, repetarea unor afirmații pozitive despre sine îi ajută pe cei care au mare încredere în propria persoană, dar are efect de bumerang asupra celorlalți, pentru că le provoacă disonanță cognitivă. Psihologii definesc acest termen printr-un disconfort psihologic produs de existența a cel puțin două elemente cognitive (informații, comportamente, opinii, senzații), care se neagă reciproc.

### ***Lecturile motivaționale, cărți de top în România***

În ceea ce le privește pe persoanele cu o imagine de sine precară, cercetătorii spun că, în cazul lor, este mai bine să li se permită să aibă gânduri negative despre propria persoană, decât să se concentreze doar pe afirmații pozitive.

Cum stă situația însă în România. Populația este foarte receptivă la acest gen de cursuri de dezvoltare personală sau de tehnici motivaționale, iar numărul celor care se înscriu la astfel de cursuri crește semnificativ. „În ultimii zece ani, în România s-a dezvoltat un interes nesperat de mare pentru psihoterapie, în ceea ce privește autocunoașterea”, afirmă psihologul Virgiliu Rîcu, membru al Asociației Române de Psihoterapie Psihanalitică. Și la capitolul lectură, românii par a fi preocupați de subiect și asta se observă în cifra de vânzări înregistrate de edituri. „Acest gen de cărți se vând mai bine decât cele de beletristică, de exemplu. Cel mai bine vândut titlu este «Cartea gesturilor», a lui Peter Collet, dar foarte bine cotată a fost și «De ce mint copiii», de Paul Ekman”, declară Roxana Boboc, de la Editura Trei. Pe următorul loc s-a situat „Bărbatul de azi explicat femeilor”, a lui Gerard Leleu și, ultima noutate în domeniu, „Semnele trupului. Cum să afli de ce suferi fără să mergi la medic”, semnata de Joan Lieberman-Smith și Jaqueline Nardi Egan.

## **Studiu: Criza economica si somajul cresc rata sinuciderilor**

### ***Ziua, 8 iulie***

Cresterea rapida a somajului pe fondul crizei economice duce la cresterea pe termen scurt a numarului sinuciderilor, potrivit unui studiu britanic, citat de AFP, preluat, miercuri, de NewsIn. Rata sinuciderilor creste mai ales in situatia in care programele sociale de ajutor pentru gasirea unui loc de munca sunt limitate, mai concluzioneaza studiul.

Echipa care a realizat cercetarea, condusa de David Stuckler de la Universitatea Oxford si Martin McKee de la Scoala egipteană de Medicina Tropicala din Londra, a verificat cum au afectat schimbarile economice ratele de mortalitate prin sinucidere sau deces in 26 de tari din Uniunea Europeana, intre 1970 si 2007. Acestia au constatat ca, pentru o crestere de 1% a somajului, rata sinuciderilor creste cu 0,8% la persoanele sub 65 de ani. Rata deceselor creste, de asemenea, cu 0,8%.

Daca rata somajului creste cu mai mult de 3%, rata de sinucidere la persoanele sub 65 de ani creste cu 4,5%, iar decesele cauzate de abuz de alcool cu 28%. Impactul crizei economice asupra ratei sinuciderilor este atenuat de consolidarea serviciilor sociale care vizeaza pastrarea sau gasirea unor noi locuri de munca.

Un alt aspect, mai bun de aceasta data, al crizei, este acela ca oamenii ajung sa renunte la masina si sa mearga mai mult pe jos, numarul accidentelor rutiere scazand cu 1,4%, au concluzionat aceeasi cercetatori.

"Nu este surprinzator ca observam mai mult stres, sinucideri si probleme mentale in urma crizei economice in curs", a subliniat recent Organizatia Mondiala a Sanatatii, citata de autorii studiului. **[Z.O.]**

## Fața neagră a consumului de marijuana

**Ionut Dulamita**  
**Cotidianul, 9 iulie**

*Atacuri de panică, depresie sau pierderea contactului cu realitatea. Acestea sunt efectele cu care marijuana, de zece ori mai puternică acum decât la începuturile mișcării hippie, trimite tot mai mulți tineri la psihiatru.*

În ultima vreme, marijuana sau canabisul, mai precis mugurii uscați ai soiului de cânepă Cannabis sativa, a ajuns de 10-15 ori mai puternică decât în anii '60, când a stimulat mișcarea hippie. Asta face ca efectele sale negative, „destul de reduse în comparație cu alte droguri“, după cum spune pentru Cotidianul psihiatru Eugen Hriscu, să fie mai răspândite în rândul consumatorilor din zilele noastre.

Efectele canabisului depind nu numai de compoziția sa, de dozaj și de modul de consum, ci și de starea de spirit a individului, a așteptărilor sale și a atmosferei în care fumează, se scrie pe [www.cannabisaddiction.co.uk](http://www.cannabisaddiction.co.uk)

Delta-9-tetrahydrocannabinolul (THC) este principalul compus activ al substanței responsabil pentru efectele asupra psihicului, acționând asupra anumitor receptori din creier.

„Există un sistem de recompensă la nivelul creierului asupra căruia acționează majoritatea substanțelor euforizante“, explică specialistul român, acreditat de Ministerul Sănătății în domeniul adicțiilor la substanțe.

THC străbate rapid organismul și ajunge în creier, unde afectează mai ales receptorii din regiunile ce controlează gândirea, memoria, senzațiile, concentrarea, percepția timpului și coordonarea, potrivit [www.marijuanaaddiction.info](http://www.marijuanaaddiction.info) .

Până la 190 de milioane de consumatori din întreaga lume apreciază laturile pozitive ale substanței - stare de bine, de relaxare, sociabilitate crescută, comunicabilitate, râs spontan și necontrolat, simțuri și emoții ascuțite la maximum, creativitate sporită, distorsionarea spațiului temporal, un gust infinit mai bun al mâncării -, arată un studiu ONU citat de „The Guardian“ la sfârșitul lui iunie.

Un recent declin s-a înregistrat însă în rândul tinerilor din Europa, autorul studiului, dr. Sandeep Chawla, punând asta pe seama grijilor iscate de efectele negative ale tipurilor de canabis mult mai puternice decât în trecut. Potrivit cercetării, conținutul de THC al soiului de marijuana din America de Nord - unul dintre cei mai mari producători din lume - aproape că s-a dublat în ultimii zece ani, sporind numărul oamenilor care apelează la tratament specializat.

„Pe partea negativă, la unii consumatori pot să apară atacuri de panică - persoana trăiește o frică intensă că ceva foarte rău i s-ar putea întâmpla. Nu există un acord în comunitatea științifică, dar foarte multe voci spun că la consumatorii care au un teren psihic vulnerabilizat sau o predispoziție anterioară consumului spre depresie sau spre schizofrenie, substanța poate induce episoade de depresie sau chiar episoade psihotice. Un episod psihotic este atunci când consumatorul pierde contactul cu realitatea și începe să aibă tot felul de gânduri, că este urmărit, că aude voci sau că este în comunicare cu divinitatea“, explică Eugen Hriscu.



Un atac de panică sub influența ierbii descrie pentru Cotidianul fostul consumator fidel D., trăit după trei jointuri fumate cu prietenii săi: „Inima îmi bătea tare de tot, dar când o verificam cu mâna, bătăile erau normale. Mă durea și ficatul și simțeam că îmi mișună ceva prin antebrațe. Parcă eram rupt de senzațiile normale și ieșit din propriul corp. Am încercat să mă culc, dar, când închideam ochii, vedeam tot felul de fețe necunoscute și de imagini colorate și alb-negru care se derulau la mare viteză. Eram convins că o să înnebunesc sau că o să mor de inimă. Am început să dau ture living-bucătărie, să-mi smulg părul din cap și să strâng tare din mușchii gâtului și din ochi, încercând să mă trezesc. Într-un final m-am liniștit, nu-mi dau seama cum, și am reușit să adorm. După aia, luni întregi am avut stări stranii de amețeală și de panică până să mă duc la un psihiatru“.

„Danika“, o forumistă de pe [www.erowid.ro](http://www.erowid.ro), pe care sunt postate cele mai diverse experiențe date de consumul de substanțe, descrie o experiență aseasonată atât cu atacuri de panică, cât și cu episoade psihotice, după ce a tras câteva fumuri zdravene acasă la prietenul ei: „Am început să plâng dintr-odată și am crezut că prietenul meu mă filmase tot timpul fără voia mea. Apoi am crezut că ascunsese camere de filmat în toată încăperea. Totul a devenit foarte iluzoriu pentru mine și i-am spus să mute lucrurile, ca să nu se mai uite la mine. Am pornit televizorul și m-am calmat, dar anxietatea a apărut din nou. Actorii de la televizor vorbeau despre mine, sau cel puțin asta am crezut. I-am auzit spunând că sunt nebună. Apoi a început panica, nu puteam să respir bine“. Danika a intrat în hiperventilație, a început să plângă, iar inima îi bătea foarte tare. Avea impresia că un demon sau o altă entitate preluase controlul asupra ei ori că avea un atac de cord. S-a calmat abia în ambulanță, unde a avut chiar un puseu de râs. Experiența i-a rămas în minte, însoțită de coșmaruri „destul de înfricoșătoare“ și de tratament specializat.

La o mică parte dintre acești consumatori, problemele pot să persiste mai multă vreme, spune Eugen Hriscu, dar pot fi remise cu tratament psihiatric și medicamentos. „Dacă e vorba de panică, cu anxiolitice, dacă vorbim de episoade psihotice, cu antipsihotice. Uneori, afecțiunile se pot remite și spontan, dacă persoana se abține să mai consume, dar e preferabil să apeleze la un psihiatru, pentru că riscurile pot fi mari, mai ales dacă vorbim despre depresie sau de episod psihotic.“

Un alt efect negativ al consumului de marijuana este dependența, care apare la cei care consumă frecvent și pe un timp destul de îndelungat. Ea este în general psihică și foarte puțin fizică - când persoana renunță la consum, organismul nu reacționează violent, apărând doar o ușoară nervozitate. În schimb, dependența psihică este puternică: o poftă foarte mare de reluare a consumului, explică Eugen Hriscu.

Dependenții de marijuana cunosc efecte mult diminuate când consumă aceeași cantitate în mod continuu, au activități sociale, ocupaționale și de recreere mai reduse, își evită prietenii care nu consumă și se îndreaptă spre alții care o fac și continuă să folosească substanța chiar dacă știu că le poate cauza probleme serioase, se arată pe [www.marijuanaaddiction.info](http://www.marijuanaaddiction.info). Totodată, ei pot întâmpina probleme legate de memorie și de capacitatea de a învăța.

Dacă un număr tot mai mare de tineri britanici apelează la ajutor de specialitate din cauza marijuanei, potrivit BBC News, în România nu se prea întâlnește această practică, problematica fiind destul de rară, spune Eugen Hriscu. „Și atunci când apare, cel puțin în România, este mai ales din cauza dependenței psihice.“

Cu toate acestea, continuă psihiatrul, autoritățile române nu au derulat până acum campanii eficiente care să-i pună în temă pe consumatori cu efectele marijuanei. „Există un principiu numit prevenirea consumului de droguri pe baza deciziei informate. Adică îi prezinți consumatorului efectele pozitive și negative și îl lași pe el să ia o decizie informată. Genul acesta de campanie nu prea s-a făcut în România, pentru că, în general, autoritățile preferă genul de campanii de tip sperietoare: «Toate drogurile sunt la fel», «Drogurile omoară», «Nu consuma droguri». Din punctul de vedere al informării oficiale, este aproape zero.“

„Dar consumatorii sunt bine informați prin canalele lor neoficiale, fie pe Internet, fie de la unul la altul, sunt cărți care au fost publicate și aici, în România. Problema este că aceste informații sunt uneori reale, alteori nu. De exemplu, circulă informația falsă că marijuana nu provoacă dependență. E adevărat că e mai puțin adictogenă decât alte substanțe, cum este nicotina sau heroina, dar dependența există“, mai spune psihiatrul acreditat de Ministerul Sănătății.

**Canabisul, în spatele a 10% dintre cazurile de schizofrenie**

La începutul lui 2009, un studiu al oamenilor de știință americani a demonstrat că adolescenții consumatori de marijuana își pun în pericol dezvoltarea cerebrală. De asemenea, o cercetare din 2007 a atras atenția că persoanele care fumează marijuana sunt cu 41% mai predispuse să dezvolte anumite boli psihice decât cele care stau departe de stupefiante. Mai mult, peste 10% dintre cazurile de schizofrenie s-au dovedit a fi rezultatul consumării acestui drog ușor.

**"Baietii mamei" sunt mai violenti decat cei independenti****Ziua, 9 iulie**

Mai tot timpul sunt numiti "baietii mamei", pentru ca prefera sa profite de confortul locuitului cu parintii desi au peste 20 de ani, insa studiile recente au concluzionat ca barbatii maturi care locuiesc in casa parinteasca au o latura intunecata, scrie, joi, dailymail.co.uk .

Tinerii cu varsta cuprinsa intre 20 si 25 de ani, care locuiesc cu mamele, se implica regulat in batai sau conflicte de strada, a concluzionat un studiu britanic, realizat de cercetatorii de la Universitatea din Londra.

In timp ce fetele devin din ce in ce mai diplomate odata cu inaintarea in varsta, baietii sunt la fel de violenti ca adolescentii, desi au peste 20 de ani, iar cei care locuiesc inca la parinti sunt cei mai agresivi, au spus specialistii.

Oamenii de stiinta de la Universitatea din Londra au studiat obiceiurile a mai mult de 8.000 de barbati si femei, cu varste diferite, de la 14 ani la 70 de ani. Ei au concluzionat ca "baietii mamei" sunt mai cicalitori si cu chef de scandal decat cei care locuiesc separat de cei care i-au crescut. De asemenea, 20% dintre tinerii care locuiesc inca in casa natala, cu parintii, au fost implicati, recent, in batai de strada care s-au lasat cu raniti. Specialistii au declarat ca acesti tineri au putina responsabilitate si independenta, timp berechet, putine griji si de aceea sunt implicati in astfel de conflicte.

Prof. Jeremy Coid, coordonatorul cercetarii, a spus ca "baietii mamei" nu se vor maturiza decat in momentul in care vor trai pe cont propriu. Totusi, "adultii care locuiesc in casa natala nu mai sunt influentati de parinti, asa cum se intampla la generatiile anterioare", a declarat prof. Coid.

Coordonatorul cercetarii a mai spus ca tinerii care refuza sa paraseasca "cuibul parental" pentru a nu se confrunta cu probleme financiare sunt mai dificili si mai agresivi decat cei care sunt independenti. **[R.P.]**

**Si-a omorat tatal pentru ca nu l-a lasat sa se joace pe calculator!****Ziua, 10 iulie**

Un adolescent din Rusia si-a omorat tatal pentru ca i-a interzis sa se mai joace pe calculator, scrie, vineri, mosnews.com. Baiatul, in varsta de 17 ani, a fost condamnat la doi ani de inchisoare pentru omor cu premeditare. In 2008, adolescentul nu era in relatii prea bune cu parintii sai pentru ca nu mai vroia sa-si continue studiile si pierdea tot timpul in fata computerului. A ajuns sa fie dependent de jocurile pe calculator si, ingrijorati, parintii i-au luat computerul si l-au inchis in dormitorul lor.

Intr-o zi, cand tatal s-a intors de la serviciu, si-a vazut fiul in fata computerului, usa de la dormitor fiind sparta. Nici n-a apucat sa-l certe ca adolescentul a scos un cutit, pe care il avea langa computer si l-a injunghiat direct in piept, de mai multe ori. Victima a murit pe loc.

Politistii l-au retinut imediat pe adolescent, care si-a recunoscut vina. Examenul psihiatric la care a fost supus tanarul a concluzionat ca baiatul era in deplinatatea facultatilor mintale. Pentru ca este minor, el a primit doar doi ani de inchisoare. **[R.P.]**

## Instinct și rațiune în viața profesională

**Catalin Pruteanu**

*Jurnalul National, 12 iulie*

*Cele mai multe femei iau decizii legate de cariera profesională bazându-se pe informații bine determinate, arată un studiu realizat de OPP, o firmă internațională de consultanță psihologică. 24% dintre bărbați au declarat că-și lasă cariera în voia sorții, spre deosebire de doar o cincime dintre femeile intervievate. Doar 19% dintre femei au declarat că hazardul este un factor determinat în alegerile făcute în viața profesională.*

Un procent de 47%, femeile își bazează deciziile legate de viața profesională pe cele mai importante aptitudini ale lor, comparativ cu 41% dintre bărbați. De asemenea, 55% dintre femei se folosesc de testele psihometrice pentru a afla cum să-și eficientizeze abilitățile native, 34% pentru a afla cum afectează personalitatea lor îi afectează pe colegi, iar 22% încearcă prin aceste teste să-și identifice vocația ideală.

### **ȘEFELE**

Un alt rezultat interesant al studiului realizat de OPP este legat de angajații aflați în poziții de conducere. În vreme ce femeile au o abordare rațională atunci când iau decizii privind propria carieră, ele procedează diferit atunci când se află într-o funcție de decizie, ghidându-se după instinct în ceea ce-i privește pe colegii de muncă. 42% dintre femei declară că urmează propriile intuiții atunci când iau decizii care-i privesc pe angajați, un procent mai mare ca în cazul bărbaților. Astfel că doar 22% dintre femei declară că ar lua aceleași decizii dacă ar avea o a doua șansă, spre deosebire de 34% dintre bărbații în funcție de conducere care și-ar menține deciziile.

### **PROBLEME**

„Rezultatele acestui sondaj ne arată o deosebire semnificativă de abordare între bărbați și femei. Bunul-simț ne spune că a lăsa evoluția carierei în voia sorții este periculos, dar un număr surprinzător de bărbați pare a nu avea nici o problemă în această privință. Pe măsură însă ce ajung în poziții mai importante și încep să-i conducă pe alții, femeile încep să-și bazeze deciziile pe criterii arbitrare, încrezându-se mai mult în instincte. Rezultatul este o atmosferă la locul de muncă în care percepțiile superficiale domină deciziile care-i afectează pe angajați”, declară președintele OPP, dr Robert McHenry.

## Înjurăturile reduc sentimentul de durere fizică

*Ionut Dulamita*  
*Cotidianul, 12 iulie*

*Deși inacceptabil la nivel social, un val de înjurături poate face bine după strivirea unui deget cu ciocanul în timpul unei meștereli domestice.*

Un studiu realizat de cercetătorii de la Keele University, din Marea Britanie, a arătat că voluntarii cu mâinile înfipte într-un vas cu apă rece ca gheața au ținut piept durerii fizice cu 40 de secunde mai mult în timp ce înjurau decât atunci când foloseau cuvinte care nu erau ofensatoare, scrie The Telegraph.

Richard Stephens, cel care a condus cercetarea, spune că acest lucru ar explica de ce înjuratul este încă un loc comun în limbile lumii, sugerând că s-ar fi dezvoltat ca un mod de creștere a nivelului de agresivitate și de reducere a sentimentului de durere pentru a le permite strămoșilor noștri să facă față prădătorilor.

## Pisicile "plang" ca bebelusii, pentru a-si manipula stapanii

*Ziua, 13 iulie*

Pisicile isi manipuleaza stapanii printr-un tors care seamana cu plansul bebelusilor, conform unui studiu britanic, ale carui rezultate au fost publicate, luni, potrivit [bbc.co.uk](http://bbc.co.uk).

Oamenii de stiinta de la University of Sussex au descoperit ca pisicile se folosesc de un anumit tip de "tors" pentru a capata atentie si mancare de la stapanii lor. Este vorba despre niste sunete diferite de cele pe care le scoate o pisica atunci cand toarce pentru ca este alintata, sunete asemanatoare cu plansul unui bebelus, sustin specialistii.

In timp ce mieunatul obisnuit poate face ca o pisica sa fie scoasa afara din dormitor, un anumit tip de sunete ii fac pe stapanii pisicilor sa nu poata fi indiferenti.

Dr. Karen McComb, coordonatorul studiului, a declarat ca ideea cercetarii i-a venit in momentul in care a observat ca pisica sa scoate un sunet ciudat atunci cand vrea mancare sau atentie. "Dupa putine investigatii am constatat ca mai existau si alti indivizi care erau asaltati de aceste sunete speciale, venite de la pisicile lor, in fiecare dimineata", a adaugat ea.

Cercetatorii au inregistrat mai multe pisici in momentul in care mieunau sau torceau si au concluzionat ca stapanii de feline nu raman niciodata indiferenti atunci cand pisica incepe sa toarca foarte incet. Dr. McComb a mai spus ca nu stie cum felinele invata sa scoata aceste sunete dar ca atunci cand descopera ca dau rezultate, le folosesc pentru a-si manipula stapanii. **[R.P.]**

## **Au descoperit si cercetatorii: O casnicie nu poate supravietui numai cu dragoste**

*Ziua, 14 iulie*

Oricat de mult si-ar dori unii dintre noi, se pare ca dragostea nu este suficienta pentru supravietuirea unui cuplu. La aceasta concluzie au ajuns si cercetatorii de la Australian National University, care au studiat factorii care influenteaza pozitiv viata in comun a doi oameni, potrivit Reuters, preluata de Hotnews. Cativa dintre factorii care influentaza durata unei casnicii sunt: varsta partenerului de cuplu, relatiile anterioare casatoriei, dar si fumatul. Culmea, nici nu intra in discutie consumul de alcool, violenta sau viata dubla.

Denumit "What's love got to do with it" ("Ce are de-a face dragostea cu asta), studiul a monitorizat circa 2.500 de cupluri, casatorite sau in concubinaj, in perioada 2001-2007, pentru a identifica factorii asociati cu longevitatea perechilor.

Astfel, folosindu-se de rezultatele obtinute, oamenii de stiinta vor sa spuna ca, daca sotul este mai in varsta cu aproximativ noua ani decat sotia, aceste cupluri sunt expuse unui risc dublu de divort. Totodata, 20% dintre cei care au copii inainte de casatorie, dintr-o relatie anterioara sau chiar din cea actuala, nu rezista impreuna, fata de 9% dintre cuplurile care prefera sa aiba urmasi dupa oficializarea relatiei.

In plus, un rol important in relatii il joaca si parintii lor. 16% dintre femeile si barbatii ai caror parinti s-au separat sau au divortat au avut parte, la randul lor, de o despartire, comparativ cu 10% dintre cei ai caror parinti nu au fost in aceasta situatie.

Partenerii aflati la a doua sau a treia casatorie sunt cu 90% mai expusi riscului de a se desparti de partener, fata de cei care sunt la primul mariaj. De asemenea, studiul a mai relevat faptul ca 16% dintre casatoriile barbatilor care au declarat ca erau saraci si someri s-au destramat, comparativ cu 9% dintre cele ale cuplurilor cu o situatie financiara stabila.

Fumatul influenteaza si el longevitatea unei perechi, intrucat cele in care unul dintre parteneri are acest obicei, prezinta mai multe riscuri sa se destrame.

Factorii care nu au o pondere deosebita in riscul aparitiei unei despartiri sau a unui divort sunt numarul sau varsta copiilor nascuti in cadrul unui cuplu casatorit, statutul profesional al sotiei, dar si vechimea in munca a cuplului.

Cercetarea a fost coordonata de profesorii Rebecca Kippen si Bruce Chapman de la Australian National University, in colaborare cu Peng Yu de la Department of Families, Housing, Community Services and Indigenous Affairs, a mai precizat Hotnews. **[C.G.S.]**

## **Orgasmul intens, sanatate curata!**

*Ziua, 16 iulie*

Persoanele care au orgasm in mod regulat isi imbunatatesc sanatatea organismului, scrie, joi, The Sun. Cel mai bun mod de a va mentine sanatosi si energici este sa faceti "sexercitii", a declarat un sexolog american.

30 de minute de sex zilnic, de cinci ori pe saptamana sunt de ajuns pentru a va mentine in forma corpul. Printr-o partida de amor puteti arde la fel de multe calorii ca in cazul urcatului scarilor. Si ce preferati? Sexul sau urcatul unui lung sir de scari? Plus ca sexul regulat are numeroase beneficii. De exemplu, reduce riscul de cancer la prostata. Orgasmele reduc durerea produsa de migrene, dar si

problemele de artrita. Cei care se plang de dureri de spate dupa o zi intrega petrecuta la birou se pot trata prin... sedinte de sex. Totodata, amorul va ajuta si pe plan psihic, pentru ca imbunatateste respectul de sine, reduce tensiunea si garanteaza un somn mai bun.

Si daca sunteti in varsta nu trebuie sa renuntati la placerile sexuale, spun specialistii americani. Doar doua persoane cu varsta de peste 50 de ani, la un milion de indivizi au atacuri de cord in timpul unei partide de sex. La cei care au probleme cu inima, numarul creste la zece. Chiar si in aceste conditii, sansele sa faceti un infarct in timpul unei partide de amor sunt extrem de mici.

Si inca ceva! Cu cat aveti mai multe orgasme, cu atat veti avea o relatie mai fericita si mai stabila cu partenerul! Plus ca e mai distractiv sa faci sex decat sa mananci un mar pe zi, ca sa fii sanatos! **[RP]**

## **Culmea punctualitatii la nemti: sex la ora fixa**

*Ziua, 16 iulie*

Nemtii, atat de cunoscuti in lume pentru punctualitatea lor, sunt indemnati sa stabileasca o data exacta in timpul saptamanii si pentru momentele de intimitate. Sfatul de a face sex la ora fixa a fost lansat de terapeutii germani, care au afirmat ca este un mit faptul ca doar amorul spontan este cel mai bun.

Ideea emisa de cunoscutul terapeut german Barbara Balldini este sustinuta de alti experti in sexologie, precum Ariane von Thuengen, consilier marital din Munchen.

"Este una dintre cele mai mari probleme intr-o relatie, atunci cand unul dintre parteneri vrea sa faca dragoste, iar celalalt, nu. Pentru a elimina aceste tensiuni, cuplurile ar trebui sa stabileasca o data fixa in fiecare saptamana pentru a face dragoste. Multi oameni cred ca a avea o zi stabilita pentru sex nu este deloc romantic si cred ca doar sexul spontan este placut", a precizat Barbara Balldini.

"Cuplurile ar trebui sa isi stabileasca o data fixa cel putin o data pe saptamana - asta poate avea un efect benefic asupra relatiei lor. Are un efect pozitiv in special pentru cuplurile foarte ocupate, care trebuie sa se asigure ca includ sexul in orarul lor (...) Unele femei isi pierd apetitul fata de sex dupa nasterea unui copil, iar o astfel de strategie poate avea rezultate foarte bune", a explicat, la randul sau, Ariane Von Thuengen. **[Z.O.]**

## **Daca stati impreuna inainte de casatorie, sunteti mult mai predispusi divortului, sustin cercetatorii**

*Ziua, 16 iulie*

Daca unii sunt de parere ca e bine ca doi oameni sa locuiasca impreuna inainte de casatorie, altii cred ca ar trebui sa astepte pana la marele eveniment. Dupa studii care au demonstrat ca o casnicie nu se tine numai cu dragoste, unul recent efectuat releva faptul ca cei care stau impreuna inainte sa devina sot si sotie au mai multe sanse sa divorteze, decat cei care nu fac acest lucru.

Potrivit "Daily Mail", coabitarea face mai mult rau unei relatii, decat bine. Si asta pentru ca, dupa cum sustin specialistii, faptul ca impart aceeasi casa ii preseaza pe cei doi parteneri sa se casatoreasca din motive total eronate. Unul din cinci cupluri care au locuit impreuna inainte de nunta au divortat ulterior, comparativ cu 12% dintre cei care au facut asta dupa logodna si 10% dintre cei care au ales sa nu locuiasca impreuna inainte de casatorie. In Marea Britanie, mai mult de trei sferturi dintre perechi prefera sa imparta aceeasi casa inainte de nunta si unul din patru copii care se nasc apartin unor concubini.

Un studiu efectuat pe mai bine de 1000 de barbati si femei casatoriti din Statele Unite a relevat faptul ca cei care s-au mutat cu partenerul inainte de logodna sau mariaj au avut casnicii mai slabe calitativ si sanse mai mari de a se desparti, decat cei care nu au facut acest lucru. "S-ar putea sa fie un procent de oameni care au locuit impreuna inainte sa se logodeasca si care au decis sa se casatoreasca din cu totul alte motive decat relatia lor: in principal pentru ca locuiau deja impreuna si mai putin pentru ca isi doreau asta si s-au hotarat sa aiba un viitor impreuna. Consideram ca cei care se muta amandoi fara un angajament clar spre casatorie, ar putea face acest pas in mare parte pentru ca locuiesc deja impreuna", a declarat psihologul Galena Rhoades. Totodata, cei care s-au logodit, vad in mutarea impreuna urmatorul pas spre casatorie, dar, in cazul multor cupluri, asta face parte din relatia lor, una destul de serioasa, insa foarte timida in ceea ce priveste casnicica.

Participantii la studiu, cu varste cuprinse intre 18 si 34 de ani, casatoriti 10 ani sau mai putin, au fost chestionati despre multumirea lor, despre devotamentul lor fata de partener si viceversa, despre nivelul comunicarii si satisfactia sexuala. Cercetatorii au descoperit ca decizia majoritatii cuplurilor de a locui impreuna nu a fost una constienta. Doua treimi dintre cei care au participat la studiu au spus ca fie "au ajuns si la asta", fie " au discutat despre acest lucru, dar apoi pur si simplu s-a intamplat". Numai o treime dintre cei chestionati au vorbit dinainte cu partenerii lor despre decizia de a locui impreuna.

Totodata, cei cu principii religioase sunt cei mai putin dispusi sa se mute impreuna cu perechea lor: 49% dintre cupluri si 30% dintre concubinii care au luat parte la studiu au fost de acord cu ideea potrivit careia "convingerile religioase sugereaza ca e gresit ca oamenii sa stea impreuna fara sa fie casatoriti". "Pare intelept sa discuti despre angajament si despre ceea ce ar putea insemna pe viitor pentru o relatie locuitul impreuna cu partenerul, inainte de a face acest pas, mai ales deoarece din cauza concubinajului, o despartire ulterioara e mai dificila", a declarat co-autorul studiului, profesorul Scott Stanley, conform "Daily Mail". *[C.G.S.]*

## **Psihologii si psihiatrii lanseaza un apel in rindul parintilor**

*Claudia CRAIU*

*Ziarul de Iasi, 17 iulie*

Urmariti-va copiii! Cautati sa ii intelegeti! Nu le impuneti si nu va transpuneti dorintele in ei! Renuntati la prejudecati, iar in clipa cind observati ceva diferit in comportamentul copiilor cereti sfatul si ajutorul specialistilor - este indemnul psihologilor si psihiatrilor pediatri.

Parintii sint sfatuiti sa renunte la prejudecati si sa bata la usa cabinetelor de psihologie si psihiatrie pentru a se consulta cu privire la educatia copiilor lor. Mentalitatea "eu stiu ce e mai bine pentru copilul meu" nu mai corespunde vremurilor complicate de azi.

"Nu va jenati. Veniti la psiholog si psihiatru daca observati ceva deosebit la comportamentul copilului. Daca cereti sfatul unui psihiatru nu inseamna ca aveti un copil nebun", ii indeamna specialistii pe parinti, in contextul cazului cumplit al elevului premiat de la "Negruzzi", care si-a omorit mama.

Psihologii si psihiatrii atrag atentia ca societatea de azi e mult prea complexa pentru ca parintii sa ii faca totdeauna fata cu propriile lor sisteme de educare. Sint situatii in care in personalitatea copilului se pot produce rupturi sau explozii devastatoare pe care parintii sa nu stie cum sa le gestioneze.

Sint rupturi care pot fi cauzate de frustrari de la scoala, din familie, de atmosfera din casa, de mediul social, de violentele si agresiunile la care copilul este expus la virsta la care i se contureaza

personalitatea. Acestea pot evolua in timp, ajungandu-se la finaluri tragice. Este probabil lectia cea mai dura a crimei cumplite de zilele trecute.

"Copiii sint prelungirea familiei, asa ca ar fi bine sa isi puna intrebari legate de atitudinea lor data de ei"

Copilaria si adolescenta sint cele doua mari etape din viata noastra care fundamenteaza ceea ce devenim mai tirziu. Copiii de astazi nu mai au aproape nimic in comun cu noi, copiii de ieri, cei care am jucat "Sapte pietre" sau am alergat cu cheia de git jucind "Tara, tara vrem ostasi".

In acestea conditii, copiii de ieri, care au devenit parintii de astazi, sint sfatuiti de psihologi si de psihiatri sa nu se raporteze la odraslele lor ca la ei insisi, cind aveau aceeasi virsta, pentru ca viata si societatea in care traim s-a schimbat, este cu mult mai complexa. Urmariti-va copiii! Cautati sa ii intelegeti! Nu le impuneti si nu va transpuneti dorintele in ei! Renuntati la prejudecati, iar in clipa cind observati ceva diferit in comportamentul copiilor cereti sfatul si ajutorul specialistilor - este indemnul psihologilor si psihiatrilor pediatri.

"Este bine sa nu se ajunga la comportamente deviante. Parintii ar trebui ca la primele semne ciudate in comportamentul copilului, ceea ce se intimpla de obicei pe la 13-14 ani, sa isi faca un proces de constiinta. Sa se intrebe de ce copiii lor se comporta asa?! Copiii sint prelungirea familiei, asa ca ar fi bine sa isi puna intrebari legate de atitudinea lor data de ei, de educatia pe care o aplica", a spus psihologul Antoaneta Zanfirahe, de la Centrul de Sanatate Mintala "Ghelerter". Ea face parte din comisia de expertiza a elevului premiant de la "Negruzzi" care si-a omorit zilele trecute mama cu numeroase lovituri de ciocan.

"Cauza unei astfel de reactii se afla in familie. Acest fapt este valabil nu numai in cazul acestui tinar, ci la toti copiii care au probleme cu delincventa. In familiile lor gama sentimentelor, atitudinea, comportamentul parintilor sint disfunctionale", a explicat Antoaneta Zanfirahe.

### ***Ce motive ii pot face pe copii sa devieze***

Motivele care duc la reactii si gesturi extreme sint, sustine ea, destul de multe. Unul dintre cele mai importante este atitudinea parintilor fata de copii, care fie sint indiferenti, fie hiperprotectivi sau hiperpermisivi.

Dorinta de a detine controlul copilului, pe care si-l doresc a fi conform tiparelor pe care si l-au format fie din frustrarile copilariei, fie din necesitatile zilelor in care traim, parintii le inhiba personalitatea, le blocheaza dezvoltarea si le provoaca reactii adverse, de repingere, de izolare.

Insa, aceste reactii pot fi observate de parinti. In clipa in care copilul incepe sa se izoleze in camera, apelind la realitatea virtuala, sau incepe sa ia note mai putin bune, sa lipsesca de la scoala, vine acasa baut sau drogat, loveste animalele, sau este introvertit trebuie sa ne punem un semn de intrebare si trebuie, spun psihologii, sa apelam la ei.

"Ne aflam in fata unei generatii depresive, care nu cunoaste bucuria socializarii. Am numeroase cazuri de copii care petrec ore in sir in fata calculatorului, jucind jocuri singeroase. Ei ajung sa nu mai faca distinctie intre cele doua realitati", a spus Florentina Cauia, psiholog si psihoterapeut la Policlinica pentru Studenti si Elevi. Ea ii sfatuieste pe parinti sa nu foloseasca comparatiile nici cu ceilalti frati, nici cu copiii vecinilor sau prietenilor, sau sa aiba pretentii exagerate, de tipul „daca iei un patru sa pleci de acasa". Chiar daca nu sint spuse in cuvinte, acestea se simt si pot cauza efecte grave. "Daca parintii nu iau atitudine, atunci dirigintele, profesorii, colegii chiar si vecinii pot face ceva, pot atrage atentia. Din pacate, la noi spiritul acesta comunitar, de implicare, lipseste cu desavirsire", a adaugat Cauia.

### ***Copiii de la scolile de elita sint cei mai vulnerabili***

Dupa cum sustine atit Florentina Cauia, cit si Antoaneta Zanfirahe, unul dintre generatorii modificarilor comportamentele este sistemul familial. Dar, in acelasi timp, si sistemul de invatamint din Romania este un factor nociv pentru ca nu este adaptat sistemului normal de dezvoltare sufletasca, trupeasca si mentala a copiilor.

"Copiii muncesc sa obtina rezultate inalte pe o minte si un suflet nedezvoltate ca etapa de virsta. Ei nu pot face fata decit cu mari eforturi unei programe scolare care este aberanta. Si atunci ne



intrebam de ce exista cazuri de abandon scolar, opozitie, oboseala?! E normal daca sint biciuiti pentru obtinerea rezultatelor celor mai bune sa sucombe la un moment dat. De citiva ani de batem cu pumnii in piept ca facem reforma in sa nu facem nimic", a explicat dr. Zafirache.

Problemele cele mai mari se intilnesc chiar la liceele de elita. Parintii isi duc copiii aici in sa cei mai multi dintre ei nu pot face fata unui sistem neadaptat virstei. Psihologul Zafirache a cunoscut pe parcursul anilor foarte multi elevi de la aceste scoli de elita si sustine ca cei mai multi dintre ei nu sint multumiti, nu isi gasesc locul.

"Stiu sigur ca la «Negruzzi» sint mari probleme in sa la mine nu a venit nimeni, nici un parinte, nici un elev. In general, parintii care provin din mediile de mijloc si de jos vin aici la cabinet. Cei din mediile mai inalte se feresc, considera ca e rusinos", a spus medicul primar neuropsihiatru Cornelia Singher, de la Centrul Ghelerter.

"Noi intervenim la solicitarile colegilor mei, care predau diferite discipline si care constata ca in mersul firesc al lucrurilor s-a schimbat ceva. Mai putem face ceva doar daca elevii sint cei care vin la noi", a spus psihologul Raluca Axinte, de la Colegiul "Negruzzi". Ea spune ca nici o reactie din partea copilului care si-a ucis mama nu a stirnit ingrijirea profesorilor sau a colegilor. "Daca as fi putut anticipa poate ar fi fost altfel, dar era un copil care nu a atras atentia in clasa. A avut o atitudine normala la activitatile de grup, de adaptare scolara si intercunoastere", a spus Axinte.

### ***"Meseria de parinte este cea mai grea"***

Ce ar trebui sa faca parintii care observa ceva schimbat in comportamentul copiilor lor? Psihologii spun acelasi lucru: sa le ceara sfatul, sa isi depaseasca prejudecatile si teama si sa vina la cabinet. "Meseria de parinte este cea mai grea. Daca observati ceva nu va jenati sa veniti. Daca o faceti nu inseamna ca copilul este nebun, ci doar ca aveti nevoie de ajutor", a spus Singher. Dr. Zafirache sustine ca in ultimul timp numarul parintilor care vin la cabinet sa ceara sfatul psihologului este din ce in ce mai mare.

Nu acelasi lucru il sustine si dr. Singer, care este psihiatru. Centrul de Sanatate mintala la care lucreaza ambele specialiste este unul dintre cele citeva centre unde pot fi adusi copiii cu probleme de comportament. Mai exista Centrul Judetean de Asistenta Psihopedagogica sau cabinetele de la Spitalul "Sf Maria", de la Policlinica Mare, de la Policlinia pentru studenti si elevi si cabinetele particulare de consiliere psihologica.

## **Studiu: 60% dintre romani nu fac niciodata sport. 40% nu citesc niciodata carti**

### ***Ziua, 21 iulie***

Un roman din patru este obez, iar fiecare al doilea roman are probleme cu greutatea. Toate acestea, in contextul in care tot mai multi conationali consuma alimente de tip fast-food si duc o viata sedentara. Nu mai putin de 60% dintre romani nu fac niciodata sport, reiese dintr-un studiu al institutului de cercetare de piata GfK, anunta, marti, NewsIn.

Asta, in conditiile in care, sunt atat de multe beneficii ale sportului. Cateva minute de miscare pe zi imbunatatesc circulatia sanguina, reduc riscul de infarct miocardic, regleaza nivelul colesterolului din sange, ajuta la consolidarea muschilor, ligamentelor, tendoanelor si a densitatii osoase. Sportul mentine o greutate corporala sanatoasa, creste capacitatea respiratorie a plamanilor, creste productia de endorfine (fericirea depinde de endorfine) si ajuta la prevenirea cancerului.

Pe langa faptul ca nu fac sport regulat, romanilor nu le place nici sa citeasca, in timpul liber. Circa 40% dintre conationalii nostri nu citesc niciodata carti, majoritatea lor preferand ca, dupa o zi de munca, sa petreaca timpul liber in fata televizorului. Cel mai putin atrasi sa citeasca o carte sunt locuitorii de peste 55 ani care traiesc in mediul rural din Oltenia si Dobrogea, conform studiului.

Participarea la spectacole, concerte sau vizitarea unui muzeu, a unei expozitii de arta, precum si petrecerea timpului intr-o discoteca ori restaurant si cinematograful sunt activitati ce se inscriu destul de rar in programul de timp liber al romanilor. La nivel national, peste 60% dintre persoanele peste 15 ani nu practica niciodata astfel de activitati, iar peste 90% aleg sa se uite la televizor, dupa o zi de munca.

### ***Mersul la cumparaturi, activitate nationala***

Peste trei sferturi din populatie prefera mersul la cumparaturi, ca activitate de petrecere a timpului liber, cel putin o data pe saptamana. Cei mai pasionati in a-si umple timpul cu aceasta activitate sunt tinerii cu varsta cuprinsa intre 15-34 ani, necasatoriti, cu venitul pe gospodarie mai mare de 2.000 de lei, in a caror responsabilitate nu intra treburile gospodaresti.

Alte preocupari, cel putin saptamanale pentru jumatate din populatie, sunt cititul ziarelor si revistelor sau alte indeletniciri in gradina sau in curte. In conditiile in care petrecerea timpului liber in afara casei nu este foarte larg raspandita in randul romanilor, acestia prefera, mai degraba, sa se relaxeze, alaturi de rude si de prieteni, in intimitatea propriei case. Cel putin o data pe saptamana, 40% dintre romani au musafiri acasa, cei mai sociabili fiind cei din Transilvania, urmati de locuitorii din vestul tarii si din Moldova.

Gatitul este o activitate zilnica pentru aproape jumatate dintre romani, in special pentru femei, in timp ce 20% dintre romani declara ca nu gatesc niciodata.

Daca ar putea sa aleaga intre a avea mai multi bani sau mai mult timp liber, doua treimi dintre romani ar alege mai multi bani. Mai mult timp isi doresc in special persoanele intre 45 si 54 de ani, cu studii superioare. Spre deosebire de anul trecut, in randul locuitorilor din mediul urban se constata cresterea preferintei pentru bani in defavoarea timpului liber, de la 58% in 2008 la 65%.

Studiul GfK a fost realizat in perioada 2-20 iunie 2009, pe un esantion de 1.098 persoane cu varste peste 15 ani. **[Z.O.]**

## **Gravidele care locuiesc in medii foarte poluante nasc bebelusi mai putin inteligenti**

### ***Ziua, 21 iulie***

Gravidele care sunt expuse la poluarea din orase nasc bebelusi cu o inteligenta mai redusa decat cele care locuiesc intr-un mediu mai curat. Aceasta este concluzia unei cercetari a oamenilor de stiinta de la un centru de sanatate pentru copii din Columbia, ale carei rezultate au fost publicate, marti, de sciencedaily.com.

Femeile insarcinate care locuiesc in orase unde gradul de poluare este foarte ridicat, din cauza arderii carbunilor sau a altor substante organice, a autoturismelor, a fumului de tigara nasc bebelusi cu un IQ mai mic. Cercetarea a fost facuta in orasul New York. Oamenii de stiinta au concluzionat ca majoritatea copiilor din aceasta regiune au un IQ cu pana la 4,7 mai scazut decat cei care traiesc in zone mai putin poluate. Studiul a inclus copii care s-au nascut in mai multe zone ale orasului New York, ale caror mame sunt nefumatoare si au varsta cuprinsa intre 18 si 35 de ani. Ei au fost monitorizati inca de cand erau in stadiul de embrioni, pana la varsta de cinci ani, cand li s-a masurat nivelul de inteligenta printr-un test de IQ. Si mediul in care traia mama a fost studiat, facandu-se masuraturi in ceea ce priveste gradul de poluare a aerului.

Cercetatorii au declarat ca datele pe care le-au adunat sunt ingrijoratoare pentru ca IQ-ul este un factor foarte important pentru nivelul academic. Ei au mai spus ca guvernele ar trebui sa adopte politici de scadere a nivelului de poluare din orase si ca viitoarele mame ar trebui sa incerce sa petreaca mai mult timp la aer curat, cat sunt insarcinate. **[R.P.]**

## **Bărbății și femeile își găsesc scuze când nu vor sex: chiar știi ce se ascunde în spatele unei „migrene“?**

**Mădălina CHIȚU, Milena NIȚĂ**  
**Cotidianul, 22 iulie**

*„Mă doare capul”, „Am avut mult de lucru astăzi, sunt obosit/ă” și „Nu am chef să fac sex” sunt primele trei scuze pe care le folosim atunci când refuzăm să întreținem raporturi sexuale în cuplu, amintesc psihologii*

### **Scuzele folosite de parteneri în pat ascund și teama de sex**

Aceste scuze ascund de fapt cu totul și cu totul alte adevăruri. Femeile refuză să întrețină raporturi sexuale cu partenerul pentru că sunt frigide, iar bărbații – pentru că le e frică de un eșec, mai exact le e frică să nu aibă probleme cu erecția și să își dezamăgească partenera”, explică psihologul Claudiu Ganciu. În plus, refuzul de a avea relații intime cu partenerul poate apărea și atunci când în cuplu nu mai există atracție sau chimie între parteneri.

Specialistul afirmă că orice gest sau dovadă de iubire, făcute cu plăcere, pot face să dispară orice durere: „Dacă te doare măseaua sau capul, disconfortul poate dispărea dacă faci sex cu partenerul sau dacă te uiți la un film bun. Important e să îți faci plăcere acel lucru”, explică Claudiu Ganciu.

Mai mult, specialistul spune că actul sexual ar trebuie să se întâmple spontan, să nu existe relația de cerere – ofertă. „În caz contrar, relațiile intime devin un fel de război, cineva trebuie să câștige mai mult decât celălalt și astfel intervine întrebarea „De ce trebuie să facem sex numai când vrei tu?”. „Atât femeile, cât și bărbații caută și găsesc scuze, în egală măsură, atunci când refuză să facă sex”, adaugă Claudiu Ganciu.

Psihologul spune că partenerii care se confruntă cu astfel de probleme trebuie să încerce să discute, pentru început, între ei, să încerce să afle cum se poate repara relația dintre ei. Cel mai important factor într-o astfel de discuție îl reprezintă sinceritatea, mai ales atunci când partenerii doresc să își salveze relația. Dacă nu reușesc să schimbe ceva, atunci trebuie să apeleze la un specialist pentru a face terapie de cuplu.

### **Scuza poate fi un pretext de „salvare“**

Pe de altă parte, partenerul care este refuzat știe că scuza folosită este doar un pretext. „Este un fel de pact între cei doi parteneri, iar partenerul care este refuzat trebuie să își ridice anumite semne de întrebare, atunci când refuzul devine un obicei”, spune Claudiu Ganciu.

Psihiatrul Florin Tudose, cu specializare în sexologie, spune că refuzul partenerului atunci când vine vorba de raporturi sexuale trebuie respectat. „De fiecare dată, trebuie să-i respectăm doleanțele partenerului. Totuși, un «nu» ascuns în spatele unei migrene poate fi un semnal îngrijorător pentru relație, dar multe persoane acceptă acest mod de comunicare codificat care, odată cu trecerea timpului, se adâncește și poate duce la ruperea relației”, atenționează prof. univ. dr. Florin Tudose, șeful secției de Psihiatrie de la Spitalul Universitar de Urgență București.

### **Comunicarea rezolvă problemele de cuplu**

Cel mai bine, adaugă specialistul, este ca fiecare dintre cei doi parteneri care formează un cuplu să învețe să comunice cu celălalt, astfel încât fiecare să poată să-i spună celuilalt că nu dorește ca în acel moment să aibă relații sexuale sau, din contră, că vrea. „Sunt cupluri în care niciun partener nu spune că își dorește să aibă un raport sexual în acel moment. Aici putem vorbi, în primul rând, de o cauză educațională, dar și de faptul că, cel mai probabil, acel cuplu nu s-a format pe o bază reală”, este de părere Tudose. Sunt, însă, și cupluri în care lucrurile merg foarte bine și acolo există un limbaj mutual, apreciază prof. Tudose. În ceea ce privește frecvența refuzurilor, medicii apreciază

că femeile sunt cele care spun cel mai adesea „nu”. „O să-l citez pe Freud, care spunea: «Cu toate eforturile mele, cât am studiat toată viața, n-am înțeles niciodată, de fapt, ce vor femeile»”, conchide prof. univ. dr. Florin Tudose.

## **Un adolescent autist s-a dat drept pilot de avion, imitând acțiunile din filmul "Catch me if you can"**

*Ziua, 22 iulie*

Se pare ca nu doar copiii mici incearca sa imite ceea ce vad la televizor, ci chiar si adolescentii. Este cazul unui tanar care a fost interogat de politie, dupa ce i-a pacalit pe directorii aviatiei britanice sa creada ca el este un magnat care urmeaza sa-si lanseze propria linie aeriana. Si asta doar pentru ca a vazut filmul lui Steven Spielberg, "Catch me if you can", si a incercat sa puna in practica faptele personajului principal.

Potrivit "The Telegraph", baiatul in varsta de 17 ani, din Yorkshire, s-a dat timp de sase luni drept un afacerist de 20 de ani, pretinzand ca detine 12 avioane cu reactie si o echipa de zbor. Sub pseudonimul Adam Tait, adolescentul a zburat la Jersey, la o intalnire cu directorul aeroportului sau, pentru a lansa in Channel Islands o linie aeriana cu costuri reduse, care sa deserveasca majoritatea Europei. Faptele baiatului le-au imitat pe cele ale personajului jucat de Leonardo DiCaprio, in pelicula "Catch me if you can" ("Prindeti-ma, daca puteti!"), care a avut la baza infractiunile reale ale lui Frank Abagnale Jr. Acesta s-a dat drept pilot de avion, cand avea 16 ani.

Ca sa para credibil, Tait si-a cumparat pana si pagini de Internet, in numele American Global Group and Island Airways si a sustinut ca firma-mama avea disponibila in orice moment un numar de 12 avioane. Apoi, a luat legatura cu diferite companii aeriene, pentru a le intrea daca sunt de acord sa-i dea o franciza, folosind numele unor colegi inventati, David Rich si Anita Dash. Siretlicul adolescentului a tinut timp de sase luni, pana cand jurnalistii publicatiei Airliner World au devenit suspiciosi. In momentul in care baiatul a incercat sa inchirieze un avion cu reactie, cu trei locuri, la aeroportul Southend, pentru o sedinta foto pentru revista "Essex", a fost asteptat de politie si inselaciunea lui a fost dezvaluita. Oamenii legii, insa, nu vor lua nici o actiune impotriva tanarului, care se pare ca sufera de o forma de autism.

Malcolm Coupar, managerul comercial al Ausrigny, firma aeriana detinuta de guvernul Guernsey, a declarat ca directorul a fost interesat de propunerile pe care i le-a facut baiatul. "Cateva dintre lucrurile pe care le-a spus erau genul de lucruri care ar fi dat de banuit ca ceva nu era in regula. Daca ar fi fost reale, ar fi fost niste oportunitati pentru noi de a ne extinde afacerea si aceasta intamplare nu este un lucru pe care sa-l ignoram", a mai adaugat Coupar.

Cat despre presupusul Tait, tanarul, din York, a insistat ca nu a incalcat nici o lege, in timp ce tatal sau sustinea ca fiul sau are un mare potential. "Oamenii ca el nu sunt criminali, sunt doar gresit indrumati. Nu inteleg ceea ce fac. Poate cineva sa se ocupe de ei si sa le valorifice energia si sa-i foloseasca pentru ceva ce ar putea fi bun?", a intreat tatal adolescentului, conform precizarilor "The Telegraph". *[C.G.S.]*

## Visul le permite oamenilor sa doarma, sustine un cercetator

**A. OLTEANU**

*Ziua, 22 iulie*

Desi in decursul timpului au fost propuse mii de explicatii ale visului si ale implicatiilor sale, el continua sa ramana invaluit in mister. Oameni de stiinta nu au reusit inca sa afle cu precizie care portiune a creierului genereaza visele si care este cu adevarat scopul starilor onirice. Una dintre ultimele ipoteze, propusa de neurologul sud-african Mark Solms, sugereaza ca oamenii de stiinta au confundat cauza cu efectul. Visele, sustine cercetatorul, nu sunt, asa cum se credea pana acum, un produs colateral al somnului, ci reprezinta insasi procesul care il face pe acesta posibil, relateaza "Psychology Today" in editia electronica de duminica.

Visele ne permit sa dormim, "protejand somnul" si furnizand un fel de lume alternativa, care ii permite creierului nostru, aflat mereu in cautarea unei activitati, sa se mentina ocupat. Fara "diversiunea" reprezentata de vis, creierul ne-ar indemna sa ne trezim din somn si sa ne aruncam iarasi cu totul in activitatea frenetica specifica starii de trezie. Potrivit lui Solms, "Problema fundamentala atunci cand esti treaz este ca trebuie sa te asiguri ca toate nevoile tale sunt satisfacute in lumea exterioara", iar creierul are un raspuns la aceasta problema: el a dezvoltat un soi de forta motivationala unificata numita "cautare" sau "dorinta". In momentul care in care ne retragem din lumea exterioara in starea de somn, intervine dopamina, care stimuleaza visele ce ne umplu mintile cu mii de stimuli care par demni de atentia noastra. Dupa cum sustine Solms, acest proces este absolut necesar, deoarece, cu ajutorul sau, creierul poate proiecta propriile reprezentari interioare ale lumii, ramanand ocupat pana in momentul in care ne trezim si pornim iar, cu aviditate, in cautarea unor noi experiente.

## Adultii uita cate trei lucruri pe zi, releva un studiu

**Alina OLTEANU**

*Ziua, 23 iulie*

Nu numai varstnicii au in aceste vremuri probleme cu memoria. Din cate se pare, din cauza ritmului din ce in ce mai frenetic in care traim, adultii au inceput si ei sa uite in medie cate trei lucruri importante in fiecare zi. Circa 15 milioane dintre ei, isi vor rataci astazi cheile de la masina sau de la casa, in timp ce aproximativ 12 milioane de adulti vor merge in aceasta joi la magazin numai pentru a realiza ulterior ca au uitat ce vroiau sa cumpere, potrivit unui studiu realizat de National-Lottery.co.uk. si intreprins cu ajutorul a 2.000 de britanici, relateaza "The Telegraph" in editia electronica de joi.

Potrivit studiului, desi presiunea de la locul de munca este in general extrem de mare, oamenii tind mai degraba sa devina uituci in domeniile care tin de mediul familial si de administrarea propriei gospodarii. Multi dintre adulti uita, de exemplu, sa-si plateasca ratele, sa mearga la evenimentele organizate de scolile in care invata copiii lor, sau sa cumpere toate alimentele pe care isi propusesera sa le achizitioneze. Autorii studiului au descoperit deasemenea ca unul din patru adulti a uitat de o intalnire impornanta si ca aproape unul din cinci a rupt relatia cu un prieten din cauza ca a uitat o data sau un eveniment important pentru acesta. Unul din zece adulti s-a trezit pusi in incurcatura atunci cand a realizat ca-i este greu sa-si aminteasca data de nastere sau chiar numele intreg al propriului copil. 6% dintre cei chestionati au fost parasiti de partener pentru ca au uitat data de nastere a acestuia. Metoda folosita de cei mai multi adulti pentru as aminti evenimentele si datele

cheie este notarea lor pe biletele, care sunt lipite apoi prin toata casa. Altii folosesc in acest sens traditionalul calendar din bucatarie sau reminder-ul telefonului mobil. In general insa, in loc sa ne ajute, inovatiile tehnologice nu fac decat sa ne incurce si mai mult in meandrele memoriei. In prezent avem si mai mult aparate pe care trebuie sa ne amintim sa le incarcam sau de care trebuie sa avem grija in al fel.

De asemenea, memoria noastra este incarcata si de numeroasele PIN-uri si parole pe care nu ne putem permite sa le uitam. Insa in ciuda faptului ca aproape toti adultii uita in medie cate trei lucruri importante in fiecare zi, doar unul din patru recunoaste ca este cam uituc.

Pentru a ilustra mai plastic rezultatele studiului, autorii sai au realizat un top al lucrurilor pe care tindem cel mai des sa le uitam:

1. Sa ne bem ceaiul inainte de a se raci de tot
2. Sa ne luam cheile
3. Motivul pentru care ne-am dus la magazin
4. Sa spalam lucrurile din masina de spalat
5. Sa scoatem de cu seara mancarea din frigider
6. Sa ne incarcam telefonul mobil
7. Sa ne abtinem de la a injura in fata copiilor
8. Sa punem in baie alta rola de hartie igienica
9. Unde ne-am parcat masina
10. Zilele de nastere ale prietenilor copiilor
11. Sa ne udam plantele
12. Propria varsta
13. Zilele de nastere ale prietenilor
14. Sa ne inregistram emisiunea favorita
15. Sa scoatem la timp painea din toaster
16. Sa scriem o scrisoare de multumire
17. Numele copiilor prietenilor nostri
18. Sa cumparam lapte
19. Sa incuiem masina
20. Locul in care ne-am pus portofelul

## **Primul creier artificial uman va fi construit in zece ani**

### ***Ziua, 24 iulie***

Un creier artificial functional va fi construit in maximum zece ani, au anuntat oamenii de stiinta de la Universitatea Oxford, scrie, vineri, Daily Mail. Henry Makram, coordonatorul cercetarii Proiectul "Blue Brain", a declarat ca anumite elemente ale creierului artificial au fost deja create si testate pe soareci. Makram a mai spus ca echipa sa lucreaza la dezvoltarea unui creier sintetic uman, care va ajuta la dezvoltarea tratamentelor pentru bolnavii mintali. "Nu este imposibil sa construim cu creier uman. O vom face in zece ani", a mai declarat cercetatorul.

Proiectul Blue Brain a fost initiat in 2005 si isi propune sa realizeze primul creier de mamifer in laborator. Oamenii de stiinta se axeaza pe simularea unei coloane neocorticale, cea mai mica unitate functionala a neocortexului. "Este un nou creier", a explicat cercetatorul. "Mamiferele aveau nevoie de el pentru ca trebuie sa faca fata responsabilitatilor parentale, interactiuni sociale complexe ale functiilor cognitive", a mai adaugat Makram.

In ultimii 15 ani, profesorul Markram si echipa sa au studiat in special structura coloanei neocorticale. **[R.P.]**

## **Sexul inainte de culcare face somnul mai dulce**

*Ziua, 26 iulie*

O partida de sex inainte de ora de culcare este una dintre cele mai bune metode pentru a garanta un somn linistit, potrivit medicilor britanici. Mai mult, ei recomanda ca partenerii sa doarma in paturi separate pentru a nu se deranja in timpul noptii si a imbunatati calitatea starii de repaus, titreaza, duminica, "Daily Telegraph".

Unu din sase doctori a garantat ca sexul la ore tarzii face somnul mai dulce, in vreme ce 38% au recomandat paturi separate. Medicii de familie de peste 55 de ani credeau cu convingere ca o partida de dragoste este o metoda de transforma somnul in unul linistit. O treime dintre cei intrebati spun ca numarul pacientilor cu insomnii a crescut dramatic de la inceputul crizei financiare. 82% cred ca oamenii isi risca sanatatea din cauza calitatii proaste a odihnei.

Mai mult, 61% dintre medici cred ca oamenii nu le cer ajutorul din cauza ca nu isi considera afectiunea suficient de importanta. "Cu doar 21% din oameni avand parte de cele opt ore de somn pe noapte recomandate, este vital ca timpul petrecut in pat sa fie cat mai linistit. Odihna ne afecteaza direct sanatatea, ne afecteaza nivelul de energie, concentrare si dispozitie. Le recomand oamenilor sa transforme somnul intr-o prioritate si sa mearga la un medic daca au probleme", a declarat doctorul Patricia McNair, mai noteaza "Daily Telegraph". *[R.R.]*

## **Divortul dauneaza grav sanatatii, chiar daca indivizii se recasatoresc**

*Ziua, 28 iulie*

Oamenii care divorteaza sau carora le moare partenerul de viata raman cu probleme la nivelul psihicului, chiar daca se recasatoresc, scrie, marti, dailymail.co.uk. Stresul si incertitudinea financiara care intervin in urma unei despartiri continua sa-l influenteze pe individ o lunga perioada de timp, conform cercetatorilor de la Universitatea din Baltimore. Oamenii divortati au risc cu 20% mai mare sa dezvolte boli cronice ca cele de inima, diabet sau cancer decat cei casatoriti, conform unui studiu la care au participat peste 8.600 de indivizi, cu varsta cuprinsa intre 51 si 61 de ani.

Chiar daca se recasatoresc, oamenii care au trecut printr-un divort au risc de 12% de a dezvolta probleme de sanatate cronice. Plus ca adesea au probleme cu depresia.

Mary Elizabeth Hughes, unul dintre coordonatorii studiului, a declarat ca oamenii casatoriti sunt mai sanatosi cand ajung la peste 50 de ani decat cei care au divortat sau cei care nu s-au casatorit niciodata, desi au o varsta inaintata. Cei casatoriti sunt cu 13% mai putin depresivi decat cei singuri. Diabetul si bolile cronice se dezvolta incet, de-a lungul unei bune perioade de timp si experientele din trecut influenteaza acest lucru, a mai spus Hughes.

Un alt studiu recent a concluzionat ca persoanele care nu sunt casatorite au tendinta de a consuma mai mult alcool si tutun.

## Tânăra femeie română de la oraș: citește “Moromeții” și bea apă plată

*Alexandra Badicioiu*  
*Cotidianul, 28 Iulie*

*Tinerele autohtone, după cum arată o cercetare lansată marți, sunt niște romantice cu preferințe destul de conservatoare.*

Peste 70% din deciziile de cumpărare sunt luate de femei, așa că SMARK și Brennan Research&Consultants au încercat să afle mai multe despre comportamentul de consum și preferințele româncelor, în studiul “Femeia ca target: ce e relevant acum”, lansat marți. Cercetarea a fost realizată în perioada martie-aprilie 2009, pe un eșantion de 1.099 de femei din mediul urban, cu vârste cuprinse între 18 și 45 de ani, iar cei interesați de mai multe detalii pot comanda studiul complet la adresa Research.SMARK.ro.

Televizorul le ocupă cel mai mult timpul liber, arată una din concluziile cercetării. Filmul preferat al majorității româncelor care au participat la studiu este “Titanic”, urmat de “Pe aripile vântului”.

Actorul străin care a adunat cele mai voturi din partea lor este Brad Pitt, în timp ce, din România, preferatul este Florin Piersic. Când vine vorba de sportivi, Nadia Comăneci este în topul femeilor din România. Nici obiceiurile de lectură nu scapă de amprenta conservatoare: majoritatea au nominalizat “Moromeții” la cartea preferată, urmată de “Pe aripile vântului”.

La capitolul mai pragmatic al căminului și amenajărilor, 44% din românce au în plan “de făcut” zugrăvitul, în contextul în care peste jumătate din femei contribuie cu până la 40% din bugetul lor la gospodărie.

Altfel, româncele acordă o mare atenție fizicului: peste 40% dintre ele au ținut cel puțin o dată cură de slăbire, deși doar 8% au optat pentru sfaturile unui nutriționist. Cea mai consumată băutură este apa plată, 7 din 10 femei declarând că nu consumă deloc alcool. Celelalte preferă Ursus ca marcă de bere.

Peste jumătate din femeile din România folosesc des Internetul, dar nu pentru shopping online sau Internet banking (acestea fiind utilizate de procente destul de reduse). Jumătate dintre tinerele de sub 25 de ani intră pe rețele de socializare, mai ales pentru a se uita la fotografii.

În ceea ce privește cumpărăturile, 34% din femei nu își iau îmbrăcăminte niciodată din magazinele unor mărci cunoscute. Există însă 6% care fac shopping de brand săptămânal, iar 15% lunar. Iar criza nu le-a afectat preferințele pentru anumite branduri. “Tendința este de menținere a produselor, a mărcilor pe care le consumau și până acum. În cosmetice, modă, loialitatea este crescută, iar marca joacă un rol important”, explică Cosmin Nae, consultant al BRENNAN Research & Consultants, într-un interviu acordat Smark.

“Segmentul feminin prezintă un interes deosebit pentru oamenii de marketing, de business în general, deoarece femeia are un rol foarte important în achiziția multor categorii de produse și servicii”, explică în comunicatul de presă Cosmin Nae. Într-un interviu publicat de Smark, el arată și schimbările aduse de criză: “Există o predispoziție pentru creșterea economiilor pentru zile negre, pentru reducerea cheltuielilor gospodăriei și un consum mai atent, mai calculat”.



## Studiu: copiii alăptați sunt puțin mai inteligenți decât ceilalți

**Mădălina CHIȚU**  
**Gandul, 29 iulie**

*Beneficiile alăptării au fost analizate din trei perspective, din punctul de vedere al copilului, al mamei și al societății*

Coeficientul de inteligență al copiilor care sunt alăptați exclusiv, timp de șase luni, crește cu aproape opt puncte comparativ cu cel al bebelușilor care sunt hrăniți și cu alte produse precum ceai, apă sau suplimente alimentare, potrivit studiului Probit, lansat de UNICEF. În cadrul studiului, beneficiile alăptării au fost analizate din trei perspective, din punctul de vedere al copilului, al mamei și al societății. Specialiștii spun că bebelușii care sunt hrăniți doar cu lapte timp de trei luni adaugă trei puncte la IQ, dar o alăptare exclusivă timp de șase luni duce la creșterea IQ cu 6 - 8 puncte. „La prima vedere poate părea puțin, dar această creștere poate fi esențială atât pentru copil, cât și pentru mamă și societate.

Pe de altă parte, adversarii alăptării dau exemple de persoane inteligente, bine adaptate social, care nu au fost alăptate, argumentând că IQ-ul ține și de genetică și de educație, ceea ce este perfect adevărat”, spune prof. dr. Michael Kramer, coordonatorul studiului. Specialistul completează că un copil cu o moștenire genetică nu tocmai favorabilă, care crește într-un mediu neprielnic învățării, poate beneficia enorm de cele 6-8 puncte. „Pentru el, aceste puncte pot reprezenta diferența dintre un intelect normal și unul deficitar. La celălalt pol, o creștere de 6-8 puncte în IQ poate propulsa un copil din categoria de intelect mediu în categoria de intelect superior”, adaugă prof. dr. Kramer.

Concluziile studiului arată că una dintre căile de a ameliora anemia sugarului este alăptarea, deoarece fierul din laptele matern, deși în cantitate mai mică decât în substituenți, se absoarbe mai bine. Tot statisticile arată că deficitul de iod a fost pus sub control doar de puțină vreme și că este posibil ca o parte din copiii de 6-7 ani să mai prezinte un grad ușor de deficit de iod.

## Relațiile bazate pe interes sunt mai de durată, pasiunea dispare repede

**Gandul, 29 iulie**

*Dragostea ține mai mult de pasiune, iar de cele mai multe ori această pasiune se rezumă doar la atracția fizică*

Specialiștii în psihologie spun că satisfacția în cuplu apare atunci când cei doi parteneri își propun obiective pe termen lung. „Relațiile bazate pe interes durează mai mult decât cele în care există doar dragoste, deoarece partenerii au planuri de viitor, se susțin din punct de vedere moral, profesional și, de ce nu, financiar”, spune psihologul Dominica Petrovai, de la Centrul Național de Sănătate Mintală din București.

Specialistul completează că interesul poate reprezenta și atingerea unor scopuri, de cele mai multe ori profesionale sau materiale. „Astfel de relații, din păcate, nu sunt pasionale. Partenerii sunt raționali, fiecare știe ce trebuie să facă și care este rolul lui în relație”, spune psihologul Petrovai.

Pe de altă parte, relațiile bazate pe pasiune sunt de scurtă durată, deoarece, de cele mai multe ori, partenerii nu au foarte multe lucruri în comun. „Emoțiile țin puțin, mai ales când nu sunt întreținute, iar dacă partenerii se înțeleg doar în pat atunci relația se destramă destul de repede“, explică

Dominica Petrovai. În plus, specialistul spune că nu există o perioadă standard în care astfel de cupluri pot supraviețui. Ruptura apare atunci când intervine monotonia.

### ***Iubirea reprezintă o decizie***

Pentru ca o relație să fie de durată, psihologul Petrovai spune că partenerii trebuie să aibă cât mai multe puncte comune. „Este foarte important cum își petrec timpul liber. Deși pare foarte incitant faptul că extremele se atrag, cuplurile bazate pe această premisă nu au nimic în comun. Punctele comune într-o relație sunt extrem de importante, mai ales când partenerii își doresc ceva de durată“, completează specialistul.

În același timp, psihologul argumentează că dragostea ține mai mult de pasiune, iar de cele mai multe ori pasiunea se rezumă doar la atracția fizică. „Dragostea este o simplă emoție. Iubirea este o decizie, care implică o serie de emoții atât pe planul sentimental, cât și profesional“, spune Dominica Petrovai.

Mai mult, partenerii care au o relație bazată pe interes se respectă mai mult, deoarece atât femeia, cât și bărbatul se susțin, mai ales în momentele grele, din toate punctele de vedere.

### ***Interesul nu reprezintă infidelitate***

„Atunci când unul dintre parteneri începe să își satisfacă nevoile în altă parte, vinovat nu este cel care are o relație extraconjugală. Partenerul înșală pentru că nu i s-a satisfăcut o nevoie, lucru mai rar întâlnit în cazul relațiilor bazate pe interes“, spune psihologul Petrovai.

În plus, cercetătorii de la Universitatea Națională din Australia afirmă faptul că dragostea nu este suficientă pentru menținerea unei căsătorii. Oamenii de știință spun că vârsta partenerului de cuplu, relațiile anterioare căsătoriei și fumatul sunt câțiva dintre factorii care influențează durata unei căsnicii.

Copiii influențează și ei longevitatea unei relații, iar femeile care își doresc copii mult mai mult decât partenerii lor sunt mai expuse riscului de a divorța, se arată în studiu. La cercetare au participat 2.500 de cupluri, care au fost monitorizate din 2001 până în 2007.

*Dominica Petrovai, psiholog - Dacă partenerii se înțeleg doar în pat, atunci relația se destramă destul de repede*

## **Mișcarea brațelor în timpul mersului, o reminiscență de pe vremea când strămoșii noștri nu erau bipezi**

***Elena Purice***

***Adevarul, 30 iul 2009***

*Ceea ce era de mult timp o curiozitate pentru mai mulți cercetători și nu numai pare să-și fi găsit acum răspunsul. Chiar dacă între timp evoluăm, se pare că instinctele de bebeluș rămân. Așa explică trei specialiști din SUA și OLANDA de ce mișcăm mâinile când mergem.*

Potrivit testelor riguroase făcute de ei, se pare că mișcatul brațelor este, precum apendicele, o relikvă a evoluției, din perioada când obișnuiam să mergem în patru labe. Pentru a face aceste teste au apelat la ajutorul a 10 voluntari, care au fost rugați să meargă în două feluri: cu brațele lipite de corp și cu brațele mișcându-se normal, pentru a-și face o idee despre dinamica mișcării de pendulare a brațelor.

Mișcarea brațelor s-a dovedit a fi un avantaj. Se pare că este inofensivă în termeni de consum de energie, necesitând o răsucire minimă a mușchilor umerilor. Mersul cu brațele lipite lângă corp a necesitat cu 12% mai multă energie.

Experimentele au fost desfășurate la Universitatea din Michigan, SUA, relatează Agerpres. Costul metabolic al acestor activități a fost calculat pe baza consumului de oxigen și a producției de dioxid de carbon.

## Un motan a mers timp de patru ani cu autobuzul

*Ziua, 30 iulie*

Cine are impresia ca animalele nu au suflet sau ca nu gandesc, se inseala. Le-o dovedeste un motan din Marea Britanie, care a mers cu acelasi autobuz, regulat, timp de patru ani. Potrivit "The Telegraph", Casper, in varsta de 12 ani, se urca in autovehicul la ora 10:55, de langa casa sa din Plymouth, Devon si calatoreste cu autobuzul intregul traseu de aproape 18 kilometri, inainte de a se intoarce acasa, o ora mai tarziu.

Pe drum, pisica trece pe langa un santier naval istoric si o baza maritima, centrul orasului, mai multe suburbii si cartierul cu lumini rosii al localitatii. Animalul a facut atat de mult aceasta calatorie, incat tuturor soferilor de autobuze li s-a spus ca aiba grija de el, ca sa se asigure ca se da jos la statia corecta. "Casper a disparut intotdeauna cateva ore la un moment dat, dar nu am inteles niciodata unde se ducea. I-am spus Casper pentru ca avea obiceiul sa dispara ca o fantoma. Dar apoi niste soferi mi-au spus ca el mergea cu autobuzul", a declarat stapana motanului, Susan Finden, de 65 de ani, precizand ca la inceput nu i-a venit sa creada, dar ca atunci a reusit sa-si explice multe.

Se pare ca animalului ii plac oamenii si faptul ca in apropiere de casa exista o statie de autobuz, l-a facut sa-i urmareasca pe cei care se urcau in mijlocul de transport in comun. "Luam si eu acelasi autobuz si probabil m-a vazut si era curios ce fac. Casper este destul de rapid pentru varsta sa, asa ca pur si simplu sare in autobuz inainte sa se inchida usile. Ia autobuzul de la ora 10:55 si ii place sa stea pe locul din spate", a mai spus stapana lui Casper.

In plus, unul dintre soferii de pe traseul respectiv, Rob Stonehouse, a declarat ca motanul obisnuieste sa se incolaceasca in spatele autobuzului. Mai mult, uneori o apuca printre picioarele oamenilor, dar nu deranjeaza pe nimeni. Pana acum, Casper a calatorit aproximativ 23.125 de kilometri, insa Susan spune ca, din cauza ca animalul imbatraneste, soferii trebuie sa-l dea jos la statia corecta. Un purtator de cuvnt al companiei de transport First Bus a declarat ca firma a trebuit sa puna un anunt in birou, in care-i ruga pe soferi sa aiba grija de pasagerul care nu plateste calatoria, conform sursei citate. *[C.G.S.]*

## Tinerele care isi vand virginitatea pe Internet se simt neglijate, spun specialistii

*Ziua, 30 iulie*

Vanzarea virginitatii a castigat tot mai multa popularitate in ultima vreme. Numeroase reclame de pe Internet, in cautarea unor barbati dispusi sa fie "primii in viata unei fete", nu mai surprind acum pe nimeni. Nu cu mult timp in urma, o studenta din Germania, de origina romana, Alina Percea, care si-a licitat online virginitatea, a fost obligata sa plateasca taxe pentru un astfel de gest, potrivit editiei englezesti a publicatiei "Pravda". Fiecare este liber sa faca ce doreste cu propriul trup, cu toate astea, publicul condamna tinerele care isi vand prima experienta sexuala.

Femeile moderne nu-si mai pretuiesc virginitatea. In plus, nici barbatii nu mai considera important acest lucru. Pe forumurile de pe Internet sunt o serie de discutii de acest gen si fete pentru care virginitatea a inceput sa fie o povara.

"Fetelor, am deja 20 de ani si nu am facut sex!", se plange o tanara, in timp ce alta a fost parasita, de indata ce barbatul pe care-l cunoscuse, a aflat ca era virgina. Dintr-un oarecare motiv, oamenii cred ca fecioarele sunt ele inele vinovate de acest atribut al lor.

In ceea ce-i priveste pe sexologi, ei considera ca altadata virginitatea nu era o problema atat de mare. Acum insa, foarte putine persoane pastreaza pana dupa nunta prima experienta sexuala si foarte putini barbati sunt dispusi sa-si asume o astfel de responsabilitate: aceea de a fi primul in viata unei femei. Si asta pentru ca prima data pentru o tanara implica o delicatete aparte si multa grija. Ca un fel de regula, majoritatea barbatilor viseaza la tipul de sex pe care-l vad in filmele pentru adulti. In plus, ei sunt inspaimantati ca in timpul actului ar putea rani femeia, drept urmare prefera sa evite problemele. Mai mult decat atat, stilul modern de viata, cu stresul si ecologia sa pune si mai mult gaz pe foc.

Tinerii prefera femeile experimentate, care ii pot invata ceva, drept urmare, virginele se simt neglijate. Cand e vorba sa aiba o relatie cu o fata care nu a facut sex niciodata, barbatii se simt prea precauti si neincredatori, mai ales cand e vorba de asa-numitele "virgine intarziate", tinerele care isi pierd fecioria la 25-27 de ani. Numai un procent mic din cele "care il asteapta pe printul fermecat, pe un cal alb" reusesc sa aiba o familie. Multe dintre astfel de tinere raman singure.

Daca altadata femeile aveau, de obicei, prima lor experienta sexuala fie cu parteneri cam de aceeasi varsta cu ele, 17-20, fie cu barbati mai mari, de 30-35 de ani, acum situatia este cu totul alta. Virginele "mature" prefera ca prima lor data sa fie cu baieti de 16 ani, in timp ce femeile mai tinere spun adio virginitatii lor in urma unor experiente cu barbati de 40-50 de ani. Lucru cel mai trist este ca cele care isi cauta dragostea pe Internet pot da de barbati perversi, care sa-si ofere serviciile, in vanzarea virginitatii femeilor, mai noteaza "Pravda". *[C.G.S.]*

## **Universitati americane de prestigiu, precum Harvard si Princeton, ofera cursuri gratuite pe Internet**

### ***Ziua, 31 iulie***

Persoanele care vor sa invete lucruri noi pot apela la cursurile virtuale oferite, pe Internet, de universitati de prestigiu din SUA precum Harvard, Berkley, Columbia si Princeton, anunta, vineri, NewsIn, citand AFP. Chiar daca "studentilor" nu li se ofera, in final, diplome, cursurile sunt predate de profesionisti cunoscuti si nu costa nimic.

YouTube, cel mai mare site de vizionare si postare de clipuri video, a creat recent un canal special numit "YouTube EDU", pentru mai mult de 100 de universitati care propun cursuri gratuite pe diverse subiecte. Printre miile de clipuri video disponibile pe YouTube EDU, cele ale fizicianului Walter Lewin, de la prestigiosul Institut de Tehnologie Massachusetts, au fost vizionate de mii de ori. Universitati renumite, precum Harvard, Berkley, Columbia, Princeton, Stanford si Yale, posteaza clipuri video pe YouTube.

Spre exemplu, persoanele interesate de studii in medicina dentara pot apela la cele 426 de videoclipuri pe acest subiect, incarcate pe YouTube EDU de scoala Dentara a Universitatii Michigan. Potrivit unui studiu realizat in noiembrie 2008 de Sloan Consortium, in 2007, peste 3,9 milioane de studenti au urmat cel putin un curs online, ceea ce inseamna o crestere de 12% fata de anul trecut. Criza economica, cresterea somajului si pretul benzinei figureaza printre factorii care au contribuit la cresterea numarului de cursuri online.

Universitatile nu sunt singurele care propun aceste cursuri. Nature Education, o divizie a editorului britanic Nature Publishing Group, a lansat in ianuarie site-ul Scitable.com, specializat pe stiintele

secolului XXI. "Obiectivul nostru este de a crește nivelul de cunoaștere științifică în rândul populației", explică Vikram Savkar, responsabil al publicației. Site-ul are utilizatori din 85 de țări. [Z.O.]

## **Bolile mentale se acutizează o dată cu modernizarea societății. Specialiștii propun întoarcerea la obiceiurile strămoșilor**

**Ionut Dulamita**  
**Cotidianul, 31 iulie**

*Tulburări mintale precum schizofrenia, depresia, autismul sau anxietatea sunt tot mai des răspândite pe măsură ce societatea se modernizează. Specialiștii propun întoarcerea la obiceiurile oamenilor peșterii, care își păstrau mintea limpede prin tot soiul de activități simple, dispărute din țările dezvoltate de astăzi.*

“În viața modernă, mediul înconjurător activează încontinuu răspunsul creierului la stres”, spune psihologul Stephen Ilardi de la Universitatea din Kansas, citat de publicația Livescience. Anumite circuite din creier reacționează la stres ca și cum ar avea de-a face cu o infecție, declanșând retragere socială, inflamare și chiar afecțiuni în unele regiuni cerebrale. În cazul multor tulburări mintale, “inflamarea este marele vinovat”, explică psihologul. Pe termen scurt, ea este o măsură de protecție a organismului în fața stresului, dar poate deveni foarte periculoasă dacă este prelungită.

La fel ca afecțiunile cardiace și rezistența la insulină, tulburări mintale precum schizofrenia, depresia, autismul, anxietatea sau tulburarea bipolară au fost legate de inflamare și au devenit mult mai răspândite o dată cu procesul de modernizare.

Luna trecută, de exemplu, cercetătorii au aflat că oamenii care au stat în pânțele unor mame bolnave de gripă au șanse mai mari să ajungă schizofrenici decât alții, potrivit unui studiu al Institutului Național de Sănătate Mintală din SUA.

O șansă de redresare mentală, continuă specialistul american, este ca oamenii să preia obiceiurile strămoșilor îndepărtați. Deși aceștia din urmă duceau și ei vieți destul de agitate, aveau un anumit mod de a trăi care dezactiva răspunsul creierului la stres, unul care nu mai e la modă acum în țările dezvoltate.

De exemplu, dacă dădeau de un obstacol în căutarea vreunui porc mistreț, vânătorii-culegători își alungau frustrarea urnind, de exemplu, un bolvoan care le stătea în cale. Efortul fizic poate înfrâna inflamarea produsă de stres, însă în zilele noastre, un orașean blocat în trafic nu poate face altceva decât să stea și să se enerveze din ce în ce mai tare.

Mare parte dintre tulburările mintale sunt puse pe seama hibelor din chimia cerebrală și, în consecință, sunt tratate cu medicamente. Comportamentul însă afectează la rândul său compoziția chimică a creierului.

Astfel, Stephen Ilardi și colegii săi au pus la punct un tratament bazat pe o serie de obiceiuri primitive preluate de la oamenii peșterilor, care se dovedește mai eficient decât cele medicamentoase. Livescience a trecut în revistă câteva dintre ele:

### **1. Un bun echilibru între acizii grași**

Echilibrul ideal între acizii grași Omega 6 și Omega 3 este de unu la unu. În dieta unui american, de exemplu, raportul este de 16 la 1, în mare parte din cauza tendinței moderne de a hrăni animalele domestice cu grăunțe în loc de iarbă. Compușii derivați din Omega 6 dau ghes inflamării și pot atrage cu sine depresia o dată ajunși în creier. Pe de altă parte, acizii Omega 3, întâlniți la somon, nuci și semințe de in, sunt antiinflamatori și pot alunga stresul.

## **2. Mai mult somn**

Majoritatea oamenilor dorm mai puțin de șapte ore pe noapte - tendință pusă pe seama unui declin al sănătății mintale -, spre deosebire de străbunii lor, care se odihneau mai mult. Dacă ar dormi între 8 și 10 ore pe noapte, creierul și organismul lor se poate recupera complet.

## **3. Propulsarea egoului**

În timp ce strămoșii îndepărtați ai omului aveau satisfacția de a fi cei mai buni în anumite îndeletniciri, într-o comunitate de 50 până la 100 de indivizi, “în satul global de 6,5 miliarde de oameni din prezent, nimeni nu este cel mai bun într-un domeniu”, spune Ilardi. Găsirea unei nișe într-o comunitate restrânsă ar putea da însă un boost egoului și sănătății mintale.

## **4. Ciclu de gândire cu întreruperi**

Concentrarea îndelungată asupra unei probleme poate duce la găsirea unor soluții, dar și la deprinderea unor fixații, caz în care stresul repetat spulberă capacitatea de destindere. Reflectarea are loc mai ales atunci când oamenii sunt singuri, stare familiară multor locuitori ai țărilor dezvoltate. În contrast, strămoșii de demult ai omului nu prea savurau activitățile solitare, ceea ce înseamnă că fixațiile pot fi tratate cu acțiuni în grup.

## **5. Exercițiul fizic**

Strămoșii noștri nu numai că aveau activități aerobice moderate, ci și unele care implicau muncă fizică intensă, cum ar fi săpatul de șanțuri sau înălțarea colibelor. Studiile au arătat că doar 90 de minute de exercițiu fizic pe săptămână pot fi la fel de eficiente ca medicamentul antidepressiv Zoloft.

## **6. Tolănitul la soare**

Lumina soarelui, în cantități moderate, duce la producția unei forme endogene a vitaminei D care, asemenea acizilor Omega 4, este antiinflamator.

## **7. Dezvoltarea unei viziuni asupra lumii**

Dacă cercetările pe seama relației dintre religie și sănătate mintală nu au ajuns încă la rezultate concludente, indivizii care au o perspectivă globală, adică un mod de a înțelege lumea - fie că este religios, filozofic sau științific - pot rezista loviturilor primite de sănătatea lor mintală.

## **De ce au femeile aventuri cu barbati insurati?**

### ***Buna Ziua Iasi, 1 august***

Multe femei, de obicei tinere si atragatoare, au aventuri cu barbati casatoriti, majoritatea oameni de succes. De ce prefera ele sa se culce pe ascuns cu sotul alteia in loc sa isi gaseasca un iubit cu care sa aiba o relatie normala? Justin Prugh de la AskMen are cateva opinii cu privire la acest subiect.

Si in Rai au muscat din marul interzis, iar acum, vor sa puna mana pe ce nu e al lor sau se zbat sa obtina lucruri scumpe si dificil de atins. Asa cum o femeie va pune ochii pe o geanta scumpa si nu se va abtine pana cand o va avea, la fel va proceda si cu un barbat. Cu cat e mai intangibil si interzis e, cu atat mai mult il va dori.

Nu o va bate la cap mereu, nu va fi asa de gelos, iar ea isi va satisface toate poftele cu el. Daca se plictiseste, renunta fara nici o problema la acesta. Iar barbatul, tocmai pentru ca are nevoie de ea ca sa evadeze din rutina zilnica se va purta frumos, ii va cumpara cadouri si o va rasfata mereu. Deci, e convenabil sa fii amanta.

Asa cum atunci cand vine vorba despre moda femeile isi schimba repede garderoba pentru a fi in pas cu noutatile, la fel e si cu barbatii. Un tip insurat e un fel de "obiect" popular, pe care o femeie trebuie sa-l aiba pentru a fi in tendinte.

Daca alta s-a casatorit cu el, sigur are ceva bun. Daca mai e si bogat si frumos pe deasupra, atunci e pretendentul ideal pentru pozitia de amant.

De ce sa nu faca sex cu sotul alteia? Doar femeile se simt bine cand isi fac rau una alteia, cand fura ce ii apartine unei alte reprezentate a sexului frumos. [Sursa: Libertatea.ro]

## Exercițiile fizice te scot din depresie

*Libertatea, 4 August 2009*

*De ce să te lași pradă unei stări de letargie și să te simți deznădăjduit atunci când ești deprimat? Un grup de profesori americani, proveniți de la mai multe instituții care se ocupă cu cercetarea comportamentului uman, au descoperit că exercițiile fizice regulate pot reduce simptomele depresiei chiar mai bine decât medicația! În plus, mișcarea este pur și simplu sănătoasă.*

"Chiar și câteva exerciții pe zi au un efect semnificativ în ameliorarea stării de spirit a unui om, atunci când este trist. Activitatea fizică este adesea folosită și la augmentarea unor tratamente medicale. Dacă unii oameni au făcut un tratament, dar încă nu au reușit să treacă și peste depresie, atunci exercițiile îl vor ajuta foarte mult", a declarat doctorul Andrew Lechter, profesor de psihiatrie la Institutul Semel.

"Efectele psihologice ale mișcării fac o mare diferență. Oamenii au tendința să se simtă mai bine în pielea lor, să aibă mai mult respect și mai multă încredere în sine. Ei simt că își pot controla mai bine viețile", a precizat James Blumenthal, profesor de psihologie medicală de la Universitatea Duke, din Durham.

Mai mult, exercițiile au efecte benefice și asupra creierului. "Când reușești să convingi pe cineva să facă mișcare, reușești de fapt să-l faci să-și schimbe modul de viață. De asemenea, autopercepția se îmbunătățește simțitor", a afirmat Gaetano Vaccaro, directorul centrului de tratament psihologic "Moonview Sanctuary".

În sfârșit, exercițiile fizice sunt cheia ieșirii rapide din starea depresivă, dar depinde foarte mult și de genul de persoană care trece prin această fază. "Dacă cineva a făcut atletism de performanță în tinerețe, i-aș sugera să înceapă să alerge din nou, dar dacă nu a fost atlet, atunci scopul meu nu este să-l transform într-unul, ci doar să devină un pic mai activ, poate chiar să se plimbe puțin în jurul locuinței. Ideea principală este ca oamenii să-și găsească ceva plăcut de făcut, care să le preocupe timpul. Așa nu ar mai fi deprimati", a explicat profesorul Lechter.

## Femeile prefera barbatii cu burta si par pe piept

*Ziua, 5 august*

Domnilor, nu trebuie sa va mai faceti griji daca aveti burta, sunteti parosi sau nu folositi parfum, femeile va plac si asa! Cel putin asta sustin oamenii de stiinta britanici, care au realizat un studiu la care au participat 5.000 de femei, scrie, miercuri, Daily Express.

Conform rezultatelor cercetarii, opt din zece femei prefera barbatii cu burta si par pe piept, in locul celor inalti, slabi si cu aspect "feminizat", cunoscuti si sub denumirea de "metrosexuali". In ciuda

credintei populare ca femeile ar prefera barbatii cu tunsoare perfecta si foarte chipesi, in realitate, doamnele nu sunt foarte deranjate de aspectul partenerilor. Una din zece femei nu are nici o problema daca partenerul sau are "sani" pentru ca este supraponderal, iar o cincime din femei crede ca barbatii care au "un pic de miros" sunt sexy.

Femeilor nu le plac in nici un caz barbatii care isi dau parul cu gel, cei care beau cocktail-uri la piscina sau poarta saronguri (imbracaminte malayeza sub forma unei fuste lungi si stramte, purtata de barbati si de femei la plaja) si se ung cu prea multa crema de protectie solara. **[Z.O.]**

## Votul in functie de boala

**Ovidiu BANCHES**

**Ziua, 5 august**

*Un studiu BCS arata ca peremistii nu vad bine, nervosii merg pe mana lui Meir, surzii il prefera pe Duda, iar alegatorii lui Basescu sunt mai suferinzi decat ai lui Crin Antonescu*

Sociologii Biroului de Cercetari Sociale (BCS) i-au intrebat pe romani, in cadrul unui atipic sondaj de opinie, ce probleme de sanatate au si carui candidat la Presedintie i-ar da votul la toamna. Desi s-au declarat mai sanatosi decat arata statisticile, subiectii chestionati au admis ca ii supara ba ficatul, ba plamanii, ba inima. Intervievatii au fost pusi sa-si evalueze cu note de la 1 la 10 starea de sanatate a diferitelor organe, inclusiv sexuale, si sa-si declare optiunea pentru aspirantii la prima functie in stat. Cu mentiunea ca cifra unu inseamna "sanatate foarte precara", iar zece - "perfect sanatos".

Corelatiile intre media sanatatii si intentia de vot, realizate de BCS, reflecta, intr-un inedit tablou, care alegatori sufera cel mai mult de boli cardio-vasculare si care au glicemia cea mai ridicata, care sunt cei mai tari de urechi si de care se lipesc bubele cel mai des. Sondajul, finantat de Marsh Copey & Associates (SUA), a fost efectuat in perioada 9-16 iulie 2009, pe un esantion reprezentativ la nivel national de 1069 de persoane, marja de eroare fiind de plus/minus 3%. Datele culese au fost comentate de sociologii Bruno Stefan si Codrin Scutaru, sub titlul "Fals tratat de medicina electorala". Iata ce au descoperit cei doi: peremistii au cele mai mari probleme cu ochii - 6,92 este media starii lor de sanatate la acest capitol. Fanii lui Miron Cozma si Nati Meir reclama cele mai grave probleme cu sistemul nervos: 7,20, respectiv 6,50 fiind media evaluarii votantilor celor doi, fata de 8,45 - media maxima obtinuta de alegatorii lui Crin Antonescu. Votantii lui Vadim Tudor se plang cel mai des ca au colesterolul ridicat (7,56 media), iar cei ai lui Radu Duda sufera tare cu ficatul (7,48) si sunt cei mai surzi (7,91). "Fanii lui Mircea Geoana si absenteisii au stomacul cel mai stricat, iar rinichii cei mai prost functionali sunt in corpurile pesedistilor si peremistilor. Mandri de sanatatea organului lor sexual sunt simpatizantii lui Nati Meir, iar cele mai mari boli ale acestuia le-au recunoscut alegatorii lui Radu Duda", comenteaza sociologii. Conform datelor BCS, "media starii de sanatate a organului sexual" a votantilor lui Meir este 10, iar a celor ai lui Duda este 7,76. "Cu prostata au probleme in egala masura barbatii care-i voteaza pe Traian Basescu, Mircea Geoana si Crin Antonescu, dar nu si alegatorii doctorului Oprescu si ai lui Miron Cozma", spun autorii studiului. Ei dezvaluie ca boli de piele reclama absenteistii si fanii lui Mircea Geoana, iar cele mai multe afectiuni la cap le recunosc tot absenteistii, impreuna cu peremistii. "Alegatorii cei mai sanatosi voteaza cu Kelemen Hunor, iar cei mai bolnavi voteaza cu Mircea Geoana. Fanii lui Crin Antonescu sunt ceva mai sanatosi decat cei ai lui Traian Basescu. Cu toate acestea, electoratul suferind al lui Traian Basescu se trateaza medicamentos intr-o proportie mai mica decat cel al lui Crin Antonescu. Votantii lui Mircea Geoana sunt de departe primii in ceea ce priveste tratamentul medicamentos", noteaza cei doi sociologi. Ei conchid: "Daca bolile dau iama diferit printre alegatorii unor candidati, am crede ca politicienii afecteaza grav sanatatea alegatorilor, dar acest



lucru nu este intru totul adevarat, caci absenteistii sunt de departe mai bolnavi decat cei care voteaza. Distanta fata de politica e mai daunatoare sanatatii decat apropierea de ea".

### *Stam prost cu inima si plamanii*

Intr-un comentariu separat, Sorin Adam Matei, profesor la Purdue University, Indiana - SUA, evidentiaza discrepanta intre notele relativ mari pe care si le dau romanii pusi sa-si evalueze starea de sanatate si cruda realitate, desprinsa din statisticile Organizatiei Mondiale a Sanatatii: "Pe scara mondiala, romanii sunt printre europenii cei mai afectati de boli de inima si de plamani. Ei conduc si in clasamentul unor cancere cum ar fi cel de san. Care este cauza distantei dintre starea de sanatate precara si imaginea de sine optimista? Cea mai importanta este lipsa de educatie medicala si stiintifica".

## **Asociatia Psihologica Americana: Incercarile de a schimba orientarea sexuala a homosexualilor sunt ineficiente si pot avea efecte grave**

### *Ziua, 6 august*

Asociatia Psihologica Americana (APA) a anuntat, miercuri, ca "exista putine dovezi care sa demonstreze ca eforturile de a schimba orientarea sexuala a unui homosexual sau a unei lesbiene sunt eficiente", noteaza CNN, citat de hotnews.ro. Mai mult, intr-un studiu de 138 de pagini publicat recent, asociatia a sustinut ca astfel de incercari pot avea efecte foarte grave si permanente. "Spre deosebire de cele afirmate de partizanii schimbarilor de orientare sexuala, exista dovezi insuficiente care sa sustina folosirea interventiilor psihologice pentru a schimba orientarea sexuala", a marturisit Judith M. Glassgold, presedintele comisiei care a prezentat raportul in cadrul intalnirii anuale a APA, desfasurata in Toronto, Canada. Asociatia, care are sediul la Washington, numara peste 150.000 de membri.

Cei de la APA au realizat inclusiv un raport in care au analizat rezultatele a 87 de studii intreprinse in perioada 1960-2007. Astfel, ei au descoperit ca cercetarile, in marea lor majoritate, au serioase probleme metodologice. Cele cateva studii care prezinta dovezi relevante arata ca schimbarea de durata a orientarii sexuale a unui individ este rara, in timp ce altii ajung sa ignore sau sa nu actioneze in cazul orientarii homosexuale, desi ele nu indica insa pentru cine este posibil acest lucru, cat de mult dureaza sau efectele lor asupra sanatatii mentale.

De asemenea, eforturile de a schimba orientarea sexuala a unei persoane prin tratamente psihologice poate avea efecte grave, printre care pierderea dispozitiei sexuale, tendinte de suicid, depresie si anxietate. Multi indivizi care au apelat la terapii esuate de schimbare a orientarii sexuale si-au descris experientele ca "un motiv semnificativ pentru suferinta emotionale si spirituale, precum si pentru o lipsa de incredere". Unii chiar au incercat sa-si schimbe dorintele homosexuale din cauza ca se aflau in opozitie cu propriile credinte religioase. Astfel, cei de la APA le recomanda psihologilor sa fie absolut sinceri cu pacientii in legatura cu viitorul care-i asteapta dupa schimbarea de orientare sexuala.

Comisia a inceput sa lucreze in urma cu doi ani, pentru a raspunde temerilor rezultate din "eforturile de a promova notiunea ca orientarea sexuala poate fi schimbata prin psihoterapie sau abordarile care afirma in mod gresit ca homosexualitatea este o boala mentala". Tot APA a inlaturat homosexualitatea din lista sa de boli mentale in 1975.

### *Criticii contesta rezultatele studiului*

Alan Chambers, presedintele Exodus International, a contestat insa rezultatele studiului, afirmand ca el insusi este o dovada ca terapia "are succes". "Adevarul este ca sunt zeci de mii de barbati si

femei care, la fel ca și mine, s-au identificat ca fiind homosexuali și lesbiene. Pentru mine și pentru acești oameni, adevărul este că schimbarea este posibilă", a declarat Chambers.

Chambers a spus că transformarea lui din homosexual în heterosexual a început cu 18 ani în urmă, el căsătorindu-se cu o femeie acum 12 ani. "O treime dintre cei care au apelat la serviciile oferite de grupul său și-au schimbat orientarea sexuală", a adăugat autorul volumului "Leaving Homosexuality," apărut luna trecută, mai precizează sursa citată. **[Z.O.]**

## Românele vor înghețată, nu sex

*Cotidianul, 06 Aug*

*Dacă ar fi să aleagă între o înghețată și o partidă de sex, două treimi din românce ar alege înghețata.*

În timp ce femeile sunt mari iubitoare de înghețată, bărbații nu se încurcă cu dulciurile, 66% din ei spunând că preferă oricând sexul, arată un chestionar făcut de o firmă de înghețată. Potrivit răspunsurilor la chestionarul Magnum, cele mai multe iubitoare de înghețată se află în Oradea, unde peste 80% din femei, indiferent de categoria de vârstă, preferă acest desert unei partide de amor, La polul opus se află ieșencele, 87% din ele spunând că le-ar plăcea mai mult să facă sex decât să mănânce înghețată. Pe de altă parte, bărbații din Iași nu par la fel de interesați de sex ca și femeile, numărul celor care declară că preferă înghețata unei partide de amor fiind de două ori mai mare decât al femeilor care spun același lucru.

Bucureștencele sunt mari iubitoare de înghețată, aproape 80% din femeile de peste 21 de ani preferând înghețata unei întâlniri "fierbinți".

Fetele sub 21 de ani din Capitală sunt însă de altă părere, 30% din acestea susținând că ar alege partida de sex. La Brașov, atât bărbații, cât și femeile declară că ar alege o partidă de amor în locul unei înghețate. Aproape 65% din bărbații brașoveni și peste 55% din brașovence au declarat în chestionar că preferă sexul. La chestionar au răspuns, în perioada 30 iunie-30 iulie, 70.000 de femei și bărbați din București, Constanța, Iași, Brașov, Timișoara, Oradea și Cluj-Napoca.

### **Românii visează la Bora Bora**

Dacă ar avea de ales între o zi relaxantă la spa, o pereche de pantofi Jimmy Choo, o zi de shopping fără limită de credit la Milano, o escapadă romantică în Bora Bora, un flirt grațios cu ex-ul prin SMS sau o croazieră pe Riviera Franceză, majoritatea românilor ar alege destinația Bora Bora. Chestionarul Magnum a mai arătat că următoarea tentație pentru români ar fi o croazieră pe Riviera Franceză sau shoppingul fără limită de credit la Milano. Flirtul cu ex-ul prin telefon nu ar fi deloc tentant, românii preferând o zi relaxantă la spa sau o pereche de pantofi Jimmy Choo.

## De ce bărbații sunt mai „viabili” sexual decât femeile

**Mădălina CHIȚU**  
**Gandul, 7 august**

*Libidoul nu cunoaște limită de vârstă. Poți avea performanțe și plăcere sexuală cu ajutorul gelurilor și al tratamentelor hormonale.*

Specialiștii în sexologie spun că românii au prejudecăți în ceea ce privește viața sexuală odată cu înaintarea în vârstă. „Românii cred că odată cu procesul de îmbătrânire trebuie să renunțe la a mai întreține raporturi sexuale cu partenerul de viață. Ar trebui să luăm exemplul americanilor care abia de la pensie încep să își trăiască viața în adevăratul sens al cuvântului”, spune prof. dr. Constantin Dumitrache, medic endocrinolog.

Specialistul completează că înaintarea în vârstă duce la scăderea libidoului, dar acest fapt nu ar trebui să ducă la dispariția vieții sexuale. „Apetitul în cazul femeilor scade dramatic după vârsta de 50 de ani, deoarece în organismul acesteia se produc schimbări, precum reducerea nivelului de testosteron și estrogen, lucru care taie din dorința sexuală”, explică prof. dr. Dumitrache.

Pe de altă parte, spre deosebire de femei, bărbații nu simt aceste schimbări brusc, deoarece nivelul hormonului sexual, adică al testosteronului, scade, dar nu pe o „pantă” atât de abruptă ca în cazul femeilor. „Nivelul de testosteron la bărbați scade de-a lungul anilor, poate a decadelor. În cazul femeilor, nivelul acestui hormon scade brusc în jurul vârstei de 50 de ani”, completează medicul Dumitrache. În același timp, descendența testosteronului începe la bărbați în jurul aceleiași vârste, numai că scăderea hormonului din organism nu are aceeași bruschetate ca în cazul femeii, adaugă specialistul în endocrinologie.

### ***Tratamentele hormonale pot readuce fericirea în cuplu***

La femei, instalarea menopauzei provoacă o scădere accentuată a libidoului, pentru că nu mai există ovulație, iar funcționarea aparatului genital se modifică. Problemele care apar acum sunt legate de deficitul de estrogen, care provoacă uscăciunea vaginală și o lipsă a elasticității vaginului și a mușchilor pelvieni. În aceste condiții, pentru femeile la menopauză, întreținerea raporturilor sexuale poate fi însoțită de senzații de arsuri și dureri, ceea ce duce la creșterea riscurilor de inflamații și infecții ale vaginului sau ale tractului urinar.

Mai mult, nivelul de testosteron nu dispare definitiv din organism, deoarece acesta este produs în cantități mai mici de glanda suprarenală.

Pentru a evita iritațiile și uscăciunea vaginală, medicii ginecologi recomandă doamnelor trecute de 50 de ani lubrifiante vaginale. De asemenea, cremele și tabletele care conțin estrogeni pot avea efecte benefice în cazul mucoaselor uscate, subțiate și iritate. Medicii mai prescriu, în aceste cazuri, și tratamente hormonale cu acțiune strict locală. Pentru bărbați sunt recomandate injecțiile cu hormoni sau geluri speciale, care se absorb la nivelul tegumentului.

„Atât în cazul femeilor, cât și în cel al bărbaților, există tratamente hormonale pentru recâștigarea apetitului sexual. Acestea se urmează doar la recomandarea medicului deoarece, în cazul anumitor pacienți, un anume tratament, luat după ureche, poate fi fatal. De exemplu, persoanele cardiace au nevoie de un tratament special, pentru că organismul nu trebuie să depună prea mult efort”, atrage atenția prof. dr. Constantin Dumitrache.

Șase motive pentru care trebuie să faci sex

- În timpul activității sexuale se ard foarte multe grăsimi, astfel sexul e mai bun ca sportul
- În timpul actului sexual, sistemul imunitar este întărit
- Sexul este un analgezic bun, de aceea i se și spune „aspirina săracului”
- Raporturile sexuale pot fi o modalitate de a scăpa de stres și depresie

- Sexul poate îmbunătăți activitatea cardiacă
- Dacă faci sex de cel puțin trei ori pe săptămână ai șanse să arăți cu 4-7 ani mai tânăr

## **Exclusiv: Profesorii vor da anual testare psihologică**

**Melania MANDAS VERGU**

**Gandul, 7 august**

*Cadrele didactice care nu se supun anual controlului psihologic vor fi date afară din învățământ*

Noutățile exclusive ale proiectului Statutului personalului didactic sunt legate de calitatea cadrelor didactice, de modul în care se va face intrarea în învățământ și de titularizarea pe post. Nu vor avea dreptul să ocupe o funcție în Educație persoanele care au această interdicție stabilită printr-o hotărâre judecătorească definitivă de condamnare penală sau cele care desfășoară activități care prin natura lor aduc atingere demnității profesionale sau bunelor moravuri, sau prestează activități comerciale în incinta școlii. De asemenea, cei care produc, comercializează, distribuie sau favorizează răspândirea de substanțe interzise, materiale obscene sau pornografice, inclusiv prin internet, și chiar dacă aceste activități sunt desfășurate în timpul liber, nu vor avea dreptul să profeseze în învățământ. Nici cei care vor manifesta în public „activități cu componentă lubrică sau alte activități care implică exhibarea, în manieră obscenă, a corpului ori alte activități necorespunzătoare deontologiei profesionale și statutului de persoană responsabilă cu educația“ nu vor putea ocupa niciodată o funcție în învățământ.

Noul statut prevede extrem de clar că, anual, fiecare cadru didactic va prezenta „un certificat medical și de atestare psihocomportamentală“ eliberat în urma examinării de către un medic de medicina muncii, respectiv psiholog acreditat, pe un formular stabilit de către MECI împreună cu Ministerul Sănătății. Nici cei cărora în ultimii 7 ani li s-a desfăcut disciplinar contractul de muncă nu vor putea exercita funcții didactice. Cetățenii unui stat membru al UE și al Confederației Elvețiene pot deveni profesori în România. La ocuparea funcțiilor de conducere (director, inspector) se interzice ca solicitantul să mai ocupe o altă funcție de conducere similară în sistemul național de învățământ.

Proiectul de statut mai prevede că „funcțiile de conducere în subordonare directă din aceeași unitate sau instituție de învățământ nu pot fi ocupate simultan de persoane care sunt în relație de rudenie de gradul I sau sunt soț-soție“. După cum se vede, deși sindicaliștii au cerut să se stipuleze această interdicție până la rudele de gradul IV și afini, voința ministrului a fost mai puternică, așa că nepoții și finii pot rămâne în continuare liniștiți pe funcțiile de conducere.

### **Stagiul practic de un an într-o școală – obligatoriu**

Proiectul statutului prevede că formarea inițială a unui cadru didactic va avea două componente: una teoretică – în specialitatea disciplinei și formarea inițială psihopedagogică și metodică și a doua componentă – formarea inițială practică. Aceasta din urmă va consta și în efectuarea unui stagiul practic cu durata de un an școlar realizat după absolvire într-o unitate de învățământ, în funcția didactică corespunzătoare studiilor sub îndrumarea cadrelor didactice mentori/tutori și a inspectorilor școlari. Pentru realizarea acestui an de practică pedagogică se va constitui o rețea permanentă de școli – în baza ordinului de ministru – unde viitorii profesori vor învăța de la mentori cum să predea în învățământ.

Pregătirea teoretică a viitorilor profesori se va realiza ca și până acum în cadrul departamentelor pentru pregătirea personalului didactic pe care universitățile le pot organiza. După anul de stagiu practic, absolventul va da un examen ce va avea o etapă eliminatorie și una finală. Prima etapă este realizată la nivelul inspectoratului școlar și înseamnă că tânărul dascăl primește un portofoliu profesional în care sunt evidențiate rezultatele celor trei inspecții la clasă realizate în cursul anului, precum și alte evaluări realizate la nivelul școlii. A doua etapă finală se va organiza de către universități și va consta într-o examinare scrisă din specializarea absolvită, precum și din psihopedagogie și metodică. Fără acest examen final, absolvenții nu au dreptul să profeseze în învățământ, nici măcar ca suplinitori.

### ***Titularizarea în învățământ se păstrează, iar concursul poate fi organizat și la nivelul școlii***

Mult comentata problemă a titularizării în învățământ este tranșată în proiectul de statut într-un mod destul de ciudat. În urma concursului care se poate organiza de la nivelul școlii la nivelul inspectoratelor școlare, dar chiar și la nivel național, orice cadru didactic definitiv devine titular al sistemului. Această ambiguitate majoră s-a constituit și din motiv de neînțelegeri între ministrul Andronescu și sindicaliști, la capitolul mișcarea personalului didactic, deoarece sindicaliștii consideră că un profesor titularizat prin concurs la școală nu poate fi egal cu un profesor titularizat prin concurs național.

Statutul cadrelor didactice - Sunt interzise: activități cu componentă lubrică sau alte activități care implică exhibarea, în manieră obscenă, a corpului ori alte activități necorespunzătoare deontologiei profesionale și statutului de persoană responsabilă cu educația

## **Fabula corbului scrisă de Esop e adevărată, spun oamenii de știință**

***Cristian Banda***

***Cotidianul, 7 Aug 2009***

*Fabula în care un corb demonstrează ingeniozitate pentru a supraviețui e mai mult decât folclor, au descoperit cercetătorii americani.*

Ciorile de câmp, îndeaproape înrudite cu corbii, se pot folosi de pietre pentru a crește nivelul apei dintr-un vas, la fel ca într-una dintre fabulele lui Esop. Anticul a scris despre un corb care a găsit un ulcior cu prea puțină apă și s-a folosit de pietre pentru a putea bea, sugerând astfel inteligența naturii.

Confirmarea fabulei îi aparține zoologului Christopher Bird de la Universitatea Cambridge, care s-a folosit în experimentele sale de patru ciori de câmp, botezate Cook, Fry, Connelly și Monroe.

Într-o serie de teste, în fața fiecăreia dintre cele patru ciori a fost așezat un vas cu apă, la suprafața căreia plutea un vierme.

Vasele au avut o formă special aleasă pentru ca păsările să nu ajungă la delicata care le făcea cu ochiul, astfel că ciorile au fost nevoite să găsească o soluție pentru rezolvarea inconvenientului.

Păsările au examinat vasele din unghiuri diferite, încercând să identifice o cale de a ajunge la viermi, iar apoi au primit un ajutor din partea cercetătorilor: o movilă de pietricele. Spre surprinderea cercetătorilor, ciorile au luat pietricelele în ciocuri și le-au așezat în vase, pentru a crește nivelul apei și a ajunge astfel la viermi. Mai mult, se pare că păsările au estimat corect numărul de pietre necesar pentru demersul lor. În loc să încerce să apuce viermii după fiecare pietricică aruncată în vas, ele au așteptat până li s-a părut lor că nivelul apei se ridicase suficient de mult. De asemenea, au preferat pietricelele mai mari în dauna celor cu dimensiuni mai reduse. Într-

un alt experiment, ciorile și-au dat seama imediat că rumegușul nu respectă aceleași legi fizice ca apa.

Atât ciorile de câmp și corbii aparțin familiei corvidelor. “Corvidele sunt remarcabil de inteligente, rivalizând cu maimuțele superioare la capitolul abilității de a rezolva diverse probleme”, a declarat Bird. “Este un lucru remarcabil, dată fiind diferența dintre creierii păsărilor și cei ai primatelor”, a mai spus cercetătorul american.

Singurul animal care se poate lăuda cu rezolvarea unei sarcini similare este urangutanul. În cadrul unui experiment mai vechi, urangutanii au reușit să ajungă la o alună plutitoare dintr-un tub înalt, luând în gură apă și scuipând-o în vas.

## **Femeile au remușcări după ce „sparg” banii la cumpărături**

### ***Gandul, 8 august***

Mustările de conștiință vin la pachet cu fiecare tură de shopping. Cel puțin în cazul femeilor, căci bărbații sunt cumpătați când vine vorba de noi achiziții, relevă un studiu, citat de „Daily Mail”. Mai exact, opt din zece femei regretă că au dat banii pe diverse produse, dar cu toate acestea nu se pot abține să nu devină cliențe fidele ale magazinelor.

Unele doamne au remușcări chiar înainte să se aventureze în „marea” de haine și accesorii ale designerilor, dar tot cheltuie banii. Alte femei nici nu ajung bine cu pungile de lux acasă căci se și gândesc cu regret că au portofelul mult mai ușor. Aceasta este „tragedia” de care au parte circa trei sferturi din femeile care au viciul cumpărăturilor, remarcă studiul mai sus-citat.

Pentru a trece mai ușor peste remușcări, unele doamne încearcă să motiveze excesul de shopping în fața partenerilor de viață, pe când altele nici măcar nu se mai obolesc să dea vreo explicație și mint cu privire la suma reală cheltuită prin magazine.

### ***Criza n-a „tăiat” apetitul pentru shopping***

Dacă soții doamnelor care au flagelul cumpărăturilor sperau că recesiunea le va forța pe femei să fie raționale în privința banilor dați pe îmbrăcăminte, pantofi, genți și bijuterii, veștile nu sunt prea bune. Studiul realizat pe un eșantion de 3.000 de reprezentante ale sexului frumos, cu vârste cuprinse între 17 și 50 de ani, relevă că doar una din trei femei se simt vinovate că dau banii pe niște capricii în plină criză.

Chiar 7% dintre doamne cheltuie și mai mult pentru a se înveseli, notează „Daily Mail”. Altele și-au pus la vânzare hainele mai vechi pe diverse site-uri comerciale pentru a obține bani pentru noi achiziții. „Viața este acum plină de stres, dar este și mai dificil să renunți la un obicei”, explică reprezentanta unei companii britanice care a comandat studiul. Procentele vânzărilor marilor designeri vin în susținerea acestei teze. În primele șase luni ale acestui an, produsele din piele Hermes au fost și mai bine vândute, în timp ce exporturile de ceasurile elvețiene (evident, căutate în special de bărbați) au picat cu circa 26%. Explicația este cât se poate de simplă, susține un expert citat de cotidianul britanic: dacă bărbați și-au redus cheltuielile pentru că își simt amenințat locul de muncă și, implicit, statutul de criza economică, femeile nu consideră că slujba le reprezintă, prin urmare recesiunea are un impact atât de mare și asupra lor. De aceea, chef de cumpărături nu se poticnește nici măcar de perspectiva șomajului. **(M.T.)**

## Britanicii sunt prea lenesi sa faca sex

*Ziua, 10 august*

Se pare ca britanicii sunt unii dintre cei mai lenesi oameni din lume. Ei sunt prea obositi sa se joace cu proprii copii, nu rezista sa urce doua etaje pe jos si prefera un somn bun decat o partida de sex, potrivit unui studiu recent. Mai mult, o treime dintre ei nu alearga dupa autobuz si, ajunsi acasa, unul din sase prefera sa se uite la o emisiune pe care in mod normal nu ar fi vizionat-o daca nu ar fi fost nevoit sa se ridice de pe canapea pentru a schimba canalul, cand telecomanda nu functioneaza, potrivit Mail Online.

Cercetarea, realizata de un lant privat de spitale, a relevat faptul ca stilul de viata lenes are efecte devastatoare asupra intimitatii sexuale. Astfel, trei patrimi dintre cei intervievati au recunoscut ca nu au suficienta energie la sfarsitul zilei pentru a se bucura de o noapte de pasiune in compania partenerului. Peste jumatate dintre acestia, 58%, dau vina pe lipsa de miscare. Si copiii au de suferit, doua treimi dintre parintii recunosc ca deseori nu au chef sa se joace cu cei mici.

Insa ei nu sunt singurii care sufera. In ciuda reputatiei de natiune iubitoare de caini, jumatate dintre proprietarii spun ca nu se mai chinuie sa-si scoata animalele la plimbare. "Mancare de la fast-food, telecomenzi si chiar cumparaturile pe Internet, toate dauneaza grav sanatatii. Oamenii trebuie sa slabeasca, nu doar pentru sanatate lor, dar si pentru familie, prieteni si animale. Daca nu iau masuri o intreaga generatie va deveni incapabila sa realizeze pana si cele mai usoare indatoriri", a declarat doctorul Sarah Dauncey.

Un stil de viata sedentar creste si riscul unor grave probleme de sanatate, printre care boli de inima, obezitate, cancer si diabet de tipul doi. "Exista doua milioane de britanici cu diabet de tipul unu, majoritatea din cauza ca stilului si lipsa de exercitii. Este un cerc vicios. Cei care nu sunt in forma se simti obositi asa ca nu fac exercitii, insa ajung de-a dreptul letargici", a mai adaugat medicul, mai precizeaza sursa citata. **[R.R.]**

## Femeile sunt șefi mai duri, concediază cu sânge rece

**Bogdan MUNTEANU**

*Gandul, 11 august*

*Prea multe doamne în consiliile de administrație duc la scăderea profitului și a valorii de piață, iar deprinderile de „șefuire” a bărbaților le pot distruge căsnicia*

Femeile sunt șefi mai duri, își supraveghează excesiv subordonații, concediază cu sânge rece și, atunci când sunt în număr prea mare într-un consiliu de administrație (CA), profiturile și valoarea de piață ale companiei se diminuează. Aceasta se întâmplă deoarece colegii lor le privesc cu neîncredere – sunt în mare concluziile unei cercetări făcute în Marea Britanie.

„Trebuie să recunosc că, declarată sau nedeclarată, există o neîncredere în femei (cele cu funcții de conducere în companii – n.r.) și prejudecata că ele sunt sexul slab”, ne-a confirmat Mihaela Forgaciu, membru în Consiliul de Administrație al HR Club România, care reunește experți în resurse umane. Opinia lui Forgaciu o confirmă pe cea a studiului realizat de cercetători de la London School of Economics și Universitatea din Queensland, asupra performanțelor economice a 2.000 de companii britanice, între 1996 și 2003.

Cercetătorii au observat cum, cu cât era mai mare numărul de femei într-un consiliu de administrație, cu atât scădeau și profiturile unei companii, arată The Daily Mail. Iar aceasta se

întâmpla în ciuda faptului că femeile erau mai conștiincioase, având mai puține absențe din ședințele de consiliu decât colegii lor bărbați. Explicația găsită de cercetători a fost aceea că, departe de a „destinde atmosfera”, prezențele feminine în consilii fac ședințele mai încrâncenate, astfel că directorii executivi se simt supravegheați excesiv și mai amenințați. Bărbații se simt intimidati și, nu o dată, s-a dovedit că, pe bună dreptate, o femeie manager îi concediază mai rapid, fără prea multe remușcări, decât un bărbat.

### ***Mai multe femei, o comunicare deficitară***

Într-un „board” (CA) cu multe femei, membrii tind să aibă mai multe secrete unii față de alții și să se privească neîncrezători, climat care ajunge să dăuneze performanțelor firmei. Dacă bărbații socializează frecvent (la golf, yachting, pescuit, vânatoare etc), femeile din consiliile de administrație nu au acces la acele reuniuni informale, nici nu socializează între ele. „Este important să știi să vorbești despre fotbal sau golf. E important să știi ce rezultat a avut Manchester aseară”, pentru a putea să iei parte la discuțiile bărbaților, crede Forgaciu, fostă membră a boardului de la Raiffeisen Bank și Banca Românească. Deficitul de comunicare aduce rezultate proaste firmei la toate nivelurile, cu atât mai mult la nivel de top management, deși autorii studiului atrag atenția că nu se poate trage concluzia pripită că femeile sunt „vinovate”.

Prezența lor în consiliile de administrație atrage rezultate proaste, dar la aceasta contribuie și felul în care bărbații se raportează la ele. Apoi, nu mai puțin de 12% din firmele a căror activitate se reflectă în indicii bursier FTSE sunt conduse de femei. Or, companiile cotate la Bursa londoneză sunt considerate între cele mai bune din lume.

De altfel, studiul arată că „feminizarea” managementului nu afectează performanțele proaste decât dacă firma merge bine. În cazul unor companii cu rezultate slabe, preluarea conducerii de către femei duce adesea la reechilibrarea situației.

### ***„Da, dragă, fac imediat”***

Duritatea femeilor de afaceri nu reduce doar profitul, dar le poate strica și căsnicia, căci ele vin de la serviciu cu aceeași atitudine de „șefuială” a soților precum fac cu subordonații bărbați. „Mi s-a spus că mă comport ca un bărbat”, a recunoscut Forgaciu și acesta era un compliment legat de cât de bine a reușit să se integreze în CA-urile unde a activat.

Adesea, soții nu mai răspund decât cu „da, dragă, fac imediat” când li se cere să spele rufele, să dea cu aspiratorul ori să calce. Dacă nu li se execută ordinele și acasă, femeile devin iritate și nu realizează că le impun bărbaților preluarea unor roluri feminine.

Însă, pe termen lung, căsătoria unei astfel de femei este pusă în pericol, căci „de fapt, nu vrem ca bărbații să fie așa (supuși – n.r.) și vom ajunge să-i disprețuim că nu sunt mai dominanți și neînfricați”, crede Francine Kaye, expertă în probleme maritale.

### ***Trei femei de top care gestionează afaceri de miliarde***

*Business | Pentru șefa de la Petrom, oficiala celui de-al doilea mare operator de telefonie mobilă și româncă aflată la vârful companiei de cosmetice, verbul “a conduce” nu se conjugă în funcție de gen*

**Mariana Gheorghe, 52 de ani**, conduce din vara anului 2006 societatea Petrom, cea mai mare companie de petrol, dar și cel mai mare angajator privat din România. Ea este una dintre puținele femei din Estul Europei care ocupă o poziție de top management. La preluarea mandatului, Mariana Gheorghe a declarat că își propune să transforme Petrom într-un lider sud-est-european în sectorul petrolului și gazelor. În 2008, profitul Petrom a fost de circa 277 milioane euro.

**Liliana Solomon, în vârstă de 45 de ani**, CEO Vodafone România, a absolvit Facultatea de Fizică din cadrul Universității Babeș-Bolyai. În 1989 a obținut doctoratul în fizică, în cadrul aceleiași instituții. A urmat un MBA, în Franța, absolvit în 1995. Între pasiunile ei se numără sportul - tenis, jogging sau schi. Iubește teatrul și concertele, dar îi place și să citească manuale de management sau beletristică. Vodafone România a raportat pentru anul fiscal 2008-2009 un profit operațional de 527 milioane euro.



**Angela Crețu, 35 de ani**, a fost timp de cinci ani directorul general Avon România, companie care rulează afaceri de peste 115 milioane euro. Pentru a se ocupa de proiectele grupului la nivel global, Crețu se va muta în curând la New York, fiind numită în funcția de vicepreședinte business model innovation la nivel de grup. Angela Crețu, care va fi cel mai tânăr vicepreședinte în cei 123 de ani ai Avon, a lucrat anterior în cadrul Avon Serbia, unde a ocupat postul de country manager.

## **Lipsa banilor nu afectează fericirea zilnică**

*Ziua, 12 august*

*Subscrieti sau nu, aceasta este concluzia unui studiu prezentat pe 8 august, la intalnirea anuala a Asociatiei Psihologilor Americani.*

O echipa de medici a chestionat în 2005-2006, 136.000 de bogati și saraci din 132 de tari și a concluzionat ca banii fac diferenta doar când e vorba despre satisfactia legata de viata personala și ca sentimentele zilnice pozitive, adica bucuria de a trai, nu au fost afectate de starea materiala a respondentilor. Psihologii au mai constatat ca posesia unor obiecte conventionale este asociata cu o satisfactie mai mare, dar corelata prea puțin cu sentimentele pozitive, pentru ca acestea nu sunt afectate într-o maniera benefica de toate lucrurile pe care ni le dorim și le avem, și ca, dintre toti muritorii, materialistii sunt persoanele cu cele mai putine sanse la fericire, pentru ca valorile lor sunt masurabile doar în bani și numai peste un anumit nivel de siguranta se pot declara în sfarsit multumiti. Dar specialistii în fericire îi sfatuiesc sa continue pentru ca rezultatul final conteaza. Am o banuiala ca romanii au o problema cu sentimentele zilnice pozitive, și desi știu, mai mult din auzite, ca banii n-aduc fericirea, lipsa lor sigur nu-i lasa indiferenti.

## **Optimistele traiesc mult**

*Ziua, 12 august*

Femeile care sunt optimiste prezinta un risc mai mic de a dezvolta maladii cardiace sau de a deceda prematur, potrivit unui studiu american recent, publicat în revista medicala *Circulation*. Acest studiu american este în concordanta cu un altul realizat la începutul acestui an de o echipa de cercetatori olandezi, care demonstrase faptul ca optimismul reduce riscul de aparitie a maladiilor cardiace în cazul barbatilor, relateaza Mediafax. Studiul american, la care au participat aproape 100.000 de femei, care au fost monitorizate timp de opt ani, a relevat faptul ca pesimistii au, în general, o tensiune arteriala și un nivel al colesterolului mai mari. Femeile optimiste se confrunta cu un risc de aparitie a maladiilor cardiace, în medie, cu 9% mai mic și cu un risc de deces din alte cauze cu 14% mai scazut. Prin comparatie, femeile cinice, care nutresc uneori gânduri ostile fata de cei din jur sau care, în general, nu au încredere în oameni, sunt cu 16% mai expuse riscului de deces, potrivit aceluasi studiu. *(D.M.)*

## Încrederea în sine este determinată genetic

**Cristian Bandea**  
**Cotidianul, 3 Iulie 2009**

*Elevii născuți cu o încredere ridicată în propriile abilități se descurcă mai bine la școală, chiar și în cazul în care sunt mai puțin inteligenți decât colegii lor.*

Încrederea în sine nu este o simplă stare de spirit, ci este înscrisă în codurile genetice ale oamenilor, au descoperit cercetătorii britanici. Ei au demonstrat de asemenea că elevii cu o încredere ridicată în propriile abilități se descurcă mai bine la școală, chiar și în cazul în care sunt mai puțin inteligenți decât colegii lor, notează telegraph.co.uk.

“Până acum toată lumea crezuse că încrederea în sine depinde exclusiv de condițiile sociale. Cercetarea noastră demonstrează însă că este stâns legată de anumiți factori genetici și că determină succesul pe care copiii îl au școală”, a precizat coordonatorul studiului, Robert Plomin, de la Institutul de Psihiatrie din cadrul King’s College London.

Împreună cu colegii săi, Plomin a rugat peste 3.700 de perechi de gemeni să își autoevalueze priceperea la câteva materii de bază studiate la școală.

Studiind atât gemeni identici, cât și gemeni bivitelini, cu vârste cuprinse între 7 și 10 ani, oamenii de știință au evaluat influența genelor și a factorilor sociali asupra încrederii în sine.

Și gemenii identici, și cei bivitelini au crescut în aceleași condiții, însă primii au gene identice, pe când cei din urmă au ADN-uri diferite, astfel că cercetările realizate pe gemeni oferă o mulțime de întrebări privind rolul pe care îl joacă factorii genetici și cei sociali în dezvoltarea copiilor.

Astfel, contrar a ceea ce se credea până acum, cercetătorii britanici au descoperit că încrederea în sine este puternic influențată de gene, cel puțin la fel de mult ca IQ-ul. În plus, s-a constatat că genele responsabile de încrederea în sine influențează pozitiv rezultatele școlare, independent de genele care determină IQ-ul unei persoane.

## O fetita de sase ani a fost crescuta de cainii care i-au ucis fratele

**R.P.**  
**Ziua, 2 iul 2009**

O fetita de sase ani din Rusia a fost luata de asistentii sociali din curtea bunicii sale, unde fusese îngrijita de mai multi caini, scrie, joi, mosnews.com. Veronika Tishchenko, din regiunea Khabarovsk, a fost neglijata toata viata de rudele sale. Inca din primii ani de viata, micuta a fost crescuta de cainii din curtea bunicii sale. Cand politistii au venit sa ia fetita, bunica sa a declarat ca nepoata ei este foarte fericita alaturi de caini. Fratele Veronikai a fost mai putin norocos pentru ca aceleasi animale l-au omorat in urma cu doi ani, in curtea bunicilor.

Fetita este malnutrita, arata ca un copil de doi ani, nu stie sa vorbeasca si nici sa manance, dar medicii au declarat ca starea ei de sanatate fizica si mintala este buna. Psihologii au declarat ca ea are sanse sa isi revina, cu ingrijirea adecvata, dar ca va dura ceva timp.

Nu este singurul caz de acest fel descoperit in Rusia. In luna mai a acestui an, in regiunea Baikal, a fost descoperit un copil neglijat de parintii sai, crescut de caini si pisici.

## **Lipsa somnului le afecteaza mai mult pe femeii decat pe barbati**

**R.P.**

**Ziua, 2 iul 2009**

Lipsa de somn este mai periculoasa pentru femeii decat pentru barbati, conform unui studiu britanic, ale carui rezultate au fost publicate joi pe dailymail.co.uk.

Se stia ca riscul de a face diabet sau infarct creste atunci cand oamenii dorm mai putin de cinci ore pe noapte, iar cu cat se odihnesc mai mult, cu atat scade si riscul de a raci. Insa nu se cunostea faptul ca lipsa de somn afecteaza diferit cele doua sexe.

Michelle Miller, profesor de medicina biochimica la University College London, cel care a coordonat cercetarea, a declarat ca toti oamenii ar trebui sa doarma sapte - opt ore pe noapte, in special femeile. In cazul celor care nu se odihnesc suficient cresc riscurile de a avea probleme cu inima, intr-o mai mare masura decat in cazul barbatilor, sustine Miller. Femeile au doua proteine, Interleukin-6 si hs-CRP care sunt mult mai sensibile la lipsa de somn si pot da probleme cardiovasculare, a explicat cercetatorul. La barbati, diferentele dintre nivelul proteinelor sunt neglijabile, indiferent daca ei dorm suficient sau nu, din pricina hormonilor masculini.

Studiul, publicat in Jurnalul American al Somnului, a implicat 4.600 de persoane din Londra, cu varsta cuprinsa intre 35 si 55 de ani.

## **Creierul nostru raspunde mai slab la durerea altor rase**

**Ionut Dulamita**

**Cotidianul, 2 iul 2009**

Un studiu realizat pe chinezi și pe caucazieni demonstrează că răspunsul lor cerebral la durerea străinilor cu origini etnice diferite este mai diminuat decât în cazul celor cu care împart aceeași rasă.

Cercetările anterioare au arătat că amigdalele creierului, structuri legate de sentimentul de frică, răspund mai puternic la fotografiile cu oameni a căror etnie diferă de cea a privitorului, scrie Newscientist. Aceste răspunsuri nu sunt însă uniforme, unele studii demonstrând că activitatea din alte zone cerebrale poate diminua reacția amigdalelor.

Recent, pentru a determina modul în care etnicitatea influențează sentimentul de empatie emis de creier, Shihui Han și colegii săi de la Universitatea Peking din Beijing i-au pus unui grup de 17 chinezi și 16 caucazieni secvențe video în care o persoană era împunsă în obraz cu o seringă hipodermică. Timp în care creierul fiecărui voluntar era scanat cu ajutorul imagisticii prin rezonanță magnetică.

Filmulețele derulate prin fața ochilor celor 33 de subiecți au stârnit activitate în regiunea cerebrală numită cortex cingular anterior, care intră în funcțiune și în momentul în care oamenii experimentează ei înșiși durerea.

Cu toate acestea, voluntarii chinezi au înregistrat o activitate mai sporită în această regiune a creierului când au văzut confrății chinezi înțepați decât la vederea unor victime caucaziene.

Același lucru s-a întâmplat și în cazul subiecților caucazieni, adunați din SUA, Europa și Israel, care au reacționat mai puternic când au văzut durerea altor persoane cu pielea albă.

## Angajatii unei firme au venit dezbracati la serviciu pentru imbunatatirea spiritului de echipa

*C.G.S.*

*Ziua, 2 iul 2009*

In vremuri de criza, in care concedierile si reducerile de salariu scad moralul angajatilor, un consultant de afaceri s-a gandit la o idee mai putin obisnuita pentru ca membrii personalului unei firme de design si marketing sa munceasca mai bine. Ca atare, i-a rugat sa lucreze... dezbracati.

Potrivit "The Sun", David Taylor i-a rugat pe angajati sa ajute la imbunatatirea spiritului de echipa, dezbracandu-i pe toti, pentru o singura zi. In mod uimitor, ei au fost de acord cu ideea indrazneata a Vinerii Dezbracate si considera ca a fost in avantajul lor. David a fost chemat sa dea o mana de ajutor companiei din Newcastle, odata cu inceperea crizei. Astfel incat el s-a gandit ca daca personalul se dezbraca, aceasta ar fi o modalitate ca angajatii sa lase inhibitiile deoparte si sa-si vorbeasca mult mai deschis si mai sincer.

"Sa pui o organizatie sa se dezbrace, este cea mai extrema tehnica pe care am folosit-o. Poate parea ciudat, dar functioneaza. Este expresia fundamentala a increderii in sine si in ceilalti", a declarat consultantul.

In ciuda rezistentei initiale, aproape toti angajatii au ramas goi pusca, cu exceptia unui barbat, care a purtat un saculet si doua femei, care si-au pastrat lenjeria. Sam Jackson, managerul firmei in varsta de 23 de ani, a dat un exemplu colegilor si s-a dezbracat complet.

"A fost minunat. Acum ca ne-am vazut dezbracati, nu mai sunt bariere. Nu eram obligati sa facem nimic. Daca vroiam sa venim imbracati sau in lenjeria intima, puteam. Dar imi iubesc trupul si nu mi-a fost rusine. Toti suntem frumosi, chiar daca avem trupuri mari sau mici", a declarat Sam.

De-a lungul saptamanii dinaintea Vinerii Dezbracate, angajatilor li s-a dat un numar de sarcini, care sa le puna nervii la incercare. Mai intai, li s-a cerut sa faca o fotocopie a unei parti a corpului lor si in timp ce Sam si-a ales sanii, ceilalti colegi au optat pentru maini sau picioare. Apoi au schitat un model nud, in timp ce erau intrebati ce simt cu privire la trupul lor. La final li se spunea sa se dezbrace in costumul Evei si al lui Adam, dar numai daca se simteau bine cu aceasta idee.

Sam, care sufera de paralizie cerebrala, a marturisit ca David a avut nevoie sa petreaca o saptamana cu ei, pentru a le intari curajul.

"Primii pasi au fost foarte enervanti, dar, odata ce am ajuns la biroul meu si m-am obisnuit cu el, m-am simtit total confortabil. A fost un moment in care m-am gandit ca nu vreau sa ma imbrac. A fost emotionant, dar am descoperit ca suntem mult mai capabili sa vorbim unii cu ceilalti in mod onest. Compania s-a imbunatatit masiv", a mai adaugat managerul, in timp ce directorul, Mike Owen, de 40 de ani, a spus ca era vorba ori de a fi curajosi, ori nebuni.

"Dar le-am spus tuturor ca nu trebuie sa faca asta, decat daca li se pare in regula. Ca si companie creativa, incercam sa ne convingem clientii sa fie curajosi si aceasta experienta a insemnat sa dam dovada de curaj", a mai precizat el.

Experimentul din aprilie a fost filmat pentru o emisiune tv, "Naked Office", pentru ca pe 9 iulie sa fie difuzata pe canalul Virgin 1. Mike e de parere ca de la filmare, compania sa este prospera si a angajat inca doi noi designeri. Mai mult, el recomanda tuturor sa faca ceea ce au facut ei.

"Nu este ceva sexual. Daca firma face ceva inspaimantator, acest lucru incurajeaza relationarea", a mai declarat directorul, precizand ca acum sunt cu totii mult mai apropiati, atat profesional, cat si personal si ca le-a dat acel impuls pe care il cauta, conform sursei citate.

## **Parintii care au copiii departe de casa nu se simt abandonati, cum s-ar fi crezut**

**R.P.**

**Ziua, 1 iul 2009**

Adultii care au copiii departe de ei sunt mai fericiti si nicidecum nu se simt abandonati sau singuri, cum s-ar fi crezut, scrie, miercuri, telegraph.co.uk.

Conform unui studiu britanic, parintii care au copii ce locuiesc inca la ei sau foarte aproape sunt mai deprimati decat cei care au fiii si fiicele in alta localitate sau tara. Ei spun ca, de regula, copiii care "isi parasesc devreme cuibul" au parintii mai educati, care sunt mandri de odraslele lor. Pe de cealalta parte, adultii care au copii ce locuiesc cu ei sunt asociati cu indivizi cu aspiratii esuate, iar aceste familii sunt deobicei conflictuale.

Dr. Melanie Abas, psihiatrul care a coordonat cercetarea, a declarat ca rezultatele i s-au parut uimitoare. Cercetatorii se asteptau ca rezultatele studiului sa confirme ca tinerii care migreaza isi lasa parintii suparati si deprimati, mai ales la batranete, dar din contra, concluzia studiului a fost alta. "Descoperirile noastre au schimbat credinta populara conform careia separarea membrilor familiei face ca parintii sa se simta abandonati si fara sprijin, la batranete", a declarat dr. Abas.

Studiul a fost facut in mediul rural. 1.000 de parinti de peste 60 de ani au participat la cercetare. Depresia a fost intalnita mai mult in randul oamenilor care aveau familii numeroase si care traiau impreuna cu nepotii si copiii. Dr. Abas a declarat ca parintii care aveau copiii stabiliti in alta localitate sau alta tara erau mai educati, mai tineri, casatoriti si aveau un serviciu inca. Ea a spus ca toti acesti factori sunt stransi legati de instalarea depresiei. Plus ca parintii care au copiii plecati sunt ajutati cu bani de acestia, fapt care le mai reduce din probleme.

## **Bărbații au același ideal feminin: slabă și sigură pe sine. În cazul femeilor, orice bărbat are șansa lui**

**Loredana Ciubotaru**

**Cotidianul, 1 iul 2009**

*Un studiu recent arată că bărbații au tipare bine stabilite în ceea ce privește femeia ideală, în timp ce acestea au viziuni diferite asupra a ceea ce înseamnă un om atrăgător.*

Bărbaților le este mult mai ușor decât femeilor să decidă cine este atractiv și cine este lipsit de farmec, arată un studiu coordonat de Dustin Wood, de la catedra de psihologie din cadrul Universității Wake Forest din Carolina de Nord, citat de LiveScience.com.

Femeile, în schimb, nu au tipare generale când vine vorba de ceea ce face un bărbat atrăgător, potrivit cercetării.

Știrea ar putea fi interesantă pentru bărbații care nu se cred cei mai atrăgători. Criteriile femeilor fiind diverse, aceștia au șanse, totuși, să intre în grațiile celor de sex opus. Pe de altă parte, bătălia este mult mai mare pentru puținele femei care se încadrează în tiparele bine determinate ale bărbaților.

Cu viziuni diferite despre oamenii atrăgători, femeile se confruntă cu o concurență mai mică, pe când bărbații sunt într-o luptă acerbă, pentru că toți au același ideal de femeie.

Prin urmare, bărbați investesc mai mult timp și energie în jocul seducției, au mai adăugat cercetătorii.

Studiul a inclus mai mult de 1.300 de bărbați heterosexuali, în jur de 2.700 femei heterosexuale, 125 de homosexuali și aproximativ același număr de femei homosexuale. Media de vârstă a participanților a fost de aproximativ 28 de ani și a variat de la 18 la mai mult de 70. Participanții au evaluat aproape 100 de fotografii cu bărbați sau femei, în funcție de sexul participantului și orientare sexuală. Aceștia au apreciat cine este atractiv și cine nu, pe o scară de la 1 la 10, de la "deloc" la "foarte" atrăgător/oare.

Înainte de asta, cercetătorii au analizat fiecare fotografie, pentru a stabili elementele de atracție: de la cât de perseverentă, încrezătoare, optimistă, sensibilă sau elegantă până la cât de subțire și bine îngrijită este persoana ideală.

### ***Cercetătorii și-au dat seama: bărbații vor femei frumoase***

În ciuda unui alt studiu recent, care a arătat că bărbații moderni sunt mai interesați de educația, respectiv inteligența femeilor, rezultatele noii cercetări se întorc la ceea ce se știa deja: bărbații pun accent pe caracteristicile fizice ale femeilor, fiind atrași de cele subțiri. Cea mai mare parte a bărbaților supuși studiului au ales poze cu femei frumoase și sigure pe ele.

Bărbații s-au pus repede de acord cu ceea ce face o persoană atractivă, spre deosebire de reprezentantele sexului opus. Ele au fost nehotărâte când a venit vorba de un tipar, unele dând note maxime unui bărbat pe care altele l-au notat cu cel mai mic calificativ.

Pentru a sublinia acest fapt, cercetătorii au apelat și la alegerile homosexualilor.

Au observat că bărbații gay au arătat un mai mare consens despre atractivitate decât au făcut-o femeile heterosexuale puse față-n față cu aceleași fotografii.

De asemenea, bărbații heterosexuali, privind aceleași poze ca și lesbienele, au ajuns mai repede la o concluzie decât acestea, în ceea ce privește senzualitatea.

Rezultatele au fost publicate în luna iunie în "Journal of Personality and Social Psychology".

## **Copiii le face mai bine sa converseze decat sa li se citeasca o poveste inainte de culcare**

***Alina OLTEANU***

***Ziua, 1 iul 2009***

Daca doriti ca cei mici sa-si imbunatateasca vocabularul si sa obtina rezultate mai bune la scoala, conversati cu ei inainte de a-i duce la culcare. Din cate se pare, o mica discutie inainte de somn le face copiilor mai bine decat clasica poveste citita de parinti pentru a-i adormi, au constatat oamenii de stiinta. Potrivit studiului intreprins de cercetatorii de la UCLA School of Public Health din California, a purta o conversatie cu copilul reprezinta metoda de sase ori mai eficienta in imbunatatirea limbajului sau decat a-i citi o poveste, relateaza "Daily Mail" in editia electronica de miercuri.

"Monologul adultilor", asa cum l-au numit oamenii de stiinta in studiul care urmeaza sa fie publicat in revista "Pediatrics", are un impact "slab" in dezvoltarea limbajului copiilor. La fel de ineficient se dovedeste si uitatul la televizor, care pana la varsta de patru ani, nu are absolut nici un impact, fie el bun sau rau, asupra limbajului copiilor. Pe de alta parte, conversatiile ii ajuta enorm pe cei mici sa-si dezvolte limbajul. Ei trebuie incurajati sa se exprime, chiar si atunci cand abia invata sa gangureasca si parintii trebuie sa le vorbeasca chiar si in perioada in care sunt convinsi ca cei mici nu pricep nimic din ce li se spune. "Pediatrii i-au incurajat pe parinti sa le imbunatateasca copiilor vocabularul citindu-le, spunandu-le povesti sau relatandu-le pur si simplu evenimente cotidiene", a

declarat Frederick Zimmerman, care a condus studiul. "Deși suna bine, acest lucru nu este suficient, deoarece nu se pune un accent destul de mare asupra importanței de a face copilul să vorbească cât mai mult cu putința", a subliniat el. În cadrul studiului, oamenii de știință au analizat 275 de familii cu copii de până la patru ani și au măsurat expunerea acestora la limbajul părinților, al altor copii și al celui de la televizor. Ulterior, cercetătorii au testat copiii pentru a vedea cât de bine stiau aceștia să vorbească. Copiii care au fost încurajați să ia parte la conversații vorbeau de șase ori mai bine decât cei ai căror părinți se rezumau la a le citi povești, precizează "Daily Mail".

## **Nomofobia – stresul cauzat de lipsa telefonului mobil**

*George Olteanu*  
*Go4It, 30 iunie 2009*

Pe măsură ce tehnologiile evoluează, dependența oamenilor de gadgeturi devine din ce în ce mai puternică. În lipsa unui laptop, TV dar mai ales a unui telefon mobil, mulți indivizi sunt încercați de nomofobie (Nomophobia = No Mobile Phobia), un sentiment de neliniște profundă sub presiunea căruia mintea ta nu poate scorni o altă activitate decât una legată de utilizarea jucăriilor high-tech.

“Ce mă fac? Nu am telefonul la mine!”. Dacă ți se întâmplă des să-ți pui această întrebare atunci te poți considera un “nomofob”, adică un om stresat de faptul că nu are telefonul mobil asupra lui.

Conform unui studiu efectuat în UK, 53% dintre cei chestionați prezintă o astfel de temere. Procentul nomofobilor este mai mare în rândul bărbaților (58%), reprezentantele sexului frumos fiind ceva mai liniștite în lipsa telefonului mobil (48%).

Încercați să plecați într-un concediu fără laptop și telefon. Să locuiți într-o cameră fără TV. Câți dintre voi sunteți încântați de idee? Probabil că puțini. Poate ar trebui să ne aducem aminte de vremurile în care plecam la mare sau la munte fără să avem asupra noastră atâtea dispozitive. Iar distracția era maximă pentru că nimeni nu se izola de restul pe motiv că are de rezolvat o problemă urgentă primită pe mail sau că are cine știe ce de tastat la calculator.

## **Remediu pentru hotii de somn**

*Ziua, 24 iun 2009*

Condițiile pentru un somn de calitate sunt create de întunericul natural, nestrapuns de nicio lumină - cea a televizorului lasat deschis sau a unei lampi de veghe. De ce? Pentru că prezența unei lumini oricât de slabe inhibă producția de melatonină a epifizei. Această substanță asigură un somn profund și odihnitor, pe lângă multe alte efecte benefice pe care le are asupra sănătății: este un antioxidant redutabil, scade nivelul colesterolului, întărește sistemul imunitar, revitalizează sistemul endocrin și viața sexuală, întârzie procesele de îmbătrânire, previne boli degenerative, precum Alzheimer sau Parkinson, combate unele forme de cancer. Necazul este că încă din adolescență producția de melatonină scade rapid, în timp ce necesarul organismului crește și din cauza stresului care o distruge ireversibil. Printre agresorii care duc la un deficit sever de melatonină cu repercusiuni asupra calității somnului se numără schimbarea fusului orar, lucrul în ture, dependența de calculator. Cercetătorii de la Centrul Somnului din Edinburgh au demonstrat că doar verificarea e-mailurilor înainte de culcare are același efect cu cel al unui espresso. Asadar, un aport suplimentar

de melatonina este solutia pentru inlaturarea efectelor unui stil de viata in care somnul este perturbat cu sau fara voia noastra.

## **Afla care sunt diferentele dintre persoanele matinale si "pasarile de noapte"**

*Alina OLTEANU*

*Ziua, 24 iun 2009*

Oamenii de stiinta de la Universitatea din Alberta au constatat ca intre persoanele matinale si asa numitele "pasari de noapte" exista diferente importante care se manifesta de-a lungul intregii zile, orele noastre de somn determinand modul in care ne functioneaza creierul. De pilda, in timp ce matinalii dau un randament maxim la 9.00 dimineata, "pasarile de noapte" ating un maxim de eficienta la orele 21.00. Aceste descoperiri ilustreaza intre altele si faptul ca functiile sistemului nervos sunt diferite si au implicatii asupra maximizarii performantei umane, relateaza miercuri portalul eurekaalert.org.

Neorologii Universitatii din Alberta au studiat doua categorii de oameni: cei care se trezesc devreme si sunt mai productivi in decursul primelor ore ale diminetii si cei care obisnuiesc sa se culce si sa se trezeasca tarziu si care dau cel mai mare randament in timpul serii. Participantii la studiu au fost grupati in cele doua categorii dupa ce au completat un chestionar standard axat pe obiceiurile lor de somn. Folosind imagistica prin rezonanta magnetica (cunoscuta si sub numele de rezonanta magnetica nucleara - RMN), ei au descoperit ca, la ora 9.00, creierul persoanelor matinale este cel mai activ si ca aceasta activitate descreste treptat in cursul zilei. "Pasarile de noapte" au in schimb un ritm diametral opus, ei dand un randament maxim cu 12 ore mai tarziu decat matinalii, la ora 21.00. Persoanele care intra in aceasta categorie devin din ce in ce mai eficiente pe parcursul zilei, insa in momentul in care energia lor atinge apogeul, randamentul de care dau dovada nu se distinge in nici un fel de cel al matinalilor, mai aminteste portalul.

## **Vocea femeilor "face ca plantele sa creasca mai repede", a demonstrat un experiment**

*Alina OLTEANU*

*Ziua, 23 iun 2009*

Vorbitul cu plantele le ajuta sa creasca, iar daca vocea este feminina, efectul este si mai puternic, a demonstrat un experiment efectuat de Societatea Regala de Horticultura din Marea Britanie. Cercetatorii, al caror experiment a durat vreme de o luna, au constatat ca tomatele pot creste cu pana la cinci centimetri mai mult in inaltime atunci cand in preajma lor se aud voci feminine. In mod interesant, vocea care a dat cele mai bune rezultate a fost chiar cea a stra-stranepotei celebrului botanist Darwin, relateaza "The Telegraph" in editia electronica de luni.

Oamenii de stiinta au ales pentru experimentul care a debutat in aprilie zece tomate, crescute in conditii identice. Unele plante au "ascultat" timp de o luna cate o voce feminina, inregistrata si difuzata prin casti. Acestea au crescut in medie cu 2,5 centimetri mai inalte decat cele care fusesera expuse la voci masculine. Deasemenea, au existat si cazuri in care alte plante, care nu au auzit nici un fel de voci, au crescut mai repede decat cele expuse unora dintre vocile masculine. Rezultatul cel mai bun l-a obtinut insa Sarah Darwin, care le-a citit plantelor pasaje din "Originea speciilor" si le-a ajutat sa creasca cu cinci centimetri mai inalte. "Cred ca este o onoare sa am o voce



care ajuta tomatele sa creasca", a spus urmasa botanistului, recunoscand insa, mai in gluma mai in serios, ca nu este sigura daca acest record se datoreaza modulatiei vocii ei sau calitatii textului din care a citit. "In orice caz", a adaugat ea, "cred ca a fost foarte distractiv si sunt mandra de noul meu titlu". Oamenii de stiinta au fost si ei surprinsi de rezultatele obtinute, dat fiind ca se asteptau ca vocile cu cel mai mare "randament"; sa le apartina barbatilor. "Am estimat ca vocile masculine vor fi cele mai eficiente, insa in cele din urma a reiesit ca vocile doamnelor au fost de departe mai bune decat cele ale domnior", a declarat Colin Crosbie, de la Societatea Regala de Horticultura, marturisind totodata ca cercetatorii inca nu au inteles de ce se intampla acest lucru. "Pur si simplu nu stim care este motivul. Este posibil ca ele sa aiba o mai mare varietate de tonuri care afecteaza undele sonore ce lovesc planta. Undele sonore au un efect de mediu exact ca cel al ploii sau al luminii", a explicat Crosbie.

## **Muzica ajuta la recuperarea celor care au suferit un atac cerebral sau un infarct**

*R.P.*

*Ziua, 23 iun 2009*

Muzica ar putea fi folosita pentru recuperarea pacientilor care au suferit un atac cerebral sau un infarct. Asta dupa ce oamenii de stiinta italieni au descoperit ca melodiile influenteaza tensiunea arteriala, scrie, marti, telegraph.co.uk.

Conform cercetarii Universitatii din Pavia, Italia, atunci cand ascultam muzica la un volum redus ne scade tensiunea arteriala, iar cand volumul este mai mare, tensiunea arteriala creste. In plus, cercetatorii au afirmat ca prin combinarea muzicii lente cu cea ritmata se poate controla sistemul cardiovascular al unui individ si se poate interveni pentru reabilitarea sa.

Cei care au participat la studiu au fost monitorizati constant in timp ce ascultau muzica. Ei au fost legati la un aparat care le masura tensiunea arteriala, respiratia, activitatea cerebrala si li se faceau si electrocardiografe. Cercetatorii au observat ca atunci cand apasau butonul "pauza" si opreau pentru scurt timp muzica, toate activitatile monitorizate se modificau. Ei au mai spus ca melodiile mai lente faceau ca inima sa bata mai incet.

## **10 sfaturi pentru o viata sexuala de milioane!**

*R.P.*

*Ziua, 22 iun 2009*

*Cuplurile nou formate nu sunt si cele care se bucura de o viata sexuala intensa, conform ultimelor cercetari. Din contra, cei care sunt impreuna de ceva vreme au parte de momente minunate, in pat, scrie, luni, mirror.co.uk.*

Conform unui studiu realizat de o companie din Marea Britanie care produce jucarii sexuale, cuplurile care sunt impreuna de mai mult de patru ani se inteleg foarte bine la pat. Cercetarea a fost facuta pe 3.000 de persoane, care au relatii de lunga durata. Conform studiului, britanicii fac sex, in medie, o data pe saptamana, iar actul sexual dureaza circa 29 de minute. Unul din 20 de cupluri a declarat ca viata sexuala e mai buna dupa 15 ani de convietuire. Iata care sunt cele zece sfaturi pentru ca viata sexuala sa nu devina plictisitoare, conform lui Simone Bienne, un sexolog britanic.

*Programati-va partidele de amor!*

Daca faceti sex in mod regulat, veti simti ca sunteti doriti! Dar dupa ce "luna de miere" trece, este destul de greu sa pastrati sexul ca fiind una dintre prioritati. Sfatul specialistului este de a va programa sa faceti sex. Daca nu aveti timp, n-aveti decat sa va treceti in agenda o "sedinta de sex". Chiar daca nu suna prea romantic, este mai bine sa va implicati intr-o partida scurta de sex, decat sa nu faceti deloc.

*Sexul trebuie sa fie "actualizat"*

Exact ca in cazul hainelor, sexul trebuie "actualizat" sau adus "in pas cu moda". Faceti efortul de a incerca ceva nou impreuna. Cumparati-va jucarii sexuale pentru a trezi sentimentele si dorinta ca si cum ati fi pentru prima data impreuna. Daca va pastrati excitatia psihica in dormitor, veti avea o viata sexuala "jucausa", distractiva si interesanta. Astfel veti fi si mai legati din punct de vedere emotional.

*Sexul tine de relaxare*

Pielea este cel mai mare organ al corpului si este compusa din milioane de terminatii nervoase. Vibratiile, caldura sau presiunile va pot trezi dorintele sexuale. Sexul tine de relaxare si nimic nu-ti face un chef mai mare de a avea relatii intime ca un masaj erotic, eventual.

*Complimentele dau sare si piper vietii sexuale*

Cuplurile pot sa ajunga sa aiba o viata sexuala intensa daca partenerii isi spun cuvinte frumoase in fiecare zi. Nu uitati sa ii spuneti partenerului dumneavoastra zilnic ce apreciati la el. Laudandu-l il veti face sa se simta bine si veti da un impuls romantic relatiei.

*Treburile casnice trebuie impartite*

Este incredibil cat de multa putere au un aspirator sau o carpa de praf in viata sexuala a unui cuplu. Convietuirea poate crea numeroase dispute in materie de treburi casnice. Impartiti-va responsabilitatile astfel ca amandoi sa fiti de acord cu ele. In acest mod veti scapa de resentimente, un motiv des invocat de femei atunci cand nu vor sa faca sex. Si mai este ceva! Daca va impartiti treburile, inseamna ca veti petrece mai mult timp impreuna, chiar si in dormitor...

*Impacarile sunt mai "dulci" intre asternuturi*

Este usor sa va imaginati ca partenerii care sunt fericiti impreuna nu se cearta. Dar nu este nici pe departe asa! Toti ne certam! Cand vorbiti despre ceva care va deranjeaza, aveti grija sa aduceti argumente bune. Dati exemple de situatii in care nu v-a placut cum s-a comportat partenerul si nu-l acuzati. Apoi aveti grija sa pastrati trecutul acolo unde ii este locul si bucurati-va de o impacare "fierbinte", intre asternuturi.

*Televizorul si laptop-ul din dormitor taie pofta de sex!*

Exista numeroase persoane, mai ales femei, care trebuie sa respecte o lista imaginara cu "ce mai am de facut" chiar si in pat. Specialistul va sfatuieste, pe langa relaxare, sa aveti grija ca dormitorul dumneavoastra sa fie unul primitiv si romantic. Cumparati-va asternuturi sexy, lumanari, puneti-va fotografii dragi in care sunteti impreuna cu partenerul si renuntati la laptop-uri, televizoare si hartii de la serviciu. Astfel veti avea parte de o viata intima mai buna, dar si de un somn mai usor.

*Cine isi iubeste corpul, n-are probleme la pat*

Daca va iubiti corpul, nu veti avea probleme in pat! Trebuie sa va acceptati infatisarea asa cum este. Sunt multi indivizi care evita sexul in anumite pozitii din pricina ca sunt complexati de modul in care arata. Partenerul dumneavoastra nu se va gandi in momentele intime: "ce burta are", "ce obraji are" sau "ce mare e fundul ei privit de la spate" asa cum va ganditi dumneavoastra. Asa ca in loc sa va faceti astfel de griji, mai bine concentrati-va la actul sexual.

*Dansul va excita*

Dansul va energizeaza organismul si va face sa va simtiti mai fericiti. Nu e nevoie sa iesiti din casa pentru a dansa. Dati drumul la muzica si exersati! Este si un mijloc bun de a sta fata in fata cu partenerul dumneavoastra si de a avea contact vizual, ceea ce va face sa va simtiti excitati. Simtiti-va bine, lasati-va purtati de val si tango-ul va v-a conduce in dormitor!

Cine se saruta des, are o viata sexuala mai fericita

Nu subestimati puterea sarutului. Cand femeile isi saruta partenerul, prin saliva, acesta le transmite testosteron, hormon sexual care creste libidoul. Si nu doar asta, arta sarutului are si alte proprietati. Sarutul este un mod perfect de a reduce tensiunea din cuplu si are rolul de a crea mai multa intimitate. Saruturile pasionale duc, cel mai des, la sex.

**Cresele vor fi obligate sa aiba psiholog si medic**

**Z.O.**

**Ziua, 22 iun 2009**

*Medicul si psihologul cresei vor trebui sa completeze periodic fise privind dezvoltarea psihomotorie a fiecarui copil*

Cresele vor fi obligate sa ofere copiilor cu varste intre trei luni si patru ani servicii de educatie si de ingrijire medicala prin medici si psihologi, potrivit unui proiect de lege aprobat, luni, de Senat, anunta Agerpres.

Initiat de senatorul PSD Alexandru Mazare si deputatul PSD Eduard Stelian Martin, proiectul de lege pentru modificarea Legii 263/2007 privind infiintarea, organizarea si functionarea creşelor a fost adoptat de senatori cu 80 de voturi "pentru" si unul "impotriva", dupa ce trecuse tacit de Camera Deputatilor.

Astfel, cresele publice sau private trebuie sa asigure "servicii de ingrijire si supraveghere", "un program de educatie timpurie adecvat varstei, nevoilor, potentialului de dezvoltare ale copiilor", precum si "supravegherea starii de sanatate si igiena a copiilor".

Initiatorii isi motiveaza proiectul attentionand ca: "Exista crese care nu au medic, psiholog, medic nutritionist, absolut necesari bunei functionari!".

*Copiii vor putea fi ingrijiti in crese pana la varsta de patru ani*

O alta modificare adusa legislatiei aplicate in prezent maresteste varsta pana la care copiii pot fi ingrijiti la crese de la trei la patru ani, insa bebelusii nu vor mai putea fi adusi la cresa mai mici de trei luni, intrucat pana la varsta de doua luni si jumătate nu sunt vaccinati si nu pot fi introdusi in colectivitate.

De asemenea, cresele trebuie sa aiba personal specializat sau sa incheie contracte cu firme specializate privind asigurarea nutritiei copiilor. Totodata, medicul si psihologul cresei vor trebui sa completeze periodic fise privind dezvoltarea psihomotorie a fiecarui copil.

Comisia de Invatamant a Senatului a introdus si 11 amendamente, aprobate de plen. Potrivit unora dintre modificari, cresele vor contribui si la depistarea situatiilor de risc ce pot conduce la separarea copiilor de parinti, institutiile de educatie sesizand organismele abilitate in protectia copilului.

Executivul si-a exprimat un punct de vedere impotriva proiectului initiat in Parlament, Guvernul avand in pregatire o serie de acte normative pentru reglementarea situatiei creşelor, insa senatorii au apreciat ca Legislativului trebuie sa-i fie respectata prerogativa principala de legiferare.

"Poate ca este redundant, dar nu consider ca un proiect de lege poate fi respins pentru ca ministerul si-a adus aminte ca exista aceasta problema si legifereaza in locul Parlamentului. O astfel de

motivatie nu sta in picioare si rog ministerul sa precizeze daca are puncte de vedere tehnice impotriva proiectului si nu jucarii de genul 'avem si noi un proiect si atunci proiectul vostru, care ati fost alesi sa legiferati, nu este bun"', a declarat senatorul PD-L Anca Boagiu.

## **Inconștientul nu ajută la luarea celei mai bune decizii**

**Ionut Dulamita**  
**Cotidianul, 21 Iun 2009**

*Două studii pun sub semnul întrebării eficiența hotărârilor formulate inconștient*

Prima dată, în 2006, cercetătorii danezi au susținut că gândirea inconștientă ajută la luarea unor decizii complexe. Cercetătorul Ap Dijksterhuis și colegii săi de la Universitatea din Amsterdam le-au arătat voluntarilor o serie de mașini și caracteristicile acestora pe un ecran, apoi i-au îndemnat pe jumătate din ei să se gândească bine înainte să aleagă cel mai bun autoturism și pe restul să rezolve anagrame, o tehnică de distragere a atenției ce pune la lucru gândirea inconștientă.

Subiecții din al doilea grup, scriu cercetătorii olandezi, s-au descurcat mai bine în a alege mașinile cu cele mai tari caracteristici - o decizie inconștientă -, cercetătorii concluzionând că oamenii ar trebui să lase alegerile grele pe mâna inconștientului.

Acum, însă, alte două echipe de cercetători au ajuns să conteste această teorie, scrie Newscientist, spunând că subiecții din grupul desemnat să rezolve anagrame au luat deciziile în momentul în care au văzut pentru prima oară datele, mânați de instinct.

Iar cei îndemnați să se gândească bine înainte de a face o alegere și-au schimbat prima opțiune, tot instinctuală, pe măsură ce caracteristicile mașinilor dispăreau din memoria lor, ceea ce explică de ce deciziile lor au fost mai proaste.

Pentru a testa această ipoteză, psihologul Daniel Lassiter, de la Ohio University din Atena, a repetat experimentul lui Dijksterhuis, modificându-l puțin: le-a spus voluntarilor să memoreze caracteristicile mașinilor pe măsură ce le priveau, distrăgându-le astfel atenția de la o decizie imediată.

Spre deosebire de experimentul cercetătorului olandez, studenții voluntari testați de Lassiter au făcut alegeri mai bune gândind decât rezolvând anagrame și lăsând decizia pe seama inconștientului.

## **Numarul celor care iau antidepresive s-a dublat, in urma recesiunii**

**R.P.**  
**Ziua, 21 iun 2009**

Frica de recesiune afecteaza sanatatea mintala a unei natiuni iar tot mai multi oameni se confrunta cu depresii. In Marea Britanie, medicii au prescris de doua ori mai multe antidepresive in ultimul an, scrie, duminica, guardian.co.uk.

In ultimii cinci ani, numarul britanicilor care iau antidepresive a crescut cu circa 25%. Numai in 2008, medicii au prescris de doua ori mai multe calmante decat in 2007. Aceste statistici au ridicat semne de intrebare in Marea Britanie, specialistii gandindu-se daca nu cumva doctorii prescriu

medicamente pentru a diminua pe moment efectele unei depresii, oferind o rezolvare rapida a problemei, fara a trata cauza ei.

"Cresterea numarului de indivizi care iau antidepresive este o situatie foarte deranjanta. Anglia a devenit o natiune iubitoare de Prozac", a declarat Norman Lamb, un oficial care lucreaza in domeniul sanatatii. Acesta a adaugat ca vinovata de acest lucru este si economia tarii. "Cifrele ne fac sa ne preocupam de impactul recesiunii asupra sanatatii mintale a oamenilor. Ministererele se misca prea lent pentru a-i ajuta pe cei care se confrunta cu astfel de probele in aceste vremuri dificile", a mai declarat oficialul.

Victoria Walsh, cea care este raspunzatoare de campaniile de sanatate ale Guvernului britanic, a declarat ca, intr-adevar, oamenii sunt foarte afectati si pe plan psihic de recesiune. Dovada este si faptul ca la centrele de informare asupra sanatatii se primesc tot mai multe telefoane de la indivizi care sunt disperati ca au ramas fara un loc de munca sau care au diferite probleme din pricina diminuarii bugetelor.

Reprezentantii Sanatatii vor sa promoveze terapia psihologica, pentru a diminua numarul celor care devin dependenti de antidepresive

Politicienii si medicii din Marea Britanie care lucreza in domeniul sanatatii au declarat ca ar trebui ca metodele alternative antidepresivelor sa fie mai promovate, astfel ca numarul de persoane care iau aceste medicamente sa se diminueze. Ei au sustinut ca ar trebui sa se ia masuri pentru ca cei care sufera de depresii sa poata avea acces mai usor la terapii psihologice sau psihiatrice. "Medicamentele au si ele un rol dar nu sunt indicate pentru toti cei care sufera de depresie, unii dintre ei ajungand la boala din cauza unor motive spirituale, sociale, emotionale sau biologice", a declarat psihoterapeutul Phillip Hodson.

Hodson a mai spus ca pentru el nu este surprinzator ca numarul depresivilor a crescut in urma recesiunii. Psihoterapeutul a mai declarat ca depresia se poate instala in momentul in care individul trece prin niste schimbari pe care nu le accepta si la care nu se poate adapta. "Pentru unii, prea multe schimbari pot deveni paralizante", a declarat Hodson. El a mai spus ca antidepresivele nu au cum sa rezolve unele probleme, mai ales daca ele sunt luate pe termen lung. Doar prin terapie individul poate sa faca fata unei depresii, a mai adaugat specialistul.

## **Barbații se tem de sex, pentru că partenerele lor le cer să se comporte "ca la carte"**

**R.P.**

**Ziua, 18 iun 2009**

O treime dintre bărbați sunt îngroziți să facă sex cu partenerele lor, concluzionează un studiu polonez, ale cărui rezultate au fost publicate, joi, de thesun.co.uk. Profesorul Zbigniew Izdebski, coordonatorul studiului, a declarat că, în loc să se bucure de sex, bărbații încearcă să respecte ce le spun partenerele lor, care sunt influențate de articolele despre orgasm publicate pe Internet și în revistele specializate.

Astfel, rezultatul acestor publicații "devorate" de femei este că sexul s-a transformat într-un adevărat test pentru bărbați, a spus profesorul. Ei trebuie să aibă grijă cum se va derula preludiul și să respecte pașii indicați de partenerere pentru ca acestea să ajungă la orgasm.

Izdebski a mai afirmat că acest lucru nu face decât să-i îndepărteze pe bărbați care, în loc să se simtă bine, trebuie să-și amintească cum se va desfășura actul sexual, transformat în rutină.

## Oameni de afaceri la psihiatru

*Magda OLTEANU*

*Buna Ziua Iasi, 17 iun 2009*

Medicii psihiatri au precizat ca, pe fondul crizei economice, tot mai multi oameni de afaceri le solicita ajutorul. Medicul Viorel Armasu, seful Sectiei de psihiatrie din cadrul Spitalului Militar, a tinut sa precizeze ca inca din toamna anului trecut a avut primele cazuri de acest gen. Acesta a precizat ca barbatii fac mai greu fata acestei situatii, pentru ca au un simt al responsabilitatii mult mai mare decat femeile. "Foarte mult a crescut numarul oamenilor de afaceri care se adreseaza in serviciul nostru din cauza crizei financiare. Sunt persoane atat cu firme mari, cat si cu firme mai mici. Inca din toamna anului trecut am avut astfel de cazuri. Pot sa spun ca fata de perioada similara a anului trecut, avem cu 50, chiar 70 la suta mai multe cazuri. Aceste persoane vin la noi pentru consiliere psihologica si tratament de specialitate. Firma a intrat in faliment, au datorii la banci sau alte persoane si atunci intervin reactiile psihogenetice. Unii au ramas si fara locuinta", a declarat medicul psihiatru Viorel Armasu. Acesta a adaugat ca s-a intalnit si cu cazuri in care oamenii de afaceri si-au gasit energia si s-au reprofilat, unii chiar au luat-o de la capat dupa ce au esuat in afaceri chiar si de doua-trei ori. Saptamanal, la sectia de psihiatrie de la Spitalul Militar vin oameni de afaceri cu astfel de probleme. O parte dintre acestia sunt si din alte judete ale Moldovei. "Noi ii ajutam sa se adapteze. Nu pot sa spun ca am avut cazuri foarte grave pe acest segment. Cele mai multe sunt generate de impasul existential, de situatia socio-profesionala", a spus seful Sectiei de psihiatrie. In unele cazuri se ajunge si la destramarea casniciei din cauza situatiei financiare dificile prin care trece intreaga familie.

## Alcoolul ajunge la creier în doar... șase minute!

*R.P.*

*Ziua, 17 iun 2009*

Șase minute! Atât durează ca licoarea lui Bachus să ajungă la creier, scrie, miercuri, dailymail.co.uk. Nu doar șampania se urcă direct "la cap", ci toate băuturile alcoolice, arată un studiu britanic. În șase minute alcoolul începe să aibă efecte negative asupra organismului, spun specialiștii. Atât creierul bărbaților, cât și al femeilor reacționează la fel când individul consumă băuturi alcoolice, chiar dacă femeile sunt, în general, mai vulnerabile.

Oamenii de știință au făcut un studiu pe 15 indivizi, cărora le-au scanat creierul după ce au băut vin sau bere. Fiecare persoană a consumat circa două beri sau trei pahare de vin. În câteva minute, alcoolul a ajuns la creier, iar cercetătorii au observat că nivelul concentrației componentelor care protejează celulele din această zonă a scăzut. Mai mult de atât, creierul a început să folosească zahărul din alcool, în locul glucozei, "combustibilul" obișnuit.

Scanările de a doua zi au arătat că schimbările sunt pe termen scurt, dar oamenii de știință avertizează că nu este tot timpul așa. "Cercetările de a doua zi, după ce indivizii au consumat alcool, ne-au arătat că schimbările de metabolism ale creierului sunt complet reversibile la persoanele sănătoase. Oricum, abilitatea creierului de a-și reveni după efectele negative ale alcoolului scade odată cu creșterea cantității de băuturi alcoolice consumate", a declarat Dr. Armin Biller, unul dintre cercetători.

Studiile anterioare au demonstrat că cei care consumă vin, vodka sau bere în mod regulat își micșorează creierul. O cercetare americană a concluzionat că cei care beau două pahare de alcool pe

zi au creierul cu 1.6 mai mic. În timpul procesului normal de îmbătrânire, distrugerea unor celule duce la micșorarea creierului cu circa 0.2% pe an.

## Oamenii de stiinta vor sa creeze o pastila a fidelitatii

*Alina OLTEANU*

*Ziua, 16 iun 2009*

Peste 2.000 de oameni de stiinta s-au reunit saptamana trecuta la Congresul Creierului, Comportamentului si Emotiilor din Brazilia in incercarea de a gasi explicatia fericirii conjugale. Neurologii au descoperit ca exista niste substante care au legatura cu fidelitatea in dragoste, cum sunt, de exemplu, oxitocina si vasopresina, si cercetatorii cred ca, in viitor, este posibil sa poata fi creata o pastila a fidelitatii, relateaza "El Pais" in editia electronica de marti.

Nici biologia si nici genetica nu pot explica singure de ce unele casatorii dureaza ani buni, iar alte relatii se destrama imediat. Exista o stiinta a pasiunii? Asta au incercat sa afle specialistii in psihiatrie, neurologii, psihologii si geneticienii, reuniti saptamana trecuta la Gramado. Potrivit cercetatorului Andre Palmieri, de la Universitatea Pontificia Catolica (PUC) din Rio Grande do Sul, dragostea este strans legata de pasiune, aceasta fiind un fel de antecamera a iubirii. In timpul pasiunii, zonele ratiunii critice ale creierului se dezactiveaza. Chiar si defectele persoanei de care ne indragostim devin obiect al dorintei. Cu timpul insa, ariile asociate pasiunii nu mai raman atat de intense. Pana acum, explicatia faptului ca unele relatii dureaza mai mult ca altele tinea de ratiuni etice si sociale. Fara sa nege ca si aceste motive sunt importante, neurologia cauta si alte explicatii ale fenomenului, cu ajutorul chimiei. De aici si speranta ca se va putea ajunge la o modalitate stiintifica de a mari cantitatea de oxitocina secretata, pentru a favoriza monogamia, care ar duce la o fidelitate indelungata. Oxitocina, hormon secretat de hipotalamus, are un rol in activarea contractiilor uterului in timpul nasterii si in producerea laptelui matern. I se spune hormonul dragostei si pentru ca in timpul unui orgasm creste cu 400%. Practic, "chimia" dintre doua persoane se explica prin cantitatea de oxitocina prezenta in sange, ca indicator al fidelitatii. In viitor, spera cercetatorii, stiinta si medicina ar putea gasi o modalitate de a micșora sau majora secretia hormonilor iubirii. La congresul din Brazilia, s-a ajuns deasemenea la concluzia ca, peste o vreme, o simpla analiza de sange va putea arata daca relatia dintre doua persoane va fi sau nu de durata, precizeaza "El Pais".

## Căsătoriile interetnice rezistă mai mult

*Anca Simionescu*

*Evenimentul Zilei, 16 iun 2009*

*Cuplurile care au de înfruntat opoziția celor din jur au șanse mai mari să reziste în timp. Partenerii sunt sfătuiți să-și lase timp pentru a se cunoaște bine înainte de căsătorie.*

Credințele care vin în conflict, opoziția familiei sau a societății, părerile diferite despre creșterea copiilor sunt doar câteva dintre provocările cărora cuplurile care se formează din persoane de etnii diferite trebuie să le facă față. Partea bună este că o căsnicie care înfruntă împotrivirea celor din jur are șanse mari să devină una trainică. Partenerii unui astfel de cuplu trebuie însă să nu ia decizia de a-și unii destinele decât după o perioadă în care să vadă dacă se pot adapta unul cu celălalt.

„După 20 de ani, soțul meu a mai vrut o nevastă”

„M-am căsătorit în studenție, cu un coleg de facultate de religie mahomedană. După 20 de ani, soțul meu s-a îndragostit de o femeie mai tânără și a început să o trateze ca pe o soție, ocupându-se de toate aspectele vieții ei: situație economică, ieșirile în plan social, vacanțele. I-am cerut să renunțe la această relație extraconjugală, dar el mi-a spus că nu o consideră așa, ci o a doua nevastă, conform religiei lui”, povesteste Angela, care a trecut cu puțin de 50 de ani.

Pentru a construi o relație trainică pe care trecerea timpului și problemele să nu o despartă ușor este nevoie, pe lângă dragoste, și de o bună cunoaștere între parteneri. În cazul cuplurilor interetnice sau interreligioase, aceste diferențe sunt mult mai mari, iar căsnicia ar fi bine să se facă numai după o perioadă de adaptare. În acest răgaz, partenerii se vor cunoaște, își vor pune de comun acord diferențele pe care fiecare le aduce cu sine din mediul din care provine sau din convingerile pe care le are.

„Diferențele țin de un strat mai profund al personalității noastre și necesită un efort mai mare de adaptare, mai ales atunci când partenerii vin din culturi diferite, cu credințe care uneori se află în conflict. Nu trebuie uitat că tinerii au în spate familii care au o anumită viziune asupra viitorului propriului copil și care încearcă să-și impună regulile. Implicarea celor doi parteneri în relația de cuplu trebuie să se facă în mod egal, iar sacrificiile făcute de unul dintre parteneri trebuie să fie compensate prin ceea ce aduce celălalt”, este de părere psihologul Cristina-Ileana Ciuluvică.

#### *Atenție la semnalele care trădează probleme*

Specialiștii spun că multe căsnici care au de înfruntat opoziția familiilor sau a societății au șanse mai mari să reziste în timp. Atât timp cât cei doi parteneri se zbat să-i convingă pe cei din jur de justetea alegerii, ei se și acomodează unul cu altul, se descoperă și fac o alianță pentru a duce această luptă.

„Diferențele din cuplu trebuie însă rezolvate la început: care sunt așteptările unuia față de celălalt, dacă fiecare este dispus sau capabil să răspundă acelor așteptări, ce înțelege fiecare dintre cei doi parteneri prin relație și ce este dispus să facă pentru a oferi un viitor acelei relații. Implicarea celor doi parteneri în relația de cuplu, trebuie să se facă în mod egal, iar sacrificiile făcute de unul dintre parteneri trebuie să fie compensate prin ceea ce aduce celălalt”, adaugă psihologul.

Pentru a nu avea surpriza că relația se termină aparent fără motiv, partenerii sunt sfătuiți să fie atenți la semnalele de alarmă. „Acestea apar de timpuriu, uneori foarte aproape de perioada de început a relației, dar sunt ignorate fie din teama de a nu descoperi adevăruri dureroase, fie din iluzia că lucrurile se vor rezolva pe parcurs, de la sine. Acele semnale nu trebuie ignorate, ci aduse în discuție indiferent de gravitatea lor și nu trebuie mers mai departe decât în măsura în care se provoacă o schimbare în sensul rezolvării lor, ajungându-se la o decizie constructivă pentru cuplu”, mai recomandă Cristina Ciuluvică.

„Diferențele într-un cuplu în care partenerii vin din culturi diferite țin de un strat mai profund al personalității și necesită un efort mai mare de adaptare.”

Cristina Ciuluvică, psiholog

#### DISPUTE

#### *Principiile religioase nu ar trebui să fie o scuză în relație*

O problemă frecventă în multe cupluri interetnice este faptul că, la un moment dat, un partener se îndreaptă către o relație paralelă folosind drept scuză principiile religiei. Această opțiune trădează însă și faptul că interesul lui pentru viața de cuplu a scăzut. Nici renunțarea unuia dintre parteneri la cultura și religia din care face parte nu este neapărat calea care duce către o căsnicie fără probleme.

„Soțul meu este egiptean și avem o căsnicie fericită de 14 ani. Din dragoste pentru mine, soțul meu a renunțat la religie și s-a botezat, însă a rupt toate relațiile cu familia lui”, povestește Ștefania, în



vârsta de 34 de ani. Dacă sunt făcute din convingere și nu ca o soluție de moment, compromisurile pot suda re lația.

„Partenerul care face un sacrificiu conștient trebuie să știe să înțeleagă și să-și asume acest gest și să nu îl impute celuilalt într-un mod tacit, făcându-l să plătească pentru o vină care nu-i aparține”, subliniază psihologul Cristina Ciuluvică.

## **Nu renunțati la divorț doar de dragul copiilor!**

**Alina OLTEANU**

*Ziua, 15 iun 2009*

Este sfatul pe care cercetatorii îl dau cuplurilor care aleg să nu divorțeze doar de dragul copiilor. Astfel, cei care continuă să rămână împreună crezând că astfel le fac un bine copiilor, se înseală amarnic, avertizează oamenii de știință. Cei mai mulți dintre copiii din familiile în care tensiunile și certurile dintre părinți sunt la ordinea zilei încep să aibă probleme la școală sau renunță de timpuriu la studii, apucându-se în schimb să fumeze, să bea sau să consume droguri și să întretină relații sexuale de la vârste fragede, relatează "Daily Mail" în ediția electronică de duminică.

În cadrul noului studiu, intitulat "Sunt ambii părinți mereu de preferat unuia singur?", cercetatorii au urmărit evoluția copiilor din 1.963 de familii de la vârsta de patru ani până la cea de treizeci de ani. Deși studiile anterioare arătau că micuților le merge cel mai bine atunci când sunt crescuți de ambii părinți, noile cercetări demonstrează că acest lucru este adevărat numai atunci când ei se înțeleg cât de cât bine. În cazul în care părinții se ceartă mai mereu, copiii le face mai bine să trăiască cu unul singur dintre ei. Studiind impactul pe care îl au tensiunile dintre părinți asupra copiilor, cercetatorii au constatat că acesta este urias, putând să le marcheze definitiv viața. Ei riscă să apeleze de timpuriu la consumul de țigări, droguri și alcool, să se lase de școală și să își înceapă mult prea devreme viața sexuală. Uneori ei se pomenesesc că devin părinți de la vârste fragede și că sunt condamnați la o viață de cuplu la fel de tensionată ca cea a părinților. După cum relevă rezultatele studiului, unul din cinci copii dintr-o familie în care certurile sunt la ordinea zilei tinde să-și înceapă viața sexuală înainte de a implini 16 ani. Nouă la sută dintre copiii ai căror părinți au avut o relație tensionată au făcut un copil în afara mariajului, iar 40% dintre ei au eșuat în mariaj. Totodată, șansele ca ei să aibă un comportament autodistructiv sau să sufere de probleme de sănătate mintală au crescut foarte mult. Diferențele dintre copiii din familii fericite și cei din familii nefericite nu s-au datorat nivelului de venit sau metodelor diferite de educație, precizează "Daily Mail". Cei ai căror părinți aflați într-o situație conflictuală au hotărât să rămână totuși împreună, nu au obținut în niciun caz rezultate mai bune în viața față de cei care au fost crescuți de un singur părinte sau de o familie în care apărea și un părinte vitreg. "Părinții care stau împreună de dragul copiilor nu vor fi iubitori și tandri unul față de altul, astfel încât orice copil care va crește în acea familie va avea probleme în a ști ce înseamnă o relație bună sau cum, să rezolve într-un mod pozitiv problemele aparute într-o relație", a explicat Christine Northam, de la Institutul Relate. În schimb, "Copiii o duc cel mai bine atunci când părinții lor pastrează cu ei o legătură puternică, impun păstrarea unei discipline și răspund cu fermitate, dar și cu afecțiune la situațiile aparute în cadrul familiei", a explicat, la rândul ei, Kelly Musick, de la Universitatea Cornell, care a contribuit la realizarea studiului.

## Internetul te face mai deștept

*Cristian Bandea*

*Cotidianul, 15 iun 2009*

*Căutarea informațiilor în mediul virtual are asupra creierului un efect similar celui pe care le au exercițiile fizice asupra mușchilor.*

Contrar a ceea ce se credea până acum, cercetătorii americani au demonstrat că internații au o activitate cerebrală mai dezvoltată decât cei care folosesc arareori mediul virtual. Un studiu publicat de curând arată că Internetul are asupra creierului un efect similar celui pe care le au exercițiile fizice asupra mușchilor. "Ideea de bază este că Google-ul te face mai deștept", a declarat Gary Small, coordonatorul studiului și directorul Institutului de Neuroștiințe și Comportament Uman din Los Angeles.

Creierii celor 24 de participanți la studiu au fost scanați cu ajutorul imagisticii prin rezonanță magnetică, procedeu care afișează activitatea cerebrală în timp real, notează PopSci.com.

Jumătate dintre participanți foloseau Internetul în fiecare zi, pe când ceilalți voluntari aveau cunoștințe minime sau nu știau nimic despre mediul virtual. Într-o primă fază, oamenii de știință au analizat activitatea cerebrală a participanților în timp ce aceștia citeau din aceeași carte, iar rezultatele obținute au fost similare în cazul celor două categorii de participanți.

Când voluntarilor li s-a cerut să caute însă pe Internet informații legate de beneficiile consumului de ciocolată sau de cele mai bune oferte turistice spre Galapagos, oamenii de știință au înregistrat în cazul persoanelor cunoscătoare într-ale mediului virtual o activitate cerebrală de două ori mai intensă în regiunile frontală, temporală și cea a cortexului gingulat decât cea întâlnită la ceilalți participanți la studiu. Toate cele trei regiuni ale creierului își aduc contribuția la realizarea raționamentelor, astfel că cercetătorii au conchis că procesul de căutare a informațiilor pe Internet reprezintă un soi de antrenament pentru creier.

## Cercetatori rusi au descoperit cum se naste constiinta

*Alina OLTEANU*

*Ziua, 15 iun 2009*

Pornind, de fapt, de la studiul minciunii, oamenii de stiinta rusi de la Institutul de Cercetare Neurologica au obtinut, in mod accidental, date extrem de interesante cu privire la constiinta, pe care au putut sa o observe pe ecranul unui calculator. Astfel, ei au reusit intre altele sa demonstreze ca ea nu-i lipseste absolut niciunei persoane, iar creierul uman pur si simplu "protesteaza" in momentul in care oamenii spun minciuni. Mai mult, relateaza "Pravda" in editia electronica de luni, cercetatorii rusi au reusit sa fie martori la insasi nasterea constiintei.

"Testul decurge dupa cum urmeza: vei vedea sageți care urca și coboara pe un monitor. Iar sarcina ta va fi să joci un joc simplu pe calculator. Tot ce trebuie să faci este să mînti. Când vezi că o sageata o ia în sus, va trebui să spui că vezi o sageata care o ia în jos și invers. Noi putem compara apoi reacția creierului în momentul în care spui adevărul și atunci când mînti. Dar putem deasemenea să comparăm intențiile celui examinat de a spune adevăruri sau minciuni", a explicat cercetatorul Maxim Kireev. "Dacă o persoană urmează să mîntă, creierul ei va începe imediat să protesteze. În acel moment se naste constinta. Totuși, acest lucru nu poate fi văzut cu ochiul liber. Persoana în cauză nu simte durere, nu transpiră și mainile ei nu încep să tremure. Protestul

creierului nu poate fi detectat decat cu ajutorul unui program special de calculator", a precizat el. "In creierul nostru exista un mecanism care ne informeaza atunci cand am facut ceva gresit. Acest mecanism lanseaza fenomenul cunoscut sub numele de remuscare. Si, de fapt, remuscarea este cea care ne face sa ne uram propria constinta. Acesta este motivul pentru care multi oameni incearca sa scape de ea. Si cea mai populara si mai la indemana modalitate de a scapa de constiinta este alcoolul. Totusi, se intampla adesea ca remuscarea sa devina mult mai greu de suportat in timpul mahmurelii", a adaugat a randul sau Svjatoslav Medvedev, directorul centrului rus. Incercand sa explice implicatiile pe care le are studiul constintei, Andrey Kenig, de la Centrul de Programare Lingvistica din Moscova, a aratat ca "Este necesar sa inventam o idee de dragul careia constiinta nu ne va mai tortura". "De exemplu", a spus el, "daca fac ceva sa imbunatatesc situatia din tara mea, nu voi simti remuscari cu privire la faptul ca o alta persoana ar putea eventual suferi din aceasta cauza". "Este mai bine sa spunem ca aceste cazuri seama cu auto-sugestia. Acest procedeu este aplicat la scala larga in armatele multor tari. Mai ales in decursul operatiunilor militare in care civili inocenti devin victime. De exemplu, oficialii armatei SUA au folosit auto-sugestia pentru a-i face pe soldatii americani sa nu simta remuscari in timpul razbouiului din Irak. Ei puteau asculta cu usurinta urletele unei femei care era violata in camera alaturata, fara a interveni", a spus Kenig.

## **Stresul albete parul, dar protejeaza de cancer**

*Ziua, 13 iun 2009*

Stresul poate grabi procesul de albire a parului, dar are si efecte pozitive, reducand riscul de aparitie a diverselor forme de cancer, potrivit unui studiu recent al cercetatorilor japonezi, publicat in revista medicala Cell.

Un nivel ridicat al stresului afecteaza celulele susa care dau culoarea firelor de par, provocand albirea lor. Cercetatorii de la Universitatea Kanazawa din Japonia au studiat efectele radiatiei si a unor substante chimice asupra firelor de par din blana soarecilor. Blana soarecilor expusi unor teste de inducere a stresului s-a albit mai devreme, pe masura ce celulele prezente in foliculii firelor de par au fost obligate sa se maturizeze, reducand productia de melanina, substanta responsabila pentru culoarea parului si a pielii.

David Fisher, seful departamentului de dermatologie de la Harvard Medical School, a declarat ca, prin blocarea diviziunii celulelor susa a caror structura ADN a fost afectata, se poate preveni aparitia tumorilor canceroase, ce apar atunci cand o serie de celule "defecte" incep sa se inmulteasca intr-un mod necontrolat. "Albirea parului poate fi considerata un mecanism de protectie. S-a demonstrat ca acest mecanism conduce la inlaturarea celulelor susa deteriorate", a explicat David Fisher. Aceasta descoperire ofera oamenilor de stiinta noi posibilitati de cercetare, deoarece maturizarea timpurie si diferentierea celulelor susa in alte tipuri de celule ar putea fi o metoda folositoare impotriva cancerului. Celulele susa reprezinta sursa de viata a organismului, deoarece ele se autoregenereaza, iar copiile lor se pot transforma in toate celelalte tipuri de celule din organism. (D.M.)

## **Alcoolismul, cancerul la sân și agresivitatea, printre cele mai grave “moșteniri” genetice**

*Alexandra Badicioiu  
Cotidianul, 13 iun 2009*

*Cu ajutorul studiilor genetice, oamenii de știință au descoperit din ce în ce mai multe afecțiuni și dependențe legate de bagajul ereditar. LiveScience a întocmit o listă neagră a celor mai grave astfel de moșteniri nedorite.*

Unele bagaje ereditare, cum este cazul alcoolismului, continuă să fie subiect de dezbatere în comunitatea academică, de ani buni. Altele, recent descoperite, se leagă de subiecte sensibile precum agresivitatea și calviția, nefiind ocolite de controverse. LiveScience.com a realizat o listă cu cele mai grave afecțiuni al căror risc este moștenit genetic. Vestea bună este că oamenii de știință fac progrese importante în lupta cu aceste maladii, o dată descoperite genele vinovate.

### ***Alcoolul și heroina din genă***

Copiii alcoolizilor nu sunt destinați să devină alcoolici, dar un studiu recent arată că riscul, determinat genetic, este de 50%. Pentru cealaltă jumătate, mediul este de vină, potrivit cercetătorilor.

Chiar dacă studiile sunt foarte numeroase pe această temă și nu ajung toate la aceleași concluzii, oamenii de știință s-au pus de acord însă că anumite gene sunt direct răspunzătoare de această boală, dar ele afectează indivizii în mod diferit. În martie anul acesta, oamenii de știință de la universitățile din Virginia și Michigan au observat că unele gene asociate cu alcoolismul sunt strâns legate și de dependența de nicotină, cocaină, cannabis, opiu sau de heroină, potrivit unui articol din “Science Daily”, și sunt îngrămădite laolaltă pe 11 cromozomi.

Alcoolismul este primul în topul bagajului ereditar nedorit, alcătuit de Livescience, pentru că provoacă cele mai multe victime în întreaga lume. România este în topul celor mai mari consumatori de alcool, potrivit unui studiu realizat de Institutul Britanic pentru Studiul Alcoolului, citat de alcooltest.ro. Românii consumă mai mult de 18,5 litri de alcool pe an, în timp ce media în Uniunea Europeană este de 15 litri.

### ***Riscul de cancer la sân poate fi îndepărtat la naștere***

Cauza cancerului de sân constituie încă un mister pentru lumea medicală. Cercetătorii au descoperit, totuși, mutații în anumite gene, cum sunt BRCA1 și BRCA2, care sunt vinovate pentru această boală, și care, moștenite, cresc riscul de cancer. O victorie împotriva acestei boli a avut loc însă anul acesta, când s-a născut primul copil programat genetic să scape de riscul ereditar.

Boala este extrem de gravă, iar experimentul medicilor britanici cu atât mai important: potrivit statisticilor, la fiecare trei minute, o femeie este diagnosticată cu cancer la sân și una din opt femei riscă să dezvolte această boală în timpul vieții. Potrivit Institutului Oncologic București, în jur de 5.742 de cazuri noi sunt diagnosticate anual în România. Din păcate însă, cele mai multe femei care suferă de cancer la sân ajung la medic destul de târziu, adică în stadiul 2 sau 3 al bolii.

### ***Daltonismul și agresivitatea, moștenite mai ales de bărbați***

Pe locul trei pe lista neagră este daltonismul, care afectează în principal bărbații. Oamenii de știință explică și de ce: genele pentru receptorii roșu și verde stau foarte aproape una de alta pe cromozomul X. Cum bărbații au doar un cromozom X, moștenit de la mame, sunt mai predispuși la această boală. Femeile au doi astfel de cromozomi, deci o genă defectă poate fi contrabalansată de una normală.

Luna aceasta a fost descoperită și o genă care mărește riscul violenței: băbații care se nasc cu această genă sunt mai predispuși la “înrolarea” în bande de cartier, la statutul de cei mai violenți membri ai acestora și la uzul de arme, arată un nou studiu. Gena MAOA afectează nivelul unor neurotransmițători precum dopamina sau serotonina, care sunt asociate cu starea de spirit și comportamentul uman, iar variațiile ei genetice ce atrag violența sunt ereditare. Cercetătorii americani au ajuns la aceste concluzii după ce au analizat informații legate de modul de viață a 2.500 de subiecți și mostre din ADN-ul lor.

### ***Obezitatea și gena strămoșilor care au supraviețuit foametei***

Obezitatea a fost explicată și ea, recent, de o teorie controversată: aceleași gene care ne-au ajutat strămoșii să supraviețuiască foametei sunt responsabile, în prezent, de creșterea în greutate. Cercetătorii atrag atenția că este doar o parte din explicație. Cealaltă o știm deja: mâncatul mult și junk food-ul, la care se adaugă sedentarismul. Boala va atinge 700 de milioane de victime în 2015, spune cercetătoarea română Magdalena Păsărică, de la Centrul de Cercetări pentru Infecții și Obezitate Pennington Biomedical. Aceasta a observat că un virus comun, care provoacă răceală și infecții oculare, poate duce și la obezitate. Recent, cercetătorii americani au descoperit și gena care transformă carbohidrații în grăsime. “Gena se numește DNA-PK și acționează la nivelul ficatului, unde reglează procesul prin care acesta transformă carbohidrații în grăsime”, potrivit echipei de la Universitatea din California.

### ***Ultimele pe listă: acneea, calviția și intoleranța la lactoză***

Tot la moștenirile nedorite, cercetătorii adaugă bolile de inimă și intoleranța la lactoză. Acneea este și ea pe lista LiveScience. Studiile arată că adolescenții care provin din familii cu o istorie în acest sens sunt predispuși la a suferi din cauza coșurilor.

Deși calviția este o afecțiune comună printre bărbați, oamenii de știință nu înțeleg foarte multe din ceea ce se petrece “acolo sus”, scriu editorii portalului științific. Au găsit o parte de explicație în gene, și deci o speranță de tratament. După ce au descoperit un factor de risc genetic pe cromozomul 20 și în condițiile în care se crede că 80% din cazurile întâlnite în rândul tagmei masculine sunt ereditare, cercetătorii de la King’ College din Londra, de la GlaxoSmithKline și de la Universitatea McGill din Montreal anunță speranțe pentru dezvoltarea unor terapii genice împotriva pierderii părului. Până acum, cercetătorii cunoșteau doar o genă, de pe cromozomul X, legată de calviția clasică. “De aici se trage ideea că pierderea părului este moștenită din partea mamei. Dacă îmbini factorul de risc descoperit de noi pe cromozomul 20 și varianta genetică de pe cromozomul X, șansa de a deveni chel crește de șapte ori”, explică dr. Brent Richards, de la universitatea canadiană.

În jur de o treime din bărbați este afectată de pierderea părului până la vârsta de 45 de ani, ceea ce are un impact social și economic considerabil: veniturile globale de pe urma terapiilor medicale împotriva calviției au sărit recent peste 405 milioane de dolari.

## **Nudismul afectează potența și sănătatea**

**C.G.S.**

**Ziua, 12 iun 2009**

A venit vara, iar plajele vor fi invadate de oameni dornici să se răsfețe sub razele soarelui. Unii chiar vor dori să se simtă liberi în totalitate, renunțând la inhibiții și ca urmare, la haine. Nudismul a fost dintotdeauna un subiect controversat și chiar s-a considerat că ar fi ceva în neregulă cu adepții acestui curent.

Potrivit editiei englezesti a publicatiei "Pravda", unii oameni considera ca nudismul afecteaza foarte mult potentia, in cazul barbatilor, dar si dorinta sexuala a femeilor. Aceasta opinie este probabil legata de faptul ca daca un om vede in mod regulat corpurile dezbracate ale persoanelor de sex opus, intr-o buna zi s-ar putea sa nu mai fie stimulat sexual. Totusi, aceasta parere nu este sustinuta de o cercetare exacta.

In privinta nudismului, parerile au fost intotdeauna impartite. Adeptii sunt de parere ca fiinta umana vine pe aceasta lume dezbracata si ca nu existau hainele, atunci cand viata a aparut pe aceasta planeta. In plus, daca luam in considerare ipoteza ca omul s-ar trage din maimuta, trebuie mentionat ca acest animal nu avea, la randul sau, vreun fel de haina. Este o gluma sa spui ca Adam si Eva au fost primii nudisti din aceasta lume, pentru ca ei au realizat ca nuditatea era un pacat si si-au pus haine, scrie "Pravda".

De altfel, daca ne gandim la epoca elinista, atunci oamenilor perfecti din punct de vedere fizic si intelectual nu li se interzicea sa stea dezbracati, aceasta perioada fiind considerata epoca de aur a nudistilor. In plus, in acea vreme, atletii de la Jocurile Olimpice erau intotdeauna goi. Sculpturile zeilor, filosofilor, eroilor, femeilor obisnuite si ale barbatilor facute in acea perioada, erau nude. In Evul Mediu, nuditatea era interzisa. Si atunci adeptii acestei stari formau secte, precum Adamitii, care apareau in public si chiar la Biserica fara haine.

### ***Bernard Shaw si Albert Camus, adepti ai nudismului***

Cultul trupurilor goale a renascut la sfarsitul secolului 19, inceputul secolului 20, cand doua carti importante, cum ar fi "Cultul nuditatii", a lui Heinrich Pudor sau "Nuditatea" semnata Heinrich Ingewitter, au aparut in Germania. O asociatie radicala, intitulata "Lasati rusinea deoparte!" a aparut in Rusia imediat dupa Marea Revolutie din octombrie 1917. Se spune ca membrii sai mergeau goi pe strazile din orasele rusesti. Se pare chiar ca numeroase personalitati erau adepte ale nudismului: poetul Maksimilian Voloshin, care avea o plaja de nudism in Koktebel, Crimeea, unde ii primea pe intelectuali; balerina Isadora Duncan, scriitorii Bernard Shaw si Albert Camus erau cunoscuti ca adepti ai nudismului. Aproape fiecare mare oras din Rusia avea una sau mai multe plaje pentru cei care preferau goliciunea trupului.

Cel mai mare numar de nudisti a fost inregistrat in Germania, Suedia si Belgia. Cele mai populare plaje din acest punct de vedere pot fi gasite in Spania, Croatia si Grecia, unde isi au sediul Federatia Internationala a Naturismului (INF), Frei Korper Kult (FKK) si Cultul Corpului Gol. Congresele internationale ale nudistilor sunt organizate de obicei in locuri diferite ale lumii, o data la doi ani. Agentiile de voiaj ofera o mare varietate de excursii in statiunile cu plaje pentru nudisti din Croatia, Creta, Spania, Franta si Carintia. Asemenea locatii sunt de regula sigure si ofera servicii de lux, restaurante confortabile si centre sportive unde singura conditie este ca invitatii sa nu poarte costume de inot. Uneori pot purta cel mult "dhoti", o haina de bumbac lunga, purtata in mod traditional de barbati din India, care le acopera partea inferioara a corpului.

Nudistii spun ca acest curent este o lupta cu hainele si cu lumea textilelor. Pentru multi dintre ei este o traditie sa-si petreaca vacantele si sfarsiturile de saptamana in aer liber, impreuna cu familiile lor. Cand merg acolo singuri, au sanse mari sa cunoasca oameni noi. O reala controversa s-a iscat in jurul ideii daca ar trebui sa li se permita si copiilor sa participe la intrunirile nudistilor sau nu. Daca un parinte vrea sa-si ia copilul la o astfel de plaja sau de intrunire, ar trebui sa consulte intai un psiholog.

### ***Avantajele si dezavantajele nudismului***

Care sunt avantajele si dezavantajele nudismului? Multi dintre naturisti isi cunosc partenerii pe plaje de nudisti, unele perechi chiar au familii de succes apoi. Cand se casatoresc, astfel de oameni fie renunta la naturism, fie devin adepti ai acestui curent. Se poate chiar intampla ca un sot care-si cunoaste sotia pe o plaja de nudisti sa-i repropoze femeii ca e adepta naturismului. Dupa casatorie, unii dintre sotii nudisti incep sa fie gelosi pe sotiile lor, care apar goale in prezenta altor barbati.

Este, poate, o veste buna faptul ca plimbarea fara nici un fel de haine este o ocazie minunata de a tempera organismul si de a lasa corpul "sa respire". Dar in acelasi timp, nudismul face trupurile mult mai sensibile infectiilor, pe care oamenii le pot contracta foarte usor pe plaja.

Miscarea naturista este, in aceeasi masura, o ocazie buna de a cunoaste oameni noi si interesanti. In acelasi timp, exista riscul ca persoanele care sufera de voyeurism sau chiar paparazzi sa faca fotografii pe o plaja de nudisti, pe care le pot ulterior folosi ilegal.

Nudismul le da oamenilor sansa sa-si castige libertatea si sa nu fie niciodata rusinati de trupurile lor. Mai mult chiar, psihologii spun ca atunci cand ne eliberam corpul, in aceeasi masura ne eliberam mintea si sufletul. Totusi, unora li s-ar putea parea neatractive corpurile nudistilor si sa fie dezgustati. In ceea ce-i priveste, adeptii acestui curent spun ca e normal pentru fiecare sa incerce nudismul, pentru a simti ce este si ce inseamna si sa decida apoi daca devine sau adept, mai precizeaza "Pravda".

## **Căsătoria și concubinajul îngrășă!**

*R.P.*

*Ziua, 12 iun 2009*

Cuplurile care trăiesc împreună sunt de două ori mai predispuse la obezitate decât cele care locuiesc separat, concluzionează un studiu american, ale cărui rezultate au fost publicate, vineri, de telegraph.co.uk.

Cercetătorii de la University of North Carolina au făcut un studiu despre sănătatea persoanelor care locuiesc împreună cu iubiții și au concluzionat că există avantaje, dar și dezavantaje în a locui cu persoana iubită. Printre avantaje se numără reducerea numărului de țigări fumate și scăderea mortalității. Un dezavantaj major al căsătoriei sau al concubinajului, spun specialiștii, este creșterea numărului de kilograme acumulate și creșterea ratei obezității.

Medicul nutriționist Penny Gordon-Larsen, unul dintre coordonatorii cercetării, a declarat că obezitatea instalată după mutarea cu iubita/iubitul poate fi explicată și prin creșterea presiunii asupra partenerilor, care sunt nevoiți să se confrunte și să accepte ifosele și schimbările de comportament ale persoanelor de lângă ei. În plus, nutriționistul a afirmat că cei care locuiesc împreună mănâncă împreună, gătesc mai mult, fac porții mai mari și chiar mănâncă mai des decât atunci când locuiau singuri. Se uita împreună la televizor, în loc să meargă la sala de fitness.

Cercetătorii spun că partenerii care locuiesc mai mult de doi ani împreună sunt cei mai predispuși la obezitate și că ar trebui ca ei să fie conștienți că se pot ajuta unul pe celălalt să rămână sănătoși și "arătoși", făcând împreună mișcare sau gătind fără grăsimi.

## **Intr-un trib din India, copiii invata inca de la doi ani sa hipnotizeze... cobre**

*C.G.S.*

*Ziua, 11 iun 2009*

În timp ce unii copii invata la scoala sa scrie si sa citeasca, altii devin experti in arta hipnotizarii... cobrelor. Se intampla intr-un sat indian, unde inca de la varsta de doi ani, copiii iau contact cu acesti serpi veninosi.

Potrivit "Daily Mail", toti micutii din tribul Vadi, vestul Indiei, trebuie sa treaca printr-un ritual de initiere de zece ani, la capatul caruia baietii devin hipnotizatori de serpi. In timp ce meseria de a hipnotiza cobre cu traditionalul fluier este rezervata exclusiv barbatilor, femeile tribului Vadi ingrijesc serpii atunci cand sotii sau fratii lor nu sunt prin preajma.

"Antrenamentul incepe la doi ani, copiii sunt invatati atunci metodele antice de hipnotizare a serpilor pana in momentul in care sunt pregatiti sa-si preia rolurile in comunitate", declara seful hipnotizatorilor de serpi, Babanath Mithunath Madari, un barbat de 60 de ani. La 12 ani, copiii stiu de obicei tot ce trebuie despre aceste vietati.

Tribul de nomazi Vadi, care locuieste in sudul statului Indian Gujarat sunt renumiti pentru asocierea cu zonele in care traiesc serpi veninosi. Intrucat niciodata nu sta intr-un singur loc mai mult de sase luni, tribul are aproape un atasament mitic fata de serpi si mai ales de cobre.

"Noaptea, cand stam pe langa colibele noastre in desert, explicam pactul pe care stramosii nostri l-au facut cu Naga, zeul sarpe. Le explicam copiilor ca luam un singur sarpe din habitatul lui, pentru cel mult sapte luni.

O perioada mai mare este lipsa de respect fara de sarpe si mai ales dupa ce hipnotizatorul si sarpele au muncit impreuna atat de aproape si de intim", explica Madari, precizand ca fiecare dintre cei doi isi lasa viata in mana celuilalt.

Cobrele sunt hranite cu un amestec de ierburi despre care Madari spune ca face ca veninul lor sa fie inofensiv. Nu le taie dintii veninosi, pentru ca acest lucru este considerat un act de cruzime, mai ales ca serpii sunt ca si copiii lor.

"In toti anii mei de lucru cu serpii, din copilarie si pana acum, am auzit de un singur barbat ca ar fi fost muscat de cobre si asta pentru a tinut-o mai mult de sapte luni", a mai adaugat Madari.

De cand hipnotizarea serpilor a devenit ilegala in 1991, tribul Vadi se afla sub presiunea statului si a guvernului Indiei. De fiecare data cand drumurile sale se incruciseaza cu cele ale politiei, aceasta din urma incearca mereu sa le confiste cobrele membrilor triburilor, mai precizeaza "Daily Mail".

## **Femeile care barfesc sunt mai fericite si mai sanatoase**

**R.P.**

**Ziua, 11 iun 2009**

Femeile care se intalnesc cu prietenele lor la o "barfa" sunt mai fericite si mai sanatoase, concluzioneaza un studiu american, ale carui rezultate au fost publicate, joi, pe dailymail.co.uk.

Barfele cresc nivelul progesteronului, hormon care reduce anxietatea si stresul si joaca un rol important in crearea de legaturi sociale, facand femeile mai incantate de viata. Oamenii de stiinta de la Universitatea din Michigan au studiat 160 de femei (studente) pe care le-au impartit in 80 de perechi. Jumatate dintre acestea au inceput sa vorbeasca intre ele, punandu-si tot spiul de intrebari, pentru a se apropia. Celelalte femei trebuiau sa citeasca o lucrare de botanica. Dupa 20 de minute, femeilor li s-au facut analizele iar cercetatorii au concluzionat ca nivelul progesteronului crescuse usor la cele care comunicasera intre ele. La studentele care citisera lucrarea de botanica nivelul de progesteron scazuse chiar.

"Multi dintre hormonii implicati in crearea de legaturi sociale ajuta la reducerea stresului si anxietatii. Progesteronul este unul dintre acesti hormoni. Este foarte important sa descoperim legaturile dintre mecanismele biologice si comportamentul uman. Aceste legaturi ne ajuta sa intelegem de ce oamenii care au relatii apropiate cu semenii lor sunt mai fericiti, mai sanatosi si traiesc mai mult decat cei care sunt izolati din punct de vedere social".



Progesteronul este produs in ovare, are rolul de a pregati uterul pentru sarcina, de a ajuta in lupta organismului contra infectiilor si stopeaza productia peste limita a estrogenului, care poate duce la cancer.

## **Barbatii care au de unde alege nu se grabesc cu insuratoarea**

*Romania Libera, 11 iun 2009*

In contextele in care fetele tinere sunt mai numeroase decat barbatii tineri, relatiile sexuale intre membrii acestor doua "tabere" infloresc – dar numarul casatoriilor este stationar, pentru ca barbatii tineri nu se simt impinsi sa intemeieze o familie, cand numarul femeilor aflate in competitie intre ele pentru a-i cuceri creste.

Cercetatorul Daniel Kruger, de la University of Michigan, studiaza relatia dintre evolutie si comportament. Pentru a-si testa ipoteza cu privire la modul in care raportul numeric intre sexe influenteaza comportamentul matrimonial, Kruger a adunat date statistice relevante, referitoare la cele mai mari 50 de centre metropolitane din Statele Unite. Dupa prelucrarea acestor informatii, a reiesit ca barbatii cu varste intre 20 si 24 de ani prefera "distractia" insuratorii, daca traiesc intr-o regiune unde numarul femeilor este semnificativ mai mare decat al barbatilor. Logica ar fi fost ca intr-un asemenea context demografic, proportia tinerilor care se insoara sa creasca. Daniel Kruger spune insa ca in cazul comportamentelor matrimoniale, logica elementara nu se aplica – pentru ca strategiile de reproducere ale femeilor si ale barbatilor sunt oarecum diferite: "Beneficiul reproductiv de pe urma unui numar crescut de relatii este mai mare pentru barbati, decat pentru femei. Daca barbatii aflati in inferioritate numerica reusesc manevreze in asa fel incat sa atraga mai multe femei in relatii de scurta durata multiple, ei nu vor fi cine stie ce stimulati sa intre intr-o relatie stabila."

In zonele metropolitane Birmingham, Memphis, New Orleans si Richmond-Petersburg (statul Virginia), la 10 femei nemaritate revin 9 barbati neinsurati. Urmeaza, din punctul de vedere al zonelor in care femeile sunt relativ mai putin numeroase decat barbatii, zonele metropolitane Philadelphia, Washington DC, Baltimore si New York. In toate zonele mentionate, circa 84 la suta dintre barbatii intre 20 si 24 de ani sunt holtei. Dimpotriva, in zonele Las Vegas, San Diego, Salt Lake City, Austin si Phoenix, unde raportul intre barbatii necasatoriti si femeile nemaritate este de 10 la 9, numai 77 la suta dintre barbatii din aceeasi categorie de varsta sunt necasatoriti.

Odata ajunsi la varsta de 30 de ani, in randul barbatilor din aceasta categorie de varsta se manifesta tendinta de a renunta la relatiile pe termen scurt, in favoarea relatiilor de durata. Acest lucru se datoreaza faptului ca, atunci cand femeile isi evalueaza potentialii parteneri pentru relatii de scurta durata, ele acorda importanta insusirilor fizice, care spun ceva despre tipul de gene care ar putea fi transmise unor copii nascuti de acele relatii – insusiri care ar putea fi singura mostenire lasata de barbati care nu au de gand sa ramana in relatie pentru a-si creste copiii. Aceste calitati fizice se deterioreaza odata cu inaintarea in varsta, ceea ce face ca barbatilor sa le fie mai greu sa atraga femei in relatii de scurta durata.

Practic, la 30 de ani intervine o inversare a tendintelor: la aceasta categorie de varsta, in situatiile in care femeile sunt relativ mai numeroase, proportia barbatilor casatoriti creste.

Asta nu inseamna neaparat ca sansele femeilor de varsta mijlocie din aceste orase mari cresc. De aceasta rata mai inalta a casatoriilor incheiate de barbatii de peste 30 de ani beneficiaza mai ales femei mult mai tinere decat ei, pentru ca barbatii mai copti prefera partenere cu un potential reproductiv mai ridicat..

Exista si alte aspecte ale consecintelor raportului numeric dintre barbati si femei. De exemplu, exista studii stiintifice care au aratat ca in societatile in care numarul femeilor este relativ mai mare, fustele sunt proportional mai scurte, in medie, pentru ca femeile fac eforturi mai mari pentru a-i atrage pe barbati. In schimb, divorturile sunt mai numeroase, se nasc mai multi copii conceputi in afara casatoriei si creste interesul pentru feminism. In schimb, surplusul de barbati este insotit de norme sociale mai conservatoare si o restrangere a rolurilor accesibile femeilor la viata publica.

## **Colegul de la serviciu, al doilea partener?**

*Mihaela Dincă*

*Adevarul, 11 iun 2009*

Îți petreci mai bine de jumătate din zi nu cu familia, ci la serviciu. Când apare un coleg de sex opus de care devii mai apropiat decât în mod obișnuit, lucrurile se pot complica. „Soția“ sau „soțul de la serviciu“ este un subiect pe care puțini îl recunosc. La o discuție mai relaxată, mulți sunt cei care povestesc că au trecut printr-o experiență de acest gen.

Relația cu „soția de la serviciu” începe cel mai adesea cu un proiect profesional comun

Ajunși să îi cunoști mai mult pe cei cu care împarți biroul decât pe cei cu care împarți aceeași casă. Uneori se întâmplă ca persoana cu care lucrezi cel mai bine să fie de sex opus. De la un proiect reușit se ajunge de cele mai multe ori la cele 15 minute petrecute împreună la cafea, la prânzuri cu flirturi și la confidențe.

Totul cu o limită, pentru că seara, când ajunge la casa lui, fiecare își reia viața de familie. Psihologii spun că persoanele cu vârste între 20 și 40 de ani sunt cele mai tentate să aibă o astfel de relație. Aceștia ajung să vadă în colegul de la serviciu completarea partenerului de acasă, chiar dacă relația rămâne una platonice. În cazul bărbaților, limita de vârstă poate urca până la 45 de ani.

### ***Stârnesc gelozie***

Maria și Cosmin au trecut printr-o astfel de etapă. S-au împrietenit la serviciu. Ajunseseră nedespărțiți, după cum povestesc cei doi. Toată lumea credea că relația lor a depășit de mult granițele prieteniei pentru că se comportau ca un cuplu. „Între noi nu a fost niciodată o relație de iubire. Pur și simplu ne înțelegeam perfect. Ne puteam spune orice și eram alături unul de celălalt, la bine și la rău“, povestește Maria.

„Eram așa la serviciu. După ce ajungeam acasă, fiecare avea viața lui. Eu am avut ceva probleme cu iubita mea. Credea că o înșel. Și Maria mi-a spus că prietenul ei era cam gelos“, își amintește, la rândul său, Cosmin. Relația lor de „căsnicie“ la locul de muncă a luat sfârșit când Cosmin și-a schimbat serviciul.

Soarta i-a adus însă din nou împreună câțiva ani mai târziu, când au ajuns amândoi în aceeași instituție. Au trecut prin aceeași situație. Dar povestea s-a sfârșit din nou când Maria și-a schimbat locul de muncă.

### ***Neplăceri acasă***

Totul începe de la un proiect comun prelungit firesc cu un prânz împreună. Mulți ajung să-și povestească întreaga viață. Un flirt zilnic și cam atât. Sunt și cazuri în care „soția“ sau „soțul“ de la serviciu a distrus căsnicia de acasă. Ioana, o tânără de 23 de ani din Capitală, își amintește cum relația sa apropiată cu un coleg i-a stricat viața de cuplu.

„Prietenul meu nu mai era atent cu mine. Mesaje de la el nu mai primisem de luni întregi. Îmi amintesc că toată povestea cu Sorin, colegul meu, a început de la un mic flirt. Apoi, mesaje în fiecare seară ce i-au dat de bănuț prietenului meu“, spune Ioana. Cu Sorin nu a trecut niciodată o

limită, chiar dacă împărțeau aceeași pizza la serviciu, iar locurile din sala de ședințe erau întotdeauna alăturate.

Uneori Ioana îi povestea lui Sorin problemele pe care le avea cu prietenul ei. „Deci nu era nimic de ascuns. Îl consideram un confident bun“, se justifică tânăra. Acum Ioana și Sorin sunt tot colegi, dar relația dintre ei s-a răcit de când Ioana a decis să „se potolească“.

### **„Soția de la serviciu“ devine cea oficială**

Sunt și cazuri în care „soția de la serviciu“ se transformă în cea oficială. Mihai, un tânăr din Ploiești, a trăit asta pe pielea lui.

„Am avut o prietenă cu care, la început, îmi umpleam timpul liber la muncă - mâncam împreună, vorbeam pe messenger, mai ieșeam la o cafea... Dar asta n-a durat prea mult pentru că, fără să vrem, am început să ne placem prea mult unul pe celalalt. Din «soția de la serviciu» devenise soția și atât. Aveam o relație ca toate celelalte, nu mai era flirt. Am și ținut destul de mult unul la altul, dar balonul de săpun s-a spart repede”, povestește el.

De cele mai multe ori, cei care trec o dată printr-o experiență de acest gen încearcă pe viitor să o evite și să nu se mai apropie de un coleg de serviciu de sex opus, cred specialiștii.

### **O conexiune cu avantaje și dezavantaje**

O relație apropiată cu un coleg sau cu un prieten de sex opus nu înseamnă neapărat o amenințare pentru relația de cuplu.

Puțini sunt cei ale căror nevoi fizice, psihice, emoționale, intelectuale și spirituale pot fi satisfăcute de o singură persoană de sex opus.

Mai ales că, de obicei, partenerii din relațiile de cuplu au temperamente opuse. Acest lucru nu înseamnă că vor căuta ceea ce le lipsește într-o altă relație intimă, crede Rowan Pelling, specialistul în probleme de cuplu al cotidianului britanic „The Daily Mail“. Aceasta consideră că o relație de prietenie între un bărbat și o femeie poate fi chiar un sprijin pentru relațiile de cuplu ale acestora.

### **Întrebări lămuritoare**

„Cunosc o persoană care este căsătorită de 25 de ani, dar care se bazează pe un prieten bărbat când vine vorba de inteligența emoțională“, povestește Pelling. Soțul acestei persoane este un englez autentic căruia îi e aproape imposibil să spună „te iubesc“ și care nu observă niciodată când partenera sa își schimbă coafura sau își cumpără o rochie nouă, mai spune specialistul.

Cazul acestei femei, care de opt ani ia prânzul cu un bun amic, nu este cu nimic special. „Eu încă mai iau masa din când în când cu un fost coleg de serviciu. Suntem prieteni cu partenerii fiecăruia, deci nu sunt sentimente implicate“, povestește Pelling propria sa experiență.

Există totuși și riscuri. „Întrebarea-cheie este dacă nu te deranjează că soția ta reală știe despre prânzurile tale cu această prietenă. Este prietena ta încântată ca soțul ei să știe? Dacă răspunsul este «nu», atunci ești pe cale de a trece limita”, îi sfătuiește Rowan Pelling pe cei care se află în această situație.

### **De ce ne apropiem de un coleg**

Ajungem să avem o relație apropiată cu colegul de la serviciu pentru că împărțim aceleași momente plăcute și neplăcute de la muncă, spun specialiștii. Motivele sunt însă mult mai complexe.

-Proiectele comune la care doi colegi lucrează îi fac să-și descopere punctele asemănătoare. Orele multe petrecute împreună îi apropie.

-În cazul în care cei doi fac o echipă bună din punct de vedere profesional, iar acest lucru le aduce avantaje, relația devine și mai apropiată.

-Împart nemulțumirile legate de salariu, de comportamentul colegilor sau al șefilor. Împart bârfele de la serviciu. De la discuții legate de felul în care reacționează șeful se ajuge la altele mult mai personale.

-Flirturile nevinovate îi fac pe cei implicați în relații de câțiva ani să se simtă din nou adolescenți.

**O prietenie trecătoare pentru femei**

Relații apropiate de prietenie între două persoane de sex opus nu se pot naște numai la locul de muncă, spun specialiștii. Pot apărea între doi colegi de facultate sau între două persoane care frecventează același grup de prieteni. „Relațiile de prietenie se nasc atunci când două persoane au pasiuni și preocupări comune. Pentru o relație de cuplu este nevoie de mai mult: de atracție fizică, de pasiune“, spun specialiștii în terapii de cuplu.

De obicei, prietenia dintre un bărbat și o femeie durează câteva luni, maximum câțiva ani. Adevăratele prietenii durabile sunt cele între persoane de același sex. „Este un mit că unele femei se simt mai bine în compania bărbaților. Acest lucru este valabil doar atunci când sunt tinere și sunt admirate de aceștia“, consideră psihologii.

**Copilasii care adorm in prezenta parintilor dorm mai prost**

*Romania Libera, 10 iun 2009*

Parintii care sunt prezenti in camera in care doarme copilul in momentul in care acesta adoarme ii fac un deserviciu mai mare decat acei parinti care dorm in acelasi pat cu mostenitorul. Cel puțin, așa s-ar părea, judecând după rezultatele unui studiu prezentat miercuri în cadrul unui congres de specialitate.

Copilasii (în vârsta de până la 2 ani) care dorm într-o camera separată au dormit mai repede și cu mai puține probleme, au dormit mai mult, și s-au trezit de mai puține ori decât copiii care adorm în prezența părinților. Diferențele, considerate semnificative din punct de vedere clinic, s-au manifestat îndeosebi în țări în care majoritatea populației aparține rasei caucaziene (albi), nu și în țările cu populație predominant asiatică. În țările predominant "albe", 11,8% dintre părinți împart patul cu copiii mici, iar 22 la suta dorm în aceeași camera cu ei. Procentajele corespunzătoare în țările asiatice sunt 64,7 și 86,5.

Coordonatorul studiului, Jodi A. Mindell, profesor de psihologie la Universitatea Saint Joseph, din Philadelphia, Statele Unite, a relevat că din studii anterioare se știe că acei copii de vârstă fragedă care dorm în pat cu părinții au probleme mai mari cu somnul, manifestate mai ales prin treziri mai dese în timpul nopții. Se pare însă că frecvența crescută a problemelor cu somnul nu are drept cauză primară faptul că se doarme în același pat sau în aceeași camera. Copilasii care dorm într-o camera separată adorm în mod independent de părinții lor și de aceea adorm din nou singuri atunci când se trezesc în mod natural în timpul nopții – ceea ce le asigură un somn cu mai puține probleme. În cazul copilasilor care dorm în camera cu părinții, unul dintre părinți îi ajută de obicei să adoarmă seara și au nevoie de ajutorul părintelui de fiecare dată când se trezesc noaptea.

Studiul a fost realizat pe baza datelor comunicate de părinții a peste 29 de mii de copii mici din Australia, Canada, China, India, Coreea de Sud, Japonia, Noua Zeelandă, Statele Unite, Marea Britanie, etc.

## Desenele animate violente induc copiilor coșmaruri și depresii

*Oana Craciun*

*Cotidianul, 10 iun 2009*

Posturile destinate copiilor sunt în topul mediilor violente, potrivit unui studiu al Unicef. Psihologii povestesc cum moartea lui Scooby Doo l-a aruncat în depresie pe un copil de 4 ani.

*Pentru a fi liniste în casa, parintii isi parcheaza copiii la tv*

Emisiunile de desene animate conțin, în medie, de două ori mai multe scene de violență față de cele generaliste, arată un studiu Unicef - "Reprezentarea violenței televizuale și protecția copilului" - realizat de Centrul de Studii Media și Noi Tehnologii de Comunicare de la Universitatea din București. Astfel, dacă în cazul televiziunilor generaliste, ca TVR 1 și PRO TV, media actelor de violență dintr-o oră de emisie este de 9 până la 23,4, în ceea ce privește canalele de desene animate media e de 20 până la 37, valoarea maximă fiind înregistrată de postul Jetix.

*Specialiștii în psihologia copilului spun că desenele animate, contrar opiniei generale a părinților, au efecte dăunătoare asupra micuților.*

"Îi învață pe copii că violența este o soluție în rezolvarea problemelor, ceea ce e foarte periculos pentru cei mici; în plus, ei interiorizează imaginile negative și se încarcă cu agresivitate de la desene, stare ce rămâne la nivelul subconștientului și reapare noaptea, creându-le insomnii și coșmaruri", spune psihologul Daniela Gheorghe. Mai mult, ea explică și faptul că cei mici intră în pielea personajelor din desene animate și trăiesc într-o lume ireală. Psihologul povestește că, de exemplu, a avut la terapie un copil de patru ani care trecea printr-o perioadă de doliu, cu depresie, deși familia nu avusese nici un deces în familie, motivul fiind doar moartea personajului de desene animate Scooby Doo.

"Copilul nu are capacitatea de a filtra și, fără educația părinților, el ia violența ca pe o soluție de a obține puterea; de aceea, desenele animate trebuie sortate și explicate, mai mult, părinții trebuie să vorbească cu copilul să vadă ce a înțeles din ce a văzut și să îl învețe să devină un consumator de desene nonviolente", explică psihologul. De altfel, și Edmond McLoughney, reprezentantul Unicef în România, a spus că "cea mai mare parte a responsabilității de a feri copiii de astfel de violențe televizate cade pe umerii familiei, ce trebuie să-și dea seama de efectele violenței asupra unei minți tinere". Specialiștii prezenți la lansarea studiului au concluzionat că este nevoie de programe de educație parentală, pentru că, deși se spune că meseria de părinte e născută, ea se și învață.

Studiul, care a monitorizat timp de o săptămână șase posturi generaliste, două de știri și trei de desene animate, a mai relevat că PRO TV și Jetix difuzează cel mai mare număr de acte de violență într-o oră de emisie, în timp ce OTV este campion la cea mai mare durată a actelor de violență în 60 de minute de transmisie. Pe tipuri de violență, cea mai frecventă formă la tv este cea verbală, 44%, urmată de cea fizică (33,6%), psihologică (9%), economică (8,4%), socială (4,1%) și sexuală (1%).

## **Privitul la televizor inainte de culcare cauzeaza probleme cronice de sanatate**

*Alina OLTEANU*  
*Ziua, 9 iun 2009*

Cine se uita la televizor inainte sa se duca la culcare risca sa doarma prost si sa se confrunte din acest motiv cu probleme cronice de sanatate, sustine un studiu american la care au participat 21.475 de adulti. Potrivit psihiatrilor, privitul la televizor inainte de culcare le da oamenilor o stare de agitare si le strica programul de somn, care nu mai este fixat de apusul soarelui sau de factori biologici, ci ajunge sa fie determinat de programul TV, relateaza "The Telegraph" in editia electronica de marti.

Cercetatorii americani au constatat ca adultii care au participat la studiu considera privitul la televizor ca fiind de departe cea mai importanta activitate pe care o desfasoara inainte de a se culca si ca principalul factor care le dicta orele de somn era programul TV. Somnul este insa fundamental pentru sanatatea noastra, deoarece el ii permite creierului sa se refaca dupa eforturile depuse in timpul zilei. Un somn insuficient sau de proasta calitate poate conduce, pe termen lung, la aparitia obezitatii, a bolilor de inima si a depresiei. "In timp ce orele de lucru ar putea a nu fie flexibile, daca renuntam sa ne mai uitam atat de mult la televizor inainte de culcare am putea macar sa dormim in mod adecvat. Potrivit rezultatelor noastre, scurtarea perioadei in care ne uitam la televizor inainte de culcare si, eventual, amanarea orei la care ne apucam de treaba dimineata, reprezinta schimbarile comportamentale necesare pentru a castiga mai multe ore de somn de calitate", a declarat Mathias Basner, de la Universitatea din Pennsylvania. "Data fiind relatia dintre durata scurta a somnului si riscurile de sanatate, exista temerea ca multi americani obisnuiesc sa doarma mult prea putin in timpul noptii din cauza alegerilor privind stilul de viata", a subliniat la randul sau David Dinges, profesor de psihologie si psihiatrie la aceeasi universitate. Desi, potrivit cercetatorilor, pentru un randament maxim in timpul zilei sunt necesare numai sapte-opt ore de somn pe noapte, patru din zece americani nu reusesc sa doarma nici macar atat, precizeaza "The Telegraph".

## **“Gena războinicului”, piatră de temelie în formarea bandelor de cartier**

*Ionut Dulamita*  
*Cotidianul, 8 iun 2009*

Bărbații care se nasc cu această genă sunt mai predispuși la “înrolarea” în bande de cartier, la statutul de cei mai violenți membri ai acestora și la uzul de arme, arată un nou studiu.

“Dacă bandele au fost privite până acum drept un fenomen social, analiza noastră arată că variațiile genei MAOA joacă un rol important în acest fenomen”, spune criminologul american Kevin M. Beaver, de la Florida State University, pentru publicația Livescience. În 2006, această controversată “genă a războinicului” a fost invocată pentru a explica actele de violență ale populației băștinașe Maori din Noua Zeelandă, afirmație pe care liderii indigenilor au respins-o.

Nu ar fi însă nici o surpriză ca genele să stea în spatele agresivității, un sentiment primar ca multe altele ce face parte din natura umană, fiind transmis mai departe pe cale genetică.

“Cercetările anterioare au legat variațiile genetice ale MAOA de o gamă largă de comportamente antisociale, unele chiar violente, însă studiul nostru confirmă că acestea pot prezice apartenența la o bandă”, spune Beaver.

“Mai mult, am observat că unele variații ale acestei gene pot distinge între membri deosebit de înclinați spre violență și spre uzul de arme și membri mai puțin predispuși la aceste manifestări”, continuă el. Gena MAOA afectează nivelul unor neurotransmițători precum dopamina sau serotonina, care sunt asociate cu starea de spirit și comportamentul uman, iar variațiile ei genetice ce atrag violența sunt ereditare. Cercetătorii americani au ajuns la aceste concluzii după ce au analizat informații legate de modul de viață a 2.500 de subiecți și mostre din ADN-ul lor.

## **Cercetătorii au descoperit la ce este bun războiul: i-a făcut pe oameni mai altruști**

**Cristian Bandea**  
**Cotidianul, 8 iun 2009**

*Oamenii au devenit capabili să se sacrifice pe sine în favoarea celorlalți ca urmare a 200.000 de ani de lupte între triburi.*

Biologii au dezbătut timp de zeci de ani problema evoluției altruismului, iar nu de mult au ajuns la concluzia că selecția naturală darwiniană nu poate explica decât actele de sacrificiu personal menite să salveze viețile rudelor apropiate, care împărtășesc gene similare.

Totuși, un nou studiu sugerează că altruismul și-a făcut loc în societățile umane preistorice, ca urmare a unui soi de selecție naturală determinată de războaiele continue între triburile de vânători-culegători, informează independent.co.uk. De altfel, această idee a fost sugerată chiar de Charles Darwin însuși, în cartea “Descendența omului”, publicată în 1873.

Un cercetător american susține că cei 200.000 de ani petrecuți de omenire în stadiul vânătorilor-culegători, așadar înainte de inventarea agriculturii, au modificat profund comportamentul social al oamenilor, dând naștere altruismului.

Asta în condițiile în care sacrificiul de sine a fost ingredientul esențial care a făcut diferența între triburile victorioase și cele înfrânte.

“Strămoșii noștri se războiau suficient de des pentru ca asta să ducă la altruismul patriarhal, o predispoziție de a-i ajuta pe membrii tribului și de fi ostili față de restul persoanelor”, a precizat Samuel Bowles de la Institutul Santa Fe din New Mexico, autorul studiului. Așadar, selecția naturală a funcționat îndeobște la nivelul grupurilor de persoane care cooperau între ele decât la nivel individual, crede cercetătorul american.

## **Simtul umorului si rasul sudeaza relatiile dintre oameni**

**Z.O.**  
**Ziua, 8 iun 2009**

Simtul umorului ajuta la pastrarea relatiilor dintre oameni, reduce anxietatea si chiar poate combate anumite boli, scrie, luni, protv.ro. Se spune ca "rasul este cel mai bun medicament". Explicatia este ca "in timp ce radem, in organismul nostru sunt eliberate endorfine sau hormonii fericirii, care au actiune euforizanta, dar si de suprimare a durerii. Endorfinele - substante produse de creier - actioneaza similar medicamentelor de calmare a durerii. Spre deosebire de medicamente inasa, endorfinele nu au efecte secundare si nici nu provoaca dependenta", a explicat psihoterapeutul Emilia Potenteu.

**Rasul actioneaza aceeasi centri nervosi ca si cocaina**

Abilitatea de a gasi anumite lucruri ca fiind amuzante este universala si este cunoscuta in fiecare cultura. Pentru a sublinia rolul umorului in viata fiecaruia dintre noi, ar trebui sa ne imaginam cum ar arata viata fara el.

"Contrar intelepciunii populare rasul si simtul umorului nu sunt neaparat inseparabile. Rasul este o achizitie evolutiva care precede cu multe milioane de ani aparitia limbajului articulat, deci si al simtului umorului. De altfel, se poate observa foarte simplu in dezvoltarea copilului mic, care rade cu mult timp inainte sa inteleaga 'stirile de la ora cinci'", a mai spus psihoterapeutul.

Rasul este un "drog", deoarece activeaza aceeasi centri nervosi ca si cocaina. Rasul terapeutic combate depresia, anxietatea si diverse forme de dependenta.

**Exercitiile fizice provoaca insomnii**

**R.P.**

**Ziua, 8 iun 2009**

Exercitiile fizice facute in timpul zilei te tin treaz pe timpul noptii, concluzioneaza un studiu american, ale carui rezultate au fost publicate, luni, de telegraph.co.uk. Desi se credea ca o ora de fitness sau aerobic te face sa dormi mai bine pentru ca ca te vei simti mai obosit, cel mai recent studiu spune ca din contra, cu cat faci mai multe exercitii fizice, cu atat esti mai vioi, iar mos Ene poposeste mai greu pe la gene.

La studiu au participat 14 indivizi care au fost monitorizati non-stop timp de 23 de zile. In mod surprinzator, cercetatorii au concluzionat ca durata medie a somnului crestea cu 40 de minute in zilele in care indivizii nu faceau activitati fizice. Cu cat erau mai activi in timpul zilei, cu atat dormeau mai putin.

Oamenii de stiinta americani au declarat ca relatiile dintre exercitiile fizice si somn sunt mai complicate decat se credea. Dr. Arn Eliasson, coordonatorul studiului, a spus ca rezultatele au fost exact pe dos fata de cum se asteptau. Calitatea somnului nu s-a imbunatatit in zilele in care indivizii faceau mai multe exercitii fizice. "De mult timp se crede ca efortul fizic imbunatateste somnul. Concluziile noastre contrazic aceasta afirmatie. Din contra, am constatat ca indivizii dorm mai bine si mai mult atunci cand fac activitati fizice moderate spre deloc, in timpul zilei. "

Dr. Eliasson a mai explicat ca este posibil ca somnul sa fie influentat de personalitatea individului. Astfel, oamenii care sunt ambitiosi si activi pot fi "hipervigilenti" in timpul noptii, fapt care ii face sa doarma mai putin. De partea cealalta, indivizii mai lenesi s-ar putea sa nu aiba dificultati in a adormi. O alta explicatie ar fi stresul de la serviciu care, uneori, "nu este pieten" cu somnul.

**Un adolescent de 15 ani a ajuns la spital in stare grava dupa ce a jucat timp 40 de ore jocuri pe calculator**

**R.P.**

**Ziua, 8 iun 2009**

S-a jucat pe calculator pana si-a pierdut cunostinta! Un adolescent de 15 ani din Siberia a fost spitalizat, dupa ce a petrecut 40 de ore jucandu-se la calculator, scrie, luni, mosnews.com.



Adolescentul a primit un computer de ziua sa, din partea parintilor. La numai cateva saptamani dupa ce i-au cumparat calculatorul, parintii au fost nevoiti sa-i restrictioneze accesul la jocuri pentru ca adolescentul isi petrecea prea mult timp jucandu-se si nu mai avea note bune la scoala.

Cand parintii au fost plecati pentru un weekend, copilul s-a gandit sa-si ia revansa, asa ca s-a jucat pe calculator timp de 40 de ore. Cand s-au intors acasa, oamenii si-au gasit fiul foarte palid si fara sa aiba vreo reactie la tot ce-l inconjura. "La inceput am crezut ca se preface, dar incepuse sa se invineteasca", a declarat mama adolescentului. Baiatul a fost transportat de urgenta la spital, cu subtensiune si va avea nevoie de cateva zile bune pana isi va reveni complet, dupa declaratiile medicilor.

In 2007, un chinez de 30 de ani de profesie gamer a murit dupa ce s-a jucat trei zile incontinuu, in cadrul unui maraton de jocuri pe computer. Cu un an mai devreme, un alt chinez, de 26 de ani, obez, a murit in conditii similare.

In 2002, un taiwanez a murit in fata computerului, dupa ce s-a jucat 32 de ore non-stop.

## Dragoste cu bani

**Ioana Calen, Raluca Ion**  
**Cotidianul, 4 iunie**

*Monica Columbeanu spune că nu i s-a întâmplat niciodată până acum ca un bărbat sărac să îi câştige dragostea, iar Mihaela Miroiu, profesor universitar, vorbeşte despre cât e de periculos să laşi nivelul de afecţiune să depindă de numărul zerourilor din contul unuia dintre parteneri.*

*PRO • Monica Columbeanu, vedetă*

### **Fără bărbați săraci**

„Nu mi s-a întâmplat niciodată să mă îndrăgostesc de un bărbat sărac și nici nu vreau să mă gândesc la asta. Nu mi-am pus problema dacă aş fi în stare să întreţin un bărbat, eu am acum familia mea, copii, nu mă gândesc la asta“, vorbeşte Monica Columbeanu despre discriminările sentimentale făcute pe baza criteriului de avere. Este convinsă că oricum „Dumnezeu îți dă ce-ți trebuie și ce știe el, nu lucrurile la care te gândești tu“ și se descrie drept o tipă care a obținut tot ceea ce a vrut: are unul dintre cei mai bogați soți din țară, dar susține că este și îndrăgostită de el.

„Unii se căsătoresc din dragoste, alții se căsătoresc din interes, dar este evident că cel mai bine este să le ai pe amândouă. Având în vedere faptele mele, se vede că eu am reușit să obțin tot ce mi-am dorit.“

Cât despre comentariile din presă conform cărora s-a căsătorit strict din interes, Monica Columbeanu spune: „Toate astea mă dor, dar nu asta este problema. Contează cum ne înțelegem noi și cu asta basta. Le doresc tuturor celor care au zis asta despre mine să aibă norocul meu și să poată avea totul, așa cum am eu“.

*CONTRA • Mihaela Miroiu, profesor universitar*

### **Regres formidabil**

În primul rând, sunt total împotriva femeilor care nu vor să fie autonome și independente financiar. Nu sunt împotriva lor, ci sunt împotriva acestui model social care reprezintă un regres formidabil față de toată mișcarea pentru drepturi civile și politice pentru femei, un model ce te aruncă la începutul secolului al XIX-lea. În al doilea rând, cred că un asemenea model e un mare pericol și pentru bărbați, și pentru femei. Este un pericol pentru bărbați pentru că nu știu niciodată sigur

pentru ce sunt apreciați, iar o femeie dependentă e o femeie care ajunge să îți atârne ca o piatră de gât. Mie mi se pare că un bărbat care își cumpără o tinerică sexy pe post de status symbol este un bărbat atât de prost încât nu m-aș obosi să îl calific altfel. Nu-și dă seama că până la urmă ea trece drept ceea ce este: o cumpărătură pe care și-a permis să și-o facă? Și ce înseamnă că femeile iubesc un bărbat cu bani? Femeile astea nu știu niciodată că există viață după tinerețe. Își închipuie că tinerețea și sex-appealul sunt veșnice și că relațiile de admirație și atracție vor rămâne intacte. Ceea ce or să constate în momentul în care vor ajunge la 40 de ani e că bărbații lor se vor orienta pe ultima sută de metri către o prospătură și ele or să ajungă într-o prăbușire psihică și morală groaznică. Eu nu zic că banii sunt răi, dar trebuie să-i producă amândoi.

### **„Nu aș putea iubi niciodată un sărăntoc“**

- „Nu aș putea iubi niciodată un sărăntoc“, declara Maria Marinescu pentru revista „Tabu“ în octombrie 2007, după ce relația ei cu Ion Ion Țiriac luase sfârșit.

- Ea a ținut atunci să precizeze: „Nu mi se schimbă stilul după bărbații care sunt în viața mea. Bine, nu vreau să mor de foame. Tot la Saint Tropez mă duc în vacanță. Stau la același hotel la care am stat și până acum, aceeași mașină conduc. Am casă la New York. Adică nu mi se schimbă viața cu banii bărbaților pe care-i iubesc“.

- Maria Marinescu a mai spus în 2007 că iubirea ei față de Ion Ion Țiriac nu a fost motivată de bani: „N-am primit nimic la divorț și chiar n-am avut nici un câștig financiar din căsătoria asta. Și verigheta i-am dat-o înapoi. Ion Ion a crescut într-adevăr în lumea aristocrată, dar nu putem compara cultura familiei mele cu cea a familiei lui. El a fost crescut de o mătușă cu 12 clase. Sunt niște nuanțe care fac diferența, n-ai cum să faci comparații“.

## **Batranii care iau antidepresive si sedative isi doresc mai mult sa moara**

### **Ziua, 4 iunie**

Persoanele in varsta care iau sedative, antidepresive sau pastile de dormit risca mai mult sa comita un suicid, scrie, joi, dailymail.co.uk. Un studiu facut de oamenii de stiinta suedezi concluzioneaza ca medicamentele folosite pentru a trece mai usor peste depresie, anxietate si probleme de somn cresc riscul de suicid, la batranete. Cercetatorii au declarat ca batranii care iau antidepresive si sedative isi doresc mai tare sa moara.

Potrivit expertilor, pacientii care isi trateaza problemele psihice cu sedative sunt cu patru ori mai predispusi la suicid decat cei care nu iau astfel de medicamente. Nu au putut explica de ce, dar aceste tipuri de medicamente cresc agresivitatea si impulsivitatea indivizilor, spun expertii.

Oamenii de stiinta au spus ca majoritatea oamenilor care au probleme cu somnul, indiferent de varsta, se gandeste foarte des sa-si ia viata. Ei spun ca atentia specialistilor ar trebui indreptata si asupra batranilor, nu doar asupra adolescentilor, categorie considerata ca ar fi cea mai predispusa la sinucidere.

"Orice studiu care spune ca un medicament creste riscul de a comite un suicid este alarmant si trebuie sa se mai faca cercetari pentru a clarifica ce rol pot sa aiba sedativele. Batranii iau de obicei foarte multe medicamente, unele dintre ele chiar inadecvate, iar profesionistii ar trebui sa fie responsabili si in tema cu raul pe care poate sa-l produca medicatia", a declarat Sophie Corlett, unul dintre cercetatori.

Conform datelor furnizate de Organizatia Mondiala a Sanatatii, circa 877.000 de persoane din intreaga lume se sinucid, anual. **[R.P.]**

## Plantele stiu ce inseamna solidaritatea de breasla

*Ziua, 3 iunie*

Daca uneori oamenii nu prea stiu ce inseamna prietenia si solidaritatea, se pare ca plantele cunosc aceste sentimentele. Cel putin cele inrudite. Asta sustin doua echipe independente de cercetatori japonezi si americani, conform Realitatea TV. In plus, plantele de acelasi soi pot sa se recunoasca intre ele.

Dupa spusele oamenilor de stiinta, ele se ajuta unele pe altele sa supravietuiasca si sa nu fie devorate de insecte. Mai mult, cercetatorii cred ca plantele emit o substanta volatila, ce le avertieaza de prezenta inamicilor. Deocamdata specialistii nu au reusit sa inteleaga mecanismul lor de aparare, chiar daca experimentele arata ca sistemul in sine exista.

Se pare chiar ca plantele de acelasi fel nu intra in competitie pentru hrana, nici macar daca sunt puse in pamant una langa alta. Insa in cazul a doua soiuri diferite, radacinile lor vor fi concurente pe viata si pe moarte, pentru absortia celei mai mari cantitati de substante nutritive. **[Z.O.]**

## Tipuri de femei cu care barbatii nu s-ar casatori nici in ruptul capului

*Alina Olteanu*

*Ziua, 3 iunie*

Numeroase femei sunt nefericite in viata amoroasa, reusind doar cu mare greutate sa-si gaseasca un barbat. Ele au in general 30 de ani sau mai multi si pot fi impartite in mai multe categorii, sustine "Pravda". Intr-una dintre aceste categorii de femei intra si cele prea intelegatoare si tolerante. O categorie inca si mai "periculoasa", dupa cum o descrie publicatia rusa, este cea a femeilor care simt mereu nevoia sa-si arate compasiunea, deoarece acestea nu au de fapt nevoie de iubire in viata lor, ci doar de cineva asupra caruia sa-si reverse inepuizabila mila. Printre celelalte categorii de femei condamnate la nefericire in dragoste se numara cele care doresc cu prea multa ardoare sa se marite si, evident, cele care nu-si doresc sub nici o forma sa-si lege destinul de cel al unui barbat, noteaza "Pravda".

### ***Femeia care intelege totul***

Femeia care le intelege pe toate, va intelege si problemele pe care sotia iubitelui ei nu le pricepe niciodata. Ea accepta ani in sir si faptul ca el nu va divorta niciodata si ca nu isi va petrece sub nici o forma vacantele alaturi de ea. Totusi, acest tip de femeie este in stare sa mearga pana acolo incat sa le cumpere cadouri copiilor amantului, daca nu si nevastei. Mai tarziu, ea decide insa sa puna capat relatiei. Asta pana cand soseste el la usa cu un buchet mare de flori spunand cuvintele magice: "Tu intelegi totul, nu-i asa?". Aceste vorbe o vrajesc complet si ea continua sa inteleaga inca multi ani relatia lor lipsita de orice urma de speranta. Cand varsta ajunge sa o impiedice sa mai fie atat de toleranta, aceasta femeie ramane singura, fara nimeni care sa o inteleaga in casa ei.

### ***Femeia care nu vrea sa se marite***

Femeia care nu doreste sub nici o forma sa se marite nu face, de fapt, decat sa se amageasca singura, sustine "Pravda". Din motive pe care ea insasi nu le poate explica, ea este convinsa ca mariajul este o forma de prostitutie legala si-si repeta in continuu ca nu doreste sa intre in asa ceva. In plus, ea se gandeste ca a arunca o pereche de sosete barbatesti in masina de spalat este o munca mult prea istovitoare si ingrata pentru o femeie. Totusi, persoanele care intra in aceasta categorie se

simt adesea singure, mai ales noaptea când vantul suiera pe lângă geamuri. Aceasta femeie se luptă însă din rasputeri cu sentimentele respective, spunându-și mereu că nu are nevoie de un bărbat, că-și câștigă singură pâinea și că ar enerva-o să se tot fatăie careva prin casa ei. Ea are într-adevăr succes, un costum dragut și își iubeste slujba. Pentru că "și-a iese din mână", nu prea își dorește să intre în vreă relație. Pe de altă parte, nici bărbații nu se dau în vânt după ea, înțelegând foarte bine cu cel fel de personaj au de-a face.

### ***Femeia disperată să se căsătorească***

Un tip absolut diferit de femeie este cel care dorește cu prea multă ardoare să-și lege destinul de un bărbat. Aceste femei sunt atât de disperate să se căsătorească, încât nici nu prea le interesează cu cine o vor face. Motivele lor sunt de neînțeles, mai ales că sunt atât de multe încât nici măcar nu le poți trece pe toate în revistă. Totuși, timpul trece, toate prietenele acestei femei sunt deja la casa lor și au copii, iar ea tot necăsătorită este. Orice bărbat care-i iese în cale devine în ochii ei un potențial sot. Colegul o invită la o banală cafea, iar ea îl vede deja în costumul de mire. Ea va face totul pentru a pune mâna pe el, pentru că "totul este permis" atunci când vrei să te măriti. Totuși, în calitate de soție, aceasta femeie ar fi tare greu de suportat, devenind inversul tipologiei care le înțelege pe toate. De regulă, sotul nu se va ridica la nivelul așteptărilor ei, deoarece este o "brută" și "face prea puțini bani". De fapt, realizează ea, ar fi trebuit să se mărite cu alt bărbat. Aceasta femeie are toate șansele să divorțeze pentru a porni iar la vânătoare de soți.

### ***Femeia care debordează de compasiune***

Femeia care debordează de compasiune are un complex de vinovăție capatat de când era copil și care nu-i permite să aibă nici o relație normală. Ea trebuie mereu să-și arate mila față de cineva, cumpără pampersi pentru nepoței, își tratează fratele de alcoolism sau prestează munca colegilor ei fără a cere nimic în schimb. Un bărbat care o vizitează poate oricând să conteze pe un bol de supă și va auzi cu siguranță de la ea replici gen "saracul de tine", "hai, du-te și odihnește-te" sau "fac eu asta în locul tău". Însa, din nefericire pentru această femeie, bărbații ajung repede să fie plictisiți, dacă nu chiar iritați de o asemenea abordare și, în alte cazuri, se simt neglijați atunci când își vad iubita atât de preocupată de problemele apărute în viața altora.

Evident, notează "Pravda", aceste tipuri de femei nefericite în dragoste nu sunt singurele. Printre celelalte categorii existente se mai numără de pildă nevestele disperate, femeile usuratice și cele care obișnuiesc să-și alinte iubirii de parcă ar fi copii de grădiniță, precizează publicatia.

## **Un neuron neobișnuit ar putea explica de ce unele specii sunt mai deștepțe**

### ***Ionuț Dulamiță Cotidianul, 1 iunie***

*Neuronii "von Economo", asociați recent cu "inteligența socială", au fost identificați la oameni, elefanți și chiar la balenele ucigașe.*

În laboratorul său de la California Institute of Technology, un om de știință taie cele mai subțiri felii din creierul speciilor cele mai dezvoltate social în căutarea celulelor ce le conferă această unicitate. Cercetătorul american John Allman s-a dedicat "disecării" de creieri în încercarea de a identifica celulele cerebrale unice întâlnite numai la oameni, primat, elefanți și o mână de alte mamifere marine - specii ce se remarcă prin creieri mari, o copilărie lungă petrecută învățând de la cei mai în vârstă și metode sofisticate de interacțiune socială, scrie Popular Science.

Căutările lui Allman se îndreaptă mai ales spre neuronii "von Economo", descoperiți în 1981 și asociați recent cu "inteligența socială", pe care omul de știință i-a identificat la oameni, elefanți și chiar la balenele ucigașe, unele dintre cele mai deștepte specii.

Aceste celule lungi sunt de patru ori mai mari decât majoritatea celor întâlnite în compoziția creierului și sunt găzduite de zonele cerebrale care se activează mai ales atunci când oamenii trăiesc emoții și care par să fie importante pentru actele de "autoanaliză".

În teoria sa, Allman spune că lungimea acestor celule arată că ele acționează rapid, ajutând la comunicarea dintre "zonele sociale cheie ale creierului" și restul aparatului cerebral.

## **Dupa 16 ore de operatie pe creier, s-a trezit pictor!**

### ***Ziua, 1 iunie***

Pentru majoritatea oamenilor, un atac cerebral și o operație pot avea consecințe devastatoare. Uneori, însă, intervențiile chirurgicale pot avea efecte nebanuite, așa cum s-a întâmplat în cazul unui britanic, lovit, ca din senin, de talent. Potrivit "Daily Mail", când Alan, în vârstă de 49 de ani, a ieșit din intervenția chirurgicală de 16 ore pe care a suferit-o în urma unui atac cerebral, barbatul a descoperit în el însuși un adevărat Michelangelo.

Brusc, barbatul era capabil să picteze și să deseneze cu detalii incredibile.

Britanicul, originar din Malvern, Worcestershire, crede că operația i-a activat partea creativă a creierului, pentru că, până în momentul atacului cerebral, el nu era în stare să facă nimic din toate astea. Tata a trei copii, Alan a stat trei luni de zile la terapie intensivă, înainte de a fi suficient recuperat, încât să scrie și să "măzgalească" pentru a trece timpul mai ușor. Atunci și-a descoperit noul talent. "Nu mai eram în pericol, însă mă aflam încă la terapie intensivă și o asistentă a venit la mine și mi-a spus că paream plictisit și mi-a sugerat să încep să desenez. Mi-a dat un creion și niște hârtie și o fotografie a cainelui său, pe care am transpus-o aproape perfect. S-a uitat la ea și m-a întrebat dacă sunt artist. I-am spus că nu și mi-a sugerat să fac un curs. De atunci nu m-am mai uitat înapoi", a marturisit barbatul, citat de "Daily Mail".

Alan, care conducea o firmă de termopane, s-a prăbusit în locuința sa, în urma cu șase ani, după ce a suferit de migrene. A fost dus de urgență la Worcestershire Royal Hospital și doctorii i-au descoperit un vas spart la creier. Barbatul a fost apoi transferat la John Radcliffe Hospital, din Oxford, pentru a fi operat.

În timpul intervenției de 16 ore, la care au luat parte nu mai puțin de 15 chirurși, inima barbatului s-a oprit de două ori, fiind, de fiecare dată, adus la viață cu ajutorul aparatelor. "Această problemă de sănătate a scos la iveală partea creativă din mine, de care nici măcar nu știam că există. Nu am pus niciodată piciorul într-o galerie de artă, dar am încercat să creez singur artă", a mai adăugat Alan. Acum britanicul mai are puțin și își ia diploma în arte, la Universitatea Worcester. Totodată, el s-a hotărât să-și deschidă o galerie de artă în Malvern.

Cazul lui Alan nu este singular. Luna trecută, Chris Gregory, de 30 de ani, din Yorkshire, își socotește familia într-un mod asemănător. Deși nu avea rude în Irlanda și nu călătorise niciodată acolo, în urma unei operații la creier și a catorva zile la terapie intensivă, s-a trezit vorbind cu un puternic accent irlandez, a mai precizat "Daily Mail". **[C.G.S.]**

## Majoritatea relatiilor de prietenie dureaza sapte ani

*Ziua, 31 mai*

Pierdem jumatate dintre prietenii cei mai buni la fiecare sapte ani, conform unui studiu facut de sociologul Gerald Mollenhorst, ale carui concluzii au fost publicate, recent, pe sciencedaily.com.

Mollenhorst a facut o cercetare pe aproximativ 1.000 de persoane din SUA, cu varsta cuprinsa intre 18 si 65 de ani, numita: "Unde ne facem prietenii? Contexte, contacte si consecinte". Participantii la studiu au raspuns la cateva intrebari legate de relatiile sociale. De exemplu, au fost intrebati cu cine vorbesc despre problemele personale, cine ii ajuta in problemele familiale, pe cine obisnuiesc sa viziteze, unde au cunoscut persoanele respective. Dupa sapte ani, repondentii au fost contactati din nou si au participat la acelasi tip de chestionar.

Sociologul a investigat cum se stabilesc contactele si in ce context social, precum si daca similiaritatile dintre parteneri, obiceiuri si familii influenteza incheierea unei prietenii. Mollenhorst a concluzionat ca relatiile dintre prieteni nu se fac doar in urma alegerii personale. Aceste alegeri sunt limitate de oportunitatile de intalnire a viitorilor prieteni.

Totodata, sociologul a mai descoperit ca oamenii isi aleg inca un prieten din acelasi context in care au incheiat o relatie de prietenie cu altcineva. Mai mult de atat, oamenii au tendinta de a se imprieteni cu prietenii prietenilor lor, fapt care depinde in totalitate de contextul in care ei se intalnesc.

Multi sociologi sunt de parere ca societatea, la ora actuala, participa la cresterea individualismului. De exemplu, in ultima perioada, indivizii separa in mod strict munca, distractiile si prietenii. Contextul public ca locul de munca sau cartierul in care locuieste un individ nu se suprapune cu cel privat.

Cercetatorul a mai concluzionat ca relatiile cu prietenii devin stabile in aproximativ sapte ani. Timp de circa sapte ani, indivizii inlocuiesc des prietenii si reseaua de cunostinte. Doar 30% dintre partenerii de discutie si cei care ti-ar da o mana de ajutor la nevoie raman constanti dupa sapte ani. Si mai putin de jumatate dintre prieteni continua sa faca parte din aceeaasi retea sociala, dupa aceasta perioada. *[R.P.]*

## Cum iti poti imbunatati memoria?

*Ziua, 31 mai*

Primul pas pentru imbunatatirea memoriei este credinta ca te afli in deplinatatea facultatilor mintale, scrie, duminica, dailymail.co.uk. Un medic britanic, Dominic O'Brien, a studiat timp de zece ani metodele de imbunatatire a memoriei. Cu cat folosesti mai mult cateva tehnici simple de stimulare a memoriei, cu atat vei avea o abilitate mai mare de a-ti amintii detalii legate de intamplari, evenimente, locuri sau oameni, a spus O'Brien.

Tehnicile sunt impartite in trei capitole care tin de: imaginatie (transformarea unei informatii noi in imagini de care iti poti aduce aminte usor), asociere (conectarea imaginilor cu ceva ce stim deja) si locatie (amplasarea acestor asocieri in minte).

### ***Daca transformam informatiile neanimate in unele animate, le retinem mult mai usor***

Pentru a putea memora mai usor ceva, trebuie sa-l asociem cu imagini. O'Brien a declarat ca anumite informatii ca un set de cifre, o lista de cumparaturi, o harta, pot fi transformate in ceva mult mai interesant si retinute mai usor prin imaginatie. Daca transformam obiectele inanimate in unele

animate, le vom retine mai usor. Daca vrem sa nu uitam sa cumparam portocale si grapfruituri de la piata trebuie sa ne imaginam de exemplu, niste portocale pe cer care stralucesc ca soarele sau un grapfruit atat de mare incat il putem rostogoli pana acasa.

In ceea ce priveste asocierea, noi facem asocieri in minte mai tot timpul. Daca vrem sa retinem un nume mai usor, il putem asocia cu imagini pe care le stim. De exemplu, spune specialistul, daca vrem sa retinem numele Horace Washington, putem asocia Horace cu poetul roman Horatiu (in engleza, Horace) iar Washington cu Washington DC, capitala Americii.

### ***Prin asociere, mintea va retine mai usor tot felul de nume.***

Daca asezam imaginile "in locuri fixe din minte" pastram mai usor informatiile

Prin locatie amplasam fiecare informatie noua pe care am absorbit-o "intr-un loc al ei in minte". De exemplu, atunci cand cautam cheile prin casa apelam la logica. Rememoram pasii pe care i-am facut, verificam daca ne-am pus haina in cui cand am intrat in casa, daca ne-am verificat mesajele primite pe telefonul fix si tot asa... pana ne amintim unde am pus cheile. Daca asezam imaginile "in locuri fixe din minte" pastram mai usor informatiile si ne aducem amintim imediat de ele, rememorand pasii facuti anterior.

Pentru a ne mentine memoria, specialistii recomanda sa nu uitam sa exersam aceste tehnici de imaginatie, asociere si locatie. Totodata, ei recomanda indivizilor sa consume alimente bogate in vitamina A, C si E, benefice pentru creier si memorie. Acestea se gasesc in fructe si legume colorate - banane, spanac, portocale, dar si in peste. **[R.P.]**

## **Copii distrusi de stres**

***Ioana POPA***

***Ziarul de Iasi, 28 mai***

*"Copiii nu mai fac fata si ajung la noi. Uneori chiar invatatorii sint cei care ii trimit. Elevii, constienti ca nu se descurca, realizeaza ca nu sint ca ceilalti. Sint marginalizati de colegi, eventual si de profesori, si incep sa fie niste mici depresivi".*

Cuvintele ii apartin psihologului pediatru Claudia Nasaudean, care atrage atentia asupra unui fenomen care face tot mai multe victime in rindul copiilor de scoala: capitularea in fata stresului.

Sute de elevi ajung in fiecare luna in fata psihologului. Desi sint perfect normali, ei nu fac fata ritmului de la scoala sau presiunilor pe care parintii le exercita asupra lor. Cei mai multi sint de ciclu primar si, desi elevi buni, spun ca urasc scoala. Unii cad din picioare, altii ajung sa vomite in fiecare dimineata, altii sint aratati cu degetul de colegi, iar profesorii vor sa scape de ei, decit sa-si bata capul. Sint copii normali biologic si intelectual, dar clacheaza in fata programului infernal, a orelor obositoare, a profesorilor sau invatatorilor care intind coarda, transformind orice ora "neimportanta" in matematica, visind la o clasa de olimpici. Acesti copii sint victimele unui sistem supraaglomerat de invatamint, care depaseste cu mult ritmul de evolutie biologica a copiilor, spun psihiatrii si psihologii.

### ***Opt ore la scoala in clasa I***

Diana este eleva in clasa intii. Numai dupa un semestru de scoala ea a invatat ca tot ceea ce conteaza este pregatirea pentru examenul dur din clasa a patra. Face la scoala cu preponderenta matematica si abecedar. Vinerea, de exemplu, are trei ore de matematica, una de abecedar, iar dupa aceea, in cadrul programului de after-school, care se desfasoara tot in clasa, isi face temele. Surpriza! Temele sint la aceleasi doua discipline de capatii si de multe ori nu apuca sa le termine in

clasa. Asa incit invatatoarea le-a recomandat parintilor sa lucreze cu ei acasa inca doua ore, suplimentar.

Astfel, Diana, ca si ceilalti colegi de clasa, ar trebui sa aloce studiului mai bine de 8 ore, pentru a putea tine pasul. Patru ore la scoala, masa de la 12, la 13-13.30, apoi lectii in clasa pina la ora 16. Si asta la doar 7 ani.

"Parintii sint ocupati si de multe ori prefera un asa program, in locul unei bone. In schimb, de la after-school vine foarte obosita si nu mai poate face nimic. De exemplu, vinerea copiii ar avea doua ore de sport, una de matematica si una de abecedar. Orele de sport sint transformate tot in matematica. Cine a mai auzit trei ore de matematica, una dupa alta, la clasa intii? Apoi ii innebuneste cu fise scoase de prin culegeri avansate. Nu este normal. In loc sa ii atragi spre scoala, ii respingi. Deja multi dintre copii spun ca urasc matematica", a declarat mama Dianeii, ingrijorata de abordarea invatatoarei.

Apoi parintii mai spun ca la sedinte le recomanda sa ii dea pe copii la sport, pentru ca miscarea este importanta pentru ei. "Asta dupa ce transforma abuziv orele de sport in matematica", se mai pling parintii.

"In clasa intii, elevii ar trebui sa isi termine temele intr-o ora, o ora jumătate cel mult. Asta implica atit scrisul cit si cititul. Tine in sa de vointa pe care o au copiii si de capacitatea lor de a lucra. Apar probleme cu elevii care lucreaza mai incet, pentru ca ei sint obisnuiti sa doarma la prinz si de aceea unii dintre ei nu au randament ca ceilalti, la after-school", a declarat invatatoarea fetei, Alina Bendescu, de la Colegiul "Mihai Eminescu".

Cadrul didactic spune ca nu si-a facut un obicei din a transforma orele de sport in matematica, dar ca intr-o vineri s-a intimplat sa fie un concurs, "Micii matematicieni", si asa s-a intimplat sa fie trei ore de matematica la rind. De asemenea, atunci cind este ragusita, de pilda, mai face cu elevii, in loc de muzica, o alta disciplina mai importanta.

### ***Crize asemanatoare cu epilepsia din cauza stresului***

Cazul nu este nici pe de parte unul singular. Accentul preponderent pe disciplinele considerate importante reprezinta principala greseala pe care o fac multi dintre invatatorii ieseni, sint de parere psihologii la care ajung elevii care nu mai fac fata stresului de la scoala.

"Se pune accentul mult prea mult pe lucrul din manuale, culegeri, in sa micutii mai au nevoie si de dezvoltare emotionala, a abilitatilor, de jocuri. Copiii nu mai fac fata si ajung la noi. Uneori chiar invatatorii sint cei care ii trimit. Elevii, constienti ca nu se descurca, realizeaza ca nu sint ca ceilalti. Sint marginalizati de colegi, eventual si de profesori, si incep sa fie niste mici depresivi. O alta greseala pe care o fac multi profesori este si aceea ca aduc critici in fata clasei. Ori laudele se fac in public, si, pentru binele elevilor, criticile tebuie facute in particular", povesteste din experienta sa psihologul pediatru Claudia Nasaudean.

Copiii buni, dar cu zile mai proaste, pot avea mult de suferit din cauza unor astfel de aprecieri negative facute de fata cu toata lumea. "Am avut o fetita care facea crize asemanatoare cu epilepsia. Evenimentul declansator al acestor crize era in sa de alta natura, pentru ca au aparut dupa o intimplare de la scoala. Fetita era foarte buna la invatatura, dar a avut o zi mai proasta, iar invatatoarea a scos-o in fata clasei si a facut-o de rusine. Sint convinsa ca invatatoarea a fost bine intentionata si a crezut ca astfel o va motiva, in sa fetita a declansat manifestari somatice ale tensiunilor, fiind o structura mai timida", a argumentat Claudia Nasaudean.

### ***Nu toti copiii se adapteaza la fel de usor***

Un copil bun la invatatura, dar care are o zi mai proasta, poate avea mult de suferit daca nu se simte in continuare apreciat. Invatatoarea Dianeii nu crede ca greseste in metoda sa de predare. Mai mult, tine legatura cu fostii absolventi, care au in continuare rezultate deosebite, plecind de la fundamentul din ciclul primar.

"Copiii pot spune multe. Din experienta, de exemplu, am avut un elev care se plingea mereu acasa ca este batut. Dar el percepea ridicatul vocii ca fiind totuna cu bataia. Asa ca un cadru didactic nu este responsabil pentru tot ceea ce reclama copiii. Tine si de familie, si de context. In plus, sint copii



care dau randament si copii care pur si simplu nu se adapteaza", a mai declarat invatatoarea Alina Bendescu.

De aici pot aparea insa probleme, considera psihologii. "Fetitele de exemplu sint mai sensibile prin structura. Devin stresate, la stresul celorlalti. Daca invatatorul tipa la unii copii, unele micute se pot simti implicit vinovate", explica Mihaela Ghircoias, psiholog in cadrul Spitalului de Copii "Sfinta Maria".

### ***Vomita in fiecare dimineata cind pleca la scoala***

Copiii slabi sau cei care nu se adapteaza, care deranjeaza clasa, sint de altfel cei care sint indepartati. Multe cadre didactice prefera sa le sugereze direct sau mai putin direct parintilor un posibil transfer al copiilor lor la o alta clasa, sau chiar la o alta unitate de invatamint, decit sa incerce sa lucreze diferentiat cu "elevul problema".

"De multe ori, din pacate, cadrul didactic este cel care contribuie la etichetarea unui copil, iar ceilalti colegi atit asteapta. Am fost invitata la o sedinta cu parintii de catre parintele unui elev diagnosticat cu ADHD pentru a incerca sa rezolvam situatia, pentru binele copilului. Din start mi-am dat seama insa de reticenta cadrului didactic, care nu dorea de fapt altceva decit sa indeparteze copilul din clasa", a declarat psihologul pediatru Claudia Nasaudean.

La unii copii, stresul de la scoala se manifesta prin dureri fizice la care medicii specialisti nu le pot da de capat. "Pacientul acuza dureri. Mai mult, in fiecare dimineata, inainte de a pleca la scoala, vomita. Am recomandat atunci sa isi ia vacanta o saptamina, iar elevul in saptamina respectiva nu a mai avut nici un simptom, pentru ca practic am intrerupt factorul stresor", a explicat Mihaela Ghircoias.

Apoi, si parintii privesc mai usor o problema organica, decit una emotionala sau una care tine de o disfunctie a familiei. „Parintii sint foarte reticenti cind ajung cu elevii la noi. Cu totii sustin ca copilul lor nu are nimic. Apoi, auzim adesea replici de genul: ce, eu nu stiu a-mi educa copilul?", povesteste Claudia Nasaudean.

### ***Un copil de nota 10 a ajuns la Socola din cauza epuizarii***

Cauzele aparitiei stresului la elevi nu tin astfel exclusiv de cadrul didactic si de metoda sa de predare, ci si de contextul familial, precum si de personalitatea copilului. Asteptarile pozitive ale profesorului care se manifesta simultan cu asteptarile parintilor pot sa conduca la scaderea performantei copilului.

Psihologii vorbesc despre o presiune sociala prea mare pentru elev, care poate avea drept efect anxietate, furie, deprimare. Goana dupa notele mari atit de necesare pentru admiterea la clasa a cincea, a opta si apoi la facultate conduc la o adevarata tragedie atunci cind elevii nu reusesc sa aiba 10 pe linie. "Nu m-a deranjat ca a luat 9 la romana, greseala se repara, ci ca nu s-a ingrijorat si a fost multumit cu aceasta nota", povestea parintele unui elev de gimnaziu. "Foarte multi parinti proiecteaza asupra copiilor lor propriile dorinte", argumenteaza psihologul Claudia Nasaudean.

De altfel, exista parinti care dupa scoala propun propriilor copii diferite cercuri si activitati mai mult sau mai putin solicitante. "La noi in clasa sint si parinti care vin la invatator si spun ca au terminat deja o culegere si cer alta sau lectura suplimentara. Consider ca elevii, mai ales de clasa intii, ar trebui inca sa aiba si copilarie", este de parere in schimb mama Dianeii.

Cazurile la care se poate ajunge in aceasta situatie sint dintre cele mai grave pentru copil. "Am avut un pacient de clasa a sasea, de la un liceu renumit din Iasi, care dupa ce in prima clasa de gimnaziu a participat la numeroase concursuri, olimpiade, a fost foarte solicitat la scoala, cit si acasa, a dezvoltat o adevarata nevroza care a necesitat tratament la Spitalul de Psihiatrie", a subliniat psihologul Mihaela Ghircoias.

### ***A lesinat in clasa de stres***

De asemenea, la psiholog ajung si elevii care au parintii plecati in strainatate. Cadrul familial, de aceasta data care nu impune nici un fel de constringeri, sau lipsa de afectivitate data de golul pe care il resimt copiii se rasfringe asupra performantelor lor scolare. Din cabinetul psihologului Mihaela

Ghircoias de la Spitalul "Sfinta Maria" a iesit un "bot de fata" in pijamaluta roz. Nu avea nici macar 9 ani, insa sufletul ei purta o povara grea. "A lesinat pur si simplu in clasa. A cazut din picioare de stres", explica psihologul Mihaela Ghircoias.

Toate aceste manifestari aveau in sa o explicatie emotionala. Fetita este in grija bunicilor, parintii fiind plecati la munca in Italia. "Parintii plecati in strainatate sint realmente o problema. Bunicii devin figura principala de atasament, iar cind parintii revin, acestia nu mai au nici o autoritate, pentru ca bunicul a fost investit cu rolul de parinte", a mai declarat psihologul Claudia Nasaudean.

Cele mai multe probleme apar in cazul copiilor de clase mici. De altfel, ambele specialiste afirma ca mai mult de jumătate din copiii care calca pragul cabinetelor de psihologie au probleme legate de scaderea performantelor la scoala, derivate din stresul la scoala sau presiunea pe care parintii o exercita asupra lor in ceea ce priveste invatatura.

Semnalele de alarma pe care ar trebui sa le observe parintii la propriii fii, precum ca ceva nu este in regula, sint simple, spun specialistii. Copilul devine trist, vizibil obosit si fara chef, sau manifesta o stare de agitare. Plinge mult, are tulburari ale somnului sau comunica deficitar.

Vina suprema in ceea ce priveste aparitia unor astfel de manifestari pare sa cada pe sistem. Un sistem de invatamint nesigur, care pune accentul pe note mari, care indeamna parintii si profesorii sa preseze elevii. Copilul studios poate fi motivat sa invete din curiozitatea de a cunoaste, de a intelege ce se petrece in jurul lui, sau din dorinta de a fi pe placul cadrului didactic sau al parintilor. Daca una dintre cele doua motivatii lipseste, se produce dezastrul, inhibitia.

### ***Ce spune ISJ?***

Conducerea Inspectoratului Scolar spune ca nu are cum sa controleze in amanunt ce fac toti invatatorii la clasa. "Monitorizam activitatea cadrelor didactice periodic, iar atunci cind apar astfel de sesizari, cu atit mai mult. De multe ori dascalii nu fac astfel de greseli de predare cu rea intentie, ci pentru ca poate sint tineri, plini de entuziasm. Cu toate acestea, efectul asupra unor copii este la fel de nociv", a declarat seful ISJ, Seryl Talpalaru.

## **Un computer va participa la "Știi și câștigi!", alături de concurenții obișnuiți**

***Cristian Bandea***

***Cotidianul, 28 Mai 2009***

*Watson, computerul IBM, se va lupta în direct cu concurenți umani la varianta americană a "Știi și câștigi", în ediția din 2010.*

Decenii întregi, programatorii s-au chinuit să creeze calculatoare capabile să înțeleagă limbajul oamenilor. Ironia, umorul, contextele subtile și alambicările lingvistice au reprezentat însă bariere serioase în calea acestui demers, abordările tradiționale necesitând multe linii de cod pentru a traduce limbajul oamenilor pe înțelesul algoritmilor folosiți de computere.

Scopul final este conceperea unui calculator care să opereze cu mecanismele limbajului uman, iar un pas important în acest sens a fost făcut de IBM, care l-a creat pe Watson, un computer care va lua parte la varianta americană a concursului de televiziune "Știi și câștigi". Watson va trece printr-o serie de teste în cursul lui 2009, urmând ca în 2010 să se întrecă în cultură generală cu concurenți umani, într-o ediție "Știi și câștigi" ("Jeopardy!" este numele variantei americane).

Gazda Show-ului, Alex Trebek, va rosti întrebările cu glas tare, însă calculatorul le va primi totuși sub formă de text, notează technologyreview.com.

Compania americană nu a publicat deocamdată studii în care să explice modul de funcționare al calculatorului, însă David Ferrucci, coordonatorul echipei de cercetători care l-a creat a explicat

cum va reuși mașinăria să răspundă la întrebări de cultură generală: în primă fază, va “despica” întrebările în părți componente, apoi va căuta în propriile sale baze de date conținut similar, pentru ca la final să compare rezultatele obținute pentru a-l alege pe cel mai bun. Watson nu este programat să caute informații pe Internet, iar scopul IBM este crearea unui sistem pe care să-l vândă corporațiilor care vor să aibă acces la informații specifice din mari cantități de date.

## O experienta tulburatoare

*Emilia Chiscop*  
*Ziarul de Iasi, 29 mai*

*Cit de subtire e demarcatia dintre normal si patologic, in unele afectiuni psihice?*

*"Ziarul de Iasi" va prezinta povestea iesita din comun a unei tinere, psiholog la un cabinet din oras, diagnosticata cu tulburare afectiva bipolară, care reuseste sa-si tina in friu o psihoza ce distruge mii de vietii. Este o afectiune cumplita, pe care, potrivit statisticilor, ar avea-o nu mai putin de 200.000 de romani. Cazul Cristinei arata ce inseamna sa traiesti cu o astfel de afectiune in conditiile sistemului psihiatric invecinat din Romania.*

*Ea spera ca istoria ei de viata sa ii ajute pe cei cu tulburari similare, sa le mobilizeze familiile si sa ne faca pe noi, presupusii "normali" ai societatii, mai toleranti. Viata Cristinei ne arata tuturor cit de subtire si aproape invizibila este demarcatia dintre "normal" si "patologic", in multe afectiuni psihice.*

Se spune ca nu exista culme fara prapastie, ori extaz fara agonie. Cristina, absolventa de Psihologie la Bucuresti, acum angajata la un cabinet privat in Iasi, a parcurs deja de doua ori aceasta geografie a extremelor sufletesti, care in limbaj psihiatric se numeste tulburare afectiva bipolară. A trait cind la limita de jos - iar atunci cea mai mica decizie era greu de luat -, cind la limita de sus, iar atunci totul parea posibil; tinara timida se transforma intr-o persoana dezinhibata, extravaganta, lega conversatii cu necunoscuti, era deschisa la orice aventura. Ceea ce i s-a intimplat acestei fete arata cit de imperceptibila e linia care desparte ceea ce numim "normal" de "patologic". La un moment dat s-a indragostit de un baiat, a inceput sa se imbrace mai indraznet, sa-i asculte muzica si sa-i caute prezenta pe strazi. Exista insa o linie invizibila dincolo de care indragostirea se preschimba in obsesie, obsesia in manie, iar supararea in depresie. Odata ce ai pasit aceasta granita, viata incepe sa semene tot mai mult cu o fraza conditional-optativa: traiesti normal daca ai pe cineva aproape care sa te suporte si sa te ajute sa iti revii, daca iti iei cu stoicism pastilele si daca ascunzi de gura lumii internarile la Spitalul de Psihiatrie. Cu ajutorul familiei, al medicului psihiatru Serban Turliuc si pastrandu-si secretul, Cristina si-a revenit si a acceptat sub legamintul confidentialitatii sa isi dezvaluie experienta. Mi-a vorbit despre ea fara indulgenta, ca si cum ar fi povestit viata altcuiva, cu detasare, dar si cu teama ca cine va citi ziarul va reusi sa o identifice in spatele pseudonimului. Spera ca istoria ei de viata sa ii ajute pe cei cu tulburari similare, sa le mobilizeze familiile si sa ne faca pe noi, presupusii "normali" ai planetei, mai toleranti.

### **Prima obsesie: "Uite-te la mine ce urit imi sta"**

Cristina nu stie cu exactitate cind a trecut acea linie imperceptibila. S-a intimplat cind era studenta, adica acum circa trei, patru ani. Mai multe intimplari prevesteau, crede ea acum, aparitia tulburarii. Atunci insa nu le-a dat nici o importanta pentru ca, luate separat, nu aveau in ele nimic patologic. De exemplu, cind era prin anul trei de facultate, a facut mare caz dintr-o tunsoare care nu ii placea si tot cam pe atunci i se parea ca se ingrasa. Astfel de ginduri au multe fete de virsta ei. Dar pe ea o marcau intr-atit incit vorbea despre ele tuturor cunoscutilor. "Uite-te la mine ce urit imi sta..",

incerca ea sa ii convinga. Ii spuneau ca se inseala, ca tunsoarea ii vine bine si ca nu se ingrasa, ci din contra, pare ca slabise. Mult mai tirziu a realizat ca acestea au fost de fapt primele ei obsesii. Cam tot pe atunci a inceput sa devina iritabila, parca nimic si nimeni nu ii mai facea pe plac, motiv pentru care a inceput sa se izoleze. "M-a tinut starea asta vreo citeva luni. Mi-a mai trecut cind m-am tuns, caci o schimbare conteaza mult. Dar continuam sa fiu setata pe negativ, iar din cauza starilor negative aveam somnolenta", descrie ea ceea ce acum stie ca a reprezentat prima ei depresie. Insa atunci nu si-a dat seama de asta. La urma urmei, asa era ea: mai deosebita, mai sensibil si - dupa cum o descrie sora ei - "tot ce se intimpla in jurul ei o afecta mai profund ca pe restul".

Pe Cristina toate tragediile lumii pareau sa o atinga, simtea nevoia sa se implice mereu in orice mult mai mult ca altii, de parca insasi viata ei depindea de asta. "Nu te mai consuma din orice, Cristina, las-o mai moale, nu mai fa din tintar armasar", i se spunea adesea. Si-a revenit de la sine in vacanta de vara. "O depresie netratata trece singura in sase luni" - spune dr. Serban Turliuc - dar lasa urme. A inceput ultimul an de facultate vesela, cu chef de viata, si voia ca toata lumea din jur sa vada asta. "Voiam sa le demonstrez tuturor ca exist si m-am comportat nefiresc", spune Cristina.

### ***"Ma simteam ca o persoana cu capacitati intelectuale si instinctuale cu mult superioare"***

Tulburarea bipolară, aceasta pendulare între cei doi poli ai depresiei și exaltării - cind cu picioarele în noroi, cind cu capul în nori - presupune existența cel puțin a unei depresii și a unui episod hipomaniacal.

Cuvintul "maniac", care provoacă celor din jur o reacție de respingere cel puțin la fel de puternică precum cel de "nebun", reprezintă însă ceva mult mai puțin înspăimîntător: tratatele de psihiatrie scriu că cine a avut o perioadă de dispoziție ridicată, fie expansivă, fie iritabilă, cu durată continuă de cel puțin patru zile, diferită în mod evident de starea obișnuită sau nedepresivă, a avut un episod hipomaniacal.

Cristina are un chip luminos și e greu să vezi în spatele zimbetului și al calmului pe care îl degaja fața iritabilă și "teribil de schimbătoare", pe care a întilnit-o cu doi ani în urma doctorul Turliuc. O adusesse familia, mai mult cu forța, cum se întimpla să fie aduși la spital majoritatea celor aflați în criza hipomaniacală sau combinată, care, simțindu-se capabili să rastoarne muntii, refuză ajutorul.

"Persoanele aflate în episoade maniacale fac o multime de prostii pe care ajung apoi să le regrete. Manifesta dezinhibiție sexuală, dezinhibiție alimentară, tot ceea ce a însemnat cindva dorința nerealizată devine dintr-o dată în mintea lor fezabil din cauza unui optimism exagerat", explică dr. Serban Turliuc.

Nimeni nu poate spune exact ce anume face ca o persoană să capete tulburare afectivă bipolară, cu care sînt diagnosticate anual trei cazuri dintr-o sută, din care două sînt femei. Tulburarea poate apărea fie pe fondul unei fragilități a celulei nervoase, existente din naștere, fie într-o conjunctură care depășește capacitatea de adaptare a organismului, adăuga doctorul.

În familia Cristinei, antecedente diagnosticate nu există. E greu de spus cu certitudine ce anume i-a declanșat această suferință. Să fi fost hipersensibilitatea ei terenul propice? Să fi fost stresul combinat al grijilor din ultimul an de facultate, al îmbolnăvirii unuia din părinți, al despărțirii de fostul prieten și al unei noi îndrăgostiri nerealizate?

În cele din urmă, Cristina a fost coplesită. Avea cursuri, examene, drumuri cu trenul la părinți și, în plus, avea de demonstrat tuturor că e capabilă să le rezolve pe toate.

Și, dintr-o dată, prinsă în acest cerc, a devenit altcineva. Era deopotrivă supărată și exaltată. Se izola de colegi, dar socializa cu necunoscuți. Fosta studentă silitoare nu mai mergea pe la cursuri, dar ieșea în cluburi, unde aduna mulți oameni în jurul ei, ceea ce nici ei nu-i venea să creadă. "Ma simteam ca o persoana cu capacitati intelectuale si instinctuale cu mult superioare. Atrageam oameni noi pentru ca eram dezinhibata, ma imbracam altfel decit de obicei. Traversam de fapt un episod maniacal combinat", îmi spune, mirindu-se parca și acum de ea însăși, care dintr-o dată nu mai era fața cea timidă și temătoare, care nu pleca niciodată de una singură undeva după ce apunea soarele, ci era o persoană curajoasă, dornică de aventură, optimistă peste măsură.

Arata asta prin toti porii si cel mai vizibil prin hainele pe care le purta, care combinau culorile tari cu stilurile diferite, asa cum in sufletul ei se amestecau contradictoriu, dar intr-un mixaj inteligent si atractiv pentru ceilalti, starile si gindurile.

In cele din urma, s-a lasat dominata de haos. Nu s-a simtit in stare sa-si dea licenta. A plecat acasa, in oraselul ei mic. Aceasta schimbare totala de ritm a destabilizat-o si mai mult. "Era limitata, nu avea slujba, nici perspectiva", spune sora ei, pe atunci si ea studenta, dar in Iasi, si care nu intelegea de ce, de la un moment dat, parintii nu i-o mai dadeau niciodata la telefon. "Are niste probleme, e la spital", i-au spus, dar n-au avut curajul sa rosteasca si cuvintul "psihiatric".

### ***Cind parintii au vrut sa o aduca la spital, a sarit pe geam***

Cristina realizase cu mult inaintea parintilor ca ceva se intimpla cu mintea ei. Cunostintele de psihologie o ajutau sa isi analizeze si chiar sa isi anticipeze cu mare luciditate starile, caci in episodul depresiv discernamintul nu e alterat, ci doar capacitatea de decizie. "Pe de o parte voiam sa merg la medic, pe alta nu voiam sa imi dezamagesc si mai mult parintii, si asa separati ca nu imi dadusem licenta".

Cu toate astea, la un moment dat si-a facut curaj si le-a spus ca ceva nu e in regula. "Au negat. Mi-au spus ca e doar din cauza dezamagirii mele ca nu am dat examenul de absolvire", isi aminteste.

De fapt, reactia parintilor fetei nu faceau referire la ea, ci la ei insisi. E reactia tipica a celor mai multi, de respingere totala a unei tulburari psihice, considerata cea mai rea din toate. "Nu pot sa imi explic cind a aparut stigmatizarea. Cuvintul insusi te desfiinteaza: esti ne-bun", spune dr. Turliuc.

Cristina a cautat un cabinet psihologic pe Internet si a plecat la Bucuresti in cautarea unei confirmari. "Mi-a spus acelasi lucru: ca nu am nimic, ca am o stare proasta cauzata de intoarcerea acasa, pe care o s-o depasesc singura".

Cind a ajuns acasa, a devenit si mai agitata. Isi aminteste ca voia sa faca de toate, invata pentru licenta, umbla si la interviuri pentru angajare, nu dormea, avea oscilatii mari de dispozitie. Putea sa rida acum si sa plinga peste cinci minute, sau sa fie acum binevoitoare, iar peste cinci minute sa fie pusa pe harta. "O matusa de-a mea a venit in vizita si a intrebat-o pe mama de ce sint asa agitata. Devenise vizibil", rememoreaza ea.

Socializa usor cu necunoscuti, dar devenise distanta fata de parinti, ceea ce nu se intimpla inainte. "Parintii devenisera acum constienti ca ceva se intimpla, iar eu, fiind acum intr-un episod maniacal, refuzam ajutorul, ma simteam puternica".

A fost greu sa o convinga sa mearga la spital si a incercat orice ca sa scape. Intr-o zi, a sarit pe geam, din apartamentul de la parter, si dusa a fost. "Au fost foarte ingrijorati, m-au cautat toata ziua. Am fost adusa acasa seara de un cunoscut al familiei, pe care, desi eu il cunosteam vag, l-am abordat pe strada si m-am plins ca parintii nu ma lasa in pace, ca imi vor raul. In mintea mea, imi cautam de fapt aliati", isi aminteste.

### ***"Era marcata de ideea de ghinion, invoca si transmisii telepatice"***

"Cind am cunoscut-o, era intr-o stare cumplita. Avea o stare psihotica evidenta, era dezorientata, avea si niste continuturi delirante cu tenta persecutorie, erotiza mult relatiile interpersonale", relateaza dr. Serban Turliuc, adaugind ca pacienta sa a fost si foarte rezistenta la tratament:

"Abia dupa mai bine de o luna am reusit sa port cu ea un dialog pe care sa mizez". Atunci doctorul a putut sa afle mai mult decit despre simptomele vizibile - starile schimbatoare, somnul intrerupt, apetenta alimentara. I-a descoperit idei rupte de realitate ce vizau teme religioase, caci tinara provine dintr-o familie practicanta, iar mediul cultural si familial influenteaza mult continuturile delirante sau obsesiile. «De ce sa imi faca Dumnezeu asa ceva?», intreba ea doctorul.

"Era marcata de ideea de ghinion, invoca si transmisii telepatice", o descrie dr. Turliuc, adaugind ca, in mod sigur, Cristina ar putea sa imi spuna mai multe, caci, in general, oamenii cind isi revin din suferinta isi amintesc aspecte relevante pe care au uitat sau au evitat sa le spuna medicului pentru a-i convinge ca totul e in regula cu ei: "Cind m-am vazut in spital, singurul meu scop era sa il conving pe domnul doctor ca sint bine si merit sa fiu externata. Din acest motiv ma opuneam comunicarii", a recunoscut chiar ea.

**"Am vazut paciente sedate, cazute pe ciment, care strigau dupa ajutor, in timp ce asistentele mincau seminte"**

Spitalul de Psihiatrie reprezinta, pentru cei care ajung sa il cunoasca, a doua mare trauma dupa aflarea diagnosticului. In frinturile de memorie reconstituite printre efectele sedarii, Cristina isi aminteste de paciente mergind la baie pe sapte carari, sleite de puteri din cauza medicatiei, paciente carora le curgea mincarea din gura de neputinta.

"Daca eu stau printre aceste femei, inseamna ca sint mult mai bolnava decit am crezut", judeca ea descurajata. Se simtea marginalizata, in afara lumii. Aici a simtit pentru prima data pe pielea ei cum e sa fii privit cu dispret si uneori cu indiferenta si blazare. "Am vazut paciente sedate, cazute pe ciment, in baie, care strigau dupa ajutor, in timp ce asistentele din garda mincau seminte", povesteste ea, spunind ca ii datoreaza revenirea din suferinta doctorului Turliuc si familiei, care a inteles-o si a ajutat-o.

"Sustinerea familiei este, indraznesc sa spun, chiar mai importanta decit medicul", spune doctorul Turliuc, intrucit familia cunoaste mai bine si in mai multe ipostaze persoana, o iubeste, o apreciaza, o incurajeaza.

Ce se intimpla atunci cu cei care nu au sansa Cristinei, care nu sint intelesi de parinti, sau sint abandonati de sotii, soti, prieteni? In Romania, acestia sint practic condamnati de societate la suferinta, caci intregul sistem ii respinge, iar medicina comunitara nu exista, din pacate.

"Echipele terapeutice, prevazute in lege, dar cvasi-inexistente, ar putea face minuni. Ele nu ar avea rostul unei interventii formale, de tipul unui simplu control, ci ar avea datoria sa implice social persoana, sa ii creeze conduite legate de gospodarie, sa invete familia, daca ea exista, sa ii corijeze reguli de functionare", explica dr. Serban Turliuc, adaugind ca medicina comunitara este nu doar mai eficienta si mai putin stigmatizanta decit spitalizarea, ci si mult mai ieftina: "La spitalul din Bordeaux, cu care spitalul nostru are o colaborare, se deconteaza lunar 2 milioane euro cu serviciile comunitare. Dar e mult mai ieftin in raport cu spitalizarea, care costa 600 de euro pe zi pentru fiecare pacient".

**"A avut un progres extraordinar"**

Cita vreme la noi aceasta asistenta comunitara este nula, odata externate persoanele cu tulburari psihice depind practic de familie, iar atunci cind aceasta nu exista, de puterea lor de responsabilizare si decizie, mult alterata si chiar inexistentă in episoadele de criza.

Riscurile la care sint expuse persoanele singure diagnosticate cu tulburari psihice este refuzul de a merge la control si intreruperea medicatiei la primele semne de revenire. "Uneori simptomele dispar dupa doua saptamini. Multi trag concluzia ca si-au revenit complet. Or, medicamentele au timp de injumatatire, iar intreruperea lor duce imediat la decompensare", spune dr. Turliuc.

Foarte important pentru reusita tratamentului, adauga el, este modul in care medicii reusesc sa explice persoanelor cu probleme si familiilor importanta administrarii corecte a tratamentului.

Dupa o luna, Cristina a iesit din spital si a avut o evolutie foarte buna. "A avut un progres extraordinar, a dat licenta, s-a angajat, era vesela, facea sport", spune sora ei, fapt confirmat si de doctor.

S-a stabilit in Iasi, unde locuieste si acum, in gazda. In afara tratamentului si a controalelor periodice la medic, viata ei curgea din nou la fel ca inainte. Recapatase un echilibru sufletesc de care si medicul era uimit.

**A doua cadere: "Totul avea legatura cu tot"**

La aproximativ doi ani de la prima internare, Cristinei i-au revenit insomniile, iar in mintea ei a aparut din nou, obsesiv, imaginea baiatului de care se indragostise in ultimul an de facultate. Cea de-a doua cadere a venit tot toamna, dupa o iesire la mare, caci un nou episod poate aparea fie aparent inexplicabil, peste noapte, fie in urma unui factor excitant pentru creier, care poate fi o traire pozitiva intensa, sau una negativa.

Cristina facea acum tot felul de conexiuni, totul pare sa fie o coincidenta stranie, avea impresia ca pina si melodiile ascultate la radio aveau in ele un mesaj special pentru ea. "Totul avea legatura cu tot" - descrie ea starile care incepusera sa o domine si care au inceput sa ii influenteze treptat activitatile zilnice: "Spalam rufe intr-una, faceam curat in dulapul de haine de zeci de ori pe zi".

Sora ei a fost prima persoana din anturaj care a realizat ca e ceva in neregula. "Avea tendinta de a se certa. Daca o sunam intrebam de ce o stresez, daca vedea un apel ratat ma intrebam daca nu am si altceva de facut decit sa ii dau telefoane. Vorbea raspicat, desi in general ea e timida si tacuta. Aceste reactii pot trece pentru unii drept normale, dar pe Cristina nu o caracterizau", imi spune sora acesteia.

"Ce cool este sora ta", ii spuneau colegii, vazind-o pe Cristina care, mai nou, isi taia singura hainele cu foarfeca, le remodela tivul si decolteul fara sa le mai festoneze, iar asta ii dadea un aer hippie. Ei nu stiau ca de obicei nu era asa, ci era o fata conformista si cuminte, iar acum era din nou intr-o criza maniacala. Devenise cheltuitoare - toca un milion de pe o zi pe alta - foarte generoasa, dadea haine si lucruri la toata lumea, dar si exagerat de bisericosa - dadea mereu pomelnice, cumpara metanii si le daruia oamenilor.

"Nu a mai apucat sa faca alte gesturi neobisnuite pentru ca am dus-o la spital din vreme", spune sora ei, accentuind cit de important este ca cei din jur sa reactioneze la timp, sa aiba atitudine, sa fie mereu cu atentie treaza astfel incit criza sa nu aiba timp sa se dezvolte. Cu grija si atentie, se poate trai cu tulburarea bipolară fara probleme.

"Nu ar trebui sa mai fie privite atit de inspaimintator aceste afectiuni. Oamenii pun eticheta de nebun si cred ca a fi nebun si a avea cancer inseamna ca esti irecuperabil, desi medicina a evoluat, iar tratamentele iti imbunatatesc acum mult calitatea vietii", spune sora Cristinei.

Dr. Turliuc spune la rindu-i ca tulburarea bipolară este "cea mai fericita dintre psihoze" pentru ca nu isi pune amprenta pe chip si, daca esti ingrijit corect, poti duce o viata perfect normala intre episoade, iar pauza dintre acestea poate fi foarte lunga, de 2- 3 ani, dar a avut si cazuri in care a doua criza s-a petrecut peste 30 de ani.

Cristina si-a revenit repede din cea de-a doua cadere. A iesit din spital dupa trei saptamini. S-a angajat din nou. Lucreaza la un cabinet privat de consiliere. Citeste mult despre afectiunea ei, are chiar si o diploma de participare la un congres de specialitate. Noua tunsoare ii vine bine. I-am spus asta la ultima noastra intilnire si a zimbit multumita ca a gasit un hair-stylist care i-a intuit stilul.

Are si un prieten care ii stie diagnosticul. Are viata inainte. Spera sa tina drumul drept cit mai mult timp. Lectia cea mai buna pe care i-a dat-o suferinta este aceea a acceptarii: "Nu trebuie sa demonstrez nimanui nimic. Sint ceea ce sint".

*Articolul este parte a proiectului Emiliei Chiscop, bursier "Rosallynn Carter" pentru jurnalism pe probleme de sanatate mintala 2008--2009. Bursele sint acordate anual de Centrul Prezidential Rosallynn si Jimmy Carter din Atlanta, SUA, pentru zece jurnalisti din lume, pe baza unei selectii de proiecte ce vizeaza reducerea discriminarii persoanelor cu tulburari psihice. Proiectul jurnalistei consta intr-o serie de articole, incepind cu o analiza detaliata a sistemului de sanatate mintala romanesc si continuind cu povestile unor oameni cu tulburari mintale, care convietuiesc deopotriwa cu boala si stigma.*

### **Ce este tulburarea bipolară**

Este o tulburare de dispozitie, cu o incidenta de 1% in populatie, care cunoaste doua tipuri. Tipul I are loc cind persoana a avut un episod maniacal suficient de sever pentru a necesita spitalizarea, iar tipul II presupune ca persoana sa fi avut macar o depresie majora si un episod hipomaniacal.

Episodul depresiv se manifesta prin dispozitie iritabila sau anxioasa, iar episodul maniacal prin euforie, iritabilitate sau ostilitate. In episodul depresiv persoanele au accese de plins (dar exista si posibilitatea de a nu avea incapacitatea de a plinge sau de a simti emotii), iar in faza maniacala pot izbucni in plins dintr-o data. Depresivii nu au incredere in ei insisi, au stima de sine scazuta si isi fac auto-reprosuri.

La polul opus, maniacalii au o stima de sine exagerata, manifesta chiar grandoare, laudarosenie. Depresivii nu se pot concentra si manifesta indecizie. Ceilalti au fuga de idei. Depresivii pierd interesul pentru activitatile obisnuite, se retrag social, isi pierd sperantele, se simt neajutorati si au o dependenta crescuta. In episodul maniacal, creste interesul pentru alte activitati, pentru alti oameni care ajung sa ii evite din cauza comportamentului bagacios, fac cumparaturi nesabuite. In episoadele cu depresie, persoanele au idei despre moarte si sinucidere, inhibitie psiho-motorie, oboseala si agitatie.

In faza maniacala au o accelerare psihomotorie, senzatie crescuta de bunastare fizica. Persoanele cu depresie au insomnii sau hipersomnii, iar cele aflate in episod maniacal au nevoie scazuta de somn. Depresivii pierd dorinta sexuala, ceilalti o au crescuta. Primii au deliruri de devalorizare si pacat, ceilalti au deliruri grandioase de talent exceptional. Depresivii au deliruri de persecutie, maniacalii au deliruri de asistenta (venire in ajutorul celorlalti), dar pot avea si de persecutie. Depresivii au deliruri de modificare negativa a sanatatii, de saracie, maniacalii au delir de stare exceptionala, de bogatie, ascendenta aristocratica. Tulburarea bipolară reprezinta practic o pendulare permanenta intre normalitate si episoade depresive si maniacale.

### ***Cum evolueaza tulburarea bipolară***

"In psihiatrie, nu exista nici boala, nici vindecare. Mai potrivite sint cuvintele «tulburare» si «revenire»", spune dr. Serban Turliuc. Episoadele maniacale dureaza 3-6 luni, cu rata de recurenta mare, de 10 recurente. 80-90% din pacientii maniacali fac si un episod depresiv complet. Prognosticul e moderat: 15% se remit, 50-60% au recaderi multiple cu o functionare buna inter-episodica, iar la o treime persista simptomele si se deterioreaza social. (Sursa: Benjamin J. Sadock, Virginia Sadock, Manual de psihiatrie clinica)

### ***Celebritati diagnosticate cu tulburare bipolară***

Cintareti si muzicieni: Sinead O'Connor, Kurt Cobain (Nirvana), Ozzy Osbourne, Nina Simone.

Actori: Vivien Leigh (interpreta personajului Scarlett O'Hara din "Pe aripile vintului"), Richard Dreyfuss, Patty Duke.

Scriitori: Lord Byron, Mark Twain, Charles Dickens, William Faulkner, Scott Fitzgerald, Ernest Hemingway, Herman Hesse, Virginia Woolf, Edgar Allan Poe.

Fotbalistul Paul Gascoigne, fizicianul Isaac Newton

### ***Sfaturi utile***

\* Daca apare o modificare in comportamentul cuiva, care ii afecteaza capacitatea de adaptare, iar aceasta stare persista timp de trei saptamini, e recomandat ca familia sa ceara sfatul unui medic. Chiar daca e doar o reactie, nu neaparat o afectiune, chiar si aceea are remedii terapeutice, intrucit aceasta reactie va lasa urme in timp.

\* Familia trebuie sa reactioneze cit mai devreme posibil, pentru a nu lasa criza sa ajunga la maturitate. Trebuie sa identifice primele simptome care au declansat criza precedenta.

\* Familia trebuie sa inteleaga prin ce trece persoana cu o tulburare psihica. "Pentru ca suferintele psihice nu se vad sub forma de singe sau puroi, cei din familie ramin cu impresia ca persoana nu sufera, ci e lipsita de vointa. In loc sa il incurajeze pe depresiv, il iau in deridere: hai, iesi afara si te plimba, ce e asa de greu? Or, in realitate, numai pacientul stie cita energie lipseste ca macar sa gindeasca sa faca asta", spune dr. Turliuc.

\* Familia trebuie sa inteleaga durata tratamentului. Uneori simptomele dispar dupa doua saptamini. Multi trag concluzia ca persoana si-a revenit, dar intreruperea tratamentului duce la destabilizare.



## Felul in care ne tinem paharul cu bautura ne dezvaluie personalitatea, sustin psihologii

*Alina Olteanu*  
*Ziua, 29 mai*

Toti bautorii se incadreaza intr-una dintre cele opt tipuri de personalitati stabilite de psihologi pe baza tehnicii lor de a bea, relateaza "The Telegraph" in editia electronica de vineri. Glenn Wilson, psiholog la King's College din Londra, si-a petrecut luna trecuta observand peste 500 de bautori in baruri. El le-a analizat limbajul corporal si a incercat sa vada cat de abordabili sunt. In urma acestui studiu, Wilson i-a impartit pe bautori in opt opt categorii distincte: "Senzualii", "Barfitorii", "Iubitorii de distractie", "Floarea agatatoare", "Regina de gheata", tipul "Playboy", tipul "Durului" si "Intimidantul", relateaza "The Telegraph" in editia electronica de vineri. Potrivit psihologului, cei mai abordabili sunt "Senzualii", cei care iubesc distractia si cei care fac parte din tipul "Playboy". In schimb, sustine Wilson, de "Duri", de "Reginele de gheata", de "Florile agatatoare" si de "Barfitori" este mai dificil sa te apropii. In ceea ce-i priveste pe "Intimidanti", este mai bine sa te tii departe de ei, sustine psihologul. Wilson a descris cele opt tipuri de bautori in felul urmatoar:

1. "*Senzualii*" sunt in general femeii, care isi tin paharul cu degetele rasfirate si beau din el intr-un mod provocator. Femeia care se incadreaza in acest tip obisnuieste in general sa se aplece peste pahar, astfel incat sa-si arate decolteul in toata splendoarea sa sau, dupa caz, pentru a stabili un contact vizual mai intens cu cel pe care a pus ochii. Ea ar putea avea de asemenea obiceiul de a trece cu degetul peste marginea paharului, sau de a-si inmuia un deget in pahar si a-l duce apoi la gura. Cea mai buna cale de a aborda acest tip, sustine psihologul, este de a-i intoarce gesturile senzuale. In aceasta categorie s-ar incadra, potrivit lui Wilson, vedete precum Jordan sau Paris Hilton.

2. "*Barfitorii*" sunt de obicei tot bautori de sex feminin. Femeia din aceasta categorie tinde sa se alature tuturor grupurilor de femei care vorbesc despre alti oameni si poate fi deosebit de critica. Ea tine paharul de vin pe picior si il foloseste pentru a gesticula cu el in cursul conversatiei. Aceasta femeie tinde sa se aplece peste bautura ei, astfel incat sa sugereze confidentialitatea lucrurilor pe care le impartaseste colegilor de pahar. Aceasta persoana face deja parte dintr-un grup bine inchegat pe care nu are inclinatia sa-l extinda, motiv pentru care avansurile venite din partea celor din afara grupului nu sunt in general bine primite. Printre vedetele care se incadreaza in aceasta categorie se numara Kate Moss sau Sadie Frost.

3. "*Iubitorii de distractie*" sunt femeii sau barbati care beau pentru a socializa mai usor si care apreciaza compania altora si adora sa rada impreuna cu prietenii lor. Cei care fac parte din aceasta categorie iau guri mici din sticla sau paharul lor, pentru a nu se intrerupe prea mult din conversatie. Recipientul din care beau este in general tinut intr-un mod relaxat si ridicat la nivelul umarului. Cel mai bun mod de a aborda persoanele care se incadreaza in acest tip este cel direct, prin intermediul initierii unei conversatii amuzante. Printre vedetele care fac parte din aceasta categorie de numara, potrivit lui Wilson, Sarah Harding si Helen Chamberlain.

4. "*Floarea agatatoare*" este o persoana timida si supusa care tine paharul intr-un mod protector, ca si cand nu mai e dispusa sa-i dea drumul din mana sau se teme ca cineva vrea sa i-l ia. Palmele sunt tinute ascunse iar paharul este folosit ca o carja sociala - bautura nu este niciodata complet terminata, o gura ramanand mereu in pahar pentru situatii de urgenta. Bautura este mica si ea este adesea consumata cu ajutorul unui pai. Cei care fac parte din aceasta categorie obisnuiesc sa

amestece constant bautura cu paiul. Acesti oameni trebuie abordati intr-un stil bland, sensibil. Cei care doresc sa initieze contactul cu ei sunt sfatuiti de psiholog sa se autoironizeze, pentru a-i ajuta pe acesti timizi sa capete mai multa incredere in sine si sa aiba curajul sa se deschida. Printre vedetele care se incadreaza in aceasta categorie se numara Scarlett Johansson si Natalie Portman.

5. "*Regina de gheata*" este o femeie al carui stil natural este unul rece si defensiv. Ea bea dintr-un pahar de vin sau un pahar obisnuit care este tinut ferm intr-o pozitie tip "bariera", ca si cand ar dori sa tina pe toata lumea la distanta si sa descurajeze abordarile intime. In general este o pierdere de vreme sa incerci sa te apropii de o asemenea femeie, afirma psihologul. Printre vedetele care se incadreaza in aceasta categorie se numara Victoria Beckham si Debra Barr.

6. Tipul "*Playboy*" este reprezentat de un barbat activ, plin de incredere in sine. El este un seducator gen Don Juan, care-si foloseste sticla sau paharul ca pe un simbol falic, pe care-l manuieste sugestiv. Playboy-ul este inclinat catre posesivitate si are tendinta sa-si atinga neintrerupt interlocutoarele. Printre vedetele care se incadreaza in aceasta categorie se numara Russell Brand si David Walliams.

7. "*Durii*" sunt constienti de imaginea lor si sunt in general bautori de bere. Ei sunt inclinati sa fie foarte increzatori in fortele proprii si aroganti si fac gesturi ample, menite parca sa le marcheze teritoriul si sa-l extinda cat mai mult. De multe ori, ei isi lasa paharul departe de masa, ca pentru a avea un motiv pentru a se intinde apoi cat mai mult pentru a-l recupera. Daca bea alaturi de prietenii sai, este putin probabil ca acest tip sa se lase abordat de cineva din afara grupului. Printre vedetele care se incadreaza in aceasta categorie se numara Peter Andre, David Cameron si Jason Statham. Un reprezentant de sex feminin al acestui tip este Lily Allen.

8. "*Intimidantul*" este in general un bator de sex masculin. El prefera paharele sau sticlele de mari dimensiuni, pe care le foloseste ca pe niste arme simbolice, tinandu-le ferm si gesticuland amenintator cu ele, eventual la cativa milimetri de fata interlocutorului. El vrea sa lase impresia ca le stie pe toate si pare sa aiba o atitudine ostila fata de ceilalti, chiar daca numai din punct de vedere verbal. In caz ca nu-i ataca pe interlocutori cu ajutorul argumentelor sale, el se va resemna macar cu a face glume pe seama lor. Persoanele care fac parte din aceasta categorie ar trebui abordate cu atentie maxima sau, eventual, deloc, sustine Wilson.

## **Muzica ajuta bebelusii nascuti prematur sa se dezvolte mai repede**

### ***Ziua, 28 mai***

Muzica ii ajuta pe copiii nascuti prematur sa se dezvolte mai repede, conform unui studiu facut de cercetatorii de la University of Alberta, scrie, joi, [bbc.co.uk](http://bbc.co.uk).

Reprezentantii spitalelor din Canada care le pun copiilor prematuri muzica au constatat ca bebelusii iau in greutate mai repede si sunt mai putin agitati. Muzica pare sa aiba efecte si asupra bunei functionari a inimii si a plamanilor.

Oamenii de stiinta au studiat comportamentul nou-nascutilor in timpul unor proceduri dureroase ca circumcizia. Ei au constatat ca bebelusii carora li s-a pus muzica (clasica sau cu vocea unei femei acompaniate de o harpa) in timpul operatiei au fost mai putin agitati, durerea fiind diminuata. Dr. Manoj Kumar, coordonatorul cercetarii, a declarat ca: "Avem cateva dovezi care sugereaza ca muzica poate avea efecte asupra parametrilor psihici, comportamentului si reduce durerea in timpul procedurilor medicale".

Copiii care se nasc cu mult inainte ca sarcina sa ajunga la 37 de saptamani au sanse mici de supravietuire, peste jumatate dintre ei mor in prima luna de la nastere. Cei care supravietuiesc pot sa ramana cu probleme de sanatate pe termen lung, pot sa aiba probleme cerebrale, de auz sau de vaz, probleme cu plamanii sau probleme de comportament. **[R.P]**

## **Un general sustine ca rusii sunt pe cale sa creeze arma care-i transforma pe oameni in "zombie"**

*Alina Olteanu*  
*Ziua, 27 mai*

Alaturi de alte tari, Rusia este pe cale sa fabrice arme psihotronice, capabile sa transforme orice inamic intr-un "zombie" , a declarat pentru "Pravda" generalul in rezerva Boris Ratnikov. Potrivit acestuia, Rusia lucreaza la arma psihotronica inca din anii '20, iar pana la mijlocul anilor '80, in marile orase din fosta URSS, existau cel putin 20 de laboratoare secrete patronate de fostul KGB, care experimentau impactul generatoarelor psihotronice asupra populatiei. Desi laboratoarele au fost inchise dupa destramarea URSS, unii cercetatori au continuat sa munceasca la crearea acestor arme ale viitorului, sustine Ratnikov.

Potrivit "Pravda", printre oamenii de stiinta care continua cercetarile in acest sens se numara de exemplu academicianul Viktor Kandyba si fiul acestuia, sau academiciana Natalia Bekhtereva, al carei tata a studiat aceeasi chestiune in decursul deceniilor trecute. Dupa cum sustine generalul Ratnikov, in cel mult zece ani, armele psihotronice vor fi mai periculoase decat cele atomice sau nucleare, putand sa manipuleze sau sa distruga psihicul unor populatii intregi, transformandu-le in personaje tip "zombie". In plus, precizeaza publicatia rusa, exista dezvaluiri despre activitati secrete de fabricare si testare a acestei arme in aproape toate colturile lumii. Astfel, despre americani se spune ca lucreaza la efectul psihotronic ajutandu-se cu sisteme psihofizice orientale, cu hipnoza si biotehnologii moderne de stimulare psihica. Si israelienii sunt suspectati ca fac cercetari similare, folosind si tehnicile matematice ale Kabbalei, in timp ce japonezii ar apela la cele parapsihologice. In schimb, nord-coreenii si pakistanezii nu par prea interesati de "subtilitatile psihice" ale armei "zombie", ei experimentand doar dispozitive care sa perturbe in special functiile organelor interne sau sa provoace moartea, afirma "Pravda". Totusi, precizeaza publicatia rusa, cercetarea oficiala sustine in continuare ca arma psihotronica nu este altceva decat o "mare sarlatanie". Academia de Stiinta rusa nu a omologat pana acum nici o astfel de inventie, vorbindu-se doar despre unele "generatoare in stare sa ametasca oamenii de la distante de sute de kilometri". Desi Boris Ratnikov recunoaste ca nu a avut niciodata ocazia sa vada cu proprii sai ochi o arma psihotronica si ca habar nu are cum ar putea arata aceasta, el este in continuare convins ca in prezent exista toate resursele tehnice necesare pentru crearea ei.

## Ochelarii de soare cu lentile albastre te ajuta sa slabesti!

*Ziua, 26 mai*

*O firma din Japonia sustine ca ochelarii de soare pe care-i produce ajuta indivizii sa scape de kilogramele nedorite...*

Ochelarii de soare albastri reprezinta ultima gaselnita in materie de diete. "Blue Shade Glasses" au fost creati de o japoneza si te ajuta sa slabesti din cauza ca prin ei vezi mancarea mai putin apetisanta, scrie, luni, telegraph.co.uk.

Felul in care arata mancarea este unul dintre motivele care ne face sa "gustam" diverse alimente, chiar daca nu ne este neaparat foame. Tentatia este mai mare atunci cand, plimbandu-te prin oras, vezi diverse dulciuri si produse de patiserie care parca "iti fac cu ochiul". Japonezii propun oamenilor care vor sa slabeasca sa poarte ochelari de soare albastri, pentru ca astfel culoarea alimentelor pare fada, indivizii nefiind atat de atrasi de ele.

Cercetatorii spun ca ochelarii creati de ei calmeaza excitarea creierului atunci cand vede mancare. Dar exista si un dezavantaj, acela ca indivizii care vor sa slabeasca prin aceasta metoda trebuie sa poarte ochelarii cat mai mult, deci, si prin bucatarie.

Pretul unei astfel de perechi de ochelari este de 10 lire, dar inca nu se gasesc pe piata europeana. Exista si numeroase vedete care poarte ochelari de soare cu lentile albastre, printre care celebrul actor Johnny Deep. *[R.P.]*

## Oamenii de știință au descoperit adevărul: Opusele chiar se atrag

*Arina Ciocîldău*

*Adevarul, 26 mai 2009*

Se pare că, până la urmă, vorba care spunea că opusele se atrag nu este chiar o invenție populară. Oamenii de știință au descoperit că, într-adevăr, între persoanele cu un ADN care prezintă mai multe diferențe se naște o atracție sexuală mai puternică decât între doi parteneri a căror construcție genetică prezintă similarități.

Astfel, s-a demonstrat că oamenii sunt programați genetic să caute parteneri cu un ADN cât mai diferit pentru a face copii cât mai bine dotați din punct de vedere genetic, anunță site-ul publicației Telegraph.

Un studiu efectuat pe 90 de cupluri a identificat în ADN-ul partenerilor o serie de diferențe mai ales în ceea ce privește sistemul imunitar. Regiunea genetică în care se află aceste diferențe se găsește în cromozomul 6 și poate fi identificată la majoritatea vertebratelor.

Studiul a demonstrat că persoanele la care această regiune genetică prezintă mai multe diferențe au șanse mai mari de a dezvolta o relație, cel puțin de ordin sexual.

"Deși este foarte tentant să credem că oamenii își aleg partenerii în funcție de asemănări, studiile noastre arată destul de clar că diferențele fac ca reproducerea să aibă succes și ca în mod inconștient partenerii se aleg în funcție de diferențele genetice pentru ca urmașii lor să aibă o structură cât mai sănătoasă a sistemului imunitar ", a spus profesorul Maria da Graca Bicalho, de la Universitatea din Parana, din Brazilia.

## 30% dintre copiii dispăruți și găsiți de Poliție nu mai vor înapoi acasă

*Gandul, 25 mai*

*Ieri s-a lansat numărul unic 116.000, la care se pot face sesizări privind disparițiile de minori. Îngrijorător: 94% dintre cazurile de anul trecut au fost dispariții voluntare*

Peste 30% dintre copiii dispăruți refuză să revină acasă, după ce sunt găsiți de Poliție. Urmarea: chiar dacă până la urmă se lasă convingși să se întoarcă acasă, minorii riscă să recidiveze oricând. De altfel, anul trecut, 10% dintre minorii dispăruți au fost înregistrați pentru dispariții repetate. Acestea sunt concluziile unui studiu al Institutului de Prevenire din cadrul Inspectoratului General al Poliției Române citat de Mediafax și dat publicității ieri, de Ziua Internațională a Copiilor Dispăruți. Au fost analizate circa 3.400 de cazuri din perioada 1 ianuarie - 31 decembrie 2008. Dintre acestea, aproape 99% au fost rezolvate, în sensul că Poliția a reușit să găsească 3.365 de copii.

Pe lângă cei 30%, încă 15,6% minori s-au arătat reticenți de a se întoarce fie acasă, fie la centrul de ocrotire. Surprinzător, peste 94% dintre dispariții sunt voluntare și numai 2,2% sunt accidentale (de pildă, copii accidentați, rătați sau plecați de acasă fără să-și anunțe părinții, fie la prieteni, fie la rude). Numai 1,2% dintre dispăruți sunt cazuri de răpiți sau uciși.

Tot ieri, România și alte zece state membre UE au lansat numărul unic 116.000, la care se pot face sesizări privind dispariții de copii.

### **De ce fug copiii**

Motivele pentru care minorii fug de acasă: pentru vagabondaj (aproape 30%), pentru a se căsători sau a trăi în concubinaj împotriva dorinței părinților (20%) sau pentru a se muta la un prieten sau la o rudă (11%). Alte motive: de teamă ca părinții să nu-i certe fiindcă au note mici la școală sau fiindcă au făcut vreo greșală gravă.

Cine fuge: majoritatea sunt fete, au peste 14 ani, locuiesc la oraș, iar la școală au probleme de comportament. Jumătate dintre fugari provin din familii sărace, cu unul sau ambii părinți șomeri.

Pe ansamblu, 12% din copiii dispăruți pleacă pentru a scăpa nu neapărat de sărăcie, ci de certurile și abuzurile emoționale din familie. Pe perioada în care au fost dați dispăruți, aproape jumătate dintre ei au vagabondat singuri sau cu alte persoane, 16% au stat împreună cu iubitul/iubita (mai ales fete de peste 14 ani), 13% au fugit la părinți sau alte rude, 7% au plecat pentru a cerși, 5% pentru a munci ca sezonieri, 2,5% pentru a părăsi țara, iar 1,6% pentru a se prostitua.

### **Amenzi pentru cei care găzduiesc minorii fugari**

Ce măsuri propune studiul: implicarea școlii pentru a identifica minorii neadaptați și programe de consiliere pentru membrii familiilor în care se practică violența, în loc de sancțiunile contravenționale obișnuite. Autorii studiului au mai venit și cu soluția amendării celor care acceptă găzduirea unor copii sau angajarea lor sezonieră. La fel, una dintre măsurile discutate a fost și informarea părinților în privința riscurilor la care sunt expuși cei mici dacă nu sunt supravegheați, precum și instruirea minorilor în privința comportamentului pe care trebuie să-l aibă în cazul în care se rătăcesc. Marea Britanie face parte dintre țările cu cel mai mare număr de dispariții – aici se înregistrează anual circa 140.000 de dispariții la o populație de 61 de milioane. Asta înseamnă 383 de dispariții în fiecare zi. Situația se aseamănă cu cea a Belgiei, unde zilnic dispar câte opt copii, la o populație de zece milioane de locuitori. (A.T.)

## Cine sta la soare e ferit de probleme mintale si dementa

*Ziua, 21 mai*

Iubitorii soarelui si ai bronzului sunt mai inteligenti la batranete si nu vor suferi de boli mintale ca dementa, conform unui studiu al cercetatorilor de la University of Manchester, ale carui concluzii au fost publicate, joi, pe telegraph.co.uk.

Oamenii de stiinta britanici au descoperit ca indivizii care stau la soare si, pe deasupra, consuma si peste, isi mentin sanatatea creierului la nivel optim la batranete, prin cresterea nivelului de vitamina D din organism. Vitamina D ajuta creierul sa ramana activ la varste inaintate. De aceea, specialistii ii sfatuiesc pe cei care au iesit la pensie sa nu se fereasca de soare, din contra, sa mearga la plaja sau sa se mute in zone cu o clima mai calda, pentru a fi mai sanatosi din punct de vedere mintal. Asta nu inseamna ca indivizii nu isi vor proteja pielea de arsuri cu creme si vor merge la plaja in mijlocul zilei, ca sa creasca nivelul vitaminei D din organism, spun cercetatorii.

La studiu au participat circa 3.000 de voluntari, cu varsta cuprinsa intre 40 si 79 de ani, din intreaga Europa. Ei au fost supusi la teste de memorie si de verificare a agilitatii mintale si le-au fost facute si analize ale sangelui, pentru a vedea nivelul vitaminei D din organism. Cei care aveau mai multa vitamina D, aveau mai putine probleme mintale, conform concluziilor raportului. "Am observat o asociere semnificanta si independenta intre nivelul de vitamina D din organism si viteza de procesare a informatiilor", a explicat dr. David Lee, coordonatorul cercetarii.

Vitamina D este produsa de organism atunci cand individul se expune la soare dar se gaseste si in unele alimente ca pestele gras. Aceasta vitamina este extrem de importanta in absorbtia si fixarea calciului. Cercetatorii au declarat ca aceasta are si rolul de a proteja neuronii, de aici si explicatia beneficiilor aduse creierului. *[R.P.]*

## Barbatii ajung impotenti din cauza femeilor cu fuste scurte si bluze transparente

*Ziua, 21 mai*

Femeile care se chinuiesc sa isi arate formele apetisante pentru a atrage barbatii le fac in realitate un... deserviciu. Psihologul rus Leonid Kitaev-Smyk a declarat ca majoritatea bolilor ce afecteaza barbatia domnilor sunt cauzate de femeile care poarta haine provocatoare si au un comportament pe masura, titreaza "Pravda". Ca rezultat, civilizatiile vestice se transforma gradual in societati de barbati nesatisfacuti din punct de vedere sexual si, in final, se umplu de barbati bolnavi, considera cercetatorii.

Oamenii de stiinta de peste Ocean au publicat rezultatele unui studiu de 30 de ani, care sugereaza ca 80% dintre barbatii cu varste peste 60 de ani, care au decedat, aveau cancer de prostata, printre alte afectiuni. Unul din trei barbati din America sau Europa cu varste de peste 30 de ani are probleme cu potentia si cu prostata. Diferenta dintre Vest si tarile musulmane este izbitoare. In tarile arabe rata imbolnavirii de cancer de prostata este mult mai mica. Desi cercetatorii au considerat ca contractarea maladiei depinde si de climatul respectiv si alimentele consumate, ei au concluzionat ca acestea nu inflenteaza deloc afectiunea.

"De la inceputul revolutiei sexuale, femeile lumii dezvoltate au inceput sa poarte haine din ce in ce mai provocatoare, in vreme ce musulmanele au ramas la robele largi si baticuri", a declarat Kitaev-Smyk, un cercetator de la Institutul de Cultura Rus al Academiei de Stiinta.

"Pe strada barbatii nu isi pot satisface dorintele. Ei vad peste tot sani si posterioare apetisante, fuste scurte si bluze transparente. Moda moderna creste pasiunea barbatilor, asadar exista multa dorinta si nu suficienta satisfactie. Daca un barbat este slab, femeia va simti asta si il va respinge. Un astfel de domn nu poate castiga afectiune, iar el ajunge sa sufere de cancer sau impotentia", a mai adaugat cercetatorul.

In prezent, impotentia este o reactie defensiva naturala cauzata de excitarea sexuala nesatisfacuta. Insa reactia are efecte pe termen lung. Astfel, femeile imbolnavesc barbatii atunci cand poarta fuste scurte si bluze provocatoare. In acest caz stripteuzele sunt arme de distrugere in masa. Sexologii au creat si o lista a activitatilor ce duc la impotentia: vizionarea filmelor sau imaginilor porno pe internet sau la televizor, urmaritul fetelor imbracate provocator, lecturarea revistelor erotice si vizitele la cluburile de striptease, titreaza "Pravda". **[R.R.]**

## **Metoda inedita de a verifica sociabilitatea unei persoane: scanarea creierului!**

*Ziua, 20 mai*

Sociabilitatea unui individ este tradata de... creier! O echipa de cercetatori de la Universitatea Cambridge a descoperit ca o persoana careia ii place sa stea in compania altor semeni are anumite regiuni ale creierului mai inchise la culoare si mai dense decat un individ care nu este sociabil, scrie, miercuri, guardian.co.uk. Cercetatorii sunt de parere ca descoperirea lor va putea fi folosita de angajati la interviuri pentru joburi.

Aproximativ 40 de persoane au participat la studiu. Creierul lor a fost scanat in timp ce li se puneau intrebari despre propria persoana. 20 dintre aceste intrebari tineau de sociabilitate. De exemplu, cei care au participat la studiu erau intrebati daca, in general, le place sa le faca oamenilor pe plac sau daca isi fac usor relatii si intra in vorba cu oamenii fara probleme.

Expertii au constatat ca, la oamenii care erau sociabili, doua zone ale creierului -cortex-ul orbitofrontal si striatum ventral - erau mai dense si mai inchise la culoare decat la cei carora nu le place sa relationeze.

### ***Cei care isi propun sa devina sociabili isi modifica structura creierului***

Aceste regiuni ale creierului sunt numite de specialisti "circuite ale recompensei" si sunt strans legate de placerile primare ca mancarea sau sexul.

Graham Murray, coordonatorul cercetarii, a declarat ca aceste descoperiri dau indicii importante despre cum au devenit oamenii sociabili. "Creierul era implicat, la inceput, in oferirea de senzatii de placere in timpul mancatului sau in timpul reproducerii iar, in timp, a inceput sa incorporeze comportamente mai complexe, ca interactiunea cu alte persoane", a spus cercetatorul.

Murray a mai adaugat ca este vorba depre un efect "al bulgarelui de zapada". "Daca structura creierului este mai densa de la inceputul vietii, persoana respectiva are mai multe sanse de a fi sociabila. Dar, daca individul se straduieste sa fie mai sociabil si sa relationeze mai bine cu semenii lui, regiunile respective ale creierului isi pot modifica forma si structura", a declarat expertul. El a mai adaugat ca, in viitorul apropiat, firmele de recrutare vor avea astfel de teste pentru cei care isi cauta un job. **[R.P.]**

## **A folosit hipnoterapia si a slabit 25 de kilograme, fara operatie**

*Ziua, 20 mai*

Cand greutatea ei a depasit pragul de 95 de kilograme, Marion Corns a incercat toate metodele pentru a slabi. Insa nici un trainer personal si o serie de diete nu au ajutat-o sa scape de grasimea in exces, titreaza miercuri "Mail Online". Ca o ultima incercare, britanica, mama a trei copii, a apelat la hipnoterapie. Dupa o serie de sesiuni in care a fost convinsa ca are montata o banda gastrica, ea a pierdut aproape o patrime din greutate initiala.

Britanica Marion, in varsta de 35 de ani, a cheltuit aproape 900 de euro pentru cinci sesiuni de tratament cu un hipnoterapeut specialist. Dupa sesiune, a ajuns sa cantareasca aproape 100 de kilograme. Tratamentul a presupus ca ea sa fie adormita si ghidata prin fiecare pas al interventiei chirurgicale, astfel incat sa creada ca a suferit operatia. Britanicei i s-a spus ca are un stomac de marimea unei mingi de golf, iar acum se simte satula daca mananca doar o portie mica de alimente. Rezultatul a fost uimitor: in patru luni femeia a ajuns sa cantareasca doar 70 de kilograme. "Am incercat toate dietele si planurile de gimnastica din lume. Am incercat cu pastile, cu programul Atkins, Slimfast si chiar un antrenor personal, dar nimic nu m-a ajutat. Acum pot pierde si 2 kilograme pe saptamana deoarece cred ca am o banda gastrica. In mod bizar imi amintesc toate etapele 'procedurii', chiar si mirosul anestezicului", povesteste Marion.

O interventie chirurgicala de acest gren costa 8.500 de euro si are aceleasi riscuri ca orice alta operatie. Cu ajutorul unei combinatii de hipnoterapie si terapie cognitiv-comportamentala, pacienta a fost plimbata printr-un tur virtual al operatiei. In timpul sesiunilor, un echipament computerizat a eliberat in aer o serie de arome, astfel incat experienta sa para cat mai reala. Dupa doar cinci intalniri, Marion a inceput sa aiba o senzatie de apasare in stomac, titreaza "Mail Online". **[R.R.]**

## **"Inchideti computerele si bucurati-va de viata"**

*Ziua, 19 mai*

"Inchideti computerele si bucurati-va de viata!". Acesta este, pe scurt, mesajul pe care directorul executiv al Google l-a adresat absolventilor Universitatii din Pennsylvania. Luni, Eric Schmidt a rostit un discurs la ceremonia de absolvire a peste 6.000 de studenti americani, informeaza Fox News, preluat de antena3.ro.

Schmidt i-a sfatuit pe tineri sa iasa din lumea virtuala si sa descopere ceea ce este cu adevarat important in viata.

"Descoperiti tot ceea ce e uman in jurul vostru. Nimic nu se poate compara cu strangerea mainii unui copil atunci cand face primii pasii"..

Potrivit CEO-ului Google, absolventii din 2009 isi termina studiile intr-un climat economic dificil, dar asemenea momente favorizeaza inovatia.

Schmidt a amintit ca cele mai populare produse, precum cerealele Rice Krispies, prajiturile Twinkies si dozele de bere au fost toate realizate in timpul Marii Depresiuni.

La finalul ceremoniei, directorul executiv al Google a primit un doctorat onorific de la Universitatea din Pennsylvania. **[Z.O.]**



## Un dependent de sex a dus o viata dubla pe Internet

*Ziua, 20 mai*

De la procurori la presedinti, capcana infidelitatii conjugale pare aproape imposibil de evitat. Indiscretia presedintelui Bill Clinton cu Monica Lewinsky a tinut prima pagina a ziarelor vreme de cateva luni. Insa, exista si anumite persoane, precum actorul David Duchovny, al caror comportament sexual nu se opreste doar la infidelitate, el transformandu-se intr-o adevarata dependenta de sex.

Insa acest tip de dependenta nu este prezenta doar in lumea celebritatilor. Ea face parte si din viata unor oameni obisnuiti, precum Jonathan Daugherty din San Antonio, titreaza "ABC News". In facultate, americanul era un crestin devotat. Studia Biblia si preda religia, cand si-a cunoscut viitoare sotie, pe Elaine, in 1994. "Ce m-a impresionat la prima intalnire a fost ca inainte sa ia masa a spus o rugaciune. Atunci mi-am spus ca este un om bun", isi aminteste femeia.

Daugherty era la fel de indragostit de colega de serviciu, iar, un an mai tarziu, cuplul si unit destinele, jurand sa pastreze integritatea legaturii lor. "In primul an de mariaj a venit la mine si mi-a spus ca trebuie sa marturiseasca ceva. Luase un catalog J.C. Penney si se masturbase. I-am acceptat scuzele, eram naiva. M-am gandit ca are un suflet bun daca a venit sa-mi impartaseasca un lucru atat de dificil", a povestit Elaine.

Ceea ce ea nu stia femeia era ca sotul ei adunase cataloage intregi de pornografie. Era o obsesie costisitoare si consumatoare de timp. "Daca as fi adunat timpul pe care il petreceam la serviciu gandindu-ma cum sa mai fac rost de inregistrari porno si banii pe care ii dadeam pe aceste lucruri, as fi realizat ca pierdeam sume importante", a declarat Daugherty.

### *Internetul, portalul catre filme porno si intalniri ilicite*

Din dorinta de a vedea si mai multe, americanul a cumparat un calculator. Ca ceilalti dependenti de sex, accesul la Internet i-a propulasat obsesia la un alt nivel. Daugherty a trecut de la simple imagini, la agatatul femeilor straine in camere de discutii. Apoi, unul dintre flirturi a intrecut orice limite. "M-a intrebat direct daca vreau sa ne intalnim si am spus ca da. Apoi, cand ne-am intalnit am facut sex. De atunci, aveam intalniri secrete cu alte femei, in mod regulat", isi aminteste Jonathan.

Apetitul barbatului pentru aventuri a crescut continuu. Daca avea o intalnire luni, era gata pentru una noua joi. "Daca nu reuseam sa gasesc o femeie atat de repede apelam la prostituate", a mai adaugat americanul. In primul an de mariaj, costurile dependentei lui Daugherty s-au ridicat la aproape 20.000 de dolari. Impovarat de sentimentul de vinovatie si inglodat in datorii, Daugherty ajunsese la capatul puterilor. "Ajunsesem in punctul in care imi doream sa mor. Mi s-a intamplat de cateva ori, cand Elaine era plecata, sa imi pun un pistol la tampla si sa imi doresc sa apas pe tragaci. Obosisem sa am doua personalitati", isi aminteste Jonathan.

Insa barbatul si-a adunat curajul si i-a marturisit sotiei adevarul. "A fost oribil. Ma rugam sa mor in somn numai ca sa scap de durere. Nu credeam ca soarele va mai rasari pe strada mea", a povestit Elaine. Dupa ce a auzit confesiunea sotului ei, l-a parasit, crezand ca a fost posedat de diavol.

Daugherty a inceput sa mearga la psihiatru, a vandut televizorul si calculatorul pentru a scapa de ispite. "Fusesse o recuperare grea. Dar ne-am impacat", a spus americanca. In urma cu sase ani, ei au lansat o agentie ce vine in ajutorul dependentilor de sex, titreaza "ABC News". [R.R.]

## **Albastru combate gripa, portocaliul dă vitalitate - cromoterapia pe scurt**

*Mădălina Chitu*

*Adevarul, 20 mai*

*Cromoterapia se face cu ajutorul unui aparat care își schimbă culorile la un interval de câteva secunde. Un pachet de zece ședințe costă 350 de lei*

Folosită încă din Evul Mediu, cromoterapia reprezintă un mijloc de combatere a diverselor maladii. Mai mult, numeroase studii au demonstrat că anumite culori au efecte puternice asupra psihicului, care acționează într-un mod benefic asupra sănătății. Terapeuții spun că unele culori stimulează activitatea biologică a organismului, iar altele, dimpotrivă, o frânează.

În cromoterapie se utilizează anumite radiații luminoase pe partea de corp afectată. ”Această terapie este mai specială. Persoanele care aleg acest tip de tratament trebuie să completeze o fișă în care să menționeze care sunt zonele care provoacă dureri”, spune terapeutul Mihaela Florescu. Specialistul completează că această terapie se face cu ajutorul unui aparat cu cap circular, care acționează asupra zonei afectate printr-o bombardare cu fascicule luminoase ale căror culori se schimbă la un interval de câteva secunde. „Indiferent de culoare, scopul acestora este de a relaxa, pe lângă alte beneficii”, adaugă terapeutul Florescu.

O astfel de ședință durează între 30 și 60 de minute, în funcție de afecțiunile fiecăruia. Specialiștii recomandă acest tip de tratament de două-trei ori pe săptămână. Un pachet de zece ședințe costă 350 de lei.

Cromoterapia nu este recomandată persoanelor care au leziuni la nivelul dermei, sau suferă de anumite boli de piele. De asemenea, tratamentul nu este recomandat femeilor care au sterilet.

### ***Violetul mărește autostima, iar roșu stimulează activitatea***

Terapeuții spun că și culorile hainelor, camerei în care stăm sau obiectelor care ne înconjoară modifică starea de spirit. „În cromoterapie, violetul mărește autostima și demnitatea, echilibrează tulburările nervoase și mentale, reduce ritmul cardiac și induce somnul”, explică terapeutul Mihaela Florescu. În plus, această culoare echilibrează nivelul sărurilor minerale din organism, stimulează activitatea splinei și combate reumatismul. Culoarea roșu stimulează activitatea și vitalitatea.

„Are un efect benefic asupra ficatului și splinei. Contrar așteptărilor, roșu este indicat și persoanelor care suferă de depresie sau de bronșite cronice”, explică specialistul Florescu. De asemenea, această culoare este indicată și persoanelor care au probleme digestive. Portocaliu stimulează vitalitatea și bucuria. „Acest ton combate problemele respiratorii”, completează Mihaela Florescu. Galbenul este culoarea responsabilă cu energia musculară, dar în același timp această culoare stimulează mentalul, este indicată persoanelor introvertite, deoarece întărește sistemul nervos. Verde are un rol sedativ și calmant, posedă calități relaxante. De asemenea, reduce ritmurile biologice, stimulate în exces.

Verdele este indicat în hiperexcitabilitate, iritabilitate, atacurile nervoase și durerile de cap cronice. În plus, acest ton reechilibrează întregul organism și are o acțiune tonifiantă asupra sistemului nervos.

Albastru ajută la diminuarea tensiunii nervoase, eliminarea ideilor obsesive și în consecință creșterea stabilității emoționale. „Această culoare poate fi folosită și pe post de cicatrizant al leziunilor cutanate, mai ales că previne infectarea lor”, completează terapeutul Mihaela Florescu. În același timp, albastru combate gripa, reglează tensiunea arterială și reduce temperatura copilului.

„Albul conține toate culorile și este indicat în toate tipurile de disfuncții. Este un mare protector și recomandat în toate cazurile în care avem dubii asupra culorilor pe care trebuie să le utilizăm”, conchide specialistul Florescu.

## Despre ce mintim cel mai mult: experienta sexuala, varsta si consumul de alcool

*Ziua, 19 mai*

Cat de mult alcool consuma, cat de des fac sex sau ce varsta au in realitate. Acestea sunt cateva dintre subiectele tabu despre care oamenii mint adesea sau le ocolesc, atunci cand sunt intrebati despre ele, scrie, marti, telegraph.co.uk.

Un studiu pe 2.000 de voluntari, facut de cercetatorii din Marea Britanie, a concluzionat ca 36% dintre oameni mint in ceea ce priveste varsta pe care o au. Cele mai frecvente motive pentru care adolescentii ascund varsta reala sunt pentru cumpararea alcoolului sau tigarilor, iar in cazul adultilor, pentru a impresiona sexul opus. Aproximativ 40% dintre repondenti au mintit in ceea ce priveste consumul de alcool intr-o seara petrecuta cu prietenii, in oras. Tinerii au tendinta de a exagera numarul de pahare consumate, in timp ce adultii spun ca au consumat mai putin alcool decat au facut-o in realitate.

Mai mult de un sfert dintre participantii la cercetare au mintit si in ceea ce priveste viata lor sexuala. Patru din zece barbati spun ca au facut sex cu mai multe femei decat in realitate, iar femeile au tendinta de a spune ca numarul barbatilor cu care au avut relatii intime a fost mai mic decat in realitate.

Indivizii au mai recunoscut ca mint si atunci cand isi fac un Curriculum Vitae (CV) si exagereaza la rubrica "Ce salariu ati avut la job-ul anterior?". Totodata, participantii la studiu au recunoscut ca isi mint sefi ca sunt bolnavi atunci cand vor o zi libera.

Iata care este topul 10 al celor mai frecvente motive de a spune o minciuna:

- 1.Varsta
- 2.Consumul de alcool
- 3.Experienta sexuala
- 4.Schimbari de look
- 5.Job
- 6.CV
- 7.Cat de des fac sex cu partenerii
- 8.Relatii (pile)
- 9.Salarii
10. Boli

## Bolnavii de cancer intra in depresie din cauze biochimice, nu psihologice

*Ziua, 19 mai*

Oamenii de stiinta au descoperit ca exista motive biochimice, care nu au legatura cu cele psihologice, dar care explica de ce pacientii de cancer devin depresivi, informeaza, marti, news.bbc.co.uk. Cercetatorii de la Universitatea din Chicago au descoperit ca tumorile cancerigene produc niste substante chimice care dau schimbari de dispozitie.

Cancerul a fost asociat cu problemele mintale cu ceva timp in urma, dar se credea ca pacientii intra in depresie din cauze psihologice, fiind traumatizati de diagnosticul dat sau din cauza chimioterapiei. Noua descoperire explica de ce pacientii care au cancer au un risc crescut de a intra in depresie. Oamenii de stiinta au descoperit ca substantele asociate cu depresia sunt produse in

mod intens in tumorile canceroase si sunt transmise la creier prin zona numita hippocampus, raspunzatoare de emotii. Organismul se apara mai greu de aceste substante produse de tumori.

Studiul a cuprins 100 de sobolani, unii bolnavi de cancer, carora medicii le-au evaluat starea emotionala. Ei au descoperit ca animalele care erau bolnave erau mai putin motivate si nu isi doreau atat de mult sa scape din cusca. Mai mult de atat, nu mai erau atrase nici de apa indulcita, asa cum erau atrasi cei sanatosi. Rezultatele testelor au demonstrat ca tumorile canceroase dezvoltau molecule numite cytokine, asociate cu depresia.

Cercetatorii au asemanat conditia oamenilor cu cea a sobolanilor studiatii. Dr. Brian Prendergast, coordonatorul cercetarii, a explicat ca studiul pe sobolani este benefic deoarece animalele nu sunt constiente, ca oamenii, ca au cancer.

Dr. Alison Ross, un alt cercetator, a declarat ca nu poate sa afirme cu exactitate ca rezultatele cercetarilor facute pe sobolani se pot echivala cu cele umane, dar ca trebuie luate in considerare, din moment ce unul din zece oameni diagnosticati cu aceasta maladie intra in depresie. **[R.P.]**

## **E demonstrat: Grasutii castiga mai bine**

### *Ziua, 18 mai*

Barbatii bine facuti castiga cu cinci la suta mai bine decat colegii lor atletici, potrivit unui studiu recent. Oamenii de stiinta australieni au descoperit ca kilogramele in plus nu mai reprezinta o problema la birou, titreaza luni "The Sun".

Studiul, primul de acest gen, a urmarit legatura dintre masurile corpului si salariu. Profesorul Andrew Leigh, de la Universitatea Nationala din Australia si doctorul Michael Kortt, de la Universitatea din Sidney au avut la baza studiului mediul casnic, venitul si dinamica muncii. De asemenea, angajatii inalti castiga mai bine decat colegii scunzi, in special, in cazul domnilor.

Barbatii cu o inaltime de peste 1,80 metri castiga cu aproape 800 de euro mai mult pe an decat ceilalti angajati. In anumite domenii, precum modellingul si atletismul, succesul este corelat cu greutatea. "Discriminarea este o alta explicatie", a sugerat profesorul Leigh. "Stim din psihologie ca oamenii tind sa creada ca persoanele inalte sunt mai puternice si inteligente. Probabil aceste preconcepte din subconstient au patruns si pe piata muncii", a mai adaugat specialistul, titreaza "The Sun". **[R.R.]**

## **A mers pe jos 6400 de kilometri, in 11 luni, pentru a deveni un om liber!**

### *Ziua, 18 mai*

La mai bine de 50 de ani de la drama prin care a trecut, supravietuitorul celei mai mari evadari din timpul celui de-al Doilea Razboi Mondial a decis sa rupa tacerea. Witold Glinski povesteste intr-un interviu exclusiv pentru "Daily Mirror" cum a reusit sa scape dintr-un lagar siberian, traversand desertul Gobi si muntii Himalaya, de-a lungul a 11 luni de chinuri, pentru a fi in sfarsit liber.

Sapte barbati au fost implicati in celebra evadare din 1941. Patru au scapat teferi, dupa ce au ajuns la o baza britanica din India, in luna ianuarie a anului urmator. Iar Witold, acum in varsta de 84 de ani, a supravietuit cat sa apuce sa povesteasca lumii aventura vietii sale. "E timpul sa se afle adevarul, e timpul ca oamenii sa afle", asa isi motiveaza barbatul alegerea de a povesti drama sa la mai bine de 50 de ani de la evadare.

***Nu a vorbit niciodata despre evadare, pentru ca si-a dorit sa-si vada de noua sa viata***

In 1956, o carte intitulata "Marele drum" isi propunea sa spuna povestea a sapte prizonieri evadati dintr-un lagar din Siberia, care au mers pe jos pana-n India. Era povestea cuvand cu cuvand a lui Witold si a ajuns printre cele mai bine vandute carti ale vremii, insa barbatul care pretindea ca ar fi facut acea calatorie era Slavomir Rawicz, un fost ofiter polonez. Dupa moartea sa din 2006, un documentar realizat de radio BBC a scos la iveala dovada ca romanul era, de fapt, un fals. Inregistrările militare aratau ca barbatul era soldat in Persia (acum Iran) in momentul evadării. Cea mai plauzibila explicatie a fost faptul ca Rawicz citise faptele reale spuse de Witold in actele oficiale pe care le gasise la Ambasada Londrei, in timpul razboiului. Chiar daca Glinski a stiut ca cineva i-a furat povestea, nu a protestat niciodata, pentru ca si-a dorit sa uite perioada razboiului si sa se concentreze asupra noii sale vietii.

***Cum a inceput totul***

Witold era un adolescent care locuia in orasul polonez Glabokia, cand a fost arestat impreuna cu familia sa de trupele rusesti, in 1939, aliatele lui Hitler. Separat cu forta de parintii sai, a fost dus in inchisoarea Lubianka, din Moscova si, la doar 17 ani, a fost condamnat la 25 de ani de munca silnica. Era doar unul dintre cei un milion si jumatate de polonezi trimisi in Siberia. Witold a inceput sa-si puna la cale evadarea inca din clipa in care a ajuns in detentie, cu catuse la maini. Mai intai s-a oferit sa lucreze ca si taietor de copaci. Intre timp, in mare secret, scrijelea semne pe coaja lor, indicand sudul si lumea libera. Apoi s-a imprietenit cu sotia comandantului lagarului, care, pentru ca i-a reparat radioul, l-a rasplatit cu ceai si cu o felie de paine. "Dar cel mai bun lucru era ca, sub un birou, era o harta a Asiei", isi aminteste barbatul, care a incercat cu disperare sa memoreze detaliile.

Sotia comandantului, Maria Uszakof i-a citit gandurile si i-a spus ca o sa aiba nevoie de haine bune si pantofi usori. Astfel ca femeia i-a dat un colet de carne uscata, incaltaminte noua, sosete impletite de mana si izmene, iar la miezul noptii, printr-o furtuna ingrozitoare, carand o desaga care era de fapt o patura legata la colturi, Witold si-a croit drum pe sub sarma lagarului.

***Au trait cu plante si ciuperci, cu peste si animale vanate***

Cand a reusit sa iasa, a observat alti sase alti barbati care il urmau, aparuti de nicaieri. "I-am intrebat daca sunt de acord sa mearga pe jos cate 20 de ore pe zi si le-am spus ca daca nu le place, n-au decat sa se aseze si sa-i astepte pe rusi. Vremea era prea urata ca sa plece patrurile in recunoaste, nici un animal sau om nu ar fi indraznit sa iasa afara, asa ca era singura noastra sansa. Scopul nostru urmator era sa iesim din Rusia. Granita era la 2560 de kilometri departare. Am aratat sudul, ca directia noastra de mers", povesteste barbatul. Si au plecat, cu unul dintre ei in frunte, in sir, prin padure, in timp ce doi barbati ramasi in spate maturau urmele cu crengi de pin.

Witold nu a aflat niciodata prea multe despre camarazii sai, intrucat nu au indraznit sa aiba incredere unul in celalalt. Relatia lor era bazata pe o suspiciune tacuta, si nu pe conversatie. Cu toate astea, erau nevoiti sa se bazeze unul pe altul, intrucat lupta lor pentru supravietuire devenea din ce in ce mai grea. Cum Witold crescuse la tara, stia ce plante si ce ciuperci erau comestibile si cum sa le gateasca, dar si cum sa prinda peste si sa vaneze animale.

Cu cateva zile inainte sa ajunga la granita cu China, cei sapte barbati au avut parte de o intalnire greu de uitat, cu o poloneza de 18 ani, Kristina Polansk. Fata fugise de rusi in picioarele goale, pentru a nu fi violata sau omorata, cum a patit familia ei. Se ranise extrem de tare la un picior. Witold a examinat-o si si-a dat seama ca facuse cangrena. I-au facut mocasini din piele de caprioara si s-au hotarat sa o ia cu ei, insa starea fetei se inrautatea in fiecare zi. Dupa ce au traversat calea ferata trans-siberiana si au intrat in mongolia, Kristina a fost cuprinsa de febra. A murit in bratele barbatilor, care au ingropat-o intr-un sant si i-au acoperit corpul cu pietre. Au plans, isi aminteste Witold, dar nu au spus nici o rugaciune. Si-au continuat drumul, in conditii vitrege, cu animale salbatice in jurul lor si neavand alta sursa de apa decat gheata de pe pietre.

Primii care au murit au fost doi dintre soldatii polonezi. Witold se uita la ei cum se deteriorau si recunostea semnele scorbutului, intrucat barbatii mergeau din ce in ce mai incet, picioarele le

slabisera si isi puteau scoate dintii cu degetele. Continuandu-si drumul prin Himalaya, lucrau ca ajutoare pe la ferme, in schimbul unui adapost si a hranei, insa la urcare, un alt soldat polonez a pierit, dupa ce o proeminenta s-a prabusit sub el.

### ***Apropierea de libertate***

In ultimele doua saptamani ale calatoriei lor, Witold s-a imbolnavit si a slabit foarte mult, motiv pentru care nu-si aminteste decat franturi de imagini din acele momente. Pantofii inca mai rezistau, pantalonii lor de prizonieri, in mod remarcabil, aratau inca bine. Cu toate astea, grupul de barbati care schiopatau reprezentau o priveliste stranie pentru martorii din zona. Un ghid local i-a ajutat sa treaca prin munti, pe carari atat de stramte incat trebuiau sa mearga intr-o parte, intr-o trecatoare care dadea intr-o zona ce a devenit Bangladesh-ul de astazi.

Barbatul de 83 de ani isi aminteste, catre finalul povestii, despre o prapastie, un camion prafuit, un vehicul militar care se apropia, niste barbati in uniforma, inarmati cu cutite. "M-am gandit ca acesta este sfarsitul. Apoi mi-am dat seama ca acesti barbati erau foarte bine imbracati, disciplinati, in mod sigur nu erau rusi", povesteste Witold. De fapt erau Gurkhas (membri ai forte armate nepaleze, care timp de 200 de ani au facut parte din armata britanica), care ii intampinau intr-un mod foarte britanic, cu ceai si sandwich-uri cu castraveti.

Astfel lua sfarsit "Marele Drum" si totodata marea evadare. Acesta n-a fost insa si finalul razboiului lui Witold, care, in momentul in care a ajuns in Anglia, s-a inrolat in armata poloneza si a fost ranit de un srappel. Barbatul a cunoscut-o in civilizatie pe Joyce, sotia sa de acum si a inceput sa lucreze in constructii.

Intr-un final, s-a retras in casa sa, pastrand amintirile pentru sine, pana in prezent, cand a acceptat sa acorde interviul jurnalistilor de la "Daily Mirror". **[C.G.S.]**

## **Munca la batranete previne aparitia dementei**

### ***Ziua, 18 mai***

Dementa intarzie sa apara la persoanele care ies la pensie mai tarziu, scrie, luni, telegraph.co.uk. Oamenii de stiinta britanici au facut o cercetare pe 1.320 de indivizi diagnosticati cu dementa si au comparat la toti educatia pe care au primit-o, slujba pe care au avut-o si momentul in care s-au pensionat. Concluzia a fost ca cei care s-au retras mai tarziu de pe piata muncii au inceput sa sufere de pierderi de memorie cand erau mult mai in varsta.

Expertii sustin ca stimularea mintii ajuta la intarzierea efectelor dementei. O alta explicatie este faptul ca cei care se retrag devreme la pensie din cauza ca sunt foarte bolnavi, bolile pe care le au pot favoriza aparitia dementei. "Indivizii care ies la pensie pe caz de boala si sufera de hipertensiune sau diabet, pot sa-si creasca riscurile de instalare a dementei. Faptul ca muncesti te ajuta sa-ti pastrezi mintea si corpul active, ceea ce reduce substantial riscul de probleme mintale", a spus Dr. Susanne Sorensen, unul dintre cercetatori.

Prof. Simon Lovestone, de la Institutul Stiintific de Cercetare a bolii Alzheimer din Marea Britanie si coordonatorul cercetarii a declarat ca: "Stimularea intelectuala de care oamenii in varsta au parte la locul de munca poate preveni aparitia bolilor mintale si-i fereste pe indivizi pe termen lung de instalarea dementei".

In Marea Britanie exista circa 700.000 de oameni care au dementa, majoritatea suferind si de Alzheimer. **[R.P.]**

## Inventie extrema: Ghiuleaua care obliga elevii sa invete

*Ziua, 18 mai*

Vara a venit, iar elevii viseaza deja la vacanta. Parintii scolarilor care nu se tin de carte au acum posibilitatea sa-si oblige odraslele sa stea la birou si sa invete pentru examenele de final de an, cu ajutorul unei ghiulele cu lant, care se descurie automat dupa ce copiii au studiat suficient, titreaza luni "Daily Telegraph".

Mamele si taticii ingrijorati de situatia scolara a odraslelor seteaza timpul dorit pe "Bila Invataturii" si o leaga de glezna copilului. Pe un ecran digital timpul se scurge, iar aparatul scoate cateva sunete si se deschide automat, cand perioada de studiu expira. Aparatul, asemenea unui obiect de tortura, are o greutate de 9,5 kilograme, purtatorul aflandu-se in imposibilitatea de a se misca.

Ghiuleaua nu poate fi inchisa pentru mai mult de patru ore, iar pachetul contine o cheie speciala, astfel incat aparatul poate fi deschis oricand, in caz de urgenta. "Foarte des, elevii au probleme de concentrare si se ridica din zece in zece minute sa se uite la televizor, sa vorbeasca la telefon sau sa mai manance putin. Daca ar aloca tot timpul pierdut invataturii ar avea rezultate mai bune si mai mult timp liber", au declarat producatorii ciudatului mecanism.

"Proiectul s-a nascut dintr-o conversatie. Aveam un prieten care invata pentru un examen. 'N-am parasit casa de o saptamana, ma simt de parca la inchisoare', mi-a spus el la telefon", a mai adaugat creatorul, Emilio Alarcon, titreaza "Daily Telegraph". *[R.R.]*

## Somnul poate imbunatati vocabularul

*Alina Olteanu*

*Ziua, 17 mai*

Un somn bun in timpul noptii joaca un rol crucial in procesul de invatare, permitandu-i creierului sa inmagazineze si sa memoreze noile cuvinte cu care s-au intalnit in timpul zilei, au descoperit psihologii in urma unui studiu la care au participat 57 de voluntari. Cei care au dormit si-au amintit mai bine cuvintele decat cei care au fost rugati sa le repete la doar cateva ore de cand incercasera sa le memoreze. In plus, au constatat cercetatorii, ne este mai usor sa ne amintim cuvintele invatate chiar inainte de culcare, decat cuvintele pe care ne straduim sa le memoram in decursul zilei, relateaza "The Telegraph" in editia online.

"Somnul pare sa aiba un rol important in a-i permite creierului sa inmagazineze noile cuvinte la fel ca pe cele deja familiare. Dupa somn, oamenii pot procesa noile cuvinte la fel de eficient ca pe cele deja prezente de mult in vocabularul lor", a declarat Matt Davis, care a condus studiul efectuat la Cambridge. "Se pare ca in procesul de invatare sunt implicate doua parti ale creierului si somnul are un rol major in transferul informatiei din partea destinata inmagazinarii informatiei pe termen scurt in partea destinata inmagazinarii informatiei pe termen lung", a explicat el, sfatuindu-i pe studenti sa doarma bine noaptea dupa ce studiaza pentru a-si putea aminti cu usurinta ce au invatat cu o zi in urma. Oamenii de stiinta au ajuns la aceste concluzii dupa ce au efectuat teste pe 57 de voluntari adulti. Acestora li s-a cerut sa asculte mai multe cuvinte inventate. Unii au fost rugati sa repete cuvintele dupa cateva ore, iar altora li s-a cerut sa doarma si sa spuna abia apoi ce cuvinte au reusit sa memoreze. Cei din a doua categorie au avut rezultate net superioare fata de cei care nu au dormit inainte de a repeta cuvintele. Din cate se pare, procesul de inmagazinare a noilor cuvinte se produce in creier catre finalul ciclului de somn, cand dormim cel mai adanc. Deoarece retinem cu o mai mare usurinta cuvintele noi pe care le auzim inainte sa adormim, a le citi copiilor povesti inainte de

culcare s-ar putea dovedi cea mai eficienta metoda de a le imbogati acestora vocabularul. "Desi nu am testat acest lucru pe copii, concluziile noastre corespund ideii potrivit careia cel mai bine este sa ii invatam pe copii cuvinte noi la sfarsitul zilei. Daca ei se duc la culcare fara sa mai faca si altceva intre timp, aceasta se dovedeste o metoda foarte eficienta ca ei sa-si imbogateasca vocabularul", a declarat Gareth Gaskell, psiholog la Universitatea York, care a participat la studiu. "Ce speram acum este sa descoperim daca exista o perioada optima de somn pentru invatare si daca procesul functioneaza la fel si in cazul cuvintelor scrise", a precizat el.

## Frumoși și deștepți

*Catalin Pruteanu*

*Jurnalul National, 17 mai*

*Aspectul fizic și încrederea de sine influențează dimensiunea salariului, dar inteligența este cea care bagă cei mai mulți bani în buzunarele angajaților.*

Un studiu al unei echipe de cercetători ai Universității din Florida, conduse de Timothy Judge, unul dintre profesorii acestei instituții, a concluzionat că inteligența e mai importantă decât înfățișarea și decât încrederea în sine când este vorba de câștigul material.

La cercetare au participat 191 de bărbați și femei cu vârsta cuprinsă între 25 și 75 de ani. Inteligența acestora a fost măsurată printr-o serie de teste, încrederea în sine a fost evaluată printr-un test privind atitudinile avute în diferite situații, iar frumusețea a fost evaluată pe o scară de la unu la șapte, pe baza fotografiilor. După aceste trei tipuri de evaluări, cercetătorii i-au grupat pe subiecți pe categorii, în funcție de salariul acestora.

Astfel, au aflat că persoanele inteligente câștigă mai mult decât cele al căror atu este încrederea de sine. Frumusețea a ieșit pe locul trei.

**CALITĂȚI.** "Deși înfățișarea contează pentru succesul în carieră, inteligența e mai importantă", a afirmat profesorul Timothy Judge.

"Studiul nostru arată că între a fi deștept, a fi încrezător în propriile forțe și a arăta bine, chiar dacă ți-ai dori să ai toate cele trei calități, inteligența e cea mai importantă pentru succesul economic", spune profesorul. Persoanele inteligente, afirmă el, fac cele mai bune alegeri pentru carieră, învață mai mult la serviciu, își negociază salariul mai eficient și se adaptează mai bine la schimbări.

Totuși, chiar dacă frumusețea a fost surclasată de inteligență și încredere, importanța acesteia în viața profesională e îngrijorătoare, spune Timothy Judge. Cu câteva excepții, cum ar fi modelingul, atractivitatea fizică nu e relevantă pentru profesie și nu e trecută ca cerință în anunțurile de recrutare, dar influențează câștigurile angajaților.

**PREFERAȚI.** Cei frumoși au mai mult succes în carieră și pentru că perspectivele lor educaționale sunt influențate de înfățișarea fizică. Studiile arată că, de la vârste fragede, elevii cu aspect fizic mai plăcut au parte de mai multă atenție din partea profesorilor, sunt pedepsiți mai rar, ceea ce crește posibilitatea ca tinerii să-și continue studiile.

**IMPORTANTĂ.** "Angajatorii care îi interviuează pe candidați ar trebui să fie siguri că nu-i favorizează pe cei cu înfățișare fizică atractivă. Inteligența este un factor important în aproape toate profesiile, pentru că studiile arată că inteligența determină performanța la locul de muncă în aproape toate ocupațiile, chiar și în cele mai simple joburi", susține profesorul Judge.



"Noi, cei urâți, putem răsufli ușurați", afirmă și Jose Cortina, profesor de psihologie la Universitatea George Mason, "pentru că studiul profesorului Judge arată că, deși înfățișarea contează, ce e în interior contează mai mult".

## Fenomenul Sara, agonie și extaz

*de Vlad Teodorescu*

*Jurnalul National, 17 mai*

*Prin muncă, devotament și, în special ajutată de dragostea celor din jur, o româncă salvată dintr-un leagăn de copii din București a reușit performanța de a parcurge în câțiva ani distanța de la agonie la extaz. De la diagnosticul retard mental la recunoașterea oficială a deosebitelor sale calități intelectuale. În prezent este oficial unul dintre cei mai meritoși elevi ai Americii.*

Era în anul 1991 când Lily Romine, o americană în floarea vârstei și mamă de familie fericită în Florida, a venit în București pentru a adopta un copil. Imaginile prezentate la televiziune - vă aduceți desigur aminte de reportajele halucinante realizate în leagănele de copii, imagini devenite aproape emblematice pentru o Românie ieșită zdrențuită din era comunistă - au impresionat-o atât de tare încât a decis să adopte un copil necăjit din orfelinat.

La acea vreme, încă nu-și putea imagina prin ce va trece și ce urmări va avea hotărârea ei. "De când am văzut-o prima oară pe Sara mi-am dat seama că are mari probleme de dezvoltare, spune mama adoptivă, dar am hotărât, după cinci săptămâni petrecute cu ea, să nu renunț la adopție."

Abia la întoarcerea în America a aflat cu adevărat despre ce boli este vorba, diagnosticul întrecând orice închipuire. "În primul rând, analizele au arătat că Sara este infectată cu virusul hepatic de tip B, fiind bolnavă de o boală aproape incurabilă, hepatita B în forma cronică. De altfel, primii doctori la care s-a apelat pentru consult au fost de acord, la unison, că fetița de nici doi ani nu va ajunge la vârsta adolescenței și au sfătuit părinții să se aștepte la ce e mai rău.

Vestea aflată de la specialiști i-a întristat enorm, dar nu i-a dezarmat. Au hotărât că vor face tot ce e omenește posibil, indiferent cât timp va dura și câți bani va costa, pentru a da micuței Sara speranța la viață. Și atunci a intervenit norocul său, ajutorul divin. Au aflat că, la Institutul Național de Sănătate din Washington, s-a reușit tratarea unor cazuri asemănătoare. Unele au constituit un succes, altele nu.

Dar ce aveau de pierdut? S-au urcat în primul avion și au străbătut jumătate din continentul american cu speranța că Sara va fi primită în programul special de cercetare. Paradoxal, gravitatea deosebită a bolii ei a însemnat și salvarea sa! Medicii din Institut au considerat că este un caz atât de aparte, încât studierea lui precum și efortul de vindecare ar constitui un real folos pentru cercetarea virusului hepatitei B, un real ajutor în vederea eradicării bolii pe care o generează.

Astfel, naveta Florida - Washington DC a devenit o obișnuință și timp de mai bine de doi ani, Lily și Sara și-au petrecut timpul prin avioane și camere de spital. Din fericire, statutul de admis în program a însemnat și suportarea unei însemnate părți a cheltuielilor legate de tratament, cheltuieli care și pentru o familie extrem de bogată ar fi însemnat un efort uriaș.

Douăzeci de internări au fost necesare până în ziua în care au aflat rezultatul final: Sara e vindecată! Minune divină sau rezultatul cercetărilor medicale? Ce mai contează, soarta a vrut ca fetița căreia i s-au făcut formele de adopție în regim de urgență, ca să apuce să fie scoasă din cămin și să trăiască câteva luni în familia adoptivă, să aibă zile. Poate și pentru a putea înfrunța și cealaltă cumpănă pe care viața i-o hărăzise.

"Încă din prima zi am știut că are serioase probleme de dezvoltare", își aduce aminte Lily Romine. "Examinările ulterioare ne-au adus vestea teribilă că o mare parte a creierului ei este afectată, nu

funcționează cum trebuie. Că este retardată și, ce e mai grav, că va rămâne retardată tot restul vieții. Am fost sfătuiți să o dăm la o grădiniță specială și apoi la o școală pentru copii cu dizabilități."

Părinții adoptivi au refuzat și de această dată să se împace cu destinul hărăzit Sarei și au decis să lupte în continuare. Au urmat însă sacrificiile de tot felul, acestea culminând, în ceea ce o privește pe Lily, cu pierderea sprijinului din partea propriei familii, soțul alegând să nu-i mai fie alături în lupta pentru viața copilului adoptat. Mama și fiica au urcat, împreună, treptele vindecării, una câte una.

Preparatorul fizic, logopedul, psihologul, cu toții și-au adus contribuția la vindecarea Sarei despre care credeau cu încăpățănare că are un viitor mai bun decât cel înscris în actele oficiale întocmite în urma unui program de cercetare a unui număr de 1.000 de copii cu probleme de dezvoltare mentală. Sara a ieșit printre cei mai afectați, analizele scoțând la iveală că mai mult de jumătate din creier și funcțiile acestuia erau afectate.

La 2 ani nu putea vorbi și nici nu se mișca normal. Până și mâncatul era o necunoscută pentru ea. La patru ani era încă în scutece și nu articula cuvinte inteligibile. La 7 ani părinții au aflat că va rămâne retardată pentru întreaga viață. Cu toate acestea lupta pentru supraviețuire, și nu una în condiții de handicap ci normală, a continuat. Iar factorul determinant a fost chiar Sara.

"Țin minte că și în momentele cele mai dificile, Sara își propunea țeluri pe care vroia să le atingă. Nu s-a dat bătută niciodată și nu a acceptat faptul că ar putea fi mai prejos decât ceilalți copii, mărturisește mama lui Lily. "Știu că după cele 22 de luni petrecute în orfelinat nu eram capabilă să fac nimic. Nici să vorbesc, nici să mă mișc normal."

La vârsta de 5 ani a fost prima tentativă de a fi inclusă într-o grupă specială de pregătire, dar părinții mei au refuzat. Cu toții, împreună cu mine aveam pe atunci un singur țel în viață: să fiu normală!" Terapiile și-au spus cuvântul în timp. Nu imediat, dar progresele au început să fie vizibile de la un an la altul, apoi de la o lună la alta.

Prima victorie a fost încadrarea în baremul normal de timp la lucrările scrise. Atunci când a pus creionul jos în același timp cu colegii ei a știut că nu e totul pierdut, că e capabilă să revină la viață. Au urmat sute de ore de studiu individual, acasă. Nevoia recuperării timpului pierdut i-au dublat orele de meditații și de "home work", întotdeauna împreună cu mama sa.

În prezent este o strălucită absolventă a învățământului gimnazial motiv pentru care a dobândit diploma de merit semnată de guvernatorul statului Florida, intrând astfel în elita educației americane. Un pas înainte spre cariera de apărător internațional al drepturilor persoanelor cu dizabilități și a copiilor înfiați. Iar dacă a reușit în confruntarea cu viața, restul cu siguranță că va fi floare la ureche.

Într-un fel, Sara Romine, fetița abandonată într-un orfelinat din România, a reinventat povestea de succes americană. Doar că ea nu a dobândit faimă și avere. Ea și-a recâștigat dreptul la viață. Și, poate cel mai important lucru, a dovedit că acolo unde este dragoste, există speranță și că se poate.

## **Alege dieta in functie de temperamentul tau!**

### *Ziua, 17 mai*

Personalitatea este factorul decisiv in alegerea unei diete, spun cercetatorii finlandezi, dupa ce au facut un studiu pe un esantion de 4.000 de persoane. Coleric, agresiv, timid sau pesimist, dieta unui individ trebuie facuta in functie de tipologia in care se incadreaza, recomanda specialistii din Finlanda, informeaza, duminica, Pro TV.

### *Colericii trebuie sa mestece incet*

"In cazul colericilor, care am putea spune in limbaj popular ca 'pun la suflet totul' si reactioneaza vulcanic, ei se pot imbolnavi mai repede, decat alte persoane, de ulcer pentru ca integreaza stresul mult mai rapid decat ceilalti oameni", a declarat Daniela Gheorghe, psiholog.

Tocmai de aceea specialistii recomanda colericilor sa consume peste, paine integrala, iaurt si pere pe care sa le mestece incet. "Perele sunt cele mai alcaline fructe. Prin urmare, eventualele arsuri care ar putea fi declansate de stres sunt prevenite prin consumul de pere", a declarat dr. Mihaela Ionescu, nutritionist.

### ***Citricile sunt excelente pentru timizi***

"Timizii, de foarte multe ori, isi suprima sentimentele, trairile si neexperimentandu-le atunci pot sa se acumuleze pe plan psihologic si, automat, sa se somatizeze", a spus Daniela Gheorghe. Medicul psiholog a explicat ca acesta este motivul pentru care persoanele timide pot sa dezvolte infectii, cistite sau probleme renale. Dieta timizilor ar trebui sa fie compusa din peste, legume, citrice, migdale, ou si dovlecei. Citricile contin multa apa si sunt tonice pentru sistemul vascular.

Nici o masa fara peste pentru pesimisti si agresivi

Pentru pesimisti, nutritionistii recomanda dieta compusa din fructe de mare, cereale integrale, banane si lapte. "Pesimistii ajung sa-si regleze sistemul hormonal si emotional pe baza gandirii negative", explica psihologul. De aceea, nutritionistii ii sfatuiesc sa consume peste si fructe de mare pentru ca aceste alimente contin Omega trei si Omega sase, aminoacizi grasi esentiali cu proprietati tonice asupra sistemului nervos central si de scadere a colesterolului.

Pentru persoanele agresive, cu probleme de greutate, nutritionistii recomanda pestele, fructe de padure, nuci, migdale, alune si pepene. "Centrul agresivitatii si centrul foamei sunt doua centre foarte apropiate si de multe ori stimularea puternica a unuia determina si stimularea celui de-al doilea", explica psihologul Daniela Gheorghe. In aceste situatii, consumul de peste si de fructe oleaginoase - nuci, seminte, migdale - previne cresterea excesiva in greutate si relaxeaza sistemul nervos. [Z.O.]

## **Femeile la volan: un studiu le condamnă, Oana Cuzino și Roxana Ciuhulescu răspund**

***de Elena Hîrțan  
Gandul, 13 mai***

*Britanicii cred că femeile nu pot conduce pentru că le lipsește gena șofatului. Roxana Ciuhulescu: „95% din accidente rutiere grave sunt provocate de bărbați“. Sondajul este considerat misogin pentru că a fost făcut de bărbați, printre bărbați*

Statistic, șoferițele au accidente mai puține și mai ușoare decât bărbații, de aceea au și prețuri mai bune pentru asigurarea mașinii, în majoritatea statelor europene. Însă membrii britanici ai unei comunități virtuale pentru bărbați și-au propus să demonteze statisticile favorabile șoferițelor, realizând un sondaj ușor misogin: „De ce nu pot femeile să conducă?“.

Pentru cei mai mulți, răspunsul pare a fi la nivel celular, aceștia declarând că femeilor le-ar lipsi gena șofatului așa cum bărbaților le lipsește gena epilatului cu ceară. Potrivit sondajului, talentele de șofer sunt atribute pur masculine pentru că bărbații au inventat mașinile și bărbații le pilotează, iar femeile care conduc bine sunt o excepție ca și bărbații care se epilează.

### ***Pilotul Alex Filip a învățat șoferie de la o femeie***

Rezultatele sondajului nu par a fi susținute de realitate. Alexandru Filip, șofer de 12 ani și absolvent al școlii de pilotaj de 10 ani, recunoaște că studiul este misogin, cu atât mai mult cu cât el a învățat

șoferie de la o femeie, care a fost la rândul ei pilot de raliu. „Eu cred că femeile nu sunt atrase de fenomen, așa cum noi nu suntem atrași de farduri. Dacă doamnele se opresc în fața unei vitrine să admire o geantă, o rochie sau o pereche de dresuri, noi ne oprim doar dacă vedem o mașină, iar rochiile le admirăm direct pe doamne, însă nu pot spune că femeile nu sunt șoferițe”, ne-a declarat Alex Filip, șofer de Citroen C Crosser pe șosea și de Citroen C2R2 în competiții. Cunoscută pentru pasiunea sa pentru caii-putere, Roxana Ciuhulescu, realizatoarea emisiunii ProMotor, crede că disputa dintre femei și bărbați privind abilitățile la volan este un subiect fără sfârșit.

„Am permis de 12 ani și nu pot să le recomand misoginilor decât să se uite în statistici, să vadă că 95% din cele mai grave accidente sunt produse de bărbați. Ei trăiesc în adrenalină, noi suntem mai precaute. Ce pot să spun, așa cum bărbații sunt cei mai buni bucătari, așa femeile sunt cele mai bune șoferițe”, susține realizatoarea TV, posesoare de Mitsubishi Outlander. Conform studiului, femeile nu pot conduce pentru că nu apreciază spațiul și nu înțeleg că mașina poate fi parcată lateral doar dacă există spațiu suplimentar în afară de lungimea ei, și nu are comenzi de genul „replay”, „stop” sau „skip”, ca la iPod. Cei care au răspuns la sondaj spun că femeile nu sunt interesate de condus sau de mașina în sine, cu care „nu comunică”, și apelează la mecanic în ultima clipă, când nu mai pornește sau scoate fum.

### ***Oana Cuzino: „Bărbaților le lipsește gena responsabilității”***

Oana Cuzino, medic și realizatoare a emisiunii CSID, contrazice sondajul britanic, fiind cunoscută pentru abilitățile cu care a stăpânit un Porsche RUF CTR 3 sau un Rolls-Royce de ultimă generație, bijuterii auto cu sute de cai-putere sub capotă, colecție de familie. „Eu am remarcat că bărbaților le lipsește gena cavalerismului și cea a responsabilității la volan, când omul primitiv își face simțită prezența. Totuși, șofatul ține de atenție, de coordonare și femeile sunt mai flexibile și mai precaute, mai ales că mașina poate deveni o armă mortală, indiferent dacă e condusă de femei sau bărbați. Șofatul nu are legătura cu sexul sau genetica, sunt suficienți bărbați care conduc cel puțin la fel de prost ca unele femei”, ne-a declarat Oana Cuzino.

Alte puncte identificate de sondajul citat care le-ar face pe femei să-și piardă credibilitatea de șoferițe sunt cântatul la volan însoțit de coregrafie, transmiterea de sms-uri sau „porcăriile” agățate de oglinda retrovizoare care le afectează vizibilitatea. Cei care au participat la sondaj mai spun că nu îi miră șoferițele care se machiază în timp ce conduc, însă a apărut o nouă „specie”- cele care folosesc oglinda retrovizoare doar pentru a vedea cum arată, „de parcă li s-a schimbat fizionomia între semafoare”.

Pentru aceștia, femeile conduc prost și pentru că își iau în mașină animalul de companie, după care se uită mai des ca în oglinda retrovizoare. În final, recunosc propria contribuție adusă la proasta reputație a șoferițelor, declarând că atunci când stau în dreapta simt nevoia să dea indicații despre ce manevră trebuie făcută, iar femeile sunt atente la ei, nu la trafic.

## **Visatul cu ochii deschiși stimulează activitatea cerebrală**

***Ziua, 13 mai***

Visatul cu ochii deschiși stimulează activitatea creierului, nu o încetinește, așa cum se credea, și ajută la rezolvarea unor probleme complexe, potrivit unui studiu al cercetătorilor canadieni de la universitatea Columbia Britanică, informează AFP, potrivit NewsIn.

Studiul, realizat folosind imagini cu rezonanță magnetică și publicat în revista Proceedings a Academiei Naționale de Științe din SUA, arată că abandonarea într-un vis cu ochii deschiși crește activitatea cerebrală în mai multe regiuni ale creierului, ceea ce permite rezolvarea unor probleme complexe. Studiul lasă, de asemenea, să se înțeleagă că a fi "cu capul în nori" favorizează creșterea

activității cerebrale mai mult decât atunci când o persoană se concentrează pentru a îndeplini o sarcină obișnuită.

Persoanele care visează cu ochii deschiși nu sunt la fel de concentrate în timp ce execută o sarcină, însă folosesc mai multe resurse ale creierului, potrivit principalului autor al studiului, Kalina Christoff, specialist în activitatea creierului de la Universitatea Columbia Britanică din Canada. Omul își petrece în mod obișnuit o treime din timp visând cu ochii deschiși. "Este vorba de o mare parte a timpului nostru, care până acum a fost ignorată complet de știință", a adăugat cercetătoarea canadiană.

## **Visele urate, bune pentru creier pentru că ne scapă de emoțiile negative**

*Alina Olteanu*  
*Ziua, 13 mai*

Oamenii de știință s-au întrebat multă vreme care este funcția exactă a viselor. Studiile recente în domeniul psihologiei și a activității cerebrale au oferit tot mai multe indicii cu privire la motivele pentru care somnul nostru este uneori tulburat de imagini bizare sau chiar înspăimântătoare. Într-un articol publicat în revista "Current Directions in Psychological Science", medicii americani Ross Levin și Tore Nielsen au explicat că visele urate obișnuite nu numai că sunt normale, dar sunt chiar benefice, creierul uman eliminând, cu ajutorul lor, emoțiile negative. Cosmarurile, în schimb, sunt abateri de la starea normală a acestui proces, relatează Fox News.

"Visul de bază al tuturor este visul urât. Orice persoană are tendința de a colecta emoțiile negative, iar creierul le elimină în acest fel. Mai mult, visele urate oferă și măsura vigilenței cerebrale", a declarat Levin. Atunci când, dintr-un motiv sau altul, detensionarea emoțiilor negative se oprește sau suferă modificări, creierul reacționează și de multe ori acest lucru se întâmplă prin apariția cosmarurilor. Emoțiile firești, dezvoltate în momentul în care avem un cosmar, sunt cu mult peste limitele normale, iar revenirea este cu atât mai dificilă. Potrivit cercetătorilor americani, 85% dintre adulți au cel puțin un cosmar pe an. Ele devin o problemă serioasă atunci când încep să se repete sau să se producă în timpul somnului de zi. Persoanele care au adesea cosmaruri suferă în general de anxietate, iar nivelul lor de stres este foarte mare. Vestea bună este însă că, odată stabilite originile cosmarurilor, pot fi găsite cu o destul de mare ușurință și soluțiile potrivite pentru tratarea lor, a precizat Levin.

## **Cum ne ajutam copilul să nu devină un adult respins de societate**

*Alina Olteanu*  
*Ziua, 13 mai*

Parinții ar trebui să petreacă cât mai mult timp stând de vorbă cu copiii lor, astfel încât, atunci când aceștia ajung la maturitate, să nu ajungă să fie respinși de societate, susține un nou studiu. Cercetătorii au descoperit că felul în care parinții vorbesc cu copiii lor când aceștia sunt mici are un efect de durată asupra abilităților lor sociale. Aceste discuții ar trebui să înceapă cât mai curând cu putință - în jurul vârstei de trei ani - dat fiind că influența părinților tinde să se diminueze pe măsura ce copiii cresc, relatează "The Telegraph".

Studiul, finanțat de Consiliul de Cercetare Economică și Socială, urmărește evoluția copiilor de la 3 la 12 ani, măsurându-le abilitatea de a rezolva diferite sarcini menite să le evalueze înțelegerea

modului in care functioneaza societatea. Psihologii au observat cum vorbea fiecare dintre mame cu copilul ei cand acesta avea trei ani in timp ce se uitau impreuna la o serie de fotografii. Ei au descoperit ca acei copii ai caror mame obisnuiau sa descrie starea mentala a oamenilor din fotografii - emotiile sau posibilele ganduri ale acestora in momentul in care li s-a facut poza - s-au descurcat deosebit de bine atunci cand au fost testati. Personajul principal din cunoscutul serial "The Office", David Brent, "este un exemplu tipic al cuiva care este extrem de insensibil si intelege incorect situatiile sociale. Aproape ne temem sa ne uitam la el, pentru ca ne este rusine de completa sa lipsa de intelegere sociala", a declarat Nicola Yuill, de la Universitatea din Sussex. Aceasta reactie a putut fi observata si la copii celor 57 de familii care au participat la studiu. Cei trecuti de varsta de opt ani intelegeau tot mai bine aspectele sociale ale serialului si se simteau rusinati atunci cand vedeau ce erori grosolane comitea antipaticul personaj. Potrivit autorilor studiului, la varsta de 12 ani, copiii pot ajunge la fel de sofisticati din punct de vedere social precum adultii, noteaza "The Telegraph".

## **Elevii chinezi, incurajati sa bata manechine cu fotografia profesorilor lor!**

### *Ziua, 12 mai*

Chinezii au gasit o solutie inedita pentru ca elevii lor sa scape de nervii acumulati in timpul zilelor de scoala. Astfel ca, potrivit Ananova, copiii de la o scoala din China sunt incurajati sa atace niste saci de box, cu figura profesorilor lor, ca sa se elibereze de stres.

Conducerea Lichang 1st Middle School, din Jinan a atasat pe saci de nisip fotografii ale profesorilor si le-a dat elevilor manusi de box, ca sa-si rezolve frustrarile intr-un mod cat se poate de lipsit de pericole si sanctiuni disciplinare.

"Elevii pot avea o serie de probleme si sa se afle sub presiunea studiilor. E mai bine pentru ei sa le elibereze in interiorul scolii decat in alte locuri", a declarat directorul adjunct, Meng Fanxiang.

Atat fotografia lui, cat si a celorlalti profesori si ai angajatilor scolii au fost atasate sacilor de nisip, intrucat, dupa cum a precizat directorul adjunct pentru Qilu Evening Post, lui nu-i pasa daca elevii ii bat manechinul pana la epuizare.

Sala "de eliberare" face parte dintr-un nou program de servicii pentru sustinerea elevilor, ce include si o camera privata de chat si una de consultatii. In mare parte, baietii sunt cei care prefera sa se elibereze de tensiunea cauzata de stres, in timp ce majoritatea fetelor prefera camera de chat, conform precizarilor "Ananova". *[C.G.S.]*

## **Femeile inteligente au o viata sexuala mai implinita**

### *Ziua, 12 mai*

Femeile frumoase ii innebunesc pe barbati, dar cele inteligente au o viata sexuala mai implinita, scrie, marti, dailymail.co.uk. Acestea din urma, mai ales daca stiu sa-si exprime dorintele si sentimentele, au o viata sexuala mai implinita. Acesta este rezultatul unui studiu realizat de cercetatorii britanici de la King's College din Londra.

Studiul a fost realizat pe 2.000 de femei cu varsta cuprinse intre 18 si 83 de ani. Ele au raspuns la un set de intrebari referitoare la viata lor sexuala si la numarul de orgasme pe care il au. Potrivit studiului facut de cercetatorii britanici, reprezentantele sexului frumos, care isi pot exprima liber dorintele, au de doua ori mai multe orgasme decat cele inhibitate.

Aproximativ 40% dintre femeile britanice au probleme cu viața sexuală, spun experții. "Aceste descoperiri arată că inteligența emoțională constituie un avantaj în multe aspecte ale vieții, inclusiv cea sexuală", a explicat Tim Spector, cercetător la King's College din Londra a declarat.

Oamenii de știință au mai studiat și perechi de gemene cu IQ-uri diferite. Ei au concluzionat că cele care aveau un coeficient de inteligență (IQ) mai mare se bucurau și de o viață sexuală mai activă, cu orgasme mai dese. "Inteligența emoțională are un impact direct asupra vieții sexuale a femeilor. Aceasta influențează capacitatea femeii de a comunica așteptările pe care le are din punct de vedere sexual", a declarat psihologul Andrea Burri.

Totodată, oamenii de știință au afirmat că mitul conform căruia bărbații ar trebui să fie cât mai lenti în timpul sexului este fals. Sexologii spun că majoritatea femeilor preferă diverse jocuri sexuale, fapt care le aduce mai multe orgasme decât dacă bărbatul ar fi răbdător. **[R.P.]**

## Românii nu se înghesuie în familia inteligenților

*Ana Jitarita*

*Adevarul, 12 mai 2009*

*Dintr-o populație de peste 21,5 milioane, doar câteva zeci de români și-au testat oficial inteligența. Mult mai deschiși acestei provocări sunt cei care au plecat din țară. Un proverb românesc zice: „Cine n-are bătrâni să-și cumpere“. Nick Negreanu, un român stabilit peste Ocean, crede că azi proverbul ar trebui să sune astfel: „Cine n-are isteți să-și cumpere“!*

Stabilit în Canada de câțiva ani, Nick Negreanu face parte din acea minoritate extrem de inteligentă a omenirii, estimată la 2% din totalul populației.

Persoanele din acest grup elitist au un coeficient de inteligență (IQ) de peste 132, pe scara standard. În România, oficial, doar 55 de persoane au dat testele și au aderat la organizația internațională Mensa, fapt care le aduce recunoașterea unui IQ special. Chiar dacă numărul românilor deștepți este mult mai mare, puțini sunt cei interesați să se testeze și să facă parte dintr-o organizație de profil.

### **Pe oameni îi intimidează inteligența**

„În 2005 am scris un test în Ottawa pentru admiterea la programul iMBA (Schulich School of Business, Toronto). Am fost curios apoi să văd cine e și ce face Mensa Canada. Examenul meu GMAT a fost gradat pe un standard IQ și am fost primit aici în Mensa în același an”, ne-a povestit Nick Negreanu.

Odată înscris în organizație, s-a atașat fantastic de membrii săi. „Neavând familie aici, Mensa a devenit pentru mine o familie surogat. Majoritatea prietenilor mei sunt astăzi membri Mensa, ne acceptăm reciproc personalitățile puternice și ne ajutăm cu sfaturi, suport emoțional, un răs bun. Ieșim în puburi împreună, discutăm despre cărți, știri, teorii etc.

Mă simt bine când sunt înconjurat de «Mensani». Conversațiile noastre nu sunt niciodată plictisitoare și fiecare are de câștigat din schimburile de idei“, ne explică Nick Negreanu.

Specialist în servicii financiare, Negreanu a decis să nu le spună canadienilor cu care vine în contact nicio vorbă despre performanța lui. În primul rând, nu vrea ca persoanele cu care interacționează ocazional să se simtă intimidat în vreun fel.

„Ca și în România, și aici sunt mulți indivizi care pun prea mare greutate pe acest IQ“, crede Negreanu. Un alt motiv pentru care a ales să fie discret în ceea ce privește performanțele sale este faptul că nu vrea să se simtă tot timpul ca un cobai supus testelor și verificărilor suplimentare și inutile.

„Pentru un job, concurez cu toți ceilalți și - dacă jobul îmi place - dau tot ce pot ca să-l câștig. Să spun că sunt membru Mensa în aceste situații nu e relevant. IQ-ul, cum bine se știe, indică numai potențialul individului, nu și cunoștințele sale într-un anumit domeniu”, ține să precizeze Nick.

El și mai amintește că, atunci când era „mic și rău“, mama îi spunea: „Poți să fii tu cât de deștept oi fi, dacă nu ești cumsecade, tot degeaba”. „Mama mea nu a făcut facultate, nu știe limbi străine, dar a trecut ca mulți alții prin școala vieții. Cumva, mi se pare mie, a captat foarte bine esența lucrurilor cu această observație.“

### ***Instruire, un job și prieteni noi***

Silviu Rebegea e originar din Brăila și s-a stabilit, în 2000, în Italia, împreună cu familia. A devenit membru Mensa Italia în decembrie 2007, în urma testului de admitere. Silviu poate să enumere cel puțin patru motive pentru care a decis să participe la acest test.

„Trecuseră șapte ani de când luptam să-mi reiau activitatea în informatică, dar îmi lipseau certificările recunoscute în Italia, așa cum îmi lipsea și o recomandare. Împlinisem deja 40 de ani, vârstă la care - în lipsa unei înalte calificări și a unei experiențe solide - pentru angajatori nu mai ești un subiect foarte interesant“, explică Silviu Rebegea primul motiv.

În plus, spune el, decizia a luat-o la puțin timp după „cazul Mailat“: „Intrasem deja în perioada în care să fii român nu mai reprezenta nicidecum un avantaj în cazul unei candidaturi pentru un loc de muncă, oricare ar fi fost acesta“.

Silviu mai recunoaște că așa spera să întâlnească persoane de la care să poată învăța cât mai mult, să poată participa la conferințe, vizite, întâlniri etc.

„Pe lângă nevoia de apartenență, era și o ușoară frustrare: voiam să demonstrez (nu știu cui!) că «român egal câh» este o percepție complet neadeverată“, încheie Silviu Rebegea.

Nu este convins că există o legătură directă, dar, la nici o lună după acceptarea lui în Mensa și specificarea acestui lucru în CV, a fost recrutat pentru un post de consultant informatic la Telecom Italia. Aici lucrează și în prezent.

„În calitate de membru Mensa, în 2008, am avut prilejul să particip la întâlniri pe diferite teme: legătura dintre fizică și artă, siguranță informatică, metode privind îmbunătățirea memoriei, grafologie, criminologie, programare neuro-lingvistică etc. Am participat la vizite organizate, la simple serate ludice sau simple cine în pizzerie. Am primit cu titlu gratuit diferite cărți ai căror autori sunt membri Mensa, am obținut accesul la biblioteci virtuale private. Și, «the last, but not the least», am câpătat o sumedenie de amici noi. Considerați că este puțin?“, ne întrebă Silviu Rebegea.

„Suntem oameni ca toți oamenii - două mâini, două picioare, două capete... Glumesc, evident.”

Nick Negreanu, membru Mensa Canada

„Cineva din România mă întreba acum câtva timp: «Ce vinde Mensa, în afară de chitanțe?»”, Silviu Rebegea, membru Mensa Italia

### ***Mensa adună „crema“ dotațiilor în același loc***

Mensa este cea mai mare și mai veche societate a persoanelor cu IQ ridicat, cu numeroase filiale în lume. A fost fondată în 1946, în Anglia, de către avocații Roland Berrill și Lance Ware.

Cei doi au pornit de la ideea că un coeficient de inteligență prea ridicat nu-ți aduce neapărat fericirea, ci și o oarecare fragilitate sau dificultăți de integrare.

Mensa este o organizație nonprofit care adună temperamente, caractere și profesii extrem de diverse - fizicieni, vânzători, fermieri, șoferi, oameni de știință, casnice sau elevi. Cel mai mare scor la o testare Mensa a fost obținut de un șofer de tir din SUA.

### ***Testare cu taxă***



Organizația este puțin cunoscută în România, dar are deja un site propriu - [www.mensa-romania.ro](http://www.mensa-romania.ro) - și patru proctori (persoane acreditate să aplice testele). O testare costă 25 de lei, iar după trecerea testului statutul de membru al organizației presupune o taxă anuală de 60 de lei, redusă la jumătate pentru elevi și studenți.

„Mensa oferă doar răspunsurile admis/respins, nu este o instituție care vă dă o diplomă pe care să aveți gravat un scor. Odată ce ai trecut testul, poți decide atunci când consideri oportun să devii membru Mensa.

Un membru primește legitimația și drepturile de acces la grupul intern, la paginile Mensa International, la SIG-uri (grupuri de interes), la serviciul SIGHT (Servicii și asistență pentru călătorii în țările în care există filiale Mensa) etc.

În plus, pentru unii angajatori începe să conteze și IQ-ul”, ne-a declarat Ligia Palanciuc, proctor Mensa pe zona Ardeal.

### ***La coada clasamentului deșteptilor***

Profesorul și psihologul Richard Lynn, de la Universitatea irlandeză Ulster a realizat pentru prima dată o „hartă a inteligenței”, conform căreia cea mai mare medie a coeficientului de inteligență din țările europene - 107 - este înregistrată în Germania.

În același clasament, România ocupă unul dintre locurile codașe, cu un coeficient mediu de inteligență de doar 94, devansând doar Turcia și Serbia.

„Principala influență a mediului asupra IQ-ului se realizează prin dietă, iar populațiile din sud-estul Europei au alimentația cea mai săracă în proteine, minerale și vitamine, esențiale pentru dezvoltarea creierului”, atrage atenția profesorul Richard Lynn.

Conform izvoarelor istorice, împăratul Napoleon a avut un IQ de 135, în timp ce Albert Einstein se putea lăuda cu 160+. Bill Gates aproape că îl egalează.

### ***De la scriitori și strategii la staruri***

Printre membrii Mensa se regăsesc nume celebre, precum scriitorul Isaac Asimov, generalul american în rezervă Norman Schwarzkopf - organizatorul operațiunii „Furtună în deșert”, din Irak, actorii Geena Davis sau Steve Martin, fostul director al Ford, Donald Petersen, dar și foste staruri Playboy - precum Julie Peterson.

Mensa România avea în noiembrie 2004 doar șapte membri, numărul lor oficial ajungând acum la 55. Spre comparație, Ungaria și Bulgaria au organizații care depășesc 600 de membri, iar Macedonia are 200 de membri, la o populație de două milioane de locuitori. Cehia a atins deja cifra de 1.600 de membri Mensa.

## **De rusine, barbatii care sufera de depresie nu apeleaza la psihologi!**

### ***Ziua, 11 mai***

Barbatii nu apeleaza la psihologi atunci cand sufera de anxietate sau depresie, din cauza ca le este rusine, concluzioneaza un studiu britanic, ale carui rezultate au fost publicate, luni, pe [telegraph.co.uk](http://telegraph.co.uk).

Chiar daca atat barbatii, cat si femeile sufera cam de aceleasi probleme de sanatate mintala, in proportii asemanatoare, numarul barbatilor diagnosticati si supusi unui tratament este mai mic. Specialistii atentioneaza ca barbatii nu cer ajutor specializat atunci cand intra in depresie, fapt care duce la cresterea ratei de suicid cu 75%. Daca nu se intervine cu ajutor medical, deprsia si anxietatea se poate agrava. Astfel, barbatii vor deveni nervosi, violenti si vor cauta un refugiu in alcool sau in automedicatie. Barbatii sunt de trei ori mai predispusi la alcoolism decat femeile.

Paul Farmer, coordonatorul cercetării, a afirmat că "recesiunea are un impact major asupra sănătății mintale a națiunilor, dar bărbații, în particular, se luptă cu aceste emoții. Faptul că un bărbat câștigă o pâine este un lucru crucial pentru psihicul său, iar dacă își pierde slujba pierde odată cu ea o mare parte din identitate, fapt care îi afectează sănătatea mintală".

Farmer a mai adăugat că bărbații nu recunosc că au probleme de sănătate mintală pentru a nu părea prea slabi în fața celorlalți semenii, de frică să nu le scadă respectul în fața lor. Medicul a mai adăugat că bărbații ar trebui să constientizeze cât de important este să apelezi la ajutor dacă intri în depresie. *[R.P.]*

## **Un urangutan a reușit să evadeze din cușca sa după ce a scurtcircuitat firele electrice de protecție cu un bat**

*Ziua, 10 mai*

Un urangutan de 62 de kilograme de la o grădina zoologică din Australia a reușit să evadeze din cușca sa după ce a scurtcircuitat firele electrice de protecție cu un bat.

Un administrator al grădinii zoologice, Peter Whitehead, a explicat că urangutanul, pe numele său Karta, a răscutit cu un bat firele electrice, scurtcircuitându-le, după care a pătruns în zona de vegetație, separată printr-un gard de sticlă de public, informează HotNews.

Aici, s-a apucat să strângă bete, iarba și rădăcini de plante pe care le-a folosit pentru a se cățara pe gard. Vizitatorii care au urmărit evadarea au alertat personalul grădinii zoologice, care a fost închisă imediat. Kara a stat mai puțin de o oră în libertate. Ea a preferat să se întoarcă singură în locul unde era închisă. Nu este pentru prima oară când Karta le da batai de cap angajaților grădinii zoologice.

"Este vorba despre un animal foarte inteligent", susține Whitehead. "Aproape în fiecare zi încercă să pacalească paznicii. E un animal foarte ingenios, care urmărește cu atenție fiecare mișcare a paznicilor", a mai spus el.

## **Bărbații mai inteligenți sunt și mai sănătoși – studiu**

*Ieseanul, 10 mai 2009*

Nivelul de inteligență al unui bărbat este un bun indicator al stării sale generale de sănătate, arată un studiu al cercetătorilor britanici, citat de New Scientist.

Specialiștii au testat 3.654 de veterani ai războiului din Vietnam și au tras concluzia că acei bărbați cu un coeficient de inteligență mai scăzut erau și mai predispuși la diverse boli și afecțiuni, precum hernia, cataracte ori infecții ale urechilor.

Concluzia sugerează o legătură între sănătate și inteligență, care ar fi, astfel, rezultatele unor factori genetici comuni, nitează New Scientist. În același timp, un nivel scăzut al inteligenței ar fi și un indicator al unor mutații genetice dăunătoare.

O explicație pentru această legătură neobișnuită ar fi faptul că oamenii inteligenți au un stil de viață mai sănătos.

„Ai putea spune că oamenii mai inteligenți fac alegeri mai sănătoase – renunță la fumat când află că este dăunător, fac exerciții fizice dacă aud că sunt benefice pentru organism și mănâncă mai multă salată”, a declarat Rosalind Arden, psiholog din Londra și conducător al studiului.

Chiar dacă această ipoteză ar fi adevărată, spune Arden, echipa de cercetători a descoperit că indicatorii unui stil de viață sănătos nu se află în corelație cu starea generală de sănătate a subiecților participanți la studiu – cel puțin nu la fel de mult ca rezultatele testelor de inteligență. Aceeași echipă de specialiști, lucrând cu același grup de veterani, a demonstrat că bărbații inteligenți produc spermă de mai bună calitate.

## Cum își disciplinează britanicii copiii: școli controlate de armată

### *Gandul, 9 mai*

Educația copiilor este o prioritate pentru Marea Britanie, iar metoda este cel mai important punct pentru a crea generații de elită. Prin urmare, englezii intenționează „să recruteze” Forțele Armate în conducerea școlilor de stat, măsură ce vizează întărirea disciplinei și respectului în sălile de clasă. Acesta este planul miniștrilor britanici care negociază în prezent cu șefii din structurile de apărare în vederea transformării unora dintre școli în academii militare. Pe lângă lecțiile zilnice, elevii vor trebui să ia parte la exerciții, parade în uniformă, instrucții de folosire a armelor și antrenamente de supraviețuire. Primele școli cu astfel de regimuri de academie militară vor fi în Portsmouth și Colchester, informează „The Daily Mail”. Proiectul controversat, notează cotidianul citat, va fi implementat pentru început în zonele unde sunt multe familii de cadre militare, dar urmează să fie extins la nivel național. Membrii Cabinetului Brown consideră că elevii în școlile cu probleme vor beneficia, în mod special, de acest gen de educație cazonă deoarece le va oferi modele de urmat și un mod de viață mult mai organizat.

Pe de altă parte, planul guvernamental provoacă temeri în rândul sindicatelor cadrelor didactice britanice, deoarece există riscul ca școlile să devină tabere de instrucție sau „platforme” de recrutare pentru forțele armate. Anul trecut, reprezentanții profesorilor au acuzat Armata că îi induce în eroare pe copii, promovându-le o imagine eronată despre viața în cadrul structurilor militare. Cu toate acestea, voința Cabinetului de la Londra de a demara un astfel de proiect se dovedește mai puternică, mai ales că însuși premierul Gordon Brown este un adept înfocat al implicării armatei în școli, pe motiv că numai cadrele armate îi pot învăța pe copii disciplina și să fie mândri de propria țară, mai relatează „The Daily Mail”. *(M.T.)*

## Mințile creative ale omenirii sunt puțin bolnave

### *Alexandra Badicioiu Cotidianul, 9 mai*

*De la știință la poezie, mințile luminate din toate domeniile au anumite trăsături asociate bolilor mintale*

“Nu există geniu fără un pic de nebunie.” Citatul lui Seneca stă la baza unui articol publicat de The Independent care încearcă să arate, prezentând teoriile mai multor experți în psihologie, că în multe cazuri creativitatea este legată de anumite boli mintale.

Procese de gândire, uneori bizare sau neobișnuite, asociate cu bolile mintale, sunt un imbold creativ, iar teoria este bazată pe faptul că nu există o linie clară de demarcație între cei sănătoși și cei predispuși psihozelor.

Bolile mintale bântuie omenirea de mii de ani, spun experții, iar teoria evoluției arată că, dacă sunt încă aici, trebuie să aducă și avantaje de adaptare și supraviețuire.

În unele cazuri, acestea sunt evidente, arată articolul din cotidianul britanic. Anxietatea, de exemplu, se poate transforma într-o boală cu consecințe grave, dar la un nivel mai ușor, în proporții "sănătoase", ne ține în alertă, pentru a fi pregătiți în fața pericolelor.

"E greu pentru oameni să accepte o astfel de idee. Dacă pot înțelege că anxietatea are și beneficii, sunt mult mai îngrijorați când vine vorba de schizofrenie și depresie", explică pentru The Independent profesorul Gordon Claridge, de la Oxford, care a editat o ediție specială "Personalitatea și diferențele individuale".

"Se crede că aceste caracteristici au supraviețuit din cauza valorii lor adaptive. Aduc o flexibilitate a gândirii, o deschidere a comportamentului", adaugă Claridge.

### ***Instabilitatea lui Dali, orientarea schizotipală a lui Einstein & Newton***

Un studiu arată că incidența tulburărilor de comportament și a sinuciderilor este de 20 de ori mai mare printre poeții britanici. Alte cercetări au demonstrat că pacienții psihiatrici dau rezultate mai bune la testele de gândire abstractă. De asemenea, un studiu bazat pe 291 de creativi eminenți din diferite domenii a arătat că 69% dintre aceștia suferă de o boală mintală. Oamenii de știință erau cel mai puțin afectați, în timp ce artiștii și scriitorii aveau o rată mai ridicată a diagnosticelor de psihoză.

"Nu boala în sine, ci formele medii de psihoză duc la creativitate", spune și Emilie Glazer, psiholog experimental. "O persoană schizoidă este predispusă la un sentiment al detașării de lume, eliberată de constrângerile sociale, capabilă în a accepta alternative. Orientarea schizotipală a lui Newton și Einstein, de exemplu, i-a dus înspre revoluția științifică", explică Glazer.

De asemenea, Salvador Dali nu a fost doar un mare artist. El întrunea și caracteristicile unui amestec de schizofrenie și depresie. Ar fi putut fi și paranoic, antisocial, histrionic, narcisist, mai arată articolul din "The Independent". "Fără instabilitatea lui, Dali poate nu ar fi creat capodoperele pe care le-a creat", spune și Caroline Murphy, cercetător la Oxford.

De altfel, percepția populară asupra geniilor nu este departe de realitate: aceea a oamenilor de știință "nebuni", care lucrează singuri și preferă cărțile în locul prietenilor.

### ***Depresia comedianților***

Comedianții nu sunt ocoliți de astfel de afecțiuni. Din contră. Rod Martin, autorul "The Psychology of Humor - An Integrative Approach", spune că aceștia sunt cunoscuți pentru depresiile pe care le dezvoltă.

Un studiu realizat pe umoriști celebri a arătat că aceștia sunt inteligenți, dar și suspicioși și furioși. Viețile acestora, înainte de a fi cunoscuți, au cunoscut suferința, izolarea, lipsurile. Tocmai de aceea au folosit umorul pentru a se apăra împotriva anxietății, transformându-și furia în agresiune verbală.

## **Terapia prin film: de la teama de înălțime la traumele din copilărie**

### ***Cotidianul, 8 mai***

*„Un an bun“ este o lecție potrivită pentru cei aflați în crize existențiale, pe când „Războiul Rozelor“ este ideal pentru cuplurile în dificultate.*

Suferi de rău de înălțime? Ți se pare că viața nu mai are nici o noimă? Nu te mai împaci cu partenerul? Poate că ai nevoie de un psihoterapeut. Sau poate că mai bine vezi un film bun. Dar și mai bine e să le faci pe amândouă, spun psihologii. Creată în 1999 peste Ocean, terapia prin film

începe să-și facă loc și în cabinetele de la noi. „Multă vreme psihologii au privit filmul ca pe ceva superficial, ca pe un simplu mijloc de divertisment. Din fericire, și-au dat seama că teatrul, muzica, literatura sunt forme vechi de terapie, folosite foarte bine în antichitate.

Apoi și-au orientat atenția spre cinematografie și alte forme moderne de artă”, amintește psihoterapeutul Elena-Claudia Rusu. Doctor în psihologie, ea a lansat în această săptămână volumul „Psihologie și cinematografie. Funcțiile psihosociale ale filmului” (Editura Cartea Daath), după care va urma un al doilea volum dedicat terapiei prin film.

Filmoterapia nu este un „panaceu”, atrage atenția autoarea. Este o tehnică folosită complementar terapiei, la fel cum alții folosesc desenul sau basmul. Prin toate acestea, pacientul e îndemnat să conștientizeze probleme împinse în inconștient și să găsească eventuale soluții. „Într-o terapie de grup, o clientă a reacționat cu furie și încordare față de personajul unei mame extrem de tiranice. Ea însăși a fost surprinsă de reacția accentuată. Ne-am dat seama că era o asemănare față de relația cu mama ei”, exemplifică Elena-Claudia Rusu. Specialista atrage atenția că terapeutul selectează cu atenție filmele, în funcție de fiecare caz. „Nu recomand filme cu abuzuri fizice unor persoane care au trecut de curând prin așa ceva. N-aș pune «Bliss» («Extaz») cuiva care a fost abuzat în copilărie decât după ce am avea o bună relație terapeutică, am discuta despre amintiri și despre trauma în sine”, spune psihologul format în terapii cognitiv-comportamentale.

Un film bine ales nu doar că scoate la iveală experiențe neplăcute și uitate, dar oferă soluții și chiar modele de viață. În comedia romantică „Un an bun”, personajul jucat de Russell Crowe este un bancher londonez care ajunge să schimbe mediul stresant urban pe un conac din Provența. „Am folosit filmul cu un om de afaceri prosper care trecea printr-o criză personală. Asociind și alte tehnici clasice, l-am ajutat să înțeleagă ce contează de fapt pentru viața lui. Și-a schimbat locul de muncă, n-a mai acordat importanță numai banilor și și-a construit o casă la țară”, spune psihoterapeutul Elena-Claudia Rusu. Sugestii pot găsi și cuplurile aflate în dificultate. Un film celebru care vorbește despre jocurile psihologice în cuplu ar fi „Războiul rozelor”, cu Kathleen Turner și Michael Douglas, exemplifică psihologul. De folos, spunea ea, poate fi și clasicul „Vertigo” („Amețeală”), semnat de Alfred Hitchcock. „Pacientul poate sta în siguranță pe canapea acasă, privind cum anume procedează personajul cu teamă de înălțime. Uneori poate că ce contează pentru el este doar scena cu scara”, spune Rusu.

Până să ajungă să folosească filmele în terapie, specialistul se confruntă uneori cu stereotipuri preluate din filmele cu teme psihologice sau psihiatrice. „La un moment dat, un pacient nou venit în terapie m-a întrebat unde este canapeaua pe care o văzuse în filme. Unii sunt surprinși când văd doar două fotolii. Terapiile mai noi promovează o altă relație terapeutică decât cea din psihanaliza clasică, ilustrată în cele mai multe filme”, observă autoarea cărții „Psihologie și cinematografie”. Psihoterapeutul spune că cele mai îngrijorătoare prejudecăți cinefile sunt cele referitoare la bolile mintale. „Unii pacienți vin și spun: «Am văzut în cutare film cum cineva suferea de personalitate multiplă. Dacă am și eu asta?». Or, trebuie să le explic pacienților că nu au o asemenea tulburare, care oricum este controversată la nivel medical și a primit un alt nume”, explică psihoterapeutul.

## **Peste 20 de patroni si directori au ajuns la psihiatru**

**Magda Olteanu**

**Buna Ziua Iasi, 8 mai**

● *Peste 20 de patroni sau directori de societati comerciale atat din Iasi, cat si din judetele Moldovei, se afla in evidentele medicilor psihiatri cu depresie sau anxietate, afectiuni declansate pe fondul crizei financiare* ● *Spre surprinderea medicilor psihiatri, acesti patroni sunt foarte ingrijorati si preocupati de soarta angajatilor, oameni care au capatat experienta la locul de munca si in care patronii au investit foarte mult, tocmai pentru ca sunt buni* ● *Foarte multi au credite mari la banci si sunt extrem de ingrijorati ca in momentul in care se ajunge la executare silita din partea bancilor, nici daca vand tot nu reusesc sa acopere debitul* ● *Din cauza problemelor financiare grave cu care se confrunta la propria firma, patronii si directorii au ajuns sa nu se mai inteleaga nici cu familia*

Numai in ultima luna, cinci patroni si directori de firme au cerut ajutorul psihiatrului, deoarece societatile pe care le conduc au intrat in impas financiar si sunt amenintate de faliment. De la inceputul anului, peste 20 de patroni sau directori de societati comerciale atat din Iasi, cat si din judetele Moldovei, se afla in evidentele medicilor psihiatri cu depresie sau anxietate, afectiuni declansate tot pe fondul crizei financiare. Spre surprinderea medicilor psihiatri, acesti patroni sunt foarte ingrijorati si preocupati de soarta angajatilor, oameni care au capatat experienta la locul de munca si in care patronii au investit foarte mult, tocmai pentru ca sunt buni. Dupa cum a precizat dr. Serban Turliuc, unii dintre patroni sunt ingrijorati ca sunt in situatia de a pierde niste salariati foarte buni. "Spre surprinderea mea, majoritatea patronilor si directorilor de firma sunt ingrijorati de soarta angajatilor. Acestia se intreaba ce o sa se intample cu acesti salariati in care au investit, pe care i-au scolarit si care au devenit foarte buni in meseriile pe care le au. Au adunat langa ei niste oameni foarte buni si acum sunt in situatia de a ramane fara ei. Ma surprinde ca sunt si patroni care se gandesc mai mult la soarta salariatilor. De la inceputul anului peste 20 de patroni si directori de firme, unele chiar mari, cu retele in toata tara, au apelat la cabinetul psihiatrului, deoarece au tulburari mixte, anxioase si depresie, pe fondul acestei crize financiare. Marea majoritate sunt preocupati de evolutia economiei, in general, dar si a lor. Le este teama ca vor intra in faliment", a declarat medicul psihiatru Serban Turliuc. Patronii au varste cuprinse intre 35 si 55 de ani. Unii dintre acestia au ajuns la psihiatru pentru ca pana acum au investit in firma si s-au trezit ca nu au apucat sa-si faca macar o locuinta proprie, iar afacerea este pe duca.

### **Probleme familiale**

Cei mai multi au credite mari la banci si se afla in imposibilitatea de a achita ratele catre creditorii. Unii sunt extrem de ingrijorati ca in momentul in care se ajunge la executare silita din partea bancilor, nici daca vand tot nu reusesc sa acopere creditul bancar. Din cauza problemelor financiare grave cu care se confrunta la propria firma, patronii si directorii au ajuns sa nu se mai inteleaga nici cu familia. "Majoritatea patronilor si a directorilor vin la psihiatru la indemnul unui prieten sau al medicului de familie. Niciodata nu s-au prezentat la cabinet insotiti de vreun membru al familiei. Pe langa problemele de la firma, ei au probleme si in familie. Avand tulburarea instalata nu se mai inteleg cu cei de acasa. Unii au inceput sa si bea. In general, femeile de afaceri vin la cabinetul psihiatrului pentru problemele din familie. Ele nu pun pe primul plan problemele financiare din firma si faptul ca le bate falimentul la usa. Pe fondul acestor probleme, inevitabil apar si discutiile in familie. Este foarte greu astazi ca o femeie trecuta de o anumita varsta sa isi mai gaseasca de lucru", a declarat medicul Serban Turliuc, director medical la Spitalul de psihiatrie Socola. Acesta se asteapta ca numarul patronilor si al directorilor de firma care apeleaza la ajutorul psihiatrului sa

creasca, deoarece criza economica este abia la inceput. "Ne asteptam sa vina cat mai multi pacienti din aceasta categorie. La noi criza economica este abia la inceput. Cand o sa inceapa sa cada si firmele mari, atunci va fi dezastru", a precizat medicul Turliuc.

## America nu mai crede in Dumnezeu

*Ana Munteanu*

*Ziua, 8 mai*

*Sentimentul religios a scazut dramatic in randul tinerilor de peste Ocean*

In urma unui studiu recent realizat la Universitatea Harvard s-a descoperit deloc-surprinzatorul fapt ca adolescentii americani sunt mult mai putini predispusi sa frecventeze bisericile sau sa participe la orice alta forma de intalnire religioasa decat generatiile precedente, relateaza abcnews.

"Este o schimbare uriasa, dramatica", considera profesorul Robert Putnam de la Universitatea Harvard, seful echipei de cercetatori care au realizat studiul in cauza. In trecut, procentajul de americani care au declarat ca nu au nici un fel de apartenenta religioasa era extrem de redus: intre 5 si 10%. In opinia cercetatorilor, acest procentaj a crescut vertiginos, acum aflandu-se undeva la 30-40%. In cadrul unei conferinte pe teme religioase, profesorul Putnam le-a oferit reporterilor prezenti cateva detalii despre datele stranse de echipa sa. Studiul in cauza va fi inclus intr-o carte - pe numele ei "American Grace" - ce va fi lansata in viitorul apropiat.

Desi aceasta categorie de tineri a marturisit ca nu apartin niciunei religii, asta nu inseamna ca ei sunt obligatoriu atei. "Majoritatea sunt oameni care, in alte conditii, poate, ar participa la serviciile religioase", isi continua pledoaria Robert Putnam. "Comportamentul si valorile lor morale sunt asemanatoare daca nu aceleasi cu ale celor care frecventeaza biserica. Diferenta e ca ei au crescut intr-o perioada in care a fi religios insemna automat si a fi conservator in domeniul politic, si mai ales in problemele de natura sociala. Din punctul sau de vedere, in ultimii 20 de ani, multi tineri au inceput sa priveasca "religia organizata" ca pe o sursa de "intoleranta si rigiditate si de indoctrinare ale unor valori politice". Si din acest motiv au inceput sa mearga din ce in ce mai rar sau poate chiar deloc la biserica.

Aceasta vizibila indepartare de "religia organizata" poate avea consecinte grave si de mari proportii asupra culturii si politicii Statelor Unite in anii ce vor sa vina. "Asta este viitorul Americii", considera Putnam. "Felul in care tanara generatie priveste tot ceea ce este legat de religie nu se va schimba prea curand; si asta va avea un efect urias asupra viitorului tarii".

### *Sfarsitul Americii crestine*

Aceste noi date furnizate de cercetatorii de la Harvard au declansat redeschiderea unei deja-existente dezbateri pe tema daca America va continua sau nu sa fie o "natiune religioasa". Un recent publicat articol - cu titlul "Sfarsitul Americii crestine" a starnit puternice reactii din partea ganditorilor religiosi.

Tot potrivit acestui studiu, se pare ca persoanele care participa constant la serviciile religioase sunt prezentele cele mai stabile la urnele de vot, sunt mai predispuse sa participe la actiuni de voluntariat si de caritate. Aceasta tendinta a tineretului de a se indeparta de biserica ar putea reprezenta o mare oportunitate pentru unii.

"America a fost mereu inovatoare in acest darnic domeniu al religiei", relateaza Putnam. "Suntem intr-o vesnica si continua inventare de noi culturi religioase si de reinventare a celor existente. Si asta probabil pentru ca, din nefericire, natiunea americana nu are o religie de stat". Nu ar fi fost exclus ca generatia de astazi a celor care nu apartin niciunui cult religios sa fi ajuns, cumva, sa

frecventeze biserica daca oamenii nu ar asocia automat fiecare religie in parte unei anumite apartenente politice. "Iisus a spus: <<Fiti pescari de oameni>>", citeaza Robert Putnam din Noul Testament, "si in clipa de fata avem un iaz plin de pesti in el dar fara niciun pescar", a tinut sa mentioneze acesta in finalul discursului sau din cadrul conferintei.

## **Bogatii traiesc mai mult**

### *Ziua, 8 mai*

Banii si educatia par sa fie secretul unei vieti sanatoase, lungi si fericite, dupa cum reiese dintr-un studiu efectuat de Consiliul de cercetari sociale si economice din Marea Britanie. Persoanele cu studii superioare, dar si cu o situatie materiala peste medie se imbolnavesc mai greu si traiesc mai mult decat saracii cu scoala putina. Acestia din urma sunt mai pre-dispusi depresiiilor si cad mai usor victime unor afectiuni precum diabetul, obezitatea sau cardio-vasculare. Studiul a mai relevat si faptul ca cei care aleg sa se pensioneze mai devreme au, la randul lor, mai multe sanse sa traiasca pana la adanci batraneti. Aproximativ 12.000 de persoane in varsta au fost chestionate in aceasta privinta iar aspectele prezente mai sus s-au dovedit mai evidente pentru cei care au peste 50 sau 60 de ani. S-a mai descoperit, totodata, ca varstnicii implicati in acte de caritate sunt adesea mai sanatosi decat cei care refuza sa participe la astfel de actiuni. "Pensionarea la o varsta rezonabila este deosebit de benefica pentru sanatatea fizica si psihica, exceptie facand doar cazurile in care batranii sunt fortati, impotriva vointei lor, s-o faca. In astfel de situatii are loc o deteriorare accelerata a sanatatii mintale", a explicat profesorul James Nazroo, de la Universitatea din Manchester. (D.M.)

## **De ce sunt pantofii cu toc buni pentru sanatate si excelenti pentru sex**

### *Ziua, 7 mai*

Pantofii cu talpa joasa sunt la fel de periculosi ca cei cu tocuri foarte inalte, conform unui studiu, publicat, joi, de thesun.co.uk. Medicii specialisti au avertizat ca, in ultima perioada, a crescut numarul de femei care isi fac rani la picioare din cauza pantofilor gen "balerini" sau a slapilor. Desi pare confortabil, acest tip de incaltaminte poate da dureri severe de picioare, inflamatii, dureri ale fluierului piciorului, dureri de spate sau pot provoca artrita.

Totodata, pantofii cu talpa plata nu fac casa buna cu sexul, spune un alt studiu italian. Femeile care poarta tocuri de cel putin doi centimetri au parte de mai multa distractie intre asternuturi. Explicatia data de specialisti este ca postura adoptata de femei atunci cand poarta tocuri intareste muschii din zona pelviana, ceea ce ajuta la aparitia orgasmelor "explozive".

### ***Tocul ideal are 2,5 centimetri***

"Pantofii cu talpa plata, purtati perioada lungi de timp, pot crea probleme, la fel ca cei cu talpa foarte inalta. Piciorul nu este construit sa functioneze normal pe nici un tip de incaltaminte din cele doua amintite. Marimea ideala a tocurilor este de 2,5 centimetri", spune Mike O'Neill, medic chirurg.

Expertii spun ca, in perioada anotimpului cald, cand indivizii poarta slapi si sandale tip "gladiator", care sunt la moda acum, apar tot mai multi oameni care se plang de dureri de spate. Ei spun ca acest tip de pantofi dau probleme serioase. In primul rand, pentru ca, in loc sa paseasca cum trebuie,



oamenii isi tarasc picioarele, ceea ce influenteaza negativ postura. Totodata, femeile care poarta periodic o pereche de balerini vor observa ca partea din spate a lor se va toci imediat, tocmai pentru ca isi tarasc picioarele, in loc sa paseasca normal.

In al doilea rand, pantofii cu talpa plata strang tendoanele si ligamentele, ceea ce duce la aparitia durerilor severe de picioare. Mai mult de atat, apar si dureri de genunchi din cauza ca oamenii cu merg cum trebuie, care duc la inflamatii si, in cele mai rele cazuri, la artrita. E drept ca si tocurile inalte, purtate o perioada mare de timp, dau probleme de sanatate, cum ar fi inflamatiile in jurul fluierului piciorului.

Medicii avertizeaza ca adolescentii sunt cel mai afectati, pentru ca picioarele lor sunt inca in crestere. Ei sfatuiesc indivizii sa poarte alternativ mai multe tipuri de pantofi iar atunci cand fac sport sa-si aleaga incaltamintea adecvata, cat sa nu se trezeasca cu dureri ingrozitoare de coloana.  
[R.P.]

## **Pierderea satisfacției sexuale – principalul motiv al infidelității**

**Madalina Chitu**  
**Gandul, 7 mai**

*Infidelitatea se manifestă pe două planuri, cel real și cel imaginar. Persoana înșelată are reacții vulcanice, se consideră victimă deși nu este și nu dorește să caute o soluție, pentru că ceilalți sunt vinovați*

Infidelitatea este o problemă cu care se confruntă din ce în ce mai multe cupluri, atrag atenția specialiștii în psihologie. Statisticile arată că în jur de 15 la sută dintre femei și 25 la sută dintre bărbați au avut deja o aventură sexuală extraconjugală. „Acest fenomen reprezintă un dezechilibru din punct de vedere sentimental și sexual. Infidelitatea apare într-un moment de criză, atunci când dispare comunicarea socială și cea intimă”, spune psihologul Claudiu Ganciu. Mai mult, specialistul completează că apariția unor conflicte sau a unor probleme în cuplu îl poate determina pe unul dintre parteneri să înșele.

Infidelitatea se manifestă pe două planuri, cel real și cel imaginar. „Infidelitatea imaginară reprezintă o stare regresivă a cuplului. Aceasta apare în cazul persoanelor extrem de geloase, iar această infidelitatea imaginară este strâns legată și de manifestarea infantilă a persoanei care vede tot felul de semne acolo unde nu sunt”, adaugă Claudiu Ganciu.

Specialistul în psihologie împarte triunghiul conjugal în vinovat, victimă, portavocea cuplului și confuz. „De regulă, nu se prea vorbește despre rolul celei de a treia persoane. Aceasta reprezintă victima, nu persoana din cauza căreia un cuplu se destramă. Persoana înșelată este vinovată pentru că din cauza lipsei de comunicare din cuplu partenerul caută susținere în altă parte”, spune Claudiu Ganciu. Mai mult, persoana înșelată are reacții vulcanice, se consideră victimă deși nu este și nu dorește să caute o soluție, pentru că ceilalți sunt vinovați.

Acesta completează că persoana care înșeală reprezintă portavocea cuplului, jumătatea care duce mai departe probleme conjugale și pe care dorește să le rezolve. În același timp, cel care înșeală este confuz, nu știe unde să se oprească, cu ce să rămână, este măcinat de sentimentul de vinovăție, dar, în același timp, este măcinat și de dorință.

### **Principalele motive care determină apariția infidelității**

Psihologul Ganciu enumeră cinci motive esențiale din cauza cărora jumătatea cuplului înșeală. Astfel, pierderea satisfacției sexuale reprezintă un motiv destul de puternic pentru care majoritatea persoanelor trădează cuplul conjugal. Specialiștii spun că neîmplinirea în planul erotic duce la

deteriorarea relației, a comunicării și a capacității de a trece mai ușor peste problemele cotidiene. „Există persoane care văd în partener o persoană apropiată, care poate înțelege totul și care este mereu alături la nevoi, dar acea parte din cuplu nu îl poate satisface și pe plan sexual. Din dorința de a repara relația tandră, persoana neîmplinită pe plan sexual caută în altă parte, atât din dorința de a-și satisface nevoile cât și din dorința de a avea o relație liniștită”, explică specialistul Ganciu.

Al doilea motiv îl reprezintă lipsa sentimentelor puternice. „Există cupluri care s-au format în urma unei relații superficiale, precum relațiile de colegialitate sau cele de amiciție, acolo unde punctele comune sunt restrânse”, completează expertul.

Claudiu Ganciu spune că și a treia persoană este motiv de infidelitate, deoarece aceasta corespunde mai bine nevoilor decât partenerul. Al patrulea motiv apare din motive narcisiste, adică jumătatea care înșeală dorește să își verifice capacitățile sale de a cuceri de a satisface și împlini cât mai multe persoane de sex diferit. „Există și reversul medaliei, adică acele persoane care sunt devalorificate de partener, iar pentru a scăpa de această constrângere recurge la infidelitate, care pare soluția ideală din punctul de vedere al celui care înșeală”, spune psihologul Ganciu.

## **Studiu: Gravidele care au greturi in primele luni de sarcina nasc copii mai inteligenti**

*Ziua, 7 mai*

Hormonii care le fac pe gravide sa aiba greturi sunt raspunzatori si de inteligenta bebelusilor, scrie, joi, telegraph.co.uk. Copiii care au avut mame cu stari de voma dimineata, in timpul sarcinii, sunt mai inteligenti, conform unui studiu realizat de cercetatorii canadieni.

Specialistii sunt de parere ca starile de voma apar din cauza schimbarii nivelului unor hormoni, in timpul sarcinii. Aceste fluctuatii ajuta, inasa, organismul sa se asigure ca placenta se dezvoltă normal si ofera nutrienti vitali bebelusului.

Studiul a inceput in 1998, cand 121 de femei au inceput sa fie monitorizate, din timpul graviditatii. IQ-ul copiilor au fost testat apoi, pe cand acestia aveau varsta cuprinsa intre trei si sapte ani. "Descoperirile noastre arata o asociere intre greturile de dimineata ale gravidelor si dezvoltarea neurologica a bebelusilor", a precizat Dr. Irena Nulman, specialist pediateru la un spital de copii din Canada.

Totodata, au fost luate in considerare si alte aspecte ca IQ-ul mamei, daca aceasta consuma alcool sau nu, statutul social, toate demonstrandu-se ca influenteaza dezvoltarea inteligentei copilului. Studiul va fi continuat si in anii urmatoari, precizeaza specialistii citati. **[R.P.]**

## **Studiu: Romanii se autocaracterizeaza drept muncitori, cinstiti, patrioti, cu suflet mare, inteligenti, toleranti...**

*Ziua, 6 mai*

"Lauda-ma gura, ca ti-oi da friptura", cam acesta se pare ca este principiul dupa care se ghideaza romanii. Sau cel puțin asta reiese dintr-un studiu recent. Conationalii au o parere excelenta despre sine. Romanul este "muncitor, harnic si cinstit, are constiinta nationala si este patriot, are un suflet mare si este inteligent", chiar daca "este impovarat de viata grea si lupta pentru supravietuire". Acesta ar fi autoportretul romanilor in studiul CATIbus, realizat in luna februarie de Mercury Research, scrie, miercuri, hotnews.ro.

680 de persoane din mediul urban, cu vârsta peste 18 ani au participat la studiul în cauză. 33% dintre ei au făcut aprecieri pozitive despre români - harnicia, optimismul și inteligența sunt printre primele valori menționate. 7% cred că românii au un suflet mare: sunt sufletiști, iertători, buni, calzi, darnici, îngaduitori sau toleranți.

### **11% dintre români spun că sunt harnici și gospodari**

Printre trăsăturile cu care se identifică românii se află și cinstea, corectitudinea sau modestia, sunt de părere alți 8% dintre participanții la cercetare. Românul este și gospodăru, harnic, meșteșugar și priceput, aceste însușiri fiind indicate de 11% dintre cei chestionați. O altă parte dintre respondenți, mai exact 12% dintre ei, au amintit valori precum patriotismul, confrățirea, unirea, naționalismul și limba română. Inteligența se află și ea între primele 10 atribute, cu 6% dintre opțiunile romanilor, în special pentru tinerii între 18 și 24 de ani.

Românii se plâng că o duc greu, pe primul loc la aprecieri aflându-se traiul plin de lipsuri. În același timp, unii spun că românii sunt și certăți cu legea, 8% asociind conaționalii cu hoția, criminalitatea, violurile sau diferite atacuri. Din aceștia, bărbații sunt într-o măsură mai mare de acord cu aceste trăsături negative, 12% față de doar 4% dintre femei.

Nu lipsesc nici reperele de identitate națională, menționate de 6% dintre locuitorii de la orășe, printre acestea numărându-se tradițiile, patrimoniul sau istoria națională. Au fost amintite nume de conducători precum Ștefan cel Mare, Mihai Viteazul sau Burebista, sau repere geografice cum ar fi Varful Omu, Bucovina. De asemenea, românii se identifică cu originile (Dacia, dac, latin). În plan gastronomic, sunt enumerați micii, sarmalele și tuica. Ospitalitatea, care este considerată de mulți ca fiind principala caracteristică pentru atragerea turistilor în România, este menționată numai de 3% dintre locuitorii din mediul urban. **[Z.O.]**

## **Psihoterapii alternative: de la Vivaldi la benzi desenate și lumi virtuale**

### **Cotidianul, 6 mai**

*Terapia virtuală și cea prin pictură și benzi desenate se numără printre cele mai recente tehnici importate de psihoterapeuții români.*

Când urcă în șaua unui cal, un copil cu deficiențe motorii se simte mai sigur pe sine, pentru că vede lumea de sus. Când îi este frică de câini, pacientul își poate atenua teama confruntându-se cu situații anxiogene reproduse în mediu virtual. Iar dacă un elev nu știe cum să treacă peste un eșec școlar, supereroii îl pot învăța cum să reconsidere "catastrofa", dintr-un unghi pozitiv. O serie de tratamente alternative au fost importate în clinicile autohtone, cu rezultate pozitive.

### **Fobii vindecate în stil "Star Trek"**

Una dintre tehnicile psihoterapeutice insolite folosite în România este terapia virtuală, care folosește imagini digitale și lumi virtuale asemănătoare cu cele din jocurile video.

"Printr-un program de calculator îi putem trimite pe cei care au frică de înălțime pe un vârf de munte sau îi putem pune pe cei care au fobie de păianjeni față în față cu un păianjen. Pe un agorafob îl vom proiecta în spații deschise și am luat un soft care ne permite să adaptăm programul la o anumită fobie, pe care o are pacientul. Dacă avem un pacient cu fobie de câini, înlocuim păianjenii din programul inițial cu câinii", descrie tehnologia Daniel David, președintele Institutului Internațional pentru Studii Avansate de Psihoterapie și Sănătate Mintală Aplicată din Cluj. Ședințele de terapie virtuală sunt completate cu cele de psihoterapie cognitiv-comportamentală. "Nu am ajuns încă la nivelul holospațiului din «Star Trek», dar reprezentările din realitatea virtuală sunt destul de apropiate de cele reale. Prin realitatea virtuală, pacienții se vor putea mișca în direcția

dorită cu ajutorul unei mănuși”, afirmă psihoterapeutul clujean. Tehnologia virtuală a fost dezvoltată de Institutul de Tehnologii Creative de la Universitatea din California de Sud și este utilizată inclusiv pentru soldații care se întorc din Irak cu stres posttraumatic.

### ***Lumea văzută din șa***

Copiii autiști, dependenții de droguri sau pacienții cu traume fizice pot fi ajutați de cai, delfini sau de câini, afirmă specialiștii în zooterapie. “Acum un an am avut o tânără, de 16 ani, cu autism, care se izola și nu vorbea cu nimeni. După câteva întâlniri cu un câine dresat pentru zooterapie, s-a atașat de el, iar apoi s-a împrietenit și cu instructoroa. Acum este o persoană matură, jovială și expansivă”, își amintește psihoterapeutul Ioana Coja. Este doar unul dintre cazurile în care animalele readuc pe “linia de plutire” persoane cu afecțiuni organice sau psihice.

Sorin Goia este fondatorul Centrului de Călărie “Gala” din comuna Florești (județul Cluj), centru care în prezent își caută un nou sediu. Instructorul de echitație își amintește cum a descoperit, întâmplător, terapia asistată de cai. “Acum șase ani, medicul mi-a trimis un copil de zece ani cu disfuncție de creștere. Scheletul se dezvoltă prea lent și nu mai suporta masa corporală. După mai multe ședințe de echitație, am fost surprins să văd că reîncepuse să se dezvolte normal”, povestește Goia. Prin centrul său au trecut mai ales copii cu deficiențe neuromotorii de la școala specială din vecinătate. “Un om imobilizat în scaunul cu roțile simte o diferență enormă odată ce este pus în șa. El se uită acum de deasupra: simte că este un învingător”, explică Sorin Goia.

### ***Fără mâini și fără gură***

Desenele sau acuarelele celor mici spun adesea mai mult decât aceștia ar putea exprima în cuvinte. “Folosim terapia prin desen mai ales pentru copiii abuzați, pentru că ei nu pot vorbi despre traumă, iar prin desen se exprimă mult mai ușor”, spune psihologul Daniela Gheorghe. Specialista în art-terapie folosește și alte forme artistice (pictură, modelaj) pentru alinarea rănilor sufletești ale copiilor. “Ceea ce contează este persoana, și nu opera de artă. Prin art-terapie, copilul este ajutat să-și exprime mai bine emoțiile”, subliniază psihologul.

Daniela Gheorghe oferă exemplul unei acuarele reprezentând doi părinți și un copil. “Băiatul e agresat verbal în familie și asistă la violență domestică. El s-a desenat fără mâini și fără gură, ceea ce înseamnă că se simte imobilizat și nu poate riposta. Lipsa nasului ar putea indica probleme de dezvoltare a sexualității, dar și lipsa puterii copilului”, talmăcește psihologul. Culorile spun și ele multe despre temperamentul celui mic. “Roșul și negrul denotă agresivitate. Copiii timizi folosesc culorile reci, iar pensula abia atinge hârtia”, exemplifică Daniela Gheorghe.

### ***Vivaldi pentru schizofrenici***

Terapia prin muzică devine tot mai utilă nu doar pentru copiii hrăniți cu Mozart pentru a deveni geniali, dar și pentru cazurile de patologie psihiatrică. Anul trecut, la Spitalul de Psihiatrie “Dr. Constantin Gorgos” din București s-a înființat un cabinet de meloterapie, unde bolnavii psihici sunt ajutați să-și regăsească tonusul pozitiv. “Sunt grupuri de maximum opt-nouă persoane, majoritatea cu schizofrenie, care timp de o oră ascultă bucăți de muzică clasică, urmate de discuții care iau forma unei terapii de grup”, spune meloterapeutul Viorel Rădăcină. Audițiile fac parte dintr-un program ce mai include ședințe de sculptură, psihodramă și psihoterapie individuală.

“Mulți dintre cei care vin la meloterapie se tem de schimbare, se închid în ei. Or, muzica reușește uneori să rupă frontiera, să-i dea pacientului încredere în sine și posibilitatea de a vorbi despre trăirile sale”, explică meloterapeutul. El a observat că, după ceva vreme, pacienții ajung să asocieze anumite stări sufletești cu bucăți muzicale distincte. Despre Concertul nr. 2 pentru două viole de Vivaldi, un pacient schizofren scria că-i “sugerează o ascensiune, un parcurs dificil, dar frumos, un drum croit într-un tărâm patriarhal”. Desenul schematic de sub aceste rânduri reprezenta un râu care curgea, în trepte, spre un lac de munte. “Aceste elemente ajută la terapia verbală de după audiere, în care sunt ajutat de un coleg psiholog”, precizează Viorel Rădăcină.

### ***Credința prelungeste viața***

Oamenii care nu participă la slujbe religioase sunt supuși unui risc dublu de a muri în următorii opt ani decât cei care participă o dată pe săptămână, arată un studiu al specialistului în demografie Robert Hummer, care a urmărit o comunitate din 1992. De asemenea, Daniel Hall, preot episcopal și chirurg, a descoperit că mersul la biserică aduce vieții un surplus de doi sau trei ani. Încercând să explice fenomenul, sociologul Neal Krause a urmărit 1.500 de subiecți pe durata a mai mulți ani. El a observat că enoriașii se simt câștigați atunci când biserica le oferă sprijin social și că cei care oferă acest ajutor se simt înfinit mai împliniți. Un exemplu de practică religioasă cu efecte terapeutice este postirea pentru curățarea păcatelor. Dacă este ținut cum trebuie, postul poate induce o stare de claritate și chiar de euforie și le poate insufla practicantilor sentimentul de împlinire.

### ***BD-uri contra gândurilor iraționale***

Copiii și adolescenții cu depresie ori hiperactivitate pot fi vindecați cu ajutorul benzilor desenate în care un Superman cu chip de psiholog îi ajută să se elibereze de emoțiile negative și să învețe să gândească rațional. Retman, supereroul american cu virtuți terapeutice, a fost adaptat pentru copiii români de cercetătorii de la Institutul Internațional pentru Studii Avansate în Psihoterapie și Sănătate Mintală Aplicată din Cluj. Retman era conducătorul Planetei Raționalia din Sistemul Ataraxia al Galaxiei Fericirii. El luptă cu vrăjitorul Iraționalius, gelos pe copiii fericiți. Retman are în tolba sa o mulțime de “secrete” pe care abia așteaptă să le dezvăluie micuților.

“Câteodată viața nu depinde numai de noi”, povestește el copiilor de pe Raționalia, ajutându-i să accepte și insuccesele și să înțeleagă faptul că dacă nu reușesc nu înseamnă că nu au nici o valoare ca oameni. Marele Secret al lui Retman este următorul: fericirea nu depinde de ceea ce ni se întâmplă, ci de cum gândim asupra ceea ce ni se întâmplă. “Decât să se uite la desene animate cu personaje agresive sau să încercăm să le schimbăm gândurile din iraționale în raționale prin tehnici de dialog folosite pentru adulți, în cazul celor mici apelăm la povești și benzi desenate”, spune psihoterapeutul clujean Daniel David.

## **Barbatii nu sint mai inteligenti decit femeile**

***Ioana Calen  
Cotidianul, 5 mai***

*Cercetatorul britanic Adrian Furnham sustine ca diferentele de inteligenta dintre barbati si femei nu sint reale, ci apar doar din cauza unei perceptii deformate.*

A intrat in gindirea comuna faptul ca barbatii sint, in medie, mai inteligenti decit femeile. Cele peste 30 de studii ale doctorului in psihologie de la Universitatea College London arata insa ca aceasta este doar o prejudecata care este impartasita, din pacate, si de barbati, si de femei. Ambele genuri supraestimeaza inteligenta barbatilor si o subestimeaza pe cea a femeilor. Intr-un interviu acordat publicatiei „Newsweek“, Furnham spune ca, in general, barbatii obtin rezultate mai bune in domenii precum orientarea in spatiu, iar femeile au o inteligenta emotionala mai dezvoltata si mai bune abilitati lingvistice. Majoritatea expertilor in domeniu sustin ca nu exista o diferenta de gen in ceea ce priveste coeficientul de inteligenta.

Ceea ce-l preocupa cu adevarat pe Furnham nu este compararea inteligentei in functie de gen, ci diferentele de perceptie asupra inteligentei propriului sex si a celui opus. „Cu siguranta, orgoliul masculin nu este doar un mit. Este ceea ce numim hybrisul masculin si efectul de umilinta feminin. Femeile au tendinta sa-si subestimeze cu cinci puncte coeficientul de inteligenta, in timp ce barbatii si-l supraestimeaza cu cinci puncte. Aceasta presupusa diferenta de zece puncte nu este reala, tine doar de o perceptie deformata asupra acestui aspect“, explica profesorul. Unul dintre factorii care ar putea deforma perceptia este distributia inteligentei. Desi barbatii si femeile au, in medie, acelasi

nivel de inteligenta, in virful si la baza curbei de inteligenta se afla barbatii. „Acest lucru este vizibil in mediul universitar, unde barbatii sint fie printre cei mai buni, fie printre cei mai slabi studenti, in timp ce media este predominant feminina“, a completat Furnham.

In mod surprinzator, ambele sexe considera ca generatia lor este mai inteligenta decit cele anterioare si cele mai tinere. Ambele sexe sint de parere ca tatal este mai destept decit mama si bunicul decit bunica. Iar parintii sint in general de acord asupra faptului ca fiii lor sint mai inteligenti decit fiicele. „Toate aceste rezultate m-au surprins si mi se pare ingrijorator faptul ca parintii le inoculeaza aceste prejudecati copiilor in ceea ce priveste propriile performante intelectuale, desi rezultatele scolare indica faptul ca fetele sint mai bune la invatatura“, a adaugat Furnham.

Consecintele acestor erori de perceptie in viata de zi cu zi sint avantajoase pentru barbati. „Cine primeste slujba? O femeie inteligenta, dar care se considera incapabila sau un barbat mediu cu incredere in sine?“, se intreaba profesorul, adaugind imediat: „Ceea ce crezi ca poti sa faci este mai important decit abilitatea ta de facto pentru acea treaba“.

## Cum ne „hrănim” creierul în sesiunea de examen

*de Milena Nita*

*Gandul, 4 mai*

*Carnea, ouăle și laptele – garantul unei memorii bune. Dulciurile ne dau energie pentru efort fizic, nu pentru cel intelectual*

O memorie bună este esențială pentru obținerea unui rezultat mulțumitor la examenele care urmează în această perioadă pentru studenți. Chiar dacă procesul de îmbunătățire a memoriei se realizează în timp, mai există o șansă și pentru cei care s-au „trezit” mai târziu. Ei pot apela la anumite alimente, pentru o memorie „de elefant”. „Aportul crescut de proteine de origine animală este esențial pentru această perioadă dinaintea examenelor. Astfel, elevii și studenții pot consuma, în special, carne, lapte și ouă”, precizează prof. univ. dr. Gabriela Radulian, medic primar diabet, nutriție și boli metabolice la Institutul Nicolae Paulescu.

Specialiștii ne atrag atenția să nu ne așteptăm la minuni de la lecitină. „Suplimentele cu lecitină – substanță din clasa lipidelor – se zice că ar putea ajuta la capacitatea de memorare, însă acest lucru a fost puțin demonstrat științific. Poate că lecitina este mai eficientă dacă este luată de la vârste fragede, dar un student la care celula nervoasă e maturată și dezvoltarea sistemului nervos central este încheiată în nici un caz nu-și va îmbunătăți capacitățile intelectuale dacă va lua lecitină cu trei-patru zile înainte de examen”, afirmă dr. Eduard Adamescu, medic specialist diabet, nutriție și boli metabolice, la un cabinet particular din București.

### **Cafeaua energizează pe moment, dar apoi „moleșește”**

Controversatele excitante sunt de evitat în sesiunea de examen, din cauza efectelor contrarii. „Substanțele excitante precum cafeaua, ceaiul negru, cresc capacitatea de concentrare, dar numai pe moment, astfel că, pe termen lung, respectiv în următoarele câteva zile, ne vor face să ne simțim mai oboșiți, iar capacitatea de a învăța va fi mai redusă. Totuși, o cafea pe zi nu este interzisă, dar nu este indicat să se consume mai multe”, subliniază dr. Eduard Adamescu. În ce privește băuturile energizante, prof. Radulian spune că nu este recomandat să apelăm la ele.

Specialiștii insistă ca în perioada premergătoare examenelor, alimentația tinerilor trebuie să fie ușoară, compusă din multe legume și fructe proaspete. „În cazul legumelor preparate termic, multe dintre vitamine se distrug”, atenționează dr. Adamescu. În ceea ce privește numărul meselor, este de preferat ca acestea să fie dese și mici, evitându-se prânzurile sau cinele abundente. După o masă

abundentă, substanțele nutritive nu se mai îndreaptă spre creier, ci spre alte zone din corp și, ca urmare, ne ia somnul, explică specialiștii.

O categorie aparte o reprezintă dulciurile. Medicii susțin că acestea sunt supraevaluate în mentalitatea populației. „Produsele zaharoase ne dau energie, însă ele sunt indicate în efortul fizic de intensitate mare și pe termen scurt. Ciocolata, care este dulce, conține lecitină și lipide, este adevărat că ne va da energie repede, dar nu este o condiție suficientă pentru sesiune. Deci, dacă mâncăm dulciuri nu înseamnă că vom reține mai multe informații pentru examen”, ne lămurește dr. Eduard Adamescu. „Cel mai bine este ca dulciurile să fie înlocuite cu fructe, pentru conținutul lor bogat în vitamine și minerale”, apreciază prof. dr. Radulian.

### ***Ce mâncăm în seara dinaintea examenului***

Medicii mai recomandă limitarea preparatelor din aluat, pentru că grăsimile din compoziția acestora pot îngreuna digestia, dând o stare de disconfort. Hidratarea în sesiune este la fel de importantă ca și în viața cotidiană. Studiile au arătat că tinerii care obișnuiesc să bea multă apă reușesc să se concentreze mult mai ușor și să fie mai receptivi la informațiile primite. Doi-trei litri de lichide pe zi sunt esențiali, indiferent dacă vom consuma apa plată, minerală, limonadă sau sucuri naturale de portocale, grapefruit preparate acasă.

În seara dinaintea unui examen, se recomandă o alimentație ușoară, pentru ca să nu avem o noapte agitată. Putem consuma carbohidrați (paste, orez, cartofi sau pâine), proteine sau lipide. De asemenea, o cană cu lapte vă va ajuta să aveți un somn mai liniștit, datorită unui amino-acid conținut - tryptophanul. În dimineața dinaintea tezelor, este important să consumăm proteine sau fibre, cum ar fi ouă, ciuperci, miere sau ceva mai ușor de absorbit, precum cerealele integrale. Dacă tânărul este prea nervos din cauza examenului, se recomandă o banană, o salată de fructe, stafide sau un fresh de portocale.

## **Fitness pentru creier**

***Sandra Scarlat***

***Adevarul, 4 mai 2009***

*Memoria, atenția și capacitatea de relaxare pot fi antrenate la fel de ușor ca mușchii. Tehnica este însă controversată și încă în cercetare. Creierul poate lua lecții de concentrare, atenție sau relaxare pentru a învăța să se autoregleze și să funcționeze mai eficient.*

Roxana Vasiliu, un neurolog de 48 de ani care și-a deschis la București un cabinet de neuroterapie, m-a invitat să iau loc în fața unui monitor și să-mi pun degetul pe un aparat care monitorizează pulsul, conectat la un program de calculator.

Pe ecran a apărut o imagine gri, cu o grădină care avea în mijloc un râu sec. După ce am început să respir regulat, să mă relaxez și să mă gândesc la ceva care să-mi creeze o stare de bine, pe ecran a început să crească iarbă, iar albia râului s-a umplut cu apă.

Specialistul mi-a explicat că, dacă mă antrenez, pot ajunge să completez planșa, cu flori, animale și chiar un curcubeu. Scopul final este să reușesc să retrăiesc emoțiile pozitive pentru a mă relaxa, fără ajutorul programului sau al specialistului, atunci când am nevoie, în caz de stres sau anxietate.

### ***Senzori pentru inimă și creier***

Procedeu se numește BioFeedback și se bazează pe monitorizarea unor parametri fiziologici, ritm cardiac, temperaturatură, respirație, care au legătură directă cu emoțiile pe care le trăim.

Dacă folosește date din electroencefalogramă (harta activității electrice a creierului – n.r.), procedeu se numește NeuroFeedback, explică profesorul Liviu Dragomirescu, cel care a introdus

aceste tehnici în România, prin cursurile pe care le-a susținut, în 2003, la Universitatea Politehnică. În prezent, Dragomirescu susține un curs de NeuroFeedback la Masterul de Neurobiologie de la Facultatea de Biologie (Universitatea București).

În NeuroFeedback sunt folosite tot aparate cu senzori conectate la programe de computer, care derulează imagini, filme sau muzică. Specialistul setează pragurile în care trebuie să se înscrie undele cerebrale, iar „creierul dictează ce se întâmplă pe ecran“. „Dacă starea corespunde cu cea setată, jocul funcționează“, explică Roxana Vasiliu. „E o modalitate de a face creierul să găsească singur rezolvarea problemei pe care i-o dai“.

Antrenorul se rezumă la indicații minimale. „Fie îmi spun că trebuie să se concentreze, fie să se relaxeze, să stea comod. Dar fiecare are modalitatea lui de a găsi soluția“, adaugă Vasiliu, care lucrează din 2005 cu aceste tehnici și a făcut cursuri de specializare în SUA, Cehia, Elveția, Germania și Olanda.

### ***Antrenamente care vindecă***

Vasiliu spune că a lucrat până acum doar la „cazuri grele“, oameni cu afecțiuni, nu cu persoane sănătoase, dornice să-și îmbunătățească performanța creierului. Dar a ajutat un student să ia un examen, cu antrenamente pentru atenție.

„L-am lăsat să vadă un film întreg – a văzut un film de o oră în două ore - dar a doua zi a fost foarte mulțumit. A luat 10 foarte ușor pentru că s-a putut concentra“, explică Vasiliu. Liviu Dragomirescu, de formație matematician, specializat în SUA în „antrenarea undelor cerebrale“, spune că a rezolvat 11 cazuri cu aceste tehnici: de anxietate cu atacuri de panică, dureri cronice, dependență de fumat sau insomnie cronică.

„Brain fitness este un concept care te face să te simți și să funcționezi bine, dacă ai toți parametrii în limite normale“, explică Roxana Vasiliu. Este util celor depresivi, anxioși, care au probleme de atenție, de concentrare sau care nu se pot relaxa, dar îi poate ajuta și pe cei care au tulburări mai grave, cum ar fi cele de memorie sau chiar boala Parkinson.

Conceptul, controversat dar din ce în ce mai popular în SUA și în vestul Europei, este aproape inexistent în România, spun și Vasiliu și Dragomirescu. Nu există specialiști, pentru că nu se pot forma decât afară, iar cursurile, programele și cărțile sunt foarte scumpe. Dar este și o problemă de mentalitate, pentru că românii sunt obișnuiți cu „pomenile“, nu să se ajute singuri, explică Dragomirescu.

### ***Prima clinică de fitness emoțional***

„Fitness-ul emoțional înseamnă, la nivel de concept, să lucrezi cu tine, să te dezvolți“, explică Bogdanka Militescu, care a înființat, în 2007, prima clinică din România specializată pe fitness emoțional, Heartmony.

Scopul antrenamentului este să schimbe răspunsul emoțional generat de anumite situații, „de anxietate, de stres, suprasolicitare, vorbit în public“, din negative în pozitive. „Prin acest fitness emoțional tu creezi un nou pattern“, adică înveți să ai, automat, o reacție emoțională pozitivă. „Exact cum înveți să dansezi sau să mergi pe bicicletă.“

Asta presupune o muncă susținută și de lungă durată“, explică specialistul. Sunt exerciții prin care înveți să respiri pentru a te relaxa și să-ți re trăiești emoțiile pozitive -sentimentele dintr-o situație de apreciere, dragoste sau compasiune - atunci când ești stresat sau anxios.

Astfel, se creează la nivelul creierului un „mușchi mental“. Studiile au demonstrat că e nevoie de sedințe o dată la două săptămâni timp de circa patru luni și antrenament individual zilnic pentru a crea un nou reflex condiționat.

### ***Vesticii sunt sceptici***

Americanii și vest-europenii se întrec în programe și jocuri pe computer pentru antrenarea creierului. Unele te pun să memorezi poziția și ordinea unor elemente, altele să faci exerciții de aritmetică sau să formezi cuvinte.



Un expert de la SharpBrains Inc., o companie de cercetare care sondează această piață, spune că americanii au cheltuit peste 80 de milioane de dolari în 2008 pentru a-și ține în formă creierul. Eficacitatea acestor jocuri este contestată de alți specialiști, care spun că nu există dovezi clare că cei care joacă Sudoku sau practică un sport ca tenisul, care se bazează pe coordonarea între mână și ochi, nu obțin rezultate similare, dacă nu chiar mai benefice creierului.

### ***Tehnici costisitoare, în curs de cercetare***

„Cel care se tratează este chiar subiectul. Neuroterapeutul este un simplu expert care-i pune la dispoziție un material”. Așa sintetizează Liviu Dragomirescu principiile antrenamentului pentru creier pe care l-a practicat și el.

Specialistul este însă sceptic să-l aplice și în afara cercului de prieteni, pentru că este o tehnică încă în curs de cercetare, dar și din cauza mentalității românilor. Se teme de o reacție de respingere, pentru că românul e învățat să fie vindecat de alții, nu să se vindece singur, dar și „pseudoterapeuți apăruți peste noapte, care pot produce rezultate contrare”.

Dragomirescu este însă optimist în ceea ce-i privește pe masteranzii care-i urmează cursul și speră ca aceștia să își dorească să se specializeze, ca și el, în SUA sau în Europa.

### ***Tehnică scumpă***

Dar costurile sunt mari. Antrenorul trebuie să urmeze cursuri, să cumpere aparate costisitoare, să facă programe personalizate pentru fiecare subiect și să fie în contact cu societățile profesionale cu experiență, cum este International Society for Neurofeedback & Research, o organizație non-profit din care face parte și Liviu Dragomirescu.

Antrenamentul de acest tip este scump și pentru potențialul beneficiar, care are nevoie de peste 20 de ședințe pentru a reuși să se autoregleze.

### ***Programele antistres, respinse***

Clinica de fitness emoțional Heartmony are programe care au fost construite în jurul ideii de stres. „Stresul generează aproximativ 80 la sută din cazurile de prezentare la medic“, explică medicul Bogdanka Militescu.

Până în prezent însă, clinica a avut doar aproximativ 150 de clienți, sub așteptările medicului Militescu, cea care a înființat-o. Specialistul spune că de vină sunt, în primul rând, mentalitățile românilor.

A surprins-o neplăcut reacția unor manageri cărora le-a vorbit despre programul clinicii și care i-au spus că preferă ca angajații lor să nu conștientizeze că sunt stresați

## **Depresiile si alcoolismul tatilor pot fi mostenite de copii**

### ***Ziua, 4 mai***

Copiii care au tati cu probleme psihice sau comportamentale au foarte multe sanse sa mosteneasca aceste afectiuni! Nu doar mamele influenteaza dezvoltarea psihica a copiilor, ci si tatii, spune un nou studiu, facut de University of Oxford, ale caror concluzii au fost publicate, luni, de [news.bbc.co.uk](http://news.bbc.co.uk).

Expertii spun ca baietii pot fi afectati daca tatii lor au avut probleme cu alcoolul sau cu depresiile. Majoritatea cercetarilor facute pana acum s-au axat pe studiul influentei comportamentului mamei asupra copiilor. Noul studiu avertizeaza ca si tatii au o influenta majora in dezvoltarea psihica a copiilor.

Specialistii au concluzionat ca problemele psihice ale barbatilor se instaleaza la varsta la care devin si tati, respectiv 18 - 35 de ani. Depresia paterna, in perioada postnatala a fost asociata cu cresterea

sanselor cu 10-20% de dezvoltare a unei depresii și în rândul copiilor. Și adolescenții care au tati depresivi au risc crescut de dezvoltare a problemelor psihice, incluzând depresia și sinuciderea.

Aproape 2% din bărbații din întreaga lume au probleme de anxietate, iar copiii lor au șanse de cel puțin două ori mai mari decât cei care au tati cu o sănătate psihică bună să mostenească problemele mintale. Cercetătorii au mai descoperit legături și între tatal alcoolist și creșterea agresivității în rândul copiilor. Totodată, copiii care au tati alcoolici au schimbări bruste de stări, de la veselie la tristete și invers, au simptome similare depresivilor, performanța redusă la școală și probleme de sociabilitate.

Oamenii de știință spun că, în ultima perioadă, tatii sunt mult mai implicați în creșterea copiilor decât înainte și că este foarte important să se mai facă cercetări asupra modului în care copiii sunt influențați de problemele psihice ale părinților. **[R.P.]**

## **Sănătatea fizică și psihică a angajaților este în pericol din cauza crizei financiare**

### ***Ziua, 2 mai***

Restructurările cauzate de criza economică au un impact major asupra sănătății fizice și psihice a salariaților, care se confruntă cu creșterea stresului și depresiilor, potrivit raportului european HIREs (Health in restructuring), prezentat în cadrul unui seminar la Lyon, informează AFP, potrivit NewsIn.

Conform raportului realizat de 13 cercetători europeni, sănătatea angajaților unei companii afectate de restructurare se degradează atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. "Orice schimbare în cadrul unei companii reprezintă întotdeauna un potențial factor de stres", a subliniat coordonatorul raportului, prof. Thomas Kieselbach de la Universitatea Brime.

Semnale de alarmă în această direcție a tras și Organizația Mondială a Sănătății, după cum a precizat Claude-Emmanuel Triomphe, membru al Travail Emploi Europe Societe (ASTREES). "Organizația Mondială a Sănătății vorbește despre criză ca despre o catastrofă epidemiologică majoră, iar acest lucru se traduce printr-o creștere mare a nivelului de stres, a depresiilor, problemelor cardio-vasculare, comportamentelor care dau dependență și, nu în ultimul rând, a mortalității și sinuciderilor", a declarat Triomphe.

Potrivit unui membru al sindicatului britanic Unison, sănătatea salariaților este rar o prioritate pentru angajați și sindicate, care, în această perioadă de criză, își concentrează atenția pe salvarea locurilor de muncă și a salariilor. Restructurările nu îi afectează doar pe cei concediați, ci și pe cei care rămân în continuare în companie. Aceștia din urmă pot suferi de autoînvinuire și de scăderea încrederii în angajator, ambele pe fondul creșterii ritmului de muncă. Și managerii, adesea prinși la mijloc în acest context, sunt afectați de reorganizarea companiilor, se mai arată în raport.

La capitolul recomandări, raportul menționează ameliorarea dialogului social și a comunicării, subliniind nevoia de responsabilitate socială în companii.

## **Cel de-al doilea nascut este intr-adevar fiul risipitor, au constatat cercetatorii**

*Alina Olteanu*  
*Ziua, 29 aprilie*

Oamenii de stiinta au descoperit ca celebra pilda biblica a fiului risipitor, care ne spune povestea fiului mai mic al unui barbat care a plecat in lume si a cheltuit toata partea de avere care-i revenea, in timp ce fratele sau mai mare a ramas acasa, muncind din greu, are un sambure de adevar. In timp ce primii nascuti sunt mai conservatori, fratii lor mai mici au mai multe sanse sa se transforme in rebeli. Studiul cercetatorilor, bazat pe analiza personalitatii a peste 360 de copii, aduce noi dovezi in sprijinul teoriei potrivit careia ordinea nasterii joaca un rol crucial in felul in care se dezvolta personalitatea unui copil, relateaza "Daily Mail" in editia electronica de miercuri.

Legatura dintre ordinea nasterii si personalitate a fost studiata pentru prima data in mod serios de catre psihiatrul de secol 19 Alfred Adler, care sustinea ca primii nascuti sunt "detronati" de aparitia unui nou frate. Studiile anterioare au aratat deasemenea ca liderii politici conservatori sunt in general primii nascuti, in timp ce fratii mai mici au toate sansele sa ajunga la maturitate rebeli si revolutionari. Ultimul studiu a fost efectuat de cercetatorii de la universitatile din Pennsylvania si Hawaii care i-au intervievat atat pe parintii, cat si pe copii pentru a determina tipul de personalitate al acestora din urma. Oamenii de stiinta au prelevat totodata mostre din saliva copiilor pentru a masura nivelul lor de testosteron si le-au cerut sa tina un jurnal al activitatilor extrascolare. Studiul, publicat in revista "Child Development", a descoperit trasaturi de personalitate diferite la primii nascuti si la mezini. "Mezinii au in timpul adolescentei o tendinta crescuta de a fi aventurosi si independenti, in timp ce, la primii nascuti, caracteristicile nu se modifica prea mult de-a lungul timpului", se arata in studiu. "Aceste descoperiri vin in sprijinul ideii potrivit careia primii nascuti se conformeaza mai mult, in timp ce mezini au o tendinta pronuntata catre rebeliune", au aratat oamenii de stiinta. Studiul lor a pus in lumina si un alt aspect: diferenta intre felul in care se dezvolta personalitatea baietilor si felul in care evolueaza cea a fetelor. Desi copiii se nasc cu aceleasi caracteristici ale personalitatii, indiferent de sex, baietii tind, inca de la inceputul vietii, sa devina mai putin afectuosi si sensibili. Schimbarile care survin in personalitatea fetelor si baietilor sunt legate de felul in care acestia isi petrec timpul, au constatat cercetatorii. Fetele care-si petrec timpul cu alte fete, dezvolta caracteristici mai feminine, in timp ce baietii dezvolta caracteristici mai masculine daca se joaca cu alti baieti. Totusi, noteaza studiul, atat fetele cat si baietii au de castigat daca au prieteni de sex feminin. Copiii de ambele sexe devin mai aventurosi si mai independenti daca se joaca cu fete. Deasemenea, au mai constatat cercetatorii, fetele de varste mici sunt convinse ca baietii apartin unei specii diferite, iar baietii despre fete ca sunt la fel de diferite de ei cum sunt pisicile fata de caini. Cu alte cuvinte, se arata in studiu, copiii se gandesc la sexul lor in acelasi fel in care se gandesc la speciile de animale. Dupa cum a relevat un studiu separat, efectuat de expertii americani pe 450 de copii cu varste cuprinse intre cinci si 14 ani, acestia incep sa separe notiunile de sex si specie abia in preajma varstei de 10 ani, precizeaza "The Telegraph".

## **De ce barbatii se joaca si la maturitate cu masinutele? Aflati aici!**

*Ziua, 29 aprilie*

Se spune ca in orice barbat se ascunde, de fapt, un copil mai mare. In timp ce fetitele se joaca in copilarie cu papusile, iar baietii cu masinile, se pare ca nici cand cresc, lucrurile nu se schimba foarte mult. Si asta pentru ca, potrivit editiei englezești a publicatiei "Pravda", fetele se casatoresc si

au copii, care devin un fel de substitut pentru jocurile din copilărie, iar băieții, chiar dacă devin adulți, încă se mai bucură de mașinutele de jucărie.

Pentru o femeie, pasiunea din anii gradinutei devine, la un moment dat, parte a îndatoririlor zilnice, întrucât scopul acesteia este ca familia să ducă o viață plăcută, într-o familie armonioasă. Când bărbații își aleg, însă, o pasiune, ei caută să găsească o activitate care să le susțină încrederea în sine, dar să îi și relaxeze. Spre deosebire de reprezentanții sexului frumos, persoanele de sex masculin nu au prea multe obligații familiale, astfel încât au șansa de a cauta jucării în altă parte, în afara familiilor lor. Cele mai populare sunt jucăriile de tip tehnic. Mulți bărbați devin de-a dreptul dependenți de ele, cumpărându-și din ce în ce mai multe. Ei sunt capabili să petreacă ore întregi discutând avantajele și dezavantajele mașinilor, calculatoarelor, a telefoanelor mobile și chiar ale jocurilor video, comparându-și întotdeauna jucăriile, pentru a afla a cui e mai bună.

Industria modernă oferă o gamă largă de modele de vapoare, submarine, mașini de curse, avioane și elicoptere, controlate prin telecomandă. Toate aceste jucării nu sunt făcute pentru copii, ci pentru bărbați, mai ales că prețurile unor astfel de modele pot atinge sute și chiar mii de dolari, mai precizează jurnaliștii de la "Pravda". [C.G.S.]

## Persoanele matinale, sarace si mai putin inteligente

*Ecaterina Popescu*

*Buna Ziua Iasi, 25 aprilie*

*Perceptia comuna insista pe faptul ca persoanele care se trezesc de dimineata sunt si cele care sunt mai productive. Conform unui nou studiu, persoanele care se scoala mai tarziu sunt mai inteligente si ajung sa aiba mai multi bani*

Perceptia comuna insista pe faptul ca persoanele care se trezesc de dimineata sunt si cele care sunt mai productive. Dar un nou studiu desfiinteaza acest mit. Conform rezultatelor unui studiu publicat de Daily Mail, in editia electronica, persoanele care se scoala mai tarziu sunt mai inteligente si ajung sa aiba mai multi bani. Asadar, persoanele considerate lenese in timpul diminetii par sa aiba de partea lor secretul reusitei in viata. In cadrul unui experiment, publicat in revista Science, a fost studiat comportamentul unor voluntari matinali si al persoanelor care obisnuiesc sa se trezeasca mai tarziu, denumiti si bufnite. Subiectii au fost rugati sa-si pastreze obiceiurile in ceea ce priveste ora de trezire si de culcare. In timpul zilei, cele doua grupuri au fost supuse unor teste cognitive. Daca imediat dupa ce se trezeau nu exista o mare diferenta intre capacitatea unora si a altora de a duce la bun sfarsit sarcinile primite, la o perioada de 10 ore doar cei considerati bufnite reactionau potrivit situatiei, fiind mai rapizi in actiuni, in timp ce activitatea cerebrala in cazul celor care se trezisera devreme era partial amortita, fiind mai putin activi decat ceilalti. Asta, chiar daca ambele grupuri au stat treze acelasi numar de ore. Persoanele carora le place sa zaboveasca in pat mai mult timp dimineata au acum o scuza pentru acest comportament si pot protesta cand sunt calificate drept lenese. In spre seara, acestea vor fi inca in stare sa dea cel mai bun randament, in comparatie cu cei care se trezesc la ivirea zorilor.

Dintre persoanele considerate bufnite ii enumeram pe Charles Darwin, Adolf Hitler si Winston Churchill, despre care se stie ca nu mergea la culcare inainte de ora 4 dimineata. Tocmai pentru ca se trezea tarziu, Churchill isi tinea sedintele cu Cabinetul in propria baie. Se pare ca diferentierea intre persoanele care se trezesc de dimineata si cele care dorm pana mai tarziu se inradacineaza inca din Epoca de piatra, atunci cand matinalii se duceau sa vaneze, iar cei care leneveau pana mai tarziu trebuiau sa asigure paza de noapte.

## Recesiunea îmbunătățește sexul

*Victor Popescu  
Cotidianul, 23 aprilie*

*Criza economică te face să-ți dai seama cât de importantă este cealaltă jumătate.*

Concedierile și imposibilitatea plătirii creditelor n-au nicidecum gust de afrodisiac, dar „specialiștii în cuplu și sexualitate afirmă că perspectiva depresiei financiare poate îndemna unele cupluri să-și aprecieze mai bine perechea”, scrie revista „Forbes”. De fapt, după cum explică psihanalista newyorkeză Amy Joelson, „criza economică aduce cu sine o reevaluare a ceea ce contează de fapt în viață”. Așa se face că, deși oamenii își fac tot felul de griji pentru că trebuie să strângă cureaua, stresul nu afectează viața sexuală. „Oamenii se simt vinovați pentru că pradă banii pe tot soiul de mici plăceri și că mănâncă și fac cumpărături din locuri costisitoare. Dar, dacă vrei să faci dragoste, nu trebuie să te gândești la taxe și la pensie”, spune Joelson, citată de „Forbes”.

Sexul, care crește nivelul hormonului fericirii (endorfina), reprezintă și o importantă cale de combatere a stresului, tensiunii și a anxietății, punctează psihologul Victoria Zdrok, specializată în consilierea persoanelor care doresc să-și găsească un partener.

În plus, ea precizează un fapt evident: cum bugetul pentru petrecerea timpului ajunge să fie sacrificat, cuplurile se vor resemna stând acasă, ceea ce înseamnă mai multă intimitate și mai multe contacte sexuale. Zdrok mai amintește că știrile negative despre șomaj și catastrofe financiare îi fac pe mulți să închidă televizoarele și să prefere să zăbovească în pat. „Studiile demonstrează că persoanele care se uită mai mult la tv au o viață sexuală mai săracă”, spune specialistă în psihologia sexualității.

„Oricine rămâne fără slujbă va fi lovit în orgoliul său. Pentru cuplu, asta poate fi însă o șansă de a redescoperi valorile nonmateriale ale vieții, printre care se află cu siguranță dragostea și romantismul”, spune psihiatrul din Chicago Paul Dobransky, citat de „Forbes”. În locul meselor de la restaurante cu pană sau al vacanțelor piperate, cuplurile vor alege căi mai puțin costisitoare pentru a întreține flacăra pasiunii. Vor regăsi plăcerea de a merge la centrele de închirieri de filme, de a găti acasă, de a se culca pe canapea și de a face o plimbare în parc. „Toate aceste activități încurajează apropierea și intimitatea și sporesc calitatea vieții sexuale a cuplului”, precizează psihoterapeutul Jonathan Alpert.

## Guma de mestecat îi face pe elevi mai deștepti

*Ziua, 23 aprilie*

Guma de mestecat nu e atât de daunatoare pe cât se credea! Un studiu făcut de cercetătorii Institutului de Știința Wrigley, din SUA, arată că guma de mestecat îi ajută, de fapt, pe elevi să obțină rezultate mai bune la învățatura. Concluziile cercetării au fost publicate joi, de [cnn.com](http://cnn.com).

La realizarea studiului, au participat 108 elevi de clasă a VIII-a, din Texas, care studiază matematica. Aceștia au fost împărțiți în două grupe și supravegheați timp de 14 săptămâni. Elevii din primul grup au mestecat guma în timp ce își faceau temele și în timpul unor evaluări orale la care au fost supuși. Elevii din cel de-al doilea grup nu au avut voie să mestece guma deloc.

Rezultatele au fost surprinzătoare! Elevii care au mestecat guma au obținut la teste un scor cu trei procente mai mare față de colegii din a doua grupă. În plus, ei au avut și note mai mari la școală, au avut nevoie de mai puține pauze, au fost mai atenți în timpul cursurilor și au stat liniștiți mai mult timp decât colegii lor care nu au mestecat guma.

"Mestecarea gumei este o unealtă la îndemână pe care elevii o pot folosi pentru rezultate academice mai bune", a declarat Craig Johnston, coordonatorul cercetării.

*Cine mesteca guma, arde 11 calorii pe ora*

Un alt studiu asupra gumei, făcut de cercetătorii de la Louisiana State University, a demonstrat că oamenii care mesteca guma iau mai puține gustări gen snacks-uri, între mese. Guma reduce apetitul indivizilor și are foarte puține calorii. Plus că se ard 11 calorii pe ora mestecând guma. Un alt beneficiu adus de guma de mestecat este acela că previne apariția cariilor. Reprezentanții Asociației Americane a Stomatologiei spun că cei care mesteca guma fără zahăr timp de 20 de minute, după masă, au mai puține carii. Explicația este că în timpul mestecatului de guma se produce o cantitate mai mare de salivă, care protejează dinții și distruge acizii și bacteriile.

Guma mai este bună și în cazul celor care au hiperaciditate stomacală, tot cantitatea crescută de salivă datorată mestecatului fiind benefică în reducerea acidității. Totuși, experții avertizează că un consum mare de guma de mestecat poate avea efecte laxative. **[R.P.]**

## Tabuurile, zidurile care limitează relațiile

**Andreea Marin**

*Adevărul, 23 aprilie*

*În ciuda afluxului de informații, cultivăm tabuuri care ne amenință sănătatea și fericirea. Abuzuri de natură fizică sau psihică, divorțuri sau sarcini nedorite. Sunt câteva dintre efectele pe care le produc tabuurile perpetuate din generație în generație.*

„Sexul a fost dintotdeauna un subiect tabu la mine în familie. Nu puteam discuta cu ai mei așa ceva. De altfel, nici acum nu am curajul să deschid o astfel de discuție”, ne-a mărturisit Mihaela M., în vârstă de 22 de ani, ușor intimidată. Deși subiectul i se pare amuzant, tânăra recunoaște că nu prea se poate abține să roșească atunci când vine vorba despre sex.

Mai mult, este conștientă că această pudoare poate fi folosită împotriva ei, întrucât nu e nimic altceva decât o slăbiciune: „Am avut, spre exemplu, un prieten cu care am încercat să fac sex oral însă nu am reușit din cauză că nu mă simțeam în largul meu. Acum, glumim pe tema asta: eu îi spun că n-o s-o fac vreodată, el susține contrariul...”, povestește Mihaela.

*Zborul din cuib - interzis*

În afara fanteziilor sexuale pe care Mihaela recunoaște că nu le poate exprima decât cel mult cu jumătate de gură, ea spune că în familie mai sunt întreținute și alte tabuuri: „Evit să vorbesc cu ai mei despre problemele de serviciu dar și despre dorința mea de a mă muta de acasă.

Și asta pentru că ei consideră că nu îmi lipsește nimic, în timp ce mie nu mi se mai pare normal să locuiesc cu ei la vârsta asta. Nu pot face prea multe acum, din cauză că nu am resurse financiare suficiente ca să-mi iau zborul”, explică tânăra.

Pentru Monica G. (27 de ani), absorbantele au fost primul subiect tabu din copilărie, de care-și amintește acum amuzată. „Aveam o mare respingere față de tot ce presupunea subiectul menstruație. Dacă era o reclamă sau ceva, îmi era groaznic de rușine.

Mă înroșeam și când încerca mama să-mi explice și-mi făceam imediat de lucru prin alte camere, doar ca să nu fiu nevoită să vorbesc cu ea”, ne-a explicat tânăra cum s-a manifestat în cazul ei unul dintre cele mai întâlnite tabuuri.

Monica recunoaște, în schimb, că era foarte curioasă și căuta să afle în secret cum arată și cum se folosesc absorbantele.

Cât despre tabuurile de acum, tânăra spune că încă îi repugnă acele întâlniri între prieteni, în cadrul cărora discuțiile alunecă pe o pantă personală și lumea începe să pună întrebări despre sex.

„Mă simt incomod când aud ce au făcut unii, pe unde și cum. Cred că detaliile astea ar trebui să rămână strict personale”, ne-a explicat Monica.

### *Vulnerabilitățile se taxează*

„Un subiect tabu, pentru noi, bărbații, sunt mamele noastre. Adică, putem spune tot ce ne vine la gură, între noi, în timpul unui meci sau la volan, dar evităm să aducem vorba despre mame, pentru că asta ne irită instantaneu”, ne-a spus Alexandru Barbu (26 de ani).

El ne-a mărturisit că, în general, relațiile sexuale ale amicilor nu sunt subiect tabu, ci mai degrabă, motiv de mândrie. Când vine vorba însă de „performanțele sexuale” ale unuia sau altuia, discuția se oprește brusc.

„Cu toate că mai facem glumițe uneori, nu ne place să discutăm serios despre asta”, ne-a mai spus tânărul. Răzvan C. ( 17 ani ) spune că unul dintre subiectele pe care le evită în discuțiile cu ai lui ține de înfrumusețare și îngrijire. „Când m-am depilat prima oară pe picioare și am ajuns acasă, l-am văzut pe tata cum a făcut ochii mari la mine.

O bună bucată de timp după aceea mă privea de parcă aș fi recunoscut prin gestul meu că sunt homosexual”, ne-a povestit băiatul, baschetbalist în echipa școlii.

„Tabuurile păstrate și transmise de cei trecuți de 40 de ani contribuie la înlesnirea abuzurilor de ordin fizic sau psihic în rândul tinerilor”, atrage atenția psihologul Jeni Chiriac. Specialistul adaugă că subiectele interzise au efect de bumerang: îi vulnerabilizează pe cei care nu ajung să se cunoască suficient pe ei înșiși.

### *Dezinhibați pe ascuns*

La adăpostul anonimatului, românii preferă să cumpere jucării erotice sau stimulente sexuale prin intermediul internetului, decât să intre personal în magazinele de profil. Grija lor pentru a nu fi judecați de cei din jur a făcut ca numărul clienților online să crească spectaculos în ultimii doi ani, chiar și de zece ori.

### *Fără perdea*

Un „experiment” pornit la începutul anului prin intermediul internetului a atras sute de români într-un exercițiu al debarasării de tabuuri. O întrebare aruncată de un membru pe forum.softpedia.com a dezvăluit mentalitățile celor care au intrat în joc.

La întrebarea „noi de ce nu am făcut sex până acum?”, lansată unui partener de discuții de sex opus, răspunsurile nu au întârziat să apară. „Nu știu, poate că nu ești genul meu”, „nu știu cum arăți și dacă te atrag pe viu”, „sunt minor, dar o facem cu prima ocazie” sau „eu sunt ocupată și tu te însori” au fost numai câteva din sutele de motive făcute publice de către cei care au lăsat deoparte pudoarea în fața tastaturii computerului.

### *Interzis persoanelor peste 40 de ani*

Românii trecuți de 45 de ani dezvoltă un tabu vizavi de consultarea unui psiholog, observă specialiștii în comportament. „Mulți confundă încă psihologul cu psihiatrul”, ne-a explicat psihologul Alina Rancu. La această vârstă apar și problemele în căsnicie și multe cupluri ajung de multe ori la divorț.

„Foarte multe dintre femeile de peste 40 de ani refuză să mai aibă o viață sexuală și consideră că și-au terminat menirea”, observă Jeni Chiriac. Specialiștii susțin că în cazul bărbaților intervine neglijența și, astfel, partenerii ajung să-și canalizeze energiile spre certuri.

Mulți dintre părinți se feresc să-și arate afecțiunea în fața copiilor, ceea ce îi determină și pe aceștia să adopte același comportament când vor crește.

### *Facem sex legați la ochi*

În ciuda bombardamentului informațional exercitat de mass-media, are loc o răsturnare de situație. „Deși vedem pe toate gardurile scris sex și pozăm în cunoscători în materie, nivelul de educație lasă încă foarte mult de dorit”, consideră psihologul Jeni Chiriac.

Asta arată și statisticile realizate la nivel național în urmă cu cinci ani: cel mai recent Studiu al Sănătății Reprodusei relevă că aproape jumătate dintre femeile din România folosesc metode contraceptive tradiționale precum „fereala”, metoda calendarului sau spălăturile vaginale.

„Părinții, cadrele didactice și chiar unii medici consideră că a vorbi unui adolescent despre sex înseamnă a-l împinge să facă sex”, spune Chiriac.

Sexualitatea rămâne un tabu și pentru că foarte puțini medici includ în anamneză (descrierea antecedentelor unei boli sau a evoluției unui bolnav, n.r.) întrebările legate de viața sexuală, mai punctează psihologul.

Chiriac susține că aceste detalii îi ajută pe specialiști să pună un diagnostic corect întrucât, de multe ori, depresiile, tulburările de dispoziție, oboseala, durerile de burtă au o legătură directă cu lipsa unui ritm potrivit al vieții sexuale.

„Evităm să vorbim și din cauză că, din start, avem o părere bună despre noi înșine și nu mai punem la îndoială cunoștințele noastre”, observă Chiriac.

### *Cum prevenim pericolele*

Părinții pot preîntâmpina impactul afectivo-emoțional al debutului vieții sexuale asupra copiilor lor.

„Comunicarea dintre părinte și copil este extrem de importantă în perioada adolescenței, pentru că ei își pot ajuta copiii să se înțeleagă și să se autocunoască în așa fel încât să nu mai fie ținta șantajului din partea partenerilor lor”, explică psihologul Jeni Chiriac.

Specialistul spune că, în general, fetele sunt mai vulnerabile întrucât ele pot ajunge să se considere murdare, rămân cu partenerii inițiali din cauza amenințărilor de genul „te spun alor tăi” sau îndură abuzuri fizice și psihice pentru că nu știu să facă diferența între o viață sexuală normală și una nesănătoasă.

## **Romanii cred in mitul androgenului: 65% cred ca exista o singura iubire adevarata pentru fiecare dintre noi**

### *Ziua, 22 aprilie*

Barbatii insala mai des decat femeile, persoanele intre 14 si 24 de ani sunt cele mai sigure de fidelitatea partenerului, contrariile nu se atrag, compatibilitatea sexuala nu garanteaza o relatie de lunga durata, iar 87% din utilizatorii de internet din Romania au intalnit cel putin o data in viata dragostea adevarata, reiese dintr-un studiu online realizat de eResearch Corp, in perioada 24-29 martie 2009, conform hotnews. Concluziile sunt rezultatul unei cercetari de tip cantitativ la care au participat peste 27.000 de internauti, culegerea datelor realizandu-se prin intermediul unui chestionar online cu intrebari inchise.

Majoritatea respondentilor (87%) declara ca au iubit cu adevarat cel putin o data in viata. Studiul releva astfel o anume inclinatie romantica a publicului roman, cel putin cel internaut. Dintre acestia, 62% spun ca au avut mai multe iubiri de-a lungul vietii. Barbatii declara insa intr-un procent mai mare decat femeile ca au iubit de mai multe ori.



36% dintre cei care au declarat ca au iubit macar o data in viata spun ca iubirea nu le-a fost impartasita. Adolescentii (14-18 ani) sunt, se pare, cei mai nefericiti cand vine vorba de iubiri neimpartasite, 42% dintre acestia declarand ca sentimentele lor nu au primit raspunsul dorit.

Aproape jumatate (42%) dintre respondenti si-au inselat jumatatea. Barbatii isi insala partenerile mai mult decat o fac femeile (46% barbati, fata de doar 37% femei).

Femeile sunt inselate mai mult decat barbatii de catre persoana iubita, reiese din cercetarea efectuata de eResearch Corp. Cel putin asa declara 69% dintre femeile care au participat la studiu, fata de 61% dintre barbati. De asemenea, se constata ca persoanele cele mai sigure pe fidelitatea partenerului sunt cele cu varste intre 14 si 24 ani.

65% dintre respondenti cred ca exista o singura iubire adevarata pentru fiecare dintre noi. Persoanele cu varste intre 14 si 24 ani sunt mai convinse de existenta unui singur suflet pereche (68%), decat cei mai in varsta 40-45 ani (58%). Aceasta credinta tinde sa scada odata cu inaintarea in varsta. De asemenea, barbatii sunt mai inclinati sa creada intr-o singura iubire adevarata: 35.2% barbati, fata de 29.5% femeile.

Mai mult de jumatate dintre persoanele intervievate considera ca o iubire are sanse mai mari sa dureze atunci cand exista o foarte buna potrivire intre parteneri si/sau exista mult respect intre acestia. Pentru 77% dintre respondenti, o iubire nu poate rezista atat timp cat partenerii sunt foarte diferiti. Barbatii tineri (14-24 ani) sunt tentati sa creada ca diferentele intre parteneri fac dragostea sa dureze mai mult.

De asemenea, compatibilitatea sexuala nu garanteaza o relatie de lunga durata, afirma 59% dintre respondenti. Barbatii cu varste cuprinse intre 35 si 45 de ani tind, mai degraba decat barbatii apartinand altor segmente de varsta, sa fie de acord cu premisa ca o buna compatibilitate sexuala prelungeste dragostea. La polul opus se regasesc fetele cu varsta intre 14 si 18 ani, pentru care dragostea dureaza in principal datorita respectului dintre parteneri si potrivirii dintre acestia.

54% dintre respondenti cred ca partenerii care se respecta reciproc vor avea o relatie mai durabila. Eforturile depuse de catre parteneri nu pot mentine o relatie in timp, considera mai mult de jumatate dintre respondenti, in special barbatii in varsta.

Din studiul "Dragostea la romani" reiese ca persoanele care pun pret pe compatibilitatea sexuala dintre doi parteneri tind sa isi incele partenerii de cuplu. Totodata, cele mai fidele sunt persoanele care nu cred ca o buna compatibilitate sexuala ajuta la durata sentimentelor de iubire, mai titreaza hotnews. [Z.O.]

## **Competitia cu vecinii sau colegii naste ganduri sinucigase**

*Alina Olteanu*

*Ziua, 21 aprilie*

A incerca permanent sa tinem pasul cu vecinii, prietenii sau cu colegii nu face decat sa ne aduca nefericirea si poate chiar sa ne faca sa ne gandim la sinucidere. Potrivit unui studiu, cei care-si compara mereu veniturile cu cele ale colegilor si prietenilor se simt mai putin multumiti cu viata lor, pentru ca, in loc sa se concentreze pe ce au, isi indreapta toata atentia asupra a ceea ce nu au. In acelasi timp, dupa cum se arata intr-un studiu separat prezentat la conferinta anulala a Societatii Economice Regale, sinuciderile sunt mai frecvente in zonele bogate, ceea ce sugereaza ca a fi inconjurati de vecini instariti ii poate face pe oameni sa fie atat de nefericiti, incat sa decida sa-si puna capat zilelor, relateaza "The Telegraph".

"Poate ca omul este un animal social, insa sa te uiti constant peste umar face lumea un loc mai putin fericit si mai inegal", conchide primul studiu citat de publicatia britanica. Potrivit raportului, elaborat de Andrew Clark si Claudia Senik de la Scoala de Economie din Paris, 75% dintre

europeni cred ca este important sa-si compare veniturile cu ale altora. Angajatii obsedati de aceste comparatii sunt inasa mai putin fericiti cu viata lor. "Cu cat acorda o mai mare importanta comparatiilor, cu atat mai nesatisfacuti sunt oamenii de propria lor viata", se arata in studiu. In plus, persoanele care-si compara veniturile nu doar cu cele ale colegior, ci si cu cele ale prietenilor sau vecinilor, sunt de doua ori mai nefericiti decat ceilalti. Oameni de stiinta cred ca acest lucru se datoreaza faptului ca, in vreme ce la locul munca oamenii se pot consola cu gandul ca, intr-o buna zi, ar putea sa-si intreaaca colegii si poate chiar si sefii, lucrrurile stau diferit cu prietenii si vecini, care urmeaza cariere diferite. De altfel, in cel de-al doilea studiu, efectuat de trei economisti americani, se arata ca sansele ca o persoana sa se sinucida sunt mai mari in zonele bogate, indiferent de venitul pe care-l realizeaza aceasta. "Sansele ca un individ sa se sinucida cresc odata cu venitul zonal (venitul specific, mediu in zona de resedinta)", au concluzionat autorii studiului.

## **Adrian Iancu, singurul psihiatru român din Roma**

*Anca Miha*

*Adevarul, 21 aprilie*

*Medicul încearcă să ajute româncele, care se află în topul statisticilor referitoare la numărul de avorturi.*

Psihoterapeut în Italia de peste 30 de ani, doctorul Adrian Iancu s-a născut la Focșani. El face parte din a doua generație de absolvenți din istoria Facultății de Psihologie de la Universitatea Sapienza, din capitala Italiei.

Doctorul s-a specializat pe probleme de cuplu și sexologie în anii '70, perioadă în care italiencele protestau împotriva legilor referitoare la avorturi și divorțuri. Președinte de asociație În cei peste 30 de ani de carieră, doctorul român a avut ocazia să analizeze diferitele etape ale imigrației românești în Italia și nu ascuns niciodată faptul că este român.

Studiind evoluția numărului românilor din Italia, el a observat că româncele au nevoie de un cabinet accesibil, pentru a primi informații despre contracepție și despre bolile cu transmitere sexuală (BTS). „Imigrația, în general, înseamnă sărăcie, iar sărăcia duce la promiscuitate. Specialiștii au observat că pe lista bolilor BTS au reapărut cele pe care le credeam eradicate, cum ar fi sifilisul și blenoragia“ ne-a mărturisit doctorul Iancu.

El a început să se ocupe direct de problemele românilor în 1988, când, împreună cu alți colegi din asociația al cărui președinte este a devenit disponibil pentru terapii prin telefon. De atunci, Asociația de Cercetare și Educarea Sănătății are și un rol de mediator cultural pe harta ONGurilor din Roma. Periodic, membrii asociației organizează ședințe de consultanță, intrând în contact direct cu cetățenii.

## Oboseala cauzată de schimbările de fus orar este produsă de o dereglare a creierului

**Cristian Bandea**  
*Cotidianul, 19 aprilie*

*Schimbările produse în ciclul lumină-întuneric dau peste cap etapele somnului, iar oamenii de știință încearcă să trateze această afecțiune.*

Majoritatea indivizilor care zboară între continente suferă ulterior de o anumită oboseală prelungită, iar cercetătorii americani au descoperit cauza acestui fenomen: două grupuri de neuroni care se desincronizează.

Corpul omenesc are un sistem intern de măsurare a scurgerii timpului, cunoscut sub numele de ritm circadian. Reglat parțial de ciclul noapte-zi, sistemul le spune indivizilor când este momentul să mănânce, să adoarmă sau să se trezească. Schimbările de fus orar și turele de noapte dereglează însă ritmul circadian, deoarece modifică intervalele în care persoanele sunt expuse luminii, informează "LiveScience".

La șoarecii de laborator, dereglarea se petrece la nivelurile a două grupuri interconectate de neuroni, au constatat cercetătorii de la Universitatea Washington din Seattle.

Primul grup primește informații direct de la ochi și gestionează ritmurile circadiene pe baza perioadelor de întuneric și lumină. Acești neuroni sunt sincronizați cu somnul adânc, strâns legat de ciclul lumină-întuneric.

Celălalt grup de neuroni nu este legat de modificările de lumină, fiind responsabil cu somnul REM (Rapid Eye Movement), în care ochii se mișcă cu repeziciune în toate direcțiile.

În mod normal, cele două grupuri de neuroni colaborează pentru a asigura o succedare optimă a celor două tipuri de somn, însă, când apar modificări în ciclul lumină-întuneric, se produc desincronizări. Somnul adânc se adaptează rapid la schimbările survenite în acest ciclu, însă somnul REM are tendința să își păstreze rutina normală.

"Când am supus șoarecii unor schimbări ale ciclului lumină-întuneric corespunzătoare unui zbor de la Paris la New York, am putut constata că somnul REM a avut nevoie de șase până la opt zile să-l ajungă din urmă pe cel adânc", a declarat Horacio de la Iglesia, coordonatorul studiului, adăugând că ritmul circadian al șoarecilor funcționează în mod similar cu cel al oamenilor. Așa se explică faptul că oboseala cauzată de schimbările de fus orar afectează capacitatea de asimilare a unor informații noi, a mai subliniat cercetătorul american.

El speră că studiul pe care l-a realizat va contribui la găsirea unor soluții pentru a elimina efectele negative ale schimbărilor de fus orar. Cercetările anterioare au demonstrat că exercițiile fizice și postul pot ajuta organismul să se resincronizeze mai repede.

## Experiment Romania Libera: Concert Stradivarius la statia de metrou Piata Victoriei

**Petre Badica, Razvan Chiruta, Laura Stefanut**  
*Romania Libera, 15 Aprilie 2009*

Alexandru Tomescu, singurul muzician din Romania care canta pe o vioara Stradivarius, a realizat la sfarsitul saptamanii trecute un experiment inedit. Imbracat cu haine modeste, artistul a coborat in statia de metrou din Piata Victoriei si timp de o jumatate de ora a interpretat cateva dintre cele mai

complexe piese clasice, create pentru vioara. Efectul muzicii de calitate asupra bucurestenilor care se aflau la o ora cu trafic de varf in statia de metrou a fost neasteptat. Zeci de oameni s-au oprit din drum, cu riscul de a intarzia la serviciu, doar pentru a asculta cateva acorduri din "recitalul" lui Tomescu si pentru a pune o bancnota in cutia asezata in fata interpretului. Muzicianul a strans de la calatori peste trei milioane de lei vechi, in cele treizeci de minute ale ineditului concert.

Experimentul in care a fost implicat violonistul roman a demonstrat ca publicul roman poate fi sensibilizat chiar si cu manifestari artistice considerate mai greu digerabile. Un demers similiar a avut loc, in urma cu doi ani, si intr-o statie de metrou din Washington. Celebrul violonist Joshua Bell a cantat 45 de minute, dar foarte putini trecatori si-au aratat generozitatea, artistul primind doar 32 de dolari.

Fragmente din recitalul sustinut de Alexandru Tomescu vor putea fi urmarite in aceasta seara incepand cu ora 18,50 pe TVR Cultural. De asemenea, reportajul video poate fi vizionat pe [www.romanioliberal.ro](http://www.romanioliberal.ro).

Vineri, la ora 9.00, in statia de metrou "Piata Victoriei", era aglomeratie. Prin decorul banal, rece al statiei, garniturile de tren opreau la intervale de doua minute. Usile se deschideau si imediat iti apareea imaginea unui furnicar de oameni grabiti, aflati in drum spre locul de munca. Un tanar cu infatisare boema, imbracat modest, cu o camasa flanelata in dungii de culoarea visinei putedre, blugi anii '50, stil Marlon Brando, geaca sport si o sapca fistichie, isi face cu greu loc prin multime. Se asaza langa un perete murdar si deschide impasibil o cutie, pe care o pune la picioare. Dupa ce lasa in ea cateva monezi de 50 de bani, isi acordeaza vioara, impasibil la zgomotul facut de oprirea metroului. Incepe sa cante... Johan Sebastian Bach, Fritz Kreisler. Experimentul poate incepe.

Vor realiza oamenii ca "cersetorul" este Alexandru Tomescu, cel care in urma cu doi ani si-a castigat dreptul de a canta la o vioara Stradivarius in valoare de un milion de euro? Isi vor da seama trecatorii ca au in fata un artist care la 9 ani efectua primul concert in strainatate ca solist al Orchestrei din Constanta, care pana acum a castigat 29 de premii internationale si a concertat pe mari scene ale lumii, de la Berlin la Washington, de la Paris la Tokyo? Vor trece impasibili pe langa el absorbiti de grijile cotidiene sau vor da dovada de generozitate? si daca da, gestul lor va izvari din mila sau ca o recunoastere a muzicii de calitate si, in final, a frumosului?

#### *Bani pentru muzica, nu din mila*

Inainte de a avea loc concertul de la metrou, criticul muzical Dumitru Avakian se declara sceptic. "Multi vor trece impasibili, doar cativa, putini, vor realiza ca e vorba de ceva special." Nici tanarul violonist nu avea asteptari mai mari: "Sincer, cred ca cei mai multi vor trece mai departe. Este o ora la care lumea se grabeste spre birou si nu prea are timp de reverii. Nu stiu daca muzica clasica va misca vreo inima pana intr-acolo incat impulsul sa ajunga si la buzunar".

La ora 9.00 si 10 minute, aveam deja dovada ca amandoi se inselasera. Cutia viorii era plina pe sfert cu bani. In jurul lui Alexandru, sapte persoane asteptau sa le vina randul pentru a-si exprima generozitatea. Cinci dintre acestea au urcat grabite in primul metrou. stefania, inasa, s-a asezat la cativa metri in fata artistului, incordata. Parea in transa. "Este prima oara cand mi se intampla sa ma opresc si sa ascult un om care canta la metrou. Nu-l recunosc, dar sigur nu e un cersetor.

As sta mai mult, dar deja am intarziat la serviciu", spune fata in varsta de 23 de ani. Pentru a schimba peronul, calatorii erau nevoiti sa treaca pe o pasarela inalta. Chiar inainte de a-l vedea pe violonist, auzind doar muzica acestuia, Oana a cautat in portofel si a pregatit o bancnota. "Canta excelent, pentru asta ii dau bani, in nici un caz din mila", spune ea.

#### *"Se vede de departe ca e altceva, nu un cersetor"*

"La metrou, am avut niste emotii teribile! Sigur, stiam teoretic cam despre ce va fi vorba, inasa experienta a depasit orice imaginatie. Cei care dadeau bani nu ma priveau, nu exista deloc contact

vizual. O senzatie foarte stranie si total opusa celei pe care o am pe scena, cand toti, absolut toti ochii sunt pe mine", ne-a spus Tomescu la final. Absorbit de propria interpretare, artistul nu a vazut o scena emotionanta, in care o doamna eleganta tinand de mana doua fetite s-a oprit cinci minute pentru a audia ineditul concert. A scos o bancnota din poseta si a indemnato-o pe una dintre fetite sa i-o ofere artistului. Micuta s-a rusinat, iar gestul a fost dus pana la capat de mama. "Vi s-a mai intamplat sa dati bani la metrou?", "Da, dar nimeni nu a cantat atat de frumos.", "Ce v-ati zis cand ati vazut o asemenea interpretare la metrou?", "Ma mir de ce canta aici, pentru ca e foarte talentat", "Nu l-ati recunoscut?", "Nu", "Este unul dintre cei mai mari violonisti", "A, da? Se vede. Se vede de departe ca e altceva", aceasta a fost discutia purtata cu doamna in varsta de 39 de ani.

Intr-o jumatate de ora, in cutia viorii s-au strans fix 328,90 RON si un eurocent. Au donat bani zeci de calatori, poate chiar o suta. Suma stransa de la bucuresteni a fost de trei ori mai mare decat cea primita de celebrul violonist Joshua Bell in cadrul unui experiment similar realizat la o statie de metrou din Washington, desi americanul a cantat cu 15 minute mai mult decat Tomescu. Numarul trecatorilor generosi a fost sensibil mai mare in cazul artistului roman.

In cazul lui Alexandru, putem spune ca mecanismul generozitatii nu a fost acela obisnuit, al empatiei, prin care un om nefericit, cu nevoi, ofera bani unui sarac, tocmai fiindca ii intelege suferinta. Gestul a fost mai degraba un semn al admiratiei.

#### *"Cine este baiatu' care canta?"*

Desi foarte generosi, putini calatori l-au recunoscut pe Alexandru. Majoritatea nu au avut timp sa zaboveasca prea mult in preajma artistului, trecand in fuga pe langa acesta si lasand sa le scape o bancnota. Cu atat mai mare este meritul artistului.

Prima l-a recunoscut o doamna intre doua varste, vecina lui, care merge des la concertele tanarului. "Romanii dau bani! Pentru ca apreciaza muzica, nu din mila", spune ea. "A fost singura mea intalnire cu o persoana cunoscuta pe tot timpul concertului. Parintii mei nu erau la curent. Ma intreb ce-ar fi crezut daca ar fi trecut pe acolo intamplator", se intreaba artistul.

Finalul prestatiei a fost unul apoteotic. O doamna eleganta, angajata la Ministerul Finantelor, s-a apropiat de violonist si a facut o donatie de 50 RON. "M-a sunat o colega sa-mi spuna ca l-a vazut pe Tomescu la metrou. Se auzea muzica prin telefon. Am fugit de la serviciu sa-l vad si eu", a spus doamna, vizibil entuziasmata.

Chiar daca ceilalti nu l-au recunoscut, Alin si-a dat seama ca "e ceva putred la mijloc" in momentul in care a auzit muzica, fara sa il vada pe artist. "Voi faceti un experiment similar cu cel facut de «Washington Post» cu Joshua Bell, asta am ghicit. Dar cine este baiatu' care canta?"

#### *Care este sursa frumosului?*

Criticul muzical Dumitru Avakian spune ca modul in care "publicul" a reactionat i-a starnit "o mirare placuta". "Cei care detin mass-media nu trebuie sa ramana la coada gustului publicului doar pentru ca acesta le-ar comanda intr-un anumit fel. Publicul prefera ceea ce ii fleteaza gustul. Iar daca ii oferi ceea ce ii este mai la indemana, apetitul sau pentru programe de slaba factura se va accentua."

Contextul nonconformist in care a fost sustinut concertul l-a facut reticent pe Dan Grigore. Celebrul pianist sustine ca frumusetea muzicii trebuie gustata doar intr-un mediu propriu, sacru, "pentru ca altfel ar decadea la o simpla arta stradala".

"Biserica muzicii este sala de concerte, nu hala de productie sau o statie de metrou, pentru ca interpretarea cere o anumita decanta acustica." Pianistul pretinde ca artistul trebuie sa creeze intr-un "turn de fildes", spectatorul trebuie pregatit, contextul este esential, frumosul trebuie cultivat si nu isi are nicidecum originea in subiect, adica in ascultator sau in privitor. Un tablou este insa frumos doar intr-o expozitie, iar pus intr-un depozit isi pierde valoarea? Publicul de la metrou a dat un raspuns negativ. si Alexandru Tomescu a avut unele indoieli in privinta experimentului, insa in final l-a privit ca pe o provocare atat fata de el insusi, cat si fata de public. "Atitudinea publicului

este diferita. In sala de concert oamenii vin pentru a asculta, in statia de metrou cel care canta incearca sa le castige atentia potentialilor ascultatori." Am putea schita si o concluzie a acestui experiment.

Se spune ca tabloidizarea presei, excesul de violenta manelele si tot ceea ce inseamna prost gust inunda canalele media la cererea oamenilor. Rezultatul experimentului, faptul ca trecatorii au recunoscut si au reactionat pozitiv la muzica lui Alexandru Tomescu, pune aceasta teorie sub semnul intrebării.

» *Banii stransi vor ajunge la nevazatori*

Recitalul de la metrou s-a dorit a fi si preambulul unei campanii umanitare. "Momentul difuzarii experimentului sper sa le deschida ochii si inimile oamenilor spre ceea ce am pornit sa fac in aceasta primavara. Nu singur, ci impreuna cu colegul meu, pianistul Horia Mihail, cu care voi canta in 15 orase in cadrul Turneului National Stradivarius 2009. Editia din acest an este dedicata strangerii de fonduri pentru Asociatia Nevazatorilor din Romania, si anume pentru finalizarea constructiei Centrului pentru Reabilitarea Nevazatorilor", ne-a precizat artistul. De altfel, cei 320 de lei au fost donati acestei asociatii. Modalitatile prin care se fac donatii sunt simple: SMS de 2 euro la 879 in retelele Vodafone, Orange sau Cosmote, 0900 900 292 pentru a dona 2 euro sau 0900 900 290 pentru a dona 10 euro (Romtelecom).

» *Americanii au dat doar 32 de dolari*

In luna ianuarie a anului 2007, in statia de metrou "L'Enfant" din Washington, faimosul violonist Joshua Bell a cantat la un Stradivarius din 1713, estimat la 3,5 milioane de dolari. Imbracat simplu, cu blugi, un tricou cu maneci lungi si o sapca de baseball pe cap, Bell a sustinut un recital de 43 de minute. S-a dorit a fi un experiment sociologic prin care jurnalistii de la cotidianul "Washington Post" au vrut sa afle cum vor reactiona trecatorii.

Desi cu cateva zile inainte violonistul concertase cu sala plina la "Boston Symphony Hall", unde un bilet a costat 100\$, in dimineata de vineri artistul nu a strans decat 32,17\$. Trecatorii nu au intuit ca au de-a face cu un artist valoros, care canta la un instrument aparte piese magistrale de Bach sau Schubert. Prin comparatie, succesul lui Alexandru Tomescu a fost unul urias.

## **Stresul poate face minuni pentru sănătate**

**Raluca Ion**

**Cotidianul, 14 aprilie**

*Cercetătorii au început să găsească părțile bune ale stresului, susținând că te poate face să trăiești mai mult și sfătuiindu-i pe oameni să nu se ferească de lucrurile care le complică viața.*

Grija pentru ziua de mâine nu te bagă în spital, spun din ce în ce mai mulți medici, iar un stres pe termen scurt se poate dovedi sănătate curată: încetinește procesul de îmbătrânire, face minuni pentru sistemul imunitar și e eficient împotriva artritei și bolii Alzheimer, susține dr. Mario Kyriazis, președintele Societății Britanice pentru Longevitate, citat de "The Independent": "Avem tendința să dăm vina pe stres pentru orice, de la epuizare până la stări proaste și boli de inimă. Departe de a fi nesănătos, stresul este vital pentru supraviețuire. Îi sfătuiesc pe oameni să caute stresul, pentru că te poate face să trăiești mai mult.

Oamenii care au vieți monotone, necomplicate și care nu le pun probleme tind să fie loviți mai rău de problemele de sănătate". Kyriazis aduce în sprijinul teoriei sale mai multe studii care arată că

stresul ușor și moderat contribuie la creșterea producției de proteine regenerative ce hrănesc celulele nervoase, făcându-le să lucreze la capacitate maximă.

Unele cercetări sugerează că stresul poate fi un adversar al cancerului la sân, în timp ce altele arată că oamenii care sunt stresați înainte de o intervenție chirurgicală se recuperează mai repede decât cei relaxați. Totodată, copiii mamelor supuse stresului în timpul sarcinii se dezvoltă mai mult decât cei născuți de mame fără griji. Un studiu făcut la Universitatea din Texas relevă că oamenii care au avut toată viața lor slujbe nesolicitante au cu 43% mai multe șanse să moară prematur, față de cei care au avut parte de porții moderate de stres. Lui Kyriazis i se pare logic să fie așa: “Când corpul tău este stresat, este stimulat și drept urmare sistemul imunitar este încontinuu testat și provocat”.

Un deadline strâns sau un interviu dificil pentru un job pregătește sistemul imunitar pentru pericol și îmbunătățește funcționarea inimii, ajutând corpul să lupte împotriva infecțiilor. Însă stresul cronic, provocat de o perioadă îndelungată de șomaj sau de o viață grea de familie, este o cauză majoră a problemelor de sănătate, mai spun cercetătorii.

## Pastile care îți schimbă amintirile

*Ioana Calen*  
*Cotidianul, 13 aprilie*

*Dezvoltarea medicamentelor care pot edita, la propriu, memoria, selectând amintirile plăcute și anulându-le pe cele chinuitoare, a deschis dezbateri aprinse în rândul antropologilor și al oamenilor de știință.*

Acest tip de descoperiri provoacă întotdeauna dezbateri filozofice pe tema aplicabilității lor, revista „Wired” dând și de data aceasta tonul la discuții într-un interviu cu neurologul Anders Sandberg. În curând, industria farmaceutică va putea prelua controlul asupra memoriei noastre la fel cum acum ne poate controla starea de spirit. Soldații americani au fost primii care au testat miraculosul medicament pentru a-și șterge traumele legate de război, însă antropologii spun că asemenea pastile ar putea deforma percepția noastră asupra realității și înțelegerii profunde a propriilor vieți.

“Multe dezbateri s-au bazat pe premisa greșită că medicamentele vor funcționa ca în scenariile filmelor SF.

În realitate, medicamente studiate îndelung precum aspirina au efecte secundare care pot deveni periculoase. Cred că la fel se va întâmpla și cu medicamentele care pot edita memoria”, spune Anders Sandberg pentru Wired.com. Unul dintre cele mai de așteptat efecte secundare periculoase în privința acestor medicamente revoluționare este acela că ele pot șterge, pe lângă amintirile traumatizante, și informații prețioase din memoria subiectului, pe care s-ar putea să nu le mai poată accesa. În prezent, cel mai folosit medicament este Propanololul, utilizat în anumite clinici în regim experimental în tratamente post-traumatice. “Cel mai delicat este procesul prin care decidem care amintiri sunt valoroase pentru dezvoltarea noastră și care o blochează. Adesea amintirile se acumulează și le accesăm în mod inconștient. Asta într-un fel e o veste bună, de vreme ce, de fiecare dată când accesezi o amintire, o faci mai puternică”, explică Sandberg.

Amintirile importante au legături puternice cu alte lucruri pe care le cunoaștem, dar pacienții nu își vor dori probabil să opereze asupra lor. “Bineînțeles că dacă vrem să ștergem lucruri din memorie pentru a avea o imagine mai bună asupra noastră s-ar putea să ne trezim cu o imagine deformată și ambiguă asupra propriei persoane”, a atras atenția neurologul. În articolul său “Pastile care șterg amintirile neplăcute pentru soldați”, profesorul subliniază faptul că, dacă ștergi amintirea unei greșeli pe care ai făcut-o, s-ar putea să nu înveți nimic din această experiență. “Dar toate amintirile

sunt deformate de timp și nu putem avea încredere deplină în propriile amintiri. Dar, pe de altă parte, amintirile noastre stau la baza tuturor deciziilor pe care le luăm”, spune Sandberg.

O altă preocupare a profesorului este pierderea capacității de a ierta, odată cu posibilitatea ștergerii amintirilor neplăcute legate de o anumită persoană. “Iertarea este un proces foarte interesant, cu implicații psihologice, emoționale și morale. Dar problema devine și mai gravă când vorbim despre dimensiunea juridică a amintirilor pe care le ștergem. Eu te pot lovi cu mașina, tu iei Propanolol pentru a evita stresul post-traumatic. Ce vei mai spune în tribunal dacă amintirile tale sunt deformate? Un avocat inteligent ar putea pretinde chiar că, dacă victima nu suferă de pe urma consecințelor accidentului, aceasta nu ar trebui luată în considerație”, a completat el. Mai mult, Sandberg consideră că deja trăim într-o mare de amintiri schimbătoare pe care nu te poți baza. „Oamenii spun adesea că au o memorie slabă, în schimb au o încredere oarbă în ceea ce își amintesc”, a completat ironic neurologul.

## Rugăciunile se aseamănă cu discuțiile amicale

*Cristian Bandea*  
*Cotidianul, 13 aprilie*

*Scanările cerebrale la care s-au supus 20 de credincioși au demonstrat că nu există nimic mistic în „dialogurile” cu Dumnezeu.*

Sunt rugăciunile doar o altă formă de conversații amicale? Răspusul este afirmativ, spune cercetătorul danez Uffe Schojdt, care s-a folosit de imagistica prin rezonanță magnetică pentru a analiza creierii a 20 de credincioși în timp ce se rugau. “La nivel cerebral, rugăciunile sunt identice cu discuțiile purtate cu semenii. Nu am identificat nimic mistic”, a concluzionat omul de știință.

Împreună cu colegii săi de la Universitatea Aarhus, el i-a rugat pe participanții la studiu să efectueze atât sarcini religioase, cât și profane. În primul experiment, credincioșii au trebuit mai întâi să rostească o rugăciune, iar apoi să recite o poezie pentru copii.

În ambele cazuri au fost activate aceleași regiuni ale creierului, asociate cu repetiția, informează NewScientist.com .

În cea de-a doua sarcină, credincioșii au fost puși să-și improvizeze propriile rugăciuni, pentru ca mai apoi să-i ceară unele lucruri lui

Moș Crăciun. Rugăciunile create pe loc au declanșat anumite tipare cerebrale (o activitate intensă s-a înregistrat în cortexul prefrontal) întâlnite atunci când oamenii comunică unii cu alții, fiind caracterizate prin conștientizarea faptului că ceilalți indivizi au propriile intenții și motivații.

Nu același lucru s-a întâmplat și în cazul sarcinii care îl privea pe Moș Crăciun, ceea ce sugerează că voluntarii îl consideră pe acesta un personaj fictiv, în timp ce la Dumnezeu se raportează ca la o entitate cu existență concretă.

Cortexul prefrontal nu este activat atunci când oamenii interacționează cu obiecte, precum calculatoarele. “Creierul nu activează această regiune deoarece nu se așteaptă la reciprocitate, nu crede de cuviință să se preocupe de intențiile PC-urilor”, a subliniat Schojdt. Cercetătorul a subliniat că rezultatele studiului nu confirmă sau infirmă existența lui Dumnezeu, ci arată doar că credincioșii cred cu toată ființa lor că sunt ascultați atunci când își spun rugăciunile.



## Româna stricată de Messenger. FTBOMH

*Alina Vătăman*

*Evenimentul Zilei, 13 Aprilie*

De la ASL PLS, prima formă de a face cunoștință cu cineva în perioada în care MIRC-ul era la putere, iar Messengerul era doar un curent de avangardă pentru românii care abia descopereau internetul, și până la FTBOMH (from the bottom of my heart), distanțele au fost scurte. Efectele au fost la fel de imediate și dezastruoase în rândul utilizatorilor de programe de chat, care au ajuns să transforme limbajul codificat, redus până dincolo de limitele imaginației, în limbaj curent, cotidian, dând naștere, astfel, unor adevărate comunități de internauți, izolate mai ales prin discurs. Inofensivi pentru cei din jur, adepții socializării prin intermediul site-urilor de chat sunt propriii lor dușmani. Tendința de izolare, dificultățile de exprimare care apar în timp, lipsa de exercițiu fizic, ce duce treptat la obezitate sunt efectele cele mai cunoscute în cazul utilizării excesive a calculatorului, în general.

Semialfabetizarea este, însă, consecința iminentă a genului de conversație adoptat de generația messenger. Astfel, în ciuda eforturilor profesorilor, acești tineri ajung să-și transforme limba natală în coduri, iar fenomenul nu este prezent doar la nivelul României.

„User1: fetito ces cu unghiile alea la tine? Nu tiam zis k galbenu ji verdele e mai frumos?? ee dracia naibi...nu ma ascultzi de loc ia mai fetito k tia i luat nasul la purtare ps: te pupic sti k te lavuiesc sormea

User 1: de knd o shtiu eu isi face poze la oki... da acu' o iert k a vrut sa se laude cu oja..

User 2: peyy cee Pey sa va zic eu cum sta treaba Se crede 'Meschera k are oja de la AvOn

User 1: m glumit sis intelege'o

User 3: ai zamarac pe both”

Și discuția dintre cele trei tinere pe tema ultimelor tendințe în manichiură continuă în aceeași limbă română mutilată.

*De pe tastatură, pe stradă*

Cel mai grav este faptul că limbajul de messenger este adoptat și în cel verbal cotidian. „LOL” sau „omg”, expresii auzite în toate contextele devin embleme, sigle și chiar numere de înmatriculare, în detrimentul celor cu tentă sexuală, la modă până de curând. Nu numai că sunt uitate cuvintele fundamentale din vocabularul românesc, dar și corectitudinea folosirii celor păstrate încă întregi lasă mult de dorit. Cuvintele sunt sparte, nearticulate, amestecate.

Care sunt criteriile formării lor? Primul, viteza. Astfel, abrevierile, de cele de mai multe ori ale cuvintelor englezești, sunt create în funcție de cât de îndepărtate sunt literele pe tastatură. LOL, BRB, DND sunt cele mai cunoscute, fiecare această combinație reprezentând un enunț.

LOL: Laughing Out Loud, abreviere prin care îi indici interlocutorului că râzi cu poftă.

În cazul în care, în mijlocul unei conversații te trezești pe ecran cu BRB, nu te panica, pentru că prietenul („buddy”) te-a anunțat că revine (Be Right Back). Însă, dacă vrei să dai un BUZZ (interjecțiile au devenit nume comune) cuiva, iar la status vezi DND, trebuie să știi că este un mesaj de „nu deranja” (Do Not Disturb).

*Vi@tza tha\**

În ceea ce privește existența adolescentului internaut și aceasta intră în tipare și poate fi zugrăvită de orice părinte: tânărul se trezește dimineața, cu greu, pentru că s-a culcat cu aproape trei ore în urmă

– „a stat pe net” cu colega pe care oricum o vede a doua zi la școală. Își ia geanta în fugă – acum, că se poartă rucsacurile mari, își face ghiozdanul de două ori pe an: la început și la sfârșit - și pleacă grăbit spre liceu. Temele și le-a făcut aseară, tot pe net. Referatul la istorie, copiat de pe Wikipedia, tema la mate, scanată și trimisă prin email de o amică... Totul nu a durat mai mult de jumătate de oră.

Și, cu noile metode de predare-învățare, centrate pe elev și bazate pe proiect, sunt slabe șanse să fie ascultat fără să fie anunțat în avans. Deci, școala poate deveni chiar un loc de odihnă. După șase sau șapte ore, dintre care frecventează numai trei – una e cu diriginta – revine acasă unde mănâncă, face un duș, mai intră puțin pe mess – treburi nerezolvate din timpul zilei – și așteaptă să se facă ora la care și-a dat întâlnire cu colegii în club, în cafenea sau în parc. Întors acasă târziu, intră iar pe mess pentru ultimele detalii și impresii din timpul zilei.

Existența este repetitivă, dar nu pare să-i deranjeze pe cei tineri. Acum e la modă să fii cât mai palid, iar cearcănele sunt semn al activității psihice. Odată scăpat de sub control, comportamentul internautului este specific persoanelor cu dependență. Replicile justificative sunt și ele în tipar: „Nu beau, nu mă droghez, nu fac nimic rău. Lasă-mă în pace!”

### *Motivații*

De ce folosesc adolescenții o astfel de formă de comunicare? Pentru că le este cel mai la îndemână, iar prin intermediul messengerului interacționează strict cu persoanele cu care doresc să facă acest lucru. Psihologii spun despre acest gen de comunicare că este asincronic, iar cei care îl adoptă dau dovadă de nesiguranță și au nevoie de un timp mai mare de reacție într-o conversație, ei nefiind caracterizați prin spontaneitate. Astfel, pentru a-și exprima cât mai bine emoțiile, internauții avizi de chat se ajută de „emoticonuri” sau „smiley faces” acele simboluri care, cu cât sunt mai complicate și mai amuzante cu atât îl fac pe utilizator mai „cool”.

Care este viitorul acestui tip de comunicare? Este aceasta doar o fază prin care trec tinerii și care va dispărea la un moment dat, sau se va transforma într-o nouă limbă universală, „limba internet”?

Asa k yo tzin FC shi sper k asta a fost doar FYI, FWIW, shi mai sper FTBOMH k nu o sa ajungem ROFLUTSROFL. Iar pt tineri, GARL!

Dicționar:

\*Viața ta

FC - Fingers Crossed

FYI - For Your Information

FWIW - For What It's Worth

FTBOMH – From The Bottom Of My Heart

ROFLUTSROFL – Unable to speak

GARL – Get a Real Life

## Oamenii de stiinta au descoperit "nervii placerii"

*Ziua, 13 aprilie*

O echipa de oameni de stiinta de la Universitatea Gothenburg din Suedia si de la Universitatea de Nord Carolina au identificat o clasa de nervi care sunt raspunzatori de senzatia de placere, informeaza, luni, news.bbc.co.uk. Astfel, s-a demonstrat ca atunci cand o persoana este atinsa intr-un anumit mod, pe piele, exista anumiti nervi care trimit senzatia de placere creierului. Pentru ca mangaierile sa produca placere, oamenii de stiinta au afirmat ca e nevoie de o anumita viteza, respectiv de patru-cinci centimetri de piele mangaiati pe secunda.

Cei care au facut cercetarea sunt de parere ca studiul a explicat cum atingerile sustin relatiile dintre oameni. Timp de mai multi ani de zile, specialistii au incercat sa inteleaga mecanismul prin care organismul simte durerea si rolul nervilor in transmiterea mesajelor catre creier dar, inainte de acest studiu, nimeni nu a cautat sa inteleaga cum apare senzatia de placere in cazul mangaierii.

La cercetare au participat 20 de voluntari, carora li s-au testat reactiile, in momentul in care erau mangaiati. Astfel, au fost identificati nervii "C-tactili", cei care sunt raspunzatori de placerea simtita de indivizi, la atingerea pielii. Cercetatorii au mai concluzionat ca daca mangaierile sunt prea rapide sau prea incete, nervii "C-tactili" nu se activeaza si individul poate sa simta chiar si disconfort.

Prof. Francis McGlone, coordonatorul studiului, a declarat ca viteza mangaierilor la care oamenii incep sa se simta confortabil este egala cu viteza mangaierilor oferite de mame pruncilor. McGlone a mai declarat ca acest mecanism sustine relatiile dintre adulti si relatiile dintre adulti si copiii lor.

*[R.P.]*

## Diabetul și memoria

*Oana Antonescu*

*Jurnalul National , 13 aprilie*

*Diabeticii care nu își țin sub control nivelul glucozei sangvine pot dezvolta probleme de memorie, iar capacitatea intelectuală poate avea de suferit, atrag atenția medicii britanici.*

Diabetul neținut sub control duce la complicații grave de sănătate, care afectează mai toate organele și sistemele organismului. Orbirea, ulcerările la nivelul piciorului, afecțiunile cardiovasculare, nefropatiile sunt printre cele mai grave complicații la care se expun diabeticii care nu reușesc să-și mențină constant nivelul glucozei sangvine.

Potrivit unor noi cercetări, se pare că și creierul are de suferit pe termen lung de pe urma episoadelor hipoglicemice severe. Acestea apar atunci când nivelul glucozei sangvine scade ca urmare a unui aport alimentar insuficient, a unui exces de insulină, a consumului de băuturi alcoolice sau a unui efort fizic exagerat.

## TESTE DE INTELIGENȚĂ

Cercetătorii de la Universitatea Edinburgh au testat coeficientul de inteligență a 1.066 de persoane diagnosticate cu diabet de tip 2. Potrivit studiului citat de BBC, 113 dintre diabetici, care au suferit în trecut episoade severe de hipoglicemie, au avut rezultate mai slabe decât ceilalți la testele de memorie, logică și concentrare.

Potrivit coordonatorului studiului, doctorul Jackie Price, una dintre explicațiile acestui fenomen ar fi aceea că maladia afectează vasele de sânge care irigă creierul. Deteriorarea funcțiilor cerebrale

Începe chiar înainte ca bolnavul să fie diagnosticat, adică din momentul în care organismul își pierde capacitatea de a-și regla glicemia și se agravează pe măsură ce crește această incapacitate. Așa se explică de ce incidența unor demențe precum Alzheimer este mai crescută în rândul bolnavilor de diabet. Declinul cognitiv, la rândul său, face dificilă menținerea sub control a diabetului, ceea ce duce la un număr tot mai mare de episoade hipoglicemice, ca într-un cerc vicios, mai spune coordonatorul studiului.

O altă teorie enunțată de specialistul britanic susține că atât deteriorarea funcțiilor cognitive, cât și apariția episoadelor hipoglicemice ar putea fi rezultatul unui factor neidentificat încă.

## **Forma creierului, în stransa legatura cu personalitatea individului**

*Ziua, 12 aprilie*

Forma creierului este în stransa legatura cu tipul de personalitate pe care o persoana îl are, potrivit oamenilor de stiinta britanici. Studiul, realizat pe 85 de persoane ale caror creiere au fost scanate si masurate, a relevat faptul ca diferitele trasaturi ale omului depind de testutul mai dens sau mai rarefiat din anumite zone cerebrale, titreaza Mail Online.

Cele patru tipuri principale de individualitati au fost clasificate de psihiatrii în felul urmator: oameni "în cautare de nou", "care evita sa faca rau", "dependenti de recompense" si "puternici". Cei din prima categorie au zona creierului de deasupra orbitelor ochilor mult mai mare decat ceilalti, potrivit profesorului Annalena Venneri de la Universitatea din Hull. Acestia actioneaza din impuls, fata de cei din a doua categorie, care sunt de obicei pesimisti si sfiosi.

Persoanele care isi dedica viata slujbei fac parte din grupul oamenilor "puternici", în vreme ce cartoforii înraiti apartin categoriei "dependentilor de recompense". Acestia din urma aveau mult mai puțin tesut pe corpii striati din regiunea frontala a creierului. Oamenii "care evita sa faca rau" aveau un volum mai mic de tesut în zonele orbitofrontal si occipitala ale creierului, titreaza "Mail Online".

*[R.R.]*

## **Promovarea la job dăunează sănătății**

*Cotidianul, 10 aprilie*

*După ce au fost avansați, angajații sunt mult mai stresați și se interesează din ce în ce mai puțin de sănătate.*

Deși pierderea slujbei este principala grijă în perioada de criză, un studiu recent arată un alt motiv de îngrijorare pentru angajați: promovarea.

Potrivit LiveScience.com, cercetătorii britanici au arătat că oamenii care au fost avansați au un nivel mult mai ridicat de stres și se interesează din ce în ce mai puțin de sănătate.

“Nu e atât de nemaipomenit să fii promovat. Cercetarea noastră arată că sănătatea mentală a managerilor se deteriorează și nu doar pe o perioadă scurtă de timp”, spune Chris Boyce, de la Universitatea Warwick.

Mai mult, aceștia răresc vizitele la doctor cu 20%, deși studiile au arătat că stresul poate fi fatal, crescând riscul tuturor bolilor, de la o simplă răceală la cancer.

## Cum să-ți păstrezi locul de muncă – ghidul neortodox: „dă-te bine pe lângă șef”

*Gândul, 10 aprilie*

Cum să îți păstrezi locul de muncă când din ce în ce mai multe companii anunță că vor renunța la angajați? Experții în resurse umane spun că nu există o soluție unică, însă pot fi aplicate anumite principii generale care pot “cimenta” poziția unui angajat într-o firmă.

### ***Dacă faci bani e nevoie de tine***

Principiul este simplu: în mod normal un angajat poate fi sigur că nu va fi dat afară dacă dovedește că este nevoie de el, că aduce sau produce bani pentru firmă. “Primul lucru pe care îl recomand este să fie mai dedicat firmei decât până acum, să muncească mai mult, să dovedească faptul că aduce beneficii clare companiei. A doua recomandare este să fie pro-activ, să vină cu idei, pentru că are această capacitate ținând cont de experiența pe care o are în firmă”, a declarat pentru Gândul Cristina Săvuică, managing partner Luger&Makler, una dintre cele mai mari companii de resurse umane din România.

Pașii trei și patru pe care îi recomandă Săvuică sunt optimismul și înțelegerea și acceptarea faptului că firma respectivă trece printr-un moment greu.

### ***Poți câștiga cursa și dacă îi faci pe ceilalți să fugă mai încet ca tine***

Pe lângă sfaturile “clasice”, care se bazează pe principiul “dacă dovedești că ești bun nu ești dat afară” există însă și un set complet diferit de recomandări, care se predau sub forma unui curs de promovare personală a meritelor profesionale.

“Pe lângă măsurile preventive noi promovăm și un al doilea tip de măsuri, respectiv cele cu o moralitate discutabilă. De exemplu cultivarea superiorilor. Adică mărirea vizibilității tale în fața lor. Să îți asumi orice succes care poate fi asumat în cadrul firmei, indiferent dacă este doar al tău sau nu, de exemplu”, ne-a declarat Clement Dan, director general M27 Business Machine.

După cum spune el, sunt două feluri de a câștiga o cursă: fie alergi mai repede decât ceilalți, fie îi faci pe ceilalți să alerge mai încet decât tine. Exemplul pe care îl dă directorul firmei de consultanță în afaceri și resurse umane este al unui angajat la o companie care activează în agricultură. “Este o cultură. Nu a mai plouat de două luni și lucrurile merg prost. Vine ploaia. Angajatul ar trebui să meargă la șef și să îi spună - Vezi că n-am lucrat degeaba? A plouat-, evident că șeful nu va crede că angajatul a făcut să vină ploaia. Nu e vorba despre asta. Șeful va face însă legătura între acel angajat și vestea bună adusă. Asta e important”, spune Dan.

### ***Strategia de “luat fața colegilor” a fost predată mai întâi în SUA***

Această strategie de a îți sigura locul de muncă prin modalități de moralitate discutabilă a fost preluată de compania M27 Business Machine de la americani via Austria. Au trebuit făcute însă unele modificări. La americani, de exemplu, cursul acesta cuprinde un capitol care se intitula, tradus și adaptat “Cum să te dai bine pe lângă șef” (“How to suck-up to the Boss”, în original). Capitolul a dispărut când platforma de curs a ajuns în Austria. “Americani au un mod mai pragmatic de a vedea lucrurile. Când vine vorba despre moralitatea la locul de muncă frânele lor sunt mai slabe decât ale europenilor”, spune Dan.

În SUA acest curs a apărut în 2007, când se vedeau la orizont primele semne ale crizei și ale valului de șomeri ce va urma. În Austria a fost preluat la începutul anului trecut. Dan este atât de convins că aceste cursuri aduc rezultate încât oferă și garanție. “Dăm înapoi banii plătiți pentru curs dacă într-un interval de trei luni de la absolvirea acestor cursuri angajatul respectiv este dat afară”, spune el. Până acum acest curs a avut circa 1.400 de absolvenți din Austria, Cehia și Ungaria. Cursul, care durează o singură zi, a fost lansat abia acum pentru că, după cum spune directorul companiei, în

aceste zile problema păstrării a devenit cu adevărat importantă în mintea românilor, până acum fiind mai puțin clară atitudinea potențialilor clienți față de acest subiect. *(V.R.)*

## **Dușurile calde și o ceașcă de ceai de tei alungă insomniile**

*Mădălina Chitu*  
*Gandul, 10 aprilie*

*Potrivit experților în psihologie, insomnia nu ține cont de vârstă ci este cauzată de stresul cotidian.*

Specialiștii atenționează că pastilele nu sunt singurele modalități de a adormi. De cele mai multe ori acestea crează dependență. În timp, există și riscul ca organismul să devină imun. Odată doza mărită, apar efectele negative, precum starea de somnolență sau pierderea capacității de concentrare. Psihologii ne recomandă câteva trucuri naturale, care nu pun sănătatea în pericol.

Astfel, dușurile și ceaiurile calde au tendința de a ne relaxa și moleși organismul. Acestea sunt recomandate cu cel mult o jumătate de oră înainte de a ne culca. Potrivit psihologilor, nu este indicat să adormim cu televizorul aprins. Zgomotele de fundal și schimbarea intensității luminii pot afecta calitatea somnului. Cu toate acestea, ascultarea unei muzici liniștitoare pe fundal este mai mult decât binevenită, mai ales dacă imită zgomote din natură.

Un alt truc de adormire este lectura. Câteva pagini citite înainte de culcare duc la relaxarea creierului. Aerisirea camerei câteva minute seara este la fel de importantă pentru o odihnă perfectă. Și, pentru un somn dulce, evitați consumul dulciurilor sau al ciocolatei înainte de culcare.

## **Barbatii se gandesc mai des la fotbal, decat la sex**

*Ziua, 10 aprilie*

O cercetare britanica a concluzionat ca barbatii se gandesc mai des la fotbal decat la sex, scrie, vineri, thesun.co.uk. Aproximativ 60% dintre barbati se gandesc la un meci de fotbal reusit timp de mai mult de o ora pe zi, in timp ce restul se gandesc la sex.

Studiul a mai concluzionat ca barbatii care sunt fani ai clubului Sheffield Utd se gandesc la fotbal de circa 110 ori pe zi, in timp ce fanii clubului Charlton de 104 ori si cei ai Chelsea de 90 de ori.

Specialistii au mai descoperit ca unii dintre ei ar rata ziua de nastere al propriului copil, pentru un campionat final de fotbal. Cercetatorul Miles Jacobson a declarat ca: "Am demonstrat ca barbatii sunt mai obsedati de acest joc frumos decat de sex".

Totodata, studiul a mai aratat ca barbatilor din Marea Britanie nu le pasa cu cine ies la intalnire. Patru din zece barbati isi fac griji pentru educatia sau salariul femeii si doar 30% se intreaba daca partenera de intalnire este fidela sau nu. [R.P.]

## Cercetatorii confirma: copiii pot dauna grav fericirii cuplului

*Alina Olteanu*  
*Ziua, 10 aprilie*

Desi pentru parinti poate ca nu este o surpriza chiar atat de mare, oamenii de stiinta au demonstrat acum fara putinta de tagada ca, intr-adevar, copiii nu prea contribuie la fericirea maritata. In urma unor cercetari efectuate vreme de opt ani, ei au constatat ca nu mai putin de noua din zece cupluri trec printr-o perioada dificila in materie de "satisfactie maritata" dupa nasterea primului copil, iar vestile proaste nu se opresc aici: problemele relationale si stresul din cuplu devin si mai mari pentru cei care au trait impreuna inainte de a se casatori si a intemeia o familie, relateaza "Daily Mail" in editia electronica de vineri.

Desi toate aceste descoperiri nu reprezinta nimic nou pentru milioanele de familii care au trait deja pe propria piele aceste experiente, vazandu-si zdruncinata atat relatia de cuplu cat si situatia financiara in urma aparitiei copiilor, oamenii de stiinta ne sfatuiesc sa nu ne descurajam, pentru ca, in ciuda dezavantajelor pe care le prezinta, copiii pot aduce o "intreaga dimensiune a fericirii familiale". Psihologii de la universitatile Denver si Texas au examinat in cadrul studiului circa 220 de cupluri pe o perioada de opt ani. Ei au descoperit ca 90% dintre ele au trecut printr-o "descrestere a satisfactiei maritale" dupa nasterea unui copil. Pe de alta parte insa, cuplurile fara copii au trecut prin aceleasi probleme - doar ca putin mai tarziu. "Cuplurile care nu au copii au si ele un mariaj mai putin satisfacator odata cu trecera timpului", a explicat Scott Stanley, profesor de psihologie la Universitatea din Denver. Totusi, aparitia unui copil accelereaza deteriorarea relatiei de cuplu, mai ales in perioada de adaptare care survine nasterii acestuia. Studiul, publicat in revista "Personality and Social Psychology", a aratat deasemenea ca problemele de cuplu au fost mai grave in cazul celor care au trait mai intai impreuna, probabil deoarece in relatia lor de fusesera deja stabilite o serie de rutine impartasite, care au fost intrerupte de noul sosit. Un efect si mai devastator il are aparitia copilului atunci cand parintii au venituri mici. Pe de alta parte, in familiile bogate, nasterea primului copil are adesea darul de a consolida relatia parintilor. Un efect similar il are aparitia copiilor in cuplurile casatorite de mai multa vreme si care reusesc sa se adapteze mai bine la noua situatie. "Anumite cupluri au afirmat ca relatia lor a devenit mai trainica dupa nastere. Cuplurile care au fost casatorite de mai multa vreme, sau care aveau venituri mai mari, au dat mai putine semne ca ar intampina probleme maritale", se arata in studiu. Pe de alta parte, dupa cum a atras atentia profesorul Stanley, cuplurile nu ar trebui sa ghideze intru totul dupa rezultatele acestor cercetari. "In viata exista tipuri diferite de fericire", a declarat el, subliniind ca nu fericirea care decurge din nasterea unui copil a constituit tema centrala a studiului.

## Vrei să fii celibatar?

*Steluta Voica*  
*Cotidianul, 9 aprilie*

*Celibatul, aproape de neconceput până acum o sută de ani și blamat de societate din toate puterile, a căpătat faimă și reputație de călăuzitor al oamenilor inteligenți pe drumul independenței, iar urmașii lui legitimi din zilele noastre, concubinajul și uniunea consensuală, o disprețuiesc pe bătrâna instituție a căsătoriei. În apărarea venerabilei vorbește Mircea Diaconu, pe când Dan Chișu nu-i poate arăta decât o maximă politețe.*

**Pro • Dan Chișu, realizator tv***Ce e ideal azi nu e și mâine*

Când ești celibatar ai un număr de avantaje care îți dau iluzia unei libertăți totale. Toți cei care sunt superficiali, așa ca mine, se bucură de această iluzie și au senzația că le place starea. Ca să fiu sincer, cel mai tare îmi place fiind celibatar faptul că nu trebuie să fiu duplicitar. Nu trebuie să-i spun soției că am treabă la birou, doar ca să mă pot vedea cu Maricica. Dar și acesta e un avantaj iluzoriu. Gândiți-vă la cei căsătoriți care de câte ori nu și-ar dori să fie celibatari.

Dar nu în fiecare zi din viața lor. Nu. Doar când treaba nu mai merge și căsnicia devine o povară. Atunci ar da orice să fie celibatari. Din fericire, avem memorie scurtă și iertăm repede, din păcate, nu așa de repede precum suntem iertați. Și dacă ei, monogamii, regretă din când în când că nu sunt poligami, de ce nu ne-am dori și noi să întemeiem o familie?

Dacă observăm statisticile, din ce în ce mai puțini oameni fac pasul ăsta, iar după ce îl fac se răzgândesc și divorțează. De altfel, până și legislația divorțului s-a schimbat în așa fel încât, dacă nu apar copii din căsătorie, divorțul se obține direct de la primărie. Ca să nu mai vorbesc de cazurile în care doi oameni stau ani buni împreună fără acte și imediat după căsătorie divorțează. Instituția căsătoriei e în pericol și are mari șanse să dispară în câteva zeci de ani. Asta nu știu încă dacă îmi place sau îmi displace. Dacă aș fi trăit în alte vremuri și normele sociale m-ar fi obligat la căsătorie, viața mea de soț ar fi fost probabil răzvrătită, dar nu se știe niciodată, dacă aș fi găsit persoana potrivită. Acum, dacă m-aș căsători, sigur aș fi un soț foarte înțelept. Sunt la capătul căutării, de acum încolo sigur relația s-ar baza numai pe prietenie și pe respect. Dar să nu uităm că întrebarea e condițională. Dacă... Am fost logodit. Logodna e ca un gentlemen's agreement. Trebuie ca ambele părți să fie de acord.

Dar să nu uităm că nici bărbatul, nici femeia nu sunt întotdeauna gentlemen. Am întâlnit femeia ideală de multe ori și da, m-aș fi căsătorit cu ea, numai că ce e ideal azi nu rămâne ideal și mâine decât dacă e împăiat. Și nu vreau să fiu misogin, e valabil în ambele părți. O relație ideală au doi oameni care pot să facă un slalom perfect printre defectele celuilalt. Dar oare pot cu adevărat, chiar dacă își doresc cu tot sufletul?

**Contra • Mircea Diaconu, senator PNL***Jumătatea ta nu e deloc o glumă*

Când te căsătorești, n-o faci pentru avantaje, ci pentru că natura ne-a făcut sensibili, să iubim, căsătoria e o formă de împlinire a iubirii. E o butadă care spune că trebuie să te căsătorești căci astfel o să suporti mai ușor problemele, chinurile, complicațiile pe care altfel nu le-ai fi avut.

Căsătoria e precum viața, are de toate, cine caută să se căsătorească gândindu-se că va trăi mai bine, va mânca mai bine, că cineva îi va spăla rufele nu-și găsește perechea. Te căsătorești pentru că simți că trebuie, că nu se poate altfel, chestia asta cu jumătatea nu e deloc o glumă, pur și simplu nu poți fără ea, eu și soția mea nu putem să stăm departe unul de altul, pur și simplu suferim.

Nu există nici un secret al căsătoriei reușite, o căsătorie reușită e doar efectul unui întreg, în sensul că întotdeauna poate că e o problemă, dar, când unul dintre soți alunecă, celălalt îl trage în sus, altfel nu se poate.

Cei care vor să se distreze, să se distreze, nu trebuie să se căsătorească. Nici rutina nu e un argument ca să nu te căsătorești, până la urmă toți suntem făcuți din rutină, mâncăm la aceleași ore, dormim noaptea, încărუნim. E nebun, inconștient, sinucigaș cel care-și închipuie că se poate fără rutină, căci nu se poate.

Dacă vrei să fii fericit, dorește-ți ce se poate. Să fii tentat de o altă femeie decât soția ta se poate întâmpla numai dacă ceva e rupt, e în suferință, e defect.

Eu mă lupt cu fetele de la teatru să le mărit, dar ele sunt așa pretețioase, așteaptă numai feți-frumoși și le spun: "Uitați-vă la mine, sunt mic, urât, prăpădit, nu vi s-ar părea că eu sunt soțul ideal, nu? Dar sunt. Căutați dinăștia mărunți, serioși ca mine, care nu obosesc, trag la jug de dimineață până seara,ăștia sunt soții buni!".



*Motive de uniune consensuală*

- Proiectul noului Cod civil aduce o noutate în România: o prestație compensatoare între cei doi foști soți, în caz de divorț, chiar dacă nu există copii minori, în cazul în care soțul care pierde procesul are o avere considerabil mai mare decât a celui care l-a câștigat. În cazul în care divorțul e pronunțat din culpa comună a soților sau fără a se stabili culpa lor, oricare dintre ei poate beneficia de o prestație compensatorie, care să compenseze diferențele importante pe care divorțul le-ar determina în modul de viață al celui care o solicită.
- Actualul Cod al familiei prevede că pensia alimentară se acordă doar pentru întreținerea copiilor minori, nu și în cazul cuplurilor care divorțează, dar nu au copii.
- În România, numărul cuplurilor care trăiesc în concubinaj este în creștere, iar valorile sunt mai mari decât în țări precum Italia, Spania, Grecia sau Portugalia, dar mai scăzute decât în țările nordice, în Danemarca, de exemplu, una din cinci familii fiind de acest tip. Studiile arată că printre motivele preferării acestui tip de conviețuire un loc important îl ocupă comoditatea și lipsa de încredere în relație.
- Sociologii susțin că bărbații și femeile se îndreaptă deopotrivă spre o epocă a uniunilor consensuale, în care legea sau religia nu mai are un cuvânt de spus, întrucât mobilitatea socială, alternarea sau aglomerarea stilurilor de viață împiedică noțiunea de uniune asumată pe termen lung. Psihologii, în schimb, indică drept cauze ale creșterii numărului de uniuni consensuale, cel puțin în rândul bărbaților, faptul că perioada în care se face curte e din ce în ce mai scurtă datorită acceptabilității sociale a arderii etapelor și, nu în ultimul rând, faptul că bărbatul matur și modern e invitat de publicitate să trăiască o adolescență perpetuă. Economisții au și ei părerea lor în această privință: economia a atins un nivel care ne permite să trăim foarte bine pe seama unui singur venit, însă nici împărțirea bunurilor deținute în cazul unui divorț nu îi încurajează pe reticenți.

**Femeile au, în medie, patru parteneri de sex în timpul vieții, bărbații - șapte**

**Ramona Draghici**  
**Cotidianul, 9 aprilie**

*Cele mai surprinzătoare statistici despre sex adunate de LiveScience.com vorbesc despre orgasm, mărime, virginitate și copii.*

Un record mondial mai mult decât surprinzător a fost atins, în secolul 18, de o rusoaică, ce a dat naștere unui număr de 69 de copii, în decursul a 27 de sarcini, pe parcursul întregii vieți. Dintre acestea, 16 au fost perechi de gemeni, șapte tripleți și patru cvadrupleți, potrivit livescience.com. Recordul rusoaicei a fost însă doborât de un împărat marocan care, conform Guinness Book World Records, a avut nu mai puțin de 342 de fiice și 525 de fii, devenind celebru pentru că, până în anul 1721, avea deja 700 de nepoți.

La capitolul mărime, indiferent de ceea ce se vede în filme, în Statele Unite, dimensiunile unui penis în erecție sunt între 12,5 și 18 centimetri în lungime și 10 și 15 centimetri în circumferință, iar aproximativ 5% dintre bărbații de 40 de ani și între 15 și 25% dintre cei de 65 de ani au disfuncționalități legate de erecție.

Majoritatea tinerilor de sex masculin și-au pierdut virginitatea în jurul vârstei de 16 ani. În ceea ce le privește pe tinere, la acestea lucrurile s-au tergiversat până la 17 ani. Un studiu recent pune această "întârziere" pe seama moștenirii genetice, pe trăsăturile de comportament ereditare, unele persoane fiind mai impulsive sau, dimpotrivă, mai puțin doritoare să-și înceapă viața sexuală la o vârstă sub 20 de ani.

National Sleep Foundation spune că unul din zece adulți căsătoriți doarme singur, iar National Health and Social Life Survey declară că în timp de 75% dintre bărbați au orgasm(e) în timpul actului sexual numai 25% dintre femei "beneficiază" de același lucru.

Doi din trei tineri studenți au fost implicați în relații sexuale fără complicații sentimentale, bărbații fiind lideri și din acest punct de vedere. Peste 50% fac sex în diferite poziții, 22,7 clasic, iar 8% au mers pe relații platonice. Cifrele au fost date publicității de universitatea din Wayne și cea din Michigan.

Potrivit unui sondaj făcut în rândul adulților cu vârste cuprinse între 20 și 59 de ani, femeile au, în medie, patru parteneri de sex în timpul întregii vieți, iar bărbații din nou conduc în clasament cu o medie de șapte. Informațiile au fost furnizate de Centrul Național de Statistică a Sănătății din SUA. Două din trei femei care au avut primul copil între 2001 și 2003 au lucrat în timpul sarcinii, iar 80% dintre acestea au lucrat până în ultima lună. Comparativ cu perioada 1961-1965, numai 44% dintre femei au lucrat în timpul în care au fost însărcinate, 35% muncind până aproape de momentul nașterii.

Potrivit Centrului de prevenire și control al bolilor venerice, aproximativ 50% dintre persoanele cu o viață sexuală activă (bărbați și femei) au fost infectate - la un moment dat - cu virusul HPV, existând implicații grave, precum cancerul cervical, sau mai puțin grave, cum ar fi negii genitali.

## **Cimpanzeii fac sex pentru "cadouri"**

*Alina Olteanu*

*Ziua, 8 aprilie*

Din câte se pare, nu numai femeile obisnuiesc să se lase seduse de atențiile oferite de bărbați. Oamenii de știință au descoperit că și femelele de cimpanzei sunt mai dispuse să facă sex cu masculii care le oferă "cadouri", constând, evident, în mâncare. Acest lucru indică totodată că cimpanzeii, cele mai apropiate "rude" ale oamenilor, sunt capabili să facă planuri pe termen lung, mai ales că masculii le oferă hrana femelelor chiar și atunci când acestea nu se află în perioada fertilă, relatează "The Telegraph".

Deși studii anterioare au arătat că cimpanzeii își împart adesea hrana cu femelele care nu vanează și oamenii de știință banuiau de mai multă vreme că această generozitate este folosită pentru a spori șansele masculilor de a se împerechea, până acum nu existau dovezi suficiente ca să confirme teoria. Noile studii, desfășurate la Parcul National Tai de pe Coasta de Fildes, au indicat cu certitudine că masculii care-și împart hrana cu femelele își sporeau de două ori șansele de a se împerechea cu acestea. Cercetătorii au descoperit deasemenea că masculii le ofereau mâncare femelelor chiar și atunci când acestea nu erau în perioada fertilă. "Rezultatele noastre indică faptul că cimpanzeii salbatici schimbă hrana pe sex și fac acest lucru pe termen lung", a declarat Cristina Gomes, una dintre cercetătoarele care a participat la studiu. "Masculii care și-au împartit hrana cu femelele și-au dublat șansele de împerechere, în timp ce femelele, cărora le era greu să obțină carnea pe cont propriu, și-au sporit aportul caloric fără să își consume energia și să riste să fie ranite în timpul unei vânatori", a explicat ea. "Descoperirile noastre se adaugă tot mai numeroaselor dovezi că cimpanzeii pot gândi în trecut și în viitor și că acest lucru le influențează comportamentul prezent", a precizat la rândul său Christophe Boesch, coautor al studiului publicat în revista "PLoS ONE".

## Studiu: Gravidele stresate pot avea bebelusi astmatici

*Ziua, 8 aprilie*

Femeile insarcinate care sufera de stres sunt mai predispuse sa aiba un copil cu astm, conform unui studiu, publicat miercuri, pe news.bbc.co.uk.

Cercetatorii de la Universitatea din Bristol au studiat 6.000 de familii si au concluzionat ca mamele anxioase au sanse de 60% sa faca un copil cu astm. Studiile au demonstrat ca 16% dintre copiii astmatici au avut mame extrem de stresate pe timpul sarcinii.

"Poate ca raspunsul natural al stresului, care produce o varietate de hormoni in corp, influenteaza dezvoltarea generala a copilului dar si dezvoltarea sistemului imunitar", a declarat profesorul John Henderson.

Cercetarile in acest sens continua. 14.000 de copii sunt testati si monitorizati in permanenta de specialistii de la University of Bristol pentru ca se incearca identificarea unei metode de a optimiza sanatatea si dezvoltarea bebelusilor.

Aceeasi cercetatori au mai demonstrat ca stangacii sunt mai neindemanatici decat cei care folosesc mana dreapta mai des si ca femeile care mananca peste gras, pe timpul sarcinii, au bebelusi care vad mai bine. *[R.P.]*

## Roboții – parteneri sexuali, părinți, bunici și copii pentru omul viitorului

*Bogdan Munteanu*

*Gandul, 8 aprilie*

*Ultima mașinărie inventată este un robot-cercetător, capabil să facă singur experimente și, eventual, o primă descoperire științifică ce nu s-ar datora acțiunii umane. Rețeaua energetică „inteligentă” propusă de Barack Obama ar putea fi un prim pas către o societate în care oamenii și roboții să trăiască împreună*

Nepoții copiilor de astăzi – care cresc cu căști în urechi, cu ochii lipiți de ecrane, conectați la console de jocuri, schimbând mesaje în rețeaua Twitter, și filmându-se cu telefonul mobil – ar putea să nu mai fie cu totul „umani”, ci să aibă integrate câteva elemente din tehnologia care astăzi îi înconjoară. Ei ar putea avea roboți drept parteneri sexuali, să fie crescuți de părinți robotici, la fel cum vârstnicii japonezi de astăzi deja sunt îngrijiți de roboți. Există deja tot felul de roboți – animale de companie, roboți care aduc micul dejun la pat sau roboți care fac defilări de modă.

Avertismentul a fost lansat de LiveScience.com, care trece în revistă câteva din progresele de ultimă oră în domeniul roboticii, care ar putea duce la o simbioză om-robot în câteva decenii. Pe de o parte, omul contemporan este obsedat de propria imagine (de la preocuparea pentru vestimentație până la operații estetice), dorește cât mai mult confort, își asumă cât mai multe riscuri, este tot mai leneș și duce o viață sedentară.

Pe de alta, capacitatea microprocesoarelor crește, senzorii depășesc acuitatea simțurilor umane și mașinăriile au mai multă dexteritate în tot ceea ce fac, astfel că multe din activitățile omului ar putea fi preluate de roboți. Mașinării care au fost inventate pentru a reda mobilitatea membrilor sau pentru stimularea inimii ar putea fi extinse, în următorii ani, nu doar pentru a ajuta omul, ci pentru a-i oferi plăceri.

**„Plăceri” robotice și căsătorii cu roboți**

De pildă, în 2004, unui dispozitiv inițial construit pentru atenuarea durerilor cronice și stimularea mușchilor care controlează urinarea i s-a descoperit și calitatea de a declanșa orgasmul la femei. Aparatul nu este mai mare decât un stimulator cardiac, iar descoperirile din domeniul nanotehnologiei fac posibilă implantarea lui în spinare, mai jos de rinichi, printr-o operație simplă care necesită doar anestezie locală. Implantarea lui este aprobată de autoritățile medicale din SUA pentru „probleme ale vezicii urinare”.

În 2006, Henrik Christensen, fondatorul Rețelei Europene de Cercetare în Robotică, aprecia că, în cinci ani, oamenii vor avea relații sexuale cu roboți, în condițiile în care anumite companii produc deja păpuși sexuale realiste. Ele au piele de silicon care poate să atingă repede temperatura corpului uman, au un mare grad de flexibilitate și pot fi programate să spună câteva propoziții. Încă de la mitul lui Pygmalion, grecul îndrăgostit de propria sculptură, până la epoca contemporană în care mulți se îndrăgostesc, comit adulter și divorțează în jocul Second Life, oamenii au fost fascinați de ideea de a se îndrăgosti de „partenerul perfect” creat de ei înșiși.

Eșecul a numeroase relații romantice deschide calea unei industrii profitabile, care le va promite oamenilor „parteneri ideali”. Pentru a scăpa de complicațiile divorțurilor, mulți oameni s-ar căsători cu propriile jucării sexuale, care nu vor fi doar atât. Roboții vor avea „programate” cu exactitate culoarea ochilor și trăsăturile de personalitate dorite, având aceleași pasiuni și gusturi muzicale cu cumpărătorul-soț.

Ulterior, s-ar putea ridica inclusiv problema legalizării căsătoriilor om-robot sau a condamnării pedofililor și violatorilor să aibă relații sexuale doar cu roboți.

### ***Primii pași către o societate robotică***

Un prim pas către robotizarea societății ar putea fi rețeaua energetică inteligentă (Smart Grid) prin care președintele Barack Obama dorește ca toate echipamentele din SUA să poată comunica într-o zi. Inițial, aparatele electrocasnice ar trebui să devină capabile a-și anunța proprietarii când crește prețul energiei sau să se oprească singure când prețul crește dincolo de o limită pe care proprietarii nu vor să o plătească. Apoi, rețelele ar trebui să fie capabile să identifice orice întrerupere (cauzată de o problemă tehnică sau atentat terorist) și să ia „decizii” urgente pentru a asigura continuitatea furnizării de electricitate sau alte utilități publice.

## **Ce se ascunde în spatele viselor erotice**

***Magda Marincovici***

***Jurnalul National, 3 aprilie***

*Liber la vise cu foști iubiți deoarece ne scapă de stres! 70% dintre femei și 80% dintre bărbați recunosc că au vise erotice. 10% dintre vise au ca subiect major sexul.*

Visele erotice debutează la pubertate și adolescență și persistă până la bătrânețe. Ele dovedesc nu numai dorința de a face sex, dar și unele particularități ale personalității.

Visele erotice sunt semn de sănătate, spune George Romey, autorul unui dicționar al simbolisticii visurilor. Potrivit acestuia, visurile erotice dovedesc predispoziția către imaginație și acțiune. De fapt, visele erotice sunt o repetiție generală: o pregătire imaginară pentru un episod erotic, real.

Un adult visează în medie o oră și jumătate - două ore pe noapte. Întrebarea este de unde vin visele erotice. Oricât ar părea de ciudat răspunsul e simplu: visele erotice dovedesc dorințe neîmplinite. Una dintre misiunile visului erotic este de eliberare, de depășire a unor blocaje.

Astfel, s-a observat că, în perioade stresante, în vis apare cu insistență un fost iubit. Unele studii indică faptul că sexul cu fostul partener este cel mai frecvent subiect al viselor erotice.

Potrivit specialiștilor noștri, acest vis nu dovedește neapărat dorința de a face sex cu fostul partener, ci mai degrabă nevoia de a întoarce timpul la acest episod asociat cu o etapă lipsită de griji, de tensiuni.

Potrivit specialistului nostru, prof. dr. Nicolae Calomfirescu, sunt cel puțin două mari categorii de vise erotice. Prima categorie este formată din vise în care actul sexual se finalizează și care trădează nevoia de erotism. În aceste cazuri, visele erotice sunt un fenomen de compensare a unei lipse acute din viața reală.

A doua categorie cuprinde așa-numitele "vise soft", în care predominante sunt întâlnirile într-un decor romantic, sărutări... Visele soft pot fi traduse printr-un singur cuvânt: armonie.

În dublu sens: armonie cu tine însuși, dar și cu ceilalți sau celălalt. Pentru că persoana cu care sunteți în vis poate fi reprezentarea unei părți din propria dumneavoastră persoană.

## Tatuajele ar putea fi un semn de neîncredere în sine

### Ziua, 3 aprilie

Tatuajele sunt din ce în ce mai la moda nu doar printre tineri, ci mai ales printre vedete, Amy Winehouse și Angelina Jolie fiind niste exemple bune în acest sens. Se pare însă că această artă ar fi strâns legată de nivelul stimei de sine al persoanei care posedă sau își dorește să își facă un tatuaj.

În plus, potrivit cotidianului "The Telegraph", un studiu releva faptul că persoanele care își acopera corpul cu astfel de desene, după modelul lui David Beckham, au un nivel scăzut al încrederii în sine. Psihologii îi avertizează pe cei care au în vedere un tatuaj, să se gândească foarte bine înainte de a se supune acului cu cerneala.

Conform studiului, persoanele care au trei sau mai multe tatuaje au cel mai scăzut grad de încredere în sine. Marie Randle, de la Universitatea Hope, din Liverpool, care a coordonat studiul, a declarat că "tatuatul a devenit mult mai popular în ultimii ani, mai ales printre tinerele femei, în rândul celebrităților fascinația pentru tatuaje fiind în creștere". Mai mult decât atât, descoperirile acestui studiu sugerează că tatuajele nu sunt numai un accesoriu ce ține de moda, prin prisma factorilor motivaționali fiind chiar asociate cu stima de sine.

"Ceea ce presupune că oamenii care au în vedere tatuajele, ar trebui încurajați să-și pună întrebări cu privire la motivația gestului, înainte de a se hotărî dacă vor să-și schimbe pentru totdeauna infatisarea", a mai adăugat Marie.

Studiul, care a fost efectuat pe un număr de 48 de persoane, unele dintre ele având tatuată o mare parte din corp, a relevat că există patru motive principale pentru care oamenii apelează la această artă: ca să fie rebeli, ca să se integreze într-un grup, din rațiuni estetice și din cauza unui puternic atașament emoțional.

Marie Randle e de părere că nu toți cei care au tatuaje au și o stima de sine scăzută și că Beckham nu se prea încadrează în această categorie, considerând că el "ar putea fi excepția de la regulă", mai precizează jurnalistul de la "The Telegraph". **[C.G.S.]**

## **Lasati-va angajatii sa se relaxeze pe Internet! Vor fi mult mai productivi!**

*Ziua, 3 aprilie*

V-a prins seful pe pagina personala de Twitter sau Facebook? Stati linistiti, nu o sa va concedieze pentru asta, intrucat navigarea pe Internet in timpul serviciului, pentru relaxare, creste productivitatea, a relevat un studiu australian, conform agentiei Reuters.

Rezultatele cercetarii efectuate de Universitatea din Melbourne au aratat ca persoanele care folosesc Internetul in scopuri personale la locul de munca sunt cu 9% mai productive decat cele care nu fac acest lucru. Autorul studiului, Brent Coker, de la departamentul de management si marketing, a declarat ca "relaxarea la serviciu prin navigare pe Internet", prescurtata WILB (Workplace Internet Leisure Browsin), ajuta la sporirea concentrarii angajatilor.

"Oamenii trebuie sa se deconecteze putin, pentru a se intoarce la starea de concentrare. Pauzele scurte si modeste, cum ar fi o navigare rapida pe Internet, ii permite mintii sa se odihneasca si sa se concentreze mult mai mult pentru o zi de munca si, ca atare, creste productivitatea", a explicat Coker pe site-ul universitatii.

Studiul a fost efectuat pe 300 de angajati, dintre care 70% foloseau Internetul la serviciu si se incadrau in WILB. Printre cele mai populare activitati care caracterizeaza "relaxarea la serviciu prin navigare pe Internet" se numara cautarea de informatii despre anumite produse, citirea stirilor pe site-uri specializate, vizionarea de clipuri pe Youtube si jocurile online.

"Firmele cheltuie milioane pe programe care sa blocheze accesul angajatilor la videoclipuri, site-uri cu retele sociale sau cumparaturi online, sub pretextul ca platesc milioane pentru o productivitate pe care o pierd. Asta nu este intotdeauna valabil", a mai adaugat Brent Coker. Totusi, el recunoaste ca studiul a fost efectuat pe subiecti care navigheaza moderat sau isi petrec pe Internet mai putin de 20% din timpul lor la serviciu, pentru ca, se pare, persoanele care manifesta dependenta fata de mediul online vor dovedi o productivitate mult mai scazuta decat celelalte, mai precizeaza Reuters.

*[C.G.S.]*

## **La 7 ani, o fetita din Marea Britanie este cel mai tanar... "doctor de inimi"!**

*Ziua, 3 aprilie*

La doar sapte ani, o fetita din Anglia a devenit cea mai tanara replica a doctorului Cristian Andrei. Si asta dupa ce a sunat in direct la un radio, sa-i spuna unei femei pe care o parasise iubitul, sa mearga cu prietenii la bowling si sa bea o cana cu lapte.

Sfatul ei a devenit atat de popular, incat, potrivit "Daily Mirror", din acel moment Elaina Smith are o rubrica saptamanala in cadrul matinalului de la Mercia Fm. Acum micuta isi sfatuieste ascultatorii cum sa puna punct unei relatii perimate sau cum sa se descurce cu fratii mai mari, dar lenesi.

"Chiar imi place. Spun orice imi trece prin cap si oamenilor le place. Mi-am dorit sa devin veterinar, dar acum vreau sa fiu la radio", a declarat micuta Elaina. Nici mama copilei, Karen Harris, de 31 de ani, nu a scapat de acest talent al fiicei sale, intrucat a marturisit ca ea si tatal fetei sunt despartiti si ca, din aceasta cauza, Elaina incearca mereu sa-i gaseasca pe cineva, trimitand-o la intalniri, in oras. "Sunt fericita singura, dar daca o sa am nevoie de un sfat, o sa i-l cer", a mai adaugat mama Elainei.

Cand o ascultatoare i-a scris fetitei, intreband-o cum sa cucereasca un barbat, mica inteleapta i-a spus sa se miste pe ringul de dans si sa asculte High School The Musical, iar unei alte fete, care nu

stia cum sa se descurce cu fratele ei mai mare, dar lenes, Elaina i-a raspuns: "Spune-i sa-si ia un serviciu si sa nu se mai uite la televizor, la 'Loose Women!'".

Cat despre o doamna care isi vroia sotul inapoi, Elaina i-a spus foarte simplu si concret ca nu merita efortul si ca viata e prea scurta ca sa fii separata din cauza unui baiat. Fetita de sapte ani are o solutie si pentru cei parasiti de iubite, intrucat pe un ascultator aflat in aceasta situatie l-a sfatuit sa se ascunda in dulapul cuiva sau in baie, mai precizeaza "Daily Mirror". **[C.G.S.]**

## Femeile aduc fericirea în familie

### *Gandul, 2 aprilie*

Cele mai fericite familii sunt cele în care predomină reprezentantele sexului frumos, spre deosebire de familiile formate în majoritate din bărbați, unde nivelul de stres este puțin mai accentuat, informează psihologii britanici.

Specialiștii au testat voluntari cu vârste cuprinse între 17 și 25 de ani, care trebuiau să răspundă unor întrebări referitoare la viețile lor și la starea de sănătate mintală. În plus, participanții la studiu au fost rugați să indice dacă au o fire optimistă sau pesimistă. Potrivit rezultatelor acestui studiu, persoanele care au crescut cu surori în familie s-au dovedit a fi mai fericite și mai echilibrate.

Cercetătorii de la Universitatea din Ulster, autorii acestui studiu, au și o explicație. Ei susțin că membrii familiilor în care există fete sunt mai deschiși și lor le este mai ușor să discute despre sentimentele lor, spre deosebire de familiile în care predomină băieții, unde comunicarea între membri este mai dificilă.

Experții mai precizează însă că influența fetelor asupra stării de spirit a familiei este și mai importantă în cazul unor evenimente nefericite, precum divorțul. „Băieții au tendința de a interioriza necazurile, iar faptul că în unele familii predomină băieții poate fi o problemă”, consideră cercetătorii. În aceste condiții se poate apela la o persoană din afara familiei pentru a mediatiza problemele. **(M.N.)**

## Conflictul dintre generații

### *Steluta Voica*

#### *Cotidianul, 2 aprilie*

*Războiul celor câțiva ani de adolescență, din cenușa căruia se ridică de fiecare dată înfloritoare generația următoare, este acum un război al lumilor: lumea comunistă, care i-a crescut și i-a învățat „de bine” pe părinți, și lumea capitalistă, care i-a crescut și i-a învățat „cu binele” pe copii. Cotidianul a invitat psihologi să explice noile tendințe din varianta românească a unui conflict de când lumea.*

*Părinții - Ciprian Ciucu, psiholog*

### **Respect cu forța**

Unul dintre cele mai șocante lucruri pe care le conștientizezi după ce stai de vorbă cu un număr de adolescenți, spune psihologul Ciprian Ciucu (foto), este cât de puțin până la nimic știu copiii despre perioada comunistă în care li s-au făcut odinioară mari părinții: „Concluzia nu e decât una: în familiile din România după '90 nu s-a vorbit despre comunism, despre privațiunile acelor vremuri și

încălcarea unor drepturi și libertăți fundamentale. Povești precum faptul că nu puteai părăsi țara decât cu riscul vieții, că nu te puteai caza într-un hotel cu o persoană de sex opus, care nu avea același nume pe buletin ca tine, decât cu riscul de a te sălta miliția în plină noapte sau faptul că puteai să achiziționezi doar un număr fix de grame de salam pe zi par cu totul incredibile și curioase tinerilor“.

Iar uitarea în care și-au scufundat părinții viața din lumea de dinainte față de copii a căscat pe nesimțite prăpastia între ei.

„Aceste fapte și experiențe simple de viață din perioada comunistă au generat părinților valori și comportamente ce astăzi sunt străine tinerilor ce sunt crescuți mai ales la televizor și asistați de calculator, supravegheați excesiv de părinți prin telefonul mobil, ținuți mult în casă, dar pierduți în spațiul virtual. Pur și simplu generațiile de părinți și tineri de azi se raportează la experiențe total diferite“, continuă psihologul Ciprian Ciucu.

Regulile, atitudinile, comportamentele tradiționale, consacrate de-a lungul mai multor generații, adaugă Adrian Orban, consilier școlar la Liceul Greco-Catolic „Timotei Cipariu“ din București, au construit o atitudine față de ce e copilul și cum trebuie să fie el pe care mulți părinți o țin și acum cu tot dinadinsul de bună, deși lumea în care trăiesc s-a schimbat: „În primul rând e lipsa de importanță acordată opiniei copilului, apoi e impunerea respectului necondiționat față de autoritatea adultului și un control defectuos exercitat care îi cenzurează manifestarea creativității și inițiativei. Nu-l lasă să ia decizii și îi mai aplică și sancțiuni, inclusiv fizice, după proverbul «Unde dă mama crește» sau «Bătaia e ruptă din rai»“, crede Orban.

*Copiii - Gabriela Ianculescu, psiholog*

### **Singuri și neiubiți**

Prea puținul timp liber pe care îl mai au la dispoziție părinții face amestecul de generații și mai exploziv. „Munca înainte de orice“ este sloganul care poate dăuna grav familiei și sănătății relației cu copiii, crede psihologul Gabriela Ianculescu (foto): „Timpul pe care îl mai pot acorda educației copiilor lor - în condițiile în care nesiguranța jobului, inocularea cultului muncii de către angajatori devin stăpânii vieții lor - e din ce în ce mai scurt. Copiii, la rândul lor, se simt singuri, părăsiți, neiubiți și se aruncă în acele activități care îi pot duce la pierzanie“. De aceea, continuă ea, decizia de a avea un copil ar trebui luată cu multă grijă: „Numai dacă partenerii consideră că sunt pregătiți să fie pe lângă acest copil, nu în ideea că «toată lumea are copii» sau că ei vor fi «un sprijin la bătrânețe» sau pentru a ne împlini egoul, copilul meu să devină cineva. În nenumărate cazuri aflate în terapie am constatat că părinții adolescenților-problemă își cunosc foarte puțin copiii“.

Dacă ar fi atenți la copiii lor, rebeliunea din adolescență, în care se întorc tradițional armele împotriva regimului părintesc, s-ar reduce la câteva focuri de avertisment, urmate rapid de mult dorita pace. „Să-i oferi copilului dreptul de a-și exprima dorințele, indiferent de faptul că acestea sunt diferite de ale tale, deschide calea spre cunoașterea lui. Altfel copiii îi pot părăsi pe părinți, alegând persoane care par dispuse să îi accepte așa cum sunt, să-i înțeleagă, dar, din nefericire, aceste alegeri pot fi dintre cele mai nefaste“, spune Gabriela Ianculescu. Însă conflictul dintre generații nu poate fi dezamorsat atâta vreme cât părintele vine la psiholog și spune: „Nu-mi mai recunosc copilul, nu știu ce să mă mai fac cu el, copilul e de vină, are ceva, el trebuie schimbat, nu eu, eu am făcut tot ce-am putut“.

Ce înseamnă asta pentru unii părinți spune psihologul Mihaela Zaharia: „De cele mai multe ori, îi ignoră pe copii sau le impun să nu facă anumite lucruri, crezând că, dacă le interzic, tentațiile nu mai există. Nu vorbesc cu fata mea de viața sexuală, că e mică, și te trezești cu nepotul în burtă. Chiar dacă îi spui să nu facă, asta nu e comunicare, copilul tău neobișnuit să stea de vorbă cu tine n-o să-ți spună «Uite, mie-mi place că m-a pipăit colegul!». Trebuie să știi să ascuți. Deseori secretul constă în schimbarea atitudinii părintelui pentru a schimba comportamentul copiilor“.

### **Sexualizare și virtualizare prematură a noii generații**



Cele mai fierbinți puncte de pe harta războiului dintre generații sunt acum începerea vieții sexuale la 14-15 ani, retragerea din lumea reală în cea virtuală a calculatorului, nivelul ridicat de trai al adolescenților în rețelele de socializare de tip Hi5 sau în jocurilor de strategie, umblatul prin cluburi, drogurile, cererile de bani, gadget-uri și haine de firmă fără precedent, rămânând însă cu un potențial de conflict ridicat și tema mai veche a impunerii cu forța de către părinți a viitoarei meserii a copilului.

„A crede că adolescentul nostru se poate transforma în ceea ce ne dorim noi ține de domeniul utopiei. Acceptarea aspirațiilor copilului atrage după sine renunțarea la unele dintre cele mai dragi și mai vechi vise ale noastre. Mama a cărei fiică preferă lectura în locul Medicinii, fiul care preferă chimia în locul Dreptului trebuie să aleagă ce-i mai important. Să-și împlinească visul prin intermediul copiilor sau să le ofere sprijinul afectiv și acceptarea de care au nevoie pentru a-și defini și urma propriile vise“, spune consilierul școlar Adrian Orban.

O trăsătură pe care n-au avut-o generațiile de dinainte și care e specifică celei de acum este „materialismul“, crede psihologul Mihaela Zaharia: „Părinții nu stau acasă cu copilul fiindcă muncesc până târziu, se întorc seara când copilul poate doarme deja și atunci le mai rămâne weekendul. Iar obiectele pe care copilul le cere să i le cumpere de multe ori nu înseamnă altceva decât atenția pe care nu știu cum altfel să ți-o ceară. Dacă nu vii la școală, măcar să-mi iei ceva... Părintele se simte vinovat, cumpără, «că doar de aia muncesc» și tot așa“.

## **Ai o sora? Esti un om fericit!**

*Alina Olteanu*  
*Ziua, 2 aprilie*

Potrivit psihologilor, cine are o sora este mai fericit și mai optimist și are o mai mare capacitate de a face față problemelor, însă, din nefericire, acesta nu este și cazul celor care au frați de sex masculin. Fetele îi apropie mai mult pe membrii familiei și îi incurajează să își comunice emoțiile mai eficient. Profesorul Tony Cassidy, de la Universitatea din Ulster, care a efectuat studiul în colaborare cu cercetătorii de la Universitatea De Montfort din Leicester, susține totodată că a avea o sora contribuie la o bună sănătate mintală, relatează "The Telegraph", în ediția electronică de joi.

"Surorile par să incurajeze o comunicare mai deschisă și o mai mare coeziune a familiei. În schimb, frații par să aibă efectul opus. Exprimarea emoțiilor este fundamentală pentru sănătatea psihologică și a avea o sora contribuie la promovarea acestui tip de comunicare în cadrul familiei", a declarat Cassidy. Fetele care au surori tind la rândul lor să fie mai independente și mai doritoare să aibă realizări, se arată în studiu. Efectele benefice ale surorilor s-au văzut și mai clar în cazul familiilor destrămate, fetele tinzând să se sprijine una pe alta în momentul producerii divorțului dintre părinții lor. Cel mai mic scor l-au obținut în schimb băieții care nu au avut decât frați. Acest lucru "se datorează probabil faptului că băieții au o tendință naturală să nu vorbească despre diferite lucruri", a explicat psihologul. "Când mai mulți băieți sunt laolaltă, parca ar exista o conspirație a tăcerii. Fetele au tendința inversă", a adăugat el. În ceea ce-i privește pe copiii singuri la părinți, aceștia tind să lege relații extrem de stranse în afara căminului. Studiul, care va fi prezentat joi la întâlnirea anuală a Societății Britanice de Psihologie, a fost realizat cu ajutorul a 571 de adulți tineri, cu vârste cuprinse între 17 și 25 de ani, cărora li s-au pus întrebări cu privire la structura familiei lor și la starea lor emoțională.

## Robotul Asimo poate fi controlat cu gândul

**Cristian Bandea**  
**Cotidianul, 1 aprilie**

*Compania Honda a creat o cască ce permite dirijarea robotului Asimo cu ajutorul minții. Asimo, unul dintre cei mai cunoscuți și îndrăgiți roboți de pe glob, poate fi acum controlat cu ajutorul gândului, mulțumită unei căști create de cercetătorii Honda.*

Purtătorul căștii poate mișca robotul imaginându-și mișcările pe care dorește să le facă Asimo, informează guardian.co.uk . Potrivit site-ului britanic, inventatorii căștii promit că tehnologia din spatele acesteia le va permite în viitor oamenilor să controleze aparatura electronică cu ajutorul minții.

În lumea gamingului se practică deja controlarea jocurilor cu puterea minții, prin intermediul căștii Eloc, care costă 300 de dolari și este produsă de compania Emotiv Systems.

Casca dezvoltată de Honda este însă prima interfață creier-mașinărie care combină două tehnici pentru detectarea activității cerebrale. Pe de-o parte, senzorii căștii înregistrează semnalele electrice în același mod ca o electroencefalogramă, iar pe de alta, cască se bazează pe spectroscopia în infraroșu apropiat, cu ajutorul căreia sunt monitorizate schimbările fluxului de sânge din creier.

### ***Fără gânduri necurate***

Activitatea cerebrală depistată de cască este trimisă către un calculator, care determină la ce mișcare se gândește utilizatorul și comandă apoi robotul să execute respectiva mișcare. Asimo reacționează la câteva secunde după ce persoana care îl controlează își imaginează o acțiune.

Tehnologia nu poate fi însă folosită încă pe scară largă, atrag atenția reprezentanții Honda, deoarece unele gânduri suplimentare ar putea interfera cu comenzile date. De asemenea, tiparele cerebrale variază foarte mult la fiecare persoană în parte, astfel că în prezent sunt necesare până la trei ore de citire a activității creierului unui individ înainte ca acesta să folosească tehnologia.

De asemenea, înainte de lansarea pe piață, reprezentanții Honda vor să reducă dimensiunile căștii până la punctul în care să poată fi purtată pe stradă. În prezent, este atașată unui calculator de dimensiunea unui frigider.

### ***De la ospătar la dirijor***

Robotul Asimo, creat de compania niponă Honda, are un aspect de cosmonaut scund cu rucsac în spate, având o înălțime de 130 de centimetri, o greutate de 54 de kilograme și un preț de aproximativ 638.000 de euro. Asimo știe să meargă, să urce scările, să vorbească și să servească băuturi. Mai mult, în 2008 a dirijat orchestra simfonică din Detroit.

Asimo este unul dintre puținii roboți din lume care se pot deplasa cu lejeritate pe două picioare, fiind dotat cu un total de 34 motoare și două camere video. Honda speră ca până în 2020 să-l producă la un preț îndeajuns de mic pentru ca pensionarii să-și permită să-l achiziționeze pentru a le da o mână de ajutor în treburile casnice.

## Românii, printre cei mai intoleranți europeni față de gay. Ai vrea să ai un vecin homosexual?

**Ruxandra Șandru**  
**Gandul, 1 aprilie**

*În Uniunea Europeană, se păstrează discrepanțele între est și vest privind homofobia*

Doar 11 la sută dintre români sunt în favoarea căsătoriilor între homosexuali, potrivit unui raport al Agenției Uniunii Europene pentru Drepturi Fundamentale, care subliniază că situația socială a homosexualilor, lesbianelor și transsexualilor din UE rămâne o problemă, în special în țările din est. Documentul, citat de publicația electronică euobserver.com, arată că se mențin încă o serie de diferențe majore între statele membre cu privire la discriminarea și hărțuirea homosexualilor. Astfel, dacă 82% dintre olandezi, 71% dintre suedezi și 69% dintre danezi se declară în favoarea căsătoriilor între persoanele de același sex, doar 14% dintre ciprioți, 12% dintre letoni și 11% dintre români sunt de aceeași părere.

De asemenea, dacă 91% dintre olandezi nu au nimic împotriva să aibă un vecin homosexual, în România doar 36% din populație este de aceeași părere.

Raportul remarcă și faptul că atitudinile politicianilor variază, de asemenea, în principal în cazul libertății de asociere, și că paradele homosexualilor au fost obstrucționate în numeroase state membre UE, fie de autorități, fie de atacuri împotriva demonstranților. Potrivit Agenției, astfel de incidente au fost semnalate în România, Bulgaria, Estonia, Letonia, Polonia, unde cererile pentru respectarea minorităților sexuale s-au lovit de „răspunsuri negative din partea unor politicieni sau a unor reprezentanți ai instituțiilor de cult”. În state precum România, Estonia, Letonia, Lituania, Bulgaria, marșurile homosexualilor au fost fie interzise pe motive administrative, fie autoritățile publice nu au reușit sau nu au dorit să asigure securitatea participanților față de contra-manifestanți. Această situație contrastează cu cea din țările occidentale, unde la paradele gay participă miniștri, reprezentanți ai partidelor politice sau ai organizațiilor religioase. De asemenea, raportul arată că refugiații care solicită azil în țările UE din cauza orientării lor sexuale sau identității de gen sunt adesea respinși sau ignorați.

Parlamentul European a cerut, în iunie 2007, Agenției pentru Drepturi Fundamentale să realizeze un raport complet cu privire la discriminările în funcție de orientarea sexuală. Prima parte a raportului a fost publicată în iunie anul trecut, cea de-a doua devenind publică marți.

## Pana si puisorii de gaina stiu sa numere pana la trei!

**Ziua, 1 aprilie**

Puii de gaina abia nascuti pot numara, cel putin pana la trei, potrivit unui studiu recent. Oamenii de stiinta italieni au descoperit ca pasarile pot distinge intre doi si trei, in cadrul testelor alegand constant valoarea mai mare, titreaza "Daily Telegraph". Cercetatorii, de la Universitatea din Trento, cred ca aceste cunostiinte sunt ereditare, deoarece puii au doar trei sau patru zile si nu au nici o pregatire. "Abilitatile lor de aritmetica sunt impresionante", a declarat echipa.

In cadrul testelor, puilor le-au fost aratate un set de obiecte, in acest caz mingi identice, in grupuri de doua sau trei. Intr-un experiment, una dintre pasari a ales constant sa mearga spre grupul mai mare. De asemenea, cand mingile erau ascunse dupa un paravan, dar una dintre ele era mutata in

fata puiului de la grupul mai mare la cel mai mic, acesta putea sa-l identifice pe cel cu mai multi membrii. In 75% dintre cazuri, noii nascuti au numarat corect.

"Rezultatele au relevat ca, in absenta unei pregatiri specifice, puii alegeau spontan grupul mai mare", au declarat cercetatorii. Descoperirile au fost publicate in jurnalul Proceedings of the Royal Society B, potrivit "Daily Telegraph". **[Z.O.]**

## **Depresia si anxietatea pe timpul sarcinii fac bebelusii sa doarma mai putin**

*Ziua, 1 aprilie*

Bebelusii ale caror mame au suferit de anxietate atunci cand au fost gravide dorm mai putin. Aceasta este concluzia unui nou studiu facut de cercetatorii britanici, publicat, miercuri, de telegraph.co.uk.

La cercetare au participat 874 de femei, din regiunea Southampton, cu varsta cuprinsa intre 20 si 34 de ani. Toate femeile au completat un chestionar inca dinainte de a ramane insarcinate. Aproximativ 30% dintre ele erau anxioase sau depresive. Cand bebelusii lor aveau intre sase si 12 luni, mamele au fost puse sa noteze de cate ori se trezesc in timpul noptii. Astfel, s-a ajuns la concluzia ca pruncii ale caror mame au fost stresate pe timpul sarcinii se trezesc mai des decat cei ale caror mame au avut o sarcina usoara. Potrivit cercetatorilor, depresia si anxietatea mamei pe timpul sarcinii se pot transmite si la bebelusi, ei devenind mai agitati si trezindu-se mai des, pana la varsta de un an. Si depresia postnatala precum si faptul ca bebelusii isi impart camera cu alte persoane, sunt alti factori care influenteaza negativ somnul copiilor. Ceea ce este mai grav este faptul ca un bebelus mofturos va face ca mama sa fie mai obosita si mai depresiva, furandu-i din orele proprii de somn. **[R.P.]**

## **Vinul rosu ne ajuta sa gandim mai bine**

*Alina Olteanu*

*Ziua, 1 aprilie*

Oamenii de stiinta ne ofera cel mai bun pretext pentru a ne mai turna un pahar de vin. In urma unui studiu, ei au constatat ca atat barbatii, cat si femeile se decurca mai bine la testele de aritmetica dupa ce au primit resveratrol, "ingredientul minune" continut in vinul rosu. Din cate se pare, aceasta substanta - despre care se spune ca intarzie sau impiedica evolutiile negative ale unui regim alimentar bogat in calorii si ajuta la prevenirea bolilor de inima - stimuleaza circulatia sangelui in zona creierului, relateaza "Daily Mail" in editia de miercuri.

Cercetatorii de la Universitatea Northumbria au supus 24 de adulti sanatosi unei serii de teste, inainte de a le da o pastila cu resveratrol sau una de tip placebo, fara nici un fel de efecte reale. Cand cei 24 de oameni au fost testati din nou dupa ingerarea pastilelor, cei care luasera resveratrol au obtinut rezultate mai bune. Alte teste efectuate pana acum asupra substantei au confirmat ca resveratrolul, care mai este continut de exemplu in alune, zmeura, afine, coacaze negre si merisor, imbunatateste circulatia sangelui in zona creierului. "Este interesant ca o substanta cu care te intalnesti in cazul multor alimente de zi cu zi poate avea un asemenea efect pozitiv asupra creierului", a declarat cercetatoarea Emma Wightman. Cu ajutorul unor noi teste, ea incearca in prezent sa stabileasca cu exactitate cantitatea necesara de resveratrol pentru obtinerea acestor efecte benefice asupra organismului. Anul trecut, cercetatorii au creat un medicament pe baza de resveratrol despre care au sustinut ca le permite oamenilor sa manance oricat si orice vor, fara sa se

ingrase. Medicamentul - cunoscut numai ca SRT1720, ar pacali organismul facandu-l sa creada ca trebuie sa arda grasimile pentru a supravietui, aminteste "Daily Mail".

## **Insomnia poate duce la sinucidere**

*Ziua, 1 aprilie*

*Potrivit fatelor furnizate de Organizatia Mondiala de Sanatate, circa 877.000 de oameni isi iau viata in fiecare an si un numar de pana la 40 de ori mai mare incearca sa se sinucida*

Oamenii cu probleme de somn sunt mai predispusi la sinucidere sau, cel putin, se gandesc mai des sa-si ia viata decat cei fara astfel de probleme, conform unui studiu american, publicat, miercuri, de guardian.co.uk.

Cu cat ai mai multe probleme cu somnul, cu atat esti mai predispus la sinucidere, aceasta este concluzia noii cercetari. Lipsa de somn este asociata frecvent cu depresia si cu alte probleme mintale, dar nu a mai fost studiat, pana acum, ca motiv posibil de sinucidere.

La studiu au participat 5.692 de persoane din SUA. Este vorba despre oameni care se trezesc foarte devreme dimineata, cu cel putin doua ore inainte de ora la care ar fi trebuit sa se ridice din pat, cei care au afirmat ca nu pot sa adoarma imediat ce se aseaza in pat si cei care raman trezi, pe timpul noptii. Cele mai afectate au fost persoanele care se trezesc prea devreme. Ele s-au gandit de doua ori mai mult la sinucidere, in ultimul an, decat persoanele care nu au probleme legate de somn. O parte din ei chiar au incercat sa-si ia viata. Cei care se tot trezesc pe timpul noptii si nu pot adormi imediat au tendinta de a se gandii adesea la suicid si de a se gandii la metode prin care ar putea sa-si ia viata.

### ***Lipsa somnului dauneaza judecatii***

"Oamenii care au una sau mai multe probleme legate de somn au sanse de aproximativ trei ori mai mari de a se sinucide decat cei care nu au probleme de insomnia", a declarat prof. dr. Marcin Wojnar, de la University of Michigan.

Potrivit fatelor furnizate de Organizatia Mondiala de Sanatate, circa 877.000 de oameni isi iau viata in fiecare an si un numar de pana la 40 de ori mai mare incearca sa se sinucida. Wojnar este de parere ca daca medicii vor acorda mai multa atentie persoanelor cu probleme de somn, cifra uriasa de sinucideri ar putea fi reduca. Cercetatorii nu au descoperit inca de ce insomnia duce la sinucideri, dar sunt de parere ca lipsa somnului cauzeaza probleme creierului, care devine mai lenes si judeca mai putin, bazandu-se mai mult pe impulsuri de moment. **[R.P.]**

## **Dietele si divorturile imbatranesc femeile mai repede**

*Ziua, 31 martie*

*Cu cat este pastrata mai multa grasime in obraji, cu atat fata isi va pastra proportiile din tinerețe*

Dieta face ca femeile sa para mai batrane! Un studiu, publicat marti de telegraph.co.uk, concluzioneaza ca femeile care au tinut dieta si au slabit aproximativ cinci kilograme, par ma batrane cu patru ani. Cercetatorii din Marea Britanie au studiat indicele corporal al unui numar de

200 de femei gemene, cu diferente de greutate de patru-cinci kilograme, timp de doi ani. Femeile de aproximativ 40 de ani, mai grase decat surorile lor gemene, aratau mai tinere.

Si divortul afecteaza aspectul femeilor. Oamenii de stiinta au concluzionat ca femeile casatorite si cele necasatorite aratau mai tinere decat cele care trecusera printr-un divort. "Gemenele care au divortat aratau cu aproximativ 1,7 ani mai in varsta decat surorile lor gemene care nu trecusera printr-o despartire", a declarat unul dintre cercetatori. Studiul a mai aratat ca si doamnele care au suferit de o depresie, cele care fumeaza si consuma alcool sau cele care stau prea mult la plaja, arata mai batrane decat sunt in realitate.

"Nu ridurile si liniile aparute pe fata fac oamenii sa arate mai batrani, ci schimbarea formei fetei", a mai spus cercetatorul, care a mai adaugat ca oamenii n-ar trebui sa faca sacrificii sa slabeasca la fata pentru ca vor arata mai batrani, peste cativa ani. Fata lor va avea pielea mai lasata, forma fetei se va schimba si le vor aparea mai usor riduri, mai ales daca tin cure de slabire drastice. "Cu cat este pastrata mai multa grasime in obraji, cu atat fata isi va pastra proportiile din tinerete", a mai adaugat medicul. *[R.P.]*

## **Televizoarele din dormitoarele copiilor "dezbina familiile"**

*Alina Olteanu*

*Ziua, 31 martie*

Parintii ar trebui sa elimine televizoarele din camerele copiilor, deoarece acestea conduc la dezbinarea familiilor si au o influenta negativa asupra elevilor, a avertizat un lider al profesorilor din Marea Britanie. Mary Bousted, secretar general al Asociatiei Profesorilor si Lectorilor, a declarat ca tot mai multi copii nu sunt in stare sa poarte o conversatie atunci cand incep sa mearga la scoala, deoarece vorbesc extrem de putin cu parintii lor. Potrivit lui Bousted, familiile traiesc vieti separate sub un singur acoperis, in conditiile in care copiii de numai patru ani isi petrec ore intregi uitandu-se singuri la televizor in camerele lor, unde isi iau chiar si masa de pranz, relateaza "Daily Mail" in editia electronica de marti.

Un sondaj realizat de Asociatia Profesorilor si Lectorilor a relevat ca televiziunea exercita o puternica influenta negativa asupra comportamentului elevilor, cele mai multe probleme fiind cauzate de emisiuni precum Big Brother, The Simpsons sau EastEnders. Cadrele didactice sustin ca astfel de emisuni au un efect negativ asupra elevilor, care incep sa raspunda obraznic, sa injure, sa aiba un comportament agresiv sau chiar necorespunzator din punct de vedere sexual. In plus, atentioneaza profesorii, tinerii preiau tot felul de replici nepotrivite de la emisiunile pe care le privesc. Companiile de televiziune ar trebui sa fie mai atente in privinta continutului emisiunilor, dar principala responsabilitate le revine totusi parintilor, a declarat Bousted. "Copiii se uita mai mult la televizor si tot mai multi copii au televizoare in propriile lor dormitoare, astfel incat este foarte dificil ca parintii sa poata sti ce programe urmaresc. Nu cred ca acestia ar trebui sa aiba televizoare in dormitoarele lor. Dormitoarele ar trebui sa fie camerele in care copiii dorm", a adaugat ea. "Aceasta idee a televizoarelor aflate in toata casa dezbina familiile. Ei stau impreuna in aceasi casa dar, in esenta, traiesc o viata izolata", a subliniat Bousted.

## Etapele relațiilor părinți-copii

**Ramona Samoilă**

**Evenimentul Zilei, 31 Martie**

*Dacă în primii ani de viață, părinții sunt un model pentru copii, după pubertate are loc demitizarea lor.*

Când sunt foarte mici, copiii își văd părinții drept persoanele cele mai puternice din jurul lor. Odată cu pubertatea însă, are loc „demitizarea” acestora. O etapă normală, care nu trebuie să vă îngrijoreze, este cea în care tații se înțeleg mult mai bine cu fetele iar mamele cu băieții.

Situația persistă până spre pubertate, însă lucrurile se schimbă radical atunci când copiii încep să-și dezvolte feminitatea sau masculinitatea și preiau modelele părintelui de același sex. După pubertate, relațiile conflictuale sunt de foarte multe ori înlocuite cu cele de prietenie.

**Băieții - cu mamele, fetițele - cu tații**

*Atunci când copilul este foarte mic, atașamentul față de părintele de sex opus este normal. Apare în jurul vârstei de 3 ani și se termină la pubertate.*

„Fenomenul poartă denumirea de complexul lui Oedip. Băieții se dezvoltă psihic sub imperativul angoasei de castrare, mai exact, teama de a fi minimalizați și de a nu fi lăsați să fie competitivi. În perioada pubertății, băieții renunță la afecțiunea pentru mamă ca să urmeze modelul părintelui masculin. Fetele încearcă să se îndrepte spre tată cu maximum de seducție de care sunt capabile. Tatăl primește seducția având o relație foarte bună cu fetița până la pubertate”, explică psihoterapeutul Augustin Cambosie, vicepreședinte al Federației Române de Psihoterapie.

În unele cazuri, tații devin absenți sau agresivi și încearcă să o țină pe fetiță la un nivel de infantilizare: le interzic să se îmbrace provocator sau să întârzie acasă. Relația cu părintele de același sex se îmbunătățește odată ce s-a rupt legătura cu părintele de sex opus. „Fetele se întorc afectiv spre mamă și încearcă să învețe modalități de dezvoltare a feminității. Lucrurile sunt valabile și în cazul băieților”, mai spune Augustin Cambosie.

**Copiii cu părinți autoritari caută alte modele**

*Există și cazuri în care copiii refuză să preia modelul părinților, având motive serioase pentru asta.*

Copiii cu părinți autoritari, spre exemplu, pot alege să plece de acasă pentru a scăpa de presiunea unei educații care nu le permite să se dezvolte. „De exemplu, dacă mama a avut o relație conflictuală cu soțul, este foarte posibil ca fata să nu accepte acest model. În cabinetele de psihoterapie se întâlnesc însă frecvent cazuri de femei care spun că nu vor să fie ca mamele lor, dar care acționează întocmai ca acestea”, completează psihoterapeutul.

În astfel de situații, alegerea unui alt model decât părinții poate fi benefică. „La un moment dat, copiii se raportează la modele din afara familiei. Pentru dezvoltarea lor, este normal să-și găsească un model care să aparțină grupului de prieteni. Asta înseamnă că tinerii nu mai sunt așa influențați de ce vor părinții, ci de părerea prietenilor”, explică psihopedagogul Sorina Constandache.

## TRANSFORMARE DUPĂ PUBERTATE

**Părinții sunt coborâți de pe piedestal**

Dacă la vârste fragede, copiii văd în părinți persoanele cele mai puternice din jurul lor, odată cu pubertatea, are loc „demitizarea” acestora. „Este un proces normal de tăiere a cordonului ombilical. Important este ca relațiile să nu se răcească din punct de vedere afectiv și să fie dominate de

agresivitate. Părinții trebuie să rămână ca un episod ce ține de istoria noastră”, afirmă psihoterapeutul Augustin Cambosie, vicepreședintele Federației Române de Psihoterapie. Demitizarea părinților nu exclude însă sentimentul de nostalgie resimțit de copii atunci când pleacă de acasă.

## **Barbatii petrec mai mult timp barfind decat femeile**

**R. Radus**

**Ziua, 31 martie**

Se pare ca barbatii barfesc mai mult decat femeile, potrivit unui studiu recent. Conform cercetatorilor, barbatii petrec in media 76 de minute pe zi discutand despre diferite lucruri cu colegii de serviciu, fata de femei, care petrec doar 52 de minute, titreaza "Daily Telegraph". Printre subiectele favorite se numara povesti despre betii, fostii colegi de scoala si cele mai atractive femei de la serviciu. In timp ce femeile se plang de colege si prietene, de activitatile sexuale ale altor persoane si de cresterea in greutate a amicilor.

Studiul, la care au participat 5.000 de oameni, a fost condus de [www.onepoll.com](http://www.onepoll.com). Cercetatorii au descoperit ca biroul este locul preferat al barbatilor de a barfi, in timp ce femeile o fac in confortul propriei case. O treime dintre barbati sunt fericiti cand discuta cu colegii de serviciu, iar 58% dintre ei spun ca atunci cand barfesc simt ca fac parte din grup. Se pare ca, pentru 31% dintre ei, a barfi cu partenera de viata este mai bine decat a face sex.

Alte subiecte abordate de barbati sunt stirile locale, zvonurile despre relatiile din birou sau despre sex, avansari si salarii. "De obicei credem ca femeile sunt cele care raspandesc zvonuri si isi barfesc prietenii pe la spate. Insa, noul studiu demonstreaza ca barbatii sunt si mai rai decat femeile. Ei iubesc scandalul si vor face orice sa fie in centrul atentiei", a declarat purtatorul de cuvnt al Onepoll.

Femeile discuta despre stiri, dar prefera sa analizeze problemele politice, sa impartaseasca informatii despre telenovele si celebritati. De asemenea, orice fel de relatie poate fi subiect de barfa, fie ca este vorba de cele proprii, ale celor apropiati sau ale prietenilor. Jumatate dintre femei au recunoscut ca discuta in mod regulat despre vietile lor private cu alti oameni. "Desi vorbesc despre lucruri diferite in timpul sesiunilor de barfa, si femeile, si barbatii recunosc un lucru, si anume ca atunci cand discuta cu colegii sau partenerii simt ca apartin grupului", a concluzionat purtatorul de cuvnt, potrivit "Daily Telegraph".

## **Femeile au un apetit exagerat pentru shopping in perioada ovulatiei**

**Ziua, 30 martie**

*Cei mai multi bani se duc pe bijuterii, farduri si pantofi cu toc, explicatia fiind ca femeile aflate la menstruatie vor sa fie atractive pentru parteneri*

Cheful pentru cumparaturi al femeilor este strans legat de perioada lunii in care se afla. Femeile au un chef nebun de a cheltui bani, mai ales pe lucruri extravagante, cu aproximativ 10 zile inainte de menstruatie. Aceasta este concluzia unui studiu facut de un profesor de la University of Hertfordshire, publicat, luni, de [news.bbc.co.uk](http://news.bbc.co.uk). Psihologii sunt de parere ca dorinta de shopping a femeilor este strans legata de schimbarile hormonale si de emotiile negative determinate de acestea.



Studiul a cuprins 443 de femei, cu vârsta cuprinsă între 18 și 50 de ani. Două treimi dintre ele au declarat că și-au cumpărat ceva din impuls, cu câteva zile înainte de menstruație, pe care au plătit mai mult de 25 de lire sterline. Câteva femei au recunoscut că au exagerat cu shoppingul, cheltuind peste 250 de lire sterline. Profesorul Karen Pine, coordonatorul cercetării, a declarat că, în perioada dinaintea ciclului menstrual, doamnele au tendința de a-și pierde controlul asupra banilor și de a achiziționa obiecte din impuls, fără să se gândească prea mult dacă au sau nu nevoie de ele. Shoppingul o metodă bună prin care înlătură stresul și depresia și încearcă să se înveselească, afirmă Pine.

Cercetătoarea a mai completat că acest comportament poate fi explicat prin schimbările hormonale din timpul ciclului menstrual și că femeile care suferă de schimbări severe, cheltuie în exces. O altă explicație dată de Pine a fost că doamnele și domnișoarele își cumpără haine pentru a fi mai atragătoare atunci când sunt la ovulație, în perioada cea mai fertilă a lunii, tocmai pentru a-și atrage partenerii. Femeile care au participat la studiu au declarat că, în general, înainte de menstruație, își cumpără lucruri pentru ele, mai ales bijuterii, farduri și pantofi cu toc înalt. *[R.P.]*

## Viata ca in filmele porno, o realitate periculoasa pentru adolescenti

### *Ziua, 30 martie*

O întreaga generație de adolescenți se va maturiza crezând că trebuie să se poarte ca vedetele porno, avertizează sociologii. Mintile tinerilor sunt din ce în ce mai alterate din cauza expunerii la o cantitate tulburătoare de imagini indecente, care îi incurajează să copieze ce au văzut în jurul lor, se arată într-un studiu realizat recent în Marea Britanie. Rezultatele sunt dezastruoase: adolescenți care fac sex neprotejat, tineri care își fac operații de marire a sanilor și se epilează ca vedetele de la Hollywood, copile de 14 sau 15 ani care se dezbracă în fața camerelor web și le trimit fotografiile nud prietenilor lor, crezând că astfel de lucruri sunt normale, titrează "The Sun".

Nouă din zece adolescenți cu vârste între 14 și 17 ani au trimis imagini porno și aproape unu din cinci se uita la filme pentru adulți cel puțin o dată pe săptămână. De asemenea, aceștia au primit fotografii porno pe telefon sau e-mail fără voia lor, iar o patrimă au mintit despre vârsta lor pentru a putea accesa site-uri pentru adulți. Statisticile alarmante au fost dezvaluite în emisiunea despre educație sexuală versus pornografia, difuzată de postul britanic Channel 4.

În cadrul emisiunii, nu mai puțin de 443 de adolescenți cu vârste cuprinse între 14 și 17 ani au fost chestionați despre pornografie. Rezultatele au relevat faptul că tinerii înțeleg sexul într-un mod greșit și nefiresc, din cauza că își obțin informațiile de pe Internet, în loc să apeleze la părinți. 60% dintre tinerii întrebați spun că nu discută deschis despre sex acasă, în timp ce 77% dintre cei care recunosc că se uita la filme porno spun că părinții nu știu că o fac. Jumătate dintre tineri spun că au dat peste imagini porno în timp ce cautau pe Internet altceva.

Statisticile anterioare au relevat că, în medie, copiii sunt expuși la pornografie încă de la vârsta de 11 ani. Insa, noul studiu este și mai îngrijorător, deoarece tinerii sunt disperati să se conformeze cu idealul porno al sanilor mari, trupurilor subtiri și cu foarte puțin par. Elevii spun că au învățat despre sex din filmele porno și că au înțeles că înseamnă o partidă obișnuită din astfel de materiale.

Într-o confesiune îngrijorătoare, o adolescentă de 15 ani a dezvăluit că unele dintre colegele ei simulează acte sexuale în fața camerelor web, deoarece băieții sunt obișnuiți să vadă astfel de lucruri pe Internet și la televizor. "Fetele vor face orice în fața camerelor pentru băieți. Insa, odata ce trimit fotografiile nud cu ele, aceștia le pot folosi împotriva lor. Băieții le vor spune: "Ori imi accepti dorintele, ori voi arata fotografiile tuturor. Si asa ajung sa regrete", a povestit aceasta.

Una din cinci fete spune că a avut în vedere o marire a bustului și o treime dintre ele s-a epilat deja în zona inghinală. Peste o patrimă dintre băieți sunt îngrijorati de mărimea și forma penisurilor lor, în timp ce 44% dintre fete au aceste probleme legate de sanii lor. "Am fost cu fete epilate total", a

declarat un baiat de 15 ani. "In fimele porno fetele nu au par. Arata mai bine, sincer", a recunoscut un altul de 16 ani. "Baietii sunt interesati de filmele pentru adulti, deoarece actritele au sanii mari, sunt slabe si frumoase. Intr-un fel simtim ca asa trebuie sa aratam pentru a fi atragatoare", a mai adaugat o adolescenta de 14 ani.

Iar filmele pentru adulti ii incurajeaza sa faca sex. Unul din sapte tineri a recunoscut ca a fost influentat sa incerce activitati sexuale dupa ce s-a uitat la astfel de pelicule. 60% spun ca filmele au un impact direct asupra activitatii lor sexuale, desi doua treimi recunosc ca ar putea avea idei gresite despre sex. In ciuda cresterii bolilor transmise sexual si a sarcinilor in randul tinerelor, adolescentii care se uita la filme porno cred ca sexul neprotejat este in regula. "In filmele porno, barbatii nu folosesc prezervative, astfel tinerii ajung sa creada sexul neprotejat este normal", a recunoscut o copila de 14 ani. O alta tanara de 15 ani aproba: "Pornografia are o influenta nefasta asupra baietilor, deoarece in filme orice este posibil. Fac sex in multe pozitii si nu folosesc prezervative".

Chiar si asa, o treime dintre adolescentii chestionati cred ca pornografia este un lucru bun. Baietii de 14 ani recunosc ca fac schimb de filme si imagini pentru adulti la scoala sau pe internet. De asemenea, studiul releva faptul ca parintii nu fac nimic sa-si protejeze copiii de pornografie. "Mama nici nu stie sa deschida calculatorul, asa ca nu poate sa vada ce fac, chiar daca ma uit la porno", a declarat o copila de 15 ani. "Sunt complet socata de lucrurile care se intampla fara stiinta mea. Sunt mai periculoase decat orice tip de violenta, deoarece ne afecteaza tinerii si le degradeaza constiinta", a concluzionat o mamica. **[R.R.]**

## Jocurile video pot îmbunătăți vederea gamerilor

**Ionut Dulamita**  
*Cotidianul, 30 martie*

*Luarea la țintă a unor victime cu diverse arme virtuale în jocurile pe computer ajută ochiul gamerului să distingă mai bine în locuri slab luminate.*

Chiar dacă jocurile de PC și cele video ce implică arme și împușcături nu prea ajută la educarea unui copil, ele le pot îmbunătăți acestora vederea, potrivit unui studiu al cercetătorilor de la Universitatea din Rochester, New York, ce arată că vederea pe timp de noapte unei persoane devine mai ageră după ce se delectează cu jocurile electronice de acțiune, scrie The Independent .

Oamenii de știință au observat că jocurile ce implică țintirea și împușcarea unor victime virtuale, precum Unreal Tournament sau Call of Duty, pe un ecran de computer poate crește semnificativ capacitatea oamenilor de a vedea obiecte în locuri obscur luminate, când culorile se estompează în diferite nuanțe de gri.

Astfel, gamerii ce preferă jocurile de acțiune s-ar putea descurca mai bine când conduc la lăsarea amurgului sau în condiții de ceață, fiind în stare să vadă, de exemplu, un câine care traversează strada când lumina este slabă.

*Un bun pont pentru oamenii care se bazează pe vedere în meseria lor, cum ar fi piloții.*

Până acum, singura metodă recunoscută de perfecționare a abilității unei persoane de a detecta mici schimbări printre nuanțele de gri a fost îmbunătățirea opticii ochiului prin lentile de contact, ochelari și prin chirurgie.

## Contrariile nu se atrag

**Ionut Dulamita**  
**Cotidianul, 29 martie**

*Un nou studiu arată că personalitățile opuse nu se prea atrag când vine vorba despre o relație sentimentală: oamenii tind să-și caute parteneri cu aceleași calități ca și ei, deși susțin că își doresc pe cineva diferit.*

În cadrul unui studiu publicat recent în revista „Evolutionary Psychology“, 760 de membri ai unui site matrimonial au fost supuși unui chestionar pe marginea trăsăturilor lor de caracter, precum și a celor pe care le consideră ideale la un partener de viață de lungă durată, scrie Livescience. Apoi au fost întrebați dacă vor un partener care să-i completeze sau care să li se asemene. Contrar a ceea ce se credea până acum, răspunsurile au indicat preferința pentru o persoană cu aceleași trăsături de personalitate, o descoperire susținută și de un studiu realizat de Universitatea din Iowa în 2005.

Cercetarea respectivă a arătat că asemănările în materie de personalitate sunt mai importante decât cele privind atitudinea, crezurile religioase și valorile necesare pentru o căsătorie fericită. Astfel, oamenii cu personalități similare își validează unul altuia crezurile și punctele de vedere, ceea ce reduce riscurile unor conflicte.

În ciuda acestor descoperiri, aproape 86% dintre participanții la noul studiu au susținut că își doresc pe cineva care să aibă trăsături diferite de ale lor. „Când sunt întrebați ce anume preferă la un partener, oamenii pot apela parțial la teoriile tradiționale ale atracției romantice”, explică Pieter Dijkstra, profesor la Universitatea din Groningen, Olanda, și cercetător principal în cadrul studiului. Una dintre aceste teorii seculare este aceea că contrariile se atrag. Alta susține că e „plictisitor” să ai un partener cu trăsături asemănătoare. „Deși mulți indivizi sunt atrași ocazional de „contrarii”, această atracție nu duce de regulă la relații intime serioase, iar când se întâmplă asta, aceste relații se sfârșesc adesea prematur”, adaugă cercetătoarea olandeză.

## Tinerele, predispuse la anorexie inca din uterul mamei!

**Ziua, 29 martie**

Multe tinere sunt predispuse catre anorexie din cauza modului in care creierul lor s-au dezvoltat in uter, potrivit unui studiu recent. Cercetatorii britanici au descoperit ca 70% dintre copiii si tinerii care au participat la studiu au probleme cu neurotransmitatorii, substante chimice prin intermediul carora celulele din interiorul creierului comunica, informeaza mail online.

Autorii studiului au sugerat ca toti copiii sa fie analizati inca de la varsta de opt ani pentru identificarea semnelor de vulnerabilitate in fata tulburarilor de nutritie. "Studiul nostru releva faptul ca mintea anumitor copii se dezvolta intr-o maniera care ii face mult mai vulnerabili in fata riscurilor cunoscute ale problemelor de nutritie, cum ar fi reprezentarile din ziare a femeilor slabe si parintii rai", a declarat Ian Frampton, unul dintre autorii studiului.

"Argumentele ca factorii sociali, cum ar fi senzatia traita de fete ca ar fi sub presiunea permanenta de a pierde din greutate pentru a arata ca vedetele de la televizor contine erori logice, deoarece toata lumea este expusa, dar numai un procent mic de tinere sufera de anorexie", a mai adaugat Frampton.

"Pe baza cercetării s-ar putea crea un medicament care să trateze tulburările de nutriție, într-un mod similar în care antidepresivele ajută la reechilibrarea minții. Părinții mereu dau vina pe ei. Însa, acum am aflat că cei vulnerabili la anorexie au probleme genetice sau la nivel neuronal", a concluzionat Susan Ringwood, directoarea unei fundații de caritate pe probleme nutriționale. [Z.O.]

## **Animalele de companie ajută la dezvoltarea emoțională și psihologică a copilului**

*Milena Nnita*

*Gândul, 28 martie*

- *Prezența unui câine sau a unei pisici în preajma copiilor le întăresc acestora sistemul unitar*
- *După vârsta de 7 ani, copilul poate să îngrijească un animal de companie*

Copiii care trăiesc alături de un animal de companie au o imunitate mai bună și interacționează mai ușor cu cei din jur, relevă studiile internaționale. Potrivit cercetărilor, copiii care au lângă ei un câine sau o pisică – cel mai adesea - sunt avantajați din mai multe puncte de vedere. Animalele contribuie la educarea și dezvoltarea emoțională și psihologică a copiilor prin îmbunătățirea abilităților de socializare, dar aduc în același timp și beneficii de sănătate. Astfel, copiii care cresc alături de un animal sunt mai puțin alergici. În plus, spun specialiștii, animalele devin prietenii celor mici, iar aceștia vor începe să li se destăinuie atunci când vor fi supărați, dovedind o mare capacitate de empatie. Ei învață astfel încă de mici ce înseamnă prietenia și afecțiunea și cum să devină mai responsabili, prin asumarea consecințelor faptelor lor.

### ***Copilul învață să-și asume responsabilitatea***

„Prietenia care se leagă între cei mici și animalele de companie pornește de la nevoia de afecțiune atât a copiilor, cât și a partenerilor de joacă necuvântători și aduce beneficii întregii familii. Câinele și pisica nu sunt doar tovarăși de joacă, ci și ascultători atenți pentru cei mici; ei au mereu timp, oferă un sentiment de protecție și siguranță, iar copiii le pot povesti tot ce au pe suflet”, declară Cristina Hegeduş, medic veterinar.

Psihologii spun că prin îngrijirea unui animal de companie - fie că este vorba de o pisică, un câine, un papagal sau hamster - cei mici deprind simțul răspunderii și respectul față de cei din jur. De aceea, afirmă specialiștii, este benefic pentru un copil să aibă în preajmă un animal de companie mai ales după vârsta de șapte ani, vârstă la care un copil poate fi responsabilizat.

Oana Cuzino, medic și prezentatoare a emisiunii „Ce se întâmplă, doctore?”, afirmă că este foarte important ca un copil să aibă drept partener de joacă un animal, dacă își dorește. Vedeta are o fetiță de șase ani și patru animale de companie – trei câini și un papagal. „Fetița mea a învățat unele cuvinte de la papagalul nostru vorbitor. El spunea «tata», iar Nomi chiar a spus prima dată «tata», după ce a auzit pasărea”, își amintește vedeta Pro TV.

„Nomi se ocupă de câini, declară, pentru Gândul, Oana Cuzino. Îi hrănește cel puțin o dată pe zi, dar supravegheată, și le acordă timp, iar ei se dovedesc a fi niște parteneri simpatici de joacă. Animalele de companie sunt un mijloc minunat de destindere, relaxare și interactivitate, însă este nevoie de o expunere limitată, în sensul că sarcinile respective care i se dau copilului nu trebuie să-l depășească pe acesta. În caz contrar, este posibil ca el să fugă de responsabilități”, consideră Oana Cuzino.

De aceea, susține vedeta, este foarte important ca un copil să aibă parte de compania unui animal atunci când și-l dorește.

## **Studiu: Ochii, primul indiciu pe care il retinem de la o persoana pe care o vedem intaia data**

*Ziua, 27 martie*

Nu degeaba se spune ca ochii sunt oglinda sufletului. Se pare ca acestia sunt si cheia spre a-i retine chipul unei persoane, potrivit unui studiu recent. Oamenii de stiinta spanioli cred ca cerebelul nostru ia informatia de care are nevoie pentru a identifica o persoana mai ales din ochii acesteia, informeaza "Daily Telegraph". Iar, dupa procesarea informatiei, mintea continua sa analizeze nasul si gura persoanei, nu intregul chip cum s-ar fi crezut initial.

Studiile anterioare au aratat ca, atunci cand oamenii se analizeaza unul pe celalalt, ei au tendinta sa se concentreze numai pe rand pe fiecare parte a fetei. Cercetatorii cred ca anumite trasaturi faciale trimit semnale, astfel incat persoanele sa fie deosebite intre ele. In cadrul studiului, cercetatorii au urmarit fetele a 868 de femei si 868 de barbati pentru a observa cum erau deciziile in ceea ce priveste recunoasterea chipului oamenilor.

Cercetatorii au trecut imaginile faciale printr-un calculator special, creat pentru a urmari si observa caracteristicile in acelasi fel ca prin ochii oamenilor. Astfel, au descoperit ca ochii contineau cele mai clare informatii despre cine era o anumita persoana. Urmatorul indiciu pentru recunoasterea unui chip era gura, urmat in deaproape de nas. Echipa de cercetatori, de la universitatea din Barcelona, au mai descoperit ca fundalul nu afectea capacitatea de recunoastere a unui chip cunoscut intr-o fotografie. *[R.R.]*

## **Copiii cu parinti severi vor fi mai competenti, la maturitate**

*Ziua, 27 martie*

Copiii se dezvoltă în adulți bine adaptați social dacă părinții lor sunt mai severi, potrivit unui studiu recent.

Părinții autoritari, dar care sunt și calzi și sensibili umerilor, au copii mai competenți, informează "Daily Mail". Acest aspect al apropierii de copil este cel mai important pentru fetele care suferă de lipsa de încredere. Ele pot apela la droguri, dacă atenția primită nu este adecvată, susțin cercetatorii de la Institutul de Educație din Londra. "Mai multe studii au dezvăluit că părinții autoritari au copii mai competenți și bine dezvoltati în diferite perioade ale vieții (copilarie și adolescență), decât ceilalți de vârsta lor", declară doctorul Leslie Gutman, principalul autor al studiului de față, finanțat de guvernul britanic.

În cadrul cercetării au fost urmărite nu mai puțin de 1.000 de mame. Specialiștii au descoperit că femeile care alăptează, sunt sănătoase și au relații puternice cu comunitatea, aveau mai multe șanse să aibă un copil cu un viitor de succes. Aceste mame sunt mai apropiate de copii și comunică eficient cu ei. "Din acest punct de vedere sănătatea mintală maternă, alăptatul și relațiile sociale cresc capacitățile parentale. De asemenea, caracteristicile precum sensibilitatea interpersonală, educația și comportamentul sunt foarte importante în dezvoltarea copiilor", a mai adăugat Gutman, potrivit "Daily Mail". *[R.R.]*

## Sex fără sentiment

*Magda Marincovici*

*Jurnalul National, 27 martie*

Sex fără obligații. Amicul pentru sex. Practică sexuală la mare căutare, mai ales printre femeile adulte din mediul urban. Sexologul francez Alain Heril analizează fenomenul și consideră că este o etapă tranzitorie în viața femeii.

Este un fenomen care captează în special femeile cu vârste între 30 și 40 de ani, foarte solicitate profesional, observă sexologul francez Alain Heril. Femeile sunt cele care pun condițiile acestui joc erotic: "amicul pentru sex" trebuie să fie un bărbat dotat din punct de vedere sexual, păstrat pentru o durată limitată doar cu scopul de a petrece seri intime, totul într-o discreție perfectă. Contractul dintre cei doi nu lasă loc ambiguităților. Plăcere sexuală, da! Dar fără sentimente, gelozie sau subiecte care să necesite explicații. Deși sunt rendez-vous-uri periodice, sunt ascunse familiei, prietenilor, colegilor. Între cei doi nu există confidențe de genul probleme în cuplu, de sănătate, cu părinții... Adică, plăcere sexuală maximă, dar fără să-ți pierzi capul.

Sexologul-psiholog Alain Heril observă că suntem în fața unei noi abordări a sexualității, care se înscrie în seria dialogului pe chat, a cumpărăturilor online, a discuției pe forum. Interesant este că, de regulă, schimbările în materie de sex au fost rezervate în mod tradițional bărbaților. Dar iată că, acum, "femeile adepte ale amicului pentru sex sunt cele care fac diferența între sexualitate și iubire. Ele au tras linie între cele două". Și încă un amănunt. Conf. dr Daniel Popescu spune că fenomenul "amicul pentru sex" scoate la suprafață o femeie care nu mai are nevoie, ca înaintașele ei, de iubire pentru a face dragoste. Ea face sex de divertisment. În susținerea acestui fenomen poate fi adusă o grămadă de argumente: lipsa de timp, cariera profesională... Dar, de fapt, în spatele acestui fenomen sunt frustrări, decepții în viața de cuplu. O relație de acest gen este tranzitorie, cu o durată de un an, maximum doi. Punct acestei relații surogat pune, de regulă, femeia. Pentru că ea are în codul ei genetic dorința de stabilitate în cuplu. Totuși, chiar și așa fiind, femeia adeptă a "amicului pentru sex" foarte rar va face greșeala de a se îndrăgosti de acesta pentru a-i pune pe deget verigheta și, astfel, să-și vadă visul cu ochii: femeie măritată și la casa ei.

## Nașterea prin hipnoză

*Carmen Preotesoiu*

*Jurnalul National, 27 martie*

*Dacă la prima naștere travaliul a durat cinci zile, la cea de-a doua, cu ajutorul hipnozei, Angelica Dumitrescu a născut în numai câteva ore. De la un ritm de 1 cm pe oră dilatație cervicală se poate ajunge la 1 cm la 10 minute. De la un grad de durere notat cu 9, se poate ajunge la unul notat cu 2. Nașterea prin hipnoză dezleagă misterul durerii, anihilează spaima și întărește convingerea că celebrele "chinuri ale facerii" se transformă treptat în mituri.*

Fără pendulul clasic care să ți se legene în fața ochilor, fără somn profund, fără teama de a nu mai ieși din transă, doar câteva femei românce se lasă în grija hipnoterapeutului, încredințându-i venirea copiilor lor pe lume. Celelalte încă își mai fac semnul crucii când aud grozăvia cum că durerea dispăre, iar copilul vine pe lume fără anestezie și fără urlete. "Interesant, dar oare e posibil?",

"Nu cred că mi-ar plăcea să nasc așa", "Mie îmi sună cam ciudat. Chiar așa, în ce maternități se naște în felul ăsta? Din câte știu io, medicii români nu prea sunt deschiși la astfel de practici", "Mie nu mi-ar plăcea așa ceva... Dumnezeu a dat aceste dureri, mai mari sau mai mici, asta e.... Tre' să suportăm".

Femeile care se pregătesc să nască nu pregetă în a-și da cu părerea pe diferite forumuri de specialitate. Lipsa de informații creează în mintea lor sensuri noi și străine de adevăr ale metodei "nașterea prin hipnoză". Inutil încearcă Sorina din Constanța să le convingă că noul nu e întotdeauna neavenit, iar că o naștere fără dureri, altfel decât cea tradițională, nu contravine nici religiei, nici convingerilor transmise din bătrâni.

"Ai putea spune că nașterea în apă nu este naturală? Este la fel de naturală ca și nașterea pe uscat, doar că puțin mai plăcută. Eu mi-am născut băiețelul utilizând hipnoza și am fost conștientă pe toată durata travaliului, m-am mișcat, am vorbit cu medicul, cu moașa, am simțit fiecare contracție la intensitatea pe care mi-am dorit-o eu să o simt, iar travaliul meu a durat doar cinci ore. Nu am născut în chinuri, ci am dat viață într-un mod foarte plăcut și sănătos pentru mine și pentru bebelușul meu."

### **CINCI ZILE DE TRAVALIU**

Povestea Sorinei nu pare să le impresioneze pe românce. Pe la cabinetul medicului Camelia Stavarache, specialist în hipnoză, nu trec prea multe viitoare mămici dornice să nască folosind tehnica "împotriva durerii". "În jurul acestei metode s-a creat un soi de mit cum că hipnoza ar transforma oamenii în monștri, că, dacă îi pui unuia un cuțit în mână și îi spui să înjunghie pe cineva, acesta chiar o face. În hipnoză, îți păstrezi discernământul.

Dacă o persoană este deranjată de comanda dată, poate ieși singur din transă", spulberă psihoterapeutul legenda creată în jurul acestei metode.

Angelica Noica-Dumitrescu nu s-a sfiit să încerce controversata tehnică. Și-a încredințat venirea pe lume a celui de-al doilea fiu al său în mâinile doctoriței, fără teamă.

"Ne-am întâlnit la un work-shop pe teme medicale. Și eu sunt medic. Eram însărcinată în luna a șaptea. Când m-a văzut, m-a întrebat dacă aș fi dispusă să învăț tehnica de autohipnoză", povestește femeia. Ochii îi sclipesc și-acuma, așa cum s-a întâmplat și atunci când numai gândul că ar putea să nască mai ușor, mai repede și fără dureri atât de mari îi făcea să-i apară zâmbetul pe buze. "Prima naștere am avut-o la 33 de ani. Vineri m-am dus la spital, aveam dureri care îmi înmuiau picioarele și abia miercuri, după cinci zile, am reușit să nasc. M-am chinuit mult. Așa că mi-am spus că nu strică să încerc."

Angela este mică de înălțime. Subțirică și vioaie. Are mișcări ferme și totodată blânzi și calde atunci când mângâie căpșorul blond al fiului său de 3 ani, Cezar. "Pe el l-am născut cu ajutorul hipnozei. A fost atât de diferit față de prima naștere. Ochii mei erau țintă la doamna doctor. Îi ascultam vocea și îi respectam comenzile. Mă pune să țin mâna sus, îmi atinge vârfurile degetelor, iar eu încercam să mă concentrez doar pe sunetul vocii ei și pe comanda pe care o aveam de îndeplinit.

Căci, până la urmă, asta înseamnă hipnoza: să ajungi la un nivel puternic de concentrare, să-ți induci o stare de relaxare. Țin minte că la naștere, atunci când trebuia să trag aer în piept, psihoterapeuta mi-a spus să îmi imaginez că ies din trupul meu. Pare greu pentru cineva care aude aceste lucruri pentru prima oară, dar după câteva ședințe de antrenament totul este la îndemâna oricui. În timpul ședințelor de terapie de dinaintea nașterii, mă ciupea atât de tare de mână sau de coapsă, dar eu, sub puterea hipnozei, simțeam doar o pișcătură. Practic, îmi arăta cât de mult poate fi diminuată durerea."

Printre chiotele celor doi copii care învârt de zor în aer avioane construite din lego, vocea femeii pare a spune o poveste ireală. "Chinurile facerii" par să-și piardă sensul ancestral. "La a doua sarcină, dimineața am simțit contracții, dureri. Am așteptat până pe la prânz, apoi m-am dus la spital. Nu mai puteam să rabd. De pe la 1:00 după-amiaza până pe la 8:00 seara m-am chinuit. Am simțit că nu pot să-mi induc singură starea de bine, așa că am chemat-o pe doctorița Stavarache.

De pe patul de spital, imediat m-a băgat în transă hipnotică. Dacă până atunci aveam dilatația colului de 5 cm, în aproape o oră, când m-au mutat în sala de operație, am crezut că pierd copilul pe

drum. Două contracții am avut și am născut. A fost incredibil. Durerea s-a simțit într-o foarte mică proporție. Mi-am dat seama de acest lucru atunci când, la finalul nașterii, am pierdut contactul vizual cu doamna doctor și am simțit niște dureri foarte puternice. Abia atunci am realizat cât de mult îți ușurează suferința hipnoza."

### **"PRIN HIPNOZĂ A ȚINUT SARCINA"**

Angelica nu a fost prima pacientă a doctoriței Stavarache. În urmă cu câțiva ani, învățăcelul de pe atunci, ucenica renumitei profesor univ. dr Irina Holdevici, specialistă în această tehnică, avea să-și salveze o colegă de facultate de la a pierde sarcina. "Nu reușea să ducă la bun sfârșit nici o sarcină. Am făcut împreună o serie de ședințe, prin care o ajutam să se concentreze asupra dezvoltării inteligenței psihocorporale, adică o învățam practic să recunoască semnalele de pericol pentru sine și pentru făt, ca să se poată interveni medical.

Avea 38 de ani și a reușit, datorită tehnicilor învățate, să aibă o naștere foarte ușoară." Imaginea unui obiect legat de o ață, legându-se dintr-o parte în alta, în timp ce ochii privitorului încep încet-încet să se închidă, intrând într-o stare de somn profund, nu este aici decât o secvență dintr-un film vechi. În cazul nașterii prin hipnoză, viitoarea mămică este perfect conștientă. Dar extrem de concentrată. "Reacționează la vocea mea, la indicațiile mele, unele care au un grad mai mare de hipnotizabilitate, de cum îmi aud vocea, intră într-o stare de somnolență. Dacă persoana respectivă suferă de tulburări psihice sau de personalitate, de epilepsie, nu este indicat să acționezi prin hipnoză", explică psihoterapeutul.

## **Un pahar de alcool, la fel de periculos la volan ca o betie in toata regula**

### **Ziua, 26 martie**

Daca, pana in prezent, s-a studiat mai ales lagatura intre consumul exagerat de alcool si accidente , suedezul Herve Kuendig, de la Institutul Karolinska a dorit sa afle care este urmareea consmului moderat de alcool la volan, mai ales ca in multe tari legea permite ca soferii sa guste un paharel inainte sa porneasca la drum. Spre mirarea sa, cercetatorul a constatat ca cele mai numeroase accidente rutiere se produc atunci cand cei aflati la volan au consumat alcool in cantitati mici, relateaza "Science Daily".

"Rezultatele mele sugereaza ca masurile preventive nu ar trebui orientate exclusiv asupra marilor consumatori individuali de alcool", a afirmat Kuendig. "Cele mai mari beneficii, in privinta evitarii accidentelor pot fi obtinute cu ajutorul unor masuri structurale care sa afecteze consumul normal de alcool din societate", a aratat cercetatorul, al carui studiu se bazeaza pe interviurile pe care le-a luat pacientilor care au ajuns la spitalele de urgenta in urma accidentelor rutiere. Rezultatele sale au mai aratat ca 80% dintre accidentele produse in serile de vineri sau sambata au legatura cu consumul de alcool - fie acesta mare sau mic. Desi persoanele care au consumat cantitati mari de alcool risca, evident, sa faca accidente mai serioase, soldate cu rani mai grave, cele mai frecvente accidente soldate cu rani au fost inregistrate in cazul persoanelor care au consumat alcool in cantitati moderate. [A.O.]



## Suflete pereche sau nu? Un test matematic v-ar putea furniza raspunsul!

*Ziua, 26 martie*

Cuplurile care vor cu orice pret sa stie daca dragostea lor va dainui, ar putea afla daca si-au intalnit sufletul pereche participand la un simplu test matematic, informeaza "Daily Telegraph".

Un profesor american si echipa sa de cercetatori au perfectionat un model matematic ce calculeaza daca o anumita relatie va fi una trainica, sau dimpotriva, trecatoare. In cadrul studiului la care au participat 700 de cupluri, profesorul James Murray, matematician de la Universitatea Oxford, a prezis rata divorturilor cu o acuratete de 94%. Calculele sale erau bazate pe o conversatie de 15 minute cu cei doi indragostiti.

In timpul interviului, acestia erau rugati sa stea in colturi opuse intr-o camera si sa raspunda unor intrebari despre bani, sex sau relatia cu socrii. Profesorul Murray si colegii sai au inregistrat conversatia si le-au dat celor doi sotii note in functie de raspunsurile lor. Partenerul care manifesta afectiune, umor sau fericire in timpul conversatiei primea numarul maxim de puncte, iar cei care afisau dispret sau agresivitate - pe cel minim.

"Dispretul s-a dovedit mai distrugator decat dezgustul, supararea sau mania. Dupa evaluare si notare, rezultatele au fost introduse in modelul matematic si plasate pe un grafic. Punctul in care cele doua linii se intersectau ilustra sansele de succes sau esec. Sunt inca uimit ca sentimentele oamenilor pot fi integrate intr-un model matematic si ca o previziune poate fi facuta", a declarat Murray.

### *Cinci categorii de cupluri casatorite*

Potrivit acestuia din urma, cuplurile casatorite pot fi impartite in cinci grupuri, doua dintre care sunt stabile, doua nu si o categorie de mijloc. Astfel ca, in functie de grupul caruia apartineau, cuplurile puteau divorta in viitorul apropiat sau mai incolo. Prima categorie pe care au identificat-o a fost cea a cuplului "validator", membrii acestuia sunt calmi, foarte apropiati, se sprijina unul pe celalalt si se simt bine in compania persoane iubite.

Al doilea grup este cel al cuplului "ezitant", care incearca sa evite conflictele si confruntarile. "Cele mai stabile relatii sunt cele care adopta o viziune de moda veche si vad mariajul ca un parteneriat", a mai adaugat Murray.

A treia categorie este cea a cuplului "volatil", care sunt romantici si se iubesc patimas, dar au si certuri aprinse, ei fiind un amestec intre stabilitate si instabilitate, in general ei tind sa fie nefericiti.

In grupul cuplului "ostil" se incadreaza perechea in care nu exista comunicare. In final, cuplurile "ostile detasate" sunt cele in care unul dintre membrii este dornic de confruntari si certuri, iar celalalt este total neinteresat. "Previziunile initiale erau 100% corecte in studiul celor 700 de cupluri. Insa, ceea ce a scazut acuratetea anticiparilor noastre au fost cuplurile care, desi erau nefericite, am crezut ca vor ramane impreuna, dar ei au divortat", a concluzionat Murray, potrivit "Daily Telegraph". *[R.R.]*

## Psihiatrii britanici incearca sa "vindece" homosexualii si lesbienele

*Ziua, 26 martie*

Terapeutii inca mai ofera tratamente pentru homosexualitate, in ciuda lipsei de dovezi ca vreo astfel de metoda ar functiona, se arata intr-un studiu recent, realizat de oamenii de stiinta britanici. O parte dintre psihoterapeutii chestionati au sustinut ca au acceptat "sa ajute" cel putin o persoana "sa-si

reduca sentimentele homosexuale sau lesbiene", cand pacientii le-au cerut asta, informeaza [bbc.co.uk](http://bbc.co.uk).

Studiul de fata, publicat in jurnalul de psihiatrie BMC si condus de oameni de stiinta din Londra, a inglobat nu mai putin de 1400 de terapeuti, majoritatea actionand cu cele mai bune intentii. Se pare ca doar 4% au recunoscut ca ar incerca sa schimbe orientarea sexuala a unui client, dar cand au fost intrebati daca ar ajuta pe cineva "sa-si stapaneasca sentimentele homosexuale", aproape 17% au declarat ca au reusit deja.

"Este de datoria unui terapeut sa ajute un client daca acesta i-o cere. Insa o astfel de incercare trebuie realizata numai pe baza unor terapii profesioniste, care sa fie dovedite din punct de vedere stiintific", a declarat profesorul Michael King, de la University College London. "Stim ca, de obicei, eforturile de a schimba orientarea sexuala a oamenilor nu au nici un succes, ba mai mult pot cauza daune permanente", a mai adaugat acesta

Potrivit pozitiei exprimate de reprezentantii Colegiului Regal al Psihiatrilor din Marea Britanie, toti homosexualii au "dreptul de a fi protejati de terapii ce le pot dauna, in special cele care propun schimbarea orientarii sexuale". In Statele Unite, au existat dezbatere semnificative despre incercarile de "vindecare a homosexualitatii", Asociatia Psihiatrilor Americani cerand "specialistilor etici sa nu incerce sa schimbe orientarea sexuala a cuiva". **[R.R.]**

## Cafeaua reduce anxietatea și stările de oboseală

*Mădălina Chitu  
Gandul, 25 martie*

*Mirosul băuturii aromate are și el un rol esențial în alungarea somnolenței. Cafeaua conține mai mulți antioxidanți decât majoritatea fructelor și legumelor*

În fiecare dimineață o ceașcă de cafea, aceasta este recomandarea nutriționiștilor. Motivul? Oferă energie, stimulează creativitatea și crește capacitatea de concentrare. Experții britanici spun că o doză moderată pe zi, de aproximativ 200- 300 de miligrame de cafea pe zi, nu poate face rău nimănui. Mai mult, băutura reduce stările de axietate și cele de oboseală. Efectul cafelei se simte în cel mult o oră, în funcție de masa corporală a fiecărui individ, astfel că o persoană mai slabă va simți mult mai repede efectele benefice.

De asemenea, o ceașcă de cafea pe zi reduce riscul de apariție a cancerului de colon, a cirozei și previne apariția astmului. În același timp, potrivit unor studii ale cercetătorilor americani, cafeaua neîndulcită reduce riscul de apariție a cancerului.

Cafeaua este benefică și pentru persoanele constipate, deoarece favorizează digestia. Specialiștii în nutriție atrag atenția însă că acest produs nu este unul minune care să alunge oboseala, atunci când numărul orelor dormite este redus. Mai mult, cafeaua nu are rezultate benefice în cazul celor care își petrec nopți întregi învățând, dar mirosul cafelei are și el un rol esențial în alungarea somnolenței.

În același timp, cafeaua oferă organismului uman mai mulți antioxidanți decât fructele și legumele, susțin cercetătorii americani.

### **Cafeaua în scopuri estetice**

Cafeaua are efect benefic și când este folosită ca ingredient în compoziția diferitelor măști de păr, față sau corp. Astfel, pentru un păr cu un aspect sănătos și strălucitor este indicat să se fiarbă cafea într-un ibric, fără a adăuga nici un pic de zahăr, iar după ce se răcește se aplică pe părul uscat și se lasă să acționeze în jur de 15-20 minute, apoi se clătește cu apă din abundență. De asemenea, pentru un ten luminos și ferm este necesar zațul, care se amestecă cu un albuș de ou. Aceasta se aplică cu mișcări circulare, din interior spre exterior, iar apoi se lasă să se usuce, după care se îndepărtează cu

apă caldă. Masca pe bază de zaț de cafea minimizează porii și îndepărtează celulele moarte, scoțând la iveală un ten curat. Pentru persoanele cu un ten uscat este indicată folosirea unei creme hidratante.

Mai mult, zațul de cafea ajută și la îndepărtarea celulei. Astfel, se amestecă un sfert de ceașcă de zaț proaspăt rămas cu o lingură de ulei de măsline și se aplică pe zonele cu aspect de coajă de portocală. După ce au fost acoperite zonele, trebuie să le acoperi cu o folie de plastic, iar după cel mult zece minute se curăță. Această mască este indicată cel mult de două ori pe săptămână.

### ***Cafeaua nu trebuie să înlocuiască apa***

Consumul excesiv de cafea are și efecte adverse, atenționează nutriționiștii. Astfel, scade capacitatea de concentrare, iar calitatea somnului este afectată.

Mai mult de o ceașcă de cafea pe zi nu este indicată persoanelor care iau diferite antibiotice, precum Ciprofloxacina sau Norfloxacina, deoarece aceste medicamente în combinație cu acest produs duc la prelungirea afecțiunii, sau, mai rău, pot înrăutăți starea de sănătate. De asemenea, cafeaua trebuie evitată de persoanele care suferă de boli de inimă, deoarece aceasta mărește bătăile inimii.

## **Barbatii se pot indragosti in 8 secunde**

*Ziua, 25 martie*

Cu cât un barbat se uita mai mult la o femeie pe care o întâlnește pentru prima dată, cu atât cresc șansele ca acesta să fi fost deja prins în mrejele ei, au constatat oamenii de știință. Dacă privirea aruncată femeii se limitează la doar patru secunde, interesul barbatului față de ea nu este poate chiar atât de mare. În schimb, dacă privirea atintită asupra ei depășește bariera critică de 8,2 secunde, barbatul este probabil deja îndrăgostit, relatează "The Telegraph" în ediția electronică de miercuri.

Cercetătorii au studiat 155 studenți, care au fost filmați cu camera ascunsă în timp ce vorbeau cu mai mulți actori sau actrițe. După aceea li s-a cerut să spună cât de atrăgătoare era discuția cu partenerul lor de conversație. Barbatii s-au uitat, în medie, în ochii actritelor pe care le considerau frumoase timp de 8,2 secunde. Atunci când partenerii lor de discuție nu li se pareau nemaipomenit de atrăgătoare, ei le priveau doar 4,5 secunde. În schimb, studențele de sex feminin au dat dovadă de un comportament complet diferit, ele privind actorii draguți la fel de mult timp ca pe cei mai puțin draguți. Studiul a fost publicat în revista "Archives of Sexual Behavior", precizează "The Telegraph". *[A.O.]*

## **Abordarea "ochi pentru ochi, dinte pentru dinte" duce la somaj și singurătate**

*Alina Olteanu*

*Ziua, 25 martie*

Răzburarea nu este o activitate profitabilă din punct de vedere economic, în timp ce "întoarcerea celui alt obraz" sau macar obiceiul de a întoarce favorurile aduce beneficii materiale palpabile. O echipă de profesori de economie a realizat un studiu care a demonstrat că în cazul celor care se ghidează după principiul "ochi pentru ochi, dinte pentru dinte" riscul de a deveni someri, de a avea un cerc mai restrâns de prieteni sau de a fi nefericiți este mai mare decât în cazul altor persoane. În schimb, arată studiul publicat în revista "Economic Journal", cei care au obiceiul de a se revansa pentru lucrurile bune pe care le obțin de la alții își sporesc șansele de a castiga salarii mai mari, de a

avea mai multi prieteni si a se bucura mai mult de viata, relateaza "The Telegraph" in editia electronica de miercuri.

Echipa de cercetatori care a realizat studiul a utilizat datele colectate de la 20.000 de oameni din Germania care sunt chestionati in mod regulat cu privire la atitudinile lor socio-economice, in scopul examinarii efectelor asa-numitei "reciprocitati negative" la locul de munca. Cele mai multe dintre persoanele care au participat la sondaj au recunoscut ca reactioneaza in functie de imprejurari, fie intorcand favoruri, fie razbunandu-se pentru gesturi neplacute pe care au trebuit sa le suporte in trecut. Profesorii de economie au impartit apoi grupul in cei care au o tendinta mai pregnantă sa se razbune si cei care sunt mai preocupati de rasplatirea faptelor bune. Cei din prima categorie aveau mai putini prieteni si obisnuiau sa-si exprime nemulțumirea cu privire la viata. In schimb, cei din a doua categorie sunt dispusi sa munceasca mai mult atunci cand remuneratia este pe masura. "Dat fiind ca sunt foarte sensibili la stimulente, ei tind deasemenea sa castige mai multi bani", a declarat profesorul Thomas Dohmen de la Universitatea din Maastricht.

## Shoppingul da dependenta

*Ziua, 25 martie*

*Savantii germani au ajuns la concluzia ca risipirea banilor la cumparaturi are un efect similar narcoticelor, pentru ca stimuleaza centrul nervos al recompensei, care in mod normal sunt asociati diferitelor activitati datatoare de dependenta.*

In urma cercetarilor intreprinse, savantii au mai aflat si faptul ca oamenii au tendinta de a cheltui mult mai mult daca au salarii mai mari - chiar daca preturile sunt corespunzator de ridicate. Acest tip de comportament a fost descris, ani la randul, de catre economisti ca "iluzia banilor". Pana de curand nu au existat foarte multe dovezi psihologice care sa sustina teoria economistilor. Studiul, condus de catre profesorul Armin Falk de la Universitatea din Bonn, a fost realizat asupra a 18 voluntari. Acestia au fost supusi unei serii de teste privind felul in care deciziile lor asupra lucrurilor pe care le-au achizitionat au variat in functie de diferitele sume de bani primite si preturile produselor. Li s-au acordat doua tipuri de salarii, unul fiind cu 50% mai mare decat celalalt. Cu toate acestea, cand au primit salariul mai mare, automat a fost ridicat si pretul produselor, tot cu 50%. In tot acest timp li s-au scanat creierul pentru a se determina nivelul activitatii cerebrale in zona din creier asociata recompensei - cortexul prefrontal ventromedial.

Un rezultat logic ar fi fost daca reactia creierului ar fi fost aceeasi in ambele situatii. Insa oamenii de stiinta au descoperit ca oamenii carora li s-au dat mai multi bani s-au simtit mult mai "rasplatiti" in timpul cumparaturilor.

Asta desi, in realitate, puterea lor de cumparare a fost exact aceeasi. Economistii au fost de fel sceptici in legatura cu notiunea de "iluzia banilor", dar dovezile comportamentale descoperite recent pot spune ca au pus sub semnul intrebării acest punct de vedere. (A.M.)

## Un pompier s-a deghizat in Spiderman pentru a salva un copil autist

*Ziua, 24 martie*

Un pompier thailandez a devenit erou national dupa ce s-a deghizat in Omul Paianjen pentru a salva un baiat autist care, speriat de prima zi de scoala, refuza sa coboare de pe o cornisa aflata la etajul

trei. Ideea de a se îmbrăca în costumul lui Spiderman i-a venit pompierului Somchai Yoosabai în momentul în care mama copilului a amintit de pasiunea acestuia pentru eroii benzilor desenate, relatează marti AFP. Trucul pompierului a fost încununat de succes, copilul autist sarind imediat în brațele salvatorului.

Responsabilii unui centru pentru copii cu dificultăți din Bangkok au alertat luni autoritățile și pompierii, după ce copilul autist, speriat de prima zi de școală, s-a așezat pe o cornișă la etajul trei, refuzând să mai intre în clasă. În ciuda tuturor eforturilor angajaților, copilul nu a schitat nici un singur gest, până în momentul în care mama sa a menționat pasiunea copilului pentru eroii benzilor desenate, dându-i astfel ideea salvatoare lui Somchai Yoosabai. Pompierul s-a deplasat rapid la cazarma și s-a întors costumat în "Spiderman". "I-am spus că Spiderman este aici pentru a te salva, nici un monstru nu te va ataca, mergi încet spre mine pentru că, dacă alergi, poate deveni periculos", a povestit ulterior pompierul, pentru o televiziune locală. Băiatul s-a ridicat imediat și s-a îndreptat zâmbind spre salvator, a relatat unul dintre colegii lui Somchai. În ceea ce privește misterul existenței costumului lui Spiderman în cazarma pompierilor, Somchai a explicat că acesta era păstrat acolo pentru a mai înveseli puțin sedintele de antrenament. *[A.O.]*

## Când monștrii pun stăpânire pe noi

*Andreea Marin*

*Adevărul, 24 martie*

*Frica obsedantă de cele mai diverse lucruri și situații ne urmărește pe mulți dintre noi, ajungând chiar să ne lase fără serviciu sau să ne strice relațiile cu ceilalți. Ți se taie respirația, simți că te prăbușești și inima ta o ia la "goană". Cei care suferă de fobii cunosc prea bine aceste senzații provocate de scări rulante, maidanezi, papuci de pluș și alte asemenea "amenințări".*

"M-am uitat în stânga și în dreapta și am simțit că nu mai pot să respir", ne-a descris Claudia Spridon, de 22 de ani, senzațiile pe care le-a trăit în timpul unei călătorii marcante cu metroul.

"Simțeam că respirația celor din jur «apasă» pur și simplu asupra mea și cum, încetul cu încetul, mă sufoc în mirosul hainelor", ne-a descris tânăra tortura pe care a îndurat-o într-o dimineață pentru a ajunge la muncă. Ar fi coborât în orice moment, însă gândul că va întârzia la serviciu a făcut-o să reziste câteva minute în plus în mulțimea îngrămadită purtată prin măruntaiele Capitalei.

La sfârșitul călătoriei era galbenă la față ca un bolnav de hepatită și obosită, ca și cum în tunelul metroului și-ar fi petrecut întreaga zi.

Cu toate că s-a mutat de jumătate de an din Timișoara în București, pentru studii, Claudia nu s-a putut obișnui cu aglomerația din mijloacele de transport. „Am momente când îmi vine să o iau la fugă, iar în fața scărilor rulante îmi fac tot soiul de scenarii cum o să cad și o să-mi rup ceva”, ne-a mai povestit Claudia.

### *Atacul maidanezilor*

Anastasia Miu, de 32 de ani, povestește pe forumul unui ghid medical despre fobia ei față de maidanezi: "Azi am făcut o criză de nervi acasă, de frică să nu mai pot ieși pe stradă, neînsoțită". Cu toate că are un cățel în grijă, tânăra mărturisește că îi este foarte teamă de maidanezii care populează străzile, de când a atacat-o unul, fără să o muște, însă.

Pentru giurgiuveanul Paul Popescu, de 45 de ani, fiecare călătorie cu avionul este un adevărat coșmar. Nu contează compania cu care zboară și nici condițiile meteo. În mintea lui, pe toată durata zborului se derulează scenarii în care aeronava ia foc, o pasăre se oprește într-unul din motoare sau piloții adorm în fața manșei.

În momente ca astea, fruntea încruntată îi este acoperită de broboane de transpirație, iar palmele strâng ca un clește de mânerul scaunului.

Specialiștii în psihologie susțin că tulburările anxioase nu sunt doar griji exagerate. “Fobiile sunt periculoase prin consecințele pe care le au”, atenționează psihoterapeutul Aniela Minu.

Cei afectați suferă adesea de depresii severe, care le afectează relațiile cu cei din jur, sunt mai expuși abuzului de alcool, pot deveni dependenți de substanțe ca sedativele, drogurile sau hipnoticele și ajung chiar să aibă o situație financiară dificilă, mai explică Minu.

“O pacientă de-a mea a renunțat la serviciu deoarece nu ieșea neînsoțită din casă”, ne-a povestit psihologul Iulia Oprea, de la Institutul de Boli Infecțioase, “Matei Balș”, din Capitală. Psihologul susține că fobiile sunt extrem de răspândite, cu toate că, de cele mai multe ori, persoana în cauză nu știe că suferă de așa ceva.

“Îmi amintesc cazul unui pacient cu claustrofobie care a descoperit asta când a trebuit să facă un examen tomograf și nu a rezistat în tubul aparatului fără să facă atacuri paroxistice de panică”, mai adaugă Oprea.

### ***De unde și cum apare frica obsedantă***

Originea fobiilor este disputată. Sunt psihologi adepți ai teoriilor care susțin cauze genetice (fricile sunt înnăscute), în timp ce alții preferă teorii conform cărora fobiile sunt dobândite ca urmare a unor experiențe traumatice.

La nivel anatomic, fobiile se formează în relație cu hipofiza, glanda endocrină de la baza creierului care influențează și celelalte glande. Psihologii spun că cele mai răspândite fobii sunt cele sociale care pornesc din teama de aprecierile negative ale celorlalți, apoi agorafobia sau teama de un colaps într-un spațiu deschis și aglomerat, precum și fobiile specifice care se nasc din frica de durere. În aceste cazuri, animalele, mediul înconjurător, seringile, mijloacele de transport în comun sau spațiile înguste reprezintă amenințări iraționale care produc simptome grave ca sufocarea, palpitațiile, transpirație și anxietate.

### ***Repulsiile de sub masca fobiilor***

Spre deosebire de stările de leșin, de respirațiile sacadate, transpirațiile și lipsa de aer pe care o resimt cei care suferă de fobia socială sau de agorafobie, xenofobii, spre exemplu, simt doar repulsie.

Asta și pentru că acest tip de “fobie” este una de tip non-clinic și care nu necesită internarea în spital, ci, mai degrabă, schimbarea atitudinii față de străini sau față de grupuri minoritare, în cazul celor care se declară homofobi.

Un alt exemplu de pe lunga listă a fobiilor non-clinice este și repulsia față de noțiunea de Dumnezeu, care se traduce prin Christianofobie sau respingerea față de adolescenți, adică ephebifobia.

### ***La vremuri noi apar spaima noi***

Fobiile zilelelor moderne nu au fost epuizate nici pe departe, ne-a arătat psihologul Iulia Oprea. Astfel, una dintre spaima nou dezvoltate se referă la frica de a rămâne fără baterie la telefonul mobil. Această teamă obsedantă se numește nomofobie și e demonstrată de obiceiul unora de a purta la ei două sau trei telefoane, pentru ca nu cumva să rămână “rupți” de lume.

Dezbaterile din ultimele luni asupra pașapoartelor biometrice confirmă instalarea unei noi fobii și anume hexakosioihexekontahexaphobia. Aceasta este frica de numărul 666 sau de ceea ce simbolizează acest număr. Atenția pe care o acordăm semnelor dar și importanța atribuită superstițiilor a determinat apariția unei noi fobii, cea față de ziua de vineri, 13, adică a paraskevidekatriafobiei.

Staurofobia este o altă teamă, mai nouă a unor indivizi care se manifestă în momentul în care văd cruci. Pentru ei, aceste simboluri reprezintă o amenințare sau o stare de excitabilitate excesivă pe care uneori, nu o pot controla, explică psihologii.

Psihologul Iulia Oprea consideră că noile fobii au la bază situații reale. De exemplu, teama de a se îmbolnăvi de SIDA pornește din contactul cu o întâmplare sau o poveste reală. Totuși, Oprea susține că oamenii interpretează exagerat aceste situații reale și că, astfel, ne putem aștepta ca

indivizii să dezvolte fobii la aproape orice: “de la papuci de pluș, la flori portocalii sau unde electromagnetice”.

Psihologii consideră însă că aceste obiecte sunt, în fapt, pretexte. Ele servesc drept factori declanșatori, “apar și evoluează pe un fond anxios al persoanei, dublat de o vulnerabilitate accentuată și anumite trăsături de personalitate”, ne-a mai arătat Oprea.

### ***Frumosul care ne sperie***

Mai rare dar nu mai puțin importante sunt și alte fobii stranii. Spre exemplu, unii oameni au o fobie față de femeile frumoase, iar teama de această “amenințare” se numește caligynefobie. Tot în legătură cu influența pe care o are glanda pituitară asupra glandelor sexuale a apărut și philematofobia sau teama de sărut.

Bizar sau nu, unii oameni simt frică atunci când văd genunchii lor sau ai celor din jur. Această stare patologică este diagnosticată drept genufobie.

Dacă pentru unii lanchanofobia, adică teama față de legumele din supă sau ciorbă este perfect explicabilă, o spaimă și mai puțin obișnuită este ascunsă sub numele de raddofobie, adică frica față de baghetele magice.

### ***Culmea fobiilor***

Panfobia este limita superioară a tuturor fobiilor. Această stare patologică face ca indivizii care suferă de așa ceva să se teamă de absolut orice lucru și de orice situație. Greu de tratat, o asemenea tulburare complexă se manifestă prin dese atacuri de panică, teamă accentuată față de moarte, de nebunie sau de a pierde controlul.

### ***Simptome în funcție de vârstă***

Psihologii susțin că, în general, femeile sunt mai predispuse la fobii decât bărbații. Fobia socială sau teama de aprecierile negative este, conform specialiștilor, la fel de răspândită la reprezentanții ambelor sexe.

Tulburările de anxietate debutează de obicei timpuriu, ne-a spus psihoterapeutul Aniela Minu. “Vârsta medie de declanșare a fobiilor specifice este cea a copilăriei, în timp ce fobiile sociale se dezvoltă la mijlocul adolescenței, iar tulburările obsesiv-compulsive apar spre sfârșitul adolescenței”, ne-a explicat ea.

Majoritatea celor care suferă de agorafobie, atacuri de panică și anxietate are între 20 și 30 de ani. Tot la această vârstă apare și fobia socială, mai adaugă psihologul, care afectează între 9,5% și 16% dintre cetățenii țărilor occidentale și se manifestă prin evitarea situațiilor sociale.

Cu toate că fobiile pot dispărea definitiv cu ajutorul a 20 de ședințe de psihoterapie, psihologii susțin că nu puțini sunt cei care trăiesc și până la zece ani de spaimă până a se prezenta la un specialist.

Pentru a învinge o fobie, psihologii recomandă confruntarea directă cu „amenințarea”. Acest lucru trebuie să se facă treptat, în prezența unui specialist care să controleze situația.

## Cercetătorii îi răspund lui Beigbender: Dragostea nu durează doar trei ani

*Alexandra Badicioiu*  
*Cotidianul, 22 martie*

*Iubirea poate trece testul timpului, arată un studiu recent, iar cuplurile norocoase nu sunt atât de rare precum se credea.*

Deși s-a încetățenit global ideea că iubirea se transformă, în timp, în prietenie, oamenii de știință spun că e vorba doar de o prejudecată, scrie un articol de pe LiveScience.com.

Publicat în ediția din martie a jurnalului de specialitate "Review of General Psychology", un studiu recent arată că în jur de 13% din oameni mențin un nivel ridicat de romantism în relațiile lor de lungă durată.

Cercetătorii au analizat datele provenite din mai multe sondaje, realizate pe 6.000 de oameni, unii aflați de curând într-o relație și alții căsătoriți de mai bine de 20 de ani. Rezultatele au arătat că un număr surprinzător de mare dintre aceștia și-au păstrat romantismul.

Oamenii de știință au făcut distincția însă între iubirea romantică și cea pasională, obsesivă, care dispare la scurt timp după începutul relației.

"În literatură, dragostea e sinonimă cu pasiunea, iar acesta ar fi unul dintre motivele pentru care toată lumea crede că dispare în timp", explică Bianca Acevedo, cercetător postdoctoral la Universitatea California, din Santa Barbara, și coautor al studiului. "Componenta obsesivă este combinată, în general, cu cea romantică. Din această perspectivă, poate părea că se diminuează. Dacă faci o diferență între cele două, dragostea de lungă durată li se întâmplă mai multor oameni decât se credea până acum", mai spune Acevedo.

Iubirea romantică are aceeași intensitate și "chimie" sexuală ca pasiunea, dar, spre deosebire de aceasta, îi lipsește componenta obsesivă. Pe de altă parte, pasiunea mai este caracterizată și de anxietate și nesiguranță.

Studiul ar putea să inspire cuplurile să aspire la o relație mai bună, crede cercetătoarea, în loc să se resemneze cu inevitabila moarte a pasiunii: "Dacă unii pleacă de la ideea că nu pot să aibă niciodată o relație romantică pe termen lung, se descurajează și se mulțumesc cu orice".

Următorul pas pentru autorii studiului a fost să identifice factorii care ajută la menținerea iubirii în timp. Până acum au aflat că e vorba despre multă muncă. "Acești oameni acordă o atenție importantă relației. Aceasta ocupă un loc central în viața lor", observă Acevedo.

### ***Și evoluția ia parte la dezbateri***

Cercetătorii se întrebă, de asemenea, dacă oamenii "ar trebui" să fie îndrăgostiți toată viața. "În primele etape ale unei relații pasionale, oamenii se concentrează greu la alte lucruri, se gândesc tot timpul la celălalt. Ceea ce e foarte costisitor pentru metabolism. Tocmai de aceea cred că obsesia trebuie să dispară în timp. Ar fi greu să acționezi sub imperiul ei de-a lungul anilor, în timp ce îți crești copiii și mergi la slujbă", explică Acevedo.

Pe de altă parte, "un anumit nivel" de iubire este benefic, adaugă aceasta. Studiile au arătat că cei cu relații fericite sunt mai sănătoși, au o imunitate mai puternică și chiar trăiesc mai mult.



## Sexul întinereste

*Jurnalul National, 21 martie*

O relație de cuplu armonioasă prelungește starea de tinerețe a partenerilor. Faceți dragoste de trei ori pe săptămână. Fiți excentric, optimist... Adoptați un stil echilibrat de viață, mâncați sănătos, abandonați țigara și veți arăta cu 10 ani mai tineri.

Doctorul David Weeks, psiholog la Royal Edimburgh Hospital din Scoția, a pornit ancheta de la o întrebare-constatare: De ce la reuniunile care marchează un număr de ani de la terminarea liceului sau a facultății, unii dintre participanți arată de parcă ar fi cu 10-15 ani mai tineri? În volumul "Secrets of the Superyoung", psihologul Weeks folosește informațiile adunate în acest studiu. Autorul subliniază că nu este nevoie să trăiești ca un pustnic pentru a-ți păstra tinerețea. Dimpotrivă, sexul ar fi unul dintre elementele esențiale prin care putem arăta cu aproximativ un deceniu mai tineri. Persoanele incluse în acest studiu au declarat că au cel puțin trei raporturi sexuale săptămânal. Pornind de la această informație, psihologul Weeks a tras concluzia asupra efectelor benefice ale sexului. Pentru că a face dragoste este, în ultimă instanță, un exercițiu fizic care permite întreținerea tonusului organismului. Și relațiile sexuale armonioase sunt cu certitudine secretul unei relații de cuplu armonioase. Și... evident, oamenii bucuroși au cu certitudine tinerețea pe chipul lor. În completare, specialistul nostru, conf. dr Daniel Popescu spune că adulții cu aer tineresc sunt, cu certitudine, în majoritatea lor nefumători, au o alimentație echilibrată și știu să țină sub control stresul.

Psihologul Weeks mai observă că o mare parte dintre voluntarii incluși în studiu lui dau dovadă de optimism, 15% dintre ei nu au copii și aproape toți au o siluetă adolescentină, ceea ce face mai dificilă estimarea vârstei cu precizie. Dar, psihologul Weeks precizează că nu întotdeauna a părea mai tânăr este un avantaj. Deoarece, frecvent, tinerii nu sunt luați în serios, mai ales în planul ierarhiei profesionale. Rețeta lui Weeks mai are un punct: pe lângă sex, este necesar să ai un stil de viață excentric. Potrivit lui Weeks, persoanele nonconformiste, curioase, idealiste, creative, îndrăgostite de natură, de ideea că pot fi salvatori ai lumii, sunt persoane tinere, adulți fiind.

## Psihologii școlari se luptă cu mentalități învechite

*Ruxandra Stroe*

*Obiectiv. Vocea Brailei, 14 Martie 2009*

*In județul Brăila există 17 cabinete interșcolare de asistență psihopedagogică, din care 14 în municipiu și 3 în localitățile urbane din județ. Problemele specifice vârstei și curiozitatea sunt principalele motive ce determină un elev să viziteze cabinetul de consiliere al școlii*

Psihologul a devenit o figură omniprezentă în zona educațională. Majoritatea liceelor și școlilor beneficiază de sprijinul unui profesor psiholog. În județul Brăila există 17 cabinete interșcolare de asistență psihopedagogică, din care 14 în municipiu și 3 în localitățile urbane din județ. Într-adevăr, numărul psihologilor a crescut în ultimii ani, însă un psiholog încă oferă servicii mai multor unități de învățământ. Nu în toate școlile există un cabinet de consiliere, însă din ce în ce mai multe unități amenajează un astfel de cabinet unde pot fi invitați elevi, profesori și părinți.

Chiar dacă mai există prejudecăți atât din partea elevilor, cât și a profesorilor, psihologii sunt sprijiniți de unii diriginți. Astfel, mulți dintre aceștia solicită psihologul la orele de dirigenție, în

general pentru consilierea profesională, dar și pentru dezvoltarea personalității elevilor pe baza anumitor exerciții. Însă trebuie menționat că profesorii nu sunt singurii care fac posibilă relația elev-psihiolog. Părinții află de existența acestuia în general de la ședințele cu părinții și unii dintre ei chiar vin împreună cu copiii la cabinet. După cum povestește d-na profesor psiholog Monica Zgardan, există anumiți părinți care pornesc din start de la premisa "Dacă nu ești cuminte, te duc la psiholog". Automat, psihologul este perceput ca o persoană negativă, astfel se accentuează reticenta cu care, din păcate, se confruntă societatea. "Am încercat ca tot ce fac, ce întreprind, să fie făcut cu tact. Elevul să nu se simtă stigmatizat, marginalizat". Din păcate, și profesorii au asemenea preconcepții, și chiar unii directori de școli cer informații confidențiale psihologilor, făcând munca psihologului din ce în ce mai dificilă.

### ***Un prieten cu care să poată pur și simplu vorbi***

În ciuda acestor situații, ce pun rolul psihologului într-un unghi întunecat, există cazuri în care elevii caută în psiholog un prieten cu care să poată pur și simplu vorbi. Se pare că există mulți elevi ce provin din familii monoparentale sau din familii în care unul sau ambii părinți sunt plecați în străinătate. Acestea au devenit cazuri foarte dese. De obicei, elevii vin din proprie inițiativă, confruntându-se cu probleme de comunicare, atât cu cei din familie, cât și cu colegii sau profesorii. Astfel, în cabinetele școlare, aceștia participă inițial la ședințe individuale, unde sunt testați, puși în situația de a-și identifica propriile valori, pentru a-și alege drumul. Apoi, participă la ședințe de grup, unde, pe baza exercițiilor, își coordonează propria activitate, își recapătă încrederea de sine și restabilesc relațiile cu ceilalți.

### ***"Misiunea psihologului este de a-l ajuta pe elev să aibă încredere în forțele lui"***

Psihiologul ocupă un rol important în viața unui elev care decide să-i accepte spijinul, ca un fapt normal, firesc. "Misiunea psihologului este de a-l ajuta pe elev să aibă încredere în forțele lui și să se facă înțeles. Să comunice mai bine cu cei din jur și cu adulții. Părinții trebuie să știe că pot apela la psihologul școlar pentru a găsi căile cele mai bune de relaționare cu copiii și adolescenții", spune coordonatorul Centrului Județean de Asistență Psihopedagogică (CJAP), prof. Rodica Popa. Elevii ar trebui să știe că se pot adresa specialiștilor din cabinetele școlare, că tot ce se discută este confidențial. Fiecare poate apela cu încredere pentru a se cunoaște și a învăța să ia decizii corecte, să își poată activa resursele personale, că împreună cu psihologul își dezvoltă abilitățile de comunicare și socializare. "Ar trebui să devină obișnuință vizita la psihologul școlar, pentru a preîntâmpina eventualele eșecuri, dar și pentru a găsi rezolvarea potrivită pentru el", menționează aceasta.

### ***Sunt cazuri în care prezența unui psiholog este vitală***

Există, desigur, cazuri în care adolescenții au probleme realmente grave, ajungându-se pînă la tentative de suicid, când prezența unui psiholog este vitală. Să nu uităm de cazurile adolescenților însărcinați, de copiii ce fug de acasă ori cei ce se pierd într-un anturaj nepotrivit. Toate acestea ar putea fi evitate printr-o relație elev-psihiolog stabilă, solidă. Problemele specifice vârstei și curiozitatea sunt principalele motive ce împing un elev să viziteze cabinetul de consiliere al școlii. Stresul, oboseala datorată unei organizări defectuoase a timpului, conflictele cu părinții, timiditatea în relațiile cu ceilalți și integrarea în colectivul de elevi, insuficienta autocunoaștere, blocajele de comunicare, lipsa încrederii de sine, sunt doar câteva dintre problemele ce pun un semn de întrebare elevilor și îi determină să apeleze la psiholog. "Psihiologul îl ajută pe elev să găsească soluții pentru rezolvarea dificultăților cu care se confruntă, îl asistă pe drumul spre cunoașterea sinelui", precizează Rodica Popa.

Acest progres sesizat în evoluția psihologului în școli este evident, însă simpla vizită la cabinetul de consiliere al școlii nu a scăpat încă de prejudecăți, având în vedere că este încă pusă la îndoială confidențialitatea, factorul cheie al unei bune colaborări. Însă, de exemplu, elevii agresați de părinți apelează cu încredere la psiholog, fiind singura soluție pe care o au la dispoziție încă din prima fază.

Se pare că elevii din liceele nu foarte bine cotate apelează mult mai ușor la psiholog decât elevii cu un nivel ridicat de cultură. Psihologul mai are mult de muncă atât cu ideile preconceptuate ale copiilor, cât și cu modul fix de gândire al unor profesori ori părinți. Suntem pe drumul cel bun, însă, având în vedere că psihologii școlari au recunoscut că există unii copii care au încredere deplină în relația cu ei, o relație construită chiar mai trainic decât cea cu părinți.

## **E dovedit: Triburile africane pot recunoaste starile transmise de muzica occidentala!**

*Ziua, 20 martie*

Muzica este intr-adevar universala, au afirmat oamenii de stiinta dupa ce au descoperit ca triburile africane pot recunoaste emotiile in muzica occidentala. Potrivit "The Telegraph", cercetatorii au aflat ca pana si cea mai izolata comunitate, care nu mai auzise niciodata muzica occidentala, a fost capabila sa recunoasca fericirea, tristetea si frica atunci cand i s-a cantat jazz, muzica clasica si rock'n'roll.

Rezultatele au aratat ca expresia celor trei emotii primare in muzica poate fi universal recunoscuta. "Aceste descoperiri ar putea explica de ce muzica occidentala a avut atat de mult succes la nivel global, chiar si in acele culturi muzicale care nu acorda atat de multa importanta rolului expresiilor emotionale in muzica lor", a declarat doctorul Thomas Fritz, de la Institutul Max-Planck, care a condus studiul.

Doctorul a studiat membrii grupului Mafa, una dintre cele 250 de comunitati etnice din Camerun, aflate in nordul extrem al tarii, in muntii Mandara. El le-a pus sa asculte o selectie de muzica occidentala instrumentala, de la clasica (Bach) pana la jazz (Herb Alpert) si rock'n'roll (The Ventures) si i-a rugat sa identifice emotiile folosind cartonase cu fete fericite, triste sau care se temeau.

"Atat Mafa, cat si ascultatorii de muzica occidentala, au demonstrat ca au capacitatea de a recunoaste expresiile celor trei emotii primare testate in acest studiu despre muzica occidentala", au declarat cercetatorii. Mai mult decat atat, ei au afirmat ca aceste emotii pot fi universal recunoscute, mai scriu jurnalistii de la "Daily Mail". *[C.G.S.]*

## **Ciocolata e sănătoasă. Savureaz-o zilnic!**

*Ieseanul, 20 martie 2009*

Stim ca din cand in cand ti-e pofta de o ciocolata. Si mai stim ca de cele mai multe ori te abtii, de dragul siluetei. Insa, nimic nu e mai bun decat o bucatica de ciocolata, mai ales atunci cand ultimele cercetari ii descopera numai avantaje!

*Anti-stres prin excelenta*

Esti stresata? Mananca ciocolata. Si asta pentru ca ciocolata, fie ea cu lapte, fie neagra, contine magneziu, despre care stim ca este aliatul numarul 1 in lupta impotriva stresului. Foarte multe studii au confirmat ca acest mineral contribuie eficient la prevenirea consecintelor negative ale stresului, ca iti da incredere in tine si nu in ultimul rand, te incarca cu energia necesara pentru a face fata ritmului vietii de zi cu zi.

Totodata, o alimentatie bogata in magneziu reduce riscul de infarct, de diabet de tip 2, reduce presiunea arteriala si are un efect pozitiv si in incetinirea evolutiei osteoporozei la femeile aflate la menopauza.

### ***Buna pentru colesterol***

Colesterolul este transportat prin sange cu ajutorul proteinelor. Unele dintre acestea il transporta la ficat, unde este utilizat pentru digestie - acesta este colesterolul bun. Alte proteine insa, au tendinta de a depune colesterolul pe peretii vaselor de sange - acesta este colesterolul rau, daunator organismului.

Ciocolata si cacaoa te pot scapa de acele proteine programate incorect si de colesterolul "rau". Mai mult, gratie flavonoidelor pe care le contin si care au proprietati puternic antioxidante, ele favorizeaza productia de colesterol bun. De asemenea, vitamina B3 existenta in ciocolata, reduce depunerea de grasimi pe artere.

### ***Antioxidant de nota 10***

Oxigenul pe care il respiram ii permite corpului nostru sa functioneze, insa el antreneaza, in acelasi timp, producerea de radicali liberi care ne ataca organele. Ciocolata, datorita continutului sau de cacao, are un numar mare de substante antioxidante care ii neutralizeaza. Mai exact, cacaoa are o capacitate antioxidanta de 5 ori mai puternica decat a ceaiului negru si de 3 ori mai mare decat a ceaiului verde si a vinului.

### ***Protejeaza femeile insarcinate***

Conform unui studiu recent realizat de cercetatorii Universitatii Yale, ciocolata protejeaza femeile in timpul sarcinii. Consumata zilnic, ciocolata reduce intr-o proportie de 69% riscurile dezvoltarii de pre-eclampsie (toxemie gravidica). Studiul a fost efectuat pe durata a 4 ani, si au participat 2.291 de femei.

## **Sambata e Ziua Mondiala a Somnului**

### ***Ziua, 19 martie***

Daca vreti sa leneviti si nu aveti chef de nimic, iata un motiv bun pentru a sta acasa: Ziua Mondiala a Somnului, celebrata, in toata lumea, pe 21 martie. Cei care vor s-o sarbatoreasca, pot sa o faca... dormind.

Daca oamenii s-ar odihni suficient, o treime dintre accidentele de circulatie, cauzate de oboseala si de greselile umane, ar putea fi evitata, a declarat presedintele Societatii Spaniole a Somnului (SES), doctorul Francisco Javier Puerta, pentru El Mundo. "Atribuirea acestor accidente somnolentei si deficitului de atentie, de multe ori puse pe seama oboselii, ii face pe pacienti sa nu fie preocupati si sa nu admita ca somnul are consecinte imediate asupra sigurantei vietii lor", a adaugat Puerta.

### ***Cine conduce treaz, ajunge teafar!***

Asociatia Mondiala de Medicina a Somnului a propus o campanie, cu ocazia sarbatorii mondiale, care sa se desfasoare sub lozinca "Cine conduce treaz, ajunge teafar" si are drept scop prevenirea consecintelor pe care le are somnul deficitar asupra traficului.

Conform 4d-comfort.com, nevoia de somn variaza de la o persoana la alta, intre 4 si 11 ore pe noapte. In medie, 10% din populatia lumii este multumita cu 6,5 ore de somn pe noapte, iar 15% are nevoie de mai mult de 9 ore. Copiii au nevoie, de obicei, de mai mult somn, in timp ce oamenii in varsta se multumesc cu mai putin. Factorii geografici joaca si ei un rol important. Oamenii care

locuiesc la munte dorm un pic mai mult, in timp ce oamenii de la malul marii dorm mai putin.  
[R.P.]

## **Profesorii se aliaza cu computerele!**

*Ziua, 19 martie*

Peste 75% dintre profesori apreciaza ca instrumentele IT&C (comunicatii electronice) au o influenta semnificativa asupra dezvoltarii profesionale, in sensul ca favorizeaza dezvoltarea de noi competente ce pot fi valorificate in activitatea instructiv-educativa, releva un studiu realizat de Intel Teach, preluat de Agerpres.

„Profesorii considera ca accesul la echipamente IT&C stimuleaza comunicarea si activitatea colaborativa in interiorul comunitatii pedagogice. De asemenea, ii ajuta in rezolvarea sarcinilor managerial-administrative”, se arata in studiu.

Conform studiului, in procesul educational computerul nu trebuie sa fie considerat doar un mijloc de informare, ci un instrument de promovare a initiativei, a angajarii elevilor in desfasurarea orelor de curs, a autonomiei lor in invatare. Cercetarea arata ca, dincolo de prezentarea mult mai atractiva a continutului lectiilor, instrumentele IT&C faciliteaza abordarea unor strategii didactice activ-participative.

Peste 70% din profesorii participanti la studiu au apreciat ca, in lectiile in care au folosit echipamente IT&C, elevii au demonstrat o mai mare incredere in comunicarea propriilor opinii si idei. Acest lucru se poate explica prin usurinta cu care elevii transpun mesajul in aceasta forma si prin increderea pe care o au in propriile abilitati de lucru cu tehnologia.

## **Optimistii mai longevivi**

*Ziua, 18 martie*

Studii americane foarte recente confirma un adevar bine cunoscut: oamenii cu un tonus moral ridicat traiesc cu peste 30% mai mult decat pesimistii si se imbolnavesc mult mai rar de cancer. Se poate oare controla mental felul in care privesti viata si atitudinea fata de necazurile ei inerente? Psihologii spun ca da, iar ceilalti medici au si argumentele stiintifice pentru a sustine si recomanda tuturor sa nu mai fie ostili, carcotasi, negativi ori de cate ori ceva nu merge conform asteptarilor personale. Cu alte cuvinte, putina nesimtire nu strica, daca ea inseamna doar sa depuneti la figurat necazurile intr-un loc ferit privirilor, fara sa luati in greutate.

## **Sarea - rea, dar buna?**

*Ziua, 18 martie*

Cercetatorii americani au descoperit prin studierea cobailor ca sarea ar putea actiona ca un antidepresiv natural. Este adevarat ca organismul are nevoie de sodiu, dar consumul zilnic de sare nu trebuie sa depaseasca 6 g, altfel creste riscul atacurilor de cord prin cresterea tensiunii arteriale.

Excesul este nasatanos, dar s-a dovedit ca si deficitul de sare conduce la comportamente care preced depresia, asemanatoare celor asociate dependentilor de droguri in momentul incetarii consumului. Parerile specialistilor in aceasta chestiune difera. Si unora li se pare mult mai deprimant ca un pacient sa faca un stop cardiac din cauza ca n-a putut rezista tentatiei de a manca mai sarat pentru a-si recapata cheful de viata. Un lucru insa e cert: cateodata simtim nevoia inexplicabila de ceva sarat, asemenea nevoii de dulce care este semnalul ca organismul e in pana de energie.

## De ce le e frică adulților de tineri?

*Ieseanul, 17 martie 2009*

Adulții suferă de efebifobie – frica de tineri – susține un reputat psiholog și realizator tv din Marea Britanie, Tanya Byron, în ediția electronică a cotidianului The Guardian.

„Trăim o epocă decandentă. Tinerii nu își mai respectă părinții. Sunt nepoliticoși și nu au răbdare. Umblă prin cârciumi și sunt lipsiți de control”. Chiar dacă aceste cuvinte ni se par foarte cunoscute, ele nu sunt spuse de un contemporan, ci au fost descoperite pe peretele unui mormânt egiptean, vechi de 6.000 de ani!

Așadar, această problemă cu „tineretul din ziua de azi” nu e chiar actuală, notează The Guardian. În secolul 4, filosoful Platon scria și el: „Ce se întâmplă cu tinerii? Nu îi respectă pe cei mai în vârstă, nu îi ascultă pe părinți. Ignoră legile. Se revoltă pe străzi, animați de idei sălbatice. Moralitatea lor e în decădere. Ce se va alege de ei?”

Efebifobia a crescut și mai mult de-a lungul anilor, crede Tanya Byron, iar în zilele noastre a ajuns la un apogeu. Chiar și copiii cad victime ale acestei fobii, în special din cauza educatorilor care se văd neajutorați în fața unor grupuri prea mari de micuți, fiecare având nevoile și personalitatea sa.

Byron notează că tinerii sunt crescuți prea protejați de către părinți, care vor să îi ferească de toate imaginile urâte și violente pe care le văd zilnic în jurul lor. Sunt crescuți „în captivitate”, spune ea, într-o societate care nu poate – sau nu vrea – să vadă de ce sunt capabili acești tineri.

În general, dezvoltarea tinerei generații este blocată de societate, de sistemul de învățământ mult prea strict și învechit, în primul rând, dar și de discriminările cărora le cad victime zilnic. Tinerii nu sunt lăsați să „crească”, să participe activ la dezvoltarea lumii în care trăiesc, susține Byron.

## Tanar dependent de jocurile pe calculator, internat într-o clinica de psihiatrie

*Ziua, 17 martie*

Un adolescent dependent de jocul sau preferat a fost internat într-o clinica psihiatrica din Croatia. Stipe Klaic, de 13 ani, din Zagreb, a renuntat la scoala pentru a putea sa se joace cel puțin zece ore pe zi pe calculator, potrivit RealitateaTV. Adolescentul dorea sa atinga cel mai inalt nivel de performanta al jocului video care ii placea.

Internat in clinica psihiatrica pentru dependenta de jocuri video, adolescentul prezinta aceleasi simptome ca si dependentii de droguri care sunt privati de substantele stupefiante.

Un reprezentant al clinicii a declarat: "Tremura continuu, sufera de insomnii, este foarte irascibil. Sunt simptomele unei dependente totale".

## Sex de-o noapte în loc de inseminare artificială

*Ioana Calen*

*Cotidianul, 17 martie*

*Din ce în ce mai multe femei cu vârste cuprinse între 35 și 45 de ani rămân însărcinate intenționat în timpul unor aventuri de-o noapte, pe care și le planifică în perioada fertilă.*

Femeia de tip cosmo a fost învățată toată viața despre cum să facă față lipsei unui bărbat sau oricărei alte companii, pentru că o femeie adevărată nu depinde niciodată de nimeni și își ia viața în propriile mâini. Tiparele tradiționale au fost sparte și ne mândrim cu o nouă generație de femei, mult mai bine adaptate și independente din toate punctele de vedere. După 35 de ani, femeia cosmo se confruntă cu o situație pentru care nu prea există soluții în revistele de lifestyle.

Singurătatea propriu-zisă se suprapune peste instinctul matern și nevoia de a avea un copil se manifestă fiziologic.

Disperarea apare cu puțin înainte de 40 de ani, când se apropie menopauza și, odată cu ea, imposibilitatea unei alegeri în privința asta.

În Statele Unite se remarcă un nou trend, acela al femeilor de peste 35 de ani care își planifică să rămână însărcinate cu bărbați cu care au doar o aventură de-o noapte, de cele mai multe ori aceștia neștiind despre paternitatea lor. Trendul se manifestă și în Marea Britanie, iar de curând au apărut articole și chiar cărți despre această experiență. Mary Pols este autoarea în vârstă de 39 de ani a unei cărți controversate în care povestește experiența sa după ce rămâne însărcinată printr-un “accident intenționat”. În America există și un termen pentru asta: sarcinile de păcăleală.

Autoarea cărții oferă detalii impresionante despre aventura de mamă singură și încercările disperate și ușor penibile de a avea un fel de relație cu tatăl copilului.

Chiar dacă nu a acceptat să-și petreacă noaptea cu bărbatul respectiv cu gândul să rămână însărcinată, neglijența cu care a tratat problema contracepției și bucuria pe care a simțit-o când și-a făcut testul de sarcină sugerează că inconștient a făcut-o intenționat. “Adevărul este că sunt sute de așa-zise mame accidentale. Trebuie să te uiți puțin la statistici. Peste jumătate dintre copii au fost concepuți în afara căsătoriei. În plus, a crescut considerabil numărul de copii ai căror părinți i-au făcut între 35 și 40 de ani”, scrie jurnalista de la “Daily Mail” Kate Spicer, ea însăși o femeie “coaptă” care visează la maternitate fără vreun bărbat la orizont. O parte dintre aceste femei pornesc la o adevărată “vânătoare de spermatozoizi” și sunt perfect conștiente de faptul că-și doresc o sarcină din aventura respectivă. Ba chiar își planifică aventurile în funcție de perioada de ovulație.

Kate Spicer a încercat să vadă povestea din perspectiva taților și pentru asta a vorbit cu victima unei englezoaice care s-a dus în India pentru a găsi un specimen sănătos și cu trăsături excentrice pentru viitorul său copil. S-a întors acasă însărcinată și bărbatul, proprietarul unui club de kayaking, nu știe dacă își va cunoaște vreodată copilul.

“Nu este furios, totuși. Știe că ea îi va face o fiică și, într-un mod ciudat numai de indieni înțeles, este fericit că ea este fericită. Și oricât m-aș gândi că este imoral să rămâi însărcinată intenționat fără consimțământul tatălui, câteodată este prea obositor să încerci să găsești contextul potrivit și o mică parte din tine gândește: «hai să vedem ce se întâmplă de data asta, și dacă apare un copil, așa să fie!»”, scrie jurnalista, adăugând faptul că aceste gânduri devin din ce în ce mai atractive odată ce te apropii de 40 de ani.

## Lenea: boală, păcat sau răsfăț?

*Andreea Marin*

*Adevarul, 16 martie*

Fără chef de nimic, slăbiți și numai buni pentru o zi în pat. Nu sunt puțini cei peste care, „în ziua lucrului, vine boala trupului”. Doctorii găsesc în lene semne ale unei astenii de primăvară sau ale unor boli. Pentru psihologi, trândăveala e un efect al unei suferințe netratate. Cât de grea este de fapt, „boala” lenei?

„La fiecare sfârșit de săptămână mă lovește o lene...”, mărturisește George Simion, de 24 de ani, angajat ca programator cu normă întreagă și masterand. De două luni amână niște proiecte pentru școală și tot de atâta timp se laudă cu performanța de a nu face ceva concret în acest sens.

Recunoaște că ar avea timp să iasă, dar îi e atât de lene încât preferă să stea pe lângă computer, să-și ocupe timpul cu jocurile video, știri, meciuri de fotbal sau discuții cu prietenii pe messenger. Nu e obosit: „îmi place ce fac la muncă, deci nu pot spune că mă obosește, numai că nu am nici o motivație să ies, să fac mai multe”, mai recunoaște el.

Dacă am apela la medic atunci când ne e lene, am descoperi că suntem suspecții unor boli mai ușoare sau mai grave.

### *Cu lenea la psihiatru*

„Cel mai probabil, în această perioadă, lenea este un simptom al asteniei de primăvară. Asta înseamnă că avem nevoie de vitamine și de efort fizic controlat”, ne-a indicat un reprezentant al Serviciului de ambulanță al municipiului București.

„Sunt slăbit”, „n-am chef de nimic” sunt replici care trădează adesea simptome ale unui somn dezechilibrat, ale unei alimentații nepotrivite sau, și mai grav, o hepatită cronică, un cancer sau o infecție în organism.

Un psiholog ar vedea în lipsa de chef a unei persoane o suferință internă, dacă această stare se prelungește în timp, mai mult de câteva zile. „Diagnosticarea mai mult încurcă pentru că nu există o schemă standard în care putem încadra stările și reacțiile afective prin care trece o persoană aflată în suferință”, ne-a explicat psihologul Ștefania D. Niță.

Ea a adăugat că dezinteresul pentru anumite acțiuni și activități, precum și afirmarea unei stări de plictiseală continuă sunt semne ale unor depresii latente instalate de cel puțin doi-trei ani. În acest caz, apare nevoia de a ne izola de mediul social și de a nu interacționa cu ceilalți.

Deși este cel de-al șaptelea păcat capital, psihologii susțin că lenea este o reacție perfect normală, atunci când ne relaxăm după un efort prelungit. Pe de altă parte, „lenea poate fi manifestarea inconștientă a refuzului de a face un anumit lucru sau a ne mobiliza pentru a începe un anumit proiect”, mai arată Niță. Sub o altă formă, „lenea se mai poate instala și ca o nevoie de gratificare oferită în mod conștient, după o reușită pe care o obținem după multe luni de muncă”, mai adaugă psihologul.

### *Ne răsplătim cu momente goale*

Pentru mulți dintre reprezentanții noii generații, lenea vine ca un răgaz pe care și-l oferă în schimbul ritmului cotidian în care sunt obișnuiți să muncească, arată sociologul Alfred Bulai.

În aceste condiții, „lenea vine ca o manifestare firească, mai mult sau mai puțin conștientă, ca o înșiruire de reacții afective și mentale pe care le avem conjunctural”, explică Ștefania D. Niță.

### *Disputa dintre generații*

Deși obișnuim să auzim că noile generații „s-au născut deja obosite”, avem de-a face cu „o comparație care nu își are rostul”, consideră sociologul Alfred Bulai. El spune că stilul de viață al tărânilor care aveau totuși posibilitatea de a decide la ce oră să meargă la coasă, când să se oprească



din muncile câmpului pentru a trage un pui de somn, la prânz, se opune regulilor introduse odată cu industrializarea.

Mai mult, angajatul de azi nu mai muncește doar opt ore, ca în comunism, ci stă și peste program sau își găsește o a doua slujbă din care să-și rotunjească veniturile, mai arată Bulai. Astfel, pentru majoritatea românilor, „lenea este starea de bine pe care și-o oferă cu proxima ocazie sau la care visează în momentele percepute ca fiind grele”, susține și psihologul Ștefania D. Niță.

### ***Nu mai avem timp să fim leneși***

„Românii nu sunt leneși”, ne-a explicat sociologul Alfred Bulai. Această stare nu este o caracteristică a noastră ca popor întrucât, „peste tot în lume, cu cât activitățile sunt mai stresante, cu atât mai puternică e dorința de a evada”, susține sociologul.

### ***De la colectivizare la industrializare***

Bulai nuanțează: dacă lenea e percepută ca refuzul unor indivizi de a se integra într-un sistem anume de muncă, atunci, în marea majoritate a cazurilor, avem de-a face mai degrabă cu un efect creat după Revoluție, când de la producție s-a trecut la competitivitate și exploatarea resurselor.

În acest context, „mulți dintre foștii muncitori din fabrici fie nu au mai avut disponibilitatea de a se reorienta, având deja peste 40 de ani, fie au fost încurajați să se pensioneze”. Cu toate acestea, imediat după '89, românii și-au găsit tot soiul de slujbe după serviciu. ”S-au închis poate un milion de balcoane și asta fără a apela la firme, ca azi”, a mai arătat Bulai.

În privința generației de români născuți în preajma lui '90, sociologul susține că aceștia au beneficiat de o cultură pecuniară, în care s-au promovat valorile materiale, trecându-le pe cele intelectuale în plan secund. Chiar și așa, presiunea pusă de companiile în care lucrează unii dintre ei, i-a învățat să se descurce și să facă față schimbărilor tocmai pentru a-și câștiga traiul.

### ***Trândăveala ca aspirație***

Deși se tem să mărturisească sincer că le e lene, nu puțini sunt cei care așteaptă viața de Apoi, în care cred că totul va fi odihnă. La fel, orice început de săptămână ne duce cu gândul adeseori direct la weekend, când vom putea trândăvi în voie.

Și această experiență personală a fiecăruia a făcut ca spectacolul de teatru „Oblomov”, un elogiu al lenei, să se joace cu sala plină de spectatori. Una dintre faimoasele replici ale lui Mihai Constantin, actorul din rolul principal al piesei premiate în 2004 în cadrul Galei Uniter, se adresează celor care îl acuză pe Oblomov de leneveală: „Oare nu toți caută să fie precum eu?”.

## **PRO**

### **Răsplată**

Lenea este o stare de bine, la care apelăm pentru a ne asigura un anumit confort interior. Facem asta când privim la televizor, dormim sau ascultăm muzică, fără a face nimic altceva între timp, spun specialiștii în psihologie.

## **CONTRA**

### **Risipă**

Lenea este o stare de care ar trebui să profităm. Am putea, de pildă, citi o carte sau am putea viziona un documentar. Altfel, nu facem decât să pierdem timpul, consideră Andra Albotă, de 22 de ani, proaspăt absolvent.

## **Batranetea incepe la 27 de ani, au stabilit cercetatorii**

*Alina Oleteanu*  
*Ziua, 15 martie*

Varsta este adesea blamata pentru tot soiul de lucruri neplacute, de la pierderea cheilor de la masina, pana la efectele ei nefericite asupra trupului. Oameni de stiinta au venit acum cu o veste si mai proasta - efectele batranetii incep sa-si faca simtita prezenta cu decenii intregi inainte de amurgul vietii. Potrivit cercetatorilor, abilitatile noastre mentale, al caror apogeu se inregistreaza la varsta de 22 de ani, isi incep declinul inca de la 27 de ani, relateaza "Daily Mail" in editia electronica de duminica.

Oamenii de stiinta au efectuat un studiu la care au participat 2.000 de femei si barbati cu varste cuprinse intre 18 si 60 de ani, timp de peste sapte ani. Persoanele implicate - care aveau, in cea mai mare parte, o stare buna de sanatate si o educatie inalta - au trebuit sa rezolve puzzler-uri vizuale, sa-si aminteasca cuvinte si detaliile unor povestiri si sa detecteze tiparele aparute in scrisori si simboluri. Teste similare sunt adeseori utilizate pentru diagnosticarea dizabilitatilor si a bolilor degenerative, incluzand dementa. Studiul, efectuat la Universitatea din Virginia si publicat in revista "Neurobiology Of Aging", a scos la iveala faptul ca varsta medie la care oamenii ating cea mai mare performanta intelectuala este cea de 22 de ani. La 27 de ani, performanta intelectuala incepe sa scada simtitor, iar la varsta de 37 de ani incepe sa scartaie si memoria. Date fiind aceste rezultate, cercetatorii au ajuns la concluzia ca terapiile menite sa reduca efectele imbatranirii ar trebui efectuate mai devreme decat se credea pana acum, cu mult inainte ca oamenii sa devina pensionari. Studiul american a avut insa si un rezultat imbucurator, precizeaza "Daily Mail": abilitatile bazate pe cunostiintele acumulate, cum ar fi un vocabular bogat sau cultura generala, cresc constant cel putin pana ajungem la varsta de 60 de ani.

## **Echilibrul dintre cariera și familie**

*Mirabela Anghel*  
*Evenimentul Zilei, 16 Martie 2009*

*În loc să încercați să păstrați o pondere egală între viața de familie și muncă, este bine să alocați timp acolo unde se simte nevoia.*

Un angajat din trei este foarte stresat din cauza conflictului dintre muncă și viața personală, iar 50% dintre părinți consideră că au o problemă în a realiza o balanță între timpul petrecut la job și cel pe care-l dedică familiei, arată studii făcute în România.

Cei care-și pot lăsa gândurile și problemele de serviciu la birou reușesc să îmbine în modul cel mai corect viața personală cu cea profesională. Împărțirea timpului egal între muncă și job nu este o soluție. Ar fi mai bine să investiți mai mult timp acolo unde simțiți nevoia, recomandă specialiștii în resurse umane.

### ***Redefinit în funcție de momentul din viață***

Echilibrul este redefinit în permanență în funcție de momentele din viața fiecăruia, atât prin prisma aspectelor legate de carieră și evoluția ei, cât și a celor legate de viața personală.

„Ca urmare, dacă sunteți orientat către carieră sau către viața de familie în mod absolut, s-ar putea să nu vă puneți problema de a căuta un echilibru sau nu, în perioada respectivă”, susține Camelia Buburuz, directorul de resurse umane al Hotelului JW Marriott Bucharest Grand Hotel.

Specialista consideră că persoana care încearcă să balanseze cele două sfere, riscă să „creeze” un dezechilibru și mai mare dacă eforturile pe care le depune în acest sens îi cresc percepția despre gradul de încărcare într-o zonă sau alta.

### ***Workaholic sau dedicat familiei***

Cei care își dedică viața carierei nu ar trebui condamnați. „Munca i-a făcut mai puternici, mai focuși și mult mai axați pe dezvoltarea profesională, care a luat locul oricărei distracții. Aceștia vor pierde poate din abilitățile de comunicare, de relaționare cu colegii și din dibăcia de a-i înțelege pe ceilalți atunci când au probleme personale. Aceștia uită de cele mai multe ori că ziua de lucru are opt ore, având așteptări ridicate de la echipa pe care o coordonează”, spune Alexandra Oană, senior recruiter al companiei Vonconsulting, firmă de recrutare și executive research.

Cei care își dedică viața familiei sunt aceia care se simt mult mai bine într-un colectiv cunoscut și care nu doresc să învețe neapărat ceva nou. Aceștia se implică în ceea ce înseamnă activități casnice, îngrijire copii sau poate chiar călătorii pe tot parcursul anului.

„De obicei, aceste persoane pierd contactul cu mediile de lucru, le scade interesul de a învăța lucruri noi și de a se dezvolta pe plan profesional. În cazul în care vor decide să revină în câmpul muncii, se vor adapta greu la noul loc de muncă, nu vor fi în temă cu schimbările tehnologice sau legislative în domeniu și va apărea sentimentul de frustrare”, adaugă Alexandra Oană.

### ***Nu vă schimbați brusc opțiunile***

Dacă ați conștientizat că trebuie să faceți ceva pentru restabilirea acestui echilibru, atunci nu stați pe gânduri și treceți la fapte. „Însă nu este indicat să vă propuneți ca de mâine să deveniți altă persoană sau să vă dați demisia din jobul care vă ocupă prea mult timp. Încercați să vă planificați pași și etape care pot să vă îmbunătățească acest echilibru”, recomandă Camelia Buburuz.

Specialiștii spun că nu trebuie să vă propuneți ca de mâine să plecați de la serviciu la ora 18.00, indiferent de ceea ce lăsați în urmă.

Este indicat să vă stabiliți clar un plan pe zile și acțiuni legat de ce urmează să faceți în direcția profesionalului și a timpului petrecut în acest sens, însă și în direcția lucrurilor pe care vreți să le faceți legat de viața personală. „Dacă un curs de «time management» credeți că vă ajută în acest sens, nu ziceți nu, s-ar putea să reevaluați niște lucruri știute deja, însă, în contextul în care încercați să faceți ceva în acest sens, să vă aducă un plus de idei în planificarea lucrurilor și a timpului, care să vă conducă la restabilirea echilibrului căutat”, conchide Camelia Buburuz.

*"Nu este indicat să vă propuneți ca de mâine să deveniți altă persoană sau să vă dați demisia din jobul care vă ocupă prea mult timp." - Camelia Buburuz, specialist resurse umane*

## **RISCURI**

### ***Insatisfacție și oboseală cronică***

Oamenii au resurse limitate, foarte mulți factori intră în competiție pentru acestea, de aceea trebuie să avem grijă cum le „consumăm”. „La serviciu avem foarte multe sarcini de îndeplinit, care de cele mai multe ori continuă până seara târziu, iar când terminăm cu lucrurile care țin de serviciu, suntem epuizați, iar acasă nu ne dorim decât să ne odihnim și nu mai avem cum să investim și în viața de familie. Astfel insatisfacția crește. Dorim să ne odihnim ca să facem a doua zi față la locul de muncă, iar viața personală devine un instrument prin care reușiți să funcționați la locul de muncă”, este de părere Bogdana Bursuc, psiholog al Mind Institute, din București .

Dacă această situație persistă, după un timp veți ajunge să trăiți o mare insatisfacție și lucrurile să nu mai aibă niciun sens. „De asemenea, apar nemulțumirea și oboseala cronică, nu mai aveți chef de

nimic, sunteți irascibil și trăiți doar oboseala. Vă treziți după mai multe ore de somn atât de obosiți, încât parcă nu ați fi dormit deloc”, mai spune Bogdana Bursuc.

## Români în criză. De nervi

*Vlad Odobescu*

*Evenimentul Zilei, 16 Martie 2009*

Numărul cazurilor de depresie a crescut în lunile de criză. Profilul pacientului: are 40-50 de ani și a rămas fără serviciu. Dan trăiește vremuri cum nu credea c-o să apuce vreodată. Teoria lui, pe care o poate explica pe îndelete, sună cam așa: criza este doar un pretext folosit de patroni pentru ca angajații să nu mai vină să le ceară salarii mărite, precum și o sperietoare folosită de politicieni pentru a-i putea controla pe oameni după bunul lor plac. Dan este o victimă a unor asemenea conspirații: în opt ani de tranziție și-a pierdut de trei ori locul de muncă, apoi s-a îmbolnăvit „cu nervii”. Arată spre oamenii care așteaptă rețete pe holul Spitalului de Psihiatrie Titan „Dr. Constantin Gorgoș”, majoritatea sunt ca el: au între 40 și 50 de ani, par cu totul absenți și pot povesti bucați dureroase de viață.

Au devenit cu toții „cazuri de depresie”, despre care se vorbește în îngrijorătoare procente crescânde.

### *Cele trei runde ale „Apocalipsei” după Dan*

Pentru Dan, boala este o râșniță care macină mărunț, mărunț. Îl mai macină și nedreptățile pe care le vede în jur, în fața cărora proștii par să-și fi pus ochelari de cal - „de boli de nervi nu se îmbolnăvesc proștii, ci oamenii care gândesc. Restul nu se zbat, nu se consumă”. „Mă macină faptul că am rămas fără serviciu”, continuă el. S-a întâmplat prima oară în 1997, pe vremea guvernului Victor Ciorbea, când fabricile erau făcute bucați, de dragul cuvântului „restructurare”.

Munca la întreținere și reparat utilaje și l-au „restructurat” și pe el. Utilajele pe care le repara au ajuns fier vechi, iar fabrica a fost demolată. Azi, pe respectivul teren se ridică blocuri înalte, cărora li se face reclamă.

„Când mai poți să faci ceva ești scos pe tușă ca la fotbal, ești marginalizat de societate. Se cheamă marginalizare. În alte părți nu e așa - ți se dă ceva de făcut și, în momentul acela, creierul nu mai este crispat, ci concentrat la ce are de făcut. Minte se concentrează pe ce-i dai să faci și nu mai ești anxios. Altfel, oamenii se însingurează. Unii fac crime, alții se sinucid”, explică actualul pacient mecanismul îmbolnăvirii.

Era însă doar începutul: „După alți trei-patru ani în alt loc, patronul ne-a adunat pe toți în mijlocul secției. Șomaj. Am spus: «Dați-ne o alternativă!». Nu ne-a oferit nimic. Zice: «A venit democrația, du-te unde vrei!»”, își amintește bărbatul. În alte privințe însă, democrația nu se deosebește prea mult de comunism: „Serviciile de acum se dau pe același sistem - pe pile. Dacă oamenii cu relații nu sunt aceiași din timpul comunismului, sunt copiii lor”.

Dan nu era însă cu totul învins: s-a angajat apoi într-un service auto, al cărui patron a decis în 2006 că are prea mulți muncitori. „«Sunteți 20, avem nevoie de 10.» Și l-am întrebat: «De ce mă dai afară?». N-a vrut să-mi zică”, spune Dan. Atunci s-a pensionat pe caz de boală, pentru că la vârsta sa nu se mai găsea nimic. Adică ar fi fost, însă doar „la negru”, expus cu totul în fața abuzurilor șefilor. Iar pentru Dan ar fi fost prea mult.

### *Iași: cu aproximativ 10% mai mulți depresivi*

Unii oameni - poate cei mai mulți - duc depresia „pe picioare”. În formă severă este însă absolut necesar tratamentul medical, întrucât starea de disconfort este foarte mare, precizează doctorul Călin Scripcaru, directorul Spitalului Clinic de Psihiatrie Socola din Iași. În astfel de situații,

bolnavii hotărăsc singuri să meargă la spital, trecând peste întrebări de genul: „Ce-o să zică lumea?”. Și mentalitatea românului s-a mai schimbat, nu mai pune semnul egal între spitalul de psihiatrie și nebulie.

Când vine vorba despre creșterea numărului celor care suferă de depresie, criza economică se adaugă altor factori care țin de viața omului modern: lipsa timpului pentru preocupări personale sau singurătatea. „La sfârșitul anului 2008 și începutul anului 2009 s-a înregistrat o creștere a numărului de cazuri, pe fondul crizei. Numărul pacienților este variabil, însă am estimat o creștere cu aproximativ 7%-10%”, arată Scripcaru.

### ***S-a sinucis de ziua lui***

Există două tipuri de cazuri, explică medicul: oameni de afaceri care au făcut împrumuturi foarte mari și se află acum în imposibilitatea de a plăti, precum și oameni simpli care nu-și mai pot plăti ratele pentru că le-au fost retrase unele sporuri salariale, iar euro a crescut. În general, rata de vindecare este bună. „Durata tratamentului depinde de gravitatea afecțiunii - se continuă la domiciliu, după ce faza acută a bolii a fost depășită. E de preferat ca pacientul să fie înconjurat de familie în această situație”, explică Scripcaru.

Există însă și situații tragice: „Unii oameni de afaceri au ajuns chiar la suicid. Unul dintre ei a încercat să facă asta împreună cu soția: ea s-a sinucis, el n-a mai avut curajul. Apoi, alt om de afaceri aflat într-o situație grea a ajuns la noi, dar ne-a cerut să-l externăm. N-am vrut să-i dăm voie. Există însă drepturi ale pacientului care ne interzic să refuzăm. S-a sinucis chiar în timpul petrecerii de ziua lui”.

### ***Tinerii sunt mai optimiști***

Oamenii de 40-50 de ani, în special femeile, sunt cel mai puternic afectați în această perioadă, arată doctorul Lucian Alexandru, directorul medical al Spitalului de Psihiatrie Titan „Dr. Constantin Gorgoș”. „Sunt oameni care au lucrat toată viața și se trezesc deodată că ce-au făcut până atunci în viață nu e bine și sunt dați afară. Sunt pacienți care vin și spun asta. De exemplu, o femeie de 50 de ani care și-a pierdut serviciul simte că se prăbușește întreaga lume”, explică doctorul.

Tinerii știu că n-au intrat zilele în sac, oricât de mare e căderea: au mult mai multe șanse să găsească altceva. Pentru oamenii între două vârste care așteaptă pe hol, loviți de calcule economice grele, infuzia de optimism înseamnă însă și medicamente. (A contribuit Maria Craus)

## ***IAȘI***

### ***Și zece tentative de suicid pe zi***

În îngrijirea medicilor de la Unitatea de Primire Urgențe din cadrul Spitalului de Urgențe „Sf. Ioan” din Iași au ajuns chiar și zece cazuri de tentative de suicid pe zi, toate din pricina neajunsurilor financiare. „Am avut sute de pacienți care au precizat că riscul de a-și pierde locul de muncă și dificultățile în plățile datoriilor sau a ratelor sunt factorii declanșatori ai gestului suicidar. Pentru a asigura asistența psihologică a acestor pacienți depresivi vom iniția un proiect de lege care să asigure decontarea asistenței psihologice prin casa de asigurări”, precizează Tudor Ciuhodaru, coordonator la Unitatea Primiri Urgențe.

O categorie aparte de „clienți” ai spitalelor sunt persoane care s-au întors cu depresii din străinătate pentru că au pierdut locul de muncă sau pentru că au simțit ura celor de acolo față de români. Cei care se întorc din afară au și tulburări legate de readaptarea la societatea noastră, spune Călin Scripcaru, de la Spitalul Clinic de Psihiatrie Socola, Iași. (Maria Craus)

## ***REȚETE DE CRIZĂ***

### ***Cresc vânzările la antidepresive***

În primele două luni ale anului, vânzările de antidepresive din farmacii au crescut cu 30% față de aceeași perioadă a lui 2008, arată un studiu publicat zilele trecute. Asta după ce, anul trecut, creșterea a fost de 13,2%, conform datelor furnizate de compania de cercetare Cegedim.

Potrivit farmaciștilor, românii se îndreaptă de cele mai multe ori către medicamente puternice, pentru că doresc efecte imediate și de durată. Și medicii aleg această soluție pentru „a scăpa repede” de pacienți, susține farmacistă Aurelia Filipescu. Pacienții apelează la antidepresive din dorința de a-și menține un anumit echilibru emoțional și pentru a evita confruntarea directă cu problema care le generează suferința sau durerea. Nu se obține însă o soluție pe termen lung, psihoterapia fiind singura cale pentru regăsirea încrederii.

Rețetele pentru antidepresive au înregistrat creșteri și în Statele Unite: anul trecut, numărul acestora a fost cu 15% mai mare decât în anul precedent, potrivit datelor companiei de cercetare IMS Health.

## Îmbătrânirea începe de la 27 de ani

**Ionut Dulamita**  
**Cotidianul, 16 martie**

*Abilitățile mintale ale oamenilor dau în pârg la 22 de ani, doar ca să înceapă să se deterioreze cinci ani mai târziu, au descoperit cercetătorii americani. Vârsta de 27 de ani are un statut ingrât de multă vreme, fiind vârsta la care au murit mulți muzicieni celebri, precum Jimi Hendrix, Jim Morrison sau Kurt Cobain.*

### **Creierul se deteriorează începând cu vârsta de 27 de ani.**

“Rezultatele au fixat concluzia că unele aspecte ale declinului cognitiv legat de vârstă încep să apară, de regulă, la adulți școliți și sănătoși care au trecut de vârstele de 20 și de 30 de ani”, explică prof. Timothy Salthouse, de la Universitatea din Virginia, SUA, care a studiat 2.000 de bărbați și de femei timp de șapte ani pentru a fixa debutul îmbătrânirii creierului, scrie „The Telegraph”.

Subiecții cercetării, cu vârste cuprinse între 18 și 60 de ani, au fost rugați să rezolve puzzle-uri vizuale, să-și amintească cuvinte și detalii de poveste și să detecteze anumite tipare în litere și simboluri.

Teste de acest gen sunt folosite de regulă pentru diagnosticarea dizabilităților și a declinului mintale, inclusiv a demenței.

### **Memoria o ia la vale de la 37 de ani**

Echipa de la Universitatea din Virginia a observat că în 9 din 12 de astfel de teste vârsta medie la care oamenii au atins apogeul capacităților mintale este cea de 22 de ani. Și că primul prag de vârstă la care creierul începe să obțină rezultate mai slabe este 27 de ani - în cadrul testelor ce pun sub lupă judecata, viteza de gândire și vizualizarea spațială.

În plus, memoria dă semne de deteriorare începând cu vârsta medie de 37 de ani, iar alte teste au fixat rezultate și mai slabe în acest sens odată cu atingerea pragului de 42 de ani. Pe de altă parte, studiul a descoperit că abilitățile umane bazate pe bagajul de cunoștințe acumulate, analizate prin teste de vocabular și de cultură generală, se dezvoltă până la vârsta de 60 de ani.

Prezentând rezultatele, Timothy Salthouse atrage atenția că tratamentele pentru prevenirea sau inversarea afecțiunilor legate de vârstă ar trebui să înceapă de la o vârstă mai timpurie, mult înainte de pensionare.

## Descoperire miraculoasa: Cercetatorii pot citi gandurile oamenilor

*Ziua, 13 martie*

Oamenii de stiinta de la University College London au descoperit ca pot citi gandurile unei persoane, monitorizand activitatea creierului, anunta [news.bbc.co.uk](http://news.bbc.co.uk). O regiune a creierului, numita "hipocampus", era cunoscuta ca fiind raspunzatoare de memorie. Specialistii spun ca pot vedea cum imaginile sunt depozitate si revazute in aceasta parte a creierului.

Patru persoane care au participat la studiu au fost puse sa recunoasca diverse realitati din jurul lor. In acest timp, cercetatorii au studiat cum reactioneaza creierul. Neuronii din zona "hipocampus" se activeaza atunci cand ne miscam si ne spun unde ne aflam in momentul respectiv. Echipa de cercetatori a folosit apoi un echipament specializat de scanat si au masurat schimbarile de flux sangvin din creier.

Astfel, au descoperit ca toti tinerii care au experimentat jocurile video, in momentul in care li s-a vorbit de acest subiect, creierul lor le-a furnizat imediat imagini din realitatea virtuala. "In mod surprinzator, cand ne-am uitat la informatiile date de creier, am putut spune exact unde anume, din realitatea virtuala, erau cu gandul persoanele studiate", a spus prof. Eleanor Maguire. El a mai adaugat ca uitandu-ne la activitatea miilor de neuroni, putem sa vedem ca exista o structura, un model care arata cum sunt codificate memoriile.

Cercetatorii au mai adaugat ca noile descoperiri i-ar putea ajuta pe bolnavii de Alzheimer. "Daca intelegem si invatam cum sunt stocate memoriile vom putea sa intelegem care sunt conditiile care fac ca memoria sa fie compromisa si vom putea sa-i ajutam pe cei aflati in procesul de recuperare", a adaugat Maguire.

Totusi, pana la a citi cele mai intime ganduri ale unei persoane mai exista o cale lunga. Cei care au participat la studiu au cooperat si au permis sa fie monitorizati dar, in momentul in care o persoana nu e de acord, tehnologia nu functioneaza. **[R.P.]**

## O gaina a adoptat doi catelusi

*Ziua, 12 martie*

Poate ca pisica si cainele nu sunt cei mai buni prieteni, dar intre o gaina si un patruped pot exista astfel de sentimente? O pasare domestica din China e dovada vie a acestui lucru.

O gaina a adoptat doi catelusi orfani, dupa ce mama acestora a murit. Potrivit spuselor stapanului lor, Cao Fengying, din satul Majiaqiao, citat de "Ananova", pasarea era prietena foarte buna cu mama patrupedelor. Dar la zece zile dupa ce a fatat, cateaua a fost otravita.

"Gaina si cainele au fost cei mai buni prieteni timp de doi ani de zile. Nu se certau niciodata, doar se jucau impreuna. Credeam ca dupa moartea mamei lor, catelusii or sa moara, dar a doua zi am descoperit ca ei disparusera. Apoi am auzit gaina cloncanind in cotetul sau. M-am uitat si am vazut catelusii sub ea", a mai spus barbatul.

Pasarea are acum grija de copiii adoptivi, protejandu-i de orice strain si lasandu-i sa manance primii la ora mesei. Mai mult decat atat, Cao a vazut-o o data cand se lupta cu puii de gaina care incercau sa le fure mancarea catelusilor. Satenii sunt uimiti de sentimentele gainusei si nu inteleg de ce aceasta ar proteja doi catei, insa Cao crede ca face asta din prietenie pentru mama lor, care a murit, mai precizeaza "Ananova". **[C.G.S.]**

## Depresia, o boală urbană care poate avea efecte devastatoare

*Adevarul, 12 martie 2009*

*Serviciu solicitant, datorii, dări la stat, relații eșuate, lipsa banilor, îndatoriri, oboseală, suprasolicitanți, dureri, ghinioane, insomnii, trafic, într-un cuvânt stres. Iată pricipalul vinovat pentru una dintre cele mai răspândite afecțiuni psihice - depresia. Cu toții am gândit la un moment dat în viață "sunt deprimat". Ca afecțiune psihică, depresia poate apărea în viața oricui, oricând, indiferent de vârstă.*

Uneori stările de deprimare reprezintă doar o formă ușoară a afecțiunii, alteori ea se agravează în timp ducând la efecte absolut devastatoare ca sinuciderea sau acte de violență îndreptate asupra celor din jur.

### ***Sinuciderile cauzate de depresii cronice fac mai multe victime în UE decât accidentele rutiere***

Un raport al Parlamentului European arată că decesele prin sinucidere cauzate de depresii cronice fac mai multe victime în UE decât accidentele din trafic. Reprezentanții Parlamentului îndeamnă statele membre să ia în calcul programe de prevenire a acestei afecțiuni psihice. „O problemă importantă este că pacienților care suferă de tulburări psihice nu li se acordă ajutor într-un stadiu incipient al afecțiunii“, a spus raportorul PE Evangelia Tzampazi. Din cele aproximativ 59.000 de sinucideri anuale în UE, 90% sunt atribuite unei tulburări psihice. Se estimează că până în 2020, depresia va deveni cea mai obișnuită boală în lumea dezvoltată.

### ***Jobul, un factor important în starea psihică a individului***

Potrivit raportului PE, condițiile de muncă joacă un rol important în sănătatea mintală a populației: „Anumite tehnici manageriale, lipsă de comunicare, hărțuirea, zgomotul, volumul de muncă excesiv și lipsa siguranței la locul de muncă alimentează stresul, contribuie la apariția tulburărilor mintale și determină lucrătorii să solicite pensionarea anticipată sau pensionarea pe caz de invaliditate.” Șomajul și lipsa unei siguranțe financiare sunt alți doi factori care ne pot dezechilibra mental, mai notează raportul.

### ***Care sunt simptomele care ar trebui să te facă să-ți pui întrebarea: Sufăr de depresie sau doar trec printr-o pasă mai proastă a vieții mele?***

- \* Tristețe continuă, teamă puternică, neliniște, sentimentul de deșertăciune
- \* Lipsă de speranță, pesimism, trecutul și viitorul sunt văzute în culori întunecate
- \* Sentimente de vinovăție, părere de sine proastă, neajutorare
- \* Pierderea plăcerii pentru activități care-i aduceau bucurie și plăcere, inclusiv viața sexuală
- \* Tulburări de somn: trezirea matinală cu sentimentul de teamă și stupeoare; îmbunătățire ușoară a dispoziției spre seară
- \* Pierderea apetitului și scădere în greutate
- \* Scăderea energiei, dinamismului; oboseala și senzația de lentoare
- \* Gânduri despre moarte, sinucidere și chiar tentative de suicid
- \* Neastampăr, neliniște, iritabilitate
- \* Dificultăți de concentrare, memorare și în luarea deciziilor

Problemele de zi cu zi ca traficul, aglomerația, solicitarea continuă ne fac să trecem prin măcar una dintre aceste simptome în fiecare zi. Astfel, adesea putem identifica greșit depresia ca afecțiune psihică și ca sursă a tuturor neajunsurilor, sau din contră putem să ignorăm o problemă de sănătate ale cărei efecte pot fi devastatoare.



### ***Diferențele între tristețe și depresie***

Cu toate că se consideră că depresia este o stare de tristețe extremă, există o foarte mare diferență între depresia clinică și starea de tristețe. Tristețea constituie o reacție umană naturală față de circumstanțe percepute ca defavorabile. Fiecare individ simte tristețea într-un anumit moment al vieții sale. Lucrurile se schimbă însă în cazul depresiei.

Persoanele ce prezintă o depresie clinică descoperă că sentimentele negative nu pot fi explicate prin termeni logici. Povețele de la prietenii bine intenționați sau de la familie produc de multe ori sentimente de frustrare pentru că nu sunt aplicabile.

Comparativ cu tristețea, depresia poate dura săptămâni, luni, și în anumite cazuri chiar ani întregi. Persoanele triste, chiar dacă se simt rău, continuă să facă față vieții. Un individ depresiv, însă, se simte extrem de neajutorat și copleșit de problemele și de sentimentele pe care le trăiește.

## **Sarea poate induce buna dispoziție**

***Ionut Dulamita***

***Cotidianul, 11 martie***

*Majoritatea oamenilor consumă prea multă sare, însă un studiu recent al cercetătorilor americani a identificat unul dintre motivele pentru care tânjim atât de mult după acest condiment: ne poate induce o bună dispoziție.*

Omul va continua să-și facă provizii de sare pentru a-și satisface organismul. Sursa: Reuters  
Psihologul Kim Johnson și colegii săi de la Universitatea din Iowa au descoperit în testele de laborator că atunci când cobaii au deficit de clorură de sodiu - obișnuita sare de bucătărie - se îndepărtează de activitățile pe care le savurează de regulă, cum ar fi înghițirea unei substanțe dulci și apăsarea barelor cuștii, ce le induc o senzație plăcută în creier, scrie "Science Daily".

"Lucrurile care le produc plăcere în mod normal cobailor nu au avut același grad de savoare, ceea ce ne face să credem că deficitul de sare și pofta care îi este asociată pot induce simptome din sfera depresiei", a explicat psihologul american.

### ***Consumul de sare a explodat în anul 2000 î.Hr.***

Ideea că sarea este un stimulent al bunei dispoziții explică astfel tendința oamenilor de a o consuma în exces, chiar dacă se știe că duce la tensiune arterială ridicată sau la boli cardiace.

Potrivit cercetărilor din trecut, consumul mediu de sare per individ este de 10 grame pe zi, de aproape trei ori mai mare decât limita de 4 grame fixată de Administrația pentru Medicamente și Alimentație din SUA.

Consumul de sare și prețul ei au explodat în jurul anului 2000 î.Hr., când i-a fost descoperit potențialul de a conserva mâncarea. Soldații romani erau plătiți în sare, de exemplu, iar cuvântul "salariu" se trage din corespondentul latin pentru termenul "sare".

Chiar și atunci când congelarea pe cale mecanică a diminuat nevoia de sare în secolul al XIX-lea, consumul ei a continuat să fie în exces pentru că oamenii îi prețuiau gustul și prețul scăzut la care ajunsese. Astăzi, 77% din consumul de sare al oamenilor este pus pe seama mâncării procesate și a celei de la restaurant.

### ***Nevoia excesivă de sare a fost fixată de evoluție***

Pe de altă parte, evoluția pare să fi jucat un rol important în pofta noastră exagerată pentru această substanță. Potrivit teoriei evoluționiste, oamenii s-au dezvoltat din creaturi care trăiau în oceane sărate. Odată ajunși pe uscat, organismul lor a continuat să ceară sodiu și clor, minerale cu rol

important în asigurarea fluxului de fluide înăuntrul și în afara celulelor. Totodată, ele ajută celulele nervoase să transmită informații în întregul organism.

Însă, pe măsură ce a evoluat în fierbințeala din Africa, transpirația a privat de sodiu corpul omului, iar sarea era foarte scumpă la vedere din moment ce strămoșii noștri aveau o dietă bogată în vegetale și trăiau departe de ocean. Aceasta explică de ce omul modern are nevoie de cantități mari de sare.

## **Studiu: Barbatii nu vor sa faca sex cu femeile bete**

### *Ziua, 11 martie*

Tinerele care cred ca daca beau alcool in exces sunt mai atractive din punct de vedere sexual, se inseala. Un studiu international, publicat de [livenews.com.au](http://livenews.com.au), spune ca barbatii nu sunt chiar atat de atrasi de femeile "ametite".

Femeile care au luat parte la studiu, realizat in SUA si in Australia, au supraestimat numarul de bauturi pe care un barbat asteapta ca ele sa si le "serveasca", in cadrul unui eveniment. Studiul a fost facut pe un esantion de 3.600 de studente de la o universitate din Los Angeles. 71% dintre femeile cu varsta cuprinsa intre 18 si 25 de ani au apreciat ca barbatilor le-ar placea ca o femeie sa bea cu doua pahare de alcool mai mult decat si-ar dori, in mod normal, barbatii. Mai mult de un sfert dintre tinere au declarat ca barbatii vor sa devina prieteni cu femeile care consuma patru sau cinci bauturi alcoolice, la un eveniment. Aproximativ 16% au declarat ca barbatii si-ar dori sa faca sex cu aceste femei "iubitoare de bauturi alcoolice". Studiul a mai aratat ca femeile care supraestimau numarul de pahare sunt consumatoare de alcool in exces.

Reprezentantii Consiliului National impotriva Drogurilor din Australia au declarat ca numarul femeilor tinere care consuma alcool a crescut, in ultimii zece ani. Factorii responsabili ar fi castigurile salariale mai mari ale femeilor si diversificarea industriei alcoolice, care ofera tot felul de produse, la indemana oricui. "Probabil ca femeile cred ca barbatilor le place ca ele sa consume alcool, dar barbatii nu prea vad cu ochi bun acest lucru. Nu vreau sa spun ca femeile fac tot timpul ce vor barbatii, dar este o confuzie in ceea ce priveste egalitatea sexelor, femeile crezand ca trebuie sa se comporte ca barbatii, deci sa consume si alcool ca ei", a declarat M. Vumbaca, unul dintre cercetatori.

Profesorul Joseph LaBrie a declarat ca perceptia femeilor ca ar fi mai atractive din punct de vedere sexual, daca consuma alcool, este total eronata. "Daca o femeie bea ca sa atraga atentia unui barbat, acest lucru explica de ce multe dintre ele beau pana ating un nivel periculos", a spus LaBrie. **[R.P.]**

## **Casca ce transformă lumea virtuală în senzații reale**

### *Gandul, 11 martie*

*Vom putea experimenta în detaliu cum se trăia în Grecia antică. Va fi recreat chiar și nivelul căldurii și umidității dintr-o altă zonă a lumii*

Foarte curând, lumea virtuală va deveni la fel de reală ca tot ce se întâmplă chiar lângă noi. Doar punând o cască pe cap și niște mănuși speciale, vom fi instantaneu transportați în Egiptul antic, pe o altă planetă sau într-un oraș din alt colț al lumii.

Oamenii de știință britanici lucrează la perfecționarea unei căști speciale care va recrea toate cele cinci simțuri umane: văz, auz, miros, gust și chiar aspecte tactile, relatează Daily Mail. Cu ajutorul acesteia, vom putea simți într-o secundă “gustul” unor locuri îndepărtate precum Kenya doar stând pe canapea sau vom putea experimenta chiar și cum arătau civilizații demult dispărute.

Și mai important însă, această cască, botezată “Virtual Cocoon”, va permite utilizatorului să se “întâlnească” în lumea virtuală cu prieteni sau rude aflate în alte părți ale lumii, experiența părând la fel de convingătoare ca și când respectivul s-ar afla în aceeași cameră. Mai mult decât utilă ar fi și pentru antrenamente ale soldaților, polițiștilor, medicilor sau pompierilor, pentru a testa reacțiile acestora, în condiții cât mai apropiate de cele reale. Dispozitivul le-ar putea fi de mare ajutor și elevilor, ajutându-i să învețe mai ușor – ce poate fi mai plăcut decât să vezi “în direct” ce se întâmplă în Egiptul, Roma sau Grecia antică...?

### ***Pe ce tehnologie se bazează?***

Până recent, căștile virtuale se bazau doar pe redarea sunetelor și imaginilor. Acum însă, echipa de cercetători de la universitățile din York și Warwick spune că a reușit să facă apel la toate simțurile, producând un ansamblu de senzații atât de reale, că tehnologia a fost botezată “virtualitate reală”, oricât de ciudat ar suna.

Casca-prototip se conectează wireless la un computer, de unde își extrage informația despre lumea virtuală și despre lumea reală. Ecranul este unul dinamic, de înaltă definiție și de 30 de ori mai performant decât televiziunea convențională. El poate produce imagini de zece ori mai întunecate sau de 30 de ori mai luminoase decât un televizor obișnuit. Casca dispune și de un tub conectat la o cutie cu substanțe sintetizate artificial – mirosurile. Tubul pulverizează substanța chiar sub nasul utilizatorului, creând astfel mirosul asociat unei imagini, unei senzații – de pildă, utilizatorul poate simți mirosul florilor de munte, în cazul în care “ajunge” în Alpi. Un tub similar pulverizează arome direct în gura utilizatorului – inițial vor fi utilizate gusturile “de bază” – dulce, acru, amar, sărat, iute – apoi și o combinație a acestora.

Chiar și căldura și umiditatea dintr-un anumit spațiu pot fi recreate, prin utilizarea unui dispozitiv de încălzire sau a unui ventilator. Ansamblul este completat de emițătoare de sunet dispuse în așa fel încât să dea impresia unei sunet “surround” și să imite cu mare acuratețe zgomotul ambiant din jungla amazoniană, de pildă (sau pe cel al unor civilizații dispărute – recent, au fost reconstituite pe calculator sunetele unor instrumente din Grecia antică. Doritorii ar putea experimenta cum trebuie să fi sunat un ansamblu de citare, epigonium sau salpinx, instrumente ce nu au “supraviețuit” până în zilele noastre). Mai mult, utilizatorii ar putea explora alte părți ale lumii chiar în timp real, pe măsură ce se vor dezvolta instrumente precum Google Earth. Apoi, cu ajutorul unui dispozitiv atașat la o mașină de safari s-ar putea înregistra imaginile, sunetele, mirosurile, nivelul umidității și al căldurii. Un receptor special ar analiza informațiile despre miros și gust, traducându-le în molecule constitutive, iar informațiile vor fi transmise în timp real prin internet.

Dispozitivul va apărea pe piață în cel mult cinci ani (chiar dacă prețul de pornire va fi unul destul de “piperat” – aproximativ 1500 de lire sterline), promite Alan Chalmers, membru al echipei de cercetători britanici. “Ideea nu este să înlocuiești realitatea, ci să o completezi”, spune profesorul Chalmers. (E.F.)

## Un cimpanzeu captiv a plănuit sute de atacuri împotriva vizitatorilor

**Ionut Dulamita**  
**Cotidianul, 10 martie**

*Un cimpanzeu mascul dintr-o grădină zoologică suedeză a pus la cale sute de atacuri cu pietre îndreptate intenționat împotriva vizitatorilor, au aflat cercetătorii.*

Administratorii Zoo Furuvik, aflată la nord de Stockholm, au descoperit că unul dintre cimpanzeii captivi, pe nume Santino, a strâns deoparte pietre cu care și-a țintit mai apoi vizitatorii, scrie BBC. Până acum, existau puține dovezi care să ateste faptul că animalele pot pune la cale acțiuni viitoare. Santino a învățat când și cum să dea la o parte părți ale îngrăditurii sale de beton pentru a-și procura alte asemenea proiectile. Cimpanzeul a observat că atunci când apa se infiltrează în crăpăturile betonului și îngheață, anumite porțiuni ale îngrăditurii se desprind și scot un sunet găunos când sunt bătute cu pumnul.

Santino a fost văzut bătând ușor în zid și lovind mai tare când găsea bucăți de beton slăbite, pentru a le desprinde și a le pune deoparte.

Studiul cercetătorilor suedezi de la Universitatea Lund arată că a adunat pietrele într-o stare de calm, înainte de deschiderea grădinii zoologice de dimineață. Actul de lapidare a avut loc câteva ore mai târziu, când cimpanzeul a intrat într-o stare de agitație, arătându-le vizitatorilor ce înseamnă un comportament dominator. Cercetătorii de la Zoo Furuvik au înțeles din asta că Santino a anticipat o viitoare stare mentală, capacitate greu de bătut în cuie până acum în rândul animalelor, după cum explică specialistul în științe cognitive Mathias Osvath, autorul studiului.

Cercetătorul suedez s-a apucat de studiu după ce personalul grădinii zoologice a găsit un depozit secret de pietre în partea țarcului lui Santino îndreptată spre ochiul vizitatorilor. Sute de asemenea depozite au fost înlăturate din 1997, tocmai pentru că s-au dovedit a fi pregătite împotriva vizitatorilor. Santino a întărit această observație: în sezonul mort, cimpanzeul nici nu strânge pietre, nici nu le aruncă.

## Copiii cu tatici batrani sunt mai puțin inteligenți

**Ziua, 10 martie**

Copiii care au tatici mai batrani au mai multe șanse să fie mai puțin inteligenți decât urmașii celor tineri, potrivit oamenilor de știință australieni, citați de MailOnline. Rezultatele surprinzătoare au contrastat cu studiile anterioare care relevau faptul că mamele mai batrane nașteau copii cu IQ-uri record, mult peste medie.

Coordonatorul studiului John McGrath, de la Institutul "Brain" din Brisbane, a declarat că rezultatul este unul extrem de surprinzător mai ales pentru domniile care au așteptat până la vârsta de 40 de ani să devină tatici. "Rezultatele ne-au uluit. Până acum toți ne concentrăm pe vârsta mamei și deloc pe cea a tatălui. Acum, am aflat că vârsta tatălui este la fel de importantă. Cu cât tatăl este mai bătrân cu atât copilul obține rezultate mai proaste la testele de inteligență", a mai adăugat McGrath.

Cercetătorii au analizat datele obținute de la 33.000 de copii din Statele Unite concepuți de bărbați cu vârste între 15 și 65 de ani, între anii 1959 și 1965. Oamenii de știință au descoperit că micuții care au tatici mai batrani au obținut rezultate scăzute la testele de inteligență efectuate la opt luni,

patru ani si sapte ani. Acestia au declarat ca, in cadrul studiilor anterioare, au descoperit ca varsta tatalui influenteaza si afectiuni precum schizofrenia, autismul, dislexia si epilepsia. "Suntem chiar surprinsi de rezultate. Nu stim daca micutii sunt afectati intreaga viata de varsta taticilor. Subiectii au fost examinati doar pana la varsta de sapte ani. Este posibil ca urmasii celor batrani sa ii prinda din urma pe ceilalti in adolescenta", a mentionat McGrath.

## **Pentru un examen de nota 10 bea un pahar cu apa!**

***R. Pascanu***  
***Ziua, 10 martie***

Un pahar de apa baut inaintea examenelor, ar putea ajuta studentii sa ia o nota mai mare, conform [dailymail.co.uk](http://dailymail.co.uk). Copiii care beau un pahar de apa inainte de a li se face teste de memorie, au rezultate de trei ori mai bune. Unul dintre motive este acela ca celulele creierului ofera informatii mai exacte, daca sunt bine hidratate, conform cercetatorilor de la University of East London. Dar exista si un alt motiv, acela ca oamenii nu sunt distrasi de faptul ca le este sete si se pot concentra mai bine.

Au fost studiatii 60 de copii cu varsta cuprinsa intre sapte si noua ani. La jumatate dintre ei li s-a dat sa bea un pahar de 250 ml cu apa, cu 20 de minute inainte de a fi supusi unor teste.

La testele de atentie si de memorie, in cadrul caruia copiii au fost pusi sa recunoasca diferentele dintre doua desene, aparent identice, cei care bausera apa au avut un punctaj cu 43% mai mare decat ceilalti. "Copiii care au baut apa au avut performante mai bune decat ceilalti copii. Studiile noastre au demonstrat ca apa aduce performante cognitive copiilor", a declarat cercetatorul Dr. Caroline Edmonds.

Un alt studiu al acelorasi cercetatori a demonstrat ca mesele care includ peste cresc inteligenta copiilor. Expertii au constatat ca adolescentii care consuma peste in mod regulat au un IQ mai mare decat ceilalti. Cu cat au mancat mai mult peste, cu atat rezultatele testelor de inteligenta au fost mai bune.

## **Lista bolilor cauzate de stres**

***Milena Nita***  
***Gandul, 10 martie***

*Stresul, factor de aparitie al ulcerului și gastritei. Persoanele stresate acuză tulburări de vedere*

Stresul cotidian ne „găurește” stomacul, putând provoca apariția ulcerului și a gastritei, atenționează medicii. În plus, specialiștii atrag atenția că stresul ne poate accelera bătăile inimii, putând declanșa apariția hipertensiunii arteriale și a altor boli cardiovasculare, precum și a diabetului zaharat. Există situații când stresul - această boală cotidiană - ne joacă feste și, astfel, persoane cu o vedere bună, care nu au nevoie de ochelari, simt că le „fug” literele de sub ochi.

Relația stres-boli digestive este recunoscută de specialiști. Medicii spun că una din zece persoane suferă de ulcer, din cauza multiplilor factori cauzali, printre care un loc important îl ocupă stresul. „Stresul de orice natură, acut sau cronic, este un factor care poate produce un ulcer gastric sau

duodenal. Stresul acut - apărut în urma unor traumatisme - determină apariția ulcerului de stres și a gastritei hemoragice, iar stresul cronic produce reactivări ale ulcerului și exacerbarea simptomatologiei ulceroase. Deși teoriile actuale ale patogenezei ulcerului nu includ ca factor principal stresul, practica medicală de zi cu zi ne readuce în atenție factorul stres, care participă la producerea unei simptomatologii de tip ulceros”, susține prof. univ. dr. Carol Stanciu, președintele Societății Române de Gastroenterologie și Hepatologie.

### ***Durerea din ulcer ne „stresează” în toiu nopții***

Specialistul spune că atât ulcerul gastric, cât și cel duodenal au ca principal simptom durerea epigastrică apărută după mese. „La unii pacienți cu ulcer duodenal, durerea apare noaptea, de obicei între orele 12.00 și 3.00, trezind bolnavul din somn”, precizează prof. Stanciu.

Aceeași stare de stres joacă un rol important și în declanșarea diabetului zaharat. „La persoanele cu predispoziție la această afecțiune, stresul le poate chiar declanșa diabetul zaharat”, atenționează prof. univ. dr. Nicolae Hâncu, președintele Federației Române de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice. De aceea, specialistul le recomandă persoanelor diabetice să prevină cât pot de mult stresul, în primul rând pe cel socio-profesional, care le crește valorile normale ale glicemiei.

Stresul, boala secolului, le dă bătăi de cap și cardiacilor. „Stresul poate fi un factor de precipitare al creșterii tensiunii arteriale la cei care suferă de boli ale inimii. În plus, la persoanele cu boli cardiovasculare, stresul poate conduce la apariția infarctului sau a accidentului vascular cerebral. Cele mai vulnerabile sunt persoanele cu hipertensiune arterială, chiar și tratată”, atenționează prof. univ. dr. Marius Vintilă, vicepreședinte al Societății Române de Cardiologie și șeful clinicii de Cardiologie și Medicină Internă din cadrul Spitalului Clinic de Urgență „Sf. Pantelimon”.

### ***Vederea și auzul, periclitare de stres***

O situație aparte întâlnim în relația stres-tulburări de vedere. Specialiștii spun că sunt cazuri în care stresul cotidian poate genera tulburări de vedere, deși persoana respectivă nu are nevoie de ochelari. „Stresul are două componente asupra organismului: de stres compensat și decompensat. În cazul ultimei variante, în organismul nostru se produc multe modificări, printre care și cele biochimice (referitoare la cantitatea de sodiu și potasiu), care pot avea răsunet asupra sistemului nervos central și, prin urmare, pot să se producă cele mai variate afecțiuni – să vedem încețoșat, să nu mai auzim bine”, subliniază dr. Mihnea Pastia, medic primar neurolog la Spitalul Clinic Colentina.

Medicii atenționează că stresul poate declanșa și hipertiroidia, una dintre disfuncțiile principale ale glandei tiroide. „Aceasta se caracterizează printr-un grup mare de simptome, dintre care cele mai importante sunt tulburările neuropsihice (agitație, pierderea ideilor, nervozitate, tremur al extremităților, insomnie), tulburările digestive, creșterea numărului de respirații pe minut, tulburări de ritm cardiac”, adaugă prof. univ. dr. Constantin Dumitrache, șeful secției de Patologie suprarenală, gonadică și osoasă, de la Institutul de Endocrinologie „C.I. Parhon”. Un simptom foarte important îl reprezintă transpirația tegumentelor și scăderea rapidă în greutate, deși persoana respectivă mănâncă foarte mult.

Psihiatrii atenționează că stresul poate declanșa și depresii. „Stresul este o cale de a intra în depresie, pentru că persoana respectivă înregistrează o depășire a capacității de adaptare a organismului, consumând astfel prea multe resurse, printre care și serotonina”, atrage atenția prof. univ. dr. Florin Tudose, șeful departamentului de Psihiatrie, de la Spitalul Universitar de Urgență București. Renumitul psihiatru spune că mai există sindromul de stres posttraumatic, o boală care apare numai după un stres mare – accident de circulație, cutremur, prizonierat sau detenție.

## Cercetatorii au descoperit "locul lui Dumnezeu" in creierul uman

*Ziua, 10 martie*

Oamenii de stiinta americani au cautat "locul lui Dumnezeu" in creierul uman si au descoperit trei zone care ar controla convingerile religioase, informeaza mail online. Un studiu la care au participat 40 de oameni, crestini, musulmani, evrei si atei, a aratat ca anumite zone ale creierului se activau atunci cand acestia erau intrebati despre religie si probleme morale. Scanarile cu aparate RMN au indicat ca regiunile care s-au activat sunt cele pe care le folosim zilnic pentru a interpreta sentimentele si intentiile altor oameni.

"Descoperirile sugereaza ca religia nu este neaparat bazata pe un sistem de convingeri, ci a evoluat odata cu alte abilitati social cognitive", a delarat neurologul Jordan Grafman, de la Institutul National "Neurological Disorders and Stroke" din Bethesda, Maryland.

In cadrul studiului, publicat in jurnalul "Proceedings of the National Academy of Sciences", profesorul Grafman si colegii lui au pus un set de trei intrebari subiectilor in timp ce le scanau creierul cu ajutorul RMN-ului.

La inceput, voluntarii au fost rugati sa se gandeasca la afirmatii precum "Dumnezeu imi calauzeste drumul". Aceste declaratii le activau regiuni din laterala lobului frontal, care sunt folosit de obicei pentru a relationa cu celelalte persoane. Apoi, acestia erau rugati sa interpreteze afirmatii precum "Dumnezeu este razbunator". Acestea au activat circumvolutiunile medial temporale si frontale, prin intermediul carora judecam emotiile altor oameni. In final, participantii au fost rugati sa contempleze asupra unor declaratii abstracte precum "Iisus va veni reinvia". De aceasta data, s-a activat girusul temporal drept inferior, care ne ajuta sa intelegem metaforele.

In toate cele trei cazuri, activitatea neurala a subiectilor a corespuns cu retele din creier cunoscute pentru functiile nereligioase. "Nu exista nimic special despre convingerile religioase in creier. Religia nu are un loc al lui Dumnezeu, in schimb, ea activeaza un intreg sistem pe care de altfel il folosim in fiecare zi", a concluzionat profesorul Grafman. *[R.R.]*

## Cercetătorii britanici caută esența genialității

*Cristian Bandea*

*Cotidianul, 8 martie*

*Curiozitatea față de lumea înconjurătoare este una dintre coordonatele esențiale ale creativității, sugerează unul dintre cele mai de amploare studii realizate în acest domeniu.*

Viețile a 100 de oameni de știință, istorici și exploratori din secolul 20 sunt disecate de un grup de cercetători britanici, care își propun să identifice originile creativității. Studiul, unul dintre cele mai mari de acest gen din lume, este coordonat de antropologul Alan Macfarlane de la Universitatea Cambridge. Demarat în 1983, studiul va continua și după retragerea lui Macfarlane de la catedră, deși o variantă intermediară va fi publicată în cursul anului 2009, informează independent.co.uk.

"Sunt interesat de momentul zero al creativității", a declarat antropologul. "Sunt cuprinși acești oameni de inspirație când se plimbă sau când ascultă muzică?", se întreabă el.

La baza creativității se află o curiozitate profundă, crede britanicul, subliniind că această caracteristică se întâlnește cu precădere la "oamenii care trăiesc la periferiile sau la granițele diferitelor culturi".

## **Fanii rap, pop si dance, cel mai putin inteligenti!**

*Ziua, 6 martie*

Degeaba se bat rockerii cu pumnul in piept ca ei sunt cei mai tari si muzica lor cea mai buna! Ascultatorii de muzica clasica sunt mult mai inteligenti decat ei.

Un studiu efectuat de un student la sociologie din California a relevat ca cei care asculta muzica rap, pop si dance au cel mai scazut nivel de inteligenta. Potrivit rezultatelor testelor realizate de Virgil Griffith, cei mai inteligenti sunt cei care asculta muzica clasica, mai ales cei care il prefera pe Beethoven, potrivit metalhead.ro. Rokerii nu sunt nici cei mai inteligenti, dar nici cei mai putin dotati din acest punct de vedere. Ei se situeaza pe locul doi in clasamentul realizat de Griffith, fiind mai aproape de ascultatorii de muzica clasica in ceea ce priveste nivelul intelectual si cultura generala.

Subiectii studiului efectuat de studentul californian au fost preponderent tineri, cu varste cuprinse intre 13 si 35 de ani. Ei au fost rugati sa completeze un test de inteligenta, dupa care sa precizeze care sunt preferintele lor muzicale. Fanii artistilor Lil Wayne si Beyonce au obtinut cele mai slabe rezultate, in timp ce ascultatorii trupei Radiohead au avut cele mai bune punctaje.

Oare fanii lui Salam sau Guta ce nivel de inteligenta s-ar dovedi ca au, in urma unui astfel de studiu?

## **Căsătoriile nefericite duc la apariția bolilor de inimă**

*Mădălina Chitu*

*Gandul, 6 martie*

Persoanele care sunt implicate într-o relație stresantă riscă să se îmbolnăvească de boli de inimă, susțin cercetătorii americani de la Universitatea Uthan. Riscul de a suferi hipertensiune arterială este mult mai crescut în cazul femeilor decât al bărbaților, adaugă experții. Oamenii de știință le-au cerut subiecților să completeze un chestionar care cuprindea întrebări legate de relația de cuplu și starea de spirit. După ce cuplurile implicate în cercetare au răspuns, specialiștii i-au supus și unor teste de laborator.

În urma analizelor, oamenii de știință au descoperit că femeile nefericite în mariajul lor prezintă riscuri mai mari de depresie și sindrom metabolic, ce grupează o serie de afecțiuni precum obezitate, hipertensiune arterială, un nivel crescut de colesterol și de zahăr în sânge, iar toate aceste afecțiuni duc la apariția bolilor cardiace. De asemenea, cercetătorii americani au constatat că o căsătorie nefericită duce, de cele mai multe ori, la o viață sedentară, care contribuie la apariția bolilor cardiace.

Specialiștii au precizat că descoperirea lor reprezintă doar unul dintre factorii cu care femeile trebuie să se confrunte pentru a încerca să diminueze riscul de apariție a bolilor cardiace și că ele ar trebui să încerce să rezolve mai întâi problemele mai grave de sănătate.

Cercetarea s-a efectuat pe un eșantion de 276 de cupluri care erau căsătorite de peste 20 de ani.



## Terapia credinței. Rugăciunile ne fac mai sănătoși?

**Ionut Dulamita**  
**Cotidianul, 5 martie**

*Oamenii care merg regulat la biserică riscă mai puțin să moară decât cei care nu o fac deloc. Pe de altă parte, credința și rugăciunea activează unele regiuni spirituale ale creierului ce oferă senzația de sănătate, mână în mână cu efectul de placebo.*

Dacă un om se roagă într-atât încât pierde noțiunea vieții din afara sinelui sau dacă se cufundă în meditație până când are impresia că i s-au dizolvat limitele corpului, atunci aceste stări pot fi puse pe seama lobului parietal. Mai exact, masa de țesut din creier ce procesează impulsurile senzoriale și care înalță o aură de credință deasupra capetelor noastre, arată o analiză „Time“.

Oamenii își activează tot timpul părțile spirituale ale creierului, convinși că rugăciunile îi vor vindeca de boli. Și, în mod surprinzător, o serie de dovezi științifice arată că credința chiar îi poate răsplăti cu sănătate.

„Religia, înțeleasă ca trăire și acțiune, este, alături de mitologie, o sursă constantă de sensuri și semnificații.

Prin intermediul acestora, ea satisface o nevoie psihologică înnăscută a omului, asigurându-i astfel o stare de sănătate psiho-somatică crescută. Aici este vorba, evident, mai ales de religia trăită ritualist și spiritual, nu doar de religia manifestată social“, ne explică psihologul Daniel David, profesor la Universitatea „Babeș-Bolyai“ din Cluj și consultant la Mount Sinai School of Medicine din New York.

Îndelunga meditație ajută la memorie. Unii specialiști sunt convinși că creierul și organismul oamenilor conțin numeroase conexiuni spirituale. În ultimii 15 ani, Andrew Newberg, profesor de radiologie, psihologie și studii religioase la Universitatea din Pennsylvania, a examinat foarte atent modul în care funcționează centrul nostru spiritual de procesare a datelor.

El a realizat varii scanări cerebrale pe mai mult de 100 de oameni, cufundați fiecare în diferite stări de închinăciune sau contemplație, reușind să identifice părțile exacte ale creierului activate în timpul unor astfel de experiențe. Astfel, când oamenii se afundă în rugăciune, lobul frontal preia ștafeta, din moment ce guvernează atenția și concentrarea. În timpul unei rugăciuni foarte adânci, lobul parietal se dezactivează, ceea ce ne dă impresia că ne-am pierdut senzațiile lumești.

Dacă oamenii se roagă și meditează vreme îndelungată, unele schimbări ale creierului devin permanente. Meditatorii de cursă lungă, cu cel puțin 15 ani de antrenament, par să aibă lobul frontal mai gros decât ceilalți, de exemplu, ceea ce le sporește puterea memoriei, lucru testat de Newberg.

Postirea întărește senzația de sănătate. Credința și sănătatea se mai suprapun însă și în alte moduri. Un bun exemplu este postirea pentru curățarea păcatelor, despre care se spune că duce la eliminarea toxinelor, în primul rând, și, în al doilea rând, la servirea unor scopuri pioase. Dacă este ținut cum trebuie, postul poate induce o stare de claritate și chiar de euforie și le poate insufla practicantilor împlinirea că, indiferent dacă țelul abținerii de la mâncare este sănătatea sau atingerea spiritualității, el va fi atins.

Chiar dacă nu este sănătos din punct de vedere biologic, întrucât creierul trebuie să se hrănească cu multe calorii pentru a rămâne funcțional, senzația de pace, chiar dacă de scurtă durată, care însoțește aceste fenomen întărește postirea și îl răsplătește pe practicant pentru efort la același nivel psihosomatic. Cu toate acestea, elementul religios care se intersectează cel mai natural cu sănătatea la majoritatea credincioșilor este rugăciunea.

Rugăciunea - efect de placebo pentru bolnavi. Importanți teologi cred în puterea rugăciunii de protecție de a-i ajuta pe bolnavi, iar importanți oameni de știință i-au dedicat peste 6.000 de studii

doar din 2000 încoace. În 1988, cardiologul Randolph Byrd a descoperit că pacienții pentru binele cărora s-au rugat alții au învins boala mai bine decât cei care nu au avut parte de aceleași gânduri bune.

Un studiu mai vast din 2005 al cardiologului Herbert Benson a identificat însă o serie de complicații la 52% dintre pacienții cu bypass la inimă cărora le-au fost dedicate rugăciuni de protecție și la 51% dintre ceilalți.

Există totuși un aspect asupra căruia ambele tabere cad de comun acord: când îți concepi studiul, contează foarte mult dacă subiectul știe că cineva se roagă pentru el. Pentru că dacă știe, atunci intervine efectul de placebo. Pentru a-l exemplifica, Andrew Newberg a prezentat cazul unui bolnav de cancer a cărui tumoră s-a micșorat după ce a primit un medicament experimental, a crescut la loc când a aflat că pastila nu funcționează la alți pacienți și s-a micșorat iar când medicul i-a administrat apă sterilizată, spunându-i că este de fapt o versiune mai puternică a medicamentului. În cele din urmă, medicamentul a fost declarat ineficient în mod oficial, iar pacientul a murit. Astfel, pentru ca efectul de placebo să se instaleze, nu trebuie decât ca o parte a creierului să preia date dimprejur și să le paseze unei alte regiuni ce controlează anumite funcții ale organismului.

„Creierul uman are o nevoie biologică fundamentală care se referă la predictibilitate. Așa cum avem înăscute nevoile de hrană, apă, oxigen etc., avem înăscută și nevoia de predictibilitate. Această nevoie poate fi satisfăcută de orice conținut mental și/sau acțiune cu sens și semnificație. Evident că ceea ce are sens și semnificație nu este cu necesitate și adevărat, în sens științific, deși ceea ce este adevărat are și sens, și semnificație“.

„Noi știm că în psihoterapie, dar și în farmacoterapie, în reducerea stresului funcționează uneori regula: «It hasn't to be true to be useful» (conținutul oferit nu trebuie să fie adevărat ca să fie util). Pe acest mecanism se bazează efectul placebo, fără ca psihoterapia sau farmacoterapia să se reducă la asta“, explică Daniel David.

### ***Ești dus la biserică, trăiești mai mult***

Pe de altă parte, oamenii de știință au examinat și starea de sănătate a oamenilor care merg regulat la biserică. Specialistul în demografie Robert Hummer, de exemplu, urmărește o comunitate din 1992, iar rezultatele sale sunt greu de contestat: oamenii care nu participă la slujbe religioase sunt supuși unui risc dublu de a muri în următorii opt ani decât cei care participă o dată pe săptămână. În completare, Daniel Hall, preot episcopal și chirurg, a descoperit că mersul la biserică aduce vieții un surplus de doi sau trei ani. Iar Neal Krause, sociolog și expert în sănătate publică, a încercat să explice fenomenul testând 1.500 de subiecți din 1997 încoace. El a observat că enoriașii se simt câștigați atunci când biserica le oferă sprijin social, că cei care oferă acest ajutor se simt infinit mai împliniți și că oamenii care își mențin sentimentul de mulțumire față de ceea ce merge bine în viața lor sunt mai puțin înclinați spre depresie, ceea ce reprezintă un semn al sănătății. Într-un alt studiu, recent, sociologul american mai arată și că oamenii care cred că viața lor are un sens trăiesc mai mult decât ceilalți.

## **Ritm biologic: Afla in ce intervale ale zilei iti functioneaza cel mai bine fiecare organ!**

***Alina Olteanu***  
***Ziua, 5 martie***

Nu numai fiecare om, ci și fiecare organ în parte are propriul sau ceas biologic, caracterizat de alternanța unor perioade de activitate intensă cu perioade de repaus. Potrivit unor autori germani, fiecare dintre organele corpului are o activitate maximă timp de două ore pe zi și, în funcție de intervalul de timp în care un anumit organ funcționează la capacitate maximă, putem să ne

construim un ritm de viața sanatos. În acest scop, Johanna Paungger și Thomas Poppe au făcut, în cartea lor "Aus eigener kraft" ("Din proprie putere") o descriere amanunțită a ritmului funcțiilor organelor noastre interne, relatează joi Antena 3.

Organele care funcționează cel mai intens în timpul diminetii sunt stomacul (7.00- 9.00) și splina și pancreasul (9.00-11.00). Din acest motiv este recomandat să ne luăm micul dejun în acest interval, iar după ora 9.00 să ne abținem de la dulciuri, dat fiind că pancreasul controlează nivelul glicemiei din corp. În ceea ce privește inima, aceasta este cea mai activă între orele 11.00-13.00. În intervalul imediat următor se constată o scădere a randamentului, aceasta fiind perioada în care intestinul subțire funcționează la capacitate maximă, asigurând digestia. Între orele 15.00 și 17.00 lucrează intens vezica urinară, iar de la 17.00 la 19.00 este rândul rinichilor. Acest interval este, astfel, propice pentru detoxifierea organismului, ceaiurile diuretice având cele mai bune rezultate între aceste ore. În intervalul 19.00-21.00 corpul și mintea își revin din "moleșală", circulația sanguină funcționând la cote maxime. După ora 21.00, timp de două ore, se acumulează în corp o cantitate mare de energie. După ora 23.00, își intră în rol vezica biliară. Pentru a proteja activitatea ei, este recomandat ca mesele copioase, cu prajeli și grăsimi să fie evitate seara, înainte de culcare. După ora 1.00, ficatul este acela care lucrează cel mai intens, un somn odihnitor și o bună încălzire a corpului, ajutându-l să își facă treaba în cele mai bune condiții. De la orele 3.00 la 5.00 funcționează plămânii care elimină ceea ce nu ar trebui să fie în interiorul lor, motiv pentru care, mulți fumători au, spre dimineață, senzația că se înabuse. Ciclul este încheiat de intestinul gros, care asigură finalizarea digestiei, și care funcționează la capacitate maximă între orele 5.00 și 7.00.

## **Controlul emoțiilor, veriga slabă a tinereții**

*Elena Marinescu*

*Romania Libera, 5 Martie*

Odată cu înaintea în vârstă, deși anumite abilități și performanțe din tinerețe devin deficitare sau sunt pierdute definitiv. Însa nu este și cazul capacității de autocontrol emoțional, care, paradoxal, devine din ce în ce mai eficient către bătrânețe. Aceasta este concluzia unui nou studiu apărut în ultimul număr al publicației "Psychology and Aging".

Studiul a pus pe tapet problema influenței emoțiilor reglatoare - cum ar fi reducerea emoțiilor negative și inhibarea gândurilor "negre" -, în sensul că acestea pot fi o sursă de control al comportamentului unui individ, dar și un mijloc de îmbunătățire a randamentului la anumite teste mai ales în cazul tinerilor, care au un grad ridicat de impulsivitate.

Emoțiile funcționează ca regulatori ai unor părți din sistemul cognitiv individual, în sensul că reglează reacțiile față de evenimente. Aceasta reglare presupune fie schimbarea activităților curente cu activități noi, fie menținerea activităților curente. "Acest studiu este printre primele care demonstrează că, în anumite privințe, "costurile" emoțiilor reglatoare variază în funcție de vârsta unei persoane" - a declarat Fredda Blanchard-Fields, director al Centrului de Studii în Psihologie Georgia Tech.

Cercetările, efectuate pe un lot de 72 de adulți tineri, cu vârste cuprinse între 20 și 30 de ani, și alți 72 de adulți cu vârste cuprinse între 60 și 75 de ani, au fost sponsorizate de Institutul național american de sănătate. În cadrul experimentelor, trei sferturi dintre participanți au vizionat un clip video de două minute în care o femeie manca un produs de zgust pentru a castiga bani, intenția specialiștilor fiind de a le induce subiecților sentimentul de zgust. Restul participanților la studiu au vizionat un alt videoclip care de data aceasta îi prezenta pe doi băbrați discutând despre rochia unei femei în timp ce beau câte o sticlă de bere, fără nicio intenție de a provoca vreo reacție emoțională.

Dupa sedinta de vizionare a clipurilor, fiecare persoana a fost invitata sa participe individual la un joc de calculator pentru testarea memoriei (afisarea secventiala pe ecranul PC-ului a unor cifre care trebuiau memorate si reproduse ulterior in ordinea aparitiei lor). Scorurile obtinute la aceste teste au determinat expertii sa concluzioneze ca reactiile emotionale negative influenteaza categoric randamentul unei persoane, in vreme ce emotiile pozitive relaxeaza si stimuleaza capacitatea de efort, abilitatile intelectuale si diferite procese psihice.

Specialistii considera ca starea emotionala a unui individ influenteaza numeroase aspecte ale procesarii informatiilor, incluzand codificarea si apelarea (engl. retrieval) informatiilor, strategia de procesare, evaluarea si judecarea, precum si creativitatea. Totodata, unii psihologi sustin ca, atunci cand materialul de invatat are un inteles semantic, stimulul va fi codificat corespunzator cu intelesul sau, iar influenta dispozitiei asupra codificarii si a proceselor ulterioare va fi minima. Totusi, atunci cand stimulul este lipsit de inteles semantic (cuvinte carora nu le pricepem sensul), indiciile contextuale, printre care se afla si dispozitia din momentul expunerii, pot fi codificate odata cu materialul invatat. Ulterior, in momentul amintirii, itemii de informatie care au foarte putine asocieri semantice, vor fi favorizati in functie de potrivirea celor doua stari ale dispozitiei (cea din momentul invatarii si cea din momentul amintirii).

Indivizii aflati intr-o stare afectiva pozitiva au tendinta de a face evaluari mult mai pozitive ale stimulilor, in comparatie cu indivizii aflati intr-o stare neutra sau negativa, indiferent daca stimulii evaluati sunt alti oameni, bunuri de consum, viata personala in general ori evenimente punctuale. De exemplu, oamenii carora li se induce o dispozitie pozitiva isi evalueaza mai favorabil masina sau televizorul personal, in comparatie cu oamenii carora li se induce o dispozitie neutra. In cazul evaluarilor bazate pe memorie, atunci cand informatia apelata este denaturata de dispozitie, evaluarile care urmeaza vor fi si ele denaturate. De asemenea, efectuarea imediata (on-line processing) a evaluarii poate fi si ea influentata de starea afectiva, datorita apelarii preponderente a informatiilor care sunt congruente cu respectiva dispozitie.

Astfel, se considera ca principala functie a emotiilor este auto-reglarea dupa scopuri (engl. self-regulation of goals). Fiecare scop (sau plan) are asociat un mecanism de monitorizare care evalueaza evenimentele relevante (in raport cu respectivul scopul). Atunci cand se produce o schimbare substantiala a probabilitatii atingerii scopului, mecanismul de monitorizare emite catre sistemul cognitiv un semnal, care il poate activa pentru a raspunde schimbarii. Oamenii traiesc inconstient aceste semnale si stari de activare, care se transforma in emotii. Emotiile sunt "starnite" in punctele cruciale ale unui plan, de regula atunci cand se schimba evaluarea (constienta sau neconstienta) cu privire la probabilitatea de reusita a planului. Emotiile pozitive (fericirea, bucuria, mandria) sunt asociate cu atingerea scopului, ceea ce conduce la decizia de continua planul. Emotiile negative (frustrarea, dezamagirea, anxietatea) apar odata cu esecul in atingerea scopurilor dorite.

De asemenea, s-a constatat ca emotiile au implicatii asupra actiunilor orientate catre atingerea scopului. In context, specialistii au identificat cateva reactii de infruntare (engl. coping responses) care functioneaza ca mecanisme de reglare. Atunci cand traим emotii negative (manie, tristete, frica), ne aflam intr-un dezechilibru si ne dorim intoarcerea la starea normala. Intr-o astfel de situatie, intra in functiune doua procese de infruntare: cea focalizata pe problema si cea focalizata pe emotie.

In contrast, infruntarea emotiilor pozitive implica adeseori relatarea succesului, savurarea experientei, incercarea de a obtine o amplificare a recompensei si o amplificare a activitatii fizice. De asemenea, emotiile pozitive sunt insotite de un nivel mai inalt al activarii fizice, de o atentie sporita, de un optimism mai mare, de o memorie mai activa, si de o schimbare a orientarii de la sine, catre ceilalti.

## **Cercetatorii au descoperit diferente cerebrale intre credinciosi si necredinciosi**

*Alina Olteanu*  
*Ziua, 5 martie*

Credinta in Dumnezeu poate ajuta la blocarea anxietatii si la reducerea stresului, ajutand persoanele religioase sa fie mai curajoase atunci cand se confrunta cu necunoscutul si chiar sa comita mai putine erori, releva un studiu al Universitatii din Toronto publicat joi in "Psychological Science" si consultat de "Science Daily". Echipa de cercetatori, condusa de Michael Inzlicht, a ajuns la aceasta concluzie dupa ce a efectuat testul Stroop - care masoara anumite componente ale atentiei executive, si se refera la posibilitatea de a rezolva anumite "conflicte" intre stimuli simultani - asupra a doua grupuri de participanti: credinciosi si necredinciosi.

In comparatie cu participantii care nu cred in Dumnezeu, la cei credinciosi s-a constatat o activitate mai redusa in cortexul cingulat anterior, o portiune a creierului care ajuta la modificarea comportamentului semnalizand cand sunt necesare controlul si atentia, in general drept rezultat al unui eveniment care produce anxietatea, cum ar fi comiterea unei greseli. Cu cat participantii religiosi erau mai zelosi in credinta lor, cu atat mai redusa era activitatea din aceasta zona a creierului lor. "Am descoperit ca oamenii religiosi sau cei care cred pur si simplu in existenta lui Dumnezeu dau dovada de o activitate cerebrala mult mai redusa in relatiile cu propriile lor erori. Ei sunt mult mai putin anxiosi si se simt mai putin stresati atunci cand au comis o greseala", a declarat Michael Inzlicht. Ce este insa poate si mai interesant este ca efectul calmant pe care il are credinta asupra persoanelor religioase le determina pe acestea sa faca mai putine greseli decat persoanele necredincioase. Totusi, atentioneaza cercetatorii, acest fapt poate fi o sabie cu doua taisuri. "Evident, anxietatea poate fi negativa, pentru ca atunci cand este prea intensa, ramai paralizat de frica. Pe de alta parte insa, ea are o functie foarte utila, pentru ca ne atentioneaza atunci cand comitem erori", a explicat Inzlicht. "Daca nu traiesti anxietatea cand faci o greseala, de ce impuls mai dispui pentru a-ti schimba sau imbunatati comportamentul astfel incat sa nu repeti aceleasi greseli la nesfarsit?", a intrebat el.

## **E demonstrat: Casatoriile nefericite provoaca femeilor boli de inima si depresii. Barbatilor, nu!**

*Ziua, 5 martie*

Femeile pot sa se imbolnaveasca de inima din cauza stresului de pe urma anilor petrecuti alaturi de sot. Stresul din cuplu creste riscul dezvoltarii afectiunilor cardiace la femei, dar pe barbati nu-i afecteaza din punct de vedere fizic. Aceasta este concluzia unui studiu facut in Statele Unite, publicat de "Telegraph".

Cercetatorii americani au descoperit ca o relatie stabila nu afecteaza doar sanatatea mintala a femeii, ci totodata creste nivelul presiunii sangelui si a colesterolului si produce obezitate, toate aceste simptome putand afecta inima. La acestea se adauga si o cantitate de stres precum si risc de depresii, pe care de altfel il au si barbatii, doar ca ei nu dezvolta afectiuni fizice. "Am concluzionat ca aspectele negative ale casatoriei, ca nervozitatea si certurile, sunt asociate cu un nivel ridicat de sindromuri metabolice. Cei care au conflicte si dispute mai des sunt supusi la mai mult stres, care

este asociat cu risc crescut de boli de inima", a declarat Nancy Henry, psiholog la Universitatea din Utah.

Studiul a fost realizat cu participarea a 276 de cupluri, cu varste cuprinse intre 40 si 70 de ani, care sunt casatoriti de 20 de ani. **[R.P]**

## **Spitalul de Psihiatrie Socola: 15 pacienti pe zi, din cauza serviciului**

*Madalina Vatamanu*

*Ziarul de Iasi, 3 martie*

Medicii spun ca tot mai multi ieseni ajung la Socola pentru ca si-au pierdut sau isi vor pierde locul de munca. Intelectuali, economisti, ingineri, muncitori sau vinzatori au trecut pina acum prin miinile psihologilor si psihiatrilor. Cei mai multi au suferit depresii. Oamenii de afaceri cu probleme se trateaza la cabinete particulare pentru a nu se afla ca sint doboriti psihic.

Spitalul de Psihiatrie "Socola" si cabinetele particulare de psihologie si psihiatrie sint mai aglomerate in aceasta perioada de criza economica. Reducerea salariilor si a locurilor de munca, lipsa banilor si datoriile la banci scot din minti tot mai multi ieseni. Acestia au inceput sa fie tot mai ingrijorati, stresati, nelinistiti si anxiosi, fapt ce ii face sa apeleze la serviciile unui specialist pentru tratament.

Psihiatrii spun ca au tot mai multe cazuri de oameni cu tulburari psihice datorate crizei economice. "Se observa o crestere considerabila a pacientilor depresivi, pacienti care ajung sa aiba tulburari psihice pentru ca si-au pierdut locul de munca sau se asteapta sa il piarda. In acest an au fost cel putin cite 15 astfel de cazuri zilnic. Majoritatea nu au probleme majore si nu necesita internare de lunga durata. Internari de zi sint insa foarte multe", a declarat dr. Virginia Marinescu, purtatorul de cuvint al Spitalului "Socola".

Medicii spun ca trateaza acum toate categoriile de persoane, de la intelectuali, economisti si ingineri pina la muncitori in constructii, in industria usoara si vinzatori, de la persoane cu venituri mari pina la cei care traiesc la limita saraciei.

Cei mai afectati sint insa ieseni cu virste de peste 40-45 de ani si o conditie economica medie care si-au pierdut locul de munca. "Este intr-adevar o tragedie pentru o persoana de 45 de ani care timp de 20 de ani a lucrat intr-un anumit loc sa isi piarda serviciul. Pentru ei este foarte dificil sa isi gaseasca un alt loc de munca sau sa se reorienteze. Ei constientizeaza acest lucru, si de aceea se imbolnavesc psihic. Incep sa aiba stari de panica, neliniste, anxietate, isi fac griji pentru ziua de miine, se simt inutili", a precizat dr. Virginia Marinescu.

### ***Statea tot timpul cu patura in cap***

In rindul tinerilor, criza se reflecta asupra psihicului celor care au lucrat in strainatate si, intorsi in tara, nu isi pot gasi un loc de munca. Desi cei mai multi dintre ei sint cit de cit realizati financiar, respectiv au locuinta si masina, nu au datorii si au citiva bani pentru "zile negre", faptul ca nu au unde sa lucreze ii face sa se simta marginalizati, nesiguri si inutili.

Acesta este si cazul unui barbat de 32 de ani care timp de patru ani a lucrat in constructii in Italia. Cistiga destul de bine si a reusit sa isi cumpere o locuinta in Iasi fara a-si face imprumut la banca. Sotia sa lucreaza, iar conditia financiara este destul de buna. In urma cu o luna, barbatul a pierdut locul de munca din Italia si s-a intors in Iasi. A incercat sa isi gaseasca un serviciu, insa fara sanse de reusita. Dupa o luna de cautari, barbatul s-a imbolnavit psihic. "Pacientul incepuse sa aiba atacuri de panica, ii era frica de orice, nu mai vorbea cu nimeni, statea tot timpul cu patura in cap, iar cind cineva incerca sa vorbeasca cu el, devenea agresiv. Familia l-a adus la spital, unde inca se mai trateaza", a povestit dr. Marinescu.

Cit despre oamenii de afaceri care au dat faliment, medicii spun ca si ei ajung sa se imbolnaveasca psihic, dar ca se trateaza „pe ascuns”. Ei nu apeleaza la medicii dintr-un spital, ci la cabinete private pentru ca nimeni sa nu afle nimic despre boala lor.

"Oamenii de afaceri merg doar la cabinete private. La spital, tratamentul lor este decontat de Casa de Asigurari, drept pentru care numele lor va aparea in baza de date a institutiei. De acolo se poate afla ca au probleme psihice, dar la un cabinet privat datele sint confidentiale", a spus purtatorul de cuvint al Spitalului "Socola".

### ***Dr. Crumpei: "Noi nu ar trebui sa fim atit de afectati de criza pentru ca am fost obisnuiti"***

Psihiatrii spun ca numarul de persoane afectate de criza este atit de mare deoarece unele banci au oferit pina acum tot felul de credite. Iesenii sint plini de datorii, iar faptul ca nu mai au un venit din care sa le plateasca ii face sa innebuneasca.

"In principiu, noi nu ar trebui sa fim atit de afectati de criza pentru ca am fost obisnuiti sa avem un nivel modest de trai. Situatiile de somaj care au mai fost la noi au creat o anumita pregatire. Acum, situatia este mai grava deoarece a aparut indatorarea la banci. Acele credite oferite cu larghete nu mai pot fi inapoiate, si apare executarea locuintelor. Aceasta este o situatie cu adevarat dramatica si nemaiintilnita. Ea genereaza reactii psihopatologice serioase. Cei in cauza ajung sa traiasca o stare de nesiguranta si depresie, ceea ce afecteaza serios echilibrul psihic", a explicat dr. Gabriel Crumpei, medic psihiatru.

In aceasta situatie este si un ieseian de 37 de ani care, desi inca are un loc de munca, a ajuns sa se trateze la cabinetul doctorului Crumpei din cauza stresului provocat de criza. Barbatul este angajat la un lant de magazine. Are datorii mari la banci si se bazeaza pe salariu. Insa frica de a nu-si pierde locul de munca l-a imbolnavit.

"Barbatul a inceput sa aiba probleme psihice inca din luna noiembrie a anului trecut, atunci cind magazinele angajatorului sau au inceput sa se inchida rind pe rind. Se asteapta sa se inchida si cel in care lucreaza el. A inceput sa traiasca cu teama, sa aiba atacuri de panica si insomnii", a exemplificat dr. Gabriel Crumpei.

### ***Sfatul medicilor: ginditi pozitiv***

Medicii psihiatri se asteapta ca numarul iesenilor cu afectiuni psihice provocate de criza economica sa creasca si mai mult in perioada urmatoare. De aceea ii sfatuiesc pe ieseni sa gindeasca pozitiv si, la primele probleme de acest gen sa apeleze la un specialist pentru consiliere si tratament. Daca aceste afectiuni nu sint tratate la timp, se poate ajunge la tentative de sinucidere.

O ieseianca de 45 de ani, de exemplu, a incercat sa isi taie gitul cu un cutit dupa ce a fost data afara de la serviciu. Ea a fost salvata de medicii de la Spitalul de Urgente "Sf. Ioan", dupa care a ajuns la Spitalul "Socola". "Femeia a inceput sa sufere dupa ce si-a pierdut locul de munca. Nu a venit insa la noi decit dupa ce a recurs la un gest disperat. Pacienta a acceptat cu greu sa fie internata. A beneficiat de tratament pe o perioada indelungata de timp, iar acum, de fiecare data cind are vreo depresie, vine la noi", a mentionat dr. Virginia Marinescu.

## **Femeile, manageri mai buni decat barbatii in situatii de criza**

### ***Ziua, 3 martie***

Cand au cerut egalitate cu barbatii, au stiut ele, femeile, de ce! In plina criza financiara, cei mai buni manageri se dovedesc a fi... reprezentantele sexului frumos.

Potrivit unei analize realizate de "Financial Times" si preluata de ziare.com, companiile care supravietuiesc cel mai bine crizei economice, sunt cele conduse de femei. Studiul a luat in calcul companii lista la bursa din Franta si a relevat faptul ca firmele in care managementul era predominat

feminin, au avut pierderi mai putine decat cele conduse de barbati. Singura companie care a inregistrat anul trecut cresteri la bursa, a fost "Hermes". Cu 55% dintre manageri femei, firma a realizat o evolutie de 16,8 procente. Companiile cu o conducere majoritar feminina, precum Sandofi, Sodexo sau Danone au scazut cu mai putin de 42,7 procente (indexul CAC 40).

Daca firmele conduse de femei au reusit sa se mentina onorabil, nu acelasi lucru se poate spune despre companii cu un management predominat masculin, actiunile acestora scazand cu mai mult de 42,7 procente. De exemplu, Alcatel-Lucent, cu doar 8,6% femei manageri, a pierdut 69,3 procente, Renault (21,7% femei manageri), a scazut cu 81,3 procente, iar Arcelor Mittal (12,3% femei manager), a avut un declin pe bursa de 67,4 procente. Dintre bancile franceze, BNP Paribas a pierdut doar 39% din valoarea actiunilor in perioada ianuarie-decembrie 2008, reusind sa reziste cel mai bine crizei. Banca are 38,7% manageri femei. Credit Agricole, cu doar 16% femei in posturi de conducere, a scazut cu 62,2%.

Se pare ca feminizarea managementului protejeaza impotriva crizei financiare. Cel putin asta crede Michel Ferrary, profesor de management la Ceram Business School, din Franta si totodata autorului articolului din "Financial Times". "In conditii de nesiguranta, pietele financiare prefera companiile care risca mai putin si sunt mai stabile. Mai multe studii au relevat faptul ca femeile au un stil managerial diferit de cel al barbatilor. Ele au tendinta sa riste mai putin si sa se concentreze mai mult pe termenul lung," scrie Ferrary.

Profesorul considera ca diversitatea genurilor suporta eficienta manageriala si creeaza culturi diverse, favorizand astfel explorarea mai multor oportunitati de business, insa pentru acest lucru, companiile trebuie sa recruteze mai multe femei. Feminizarea managementului mai depinde de inca o conditie si anume de prezenta femeilor in institutiile educationale. In Franta, facultatile de afaceri au 48,1 procente de studente, in timp ce in scolile de inginerie sunt doar 25,7 procente femei, mai precizeaza "Financial Times". *[C.G.S.]*

## **Furia te ajuta sa avansezi in cariera**

### ***Ziua, 3 martie***

Accesele de furie la locul de munca nu sunt neaparat ceva rau si ele te pot ajuta chiar sa avansezi in cariera. Un studiu realizat de cercetatorii Facultatii de Medicina de la Universitatea Harvard, citat de BBC, spune ca furia poate fi benefica pentru cariera, cu conditia sa fie controlata.

Studiul a fost facut pe 824 de persoane care au fost urmarite timp de 44 de ani. Concluzia a fost ca persoanele care isi reprima starea de frustrare sunt de trei ori mai predispuse sa ajunga la un blocaj din punct de vedere profesional. "Oamenii vad furia ca pe o emotie deosebit de periculoasa si sunt incurajati sa aiba tot timpul o gandire pozitiva, dar noi am descoperit ca este autodistructiva si, in esenta, reprezinta negarea unei realitati inspaimantatoare, ceea ce dauneaza, pe termen lung, echilibrului psihic", a declarat prof. coord. al studiului George Vaillant.

Studiul a demonstrat ca emotiile negative joaca un rol important in supravietuire. Controlate, ele contribuie la sporirea atentiei, voluntarii putand sa se concentreze mai bine asupra detaliilor. Cu totii ne enervam, la un moment dat, iar cei care invata cum sa-si exprime furia fara sa "explodeze" si sa se autodistruga, contribuie la pastrarea sanatatii mintale. *[R.P.]*



## **Doua pahare de lapte pe zi ne protejeaza impotriva Alzheimer**

*Ziua, 3 martie*

Un studiu al Universitatii din Oxford, citat de [www.telegraph.co.uk](http://www.telegraph.co.uk), arata ca laptele ne poate proteja de Alzheimer, deoarece este cea mai buna sursa de vitamina B12, cunoscuta pentru faptul ca reduce leziunile neurologice asupra creierului. Pacientii in varsta, care au un nivel scazut de vitamina B12 in organism, au de doua ori mai multe probleme cu leziuni ale creierului decat cei care au B12 in cantitate mai mare. Cercetatorii incearca sa demonstreze ca este posibil sa reducem problemele de memorie ale batranetii daca avem un aport suiplimentar de vitamine. "Studiul nostru arata ca daca consumam cel putin un litru de lapte pe zi, chiar si lapte degresat, putem sa ne reglam nivelul de vitamina B12 din organism. Iar daca bem doua pahare pe zi vom avea un aport suficient", a declarat cercetatorul prof. David Smith.

Studiile anterioare ale aceluasi grup de cercetatori au demonstrat ca ciocolata si vinul au efecte similare. *[R.P.]*

## **li bat de le suna apa in cap: bolnavii psihici, supusi unor tratamente de tipul celor de la Auschwitz**

*Ziua, 3 martie*

Cordonul sau bastonul de cauciuc si vergeaua din lemn sunt unele dintre tehnicile de reeducare, folosite de infirmieri pentru bolnavii cu afectiuni psihice din Centrul de Recuperare Neuropsihiatrica de la Bolintin Vale, judetul Giurgiu. "Am aflat ca sunt trei infirmiere care ii bat de le suna apa in cap, una umbla cu un cordon de cauciuc dupa gat si ii plesneste pentru orice, una ii bate cu o vergea dintr-un lemn tratat, iar alta are un baston de cauciuc folosit de politisti", a declarat marti, pentru Agerpres, directoarea Directiei Generale de Asistenta Sociala si Protectia Copilului (DGASPC) Giurgiu, Adelina Voicu. O alta metoda de pedeapsa este cea cunoscuta sub numele "la gratii". "Cand am fost acolo in control, erau sase bolnavi in trei paturi, la izolatorul cu gratii. Acestia erau pedepsiti pentru ca seara se plimbaseră pe holuri si cereau tigari", a adaugat aceasta. Voicu sustine ca la Centrul de Recuperare Neuropsihiatrica, tehnicile de recuperare aplicate bolnavilor cu afectiuni psihice sunt similare celor din lagarul de exterminare de la Auschwitz.

### ***A murit din cauza batailor***

Directoarea DGASPC considera ca astfel de practici nu sunt justificate. "Am facut de multe ori controale la centrele din judet, dar nu am stiut ca bolnavii sunt agresati fizic de personalul care ar trebui sa ii ingrijeasca. Nu m-am gandit sa dezbrac bolnavii pentru a vedea daca sunt batuti. Am auzit ca altii sunt tinuti cu orele sub dusul rece", a tinut sa mentioneze Voicu. La Centrul de Recuperare Neuropsihiatrica de la Bolintin Vale sunt internate aproape o suta de persoane cu boli mintale. Directoarea DGASPC Giurgiu spune ca multi dintre bolnavi sunt "mai in firea lor decat salariatii". In plus, Adelina Voicu a observat lipsa personalului de specialitate: psihologi, pedagogi, kinetoterapeuti. Din cei 106 salariati, doar doi au studii superioare, iar majoritatea au cinci, sapte sau opt clase. Toate aceste atrocitati au iesit la iveala, dupa ce o asistata din cadrul centrului, diagnosticata cu schizofrenie paranoida, a decedat la sfarsitul saptamanii trecute. Fosta profesoara, in varsta de 58 de ani, a murit din cauza batailor aplicate in centru. *[R.R.]*

## Atenție la bolile nopții!

**Ramona Dragomir**

**Evenimentul Zilei, 3 Martie**

*Dacă vorbiți în somn, suferiți de somnambulism sau vi se oprește respirația în timp ce dormiți, apălați la tratamente ori la sfatul psihiatrului.*

Jumătate dintre copiii între 3 și 10 ani, dar și mulți adulți vorbesc în somn. Uneori, astfel de apucături pot fi semnul unor probleme de sănătate. Alteori este vorba despre boli mult mai grave, care apar în timpul nopții, așa cum este apneea de somn. Aceasta presupune oprirea respirației în timp ce dormiți, situație care uneori este fatală.

Somnambulismul și scrâșnitul din dinți în timpul nopții fac și ele parte din categoria tulburărilor somnului. Iată câteva sfaturi care vă pot ajuta dacă suferiți de astfel de afecțiuni.

### ***Ocoliți situațiile stresante și feriți-vă de somnifere***

Vorbitul în somn, numit și parasomnie, este un comportament anormal foarte des întâlnit, dar nu este considerat o problemă medicală. Dacă totuși îm părțiți camera cu cineva care vorbește în somn, s-ar putea să fie un pic dificil să vă odihniți.

În general, episoadele vorbitului în somn nu durează mai mult de 30 de secunde, dar se pot repeta de mai multe ori pe noapte. Ele pot lua inclusiv forma unor țipete sau a unor discursuri mai lungi, cu conținut ofensiv sau vulgar. „Oamenii care manifestă astfel de probleme ar trebui treziți, și nu lăsați să vorbească”, spune Radu Braga, specialist în neuroștiințe la Facultatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, din București.

Această tulburare rareori necesită tratamente. Ea poate fi rezultatul altor probleme de sănătate, care pot fi tratate.

O soluție ar fi, de exemplu, să evitați pe cât posibil situațiile stresante, să notați ce medicamente luați pentru a putea discuta despre asta cu medicul, să aveți un program de somn regulat. „Există pastile de sedare care te fac să nu vorbești în somn, dar modifică arhitectura somnului. Asta înseamnă că odihna nu va fi așa cum trebuie și nici benefică pentru organism”, spune Radu Braga.

Experții consideră că vorbitul în somn se transmite pe cale ereditară și afec tează mai mult femeile decât bărbații. Alte cauze ale vorbitului în somn pot fi legate de consumul anumitor medicamente, stresul emoțional, tulburări ale sănătății mintale.

### ***Intervenții cu laser pentru tulburările de respirație***

Tulburările respiratorii din timpul somnului, așa cum este apneea, pot afecta serios sănătatea. Bolnavii cu apnee de somn ațipesc frecvent în locuri nepotrivite: în mijloacele de transport, la serviciu, la volan.

În timpul zilei, apar senzația de oboseală, scăderea capacității de muncă și concentrare. Pentru această afec țione există tratament. Operația cu laser în jurul omușorului din cavitatea bucală poate rezolva, de exemplu, această problemă.

ÎN PERICOL

### ***Somnabulii pot avea nevoie de tratament psihiatric***

Somnambulismul apare de obicei la 6-12 ani. Atunci când aceste episoade se manifestă frecvent, de câteva ori pe noapte sau în fiecare noapte, timp de mai multe săptămâni, poate fi necesar tratamentul psihiatric. Persoanele care suferă de această boală se pot lovi ori, mai rău, se pot pune în situații periculoase.

Scrâșnitul din dinți este o tulburare mai ușoară, ce poate fi cauzată de stres, oboseală. Factorii declanșatori pot fi însă și de ordin fizic (defecte la nivelul mandibulei). În acest caz, problema se poate rezolva cu ajutorul unei gutiere, pe care o indică medicul stomatolog.

## De ce fac copiii pipi în pat

*Ramona Samoilă*

*Evenimentul Zilei, 2 martie*

*Până la vârsta de 5 ani, incidentele sunt normale, iar micuții nu trebuie certați pentru că riscă să rămână cu frustrări.*

Unul din cinci copii cu vârsta de 5 ani face pipi în pat, potrivit statisticilor de la American Academy of Pediatrics. Până la această vârstă, incidentele sunt normale, iar copiii nu trebuie certați și nici pedepsiți, deoarece s-ar putea să rămână cu frustrări.

În 10% din cazuri, s-ar putea să fie vorba despre o problemă medicală sau psihică, precum stresul sau o traumă. Medicii pediatri atrag atenția că folosirea în exces a pam per șilor îi poate face pe copii comozi, aceștia nemaifiind motivați să înceapă să folosească olița.

### ***Sistemul nervos se maturizează mai târziu***

Copiii care fac pipi în pat s-ar putea să moștenească meteahna de la părinți, sunt de părere unii specialiști. „Cea mai răspândită teorie este aceea că, la acești copii, sistemul nervos se maturizează mai târziu. Când vezica este plină, creierul trebuie să transmită un mesaj spre vezică, iar dacă sistemul nervos nu este suficient dezvoltat, informația s-ar putea să nu ajungă la destinație”, explică pediatrul Steven Parker.

O altă teorie este aceea că micuții care fac pe ei au un somn atât de profund, încât creierul nu mai transmite mesajul deloc. Alți experți sunt de părere că acești copii produc o cantitate mai mare de urină pe care vezica nu o poate reține.

### ***Infecții ale tractului urinar***

Primul pas pe care părinții trebuie să-l facă este să stea de vorbă cu un pediatru, lucru care nu se prea întâmplă, deoarece acestora le este jenă. „Discuțiile acestea sunt foarte importante pentru a elimina cauzele medicale. Un test de urină ar putea indica o infecție a tractului urinar sau un exces de zahăr în urină. O examinare ar mai putea indica o constipație care presează vezica și care nu mai poate reține urina”, mai spune Steven Parker. Un istoric al somnului copiilor ar mai putea arăta prezența apneei de somn, afecțiune manifestată prin episoade scurte în care copilul nu mai respiră și în timpul cărora ar putea scăpa urină.

### ***Pampersi, până la 1 an și jumătate***

Folosirea pampersului în exces îi poate face pe copii mai comozi. „Am văzut un copil din altă țară care și la 6 ani purta pampers, inclusiv la școală, și asta din comoditatea lui și a părinților. Este bine să nu mai folosiți pampersul după vârsta de 1 an și jumătate-2 ani. Ideal ar fi ca înlocuirea pampersilor cu chiloți din bumbac să se facă vara, pentru ca micuțul să simtă că este ud și că trebuie să meargă la oliță”, vă sfătuiește Rodica Nanu, medic pediatru la clinica Medicover din București.

Nu eliminați pampersul mai devreme de vârsta de 1 an și jumătate pentru că riscați ca micuții să sufere de tulburări de comportament și de enurezis. „Până la vârsta de 4-5 ani este normal ca un copil să se mai scape pe el noaptea. Dacă asta se întâmplă însă de mai multe ori pe noapte, mergeți la medicul de familie sau la pediatru să vedeți dacă micuțul nu suferă de insuficiență urinară sau diabet”, mai spune Rodica Nanu.

**Micuții nu trebuie pedepsiți**

Important este să nu vă pedepsiți copiii dacă fac în pat. „Mulți copii fac pe ei dacă le este teamă de ceva: de o amenințare, de întuneric, de faptul că părinții pleacă la serviciu. Părinții trebuie să-i învețe pe copii să-și identifice emoțiile și să le verbalizeze. Copilul trebuie să se simtă înțeleș, altfel riscă să aibă un blocaj emoțional. Dacă râdeți de el, se va simți și mai vulnerabil”, explică psihopedagogul Sorina Constandache.

**Bărbatul șomer trage de fiare și consumă porno**

*Victor Popescu*

*Cotidianul, 2 martie*

*Loviți de criză și rămași fără slujbă, bărbații americani se pun pe tânjală, nu-și mai suportă nevestele și se apucă de bodybuilding.*

Într-o societate pusă în genunchi de criza financiară nu mai e nici o afacere să fii soție de bancher. Cu atât mai puțin amantă. În buna tradiție a grupurilor de întrajutorare a alcoolizilor anonimi, partenerile bancherilor afectați de criza financiară se întâlnesc pentru a vorbi despre relațiile distruse de colapsul burselor. Christine povestește cum prietenul ei de un an, analist financiar, a părăsit-o brusc, după care a acuzat-o că s-a ascuns de el. Megan e necăjită pentru că prietenul ei își dedică mai nou timpul pentru a-și consola prietenul recent concediat în loc să fie alături de ea și de tatăl ei, care abia supraviețuise unui infarct, povestește reporterul de la „New York Times” prezent la una dintre întrunirile DabaGirls (Dating A Banker Anonymous).

Bărbații reprezintă patru cincimi dintre salariații concediați în SUA din decembrie 2007 încoace, relatează revista „Newsweek”.

În consecință, aproape trei din zece bărbați nu au nici un job, ceea ce înseamnă că femeile tind să devină majoritare în câmpul forței de muncă angajate, precizează economistul Heather Boushey, citat de „Newsweek”. Rămași pe postul de „casnică”, bărbații nu-și pun șorțul de bucătărie și nici nu încep să-și bată capul cu diversele sarcini domestice. Potrivit unui sondaj referitor la timpul liber al americanilor, „bărbații concediați tind să facă mai puțină treabă prin casă și își omoară timpul ronțând snacksuri, dormind sau butonând telecomanda televizorului”, relevă săptămânalul american. Și nu e deloc întâmplător că site-ul pornhub.com a ajuns la un trafic mai mare decât FoxNews, iar Cartoon Network are cu 10% mai mulți privitori de când a început criza. În schimb, femeile rămase fără serviciu dedică un timp dublu copiilor și sarcinilor de rutină.

Lăsarea pe tânjală a bărbaților concediați nu surprinde istoricii familiarizați cu viața privată din perioada marii recesiuni de la finele anilor '20. Potrivit sociologului Michael Kimmel, în vreme de criză economică, bărbații de la începuturile secolului 20 obișnuiau să umple saloanele și cluburile, citeau cu nesaț cărți de aventuri sau trăgeau la fiare. Astfel apar primele centre de bodybuilding, o afacere bazată pe „bărbații care începeau să-și umfle mușchii în timp ce eurile lor se dezumflau”, observă Tony Dokoupil, editorialist la „Newsweek”. Concedierea gulerelor albe de pe Wall Street „este o lovitură puternică pentru stima de sine, iar acest lucru se poate repercuta asupra partenerelor și a copiilor”, punctează psihoterapeutul Harriet Pappenheim, citat de „The New York Times”. Femeile însă nu mai par dispuse să preia grijile masculilor. „Una dintre cele mai bune prietene mi-a spus că jobul meu de acum este să-l liniștesc pe soțul meu, dar eu nu pentru asta m-am căsătorit”, spune Dawn, o jurnalistă americană al cărei soț e tot mai stresat de căderile bursiere.

***Dormiți bine!***

O treime dintre americani au insomnii cauzate de criza financiară, ceea ce le afectează sănătatea și productivitatea la locul de muncă, potrivit unui sondaj al Fundației Americane de Studiu al Somnului (NSF), citat de NewsIn. De asemenea, numărul americanilor care raportează probleme cu somnul și că dorm mai puțin de șase ore pe zi a crescut în ultimii opt ani de la 13 la 20%. Cum predicțiile economice spun că situația economică a SUA se va înrăutăți în acest an, medicii recomandă un somn bun, exerciții fizice și mâncare adecvată pentru a combate anxietatea și a îmbunătăți productivitatea la locul de muncă.

## Europeanii, antisemiți? Un studiu sociologic american susține că da

**Ioana Danciu**

*Adevarul, 1 martie*

*Un studiu dat publicității recent de Liga Anti Defăimare (ADL) susține că aproape o treime dintre europeni sunt antisemiți. Cercetătorii au mai scos la iveală faptul că, în șase dintre cele șapte țări în care s-a realizat cercetarea, atitudinea antisemită nu a scăzut față de anii anteriori. Singurul stat în care antisemitismul s-a redus este Marea Britanie.*

Ancheta a intervievat 3.500 de persoane în șapte țări europene (câte 500 în Austria, Marea Britanie, Franța, Germania, Ungaria, Polonia, Spania).

Rezultatele sondajului, realizat în perioada 1 decembrie 2008 - 13 ianuarie 2009, arată că:

- aproape jumătate dintre cei chestionați sunt convinși că evreii sunt mult mai loiali Israelului decât țării lor. Majoritatea respondenților din Germania, Polonia și Spania cred că acest lucru este "probabil adevărat". Numărul spaniolilor care sunt convinși de acest lucru este de 64%
- 40% dintre intervievați consideră că "evreii au prea multă putere în lumea mondială a afacerilor". Ungurii cred acest lucru în proporție de 67%
- 41% dintre europenii chestionați sunt de părere că "evreii au prea multă putere pe piețele financiare internaționale", în timp ce 74% dintre spaniolii cred acest lucru
- 44% dintre cei intervievați cred că "este probabil adevărat" că evreii discută încă prea mult despre Holocaust
- 23% dintre cei chestionați continuă să îi acuze pe evrei pentru moartea lui Iisus
- tot 23% dintre europenii care au luat parte la anchetă au afirmat că opinia lor față de evrei este influențată de acțiunile luate de Israel. 58% dintre aceștia cred că părerea față de evrei se înrăutățește din cauza acțiunilor întreprinse de Guvernul de la Ierusalim
- 38% dintre respondenți cred că violența împotriva evreilor este rezultatul unui sentiment anti-evreiesc, în timp ce 24% sunt de părere că este consecința sentimentului anti-Israel
- 57% dintre cei chestionați afirmă că guvernul lor ia suficiente măsuri pentru a asigura securitatea cetățenilor evrei.

Pe de altă parte directorului ADL în America, Abraham H. Foxman, a interpretat că rezultatele sondajului confirmă faptul că anti-semitismul rămâne "viu și statornic în mințile multor europeni. În mod evident, vechile stereotipuri antisemite dispar greu". Totuși, Foxman admite că rezultatele studiului "îngrijorează în mod special" în contextul crizei financiare mondiale și după o serie de atacuri violente împotriva evreilor, care au urmat operațiunilor Israelului în Fașa Gaza.

**Sociologul Mircea Kivu: Dacă faci un studiu centrat pe o singură temă, ea capătă mai multă amploare**

Sociologul Mircea Kivu (foto) ne-a declarat că, deși datele studiului indică faptul că acesta este unul serios, iar cifrele nu sunt foarte diferite de ale altor sondaje cu privire la antisemitism, este posibil ca ele să fie puțin exagerate.

“Studiul este centrat pe atitudinea antisemită și este posibil să fie puțin exagerate unele date. Dacă faci un studiu numai pe o temă, ea capătă mai multă amploare”, a explicat sociologul, arătând că datele ar fi mai relevante dacă s-ar compara cu alte grupuri etnice.

Kivu a adăugat că întrebările folosite, cum ar fi cele legate de vinovăția față de moartea lui Iisus Hristos sau față de controlul piețelor financiare, sunt indicatori pe care sociologii îi folosesc în general pentru a detecta antisemitismul.

Totuși, sociologul susține că datele nu sunt îngrijorătoare. “Nu sunt neapărat îngrijorătoare datele. Nu pare să fie o creștere. În situațiile de criză, lumea caută tot felul de țapi ispășitori”, a subliniat Mircea Kivu.

## 10.000 de români, spionați la muncă prin programe de monitorizare

*Alexandra Bureștea  
Cotidianul, 1 martie*

*Managerul poate monitoriza când începe angajatul activitatea, cât timp stă pe un document sau fișier de serviciu și cât pe unul personal, dacă și cât timp se joacă sau discută pe chat (fără să stocheze și discuția în sine), dar și ce face în timpul orelor suplimentare și dacă se justifică plata acestora.*

Compania Amplusnet oferă patronilor un program care contorizează activitățile angajaților în timpul programului de lucru, începând de la documentele sau aplicațiile descărcate de pe Internet până la cât timp petrec aceștia pe chat sau pe site-uri de jocuri. Aplicația se numește Cyclope, iar dezvoltatorii săi spun că este folosită de 200 de firme din România pentru a monitoriza circa 10.000 de angajați.

“Cyclope Monitorizare-Angajați este o aplicație care poate fi instalată pe orice computer care are un sistem Windows instalat. Programul permite managerului să urmărească activitatea pe departamente sau individual. Acesta înregistrează activitatea de pe calculator și furnizează, pe baza datelor înregistrate, o serie de rapoarte, care pot fi urmărite într-o interfață special concepută.

Publicitate

Managerul poate monitoriza când începe angajatul activitatea, cât timp stă pe un document sau fișier de serviciu și cât pe unul personal, ce face în timpul orelor suplimentare și dacă se justifică plata acestora”, a spus pentru cotidianul.ro Dan Gurchian, business development manager Amplusnet.

Astfel, Cyclope oferă date referitoare la prezența la muncă, raportul aplicațiilor folosite, raport de productivitate a muncii, orele suplimentare și activitatea în acest timp, activitatea pe documente și fișiere, activitatea pe Internet, cea pe aplicații de tip chat (fără a monitoriza conținutul discuțiilor), activitatea în aplicații setate ca fiind interzise, alerte în cazul unor abuzuri și prezintă un raport de activitate agregat la nivel de companie (nume, timp activ/ inactiv, timp petrecut online și ore suplimentare).

Aplicația oferă și topul celor mai activi angajați, cei inactivi, topul site-urilor vizitate și topul angajaților care au petrecut cel mai mult timp online.

Raportul de productivitate permite administratorului de cont să vizualizeze procentul de productivitate a muncii pe baza presetărilor introduse. Adicional, administratorul poate seta o serie de aplicații interzise, precum și perioada de toleranță în utilizarea acestora de către angajați.

Managerii pot defini un set de reguli cu privire la activitatea angajaților și alerte aferente încălcării lor.

“Un angajat are o aplicație deschisă, să spunem un document Excel și el lucrează efectiv două-trei rapoarte, apoi lasă aplicația deschisă, dar fără a mai efectua nici o acțiune în ea. Cyclope raportează că angajatul este inactiv și aplicația nu apare ca fiind folosită decât în intervalul în care angajatul a muncit efectiv în ea. Aplicația este setată să prelucreze date la fiecare trei minute, însă la instalare supraveghetorul poate modifica acest lucru”, a completat Dan Gurchian.

În ceea ce privește timpul petrecut pe chat, Cyclope prezintă și un astfel de raport. Programul oferă date precum timpul petrecut și cu cine a discutat angajatul (nickname), însă nu monitorizează și discuția în sine.

Totodată, statisticile care sunt urmărite pot fi diferite în funcție de rangul deținut în companie: administratorul poate desemna ca un teamleader să vadă doar statisticile echipei sale, un manager poate urmări un întreg departament etc., în funcție de organigrama și de decizia managerului superior.

“Un lucru foarte important la acest program este că nu poate fi depistat sau păcălit și poate fi dezinstalat doar de persoana care a făcut instalarea”, spune Dan Gurchian.

În ceea ce privește prețul soft-ului, licența se oferă în funcție de numărul de unități monitorizate, iar costul unei singure licențe (pe stație monitorizată) este de 50 de euro. Prețul scade în funcție de numărul de stații monitorizate și poate ajunge până la 25 de euro/stație.

Cyclope monitorizează aproximativ 10.000 de angajați din 200 de firme în țară și 50.000 din străinătate, iar în ceea ce privește domeniul de activitate al companiilor, acestea activează în domenii precum IT, farmaceutic, bancar, dar și în producție și distribuție. Cea mai mare comandă înregistrată de Amplusnet pentru acest tip de program în țară vine din partea unui grup de companii care au cerut monitorizarea a 3.000 de angajați, iar pe plan internațional, cifra ajunge la 10.000 de utilizatori.

Pe piața locală mai există și compania SpectorSoft, ale căror programe de supraveghere a angajaților sunt folosite de peste 50.000 de companii și de peste 400.000 de utilizatori casnici. Acestea sunt utilizate „pentru a combate folosirea abuzivă a internetului în cadrul companiei sau acasă”, spune compania.

Potrivit unor statistici publicate pe site-ul firmei distribuitoare, folosirea internetului în scopuri care nu au legătură cu activitatea desfășurată duce la o scădere a productivității muncii cu 40% la nivelul unui an.

58% din spionajul industrial este făcut cu ajutorul foștilor sau actualilor salariați și 70% din traficul de internet legat de pornografie se desfășoară între orele 09:00 - 17:00, sunt alte două concluzii ale studiului.

## **Mizgaliturile stimuleaza concentrarea si memoria**

### ***Ziarul de Iasi, 28 februarie***

Mizgaliturile stimuleaza concentrarea si memorarea mai facila a unor texte sau discursuri mari, potrivit unui studiu al cercetatorilor britanici de la Universitatea Plymouth. Cercetatorii au cerut voluntarilor sa mizgaleasca ceva in timp ce ascultau un mesaj telefonic. Cei care au mizgalit si-au amintit in medie cu 29% mai multe detalii decit cei care nu au facut acest lucru. Responsabilul studiului a cerut celor 40 de voluntari sa asculte un mesaj de doua minute si jumatate care cuprindea multe nume de persoane, iar jumatate dintre acestia trebuiau sa mizgaleasca ceva. La final, cei care au mizgalit si-au amintit in medie 7,5 nume, in timp ce ceilalti doar 5,8. "Daca cineva face ceva fara a avea chef, precum ascultarea unei conversatii telefonice fara interes, poate incepe sa viseze cu ochii deschisi, ceea ce ii afecteaza activitatea, diminuindu-i nivelul de performanta", a explicat prof.

Jackie Andrade, care a coordonat studiul. O simpla ocupatie, precum mizgalitul, poate fi suficienta pentru a te face atent, fara a afecta performanta in activitatea principala.

## 5 beneficii ale sexului

**Ramona Dragomir**

**Evenimentul Zilei, 28 Februarie**

*O viață sexuală regulată scade riscul de a face infarct și cancer la prostată.*

Dacă vreți să fiți mai mereu bine dispuși și să aveți un risc mai mic să faceți atacuri de cord, disfuncții sexuale, încercați să aveți o viață sexuală regulată. Pe lângă beneficiile amintite, aveți șanse să trăiți mai mult și să suferiți mai rar de infecții respiratorii.

Specialiști citați de publicația britanică „Daily Mail” fac o trecere în revistă a numeroaselor studii care s-au efectuat în legătură cu diferitele boli pe care le influențează viața sexuală.

### *1. Scade riscul cancerului de prostată*

Zeci de mii de europeni sunt afectați în fiecare an de cancerul de prostată. Studii făcute de cercetători de la Universitatea Nottingham din Marea Britanie arată că „bărbații care au avut o viață sexuală regulată timp de 50 de ani sunt mai puțin expuși riscului de a avea cancer de prostată”. Ei au urmărit, timp de 5 ani, 1.000 de bărbați cu vârste cuprinse între 55 și 75 de ani și au descoperit că cei care au făcut sex mai puțin de o dată pe săptămână aveau un risc dublu de a suferi din cauza disfuncțiilor de erecție decât cei care au făcut sex cel puțin o dată pe săptămână. Cercetătorii sugerează că în special bărbații mai în vârstă beneficiază cel mai mult de pe urma sexului. „Putem afirma cu certitudine că sexul regulat protejează bărbații mai în vârstă de prostată”, spune medicul Geoffrey Hacket.

### *2. Menține pofta de viață la femei*

Estrogenul este cheia succesului pentru viața sexuală a unei femei. Studii făcute în SUA arată că, la menopauză, femeile care au făcut sex în fiecare săptămână au nivelul de estrogen de două ori mai mare decât cele care s-au abținut.

„Sexul regulat crește producerea estrogenului. Făcând mai mult sex, poate să scadă riscul de atrofiere vaginală, care poate apărea în timp”, spune Peter Bowen Simkins, ginecolog la London Women’s Clinic.

Femeile active sexual în relațiile de lungă durată sunt mai puțin deprimare decât cele care nu au făcut sex, arată un studiu american, publicat de „Archives Of Sexual Behaviour”, care a urmărit 300 de femei.

### *3. Reduce riscul de a face un infarct*

Ideea că bărbații sunt mai expuși riscului de a face un atac de inimă în timpul actului sexual este o concepție greșită, spun experții.

Peter Weisberg, director la British Heart Foundation, spune că nu există nicio dovadă că bărbații de 40-50 de ani care au făcut sex regulat prezintă risc mai mare să facă atacuri de inimă.

„Pentru inimă, sexul este o altă formă de exercițiu”, spune dr. Graham Jackson. Este echivalent cu o plimbare de peste un kilometru sau urcarea și coborârea unor scări. Un studiu realizat de Universitatea Queens din Belfast arată că dacă faci sex de trei ori pe săptămână poți înjumătăți sau chiar elimina riscul producerii infarctului.

### *4. Aduce bună dispoziție datorită hormonilor eliberați*



Studiile arată că sentimentul „de bine” care apare când faceți dragoste ține mai mult de „chimicale” decât de abilitățile sexuale.

„În timpul actului sexual și al orgasmului se eliberează un cocktail de endorfine (responsabile de buna dispoziție) și hormoni”, spune profesorul Nadir Farid, endocrinolog.

Oxytocina, un hormon eliberat în timpul și după o partidă de sex, îi face pe parteneri mai generoși, mai calmi și induce starea de somnolență.

### 5. Întărește imunitatea

Sexul poate crește imunitatea, scăzând riscul de a face răceli și gripe. Dacă faci sex o dată sau de două ori pe săptămână crește nivelul imunoglobulinei A, în salivă și mucoasa nazală, care ajută sistemul imunitar să lupte împotriva infecțiilor respiratorii.

Într-un studiu, în care cercetătorii au întrebat 11 voluntari cât de des fac sex și le-au măsurat nivelul de imunoglobulină din salivă, s-a ajuns la concluzia că cei care făceau sex o dată pe săptămână aveau o creștere ușoară, comparabil cu cei care nu au făcut deloc. Însă cei care au făcut dragoste mai des aveau un nivel cu 30% mai ridicat de imuno globulină A.

## Ce spune ecranul calculatorului tău despre tine

### Ieseanul, 28 februarie

Desktopul calculatorului este un spațiu personal al omului care îl utilizează, astfel că poate da indicii foarte clare în legătură cu personalitatea, cu ambițiile și cu obiceiurile acestuia, susțin psihologii.

Donna Dawson, psiholog specializat pe comportament și personalitate, a examinat mai multe ecrane de calculator, utilizate de angajați ai unor firme din Marea Britanie. Ea a reușit să identifice mai multe trăsături ale respectivelor persoane, în funcție de modul în care aveau aranjat desktopul.

Iată concluziile sale, publicate în cotidianul britanic Telegraph:

- Dacă icoanele sunt răspândite pe tot ecranul, atunci persoana respectivă este dezorganizată, se concentrează greu și, foarte posibil, este nesigură pe sine.
- Dacă icoanele sunt împărțite în coloane egale, de o parte și de alta a ecranului, persoana apreciază echilibrul și este capabilă să rămână calmă și să-și păstreze mintea limpede în situații dificile. Este o persoană organizată și nu agreează dezordinea.
- Un ecran cu mai multe coloane în care sunt organizate icoanele sugerează că proprietarul celui calculator simte nevoia să fie mereu stăpân pe situație, sigur pe sine, dar poate avea o ușoară tendință spre dezordine.
- Dacă un om are ca fond pe ecran fotografii personale, acestea arată ce fel de individ este și care îi sunt prioritățile în viață. De exemplu, un părinte are aproape întotdeauna pe ecran fotografia copilului său, semn că acesta este cel mai important pentru el. La fel, o persoană care iubește călătoriile și excursiile va avea pe desktop fotografii din locuri exotice.
- Dacă aveți pe ecran o poză cu mai mulți prieteni, înseamnă că sunteți o persoană populară, calitate folositoare atunci când lucrați în domeniul relațiilor publice, de exemplu.
- Un ecran simplu, albastru, nepersonalizat deloc, sugerează o persoană închisă, care preferă să își țină secretă viața privată.
- Un om care își ține pe ecran fotografii cu un trofeu primit de el are, de cele mai multe ori, un ego foarte puternic, este centrat mai mult pe propria persoană; pe de altă parte, este un individ care se delectează cu succesele din trecut

## Hipnoterapia: de la atacurile de panică la renunțatul la țigări

*Victor Popescu*

*Cotidianul, 26 februarie*

*Psihoterapeutul Irina Holdevici, autoare a unui recent „Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală”, folosește hipnoza încă din anii ‘70 pentru a combate tracul sportivilor, stresul sau dependențele.*

„Nu accept foarte ușor să fac hipnoterapie, mai ales atunci când clienții îmi cer asta în mod insistent”, avertizează psihoterapeutul Irina Holdevici. Ca adjuvant la terapia cognitiv-comportamentală, descrisă în tratatul omonim de la Editura Trei, psihologul bucureștean folosește, după caz, relaxarea și sugestia hipnotică. „Hipnoza nu este un fenomen paranormal, e mai degrabă o stare de relaxare accentuată”, precizează din capul locului specialistul.

Mai mult, hipnoza nu face miracole, așa cum se așteaptă unii părinți ce intră în cabinet de mână cu micuți suferinzi de schizofrenie sau de retard mintal. „Hipnoterapia nu poate fi folosită pentru pacienții din marea psihiatrie, cu schizofrenie, depresii majore, tulburare bipolară, epilepsie, deficiențe mintale sau alcoolism cronic”, trasează psihologul Irina Holdevici limitele hipnoterapiei.

Publicitate

În schimb, continuă ea, hipnoza e potrivită în psihoterapia tulburărilor de stres, a ticurilor sau pentru cei vor să se lase de țigări și de băutură. Acum 30 de ani, Irina Holdevici folosea hipnoza pentru a-i scăpa pe sportivi de emoțiile concursului. „Imediat după terminarea facultății, în 1972, am fost repartizată ca asistent universitar la catedra de psihologie a Institutului de Educație Fizică și Sport din București.

Colaboram pe atunci cu Institutul de Științe Psihologice și Pedagogice, unde l-am întâlnit pe profesorul Vladimir Gheorghiu, plecat ulterior în Germania. De la el am învățat tehnica hipnotică”, își amintește profesorul universitar Irina Holdevici. A aplicat tehnica în consilierea psihologică a loturilor olimpice de tir, gimnastică masculină și scrimă. „Chiar dacă nu foloseam termenul de «hipnoză», pentru că nu dădea bine la acea vreme, făceam relaxare și hipnoză pentru reducerea tracului dinaintea competiției.

După ce sportivul atingea o stare de relaxare musculară, fizică și psihică, administram sugestii de întărire a eului de genul «Ești puternic, ai încredere în forțele proprii», dar și sugestii specifice pentru fiecare probă în parte, de exemplu cea de pistol-viteză”, rememorează Irina Holdevici. Psihologul atenționează însă că hipnoza nu poate fi folosită în timpul competiției, fiind echivalată cu dopingul. În prezent, pe lângă cursurile predate la Universitatea București, Irina Holdevici primește clienți în psihoterapie. Nu folosește întotdeauna hipnoza, dar îi este de ajutor în vindecarea atacurilor de panică. „Aceste probleme apar la persoanele adulte sănătoase și chiar la cei cu personalități puternice, cum sunt managerii de top. Din cauza suprasolicității, persoana începe să resimtă niște tulburări neurovegetative spectaculoase care duc cu gândul la o boală organică gravă. Omul se gândește la infarct, că va leșina sau va face un atac cerebral. Merge la urgență, dar nu se depistează nici o cauză organică”, spune Irina Holdevici.

Pentru aceste cazuri, înainte de relaxare și de hipnoză, psihologul apelează la terapia cognitiv-comportamentală. „Să zicem că o persoană a băut mai multă cafea într-o zi și începe să aibă tahicardie și respirație accelerată. Poate că nu face legătura între stilul de viață și simptome și începe să se gândească «Dar dacă am o boală gravă?». Aici i se spune clientului că simptomele sunt generate de o interpretare eronată a unor fenomene fiziologice nepericuloase”, explică Irina Holdevici. Abia apoi gândurile prăpăstioase sunt modificate prin sugestii hipnotice, de genul: „Stările tale sunt total lipsite de pericol. În momentul în care apare cea mai mică stare care te tulbură îți spui în gând că e total lipsită de pericol, te relaxezi, respiri și-ți îndrepti atenția spre

altceva". E doar un exemplu de sugestie, subliniază Irina Holdevici, reamintind că sugestiile nu funcționează decât dacă clientul e în stare de relaxare. „Dacă v-aș spune acum aceste lucruri, n-ați da doi bani pe ele. Pe când, în starea de relaxare, mesajul ajunge la instanțele de natură inconștientă, se fixează la fel ca un program într-un calculator”, explică specialistă în hipnoză clinică.

De obicei, aceste sugestii dau rezultate, la fel cum și reclamele sau medicamentele placebo ne influențează tacit deciziile. Însă „orice terapie poate avea uneori și eșecuri”, precizează Irina Holdevici. De-geaba se folosește hipnoza pentru cei dependenți de droguri, dacă apoi ei se întorc în vechiul anturaj, unde sunt îndemnați să-și reia vechiul obicei. Pe lângă sugestiile hipnoterapeutului, e deci nevoie și de o doză puternică de motivații, lucru evident în cazul persoanelor ce vor să se lase de fumat. „Totul e ca persoana să vrea cu adevărat să renunțe la țigări”, spune Irina Holdevici. Sugestiile hipnotice se referă atât la consecințele negative („Fumatul este otrăvă pentru organism”), dar și la avantaje, cum sunt un ten mai frumos pentru cliente sau, de ce nu, mai mulți bani în buzunar. „Sugestiile se elaborează împreună cu clientul și trebuie să aibă o anumită muzicalitate - se folosesc formule monotone, repetitive”, arată Irina Holdevici. Există și CD-uri cu astfel de sugestii pentru cei care vor să se lase de fumat, dar psihologul nu crede că au prea mult efect: „Lipsește legătura afectivă dintre terapeut și client”. Precizând că hipnoza e de folos și pentru ușurarea durerilor de la dentist sau a persoanelor cu boli în stadiu terminal, Irina Holdevici atrage atenția că hipnoza nu e un „panaceu” și nici un act magic.

„Unii cred că terapeutul ar putea avea un control total asupra pacientului și l-ar putea face să spună sau să facă lucruri inacceptabile. Și mai caraghios, alții cred că nu-și vor reveni din hipnoză și vor rămâne un fel de zombi până la adânci bătrâneți”, spune autoarea tratatului de psihoterapie cognitiv-comportamentală. Hipnoza este doar o stare mai profundă de relaxare, în care subiectul știe ce i se întâmplă și nu e rupt de realitate. „Sunt foarte rare cazurile în care se produce o amnezie posthipnotică, când subiectul are impresia că a dormit. Subiectul e conștient când aude sugestiile, nu-și pierde controlul și poate ieși oricând din acea stare”, precizează Irina Holdevici.

## Oboseala psihică versus oboseala fizică

*Elena Marinescu*

*Romania Libera, 26 Februarie 2009*

Oamenii obosiți mental au rezultate scăzute în munca fizică, randamentul fiind purternic afectat, persoanele relaxate obținând performanțe mult mai bune - se arată într-un nou studiu ce va fi publicat integral luna viitoare în ediția tipărită a Jurnalului de Psihologie Aplicată.

Cercetările au scos în evidență faptul că oboseala psihică influențează în mod direct modul în care funcționează inima și diferite grupe de mușchi. În schimb, "efortul perceput" ne ajută să ne dăm seama când suntem obosiți. Concret, specialiștii și-au propus să examineze ce se întâmplă la nivelul creierului în cazul persoanelor care percep anumite exerciții și teste ca fiind mai dificile de efectuat în stare de extenuare mentală.

Experimentele realizate pe un lot de 16 participanți la studiu au constatat în prima fază în efectuarea unor exerciții fizice (pedalarea la biciclete medicale) în două grupe de lucru în zile diferite. S-a constatat că persoanele obosite psihic obțineau performanțe mult mai reduse decât cele odihnite și relaxate. În paralel, s-a concluzionat că la testările psihologice (sedințe de 90 de minute individuale), subiecții obosiți fizic nu reușeau să dea răspunsuri corecte, având probleme de atenție și memorie, dar și tulburări ale percepției și ale intuiției.

În timpul celor două tipuri de explorări (fizice și mentale), cercetătorii au luat în considerare atât parametri funcționali în plan fizic (consumul de oxigen, bataile inimii, presiunea sanguină și nivelul glicemiei în sânge). Deși organizatorii au oferit recompense materiale substanțiale participanților

care inregistrau cele mai bune rezultate, se pare ca aceasta motivatie nu a schimbat cu nimic constatările specialistilor.

Concluziile cercetatorilor se rezuma la ipoteza ca oboseala psihica inhiba capacitatea creierului de a stimula organismul sa continue eforturile fizice pentru satisfacerea anumitor nevoi. In fapt, oboseala mentala afecteaza secretia de dopamina, hormonul care activeaza motivatia si capacitatea de efort.

Potrivit autorilor studiului, o echipa de la Bangor University din Marea Britanie condusa de dr M. Mancora, aceste cercetari vor avea un impact deosebit in studierea asa-numitului sindrom de oboseala cronica. Persoanele afectate acuza simptome ce variaza de la lipsa energiei si senzatia de vlaguiala permanenta pana la experienta de "creier in ceata". Totodata, specialistii sunt convinsi ca acest studiu, intitulat "Oboseala psihica deterioreaza performantele fizice", va fi util in special in cazul selectiei personalului militar (cadrele militare sunt expuse atat efortului fizic prelungit, dar si vigilenței, care determina oboseala psihica). Specialistii recomanda, de asemenea, ca atletii de performanta si sportivii in general, sa-si efectueze antrenamentele in momente de relaxare psihica si sa evite suprasolicitarile fizice in momente de stres.

## **Orele suplimentare, la fel de daunatoare sanatatii mentale ca fumatul**

*Romania Libera, 25 februarie 2009*

Potrivit unui studiu publicat in American Journal of Epidemiology, angajatii de varsta medie care lucreaza peste 55 de ore pe saptamana au mai multe probleme cognitive – de exemplu, stau prost cu memoria de scurta durata si nu isi gasesc cu greu cuvintele de care au nevoie pentru a comunica – decat cei care lucreaza mai putin de 41 de ore pe saptamana. Reiese ca oamenii de stiinta au subestimat, pana acum, consecintele negative de lunga durata ale muncii excesive asupra creierului. Potrivit unui sondaj realizat de BestJobs, aproape 90% din salariatii din Romania sustin ca fac zilnic ore suplimentare, iar 44,5% dintre acestia au declarat ca programul lor zilnic de lucru este de cel putin 10 ore. 45% din cei care stau peste program la serviciu spun ca lucreaza, in plus, in fiecare luna, cel putin 40 de ore suplimentare.

Un colectiv de cercetatori finlandezi, condus de dr. Marianna Virtanen, a monitorizat, cu incepere din anii 1980, starea de sanatate a 2.214 de functionari de stat din Marea Britanie. Functionari care au depasit cu putin varsta de 50 de ani au fost supusi unor teste pentru masurarea functiilor cognitive. A reiesit ca acei functionari care au lucrat cel mai mare numar de ore suplimentare au obtinut si scorurile cele mai scazute la doua din principalele 5 teste care masoara functiile creierului – rationamentul si vocabularul.

Studiul demonstreaza ca prea multe ore suplimentare pot avea consecinte negative, in cazul angajatilor de varsta mijlocie, asupra functiilor cognitive – iar stiinta a dovedit deja ca exista o legatura intre deteriorarea functiilor cognitive si dementa senila. Potrivit autorilor studiului din American Journal of Epidemiology, "Diferenta intre angajatii care fac multe ore suplimentare si cei care lucreaza 8 ore pe zi este similara ca ordin de marime (din punctul de vedere al deteriorarii cognitive) cu diferenta dintre un angajat nefumator si unul care fumeaza, fumatul fiind un factor de risc cunoscut in aparitia dementei senile.

Un studiu dat publicitatii la inceputul lunii septembrie a anului trecut arata ca romanii si bulgarii au cel mai lung program saptamanal de lucru din Europa, media orelor de munca fiind de peste 41,7 ore pe saptamana. Conform Fundatiei Europene pentru Imbunatatirea Conditiei de Viata si de Munca, salariatii romani lucreaza cu aproape doua ore mai mult decat media orelor de munca din primele 15 state membre ale Uniunii Europene.

## Bărbății nu suportă să își ceară scuze

*Mădălina Chitu*

*Gandul, 25 februarie 2009*

*Psihologii susțin că lipsa scuzelor poate duce la „ruperea” unei relații. În opinia bărbaților, „iartă-mă” este un cuvânt formal și nu schimbă nimic din ce s-a întâmplat*

Bărbății consideră că a-și cer scuze în fața unei femei este ca și cum ar fi nedreptățiți, iar, de regulă, acest obicei este unul tipic femeiesc, susține psihologul Pam Spurr, de la revista „The Times”.

Acesta completează că scuzele venite din partea bărbaților reprezintă o slăbiciune a personalității lor, în niciun caz puterea de a-și recunoaște greșelile. Specialistul spune că persoanele de gen masculin preferă să discute despre problema care a deranjat-o pe femeie, decât să recunoască că în mare parte vina îi aparține. „Partea cea mai interesantă apare atunci când femeia este de acord să discute despre neregulile din cuplu. De cele mai multe ori, bărbații preferă să găsească soluții care îi implică pe amândoi, nicidecum numai pe el, pentru că la urma urmei problema nu ar fi existat dacă femeia nu ar fi observat-o”, explică Pam Spurr.

### **Scuzele sunt esențiale pentru sexul frumos**

Psihologul Anca Munteanu, de la Centrul de Psihologie de Acțiune și Psihoterapie, spune că există diferite formule pentru ca un bărbat să își recunoască greșelile. Astfel, o îmbrățișare, un gest frumos cum ar fi cadourile, un zâmbet sau orice altceva care ține locul cuvintelor atât de speciale pentru femei sunt modalitățile prin care un bărbat recunoaște că este vinovat.

„Persoanele care nu-și cer scuze nu consideră că aceste vorbe pot îndrepta ceva și preferă să facă o altă acțiune prin care să demonstreze că și-au reparat greșeala”, spune specialistul Munteanu. În opinia bărbaților care nu suportă să își ceară scuze, aceste cuvinte nu sunt decât ceva formal și nu schimbă nimic din ce s-a întâmplat, adaugă Anca Munteanu.

Psihologii spun că pentru sexul frumos, esențial este să audă „scuză-mă” sau „iartă-mă”, pentru că, în subconștientul lor, aceste cuvinte simple le diminuează suferința. „Aceste cuvinte sunt destul de importante mai ales într-un cuplu, deoarece absența lor poate duce la ruptura relației”, adaugă specialistul Munteanu.

De cele mai multe ori, absența scuzelor creează în mintea celuilalt scenarii precum: „Nu și-a cerut scuze, înseamnă că nu-i pasă de mine”, „Nicidecum nu-mi cere iertare, e ca și cum nu s-ar întâmplat nimic, nu-și dă seama cât sufăr”, spun psihologii. De asemenea, aceste cuvinte arată faptul că se poate vorbi despre respectiva greșeală, iar cel în cauză și-a dat seama de impactul acțiunilor sau vorbelor sale asupra celuilalt și vrea să le „repare”.

## Limbajul obscen este mai eficient decât Viagra

*Ziua, 24 februarie*

Un sondaj de opinie făcut de Asociația Sexologilor din Rusia a relevat că aproape 30% dintre bărbați sunt incapabili de o performanță în pat, dacă se gândesc doar la un posibil eșec. Mai mult de 68% dintre ei, care suferă de probleme minore de potență, preferă să nu meargă la doctor pentru că le e teama de examinarea medicală, de masajul prostatei și de alte proceduri pe care bărbații le consideră de-a dreptul neplăcute. Drept consecință, zece milioane de ruși suferă de disfuncții erectile, informează „Fun Reports”.

Exista o serie de motive ce duc la problemele de erectie. Psihologii vorbesc despre asa-numitul "sindrom al primei dati", cand un barbat devine atat de emotionat la prima intalnire cu partenera sa, incat nu reuseste sa faca fata in pat. Daca asta se intampla, dar totusi partenerii raman impreuna si decid sa se mai intalneasca si in viitorul apropiat, un barbat se poate gandi la esecul avut anterior si-si poate dezamagi din nou iubita. Ca rezultat, barbatul devine victima unei impotente psihologice.

Mai exista, totodata, un fenomen al unei disfunctii erectile selective, cand barbatul se bucura de un sex de calitate cu sotia sa, dar nu-si poate satisface amantele sau vice versa. Un barbat absolut sanatos se poate afla in cabinetul unui sexolog din cauza profunde sale suferinte. Acolo el poate descoperi o gramada de lucruri noi pe care inainte nu le stia.

Doctorii moderni realizeaza ca formele psihologice ale disfunctiei erectile (ce includ ejacularea precoce, probleme cu erectia, sau un raport sexual scurt) pot fi tratate fara medicamente. De exemplu, medicii ii pot da barbatului cu asemenea probleme un album de arta prin care sa se uite. Doctorii spun ca vizualizarea picturilor produc un efect relaxant asupra fiintei umane. Cei care sufera de erectie slaba pot sa incerce sa vizioneze un videoclip erotic in timp ce fac sex, intrucat s-a dovedit ca limbajul obscen din clipurile pentru adulti are un efect mai mare decat Viagra.

Daca un barbat sufera doar de impotenta psihologica, inseamna ca are erectie matinala si nici un fel de dificultate in timpul masturbarii. Daca, in schimb, are probleme hormonale sau vasculare, erectia matinala este imposibila. Cu alte cuvinte, daca "soldatul este la datorie" dimineata, inseamna ca barbatul respectiv trebuie doar sa-si alunge temerile. Pe de alta parte, o colectie de fotografii cu femei senzuale, ca in poza alaturata, rezolva instantaneu orice problema cauza de disfunctia erectila, mai precizeaza jurnalistii de la "Fun Reports". *[C.G.S.]*

## **Bolile psihice, mai rușinoase decât homosexualitatea**

### ***Evenimentul Zilei, 22 Februarie***

*Afecțiunile psihice sunt cel mai puternic tabu social, potrivit unui studiu realizat în Marea Britanie, informează The Guardian, preluat de Mediafax.*

Potrivit studiului la care au participat 2.000 de persoane, aproape o treime dintre cei chestionați au recunoscut că le-ar fi dificil să recunoască public că suferă de o afecțiune psihică, comparativ cu 20% care ar avea probleme în a-și recunoaște public homosexualitatea.

De asemenea, cei intervievați consideră că este mai greu să afirme public că suferă de o afecțiune psihică decât să admită problemele cu alcoolul sau să anunțe că au intrat în faliment.

Reticența față de bolile psihice la nivel social se regăsește și în relația de cuplu. Astfel, oamenii sunt de patru ori mai dispuși să rupă o relație romantică dacă partenerul lor este diagnosticat cu depresie severă sau are o dizabilitate psihică.

"Sunt asiatic, homosexual și m-am confruntat cu discriminarea, dar nu din aceste motive. Când am suferit de depresie am fost cu adevărat discriminat", a afirmat Tom Bayliss, unul dintre inițiatorii campaniei "Time to Change", lansate anul trecut, cu scopul de a reduce rata discriminării la care sunt supuse persoanele cu afecțiuni mintale.

## Insomniacii crizei, panicați de pierderi

**Ionel Văduva**

**Evenimentul Zilei, 22 Februarie**

*Psihiatrii români recunosc că, în ultimele luni, cabinetele lor sunt din ce în ce mai vizitate de oameni cu insomnii și atacuri de panică*

Studiile recente la nivel european relevă că șomerii crizei, emigranții rămași fără locuri de muncă, persoanele cu handicap și consumatorii de substanțe psihotrope sunt predispuse, într-o măsură mai mare, să fie afectate de probleme de sănătate mintală, în perioada următoare. În țările UE, una din patru persoane este afectată de o formă de tulburare psihică, cel puțin o dată în viață.

De asemenea, una din șase femei europene este afectată în momentul de față de depresie și, esti mează specialiștii Parlamentului European, până în 2020, această tulburare mintală va fi cea mai frecventă în lumea dezvoltată și a doua cauză de handicap. Totodată, în UE se înregistrează anual circa 59.000 de sinucideri, dintre care 90% cauzate de tulburări mintale.

### **Număr dublu de consultații la psihiatru**

Pe fondul crizei economice, românul suferă, printre altele, de insomnie, unul din semnele instalării tulburărilor anxio-depresive. Majoritatea specialiștilor români în sănătate mintală recunosc că, în lunile decembrie 2008 și ianuarie 2009, au acordat un număr dublu de consultații față de aceeași perioadă a anilor precedenți.

În atenția lor mai sunt și atacurile de panică (alt precursor al tulburărilor anxio-depresive), precum și tentativele de sinucidere. Psihiatrii și psihoterapeuții sunt de părere că tulburările mintale de care suferă românul au drept cauză, în special, pierderile materiale și morale. Depresia este o afecțiune care, în ultimii ani, în România, a afectat 10,01% dintre femei și 3,06% dintre bărbați, potrivit studiului rețelei de dispensare-santină MEDINET.

### **Unii se vor inhiba, iar alții vor fugi de răspunderi**

Criza economică panichează pe oricine, chiar și pe cei mai stabili din punct de vedere psihic. Specialiștii în sănătate mintală spun că, în fața problemelor majore pe care le vor avea din cauza efectelor crizei, unii oameni se vor inhiba foarte mult și nu vor putea găsi soluții de redresare, iar alții vor fugi de răspunderi.

Doar o mică parte dintre cei afectați de criza economică vor încerca să găsească soluții de contracarare a efectelor nedorite ale recesiunii. „Bazându-mă pe experiența mea și pe a multora dintre colegii mei, pot spune că românului îi va fi greu să răzbată prin criza aceasta economică și cred că numărul celor care vor suferi de pe urma afecțiunilor mintale va fi în creștere”, precizează dr. Ileana Botezat Antonescu, directorul Centrului Național de Sănătate Mintală.

### **Rusinea de a merge la psihoterapeut**

La noi în țară, cea mai mare parte a persoanelor care suferă din cauza depresiei sau a anxietății nu beneficiază de ajutor medical sau psihologic din cauza fricii de a fi etichetați drept caractere slabe. De asemenea, sunt diagnosticate adecvat mai puțin de 50% dintre cazurile care ajung în contact cu medicii, din cauză că sistemul de îngrijire (bazat mai ales pe paturi de spital) nu este adecvat acestui tip de tulburări.

„Cred că o parte din creșterea numărului de consultații se datorează și conștientizării mai acute a nevoii de ajutor în condițiile în care criza pune în evidență limitele mitologiei de tip «omul de fier»”, spune și psihiatrul Dan Ghinea.

BILANT

**Dependenți de bani**

- Cu un câștig anual de 330.000 de lire sterline, finanțistul neozeelandez Kirk Stephenson s-a aruncat în fața unui tren pe 27 septembrie 2008, după ce a efectuat mai multe tran - zacții nereușite pe piața de capital;
  - Cu o avere estimată în 2008 la 9,2 miliarde de euro, pe 5 ianuarie 2009, neamțul Adolf Merckle s-a aruncat în fața trenului pentru că firma sa de producție de ciment nu mai putea face plățile din cauza unui împrumut de achiziție la Bursă a unui competitor englez;
- Mogulul american în afaceri imobiliare Steven Good s-a împușcat fără să lase niciun bilet. Acesta a fost găsit mort, pe 5 ianuarie 2009, în mașina sa aflată într-o parcare.

## LAȘITATE

**Cine cedează**

Mugur Ciumăgeanu, specialist al Centrului de rehabilitare psihosocială „Trepte”, are experiență cu managerii care, din cauza crizei, au avut idei nu tocmai ortodoxe. El a reușit sau încearcă să-i aducă pe linia de plutire pe unii oameni care au învârtit milioane de euro prin mâinile lor. Suicidul sau, mai degrabă, „econocidul” este însă soluția aleasă de mulți dintre finanțistii vest-europeni și americani.

**Europa e călcată de depresie***Ioana Calen**Cotidianul, 19 februarie**Personaje:**Sinuciderile cauzate de depresii cronice fac mai multe victime în UE decât accidentele rutiere.*

Un raport al Parlamentului European arată că decesele prin sinucidere cauzate de depresii cronice fac mai multe victime în UE decât accidentele din trafic. Reprezentanții Parlamentului îndeamnă statele membre să ia în calcul programe de prevenire a acestei afecțiuni psihice. „Sănătatea mintală a fost neglijată la nivel european. Sper că acest raport va fi un ghid folositor pentru a ajuta la reducerea acestor afecțiuni”, a spus raportorul PE Evangelia Tzampazi. În multe țări din Uniunea Europeană, sinuciderile nu sunt declarate drept cauze ale decesului din motive religioase și de aceea statisticile nu sunt de încredere. „O problemă importantă este că pacienților care suferă de tulburări psihice nu li se acordă ajutor într-un stadiu incipient al afecțiunii și apelează la ajutor specializat doar în cazuri extreme.”

Statele pot recupera banii investiți în prevenirea acestor boli prin faptul că mai mulți oameni vor fi capabili să muncească. „Statele ar trebui să folosească fondurile europene pentru diferite strategii de prevenire. Gândiți-vă cât de dificil este pentru un om să-și găsească job dacă este stigmatizat cu o tulburare mintală”, a mai adăugat Tzampazi. Una din patru persoane suferă de o tulburare psihică cel puțin o dată în viață. Depresia este cea mai des întâlnită tulburare psihică și până în 2020 ar putea deveni cea mai frecventă boală din lumea dezvoltată și a doua cauză de handicap. Femeile sunt cele mai vulnerabile, una din șase suferind de această tulburare. Alte categorii vulnerabile sunt șomerii, emigranții, persoanele cu handicap, persoanele abuzate sau consumatorii de substanțe psihotrope.

„Am votat pentru, raportul este întocmit de o colegă de-a noastră socialistă, Evangelia Tzampazi. E bine documentat și cred că e important să investim în sănătatea mintală a europenilor, care sunt o societate bătrână. Nu știu exact care sunt datele în România, dar ar trebui să cerem un raport”, a



declarat europarlamentarul pesedist Corina Crețu. „Este deosebit de important să se garanteze acordarea de tratament pentru persoanele care au avut tentative de sinucidere și de tratament psihoterapeutic pentru familiile persoanelor care s-au sinucis“, subliniază europarlamentarii în comunicatul citat. Printre soluțiile propuse de europarlamentari se numără înființarea unei rețele regionale de informare pentru personalul medical, pentru familiile persoanelor vulnerabile, în instituții de învățământ sau la locurile de muncă și protejarea persoanelor cu probleme de discriminări.

## **Masina de citit gandurile e printre noi**

*Romania Libera, 19 Februarie 2009*

Un colectiv de cercetatori de la universitatea americana Vanderbilt, din Nashville, a pus la punct o metoda de "citire a gandurilor", cu ajutorul unui tomograf medical de ultima generatie. Oamenii de stiinta au reusit sa ghiceasca, cu o rata a succesului de 80 la suta, la care anume dintre cele doua imagini privite anterior experimentului se gandeau subiectii in momentul scanarii cu tomograful.

Cercetatorii au folosit un tomograf de tipul fMRI ((imagistica prin rezonanta magnetica functionala). Dr Stephanie Harrison, coordonatoarea studiului de la Vanderbilt University, a lucrat cu sase voluntari, aratand fiecaruia, pe monitorul computerului, doua imagini diferite -- un cerc pe care erau suprapuse fasii aproape orizontale si un cerc traversat de fasii aproape verticale. In tot acest timp, creierile subiectilor erau scanate de tomograf, pe al carui ecran era vizibila activarea anumitor parti ale creierului.

Ulterior, cei sase au fost rugati sa se gandeasca la una singura dintre imaginile vazute, la alegerea lor. Privind noile imaginide pe monitorul tomografului, oamenii de stiinta au fost in masura sa identifice, in opt din zece cazuri, imaginea la care tocmai se gandeau subiectii. Un rezultat semnificativ din punct de vedere statistic.

Intr-un alt studiu, realizat anul trecut in California, subiecti voluntari au privit 1750 de imagini, dupa care cercetatorii au identificat corect, in 9 din 10 cazuri, cu ajutorul unui tomograf MRI, imaginea la care se gandeau voluntarii.

Dupa cum recunostea chiar dr. Jack Gallant, coordonatorul experimentului californian, decodarea activitatii cerebrale ar putea avea consecinte grave de natura etica, precum si asupra dreptului la intimitate. "Consideram ca nimeni nu ar trebui supus unei forme de citire a gandurilor contrar vointei sale, pe ascuns sau fara acceptul sau in cunostinta de cauza" – a subliniat dr. Gallant, citat de Daily Mail.

Tehnica de citire a gandurilor este in prezent primitiva, dar unii experti considera ca tehnologia actuala ar putea face posibil un aparat pe al carui ecran va apareea imaginea (obiect, persoana sau scena) la care se gandeste (sau pe care o viseaza) persoana supusa investigatiei.

## **Vaticanul a decis: Nu se poate discuta de egalitate sexuala in Iad**

*Ziua, 19 februarie*

Barbatii si femeile pacatuiesc in feluri diferite si, drept urmare, ei pasesc in Iad pe porti separate, sustin oficialii de la Vatican, potrivit TimesOnline, preluat de hotnews. Cercetatorii precizeaza ca

barbatii tanjesc prea mult dupa placerile carnale si sunt, astfel, mai predispusi sa comita pacate trupești decat femeile, care se fac vinovate de prea multa trufie.

Potrivit unui studiu facut de Biserica Catolica, cel mai comun pacat la femei este mandria, in timp ce la barbati apetitul exagerat a fost surclasat doar de pofta de sex. Mai mult, si pedepsele sunt diferite: sufletele barbatilor pacatosi sunt arse in flacarile iadului, iar cele ale femeilor sunt trase pe roti imense.

"Nu se poate discuta despre egalitate sexuala cand vine vorba de pacatosi, caci barbatii si femeile pacatuiesc in feluri diferite. Cand ne uitam la viciile oamenilor, observam ca barbatii au experiente diferite fata de femei", a declarat monseniorul Wojciech Giertych, teologul personal al Papei, pentru publicatia "L'Osservatore Romano".

Potrivit oficialului catolic, barbatii pacatuiesc in principal prin poftele trupești, urmate de trandavie, ura, mandrie, invidie si lacomie. Pentru femei, cele mai sigure cai catre Iad - ordonate dupa gravitate - sunt mandria, invidia, ura, pofta de sex si lenea.

Studiul a fost bazat pe confesiunile pe care credinciosii le-au facut preotului Roberto Busa, un inițiat iezuit in varsta de 95 de ani, noteaza site-ul Ananova, citat de Agerpres. **[Z.O.]**

## **Răul de mare sau de mașină poate „ascunde” o boală psihică**

*Milena Nita*

*Gandul, 19 februarie*

*Nu citiți în timpul călătoriei, dacă aveți rău de mașină. Lămâia, medicamentul-placebo*

Urechea este principalul vinovat pentru apariția stărilor de rău, atunci când mergem cu mașina, cu avionul sau cu barca. Medicii spun că, în timpul deplasărilor, urechea internă este cea care îi transmite creierului informații referitoare la poziționarea noastră în spațiu. Urechea internă este cea care, prin receptorii situați în canalele semicirculare, oferă informații creierului asupra sensului de mișcare (sus-jos, dreapta-stânga, înainte-înapoi). Problema apare la persoanele care au anumite afecțiuni inflamatorii sau vasculare ale urechii interne și nu știu acest lucru. „În timpul călătoriei cu un mijloc de transport, urechea îi transmite creierului informația că ne aflăm în mișcare. Atunci când urechea este afectată și șoferul pune o frână bruscă, persoana respectivă suferă o mișcare sacadată, care îi poate produce o senzație de greață sau amețală”, explică dr. Mihnea Pastia, medic primar neurolog la Spitalul Clinic Colentina.

Problema se complică atunci când persoanele cu „rău de mașină” citesc în timpul călătoriei, deoarece creierul nostru nu primește aceeași informație de la organele de simț. „Dacă nu primim aceeași informație, respectiv că ne aflăm în mișcare, de la organele de simț, apare dezechilibrul cunoscut ca «rău de mișcare». De aceea, nu este indicat să realizăm alte activități în timp ce ne aflăm într-un autovehicul în mișcare. Urechea îi va transmite creierului că noi suntem în mișcare, dar, dacă citim în acest timp, ochii ațintiți pe carte nu percep mișcarea, deci nu o confirmă și vor transmite o altă informație. Atunci apare dezechilibrul cunoscut ca «rău de mișcare»”, precizează dr. Rodica Tănăsescu, președintele Asociației medicilor de familie din București. Așadar, răul de mașină provine dintr-un așa-zis conflict de informații primite de la ureche și ochi.

### **Atacul de panică, o cauză a răului de mașină**

O a doua cauză în apariția răului de mașină o reprezintă sfera psihicului. „Persoanele cu tulburări psihice, îndeosebi tulburări de echilibru, atacuri de panică, frică, anxietate, sensibilitate sunt mai predispuse la răul de mașină atunci când au loc mișcări bruște ale automobilului cu care călătoresc”,

spune dr. Liana Giurgiuca, șeful secției IX de Psihiatrie, de la Spitalul Clinic de Psihiatrie „Alexandru Obregia”.

Persoanele care au rău de mașină, de avion, de mare sau de înălțime se confruntă cu aceleași simptome, respectiv – amețeală, greață, vărsături, transpirație, accelerarea bătăilor inimii și dificultățile de respirație.

În ceea ce privește vârsta, medicii spun că aceasta nu are un rol major în apariția afecțiunii. Răul de mașină poate apărea atât la copii, cât și la adulți. „Copiii sunt, în general, mai expuși și din cauza spaimei de necunoscut”, precizează dr. Giurgiuca.

### ***Cum scăpăm de „răul de mașină”***

Medicii spun că pentru combaterea acestor simptome este indicat să recurgem la terapia prin autosugestie sau la cea medicamentoasă. Pastilele pe care medicul le recomandă în acest caz sunt sedativele ușoare, antivomitivle sau cele homeopate, care se administrează înainte cu 1-2 ore de a pleca de acasă. În ceea ce privește remediile naturale, medicii spun că lămâia nu este de mare ajutor în acest caz. „Lămâia are doar un efect psihologic, de placebo.

Dacă persoana respectivă știe că îi va trece răul dacă va mânca lămâie, atunci înseamnă că problema sa nu este una serioasă. Acest fruct nu este eficient în acest caz, pentru că lămâia este, de fapt, acidă și irită stomacul”, precizează dr. Cristian Sever Oană, medic primar medicină de familie. De asemenea, specialiștii îi sfătuiesc pe cei care știu că au rău de mașină să evite, înainte de a pleca la drum, mâncărurile grele, care „agită” vezica biliară, precum prăjelile, mâncărurile grase, salata de icre sau de vinete. „Dacă apare senzația de rău, cel mai bine este să coborâm din mașină și să stăm câteva minute”, ne sfătuiește dr. Tănăsescu.

## **Cititul conserva creierul**

### ***Ziua, 19 februarie***

Persoanele care citesc în mod regulat sunt mai protejate împotriva maladiilor de tip Alzheimer, potrivit cercetătorilor americani. Acestia din urmă au descoperit că persoanele care citesc constant, participa la ore de artă, se joacă sau utilizează calculatoare, au cu 40% mai puține șanse să sufere de probleme mintale la vârste înaintate. De asemenea, la indivizii care se uita șapte ore pe zi la televizor crește riscul demenței senile. Cercetătorii americani de la Clinica Mayo din Rochester, Minnesota, au comparat stilul de viață a aproape 200 de oameni cu vârste cuprinse între 70 și 89 de ani ce sufereau de probleme minore de memorie cu cel al altor 1124 de persoane sănătoase. "Imbatranirea nu trebuie să fie un proces pasiv. Participarea la exerciții cognitive ne poate proteja împotriva pierderilor de memorie", spune doctorul Yonas Geda. Studiul, publicat în jurnalul "Alzheimer și demență", nu a găsit nicio legătură între exercițiile pentru memorie și schimbările la nivel mental asociate cu vârsta înaintată. "Un milion de oameni va suferi din cauza demenței în următorii zece ani, iar noi ne vom strădui să găsim metode de prevenire. O dietă sănătoasă și exerciții regulate sunt doar câteva dintre obiceiurile care ne-ar putea salva", a declarat purtătorul de cuvânt al Asociației Alzheimer. **(R.R.)**

## Lobul geloziei

*Ziua, 18 februarie*

*O echipa de oameni de stiinta japonezi a identificat regiunea exacta a creierului care controleaza impulsurile de gelozie.*

Lobul geloziei, cum a fost numit, este aceeași parte a creierului ce identifică și durerea fizică, explicându-se astfel de ce trăirile de acest gen sunt extrem de intense și par adesea dureroase. De asemenea, a fost localizată și regiunea care determină oamenii să se bucure de nenorocirile altora. "Este extrem de interesant deoarece partea creierului care identifică durerea fizică este asociată și cu suferința mentală", a declarat Hidehiko Takahashi, conducătorul studiului. "Invidia este urată și rautăcioasă, și îți poate distruge viața. Dacă ești invidios pe o persoană nu mai apreciezi toate lucrurile frumoase din jurul tău, deoarece ești mereu îngrijorat de gândurile și părerile altora", a declarat profesorul de psihologie Richard Smith de la Universitatea din Kentucky.

În cadrul experimentelor, 19 studenți au fost rugați să descrie un rival în timp ce erau scanați cu aparate RMN, ce monitorizează activitățile creierului. Astfel, cercetătorii au descoperit că o regiune din lobul frontal se activează atunci când studenții deveneau geloși pe adversari. Apoi, aceștia au citit o poveste în care subiectul invidiei lor suferea o serie de nenorociri, printre care și toxiinfecție alimentară. Potrivit imaginilor, evenimentele negative au accentuat activitatea în zona creierului asociată cu sentimentele de fericire.

"Avem o vorbă în japoneză "Ghinioanele altora au gust de miere". Nu numai că am descoperit sursa geloziei, dar acum putem înțelege mai bine de ce unii oameni sunt mai fericiți din cauza nesanselor altora", a conchis Takahashi. **(R.R.)**

## Singurătatea duce la apariția bolilor de inimă

*Mădălina Chitu*

*Gandul, 17 februarie*

*Persoanele izolate – adepții mâncărurilor de tip fast-food. Singurătatea este bine-venită în cazul unui deces*

Persoanele care sunt adepții singurătății și ale izolării de lumea din jur nu numai că sunt nefericite, ba mai mult aceste persoane își pun sănătatea în pericol. Cercetătorii americani de la Universitatea Chicago aseamănă efectele negative ale singurătății cu obezitatea sau cu fumatul. Oamenii de știință spun că sentimentul de respingere a socializării duce la creșterea tensiunii arteriale. Astfel, hipertensiunea este un factor de risc pentru bolile de inimă, rinichi sau accidente vasculare cerebrale. Această afecțiune este periculoasă pentru că de cele mai multe ori nu prezintă nici un semn sau simptom de alarmă. Creșterea tensiunii arteriale duce și la apariția aterosclerozei (îngroșarea arterelor), sau a infarctului miocardic. Hipertensiunea afectează vasele de sânge din rinichi, astfel că aceștia filtrează mai puțin lichid, iar toxinele se acumulează în sânge. Astfel, rinichii pot ceda, moment în care tratamentul medical (dializa) sau transplantul de organ devin necesare.

Mai mult, acest stil de viață afectează capacitatea de concentrare și capacitățile cognitive ale indivizilor, astfel că aceste persoane au un risc crescut de a se îmbolnăvi de Alzheimer. De asemenea, izolarea de lumea înconjurătoare le schimbă stilul de viață al persoanelor care doresc să

fie singure, chiar și pentru o scurtă perioadă de timp, cum ar fi două săptămâni. Mai mult, singurătatea duce la creșterea nivelului hormonului de stres, și anume cortizol, care afectează întregul sistem imunitar. Persoanele izolate au un somn agitat, iar acestea devin treptat insomniace. „Pofta de mâncare nu scade, din păcate, ea crește, iar masa unui singuratic este mai degrabă una bogată în kilocalorii”, spune prof. John Cacioppo, coordonator al studiului. Specialistul adaugă faptul că mâncărurile preferate de persoanele izolate sunt de tipul celor de la fast-food și, bineînțeles, dulciurile.

### ***Singurătatea apare de cele mai multe ori după o despărțire***

Psihologii spun că sentimentul de retragere și izolare apare de cele mai multe ori după o despărțire. „Persoanele care s-au despărțit, au divorțat sau au pierdut o persoană dragă preferă să se retragă o perioadă, pentru a-și reveni. Doar în aceste cazuri singurătatea are rolul de vindecare, de cicatrizare”, explică psihologul Anca Munteanu. Specialistul adaugă că această stare trebuie să dispară în mai puțin de un an, în caz contrar persoanele în cauză pot avea un prim semn al depresiei. Persoanele singuratice sunt catalogate de cele mai multe ori ca fiind nesociabili, iar acești indivizi se simt foarte stânjeniți în prezența unui grup de persoane. „Singuraticii pun această problemă pe faptul că sunt timizi, că sunt comozi, iar de foarte puține ori spun că nu sunt în stare să relaționeze cu persoanele din jur, sau că și-au pierdut această capacitate, iar de aici apar problemele”, adaugă specialistul Munteanu.

## **Ce mai înseamnă șapte ani de acasă**

***Ramona Samoilă***

***Evenimentul Zilei, 17 Februarie 2009***

*Dacă în trecut se punea mare preț pe politețe, acum părinții sunt sfătuiți să-și învețe copiii să-și asume responsabilități.*

Socializarea, asumarea responsabilităților și exprimarea emoțiilor sunt o parte dintre abilitățile pe care un copil trebuie să și le însușească în cei 7 ani de acasă. Părinții sunt principalele modele pe care copiii le urmează.

Dacă micuții sunt crescuți și de bone sau bunici, comportamentul acestora trebuie să coincidă cu al părinților, în caz contrar, copiii riscând să fie bulversați și să testeze diverse atitudini în funcție de conjunctură. Dacă acum 30-40 de ani se punea mare preț pe regulile de politețe, cum trebuie să bei sau să mănânci, acum sunt valorizate vigilența și inițiativele.

### ***Valorile s-au schimbat***

Educația primită în prezent în cei 7 ani de acasă diferă de cea de acum 30 de ani, dar psihologii susțin că este o evoluție firească și o adaptare la contextul sociocultural. „Valorile s-au schimbat. Înainte se punea preț pe comportamentul de politețe, cum trebuie să bei sau să mănânci, iar acum sunt valorizate vigilența, asumarea responsabilităților și inițiativele. Aceste diferențe se văd și în autobuz, unde generațiile trecute de prima tinerețe se simt ofensate de comportamentul adolescenților. Acum e important să fii primul pentru că resursele sunt limitate”, explică psihologul Bogdana Bursuc.

Libera exprimare este un comportament încurajat în prezent. „Copilul de acum 20 de ani era mult mai compliant. Acum are acces la o cantitate mai mare de informație, iar gradul de socializare este mai mare. Respectul de odinioară era, mai degrabă, o consecință a fricii, nu unul autentic. Respectul se câștigă, nu se impune. Altfel, când copilul ajunge la poziție de egalitate, balanța se echilibrează sau chiar se răstoarnă. Este un lanț agresivității”, adaugă psihopedagogul Sorina Constandache.

***Furia, exprimată prin cuvinte, nu prin acțiuni***

În primii 7 ani de viață, copilul ar trebui să-și însușească o serie de abilități sociale și emoționale. „Abilitățile sociale presupun ca micuții să învețe să-i ajute pe ceilalți fără să aștepte o recompensă, să-i asculte, să le dea atenție și să rezolve conflictele într-un mod pozitiv, fără să se răzbune. Întrebați-vă copilul cum se simte atunci când este ajutat și spuneți-i că la fel de bine s-ar simți și cel pe care l-ar ajuta el“, explică Sorina Constandache, psihopedagog la „Mind Institute“ din București. În plus, copiii trebuie să învețe să-și împartă experiențele și jucăriile cu alții. La fel de importante sunt și abilitățile emoționale. Părinții trebuie să-i învețe pe copii cum să-și exprime emoții precum furia sau frica. „Învățați-i pe copii să-și exprime furia prin cuvinte de genul «sunt furios» și să spună apoi motivele. Furia nu trebuie exprimată prin acțiuni“, mai spune psi hologul. Nu le încurajați copiilor atitudinile nepotrivite. „Dacă un copil vede că obține ceva prin faptul că este nepoliticos, că nu cedează locul cuiva sau că se bagă în față la rând, va considera acest comportament ca fiind util pentru nevoile lui“, completează Bogdana Bursuc, psiholog la „Mind Institute“. De asemenea, părinții trebuie să fie atenți la nevoile de afecțiune ale copilului. „Copiii își dezvoltă o serie de instrumente. Dacă au nevoie de atenție și nu o primesc atunci când sunt cuminiți, vor începe să fie obraznici pentru a vă atrage atenția“, mai spune Bogdana Bursuc.

***Învățați-i să-și strângă singuri jucăriile***

Asumarea responsabilităților este bine să înceapă tot în această perioadă. Învățați-vă copiii să-și strângă singuri jucăriile sau dați-le sarcini foarte simple, cum ar fi să ajute la așezarea mesei. Părinții foarte ocrotitori sau cei foarte critici le transmit copiilor mesaje greșite, cum că nu sunt în stare să facă anumite lucruri, fapt ce poate duce la apariția inhibițiilor. „Multe greșeli apar la primul copil. Părinții nu-l lasă să facă nimic, iar, în final, copilul ajunge să nu-și mai asume responsabilități“, atrage atenția Andreea Dumitrescu, psiholog la Centrul Mindcare.

"Respectul de odinioară era, mai degrabă, o consecință a fricii, nu autentic. Respectul se câștigă, nu se impune." - Sorina Constandache psihopedagog

**ATITUDINI ȘI MENTALITĂȚI*****Ce riscați dacă micuțul stă cu bunicii sau bona***

Dacă micuții sunt crescuți și de bunici sau bone, trebuie să fiți atenți să încurajați aceleași tipuri de comportament pentru a nu-i bulversa. „Bunicii nu prea stabilesc standarde. Părinții ar trebui să le explice acestora riscurile unui astfel de comportament pentru copii. Pentru că nu vor avea abilități sociale, copiii vor ajunge să strice jocurile altor micuți sau să facă tot posibilul să obțină jucăriile celorlalți“, afirmă psihopedagogul Sorina Constandache. În plus, diferențele de educație pot încuraja comportamentele negative. „Dacă există multe contradicții între regulile de disciplină, copilul va testa foarte multe alternative de a obține ceva și de fiecare dată va începe cu cea benefică pentru el“, completează psihologul Bogdana Bursuc.

**Un medicament pentru tratarea tensiunii arteriale ar putea șterge amintirile neplăcute*****Ziua, 16 februarie***

Un medicament folosit pentru tratarea tensiunii arteriale ar putea ajuta la ștergerea amintirilor neplăcute, la tratarea tulburărilor de anxietate și a fobiilor, potrivit unui studiu al cercetătorilor de la Universitatea din Amsterdam, potrivit NewsIn.

Cercetătorii au concluzionat că betablocantul propranolol slăbește semnificativ amintirile asociate cu frica, în urma studiului pe un grup de voluntari care a primit acest medicament. Potrivit cercetătorilor, reacția de teamă a dispărut după administrarea medicamentului.

Cercetătorii au lucrat cu două grupuri de persoane, cărora le-au fost arătate imagini cu păianjeni. Atunci când membrii primului grup au vizionat imaginile, cercetătorii le-au provocat un mic șoc electric, pentru ca aceștia să asocieze păianjenii cu o stare de teamă. O zi mai târziu, o parte dintre persoanele participante la studiu au primit medicamentul propranolol, iar restul placebo. Cercetătorii au măsurat tresăririle de frică ale voluntarilor, prin testarea reacțiilor acestora la vederea imaginilor. După ce au luat medicamentul, voluntarii au fost mai puțin deranjați de imaginile cu păianjeni decât înainte, iar efectul părea să fie permanent, deoarece teama inițială nu a mai fost observată la voluntarii care au luat medicamentul.

Descoperirea cercetătorilor olandezi este una importantă deoarece acest medicament ar putea ajuta la tratarea persoanelor care suferă de stres post-traumatic și de alte probleme legate de amintiri neplăcute. [Z.O.]

## Ce vor bărbații moderni de la femei?

**Cosmin Popan**  
*Cotidianul, 16 februarie*

*Spre deosebire de deceniile trecute, castitatea nu mai e o prioritate. Cercetătorii de la Universitatea din Iowa au aflat că bărbații sunt tot mai interesați de femei inteligente, “stabile emoțional” și cu o situație financiară bună.*

Descoperirile făcute de oamenii de știință americani fac parte dintr-un studiu mai amplu, realizat din zece în zece ani și care a debutat în 1939. În cadrul proiectului, participanții erau rugați să așeze în ordinea importanței (de la “irelevant” la “esențial”) 18 caracteristici pe care și le-ar dori să le regăsească la parteneră, relatează [livescience.com](http://livescience.com).

În listă se regăseau trăsături precum “sociabilitate” și “bună bucătăreasă și menajeră”, dar și altele precum “atracție și dragoste reciprocă”, aceasta din urmă regăsită în 2008 pe primul loc atât în topul femeilor, cât și în cel al bărbaților. Asta în timp ce în 1939 trăsătura cu pricina nu se regăsea în top 3 la nici unul dintre sexe.

Pe podiumul din 2008 s-au mai regăsit, atât la femei, cât și la bărbați, caracteristici dezirabile precum “stabilitate emoțională, maturitate” și “caracter de nădejde”.

Publicitate

Bărbații au așezat totodată pe locul patru “inteligenta”, un pas enorm față de poziția 11 ocupată de aceasta în 1939. De asemenea, “perspectiva financiară bună” a urcat pe poziția 12 în 2008 de pe locul 18 pe care îl ocupa în 1939, respectiv ultimul loc deținut în 1967.

### ***Amprenta maternă***

“Avem de-a face cu o generație de bărbați care au crescut alături de femei educate în calitate de mame, profesoare sau doctorițe. Iar în vremuri economice dificile, pentru aceștia e foarte important să poată împărți povara financiară cu perechea de viață”, explică Christine Whelan, cea care a condus cercetarea. Participanții aleși pentru realizarea studiului au fost studenți de la Universitatea din Iowa, Universitatea din Washington, Universitatea din Virginia și Universitatea Penn State

O altă modificare semnificativă față de deceniile anterioare ține de castitate: dacă în 1939 era mai prețuită decât inteligența de către bărbați, în 2008 a fost lăsată tocmai la coada priorităților, atât de bărbați, cât și de către femei.

***Ce vor bărbații***

*Caracteristici esențiale*

- atracție și dragoste reciprocă
- caracter de nădejde
- stabilitate emoțională

*Caracteristici importante*

- educație și inteligență
- înfățișare plăcută
- ambiție

*Caracteristici dezirabile*

- perspectivă financiară bună
- bună bucătăreasă și menajeră

*Caracteristici neimportante*

- background politic similar
- castitate

***Ce vor femeile***

*Caracteristici esențiale*

- atracție și dragoste reciprocă
- caracter de nădejde
- stabilitate emoțională

*Caracteristici importante*

- educație și inteligență
- dorința de a avea copii
- ambiție

*Caracteristici dezirabile*

- înfățișare plăcută
- rafinament

*Caracteristici neimportante*

- background politic similar
- castitate



## Sarutul, un mod de evaluare in scopul reproducerii

*Ecaterina Popescu*

*Buna Ziua Iasi, 16 februarie*

*Sarutul nu are doar rolul de a destinde si de a creste atasamentul reciproc, dar este, totodata, si un mijloc important de evaluare a partenerilor in scopul reproducerii, prin declansarea unor procese chimice si biologice cheie la nivelul creierului. Peste 90 la suta din oamenii preistorici practicau sarutul la fel ca celelalte mamifere, precum cimpanzeii sau vulpile, care isi ling boturile*

Sarutul nu are doar rolul de a destinde si de a creste atasamentul reciproc, dar este, totodata, si un mijloc important de evaluare a partenerilor in scopul reproducerii, prin declansarea unor procese chimice si biologice cheie la nivelul creierului, potrivit unor studii prezentate in Statele Unite.

Potrivit France Presse, studiul a fost prezentat in cadrul conferintei anuale a American Association for the Advancement of Science (AAAS), care a debutat joi, la Chicago. Sarutul elibereaza anumite substante chimice in organism, care scad nivelul hormonilor ce provoaca stresul si care induc partenerilor dorinta de a forma un cuplu, a explicat Wendy Hill, profesor de neurostiinte la Colegiul Lafayette din Easton (statul american Pennsylvania).

Cercetatorii au analizat mostrele de saliva si sange prelevate de la cuplurile de voluntari heterosexuali, dupa ce acestea s-au sarutat timp de 15 minute, in timp ce ascultau muzica. Analizele au demonstrat schimbari importante la nivelul concentratiei de oxitocina, un hormon responsabil de producerea laptelui in glanda mamara, care actioneaza si asupra dorintei de a forma un cuplu. Schimbari au fost inregistrate si la nivelul concentratiei de cortisol, hormonul stresului, a subliniat Wendy Hill.

Potrivit lui Helen Fisher, profesor de antropologie la Universitatea Rutgers din New Jersey, actul sarutului a evoluat, probabil, pentru a stimula cele trei sisteme cerebrale care au jucat un rol major in cuplarea si reproducerea speciei homo sapiens. Primul dintre aceste sisteme este dorinta sexuala, alimentata de testosteron, un hormon masculin, prezent, insa, atat la barbati cat si la femei, care ii determina pe indivizi sa isi caute parteneri multipli. Cel de-al doilea controleaza dragostea pasionala sau obsesiva, concentrata asupra unei singure persoane, si pare sa fie legat de un nivel crescut al dopaminei - o molecula care asigura comunicarea intre neuroni si are un rol important in ceea ce priveste senzatiile de dorinta si de placere. Al treilea sistem, care controleaza atasamentul fata de partener si care permite unui cuplu sa ramana impreuna suficient de mult timp pentru a creste copiii, este asociat cu un nivel crescut de oxitocina, a explicat Fisher. "Avem numeroase indicii care arata ca saliva contine testosteron, iar faptul ca barbatii prefera sa sarute cu gura larg deschisa ne face sa credem ca ei incearca, in mod instinctiv, sa transfere acest hormon masculin in organismul femeii, pentru a-i declansa acesteia dorinta sexuala", a explicat Fisher, unul dintre cei mai mari specialisti din Statele Unite in domeniul biologiei iubirii si atractiei fizice. "Barbatii tind sa considere actul sarutului ca un preludiv pentru copulatie", a adaugat Fisher. "Sarutul este si un mecanism de evaluare a partenerului", a declarat aceasta.

Cercetatoarea americana a explicat faptul ca peste 90 la suta din oamenii preistorici practicau sarutul la fel ca celelalte mamifere, precum cimpanzeii sau vulpile, care isi ling boturile. Naturalistul britanic Charles Darwin considera ca sarutul este un instinct natural, a precizat Fisher. Acest act a evoluat catre un mecanism biologic capabil sa stimuleze cele trei sisteme cerebrale care gestioneaza actul sexual si reproducerea.

## Sărutul pasional reduce stresul

**Milena NIȚĂ**

**Gandul, 16 februarie**

*Bărbații percep sărutul ca pe un preludiv al actului sexual. Creierul „simte” când săruți persoana potrivită*

Sărutul pasional reduce stresul, destinde și crește atașamentul între parteneri prin declanșarea unor procese chimice și biologice cheie, ce au loc la nivelul creierului, susțin oamenii de știință din Chicago, care au studiat „misterul” sărutului. Specialiștii spun că sărutul franțuzesc eliberează în organism mai multe substanțe chimice, care acționează prin reducerea stresului, atât la femei, cât și la bărbați și, în plus, crește libidoul, în special în cazul bărbaților. „Substanțele conținute în saliva partenerei au efectul de a mări libidoul bărbaților”, explică Wendy Hill, profesor de neurologie și decanul facultății de profil de la Colegiul Lafayette. Specialistul își bazează afirmațiile pe un experiment la care au participat mai multe perechi de heterosexuali care s-au sărutat timp de 15 minute, în timp ce ascultau muzică.

### **Sărutul relaxează**

O altă „funcție” a sărutului este aceea de a relaxa. „Sărutul relaxează fiindcă buzele se află într-o poziție similară cu a unui zâmbet. Cu alte cuvinte, partenerii sunt mulțumiți și relaxați fiindcă au ajuns atât de aproape unul de celălalt. Din punct de vedere psihosocial, în timpul sărutului, crește și stima de sine - omul simte cum este acceptat în mediul social - ceea ce contribuie la relaxarea partenerilor”, explică psihologul Andrei Ludoșan, membru al Asociației Române de Psihologie Analitică.

Cercetătorii care au participat la realizarea experimentului au mai observat că nivelul oxitocinei – hormon care influențează legăturile de cuplu – a crescut, iar cel al cortizolului - hormon asociat gradului de stres - a scăzut. „Din punct de vedere fiziologic, înainte ca sărutul să aibă loc, o glandă suprarenală secretă adrenalină, datorită emoției puternice tradusă prin: «Nu pot să cred, o să îl/ o sărut!»». În timpul sărutului însă, au loc schimbări hormonale. Astfel, apare oxitocina, hormon implicat în relațiile sociale, care determină scăderea nivelului cortizolului, responsabil pentru stres”, precizează Ludoșan.

Funcția sărutului este, potrivit lui Helen Fisher, de la Universitatea Rutgers, de a declanșa dorința sexuală, dragostea romantică și atașamentul față de partener. Dorința sexuală îi determină pe indivizi să încerce o varietate de parteneri, în timp ce dragostea romantică îi face pe oameni să se concentreze doar asupra unuia. Apoi, mai spune specialistul, intervine atașamentul care îi face pe parteneri să se tolereze suficient de mult încât să poată avea și crește copii.

### **În timpul sărutului, o mare parte din creier devine activă**

„Bărbații tind să perceapă sărutul ca un preludiv al actului sexual”, mai susține prof. Helen Fisher. Ea a mai adăugat că, adesea, bărbații preferă săruturile pasionale - modalitatea prin care o serie de substanțe chimice, printre care și testosteronul, pot ajunge în saliva partenerei. Testosteronul mărește dorința sexuală atât în cazul bărbaților, cât și al femeilor.

„În momentul sărutului, o mare parte din creier devine activă, iar dacă săruțați persoana potrivită, dragostea romantică poate dura foarte mult timp”, a mai adăugat cercetătoarea. De aceeași părere este și psihologul Andrei Ludoșan.

„În timpul actului sexual, are loc o reducere a contracției vaselor capilare din creier, iar sărutul are în sine o componentă puternic sexuală. Pe de altă parte, dacă este sărutată o persoană compatibilă, atât din punct de vedere emoțional, cât și sexual, creierul procesează aceste informații, existând astfel o probabilitate mai mare ca cei doi să aibă o relație de lungă durată”, explică Ludoșan.

Wendy Hill, Helen Fisher și Donald Lateiner, de la Universitatea Ohio Wesleyan, au mai ținut să precizeze că știința sărutului, sau filematologia, este o specialitate tânără, aflată abia la început, însă care progresează pe zi ce trece.

## Oamenii de știință au descoperit la ce e bună poezia

**Cristian Bandea**  
*Cotidianul, 15 februarie*

*Exprimarea sentimentelor în cuvinte relaxează mintea. Cercetătorii încearcă și varianta opusă: vindecarea unor fobii prin plăsmuirea de emoții plecând de la cuvinte.*

Neurologii încep să înțeleagă un aspect pe care poeții și deținătorii de jurnale știau de mult: transpunerea sentimentelor în cuvinte ajută la relaxarea minții.

“E o realitate demonstrată în laborator, pe care nu o putem încă explica”, a declarat cercetătorul Matthew Lieberman de la Universitatea California, în cadrul unei conferințe organizate de Asociația Americană pentru Dezvoltarea Științei, desfășurată în Chicago. “Când îți transpui sentimentele în cuvinte, zonele creierului implicate în autocontrolul emoțional devin active”, a mai subliniat americanul, citat de Reuters .

Pentru realizarea studiului, Lieberman a analizat activitatea cerebrală a unor indivizi, cu ajutorul unui aparat de imagistică prin rezonanță magnetică, în timp ce priveau o serie de fotografii ce reprezentau anumite emoții, precum unele chipuri speriate sau mânioase.

Participanții la studiu au fost apoi rugați să apese un buton ce corespundea cuvintelor care denumeau respectivele emoții.

S-a constatat că genul acesta de verbalizare a sentimentelor a corespuns cu o activitate crescută în cortexul prefrontal ventrolateral, zonă a creierului cu rol în reprimarea emoțiilor negative. În același timp, s-a înregistrat o scădere a activității cerebrale în regiunea nucleului amigdalian, responsabil cu procesarea emoțiilor precum frica, furia și agresivitatea. Potrivit lui Lieberman, asta explică de ce multe persoane își scrijelesc trăirile atunci când sunt cuprinse de anxietate.

De asemenea, Lieberman desfășoară studii pentru a testa și fenomenul opus: cercetătorul este de părere că transpunerea cuvintelor în sentimente i-ar putea vindeca pe oameni de anumite fobii, precum frica de păianjeni.

## Ce te face fericit în cuplu?

**Andreea Marin**  
*Adevarul, 13 februarie*

*Un buchet de flori oferit fără o ocazie anume, un cadou de copil pentru un om mare sau câteva cumpărături la sfârșit de săptămână sunt bucurii mărunte care descriu fericirea în cuplu. Cei care au dificultăți în a-și defini propria fericire nu sunt puțini. Asta deși există cel puțin câteva ingrediente sigure pentru un cuplu armonios: dragostea și respectul.*

Cristina și Mircea și-au spus „da” în fața altarului acum mai bine de 23 de ani. Majoritatea prietenilor de familie au divorțat ori au ajuns la acel punct în care respectul a rămas singurul motiv

pentru care se mai afixează la petreceri sau diverse evenimente împreună, dar ei doi se declară mai îndrăgostiți ca niciodată.

Se plimbă prin parc mână în mână la sfârșitul săptămânii, își zâmbesc drăgăstos și râd cu poftă atunci când povestesc despre ultimul concediu petrecut pe pârtia de schi.

„Am luat cel puțin zece trânte până m-am putut ține drept, pe schiuri”, își amintește Cristina (45 de ani). „Dar am avut cel mai bun instructor”, arată femeia spre soțul ei de 47 de ani. Mărturisește că, deși de-a lungul timpului nu au stat mai mult de șase luni adunate departe unul de celălalt, se bucură de fiecare clipă pe care o pot petrece împreună.

Mai ales de când fata lor a plecat la studii în Franța. Secretul: micile atenții pe care nu au uitat să și le facă. „Dacă îl trimit la cumpărături, îmi aduce ba o ciocolată, ba o floare, ba o carte”, spune încântată Cristina. Ea, în schimb, îl răsfăță cu mâncărurile lui preferate, cu invitații la teatru și lucruri pe care știe că și le dorește și pe care i le cumpără fără o ocazie anume.

Pentru multe cupluri, cei doi întruchipează imaginea relației ideale. Cu atât mai mult cu cât numai anul trecut peste 40.000 de cupluri din România au divorțat, după cum arată datele Institutului Național de Statistică.

### ***O pisică și un play-station***

Pentru Flori (29 de ani) și Andrei (25 de ani), un cuplu cu o vechime de patru ani, fericirea vine în mod natural, din simplul fapt că locuiesc împreună. Diferența de vârstă dintre ei nu i-a împiedicat să construiască o relație, chiar dacă „atunci când ne-am cunoscut nu eram convinsă că e o idee bună să ne implicăm în ceva”, mărturisește Flori.

Tânăra povestește că l-a văzut prima oară pe Andrei când a venit în vizită la tatăl lui, coleg de serviciu cu ea. „După ce s-a ținut de capul meu vreo două luni, am cedat”, povestește Flori.

La patru ani distanță, ea mărturisește că a luat decizia bună și că se simte împlinită prin simplul fapt că-și petrec timpul împreună, chiar și atunci când dorm alături, după o zi lungă de muncă. „Mă face fericită că se străduiește în fiecare zi să se trezească împreună cu mine, pentru a pleca la birou, chiar dacă începe programul, în mod normal, mai târziu”, povestește ea. Tânăra are o listă întreagă de calități ale iubitului: „E imprevizibil, nu mă mă plictisesc niciodată, e sociabil - ieșim invariabil la sfârșit de săptămână”. În plus, de la el a primit cel mai frumos cadou: o pisică rasa „albastru de Rusia”, pe care și-a dorit-o dintotdeauna.

Andrei, pe de altă parte, se consideră norocos pentru că a întâlnit persoana care-i acceptă toate capriciile și-i oferă, în același timp, sentimentul de libertate. Își amintește cu drag de cadoul primit de ziua lui, de la Flori - un Play-station. Se laudă cu mâncărurile pe care i le pregătește iubita sa și nu uită de examenul de Contabilitate pe care l-a trecut doar pentru că Flori l-a ajutat să învețe.

### ***Cumpărăturile, cheia cuplului de conveniență***

Ioana (32 de ani) și Vlad (35 de ani) s-au mutat împreună acum un an, într-o garsonieră din București. Se cunoșteau din facultate și, deși nu au simțit niciodată „dragostea nebună”, spun că le e bine împreună pentru că „ne descurcăm cu chiria și ne mai permitem să ieșim din când în când în oraș”.

În timp, au devenit un cuplu. Ioana mărturisește că se simte fericită atunci când Vlad își amintește să facă cumpărăturile, la sfârșit de săptămână. În schimb, Vlad se declară mulțumit de cum gătește Ioana și pentru că nu îl controlează, așa cum fac prietenii lui.

### ***Percepții diferite***

„Pentru a fi capabil să dăruiești fericire, trebuie să fii tu, mai întâi, fericit”, crede psihologul Alina Rancu Iliescu. Astfel, indiferent de motivele pentru care două persoane decid să formeze un cuplu, pentru a fi fericiți cei doi au nevoie de două lucruri de bază: dragoste și respect.

### ***Dragostea nu rezolvă totul***

Cu toate că mulți cred în celebra expresie „unde dragoste nu e, nimic nu e”, existența așa-numitelor cupluri de conveniență demonstrează că iubirea nu este singurul element care stă la baza fericirii a doi oameni care formează un cuplu.

### ***Investiție pe termen lung***

De altfel, așa cum arată și psihologul Alina Rancu Iliescu, „fericirea e o stare a minții”, iar fiecare o percepe în felul său. Totuși, psihologul crede că, în afară de dragoste, respectul, pasiunea sau dorința de a-l cunoaște pe celălalt și de a investi în relație în mod constant sunt câteva dintre elementele necesare care stau la baza trăinicieii unui cuplu.

Pentru Vlad și Ioana, lipsa sentimentului de iubire nu a constituit o piedică pentru a se muta împreună. Și dacă la început cei doi recunosc că au luat această decizie pentru a se putea descurca financiar și pentru a-și permite mici „răsfățuri”, ca de pildă să călătorească sau să strângă bani pentru o mașină, acum, la un an de când s-au mutat împreună, cei doi se consideră un cuplu.

Statutul este confirmat prin definiție: „Un cuplu trebuie să îndeplinească trei funcții: cea de protecție - să locuiască împreună -, cea financiară - să se sprijine financiar unul pe celălalt - și cea sexuală”, arată psihologul Alina Rancu.

### ***Realitate sau imaginație***

De altfel, „dragostea poate fi singurul element al relației pentru o perioadă”, mai adaugă psihologul. „După o vreme, când acest sentiment se estompează, observăm adesea cât de puțin se potrivește ce am vrut noi cu ce am găsit în realitate”, observă Alina Rancu.

Psihologul crede că „dacă imaginea se potrivește vom fi fericiți în continuare, măcar pentru o perioadă. În caz contrar, vor începe certurile care vor avea ca principal reproș sloganul unei reclame celebre: Nu mai ești bărbatul de care m-am îndrăgostit!”.

### ***Fericiții, feriți de bolile de inimă***

#### ***Sănătatea se vede pe chipul oamenilor împliniți***

Cei care au o viață de cuplu fericită sunt și mai sănătoși. Un studiu realizat de Rosalind Barnett (de la Universitatea Brandeis din Statele Unite) și de Andrew Steptoe (Universitatea College din Londra) arată că atât bărbații, cât și femeile care se declară nefericiți în viața de cuplu sunt mai expuși afecțiunilor cauzate de stres și de hipertensiune decât cei fericiți. Ca urmare, nefericiții suferă adesea de boli de inimă sau adoptă un stil de viață nesănătos. Cercetătorii au măsurat tensiunea și au testat saliva a 105 persoane: bărbați și femei, cu vârste cuprinse între 52 și 62 de ani. În plus, participanții la studiu au fost rugați să completeze chestionare în care trebuiau să evalueze cât de critici își găsesc partenerii, dacă se simt ascultați sau dimpotrivă, stresați și iritați. Rezultatele au demonstrat că cei nemulțumiți în viața de cuplu aveau un nivel mai ridicat de cortizol (hormon care indică nivelul stresului, n.r.) decât cei care au mărturisit că sunt fericiți sau că au o viață de cuplu normală. Bunăstarea din viața de cuplu nu are impact numai asupra sănătății. Această stare de bine își pune amprenta asupra a tot ceea ce faci, consideră specialiștii în psihologie. „Când ești iubit, ai un mai mare chef de viață și de muncă”, susține psihologul Alina Rancu Iliescu. Ea sugerează că și angajatorul poate avea avantaje de pe urma fericirii în cuplu a unui angajat: „Pe cel îndrăgostit trebuie să-l pui la muncă pentru că dă randament maxim, pe când pe angajatul care trece printr-un divorț sau alte greutăți trebuie să-l sprijini sau să-l înțelegi, pentru că randamentul lui e minim”, consideră psihologul.

### ***Rețetă proprie***

Câte cupluri, atâtea rețete de fericire! Ceea ce nu trebuie să piardă din vedere cei care se bucură de o iubire împărtășită sunt micile atenții, bilete sau mesaje care să-i amintească partenerului cât de important este. Psihologul Alina Rancu Iliescu sugerează că partenerii pot evita înstrăinarea dacă urmează câteva sfaturi de bază.

„Din când în când să-și scoată perechea în oraș, să o asculte, să învețe să îl cunoască din nou pe cel de alături, deoarece, pe parcursul anilor, fiecare se schimbă”, explică psihologul.

## **Românii folosesc mess-ul pentru a "vorbi murdar"**

*Alexandra-Livia Dordea*

*Evenimentul Zilei, 13 Februarie 2009*

Potrivit sondajului anual de Ziua Îndrăgostiților, lansat anul acesta de Windows Live Messenger, 62% dintre cei intervievați preferă să flirteze prin Instant Messenger (IM), deoarece se simt mai puțin intimidați decât dacă ar face astfel de confesiuni în mod direct.

Când au fost întrebați de ce apelează la IM, printre motivele cel mai des citate se numără faptul că acesta mijloc de comunicare le oferă mai mult timp de gândire (50%) și îi scutește de sentimentul de sfială pe care l-ar avea dacă cealaltă persoană i-ar vedea roșind (34%).

Aproape două treimi dintre respondenți (58%) recunosc că au folosit messengerul pentru a spune "Te iubesc" pentru prima dată, sugerând astfel că acest serviciu contribuie într-adevăr la doborârea barierelor pe care le ridică astfel de sentimente.

### ***Dragoste electronică***

Rezultatele sondajului indică faptul că românii folosesc o serie de metode pentru a flirta online, 36% dintre ei recunoscând că folosesc serviciile de mesagerie vocală pentru a purta conversații fără perdea, aproape jumătate (45%) dintre ei participă la conversații video picante, iar 38% fac schimb de fotografii mai mult sau mai puțin deocheteate cu prietenul/prietena. Românii se dezlănțuie online, 48% dintre respondenți spunând că au folosit IM pentru a "vorbi murdar".

### ***Cupidoni nebunatici***

Se pare că Internetul dă naștere unei noi generații de Cupidoni, rezultatele sondajului arătând că peste jumătate (51%) dintre respondenți au folosit IM pentru a flirta în secret cu mai multe persoane în același timp.

"Dragostea electronică este un fenomen în plină dezvoltare. Românii se simt evident confortabil pe Internet, folosind servicii precum Windows Live Messenger. Acesta face parte din viața noastră de zi cu zi – inclusiv din viața noastră sentimentală. Oamenii folosesc messenger-ul, deoarece reprezintă o modalitate distractivă și gratuită de a vorbi cu partenerul, lucru pe care îl demonstrează și creșterea numărului de apeluri telefonice și conversații video pe Internet în Europa", a precizat Tudor Galos, Windows Business Group Lead, Microsoft Romania.

Realizatorii sondajului i-au întrebat, de asemenea, pe respondenți care a fost cea mai stânjenitoare replică pe care au primit-o pe chat. Iată doar câteva exemple:

- Fii mama copiilor mei!
- Tatăl meu este proprietarul celui mai bun hotel din oraș. N-ai vrea să iei cina cu mine acolo?
- Salut, mi-am pierdut numărul. Nu mi-l dai pe al tău...?
- Câte cuburi de zahăr vrei în cafeaua de dimineață?

Sondajul a fost efectuat în mai multe țări din Europa (Grecia, Republica Cehă, Ungaria, Polonia, România și Ucraina), pe un esantion de 15.968 de utilizatori de Internet. Repondenții au fost atât bărbați, cât și femei cu vârste peste 14 ani. Studiul s-a desfășurat în lunile noiembrie și decembrie 2008.

## Cât de mult te trădează fața?

**Cristian Banda**

*Cotidianul, 13 februarie*

*Personaje:*

*New Scientist Charles Darwin Waltham Universitatea Princeton Universitatea Brandeis*

*Teoria fiziognomiei, care asociază trăsăturile chipurilor cu aspecte ale personalității, capătă un suflu nou mulțumită tehnologiilor moderne, care permit traducerea proporțiilor fețelor în algoritmi complecși.*

Istoria științei ar fi putut arăta diferit. Când Charles Darwin s-a propus ca fiind “tânărul debordând de energie” pe care căpitanul vasului Beagle îl căuta pentru a-l lua cu el în voiaj, nasul său plat a fost la un pas să-l ținutască pe uscat. Căpitanul, Robert Fitzroy, era un adept al fiziognomiei, teoria care susține că personalitatea unui individ stă înscrisă în chipul acestuia, iar impresia sa despre Darwin a fost următoarea: “Nici un om cu un astfel de nas nu poate avea energie”. Din fericire pentru știință, fruntea proeminentă a naturalistului i-a asigurat un loc la bord, scrie NewScientist.com .

### ***Timpul pentru o nouă fiziognomie***

Ideea că personalitatea unui individ se poate citi în trăsăturile feței provine de la vechii greci, pentru ca, în secolul 18, să fie răspândită pe scară largă de poetul elvețian Johann Lavater.

Publicitate

Fiziognomia a căpătat statutul de pseudoștiință la sfârșitul secolului 19, fiind trasă în jos de asocierea ei cu frenologia, teorie conform căreia există o legătură directă între forma și mărimea diverselor regiuni ale creierului și craniului și diversele facultăți psihice ale unei persoane.

Fiziognomia a revenit însă în agenda cercetătorilor, care au început să reevalueze ipoteza că fețele oamenilor pot oferi indicii privind personalitatea acestora, ba mai mult, le pot influența parcursul în viață. Rezultatul este o “nouă fiziognomie”, mai subtilă, însă la fel de fascinantă ca știința din care își trage originile.

Într-adevăr, se pare că oamenii au tendința să-și formeze părerile despre semenii lor bazându-se pe primele impresii. Politicienii cu figuri competente au mai mari șanse să iasă învingători în scrutine, soldații pe fețele cărora se citește hotărârea urcă mai repede în grad și bărbații cu chip de copii au mai mari șanse să scape basma curată atunci când sunt suspectați de comiterea unei infracțiuni. De asemenea, persoanele care arată bine sunt privite ca fiind competente, puternice, inteligente și sănătoase.

### ***Fața lată ascunde testosteron***

Faptul că mai multe persoane au opinii similare privind o anumită figură nu implică însă și o corespondență între aceasta și un anumit tip de personalitate, subliniază psihologul Alexander Todorov de la Universitatea Princeton.

Cu toate astea, există anumite dovezi științifice privind legătura dintre înfățișare și personalitate. Ea se manifestă însă la extremele personalității, cum ar fi extroversiunea și scrupulozitatea. Posesorul unei fețe “oneste” nu e demn de mai multă încredere decât celelalte persoane, atrag atenția oamenii de știință. Ceea ce nu înțeleg ei cu exactitate este motivul pentru care oamenii sunt înclinați să își judece semenii după aspect. Cheia pare să fie evoluția, indică un studiu realizat la sfârșitul anului trecut de oamenii de știință canadieni de la Universitatea Brock din Ontario. Ei au descoperit că jucătorii de hochei cu fețele late (distanța dintre pomeți mai mare decât cea dintre sprâncene și buza superioară) sunt mai agresivi pe gheață decât cei cu fețe înguste. Indivizii cu fețe late au un nivel

ridicat de testosteron (principalul hormon masculin) în organism, fiind astfel mai puternici și mai masivi, iar semenii lor au învățat să judece genul acesta de chipuri drept indicatori ai violenței.

### ***Fața de copil, nicidecum inocentă***

În multe cazuri, impresiile căpătate într-o clipită sunt eronate, spune psihologul american Leslie Zebrowitz, de la Universitatea Brandeis din Waltham. Un astfel de exemplu din lumea animală sunt petele sub formă de ochi, întâlnite în cazul unor fluturi și pești, care țin animalele de pradă la distanță. Același lucru este valabil și în cazul atitudinii pe care o au oamenii față de bărbații cu fețe de copii, percepuți la o primă impresie ca fiind naivi și supuși. La fel cum o pată sub formă de ochi nu e un ochi în toată regula, la fel un bărbat cu trăsături infantile nu are o personalitate de copil.

Prejudecățile legate de chipurile celor din jur ajung să devină profeții care se autoîmplinesc, atrage atenția cercetătorul britanic David Perrett, de la Universitatea St. Andrews. Așteptările oamenilor față de semenii lor îi pot determina pe aceștia să se comporte într-un mod care să confirme aceste așteptări: dacă unui individ nu i se acordă niciodată încredere, se va transforma într-o persoană pe care nimeni nu se poate bizui.

În ceea ce privește persoanele în vârstă, chipurile acestora reflectă, într-o oarecare măsură, grimasele și încruntăturile din timpul vieții. Bătrânii care au fost dintotdeauna ușor iritabili au o înfățișare nemulțumită chiar și atunci când încearcă să adopte o figură neutră, au arătat două studii din trecut.

### ***Fetele femeilor, mai “lizibile” decât ale masculilor***

Publicația “NewScientist” și-a rugat cititorii să trimită câte o fotografie cu ei, însoțită de un chestionar în care să descrie cât de norocoși, religioși și demni de încredere se consideră. De asemenea, au fost rugați să-și evalueze simțul umorului, iar în final au fost înregistrate peste 1.000 de răspunsuri.

Ulterior, au fost identificați bărbații și femeile cu punctaj maxim la fiecare dintre aceste patru caracteristici, pentru ca fețele lor să fie apoi contopite electronic sub forma a câteva chipuri. Peste 6.500 de vizitatori au evaluat pe urmă aceste fețe, din perspectiva celor patru caracteristici.

Rezultatele au arătat că fețele femeilor sunt mai transparente decât cele ale bărbaților. 73% dintre respondenți au identificat cu succes fața religioasă feminină, iar 70% au încadrat-o corect pe cea norocoasă aparținând sexului frumos. În cazul bărbaților, nici una dintre cele patru fețe nu a fost încadrată corect (în sensul de peste 50%) în cele patru tipare.

Urmăriți un filmuleț al experimentului New Scientist

<http://brightcove.newscientist.com/services/link/bcpid1873822884/bctid11208206001>

## **Stiinta dragostei: Creierul are un circuit al iubirii**

***Alina Olteanu***

***Ziua, 12 februarie***

Desi de Sfantul Valentin indragostitii obisnuiesc sa-si ofere unii altora inimioare de ciocolata, cercetatorii stiu mai bine: sursa iubirii se afla in creier, nu in inima. La oameni, exista patru mici zone ale creierului considerate de cercetatori ca reprezentand un circuit al dragostei. Oamenii de stiinta sustin, insa, ca nu studiaza creierul oamenilor indragostiti doar pentru a intelege cum functioneaza, ci si pentru potentialele aplicatii practice ale descoperirilor lor, ca de exemplu crearea unei pastile pe baza de hormoni care sa ajute la imbunatatirea relatiilor cu probleme sau chiar la tratarea unor boli precum autismul, relateaza AP.



Neorologul Bianca Acevedo, care lucreaza la Colegiul de Medicina Albert Einstein din New York, face parte dintr-o echipa care a izolat cele patru regiuni ale creierului responsabile de dragoste si care poarta numele-complet lipsite de romantism-de zona ventrala tegmentala (VTA), nucleu accumbens, pallidum ventral si nucleu raphe. Punctul cel mai "fierbinte" este VTA, care are forma de lacrima. Cand oamenii proaspat indragostiti sunt supusi unui test de imagistica prin rezonanta magnetica (RMN) si li se arata imagini cu obiectul iubirii lor, VTA-ul se activeaza invariabil. Acelasi lucru este insa valabil si pentru oamenii care se iubesc de 20 de ani. VTA face parte dintr-un sistem cheie de recompensare din creier. "Acestea sunt celule care produc dopamina si o trimit in diferite regiuni ale creierului", a explicat Helen Fisher, cercetatoare si profesoara la Universitatea Rutgers. "Aceasta parte a sistemului se activeaza cand incerci sa obtii cel mai mare premiu al vietii-un partener". Un revers al medaliei este insa ca dragostea actioneaza chimic in creier exact ca un drog care provoaca dependenta. "Iubirea romantica reprezinta o dependenta; o dependenta minunanta cand lucrurile merg bine, dar una oribila atunci cand lucrurile merg prost", a aratat Fischer. "Oamenii ucid din dragoste. Ei mor pentru ea", a subliniat ea. Legatura cu dependenta "sună orbil", a recunoscut, la randul ei, Acevedo. "Se presupune ca iubirea este ceva minunat si mare, insa are motivele sale. Motivul, cred eu, este acela de a ne tine uniti", a adaugat cercetatoarea. Totusi iubirea nu reuseste mereu acest lucru. Prin urmare, oamenii de stiinta au studiat si creierele celor care sufereau din dragoste si au detectat o activitate suplimentara in nucleu accumbens, care este inca si mai strans asociat cu dependenta. "Cei cu inima franta prezinta si mai multe dovezi a ceea ce eu numesc sevraj", a spus neorologul Lucy Brown, care lucreaza tot la Colegiul de Medicina Albert Einstein. Cele mai recente studii ale echipei au fost facute asupra cuplurilor casatorite de circa 20 de ani care sustin ca inca se mai iubesc ca in prima clipa. La acestia, au descoperit cercetatorii, se activeaza, pe langa VTA, inca doua zone ale creierului: pallidumul ventral si nucleu raphe. Primul este asociat cu atasamentul si hormonii care conduc la scaderea nivelului de stres, in timp ce al doilea pompeaza serotonina, care, dupa cum a explicat Fischer, "iti da o stare de calm". Aceste regiuni produc "senzatiile ca nimic nu este in neregula", a adaugat Brown.

## **Aurora Liiceanu a lansat un prezervativ și a prezentat secretele orgasmului**

*Milena Nita*

*Gandul, 12 februarie*

*20% dintre femei nu cunosc orgasmul – potrivit datelor unui studiu lansat de o companie de prezervative. Psihologii spun că femeile au o inhibiție sexuală înăscută*

Numai 32% dintre femei ating punctul culminant al unui act sexual, în timp ce 63% din bărbați au orgasm de fiecare dată. Mai mult, aproape 20% dintre femei nu au niciodată orgasm, potrivit unui studiu realizat de o companie de prezervative și prezentat miercuri, odată cu lansarea în România a unui nou produs destinat stimulării orgasmului la femei.

Cercetarea, realizată pe un eșantion de 26.000 de persoane din 26 de țări, arată că italienii, spaniolii, mexicanii și sud-americanii sunt în top – 66% dintre ei ajung la orgasm aproape de fiecare dată. Și brazilienii sunt aproape, 65% dintre aceștia simțind fiorii orgasmului aproape la fiecare act sexual. La polul opus se află chinezii și locuitorii din Hong Kong - 24% - care ajung cel mai rar la orgasm, urmați îndeaproape de către japonezi.

Noul produs sub formă de gel are în compoziția sa niște substanțe care determină dilatarea vaselor sangvine locale, facilitând astfel absorbția unui alt ingredient care ajută la accelerarea fluxului sangvin. Această substanță produce furnicături și senzații de răcire-încălzire, iar combinația de factori amintiți declanșează chimia sexuală ce conduce la orgasm. „Deși orgasmul nu reprezintă

totul în viața noastră sexuală, atingerea punctului culminant în mod frecvent ne îmbunătățește starea emoțională și generală, precum și legătura cu partenerul. De asemenea, poate să ajute la diminuarea stresului”, spune dr. Kevan Wylie, expert în sănătate sexuală.

### ***Metacomunicarea – „cheia” care deschide drumul spre orgasm***

Prezentă la eveniment, psihologul Aurora Liiceanu consideră că astfel de produse - precum cel lansat ieri - sunt necesare, pentru a aduce la aceeași linie sexulitatea feminină cu cea masculină. „Orgasmul este foarte important pentru relația de cuplu, iar unii specialiști consideră că femeile au o inhibiție sexuală înăscută, că este vorba de ceva genetic”. În ceea ce privește produsul lansat, psihologul consideră că acesta trebuie dus acasă cu diplomatie, pentru a nu ne jigni astfel partenerul. Potrivit specialistului, punctul culminant al unui act sexual ajută și la diminuarea osteoporozei, prin creșterea nivelului de estrogeni. Psihologul spune că, în psihologie, obținerea orgasmului este legat și de istoria unei relații. „Dacă amândoi partenerii reușesc să aibă o comunicare bună este foarte bine, dar metacomunicarea – atunci când ei vorbesc despre relația lor - este și mai importantă. Experții spun că este de preferat ca acest tip de comunicare să fie non-verbal decât verbal”, afirmă psihologul Aurora Liiceanu. În ceea ce privește relația dintre sexe, aceasta a continuat spunând că „5% din femei preferă să fie «hărțuite», adică băgate în seama”, deoarece multe dintre reprezentantele sexului frumos văd în privirea bărbaților o imagine a lor care le ridică încrederea în sine.

### ***Orgasmul crește imunitatea și reduce stresul***

Studiile realizate de-a lungul timpului au demonstrat că dincolo de plăcerea momentului, orgasmul are efecte benefice asupra organismului: crește nivelul de estrogen – un hormon care îmbunătățește starea psihică, reduce stresul, ajută la eliberarea endorfinelor care creează euforie și apetit sexual, eliberează hormonii sexuali și îmbunătățesc sistemul imunitar. Mai mult, cercetările au relevat că riscul mortalității este mai mic cu 50% la bărbații care au orgasm frecvent - de cel puțin două ori pe săptămână - decât la cei care au orgasm mai puțin de o dată pe lună și, în plus, mai spun experții, ejacularea frecventă poate proteja bărbații de cancer de prostată.

Cercetarea prezentată ieri a mai scos la iveală faptul că doar 48% dintre persoane, la nivel global, reușesc să aibă orgasm aproape de fiecare dată când au contact sexual. Răspunzătorii mai consideră că masajul are un rol semnificativ în atingerea „punctului culminant”, 67% dintre cei chestionați spunând că au apelat această tehnică și circa 20% au recunoscut că utilizează jucării sexuale.

## **„În comunism, sociologia ca instituție funcționa la cotă de avarie”**

***Florentina Tone***

***Adevarul, 12 feb 2009***

*Sociologul Zoltán Rostás punctează momentele importante ale traseului sociologiei în „epoca de aur”. Imperialistă, retrogradă, neștiințifică, reacționară. Așa a fost catalogată sociologia în timpul comunismului, drept pentru care a fost eliminată și din universitate, și din Academie, în 1948.*

Echipa de monografiști coordonată de Dimitrie Gusti (în mijloc), la Runcu, în 1930. Douăzeci de ani mai târziu, gustiștii vor fi prizonieri de regimul comunist

O discuție despre parcursul sociologiei în comunism n-ar fi completă fără o serie de informații de context. Așadar, când spui sociologie românească spui, în primul rând, Dimitrie Gusti și Școala sociologică de la București, fondată de acesta.

Procesul de instituționalizare a sociologiei românești ca știință și ca profesiune a debutat, astfel, în anii '20, când echipe coordonate de Gusti au mers în mediul rural, să cerceteze realitățile satului, cristalizând metoda monografiei sociologice.

Astfel, întrebarea „Ce s-a întâmplat cu sociologia în comunism?” conține sub pălăria ei cel puțin alte trei întrebări: „Ce s-a întâmplat cu sociologia, ca știință, pe parcursul anilor?”, „Ce s-a întâmplat cu Gusti și cu principalii reprezentanți ai școlii?”, „Ce s-a întâmplat cu ceilalți sociologi români și cu cei care se pregătiseră să devină sociologi?”.

Ca să lămurim toate aceste chestiuni, plus altele complementare, am stat de vorbă cu sociologul Zoltán Rostás, cunoscut fiind în mediile științifice interesul său pentru istoria sociologiei românești.

### **Problemele sociologiei românești**

Identificarea sociologiei autohtone cu Dimitrie Gusti și cu școala sa științifică a făcut ca disciplina să aibă în România comunistă infinit mai multe probleme decât în alte țări: a fost trecută la index în 1948 nu numai pentru că asta s-a întâmplat în toate țările socialiste, considerată fiind știință retrogradă și reacționară, ci și pentru că în anii interbelici sociologul Dimitrie Gusti fusese nedezipit de Carol al II – lea.

Toate cercetările sociologice din anii '30 se desfășuraseră sub pălăria Fundației Culturale Regale „Principele Carol”, în fruntea căreia se afla Gusti. „Amănuntul” acesta a făcut ca reprezentanții Școlii sociologice de la București să fie puternic atacați după instaurarea comunismului.

*Adevărul: Aș vrea să facem un scurt istoric, pe momente și etape importante, al sociologiei în comunism...*

Zoltán Rostás: Să începem chiar cu începutul nebuliei, care n-a fost în comunism. Încă din anii '45 – '46, deja se pregătea ceva. Adică Școala Gusti și sociologia au început să devină din ce în ce mai marginalizate. Gustiștii nu erau încă interziși, ci numai atacați, după metoda tăierii salamului în bucăți.

În perioada aceasta, Dimitrie Gusti, deși președinte al Academiei, era criticat, înjurat, făcut reacționar, fascist, acuzat că a trimis copiii, tinerii să moară în război... Ceva de groază! Pe de altă parte, ceilalți sociologi erau mai degrabă tolerați.

Sociologia, în sine, ca instituție, ca disciplină, n-avea încă probleme, chiar și studenți comuniști au luat licența cu Dimitrie Gusti. În vara lui 1948 însă, totul a fost distrus. Comunismul avea nevoie și de victime și au început să facă curățenie.

*Ce s-a întâmplat, concret?*

Sociologul Zoltán Rostás spune că sociologia a fost reabilitată în 1965 pentru a servi ca „factor legitimator” pentru noua garnitură de conducători comuniști

Au restructurat Academia, paralel au început și epurările de la Universitatea București. La universitate puteai să faci epurare, în sensul că puteai să dai afară pe te miri ce motive, vini din trecut, reale sau imaginare. În Academia Romană nu se putea da afară, așa că au restructurat-o cu totul.

Și în noua Academie a Republicii Populare Române, realizată după model sovietic, nu au mai fost cooptați o mulțime de academicieni vechi, printre care și sociologii. Totul s-a desfășurat vara. Și reforma Academiei, și etatizarea fabricilor și băncilor, și reforma în învățământul superior.

În 1948, deci, sociologia a fost scoasă cu totul din curriculum. Pur și simplu. Nu mai era nimic, nici catedră, nici nimic. S-a trecut la cultivarea „singurei filosofii științifice”, cea marxist-leninistă de factură stalinistă. În lumina noii doctrine, o mulțime de discipline au apărut ca științe imperialiste, științe retrograde, discipline neștiințifice: sociologia, genetica și cibernetica.

*Dar ce s-a întâmplat cu oamenii, ce s-a întâmplat cu sociologii?*

Asta e tot la fel de important. Să-i luăm pe rând. Traian Herseni nu mai era, oricum, în 1948, în învățământul superior. A fost arestat, lăsat liber, iar arestat. Din motive știute, apartenența la mișcarea legionară. Dar nu era implicat în marile procese ale vremii, în acea perioadă marile

procese erau cele ale conducătorilor partidelor istorice și, un pic mai târziu, marele proces al lui Pătrășcanu.

Henri H. Stahl e aruncat din universitate într-o școală mai puțin importantă, care a mai funcționat doi ani, până în 1950, Școala Superioară de Asistență Socială. Până atunci, el fusese alături de Gusti în Catedra de Sociologie a Facultății de Litere.

Anton Golopenția e dat mai întâi afară de la conducerea Institutului Central de Statistică, e șomer, și apoi închis „administrativ”, fără să fi fost învinuit de ceva. După doi ani, moare pur și simplu în închisoare. Octavian Neamțu e și el dărâmat din funcția de director al Fundației Culturale Regale. Intră și el în închisoare, dar pe marea linie a lui Pătrășcanu.

Mircea Vulcănescu e de două ori arestat după 1945, fiindcă a fost subsecretar de stat la Finanțe în guvernul lui Antonescu, pe urmă lăsat liber, pe urmă iar arestat. Moare în închisoare.

A mai fost arestat și George Reteganu, din ultima serie a școlii sociologice interbelice. Și, foarte legați de procesul Pătrășcanu, Harry Brauner și Lena Constante. Ei au făcut ani mulți de închisoare, plus că Harry Brauner a avut și domiciliu forțat în anii '60. În mare, aceștia au fost oamenii.

### *Și Gusti?*

Gusti nu numai că a fost dat afară din universitate și nu a fost reconfirmat în Academie, dar i s-a retras și pensia și a fost dat afară și din casă. A ajuns undeva în mahala, într-o cămăruță, și de-acolo a fost salvat până la urmă de un discipol de-al lui, Constantin Marinescu, de la Fundația Culturală Regală, care l-a luat în gazdă.

Și, ca să nu moară de foame, că nici Marinescu nu putea totuși să îl întrețină, mergeau vechii monografiști să-i aducă mâncare. Pe urmă, după ce a început să se mai dezghețe cât de cât, un student comunist al lui, ajuns demnitar de frunte a regimului, Miron Constantinescu, a făcut în așa fel încât Gusti să primească o garsonieră dublă în strada Vasile Conta. Acolo a și murit cu cancer de prostată în 1955.

### *„Cimitire de elefanți”*

Dar eu îmi pun întrebarea: dacă nu toți au fost închiși, ce s-a întâmplat cu ceilalți? Fiindcă, la urma urmei, dacă te-ai socializat într-o profesiune, dacă ai aceste preocupări, orice ai face, rămâi sociolog.

E foarte interesant că anumiți conducători de instituții, membri de partid – deci cu spatele asigurat politic - și-au permis luxul să angajeze oameni dubioși, intelectuali, specialiști la te miri ce proiecte, fiindcă se gândeau că expertiza lor este foarte necesară. Dar n-aveai voie să spui pe șleau despre ce era vorba.

De pildă, un institut de proiectări industriale, în frunte cu un inginer Popovici a angajat pe Henri H. Stahl ca tehnician, pe Vintilă Mihăilescu, geograful, tot ca tehnician, și pe încă alți câțiva și au făcut cercetări de pregătire a unor investiții. Înainte de a face o investiție, se făceau cercetări, dar nu spuneau pentru nimic în lume că e sociologie. Se făceau cercetări ca investiția să aibă efecte benefice și din punct de vedere social.

Ceea ce făceau ei atunci se cheamă azi sociologie aplicată în cea mai bună tradiție. Cum să gestionezi un spațiu ca investiția să nu dăuneze populației. Treaba asta a mers și acest Popovici a luat foarte multă lume la acest institut de proiectări industriale. Dar foarte multe astfel de instituții aveau mici cimitire de elefanți. Institutele Academiei în primul rând.

### *Dar ce s-a întâmplat cu sociologii mai tineri?*

Oameni tineri și mai puțin tineri, dar fără grad universitar înalt, au trebuit să se recalifice. Unii s-au dus spre statistică, ca Gheorghe Serafim și Coriolan Gheție, alții spre etnografie și folclor, ca Mihai Pop, Marcela Focșa și Paul H. Stahl, iar alții spre istorie, ca Barbu Cîmpina și Eugen Stănescu. Dar în cariera lor pregătirea sociologică se putea remarca foarte ușor.

### *Momente de dezgheț: 1955 și 1962.*

*Care e, în continuare, drumul sociologiei în comunism?*

Din 1948 până în 1955 este o liniște totală în materie de sociologie. Iar în 1955 începe un dezgheț, pentru că atunci a fost o ședință istorică a Partidului Comunist din URSS, în care liderul sovietic, Nichita Hrușciiov, a demascat pentru prima dată crimele stalinismului.

După acest șoc imens a urmat un anume dezgheț și au fost anumite mici încercări de a scoate capul. În aceste circumstanțe, apare, în 1956, un articol în „Revista de statistică”, în care se scrie pentru prima dată despre Gusti, după câțiva ani în care nu se spusese nimic, că nu era voie. Până atunci, numai citarea lui Gusti într-o lucrare atrăgea după sine represalii foarte mari.

În '49, de pildă, profesorul Halunga de la ASE, publică un curs și, în bibliografie, are titlul unui studiu de Gusti. Din cauza asta, este denunțat ca reacționar, dat afară din învățământ. Deci Gusti apare mai ceva decât un criminal de război și cine citează asemenea specimene este la fel.

*Dar în perioada '48- '55 nu s-a pomenit deloc de sociologie, nu s-au făcut deloc cercetări?*

Deloc. Cum să se facă? Puterea populară nu avea nevoie de cercetare în prima ei perioadă, pentru că partidul ȘTIA ce este societatea, ȘTIA ce este economia, ei ȘTIAU de ce are nevoie poporul muncitor. Sigur că așa cum ți-am spus despre acel director Popovici al institutului de proiectări industriale, au mai fost oameni care s-au gândit, „bun, bun, știe partidul totul, dar așa, empiric, trebuie să găsim soluții, ca să nu iasă tragedii”. Și unii au folosit sociologia, dar nu sub această firmă.

Până în 1955, nu mișcă, deci, nimeni, nu apare nimic despre Dimitrie Gusti, și apoi începe dezghețul. Dar acest dezgheț ce însemna... Acest dezgheț însemna că stalinismul a fost condamnat, dar doctrina marxist-leninistă în continuare era valabilă, socialismul rămânea intact, pur și în toată dogma.

Asta însemna că Gusti oricum nu putea să fie reabilitat nici măcar pe jumătate, dar cei doi autori ai articolului din „Revista de statistică” recunoșteau că nu se putea face monografie economică fără să pomenească de obârșia gustiană a acesteia.

Așa că în articolul acesta din „Revista de statistică” sunt criticate anumite părți și acceptate alte părți. Fiindcă economiștii aveau și ei nevoie să folosească o metodă de cercetare a situației economice a unor unități sociale și atunci era foarte ușor să recurgi la Gusti.

Ideea monografiilor economice a fost îmbrățișată de Institutul de Cercetări Economice al Academiei, care avea un director foarte inventiv, care nu era sociolog, ci economist, Costin Murgescu. Acesta a înființat o Secție de monografii în cadrul Institutului de Cercetări Economice al Academiei.

Costin Murgescu a mers mai departe și, într-o revistă de destul de mare circulație, „Contemporanul”, a motivat și mai mult necesitatea cercetărilor monografice, tot economice, la țară, spunând că această metodă nu este în contradicție cu concepția marxistă-leninistă. În orice caz, Gusti este cât de cât pus în circulație, dar criticat vehement pentru idealism și voluntarism.

*Dar din '55 s-a schimbat și ceva pe plan universitar, s-a reintrodus sociologia?*

Nu, în niciun caz, se făceau aceste cercetări doar în acel institut al Academiei. În general, trebuie să știi că academiile în toate țările socialiste au fost mai liberale, sau, mai bine zis, aveau o marjă mai mare de manevră. De ce? Fiindcă nu aveau impact direct asupra tineretului, nu erau factor de propagandă.

Și partidul tolera ca în institutele de cercetare ale Academiei unii să mai fluiera în biserică. Dar de la Academie să treci în învățământ era foarte dificil, fiindcă acolo erai ca în presă, în prima linie a propagandei. Această distincție s-a perpetuat în toată perioada comunistă.

Cazul cel mai tipic în acest sens a fost Traian Herseni, care putea să fie șef de sector la Academie, putea să publice neîngrădit, dar nu a fost admis ca profesor la universitate.

Vine, deci, această perioadă despre care am vorbit, '56-'57, cu înființarea Secției de Monografii Economice Rurale la Institutul de Cercetări Economice al Academiei. Se fac cercetări, se iese pe teren, exact ca pe vremuri. Problema este că - și spun asta ca observator ulterior - aceste cercetări, poate în capul inițiatorilor au fost de bun augur, dar într-o lume rurală, în care erau tot felul de

restricții, tot feluri de impuneri, cu acele cote împovărătoare, care prin atmosfera sumbră - n-aș zice chiar de teroare - au îngreunat cercetarea.

Dar ei, economiștii de la institut, în ciuda acestui fapt, au marșat și au insistat să facă cercetare, iar eu cred că au făcut asta cu sentimentul că reabilitează încet, încet sociologia. Ideea a fost bună, dar nu știu dacă, din punctul de vedere al subiecților, era posibil, ce să mai vorbim de legitim. După ce vine receptorul cu cota și-ți mătură ograda, vine și cercetătorul și te întreabă: „Care este bugetul tău de familie?” Iartă-mă, dar parcă este o acțiune prea temerară...

*„Nici musca nu se mai aude...”*

Dar chiar dacă aceste lucruri erau sub controlul partidului, la un moment dat vine un articol din „Lupta de clasă”, din 1959, care face praf încercarea economiștilor de a face monografia la sate. Grupul este desființat, este supus oprobiului public, că metoda monografică are un substrat filosofic idealist, că mai sunt și alte metode de cercetare a economiei rurale. Și, după acest incident, pentru cel puțin patru ani, nici musca nu se mai aude în materie de sociologie și Gusti.

*Un nou dezechet în 1962*

Cert este că după 1960, la un moment dat, în 1962, la Institutul de Filosofie al Academiei, se formează un alt grup. Din pricina unui alt dezechet: Hrușciiov făcuse o vizită în America. Și se dă voie, se lasă să se formeze în cadrul Secției de Materialism istoric a Institutului de Filosofie al Academiei un grup care a început să facă cercetare. Cercetare sociologică. Dar nu la țară, ci în orașe mari, în unități industriale mari.

Mihail Cernea a fost cel care a gestionat sociologia la Institutul de Filosofie sub această pălărie a materialismului istoric și a făcut sociologie cu trei ani înainte ca Ceaușescu să spună cu mare emfază că a fost o greșală interzicerea sociologiei. E foarte interesant de remarcat: ne mutăm de la economie la materialism istoric, de la sat la industrie. Și i-am și întrebat pe cei de la institut cum s-a realizat acesta străpungere.

Și au răspuns: Cernea și-a dat seama că, după ce Costin Murgescu s-a fript cu satul, cu monografiile de la sate, n-aveai voie să mai umbli la sate. Nici perioada nu fusese propice, fiind în toi asaltul pentru terminarea cooperativizării agriculturii. Dar dacă abordezi clasa muncitoare e altceva.

Oamenii au învățat din experiența lui Costin Murgescu și a Institutului de Cercetări Economice și, atunci când s-a ivit prima dată ocazia să mai fluiere în biserică, atunci au început să fluiere, dar cu melodii muncitorești, nu cu melodii țărănești.

Și-așa a și fost. Pur și simplu, niște tineri, fără să cunoască vreun gustist, s-au apucat să facă cercetare sociologică. Paralel, când a început cercetările, Cernea a început să se documenteze și atunci a făcut legăturile cu Gusti. Dar până în 1964, n-a avut cel mai mic contact cu gustiști.

Foarte interesant e că cercetarea sociologică a fost repusă pe șine fără tradiție gustiană. Despre drama sociologiei vorbim și în cartea pe care o pregătesc cu Mihail Cernea. El a plecat la un moment dat din țară și a fost și primul sociolog de la Banca Mondială. Vom porni, de asemenea, o serie de cărți la Curtea Veche, de istorie socială a sociologiei românești.

I-am dat și o denumire conspirativă „Lumea Școlii gustiene”, ca să sugerez amploarea acestei întreprinderi. Următorul volum va fi intitulat „Strada Latină nr. 6” și-i va aborda pe gustiști în ipostaza de „ingineri sociali” la Fundația Regală. Acesta va fi urmat de o antologie surpriză – realizată împreună cu Theodora-Eliza Văcărescu – cuprinzând studiile, articolele, majoritatea necunoscute ale cercetătoarelor din școala interbelică a lui Gusti.

*„Gusti nu a fost recuperat pentru că a fost mare, ci pentru că era util”*

Acum, dacă în 1962 s-a pus din nou problema sociologiei la noi și au început și cercetările, trebuie spus că acesta nu era un fenomen total izolat. Și în celelalte țări socialiste cam tot atunci au început tatonările.

Unii spun că sociologia a fost în '65 reabilitată. De asemenea, și Școala Gusti. Eu zic altfel: au fost reabilitate și sociologia, și Școala Gusti, pentru a servi ca factor legitimator pentru noua garnitură de

conducători comuniști după 1965. Dar subliniez încă o dată: sociologia (și mai ales Gusti) a fost reconstruită în ideea să fie acceptabilă, chiar folositoare pentru noul regim al lui Ceaușescu.

Reabilitarea era, de fapt, reconstrucția lui Gusti pentru necesitățile perioadei anilor '60, punând în valoare faptul că s-a ocupat cu situația gravă a satului românesc și s-a insistat, astfel, pe partea socială. În anii '80, partea națională a Școlii Gusti este scoasă la iveală. Partidul folosea ceea ce îi era util într-o perioadă dată.

Gusti nu a fost recuperat pentru că a fost mare, ci pentru că era util. Exact ca Blaga, ca Pârvan, ca Iorga. Ca să reabilitezi pe Gusti, trebuia să faci niște scamatorii, niște acrobații nemaipomenite. Păi cum să scoți pe Gusti la lumină când a fost din anii '30 până în '40 de nerupt de Carol al II – lea?! Or, pe Carol al II – lea nu era cazul să-l reabiliteze, nu?

Trebuia să se facă decupaje foarte mari. Plus că și bieții echipieri ai Fundației Regale, și cei din Serviciul Social, aveau salutul exact ca al legionarilor sau al fasciștilor din alte părți. Dacă regele asta a promovat...

Dar sociologia, că vrea, că nu vrea, este critică. Unii sunt critici în mod deliberat, sunt curente care în primul rând critică. Chiar și sociologia aplicată este implicit critică dacă se face serios. Ei, din cauza asta, sociologia tot timpul a avut probleme. De fapt, în orice dictatură.

#### *Când a revenit sociologia în universitate?*

În 1966 s-a întâmplat asta. Și a funcționat ca secție separată, producătoare de sociologie, de sociologi, la Universitatea din București, până în 1978. Dar secția asta în 1978 s-a desființat și sociologia a intrat în combinație și cu alte materii și nu se mai scoteau sociologi, ci profesori de filosofie pentru licee.

Până în 1978, sociologia a existat, deci, la universitate, dar în descreștere. Descreștere care a început din 1971, când a fost vizita lui Ceaușescu în China și Coreea și s-a strâns, din ce în ce mai mult, șurubul ideologic. Nu imediat, ci mai încolo.

Practic, ce însemna asta? Exista sociologie, puteai să publici orice volum de metodologie, dar să faci cercetare în stil mare, pentru asta aveai nevoie de aprobări de la partid până-n gât. Pe urmă, trebuia să ai grijă: faci cercetarea, dar dacă rezultatele sunt nefavorabile, ce facem? Pe urmă vine și cenzura.

În condițiile astea, îți dai seama că a face sociologie era o aventură. Cert este că sociologia ca instituție funcționa la cotă de avarie. Din punctul de vedere al eficienței sociale, era nulă. Absolut nulă. Aș zice că era o sociologie pusă pe supraviețuire.

Cât de în vogă a fost sociologia după '65, treptat-treptat, lucrurile s-au schimbat și în anii '80, deja, sociologia era o îndeletnicire aproape de catedră. Eu scriam, eu citeam... Dar lucrările n-aveau influență socială, nu era cerute de societate, pur și simplu apăreau.

Au fost și evenimente, când era tradusă, de pildă, câte o carte apuseană. Și atunci era pusă în față o prefață, era și o postfață, și atunci a apărut vorba, „ca să apară ceva, trebuie să pui între coperti”, unde coperta nu era coperta, ci textul acela care trecea traducerea prin filtru.

#### *Dar te lua cineva la ochi dacă te duceai și cereai la bibliotecă un clasic al sociologiei? Chiar și pe Gusti?*

Nu, nu. Într-o bibliotecă, tot ce era, era public. Numai la Biblioteca Academiei erau volume și colecții interzise, în primul rând cărțile pe perioada interbelică, dar intraseră în fondul secret și cărțile oamenilor care fugiseră. Așa că „Sociologia cooperativei agricole” a lui Mihail Cernea a intrat la secret.

Fiindcă el a rămas în America, la Banca Mondială. Dar puteai să-l citești pe Gusti oriunde, fără probleme. Este adevărat că volumele cuprinzând scrierile sale erau departe de a fi exhaustive și nici textele publicate nu au fost toate integrale. Au tăiat din Gusti fără să semnaleze, fără să pună trei puncte în paranteze, cum se face. Din perioada interbelică numai Gusti și Petre Andrei au fost reeditați, dar în fiecare an au apărut câteva volume, în colecția „Sinteze sociologice”.

*Mă gândeam că lucrările au fost mutilate, ca să se potrivească realităților, regimului...*

Problema e foarte interesantă. Gusti a fost mutilat nu atât în doctrina sa sociologică, ci în trecutul lui politic și de activist cultural. În sensul că atunci când a fost vorba de metodele lui de sociologie monografistă ca metodă și cea aplicată, a fost OK, dar să nu vorbim despre celelalte lucruri, despre legăturile lui cu Carol.

Să trecem peste guvern, peste Carol. Încercarea de a-l conduce pe Gusti prin istorie astfel încât să nu se întâlnească cu Carol al II – lea – era cu totul aberantă, dar așa a fost admis.

*Dar pe rezultatele cercetărilor se intervenea? Dacă eu mă duceam să-l întreb pe om dacă e mulțumit sau nemulțumit, puteam eu să scriu că e nemulțumit?*

E nițel mai complicat. Au fost foarte multe genuri de cercetări, cu posibilități de finalizare variate de la o etapă la alta. Se putea face cercetare cu rezultat viabil, dacă nu atingeai valorile sensibile ale regimului. Dar au fost multe cercetări de la autorități și-atunci, sociologul, așa, mai zeflemist întreba: „Acum așteptați de la mine situația reală în interpretarea mea, sau ceva liniștitor...?”, „Spune adevărul!” – spunea conducătorul.

Sociologul nostru executa comanda, preda raportul, primea banii, iar conducătorul băga în sertar și întorcea cheia de două ori... Profesorul Ioan Mihăilescu spune, de pildă, în volumul Dialog neterminat, la un moment dat, că, în imensitatea aceea de studii făcute în anii '70-'80 s-ar putea găsi totuși o mulțime de lucruri interesante.

Dar au fost „bine arhivate” și în cantitatea foarte mare de studii e foarte greu să desparți grâul de neghină. Sunt convins că va veni în curând un val de specialiști în istorie socială modernă și, printre alte surse neconvenționale, vor descoperi aceste studii.

*Eu îmi puneam problema eficienței, dacă studiile acestea au folosit la ceva sau dacă se făceau doar așa...*

Problema eficienței sociologiei trebuie nuanțată. Nu este legitim să compari eficiența sociologiei aplicate cu cea fundamentală. Dar dacă abordăm tema carierei de sociolog în socialism lucrurile se simplifică. Majoritatea tinerilor din anii '60 au fost atrași de mirajul aceste profesii, despre care au avut idei mitice alimentate din istoria sociologiei și din lecturi apusene contemporane.

Și au încercat să facă ceva. Mai apoi, și-au dat seama că trebuie să și supraviețuiască și-atunci încercau să facă în așa fel încât să fie și ceva sociologie adevărată și un pic de angajare politică, cu care să te poți strecura. Asta, din punctul de vedere al eticii științei, e o aberație. O sociologie ori este publică (autentică sau falsă), ori este, pur și simplu, exercițiu intelectual privat.

Dar dacă nu ar fi fost acest exercițiu intelectual, după revoluție cu cine ar fi fost repornit învățământul sociologic? Bine, apare aici și altă întrebare: dar oamenii aceștia n-au fost influențați oare prea mult de comunism? Da și nu. Dar, în primul rând, știau ceva sociologie lăsând influența la o parte.

*Ce nu se putea face? Știi că nu te bagi în nu știi ce, că nu mai ieși de acolo...*

Un sociolog putea să facă orice, numai să n-aibă probleme cu autoritățile. Și foarte puțini au avut coliziuni cu „organele”. Majoritatea, cu loialitate, mascau preocupările. Știau prea bine că tu poți să faci sociologie fără să faci mare tam-tam, dacă ești sociolog și ai ochi de văzut, atunci poți să faci sociologie.

Dacă stai de vorbă cu oameni cum făcea Stahl... el nu umbla cu chestionar, dar el făcea sociologie al dracului! Dar, pe de altă parte, cine îți publica? Cine îți publica? Foarte puțin cercetau exclusiv pentru sertar.

### **Destinul științei în România comunistă**

- 1948 – sociologia dispare din curricula universitară și din Academie.
- 1948 – 1955, nu se mai aude nimic de sociologie.
- 1956 – apare, în „Revista de Statistică”, un articol care aduce în discuție numele lui Gusti, după ani de tăcere forțată.



- În aceeași perioadă se înființează la Institutul de Cercetări Economice al Academiei o secție de monografii, care face cercetări economice la sate. Numele lui Dimitrie Gusti e repus în circulație.
- 1959 – e publicat în „Lupta de clasă” un articol care desființează tot ce se făcuse până atunci. Grupul de monografii economice dispare.
- 1959 – 1962 – din nou, nimic despre sociologie.
- 1962 – la Institutul de Filosofie al Academiei se înființează un grup care face cercetare sociologică în unități industriale mari.
- 1965 – atitudinea regimului vizavi de sociologie se schimbă, așa că disciplina e reintrodusă în curricula universitară un an mai târziu. Sociologia e reabilitată în funcțiile de necesitățile regimului.
- 1966 – 1978, la Universitatea din București e o secție de Sociologie de sine stătătoare, care produce sociologi.
- 1978 – sociologia este comasată cu alte discipline de la universitate, nu se mai produc sociologi, ci profesori de filosofie pentru școli.

## **Depresia mamelor afectează bebelușii și tații**

*Ramona Samoilă*

*Evenimentul Zilei, 11 Februarie 2009*

***O femeie din nouă trece prin depresia post-partum, tulburare care le poate cauza micușilor probleme emoționale, dar îi poate afecta și pe tați.***

Depresia postpartum este cea mai frecventă problemă de sănătate care poate apărea la femei după naștere, susțin psihologii. Statisticile arată că una din nouă femei suferă de o astfel de depresie.

În majoritatea cazurilor, simptomele încep să apară încă din timpul sarcinii. Riscul cel mai mare îl au femeile care au mai suferit de depresie sau de anxietate, cele cu copii cu comportament dificil, cele care au divorțat sau care și-au pierdut locul de muncă. În pericol sunt însă și femeile care mai au 2-3 copii ori cele care au neînțelegeri cu soțul. De depresie post-partum nu sunt scutiți însă nici bărbații.

### ***Simptome: sentimente de vină și anxietate***

Tulburările de somn sau de apetit, oboseala, anxietatea, sentimentul pronunțat de vină sunt principalele semne ale depresiei post-partum. Aceasta poate fi cauzată de modificări hormonale, predispoziție la depresie și lipsa suportului social.

Riscul de depresie post-partum crește semnificativ dacă mama este adolescentă sau dacă provine dintr-un mediu socio-economic dezavantajat.

Femeile cu un istoric de tulburări emoționale, precum depresia sau anxietatea, au un risc crescut de până la 40%.

Depresia mamelor îi afectează și pe copii, de multe ori într-un mod ireversibil. „Copiii mamelor cu depresie au un risc crescut de întâzieri ale dezvoltării neurologice, motorii, cognitive, sociale și emoționale și un risc crescut de a dezvolta comportamente problematice. Riscul copiilor cu mame depresive de a dezvolta tulburări emoționale este de trei ori mai mare și de zece ori mai mare de a dezvolta tulburări de atașament mamă-copil“, explică Domnica Petrovai, psiholog la „Mind Institute“, din București.

### ***Și proaspeții tătici pot face depresie***

Depresia post-partum necesită tratament medicamentos și psihologic.

Multe femei care alăptează se tem însă de efectele adverse ale medicamentelor asupra copilului. „Studiile arată că nu există efecte secundare negative și ghidurile internaționale recomandă medicația antidepresivă prescrisă de psihiatru“, susține specialistul.

Depresia post-partum îi poate afecta chiar și pe bărbați. Lipsa somnului, modificările hormonale sau neînțelegerile cu partenera sunt cauze care pot de clauză depresia la tătici.

Simptomele depresiei la bărbați sunt creșterea nervozității, a consumului de alcool și de tutun, frustrările, pierderea în greutate fără motiv și sentimentul de descurajare. Ca și în cazul femeilor, dacă nu este tratată, depresia le poate afecta bărbaților viața de familie, cariera și chiar sănătatea copilului.

## PROIECT-PILOT

### *Stările depressive, tratate în trei centre din țară*

Femeile care suferă de depresie după naștere se vor putea trata în trei centre din București, Sibiu și Cluj, începând din această vară, în cadrul proiectului-pilot „Sprijin pentru femeile cu probleme de sănătate mintală postpartum“, finanțat printr-un program PHARE. În București, tratamentele se vor face în Centrul de Sănătate Mintală din cadrul Spitalului de Psihiatrie Titan, iar la Cluj și Sibiu, în cele două centre comunitare de sănătate mintală. „Proiectul are două etape.

În prima fază, medici de familie, neonatologi, obstetricieni și pediatri vor participa la un program-pilot de depistare a cazurilor cu risc de depresie postpartum. Ulterior, psihiatrii și psihologii din cele trei centre de sănătate mintală le vor aplica tratamente femeilor cu depresie postpartum“, explică Nicu Fota, coordonatorul proiectului. În fiecare centru se vor găsi aproximativ 15 psihologi, psihiatri și asistenți medicali.

## Pe români îi doare capul de la criză

*Andreea Ștefan*

*Evenimentul Zilei, 10 Februarie 2009*

*Românii trăiesc criza economică la nivel mental, prin frică și schimbarea obiceiurilor de consum. Psihologii susțin că primul efect vizibil în economie este acela că oamenii consumă, respectiv mănâncă mai puțin și cumpără produse mai ieftine. Psihoterapeutul Bogdan Lucaciu a explicat pentru evz.ro că pe timp de criză comportamentul isteric depășește purtarea rațională.*

Acesta spune că, tot acum, românii ar trebui să fie mai chivernisiți și mai harnici, pe fondul pierderii locului de muncă.

“Cheltuielile mai scad, iar cei mai mulți români vor începe să economisească. La orice nivel se poate economisi, fie că se pun deoparte 1.000 sau 100 de lei“, a mai spus psihoterapeutul.

Tot acum, nu atât șomajul, cât teama de pierdere a locului de muncă pare a fi principala grijă a românilor de rând. Potrivit ultimului sondaj Insomar, comandat de RTV, aproape o treime dintre români sunt îngrijorați că și-ar putea pierde locul de muncă în acest an.

### *Tranziție mentală*

Lucaciu susține că românii trec pentru prima dată după 1989, printr-o tranziție mentală.

“Pe fondul unei isterii generale, oamenii și-au pierdut valorile. Ei trec acum printr-o tranziție mentală, de la asistați sociali, cum au fost obișnuiți în sistemul comunist, la condiția de inițiatori, de a fi independenți. Cei care se tem de pierderea locului de muncă nu s-au adaptat la sistem (n.r.capitalist), au rămas cu nevoia de a fi asistați: să ni se dea“, susține psihoterapeutul.

*Vârstnicii, mai afectați decât tinerii*

Cei care suferă cel mai mult, psihic, de pe urma crizei se pare că sunt cei de vârstă a doua, în timp ce tinerii se gândesc cel mai puțin afectat de efectele crizei economice. De asemenea, vor suferi mai mult de teama șomajului cei care au avut un singur loc de muncă, în timp ce persoanele obișnuite cu schimbarea periodică a acestuia nu vor resimți la fel de mult această frică.

#### *Românii nu au bani pentru alcool*

În ceea ce privește creșterea consumului de alcool sau droguri, Bogdan Lucaciu se arată optimist, spunând că acesta nu va crește pentru că alcoolul este din ce în ce mai scump.

Referitor la actele de violență, psihoterapeutul spune că numărul acestora se va majora pentru că "suntem un popor individualist", iar oamenii își vor manifesta nemulțumirea pentru că "cineva e devină întotdeauna".

Același sondaj dat publicității azi de Insomar, mai arată că 74% dintre români cred că situația de pe piața muncii, dar și cea din economie s-au înrăutățit față de anul trecut.

Totuși, majoritatea celor intervievați au declarat că nici situația financiară a familiei lor și nici cea de la locul de muncă nu s-au modificat în comparație cu 2008.

#### *26% dintre români fac economii*

34% dintre români spun că anul trecut au reușit să economisească, însă numai 26% cred că vor pune ceva deoparte în 2009.

Mai mult de o treime dintre cei chestionați cred că cea mai sigură metodă de economisire o reprezintă depozitele în bănci, însă 27,7% dintre români mizează încă pe metoda tradițională a păstrării banilor la saltea.

Același sondaj mai arată faptul că 38% dintre români sunt puțin îngrijorați că și-ar putea pierde locul de muncă în acest an, în timp ce 25% sunt destul de îngrijorați.

În acest context, mai mult de jumătate dintre cei intervievați se așteaptă ca anul viitor situația economică a țării să fie și mai rea decât anul acesta.

Mai mult, 25% din românii aflați la muncă în străinătate este probabil să revină în țară.

*Studiul Insomar a fost realizat în perioada 22-27 ianuarie, pe un eșantion de 1.499 de persoane. Marja de eroare este de plus/ minus 2,8%.*

## **Creierul "este conditionat sa creada in Dumnezeu si in prieteni imaginari", sustin niste oameni de stiinta**

**A. Olteanu**

**Ziua, 6 februarie**

Religia face parte din natura umana si creierul nostru este pur si simplu conditionat sa creada in Dumnezeu. Aceasta este concluzia la care au ajuns oamenii de stiinta, care au intreprins in acest sens un numar de studii asupra bebelusilor si a copiilor, relateaza editia din aceasta saptamana a revistei "New Scientist", consultata de "Daily Mail". Alte studii, aminteste publicatia citata, sugereaza, la randul lor, ca mintile noastre au un simt hiperdezvoltat al raportului cauza-efect, ceea ce ne determina sa vedem un sens si o schema mai larga chiar si acolo unde nu exista nimic de acest fel.

Studiile efectuate asupra copiilor le-au aratat cercetatorilor ca creierul este programat sa perceapa mintea ca fiind separata de corp. Aceasta distinctie ne permite sa credem in supranatural, sa invocam prieteni imaginari si sa concepem zeitati. Impreuna cu simtul intens al raportului de cauza si efect, aceasta trasatura indica faptul ca oamenii sunt perfect programati pentru a crede in

Dumnezeu. "Acum exista numeroase noi dovezi ca unele dintre fundamentele credintelor noastre religioase sunt conditionate", a declarat profesorul Paul Bloom, psiholog la Universitatea Yale din Statele Unite. Studiile au relevat totodata ca, pe masura ce inaintam in varsta, tindem ne concentram tot mai mult asupra dimensiunilor morale ale credintei si tot mai putin asupra aspectelor sale supranaturale. Pe de alta parte, oamenii de stiinta cred ca atunci cand traversam perioade dificile ale vietii, ne este mai greu sa rezistam tentatiei supranaturalului, fapt ce ar putea explica de ce atat de multi oameni se intorc la credinta in momente de criza. Potrivit lui Richard Dawkins, un profesor al Universitatii Oxford numit de "Daily Mail" "cel mai faimos ateu al Marii Britanii", religia este propagata prin indoctrinare, exercitata in special asupra copiilor. Evolutia ii predispune pe copii sa absoarba tot ce le spun parintii si bunicii lor, sustine Dawkins, in conditiile in care obedienta si increderea sunt vitale pentru supravietuire. Profesorul considera ca cele doua influente - predispozitia de a crede in zei invizibili si indoctrinare - se pot amplifica una pe alta si chiar o fac. Altii cred inasa ca religia s-a raspandit pentru ca a ajutat la supravietuirea stramosilor nostri. Potrivit teoriei acestora, impartasirea unor credinte religioase comune i-a ajutat pe strabunii nostri sa formeze grupuri strans unite care cooperau in desfasurarea unor activitati vitale precum vanatoarea sau ingrijirea copiilor. Totusi, noteaza "Daily Mail", niciuna dintre aceste ipoteze nu insemna neaparat ca zeii in care credem nu exista. Potrivit "New Scientist", "Toti cercetatorii implicati au subliniat ca nimic din toate acestea nu vorbeste despre existenta sau neexistenta zeilor: daca o credinta este sau nu adevarata, nu are legatura cu motivul pentru care oamenii si-o insusesc".

## **Femeile de 40 de ani au parte de cele mai bune partide de sex - studiu**

*Ieseanul, 5 februarie 2009*

Femeile ating maturitatea sexuală în jurul vârstei de 40 de ani, când partidele de amor sunt trăite la intensitate maximă, arată un studiu citat de cotidianul britanic The Guardian.

Un sondaj efectuat de revista Health Plus, la care au participat circa 2.000 de femei, a dezvăluit faptul că 77% dintre acestea spun că au parte de cele mai bune partide de sex din toată viața lor, la vârsta de 40 de ani. De asemenea, 82% dintre femeile care se încadrează în această grupă de vârstă au mărturisit că sexul a devenit mult mai important, în comparație cu etapele anterioare ale vieții lor.

Rezultatele acestui studiu nu fac decât să confirme alte sondaje, comentează The Guardian. Recent, o astfel de cercetare, la care au participat americance, a arătat că femeile de 40 de ani sunt mult mai dornice să facă sex decât cele mai tinere.

„Există multe studii care arată că sexul devine mai bun pentru femei, odată cu înaintarea în vârstă. Este unul dintre cel mai bine ținute secrete, referitoare la viața femeilor”, a declarat Susan Quilliam, psiholog, co-autor al cărții “New Joy of Sex”.

“În timp ce cultura noastră asociază în mod constant sexualitatea cu tinerețea, adevărul este că acelea dintre noi care se apropie de menopauză – cu părul grizonat, pielea atârând un pic – sunt la apogeul sexual”, a adăugat Quilliam.

Care sunt explicațiile acestei situații? În primul rând, spun psihologii citați de Guardian, ar fi faptul că femeile au scăpat de temeri și de nesiguranță, până la această vârstă. Ele nu se mai gândesc la cum arată, la kilograme în plus, și nici nu se mai tem de intimidare, astfel că se bucură, pur și simplu, de actul sexual.

În plus, și hormonii dau o mână de ajutor. În apropierea menopauzei, nivelurile de estrogen și oxitocină scad, lăsând cale liberă testosteronului, care preia controlul. Teoriile spun că femeile, încă din adolescență, sunt “programate” să fie atente și sensibile, să aibă grijă de copii și să le pese de ceilalți. În jurul vârstei de 40 de ani, hormonii care dau toate aceste calități femeilor se mai

“topesc”, iar acestea încep să se mai gândească și la ele, la propriile persoane, scrie cotidianul britanic.

Aceleași studii arată și că cele mai multe femei își înșeală soții atunci când ajung la această vârstă, pentru că, dintr-o dată, își găsesc partenerii “plictisitori”.

În fine, un ultim (dar foarte important) motiv pentru care femeile ajung, în sfârșit, să se bucure de viață, este că menopauza, sau apropierea ei, le amintește că (și) ele sunt muritoare...

“Ne confruntăm cu faptul că nu mai putem avea copii, nu mai putem da viață. Ne pierdem și frumusețea. Este un fel de ceas deșteptător, care ne spune că, într-una din zile, care nu e foarte departe, vom muri. Iar sexul și viața se află în strânsă legătură. Pe scurt, ne-o tragem ca să dovedim că încă suntem în viață”, punctează Susan Quilliam.

## **Interesul femeilor pentru bărbați e mai greu de ghicit decât cel al bărbaților pentru femei**

**Cosmin Popan**  
**Cotidianul, 5 februarie**

*Explicația, de natură evoluționistă, ține de faptul că femeile riscă mai mult decât bărbații în alegerea perechii.*

*Bărbații sunt mai direcți decât femeile atunci când vine vorba să-și exprime intențiile de formare a cuplului.*

Concluzia a fost formulată de o echipă de cercetători de la Universitatea din Indiana, SUA, care a angajat o echipă de voluntari americani să urmărească un eveniment de speed dating petrecut în Germania, relatează stiintaazi.ro, care citează un studiu publicat în revista “Psychological Science”. Respondenții trebuiau să estimeze în fiecare caz dacă bărbatul este interesat de femeie și viceversa, urmărind strict limbajul trupului și tonalitatea vocilor. Speed dating-ul este un eveniment în care mai mulți bărbați și femei se cunosc rând pe rând fiecare cu fiecare, petrec 10-15 minute discutând, iar apoi fiecare bărbat dă note unei femei și invers.

*La final, organizatorii identifică perechile compatibile.*

Informațiile adunate de organizatorii de speed dating au fost comparate cu cele obținute de la voluntarii americani. Rezultatul, bănuț încă dinainte, arată că femeile sunt mai greu de ghicit decât bărbații. “Femeile care păreau că flirtează mai mult au dovedit, în fapt, un interes extrem de scăzut pentru potențialii parteneri. Nici măcar femeile care le observau pe acestea nu și-au putut da seama de adevăratele lor intenții”, declară într-un comunicat de presă Skyler Place, unul dintre realizatorii cercetării.

Explicația pentru acest comportament este pusă pe seama evoluționismului: femeia riscă mult mai mult decât un bărbat dacă nu își alege bine partenerul. Aceasta poate purta copilul doar unui singur bărbat la un moment dat, în timp ce un bărbat poate lăsa însărcinate mai multe femei în același interval de timp. În timpul nașterii și după, femeia are nevoie de ajutor din partea bărbatului pentru a putea duce sarcina la bun sfârșit și apoi pentru a naște. Femeile sunt înclinate să nu își arăte dorința, chiar dacă este pozitivă, pentru a da o șansă bărbatului să lupte și mai mult pentru ea și totodată să îl cunoască și să îl evalueze mai bine.

## Copiii îndopați cu televiziune devin depresivi în adolescență

de Mădălina Chitu

Gandul, 04 februarie

*Narcisa Iorga, membru CNA, spune că băiețelul ei Vlad petrece cel mult patru ore în fața televizorului. TV-ul afectează funcțiile cognitive și dezvoltarea emoțională a individului*

Copiii care petrec mai mult de cinci ore în fața televizorului riscă să devină depresivi la adolescență, susțin cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universității din Pittsburgh. Oamenii de știință au analizat, la debutul studiului în 1995, timpul petrecut de 4.142 de adolescenți care nu aveau depresii urmărind emisiuni TV, jucând jocuri pe calculator sau ascultând emisiuni radio, în condițiile în care, la momentul respectiv, DVD-urile și internetul nu erau folosite.

Tinerii alocau, la momentul respectiv, peste șase ore pe zi diverselor medii, dintre care 2 ore televiziunii, 2,34 de ore radioului, 0,62 de ore urmărind conținuturi de pe casete video și 0,41 de ore jucând jocuri electronice. Șapte ani mai târziu, când participanții aveau o vârstă medie de 21,8 ani, 308 dintre ei (7,4%) prezentau simptome specifice depresiei. „Dintre participanții la sondaj, cei care au fost expuși mai mult mediilor electronice au fost mai expuși riscului de a deveni depresivi cu fiecare oră în plus petrecută în fața televizorului”, a precizat Brian Primack, coordonator al studiului. Cercetătorul a adăugat că femeile sunt mult mai predispuse la depresii decât bărbații, chiar dacă numărul de ore petrecut în fața televizorului este același.

Potrivit coordonatorului studiului, alocarea unei perioade îndelungate de timp pentru a urmări emisiuni TV sau a juca jocuri video poate contribui la dezvoltarea de simptome depresive prin intermediul unor mecanisme diferite. În plus, petrecerea de perioade îndelungate în contact cu media determină reducerea timpului alocat activităților sociale, intelectuale sau sportive, care au funcția de a proteja contra depresiei. De asemenea, studiul remarcă faptul că televiziunea și conținuturile video conduc la perturbarea somnului, important pentru funcțiile cognitive și dezvoltarea emoțională a individului. Potrivit cercetării, mesajele transmise de televiziune sau radio pot încuraja agresivitatea și alte tipuri de comportament antisocial, pot afecta dezvoltarea personalității sau inspira teamă ori anxietate, menționează autorii studiului. Depresia este principala cauză de incapacitate în lume și apare cel mai des la adolescenți sau la tinerii adulți. Acest studiu a apărut în această lună în revista Archives of General Psychiatry.

### ***Narcisa Iorga: „Copilul meu preferă programele educative”***

Narcisa Iorga, membru al CNA, ne-a povestit că băiețelul ei Vlad, în vârstă de șapte ani, petrece cel mult patru ore pe zi în fața televizorului. „Programul copilului este unul foarte bine definit. Vlad petrece o oră în fața televizorului după ce se întoarce de la școală, după care începe să își facă lecțiile. După ce termină temele pentru a doua zi, televizorul este deschis, dar copilul se joacă și cu altceva, iar atunci când aude ceva interesant își întrerupe activitatea pe care o avea înainte cu jucăriile și se uită. Făcând o medie, Vlad petrece maxim patru ore în fața televizorului”, ne-a spus Narcisa Iorga. La sfârșit de săptămână, copilul petrece și mai puțin timp în fața televizorului, pentru că familia Iorga petrece cât mai mult timp în aer liber. „În weekend suntem și noi mai liberi, iar atunci ieșim prin oraș”.

Programele TV la care se uită Vlad Iorga sunt unele educative, lipsite de violență sau scene pornografice. Narcisa Iorga ne-a precizat că anumite programe TV difuzate în timpul zilei sunt dăunătoare copilului. „Diferitele jocuri sau concursuri difuzate în cursul zilei îl tentează pe copil să sune să participe într-un fel sau altul. Aceste programe nu protejează minorul, iar eu doresc ca astfel de emisiuni să fie difuzate după ora 22, atunci când părintele poate avea control asupra copilului și îi poate explica de ce nu trebuie să sune”, adaugă Narcisa Iorga.

## **Răceala la volan. Problemele de sănătate au un impact puternic asupra abilității de a conduce autovehicule**

**Oana Antonescu**

**Jurnalul National, 3 februarie**

*Răceala și gripa afectează capacitatea de a conduce un autovehicul la fel de mult ca două pahare de whisky, semnaleză un studiu realizat de o companie de asigurări din Marea Britanie.*

Simptomele răcelii și gripei nu sunt doar neplăcute pentru bolnav, ci și periculoase. Strănuturile frecvente, durerile de cap, oboseala și senzația de amețeală ce însoțesc bolile de sezon au un impact major asupra capacității noastre de a conduce un autovehicul. Potrivit unei statistici realizate de firma britanică de asigurări Lloyds TSB, unul din zece accidente petrecut în 2008 în Marea Britanie poate fi pus pe seama răcelii și gripei. Cele mai multe accidente de acest fel se înregistrează chiar în această perioadă a anului, când incidența răcelii și gripei este maximă, arată aceeași statistică. "Șofatul necesită concentrare și reflexe bune, dar chiar și o răceală ușoară le poate altera. Aș sfătui șoferii care suferă de răceală sau gripă să nu conducă mașina până când nu se simt mai bine", potrivit dr Dawn Harper, medicul care a coordonat studiul firmei de asigurări. Efectele răcelii sunt chiar mai puternice dacă șoferul este obosit, dacă a luat medicamente înainte de a urca la volan sau dacă a consumat chiar și o cantitate mică de alcool.

### **Test pe simulator**

100 de șoferi diagnosticați cu gripă, răceală, dureri de cap, sindrom premenstrual și alți 50 de șoferi fără probleme de sănătate au fost supuși unui test pe simulator. Timpul de reacție și vigilența șoferilor răciți sau gripați au fost cu 11% mai slabe decât a celor sănătoși, potrivit rezultatelor testului. Acest scor echivalează cu consumul unui whisky dublu înainte de a urca la volan. În cazul unui șofer care suferă o durere de cap, capacitatea de a conduce o mașină este cu 4% mai slabă. Experții firmei de asigurări au calculat că, la o viteză de 48 km/h, distanța de frânare a unui șofer răcit este cu un metru mai lungă decât în cazul unuia fără probleme de sănătate, iar la 70 km/h diferența este de 2,3 metri. Specialiștii au mai calculat că în timpul unui strănut care durează două secunde, un șofer care conduce cu 30 km/h parcurge 26,8 metri, la 50 km/h parcurge 44,7 metri, iar la 70 km/h-62,6 metri. Distanțele sunt suficient de lungi pentru a lăsa timp producerii unor accidente de mașină.

## **Pentru un somn bun, „prindeți“ orele 22-24**

**Milena Nita**

**Gandul, 03 februarie**

*Persoanele care dorm suficient timp, dar târziu în noapte, nu se odihnesc bine. Hormonul somnului și cel de creștere – esențiali pentru un somn odihnitor*

### **Nevoia de odihnă apare în jurul orei 20.00**

Pentru a reuși să dormiți bine, trebuie să „prindeți” orele 22 - 24 și să aveți o igienă riguroasă a somnului. Studiile întreprinse de specialiști arată că melatonina - hormonul somnului – „invadează”

organismul începând cu ora 18. Astfel, nevoia de odihnă este resimțită pe la ora 20 și, apoi, din două în două ore: ora 22, 24, 2.

„Există studii care arată că persoanele care dorm între orele 22 și 24 răspund mai bine la teste de atenție, de memorie și creativitate în comparație cu cele care dorm aceeași perioadă de timp, dar mai târziu în noapte. Conform rezultatelor, ar însemna că această perioadă de timp este propice refacerii în urma oboselii unei zile obișnuite la nivel neuronal”, explică Lena Rusti, psiholog psihoterapeut la o clinică particulară din București.

Specialiștii mai au o explicație. Ei spun că atunci când ne odihnim între orele 22 și 24, hormonul de creștere, care este indispensabil reînnoirii celulelor, este secretat în cantitate foarte mare. El ne permite, de asemenea, să ne „fixăm” cât mai bine experiențele zilei anterioare, să ne refacem forțele și să ne trezim odihniți și binedispuși.

### ***Obișnuți-vă să vă culcați la aceeași oră***

Pentru a reuși să dormim în acest interval de timp, obișnuința de a ne culca seară de seară la aproximativ aceeași oră ne-ar fi de mare folos. „Ritualurile privind ora de culcare ajută foarte mult organismul. Obișnuința creează tendința unui comportament repetitiv ușor de reprodus, astfel încât persoana respectivă ajunge să adoarmă mai ușor și să se odinească mai bine. Organismul este pregătit pentru starea de odihnă și reacționează ca atare. Când, însă, orele de somn se schimbă în mod frecvent, organismul este derutat și apar insomniile, somnul fără odihnă sau agitat”, subliniază Rusti.

Psihologul mai spune că ritualurile legate de igiena somnului sunt foarte importante. Astfel, spălatul pe dinți, demachiatul și alte asemenea activități simple și repetitive trebuie făcute înainte de a ne pregăti de culcare, și nu cu mult timp înainte. În plus, cititul sau ascultarea unei muzici relaxante trebuie să înlocuiască jocurile pe calculator sau filmele de acțiune, care ne stimulează și ne predispun la dificultăți de adormire și la somn agitat. Și cafeaua este un excitant bine de evitat. „Relaxarea ar trebui însoțită de un ceai mai degrabă decât de o cafea, chiar dacă e fără cofeină. Cafeaua are efecte diferite în funcție de organism și gradul de toleranță. Fiecare băutor de cafea a trecut, probabil, prin nopți de insomnie date de o cafea pe care nu a putut să o refuze într-o după-amiază. Important este ca fiecare să își dea seama care este ora dincolo de care cafeaua stimulează pentru o perioadă mai lungă decât are nevoie”, precizează psihologul Lena Rusti.

### ***Sportul făcut seara ne obosește, dar nu ne lasă să dormim***

În ceea ce privește activitățile fizice, este de preferat să le evităm seara. Psihoterapeutul spune că sportul ne obosește, dar, în același timp, ne ridică nivelul de adrenalină și degajă endorfine, care ne dau o stare de agitație și nicidecum nu ne ajută la un somn mai bun.

Camera de dormit trebuie aerisită, ca să ne pregătească pentru odihnă, iar pijamalele trebuie să fie doar pentru timpul petrecut în pat, astfel încât, odată îmbrăcați cu ele, creierul să se pregătească de starea de somn, explică Lena Rusti. Nu în ultimul rând, este bine ca patul să nu devină un loc în care mâncăm, ne uităm la televizor, vorbim la telefon. „Cu cât îl păstrăm ca un loc al refugiului și al intimității, cu atât ne dăm voie să ne odihnim mai bine”, conchide psihologul Lena Rusti.



## Păstrarea slujbei, un război psihologic

*Mihaela Dincă*

*Adevarul, 3 feb 2009*

*Dincolo de scumpiri, cel mai grav lucru în contextul crizei este să-ți pierzi locul de muncă. Cei mai norocoși angajați în această perioadă sunt cei care își impresionează șefii și obțin o promovare.*

Șeful anunță înghețarea salariilor, iar în fiecare lună au loc o serie de ședințe în care conducerea companiei le vorbește angajaților despre efectele crizei. Acestea sunt semne clare că apele nu vor mai fi la fel de limpezi în perioada următoare.

Cel mai probabil este ca, odată cu înghețarea salariilor, să se producă și un proces de reorganizare, ce poate însemna mai puține locuri de muncă. Dacă se mai anunță și o viitoare evaluare a angajaților, este aproape clar, spun specialiștii: se pregătesc disponibilizări.

### **Resurse interne**

În situații ca acestea nu este ușor să-ți păstrezi locul de muncă sau să primești un salariu mai mare. Totuși, o soluție care te poate scoate din criză este să reușești să faci o impresie bună în fața șefilor și să fii promovat.

„Dacă spre sfârșitul anului companiile aveau nevoie de oameni noi, acum, în perioada de criză, pentru a reduce costurile, preferă să promoveze din interior. Pentru a se întâmpla acest lucru, trebuie să demonstrezi cu adevărat că meriți”, crede Corina Mărășescu, Project Consultant Barnett McCall Recruitment.

În plus, soluția promovării este profitabilă pentru angajator din mai multe puncte de vedere: nu este la fel de consumatoare de costuri precum o recrutare externă, persoana care va ocupa postul va cunoaște deja cultura și strategiile organizației, iar perioada de adaptare și formare inițială pe post vor fi mult mai scurte, afirmă și Iuliana Badea, Sales Manager Luger & Makler.

Un angajat promovat pe un post superior nu va avea pretenții la un salariu similar cu cel cerut de o persoană care are deja experiență pe aceeași funcție.

Specialiștii susțin că, începând din semestrul doi al anului trecut, cele mai multe dintre companiile mari au recurs deja la varianta promovării unor angajați din interior, așa că posturile vacante din segmentul top-management sunt din ce în ce mai puține. În cazul muncitorilor din fabrică, să-ți păstrezi locul de muncă este foarte dificil pentru că aceștia ajung rareori în contact cu șefii cei mari.

### **Angajații au simțit deja criza**

Peste 37% din angajații din România spun că organizația în care lucrează a făcut deja disponibilizări, arată un studiu MyJob efectuat pe un eșantion de 3.100 de respondenți. În același timp, 23% din participanți spun că sunt afectați la locul de muncă mai ales de stoparea angajărilor.

Cei care simt cel mai acut problema disponibilizărilor sunt bucureștenii, clujenii și brașovenii – peste 40% din aceștia spun că șefii lor au făcut restructurări.

În ceea ce privește nivelul de studii, cei mai mulți angajați absolvenți de facultate au răspuns că firma în care lucrează a făcut disponibilizări, însumând 50%, iar următorii pe acest segment de educație au afirmat că nu se mai fac angajări.

Psihologii avertizează că presiunea sub care lucrează angajații din firmele care dau afară oameni le afectează randamentul. “Impactul psihologic este mare chiar și atunci când îți vezi colegii disponibilizați și te gândești că tu ai putea fi următorul”, spun aceștia.

### **Construcțiile și industria suferă**

Pentru următoarele două luni, perspectivele nu sunt îmbucurătoare, arată un studiu Manpower. Sectoarele construcții, agricultură și industrie vor fi cele mai afectate, dar ritmul de angajare va scădea și în administrație publică și în segmentul hotelier.

Angajații din vestul țării, dar și cei din nord-est ar trebui să fie cei mai îngrijorați. În aceste regiuni, activitatea de angajare va fi negativă. Sectoarele care nu au fost încă afectate de criză în privința angajărilor sunt telecomunicații, comerț și cel farmaceutic.

### ***Obligațiile angajatorului***

Potrivit legislației în vigoare, angajatorii sunt obligați să îi dea salariatului disponibilizat un preaviz de 30 de zile și să îi plătească un salariu compensatoriu. În cazul în care există un contract colectiv de muncă negociat cu sindicatele, care prevede alte condiții, firmele sunt nevoite să respecte clauzele acestui document. “În unele contracte de muncă colective se prevede plata mai multor salarii compensatorii”, spune Iuliana Badea de la Lugera & Makler.

Unii angajatori aleg să le ofere alte compensații celor disponibilizați, chiar dacă legea nu îi obligă să facă acest lucru. De exemplu, unele companii angajează firme specializate în resurse umane pentru a-i ajuta pe foștii angajați să-și găsească o nouă slujbă, iar alții îi trimit pe cei concediați la cursuri de recalificare.

### ***Cum rămâi pe poziții***

Procesul de restructurare nu este unul haotic, ci se realizează în urma evaluării performanțelor angajaților. Chiar dacă acțiunile pe care un angajat le face într-o lună sau două nu pot modifica radical evaluarea periodică, specialiștii le dau câteva sfaturi celor ce vor să-și păstreze locul de muncă.

1 Important este ca fiecare angajat să se focalizeze realmente pe sarcinile sale și să muncească mai mult. Șeful va fi atent la proiectele pe care fiecare le desfășoară.

2 Vizibilitatea poate face diferența. „Este foarte important cât și cum muncești, însă pe aceeași linie se află și vizibilitatea, spun specialiștii în resurse umane. Trebuie să știi să te remarci în fața șefului prin implicare, dar să ai curajul să preiei inițiativele, să conduci proiecte.

3 Dacă ești implicat într-o echipă mare, important este să contribui la funcționarea în continuare a echipei și nu să muncești pe cont propriu. Trebuie să rămâi în aceeași linie și direcție cu ceilalți.

4 În cadrul unei evaluări față în față, nu îi vorbi șefului despre nereușitele celorlalți. Încearcă să subliniezi în primul rând reușitele tale.

### ***O slujbă nouă, misiune aproape imposibilă***

Cei care au avut ghinionul de a-și pierde locul de muncă vor avea dificultăți în găsirea unei slujbe la fel de bine plătită. “Un nou loc de muncă în acest moment este mai greu de accesat, deoarece majoritatea companiilor încearcă să supraviețuiască cu resursele interne.

Dacă totuși vrei ceva nou, trebuie perseverență. Încearcă să identifici joburile vacante din piață și aplică doar la cele care ți se potrivesc”, îi sfătuiește specialistul Barnett McCall Recruitment pe cei aflați în această situație. Totuși, există companii care nu au înghețat încă angajările și care își defășoară procesul de recrutare în același fel ca în urmă cu câteva luni. Cei chemați la interviu nu trebuie să aibă speranța obținerii unui salariu peste așteptări.

„În momentul actual, companiile oferă salarii competitive, însă nu mai putem discuta despre posibilitatea negocierii unor salarii mult mai mari, cum se întâmpla la jumătatea lui 2008”, cred și cei de la Lugera & Makler. În prezent, există două tipuri de firme pe piață: există companii care nu înlocuiesc persoanele care părăsesc organizația, dar și unele care păstrează rata normală a angajărilor.

Potrivit unui studiu Manpower, previziunea netă de angajare înregistrează un declin considerabil, sugerând o perioadă extrem de dificilă pentru cei care intenționează să își caute un loc de muncă.

*“Nu mai putem discuta despre posibilitatea negocierii unor salarii mult mai mari”, Iuliana Badea, Sales Manager Lugera & Makler*

### ***Încă un an greu pentru angajări***

Situația dificilă din companii va continua pe tot parcursul acestui an. Ministerul Muncii a anunțat deja că sute de mii de oameni își vor pierde slujbele anul acesta, iar companii mari precum Dacia au trecut deja la programe de restructurări. Și activitatea agențiilor de recrutare este afectată în prezent pentru că din ce în ce mai puțini angajatori apelează la această soluție din cauza costurilor ceva mai ridicate.

În aceste condiții, firmele de resurse umane estimează că abia în vara lui 2010 ritmul angajărilor va reveni la nivelul celui din 2008. În aceste condiții, tot atunci, posturile de top-management vor fi remunerate la un nivel corespunzător, iar angajatorii vor dezgheța salariile. Angajații își vor putea renegocia periodic salariul abia la sfârșitul anului viitor, estimează specialiștii.

## **Femeile cu bărbii puternice sunt mai infidele**

### ***Cotidianul, 2 februarie***

Psihologii au descoperit că femeile care au bărbii proeminente sunt mai active sexual decât cele cu trăsături mai puțin pronunțate. Cu toate acestea, ele sunt mai puțin atractive pentru bărbații care vor o parteneră pe termen lung.

Deseori, bărbiile puternice sunt generate de un nivel ridicat al testosteronului, hormon masculin de creștere prezent în organismul tuturor femeilor. Acesta duce la creșterea agresivității sexuale a femeilor, conform unui studiu făcut de patru universități din SUA și Canada, citat de "The Telegraph". Cercetătorii au întrebat un grup de femei tinere care le este istoria sexuală și care le sunt fanteziile. Totodată, mai mulți bărbați au fost rugați să spună cât de atractive li s-ar părea acestea ca parteneri de viață. Concluzia a fost că bărbații se tem să-și petreacă viața alături de femei cu trăsături prea masculine de teamă să nu fie înșelați.

"Rezultatele sugerează că informațiile asupra unui comportament libertin, care este legat de riscul de infidelitate, ar putea fi comunicate de trăsăturile prea masculine ale fețelor femeilor." Teoria are multe exemple în lumea celebrităților. Actrița Meg Ryan, care are o bărbie puternică, l-a înșelat pe soțul ei, Dennis Quaid, cu actorul Russell Crowe.

## **31 ianuarie, cea mai buna zi pentru a gasi un partener**

### ***Ziua, 31 ianuarie***

Cele mai recente statistici arata ca seara de sambata, 31 ianuarie, este cel mai potrivit moment pentru prima intalnire cu un posibil partener, potrivit telegraph.co.uk. In plus, specialistii estimeaza ca peste 70 de mii de britanici vor incepe o noua relatie sentimentala in luna februarie.

Studiul a fost efectuat pe un esantion de 5.000 de persoane celibatate din Marea Britanie, de cel mai mare serviciu din Europa specializat in intalnirile online.

Pe baza datelor obtinute, specialistii au ajuns la concluzia ca peste 2,5 milioane de celibatari britanici vor participa la o prima intalnire cu o persoana necunoscuta in luna ianuarie, aproape de trei ori mai multi decat in decembrie si de doua ori mai multi decat in orice alta luna a anului.

Un alt sondaj a scos la iveala ca patru din cinci persoane au declarat ca intentioneaza sa participe la o intalnire cu o persoana necunoscuta in luna ianuarie.

Aproape jumătate dintre acestea au declarat că își doresc o relație serioasă, mai mult de o zecime s-a pronunțat în favoarea unei aventuri, iar 20% dintre cei chestionați s-au arătat interesați de orice tip de relație.

Jumătate dintre persoanele celibatate, 45% dintre bărbați și 50% dintre femei, au admis că se simt singuri, în special în luna ianuarie.

Victoria Lukats, psiholog și expert al serviciului specializat în întâlnirile online, a declarat: "Rezultatele acestui sondaj sunt similare celor ale studiilor precedente. Știm deja că multe persoane folosesc serviciile de întâlniri pe internet în luna ianuarie mai mult decât în orice luna a anului (...). Mai știm, de asemenea, că serviciile specializate în întâlniri online au devenit mijlocul cel mai utilizat de către celibatari în încercarea de a-și găsi un partener".

Explicațiile acestui fenomen ar putea fi o consecință a depresiei de după sărbătorile de iarnă, a presiunii venite din partea rudelor și prietenilor bine intenționați sau a hotărârilor luate de fiecare persoană la începutul anului. [Z.O.]

## **Bolile psihice nu trebuie neglijate**

*Ionela Croitorescu*  
*Adevărul, 29 ian 2009*

*Un român din trei are o tulburare psihică sau, altfel spus, mama ta, prietenul tău cel mai bun sau tu ai putea să ai o astfel de problemă și să nu știi. Cu tratamentul potrivit, o astfel de afecțiune poate fi dată uitării.*

Nesiguranța socială și stresul zilnic lasă urme greu de tratat în rândul populației: un român din trei este fie depresiv, fie dependent de alcool sau de droguri, fie are schizofrenie.

Nici previziunile la nivel mondial nu arată mai bine: OMS estimează că, în anul 2020, tulburările psihice, mai ales depresiile, se vor număra în Europa printre cauzele principale ale decesului. Îngrijorătoare este creșterea numărului copiilor cu tulburări mintale.

13 la sută din copiii cu vârsta între cinci și 15 ani nu mai pot duce o viață normală, acasă și la școală, din cauza problemelor psihice. În majoritatea cazurilor, de vină pentru apariția tulburărilor psihice sunt condițiile de trai (sărăcia), traumele și consumul de alcool sau de droguri.

### ***Tratamentul poate dura și câțiva ani***

Psihiatrii subliniază că un pacient cu probleme psihice se poate vindeca în câteva luni până la câțiva ani cu tratamentul potrivit. De exemplu, cu medicamente și psihoterapie, o depresie severă se poate vindeca în șase-nouă luni, fiind nevoie ulterior doar de ședințe de „întreținere”, atunci când pacientul simte nevoia.

În multe cazuri, pacienții nu urmează constant un tratament, iar familiile nu sunt destul de pregătite să le ofere ajutorul atunci când au mai mare nevoie de el. În plus, în multe cazuri, medicii psihiatri se văd nevoiți să întrerupă tratamentele din cauza lipsei de medicamente compensate.

### ***La cine apelezi: la psiholog sau la psihiatru ?***

Dacă ai impresia că nu-ți mai găsești locul, ești mai mereu trist sau, dimpotrivă, treci brusc de la o stare de fericire la una de melancolie și nu-ți mai vine să ieși cu prietenii, poți cere ajutorul a doi specialiști.

Psihologul este primul specialist la care poți apela. Acesta îți poate spune dacă ai o tulburare psihică și te poate trimite la un medic psihiatru, în cazul în care ai nevoie de un tratament mai complex, inclusiv de medicamente. Psihologii nu sunt doctori, deci nu au cum să-ți prescrie tratamente sau să solicite investigații medicale.

În schimb, pot să te ajute să-ți rezolvi neînțelegerile în cuplu, stările cauzate de stresul de la serviciu, izbucnirile de furie aparent fără motiv sau anumite stări depresive. Psihologul aplică diferite metode de psihoterapie pentru tratarea tulburărilor mentale, emoționale și comportamentale. Psihiatrul este medic și poate trata și cazurile grave, cum ar fi pacienții cu schizofrenie, cu tulburări comportamentale sau cu diverse dependențe. În altă ordine de idei, psihiatrul tratează omul „cu adevărat” bolnav, nu pe cel care doar traversează o perioadă mai dificilă (despărțire de partener, moartea unei rude).

Medicul va prescrie un tratament medicamentos dacă în creier s-au produs anumite dezechilibre chimice. Pentru succesul tratamentului, psihiatrul va combina întotdeauna psihoterapia cu tratamentul medicamentos.

Tratamentul poate dura câteva luni sau chiar ani, în funcție de tulburare. După vindecare, este nevoie de ședințe de întreținere.

### ***Stări contradictorii?***

Ești o persoană calmă și aparent optimistă, dar ai momente în care te surprinzi prin accese de furie sau, dimpotrivă, prin momente de tristețe accentuată? Poate fi un început de tulburare afectivă bipolară, o afecțiune din ce în ce mai frecventă, cauzată de un cumul de factori: predispoziție genetică, personalitate și stres. Netratate, episoadele maniaco-depresive se vor agrava.

### ***Semne de îngrijorare***

Oricare dintre următoarele simptome, dacă durează de mai mult de două săptămâni, ar trebui să te pună pe gânduri:

- lipsă a somnului sau, dimpotrivă, o stare de somnolență permanentă
- stare inexplicabilă de tristețe
- lipsă a poftei de mâncare, urmată de scădere drastică în greutate
- incapacitate de a lua decizii
- sentiment de vinovăție
- sentimentul că lumea este împotriva ta
- dureri de cap sau senzație de vomă permanentă (mai ales la copii)
- gânduri suicidale
- scădere a libidoului.

### ***Definiții***

O persoană este considerată bolnavă psihic atunci când nu se mai acceptă pe sine însăși sau pe alte persoane, când pierde contactul cu realitatea și nu se mai poate adapta normelor sociale.

Afecțiune psihică poate fi considerat orice comportament sau sindrom psihologic care apare la un individ și care este asociat cu suferințe fizice sau cu o funcționare deficitară a anumitor zone din corp.

### ***Periculoasă***

Deși se tratează cel mai ușor, depresia este cea de-a patra boală din lume din punct de vedere al invalidității.

Psihologul este o persoană absolventă a facultății de psihologie. Acesta lucrează în cercetare, psihodiagnoză sau în testare psihologică. Psihiatrul este un absolvent al facultății de medicină, care se ocupă de diagnosticul unor tulburări psihice și de oferirea unui tratament medicamentos adecvat. Psihoterapeutul este un psiholog sau un psihiatru care are o pregătire suplimentară, atât teoretică, cât și practică, care îi dă dreptul de a profesa psihoterapia, în cadrul căreia poate lucra atât cu persoane cu probleme psihice, cât și cu persoane sănătoase psihic, care trec prin perioade mai dificile, din cauza problemelor de viață sau care, pur și simplu, vor să se cunoască mai bine și să se dezvolte interior.

### ***Românii nu le au pe toate...***

Cele mai frecvente afecțiuni de care suferim sunt:

- Depresia (afecțiunea din ce în ce mai frecvent întâlnită);
- Dependența de alcool - se estimează că aproape 10 la sută din români au o astfel de problemă, cei mai afectați fiind bărbații de până în 40 de ani și femeile până în 25 de ani;
- Tulburări comportamentale, în special în rândul adolescenților (un tânăr care se declară neînțeleș de restul lumii, are ieșiri violente sau, din contră, se închide în sine, poate avea o astfel de problemă);
- Stres posttraumatic - în urma unui eveniment neplăcut, o persoană nu se mai poate controla în situații similare și devine din ce în ce mai închisă în sine.
- Care sunt afecțiunile psihice ?

Asociația Psihiatrică Română clasifică bolile mintale astfel:

- tulburări de dispoziție bipolare, cum ar fi boala maniaco-depresivă, caracterizată prin episoade de mânie și depresie, cu perioade normale între manifestări;
- tulburări de anxietate - o persoană cu o astfel de problemă resimte exagerat anxietatea, prin palpitații, spaimă, dificultăți de concentrare etc.;
- schizofrenie, care reprezintă cinci la sută din bolile psihice și care are și o componentă genetică (bolnavul aude voci, simte că oamenii sunt împotriva sa și tinde să se izoleze);
- tulburări organice cerebrale (delirul sau demența), în care bolnavul își pierde memoria, este dezorientat și are un comportament diferit de cel normal;
- tulburări de somatizare, care apar din cauza stresului și se manifestă prin dureri digestive, de inimă etc.;
- tulburări de personalitate: persoane mult prea geloase, prea atașate (personalitatea paranoidă), izolate (personalitatea schizotipală), care ignoră sentimentele celorlalți (personalitatea antisocială) etc.;
- dependența de substanțe psihoactive (alcool sau droguri);
- tulburări ale apetitului (bulimia – pofta mare de mâncare - sau anorexia – ingestii masive de mâncare, urmate de provocarea vomiei).

### ***Predispoziție***

Copiii „cocoloșiți” de părinți au un risc mai mare de a avea o tulburare mintală.

Stresul este principalul factor care poate genera o tulburare psihică, astfel de boli fiind influențate în doar 25 la sută în cazuri de gene. Demența, de exemplu, are o componentă genetică. Acest lucru nu înseamnă că există gena bolii, cum se întâmplă în sindromul Down, ci înseamnă că există o genă transmisă de părinți, care vulnerabilizează la factorii de mediu.

Organismul are mijloace de adaptare la problemele de zi cu zi, însă, dacă evenimentele devin stresante sau au o intensitate mai mare, atunci posibilitățile noastre de adaptare încep să fie perturbate. Inițial, stresul are efect pozitiv, pe termen lung însă devine neurotoxic. Apar și primele semne: astenie, frică, insomnii și tulburări de comportament. Încetul cu încetul, începem să ne încadrăm în tabele patologice.

## Criza îi trimite pe manageri la psiholog

*Marius Nica*

*Evenimentul Zilei, 28 Ianuarie 2009*

*Meseria de psiholog este una dintre cele mai bănoase pe timp de criză economică.*

Bântuiți de grija zilei de mâine, tinerii aflați în funcții de decizie „s-au abonat” la cabinetele psihologice pentru a scăpa de presiunile cotidiene.

„La început mi s-a părut o prostie să merg la psiholog, dar o colegă de serviciu m-a convins. Acum nu regret că am făcut acest lucru, pentru că perspectiva șomajului mă îngrozea. Cred că dacă voi fi victima unei restructurări pot să îmi găsesc un alt loc de muncă, cel puțin la fel de bine plătit”, spune Maria Dragnea, pacienta unui cabinet de psihologie din Ploiești.

Într-un apartament de la parterul unui bloc din cartierul Vest, un tânăr psiholog, Valentin Miu, și-a amenajat un cabinet parcă copiat din filmele americane. În ultima perioadă, majoritatea clienților ajung pe canapea din cauze financiare. „Înainte aveau probleme sentimentale și de comunicare la serviciu. Acum, 70% din clientelă se teme să nu dea faliment sau să nu-și piardă joburile foarte bine plătite din marile companii”, spune psihologul.

De altfel, pacienții se plâng că problemele de la locul de muncă le afectează și viața personală. „Din cauza stresului apar deseori certuri în familie și, dacă la mijloc sunt și copiii, lucrurile se complică.

Am pacienți care îmi spun că nu se mai duc acasă cu aceeași plăcere din cauza crizei. Iar atunci când unul dintre soți își pierde slujba, criza aproape că nu mai poate fi evitată”, spune Valentin Miu.

„Foarte mulți pacienți îmi cer să îi scap de coșmarul pe care îl provoacă pierderea locului de muncă. Acum, în perioada crizei, zvonistica este principala preocupare a românilor. E suficient să-l vezi pe patron prost dispus ca să te aștepti să fii dat afară”, explică alt psiholog, Dan Ionescu. Terapia aplicată variază în funcție de capacitatea pacientului de a se adapta.

„Unii sunt pesimiști și au impresia că nu își vor mai reveni financiar niciodată, alții sunt dispuși să o ia de la capăt, dar au nevoie de încurajări”, spune psihologul Dan Ionescu.

### *Tarife negociabile*

„Superofertele” au intrat și în grila de onorarii a specialiștilor în psihologie. O ședință la psiholog durează aproximativ 45 de minute și costă între 40 și 50 de lei, însă unii dintre medici sunt dispuși chiar să negocieze tarifele. „Dacă tratamentul este de lungă durată, e normal să mai scădem pretențiile financiare. Doar e criză, nu?”, spune psihologul Ionescu.

## Cititorii simulează lumea reală când înțeleg o carte

*Ionut Dulamita*

*Cotidianul, 27 Ian 2009*

Când au în fața ochilor o carte captivantă, cititorii simulează pe calea minții sunete, peisaje, gusturi sau mișcări, activând în același timp regiunile creierului folosite pentru a procesa experiențe similare în viața reală.

“Psihologii și neurologii se apropie tot mai mult de concluzia că atunci când citim o poveste și o înțelegem cu adevărat, realizăm simulări mentale ale evenimentelor descrise în acea poveste”, anunță cercetătorul Jeffrey M. Zacks, de la Universitatea Washington din St. Louis, pe site-ul instituției .

Zacks și colegii săi au folosit imagistica prin rezonanță magnetică funcțională pentru a urmări activitatea cerebrală în timp real la subiecții care citeau și procesau cuvinte și proză scurtă. Studiul arată că lectura nu este deloc un exercițiu pasiv, cititorii simulând fiecare situație inedită apărută pe parcursul narațiunii.

Detaliile legate de diverse acțiuni și senzații prezente în text sunt extrase din text și comparate cu experiențele anterioare ale cititorului.

Apoi sunt trecute prin simulări mentale cu ajutorul unor regiuni cerebrale similare celor care le permit oamenilor să realizeze, să-și imagineze sau să observe activități similare din viața reală.

“Aceste rezultate indică faptul că cititorii folosesc reprezentări perceptual-motorii în procesul de înțelegere a acțiunii narate, iar aceste reprezentări sunt updatate atunci când se schimbă aspecte relevante ale acțiunii. Oamenii înțeleg o poveste simulând evenimentele lumii din poveste și își updatează această simulare când aspectele acelei lumi se schimbă”, explică Nicole Speer, liderul studiului.

Fiecare dintre subiecți a citit, timp de 40 de minute, patru povești de mai puțin de 1.500 de cuvinte dintr-o carte simplă din anii '40, legată de activitățile zilnice ale unui tânăr, pasajele fiind afișate pe monitorul unui computer, cuvânt după cuvânt. Cercetătorii au codificat cu atenție textele, punctând momentele în care se schimbă dramatic acțiunea. Acestea au fost alese pe baza studiilor anterioare, grație importanței lor pentru procesul de înțelegere.

## **Creierul – responsabil de efectele acupuncturii**

*Mădălina Chitu*

*Gandul, 24 ianuarie*

Cercetătorii de la Centrul de Medicină Complementară din cadrul Universității Technical din Germania susțin că acupunctura nu ar avea nici un efect, mai ales în cazul durerilor de cap sau a migrenelor. Creierul este cel care „încurajează” efectul miraculos al acupuncturii, spun specialiștii. Cercetarea a fost efectuată pe un eșantion de 6.736 de persoane care acuzau dureri insuportabile de cap. Oamenii de știință i-au înțepat pe subiecție în puncte apropiate meridianului care tratează durerile de cap, creînd astfel un fel de efect placebo. Participanților la studiu li s-a creat impresia că vor fi tratați de dureri de cap sau micrene cu ajutorul acupuncturii, fără să aibă nici cea mai mică bănuială că cercetătorii nu atingeau punctele care tratau durerile de cap.

Chiar după prima ședință de acupunctură placebo, subiecții au spus că durerile de cap s-au diminuat. La a doua ședință, specialiștii au atins meridianele bune, iar la a treia și a patra ședință s-a creat din nou efectul placebo. Această cercetare s-a desfășurat pe o perioadă de opt săptămâni, timp în care oamenii de știință alternau între meridianele bune și cele apropiate tratării durerilor de cap. După tratament, participanții la studiu s-au arătat mulțumiți de acupunctură. „Pe lângă faptul că am folosit puncte apropiate, de cele mai multe ori nici acul nu pătrundea la adâncimea recomandată pentru tratarea durerilor de cap, iar pacienții nici nu au observat diferența”, spune Klaus Linde, coordonatorul studiului.



## În cuplu, dar separați

*Magda Marincovici*

*Jurnalul National, 24 ianuarie*

*Care model este mai bun: cuplul tradițional sau cuplul modern, care respectă principiul 'împreună, dar separați'?*

*Se iubesc, dar locuiesc separat. Este un nou model de cuplu, predominant în mediul urban, numit "biodegradabil". Un model cu avantaje și dezavantaje. Dar care n-are câștig de cauză în fața cuplului tradițional.*

Modelul apartamentelor separate este din ce în ce mai răspândit, în special în orașele mari, precizează psihiatrul Jacques-Antoine Malarewicz. În opinia specialistului, aceste cupluri sunt formate din parteneri cu vârste de aproximativ 30 de ani pentru care libertatea este vitală. Dar, sunt și persoane de 35-40 de ani care au eșuat în viața de cuplu și doresc o nouă abordare a relației cu un partener. Adepții principiului "fără tine sub același acoperiș cu mine" au în comun un anumit profil profesional. Muzicieni, arhitecți sau fotografi..., respectiv profesii care oferă multă libertate. Ei au tocmai din cauza acestor profesii un mod de viață "nomad". N-au un program rigid la locul de muncă, iar "deplasările" sunt ceva obișnuit. Pentru ei, rutina este dușmanul numărul unu, iar a împărți un spațiu fix cu altcineva este o pedeapsă. Dar, majoritatea acestor cupluri susțin că pot iubi și în același timp să respecte regula independenței.

Și această independență începe cu apartamente separate. Avantajele par a fi numeroase. Fiecare întâlnire se poate transforma într-un rendez-vous inedit, fiecare poate ieși fără să recurgă la minciuni penibile. Se pare, de asemenea, că acest tip de relație stimulează comunicarea, îi responsabilizează pe cei doi parteneri, în sensul fixării unor limite asupra gradului de libertate adoptat. Pericolul separării nu este mai mare în cazul acestor cupluri, comparativ cu cuplurile tradiționale, spune psihologul. Dimpotrivă, aceste cupluri, numite "moderne", ignoră gelozia.

Din avion totul pare "la vie en rose". Dar, din păcate, simplul moft de a nu confunda periutele de dinți este foarte scump plătit și nu este accesibil oricui. Mai ales, la ora actuală, când criza s-a instalat comod, inclusiv în relația de cuplu. A găsi un apartament la un preț acceptabil este o problemă. La care se adaugă numeroase cheltuieli suplimentare. Psihologul Jacques-Antoine Malarewicz este de părere că, de regulă, femeia este cea care pune punct acestui tip de relație numită "biodegradabilă". Momentul critic îl reprezintă dorința de a avea un copil care de regulă pune stăpânire pe femei. Pentru conf. dr Daniel Popescu, "viața în doi, sub același acoperiș", este singurul model trainic. Deoarece în acel "cuib" fiecare partener învață ce înseamnă relația conjugală, să-și dezvolte propria personalitate și să respecte personalitatea celuilalt. Concluzie: "ochii care nu se văd se uită".

## Femeile visează mai urat decât bărbații

*Ziua, 22 ianuarie*

*Femeile au mai multe cosmaruri decat barbatii, pentru ca le este mult mai greu sa isi deconecteze la sfarsitul zilei regiunea cerebrala responsabila cu emotiile, potrivit Mediafax.*

Femeile isi continua in vis toate ingrijorarile acumulate in timpul zilei si continua sa proceseze aceste emotii in timp ce dorm. Aceasta descoperire a fost posibila gratie unui studiu realizat pe 193

de voluntari, barbati si femei, de University of the West of England (UWE) din Bristol. Atunci cand au fost invitati sa povesteasca cel mai recent vis pe care l-au avut, 19% din barbati au raportat ca au avut un cosmar, comparativ cu 34% dintre femei. Emotiile lor au fost pastrate gratie unor jurnale. Jennifer Parker, lector in psihologie al acestei universitati, care a condus acest studiu timp de cinci ani, a declarat ca acesta este primul care a cercetat diferenta intre cosmarurile barbatilor si cele ale femeilor. Ea sustine, in cadrul studiului, ca femeile au trei tipuri de cosmaruri si anume cele in care sunt urmarite sau in care viata le este amenintata, cele in care moare cineva de care sunt profund atasate si visele confuze. "Femeile au mai multe vise neplacute decat barbatii, iar visele neplacute reflecta o doza mai mare de ghinion, o atitudine negativa si esecuri", a adaugat ea. Visele barbatilor contin mai multe referiri la activitatile sexuale. Barbatii au raportat in jurnalele lor mai multe scene sexuale, in timp ce femeile au raportat mai multe saruturi si fantezii sexuale cu celelalte personaje din vis. (D.M.)

## Televizorul câștigă războiul modelelor

*Sandra Scarlat , Andreea Marin  
Adevarul, 22 ian 2009*

*Din disputa între părinți și profesori pentru responsabilitatea de a forma modele, câștigă televizorul. Preocupați de „marketingul eului” și de ceea ce oferă televizorul, tinerii se înarmează cu modele de carton.*

Pentru Alexandra Anghel, o elevă de 16 ani, un model de urmat este mama ei. Adolescenta mărturisește că o admiră pentru că „a muncit foarte mult să ajungă să fie patroana unui magazin”. Cu toate astea, ea are modele și printre vedete: îi place solista formației Pussycat Dolls, Nicole, pentru „cum arată, cum se îmbracă, cum cântă”, și multe fete de vârsta ei au ales-o drept model. Cu toate că trecerea de la modelul mamei la cel al solistei poate părea forțată, sociologul Paula Tufiș arată că o asemenea atitudine este des întâlnită în rândul tinerilor. „Părinții au un impact direct asupra personalității copiilor, mai ales în anii copilăriei și ai adolescenței”, explică sociologul. Tufiș adaugă că, odată cu intrarea în școală, influența în alegerea modelelor se transpune în rândul profesorilor și al colegilor.

### ***Ești la televizor, deci ești***

„La această vârstă, alegerea modelelor e influențată și de expunerea la media și alte activități extrașcolare, care favorizează apariția unor modele alternative și care, câteodată, intră în competiție cu cele promovate de părinți și profesori”, arată sociologul.

Tendența tinerilor de a-și alege modelele din rândul vedetelor de la televizor reiese și din rezultatele celui mai recent studiu realizat de Asociația Euro26, în 2008.

Potrivit acestuia, 57,4% dintre cei 2.454 de repondenți, cu vârste de peste 18 ani, au putut da un exemplu de model, iar în topul preferințelor lor s-au situat vedete ca Mihaela Rădulescu (7,3 la sută) și Mircea Badea (6,5 la sută), urmate de Traian Băsescu (4 la sută) și părinți (3,5 la sută).

Peste 42% dintre cei care au participat la sondaj nu au putut indica un model pe care-l urmează.

Fruntașa clasamentului, Mihaela Rădulescu, crede că „menirea unui model nu este decât să inspire și să-ți dea energie bună, creatoare și multă emoție”. Vedeta de televiziune spune că nu o sperie ideea de a fi un model pentru cineva: „E măgulitor și indică profunzimea și inteligența acelei persoane care a reușit să vadă, dincolo de titluri jenante din ziare, la fel, un om cu care seamănă în destule privințe și care-l inspiră să devină”.

### ***Imitatorii, un fenomen de masă***

Modelele impuse de media au dus la apariția multor tineri și tinere care imită vedetele, de la ținută la atitudine, și se mândresc cu asta printre prieteni, chiar și cei virtuali, de pe rețelele sociale.

Unul dintre site-urile pe care tinerii își postează fotografiile în astfel de ipostaze, hi5.com, este pe locul patru în topul realizat pentru România de site-ul Alexa.com, care monitorizează numărul de accesări ale paginilor de internet din întreaga lume.

Platforma de socializare este detronată numai de motoarele de căutare Google.ro, Yahoo.ro și site-ul Youtube.com.

Importanța pe care a căpătat-o televizorul în viața tinerilor are o cauză îndelung ignorată.

Aurora Liiceanu explică situația prin aceea că „familia cere profesorilor să fie modele, iar profesorii pretind ca părinții să fie modele. Din acest conflict câștigă televizorul, care oferă informații atractive, diferite de procesul instructiv de la școală”.

Constatarea este susținută de rezultatele studiului realizat de Fundația Soros în 2007, care arată că 40% dintre elevii de clasele V-VIII petrec, zilnic, minimum trei ore în fața televizorului și peste o oră jucându-se la computer.

#### Top 10 modele ale tinerilor

1. Mihaela Rădulescu
2. Mircea Badea
3. Traian Băsescu
4. Părinții
5. George Becali
6. Andreea Marin Bănică
7. Andreea Esca
8. Andra
9. Sorin Opreșcu
10. Adrian Mutu

#### Top 10 persoane „non-grata”

1. George Becali
2. Traian Băsescu
3. Oana Zăvoranu
4. Politicienii, în general
5. Corneliu Vadim Tudor
6. Nicolae Guță
7. Ion Iliescu
8. Andreea Bănică
9. Maneliștii, în general
10. Adrian Năstase

Notă: Topurile au fost realizate în baza unor sondaje realizate de Asociația Euro<26

#### ***Modele corupte de consumerism***

Potrivit unui studiu realizat de revista „Reader’s Digest“, Nadia Comănechi este cea mai de încredere persoană din România, urmată, printre alții, de Alexandru Arșinel, Stela Popescu, Draga Olteanu Matei sau chirurgul Irinel Popescu.

„Diferența între modelul Nadia și cel al vedetelor de carton de astăzi se datorează valorilor care au năvălit după 1989 în societatea noastră: consumerismul, valorile materialiste, comerciale”, explică psihologul Aurora Liiceanu.

„Există o mutație psihologică: tinerii vor să aibă reușite rapide, fără efort, sunt interesați de marketingul eului, fiind atrași de ceea ce oferă televizorul: vizibilitate socială.” Sociologul Alfred Bulai nuanțează: „Dacă înainte de ’90, modelele românilor se învârtteau în jurul conceptului de «meserie», «expertiză», acum, se pune preț pe ideea de «comerț».

De aici și readaptarea expresiei «e meserie» la forma cu care ne-am obișnuit astăzi: «e marfă»“. Exemplele de reușită de azi „sunt conturate în jurul unor oameni care se descurcă prin diverse mijloace: de la furt, la relații și înșelăciune”, observă Bulai.

### ***Vizibilitatea ia locul valorii***

Psihologul Aurora Liiceanu consideră că pentru tineri „libertatea câștigată în 1989 a dus la spargerea sistemului coerent, strâmt” și la apariția unor alternative, în absența unor criterii. Toate acestea i-au debusolat pe tineri, întrucât profesorii s-au transformat în simpli purtători de informații”.

Liiceanu indică o anumită mutație psihologică, recunoscută de sociologi și psihologi: „Tinerii vor să aibă reușite rapide, fără efort, sunt interesați de marketingul eului, fiind atrași de ceea ce oferă televizorul: vizibilitate socială. Cine apare mult la televizor, câștigă notorietatea, punând pe loc secundar valoarea”, explică psihologul.

### ***Criza de mentori „naște monștri”***

„Avem nevoie de modele pentru a ne forma identitatea în cadrul societății”, crede psihologul Aurora Liiceanu.

Acestea se formează prin învățare socială, în urma interacțiunilor cu persoanele semnificative din viața noastră - părinți, rude, profesori și cele ne semnificative - vecini, televizor.

În opinia directorului adjunct al Colegiului Național „Gheorghe Lazăr” din București, profesoara Ionela Neagoe, vedetele sunt „un exemplu pentru copii de a ajunge într-un mod ușor și rapid să aibă tot ceea ce-și doresc din punct de vedere material”.

Această răsturnare a sistemului de valori, prin trecerea pe primul plan a celor materiale, este atât una din cauzele principale ale crizei de modele, cât și un factor care o agravează încontinuu. Iar principalul efect al crizei de modele este apariția unor curente de tipul „pițipoance” sau „cocalari”, caracterizate printr-o superficialitate agresivă, rezultat al combinației dintre cultura precară și impulsul de a obține rapid recunoașterea de grup.

Speranța vine totuși dinspre cei peste 40% dintre respondenții la sondajul Asociației Euro<26, care au spus că nu au deloc modele, ceea ce înseamnă, în opinia psihologului Aurora Liiceanu, că acești tineri realizează că valorile împrumutate de la televizor sunt efemere, dar și că nu există alt tip de valori care s-au impus, deocamdată.

## **Dentiștii-psihologi care fac copiii să râdă înainte să le scoată dinții**

***Daniel Befu***

***Gandul, 21 ianuarie***

*Din cei 150 de copilași care au călcat pragul clinicii în cele 15 zile de la lansare, doar unul a avut nevoie de consiliere psihologică ca să-și vindece spaima de dentist*

O clinică dentară pentru copii din București transformă scoaterea unui dinte în „Happy Visit”. Ca să i se distragă atenția de la durere copilul așezat pe scaunul dentar poate privi filme la o plasmă montată pe tavan sau poartă ochelari de soare ca să nu fie orbit de lumina puternică proiectată pe fața lui. Dentista poartă halat roz deoarece halatul de culoare albă poate fi asociat de către copii cu „medicul cel rău” la care sunt duși pentru vaccin. Până să ajungă să li se lucreze la dantură copiii sunt supuși unui adevărat ritual de curtare din partea staff-ului clinicii care folosește tehnici de psihologie ca să se bage pe sub pielea lor, convingându-i să se așeze voioși pe scaunul dentar.

***Sufrageria lui Moș Crăciun***

O vilă arătoasă fără firmă din cartierul Domenii. În fața ei sunt parcate două BMW-uri X5 ale unor clienți care și-au adus copiii la dentist. Pe gazonul din curte, între brăduții argintii sunt montate o căsuță pentru copii, un leagăn și un tobogan. Înălțimea treptelor din lemn teck cu spoturi încastate în ele este jumătate din cea a unor trepte normale pentru ca micuții suferinzi de durere de dinți să nu facă vreun efort la urcat. Deschizi ușa și dai de o recepție în formă de carusel, care are pe ea pictați ursuleți, căluți, trenulețe și alte năzdrăvănii. Sala de așteptare este un living imens cu canapea de lux, șemineu, covor roșu atât de pufos că te afunzi doi centimetri în el, plasmă pe perete pentru consola Nintendo Wii la care se pot juca deopotrivă părinți și copii, măsuță, scăunele și o tonă de jucării, dar nu de orice fel.

Printre ele sunt animăluțe de pluș care au dantura cât mai vizibilă: un crocodil cu colții ascuțiți, o rățușcă cu ciocul deschis și un cangur comandat de la o firmă americană care face jucării special dedicate cabinetelor stomatologice, în care dantura seamănă cu cea a unor copii. Bietul cangur are chiar și o plombă vizibilă la una din măsele. Animăluțele sunt utile personalului de joacă al clinicii (vorbitor de engleză, spaniolă, franceză) ca să le poată explica celor mici ce-s ăia dinți, ce înseamnă să țină gurița larg deschisă când urcă pe scaunul dentar și ce-i aia carie. De asemenea, între jucării găsim și un maxilar gigant care clănțane pe baza unor arcuri și o periută de dinți uriașă, cu care un instructor explică ce se întâmplă în timpul spălăturii pe dinți.

După treizeci de minute – o oră de joacă și „explicații stomatologice” făcute într-un mediu familiar se consideră că prichindelul e destul de „informat” și „îmbărbătat” ca să urce la etaj, unde se află cabinetele stomatologice propriu-zise. Fiindcă copilul poate deveni anxios deoarece se îndreaptă spre un „teritoriu neexplorat anterior”, adică etajul 1, la mijlocul scării sunt încastate în perete două acvarii cu pești exotici, unul la înălțimea ochilor copilului și celălalt la înălțimea ochilor adultului. Văzând cum îșnesc prin apă peștișorii cu irizații de curcubeu, copilul uită că se îndreaptă spre „locul de tortură” de la etaj. Cele trei cabinete stomatologice din clinică sunt decorate tematic: „fundul oceanului” pentru cei mai mici, „cabinetul graffiti”, pentru rebeli și „cabinetul IT-iștilor”, pentru gamerii înrâiți.

### **Pe fundul oceanului**

Înainte de a păși în cabinetul pentru copii mici, de pe unul din pereți rânjește de i se văd toți dinții un rechin simpatic, familiar copiilor din desenele animate „În căutarea lui Nemo”. Înăuntru e un ocean verde plin de pești multicolori, caracatițe vesele, meduze translucide și căluți de mare zâmbăreți. De undeva din tavan iese în relief fundul unei bărci de pescuit, de care e agățată o nadă de pescuit, în care s-au prins deja câțiva peștișori. Cele două scaune dentare din cabinet sunt fixate chiar de fundul oceanului, având tapițeria viu colorată (nuanțele au fost alese de niște cercetători americani în domeniu), ca „pacientul” să se simtă cât mai în largul lui. Fiindcă groaza cea mai mare e declanșată de ustensilele cu care stomatologul meșterește în gura suferindului, copilul e invitat înainte de intervenție să se joace cu instrumentarul medical, care e „rebotezat” într-un mod prietenos.

Turbina, acea mașinărie în care se fixează frezele cu care se intră în smalț pentru curățarea proceselor carioase e botezată „albinuța” deoarece scoate un bâzâit ascuțit. Contraunghiul, instrumentul folosit pentru forarea în dentină e rebotezat „bondărelul” deoarece învârtindu-se la turații mai mici scoate sunete mai groase. Aspiratorul de salivă și sânge din gura copilului devine personajul „Setilă”, spray-ul de aer și apă care clătește cavitatea bucală de impurități e denumit „ploicică și vânticel”, iar tampoanele care se pun în gură să absoarbă excesul de salivă sunt „plăpumioare pentru dințișorii”. Soluțiile folosite de medic în intervenție nu sunt păstrate în recipientele originale cu etichetă și aspect de medicament, ci în niște mici potire ca niște sticlule de parfum, cu căpăcel sculptat în sticlă colorate în roz, mov și verde.

Anestezicul spre exemplu a fost botezat „soluția de adormit dințișorii”. Un singur instrument nu și-a schimbat numele inițial „cleștele de scos dinții”, deoarece „cu asta nu-i mai păcălești”. După ce copilul se satură de jucat cu instrumentarul stomatologic, primește niște ustensile dentare de joacă cu care să se joace în timp ce stomatologul îi plombează dintele. Ca lumina proiectată de lampa stomatologului să nu fie orbitoare pentru retina sensibilă a celui mic, acesta-și acoperă ochii în

timpul intervenției cu ochelari de soare cu ramă în formă de crocodil, sau dacă e mai mare – cu ochelari șmecheri de spion. Orice măsea scoasă sfârșește într-o cutiuță mică ca de cadou, care îi e înmănată copilului de către stomatolog, care-l sfătuiește să și-o pună sub pernă la culcare pentru „Zâna Măseluță”.

### ***Stomatologia puberilor***

Copiii de 13-14 ani care s-au dezmeticit din basmele cu „zâne” au de ales între „cabinetul graffiti” și „cabinetul IT-iștilor”. În primul, culorile dominante ale mobilierului medical sunt albastru și portocaliu, iar pereții sunt inscripționați cu graffiti-uri „cool”, iar ca divertisment, în timp ce stomatologul își face treaba lui, copilul poate privi la filmulețele comic-educative proiectate pe unul din pereți de un videoproiector. „Cabinetul IT-iștilor” e colorat în culori de „gaming”, roșu, gri, negru și pe alocuri cu benzi vârgate, ca cele de pe pistele de curse auto. E destinat gamerilor incurabili care intră în sevraj dacă rămân departe de consolă mai mult de un minut. Pentru ei s-a montat special pe tavan o plasmă și-o boxă, ca atunci când stau întinși pe spate pe scaunul stomatologului, să-și poată practica hobby-ul nestingheriți. Acesta, crede conducerea clinicii, e un mod foarte bun de a distra atenția copilului de la durere.

### ***Emotivii trec pe la psiholog***

Pentru cei de la clinică e de înțeles că unii copii care au trecut pe la alte cabinete anterior și au rămas cu sechele traumatice de acolo să nu mai vrea în viața lor să vadă dentist. Ei sunt duși întâi la psiholog, care face „o incursiune exploratorie” în trecutul micuților după care recomandă o „cură” ce constă în efectuarea a până la cinci vizite de curtoazie la clinică, în care copilul practică joaca stomatologică cu un instructor care abordează psihologic spaima copilului. După cinci astfel de „Happy Visit”, copilul e urcat la etaj unde i se lucrează la dantură și dacă a fost brav îndurând „chinul” până la capăt primește o recompensă constând în ustensile stomatologice de jucărie, periute de dinți și pastile care colorează dantura în albsatru, evidențind zonele bucale în care copilul a efectuat un periaj superficial.

Nu-i de mirare că șefa clinicii se confruntă cu un fenomen ciudat: „copiii nu mai vor să plece acasă, spunându-le părinților că-i mai frumos la noi decât la grădiniță”.

## **Internetul adâncește prăpastia dintre generații**

***Vasile Decu***

***Evenimentul Zilei, 20 Ianuarie 2009***

***Tot mai mulți părinți ajung să nu se mai înțeleagă cu propriii copii, care comunică acum mai mult în mediul on-line decât în lumea reală.***

Internetul, televizorul și jocurile video au pătruns tot mai mult în viața copiilor, care ajung să petreacă chiar și până la șase ore pe zi în fața monitoarelor. Această expunere excesivă îi face să-și descopere puternice abilități de comunicare, însă numai în mediul online, ridicând în același timp „un zid” între ei și părinții depășiți de situație, scrie cotidianul „The Guardian”, citând un raport anual din Marea Britanie.

Potrivit unui studiu la care au participat circa 1.800 de copii, cu vârste cuprinse între 5 și 16 ani, din 92 de școli din Marea Britanie, o treime dintre aceștia au declarat că nu pot trăi fără calculator, iar unul din cinci a spus același lucru despre televizor.

Unii părinți le-au interzis odraslelor să aibă un televizor în cameră, însă le-au permis să păstreze calculatorul și accesul la internet, argumentând că le-ar putea folosi la realizarea temelor.

Astfel, un sfert dintre copiii cu vârsta de 5 ani și jumătate dintre cei cu vârste între 13 și 16 ani au acces la internet în propria cameră. Aproape toți au un telefon mobil.

Specialiștii spun însă că realitatea este diferită, principalele activități efectuate pe internet fiind accesarea portalurilor de socializare precum Facebook.

În plus, 30% dintre copii spun că au un blog, iar 62% și-au făcut un profil pe un site de socializare.

### **Probleme pentru „vechea generație“**

„Este greu pentru cei din vechea generație să înțeleagă ce se întâmplă cu copiii lor, deoarece comunică într-un mod cu totul diferit“, explică Rosemary Duff, directorul de cercetare al companiei ChildWise, cea care a realizat studiul.

Un alt efect este că, deoarece noile obiceiuri costă, cei mici își privesc tot mai mult părinții și bunicii din perspectiva sumelor pe care le pot oferi drept cadou sau ca bani de buzunar.

Coordonatorii raportului anual, ajuns la cea de-a 15 ediție, spun că, anul acesta, intensitatea și independența cu care copiii privesc activitățile on-line au crescut semnificativ. Prin comparație, interesul copiilor pentru lectură este în scădere.

***Dacă 84% dintre copii declarau în 2006 că citesc de plăcere, procentul a scăzut la 80% în 2007, ajungând în 2008 la 74%.***

Chiar și autoritățile guvernamentale britanice s-au arătat îngrijorate de aceste date, analizând măsuri pentru controlarea expunerii copiilor la canalele media, fenomen pe care l-au botezat „copilărie toxică“. Printre măsurile propuse de psihologi se numără clasificarea jocurilor video în același stil cu programele TV, pe categorii de vârstă.

## **Depresia lovește jumătate din femei. Andreea Esca: „Mama m-a ajutat enorm“**

**Mădălina Chitu**

**Gandul, 20 ianuarie**

*Principala cauză a depresiei postnatale este nesușținerea morală din partea partenerului de viață. Andreea Esca spune că este o norocoasă, iar singurul „vinovat“ de acest lucru este chiar mama prezentatoarei*

Peste jumătate dintre mămici suferă de depresia postnatală, iar principala cauză a acestei stări este nesușținerea morală din partea partenerului de viață, susțin psihologii britanici. Cercetarea s-a realizat pe 2.700 de mame, iar 52 la sută dintre acestea prezentau simptome ale depresiei postnatale. Specialiștii români spun că această stare apare și din cauza nivelului hormonal care scade brusc. „În timpul sarcinii femeia are un nivel hormonal foarte ridicat, iar după ce naște acesta scade brusc, revenind la normal“, spune psihologul Lena Rusti.

Specialistul menționează că foarte important într-un cuplu este ca partenerii să se susțină unul pe altul, cu atât mai mult după ce femeia a devenit mamă. Pe lângă dezechilibrul hormonal, femeia este foarte sensibilă din punct de vedere emoțional. „Principala îngrijorare a unei femei, mai ales când este mamă pentru prima dată, este aceea că nu va fi o mamă bună, că nu va ști cum să hrănească copilul, că nu va ști cum să îl îmbrace sau cum să îl spele, fără să se gândească nici un moment că nici unul dintre noi nu s-a născut învățat“, subliniază psihologul Rusti. Femeile își fac griji și pentru că nu vor mai fi atrăgătoare în fața partenerului, iar acesta va căuta în altă parte suplețea pe care femeile care au devenit mame nu o mai au.

Specialistul Lena Rusti spune că această depresie este una specială și deosebită de celelalte forme ale depresiei, deoarece depresia postnatală este una organică, din cauza dezechilibrului hormonal. Simptomele acestei depresii sunt unele relativ ușor de depistat.

„Proaspăta mămică începe să spună că nu mai poate, că nu mai suportă, că se simte singură, că are o povară mult prea grea pe umeri. Ajutorul partenerului sau al familiei trebuie să fie unul moderat, nicidecum total, pentru că astfel se vor accentua stările depresive ale mămicii”, menționează psihologul Rusti. Relația dintre parteneri trebuie să fie una de colaborare și comunicare, iar atunci când bărbatul sau familia femeii dorește să îi acapareze toate „obligațiile” de mamă, femeia bate în retragere și se închide în ea, iar aceste metode îi creează mămicii complexul de inferioritate.

Medicul ginecolog este cel care pune diagnosticul de depresie postnatală, iar apoi femeia este trimisă la un psihiatru sau la un psiholog, pentru a urma un tratament bazat pe terapie, atunci când depresia nu este într-un stadiu avansat, sau cu tratament medicamentos, atunci când stadiul depresiei este unul avansat. Netratată la timp sau într-un mod neadecvat, această depresie poate duce chiar la sinuciderea mamei sau la renegarea copilului.

### ***Andreea Esca este o mamă norocoasă din acest punct de vedere***

Prezentatoarea știrilor Pro TV Andreea Esca spune că este o norocoasă pentru că nu a fost nevoită să treacă printr-o astfel de situație, iar singurul „vinovat” de acest lucru este chiar mama prezentatoarei. „Mama mea a fost lângă mine din prima zi și m-a ajutat enorm. Chiar și la spital a dormit cu mine acolo, la Alexia în același pat, pentru că pe atunci nu existau rezerve drăguțe ca acum, la Spitalul 23 August, unde am născut eu. După ce am încetat să o alăptez pe Alexia, mama era cea care se trezea în fiecare noapte să-i dea biberonul ca eu să pot să fiu odihnită ziua. Am fost într-adevăr copleșită cât am alăptat deoarece trebuia să mă trezesc din 3 în 3 ore și mă simțeam foarte rău. În plus, după ce am născut-o pe Alexia, am avut și o criză de rinichi, care m-a făcut să văd moartea cu ochii. Dar bine că a trecut”, explică Andreea Esca câteva dintre momentele grele peste care a trebuit să treacă de când a devenit mămică.

Vedeta mai menționează că nu poate da sfaturi proaspetelor mămică, pentru că ea a avut un mare noroc, și anume mama acesteia. „Nu e drept să dau sfaturi nimănui. Șansa mea este că am o mamă care mă iubește foarte mult și care își sacrifică în continuare viața pentru mine. Sper să pot face și eu asta pentru copiii mei”, spune Andreea Esca.

## **Rusii afectati de criza economica cer ajutorul psihiatrilor**

### ***Ziua, 20 ianuarie***

Afectati de criza mondiala, in contextul in care bursele au cazut cu mai mult de 70%, iar pretul petrolului, principala marfa de export a Rusiei, a coborat de la 147 dolari/baril, la 33 dolari/baril, rusii sunt nevoiti sa apeleze la consiliere psihiatrica. De la declansarea crizei financiare, principalul institut de psihiatrie din Rusia a inregistrat o crestere de patru ori a numarului de solicitari de consiliere, a declarat directorul institutiei, Tatiana Dmitrieva, citat de Reuters, potrivit NewsIn. Institutul Serbski, cunoscut mai ales pentru incarcarea dizidentilor in perioada sovietica, ajuta acum guvernul rus sa gestioneze problemele tot mai accentuate prin crearea unei retele de "centre anti-criza" pentru tratamentul bolilor mentale.

"Acum o luna aveam doar pacienti ocazionali. In scurt timp, insa, jumatate dintre oamenii care cer ajutor au probleme ce au legatura cu criza", a spus seful institutului de psihiatrie.

Rubla s-a depreciat cu aproape 7% saptamana trecuta, reamintind de deprecierea care au facut ravagii la nivelul economiei dupa colapsul din 1991 al Uniunii Sovietice si problemele economice din 1998.

Rusii, a spus Dmitrieva, sunt in mod particular vulnerabili, pentru ca "sunt foarte sensibili la propriul lor esec". "Rusul Ivan simte mai multa responsabilitate fata de familie si fata de sine, pentru felul in care ar putea esua si dezamagi familia. Acesta este motivul pentru care in Rusia sunt mai multe sinucideri", a explicat directorul institutiei



Rusia are a doua rata de sinucideri din lume, dupa Lituania, tara fosta sovietica, potrivit datelor Organizatiei Mondiale a Sanatatii.

"Cel putin doi oameni de afaceri din Rusia care s-au sinucis au lasat bilete in care au scris ca si-au luat viata ca urmare a actualei crize", a adaugat Tatiana Dmitrieva. *[Z.O.]*

## **E demonstrat: 19 ianuarie 2009, cea mai deprimanta zi din istorie!**

### *Ziua, 19 ianuarie*

V-ati trezit fara vloga? Nu aveti chef de nimic astazi? Nu va sperati, e ceva normal! Dupa spusele expertilor, luni, 19 ianuarie 2009, este cea mai deprimanta zi din istorie.

Potrivit "Daily Mail", cauzele pentru care aceasta zi a fost declarata intr-atat de dramatica pentru dispozitie sunt multiple: vremea rece, amintirile Craciunului ce se estompeaza cu greu, sau planurile pe care multi dintre noi le-am facut in noaptea de Revelion, dar pe care nu le-am respectat inca. La toate acestea se adauga, asa cum multi dintre dumneavoastra se asteptau, criza economica mondiala. Un numar mare de persoane se vor simti in decursul zilei de luni intr-atat de posace, incat nu vor face altceva decat sa stea in pat, spun expertii. De asemenea, studiile de specialitate sugereaza ca aproape un sfert dintre angajati vor suna la serviciu sa anunte ca sunt bolnavi. Luand in considerare cei sase factori depresivi, ce includ vremea nefavorabila, facturile de Craciun si deciziile abandonate din noaptea Anului Nou, psihologul Cliff Arnal a gasit o formula matematica corespunzatoare zilei "Blue Monday", adica "Lunea deprimanta". Mai mult, spun specialistii, temerile legate de siguranta locului de munca, cresterea datoriilor si colapsul pretului caselor, fac ca acest an sa fie unul mai greu de suportat.

Cat priveste un sfat pentru a trece mai usor peste aceasta zi, psihologii va recomanda sa faceti ceva distractiv, sa vizionati o comedie, sa iesiti cu prietenii sau sa sunati pe cineva cu care ati tot amanat sa vorbiti, in ultimul timp. *[C.G.S.]*

## **Românii visează să reducă democrația la un singur om**

### *Raluca Ion*

#### *Cotidianul, 19 ianuarie*

*Studiu european: trei sferturi dintre români vor un conducător cu mână forte, care să nu se încurce cu organizarea de alegeri sau cu un „moft” cum este Parlamentul.*

Dacă președintele Traian Băsescu propune Parlament unicameral, poporul vrea să-i dea pe fărăș pe toți parlamentarii.

Studiul „Valorile românilor”, făcut de Institutul de Cercetare a Calității Vieții (ICCV) în cadrul valului 2008 al European Values Survey, a scos la iveală același familist dus des la biserică, dornic de muncă, scârbit de politică și gata oricând să-și plece capul în fața unui șef de stat autoritar, care apare în mai toate cercetările sociologice din ultimii ani. 86% dintre români consideră religia a fi „foarte sau destul de importantă”, la fel cum o făceau și polonezii în 2005.

Procentul celor aplecați spre cele sfinte în România este depășit, la nivel mondial, doar de cele înregistrate în Irak, Maroc, Indonezia și în Rwanda, însă pentru românii cu studii postliceale și universitare plecați în străinătate, religia contează mai puțin, sub 50% dintre ei declarând că religia este „foarte importantă” sau „destul de importantă”.

„Chiar și așa, dacă toți migranții români s-ar muta în Franța, ar fi cel mai religios grup de acolo”, spune Bogdan Voicu, cercetător senior la ICCV, unul dintre autorii studiului.

Alin Gavreliuc, psihosociolog și conferențiar-doctor la Universitatea de Vest din Timișoara, explică religiozitatea românilor: „Suntem cel mai dus la biserică popor din Europa, după Polonia, dar asta doar la nivelul ritualurilor, religiozitatea nu se convertește în practici sociale, în implicarea în acțiuni în interesul celorlalți, dincolo de interesul personal, de asta suntem la coada tuturor clasamentelor la capitolul voluntariat. Religiozitatea românilor înseamnă mai degrabă că își încredințează viața altcuiva. Își spun «jocurile sunt făcute, destinul meu este decis dincolo de mine, mai bine stau în colțul meu și o scot eu la capăt».

Este un autism social. Asta vine dintr-o istorie a dependenței politice și sociale, din relația dezechilibrată cu instituțiile statului care profitau de ei și atunci oamenii și-au spus: «O fi ceva dincolo de noi, dacă nu mă pot realiza aici și acum, îmi pun speranța în Dumnezeu». E un sindrom sociologic majoritar care descrie o strategie de subzistență, de supraviețuire”.

Deși datele pentru studiul ICCV au fost colectate în perioada aprilie-iunie 2008, nu cu mult timp înaintea alegerilor parlamentare, doar 6% dintre cei 1.488 de intervievați au spus că pentru ei politica este foarte importantă, 74% dintre intervievați considerând că aceasta este „deloc sau puțin importantă”. Autorii studiului spun că pentru România politica este la fel de importantă ca și pentru spanioli, portughezi, bulgari sau sârbi. Slovenii, pakistanezii și ungurii sunt printre puținele popoare pentru care indicatorul este semnificativ mai mic decât în România, în timp ce suedezii sunt cei mai interesați de politică dintre europeni, 63% considerând-o „destul de importantă și foarte importantă”.

73% dintre români considerau în 2008 că ar fi bine ca țara să aibă un conducător puternic, care nu-și bate capul cu Parlamentul și alegerile, cifră care le depășește cu mult pe cele din țările europene, în timp ce 20% sunt convinși că viața le-ar fi mai bună sub un regim militar, spune studiul. „Ceea ce este foarte grav este că principalul actor al schimbării, politica, nu este perceput astfel decât de un procent infim dintre români. În general, românii preferă simbolurile autoritare, asta indică dezamăgirea, fatalismul, dezangajarea. Oamenii cred că singura soluție este un regim autoritar”, interpretează psihosociologul Alin Gavreliuc procentele.

Munca le e mai dragă românilor decât celor mai mulți dintre europeni, deși și-a pierdut din popularitate în România față de 1999, când 95% dintre intervievați spuneau că este „foarte sau destul de importantă”. Acum 91% dintre respondenți cred asta, la mică distanță în urma Italiei, Franței, Suediei și Elveției și cam la egalitate cu Spania, Moldova, Polonia sau Serbia. Chiar și așa, autorii studiului se așteptau la o dragoste mai mare față de muncă, crede Bogdan Voicu. „Am fost surprinși, ne așteptam la o importanță mai mare acordată muncii.”

În general, în Europa, familia scoate maximum de puncte la capitolul importanță. Doar în Olanda, ea este depășită de prieteni, care în majoritatea țărilor sunt pe locul doi sau trei.

În 1999 și 2005, dintre toți europenii, românii puneau cel mai mic preț pe prieteni, pe care la ultimul studiu au început să-i simpatizeze un pic mai mult. 77% dintre români cred despre ei că sunt „destul de importanți” sau „foarte importanți”, actuala creștere plasându-i la nivelul Moldovei din 2005. Timpul liber a început să conteze mult mai mult pentru români, 81% spunând acest lucru în 2008, față de 69% în 2005. Doar 16% dintre români au declarat în 2008 că au încredere în oameni, mult sub media europeană, 75% s-au pronunțat mai degrabă împotriva avortului, 63% împotriva divorțului, în timp ce 91% sunt de părere că homosexualitatea nu poate fi justificată.

### *„Inteligența” nu se mai întoarce*

Dintre cei aproape 600 de români cu studii superioare plecați în străinătate, o treime au spus că nu au de gând să se întoarcă în țară, alți 30% sunt indeciși și doar 15% sunt convinși că se vor întoarce și știu și când. Tinerii cu studii superioare care trăiesc în străinătate sunt mai încrezători în oameni, 41%, pe când cei născuți în anii '60 au în proporție de doar 11% încredere în semenii lor. Dacă familia, munca și politica sunt văzute la fel ca în țară de către migranții români cu studii superioare, aceștia acordă o importanță mult mai mare prietenilor decât cei rămași acasă.

## **Aveti nevoie de iubire? Priviti-va cainele in ochi!**

**Alina OLTEANU**

**Ziua, 16 ianuarie**

Persoanele care au caini experimenteaza, la nivel emotional, aceleasi senzatii pe care le-ar avea si in prezenta propriilor copii, din cauza activarii oxitocinei, asa numitul hormon al iubirii. Un studiu realizat in Japonia, pe 55 de proprietari de caini, a scos la iveala faptul ca o repriza de joaca cu patrupedul sau doar doua minute in care cei doi se privesc in ochi creste substantial nivelul oxitocinei in cazul oamenilor, relateaza "The Telegraph".

Oxitocina, cunoscuta si sub numele de hormon "social" sau al "iubirii", prezinta numeroase beneficii, precum reducerea nivelului de stres, combaterea depresiei sau chiar stimularea increderii dintre oameni. Pentru a vedea ce impact are relatia om-caine in producerea oxitocinei, cercetatorii niponi au efectuat un experiment la care au participat 55 de proprietari ai acestor animale de companie. Voluntarii au fost rugati sa puna la dispozitia oamenilor de stiinta mostre de urina atat inainte, cat si dupa ce s-au jucat cu cainii lor timp de jumatate de ora. Altor catorva proprietari li s-a cerut, dimpotriva, sa stea pur si simplu intr-o camera cu cainii lor, evitandu-le privirea. Aceste "sedinte" au fost filmate, iar momentele in care stapanii si cainii lor s-au privit in ochi au fost cronometrate. Astfel, oamenii de stiinta au putut constata ca nivelul de oxitocina a crescut cu aproximativ 20% la stapanii care s-au jucat si au privit mai mult timp in ochii cainilor lor-in medie, circa doua minute pe "sedinta". Cei care au evitat contactul vizual cu patrupedele s-au ales, dimpotriva, cu o mica scadere a nivelului de oxitocina. Acest hormon al iubirii se afla la cote ridicate si atunci cand parintele se afla in compania copilului, potrivit lui Takefumi Kikusui, unul dintre cei doi biologi de la Universitatea Azuba, care au coordonat studiul. "Motivul pentru care am intreprins acest studiu este ca sunt un mare iubitor de caini si simt anumite schimbari in corpul meu atunci cand imi privesc cainele", a explicat el. "Poate ca, in decursul procesului evolutiv, oamenii si cainii au ajuns sa impartaseasca aceleasi deprinderi sociale, precum contactul vizual sau anumite gesturi. Acesta este motivul pentru care cainii se pot adapta la societatea umana", a adaugat Kikusui.

## **Fenomenul Tezelor unice, un simptom studiat de psihologi**

**Magda SEVERIN**

**Ziua, 16 ianuarie**

Tezele unice au capatat aspectul unui simptom, deoarece acest tip de evaluare a trecut de la sarcina scolara la un factor de presiune asupra intregii familii, atrag atentia psihologiei de la Centrul de Psihologie de Actiune si Psihaterapie (CPAP). Tensionati de adulti, copiii sunt panditi de boli de diferite feluri, care au cauze psihologice: refuzul sau incapacitatea de a invata, memora, acumula, cresterea agresivitatii verbale sau fizice, depresie, izolare, irascibilitate, certuri frecvente cu parintii, instabilitate emotionala.

"Fenomenul tezelor unice este perceput ca o situatie de risc, cu un potential de dificultate sau pericolozitate cu care trebuie sa se confrunte intregul ansamblu familial. Pentru parinti, tezele sunt un obstacol, o proba care le va pune copiii la incercare, si de rezultatul careia va depinde intrarea la liceu, si prima decizie importanta pe care o are de luat copilul. Fiecare parinte percepe intr-un anumit mod capacitatile intelectuale ale copilului, si evalueaza "sansetele" lui in functie de rezultatele

din anii anteriori, de evolutia lui scolara, dar si de cat de capabil il vede pentru a face fata unei probe, unui examen, ceea ce se refera la atentie, concentrare, incadrare in timp, motivatie etc. Ne referim insa si la presiunea resimtita, la grijile pe care parintii si le fac, la temerile lor sau la sperantele fata de rezultatele acestor teze, la trairile fata de examene in general si de capacitatea copilului lor de a le face fata", argumenteaza Anca Munteanu, psiholog in cadrul CPAP, decizia de a initia, impreuna cu parintii si profesorii, o campanie de comunicare, deschisa pentru a putea oferi raspunsuri si altor intrebari, si pentru a veni in intampinarea dificultatilor resimtite. Cateva raspunsuri sunt prezentate mai jos.

### ***Cum percep elevii evaluarile scolare continue***

"In cazul copiilor, intervine capacitatea de a putea evalua cat mai bine ceea ce stiu, ceea ce nu stiu, cat mai au de invatat, de lucrat, la ce sunt mai buni, la ce nu se descurca etc. Aceasta capacitate de autoevaluare se dezvoltă si se invata de-a lungul timpului, din evaluarile facute de profesori si de parinti. Este important ca evaluarea sa aiba si repere interne, legate de aprecierea si autovalorizarea copilului, si nu doar externe, cele ale parintilor si profesorilor. Cu cat reperele sunt mai departe de copil, cu atat actul de invatare este unul automat si se transforma intr-o simpla asimilare, fara a avea posibilitatea de a adapta continutul la stilul propriu, sau de a veni cu elemente originale sau creative", este de parere si Cristina Calarasanu, psiholog la acelasi centru.

In opinia sa, aici intervin multi factori: toata gama de trairi, sentimente, emotii pe care copiii le au, atat fata de scoala, in general, fata de note, fata de presiunea unui examen, cat si fata de relatia cu profesorii respectivi, cu efortul ce trebuie depus, cu cererile si impunerile venite din partea parintilor. "Intalnim si copii care, aparent, nu simt nimic fata de aceste teze, care se arata indiferenti, dar care ajung sa se imbolnaveasca in preajma lor. In acest caz, ne gandim la o manifestare psihosomatica, ce apare din cauza imposibilitatii copilului de a simti psihic frica, teama, tensiunea. Acest lucru se intampla, in general, si pentru ca atentia prioritara este acordata aspectului si pregatirii didactice, si mai putin exprimarii si manifestarii emotiilor si afectelor legate de aceste evenimente" explica reprezentantii CPAP.

### ***Notele din catalog si miza psihologica***

Dincolo de aportul pe care notele de la tezele unice le au in media dupa care copiii sunt repartizati la licee, exista o miza psihologica, diferita de la familie la familie si de la copil la copil. Ea se leaga de ceea ce numim "rezultate bune" sau "rezultate proaste", de "esec" sau "succes", de "rusine", "dezamagire", "mandrie" etc., mai spun psihologii. "Deja, cand vorbim despre o miza, ne referim la ansamblul familiei, si nu doar la copilul care da tezele. Este vorba despre o interactiune intre membrii familiei si copil, intre aspiratiile, sperantele, temerile lor, increderea in copil sau in ei insisi, retrairi ale unor evenimente trecute, anticipari ale unor momente viitoare, planuri, scenarii legate de diferite licee, profesii, rezultate, sanse etc. Tezele in sine nu fac decat sa aduca in prim plan tot ceea ce inseamna emotia unui examen, concurs, proba, incercare, soldate cu "victorie" sau "infrangere", cu reusita sau esec. De fapt, aceeași nota, pentru unii copii sau unii parinti poate fi un succes, iar pentru altii un esec, raportata la ceea ce ei se asteptau", precizeaza Anca Munteanu.

### ***Esec sau succes?***

Potrivit psihologilor CPAP, esecul si succesul sunt in concordanta cu asteptarile, cu planurile, dorintele si anticiparile. Ceea ce copilul considera un succes, parintele poate considera un esec-si invers, in functie de asteptarile lor. Trairea esecului sau a succesului este in relatie cu istoria subiectului si cu istoria familiala. Exista o anticipare a esecului, o retraire a esecului personal sau transmis de altcineva. De asemenea, exista diferite feluri de succese, unele avand un mare rol in dezvoltarea personala, in construirea increderii in sine, altele aducand "glorie" familiei. Multi parinti se simt rusinati de "esecurile" scolare ale copiilor lor, altii sunt foarte "mandri" de succesele acestora.

"Orice competitie, examen, proba, evaluare produce o stare de tensiune, necesara pentru pregatire, dar daunatoare, blocanta - in caz ca e prea mare. Fara o stare de pregatire, de emotie, de incarcatura

afectiva, nu poate fi investita nici o activitate, si nu poate exista o mobilizare pentru a o desfasura. Ne preocupa, de fapt, ce se intampla cu copilul atunci cand tensiunea creste foarte mult. Care sunt efectele ei? Ce anume o produce, si ce putem face, pentru a restabili echilibrul emotional al copilului?", sunt alte intrebari la care psihologul Cristina Calarasanu ofera raspuns.

### ***Tensionati de adulti, copiii se imbolnavesc***

O parte din aceasta tensiune resimtita de copil este produsa, intretinuta sau alimentata de adulti din jurul lui. Unii dintre ei cred ca, aducand in centrul tuturor preocuparilor tezele unice, exagerandu-le importanta, vor determina copilul sa invete mai mult si sa obtina rezultate mai bune, sa-l mobilizeze, sa-l motiveze sa vrea sa obtina note mari, sa satisfaca exigentele parintilor, sa ajunga intr-un liceu bun. In alte dati, copilul este cel care pare prea tensionat, stresat, speriat, blocat de aceste teze - in timp ce parintii se straduiesc sa-l linisteasca si sa-i creasca increderea in el insusi, spun psihologii CPAP.

"Cele mai frecvente manifestari ale tensiunii sunt: boli de diferite feluri, aparute din cauze psihologice, refuzul sau incapacitatea de a invata, memora, acumula, cresterea agresivitatii verbale sau fizice, depresie, izolare, irascibilitate, certuri frecvente cu parintii, instabilitate emotionala. Fiecare dintre ele are un anume specific in functie personalitatea si istoria copilului la care se manifesta, precum si de contextual familial. Intodeauna, cand vorbim despre un copil, vorbim implicit si despre parintii si fratii sai, despre climatul din familie, despre antecedentele sale scolare, emotionale, despre relatiile pe care le are cu ceilalti. A vorbi doar despre manifestarile copilului, inseamna a nu tine seama de ceea ce s-a intamplat si se intampla in interiorul familiei in care traieste", precizeaza psihologul Anca Munteanu.

Tensiunea se poate transmite prin actiunile care insotesc aceasta perioada: pregatire suplimentara, meditatie, cresterea numarului de ore alocate invatarii, preocupare continua, lipsa limitelor intre timpul de scoala si timpul liber, mai spun reprezentantii CPAP.

### ***Familia - oglinda copilului***

In acelasi timp, modul in care comunica copilul, dar si i se comunica ceea ce are de facut, poate fi o sursa de tensiune. Reprosurile ("ti-am asigurat toate conditiile si nu esti in stare nici macar sa inveti"), amenintarile ("daca nu pui mana sa inveti s-a terminat cu iesitul in oras, nu mai vezi nimic de la noi"), santajele ("nu iei o nota buna, nu mergi nicaieri in vacanta"), comparatii ("fratele tau cum a putut sa invete si sa ia o nota asa mare, tu de ce nu semeni cu el"), violenta verbala (injurii, jigniri), avertizeaza psihologii.

"Climatul familial joaca un rol esential in modul in care copilul isi dezvoltata increderea in sine, capacitatea de a fi responsabil, autonom, de a-si evalua si aprecia rezultatele, de a-si exprima optiunile si preferintele. Modul in care familia se implica, sustine si incurajeaza copilul, investindu-l cu incredere, poate ajuta la obtinerea unui succes. In acelasi timp, climatul familial incarcat de certuri frecvente, autoritate excesiva, duritate, tacere poate de asemenea amplifica starea de tensiune si chiar creea blocaje ale copilului", explica Anca Munteanu.

Totodata, nu trebuie uitat ca situatia tensionata din preajma unui examen poate deveni un context de actualizare a unei probleme mai vechi sau nemanifestate din familie, care ar putea fi adusa in discutie sub pretextul succesului sau esecului copilului: esecuri anterioare retraite acum, evitarea rusinii provocata cu alte ocazii, spalarea rusinii unui trecut incarcat de esecuri, pericolul neonorarii istoriei familiei, povara mostenirii de a duce mai departe traditia si succesul, menirea de a schimba istoricul.

"Privind aceasta situatie in ansamblul ei, asa cum se desfasoara si functioneaza ea, ca un fenomen complex, putem ajunge sa intelegem ca "Tezele unice" nu se rezuma doar la gradul de dificultate al subiectelor si la nota obtinuta. Totul este un proces de durata, ce consta intr-o pregatire a copilului pentru succes sau esec, ce incepe de foarte mic si care isi are originile inaintea nasterii sale, in istoria familiei. Comunicarea are un rol important, parintii trebuie sa ajunga sa discute cu copilul despre toata aceasta perioada, sa interactioneze unii cu altii, si nu doar sa vorbeasca fiecare in limba lui, sustinand anumite puncte de vedere. Speram ca impreuna cu parintii si profesorii sa initiem o

campanie de comunicare deschisa pentru a putea oferi si altor intrebari raspunsuri si a veni in intampinarea dificultatilor resimtite", conchid cei doi psihologi din cadrul CPAP, ce pot contactati la [www.centrupsihologie.ro](http://www.centrupsihologie.ro) sau [cpap.copiisiparinti@gmail.com](mailto:cpap.copiisiparinti@gmail.com) .

## **Căsătoria, fidelitatea și impozitele**

*Magda Marincovici*

*Jurnalul National, 16 ianuarie*

*Puține femei au șansa de a-și aminti de noaptea nunții ca despre una dintre cele mai romantice*

40% dintre franțuzoaice sunt convinse că trăinicia mariajului este asigurată de fidelitate, în timp ce 37% dintre ele consideră că pasiunile și interesele comune le asigură celor doi parteneri o legătură de durată, susține un sondaj efectuat online, la care au participat 955 de femei din Franța.

Deși s-a acreditat ideea că "sexul" e cheia unui mariaj reușit, totuși doar 22% dintre respondente sunt de părere că "potrivirea la pat" e totul. Același sondaj online arată că doar 1% dintre doamne văd rezolvarea sarcinilor domestice între cei doi parteneri ca o soluție capabilă să consolideze căsătoria.

Noaptea nunții este cea mai romantică din viața a 55% dintre femeile chestionate. La întrebarea în ce măsură noaptea nunții este și cea mai erotică, doar 27% dintre femei mărturisesc că au avut această experiență de neuitat. 13% își aduc aminte că a fost o noapte în care s-au întrecut cu alcoolul, iar pentru 5% a fost una dintre cele mai pudice nopți.

82% dintre respondente n-au ezitat să precizeze că s-au măritat pentru că așa e normal, în timp ce doar 10% au făcut acest pas pentru că este modalitatea cea mai bună de a avea copii. 8% dintre franțuzoaice se dovedesc foarte ancorate în realitate, ele recunoscând că s-au măritat pentru că în doi este mai ușor să faci față impozitelor. Bărbatul în genunchi, cerând-o în căsătorie pe cea mai iubită și frumoasă femeie este de domeniul trecutului. Dovadă: 72% dintre femei estimează că o cerere în căsătorie poate fi făcută și de o femeie. 32% dintre femeile căsătorite interogate au primit cerere în căsătorie "în pat", într-un moment de intimitate, 28% într-un restaurant la o cină romantică. Pentru 11% dintre respondente, această cerere a venit în vacanță, pentru 7% în timp ce se aflau la volan, iar pentru 4% a sosit pe e-mail. Conf. dr Daniel Popescu spune că aceste răspunsuri reflectă că în continuare căsătoria se fundamentează pe o valoare tradițională: fidelitatea. Dar sunt și răspunsuri care arată că treptat locul romantismului este ocupat de pragmatism, pe principiul: "Mă căsătoresc că să-mi achiți impozitele".

## **Spiritul de turma, explicat stiintific**

*Alina Olteanu*

*Ziua, 15 ianuarie*

Cercetatorii olandezi au reusit sa identifice procesul mental care sta la baza tendintei umane de a se conforma si "urma multimea", relateaza "The Telegraph". Potrivit cercetatorilor, creierul se reeduca atunci cand vederile sale se afla in conflict cu norma generala. Acest proces psihologic ar putea explica si motivul pentru care consideram ca a fi prea diferit reprezinta una dintre greselile sociale fundamentale, urmam orbeste tendintele modei si ne alaturam unor grupari religioase sau chiar unor miscari politice extreme precum nazismul sau comunismul sovietic.

"Se intampla adesea sa ne schimbam deciziile si judecatile pentru a ne conforma normelor comportamentale ale grupului", a declarat doctorul Vasili Klucharev, care a condus studiul olandez referitor la "spiritul de turma". Totusi, a atras el atentia, "mecanismele neuronale ale conformitatii sociale raman neclare". Potrivit cercetatorului, conformitatea sociala ar putea fi rezultatul unui conflict, opinia grupului declansand in creier o "eroare de predictie". Aceasta, a explicat Klucharev, se naste din diferenta dintre un deznodamant asteptat si unul real. Cu ajutorul procedurii cunoscute sub numele de RMN (imagistica sub rezonanta magnetica), specialistii au studiat activitatea cerebrala a unor voluntari carora li s-a cerut sa judece atractivitatea mai multor chipuri. In tot acest timp, s-au facut incercari deliberate de a-i determina pe voluntari sa-si modifice judecata anterioara cu ajutorul opiniei de grup. Studiul a aratat ca starea conflictuala cu opinia de grup i-a facut pe voluntari sa-si ajusteze propriile pareri intr-un mod conformist. Scanarea a evidentiat totodata ca acest conflict cu grupul a produs in creier un raspuns tip eroare de predictie. Cei mai conformisti dintre voluntari au manifestat la nivel cerebral cele mai puternice semnale conflictuale. Potrivit lui Klucharev, care a publicat rezultatele cercetatorilor sale in revista "Neuron", "actualul studiu explica de ce ne ajustam adesea in mod automat opinia astfel incat aceasta se conformeze parerilor majoritatii".

## **Succesul e scris in degete**

*Ana MUNTEANU*

*Ziua, 15 ianuarie*

Studii recente arata ca multe dintre aspectele vietii noastre - de la indemanari sportive, abilitati academice, orientari sexuale, predispozitii spre anumite boli - pot fi evaluate doar prin simpla comparare a lungimii degetului inelar cu cea a indexului. E replica stiintei la chiromantie. Cercetatorii britanici si canadieni au desco-perit ca lungimea degetului poate indica pana si nivelul succesului in lumea afacerilor.

Astfel, intreprinzatorii care au degetul inelar mai lung decat indexul castiga mai multi bani (pana la de sase ori mai mult decat cei ale caror inelare sunt ceva mai scurte). Desi cercetarile au starnit scepticism in randul oamenilor, savantii de la Universitatea Cambridge, Bath (ambele din Marea Britanie) si Alberta (Canada) sunt absolut convinsi ca teoria lor sta in picioare. Acestia sunt convinsi ca raportul dintre index si inelar are legatura directa cu expunerea la testosteron din viata intrauterina. In general, la barbati inelarul este mai lung, iar la femei indexul. Cu cat este mai mare nivelul testosteronului, cu atat mai lung este inelarul si mai "masculin" este copilul, indiferent daca e vorba de fata sau baiat.

### ***Inelarul mai lung decat indexul***

Majoritatea oamenilor care au degetul inelar mai mare tinde sa exceleze in activitatile sportive - mai ales in cele precum atletism, fotbal, baschet, rugby. In plus, au capacitatea de a ridica greutatile cu mai multa usurinta decat cei cu indexul mai mare. Sunt mai extrovertiti, latura sensibilă este mai puțin dezvoltată, nu au inhibiții, sunt permanent in cautarea unor senzatii tari.

In opinia savantilor britanici de la Universitatea Bath, copiii cu inelarul mai lung sunt hiperactivi, se descurca mai bine in stiintele exacte - precum matematica si fizica - care, in mod traditional, sunt atribuite barbatului. Un studiu realizat in cursul acestei saptamani leaga expunerea la testosteron din uterul mamei de autism. Aceasta boala este deseori considerata "creierul masculin extrem" si este mai des intalnita la baieti decat la fete. Lungimea degetelor, in acest caz, ar putea fi un semnal de alarma precoce. Cercetatorii canadieni ai Universitatii din Alberta au gasit o conexiune intre lungimea inelarului si nivelul de agresivitate fizica - cum ar fi de asteptat in cazul indivizilor mai masculinizati.

**Indexul mai lung decat inelarul**

Un tipar mai frecvent intalnit la femei, indexul mai mare poate prezice capacitatile academice ale copilului. Oamenii de stiinta ai Universitatii Bath au dezvaluit faptul ca degetul index mai mare decat inelarul indica o inclinatie deosebita pentru oratorie si stiinte umaniste, unde fetele sunt - in general - la putere. Constatările acestora au fost publicate in "Jurnalul britanic de psihologie" in anul 2007. Studiile realizate pe tema orientarii sexuale au demonstrat ca majoritatea lesbienele au inelarul mai lung, sugerand astfel expunerea la un nivel mai mare de testosteron in uterul mamei. De asemenea, homosexualii sunt mai predispusi sa aiba raportul celor doua degete intalnit la femei, sugerand astfel o expunere mai redusa la testosteron in pantece. Oricum, scepticii au tinut sa precizeze ca prin intermediul altor studii s-a demonstrat faptul ca 70% dintre rapoartele intre marimile degetelor sunt mostenite de la parinti.

**Tristetea este buna pentru sanatate, sustin cercetatorii**

**Alina OLTEANU**

**Ziua, 15 ianuarie**

Un numar tot mai mare de oameni de stiinta a ajuns la concluzia ca teoria gandirii pozitive nu este nici pe departe "sanatoasa". Dimpotriva, sustin psihiatrui, sanatoasa este tristetea traita din plin, deoarece tocmai melancolia este cea care ne face mai puternici si ne ajuta sa ne schimbam viata in bine. In concluzie, tristetea nu trebuie tratata ca si cand ar fi o boala, ci trebuie acceptata ca atare, fara folosirea unor metode de combatere precum medicamentele calmante, care nu fac altceva decat sa ne inlature motivatia de a ne maturiza din punct de vedere emotional, relateaza publicatiile "The Telegraph" si "Daily Mail".

Potrivit cercetatorilor, dupa cum o spune si proverbul, "ceea ce nu te omoara te face mai puternic". Cu alte cuvinte, a fi trist si melancolic ii permite suferindului sa fie capabil sa faca mai bine fata provocarilor vietii, sa devina mai rezistent si chiar sa aiba ambitii mai mari. Oamenii de stiinta atrag atentia ca societatea actuala pretuieste in mod eronat fericirea personala inainte de toate, fiind prea putin toleranta cu caderea in disperare dupa pierderea unei slujbe, a unei persoane apropiate sau a unei relatii. Mai mult, expertii tin sa sublinieze ca tendinta crescanda de a lua o pastila de fiecare data cand ne simtim tristi ar putea afecta insasi evolutia umana. Departe de a fi o maladie moderna, depresia face parte din vietile oamenilor de mii si mii de ani si a supravietuit tocmai pentru ca, pe termen lung, este benefica speciei. "Cand descoperi ceva atat de adanc inradacinat in noi din punct de vedere biologic, presupui ca a fost selectat pentru ca a avut un avantaj, pentru ca altfel nu ar fi trebuit sa fim impovarati cu asta. Ne jucam prosteste cu o parte a alcatuirii noastre biologice", a explicat profesorul psihiatru Jerome Wakefield, de la Universitatea din New York, facand referire la nefericitul obicei de a lua medicamente pentru a combate tristetea. "Cred ca una dintre functiile emotiilor negative intense este aceea de a stopa functionarea noastra normala de a ne face sa ne concentram pe ceva diferit", a adaugat el, aratand ca tristetea ne ajuta intre altele sa invatam din greselile noastre sau chiar ne poate impiedica sa le comitem, deoarece oamenii melancolici sunt, de regula, mai putin trufasi si egoisti. Studiile sugereaza totodata ca tristetea ar putea avea o functie de protectie. De exemplu, relateaza "Daily Mail", o maimuta care nu sta linistita in coltul ei dupa ce si-a pierdut statutul de lider in cadrul grupului din care face parte, ar putea sa-si atraga mania maimutei dominante, lucru care ar putea sa-i fie fatal. Potrivit lui Paul Keedwell, psihiatru la Universitatea din Cardiff, chiar si depresia cea mai neagra ne poate salva de efectele stresului pe termen lung. Depresia, a explicat el, ne obliga sa reflectam. In schimb, fara ajutorul ei, "am putea ramane intr-o stare de stres cronic care ne poate conduce la extenuarea extrema sau chiar la moarte", a subliniat Keedwell.



## Femeile frumoase, programate sa fie infidele

*Ziua, 15 ianuarie*

Femeile frumoase sunt mai predispuse la infidelitate, dar nu pentru ca sunt mai usurate decat restul, ci din cauza unui hormon sexual care stimuleaza atractia sexuala si flirtul.

O echipa de savanti de la Universitatea din Texas a ajuns la concluzia ca reprezentantele sexului frumos cu un nivel ridicat de estrodiol au mai multa incredere in puterea lor de seductie, fapt care le face mai atragatoare in ochii barbatilor, relateaza telegraph.co.uk. Din aceasta cauza, sansele ca acestea sa se implice in relatii extracon-jugale si sa-si schimbe partenerii mai des decat altele sunt extrem de mari. In plus, daca barbatul din viata lor nu se ridica la inaltimea asteptarilor, femeile din aceasta categorie nu se vor da in laturi sa porneasca in cautarea unei relatii mai bune. Dr. Kristina Durante, psiholog si conducator al cercetarii cu pricina, explica: "femeile atragatoare nu sunt neaparat usurate si nu intra in categoria amatoarelor de relatii de o noapte. Dar, daca nu sunt satisfacute de relatia lor curenta si au ocazia sa dea peste un partener mai bun, atunci cu siguranta vor calca stramb". Cercetatoarea a tras aceasta concluzie dupa ce a masurat nivelul de estrodiol, varianta feminina a testosteronului, la 52 de femei cu varste cuprinse intre 17 si 30 de ani.

Ea spune ca studiul a demonstrat ca femeile atragatoare chestionate aveau un nivel mai mare de estrodiol iar cele mai frumoase dintre acestea nu erau nici pe departe multumite de partenerii lor actuali. (D.M.)

## Internetul XXX provoacă noi tulburări psihiatice

*Victor Popescu*

*Cotidianul, 12 ianuarie*

*Dependența de pornografia online distruge cupluri, periclitează slujbele și are toate șansele să fie recunoscută de psihiatri ca o tulburare mintală în toată regula.*

„Tehnologia mi-a înlesnit acest obicei. Am început să navighez pe site-urile pornografice din ziua în care mi-am instalat o conexiune de Internet în bandă largă. Înainte, aveam doar un interes pasager”, povestește Richard, dependent de conținut porno online, citat de cotidianul britanic „The Independent”. Meteahna specialistului în web design s-a ivit din singurătate. Însă modalitatea de umplere a timpului liber a devenit un cerc vicios. Richard a început să piardă peste opt ore pe zi stând pe net, așa că nu mai avea când să-și caute perechea. „Mi-am dat seama că am o problemă în momentul în care voiam să ajung cât mai repede acasă ca să mă uit la materiale porno și inventam tot felul de scuze ca să nu mai merg în baruri, locul unde aș fi putut întâlni fete”, își amintește Richard.

***Oficial, dependența de pornografia online nu este încă recunoscută drept boală mintală.***

Însă, „problema este luată în serios în mediile științifice, pentru că există mulți tineri care suferă de acest tip de dependență”, explică dr. Eugen Hriscu, psihiatru și psihoterapeut la Clinica de Psihiatrie, Psihoterapie și Dezvoltare Personală „Psy Motion” din București. El mai spune că există în prezent discuții dacă această tulburare să fie inclusă în rândul adicțiilor sau mai degrabă să fie etichetată ca o problemă de control al impulsurilor, un consum compulsiv de material pornografic. „Terapeutul meu compară privitul materialelor porno cu ronțăitul snackurilor între mesele principale. Îți dă repede senzația de sațietate, dar îți ucide apetitul pentru masa de bază”, afirmă Ian,

contabil de 43 de ani dependent de pornografia online, citat în reportajul realizat de „The Independent”.

Ian povestește că adicția sa i-a pricinuit probleme serioase în viața profesională. „În loc să-mi vizitez clienții, preferam să rămân toată ziua la computer”, spune contabilul. De altfel acesta este doar unul dintre simptomele dependențelor de conținut pornografic online. „Persoana afectată își pierde interesul pentru alte activități sociale și începe să piardă tot mai mult timp cu aceste activități. Dacă la început timpul alocat căutării de site-uri pornografice e de o jumătate de oră, apoi crește cu orele, la fel cum dependentul de alcool are nevoie inițial doar de o bere, după care trece la 5-6 beri pe zi”, exemplifică psihoterapeutul Eugen Hriscu. Uneori, precizează specialistul, persoana ajunge chiar să acceseze la serviciu site-urile pornografice, deși e conștient că meteahna sa îi periclitează slujba.

Navigarea îndelungată pe site-urile pornografice afectează nu doar serviciul, dar și relația de cuplu. „Consilierii maritali au devenit conștienți de importanța discutării problemelor legate de cibersex în consilierea de cuplu. Una dintre temele frecvent discutate este dacă cibersexul reprezintă o formă de infidelitate”, spune doctorul newyorkez Steven Lamm, citat de revista „Psychology Today”. Kirsty, de 24 de ani, vorbește pentru „The Independent” despre relația eșuată cu fostul logodnic: „La două luni după ce ne-am mutat împreună, Phil a început să caute tot soiul de site-uri pornografice pe laptopul său. Stând pe canapea, eu mă uitam la televizor, iar el căuta întruna site-uri pornografice. Nu mai era mulțumit nici cu ce făceam în pat. Devenise mai agresiv și îmi spunea că se simte în competiție cu ce vede în filmele porno”.

Persoanele care se recunosc în aceste scenarii pot încerca, mai întâi de toate, să se vindece prin propriile forțe, spune psihoterapeutul Eugen Hriscu. „Mai întâi, persoana afectată trebuie să-și stabilească un program. De exemplu, ar putea să-și impună să nu mai acceseze la serviciu site-urile pornografice, iar acasă să intre pe internet maximum o oră pe zi și cel mult 3 zile pe săptămână. Este vorba despre un contract pe care-l face cu sine”, explică Hriscu. De asemenea, la fel ca la orice gen de adicție, trebuie evitate situațiile care predispun la reluarea comportamentului compulsiv.

„Când îi vine cheful să navigheze pe astfel de site-uri, persoana ar trebui să se gândească la variante: să iasă cu un amic la o bere, să-și închirieze un film, oricum să găsească un alt mod de a-și petrece plăcut timpul liber”, spune Hriscu, subliniind că eșecurile primelor încercări de autocontrol nu trebuie să fie un motiv de descurajare. Dacă problema persistă, cel afectat poate să ceară însă ajutorul unui psiholog sau psihiatru. „Tratamentul este în principal psihologic, mai puțin psihiatric. Se pot recomanda și medicamente în cazul în care dependența se asociază cu alte tulburări, cum sunt depresia ori anxietatea”, spune psihiatrul român. Un astfel de tratament se traduce prin întâlniri săptămânale de consiliere, rolul terapeutului fiind să-l ajute pe pacient să conștientizeze problema și să găsească niște comportamente alternative sănătoase.

### ***Masturbare online***

Jumătate dintre navigatorii de pe Internet admit că vizitează zilnic site-uri pornografice, potrivit unui studiu online efectuat de site-ul no-porn.com incluzând 40.000 de respondenți. De asemenea, 75% dintre cei chestionați se consideră dependenți de pornografie, aproape jumătate dintre ei spunând că au căpătat această meteahnă în perioada de vârstă 11-15 ani. 72% dintre respondenți spun că sunt persoane religioase, iar 85 de procente susțin că dependența lor de pornografie online se reduce doar la masturbare.

## Cum ne influenteaza activitatea solara starile de spirit

*Elena Marinescu*

*Romania Libera, 10 Ianuarie 2009*

Lumina si caldura soarelui, dupa cum se stie din timpuri stravechi, au influente extrem de benefice asupra organismului uman, incalzindu-ne nu doar trupul, ci si... sufletul. Fara lumina, oamenii devin mai pesimisti, melancolici, tristi, nervosi si anxiosi.

Conform unui studiu realizat recent si publicat in revista electronica "New Scientist", furtunile solare au efecte biologice directe asupra fiintelor umane. Este vorba de anumite particule energetice ale Soarelui care "incarca pozitiv" inclusiv starile afective ale omului. Dupa cum Terra este inconjurata de un camp magnetic, la fel si animalele si oamenii au un camp magnetic propriu care ii protejeaza de factorii nocivi externi.

Potrivit oamenilor de stiinta, magnetosfera protectoare a Pamantului are doua gauri mari, care permit accesul vantului solar in interior. Acest fapt faciliteaza alimentarea cu energie a organismelor vii, dar face imposibil zborul deasupra polilor si poate influenta orbita satelitilor. In timpul vântului solar, format din particulele provenite din corona solară ce sînt expulzate în spațiu cu viteze de aproximativ 1,6 milioane de kilometri pe oră, se produce desprinderea acestor particule (care sunt descrise ca un fel de scantei solare). Descoperirile facute pana acum sustin faptul ca particulele provenite de la Soare se lovesc si patrund în suprafata lunara de aproape 4 miliarde de ani.

Oleg Shumilov, de la Institutul de Cercetari a Problemelor Ecologice din Rusia, a analizat activitatea campului magnetic al Pamantului in perioada cuprinsa intre anii 1948 si 1997, constatand ca acesta are "trei varfuri de intensitate" in decursul unui an calendaristic. Primul ciclu se desfasoara intre lunile martie si mai, al doilea in iulie si ultimul la sfarsitul lunii octombrie.

In mod surprinzator, Shumilov a descoperit ca aceste "maxime ale geomagnetismului" coincid cu "maximele" cazurilor de tulburari afective inregistrate de medici (stari de dispozitie negativa, care provoaca boli sezoniere sau acutizeaza maladiile psihice cronice - depresie, anxietate, tulburarile bipolare, schizofrenie etc). El a lansat propunerea ca cercetatorii sa analizeze mai atent si in profunzime legatura dintre activitatea acestor particule solare si starile de spirit ale fiintei umane, invocand in context descoperirile sale prezentate pe larg in lucrarea stiintifica intitulata "Ploaia Solara - schimbarile pamantului au inceput", in care este explicata teoria "distrugerii umane" din cauza schimbarilor bioclimatice.

Specialistii cred ca explicatia pentru legatura dintre activitatea geomagnetica si starile depresive, asociate in cazuri mai grave cu suicidul, consta in faptul ca furtunile geomagnetice provoaca o destabilizare a ritmurilor circadiene (ritmul somn-stare de veghe), dar si o scadere a productiei de melatonina (hormonul care induce somnul)". Kelly Posner, medic specialist psihiatru si sef de lucrari la Universitatea Columbia din Statele Unite, crede ca este vorba de sincronizarea factorilor de mediu cu ceasul biologic intern, care se perturba atunci cand este afectata sensibilitatea glandei pineale, responsabila cu reglarea ritmului somn-stare de veghe (ritm ce asigura o buna functionare a bioritmului si a organismului uman, in general).

Conform definitiilor stiintifice, Soarele este o stea de dimensiune mijlocie, cu o masa de  $1,9 \times 10^{30}$  kg, fiind de 333.000 ori mai mare decat cea a Pamantului. In ce priveste densitatea, aceasta este de  $1,41 \text{ g/cm}^3$  (adica 1/4 din densitatea medie a Pamantului). Soarele executa o miscare neuniforma de rotatie in jurul axei sale, ce scade de la ecuator (unde este de 25 de zile) la poli (35 zile). Forta de acceleratie gravitationala este de 28 ori mai mare decat pe Pamant, dar campul sau magnetic este slab. Soarele se compune dintr-o parte centrala (interiorul Soarelui) si atmosfera solara, alcatuita din trei straturi: fotosfera, cromosfera si coroana solara.

Interiorul Soarelui se caracterizeaza prin temperaturi deosebit de ridicate (14 milioane grade) si presiuni foarte mari, care fac ca materia sa fie in stare de plasma. Soarele este alcatuit in principal din hidrogen (81,76%), heliu (18,17%) si alte elemente (0,07%). Dupa cum se stie, in interiorul Soarelui au loc reactii termonucleare care duc la eliberarea unei mari cantitati de energie in spatiul cosmic.

## **Dragostea va putea fi cumparata de la farmacie**

### **Ziua, 9 ian**

*Dragostea chiar ar putea fi cumparata intr-o zi de la orice farmacie, potrivit oamenilor de stiinta care cred ca intr-o zi sentimentele vor fi induse de pastile sau parfumuri frumos mirositoare.*

Cercetatorii americani lucreaza, in prezent, la crearea unor medicamente ce pot stimula emotiile si sentimentele oamenilor. Acestia studiaza activitatile neurochimice ale creierului responsabile pentru sentimentele complexe ce determina atractia fata de sexul opus si, in final, monogamia. Testele efectuate pe animale au aruncat o lumina diferita asupra componentelor neuronale si genetice complexe ale dragostei. Experimentele au dezvaluit deja ca un spray nazal ce contine hormonul oxitocina intensifica increderea oamenilor.

"Medicamentele ce manipuleaza reseaua neuronală pentru a ne creste sau a ne reduce sentimentul dragostei nu sunt atat de departe", a declarat profesorul Larry Young, de la Universitatea Emory, Georgia. Anumite website-uri comercializeaza produse numite "Incredere lichida", o mixtura a hormonului oxitocina cu feromoni naturali. Acestea sunt menite sa "intensifice sentimentele si relatiile dintre oameni". "Desi aceste produse nu vor face altceva decat sa mareasca gradul de incredere in sine al utilizatorului, studiile desfasurate in Australia vor dezvalui daca hormonul oxitocina folosit in spray va ajuta la terapia de cuplu", a mai mentionat Young. La animale, cercetatorii au descoperit ca oxitocina este responsabila pentru legatura dintre mama si puiul ei. Aceeasi substanta a fost descoperita si in cazul legaturilor dintre masculii si femelele aceleiasi specii. (R.R.)

## **Comportamentul influențează starea de sănătate pe termen lung**

### **Mediafax, 9 ian 2009**

Elevii care au un comportament necorespunzător în timpul școlii sunt predispuși unor riscuri mai mari de a dezvolta maladii mintale sau de a avea probleme sociale în viața adultă, potrivit unui studiu efectuat în Marea Britanie, care a durat 40 de ani, informează [bbc.co.uk](http://bbc.co.uk).

Cercetătorii canadieni, care au publicat acest studiu în *British Medical Journal*, au examinat mai mult de 3.500 de persoane, începând de la vârsta de 13 ani și până când acestea au împlinit 40 sau 50 de ani.

Potrivit rezultatelor acestui studiu, persoanele care au avut probleme de comportament în timpul școlii au prezentat mari probabilități de a deveni adulți deprimați, divorțați și cu probleme financiare.

La sfârșitul anilor '50 - începutul anilor '60, profesorii din Marea Britanie au fost rugați să caracterizeze din punct de vedere comportamental un eșantion de copii născuți în 1946, reprezentativ la scară națională.

Un sfert dintre acești copii au fost descriși de profesori ca având anumite probleme comportamentale, de o intensitate mai mică sau mai severă.

Participanții au fost din nou intervievați la vârstele de 36 de ani, respectiv 53 de ani, în legătură cu starea lor de sănătate mintală și statutul lor socio-economic.

Cei care au fost descriși de profesori ca fiind copii cu probleme de comportament au prezentat mari probabilități să fi renunțat ulterior la studii fără să obțină vreo calificare. De asemenea, aceste persoane au prezentat mari probabilități de a suferi o serie întreagă de probleme în viața adultă.

În rândul problemelor au fost incluse depresia, anxietatea, insuccesul în relațiile personale, sarcini la vârsta adolescenței și dificultăți financiare.

Chiar și atunci când s-au luat în considerare alți factori, precum sexul, modelul social al părinților, coeficientul de inteligență, legătura dintre problemele de comportament și sănătate s-a menținut.

## **Rezolvarea de puzzle-uri poate reduce stresul posttraumatic**

*Mediafax, 9 ian 2009*

Rezolvarea de puzzle-uri, precum Tetris, imediat după producerea unui eveniment traumatizant poate contribui la reducerea flashback-urilor și coșmarurilor pacienților care suferă de tulburări provocate de stresul posttraumatic, potrivit unui studiu britanic.

Cercetările preliminare ar putea conduce la descoperirea unor noi tratamente pentru prevenirea sau chiar stoparea flashback-urilor și coșmarurilor, semnul distinctiv al acestei maladii, numită sindromul tulburărilor de stres posttraumatic, au anunțat cercetătorii britanici de la prestigioasa Universitate Oxford.

Sindromul este adeseori indus de traumele provocate de războaie, precum și de rănille suferite în luptă sau de asistarea la scenele în care ceilalți militari sunt răniți sau uciși.

Simptomele variază de la irascibilitate la accese de furie sau insomnii, probleme de concentrare, atenție sporită și tresăriri de o intensitate exagerată. Pacienții afectați de sindromul tulburărilor de stres posttraumatic re trăiesc de multe ori, în subconștient, evenimentele care i-au marcat.

Echipa cercetătorilor de la Oxford le-a arătat celor 40 de voluntari, persoane cu o bună stare a sănătății, un film care includea imagini traumatizante cu mai multe accidente, inclusiv o campanie publicitară care prezenta riscurile consumului de alcool la volan.

După o pauză de 30 de minute, jumătate dintre voluntari au jucat Tetris timp de 10 minute, în timp ce cealaltă jumătate nu a făcut nimic. Cei care au jucat Tetris au avut mult mai puține flashback-uri cu imaginile prezentate în acel film, în săptămâna care a urmat.

Jocul constă în coordonarea unor cărămizi în formă pătrată, care cad din partea de sus a unui ecran, pentru a forma în partea de jos a acestuia o bandă orizontală, fără spații libere. După formarea liniilor orizontale complete, acestea dispar.

Cercetătorii consideră că recunoașterea formelor și a mișcărilor cărămizilor colorate de pe ecranul computerului concurează cu revizionarea imaginilor traumatice care au fost reținute de senzorii din creier.

Acest proces ar putea să interfereze cu modul în care memoria senzorială se formează în perioada imediat următoare producerii unei traume și poate ajuta la reducerea numărului flashback-urilor de memorie, au explicat cercetătorii britanici, al căror studiu a apărut în Public Library of Science Journal PLoS ONE.

## **Tetrisul sterge amintirile urate**

*Anca Serghescu*

*Ziare.com, 07 Ianuarie 2009*

Jucat in primele minute de la suferirea unei traume, Tetrisul, popular in urma cu cativa ani, ajuta creierul sa uite mai usor prin ce-a trecut, ajutand la vindecarea simptomelor post-traumatice.

In urma unui studiu, psihologii de la Univesritatea Oxford au concluzionat ca exista o "fereastră" de sase ore, incepand de la momentul producerii traumei, in care, daca se actioneaza, unele dintre amintirile neplacute pot fi sterse.

In cardul experimentului, 40 de voluntari sanatosi au privit imagini socante, cu victime ale diverselor accidente, relateaza The Telegraph.

Dupa jumătate de ora de la vizionare, 20 de voluntari au putut juca Tetris, timp de 10 minute. Cealalta grupa nu a facut nimic in tot acest rastimp.

Peste o saptamana, s-a observat ca voluntarii care faceau parte din grupul care avusese acces la joc nu-si mai amintea mare parte dintre imagini, in timp ce in memoria celuiilalt grup, amintirile erau foarte proaspete.

Cercetatorii au explicat ca creierul celor care au jucat Tetris a fost foarte ocupat in acele 10 minute pretioase, Tetrisul, cu miscarea si culorile sale, copleșindu-l. Mentea celorlalti voluntari, care nu avusesera sansa sa joace Tetris, a putut insa revedea la nesfarsit imaginile socante, fixandu-le si mai bine in memorie.

S-a dovedit, astfel ca, jucat in primele minute de dupa suferirea unei traume, Tetrisul ajuta la blocarea amintirilor neplacute, nemodificand, insa, viziunea asupra evenimentului. Secretul sta tocmai in faptul ca creierul este divizat in doua parti: cea analitica si cea senzoriala. Cum nu se pot face probleme la matematica si vorbi, in acelasi timp, nici creierul nu a fost in stare sa faca ambele lucruri deodata, protejandu-se astfel.

Nu se stie, insa, daca si alte jocuri au acelasi efect asupra creierului, au concluzionat cercetatorii.

## **Rolul culorilor in viata noastra**

*Elena Marinescu*

*Romania Libera, 07 Ianuarie 2009*

In ciuda conotatiilor "intunecate", culoarea albastra poate creste nivelul increderii in sine, dar are si un impact direct asupra stariilor afective, inducand sentimente pozitive si stari de fericire - sugereaza cercetatorii in urma unui nou studiu publicat de ziarul britanic "The Telegraph".

Un grup de specialisti de la centrul de cercetare The Mind Lab a efectuat testari specifice pe un lot de voluntari, femei si barbati, expusi unei game largi de culori si lumini. Potrivit concluziilor studiului, culorile albastru si verde au determinat stari de fericire si bucurie la subiectii de sex masculin, in vreme ce aceleasi stari afective au fost induse la femei de culorile violet si portocaliu.

De asemenea, culorile albastru si rosu par sa aiba ca efect imbunatatirea gradului de autostima in randul barbatilor, iar in cazul reprezentatelor sexului frumos cele mai eficiente culori sunt violet si albastru deschis.

Expunerea la culori a determinat si o crestere a performantelor intelectuale intr-o procentaj de 25% dintre participantii la studiu. Raspunsurile la intrebarile specialistilor au fost date cu aproape 12% mai repede decat in cazul subiectilor care nu au fost expusi la lumini colorate. Totodata s-a

constatat imbunatatirea reflexelor si a capacitatii de memorare a unor cuvinte si expresii insiruite in mod aleatoriu.

Cel mai puternic efect asupra grupului de voluntari participanti la studiu l-a avut expunerea la culorile deschise si cu nuante luminoase. Insa, seful echipei de cercetatori a avertizat ca "zilele mohorate de iarna pot avea un impact extrem de negativ asupra psihicului uman". Dr Dadiv Lewis a subliniat faptul ca "cu cat mai gri este vremea, cu atat mai mare este riscul declansarii unor stari depresive extrem de intense". El a facut apel la toti cei care se ocupa cu designul stradal sa fie mai atenti in privinta diversitatii cromatice, care influenteaza in mod direct trecatorii mai ales in anotimpul rece, pentru a evita provocarea unor stari sufletesti negative.

## **Nu e doar o poveste: Dragostea adevarata chiar dureaza o viata!**

*Ziua, 5 ianuarie*

Daca la prima vedere, pare doar o poveste din vremea tineretii bunicilor nostri, care isi cantau iubirea, cat e ziua de lunga, in poezii sau scrisori, iata ca s-a demonstrat, intr-un final, negru pe alb: dragostea adevarata dureaza o viata. Si daca pana acum existau voci care sustineau sus si tare ca fiorii amorului dispar in nici doi ani de la inceputul unei relatii, specialistii americani au finalizat un studiu care arata exact opusul: cand e sa se infiripe, dragostea adevarata tine si zeci de ani!

Romantici declarati sau nu, toata lumea crede in dragoste si in partenerul perfect. Cercetatorii de la Universitatea Stony Brook din New York au realizat respectivul studiu asupra unor cupluri care au declarat ca, in cazul lor, mai exista pasiune, desi au trecut mai bine de doua decenii de ani de cand s-au cunoscut si si-au inceput relatia. Potrivit CNN, oamenii de stiinta au scanat creierile cuplurilor care au rezistat ami bine de 20 de ani si le-au comparat cu cele ale tinerilor abia indragostiti unul de celalalt. Aproximativ 10% din cuplurile mature aveau aceleasi reactii atunci cand li se aratau fotografiile celor iubiti, exact ca si in cazul unora care abia isi incepusera povestea de dragoste.

Potrivit unor cercetari anterioare, dragostea incepea sa dispara dupa nici un an si jumătate. Mai mult, se spunea ca sentimentul dispare complet dupa 10 ani. *[Z.O.]*

## **Durerea este resimțită mai puternic atunci când este provocată intenționat**

*Mădălina CHIȚU  
03 Ianuarie 2009*

*„Deși două evenimente dureroase pot fi, din punct de vedere al intensității fizice, similare, cel care este rezultatul unui act intenționat este resimțit mai acut”, spun cercetătorii*

Durerea provocată intenționat poate fi resimțită mai puternic decât cea provocată accidental, potrivit unui studiu realizat de cercetătorii de la Universitatea Harvard din Statele Unite ale Americii. Persoanele implicate în cercetare au fost supuse șocurilor electrice, pentru a se demonstra cum este influențat nivelul de percepere al durerii.

Rezultatele testelor au indicat faptul că subiecții care credeau că aceste șocuri sunt administrate deliberat de o persoană au descris durerea ca fiind mai intensă decât cei care credeau că șocul electric era produsul unui accident. De asemenea, în timpul testelor, cei supuși „accidental” șocurilor electrice au ajuns să se obișnuiască cu acestea, în timp ce membrii primului grup au

resimțit din ce în ce mai puternic fiecare stimul dureros livrat intenționat. Ideea că percepția durerii este influențată de starea mintală este cunoscută.

Noutatea acestui studiu constă în descoperirea faptului că și perceperea stării mintale a celorlalți afectează modul în care durerea este resimțită.

„Studiul arată că, deși două evenimente dureroase pot fi, din punct de vedere al intensității fizice, similare, cel care este rezultatul unui act intenționat este resimțit mai acut”, a declarat Kurt Gray, coordonatorul lucrării. Acesta a mai subliniat că și intensitatea unei palme pe care ne-o dăm pentru a omorî un tânțar este percepută la nivelul creierului mult mai intens. „Durerea unui palme primite de la o altă persoană nu are aceeași intensitate. Țin să precizez că starea de disconfort pe care ne-o creează palma data de noi poate dura chiar și de-a lungul întregii nopți, comparativ cu cea primită accidental de la o altă persoană”, spune Kurt Gray.

Cercetarea a fost publicată în revista „Psychological Science”, iar la studiu au participat 48 de subiecți.