

ΤΟ ΤΑΝΓΚΟ ΣΑΣ ΑΠΑΛΛΑΣΣΕΙ
ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

ΧΟΡΕΨΤΕ ΚΑΙ ΔΙΩΞΤΕ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

Αν το άγχος σας έχει καταβάλλει και η κατάθλιψη σας χτυπά την πόρτα, ο καλύτερος τρόπος για να νιώσετε καλύτερα και να αποβάλλετε το στρες από τον οργανισμό σας είναι... το τάνγκο!

Σύμφωνα με ερευνητές από την Αυστραλία μόλις δύο εβδομάδες μαθημάτων στο αργεντίνικο τάνγκο, μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη διάθεσή σας.

Στη μελέτη τους, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο Music and Medicine, ακαδημαϊκοί από τα Πανεπιστήμια New England στη Νέα Νότια Ουαλία και Australian National University στην Canberra επισμαίνονται ότι με το συγκεκριμένο χορό επηρεάζονται θετικά όσοι πάσχουν από διαταραχές στη διάθεσή τους.

«Μειώθηκε σημαντικά το αίσθημα κατάθλιψης, το άγχος, το στρες και οι διαταραχές στον ύπνο των συμμετεχόντων. Ακόμη, βελτιώθηκε το αίσθημα ικανοποίησης και αυτο-αποτελεσματικότητας των ατόμων», ανέφεραν οι συγγραφείς της μελέτης.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν ηλικίας από 18 έως 73 ετών, καλά μορφωμένοι, ενώ το 80% αυτών ήταν γυναίκες.



Τον Οκτώβριο κυκλοφορεί το νέο βιβλίο του Χρ. Τσιόλκα

Στις 23 Οκτωβρίου, ακριβώς πέντε χρόνια μετά την κυκλοφορία του τελευταίου του διηγήματος το «Χαστούκι» («The Slap») θα κυκλοφορήσει το πέμπτο βιβλίο του ομογενή συγγραφέα Χρήστου Τσιόλκα.

Θέμα του ένας Αυστραλός κολυμβητής που ο ίδιος και η οικογένειά του θυσιάσαν τα πάντα για να γίνει ολυμπιονίκης «αλλά η ζωή είχε άλλα σχέδια».

Το βιβλίο αυτό εικάζεται ότι θα είναι και επίκαιρο αφού αυτό τον καιρό η Αυστραλία συγκλονίζεται από τις αποκαλύψεις για ευρεία χρήση απαγορευμένων ουσιών από αθλητές.

Το προηγούμενο βιβλίο, που έμελλε να εκτινάξει τον Χρήστο Τσιόλκα στα ύψη της δημοσιότητας και στο κέντρο του αγγλοσαξονικού λογοτεχνικού χώρου, ήταν το «Χαστούκι» («The Slap»).

Το προκλητικό για τα μικροαστικά ήθη της αυστραλιανής οικογένειας μυθιστόρημα όχι μόνο τιμήθηκε με

το Commonwealth Writers Prize, αλλά πέρασε στη μακρά λίστα του μεγάλου βρετανικού βραβείου Μπούκερ και έγινε τηλεοπτική σειρά που επίσης βραβεύτηκε, ενώ σημείωσε και ρεκόρ πωλήσεων.

Ο Χρήστος Τσιόλκας έχει γράψει και τη «Νεκρή Ευρώπη» για την οποία τιμήθηκε με το βραβείο της αυστραλιανής εφημερίδας «Age» και η οποία έγινε κινηματογραφική ταινία.

Τα άλλα δύο βιβλία του είναι «Ο άνθρωπος του Ιησού» και «Κατά μέτωπο».

Το «Κατά μέτωπο» (που ήταν το πρώτο του) έγινε ταινία («Head on») από την Ελληνοαυστραλή σκηνοθέτιδα Άννα Κόκκινος. Ταινία και βιβλίο ήταν μια γροθιά στις προκαταλήψεις της ελληνικής κοινότητας της Αυστραλίας: ο Άλεξ Δημητριάδης ερμήνευε τον Άρη, έναν νεαρό Έλληνα, γιο μεταναστών, που επαναστατεί και οδηγείται στα ναρκωτικά και την ομοφυλοφιλία.

Απαγόρευση των μικτών πολεμικών τεχνών στη Δυτική Αυστραλία

Τη στιγμή που οι μικτές πολεμικές τέχνες φανερώνουν άνοδο στην 5η ήπειρο, η πολιτεία της Δυτικής Αυστραλίας ετοιμάζει ψήφισμα, το οποίο θα απαγορεύσει το άθλημα των MMA (μικτών πολεμικών τεχνών) εντός των συνόρων της.

Αν δεν μεσολαβήσει ανατροπή των τωρινών δεδομένων, οποιαδήποτε δραστηριότητα σχετική με τις MMA θα απαγορευτεί από την 1η Μαρτίου 2013. Μέχρι πρότινος, μόνο η Βικτόρια διατηρούσε αντίστοιχη νομοθεσία. Μάλιστα το UFC είχε πρωτοστατήσει στη νομιμοποίηση των μικτών πολεμικών τεχνών, ώστε να διοργανώσει σόου στη Μελβούρνη.

Η συγκεκριμένη διαδικασία είναι ακόμα σε εξέλιξη, αλλά η απόφαση της Δυτικής Αυστραλίας δεν χαρακτηρίζεται θετική για το μέλλον του κορυφαίου promotion MMA στη χώρα των «καγκουρό», ούτε φυσικά για το ίδιο το άθλημα.

Πρέπει να σημειωθεί, πάντως, πως οι μικτές πολεμικές τέχνες απαγορεύονται ακόμα σε κάποιες Πολιτείες των Η.Π.Α., ανάμεσα στις οποίες είναι η Νέα Υόρκη.

Παρά την απίστευτη άνθηση του αθλήματος σε παγκόσμιο επίπεδο, συγκεκριμένες περιοχές της Αυστραλίας, των Η.Π.Α. και του Καναδά δεν επιτρέπουν διεξαγωγή αγώνων MMA. Το ίδιο ισχύει σε ολόκληρη την Ταϊλάνδη, αλλά για διαφορετικούς λόγους, καθώς οι τοπικοί διοργανωτές αγώνων φοβούνται πως το Muay Thai, που είναι πολύ δημοφιλές στη χώρα, θα ζημιωθεί από τις μικτές πολεμικές τέχνες.

