

Γ®ΠΠΨΓ«ΓΓΓΕΓ ΓsΠ Γ·ΓΓΓ«Γ®ΓΨΓΓΓΕΓ , ΓΕΓ®ΓΓΓαΓ Γ®Γ ΓΪΓ»ΠΓ ΓΓΓΠ±ΓΪ
Γ±Γ®Γ±Γ°ΓΓΓαΓ®ΠΠ®Γ·ΓËΓΠΓ±ΓΪ ΓΓ Γ-Γ®Γ«ΓËΓΠΨΓΓ ΓËΓ«ΓË Γ±ΓΕΓ®ΓΓ¶ΓΓ-
ΓΠΓ°ΓËΓ°Γ®ΓΨΓ ΠΠΓ±ΓΪ ΓΓ ΓΨΓ Γ;ΓΓ®Γ- Γ-Γ®Γ-ΓΓΓΠΠΓ. ΓΕΓ±Γ«Γ Γ-Γ±ΓΕΓËΓΓ
ΓΓ·ΓΓΓ»ΓΓ ΓΪΓ®ΓαΓ·ΓΓΓ°ΓΕΓËΓΨΓ ΓsΠ ΓΨΓ Γ;ΓΓ®Γ±ΓΠΓ ΠΠ®ΓΓ®, Γ·ΓΠ®ΓΨΓ» Γ-
ΓΓ ΓΪΓ®ΓαΓαΓ ΓΨΓ ΠΠΓ±ΓΪ "ΓΨΓ Γ±ΓΨΓ Γ±", ΓË ΓΓΓ ΓΪΓ®Γ§ΓΨΓ®Γ«ΓΪΠΓ ΓΓΓ-ΓΪ
Γ®ΓΪΓ°ΓΓΓαΓΓΓ«ΓΪΠΓ ΓΕΓ Γ·ΓΓΓ±ΓΠΨΓ® ΓΨΓ ΓËΓΓ© Γ-Γ®Γ«ΓËΓΠΨΓ».B B

ΓΨΓ°Γ®Γ°Γ®ΓΕ ΓΨΓΓΓμΓ Γ-Γ-Γ Γα Γ±ΓΕΓ Γ§Γ Γ«, Γ·ΓΠ® ΠΠ®Γ, ΓΕΓΠ®
Γ±ΓαΓΓΓ«Γ Γ« ΓΪΓ®Γ«ΓΓ®Γ¶ΓΓΓΓ®ΓΓ Γ®Γ-Γ®ΓΨΓΓΓËΓΓ ΓË ΓΪΓ®ΓΠ®Γ-
Γ±Γ®ΓΨΓΓΓ°ΓËΓË« ΓαΓΨΓ Γ°Γ ΓΕΓ Γ ΠΠ ΓΓ Γ-Γ Γ§Γ , ΓΓΓ Γ®ΓΠΨΓ«ΓΓΓΕΓ ΓΪΓ±ΓΓ Γ-
Γ Γ·ΓΠ®-Γ«ΓËΓΨΓ® Γ-ΓËΓ°Γ±ΓΕΓ®ΓΓ, ΠΠ®Γ-ΓΪ ΓΨΓ«Γ«Γ Γμ ΓΪΓ°Γ®ΓΝ®Γ ΓΓΓ
ΓΨΓ±ΓΓ ΓΪΓ°ΓΓΓαΓ»ΓαΓΓΓΝ®ΓËΓ [3] ΓË ΓΪΓ®Γ±Γ«ΓΓΓαΓΓΓsΓΝ®ΓËΓ ΓΓΓ°ΓΓΓμË [4].B
ΓΨΓ®Γ-ΓËΓΠΠΓ, Γ·ΓΠ® Γ±ΓΪΓ®Γ±Γ®ΓΨΓ®Γ±ΓΠΓ Γ±Γ®Γ±Γ°ΓΓΓαΓ®ΠΠ®Γ·ΓËΓΠΓ
Γ±Γ®Γ§ΓΓ ΓËΓΓ ΓΓ Γ±ΓΠ®ΓΪΓΝ®ΓΓΓ- Γ-Γ®Γ-ΓΓΓΠΠΓ ΓΪΨΓ«ΓΪΓΓΠΠ±ΓΪ
ΓΨΓ Γ;ΓΓ»Γ- ΓΓ ΓΨΓ»ΓΕΓ®Γ-, ΓΕΓ®ΠΠ®Γ°»Γ© Γ±ΓΠ®ΓËΓ Γ°Γ Γ§ΓΨËΓËΓ ΠΠΓ.
ΓΪΓΝ®ΓΓΓ±ΓΠΨΓΓΓsΠ Γ-ΓΓ®Γ;ΓΓΓ±ΓΠΨΓ® ΓαΓ®Γ±ΓΠ®ΓËΓ±ΓΠΨ Γ®Γ±Γ®Γ§ΓΓ -
ΓΓΓ®Γ±ΓΠË ΓΕΓ ΓΕ ΓΨ Γ-ΓËΓ°Γ±ΓΕΓ®Γ© Γ;ΓËΓ§ΓË, ΠΠ ΓΕ ΓË ΓΨ Γ;ΓËΓ§ΓË
ΓΪΓ®Γ±Γ«ΓΓ Γ±Γ-ΓΓΓ°ΓΠË.

ΓΨΓ Γ§Γ«ΓËΓ·ΓΓ»ΓΓ ΓËΓ±Γ±Γ«ΓΓΓαΓ®ΓΨΓ ΓËΓΪ, ΓΪΓ°Γ®ΓΨΓΓΓαΓΓΓΓ»ΓΓ ΓΨ
ΓΪΓ®Γ±Γ«ΓΓΓαΓΓËΓ ΓΓΓ±ΓΕΓ®Γ«ΓΓΓΕΓ® Γ«ΓΓΓ, ΓΪΓ®ΓΕΓ Γ§Γ Γ«ΓË, Γ·ΓΠ®
Γ®Γ±Γ®Γ§ΓΓ ΓΓ®Γ±ΓΠΓ ΓËΓ-ΓΓΓΓΓ Γ-ΓΓ®Γ;ΓΓΓ±ΓΠΨΓ® ΓΪΓ®Γ«ΓΓΓ§ΓΓ»Γμ
Γ±ΓΨΓ®Γ©Γ±ΓΠΨ. ΓΚΓ ΓΪΓ°ΓËΓ-ΓΓΓ°, Γ®ΓΓ ΓΪΓ°ΓËΓ®Γ±ΓËΓ ΓΪΓ®Γ«ΓΓΓ§ΓΓ ΓαΓ«ΓΪ
Γ§ΓαΓ®Γ°Γ®ΓΨΓΓΪ, ΓΨΓΕΓ«ΓsΓ·Γ ΓΪ ΓΪΓ®ΓΨΓ»ΓËΓΓËËΓ ΓËΓ-Γ-ΓΪΓËΓΠΠΠΠΓ ,
ΓΓ®Γ°Γ-ΓËΓ°Γ®ΓΨΓ ΓËËΓ ΓΪΓ®Γ§ΓËΓËËΓΨΓ®ΓΓ® Γ-Γ»ΓËΓ«ΓΓΓËΓ ΓË
ΓΪΓ®ΓΨΓ»ΓËΓΓËËΓ Γ±ΓΠ®ΓΓΓ±Γ±Γ®ΓΪΓ±ΓΠ®Γ©Γ·ΓËΓΨΓ®Γ±ΓΠË.[5]B Γ,
ΓΕΓ±Γ«Γ Γ-ΓΓ ΓΓ ΓΓΓ°Γ ΓαΓ Γ·ΓΓΓ«Γ®ΓΨΓΓΓΕΓ Γ®ΓΪΓ°ΓΓΓαΓΓΓ«ΓΪΓΓΠΠ±ΓΪ ΓΓΓΓ®
ΓΪΓ°Γ®ΓΨΓΓΓΓ- Γ®Γ±Γ®Γ§ΓΓ ΓΓ®Γ±ΓΠË. ΓΨΓ°Γ®Γ°Γ®ΓΕ ΓΨΓΓΓμΓ Γ-Γ-Γ Γα
Γ±ΓΕΓ Γ§Γ Γ«, Γ·ΓΠ® Γ·ΓΓΓ«Γ®ΓΨΓΓΓΕ Γ-Γ®Γ;ΓΓΓ Γ-Γ®Γ«ΓËΓΠΓ±ΓΪ ΓË
ΓΪΓ®Γ«ΓΪΓ·Γ ΠΠΓ Γ®ΓαΓΓ ΓαΓΓΓ±ΓΪΠΠΓs, Γ®ΓαΓΓ ΓαΓΓΓΨΓΪΠΠΓs, Γ®ΓαΓΓ
ΓΨΓ®Γ±ΓΓΓ-ΓΪΓs ΓË Π.Γα. Γ®Γ Γ-Γ ΓΕΓ±ΓËΓ-Γ Γ«ΓΓΓ®Γ© ΓΓ ΓΓΓ°Γ ΓαΓ».[6]B
Γ...ΓΓ® Γ±ΓΪΓ®ΓαΓΨΓËΓ;ΓËΓΕ ΓΕΓΨΓ ΓΨΓΨΨΓ Γ± Γ®ΓΨΓΓΓ±ΓËΓ«Γ, Γ·ΓΠ® Γ-
Γ ΓΓΓ°Γ ΓαΓ Γ§Γ ΓΨΓËΓ±ΓËΓ Γ®Γ ΠΠ®ΓΓ®, ΓΓ Γ±ΓΕΓ®Γ«ΓΓΓΕΓ®
Γ·ΓΓΓ«Γ®ΓΨΓΓΓΕ ΓΨΓ»Γ« Γ±Γ®Γ±Γ°ΓΓΓαΓ®ΠΠ®Γ·ΓΓΓ ΓΓ Γ±ΓΨΓ®ΓΓΓ©
Γ-Γ®Γ«ΓËΓΠΨΓΓ.B

Γ, 2007 ΓΓ®ΓαΓ ΓΨ Γ«ΓËΓΨΓΓΓ°Γ±ΓËΓΠΠΠΠΓ ΓΓ®Γ°Γ®ΓΠΠ® [7] ΓΨΓ»Γ«Γ®
Γ±ΓαΓΓΓ«Γ ΓΓ® Γ®ΠΠΕΓ°Γ»ΓΠËΓΓ, ΓΪΓ®Γ§ΓΨΓ®Γ«ΓΪΓsΓΝ®ΓΓΓΓ ΓΪΓ®-ΓΓ®ΓΨΓ®Γ-ΓΪ
ΓΨΓ§ΓΓ«ΓΪΓΓΠΠΓ ΓΓ ΠΠ ΓΕΓ®ΓΓ ΓΪΓ®ΓΓΪΠËΓΓ ΓΕΓ ΓΕ Γ®Γ±Γ®Γ§ΓΓ ΓΓ®Γ±ΓΠΓ
Γ± ΓΠ®Γ·ΓΕΓË Γ§Γ°ΓΓΓËΓΪ ΓΓΓ©Γ°Γ®ΓΓ ΓΪΓΕË. Γ«Γ·ΓΓΓ»ΓΓ ΓΨΓ»ΓΪΓ±ΓËΓ«ΓË,
Γ·ΓΠ® ΓΪ Γ«ΓsΓαΓΓΓ© ΓΓΓ±ΓΠΓ ΓαΓΨΓ Γ°Γ Γ§ΓΓ»Γμ Γ±ΓΪΓ®Γ±Γ®ΓΨΓ
ΓΨΓ§Γ ΓËΓ-Γ®ΓαΓΓΓ©Γ±ΓΠΨΓËΓ Γ± Γ®ΓΕΓ°ΓΪΓ; ΓsΓΝ®ΓËΓ- Γ-ΓËΓ°Γ®Γ-.
ΓΨΓαΓËΓ ΓËΓ§ ΓËΓμ Γ°Γ ΓΨΓ®ΓΠ ΓΓΓ "ΓΪΓ® ΓΪΓ-Γ®Γ«Γ·Γ ΓËΓs" ΓË Γ±ΓΨΓΓ§Γ Γ
Γ± ΓΪΓ«Γ ΓËΓ°Γ®ΓΨΓ ΓËËΓΓΓ-, Γ-ΓΓΓ·ΠΠ ΓËËΓΓ-ΓË ΓË Γ°Γ Γ§Γ-Γ»ΓËΓ«ΓΓΓ-
ΓËΓΓ-ΓË. Γ„Γ«ΓΪ ΓΓΓΓ® Γ°Γ ΓΨΓ®ΓΠ» ΓΓΓ ΓΓΓ;ΓΓ® ΓΪΓ°ΓËΓΕΓ«Γ ΓαΓ»ΓΨΓ ΠΠΓ
ΓΨΓ®Γ«ΓΓËËËΓ ΓΪΓ±ΓËΓ«ΓËΓ.B Γ, ΠΠ ΓΕΓ®Γ- Γ±Γ®Γ±ΓΠ®ΓΪΓËËË Γ-Γ» Γ-

Г ГµГ®ГѡГĚГ-Г±Гї ГŸГ®Г«ГЈГĚГїГs Г·Г Г±ГПЈ Г±ГŸГ®ГГГЈГ® ГŸГ°ГГГ-ГГГГĚ.
ГѠГ» ГїГ®Г«ГїГ·Г ГГГ- ГĚГГГ®Г°Г-Г Г¶ГĚГs, ГГГĚГ«ГЈГГ°ГїГГГ- ГГГГ ГĚ
ГѡГ®ГŸГ ГŸГ«ГїГГГ- ГĚ Г±ГŸГ®ГГГ-Гї Г±Г®ГŸГ±ГПГŸГГГ®Г-Гї ГГГГГГѡГ-
ГГГŸГ®Г-Гї Г®ГїГ»ГПГ.В

Г„Г ГГГ»Г© Г±ГїГ®Г±Г®ГŸ ГїГŸГ«ГїГГГГГ±Гї ГГГ ГїГ°Г®Г±ГП®
Г°Г ГѡГ®Г±ГПГ»Г- Г®ГїГ»ГП®Г-. ГГГ«Г ГЈГ®ГѡГ Г°Гї ГГГГ-Гї Г-Г» ГїГ®Г-Г-
ГĚГ- Г® ПП®Г-, Г·ГП® ГŸГ»ГµГ®ГѡГГ»ГГ Г§Г ГĚГ ГГ·ГĚГŸГ ГsГПГ±Гї, Г·ГП®
Г§Г ГŸГГ°Г ГГ Г±ГПГГїГĚГ Г®ГŸГ»Г© ГѡГГГГ ГĚ ГГГ®ГŸГµГ®ГѡГĚГ-Г®
ГŸГГГѡГГГ Г§Г ГŸГГГ±ГПĚ ГѡГГГГГГ© ГŸ ГĚГĚГ®Г«Гї ГĚ ГїГїГ ГĚГ®ГŸГ ППЈ
ГĚГ- Г®ГŸГГГѡ. ГќГП® ПП Г«Г Г§ГГГ©ГĚГ, Г·ГГ°ГГГ§ ГĚГ®ПП®Г°ГїГs
ГГ ПП ГГ ГїГ°Г®ГĚГĚГ ГГГ ГŸ ГГ ГĚГĚ Г-Г»Г±Г«ГĚ, ГГ ГĚГГГГГГ»ГŸГ Гї ПП®
ГĚГ«ГĚ ГĚГ®ГГ, ГĚ Г®ГПГŸГ«ГГГĚГ ГГГ ГГ Г± Г®Г ПП®ГĚГ«Г®ГГГГĚГї
ГГ®Г±ГїГ®ГѡГ.

ГќГ® ГГГ±ГПЈ ГĚ ГѡГ°ГїГЈГ®Г© Г±ГїГ®Г±Г®ГŸ, ГĚГ®ПП®Г°Г»Г©
Г±Г®ГŸГГГ°ГĚГГГГ® Г®ПП«ГĚГ·Г ГГГГ±Гї Г®Г ПП®ГГГѡГ»ГѡГГ№ГГГГЈ®.
ГГГ«Г ГЈГ®ГѡГ Г°Гї ГГГГ-Гї ГŸГ» Г®Г№ГїГ№Г ГГГГГ, Г·ГП®
ГŸГ§Г ГĚГ-Г®ГѡГГГ©Г±ГПГŸГГГГГГ Г± Г®ГĚГ°ГїГ;Г ГsГ№ГĚГ- Г-ГĚГ°Г®Г- ГŸ
Г°ГГГ Г«ГЈГ®Г- ГŸГ°ГГГ-ГГГĚ, Г·ГП®В ГїГ®Г§ГŸГ®Г«ГїГГГ ГŸГ Г-
Г-Г»Г±Г«ГĚГПЈ ГĚ ГѡГГГ©Г±ГПГŸГ®ГŸГ ППЈ Г§ГѡГГГ±ГЈ ГĚ Г±ГГГ©Г·Г Г±.

Г«ГsГѡГĚ, ГĚГ®ПП®Г°Г»ГГ Г°Г Г§ГŸГĚГŸГ ГsГ П®Г±Г®Г§ГГ ГГ®Г±ГПЈ,
Г-Г®ГЈГГГ Г§Г Г-ГГГГĚГПЈ Г°Г Г§ГГĚГ¶Г Г-ГГГГѡГГ ГsГПГĚГ-ГĚ ГѡГŸГГ-Гї
Г±ГїГ®Г±Г®ГŸГ Г-ГĚ ГĚ ГїГГГ°ГГГĚГ«ГsГ·ГĚГПЈГ±Гї Г± Г®ГѡГ®ГГ®ГЈГ® ГГ
ГѡГ°ГїГЈГ®Г©. ГГ ГĚГĚГ- Г®ГŸГ°Г Г§Г®Г-, Г°Г Г§ГŸГĚГŸГ ППЈ Г®Г±Г®Г§ГГ Г-
ГГ®Г±ГПЈ Г®Г§ГГ Г·Г ГГГ Г®Г±Г®Г§ГГ ГŸГ ППЈ ПП®, Г·ГП® ГŸГ» Г®ГŸГ»Г·ГГ®
ГѡГГГ«Г ГГГГГ ГГ ГŸГГ®ГїГĚГ«Г®ГГГ. ГѠГ®ГЈГĚГГ ГĚГ§ ГГ Г± Г-Г®ГЈГ«ГĚ
Г-Г®Г«ГĚГПЈГ±Гї ГĚ ГĚ Г°Г Г§ГГ ГГГ ГїГ®ГѡГГ-Г ППЈ Г® ГГГ®ГГГ, ГĚГ«ГĚ
ГїГ®Г«ГГ®Г±ГПЈГs ГГГ Г®Г±Г®Г§ГГ ГŸГ ППЈ ПП®ГЈГ®, Г·ГП® ГїГ°Г®ГĚГ§Г-
Г®Г±ГГГ ГŸ Г-Г®Г«ГĚГПŸГГ. ГѠГ» ГїГ°Г®ГĚГ§Г®Г±ГĚГ- Г±Г«Г®ГŸГ ГĚ
ГŸГ»ГїГ®Г«ГГГГГ- ГѡГГГ©Г±ГПГŸГĚГ, Г Г§Г ГГГГ- Г°Г ГѡГГГГ-Г±Гї, Г·ГП®
ГїГ®Г-Г®Г«ГĚГ«ГĚГ±ГЈ ГŸГ®ГŸГ°ГГГ-Гї. ГѠГ±Г®Г§ГГ ГГ®Г±ГПЈ
ГїГ®Г-Г®ГГГ ГГГ ГГ Г- Г±ГĚГ®ГГ¶ГГГГГГ°ГĚГ°Г®ГŸГ ППЈ Г±ГŸГ®ГГ Г±Г®Г§Г-
Г ГĚГГ ГГ ГГ Г±ГП®ГїГ№ГГГГ- Г-Г®Г-ГГГГГГ, ГїГ®Г·ГїГŸГ±ГПГŸГ®ГŸГ ППЈ
ПП®ГГ Г±Г Г-Г»Г© Г-Г®Г-ГГГГ, ГĚГ®ГЈГѡГ Г-Г» ГїГ®ГѡГĚГ-Г ГГГ-
Г°ГГĚГĚ, Г·ГП®ГŸГ» ГГ Г·Г ППЈ Г-Г®Г«ГĚГПŸГ, ГĚ ГїГ®ГѡГГ-Г ППЈ Г® ПП®Г-
Г-Г®Г-ГГГГГГ, ГĚГ®ГЈГѡГ Г-Г» ГїГ®ГĚГĚГГГ- ГsГП®ГГ Г-ГĚГ°.

ГѠГГ±ГГ«ГЈГ-Г ГГГ Г-Г®ГЈГГГ ГГ Г·ГĚГГ ППЈ ГĚГ Г;ГѡГ»Г© ГѡГГГГ,
ГїГ°ГГŸГ»ГŸГ Гї ГŸ ГsГП®Г- Г±Г®Г±ГП®ГїГГĚГ, ГĚ ГїГ°Г ГĚГГĚГĚГ®ГŸГ ППЈ
Г®Г±Г®Г§ГГ ГГ®Г±ГПЈ Г± ГїГГГ°ГŸГ®Г© Г-Г®Г«ГĚГПŸГ®Г© ГѡГГ. ГѠГĚ
ГѡГГ-Г ГsГ П® ПП®Г-, Г·ГП®ГŸГ» ГŸГ±ГП ППЈ Г± ГїГ®Г±ГПГГ«ГĚ ГĚ
ГїГ®ГŸГ«Г ГЈГ®ГѡГ Г°ГĚГПЈ ГГ®ГГГ Г§Г ГГГ№ГГ Г®ГѡГĚГ ГѡГГГГ,
ГŸГ»ГїГ®Г«ГГГГ ГїГ°ГĚ ГsГП®Г- Г®Г-Г®ГŸГГГĚГГ, ГŸ ГĚГ®ПП®Г°Г®Г- Г®Г-
ГĚ ГѡГГ-Г ГsГ П® Г±Г-Г»ГŸГ ГĚГĚ ГЈГ°ГГГµГ®ГŸ ГĚ, ГГ ГĚГ®ГГГГ¶,

ГІГ®Г-Г®Г«ГЁГІГЈГ±Гі Гŷ Г±Г®Г±ГІГ®ГІГГЁГЁ "ГµГіГёГі". Г'ГІГ®Г±ГŷГЁГІГ-ГЁГЕГЁ ГµГ°Г®Г°Г®ГЕГ ГҢГіГµГ Г-Г-Г Г±Г ГЁГ§Г® ГŷГ±ГГГµ Г±ГЁГ«Г±ГІГ Г°Г Г«ГЁГ±Гј Г±Г®Г±ГІГЁГ·Гј ГSGІГ®ГЈГ® Г±Г®Г±ГІГ®ГІГГЁГі Гŷ ГЕГ Г;Г±Г®Г© Г±ГŷГ®ГГГ© Г-Г®Г«ГЁГІГŷГГ ГЁ ГЕГ Г;Г±Г®Г- Г ГЕГІГГ ГІГ®ГЕГ«Г®ГГГГГЁГі. ГҢГ±Г®Г§ГГ ГГ®Г±ГІГј ГЁГ«ГЁ "ГµГіГёГі" ГІГ®Г-Г®ГЈГ ГГІ ГГ Г- ГІГ®Г«Г®Г±ГІГЈГs ГІГ°Г®Г·ГіГŷГ±ГІГŷГ®ГŷГ ГІГј Г-Г®Г«ГЁГІГŷГі.В

Г'ГіГ№ГГГ±ГІГŷГіГsГІ Г±Г®ГЕГ Г§Г ІГГГ«ГЈГ±ГІГŷГ ІГ®ГЈГ®, Г·ГІГ® Г®Г±Г®Г§ГГ ГГ®Г±ГІГј Гŷ ГЕГ®ГГГГ·Г®Г-Г-ГЁГІГ®ГЈГГ Г-Г®Г;ГГГІ Г±ГІГ ГІГј ГГГ±ГІГГГ±ГІГŷГГГГ»Г- ГГ ГŷГ»ГЕГ®Г-. Г...Г±Г«ГЁ Г-Г» ГІГ®ГІГ»ГІГ ГГГ-Г±Гі Г±ГЕГ®ГГ¶ГГГІГ°ГЁГ°Г®ГŷГ ГІГј Г±ГŷГ®ГГ Г±Г®Г§ГГ ГГЁГГ ГГ Г- Г Г±ГІГ®ГіГ№ГГГ- Г-Г®Г-ГГГІГГ, Г ГГ ГІГ°Г®Г±ГІГ® ГІГ®ГІГ»ГІГ ГГГ-Г±Гі Г®ГІГ®ГЈГГ ГІГј ГŷГГГ±ГІГ®Г«ГГГ§ГГ»ГГ Г-Г»Г±Г«ГЁ, Г-Г» Г±Г-Г®Г;ГГГ- Г- Г Г®ГІГЁ Г±ГІГ®Г±Г®Гŷ ГІГ®Г«Г®Г±ГІГЈГs ГІГ°Г®Г·ГіГŷГ±ГІГŷГ®ГŷГ ГІГј ГŷГ«Г Г;ГГГГ»Г© ГµГ Г°Г ГЕГІГГ° Г-Г®Г«ГЁГІГŷГ». Г€ ГІГ®ГЈГ±Г Г-Г®Г«ГЁГІГŷГ ГГ ГŷГГГ°ГГІГЕГ Г±ГІГ ГГГІ Г±Г®Г±ГІГ®Г© ГЁГ§ Г«ГsГŷГЁГ-Г»Гµ ГГ®Г°Г- ГІГ®ГЕГ«Г®ГГГГГЁГі ГІГ®Г±Г®ГŷГГ® ГІГ®Г-Гі, ГЕГ ГЕ ГГГГ Г«ГsГŷГЁГ« ГµГ°Г®Г°Г®ГЕ ГҢГіГµГ Г-Г-Г Г±Г. ГҢГ±ГГ Г;Г±Г» Г®Г Г±ГЕГ Г§Г Г« Г±ГŷГ®ГГГ-Гі Г±ГІГ®Г±ГІГŷГЁГІГГЁГЕГі: В«ГҢГŷГeГіГŷГЁ Г® Г- Г Г·Г Г«ГГ Г-Г®Г«ГЁГІГŷГ», Г±Г Г© ГГ Г- Г®ГІГ±Г®ГµГГІГІГј Гŷ ГГГГ©В»[8].В Г...Г±Г«ГЁ Г-Г» Г®Г±ГŷГ®ГЁГ- ГГ ГŷГ»ГЕ Г®Г±Г®Г§ГГ ГГ®Г±ГІГЁ ГЁ ГŷГіГ±ГГГ- ГГ ГµГ®Г±ГІГ®ГІГ±Гі Гŷ ГSGІГ®Г- Г±Г®Г±ГІГ®ГІГГЁГЁ Гŷ ГЕГ Г;Г±Г®Г© Г±ГŷГ®ГГГ© Г-Г®Г«ГЁГІГŷГГ, Г-Г» Г±Г-Г®Г;ГГГ- ГЕГ®ГГ¶ГГ- ГГІГ°ГЁГ°Г®ГŷГ ГІГј Г±ГŷГ®ГГ Г±Г®Г§ГГ ГГЁГГ ГГ ГІГ®ГŷГ±ГГГ±ГІГŷГ®Г© Г;ГЁГ§ГГЁ ГЁ ГІГ ГЕГЁГ- Г®ГŷГ°Г Г§Г®Г- ГІГ®ГЕГ«Г®ГІГІГЈГ±Гі ГГГ®ГІГі, Г®Г±Г®Г§ГГ ГŷГ Гі ГŷГ±ГГ, Г·ГІГ® Г-Г» Г±ГГГ«Г ГГГ-. ГµГ°ГЁ Г°Г Г±Г±Г-Г®ГІГ°ГГГГЁГЁ "ГµГіГёГі", Г±Г®Г±ГІГ®ГІГГЁГі ГіГ-Г , ГЕ ГЕГ®ГІГ®Г°Г®Г-Гі Г±Г®Г«Г;ГГ» Г±ГІГ°ГГГ-ГЁГІГЈГ±Гі ГŷГ±ГГ Г-ГіГ±ГіГ«ГЈГ-Г ГГГ ГŷГ® ГŷГ°ГГГ-Гі ГІГ®ГЕГ«Г®ГГГГГЁГі ГГГ®ГІГі, Г-Г» Г®ГŷГГ Г°ГіГ;ГЁГŷГ ГГГ-, Г·ГІГ® Г-ГіГ±ГіГ«ГЈГ-Г ГГГ Г®Г·ГГГГј Г±Г®Г«ГЈГ® ГІГ°Г ГЕГІГЁГЕГіГsГІ Г®Г±Г®Г§ГГ ГГ®Г±ГІГј. ГќГІГ® Г±ГІГ Г«Г® Г·Г Г±ГІГЈГs ГЁГµ ГІГ®ГŷГ±ГГГ±ГІГŷГ®Г© Г;ГЁГ§ГГЁ, ГІГ®Г±ГŷГіГ№ГГГГГ®Г© Г±Г«ГіГ;ГГГГЁГs ГГГ®ГІГі. Г"Г±ГЁГŷГЁГІГГГ«ГЈГГ»ГГ ГГ ГіГ·ГГ»ГГ Г®ГІГЕГ°Г»ГІГЁГі, Г±Г±ГГГ«Г ГГГ»ГГ Гŷ ГІГ®Г±Г«ГГГ±ГІГГ Г±ГŷГ Г±ГГГ±ГІГІГ«ГГГІГЁГі, ГІГ®ГЕГ Г§Г»ГŷГ ГsГІ, Г·ГІГ® ГҢГ®Г°Г Г ГЁ ГІГ°Г Г±Г±ГІГ®ГІГГ»Г© ГІГіГІГј ГЁ Г°Г Г±Г±ГЕГ Г§Г»ГŷГ ГsГІ, ГЕГ ГЕ ГІГ°Г®Г;ГЁГІГј Г±Г®Г±ГІГ®Г©ГГіГs ГЁ Г±Г®Г±ГІГ°Г;Г ГІГГГ«ГЈГГГіГs Г;ГЁГ§ГГј Г±Г Г;ГГ Г±Г°ГГГ±ГЁ ГµГ Г®Г±Г Гŷ 21-ГЈГ® ГŷГГГЕГГ.

ГЦГ°ГЁГ¬ГГГ·Г ГГЁГї

[1] (<http://www.merriam-webster.com/dictionary/mindfulness>)

[2] (<http://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/>)

[3] Г'Г ГµГЁГµ ГГГiГµГ Г°ГЁ

[4] Г'Г ГµГЁГµ ГНГiГ±Г «ГЁГ¬

[5] (<http://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>)

[6] Г€Г¬Г Г¬ ГГГµГ¬Г Гµ

[7] (<https://www.psychologytoday.com/blog/your-brain-work/200910/the-neuroscience-mindfulness>)

[8] ГГГЎГi Г„Г GiГµ

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/11104>

Copyright © 2006-2015 www.IslamReligion.com. Все права защищены