

Τεχνικές χαλάρωσης και αϋπνίας

Οι ευχάριστες σκέψεις είναι... υπνωτικές, διαπιστώνουν οι ειδικοί

Eχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί ο κόσμος είθισται να μετράει πρόβατα για να κοιμηθεί και όχι πιτσούνια ή καράβια; Η απάντηση παραμένει μυστήριο, αν και μερικοί ειδικοί εκτιμούν ότι πιθανώς έχει να κάνει με ένα σύστημα καταμέτρησης των... πωλήσεων, που αιώνες πριν επινοήθηκε από βοσκούς στη Βρετανία. Όποια κι αν είναι η εξήγηση, γεγονός παραμένει πως η φράση «μετράω πρόβατα» έχει βρει τη θέση της σε όλες τις απεικονίσεις των άγρυπνων νυχτών, αλλά και στη γλώσσα πολλών λαών. Όσον αφορά το μήνυμά της, είναι μάλλον ξεκάθαρο: η προσήλωση σε κάτι τόσο μονότονο και ανιαρό έχει ως στόχο να προκαλέσει χαλάρωση και να μας βάλει για ύπνο. Πόσο αποτελεσματική, όμως, είναι ως... μέθοδος κατά της αϋπνίας; Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης αποφάσισαν να την ελέγχουν. Στη μελέτη τους, που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Behavior Research and Therapy», δύο ειδικοί σε θέματα ύπνου επιστράτευσαν ομάδα πασχόντων από αϋπνία και τους χώρισαν σε ομάδες. Στη συνέχεια, τους κατέγραφαν, καθώς επί αρκετές νύχτες χρησιμοποιούσαν διάφορες τεχνικές για να κατορθώσουν να κοιμηθούν.

Αυτό που διαπίστωσαν οι επιστήμονες είναι ότι τις νύχτες που έπρεπε να προσπαθήσουν να χαλαρώσουν μετρώντας πρόβατα ή μη κάνοντας απολύτως τίποτα, χρειάζονταν λίγο περισσότερο χρόνο για να αποκοιμηθούν. Όταν, όμως, τους ζητήθηκε να φαντάζονται χαλαρωτικές σκηνές - λ.χ. μια όμορφη παραλία - κατόρθωναν να αποκοιμιούνται 20 λεπτά νωρίτερα κατά μέσον όρο απ' ό, τι τις άλλες νύχτες.



Οι ερευνητές εικάζουν ότι το μέτρημα των προβάτων απέτυχε ως μέθοδος... νανουρίσματος, επειδή είναι πολύ βαρετό για να το κάνει κανείς επί όστη ώρα χρειάζεται για να αποκοιμηθεί. Αντιθέτως, οι χαλαρωτικές νοερές εικόνες από ένα ρυάκι που κυλάει ή μια όμορφη αμμουδιά είναι αρκετά ενδιαφέρουσες ώστε να συγκεντρώσει κανείς επί ώρα την προσοχή του σε αυτές.

Σε άλλες μελέτες που έγιναν στην Οξφόρδη, οι επιστήμονες συνέκριναν εθελοντές δίχως διαταραχές ύπνου με πάσχοντες από αϋπνία, εντοπίζοντας χαρακτηριστικές διαφορές στις σκέψεις που έκαναν πριν κοιμηθούν: όσοι ταλαιπωρούνταν από αϋπνία λιγότερο σκέφτονταν χαλαρωτικά πράγματα και περισσότερο δυσάρεστα γεγονότα της ημέρας ή της ζωής τους, τα καθημερινά προβλήματά τους, τους εκνευριστικούς ήχους του περιβάλλοντος, τα στραβά κι ανάποδα της σχέσης τους και γενικότερα ό, τι αρνητικό τους είχε συμβεί.

Νέο είδος μαγνητικής τομογραφίας εγκεφάλου

Αμερικανοί επιστήμονες κατόρθωσαν να επινοήσουν ένα νέο είδος αισθητήρα για μαγνητικούς τομογράφους, το οποίο καταγράφει την ουσία ντοπαμίν - ένα επίτευγμα που εκτιμάται ότι θα επιτρέψει στους γιατρούς να δουν καλύτερα τι συμβαίνει μέσα στον εγκέφαλο μας. Εδώ και λίγα

χρόνια, η πιο εξελιγμένη απεικόνιση του εγκεφάλου γίνεται με λειτουργική μαγνητική τομογραφία (fMRI), η οποία αναλύει τη δραστηριότητα του εγκεφάλου καταγράφοντας τη ροή του αίματος στα διάφορα τμήματά του. Οπως δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Άλζαν Γιασάνοφ, α-

ναπληρωτής καθηγητής Μοριακής Μηχανικής στο MIT, η νέα εξέταση ονομάσθηκε μοριακή λειτουργική μαγνητική τομογραφία και παρέχει πολύ πιο λεπτομερείς απεικονίσεις της λειτουργίας και των κυκλωμάτων του εγκεφάλου, σε σύγκριση με την απλή fMRI.

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 ΑΜ (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας
1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ζεκίνει να λειτουργεί γεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

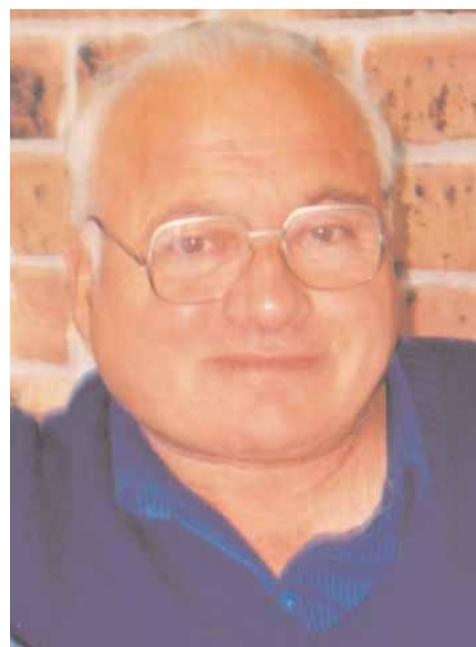


“Κυπριακή Κοινότητα”
με την Έλληνα Κάμπος,
“Greeks Today”
με τον Γιώργο Τσερδάνη,
“Κέφι και μπάλλα”
με τον Γιάννη Σπανέλλη,
“Κοινότητα και κοινωνικά”
και μουσικά
προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 KHz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας “Ο Κόσμος”, “Λαϊκή Τράπεζα”, “Τράπεζα Κύπρου”, “Κυπριακή Κοινότητα NNO”, “Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO”,

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και θείου



ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ ΦΑΝΗ

(Stan Phani)

ετών 79

από Πεγείαν
Πάφου Κύπρου

που απεβίωσε
στις 5 Απριλίου 2010

Τρισάγιο θα ψαλεί σήμερα Πέμπτη 8 Απριλίου 2010 και ώρα 6μ.μ. στον Ιερό Ναό Αγίων Ραφαήλ, Νικολάου και Ειρήνης, 29 Forbes St., Liverpool.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Παρασκευή 9 Απριλίου 2010 και ώρα 11 π.μ. Ιερό Ναό Αγίων Ραφαήλ, Νικολάου και Ειρήνης, 29 Forbes St., Liverpool. Η δε σορός του θα ενταφιασθεί στο Κοιμητήριο του Rookwood.

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

Ο Ευστράτιος Φανής (Stan Phani) απεβίωσε σε ηλικία 79 ετών. Ήταν καλός πατέρας, άριστος αδελφός, θείος, αξιότιμος παππούς και πασίγνωστος στην παροικία μας.

Ένας από τους πρωτοπόρους και παλαίμαχους Ελληνοκύπριους, ο καλός μας Κύπριος έφτασε στην Αυστραλία το 1951. Δούλεψε πολύ σκληρά όπου στα δύο χρόνια κατάφερε να αγοράσει cafe στο Wellington, NSW.

Το 1954 έφτασε στην Αυστραλία η μέλλουσα σύντροφός του Μαγδαληνή. Απόκτησαν δύο παιδιά, την Ανδρούλα και τον Οδυσσέα. Τα τελευταία χρόνια τα έζησαν στο Bass Hill, NSW, κοντά στην οικογένειά του μέχρι που υπέκυψε στο μοιραίο.

Ο εδώ ελληνισμός πάντα τον παρακολούθισε με το SBS Radio, 1683AM, 2MM και τελευταία με το πρόγραμμα στο Ράδιο Γέφυρα. Οι τεθλημένοι: τα τέκνα Ανδρούλα και Οδυσσέα, ο γαμπρός Ευστάθιος Κουντούρης, η νύφη Δήμητρα Φανή, τα εγγόνια Νικόλαος, Αλέξανδρος, Ευστράτιος, Lara, Ματθαίος και Ναθαναήλ, τα αδέλφια Δέσποινα, Ελένη, Άννα, Γεώργιος, Γεωργία, Θεοφάνης και Λουκία και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Επιθυμία της οικογένειας είναι όπως αντί λουλούδια και στεφάνια να γίνουν δωρέες στο Κυπριακό Σπίτι των ηλικιωμένων.

EURO FUNERAL SERVICES 9759 9759

“Vicky Mar Fashions”, “Independent and General Advertising”, “Roselands Shopping Centre” και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 KHz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες
και για τις διαφημίσεις σας,
πλευρώναστε στο (02) 9750 8155
και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:
(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212
e-mail: conn01@optushome.com.au
web: GREEK RADIO 1683