

Ποια επαγγέλματα γυμνάζουν την καρδιά

Καλά νέα για όσους κάνουν χειρωνακτική εργασία: δεν χρειάζεται να πηγαίνουν με τις ώρες στο γυμναστήριο για να έχουν υγιή καρδιά, αφού η ίδια η δουλειά τους φροντίζει να τη δυναμώνει.

Αυτό δείχνει μια νέα μελέτη, στην οποία αναλύθηκαν στοιχεία από σχεδόν 28.000 άντρες και 30.000 γυναίκες, ηλικίας άνω των 25 ετών, τους οποίους παρακολούθησαν οι ερευνητές επί 18,5 χρόνιων.

Σύμφωνα με την ανάλυση, που δημοσιεύεται στην «Επιθεώρηση του Αμερικανικού Κολεγίου Καρδιολογίας» (JACC), οι άντρες που έκαναν έστω και μέτριας έντασης χειρωνακτική εργασία είχαν 10% λιγότερες πι-



θανότητες καρδιακής ανεπάρκειας, ενώ η αντίστοιχη μείωση του κινδύνου στις γυναίκες ήταν 20%.

Για προφανείς λόγους, οι υψηλής εντάσεως χειρωνακτικές εργασίες παρείχαν ακόμα μεγαλύτερο όφελος – μείωναν λ.χ. στους άντρες κατά 17% τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας.

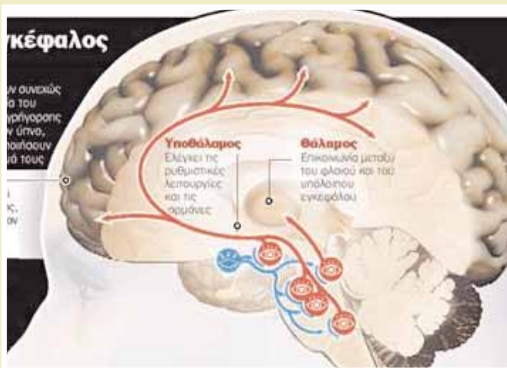
Ως μέτριας έντασης χειρωνακτική εργασία θεωρήθηκαν όλα τα επαγγέλματα που απαιτούν πολύωρη ορθοστασία ή βάδιση (λ.χ. πωλητές, σερβιτόροι), ενώ ως υψηλής έντασης τα επαγγέλματα που απαιτούν και ανύψωση βάρους (π.χ. αγροτικές εργασίες, εργάτες σε βιομηχανίες).

Βρήκαν το γονίδιο του... ξενύχτη

Η αντοχή στην αϋπνία είναι θέμα γονιδίων, σύμφωνα με νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, η οποία απαντά στο ερώτημα «γιατί κάποια άτομα είναι λειτουργικά και με λίγες ώρες ύπνου».

Η έρευνα διεξήχθη από ειδικούς του εργαστηρίου ύπνου της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια και όπως φάνηκε από τις συνήθειες και τα γονίδια των 92 συμμετεχόντων, αυτοί που επιβίωναν με λίγες ώρες ύπνου είχαν διαφορετικά γονίδια, τα οποία παράλληλα τους επέτρεπαν να κοιμούνται πιο βαθιά.

Σύμφωνα με την επικεφαλής της έρευνας, καθηγήτρια ψυχιατρικής Νάμι Γκοέλ, όσοι άνθρωποι διαθέτουν το γονίδιο του ύπνου «DQB1*0602», αν δεν κοιμηθούν επαρκώς το βράδυ, την επόμενη μέρα αισθάνονται κόπωση.



Το συγκεκριμένο γονίδιο συναντάται στους ανθρώπους που πάσχουν από τη διαταραχή της ναρκοληψίας, μία πάθηση η οποία χαρακτηρίζεται από έντονη υπνηλία κατά τη διάρκεια της μέρας.

Εν τούτοις, περίπου το 12% έως 38% όσων έχουν αυτό το γονίδιο δεν πάσχουν από ναρκοληψία, όμως και αυτοί επηρεάζονται αναλογικά περισσότερο από την έλλειψη ύπνου, σε σχέση με όσους δεν φέρουν καθόλου το γονίδιο.

Ο Γουίνστον Τσόρτσιλ, η Μάργκαρετ Θάτσερ, ο Μπιλ Κλίντον, ο Ναπολέοντας, ο Μιχαήλ Άγγελος και η Μαντόνα, μεταξύ άλλων, μόνο με πέντε ώρες ύπνου την ημέρα, ήταν σε θέση να αντεπεξέλθουν στα απαιτητικά καθήκοντα τους.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Neurology.



Dynasty Stone Art

Μνημεία που αντέχουν στην αιωνιότητα

dynastystone@yahoo.com.au

ΤΗΛ. 9787 6635

Επικοινωνείστε με την ΜΑΡΙΑ: ΚΙΝ. 0402 154 852



371 Park Road, Regents Park NSW 2143

13643

- Για μνημεία που αντέχουν στην αιωνιότητα και σε προσιτές τιμές στα πλαίσια του προϋπολογισμού σας, τηλεφωνείστε μας τελευταία, αφού πάρετε τιμές και από αλλού!
- Προσφέρουμε εγγύηση χωρίς περιορισμούς στα υλικά και στην κατασκευή.
- Στην περίπτωση που δυσκολεύεστε με τα αγγλικά, διαθέτουμε πολύγλωσσο προσωπικό για την εξυπηρέτησή σας.



Αξιοπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύννευ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύννευ



- **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**
- **Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.**
- **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**
- **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.**
- **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

- **Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150