

## Ο παραγμένος ύπνος χαλάει τη μνήμη



**Ο** ανήσυχος ύπνος επηρεάζει την ικανότητα του οργανισμού να δημιουργεί αναμνήσεις, σύμφωνα με μία νέα μελέτη, τα ευρήματα της οποίας μπορεί να εξηγούν γιατί τα προβλήματα μνήμης σχετίζονται με διαταραχές όπως η άπνοια στη διάρκεια του ύπνου.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο Στάνφορντ πραγματοποίησαν τη μελέτη τους σε ομάδα ποντικών, τα οποία ξυπνούσαν μεν σε τακτά χρονικά διαστήματα, αλλά τα αφήναν να κοιμούνται όσο είναι φυσιολογικό για τα ζώα. Η μελέτη έγινε με τη

βοήθεια μιας τεχνικής που λέγεται οπιογενετική και στην οποία τροποποιούνται γενετικά ορισμένα κύτταρα, ώστε να αποκτούν την ιδιότητα να επηρεάζονται από το φως.

Η γενετική τροποποίηση έγινε σε κύτταρα του εγκεφάλου που παίζουν ρόλο-κλειδί ανάμεσα στην κατάσταση του ύπνου και την κατάσταση του ξυπνήματος.

Την ώρα που κοιμόντουσαν τα ζώα, οι ερευνητές έστελναν κύματα φωτός σε αυτά τα κύτταρα, με αποτέλεσμα να διαταράσσουν τον ύπνο τους, δίχως όμως να επηρεάζουν την συνολική διάρκεια ή την έντασή του. Όταν τα ζώα ξυπνούσαν, οι ερευνητές τα έβαζαν σε ένα κλουβί με δύο αντικείμενα - ένα που ήξεραν καλά και ένα άγνωστο.

Τα ποντίκια εκ φύσεως περνούν περισσότερη ώρα επεξεργαζόμενα αντικείμενα που δεν γνωρίζουν - και όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, τα ζώα που δεν είχαν κοιμηθεί απερίσπαστα, επεξεργάζονταν και το γνωστό και το άγνωστο αντικείμενο σαν να τα έβλεπαν για πρώτη φορά στη ζωή τους.

Η συμπεριφορά αυτή υποδηλώνει ότι ο ανήσυχος ύπνος που έκαναν, επηρέασε τη μνήμη τους και δυσκόλεψε την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν οικεία αντικείμενα.

Όπως γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «Proceedings of the National Academy of Sciences» (PNAS), το εύρημά τους εξηγεί γιατί ο ύπνος είναι μία από τις πρώτες λειτουργίες που πλήττονται από νοσήματα που επηρεάζουν τη μνήμη, όπως η νόσος του Άλτσχάιμερ.

Όπως δήωσε ο δρ Νιλ Στάνλεν, πρώην πρόεδρος της Βρετανικής Εταιρείας Ύπνου, ο εγκεφάλός μας χρησιμοποιεί τον βαθύ ύπνο για να επεξεργαστεί τα δεδομένα της ημέρας και να αποθηκεύσει όσα φρονεί πως είναι χρήσιμα και πρέπει να διατηρηθούν.

«Οτιδήποτε συνεπώς ταράξει τον ύπνο μας, επιδρά σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό αρνητικά στη διαδικασία αυτά - και μοιραία διαταράσσει την μνήμη», πρόσθεσε.

## Δεν προλαβαίνουμε ούτε να φάμε

**Κ**άποτε, διαθέταμε μία ολόκληρη ώρα μόνο για το μεσημεριανό μας γεύμα. Σήμερα, όμως, ο χρόνος μάς πιέζει τόσο ασφυκτικά, ώστε δεν διαθέτουμε ούτε καν 40 λεπτά για όλα τα γεύματα της ημέρας μαζί!

Αυτό είναι το συμπέρασμα μιας νέας δημοσκόπησης, που δείχνει ότι ο μέσος εργαζόμενος αφιερώνει καθημερινά στο φαγητό του μόλις 39 λεπτά. Για τους περισσότερους, η μία ώρα του μεσημεριανού φαγητού έχει δώσει τη θέση της σε «κάτι πρόχειρο» που κατά κανόνα το τρώνε στο γραφείο τους, αφιερώνοντάς του μόλις 12 λεπτά και 49 δευτερόλεπτα.

Το πρωινό είναι ακόμα πιο γρήγορο - μόλις 7 λεπτά και 20 δευτερόλεπτα, αλλά για όσους τρώνε και κάτι πέρα από τον καφέ τους.

Το δε δείπνο, έχει πλέον αναχθεί στο πιο... παρατεταμένο γεύμα της ημέρας, αφού του αφιερώνουμε 19 λεπτά.

Συνολικά δηλαδή, από τις 24 ώρες της ημέρας, μετά βίας αφιερώνουμε 39 λεπτά και 9 δευτερόλεπτα στο φαγητό μας.

Αυτό όμως δεν ισχύει για όλους, διότι οι μισοί από εμάς είναι τόσο πολυάσχολοι ώστε συχνά τρώνε μία φορά την ημέρα - με τις γυναίκες να το κάνουν συχνότερα από τους άντρες. Επιπλέον, τα τρία τέταρτα των ενηλίκων καταπίνουν το φαγητό τους τόσο γρήγορα, ώστε να μπορούν καν να απολαύσουν τη γεύση τους, ενώ το 45% δουλεύουν ακόμα και την ώρα που τρώνε με συνέπεια να μην αντιλαμβάνονται καν ότι χόρτασαν - και έτσι να συνεχίζουν έως ότου τελειώσει το φαγητό που έχουν μπροστά τους.

Η δημοσκόπηση πραγματοποιήθηκε στη Βρετανία, από ψυχολόγους της εταιρείας γαλακτοκομικών President. Όπως γράφει η εφημερίδα Ντέιλι Μείλ, το 78% των ερωτηθέντων είπαν πως θα ήθελαν πάρα πολύ να έχουν περισσότερο χρόνο, ώστε να απολαύσουν ήσυχα το φαγητό τους. Οι εννέα στους δέκα εξάλλου παραδέχτηκαν πως τις σπάνιες φορές που κατορθώνουν να φάνε ήρεμα με την οικογένειά τους, το απολαμβάνουν και νιώθουν πολύ καλύτερα.

«Το γρήγορο φαγητό μπορεί να είναι επιβεβλημένο λόγω των σύγχρονων ρυθμών της ζωής, αλλά δεν μας επιτρέπει να γευτούμε και να εκτιμήσουμε το φαγητό μας και μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην συναισθηματική και σωματική ευεξία, καθώς και στην παραγωγικότητά», δήλωσε ο ψυχολόγος δρ Ρίτσαρντ Γούλφσον.

## ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης θυγατέρας, αδελφής, ανηψιάς, ξαδέλφης και θείας



### ΜΑΓΔΑΛΗΝΗΣ ΚΑΡΜΙΡΑΚΗ

ετών 48  
από Σίδνεϊ

που απεβίωσε στις 27 Ιουλίου 2011

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Δευτέρα, 1 Αυγούστου 2011 και ώρα 10.00 π.μ. στον Ιερό Ναό της Αγίας Αικατερίνης, 180 Coward St., Mascot, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Botany.

Οι τεθλιμμένοι: οι γονείς Λεωνίδας και Χρυσή, τα αδέρφια Ρίτα και Ντάρεν, η θεία Παναγιώτα, τα ξαδέλφια Πέτρος και Κώστας, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το χωλ της παλιάς εκκλησίας.

Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο Oncology Unit os St George Hospital.

**EURO FUNERAL SERVICES**  
**9759 9759**

## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

**1683 AM (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 ξεκίνησε να λειτουργεί 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 Έλλη Κάρπος,

**"Greeks Today"**

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

**"Κέφι και μπάλλα"**

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

**"Κοινότητα και κοινοτικά"**

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 Σίδνεϊ & NNO",

"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,

**τηλεφωνήστε 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: conn@greekradio.com.au

web: GREEK RADIO 1683