

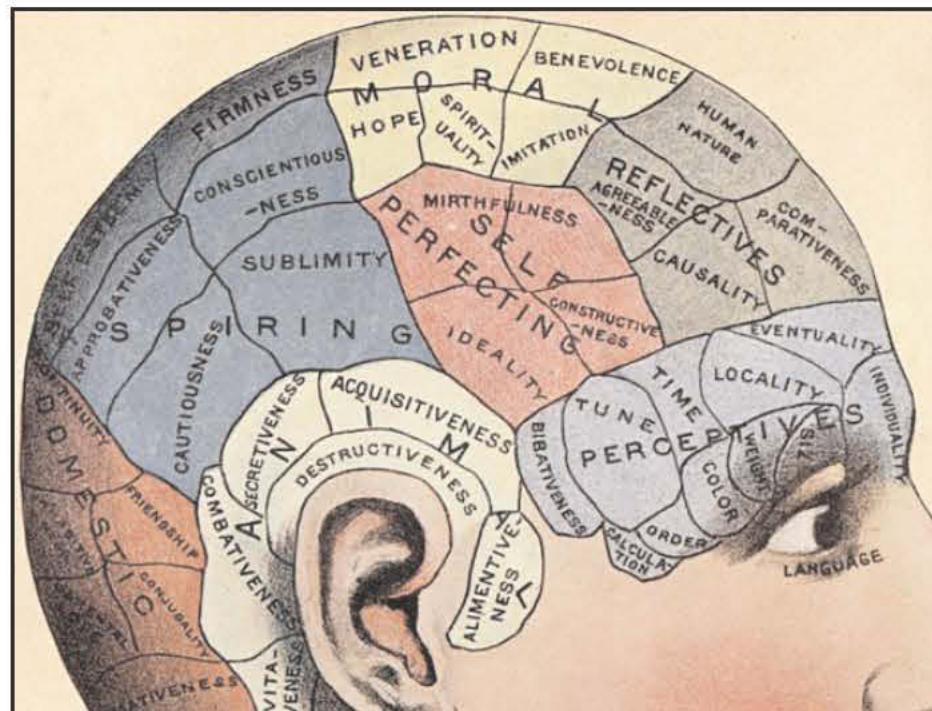
# Ο δεκάλογος για να αποκτήσετε μνήμη ελέφαντα

Διαπιστώνετε ότι δεν μπορείτε να θυμηθείτε ορισμένα ονόματα καθώς μεγαλώνετε; Ισως - όπως έδειξε πρόσφατα μελέτη - αυτό να οφείλεται στο ότι γνωρίζετε πάρα πολλά ή ότι ο τρόπος ζωής σας έχει μπλοκάρει το μναλό σας. Οι διακοπές είναι μια καλή ευκαιρία για να αποσυμφορήσετε τον νου σας και να αισκήσετε τη μνήμη σας. Ειδικοί επιστήμονες σάς δίνουν λοιπόν 10 συμβουλές για να κρατήσετε τον εγκέφαλό σας σε μεγάλη φόρμα:

**1 ΝΑ ΠΕΡΙΠΑΤΑΤΕ ΠΟΛΥ.** "Επιστημονικές εργασίες, ξένες και ελληνικές, τόσο σε πειραματόζωα όσο και ανθρώπους, δείχνουν ότι ο καλύτερος τρόπος για να τονώσετε τη μνήμη σας είναι το περπάτημα και γενικά η σωματική άσκηση", τονίζει η καθηγήτρια Νευρολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Μάγδα Τσολάκη.

"Τα πειραματόζωα που ήταν σε συνεχή κίνηση μέσα στα κλουβιά τους, παίζοντας με έναν κύλινδρο ή έναν τροχό ή κυνηγώντας έναν σωλήνα που είχε στην άκρη του φαγητό, είχαν λιγότερες εκφυλιστικές αλλοιώσεις στον εγκέφαλό τους - δηλαδή, λιγότερες αμυλοειδικές πλάκες, αυτές που πρωτοπεριέχονται στο Αλτσχάιμερ". Οι μελέτες δείχνουν ότι εάν περπατάτε 30-60 λεπτά την ημέρα, μπορείτε να προφυλάξετε έως και κατά 73% τη μνήμη σας. Εάν δεν έχετε τόσο χρόνο, μπορείτε να κάνετε 3-6 δεκάλεπτους περιπάτους μέσα στην ημέρα.

**2 ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ.** Η μεσογειακή διατροφή, με ψάρι, πολλά λαχανικά, φρούτα, δύορια και δημητριακά, λάδι και λίγο κρασί, περιέχει όλα τα αντιοξειδωτικά στοιχεία που προστατεύουν τον εγκέφαλο και είναι φιλική προς τη μνήμη σας. "Το ψάρι περιέχει τα ωμέα-3 λιπαρά οξέα, που χρησιμοποιούν οι μεμβράνες των εγκεφαλικών κυττάρων, εσωτερικά και εξωτερικά", εξηγεί η κ. Τσολάκη. Ο καθηγήτριας Νευρολογίας στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια των ΗΠΑ Νίκος Σκαρομέας απέδειξε με μελέτη του ότι όσο περισσότερο ακολουθείς κάποιος τη μεσογειακή διατροφή τόσο περισσότερο προφυλάσσει τη μνήμη του. Η ελάττωση του κινδύνου για διαταραχές μνήμης φτάνει στους οπαδούς της μεσογειακής διατροφής έως και 28%. "Σε έρευνα που πραγματοποίησε το



τμήμα μας σε 149 μοναχούς που δεν έτρωγαν κρέας, έτρωγαν τις μισές μέρες του χρόνου ψάρι και καθημερινά λίγο λάδι και δημητριακά, διαπιστώσαμε ότι παρουσίαζαν άνοια σε ποσοστό 9% στις ηλικίες άνω των 80 ετών", λέει η κ. Τσολάκη. "Τους συγκρίναμε με 380 κατόπιν της Πυλαίας Θεσσαλονίκης και διαπιστώσαμε ότι παρουσίαζαν και αυτοί άνοια σε ποσοστό 9%, αλλά πολύ νωρίτερα - σε ηλικία 70 ετών".

**3 ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ.** "Το διάβασμα ενός καλού βιβλίου, το σπάκι, το τάβλι, αλλά και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια μνήμης, γυμνάζουν τη μνήμη", συνιστά η κ. Τσολάκη. "Βοήκαμε μάλιστα ότι τα παιχνίδια αυτά σε πομπούτερ, για τα οποία υπάρχει ελεύθερη πρόσβαση, έχουν καλύτερα αποτελέσματα στις ήπιες νοητικές διαταραχές από όλους τρόπους άσκησης της μνήμης". Συνιστάται να ασχολείται κανείς μία ώρα την ημέρα με διανοητικές ασκήσεις.

**4 ΝΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ.** "Να προσπαθείτε να περνάτε καλά με την οικογένεια και τους φίλους σας, ακόμα και στην εργασία σας", συμβουλεύει η κ. Τσολάκη. "Η κατάθλιψη και το άγχος επηρεάζουν τους νευροδοφικούς παράγοντες του εγκεφάλου, οι οποίοι, εάν ελαττωθούν, δεν

τροφοδοτούν τους νευρώνες του εγκεφάλου και έτσι αυτοί πεθαίνουν". Οι μεγαλύτεροι άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι σε αυτήν τη διαδικασία. "Πρόσφατη μελέτη που κάναμε σε 1.270 ηλικιωμένους, έδειξε ότι το 80% από αυτούς είχε παρουσίασε άνοια ύστερα από μια μεγάλη στενοχώρια", σημειώνει η καθηγήτρια. "Γι' αυτό, πρέπει να τους προετοιμάζουμε κατάλληλα, να τους συμπαραστεκόμαστε και να τους υποστηρίξουμε. Εάν υπάρχει κατάθλιψη, ένα αντικαταθλιπτικό φάρμακο μπορεί να βοηθήσει τον εγκέφαλο να μην καταρρεύσει".

**5 ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ.** Οι επιστήμονες της Κλινικής Μάγιο στις ΗΠΑ επισημαίνουν ότι όσο καλύτερα φυθιμίστε τις τυχόν χρόνιες παθήσεις σας (όπως η υπέρταση, ο διαβήτης ή η παχυσαρκία) τόσο καλύτερη μνήμη θα έχετε. Οι προκαλεί αθηρωμάτωση στον οργανισμό, φέρνει και μειωμένη αιμάτωση στον εγκέφαλο.

Επίσης, εάν έχετε πρόβλημα με τη μνήμη σας, συζητήστε με τον γιατρό σας για τα τυχόν φάρμακα που πάροντες (ορισμένα επιδρούν στη μνήμη). Ισως χρειάζεται ακόμα να ελέγξετε τη λειτουργία του θυρεοειδούς σας αιδένα - ορισμένες διαταραχές του βλάπτουν τη μνήμη.

**6 ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΘΕΙΤΕ.** Περιορίστε τους περιπτασμούς της σκέψης σας και μην προσπαθείτε να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, συμβουλεύοντας οι επιστήμονες της Κλινικής Μάγιο. Εάν εστιάσετε την προσοχή σας σε αυτό που θέλετε να θυμάστε, έχετε περισσότερες πιθανότητες να το ανακαλέσετε σωστά αργότερα.

**7 ΟΡΓΑΝΩΘΕΙΤΕ.** Να κάνετε λίστες για τις εργασίες που έχετε να κάνετε και να αφαιρείτε από αυτές ότι έχετε ολοκληρώσει. Να γράφετε σε ένα ημερολόγιο ή σε ένα ηλεκτρονικό υπόλογιστή τα ραντεβού σας, τις υποχρεώσεις σας και τα γεγονότα που θέλετε να θυμηθείτε. Να αφήνετε πάντα σε ένα συγκεκριμένο μέρος τα κλειδιά, το ποστοφόλι σας και άλλα σημαντικά πράγματα.

**8 ΕΠΙΣΤΡΑΤΕΥΣΤΕ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΣΑΣ.** Εάν, λ.χ., αφήσετε κάπου τα κλειδιά ή τα λεφτά σας, κοιτάξτε γύρω το περιβάλλον, ώστε μετά να ανακαλέσετε όλη την εκόνα και να θυμηθείτε πού αφήσατε τα πράγματά σας. Μπορεί να βοηθήσει επίσης εάν συνδέσετε αυτό που θέλετε να θυμηθείτε αργότερα με ένα αγαπημένο σας τραγούδι ή κάπι πολύ οικείο σε εσάς.

**9 ΝΑ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.** Εάν θέλετε να θυμηθείτε οπωδήποτε κάποιες πληροφορίες αργότερα, βεβαιωθείτε ότι τις έχετε επαναλάβει ή ανακαλέσει στη μνήμη σας τουλάχιστον 5 φορές. Εάν, λ.χ., μελετάτε για εξετάσεις, να επαναλαμβάνετε ότι έχετε διαβάσει αμέσως μετά, ύστερα από 24 ώρες, μία εβδομάδα μετά και ύστερα από έναν μήνα.

**10 ΝΑ ΤΕΣΤΑΡΕΤΕ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ.** Τέλος, όπως συνιστά ο οπτώ φορές παγκόσμιος πρωταθλητής στη μνήμη Ντόμινος Ο' Μπράιαν, να τεστάρετε συχνά τη μνήμη σας. Ζητήστε από έναν φίλο να σας δεξεις μια εικόνα με δέκα αντικείμενα και μετά να την κρύψει. Εάν μπορείτε να θυμηθείτε μόνο τρία έως τέσσερα αντικείμενα μέσα σε δύο λεπτά, θα πρέπει να βρείτε τρόπους να βελτιώσετε τη μνήμη σας. Εάν μπορέστε να θυμηθείτε εννέα ή δέκα αντικείμενα, η μνήμη σας πηγαίνει καλά. Στην περίπτωση αυτή, εξετάστε τη μνήμη σας με έναν πίνακα με είκοσι ή τριάντα αντικείμενα - υπάρχει πάντα περιθώριο περαιτέρω βελτίωσης...

## 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 πμέρες 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 Έλλην 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",

"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, ποιοτικά μουσικά και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο