

Το θαύμα του ύπνου

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator
Παρασκευή, 06 Δεκέμβριος 2013 15:40 -



Σε μια πρόσφατη μελέτη (η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Nature Neuroscience).....



Σε μια πρόσφατη μελέτη (η οποία δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Nature Neuroscience), οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι ο νυχτερινός ύπνος δεν είναι επαρκής για όλους, αλλά πολλοί χρειάζονται να κοιμούνται για ένα μικρό χρονικό διάστημα (περίπου μιάμιση ώρα)

Το θαύμα του ύπνου

Συντάχθηκε απο τον/την Administrator
Παρασκευή, 06 Δεκέμβριος 2013 15:40 -

και κατά τη διάρκεια της ημέρας. Έχουν, επίσης, διαπιστώσει ότι ο εγκέφαλος κουράζεται κατά τη διάρκεια της ημέρας από τη συσσώρευση γνώσεων. Έτσι, λειτουργεί λιγότερο αποτελεσματικά. Συνεπώς, ο εγκέφαλος πρέπει να ξεκουράζεται. Αυτή η ξεκούραση του εγκεφάλου είναι ένας τρόπος αναδιάταξης των πληροφοριών, με την οργάνωση των δονήσεων των κυττάρων, και την εγκατάσταση των πληροφοριών που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ως εκ τούτου οι επιστήμονες τονίζουν την ανάγκη για ένα σύντομο ύπνο κατά τη διάρκεια της ημέρας, επειδή ενισχύει τη μνήμη. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που κοιμούνται για ένα σύντομο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια της ημέρας, έχουν καλύτερες επιστημονικές επιδόσεις από άλλους που δεν παίρνουν αυτόν τον σύντομο ύπνο, και επίσης έχουν μια καλύτερη λειτουργία μνήμης.

Οι επιστήμονες επίσης λένε :Το φαινόμενο του ύπνου είναι ένα θαύμα που είναι άξιο προβληματισμού, διότι είναι ένα από τα πιο πολύπλοκα φαινόμενα. Το ένδοξο Κοράνιο τόνισε τη σημασία του ύπνου κατά τη διάρκεια της νύχτας και κατά τη διάρκεια της ημέρας. Επιβεβαίωσε ότι ο ύπνος είναι ένα θαύμα που θα πρέπει να μας συλλογίζει. Ο Αλλάχ αναφέρει στο Θαυμαστό Κοράνιο,(30:23):

«Σημάδι (της Φιλανθρωπίας) Του, είναι και ο ύπνος που κάνετε την νύχτα κα την Ημέρα καθώς και η επιδίωξη των αγαθών της γενναιοδωρίας Του. Βέβαια σ 'αυτά υπάρχουν Σημεία (διδάγματα) για το λαό που ακούει »

Συγγραφεις: Abduldaem Al-Kaheel

www.kaheel7.com/el