

ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ STEPHEN VARVARESSOS

ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΝΟΜΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ
ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΧΕΣΗ ΜΕ
ΔΙΑΘΗΚΕΣ & ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΕΣ

Stephen Varvaressos & Associates
10th floor
82 Elizabeth Street, Sydney

Τηλέφωνο: 9221 8526

Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΔΩΡΕΑΝ

Αναλαμβάνουμε επίσης νομικές υποθέσεις για:

- Εκχώρηση/μεταβίβαση περιουσιακών τίτλων
- Εμπορικές συναλλαγές
- Εκμισθώσεις
- Εμπορικές διαφορές (διεκδικήσεις/αμφισβητήσεις)
- Δικαστικούς αγώνες

Με πάνω από 25 χρόνια πείρα, προσφέρουμε
άριστη προσωπική εξυπηρέτηση σε λογικές τιμές.

14278

Wishing our loyal supporters
and many friends a Merry
Christmas and a rewarding
and happy New Year.

PNA legal

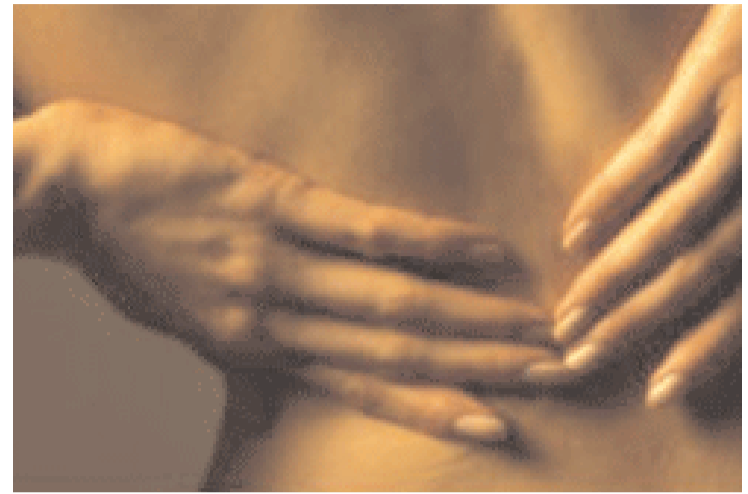
τηλ 9789 2242

Στους εκλεκτούς φίλους και πελάτες μας
ευχόμεθα Καλα Χριστούγεννα,
υγεία και οτι αγαθό για το Νεο Έτος.

14280

Μήπως πονάει η μέση σου;

Μήπως είσαι κι εσύ μια από τα εκατομμύρια γυναικών κάθε ηλικίας που υποφέρουν από έντονους πόνους στη μέση; Μάθε γιατί συμβαίνει αυτό αλλά και πως μπορείς να ελαφρύνεις τον πόνο άμεσα.



Η πραγματικότητα: οι μυοσκελετικές παθήσεις αποτελούν το πιο κοινό πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Μάλιστα, όπως αποδείχτηκε από πρόσφατη επιδημιολογική έρευνα, μια νέα κατηγορία εργαζομένων που βρίσκονται στην ομάδα υψηλού κινδύνου για τέτοια προβλήματα είναι οι υπάλληλοι γραφείου και γενικά τα άτομα που χειρίζονται ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Αν λοιπόν αντιμετωπίζετε κι εσείς παρόμοιες... ευαισθησίες, οι παρακάτω συμβουλές των ειδικών σας αφορούν άμεσα. Άλλωστε, όπως μας επισήμανε και ο καθηγητής Ορθοπαιδικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κ. Κωνσταντίνος Μαλιζός: «Οι παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος γενικά, αν δεν αντιμετωπιστούν εγκαίρως, μπορεί να οδηγήσουν σε μακροχρόνιες επώδυνες καταστάσεις και σωματική ανικανότητα».

Ο πόνος στην μέση και την πλάτη αποτελούν τις κοινότερες παθήσεις της σπονδυλικής στήλης και υπολογίζεται ότι πάνω από το 90-95% των ανθρώπων έχουν υποστεί τουλάχιστον μια κρίση ραχιαλγίας ή οσφυαλγίας στη ζωή τους.

Ο πόνος στη μέση: έπειτα

από μια επίκλυση ή ένα απότομο σκύψιμο νιώσεις έναν οξύ και ξαφνικό πόνο στη μέση, που σε εμποδίζει να κάνεις την παραμικρή κίνηση, τότε σίγουρα πρόκειται για «λουμπάγκο».

Βρες τον ένοχο: το «λουμπάγκο» μπορεί να συμβεί στον καθένα κάποια στιγμή ή να ταλαιπωρεί κάποιον αρκετά. Αν οι κρίσεις, οι οποίες διαρκούν συνήθως 3-4 ημέρες, εμφανίζονται συχνά, τότε πιθανόν να κρύβονται σοβαρά προβλήματα στη σπονδυλική στήλη (όπως π.χ. σπονδυλοαρθρίτιδα, δισκοαρθροπάθεια, κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου κ.λπ.). Γι αυτό, από την πρώτη στιγμή ενημέρωσε το γιατρό σου.

Πώς θα προλάβεις τους πόνους: με κίνηση, περπάτημα, άθληση, εργονομική διόρθωση της καρέκλας και συχνά διαλείμματα. Βέβαια, μια κρίση «λουμπάγκο» δεν μπορεί να προβλεφθεί. Αν όμως έχεις παραπανίσια κιλά, μπορείς να προλάβεις τις πιθανότητες μιας κρίσης, μειώνοντας το σωματικό σου βάρος.

Πώς θα ανακουφιστείς:

* Μένοντας στο κρεβάτι σε ύπτια θέση και τοποθετώ-

ντας μαξιλάρια κάτω από τα γόνατα και στη ράχη ή σε εμβρυϊκή θέση (με λυγισμένα τα πόδια προς την κοιλιά, στο δεξί ή αριστερό πλευρό).

* Βάζοντας μια θερμοφόρα στη μέση ή και ειδική ζώνη.

* Ακολουθώντας τη φαρμακευτική αγωγή που θα υποδείξει ο γιατρός (αντιφλεγμονώδη, αναλγητικά, μυοχαλαρωτικά κ.ά.).

Ο πόνος στην πλάτη

Βρες τον ένοχο:

Στο 70-90% των περιπτώσεων ο πόνος προέρχεται από προβλήματα στους μυς και τους συνδέσμους, τους οποίους η συνεχής καταπόνηση κουράζει και τους κάνει σφιχτούς, με αποτέλεσμα οι περιοχές που προσφύονται να πονούν. Ο πόνος ή το «πιάσιμο» στην πλάτη συχνά μπορεί να πηγάξει και από κάποιες κακές συνήθειες της παιδικής ηλικίας σχετικά με τη στάση του σώματος, που οδηγούν σε αλλοιώσεις της σπονδυλικής στήλης. Οι πιο συνηθισμένες από αυτές τις αλλοιώσεις είναι η κύφωση (αύξηση της κυρτότητας της ράχης) και η σκολίωση (πλάγια παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης).

AMAZON PEST CONTROL

Απαλλαγείτε τώρα από:

- Κατσαρίδες
- Μερμύγκια
- Σφήκες
- Τερμίτες (άσπρα μερμύγκια)
- Αράχνες
- Μέλισσες
- Τρωκτικά



1 3 0 0 2 6 2 9 6 6

Τηλεφωνείστε για δωρεάν εκτίμηση

Ειδικρινής εξυπηρέτηση - υπευθυνότητα - αποτελέσματα

• ΜΙΧΑΛΗΣ ΛΑΡΔΗΣ Mob.: 0414 930 480

10940

• ΤΑΣΟΣ ΛΑΚΗΣ Mob.: 0413 626 554

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ

“ΤΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΠΙΣΤΕΩΣ”

783 New Canterbury Rd.

Hurlstone Park,

απέναντι από την εκκλησία
του Αγίου Στεφάνου

Τηλ. 1800 053 134

(24 ώρες χωρίς χρέωση για την περιοχή του Σύδνεϋ)



Προσωπική εξυπηρέτηση από
τον ΚΩΣΤΑ & την ΜΑΡΙΑ ΓΚΑΤΖΙΑ

10792