

Η "Οστεοπόρωση Αυστράλια" παρακινεί τις μητέρες να μιλούν στα παιδιά τους για την υγεία των οστών

Η Οστεοπόρωση Αυστράλια επιβεβαίωσε σήμερα ότι ένα οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης είναι ένας παράγοντας κλειδί που μπορεί να επηρεάσει τον κίνδυνο ενός ατόμου να προσβληθεί από οστεοπόρωση, και αυτό τον μήνα παρακινεί τις μητέρες να μιλούν στα παιδιά τους για την υγεία των οστών τους.

Το γεγονός ότι μία στις δύο γυναίκες άνω των 60 στην Αυστραλία υποφέρει από σπασμένα κόκκαλα που σχετίζονται άμεσα με την οστεοπόρωση, η οικογένειά σας μπορεί να κινδυνεύει.

«Η σημασία της υγείας της οικογένειας είναι σημαντική για να θεωρήσετε. Εάν έχετε οικογενειακό ιστορικό, κινδυνεύετε περισσότερο να προσβληθείτε από οστεοπόρωση, και πρέπει να μιλήσετε στο γιατρό σας για το πως να κάνετε τα κόκκαλά σας δυνατά», είπε η Επιμεφαλής της Οστεοπόρωσης Αυστραλίας, Rosanna Martinello.

Η πρόκληση που αντιμετωπίζει η Οστεοπόρωση Αυστραλίας είναι να βελτιώσει τη συνειδητοποίηση για την οστεοπόρωση. Πολλοί ακόμα λανθασμένα πιστεύουν ότι τα σπασμένα κόκκαλα είναι αποτέλεσμα γηρατειών και επομένως αναπόφευκτο, ότι η οστεοπόρωση δεν θεραπεύεται.

«Η Οστεοπόρωση είναι αποφευκτική. Εάν γνωρίζετε τα σημάδια και έχετε πρόσβαση στις πληροφορίες μπορείτε να κάνετε κάτι γι' αυτήν. Μια διατροφή που να περιέχει κάλιο, Βιταμίνη Δ και ειδικές ασκήσεις μπορούν να βοηθήσουν ώστε να διατηρήσετε τα κόκκαλά σας δυνατά» είπε ο Δρ. John Vidalis.

Για τα νέα άτομα, τα εφηβικά χρόνια μέχρι τα μέσα της δεκαετίας των είκοσι τους είναι πολύ σημαντικά για τη δημιουργία «μέγιστης μάζας κοκκάλων» που θα τα βοηθήσει να προστατευτούν από την οστεοπόρωση στην μετέπειτα ζωή τους.

Όσον αφορά τους ενήλικες, για τη διατήρηση υγιών κοκκάλων, είναι πολύ σημαντικό να αποφεύγουν κατάγματα που μπορεί να προέρχονται από την οστεοπόρωση. Τα σημάδια της οστεοπόρωσης μπορεί να περιλαμβάνουν κάποια απώλεια ύψους μέχρι και 3εκ. ξαφνικό και σοβαρό πόνο στην πλάτη, και αυξανόμενη κάμψη της σπονδυλικής στήλης. Εάν σπάσετε κόκκαλα μετά από ένα μικρό πέσιμο και κύτπημα, αυ-

τά είναι επίσης καθαρά σημάδια.

Η Οστεοπόρωση Αυστραλία ενθαρρύνει την κοινότητα να δράσει τώρα και να προσέξει την υγεία των κοκκάλων της. Πληροφορίες για το πως θα το κάνετε αυτό διατίθενται σε διάφορα μεταφρασμένα ενημερωτικά δελτία στην ιστοσελίδα τους www.osteoporosis.org.au

Τα θέματα που καλύπτονται είναι: Αίτια κινδύνου, Διάγνωση, Γυμναστική και Αποφυγή Πεσιμάτων, Κάλσιο και Βιταμίνη Δ, και Θεραπεία Οστεοπόρωσης.

Μπορείτε επίσης να μιλήσετε στον τοπικό σας γιατρό που μπορεί να σας προσφέρει συμβουλές και εάν χρειαστεί, να σας στείλει για εξέταση μιας απλής πυκνότητας κοκκάλων.

Η Οστεοπόρωση έχει επηρεάσει αρνητικά την Ελληνική κοινότητα. Η Οστεοπόρωση Αυστραλία στοχεύει στο να βελτιώσει τη συνειδητοποίηση για την ασθένεια και προκαλεί όλους να δράσουν κατά της εξάπλωσης της ασθένειας με το να εξετάσουν το δικό τους οικογενειακό ιστορικό και να κάνουν κάτι γι' αυτό. Δουλεύοντας μαζί, ένα σπασμένο κόκκαλο δεν σημαίνει ότι πρέπει να οδηγήσει σε άλλο.

Η Οστεοπόρωση Αυστράλια

Η Οστεοπόρωση Αυστράλια είναι ένας εθνικός φιλανθρωπικός οργανισμός και είναι το αρχαιότερο καταναλωτικό σώμα στον χώρο των κοκκάλων. Η Οστεοπόρωση Αυστράλια στοχεύει στο να βελτιώσει τη συνειδητοποίηση του κοινού για την ασθένεια στην Αυστραλία και, να μειώσει τα κατάγματα και να βελτιώσει την υγεία των κοκκάλων στην κοινότητα.

Η Οστεοπόρωση Αυστράλια επικεντρώνεται στους ακόλουθους στόχους κλειδιά:

- Αύξηση συνειδητοποίησης της οστεοπόρωσης στην Αυστραλία
 - Βελτίωση στις στρατηγικές αποτροπής και διαχείρισης
 - Αύξηση κατανόησης των γιατρών και άλλων επαγγελματιών για την οστεοπόρωση
 - Δράση μιας αποτελεσματικής φωνής υπεράσπισης στην ομοσπονδιακή Κυβέρνηση
 - Χρηματοδότηση για έρευνα στην υγεία των κοκκάλων
- Επαφή Μέσων Ενημέρωσης: Melita Daru Τηλ: 02 9518 8140
- Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση έχει επιχορηγήσει για να υποστηρίξει αυτή την εκστρατεία.



Ειδική Προβολή

Μίκης Θεοδωράκης: ο Άνθρωπος, ο Θρύλος Ο συνθέτης μιλάει για τη ζωή και το έργο του

Κυριακή 21 Ιουνίου 2009, έναρξη 5.00μμ

Σε συνέχεια της επιτυχημένης προβολής στα πλαίσια του φετινού 27ου Ελληνικού Φεστιβάλ Σύννευ του ντοκιμαντέρ των τηλεπαραγωγών Eleni Evangel και Russell Goodrick πάνω στην ζωή του θρυλικού μουσικοσυνθέτη Μίκη Θεοδωράκη, και ανταποκρινόμενοι στην απαίτηση του κοινού, η Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα NNO και το Ελληνικό Φεστιβάλ Σύννευ με ιδιαίτερη χαρά ανακοινώνουν ότι θα ξαναπροβάλουν το ντοκιμαντέρ την **Κυριακή 21 Ιουνίου 2009 με έναρξη 5.00μμ** στην Ελληνική Κοινοτική Λέσχη • 206-210 Lakemba Street, Lakemba Το ντοκιμαντέρ είναι στα Ελληνικά με υπότιτλους στα Αγγλικά.

Είσοδος ελεύθερη.

Για περισσότερες πληροφορίες
τηλεφωνήστε στο: **02 9740 6022**

12843

NICK'S SOUTHSIDE GOURMET MEAT NICK'S DIAL-A-ROAST ph: 9529 3752

SPECIALS

από το
**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ του
RAMSGATE (Ramsgate Plaza)**

- **LAMB and PORK SOUVLAKI**
10 for \$10
- **TASTY THICK SAUSAGES**
2 kg for \$12
- **HAMBURGER MINCE**
2 kg for \$10



- **Cooked LAMB KONTOSOUVLI**
5 kg for \$75
- **BACON (SHOULDER)**
2 kg for \$15

Δώστε τις παραγγελίες σας για APNI ΨΗΜΕΝΟ στο φούρνο και για ΓΟΥΡΟΥΝΟΠΟΥΛΟ

ΑΝΟΙΚΤΑ 6 ΗΜΕΡΕΣ

Οι ιδιοκτήτες **ΝΙΚΟΣ & ΔΙΚΑΙΑ ΔΙΑΣΙΝΟΥ** στη διαθεσή σας.
Δώστε έγκαιρα τις παραγγελίες σας.

Τηλ: 9529 5744

14293

Shop 4, 191 Ramsgate Rd., Ramsgate (Ramsgate Plaza)