

ΡΑΔΙΟ ΓΕΦΥΡΑ
152.325 MHz

PLATYRRACHOS PUBLISHING PTY LTD
77A WILLIAM ST. BANKSTOWN N.S.W. 2200 AUSTRALIA
TEL: 02 97093408, 02 97093919, 0410517973, 0416066138
WEBSITE: <http://www.platpub.com/>
E-mail: pp@platpub.com
ABN: 61056041493

Καλοκαιρινή περίοδος 2008 - 2009

Αν θέλετε το ειδικό ραδιόφωνο για να ακούτε το σταθμό μας και άλλους 6 ελληνικούς σταθμούς εδώ στο Σύννευ μπορούμε να το φέρουμε στο σπίτι σας. Διαθέτουμε επίσης ειδικό πομπό για το αυτοκίνητό σας και έχετε τη δυνατότητα να ακούτε όλους τους ελληνικούς σταθμούς του Σύννευ από το ραδιόφωνο του αυτοκινήτου σας ολοκάθαρα και χωρίς παρεμβολές. Επικοινωνήστε μαζί μας στο τηλέφωνο: **0416066138**

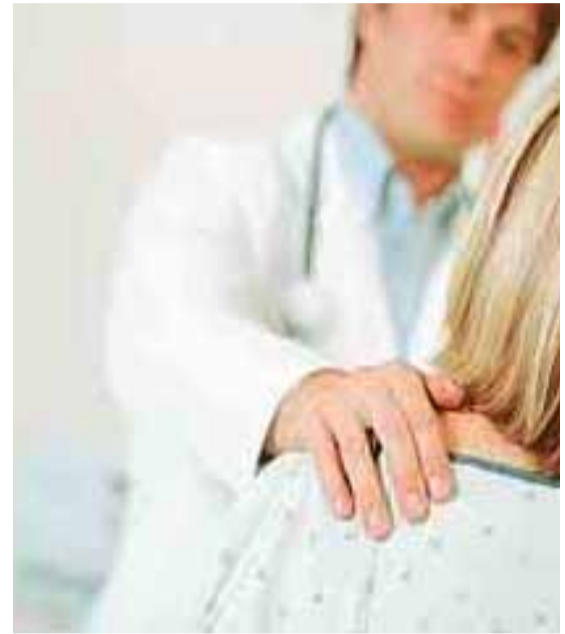
Το νυσιέρι δεν είναι μονόδρομος για τις πέτρες στη χολή

Τα φαρμακευτικά και διατροφικά «αντίδοτα» στη χολολιθίαση

Η χοληδόχος κύστη βρίσκεται κάτω από το ήπαρ και αποθηκεύει τη χολή – ένα κιτρινοπράσινο μείγμα χοληστερόλης, χρωστικών ουσιών, αλάτων, ασβεστίου και νερού, που βοηθεί το έντερο να διασπάσει και να απορροφήσει τις πλούσιες σε λίπη τροφές. Δυστυχώς, τα συστατικά της χολής έχουν την τάση να στερεοποιούνται και να δημιουργούν μάζες που μπορεί να μετατραπούν σε λίθους, τις γνωστές σε όλους μας πέτρες στη χολή, γράφει στην εφημερίδα «Τάιμς» του Λονδίνου ο γενικός ιατρός Μαρκ Πόρτερ. Οι λίθοι αυτοί μπορεί, με τη σειρά τους, να προκαλέσουν ερεθισμό στο εσωτερικό τοίχωμα της χοληδόχου κύστεως ή να αποφράξουν κάποιον πόρο.

Υπολογίζεται ότι ένας στους επτά ανθρώπους αναπτύσσει χολολιθίαση κάποια στιγμή στη ζωή του, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις οι «πέτρες» δεν προκαλούν προβλήματα. Όταν προκαλούν, τείνουν να είναι ενοχλήματα ή πόνος στην άνω δεξιά πλευρά της κοιλιάς, που μπορεί να εξαπλώνονται στην πλάτη και μεταξύ των δύο ωμοπλάτων. Ο πόνος μπορεί να είναι έντονος και να επιδεινώνεται έπειτα από την κατάναλη γεύματος πλούσιου σε λίπη. Εάν οι χολόλιθοι δεν προκαλούν συμπτώματα, ο γιατρός μπορεί να συστήσει απλώς στον ασθενή παρακολούθηση σε τακτά χρονικά διαστήματα. Εάν όμως προκαλούν πόνο, η ενδεδειγμένη λύση μπορεί να είναι μια χειρουργική επέμβαση.

Οι ασθενείς που ωφελούνται περισσότερο από την «εγχείρηση στη χολή» (επιστημονικά λέγεται χολοκυστεκτομή) είναι οι νεώτεροι που έχουν πολλαπλές πέτρες. Η ακολουθία διαιτολογίου με μειωμένη περιεκτικότητα σε λίπη, η λήψη φαρμάκων που διαλύουν τους λίθους και η χρήση υψηλής συχνότητας υπερήχων για τη διάλυσή τους (λιθοτριψία) είναι άλλες



μέθοδοι για την αντιμετώπιση της χολολιθίασης, αλλά η χειρουργική αντιμετώπιση παραμένει η θεραπεία εκλογής. Η επέμβαση μπορεί να γίνει με κλασικό τρόπο ή, συνθέστερα, λαπαροσκοπικά. Η λαπαροσκοπική χολοκυστεκτομή συχνά απαιτεί μονοήμερη νοσηλεία και ο ασθενής μπορεί να επιστρέψει στη δουλειά του μέσα σε 15 ημέρες. Η χολοκυστεκτομή είναι άπθιανο να προκαλέσει αργότερα πεπτικά προβλήματα στους ασθενείς, παρότι μερικοί ανακαλύπτουν πως γίνονται επιρρεπείς στη δυσπεψία και έχουν τάση για διάρροια έπειτα από αυτήν.

Η τριχόπτωση στις γυναίκες

Η τριχόπτωση είναι ιδιαίτερα ενοχλητική για τις γυναίκες, αλλά τις περισσότερες φορές αντιμετωπίζεται γράφει στην εφημερίδα «Τάιμς» ο δερματολόγος δρ Ντέιβιντ Φέντον από το Νοσοκομείο St Thomas, στο Λονδίνο. Όπως εξηγεί, η πυκνότητα των μαλλιών φτάνει το μέγιστο κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και μετά αρχίζει να μειώνεται, ενώ άνοιξη και αρχές

φθινοπώρου όλοι τείνουν να χάνουν μαλλιά. Αν όμως παρατηρείτε ότι τα μαλλιά σας πέφτουν, πρέπει να απευθυνθείτε σε γιατρό για να εντοπίσει την αιτία. Οι κυριότερες αιτίες τριχόπτωσης για τη γυναίκα είναι διατροφικές και ορμονικές. Στις διατροφικές συμπεριλαμβάνονται οι αλλεπάλληλες δίαιτες (μπορεί να προκαλέσουν έλλειψη θρεπτικών συστατικών όπως ο

σίδηρος) και οτιδήποτε προκαλεί έλλειψη σιδήρου (λ.χ. πλήρης αποκλεισμός κόκκινου κρέατος από τη διατροφή, απόκτηση μωρού, ινομυώματα), ενώ στις ορμονικές η εμμηνόπαυση, οι παθήσεις του θυρεοειδούς, το σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, τα αντισυλληπτικά και η ορμονοθεραπεία μετά την εμμηνόπαυση. Ανάλογα με την αιτία, συνιστάται και θεραπεία.

CRETAN FOLKLORIC COMPANY
ΟΜΙΛΟΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

77A WILLIAM ST. BANKSTOWN N.S.W. 2200 AUSTRALIA
☎ (02) 97073408, ☎ (02) 97093919, ☎ 0410517973, ☎ 0416066138
<http://www.platpub.com> E-mail: cfc@platpub.com

Instructor: Michael Platyrachos

Παρακολουθείτε κάθε Δευτέρα βράδυ 8-10 και κάθε Τρίτη λίγο μετά τις 2 το απόγευμα σε επανάληψη, από το ΡΑΔΙΟ ΓΕΦΥΡΑ στη συχνότητα 152.325 χιλιοκύκλων την εκπομπή "Όσια και Ιερά της Κρήτης". Ο Μιχάλης Πλατύραχος σκύβει με σεβασμό στην παράδοση της Κρήτης και ανασύρει από τη λήθη, τους πολιτιστικούς θησαυρούς του τόπου μας και με γλαφυρή αφήγηση μεταφέρει τους ακροατές σε άλλες εποχές που όλοι αγαπήσαμε και νοσταλγούμε.

ΡΑΔΙΟ ΓΕΦΥΡΑ
Με σεβασμό στην παράδοση και την Ιστορία του τόπου μας.

Mediterranean Catering



**Για κηδείες, μνημόσυνα
αναλαμβάνουμε τα φαγητά**

**Επίσης για γάμους, αρραβώνες, βαπτίσεις
ή οποιαδήποτε άλλη κοινωνική σας εκδήλωση.**

**Τηλεφωνείτε στον έμπειρο και γνωστό
Κώστα Τρεμπέλα στο 8596 7888 ή 0419 493 401.**

Διαθέτουμε αίθουσες σε όλες τις εκκλησίες
και χώλ από 30 μέχρι 1,500 άτομα.

12956

53-57 Burrows Rd., Alexandria • Τηλ. 8596 7888