

Το φίλτρο που σταματά το ροχαλητό

Λύση στο πρόβλημα του ροχαλητού υπόσχεται ένα φίλτρο που τοποθετείται στη μύτη με αυτοκόλλητη ταινία. Περιλαμβάνει βαλβίδες οι οποίες επιτρέπουν τη διέλευση του αέρα, αλλά κάνουν λίγο πιο δύσκολη την εκπνοή. Αυτό έχει αποτέλεσμα να ασκείται αυξημένη πίεση στον υπόλοιπο αεραγωγό, βοηθώντας τον να παραμένει ανοιχτός ώστε να προλαμβάνεται -ή έστω να μειώνεται- το ροχαλητό που προκαλείται από άπνοια στη διάρκεια του ύπνου.

Σύμφωνα με μελέτες, το ένα τρίτο των ενηλίκων ροχαλίζει, ενώ από άπνοια υποφέρει ένας στους δεκαπέντε ενήλικες. Με την άπνοια οι αεραγωγοί συνήθως κλείνουν τελείως και η αναπνοή των ασθενών μπορεί να σταματήσει μέχρι και για δέκα δευτερόλεπτα. Η έλλειψη οξυγόνου έχει αποτέλεσμα τη δραστηριοποίηση του εγκεφάλου, ο οποίος στέλνει μήνυμα ώστε οι μυς των αεραγωγών να συσπαστούν. Το κακό είναι ότι η άπνοια μπορεί να εκδηλωθεί ως και εκατό φορές μέσα στη νύχτα, οπότε ακολουθείται ξανά και ξανά η ίδια διαδικασία. Κι όλο αυτό, βεβαίως, συνοδεύεται από έντονο ροχαλητό.

Η θεραπεία με το νέο φίλτρο, το οποίο έχει μέγεθος κουμπιού, επιτυγχάνεται μέσω της ελεγχόμενης ροής του αέρα. Κατά την εισπνοή η βαλβίδα ανοίγει και περνά ο αέρας, ενώ κατά την εκπνοή ένα τμήμα της κλείνει. Μέρος του αέρα μένει στους αεραγωγούς και η πίεση που τους ασκεί τους κρατά ανοιχτούς. Έτσι ο χρήστης δεν ροχαλίζει, αφού δεν κλείνουν οι αεραγωγοί.

Ηδη το νέο φίλτρο έχει δοκιμαστεί σε εθελοντές με ιδιαίτερα ικανοποιητικά αποτελέσματα. Οι δοκιμές έγιναν στα Κέντρα Διαταραχών Ύπνου των πανεπιστημίων της Καλιφόρνιας και του Τέξας. Διαπιστώθηκε ότι το 65% των χρηστών σταμάτησε να ροχαλίζει. Επίσης, την επόμενη ημέρα οι χρήστες δεν νύσταζαν, γιατί είχαν απολαύσει έναν ήσυχο ύπνο.

Οι δημιουργοί του φίλτρου εξήγησαν όμως ότι δεν πρέπει να το χρησιμοποιούν άτομα με σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα, καρδιοπάθειες ή με φλεγμονές του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, επειδή μπορεί να προκαλέσει περισσότερα προβλήματα από αυτό που λύνει.



ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού, αδελφού και θείου



ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΚΡΟΜΠΑ

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή 1 Νοεμβρίου 2009 εις τον Κοιμητηριακό Ναό του Αγίου Αθανασίου, Cnr Weekes & Carpenter Ave., Rookwood και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος, Γιαννούλα. Τα τέκνα: Γεώργιος και Άννα, Μαρία και Κάρλο. Τα εγγόνια: Βασίλης, Χρήστος, Αλέξανδρος, Ιωάννα και Λουκά. Τα αδέρφια, ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το Reflections στο Rookwood.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ 13141

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε και δια μέσου του Τύπου όσους παρευρέθηκαν στην κηδεία, όσους μας συμπαραστάθηκαν στο βαρύ μας πένθος και όσους έκαναν δωρεές εις μνήμη τού όπως το χρηματικό ποσόν που συγκεντρώθηκε δώθηκε στο Oncology Trust Fund του Concord Hospital.

Η οικογένειά του.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας και γιαγιάς



ΜΑΛΑΜΑ ΤΣΑΜΠΟΥΚΕΛ

ετών 83

από Κωνσταντινούπολη

που απεβίωσε στις 25 Οκτωβρίου 2009

Τρισάγιο θα ψαλεί σήμερα **Τετάρτη 28 Οκτωβρίου 2009 και ώρα 7 μ.μ.** εις τα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί **αύριο Πέμπτη 29 Οκτωβρίου 2009 και ώρα 10 π.μ.** εις τον Ιερό Ναό Αναστάσεως του Χριστού, 16-20 Belgrave St., Kogarah.

Η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Botany.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος, Χρήστος. Τα τέκνα: Νικόλαος και Ειρήνη. Τα εγγόνια: Στεφανία και Χρήστος και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από την οικία της οικογένειας στο 337 Forest Rd., Bexley.

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύμματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας
1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες 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 Έλλη Κάμπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

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, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας, **τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155 και fax: (02) 9750 0517.**

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:
(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212
e-mail: conn01@optushome.com.au
web: GREEK RADIO 1683