

Δαμάστε τον πονοκέφαλο

Θεωρείται επιδημία του 21ου αιώνα. Κάτι που φαίνεται λογικό αν σκεφτεί κανείς ότι βασανίζει συχνά το μεγαλύτερο ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού, με συνηθέστερα θύματα τις γυναίκες.



Ένα από τα χειρότερα είδη πονοκεφάλου είναι οι ημικρανίες, που αν επιμένουν, τότε απαιτείται οπωσδήποτε θεραπευτική αγωγή. Για να καταπολεμήσετε τις ημικρανίες, προ-

τού φθάσετε στα φάρμακα, καλό θα ήταν να ξαπλώσετε κάπου αναπαυτικά, να φάτε καλά και να προτιμήσετε το σκοτάδι. Συνήθως διαρκεί από τέσσερις ώρες έως και τρεις ημέρες. Το ίδιο συνιστούν οι επιστήμονες και για τα άτομα που υποφέρουν από ημικρανίες με αύρα, που έχουν δηλαδή παρόμοια συμπτώματα, αλλά ταυτόχρονα βλέπουν... αστεριάκια.

Υπάρχουν και άλλες μορφές πονοκεφάλου, που είναι σπανιότερες, αλλά μπορούν να γίνουν ιδιαίτερα εκνευριστικές. Για παράδειγμα υπάρχει ο πονοκέφαλος που μας ξυπνάει τη νύχτα και μας ενοχλεί έως και τις μισές ημέρες του μήνα. Διαρκεί κατά μέσο όρο μία ώρα και αυτή τον είναι μία δυσλειτουργία του υποθαλάμου, του μέρους δηλαδή του εγκεφάλου που ρυθμίζει τον οργανισμό μας και τον ύπνο μας. Μπορεί να φανεί απίστευτο, αλλά ένα φλιτζάνι καφέ αρκεί για να τον αντιμετωπίσουμε. Με γλυκό καφέ μπορούμε να διώξουμε κι άλλο ένα είδος πονοκεφάλου, αυτόν που μας κάνει να νιώθουμε βαρύ το κεφάλι και το μέτωπό μας. Σύμφωνα με τους ερευνητές, αυτός ο πονοκέφαλος μας ενοχλεί κατά την περίοδο μιας διαίτας, εξαιτίας της έλλειψης θερμίδων και της κακής ενυδάτωσης.

Όσον αφορά τον πονοκέφαλο που μας ταλαιπωρεί ύστερα από μια έντονη προσπάθεια, όπως τη γυμναστική, το φτέρνισμα ή ακόμα και το σεξ, το μόνο που χρειαζόμαστε είναι να χαλαρώσουμε. Αν δεν το κάνουμε, αντί για πέντε λεπτά ο πονοκέφαλος μπορεί να διαρκέσει ακόμα και 48 ώρες. Αν όμως πρόκειται για κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε συχνά, καλύτερα να απευθυνθούμε σε ειδικό.

Ιατρικής φροντίδας χρίζουν επίσης και οι κεφαλαλγίες που προκαλούνται από το άγχος, καθώς οι πόνοι στο κεφάλι και τον αυχένα μπορούν να γίνουν αφόρητοι.

Ο λόγος για τον πονοκέφαλο, που χωρίζεται σε έως και διακόσιες κατηγορίες, αναλόγως με τα συμπτώματα και την αιτία πρόκλησής του. Ωστόσο, όπως εξηγούν ειδικοί, σπάνια ο πονοκέφαλος συνδέεται με σοβαρότερες παθήσεις.

Βρήκαν εμβόλιο που προστατεύει από όλους τους ιούς της γρίπης

Σημαντικό βήμα προς την παρασκευή ενός «οικουμενικού» εμβολίου για κάθε μορφή γρίπης έκαναν οι επιστήμονες. Όπως διαπίστωσαν, μια «ακέφαλη» μορφή του ιού της γρίπης προστάτευε ποντίκια από διαφορετικά στελέχη της ασθένειας. Εντόπισαν μάλιστα ένα κομμάτι του ιού που φαίνεται να είναι το ίδιο ακόμα και σε μεταλλαγμένα στελέχη, ενώ βρήκαν και τρόπο να το μετατρέψουν σε εμβόλιο. Φυσικά αυτός ο στόχος είναι αρκετά μακροπρόθεσμος, ωστόσο θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό το γεγονός ότι έφτασαν σ' αυτό το σημείο. «Επόμενο βήμα στην προσπάθεια είναι να αποδειχθεί ότι δρα και στους ανθρώπους με τον ίδιο τρόπο που δρα και στα ποντίκια» υπογραμμίζουν οι ερευνητές της Ιατρικής Σχολής Mount Sinai στη Νέα Υόρκη.

«Έχουμε να αναφέρουμε πρόοδο προς την κατεύθυνση ενός εμβολίου κατά της γρίπης που θα μπορούσε να προστατεύει από πολλά στελέχη του ιού. Τα υπάρχοντα αντιγριπικά εμβόλια είναι αποτελεσματικά μόνο ενάντια σε μικρή γκάμα στελεχών. Γι' αυτόν τον λόγο χρειάζεται να παράγονται και να γίνονται νέα εμβόλια κάθε χρόνο» εξηγούν στην ανακοίνωσή τους οι επιστήμονες.

Οι ιοί της γρίπης μεταλλάσσονται συνεχώς και κάθε χρόνο ένα κοκτέιλ από τρία εμβόλια κατά της γρίπης αναπροσαρμόζεται για να χτυπηθούν οι πιο κοινές νέες μεταλλάξεις. Κάθε δεκαετία εμφανίζεται δε ένα νέο στέλεχος που προκαλεί πανδημία, όπως έγινε πέρσι με τον H1N1.



ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

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



ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΜΑΝΕΑ
από Κύθηρα

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 30 Μαΐου 2010 στον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου, 90 Newcastle St., Rose Bay, και ενώσουν μεθ'ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Μαρία και Θεμιστοκλής, Ποθητή και Μιχάλης, Παναγιώτης και Ελένη, τα εγγόνια Μιχάλης, Λιάνα, Nicola, Γιώργος, Jake, Jasmin, Ειρηναίος, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ στο χωλ της εκκλησίας.

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 0617.

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