



Οι σαλάτες «διώχνουν» τον διαβήτη

Μία μεγάλη πράσινη σαλάτα την ημέρα μπορεί να μας προστατεύσει από τον τύπου 2 διαβήτη, σύμφωνα με μία νέα μελέτη, που έδειξε ότι λαχανικά όπως το μπρόκολο, το σπανάκι, το κουλουπίδι και το λάχανο, μειώνουν τον κίνδυνο αναπτύξεώς του κατά 14%.

Το όφελος εκτιμάται ότι πηγάζει από τις αντιοξειδωτικές ουσίες (όπως η βιταμίνη C) και το μαγνήσιο που περιέχουν αυτά τα λαχανικά.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Λέστερ, στη Βρετανία, επανεξέτασαν τα στοιχεία από έξι διεθνείς μελέτες, στις οποίες είχαν συμμετάσχει συνολικά περισσότεροι από 223.000 εθελοντές.

Όπως γράφουν στην «Βρετανική Ιατρική Επιθεώρηση» (BMJ), διαπίστωσαν ότι 106 γραμμάρια λαχανικών την ημέρα αρκούν για να μειωθούν οι πιθανότητες να εκδηλώσει ένας ενήλικας τύπου 2 διαβήτη - τη μορφή της νόσου που σχετίζεται με την παχυσαρκία και είθισται να εκδηλώνεται αργότερα στη ζωή.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την δρ Μέλανι Ντέιβις, καθηγήτρια Διαβητικής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο, προγραμματίζουν τώρα μελέτη σε εθελοντές με υψηλό κίνδυνο διαβήτη, για να διαπιστώσουν εάν αυξάνοντας την πρόσληψη λαχανικών μπορούν να προστατευτούν από τη νόσο.

Βλάβες στους πνεύμονες ακόμα και από ένα τσιγάρο

Ένα τσιγάρο που και που δεν βλάπτει, σωστά; Λάθος σύμφωνα με μία νέα μελέτη, που δείχνει ότι ακόμα και η sporadική έκθεση στον καπνό μπορεί να προκαλέσει μη αναστρέψιμες βλάβες στα κύτταρα του αναπνευστικού.

Η βλάβη παρατηρήθηκε σε περιστασιακούς καπνιστές, καθώς και σε παθητικούς. Αν και η αρχική βλάβη συνήθως είναι μικρή και όχι ιδιαίτερα σοβαρή, με το πέρασμα του χρόνου αθροίζεται και υπάρχει ενδεχόμενο να οδηγήσει σε χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια ή ακόμα και σε καρκίνο του πνεύμονα, σύμφωνα με τη μελέτη.

«Είναι γνωστό εδώ και χρόνια ότι το παθητικό και το περιστασιακό κάπνισμα προκαλούν βλάβες στην υγεία, αλλά δεν ξέραμε πόση ακριβώς έκθεση απαιτείται για να προκληθούν αναπνευστικές βλάβες», λέει ο ερευνητής δρ Ρόναντ Κρουσάλ, επικεφαλής του Τμήματος Πνευμονολογίας στο Πρεσβυτεριανό Νοσοκομείο της Νέας Υόρκης και του Τμήματος Γενετικής Ιατρικής του Ιατρικού Κολλεγίου WeillCornell, στην πόλη της Νέας Υόρκης.

«Αυτό που διαπιστώσαμε είναι πως όταν πια η νικοτίνη είναι ανιχνεύσιμη στα ούρα, είναι ανιχνεύσιμες και αλλοιώσεις στα γονίδια των κυττάρων που επιστρώνουν τους αεραγωγούς».

Η ουσία της υποθέσεως; «Δεν υπάρχει επίπεδο καπνίσματος ή έκθεσης στον καπνό του τσιγάρου που να μην αρρωσταίνει τους πνεύμονες».

προσθέτει. «Εάν ένας άνθρωπος καπνίζει περιστασιακά, κινδυνεύει. Να μην νομίζει ότι επειδή κάνει ένα ή δύο τσιγάρα την εβδομάδα, είναι ασφαλής».

Το ίδιο ισχύει και για το παθητικό κάπνισμα. «Εάν εργάζεστε σε χώρο όπου κάποιος καπνίζει, ζητήστε να σταματήσουν ή να καπνίζουν έξω, ειδικά αλλάξτε δουλειά», συνιστά. «Κι αν ζείτε με έναν καπνιστή, πείτε του να καπνίζει στην βεράντα. Το παθητικό κάπνισμα είναι επικίνδυνο».

Στη νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Αναπνευστικής & Επείγουσας Ιατρικής» (AJRCCM), συμμετείχαν 121 εθελοντές, άλλοι εκ των οποίων ήταν καπνιστές και άλλοι μη ή περιστασιακοί καπνιστές. Για να εξακριβώσουν οι ερευνητές πόσο κάπνιζε κάθε εθελοντής, τους υπέβαλλαν όλους σε αναλύσεις ούρων για κοτινίνη (είναι ένα υποπροϊόν του μεταβολισμού της νικοτίνης).

Στη συνέχεια, ανέλυσαν το γονιδίωμα κάθε ενός εξ αυτών, για να εξακριβώσουν κατά πόσον λειτουργούσαν σωστά τα γονίδια των αναπνευστικών κυττάρων.

Όπως διαπίστωσαν, δεν υπήρχε επίπεδο κοτινίνης, όσο μικρό κι αν ήταν, που να μην προκαλούσε γενετικές δυσλειτουργίες - και αυτές οι δυσλειτουργίες αποτελούν την απαρχή των ασθενειών του πνεύμονα, όπως η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια και ο καρκίνος, κατά τον δρ Κρουσάλ.



ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και θείου



ΑΓΓΕΛΗ ΚΡΙΚΕΤΟΥ

ετών 81

από Αγία Βαρβάρα Καλαβρύτων που απεβίωσε στις 20 Αυγούστου 2010

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Πέμπτη, 26 Αυγούστου 2010 και ώρα 11.00 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αγίου Ιωάννου, 11 Hassall St., Parramatta, η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο Macquarie Park Cemetery, Delhi Rd., North Ryde.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Τασία, τα τέκνα Βασίλειος και Αννέτα, Γεωργία και Ντίνος, τα εγγόνια Αγγελής, Μανώλης, Δόμνα και Αναστασία, τα κουνιάδια, τα ανήψια, τα ξαδέλφια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ στο Macquarie Park Cemetery, Courtyard Function Room. Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο Westmead Childrens Hospital.

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