

Επικίνδυνοι οι έγχρωμοι φακοί επαφής

Μπορεί οι έγχρωμοι φακοί επαφής να παλούνται δίχως συνταγή γιατρού, αλλά οι ειδικοί προειδοποιούν πως μπορούν να προκαλέσουν πόνο, φλεγμονή και σοβαρή λοίμωξη που θα οδηγήσει ακόμη και σε τύφλωση.

Το συμπέρασμα αυτό έρχεται από την επιστημονική ομάδα της Αμερικανικής Ακαδημίας Οφθαλμολογίας και φέρει τη σφραγίδα του Αμερικανικού Οργανισμού Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA).

«Κάθε τύπος φακού επαφής, είτε για διαθλαστική ανωμαλία, είτε για χρώμα, είναι ιατρικό προϊόν και χρειάζεται έγκριση από γιατρό», αναφέρει ο Thomas Steine-

mann, καθηγητής οφθαλμολογίας στο Πανεπιστήμιο Case Western Reserve του Κλίβελαντ.

Οι χρωματιστοί φακοί επαφής συχνά προωθούνται



ως προϊόντα μόδας ή κατατάσσονται στην κατηγορία των καλλυντικών. Επιπλέον, σε αρκετές περιπτώσεις πωλούνται σαν «καπέλα», δη-

λαδή ένα νούμερο ταιριάζει σε όλα τα κεφάλια.

Αλλά σύμφωνα με τους ειδικούς αυτό μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα βλαβερό για την υγεία, καθώς υπάρχουν αρκετές διαφορετικές κλίσεις του αμφιβληστροειδή και ένας λάθος φακός μπορεί να πληγώσει το μάτι και να προκαλέσει ρήξη αγγείων του κερατοειδούς χιτώνα.

Γι' αυτό είναι απαραίτητη η μέτρηση του οφθαλμού από τον ειδικό και η συνταγογράφηση του κατάλληλου μεγέθους φακού επαφής.

Επιπλέον, σε κάποιες περιπτώσεις που το μάτι έχει μία αρχόμενη λοίμωξη, ένα φακός μπορεί να την επιδεινώσει και να οδηγήσει μείωση της όρασης, ενώ παράλληλα να θέσει σε κίνδυνο το ίδιο το όργανο.

Ελιξίριο μακροζωίας



Ξέρετε ότι δύο κομματάκια εκλεκτής ποιότητας μαύρη σοκολάτα περιέχουν σχεδόν τετραπλάσια ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών απ' ό,τι ένα δαμάσκηνο ή μια χούφτα λαχανάκια Βρυξελλών; Τι σημαίνει πρακτικά αυτό; Ότι αυτά τα δύο κομματάκια την ημέρα μπορεί να μας χαρίσουν έναν εξτρα χρόνο ζωής – και μάλιστα καλής ποιότητας, σύμφωνα με τις υπάρχουσες μελέτες.

Σύμφωνα με την εφημερίδα «Ντέιλι Μείλ», οι νεότερες μελέτες για τα οφέλη στην υγεία από τις σοκολάτες με τουλάχιστον 70% περιεκτικότητα σε κακάο δείχνουν τα εξής:

Για την καρδιά...

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της Αμπερντίνης δείχνει ότι οι φλαβονόλες, μια μορφή αντιοξειδωτικών ουσιών της σοκολάτας με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο, εμποδίζει την ενεργοποίηση των αιμοπεταλίων στο αίμα, προφυλάσσοντας έτσι από τις θρομβώσεις.

Επιπλέον, μία άλλη μελέτη που διεξήχθη στο Ντύσελντορφ της Γερμανίας και το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Ντέιβις έδειξε ότι η κατανάλωση φλαβονολών μπορεί ακόμα και

να αντιστρέψει κάποιες από τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα στις αρτηρίες.

Πέρυσι, εξάλλου, ο καθηγητής Καρλ Κιν από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, ανακοίνωσε ότι λίγη μαύρη σοκολάτα την ημέρα μπορεί να ασκήσει αντιθρομβωτική δράση εφάμιλλη με αυτή του ακετυλοσαλικυλικού οξέος.

...τον εγκέφαλο...

Η σοκολάτα αποτελεί μια από τις πλουσιότερες πηγές μαγνησίου, ενός ιχνοστοιχείου απαραίτητου για την υγεία του εγκεφάλου, σύμφωνα με την επιθεώρηση «Journal of Medicinal Food».

Μελέτη του Πανεπιστημίου Κορνέλ, στη Νέα Υόρκη, έδειξε επίσης ότι περιέχει μια αντιοξειδωτική ουσία που λέγεται επικατεχίνη και η οποία μπορεί να προστατεύει από τις αμυλοειδείς πλάκες που προκαλούν νόσο του Άλτσχάιμερ και άλλες ασθένειες του εγκεφάλου.

Άλλη μελέτη, στο Πανεπιστήμιο Wheeling Jesuit της Δυτικής Βιρτζίνια, έδειξε ότι η σοκολάτα μπορεί να βελτιώνει τη μνήμη, την προσοχή, τον χρόνο αντίδρασης και τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, αυξάνοντας την ροή αίματος στον εγκέφαλο.

Oct 2010 - Euro Funeral Bus Timetable



890 CANTERBURY RD, ROSELANDS NSW 2196

10 HASSALL ST, PARRAMATTA NSW 2150

23 REGENT ST, KOGARAH NSW

TEL: 02 9759 9759

FAX: 02 9703 2911

DATE	DAY	PICK UP	CEMETERY	TIME
11 th	Monday	Marrickville	Rookwood	9am
12 th	Tuesday	Bankstown	Rookwood	9:15am
13 th	Wednesday	Parramatta	Rookwood	9:30am
14 th	Thursday	Marrickville	Rookwood	9am
15 th	Friday	Belmore	Rookwood	9am
16 th	Saturday			
17 th	Sunday			
18 th	Monday	Marrickville	Rookwood	9am

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

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