



Καρότα και ακτινίδια χαρίζουν χρόνια στη ζωή

Αν θέλετε να ζήσετε πολλά και καλά χρόνια, φροντίστε να βάλετε τα καρότα, τα κολοκύθια, τις γλυκοπατάτες και τα ακτινίδια στη ζωή σας. Όλα περιέχουν μια πανίσχυρη αντιοξειδωτική ουσία, η οποία σε μια νέα πολυετή μελέτη διαπιστώθηκε ότι μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο θανάτου από σοβαρά νοσήματα όπως η καρδιοπάθεια και ο καρκίνος.

Η ουσία λέγεται άλφα-καροτίνη και είναι η - άγνωστη στο ευρύ κοινό - «ξαδέλφη» της βήτα καροτίνης. Και οι δύο ανήκουν στα καροτενοειδή, επειδή χαρίζουν στα λαχανικά το χαρακτηριστικό χρώμα τους. Μετά την κατανάλωσή τους, και τα δύο μετατρέπονται από τον οργανισμό σε βιταμίνη Α, που παίζει ζωτικό ρόλο σε πολλές λειτουργίες του.

Ωστόσο, η νέα μελέτη δείχνει ότι η άλφα-καροτίνη παίζει πιο καθοριστικό ρόλο στην προστασία του DNA από τις επιθέσεις που καθημερινά δέχεται από κάθε είδους αιτία (από το κάπνισμα έως το στρες και την κακή διατροφή). Αυτή η ιδιότητά της εκτιμάται ότι εξηγεί την ικανότητά της να περιορίζει τις ιστικές βλάβες που μπορεί να προκαλέσουν θανατηφόρα νοσήματα, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Στη νέα μελέτη, επιστήμονες από τα Κέντρα Ελέγχου & Προλήψεως των Ασθενειών (CDC) των ΗΠΑ, διαπίστωσαν ότι οι περισσότεροι άνθρωποι αντιμετωπίζουν λιγότερα επικίνδυνα προβλήματα υγείας όταν αυξάνονται τα επίπεδα της άλφα-καροτίνης στο αίμα τους. Και αυτό είναι ανεξάρτητο από τις συνήθειες του τρόπου ζωής τους.

Η επίδραση της άλφα-καροτίνης είναι πάρα πολύ ισχυρή, με τον κίνδυνο αναπτύξεως απειλητικής για τη ζωή ασθένειας να ελαττώνεται από 23% έως 39% κατ' αναλογία με τα επίπεδά της στο αίμα.

Τα ευρήματα της νέας μελέτης δημοσιεύθηκαν χθες στην διαδικτυακή έκδοση της επιθεώρησης «Archives of Internal Medicine» - στην έντυπη έκδοσή της θα δημοσιευτούν στις 28 Μαρτίου 2011.

Το νου σας στον επίμονο βήχα μετά την ίωση...

Ένας χειμωνιάτικος βήχας που δεν περνάει μέσα σε δύο-τρεις εβδομάδες μπορεί να αποτελεί ένδειξη σοβαρού προβλήματος υγείας και πρέπει να ελέγχεται από έναν γιατρό, προειδοποιούν βρετανοί επιστήμονες.

Τέτοιου είδους σοβαρά προβλήματα υγείας είναι η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια και - σπανιότερα - ο καρκίνος του πνεύμονα.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, όσο νωρίτερα γίνονται αντιληπτά αυτά τα νοσήματα, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες επιτυχούς αντιμετώπισής τους.

Αυτή την εποχή του χρόνου, εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι προσβάλλονται από λοιμώξεις που τους προκαλούν βήχα και χρειάζονται από λίγες μέρες έως λίγες εβδομάδες για να υποχωρήσουν. Ωστόσο, η Βασιλική Φαρμακευτική Εταιρεία της Βρετανίας λέει πως σε μερικούς ασθενείς, ο επίμονος βήχας δεν είναι αθώος.

Όταν μάλιστα συνοδεύεται από δύσπνοια ή κόπωση, είναι απολύτως απαραίτητο να αξιολογείται από έναν γιατρό.

«Πολλοί ασθενείς παίρνουν αντιβιοτικό σιρόπι ή ακόμα και σίδηρο για να καταπολεμήσουν την κούραση που νιώθουν, αλλά η τακτική αυτή είναι λάθος, όταν δεν αποδίδει σε εύλογο χρονικό διάστημα», είπε ο δρ Γκρέιαμ Φίλιπς, μέλος του διοικητικού συμβουλίου της Εταιρείας.

Η Εταιρεία άρχισε ενημερωτική εκστρατεία στα μέλη της, ώστε να παροτρύνουν τους ασθενείς να απευθυνθούν σε έναν γιατρό, αντί να αγοράζουν μόνοι τους φάρμακα, εάν πάσχουν από βήχα επί πάνω από 3

εβδομάδες, εάν χάνουν την φωνή τους, νιώθουν δύσπνοια ή κόπωση και αδυναμία, καθώς και εάν έχουν επίμονα ενοχλήματα στο στήθος.

Η αντιμετώπιση του καρκίνου του πνεύμονα είναι πολύ δύσκολη, διότι έως ότου εκδηλωθούν συμπτώματα, ο όγκος έχει ήδη αναπτυχθεί πολύ, οπότε η διάγνωση γίνεται πολύ αργά. Αυτός είναι και ο λόγος που έχει πολύ υψηλό θνησιμότητα στην πενταετία από την διάγνωση.

Πρόσφατη δημοσκόπηση του βρετανικού Ιδρύματος Καρκίνου του Πνεύμονα RoyCastle έδειξε ότι μόνον ο ένας στους τρεις ερωτηθέντες συσχετίζει τον βήχα με τον καρκίνο του πνεύμονα - και μόνο το 11% θα ανησυχούσαν από έναν επίμονο βήχα.

Πολύ συχνότερα, πάντως, ο επίμονος βήχας που συνοδεύεται

και από λαχάνιασμα ή δύσπνοια αποτελεί ένδειξη χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας, που προσβάλλει κυρίως καπνιστές.

Τα ύποπτα συμπτώματα

Σύμφωνα με την Βρετανική Πνευμονολογική Εταιρεία, τα ύποπτα συμπτώματα του καρκίνου του πνεύμονα είναι βήχας που δεν υποχωρεί έπειτα από 3 εβδομάδες, επιδείνωση ή αλλαγή ενός επίμονου βήχα και επαναλαμβανόμενες ή επίμονες λοιμώξεις του αναπνευστικού.

Άλλα συμπτώματα είναι αίμα στο φλέγμα ή αιμόπτυση, ανεξήγητη και επίμονη δύσπνοια, ανεξήγητη και επίμονη κόπωση ή έλλειψη ενέργειας, ανεξήγητη και επίμονη απώλεια βάρους, επίμονος πόνος στο στήθος και/ή στον ώμο και ανεξήγητη, επίμονη βραχνάδα.



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 Κάρπος,
"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