

Προβλήματα ουροδόχου κύστεως και εντέρων - έχετε τον έλεγχο;

Ο ανεπαρκής έλεγχος της ουροδόχου κύστεως και του εντέρου (ακράτεια) είναι ένα σύνθετο πρόβλημα που προσβάλλει 4,6 εκατομμύρια άτομα στην Αυστραλία. Από τις 20 έως τις 26 Ιουνίου το Ίδρυμα Εγκράτειας Ούρων της Αυστραλίας (Continence Foundation of Australia) θα εορτάσει την Παγκόσμια Εβδομάδα Εγκράτειας Ούρων (World Continence Week) - για να ενθαρρύνει όσους και όσες πάσχουν να μιλήσουν γι' αυτό το πρόβλημα που συχνά αποκρύπτεται.

«Είναι λυπηρό το γεγονός ότι 70 τοις εκατό περίπου των ατόμων με ακράτεια δε μιλούν γι αυτό στο γιατρό τους, γιατί πολλές περιπτώσεις ακράτειας μπορούν να βελτιωθούν ή να θεραπευτούν», είπε ο αναπληρωτής καθηγητής κ. Michael Murray, γιρτιάτρος με έδρα τη Μελβούρνη, και πρόεδρος του Ίδρυματος Εγκράτειας Ούρων της Αυστραλίας.

«Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν λανθασμένα ότι η ακράτεια είναι φυσική συνέπεια της γήρανσης, ή ενός τοκετού», είπε ο καθηγητής Murray, «ωστόσο στην πραγματικότητα δεν είναι φυσιολογική σε καμία ηλικία».

Αν και η ακράτεια είναι περισσότερο διαδεδομένη στις γυναίκες - ιδιαίτερα εκείνες που έχουν κάνει παιδί - ή βρίσκονται στην

εμμηνόπαυση - είναι επίσης συνηθισμένη σε άνδρες που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον προστάτη. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι υπάρχει μια σειρά παραγόντων του τρόπου ζωής που μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο δημιουργίας ακράτειας. Στους παράγοντες αυτούς περιλαμβάνονται η παχυσαρκία, το κάπνισμα και οι πόνοι στο κάτω μέρος της πλάτης (στη μέση).

Μερικά συνήθη συμπτώματα της ακράτειας περιλαμβάνουν ακούσια διαφυγή ούρων όταν γελάτε, βήχετε ή φτερνίζετε, θέλετε να πηγαίνετε πολύ συχνά στην τουαλέτα, και δεν προλαβαίνετε να φτάσετε εγκαίρως στην τουαλέτα - κι αυτά οδηγούν σ' αυτά τα ενοχλητικά μικροατυχήματα. «Μην αγνοείτε ή αψηφάτε αυτά τα συμπτώματα» προειδοποιεί ο καθηγητής Murray, «γιατί η ακράτεια μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή των ανθρώπων, στην αυτοπεποίθησή και την ελευθερία τους, αν μείνει αθεράπευτη».

Αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι η ακράτεια μπορεί να αντιμετωπιστεί, να διαχειριστεί και σε πολλές περιπτώσεις να θεραπευτεί. Υπάρχει μια σειρά δωρεάν διαθεσιμων υπηρεσιών για την υποστήριξη ατόμων με ακράτεια, γι' αυτό μιλήστε με το γιατρό σας και αποκτήστε πάλι τον έλεγχο.

Αναγνώριση με φωτογραφία

για τους επιβάτες πτήσεων εσωτερικού

Τα άτομα που ταξιδεύουν αεροπορικά στο εσωτερικό της Αυστραλίας, θα πρέπει να προσκομίζουν διαβατήριο ή δίπλωμα οδήγησης, ή οποιοδήποτε άλλο επίσημο έγγραφο που φέρει την φωτογραφία τους. Αυτό προτείνει η βουλευτική επιτροπή που διενήργησε έρευνες για τα μέτρα ασφαλείας στους αερολιμένες της χώρας, για την αντιμετώπιση του οργανωμένου εγκλήματος.

Η επιτροπή έδωσε στη δημοσιότητα χθες την έκθεσή με τα πορίσματά της όπου προτείνεται να είναι υποχρεωτική η παρουσίαση αναγνωριστικών εγγράφων με τη φωτογραφία κάθε επιβάτη. Η επιτροπή υποστηρίζει ότι το σημερινό σύστημα e-ticketing κάτω από το οποίο οι επιβάτες κλείνουν τα εισιτήρια και τις θέσεις τους μέσω κομπιούτερ, έχει πολλά κενά τα οποία θα μπορούσαν να εκμεταλλευθούν άτομα που θέλουν να ταξιδέψουν στη θέση άλλων. Ενάντια της πρότασης τάχθηκε η αεροπορική εταιρία Qantas, η οποία υποστηρίζει ότι εφόσον στην Αυστραλία δεν υπάρχει ταυτότητα, πολλά άτομα - όπως ηλικιωμένοι και μικρά παιδιά - δεν θα μπορούν να προσκομίσουν έγγραφα με τη φωτογραφία τους όπως δίπλωμα οδήγησης ή διαβατήριο.

Πολύνεκρο δυστύχημα στην Αδελαΐδα

Τραγικό τροχαίο δυστύχημα στο οποίο έχασαν τη ζωή τους τέσσερα άτομα, σημειώθηκε προχθές σε δρόμο νοτιοανατολικά της Αδελαΐδας. Συγκριμένα, σε σύγκρουση αυτοκινήτων σκοτώθηκαν τρία αγόρια και ο πατέρας των δύο εξ' αυτών, ενώ τραυματίστηκε κρίσιμα η 36χρονη μητέρα τους, η οποία χαροπαλεύει στο νοσοκομείο. Στο τραγικό αυτό δυστύχημα που έγινε στην περιοχή Padthaway,

τραυματίστηκαν επίσης σοβαρά άλλος ένας άντρας και μια γυναίκα, 55 και 54 χρόνων αντίστοιχα.

Τα τρία αγόρια ήταν ηλικίας ενός, δύο και εννέα χρόνων, ενώ ο πατέρας των δύο μικρότερων σε ηλικία θυμάτων, ήταν 39 χρόνων. Εκπρόσωπος της αστυνομίας είπε ότι πιστεύεται πως οι επιβάτες των δύο αυτοκινήτων ήταν από οικογένειες που γνώριζε η μία την άλλη.



Harcourts™

SINCE 1888

PORT STEPHENS

A MEMBER OF THE HARDCOURTS GROUP

Προς όλους τους παλιούς και καινούργιους πελάτες μου, Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για την υποστήριξη που μου προσφέρετε όλα αυτά χρόνια και να σας πληροφορήσω ότι ευθελωπιστώ να συνεχίσω να σας εξυπηρετώ, για πολλά χρόνια ακόμη, σε ότι αφορά υποθέσεις ακινήτων σας, εδώ στην περιοχή Nelson Bay.

Εάν σκέπτεστε να πουλήσετε ή απλώς θέλετε να μιλήσετε σε Έλληνα Κτηματομεσίτη του Nelson Bay, για ακίνητό σας που βρίσκεται στην περιοχή, εδώ είμαι εγώ για εσάς. Σας ευχαριστώ και σας περιμένω

Justin Antonas - 0417 377 177 ή 4984 1125

Email: justin.antonas@harcourts.com.au
Web: www.portstephens.harcourts.com.au

6 Yacaaba Street, Nelson Bay NSW 2315

Παν-Ποντιακή Ένωση «Παναγία Σουμελά»

Διάλεξη

Θέμα: «Η Γεωπολιτική των Γενοκτονιών»

Ο απόστρατος Συνταγματάρχης
κ. Σάββας Καλεντερίδης
δίδει διάλεξη με θέμα:
«Η Γεωπολιτική των Γενοκτονιών»
την **Παρασκευή 17 Ιουνίου 2011**
και από ώρα **7:30 μμ**
στο οίκημα της Παν-Ποντιακής Ένωσης, **604 New Canterbury Rd, Hurlstone Park.**

Όλοι ευπρόσδεκτοι.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ Ν.Ν.Ο.

Τμήμα Παιδείας

9ος Διαγωνισμός Δημόσιου Λόγου

Π Ρ Ο Σ Κ Λ Η Σ Η

Η Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Νέας Νοτίου Ουαλίας και το Τμήμα Παιδείας αυτής διοργανώνουν τον 9ο Διαγωνισμό Δημόσιου Λόγου και

Π ρ ο σ κ α λ ο ύ ν

Γονείς, Κηδεμόνες, Μαθητές και όλους όσους ενδιαφέρονται έμπρακτα για τη διατήρηση της Ελληνικής γλώσσας και του Ελληνικού Πολιτισμού στην Αυστραλία να τιμήσουν με την παρουσία τους την εκδήλωση.

Ο 9ος Διαγωνισμός Δημόσιου Λόγου θα γίνει την:

Κυριακή 26 Ιουνίου 2011, ώρα 3:00μ.μ.

στην Ελληνική Κοινοτική Λέσχη
206-210 Lakemba Street, Lakemba

Επίσης μαθητές των Ελληνικών Απογευματινών και Σαββατιανών Σχολείων της Ελληνικής Ορθόδοξης Κοινότητας θα μας ψυχαγωγήσουν...με πολλές εκπλήξεις!

Συμμετέχουν ως κριτές του διαγωνισμού γνωστοί ακαδημαϊκοί και δημοσιογράφοι της Παροικίας μας.
Η παρουσία σας θα μας δώσει ιδιαίτερη χαρά!
Είστε όλοι ευπρόσδεκτοι!