

Ασκηθείτε εάν θέλετε να θυμάστε!



Ομάδα ερευνητών από τη Δυτ. Αυστραλία, έχει αποδείξει ότι σωματική άσκηση διάρκειας 20 λεπτών την ημέρα μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη του ανθρώπου.

Στην εν λόγω έρευνα, η οποία είχε διάρκεια 18 μηνών, πήραν μέρος δύο ομάδες ατόμων με μέσο όρο ηλικίας τα προχωρημένα εξήντα.

Η μία ομάδα, η οποία έκανε φυσική άσκηση 20 λεπτών την ημέρα, συνήθως γρήγορο περπάτημα, είχε καλύτερα αποτελέσματα σε τεστ μνήμης και αντίληψης, στα οποία υποβλήθηκε.

Η διαφορά που σημειώθηκε ήταν,

μεν, μικρή, μεγαλύτερη, όμως, από εκείνη η οποία επέρχεται με τα φάρμακα. Η τελευταία έχει εξακριβωθεί ότι είναι μηδενική.

Ο επικεφαλής της έρευνας, καθηγητής Flicker, δήλωσε ότι εκείνοι που πήραν μέρος στην έρευνα είχαν μεν ορισμένα προβλήματα με το μνημονικό τους, κανένας όμως δεν υπέφερε από άνοια.

Ο ίδιος πρόσθεσε ότι πρέπει να γίνουν διεξοδικότερες έρευνες για να εξακριβωθεί αν η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει εκείνους που πάσχουν από άνοια.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες ετήσιο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της προσφιλούς και πάντα αξέχαστου, συζύγου, πατέρα, αδελφού, κουνιάδου και θείου



ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

Από Μυρτώ Αχαΐας

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του, όπως προσέλθουν την **Κυριακή 7 Σεπτεμβρίου 2008**, εις τον **Ιερόν Ναό της Αγίας Παρασκευής**, 47-49 Balmoral St., Blacktown, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Ολυμπία, ο γιος Χρήστος, τα αδελφία στην Αυστραλία Κώστας και Μαρία, Κούλα και Νίκος, Θεοδώρα και Θεόδωρος, η αδελφή στην Ελλάδα Πηνελόπη, τα κουνιάδια στην Αυστραλία Πηνελόπη και Θανάσης, Κώστας και Βίκυ, Αντωνία και Παναγιώτης, τα κουνιάδια στην Ελλάδα Νίκος και Πόπη, Στάθης και Δήμητρα, Αγγελική και Αντώνης, ο ανηψιός στην Ιταλία Κυριάκος μετά της οικογενείας του, τα υπόλοιπα ανήψια, εξαδέλφια και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Μετά το μνημόσυνο θα προσφερθεί καφές στο **Χωλ της εκκλησίας**.

ΣΗΜ: Εκ παραδρομής στο φύλλο της Τρίτης 2/9/08, το παραπάνω ετήσιο μνημόσυνο καταχωρήθηκε ως 40ήμερο.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ "ΤΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΠΙΣΤΕΩΣ"

783 New Canterbury Rd.
Hurlstone Park,

απέναντι από την εκκλησία του Αγίου Στεφάνου

Τηλ. 1800 053 134

(24 ώρες χωρίς χρέωση για την περιοχή του Σύδνεϋ)

*ισχύουν όροι



Προσωπική εξυπηρέτηση από
τον **ΚΩΣΤΑ & την ΜΑΡΙΑ ΓΚΑΤΖΙΑ**

10792

ACROPOLIS
FUNERAL SERVICES

Tel: 95581770



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ
EARLWOOD - HEAD OFFICE

212 Homer Street
Earlwood NSW 2206
Tel: 95581770

KOGARAH
18/5 Belgrave Street
Kogarah NSW 2217
Tel: 95876188

KINGSFORD
120-122 Gardeners Road
Kingsford NSW 2032
Tel: 96973199

11714

Για άνθη σε κάθε περίπτωση

WARATAH FLORIST

ΤΩΝ ΣΥΜΠΑΤΡΙΩΤΩΝ ΜΑΣ

ΠΩΛ ΚΑΙ ΠΩΛΙΝ ΜΠΕΡΤΟΥΤΣΙ

* Ανθοδέσμες * Στεφάνια * Ανθοστολισμοί

322 Homer St., Earlwood. Τηλ.: 9559 1193

Dependable • Sincere • Dignified
(Wholly Australian owned and Family operated)



Euro Funeral Services

9759 9759

Available 24 Hours - Sydney Wide

Ελληνικό Οικογενειακό Γραφείο Κηδειών
Many Cultures - One Funeral Home

10 Hassall Street
Parramatta, 2150

Head office and Chapel
890 Canterbury Road
Roselands, 2196

Στις υπηρεσίες μας συμπεριλαμβάνονται:

- ΔΩΡΕΑΝ

- Λεωφορεία από τις εκκλησίες στα νεκροταφεία
 - ΔΙΑΘΗΚΕΣ από έμπειρους δικηγόρους.
 - Μνημεία όλων των ειδών σε φτηνές τιμές
- Τηλ. 1300 880 687,



7528