

**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)

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

10792

**Η διατροφή χαμηλών**  
**λιπαρών από μόνη της**  
**δεν προλαμβάνει τον διαβήτη**

Νέα Υόρκη: Από μόνη της η διατροφή με χαμηλά λιπαρά δεν φαίνεται να μειώνει τις πιθανότητες των μετεμμηνοπαυσιακών γυναικών να εκδηλώσουν διαβήτη, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο Archives of Internal Medicine.

Ωστόσο, μεταξύ των γυναικών που έκαναν δίαιτα με λίγα λιπαρά και έχασαν βάρος σε διάστημα οκτώ ετών, ελάχιστες εκδήλωσαν διαβήτη. Η απώλεια βάρους παρά η διατροφική σύσταση μπορεί να είναι κυρίαρχος προγνωστικός δείκτης μειωμένου κινδύνου διαβήτη. Η Δρ Λέσλι Τινκερ του Αντικαρκινικού Ερευνητικού Κέντρου Fred Hutchinson του Σιάτλ μελέτησε τις επιδράσεις της διατροφής με χαμηλά λιπαρά στον κίνδυνο διαβήτη σε πάνω από 48.000 γυναίκες 50-79 ετών που ήταν ελεύθερες διαβήτη όταν εγγράφηκαν στην έρευνα Women's Health Initiative Dietary Modification Trial.

Οι συμμετέχουσες με τυχαία επιλογή συνέχισαν την συνήθη διατροφή τους (ομάδα ελέγχου) ή έκαναν δίαιτα με λίγα λιπαρά (20% των θερμίδων από λίπος) με αυξημένες ποσότητες φρούτων, λαχανικών και δημητριακών ολικής άλεσης, την περίοδο 1993-2005.

Η διατροφή δεν είχε στόχο να βοηθήσει τις γυναίκες να χάσουν βάρος και καμιά εκ των δύο ομάδων δεν είχε ως στόχο την απώλεια κιλών ή την γυμναστική.

Στο τέλος της έρευνας, το 7,1% των γυναικών στην ομάδα παρέμβασης είχε εκδηλώσει διαβήτη και το 7,4% της ομάδας ελέγχου, διαφορά που στατιστικά δεν κρίνεται σημαντική.

Ωστόσο, στις γυναίκες που έκαναν διατροφή με λίγα λιπαρά παρατηρήθηκε τάση μεγαλύτερης μείωσης του κινδύνου διαβήτη με μεγαλύτερες μειώσεις στην συνολική κατανάλωση λίπους και απώλεια βάρους. Η περαιτέρω ανάλυση έδειξε ότι η περισσότερη από την επίδραση που καταγράφηκε αποδιδόταν στην απώλεια βάρους.

Οι γυναίκες στην ομάδα παρέμβασης είχαν χάσει περίπου 1,9 κιλά περισσότερα κατά τη διάρκεια της μελέτης συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου.

**ΘΑΝΑΤΟΣ - ΚΗΔΕΙΑ**

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και αξέχαστης συζύγου, μητέρας και γιαγιάς



**ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ ΜΠΙΣΚΙΤΖΙΔΗ**

ετών 69

εκ Νεοχώρι Μελιγαλά

που απεβίωσε στις 7 Σεπτεμβρίου 2008

Τρισάγιο θα ψαλεί **αύριο Τετάρτη 10 Σεπτεμβρίου 2008 και ώρα 5 μ.μ.** εις το Acropolis Funeral, 212 Homer St., Earlwood.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί **την Πέμπτη 11 Σεπτεμβρίου 2008 και ώρα 10.30 π.μ.** εις τον Ιερό Ναό Αγίου Νικολάου, 203-207 Livingstone Rd., Marrickville.

Η δε σορός της θα ενταφιαστεί εις το νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος Αθανάσιος. Τα τέκνα Αργύριος, Τίνα, Αναστασία και Ξενοφών. Τα εγγόνια Αθανάσιος, Αναστάσιος και Αικατερίνη. Τα αδέρφια, ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Επιθυμία της οικογένειας, είναι όπως αντι λουλούδια και στεφάνια να προσφερθούν δωρεές στο Sacred Heart Hospital.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από την οικία μας, 26 Starkey St., Hurlstone Park.

14176

**ACROPOLIS FUNERALS**  
**TEL. 9587 6188 - 9697 3199**

**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

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



**Euro Funeral Services**  
**9759 9759**

Available 24 Hours - Sydney Wide

**Ελληνικό Οικογενειακό Γραφείο Κηδειων**  
*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