

ΔΙΚΗΓΟΡΟΣ**STEPHEN VARVARESSOS**

ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΝΟΜΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ
ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΣΧΕΣΗ ΜΕ
ΔΙΑΘΗΚΕΣ & ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΕΣ

Stephen Varvaressos & Associates
10th floor
82 Elizabeth Street, Sydney

Τηλέφωνο: 9221 8526

Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΔΩΡΕΑΝ

Αναλαμβάνουμε επίσης νομικές υποθέσεις για:

- Εκχώρηση/μεταβίβαση περιουσιακών τίτλων
- Εμπορικές συναλλαγές
- Εκμισθώσεις
- Εμπορικές διαφορές (διεκδικήσεις/αμφισβητήσεις)
- Δικαστικούς αγώνες

Με πάνω από 25 χρόνια πείρα, προσφέρουμε
άριστη προσωπική εξυπηρέτηση σε λογικές τιμές.

14278

Ελληνας δικηγόρος Ειλικρινή, πρόθυμη και φιλική εξυπηρέτηση

Παναγιώτης Παναγιωτόπουλος SALLS AMARIS

35 Isabel Street, Belmore
ακριβώς δίπλα στον

Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Μπέλμορ

Τηλέφωνο **9789 2242**

PNA legal

Για όλες τις νομικές σας υποθέσεις.

- Εκπτώσεις για συνταξιούχους.

14280

ΠΩΛΕΙΤΑΙ

ΚΟΠΡΙΑ προβατίσια \$5 το τσουβάλι.

Στα 15 τσουβάλια πέρνετε ένα δωρεάν.

Τηλεφωνείτε στον Παύλο 9583 1632

ή στον Γιάννη 9759 8045, 0429 944 266

14414

**ΖΗΤΕΙΤΑΙ ΠΕΠΕΙΡΑΜΕΝΟ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ**

Η ολοκαίνουργια καφετερία/ εστιατόριο,

"CAFENES",

στο Μάρρικβιλ, πίσω από την Τράπεζα Κύπρου,
με εξωτερικούς χώρους ζητά

* 2 μάγειρες * 2 barristars

* 2 σερβιτόρους/ρες * 2 βοηθούς κουζίνας

Για περισσότερες πληροφορίες τηλ. και ζητήστε τον

Κώστα 0419 266 427

14410

Shop 5, 276-278 Marrickville Rd,
Marrickville

Αντικαρκινικό... δίδυμο η άσκηση και ο ύπνος

Ασπίδα κατά του καρκίνου αποτελεί η σωματική άσκηση, όμως με μία απαραίτητη προϋπόθεση: να κοιμόμαστε τουλάχιστον επτά ώρες τη νύχτα.

Δεκαετής έρευνα σε 6.000 γυναίκες, η οποία χρηματοδοτήθηκε από την αμερικανική κυβέρνηση, απέδειξε όχι μόνο τις θετικές επιπτώσεις της άσκησης και τις αρνητικές της έλλειψης ύπνου στον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, αλλά αποκάλυψε για πρώτη φορά την αλληλεπίδραση ανάμεσα στους δύο αυτούς παράγοντες.

Η έρευνα επιβεβαίωσε τα ευρήματα παλαιότερων ερευνών, σύμφωνα με τα οποία όσοι γυμνάζονται τακτικά έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια μορφή καρκίνου.

Όταν όμως οι Αμερικανοί ερευνητές μελέτησαν τις γυναίκες ηλικίας 18 έως 65 ετών, οι οποίες ανήκαν στην κατηγορία εκείνων που ασκούνται περισσότερο απ'όλες, ανακάλυψαν ότι ο παράγων ύπνος παίζει καθορι-



στικό ρόλο στην εμφάνιση καρκίνων.

Μεταξύ των γυναικών που γυμνάζονται πολύ, εκείνες που κοιμούνται λιγότερο από επτά ώρες την νύχτα έχουν 47% περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν κάποια μορφή καρκίνου από όσες κοιμούνται περισσότερο.

«Το θεωρούμε συναρπαστικό και ιδιαίτερα ενδιαφέρον. Είναι στην ουσία η πρώτη έρευνα του είδους, δεν πρόκειται για ένα αντικείμενο που έχει μελετηθεί αναλυτικά», σχολίασε ο Τζέιμς ΜακΚέιν του αμερικανικού Εθνικού Καρκινικού Ινστιτούτου, το οποίο διεξήγαγε την πολυετή έρευνα. Έχει αποδειχθεί ότι η μακροχρόνια έλλειψη ύ-

πνου συνδέεται με ασθένειες και συνήθειες οι οποίες αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνων, όπως είναι η παχυσαρκία, ο διαβήτης, το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ.

Ανησυχητικά είναι τα στοιχεία του αμερικανικού Κέντρου Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών, σύμφωνα με τα οποία το ποσοστό των ενηλίκων που κοιμούνται μέχρι έξι ώρες έχει αυξηθεί σημαντικά από το 1985 μέχρι το 2006. Οι έρευνες έχουν δείξει ωστόσο ότι η τακτική άσκηση περιορίζει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, του εντέρου και άλλων τύπων καρκίνου.

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε τον περασμένο μήνα, η έντονη σωματική άσκηση, όπως ο χορός και το τρέξιμο του πατώματος, σε μεγάλη ηλικία μειώνει τον κίνδυνο για καρκίνο του μαστού κατά ένα τρίτο.

Από μια άλλη εξαιρετική έρευνα σε 20.000 Ευρωπαίες, προέκυψε ότι ακόμη και μικροδουλειές, όπως το ξεσκόνισμα, μειώνουν τον κίνδυνο κατά 30%.

Η γυμναστική προστατεύει πιο αποτελεσματικά από τον καρκίνο όταν κοιμόμαστε τουλάχιστον 7 ώρες τη νύχτα, λένε τώρα οι επιστήμονες.

Γιατί το έντερο χρειάζεται τσίχλα

Το μάσημα τσίχλας βοηθά στην ανάρρωση από εγχείρηση στα έντερα, σύμφωνα με νέα μελέτη.

Η τσίχλα φάνηκε να επισπεύδει την επιστροφή της φυσιολογικής λειτουργίας του εντέρου, ενεργοποιώντας νεύρα στο πεπτικό σύστημα, επισημαίνουν Βρετανοί ερευνητές και τονίζουν ότι τώρα χρειάζεται να γίνουν νέες έρευνες, προκειμένου να διαπιστωθεί αν μπορεί να μειωθεί ο χρόνος παραμονής στο νοσοκομείο.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ**“Το φως της πίστewος”**

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 Σύδνεϊ)

*ισχύουν όροι



Προσωπική εξυπηρέτηση από
τον ΚΩΣΤΑ & την ΜΑΡΙΑ ΓΚΑΤΖΙΑ

10792