



“Διαβατήριο” για μακροζωία

Αυτός είναι και ο λόγος που αυξήθηκαν οι ενημερωτικές εκστρατείες, σε μια προσπάθεια να περιοριστούν οι λεγόμενοι νόσοι του πολιτισμού, όπως η στεφανιαία νόσος, ο καρκίνος, η υπέρταση, η παχυσαρκία κ.ά. που πλήττουν και τα δύο φύλα.

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις ήταν κάποτε ένα θέμα που απασχολούσε μόνο τους άνδρες. Σήμερα όμως η στεφανιαία νόσος (που οφείλεται στη σταδιακή δημιουργία αθηρωματικής πλάκας η οποία προκαλείται στο εσωτερικό τοίχωμα των αρτηριών), όπως και το έμφραγμα, αφορούν πλέον και τις γυναίκες. «Αυτό βέβαια οφείλεται στον τρόπο διαβίωσης, καθώς και στο γεγονός ότι τώρα πλέον οι γυναίκες μπαίνουν στον στίβο της ζωής με τους προδιαθεσικούς παράγοντες του άνδρα (κάπνισμα, επαγγελματικός ανταγωνισμός, άγχος, καθιστική ζωή κ.λπ.)». επισημαίνει ο καθηγητής Καρδιολογίας, πρόεδρος της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας Δημήτρης Κρεμαστινός.

Για να προστατέψετε, λοιπόν, την καρδιά σας και να προλάβετε τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου:

* Διατηρήστε το βάρος σας σε «ιδανικά» επίπεδα.

* Αυξήστε στο διαιτολόγιό σας τα ψάρια (3 φορές την εβδομάδα), τα φρούτα και τα λαχανικά (5 μερίδες την ημέρα).

* Περιορίστε την κατανάλωση λιπαρών (ζωικά λίπη).

* Ελαττώστε και αν είναι δυνατόν κόψτε το κάπνισμα.

* Αγαπήστε την άσκηση (βάδισμα, ελαφρύ τρέξιμο, κολύμπι, ποδήλατο κ.λπ.).

* Κάντε κάθε χρόνο έναν καρδιολογικό έλεγχο εάν έχετε συμπληρώσει τα 40 και συγκεντρώνετε πολλούς παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση στεφανιαίας νόσου (κάπνισμα, υπέρταση, υψηλή χοληστερίνη, αυξημένο βάρος).

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρα αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, αδελφού και παππού



ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΜΙΧΟΠΟΥΛΟΥ

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή 14 Δεκεμβρίου 2008 εις τον Ιερό Ναό της Αγίας Αικατερίνης, 180 Coward St., Mascot και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος Μαργαρίτα. Τα τέκνα Μαρία και Φραντζέσκος, Ανδρέας και Παναγιώτα, Joanna και Ruben, Στεφανία και Γιώργος. Τα εγγόνια Γεράσιμος και Αμαλία-Μαργαρίτα. Τα αδέρφια Νίκος και Σοφία, Σπύρος και Λίτσα, και Δήμητρα. Τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι. 14445



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
- Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150

ACROPOLIS FUNERAL SERVICES

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ



• EARLWOOD - HEAD OFFICE
212 Homer St., Earlwood NSW 2206
9558 1770

• KOGARAH
18/5 Belgrave St., Kogarah NSW 2217
9587 6188

• KINGSFORD
120-122 Gardeners Rd.,
Kingsford NSW 2032
9697 3199

Είμαστε στην διάθεσή
σας όλο το 24ώρο 11714