

Η γυμναστική ρίχνει το σάκχαρο στο αίμα!

Επτά λεπτά αυστηρής γυμναστικής την εβδομάδα είναι αρκετά για να μπορέσει ο οργανισμός να ελέγξει τα επίπεδα των σακχάρων στο αίμα. Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Heriot-Watt στο Εδιμβούργο, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «BioMed Central Endocrine Disorders», ακόμη και τρία λεπτά έντονης γυμναστικής τη μέρα, χωρίς διακοπή, μπορούν να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα με ώρες γυμναστικής που γίνεται πιο χαλαρά. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντές που δεν ήταν ιδιαίτερος γυμνασμένοι, κάνοντας έντονα ποδήλατο για τριάντα δευτερόλεπτα, τέσσερις φορές τη μέρα. Μετά από δύο εβδομάδες, ο οργανισμός τους παρουσίασε βελτίωση κατά 23% στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιεί την ινσουλίνη για να καθαρίσει το αίμα από τη γλυκόζη. Ωστόσο, αυτό το αποτέλεσμα κρατά για δέκα μέρες, γι' αυτό η άσκηση πρέπει να επαναλαμβάνεται.

Το κρυολόγημα επηρεάζει τους οδηγούς

Τα αντανakλαστικά των οδηγών που έχουν γρίπη ή βαρύ κρυολόγημα επηρεάζονται αρνητικά, όπως ακριβώς αυτών που έχουν πει ένα διπλό ούισκι. Στο συμπέρασμα αυτό έφτασε έρευνα της βρετανικής ασφαλιστικής εταιρείας Loyds TBS που διενεργήθηκε σε 100 οδηγούς, εκ των οποίων οι 50 ήταν υγιείς και οι άλλοι 50 είχαν διάφορα συμπτώματα από γρίπη, κρυολόγημα, στρες μέχρι και πονοκέφαλο. Όλοι όσοι έλαβαν μέρος στην έρευνα έκαναν τεστ σ' ένα προσομοιωτή οδήγησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι «οδηγοί» που είχαν «χειμωνιάτικες ασθένειες» είχαν μειωμένη την αμεσότητα αντίδρασης κατά 11%, όταν για παράδειγμα έπρεπε να φρενάρουν. Επίσης, σε μία άλλη έρευνα, που έγινε από την YouGov, διαπιστώθηκε ότι 22 στους 4.000 Βρετανούς που απευθύνθηκαν στην ασφαλιστική είχαν γρίπη ή κρυολόγημα την ώρα του ατυχήματος.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουσε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα και παππού



ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ

Ετών 71 από Λάρνακα Κύπρου
που απεβίωσε 1 Φεβρουαρίου 2009

Τρισάγιο θα ψαλεί αύριο Πέμπτη 5 Φεβρουαρίου 2009 και ώρα 6 μ.μ. εις τα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Παρασκευή 6 Φεβρουαρίου 2009 και ώρα 10 π.μ. εις τον Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Cnr. Isabel & Cecilia Sts., Belmore. Η δε σορός του θα ενταφιαστεί εις το νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος Μαρούλα. Τα τέκνα Ελένη και Ζίνος, Ροδούλα και Πάνος Ξένος, Αλεξάνδρα και Άλκης, Θεόφιλος και Πατρίσια. Τα εγγόνια Νικόλαος, Κυριάκος, Αντώνης, Χρήστος, Μαρία, Χρυσοβαλάντης, Ανδρέας, Παναγιώτης, Ελένη, Ισαάκ, Νικόλας, Benjamin, Joshua και David. Τα αδέρφια Κωστάκης, Αθανάσιος, Γεωργέτα, Βικτώρια και Έλλη μετά των συζύγων αυτών και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Επιθυμία της οικογένειας είναι όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν προς το Κυπριακό Σπίτι των Ηλικιωμένων NNO της Κυπριακής Κοινότητας. Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από την οικία μας στο 93 Seventh Ave., Campsie.

14571

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύνδευ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύνδευ



• 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.



**Opening
Soon!**

Νέο Γραφείο
στο 23 Regent
St., Kogarah

• 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



EARLWOOD - HEAD OFFICE

212 Homer Str. NSW 2206

9558 1770

KOGARAH

18/5 Belgrave Str. NSW 2217

9587 6188

KINGSFORD

120-122 Gardeners Rd. NSW 2032

9697 3199

Είμαστε στη διάθεσή σας όλο το 24ωρο

Σας προσφέρουμε την
δυνατότητα να
πληρώσετε την κηδεία
προκαταβολικά
ή με μηνιαίες δόσεις με
MONO \$500
προκαταβολή.

14536