

Περισσότερα φρούτα για καλή υγεία

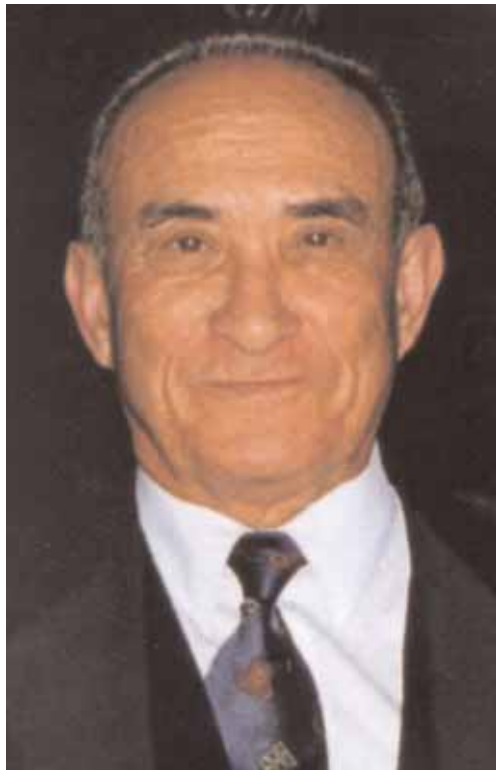
Ένα μήλο την ημέρα δεν αρκεί πλέον για... να κάνει τον γιατρό πέρα. Σύμφωνα με βρετανική έρευνα, ο οργανισμός δεν παίρνει τις απαραίτητες βιταμίνες και θρεπτικά στοιχεία με ένα μήλο ή με πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα, όπως σύστηναν οι γιατροί πριν σαράντα χρόνια. Σήμερα χρειαζόμαστε καθημερινά είκοσι μικρές μερίδες, καθώς πλέον τα φρούτα και τα λαχανικά, λόγω της εντατικής καλλιέργειας των αγρών, των χημικών που χρησιμοποιούνται σε αυτά και της αύξησης της μόλυνσης, δεν περιέχουν όσες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία περιείχαν παλαιότερα. Η διατροφική τους αξία έχει μειωθεί σημαντικά σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, λυκοπένιο, βήτα καροτίνη, φλαβονοειδή και σε άλλα, απαραίτητα για τον οργανισμό συστατικά. Γι' αυτό και οι ειδικοί συστήνουν να αυξηθεί δραστικά η ημερήσια κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, για να αποφευχθούν οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος και η παχυσαρκία.

Η γυμναστική βοηθά ακόμη και στα 50

Ποτέ δεν είναι αργά για σωματική άσκηση, λένε Σουηδοί επιστήμονες που θεωρούν ότι όσοι ανέβαλαν να κάνουν γυμναστική ή σπορ κι έχουν φτάσει στα πενήντα τους, έχουν ακόμη ελπίδες να ευεργετήσουν την υγεία τους. Μόνο που πρέπει να περάσουν δέκα χρόνια για να φανούν τα αποτελέσματα. Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Ουψάλα παρακολούθησαν για είκοσι χρόνια 2.205 Σουηδούς που είχαν αυτή την ηλικία. Οι μισοί από αυτούς έκαναν εντατική άσκηση: τρεις ώρες σπορ ή κηπουρική κάθε εβδομάδα. Το ένα τέταρτο έκανε μέτρια άσκηση: περπάτημα και ποδήλατο. Το άλλο τέταρτο έκανε ελάχιστη άσκηση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα πρώτα πέντε χρόνια τα ποσοστά θνησιμότητας ήταν υψηλότερα σε όσους δεν ασκούσαν πολύ και χαμηλότερα στους ασκούμενους πολύ. Μετά όμως από δέκα χρόνια όσοι έκαναν έστω και λίγη άσκηση, είχαν ίδια ποσοστά θνησιμότητας με εκείνους της ομάδας μεγάλης άσκησης.

ΚΗΔΕΙΑ

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



ΒΑΣΙΛΗ ΛΑΖΑΡΗ

ετών 79
από Ορόκλεινη - Κύπρος
που απεβίωσε στις 4 Μαρτίου 2009

Τρισάγιο θα ψαλεί **σήμερα Τρίτη, 10 Μαρτίου 2009 και ώρα 6 μ.μ.** εις τον Ιερό Ναό του Αγίου Σπυρίδωνος, 72-76 Gardener's Rd., Kingsford.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί **αύριο Τετάρτη 11 Μαρτίου 2009 και ώρα 9.30 π.μ.** εις τον Ιερό Ναό του Αγίου Σπυρίδωνος, 72-76 Gardener's Rd., Kingsford.

Η δε σορός του θα ενταφιαστεί εις το νεκροταφείο του Botany.

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος Μαίρη. Τα τέκνα Ανδρέας και Lyn, Θήο και Μαίρη. Τα εγγόνια Μιχάλης, Audrey, William και Kate. Τα αδέρφια Γιώργος και Αθανασία, Λουκάς και Χρυστάλα, Ανδρέας και Λούλα, Θεόδουλος και Ρίτα, Γιάννης και Σύνθη, Angela και Michael, Μαίρη και Jack και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Επιθυμία της οικογένειας είναι όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν προς το Alzheimers Disease. 14637



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύννευ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύννευ



- 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

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΔΝΕΥ

EARLWOOD - HEAD OFFICE
212 Homer Str. NSW 2206
9558 1770



ΚΟΓΑΡΑΗ
18/5 Belgrave Str. NSW 2217
απέναντι από την εκκλησία Αναστάσεως του Χριστού
9587 6188

ΚΙΝΓΣΦΟΡΔ
120-122 Gardeners Rd. NSW 2032
100 μέτρα από τον ιερό ναό του Αγίου Σπυρίδωνα
9697 3199

Είμαστε στη διάθεσή σας όλο το 24ωρο



ΚΟΣΜΑΣ ΒΙΚΥ ΜΙΧΑΗΛΣ

14536