

Το (λίγο) αλκοόλ βοηθάει την καρδιά!

Μια μπιρίτσα την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα και με τη σφραγίδα της επιστήμης. Σύμφωνα με έρευνα επιστημόνων στην Ιαπωνία, η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ με φίλους ή συναδέλφους μετά τη δουλειά μπορεί να ωφελήσει την υγεία, ιδιαιτέρως όταν συνδυάζεται με καλές κοινωνικές σχέσεις, αφού μειώνεται ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικών.

Οι ερευνητές μελέτησαν τη σχέση με το αλκοόλ 20.000 ανθρώπων ηλικίας από σαράντα έως εξήντα εννέα ετών και διαπίστωσαν ότι εκείνοι που πίνουν λίγο και με καλή παρέα, αντιμετωπίζουν λιγότερους κινδύνους υγείας.

«Όταν πίνουμε με φίλους αισθανόμαστε χαρούμενοι και υγιείς και αυτό διώχνει το άγχος» είπε ο καθηγητής Τακέσι Τανιγκάουα. «Ετσι, μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων, αλλά μόνο όταν η κατανάλωση του αλκοόλ γίνεται με μέτρο».

Εκχύλισμα αρακά για μείωση της πίεσης

Καναδοί επιστήμονες ισχυρίζονται πως το εκχύλισμα αρακά μπορεί να λειτουργήσει ως συμπλήρωμα διατροφής και να βοηθήσει στη μείωση της πίεσης και στη χρόνια νεφρική νόσο (CKD). Οι ευεργετικές ιδιότητες του αρακά τον είχαν ήδη κατατάξει σε σημαντική για τον οργανισμό τροφή, όμως το εκχύλισμά του αποδεικνύεται σωτήριο στην πίεση και τα νεφρά, χάρη σε μια πρωτεΐνη του. «Σε άτομα με υψηλή πίεση η πρωτεΐνη επιβραδύνει ή εμποδίζει πρόκληση βλάβης στο νεφρό» δήλωσε ο δρ Ροτίμι Αλούκο, χημικός τροφίμων στο Πανεπιστήμιο Μανιτιτόμπα, και πρόσθεσε: «Στους πάσχοντες από CKD η πρωτεΐνη αυτή μπορεί να βοηθήσει να διατηρήσουν σε φυσιολογικά επίπεδα την πίεσή τους και να ζήσουν περισσότερο». Οι ερευνητές έδωσαν ημερήσιες δόσεις της πρωτεΐνης σε ποντίκια εργαστηρίου με τη νόσο CKD και σε οκτώ εβδομάδες η πίεσή τους μειώθηκε κατά 20%.

ΚΗΔΕΙΑ

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



ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΑΛΙΜΠΑΚΗ

ετών 83
από Άγρια - Έδεσσα
που απεβίωσε στις 22 Μαρτίου 2009

Τρισάγιο θα ψαλεί σήμερα **Τετάρτη 25 Μαρτίου 2009** και ώρα **7 μ.μ.** εις τα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί **αύριο Πέμπτη 26 Μαρτίου 2009** και ώρα **11 π.μ.** εις τον Ιερό Ναό Αγίας Ευφημίας, 6-12 East Terrace, Bankstown.

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

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος, Αικατερίνη. Τα τέκνα Αντώνιος και Δέσποινα, Μαρία και Bob. Τα εγγόνια Βασίλειος, Αδάμ, Νικόλας, Καρολίνα και Κατερίνα. Τα αδέρφια Χρήστος και Θωμάς από Ελλάδα και λοιποί συγγενείς και φίλοι στην Ελλάδα και Αυστραλία.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το Reflections, στην είσοδο του κοιμητηρίου του Rookwood.

14397

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759



Αξιοπιστο • 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 μηναίες 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

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΔΝΕΥ

EARLWOOD - HEAD OFFICE

212 Homer Str. NSW 2206

9558 1770



KOGARAH

18/5 Belgrave Str. NSW 2217

απέναντι από την εκκλησία Αναστάσεως του Χριστού

9587 6188

KINGSFORD

120-122 Gardeners Rd. NSW 2032

100 μέτρα από τον ιερό ναό του Αγίου Σπυριδωνά

9697 3199

Είμαστε στη διάθεσή σας όλο το 24ωρο



ΚΟΣΜΑΣ ΒΙΚΥ ΜΙΧΑΛΗΣ

14536