

Απαραίτητη η εξάσκηση του μυαλού

Τα σταυρόλεξα και μια ισορροπημένη διατροφή κάνουν πολύ καλό στο μυαλό, το κλειδί όμως για τη μακροπρόθεσμη υγεία του είναι να το κρατάτε ενεργό όσο περισσότερο μπορείτε.

Από έρευνες που έγιναν στην Αυστραλία για την άνοια, ασθένεια κατά την οποία υπάρχει σταδιακή απώλεια μνήμης, προκύπτει ότι έχει πολύ μεγάλη σημασία μία δραστηριοποιημένη ζωή, που κρατάει το μυαλό, αλλά και το σώμα σε ενέργεια.

Ο Στίβεν Ρόμπινσον που εργάζεται στο Τμήμα Ψυχολογίας και Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Μόνας, στη Μελβούρνη, μετά από μελέτες που έκανε για την άνοια έφτασε στο συμπέρασμα ότι το μυαλό πρέπει να δουλεύει συνέχεια και να μην το αφήνουμε να τεμπελιάζει.

«Λύνοντας σταυρόλεξα ή άλλα πνευματικά παιχνίδια ενεργοποιείται μόνο ένα μέρος του εγκεφάλου, ενώ ένα μεγάλο μέρος του παραμένει αδρανές», υποστηρίζει ο καθηγητής και προσθέτει: «Για να ενεργοποιήσετε και τα άλλα μέρη του εγκεφάλου σας, χρειάζεται να αναπτύξετε την ικανότητα να ακούτε με προσοχή ή να κινήσετε.

Ακόμη και μία έξοδος για να πάτε στον κινηματογράφο ή στο θέατρο, βοηθάει. Ανάλογη βοήθεια όμως με την πνευματική άσκηση δίνει και η σωματική άσκηση, το περπάτημα, το κολύμπι, που κάνουν το αίμα να κυκλοφορεί με πιο γρήγορους ρυθμούς στις μικρές "φλέβες" του εγκεφάλου».

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης μητέρας, γιαγιάς και αδελφής



14653

KATHY MELISS

το γένος Παπούλη
Ετών 59 - από Αντιμάχεια, Κώ
που απεβίωσε
την Τετάρτη 25 Μαρτίου 2009

Τρισάγιο θα ψαλεί **σήμερα Παρασκευή 27 Μαρτίου 2009 και ώρα 5.00 μ.μ.** εις τον Ιερό Ναό Αναστάσεως του Χριστού, 16-20 Belgrave St., Kogarah.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί **αύριο Σάββατο 28 Μαρτίου 2009 και ώρα 9 π.μ.** εις τον Ιερό Ναό Αναστάσεως του Χριστού, 16-20 Belgrave St., Kogarah.

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

Οι τεθλιμμένοι: Τα τέκνα Ιγνάτιος και Ελένη, Αθηνά και Μανώλης, Διονυσία και Παντελής. Τα εγγόνια Κατερίνα, Μιχάλης, Λευτέρης, Βασιλεία και Κυριάκος. Τα αδέρφια Ιωάννα και Λεωνίδα, Μαίρη και Ζαχαρίας, Παναγιώτης και Καλλιόπη. Τα ανήψια, συμπεθέροι, κουμπάροι, συγγενείς και φίλοι.

Μετά την εξόδιο ακολουθία ο καφές θα δοθεί στο Ashbury Bowling & Pan-Arcadian Federation Club 51-55 King Street Ashbury

ORTHODOX FUNERAL SERVICES
P - 9721 1700



Αξιοπιοτο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεσή 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 Σπυριδωνά
9697 3199

Είμαστε στη διάθεσή σας όλο το 24ωρο



ΚΟΣΜΑΣ ΒΙΚΥ ΜΙΧΑΛΗΣ



14536