

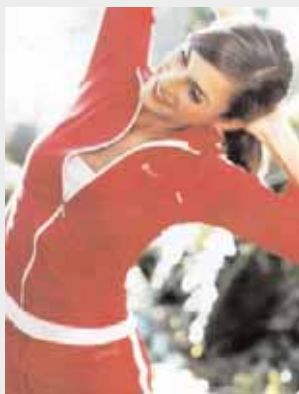
Η άσκηση σανίδα σωτηρίας για τους καρδιοπαθείς

Σανίδα σωτηρίας για τους καρδιοπαθείς αποδεικνύεται η άσκηση. Νέα αμερικανική έρευνα έδειξε ότι αρκεί μισή ώρα αερόβιας άσκησης τρεις φορές τη βδομάδα για να μειώσουν οι καρδιοπαθείς τον κίνδυνο θανάτου κατά 60%. Μάλιστα οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ο κίνδυνος μειώθηκε μέσα σε μόλις τρεις μήνες από την έναρξη του προγράμματος σωματικής δραστηριότητας.

Η μελέτη, η οποία δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «American Journal of Medicine», έδειξε ότι από την άσκηση επωφελήθηκαν περισσότερο οι καρδιοπαθείς που υπέφεραν από έντονο στρες. Οι ειδικοί εξηγούν ότι το στρες τετραπλασιάζει τον κίνδυνο θανάτου στους ανθρώπους με καρδιακά προβλήματα. «Η άσκηση μειώνει τον κίνδυνο θνησιμότητας στους ασθενείς που πάσχουν από κάποια νόσο στις στεφανιαίες αρτηρίες, εν μέρει χάρη στην επίδρασή της πάνω στο ψυχοκοινωνικό στρες» αναφέρει χαρακτηριστικά η μελέτη.

Συνήθως οι καρδιοπαθείς ακολουθούν αγωγή με φάρμακα -στατίνες για τη μείωση της χοληστερόλης και αντιυπερτασικά- για να κρατούν χαμηλό τον κίνδυνο επιπλοκών και θνησιμότητας. Τα τελευταία χρόνια όμως οι επιστήμονες έχουν δώσει ιδιαίτερη έμφαση στα οφέλη της σωστής διατροφής, της άσκησης, του μειωμένου στρες και του κοψίματος του τσιγάρου. Ειδικά σε ό,τι αφορά τη γυμναστική, πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει ότι μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης

χρόνιων ασθενειών, αφού τονώνει το καρδιοκυκλοφορικό σύστημα, ενισχύει το ανοσοποιητικό, δυναμώνει τα οστά και μειώνει τις φλεγμονές.



ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαπατημένου μας και πάντα αξέχαστου πατέρα και παππού



ΣΠΗΛΙΟΥ ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ

ετών 85
από Σκοτίνι, Άργος
που απεβίωσε στις 13 Νοεμβρίου 2009

Τρισάγιο θα ψαλεί σήμερα Τρίτη 17 Νοεμβρίου 2009 και ώρα 6.30 μ.μ. εις τα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί αύριο Τετάρτη 18 Νοεμβρίου 2009 και ώρα 11.30 π.μ. εις τον Ιερό Ναό του Αγίου Νικολάου, 203-207 Livingstone Rd., Marrickville, η δε σορός του θα ενταφιαστεί εις το νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: Τα τέκνα: Αναστάσιος και Θεόνη. Τα εγγόνια: Ελένη και Παναγιώτης. Τα αδέρφια από Αυστραλία και Ελλάδα, τα ανήψια, ξαδέλφια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ απο το Haldon Function Centre, Haldon St., Lakemba.

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύδνεϋ

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



ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΤΟ ΣΥΔΝΕΪ

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 Σπυριδίου

9697 3199

BANKSTOWN

21 CROSS STR. NSW 2200
κοντά στον ιερό ναό της Αγίας Ευφημίας

9791 0121

14536



ΣΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ

ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ
ΝΑ ΞΕΠΛΗΡΩΣΕΤΕ
ΤΑ ΕΞΟΔΑ
ΤΗΣ ΚΗΔΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΤΟΥ ΤΑΦΟΥ
ΤΟΥ ΠΡΟΣΦΙΛΟΥΣ
ΣΑΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΜΕ
ΜΗΝΙΑΙΕΣ ΛΟΣΕΙΣ
ΓΙΑ 2 ΧΡΟΝΙΑ

Είμαστε στη
διάθεσή σας
όλο το 24ωρο

