

## Παχαίνει (και) το νερό!

Μπορεί να ακούγεται περίεργο, ειδικά αν σκεφτεί κανείς πόσες κυρίες κατά τη διάρκεια της διαίτας τους πίνουν απέλαιωτες ποσότητες νερού προκειμένου να προσφέρουν καλύτερη αποτοξίνωση στον οργανισμό τους. Ωστόσο, όπως φαίνεται, και το μέχρι τώρα «αθώ» νερό μπορεί να γίνει ισχυρός σύμμαχος του λίπους.

Πηγή ζωής αποτελεί για κάθε ον το νερό, ενώ είναι το βασικότερο συστατικό για χιλιάδες χημικές διεργασίες του ανθρώπινου οργανισμού. Σύμφωνα με τους ειδικούς όμως, οι ουσίες που εμπεριέχονται σ' αυτό δεν βοηθούν αρκετά στις καύσεις του λίπους. Σε πολλές χώρες η άντληση του νερού γίνεται από τους ποταμούς. Από τον πυθμένα των ποταμών όμως περνούν στο νερό ουσίες που προέρχονται από φυτοφάρμακα και χημικά παράγωγα, τα οποία, μεταξύ άλλων, περιέχουν και οιστρογόνα.

Η γυναικεία ορμόνη, όπως είναι άλλωστε ήδη γνωστό, εκτός του ότι διεγείρει τα θηλυκά χαρακτηριστικά των γυναικών κατά τη διάρκεια της εφηβείας, έχει επίσης την ιδιότητα να αναστέλλει την ομαλή επεξεργασία του λίπους. Μάλιστα τα ιδιαίτερα ανεβασμένα επίπεδα της συγκεκριμένης ορμόνης ή η μεγάλη έκθεση σε χημικά στοιχεία που λειτουργούν όπως αυτή καθιστά τον οργανισμό μας ανίκανο να χάσει το σωματικό λίπος. Γενικότερα, οποιοδήποτε χημικό στοιχείο φτάνει στο νερό που πίνουμε επηρεάζει την ορμονική δραστηριότητα και μπορεί να μας οδηγήσει σε αύξηση βάρους.

Πάντως η ιδανική λύση για αγνότερο νερό δεν βρίσκεται ούτε στα εμφιαλωμένα, αφού από την πλαστική συσκευασία περνούν στο νερό μας χημικά συστατικά. Δεν πρέπει επίσης να ξεχνάμε ότι από τη στιγμή που ανοίγουμε ένα μπουκάλι αυτομάτως αυτό γίνεται πόλος έλξης βακτηριδίων.

Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε για να αποφύγουμε την αυξημένη κατανάλωση χημικών ουσιών, τις οποίες και δεν χρειαζόμαστε και βλάπτουν την υγεία μας με διάφορους τρόπους, είναι να τοποθετήσουμε στη βρύση μας ένα σύστημα καλού φίλτραρίσματος. Σύμφωνα πάντα με

τους επιστήμονες, ο καλύτερος καθαρισμός του πόσιμου νερού γίνεται με τη χρήση της αντίστροφης όσμωσης. Το νερό με αυτόν τον τρόπο περνάει από ειδική μεμβράνη. Έτσι στο νερό που φτάνει στο ποτήρι μας μένουν μόνο τα καλά συστατικά του.



## ΚΗΔΕΙΑ

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



### ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΑΝΕΑΣ

ετών 99,  
από Κύθηρα  
που απεβίωσε  
στις  
19 Απριλίου 2010

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Παρασκευή 23 Απριλίου 2010 και ώρα 10.30 π.μ. εις τον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου, 90 Newcastle St., Rose Bay, η δε σορός του θα ενταφιασθεί στο νεκροταφείο του Botany.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Μαρία και Θεμιστοκλής, Ποθητή και Μιχάλης, Παναγιώτης και Ελένη, τα εγγόνια Μιχάλης, Λιάνα, Nicola, Γιώργος, Jake, Jasmin, Ειρηνάιος, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

### ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

George Maneas was born in Aroniathika on the island of kythera on the 27th September 1910. He had entered the 100th year of his life, sadly he did not see it out. George's early life was hampered by the great depression and an industrial revolution that left small islands like Kythera starving and poor. Family life forced George to start work early in his teens not allowing him the education that he yearned. This unconditional mandate on his life would be the driver that would decades later see his relentless attention to pursuing his children's education and want for their opportunity to prosper. This unselfish nature to want for others was a cornerstone of Georges personality. He would be known for this during all his years on this earth; 'From his sacrifice for close family by denying his education, 'to continually sending money back home to his mother whilst in Australia 'to raising his nieces like a father in their poorest years, 'to sponsoring an abundant number of other Kytherians to Australia, 'down to treating strangers he just met as family; George was always one to give with no pause or pre-emptive thought to justify quid pro quo. He spent time in the Greek army as an artillery sergeant commanding his troops from a horse. The youngest of three George followed his brother's immigration to Australia in 1937. His Australian early years were spent working throughout country towns from Coonabarabran to Nowra. He like most Kytherian immigrants practiced in small mixed businesses like take aways and milk bars. He took over businesses that were not doing well and turned them around through hard work and good customer relations. In 1953 he returned to Kythera met Irene Samios, married her, returned to Australia and got her pregnant with their first child Maria; all in the space of a year. Together they raised three fine children Maria, Patricia and Peter, and they are survived by 7 grandchildren, Michael, lianna, Nicola, Jake, jasmine, George and Irinaios. George lost his beloved wife Irene to cancer in 2002. This loss affected him deeply and he discovered a deeper and more devoted love for her after she was gone. He spent his final years writing and publishing poetry about her. If George was with us today, and you asked him how does one become a successful centurion? He would probably say: 'Give when you don't need to' -expect more from yourself -never be satisfied with the milestone you just reached' -eat simple and unprocessed food' -don't abuse your body with vigorous excersizes' -keep your mind and body active by reading and walking every day' -deal with stress by sharing it with those closest to you

**ACROPOLIS FUNERALS**  
TEL. 9587 6188 - 9697 3199

## ΚΗΔΕΙΑ

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



### ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΚΑΡΑΝΑΣΤΑΣΗ

ετών 77  
από Κω  
που απεβίωσε στις 17 Απριλίου 2010

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Πέμπτη 22 Απριλίου 2010 και ώρα 12.00 μ.μ. εις τον Ιερό Ναό των Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης, 378 King St., Newtown, η δε σορός της θα ενταφιασθεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Φλουρίτσα, Γαβριήλ και Αικατερίνα, Ιωάννης και Κωνσταντίνα, τα εγγόνια Αναστάσιος και Καλλιόπη, τα αδελφία στην Αυστραλία Σταματία και Δημήτρης, Αθανασία και Κωνσταντίνος, τα αδελφία στην Ελλάδα, τα ανήψια, τα ξαδέλφια, οι συμπεθέροι και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το Κοιμητήριο του Rookwood.

**EURO FUNERAL SERVICES**  
9759 9759



**Dynasty Stone Art**

371 Park Road, Regents Park NSW 2143

dynastystone@yahoo.com.au

ΤΗΛ. 9787 6635

Επικοινωνείστε με την ΜΑΡΙΑ:  
κiv. 0402 154 852

- Για μνημεία που αντέχουν στην αιωνιότητα και σε προσιτές τιμές στα πλαίσια του προϋπολογισμού σας, τηλεφωνείστε μας τελευταία, αφού πάρετε τιμές και από αλλού!
- Προσφέρουμε εγγύηση χωρίς περιορισμούς στα υλικά και στην κατασκευή.
- Στην περίπτωση που δυσκολεύεστε με τα αγγλικά, διαθέτουμε πολύγλωσσο προσωπικό για την εξυπηρέτησή σας.

13384

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ**

**ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ**

**ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ**

**ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"**

**9550 1088**

*Η χρέωση γίνεται μόνο*

*μία φορά για όλες*

*τις εκδόσεις της εβδομάδας*