

Θωρακίζουν την καρδιά το τσάι και ο καφές

Ασπίδα κατά των καρδιοπαθειών αποδεικνύονται ο καφές και το τσάι, σύμφωνα με έρευνα που διήρκεσε δεκαετία ολόκληρα χρόνια και το αποτέλεσμα της «απενοχοποιεί» την αγαπημένη συνήθεια των Ελλήνων όσον αφορά τον καφέ και των Βρετανών όσον αφορά το τσάι.

Ολλανδοί ερευνητές μελέτησαν τις επιπτώσεις που έχουν τα δύο ροφήματα στο καρδιαγγειακό σύστημα και, όπως αναφέρουν στη μελέτη τους που δημοσιεύεται στην ιατρική επιθεώρηση «Journal of the Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology», δύο με τέσσερα φλιτζάνια καφές ή τουλάχιστον έξι φλιτζάνια τσάι την ημέρα μειώνουν κατά 20% και 33% αντίστοιχα τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων, άρα προστατεύουν την καρδιά από περιπέτειες. Στην περίπτωση που κάποιος καταναλώνει τρία με έξι φλιτζάνια τσάι, η μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιοπάθειας φθάνει στο 45%. Οι ειδικοί σημειώνουν επίσης ότι ακόμα κι αν κάποιος καταναλώνει περισσότερο από τέσσερα φλιτζάνια καφέ, έχει λιγότερες πιθανότητες θανάτου από καρδιαγγειακά προβλήματα σε σχέση με κάποιον που δεν πίνει καθόλου καφέ. Οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης ότι η κατανάλωση καφέ δεν σημαίνει αυξημένο κίνδυνο θανάτου ούτε από εγκεφαλικό ούτε από καρκίνο. Φυσικά, όλα αυτά ισχύουν αν ο καφές δεν συνοδεύεται από τσιγάρο. Στην αντίθετη περίπτωση, απλά καταργούνται οι ωφέλειες που έχει η κατανάλωσή του και ισχυροποιούνται τα προβλήματα που προκαλούνται από το κάπνισμα.

Σε ό,τι αφορά το τσάι, Βρετανοί ερευνητές λένε ότι πράγματι προστατεύει από τις νόσους του καρδιαγγειακού, ωστόσο αν κάποιος απλώς κάθεται σε μια πολυθρόνα χωρίς καθόλου άσκηση, όσο τσάι και αν καταναλώσει δεν πρόκειται να βοηθήσει τον οργανισμό του στην αποφυγή καρδιαγγειακών προβλημάτων. Χρειάζεται, όπως λένε, η σωματική άσκηση, έστω κι αν αυτή περιορίζεται σε απλό περπάτημα για μισή ώρα κάθε μέρα.

ΚΗΔΕΙΑ



Με βαθιά μας θλίψη αγγέλου-με τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας συζύγου, πατέρα, αδελφού και παππού

**ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ
ΕΥΣΤΡΑΤΙΑΔΗ ΟΑΜ**
ετών 86

από Πορτ Σάιντ Αιγύπτου
που απεβίωσε το Σάββατο,
26 Ιουνίου 2010
στο Νοσοκομείο Calvary

Η κηδεία θα γίνει την Παρασκευή, 2 Ιουλίου 2010 και ώρα 10.30 π.μ. στον Ιερό Νάο του Ευαγγελισμού, 242 Cleveland St., Redfern, ο δε ενταφιασμός θα γίνει στο Κοιμητήριο του Botany.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Άννα, τα τέκνα Χάρης και Ρεγκίνα, Άγγελος και Lillian, Ελένη και Ιωσήφ, τα εγγόνια Χρυσάνθη, Ευάγγελος, Jacqueline, David, Gianna, τα αδέρφια Σοφία, Χαρίκλεια και Δημήτρης, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Επιθυμία της οικογενείας είναι αντί στεφάνων να γίνουν δωρεές εις μνήμην του στο Νοσοκομείο Calvary στο οποίο νοσηλεύτηκε.

Στο Νοσοκομείο Calvary η οικογένεια θα προσφέρει το ποσόν που διέθετε για καφέ μετά την κηδεία σαν εκτίμηση κι αναγνώριση για την άψογη φροντίδα. Η οικογένεια ελπίζει την κατανόηση και έγκριση της απόφασής της αυτής και ελπίζει να γίνει παράδειγμα προς μίμηση.

11767

ACROPOLIS FUNERALS TEL. 9587 6188 - 9697 3199

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύμματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας
1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"
με την Έλλη Κάμπος,
"Greeks Today"
με τον Γιώργο Τσερδάνη,
"Κέφι και μπάλλα"
με τον Γιάννη Σπανέλλη,
"Κοινότητα και κοινοτικά"
και μουσικά
προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,
τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155
και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:
(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212
e-mail: conn01@optushome.com.au
web: GREEK RADIO 1683

9775