

## ΚΗΔΕΙΑ

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



### ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΚΟΥΡΤΕΣΣΗ

ετών 82  
από Αθήνα  
που απεβίωσε στις 27 Ιουνίου 2010

Η νεκρώσιμος Ακολουθία θα ψαλεί την Παρασκευή, 2 Ιουλίου 2010 και ώρα 10.00 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αγίου Στεφάνου, 650 New Canterbury Rd., Hurlstone Park, η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Ρούλα Κουρτέσση, τα τέκνα Νικόλαος, Τίνα και Σία, τα εγγόνια Βασίλης και Χριστίνα, η αδελφή στην Ελλάδα Μαρία Κόντου και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το χωλ της εκκλησίας.

## Η κατανάλωση σοκολάτας μειώνει την πίεση όσων πάσχουν από υπέρταση

Χωρίς τύψεις θα μπορούν στο εξής να καταναλώνουν οι λάτρεις της σοκολάτας τον αγαπημένο τους γλυκό πειρασμό.

Νέα έρευνα έδειξε ότι ένα κομμάτι σοκολάτα την ημέρα έχει την ίδια επίδραση στην υπέρταση με μισή ώρα άσκησης.

Για όσους μάλιστα υποφέρουν από υπέρταση, το όφελος της σοκολάτας πολλαπλασιάζεται καθώς μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης εμφράγματος ή εγκεφαλικού κατά 20% σε διάστημα πέντε ετών.

Η σοκολάτα -και κυρίως η μαύρη- είναι πλούσια σε φλαβονοειδή, ουσίες που συμβάλλουν στη διάνοιξη των αιμοφόρων αγγείων του σώματος. Αυτό σημαίνει ότι το αίμα ρέει ομαλότερα και η πίεση μειώνεται. «Τα φάρμακα δεν είναι πάντα απαραίτητα για τη μείωση της πίεσης» εξηγεί η Καρίν Ριντ του Πανεπιστημίου της Αδελαΐδας που διεξήγαγε τη μελέτη, συμπληρώνοντας ότι υπάρχουν και τροφές που ρίχνουν την πίεση.

Η Ριντ και η ομάδα της συνδύασαν ουσιαστικά τα αποτελέσματα δεκαπέντε διαφορετικών ερευνών αναφορικά με τη σοκολάτα και το κακάο, από το 1955 ως το 2009, στις οποίες συμμετείχαν εκατοντάδες άνθρωποι. «Ανακαλύψαμε ότι η κατανάλωση σοκολάτας και κακάου μπορεί να μειώσει την πίεση όσων πάσχουν από υπέρταση, όχι όμως και όσων έχουν φυσιολογική πίεση» τόνισε η Ριντ, επισημαίνοντας ότι πρέπει να διεξαχθούν περαιτέρω έρευνες για να βρεθεί η ακριβής ποσότητα σοκολάτας που συνιστάται ημερησίως σε τέτοιες περιπτώσεις.



## Dynasty Stone Art

371 Park Road, Regents Park NSW 2143

dynastystone@yahoo.com.au

ΤΗΛ. 9787 6635

Επικοινωνείτε με την ΜΑΡΙΑ:  
ΚΙΝ. 0402 154 852



- Για μνημεία που αντέχουν στην αιωνιότητα και σε προσιτές τιμές στα πλαίσια του προϋπολογισμού σας, τηλεφωνείτε 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.

13643



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεσή σας για 24 ώρες 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 από τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

### Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,  
Roselands, 2196

•  
10 Hassall Street  
Parramatta, 2150