



## Το «σωσίβιο» της μέσης μικραίνει τη ζωή

Δεν έχει σημασία το βάρος αλλά το «σωσίβιο» της μέσης. Ισχυρίζονται τώρα οι Αμερικανοί επιστήμονες, οι οποίοι υπολογίζουν ότι όσο μεγαλύτερο είναι, τόσο λιγότερα χρόνια ζωής προβλέπονται γι' αυτόν που το έχει.

Οι ερευνητές της Αμερικανικής Αντικαρκινικής Εταιρείας στην Ατλάντα των ΗΠΑ μελέτησαν επί εννιά χρόνια τη σχέση ανάμεσα στην περιφέρεια της μέσης 48.500 ανδρών και 56.350 γυναικών, άνω των 50 ετών και στο θάνατό τους από οποιαδήποτε

αιτία. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο κίνδυνος αρχίζει να αυξάνεται σημαντικά για όσους άνδρες έχουν περίμετρο μέσης μεγαλύτερη των 110 εκατοστών και για τις γυναίκες άνω των 95 εκατοστών. Όσοι έχουν πολύ μεγάλη περίμετρο μέσης, η οποία ορίζεται σε περισσότερα από 120 εκατοστά για τους άνδρες και άνω των 110 εκατοστών για τις γυναίκες, έχουν περίπου διπλάσια πιθανότητα να πεθάνουν νωρίτερα σε σχέση με όσους έχουν λεπτή μέση. Ο αυξημένος κίνδυνος είναι ανεξάρτητος από το εάν ο άνδρας ή η γυναίκα έχουν συνολικά φυσιολογικό βάρος, είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Ένα α-

πό τα σημαντικά συμπεράσματα της έρευνας είναι ότι ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος για τις γυναίκες που έχουν φυσιολογικό βάρος, αλλά μεγάλη περιφέρεια μέσης.

Στο πλαίσιο της μελέτης διαπιστώθηκε ακόμη πως οι περισσότεροι από αυτούς που είχαν μεγάλη περίμετρο μέσης δεν είχαν υψηλή μόρφωση, ήταν υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, δεν έκαναν γυμναστική, ήταν νυν ή πρώην καπνιστές και είχαν ιστορικό καρδιαγγειακών παθήσεων, καρκίνου ή αναπνευστικής νόσου. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι, άσχετα από το βάρος του, πρέπει να αποφεύγει κανείς να παίρνει κιλά στην μέση.

ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ

ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ" 9550 1088

Η χρέωση γίνεται μόνο μία φορά για όλες τις εκδόσεις της εβδομάδας

## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού, αδελφού και θείου



**ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ**  
από Αθήνα

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν αύριο Σάββατο, 14 Αυγούστου 2010 στον Κοιμητηριακό Ναό του Αγίου Αθανασίου, Cnr Weekes & Carpenter Ave., Rookwood, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Ξένη, τα τέκνα Τζιμ και Μάρθα, τα εγγόνια Monique, Dane και Ben, τα αδέρφια Βιβή και Παναγιώτης, Τασία και Γιάννης, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ στο Gables Function House, 59 East St., Lidcombe.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε και δια μέσω του Τύπου όσους παραβρέθηκαν στην κηδεία, όσους έκαναν δωρεές, όσους κατέθεσαν λουλούδια ή στεφάνια στη σορό του ή με οποιονδήποτε τρόπο συμπαραστάθηκαν στο βαρύ μας πένθος.  
Εκ της οικογενείας

11902

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia  
www.deathandfuneralnotices.com.au

Reflections at Rookwood 02 9764 6088

## 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 Σύνδευ & 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