

Ελιξίριο μακροζωίας οι πολλοί φίλοι

Οι πολλοί και καλοί φίλοι ωφελούν σημαντικά την υγεία. Μία νέα μελέτη αποκαλύπτει πως μας βοηθούν να ζούμε περισσότερο και καλύτερα χρόνια ενώ, αντιθέτως, το να έχει κανείς κάνα-δυο φίλους όλους κι όλους, είναι εξίσου επιζήμιο για την επιβίωσή μας με... 15 τσιγάρα την ημέρα ή τον αλκοολισμό!

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες του Πανεπιστημίου Brigham Young, οι οποίοι εξέτασαν συνδυαστικά μεταξύ τους σχεδόν 150 δημοσιευμένες μελέτες για τις πιθανότητες επιβίωσης και τον κοινωνικό ιστό.

Οι μελέτες αυτές είχαν συμπεριλάβει πάνω από 300.000 εθελοντές από τέσσερις ηπείρους.

Όπως έδειξε η ανάλυση των στοιχείων, το να έχει κανείς ένα ευρύ δίκτυο καλών φίλων και γειτόνων αυξάνει κατά 50% τις πιθανότητες επιβίωσης σε όλες τις ηλικίες - ίσως διότι όταν φροντίζουμε τους φίλους μας κι εκείνοι εμάς, τελικά φροντίζουμε ο καθένας από τη μεριά του και τον εαυτό μας.

Όμως, οι ερευνητές του Brigham Young επισημαίνουν πως έτσι όπως δουλεύουμε σήμερα, προσπαθώντας να ισορροπήσουμε καριέρα και οικογένεια, χάνουμε σταδιακά τον κοινωνικό ιστό μας.

Και προειδοποιούν πως όσοι αποξενώνονται από τους φίλους τους λόγω οικογενειακών και επαγγελματικών υποχρεώσεων,

μειώνουν τις πιθανότητες να φτάσουν έως τα βαθιά τους γηρατειά όσο θα τις μείωναν και αν ήταν παχύσαρκοι ή δεν γυμνάζονταν συστηματικά.

Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντές όλων των ηλικιών και των κοινωνικών τάξεων. Ωστόσο, τα ευρήματα ήταν για όλους τα ίδια - και μάλιστα ανεξάρτητα από την κατάσταση της υγείας των εθελοντών, όταν είχαν πρωτοδηλώσει συμμετοχή στις διάφορες μελέτες.

«Το όφελος από τους φίλους δεν περιορίζεται στους ηλικιωμένους», λέει ο ερευνητής dr Τιμοθυ Σμιθ. «Οι φίλιες δημιουργούν δίχτυ προστασίας γύρω μας σε όλες τις ηλικίες. Δυστυχώς, όμως, ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η τεχνολογία κάνουν πολλούς να πιστεύουν πως η πρόσωπο με πρόσωπο επαφή δεν είναι απαραίτητη. Δεν είναι καθόλου έτσι τα πράγματα.

»Ούτε πρέπει να θεωρούμε δεδομένες τις σχέσεις μας. Η συνεχής αλληλεπίδραση και φροντίδα είναι αυτές που μας ωφελούν ψυχικά αλλά και σωματικά».



ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης μητέρας, αδελφής, γιαγιάς, προγιαγιάς και θείας



ΜΑΡΙΑΣ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ ΠΑΠΛΩΜΑΤΑ

από Μικρά Ασία - Κονιάς Λήμνου

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη της όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 22 Αυγούστου 2010 στον Ιερό Ναό Κοιμήσεως της Θεοτόκου, 360 Abercrombie St., Redfern, και ενώσουν μεθ'ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Άννα και Στρατής Αντριτσάκης, Δήμητρα και Τάκης Σαρέλας, τα εγγόνια Τάσος, Δήμητρα, Παναγιώτα, Κούλα, Άννα, Μαρία και Δημήτρης, τα δισέγγονα Άννα-Μαρία, Στρατής, Στρατής και Κατερίνα, τα αδέρφια, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ στο χωλ της εκκλησίας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε και δια μέσω του Τύπου όσους παρευρέθηκαν στην κηδεία, όσους κατέθεσαν στεφάνια ή λουλούδια στη σορό της ή με οποιονδήποτε τρόπο μας συμπαράσταναν στο βαρύ μας πένθος.

Εκ της οικογενείας.

11919

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης και πάντα αξέχαστης μητέρας, γιαγιάς και προγιαγιάς



ΕΛΕΝΗΣ ΒΑΡΔΑΒΑΣ

(το γένος Κουτσούκου)
από Καστελλοριζο

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη της να προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 22 Αυγούστου 2010 στον Ιερό Ναό του Αγίου Σπυριδώνα, 76 Gardeners Rd., Kingsford, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστο δεήσεις των. Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Σοφία και Εμμανουήλ Χάσκα Ιωάννης και Αικατερίνη, Ιάκωβος και Ειρήνη, Ηλίας και Άννα εν Ελλάδι, τα εγγόνια, τα δισέγγονα, η αδελφή στο Λονδίνο Λιλίκια Λενουδιά και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το χωλ της εκκλησίας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε και δια μέσω του Τύπου όσους παραβρέθηκαν στην κηδεία της μητέρας μας ή με οποιονδήποτε τρόπο μας συμπαράσταναν στο βαρύ πένθος μας. Όσους έκαναν δωρεές στο Κολλέγιο του Αγίου Σπυριδώνος και στο Καστελλοριζιό Γηροκομείο. Για την κατάθεση στεφάνων από τον Παρροδιακό Σύλλογο Κολοσσό, το Γυναικείο Συμβούλιο της Καστελλοριζιακής Αδελφότητας, την Φιλόπρωχο, το Κολλέγιο και την Ενορία του Αγίου Σπυριδώνος, το Κολλέγιο και την Ενορία των Αγίων Πάντων. Ιδιαίτερως τον Πατέρα Στυλιανό Σκούτα για την συμπαράστασή του στην οικογένειά μας αυτές τις δύσκολες στιγμές της ζωής μας.

Εκ της Οικογενείας

11920

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