

Διώξτε τον καρκίνο περπατώντας

Εκατοντάδες κρούσματα καρκίνου του μαστού και του παχέος εντέρου θα μπορούσαν να αποτρέπονται κάθε χρόνο, εάν αρχίζαμε να περπατάμε καθημερινά με γρήγορο βήμα, αναφέρουν επιστήμονες από το Παγκόσμιο Ταμείο Έρευνας του Καρκίνου (WCRF). Όπως λένε, ανάλογο όφελος έχουν κάθε είδους μετριάς εντάσεως δραστηριότητες, οι οποίες κάνουν την καρδιά να χτυπάει πιο γρήγορα - από το καθάρισμα με ηλεκτρική σκούπα έως τον χορό.

Σύμφωνα με έκθεσή τους που έδωσαν στη δημοσιότητα, 45 λεπτά ήπιας δραστηριότητας την ημέρα θα μπορούσαν να αποτρέπουν ετησίως περισσότερο από το ένα στα δέκα κρούσματα καρκίνου του μαστού - δηλαδή στην Βρετανία θα καταγράφονταν κάθε χρόνο 5.500 λιγότερα κρούσματα και στην χώρα μας περίπου 500 λιγότερα (σε ετήσια βάση καταγράφονται αντιστοίχως 47.500 και πάνω από 4.500 νέα κρούσματα).

Αντίστοιχα, θα καταγράφονταν σχεδόν 12% λιγότερα κρούσματα καρκίνου του παχέος εντέρου - ή αλλιώς 4.500 λιγότερα στη Βρετανία και περίπου 400 λιγότερα στην χώρα μας.

Η φυσική δραστηριότητα συμβάλει στην πρόληψη της παχυσαρκίας, η οποία αποτελεί παράγοντα κινδύνου για αρκετές μορφές καρκίνου. Όπως σημειώνει η ομάδα του WCRF στην έκθεσή της, αυτό που έχει σημασία είναι η ώρα που περνάει κανείς ασχολούμενος με διάφορες φυσικές δραστηριότητες.

Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να αφιερώνει κανείς μισή ώρα ή τρία τέταρτα συνεχόμενα για να γυμνάζεται - ακόμα και σκόρπια δεκάλεπτα μέσα στην ημέρα είναι ωφέλιμα, αρκεί στο τέλος της να έχουν αθροιστεί τα 30-45 λεπτά που απαιτούνται.

Εκτός από το περπάτημα με γρήγορο βήμα, άλλες δραστηριότητες με αντικαρκινική δράση είναι η ποδηλασία, το κολύμπι με χαλαρό ρυθμό, ο χορός, η κηπουρική και το καθάρισμα του σπιτιού με ηλεκτρική σκούπα.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες ετήσιο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης μητέρας και γιαγιάς



ΠΟΠΗΣ ΧΑΝΔΑΚΑ

από Μύκονο

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη της όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 5 Σεπτεμβρίου 2010 στον Ιερό Ναό Κοιμήσις της Θεοτόκου στο Mt Gavatt, Brisbane.

Οι τεθλιμμένοι: Τα αγαπημένα της παιδιά, Ιωάννης και Μαίριλιν. Η νύφη Κούλα και ο γαμπρός Λέζ. Τα εγγόνια: Δημήτρης, Ευάγγελος και Μαρία και λοιποί συγγενείς και φίλοι στην Ελλάδα και Αυστραλία.

ΠΟΙΗΜΑ

Ποτέ δεν μπορούμε να πιστέψουμε πως χάσαμε την αγαπημένη μας μάνα. Να είναι κοντά μας πάντα και να μας προστατεύει. Ο Θεός την άφησε ελεύθερη γιατί πάντα έκανε καλό. Αγαπούσε πολύ τα παιδιά της και όλο τον κόσμο. Δεν πιστεύουμε ότι μας άφησε. Πάντα λέμε ότι υπάρχουν να ερχόμαστε να σε δούμε. Σήμερα ένας χρόνος από τότε που πήγες το μακρινό ταξίδι. Και τα πουλιά και άνθη είναι μαραμένα και ο ουρανός σκοτεινιάσε για τον χαμό της μάνας μας και ο ντουινιάς εδάκρυσε. Μανούλα τόσο έξυπνη, τόσο καλή. Ο Θεός ήθελε να σε πάρει από την Γη.

Τα παιδιά σου John και Marilyn και η νύφη σου Κούλα και ο γαμπρός Les.

11948

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

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



ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΖΑΡΑΒΕΛΗ

από Σίδερα Αγρινίου

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 5 Σεπτεμβρίου 2010 στον Ιστον Ιερό Ναό του Αγίου Γερασίμου, 21 Henry St., Leichhardt, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: τα αδέρφια Νίκαντρα και Κώστας Μέσσης, Ελευθερία και Σεραφίμ Τζελέπης, η νύφη Αλεξάνδρα Ζαραβέλη, τα ανήψια Στέργιος, Κωνσταντίνος, Νικόλαος, Αλέξανδρος, Νίκη και Ευτυχία, τα ξαδέλφια Φώνη και Παναγιώτης, τα βαπτιστήρια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

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

11945



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΝΝΟ

ΣΥΛΛΥΠΗΤΗΡΙΑ

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Ορθόδοξης Κοινότητας ΝΝΟ συμεριζεται τη θλίψη και το πένθος της οικογένειας για τον αιφνίδιο θάνατο του

ΔΗΜΗΤΡΗ ΤΣΙΓΚΡΗ

και εκφράζει τα θερμά του συλλυπητήρια στη σύζυγό του κα Μαίρη και στο γιο του Πέτρο.

Εύχεται ο χρόνος να τους χαρίσει παρηγοριά και γαλήνη.

Ο Δημήτρης Τσιγκρής ήταν δραστήριο μέλος στην Κοινότητα μας για πολλές δεκαετίες και υπήρξε πρόεδρος στον Οργανισμό σε δύσκολες και ιστορικές στιγμές της Κοινότητας αλλά και της Ελληνικής Παροικίας.

Άνθρωπος με γνώση της ιστορίας της Κοινότητας, ασχολήθηκε για πολλά χρόνια με το θέμα αυτό και έγραψε διατριβή η οποία μεταφράστηκε και στα Αγγλικά, με αποκλειστικό θέμα την ιστορία της Κοινότητας.

Επίσης ανάμεσα σε άλλα, έγραψε το Λεύκωμα το αφιερωμένο στα 100 χρόνια της πρώτης Ορθόδοξης εκκλησίας στην Αυστραλία την Αγία Τριάδα.

Ας είναι ελαφρύ το χώμα που θα τον σκεπάσει.

Από το Διοικητικό Συμβούλιο της Ελληνικής Ορθόδοξης Κοινότητας



ΣΥΛΛΥΠΗΤΗΡΙΑ

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ένωσης Ελλήνων Λογοτεχνών και Καλλιτεχνών Αυστραλίας (Ε.Ε.Λ.Κ.Α.) εκφράζει τα πιο ειλικρινή συλλυπητήρια των μελών της Ένωσης προς την οικογένεια του εκλιπόντος

Προέδρου Δρ. Δημήτρη Τσιγκρή ΟΑΜ

καθώς και στους υπόλοιπους συγγενείς και εύχεται απάλυνση του πόνου και απεριόριστη παρηγοριά.

Το Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΕΛΚΑ

11953