

Reflections at Rookwood
02 9764 6088

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

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης μητέρας, γιαγιάς, αδελφής και θείας



ΣΟΦΙΑΣ ΤΖΙΟΥΜΗ

ετών 83
από Κερασάρι Τρίπολης
που απεβίωσε στις 22 Δεκεμβρίου 2010

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί σήμερα Παρασκευή, 24 Δεκεμβρίου 2010 και ώρα 11.00 π.μ. στον Ιερό Ναό των Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης, 378 King St., Newtown, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Αναστάσιος και Leonie, Δήμητρα και Τάκης, Βασιλική και Colin, Ελένη και Caoimhin, Σπύρος και Alison, Γιάννης και Amy, τα 13 εγγόνια, τα αδέρφια Θεόδωρος, Ευαγγελία, Ανδρέας, Παναγιώτα και Γιαννούλα, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

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

12202

ACROPOLIS FUNERALS
TEL. 9558 1770

ΚΗΔΕΙΑ

Με βαθιά θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και σεβαστής συζύγου, μητέρας, γιαγιάς, αδελφής και θείας



ΜΑΓΔΑΛΗΝΗΣ ΣΚΟΥΝΤΟΥΡΟΓΛΟΥ

ετών 71
από Ρόδο
που απεβίωσε στις 22 Δεκεμβρίου 2010

Η εξόδιος ακολουθία θα ψαλεί σήμερα Παρασκευή, 24 Δεκεμβρίου 2010 και ώρα 10.00 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αγίου Στεφάνου, 650 New Canterbury Rd., Hurlstone Park, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο Κοιμητήριο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: ο σύζυγος Νικόλαος, τα τέκνα Σάββας και Χριστίνα, Ειρήνη, τα εγγόνια Νικόλαος, Μιχαήλ, Μαρία Μαγδαληνή, Νικόλαος, Ευαγγελία, Γαβριέλα, Δανιήλ και Σεβαστιανός, τα δισέγγονα, τα αδέρφια Χρυσάνθη, Μιχαήλ και Μαρία, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Μετά την ταφή η οικογένεια θα δεχθεί τα συλλυπητήρια στο χωλ της εκκλησίας.

12201

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

ΚΗΔΕΙΑ

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



ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΠΟΛΥΚΑΡΠΟΥ

ετών 96
από Κονιά Πάφου Κύπρου
που απεβίωσε στις 21 Δεκεμβρίου 2010

Τρισάγιο θα ψαλεί την Τρίτη, 28 Δεκεμβρίου 2010 και ώρα 6.00 μ.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Τετάρτη, 29 Δεκεμβρίου 2010 και ώρα 10.00 π.μ. στον Ιερό Ναό της Αναστάσεως του Χριστού Παναγίας Μυρτιδιωτίσσης και Αγίας Ελέσης, 16-20 Belgrave St., Kogarah, η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Γεωργία, τα τέκνα Ρένα και Βαγγέλης, Έλλη και Χριστάκης, Σούλα και Γιώργος, Μάρω και Ανδρέας, Ανδρέας και Καίτη, τα εγγόνια, τα δισέγγονα, τα αδέρφια, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι στην Αυστραλία και στην Κύπρο.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το Reflections στο Rookwood.

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

Το πλήρες γάλα «φάρμακο» για το διαβήτη

Την επικρατούσα άποψη ότι τα γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών είναι καλύτερα για την υγεία, έρχεται να καταρρίψει μελέτη αμερικανών επιστημόνων. Μάλιστα, η τακτική κατανάλωσή τους μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του διαβήτη τύπου 2.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση «Annals of Internal Medicine», η μεγάλη κατανάλωση γάλακτος και άλλων γαλακτοκομικών προϊόντων μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου ως και κατά 60%.

Το συστατικό που αποτρέπει την ανάπτυξη διαβήτη φαίνεται ότι είναι ένα λιπαρό οξύ που περιέχεται στα λιπαρά του γάλακτος, του τυριού, του γιαουρτιού και του βουτύρου και το οποίο ονομάζεται trans-πάλμιτολεϊκό οξύ.

Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξαν ερευνητές από τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ έπειτα από μελέτη περισσότερων από 3.700 εθελοντών που παρακολούθηθηκαν επί 20 χρόνια.

Οι επιστήμονες προχώρησαν σε μετρήσεις που περιελάμβαναν το σάκχαρο του αίματος, τα επίπεδα ινσουλίνης και λιπαρών οξέων των συμμετεχόντων. Είδαν ότι τα υψηλότερα επίπεδα του trans-πάλμιτολεϊκού οξέος συνδέονταν με καλύτερα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος και ινσουλίνης.

Συνολικά τα άτομα με τα υψηλότερα επίπεδα του οξέος στο αίμα αντιμετώπιζαν μειωμένο κατά 60% κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2.

Τα νέα ευρήματα έρχονται να επιβεβαιώσουν προηγούμενα ερευνητικά στοιχεία, σύμφωνα με τα οποία μια δια-



τροφή πλούσια σε γαλακτοκομικά προστατεύει από τον διαβήτη και τις μεταβολικές διαταραχές που αυτός συνεπάγεται.

Είναι χαρακτηριστικό ότι πρόσφατη ανασκόπηση 324 προηγούμενων μελετών έδειξε ότι η κατανάλωση γαλακτοκομικών μειώνει τον κίνδυνο θανάτου

από κοινές ασθένειες κατά 15%-20%.

Σύμφωνα με τον επικεφαλής της νέας μελέτης δρ. Νταριούς Μοτσαφάριαν από το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, «ως σήμερα δεν είχε υπάρξει σαφής βιολογική εξήγηση για το πώς η μεγάλη κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων προστατεύει από το διαβήτη. Είναι η πρώτη φορά που αποδεικνύεται άμεση σχέση μεταξύ του trans-πάλμιτολεϊκού οξέος και του κινδύνου διαβήτη».

Ο ερευνητής ανέφερε ότι είναι πιθανό αυτό το λιπαρό οξύ των γαλακτοκομικών προϊόντων να μιμείται τον φυσικό βιολογικό ρόλο ενός λιπαρού οξέος που παράγεται από τον ανθρώπινο οργανισμό και ονομάζεται cis-πάλμιτολεϊκό οξύ. Σε πειράματα σε ζώα το cis-πάλμιτολεϊκό οξύ φάνηκε να προστατεύει από τον διαβήτη.