

## Πολυ-φάρμακο οι... σκάλες

**Τ**α... σκαλοπάτια βοηθούν στην εσωτερική ηρεμία, στην κατανάλωση θερμίδων και βελτιώνουν τα επίπεδα του σακχάρου.

Το απλό κατέβασμα μιας σκάλας αποδεικνύεται πολύ ευεργετικό για τον οργανισμό, όπως προκύπτει από μελέτη που έκαναν επιστήμονες του Εργαστηρίου Βιοχημείας της Άσκησης του ΤΕΦΑΑ Τρικάλων, στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Όπως δήλωσε ο διευθυντής του Εργαστηρίου, καθηγητής Βιοχημείας, Θανάσης Τζιαμούρτας, η έκκεντρη άσκηση, όπως είναι το κατέβασμα της σκάλας είναι πολύ ωφέλιμη για την υγεία του ανθρώπου, ενώ τέτοιου είδους ασκήσεις δύο φορές την εβδομάδα μειώνουν ακόμη και το οξειδωτικό στρες.

Ειδικότερα, καταγράφηκε βελτίωση των επιπέδων μιας αντιοξειδωτικής ουσίας του οργανισμού, της γλουταθειόνης, αλλά και μείωση των δεικτών που σχετίζονται με την αλλοίωση των πρωτεϊνών και των λιπιδίων.

Μέχρι σήμερα το κατέβασμα της σκάλας θεωρούνταν επίπονη άσκηση και συνδέονταν με το «πιάσιμο» των μυών, ωστόσο οι ειδικοί εξηγούν πως το «πιάσιμο» αυτό είναι προσωρινό και ο μυς προσαρμόζεται απόλυτα σε μια ενδεχόμενη επανάληψη της ίδιας μορφής έκκεντρης άσκησης.

Σύμφωνα με τον κ. Τζιαμούρ-

τα, για να πραγματοποιήσουμε διάφορες κινήσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι απαραίτητο να συσταθούν οι μύες του σώματος.

### Συμβουλές

Οι συστολές που πραγματοποιούν οι μύες διαχωρίζονται σε τρεις. Είναι η ισομετρική συστολή κατά την οποία παράγεται έργο από τους μυς, χωρίς όμως να μεταβάλλεται το μήκος αυτών.

Η μειομετρική συστολή κατά την οποία παράγεται έργο από τους μυς, ενώ ελαττώνεται το αρχικό μήκος του μυός.

Η έκκεντρη συστολή, στο πλαίσιο της οποίας παράγεται έργο, ενώ αυξάνεται το μήκος του μυός.

Η πλειονότητα των καθημερινών μας κινήσεων εμπεριέχει κυρίως έναν συνδυασμό των μειομετρικών και έκκεντρων συστολών, όπως για παράδειγμα το ανέβασμα και το κατέβασμα της σκάλας.

Ετσι οι ειδικοί επιστήμονες συνιστούν σε όσους έχουν την δυνατότητα να αποφεύγουν να χρησιμοποιούν το ασανσέρ και να επιλέγουν για τις καθημερινές μετακινήσεις τους τις σκάλες, αφού τόσο το ανέβασμα όσο και το κατέβασμα μόνο ωφέλιμα μπορούν να αποδειχτούν - εφόσον φυσικά δεν υπάρχουν άλλα προβλήματα, τέτοια που να απαγορεύουν την κούραση.

## ΚΗΔΕΙΑ

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



### ΕΥΑΓΓΕΛΙΑΣ ΚΑΡΚΟΥΛΑ

ετών 97

από Ασπρόκαμπο Νεμέας  
που απεβίωσε στις 27 Απριλίου 2011

Τρισάγιο θα ψαλεί την Δευτέρα, 2 Μαΐου 2011 και ώρα 6.30 μ.μ. στα γραφεία του Acropolis Funeral Services, 120 Gardeners Rd., Kingsford. Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Τρίτη, 3 Μαΐου 2011 και ώρα 10.00 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αγίου Σπυριδώνος, 72-76 Gardeners Rd., Kingsford, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Botany.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Κατερίνα, Χρυσούλα και Γιάννης, Κυριακή και Βενιζέλος, Χρήστος και Μαρία, τα εγγόνια, τα δισέγγονα και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

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

Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο Theological College (St. Andrew's).

12517

ACROPOLIS FUNERALS - 9558 1770

## ΚΗΔΕΙΑ

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



### ΤΣΑΜΠΙΚΑΣ ΚΥΠΡΙΩΤΗ

ετών 72

από Ρόδο  
που απεβίωσε στις 25 Απριλίου 2011

Τρισάγιο θα ψαλεί την Δευτέρα, 2 Μαΐου 2011 και ώρα 6.00 μ.μ. στον Ιερό Ναό Αγίας Σοφίας και Τριών Θυγατέρων, 411a Bourke St, Taylor Square. Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Τρίτη 3 Μαΐου 2011 και ώρα 11.00 π.μ. στον Ιερό Ναό Αγίας Σοφίας και Τριών Θυγατέρων, 411a Bourke St, Taylor Square, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο Field of Mars Cemetery, Quarry Rd, Ryde.

Οι τεθλιμμένοι: ο σύζυγος Θεόδωρος, η κόρη Τασούλα, ο γαμπρός Ντίνος, τα εγγόνια Τσαμπίκα, Αγαπητός, Σταματία και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

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

Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο Bowel Cancer Foundation.

12516

EURO FUNERAL SERVICES - 9759 9759

# 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

## 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

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 τ  
ο Μάρτιο του 1983

και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την  
Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδί-



δει τις ειδήσεις από το εξω-

τερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε

τα καλύτερα

τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπρος,

"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