



Άγριο ανθρωποκυνηγικό για την εντόπιση επικίνδυνου δραπέτη

Άγριο ανθρωποκυνηγικό για την εντόπιση και σύλληψη ενός επικίνδυνου ένοπλου ληστή, που δραπέτευσε ενώ βρισκόταν υπό αυστηρή παρακολούθηση εκτός φυλακών στο Νιουκάστλ της Ν.Ν.Ουαλίας, εξαπέλυσε η αστυνομία της πολιτείας.

Ο 40χρονος Τζέισον Ρόμπερτ Χέρμπερτ, πιστεύεται ότι βρίσκεται καθ' οδόν προς τη Δυτική Αυστραλία, για να εκδικηθεί δύο αστυνομικούς που θεωρεί υπεύθυνους για τον θάνατο του αδελφού του. Δημοσιογραφι-

κές πληροφορίες ανέφεραν χθες ότι ο αδελφός του καταζητούμενου, είχε σκοτωθεί όταν στην προσπάθειά του να διαφύγει από περιπολικό της αστυνομίας, έχασε τον έλεγχο της μοτοσυκλέτας του και προσέκρουσε σε στόλο. Το περιστατικό έγινε σε δρόμο του Περθ το 2009. Ο Χέρμπερτ βρισκόταν υπό τη συνεχή παρακολούθηση της αστυνομίας, αλλά άγνωστο πώς, κατάφερε να διαφύγει. Θεάθηκε δε τελευταία φορά τα ξημερώματα του περασμένου Σαββάτου κοντά στο Hexham.

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΟΓΕΝΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑ ΝΑΤΑΛΙ ΚΡΙΓΚΟΥΔΗ Οι light τροφές περιορίζουν τη γονιμότητα

Οι γυναίκες που επιμένουν σε light τροφές και παρατεταμένες βασανιστικές δίαιτες περιορίζουν σημαντικά τη γονιμότητά τους και θέτουν σε κίνδυνο την υγεία τους. Αυτό υποστηρίζει η ομογενής γιατρός Νάταλι Κριγκούδη που είναι ειδική σε θέματα γυναικείας γονιμότητας.

Η δρ Κριγκούδη μαζί με την Άντι Λιού, παρουσιάστρια της αυστραλιανής τηλεόρασης έγραψαν ένα βιβλίο με τίτλο «Eat Fat, Be Thin» όπου, μεταξύ άλλων, υποστηρίζουν πως, όταν μία γυναίκα είναι έγκυος συνηθίζει να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή της καθώς γνωρίζει ότι μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά την υγεία του μωρού της και της ίδιας.

Γυναίκες με σωματικό βάρος χαμηλότερο από το φυσιολογικό έχουν λιγότερες πιθανότητες να συλλάβουν, αναφέρουν. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν γυναίκες που έχουν ακολουθήσει στερητικές δίαιτες, πάσχουν από διαταραχές πρόσληψης τροφής ή έχουν χάσει βάρος λόγω ασθένειας.

«Οι τροφές light», λένε, «οδηγεί σε μείωση της γονιμότητας ανδρών και γυναικών, όπως έχουν αποδείξει επιστημονικές μελέτες». Συμπληρώνουν δε, πως οι γυναίκες που θέλουν να αποκτήσουν παιδί θα πρέπει να τρώνε «κανονικές τροφές με όλα τα συστατικά τους» και κυρίως αυγά, άπαχο κρέας, ξηρούς καρπούς και πολλά λαχανικά και φρούτα. «Αυτό προτείνουν

οι γιατροί. Επί πλέον οι τροφές αυτές ενισχύουν και το ανοσοποιητικό σύστημα», λέει η Δρ. Κριγκούδη. Μαζί της συμφωνεί και η Άμπερ Χόκινς που προσπαθούσε επί 18 μήνες να μείνει έγκυος και έκανε και μια αποτυχημένη εξωσωματική γονιμοποίηση. Πήγε στην Δρ. Κριγκούδη η οποία της συνέστησε την σωστή διατροφή και τώρα όπως λέει είναι 20 εβδομάδων έγκυος και «τρισευχυσισμένη». Το βιβλίο αναφέρει ότι η κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων (π.χ. φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης) βοηθούν στη γονιμότητα περισσότερο από την κατανάλωση απλών (άσπρου ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, κρουασάν κ.α).

Επίσης, σύμφωνα με μελέτες, συμβάλλει θετικά η κατανάλωση γαλακτοκομικών με πλήρη λιπαρά. Ακόμα συνιστάται η κατανάλωση ψαριών, ξηρών καρπών και ελαιολάδου, που περιέχουν ω3 και ω6, ωφέλιμα λίπη για τον οργανισμό.

Η έλλειψη βιταμίνης Β12 φαίνεται ότι συνδέεται με την υπογονιμότητα και ενδεχομένως με αποβολή του εμβρύου. Τέτοια έλλειψη μπορεί να παρατηρηθεί σε γυναίκες που ακολουθούν αυστηρή χορτοφαγική διατροφή. Οι δυο συγγραφείς υπογραμμίζουν πως μία καλή διατροφή δεν μπορεί να εγγυηθεί από μόνη της μία επιτυχή σύλληψη καθώς και την έκβαση της εγκυμοσύνης. Γι' αυτό οι γυναίκες θα πρέπει να συμβουλευτούν πρώτα το γυναικολόγο τους.

ΚΥΡΡΥΣ ΗΕΛΛΕΝΕΣ ΚΛΥΒ ΛΤΔ
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΕΣΧΗ



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Ο Πρόεδρος και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου καλούν τα Μέλη και τους φίλους της Λέσχης στον επίσημο εορτασμό του Αγίου Σπυριδώνος την Κυριακή 16 Δεκεμβρίου 2012. Αρτοκλασία θα λάβει χώρα στην εκκλησία του Αγίου Σπυριδώνος 72-76 Gardeners Road Kingsford N.S.W.

Μετά τον εκκλησιασμό θα προσφερθεί δωρεάν γεύμα στο εστιατόριο της Λέσχης C-SIDE 11 General Holmes Drive Kyeemagh N.S.W.

Για κρατήσεις θέσεων τηλεφωνήστε στο 0404 901 044.

Ο Πρόεδρος
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΧΙΛΛΕΩΣ

15154

Greek Orthodox Archdiocese of Australia
GREEK
WELFARE CENTRE



Ιερά Αρχιεπισκοπή Αυστραλίας
ΕΛΛΗΝΙΚΟΝ
ΚΕΝΤΡΟΝ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Χριστουγεννιάτικος Έρανος

Το Ελληνικό Κέντρο Προνοίας οργανώνει Έρανο με σκοπό τη συγκέντρωση αναγκαίων ειδών όπως:



- Κονσερβοποιημένα ή σε πακέτα φαγητά
- Αντικείμενα του σπιτιού (δώρα, είδη κουζίνας κ.λ.π.)
- Παιχνίδια ή άλλα δώρα για παιδιά και μεγάλους
- Δωρεές

Ότι συγκεντρωθεί θα προσφερθούν σε οικογένειες και Οργανισμούς προς εξυπηρέτηση διαφόρων αναγκών.

Η συλλογή θα γίνει:

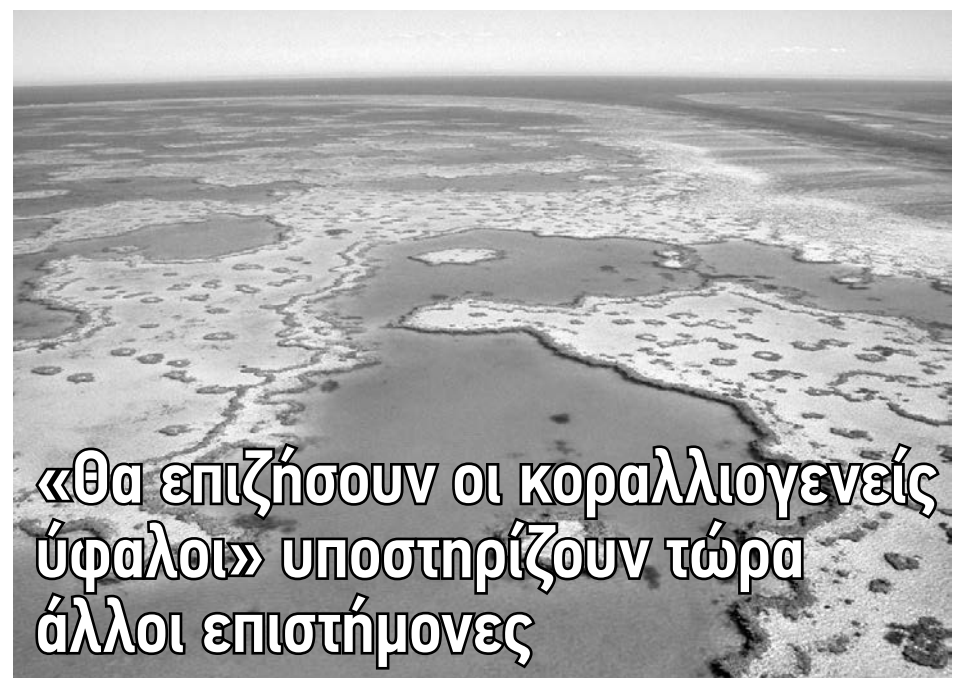
Τετάρτη, 12^η Δεκεμβρίου 2012

Από τις 9:00 π.μ. μέχρι τις 4:30 μ.μ.

Στο Marrickville Town Hall - 303 Marrickville Road Marrickville.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Παρακαλούμε να μην αφήσετε πράγματα **πριν** ή **μετά** την διορισμένη ημέρα.

For more information:
Tel: 9516 2188 Fax: 9516 3177
Email: admin@greekwelfarecentre.net.au



«Θα επιζήσουν οι κοραλλιογενείς ύφαλοι» υποστηρίζουν τώρα άλλοι επιστήμονες

Η γενική πεποίθηση και οι επιστημονικές ανακοινώσεις ότι οι κοραλλιογενείς ύφαλοι πεθαίνουν λόγω της ρύπανσης του περιβάλλοντος δεν ανταποκρίνονται απολύτως στην πραγματικότητα! Αυτό υποστηρίζουν τώρα άλλοι επιστήμονες. Τα πορίσματα τους δημοσιεύονται στο περιοδικό «Nature: Climate Change».

Το Ινστιτούτο Θαλάσσιας Επιστήμης της Αυστραλίας (AIMS) είχε αναφέρει πρόσφατα πως ο Μεγάλος Κοραλλιογενής Ύφαλος έχει καταστραφεί σε ποσοστό 50% τα τελευταία 30 χρόνια. Πρόκειται για τον μεγαλύτερο κοραλλιογενή ύφαλο στον κόσμο. Απαρτίζεται από 2.900 ξεχωριστούς υφάλους και 940 νησιά, και εκτείνεται σε μήκος μεγαλύτερο των 2.600 χιλιομέτρων σε μία θαλάσσια περιοχή έκτασης περίπου 344.400 τετραγωνικών χιλιομέτρων.

Ο ύφαλος βρίσκεται στη Θάλασσα των Κοραλλιών, έξω από τις ακτές του Κουίν-

ολαντ και είναι ορατός από το Διάστημα. Οι ερευνητές μελέτησαν 214 περιοχές του Υφάλου και συνέκριναν τα ευρήματά τους με δεδομένα από 2.258 προηγούμενες έρευνες για να εντοπίσουν το ποσοστό της καταστροφής των κοραλλιών από το 1985 ως σήμερα.

Διαπίστωσαν ότι κάθε χρόνο καταστρέφεται περίπου το 3,5% του Υφάλου και ότι τα τελευταία 27 χρόνια το συνολικό ποσοστό της καταστροφής έχει αγγίξει το 50%.

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συμβάλλουν στην καταστροφή του Υφάλου, όπως οι τροπικοί τυφώνες και η αύξηση της θερμοκρασίας των υδάτων.

Τώρα νέες επιστημονικές έρευνες, τα πορίσματα των οποίων δημοσιεύονται στο Nature: Climate Change κατέληξαν στο συμπέρασμα πως η φύση «βρίσκει τρόπους» για να αποκαθιστά τις ισορροπίες και οι κοραλλιογενείς ύφαλοι θα επιζήσουν.