

Ελληνας δικηγόρος Ειλικρινή, πρόθυμη και φιλική εξυπηρέτηση

Παναγιώτης Παναγιωτόπουλος BA LLB AMALBB

35 Isabel Street, Belmore
ακριβώς δίπλα στον
Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Μπέλμορ
Τηλέφωνο **9789 2242**

PNA legal

Για όλες τις νομικές σας υποθέσεις.
• Εκπτώσεις για συνταξιούχους.

14280



Για άνθη σε κάθε περίπτωση

WARATAH FLORIST

ΤΩΝ ΣΥΜΠΑΤΡΙΩΤΩΝ ΜΑΣ

ΠΩΛ ΚΑΙ ΠΩΛΙΝ ΜΠΕΡΤΟΥΤΣΙ

* Ανθοδέσμες * Στεφάνια * Ανθοστολισμοί

14028

322 Homer St., Earlwood. Τηλ.: 9559 1193

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ “το φως της πίστewς”



**783 New Canterbury Rd.
Hurlstone Park,**

απέναντι από την εκκλησία του Αγίου Στεφάνου

Τηλ. 1800 053 134

(24 ώρες χωρίς χρέωση για την περιοχή του Σύδνεϋ)

**Προσωπική εξυπηρέτηση από τον
ΚΩΣΤΑ & την ΜΑΡΙΑ ΓΚΑΤΖΙΑ**

10792

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού και αδελφού



ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΛΙΟΛΙΟΥ

Ετών 88 - απο Θάσο

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την Κυριακή 9 Νοεμβρίου 2008 εις τον Ιερό Ναό των Αγίων Αποστόλων, Cnr James & Steel Sts., Hamilton, Newcastle και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των. Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος Κωνσταντίνα. Τα τέκνα Άννα, Sue, Γιώργος και Sharon, Αντώνης και Asenna, τα εγγόνια, τα αδελφία, ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι στην Αυστραλία και Ελλάδα. Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το χώλ της εκκλησίας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωθούμε καθήκον μας όπως και δια μέσου του Τύπου ευχαριστήσουμε όλους τους συγγενείς και φίλους για την θερμή συμπαράστασή τους στο βαρύ μας πένθος. Ευχαριστούμε αυτούς που παρακολούθησαν την κηδεία του, αυτούς που κατέθεσαν στεφάνια και λουλούδια επί της σορού του, αυτούς που απέστειλαν συλλυπητήριες κάρτες και αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο μας εξέφρασαν την λύπη τους για τον θάνατο του προσφιλούς και αειμνήστου ημών συζύγου, πατέρα, παππού και αδελφού, ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΛΙΟΛΙΟΥ

14345

Η οικογένειά του

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του προσφιλούς μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα, παππού, υιού, αδελφού και θείου



ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΑΝΝΗ

απο Μυτιληνιούς, Σάμου

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή 9 Νοεμβρίου 2008 εις τον Ιερό Ναό του Αγίου Στεφάνου, 650 New Canterbury Rd., Hurlstone Park και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: Η σύζυγος Δήμητρα. Τα τέκνα Μαίρη και Φώτης, Ειρήνη και Graham. Τα εγγόνια Vivienne, Con, Erin και Demi. Η μητέρα Ειρήνη. Τα αδελφία στην Αυστραλία Ιωάννης και Ευγενία. Η νύφη στην Ελλάδα, Αγγελική. Τα κουνιάδια Δέσποινα και Ιωάννης, Κατίνα, ανήψια, ξαδελφία και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ στο χώλ δίπλα από την εκκλησία.

14341

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε και δια μέσου του Τύπου όσους παρευρέθηκαν στην κηδεία, όσους προσέφεραν λουλούδια, στεφάνια, ή δωρεές στο Heart Foundation ή με οποιονδήποτε τρόπο μας συμπαράσθηκαν στο βαρύ μας πένθος.

Εκ της οικογενείας

Πώς να προστατευτείτε από τη γαστρεντερίτιδα

Μετά το απλό κρυολόγημα η γαστρεντερίτιδα είναι η πιο συνηθισμένη ίωση που μπορεί να κολλήσει κανείς αυτή την περίοδο, που ο καιρός δεν λείει να αποφασίσει αν είναι καλοκαιρινός ή χειμωνιάτικος, αφού οι εναλλαγές της θερμοκρασίας αποδυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα, κάνοντάς το ιδιαίτερα επιρρεπές σε ιούς.

Όπως υποστηρίζουν οι ειδικοί, οι τρόποι προστασίας από τη γαστρεντερίτιδα είναι απλοί: πρέπει να πλένουμε με ζεστό νερό τα χέρια μας πολλές φορές την ημέρα, να καλύπτουμε τη μύτη και το στόμα μας με ένα μαντίλι όταν βρισκόμαστε σε συνωστισμένους χώρους, αλλά και να αλείφουμε με ελαιόλαδο την περιοχή των ρουθουνιών μας, αφού με αυτόν τον τρόπο οι ιοί δεν μπορούν να διεισδύσουν εύκολα στο βλεννογόνο.

Σε περίπτωση ωστόσο που κολλήσουμε, θα πρέπει να παραμείνουμε στο σπίτι αποφεύγοντας την επαφή με άλλους ανθρώπους για να μην τους μεταδώσουμε τον ιό. Ο σύντροφός μας καλό θα είναι να κοιμάται σε χωριστό κρεβάτι, ενώ η τουαλέτα θα πρέπει να απολυμαίνεται απαραίτητως ύστερα από κάθε χρήση, αν δεν θέλουμε να κολλήσουμε και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Κατά μέσο όρο η συγκεκριμένη ίωση χρειάζεται από δύο έως τέσσερις ημέρες για να κάνει τον κύκλο της, όμως είναι δυνατόν να μεταδοθεί σε άλλους ακόμα και δεκατέσσερις ημέρες μετά την ανάρρωση του ασθενούς.

Σε γενικές γραμμές συστήνεται η κατανάλωση ελαφρών γευμάτων, όπως το στήθος κοτόπουλου ή το μπρόκολο, και πολλών υγρών για την αποφυγή της αφυδάτωσης.