

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

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


**ΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΠΑΝΑΓΟΠΟΥΛΟΥ**

ετών 49

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 16 Μαΐου 2010 στον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου, 90 Newcastle St., Rose Bay, και ενώσουν μεθ'ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των. Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Γεωργία, τα παιδιά Παναγιώτης, Ντίνος, Ιωάννα και Λουκάς, η μητέρα Ιωάννα, τα αδέρφια Κώστας και Αλεξάνδρα, Δημήτρης και Τασία, τα πεθερικά Ντίνος και Παναγιώτα Λειβαδίτη, τα κουνιάδια, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι. Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ στο χωλ της εκκλησίας.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως και δια μέσω του Τύπου να ευχαριστήσουμε όλους τους συγγενείς και φίλους για την θερμή τους συμπαράσταση στο βαρύ μας πένθος. Ευχαριστούμε αυτούς που παραβρέθηκαν στην κηδεία και αυτούς που κατέθεσαν στεφάνια και λουλούδια επί της σορούς του, αυτούς που απέστειλαν συλλυπητήριες κάρτες, αυτούς που έκαναν δωρεές στη μνήμη του στην εκκλησία και αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο εξέφρασαν την λύπη τους για τον απροσδόκητο θάνατο του πολυαγαπημένου συζύγου, γιού, αδελφού, γαμπρού και θείου.

Η οικογένειά του.

13580

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

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


ΠΩΛ ΠΕΡΙΒΟΛΑΡΗ

ετών 45, από Κεφαλονιά

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 16 Μαΐου 2010 στον Κοιμητηριακό Ναό του Αγίου Αθανασίου, Cnr Weekes & Carpenter Ave, Rookwood, και ενώσουν μεθ'ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: οι γονείς Χρήστος και Δέσποινα, τα αδέρφια Σωτήρης και Iolande, ο ανηψιός Kristopher, η γιαγιά Δήμητρα Θεοδωρέλου, η σύντροφος Νίκη Δελτσάκη, οι θείοι, τα ξαδέλφια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το Reflection Cafe, 1 Memorial Ave, Rookwood Cemetery.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Θεωρούμε καθήκον μας όπως και δια μέσω του Τύπου να ευχαριστήσουμε όλους παραβρέθηκαν στη νεκρώσιμο Ακολουθία, όσους κατέθεσαν στεφάνια και λουλούδια, όσους έκαναν δωρεές και ιδιαίτερα την Ελληνική Κοινότητα Σίδνεϊ, την Κεφαλληνιακή Αδελφότητα και τον Σύλλογο Λεβιδιωτών που κατέθεσαν στεφάνια και όλους αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο μας συμπαραστάθηκαν στο βαρύ μας πένθος.

13584

ΚΗΔΕΙΑ

NEWCASTLE

Συγκλονισμένοι και βυθισμένοι σε βαθύτατο πένθος αναγγέλλουμε τον θάνατο του αγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου πατέρα, παππού, αδελφού και θείου


ΜΙΧΑΛΗ ΓΕΝΕΤΖΑΚΗ

ετών 68

από Αρχάνες Ηρακλείου Κρήτης
που απεβίωσε στο Newcastle
στις 9 Μαΐου 2010

Η νεκρώσιμος Ακολουθία θα ψαλεί την Πέμπτη 13 Μαΐου 2010 και ώρα 1.30 μ.μ. στον Ιερό Ναό των Αγίων Αποστόλων, Cnr James & Steel Sts, Hamilton στο Newcastle και εν συνεχεία ο ενταφιασμός στο νεκροταφείο του Sandgate.

Αμέσως μετά την νεκρώσιμο Ακολουθία και την ταφήν θα προσφερθεί γεύμα (ώρα 3.30 μ.μ.) στο παραπλεύρως του Ναού Κοινοτικών Μέγαρων.

Οι τεθλιμμένοι: ο υιός Γιάννης Γενετζάκης και η κόρη του Βασιλεία, τα εγγόνια Robert, Kitana, Mikayla και Nicholas, τα αδέρφια Γιώργης και Μανώλης, οι οικογένειές τους και λοιποί συγγενείς στην Αυστραλία και στην Ελλάδα.

*** Παράκλησις της οικογένειας όπως αντί λουλουδιών και στεφάνων προσφερθούν χρηματικές δωρεές υπέρ του Ιερού Ναού.

Μπορεί το μπρόκολο να κάνει καλό στην υγεία, αλλά όπως και να το κάνουμε, δεν ανήκει στην κατηγορία των τροφίμων που αποκαλούμε «λιχουδιές». Ευτυχώς όμως, νέα έρευνα αποκαλύπτει ότι κάποιες τροφές που μέχρι τώρα κατατάσσαμε στη μαύρη λίστα έχουν στοιχεία που μπορούν να τις εντάξουν στις σούπερ τροφές. Αρχεί, βέβαια, η κατανάλωσή τους να γίνεται με μέτρο! Ας δούμε ποιες είναι αυτές.

ΠΟΠΚΟΡΝ

Το γευστικό συνώνυμο του κινηματογράφου μπορεί να προλάβει τον καρκίνο και να βοηθήσει μάλιστα όσους κάνουν δίαιτα να πετύχουν μεγαλύτερη απώλεια βάρους. Το ποπκόρν επίσης περιέχει τριπλάσιες ίνες σε σχέση με τους ηλιόσπορους, γεγονός που το κάνει πιο χορταστικό, ενώ βοηθά στην ισορροπία του επι-

Οι 6 σούπερ λιχουδιές

πέδου του σακχάρου στο αίμα. Αυτά με την προϋπόθεση ότι δεν έχει πολύ αλάτι.

ΦΙΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

Είναι μια από τις πιο πλούσιες πηγές μονοακόρεστων λιπαρών και εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών, ινών που συμβάλλουν στην υγεία του εντέρου και φολάτης, η οποία προστατεύει από τον καρκίνο στο κόλον και καρδιοπάθειες. Επίσης, τα φιστίκια πιστεύεται ότι μειώνουν τις φλεγμονές στο σώμα και ενισχύουν την υγεία των αιμοφόρων αγγείων γύρω από την καρδιά. Μάλιστα, έρευνες της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ ανέφεραν ότι η κατανάλωση ως σνακ φιστικοβούτυρου πέντε μέρες την εβδομάδα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας κατά 50%.

ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ

Η πηκτίνη, μια φυσική ουσία που βοηθάει τη μαρμελάδα να πήξει, καταπραΰνει τον πονεμένο λαιμό και καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα, σύμφωνα με έρευνα, ενώ έχει διαπιστωθεί ότι εμποδίζει την ανάπτυξη των καρκινικών όγκων. Εξάλλου, τα αντιοξειδωτικά στη φλούδα των εσπεριδοειδών μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερίνης LDL. Η μαρμελάδα επίσης περιέχει φυσικά σάκχαρα που είναι πιο ευεργετικά από αυτά που υπάρχουν σε άλλα γλυκίσματα.

ΠΑΤΑΤΑ

Η πατάτα περιέχει περισσότερο κάλιο από μια μπανάνα, γεγονός που θωρακίζει τον οργανισμό από την υπέρ-

ταση. Είναι πολύ καλή πηγή διαλυτών ινών που βοηθούν στη διατήρηση της υγείας του εντέρου και της καρδιάς. Ειδικά όταν τρώγεται με τη φλούδα της, μια μέτρια πατάτα περιέχει τη μισή από την ημερήσια ενδεικνυόμενη ποσότητα βιταμίνης C, καθώς και βιταμίνη Β6 για την τόνωση της διάθεσης, φολάτη που μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου, βήτα καροτίνη που βοηθάει το δέρμα και τα μάτια, αλλά και σίδηρο. Όλα αυτά όμως ισχύουν όταν δεν είναι τηγανητή.

ΠΡΑΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ

Τα πολύ δημοφιλή αυτά spreads περιέχουν λεκιθίνη, εκχύλισμα σόγιας πλούσιο σε πρωτεΐνη, ασβέστιο και σίδηρο, που προστατεύει τα οστά και προσφέρει αίσθημα κο-

ρεσμού. Τα αντιοξειδωτικά του βοηθούν στην εξισορρόπηση της πίεσης και τη μείωση του κινδύνου θρόμβωσης του αίματος. Όσο για τα φουντούκια, αυτά είναι πλούσια σε πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά, βιταμίνη E που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βιταμίνες B για τη βελτίωση της διάθεσης.

ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ

Το τυρί αυτό περιέχει μεγάλη ποσότητα βασικών διατροφικών στοιχείων, όπως ο φώσφορος που ενισχύει δόντια και κόκαλα, ψευδάργυρο για υγιή επιδερμίδα, δυνατό ανοσοποιητικό και αναπαραγωγικό σύστημα, ριβοφλαβίνη και βιταμίνη B12 για ενέργεια και βιταμίνη A. Ενας κύβος τσένταρ μετά το γεύμα εξουδετερώνει τα οξέα στο στόμα και αυξάνει την παραγωγή σάλιου, το οποίο βοηθάει στην αποφυγή της τερηδόνας.