

ΚΗΔΕΙΑ

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



ΕΛΕΝΗΣ ΓΑΛΑΝΗ

ετών 82
από Κύθηρα
που απεβίωσε στις 17 Ιουλίου 2010

Τρισάγιο θα ψαλεί αύριο Τετάρτη, 21 Ιουλίου 2010 και ώρα 7.00 μ.μ. στον Ιερό Ναό του Αποστόλου Ανδρέα, 20 Wharf Rd., Gladesville.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Πέμπτη, 22 Ιουλίου 2010 και ώρα 11.30 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αποστόλου Ανδρέα, 20 Wharf Rd., Gladesville, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Botany. Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Κυριακή και Gordon, οι αδελφές Βρέτα και Ελευθερία, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

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

11812

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης μητέρας, γιαγιάς και προγιαγιάς



ΕΙΡΗΝΗΣ (IRENE) ΜΟΣΧΟΥ

ετών 85
από Σύμη

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 25 Ιουλίου 2010 στον Ιερό Ναό του Ταξιάρχου Μιχαήλ Πανορμίτου, 49-59 Holterman St., Crows Nest, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Esther και Χάρης, Γιώργος και Ελένη, τα εγγόνια Μάρκος και Αμάντα, Andrea και Ben, Κασσάνδρα, Σωτήρης και Renae και τα δισέγγονα Γεωργία και Luke.

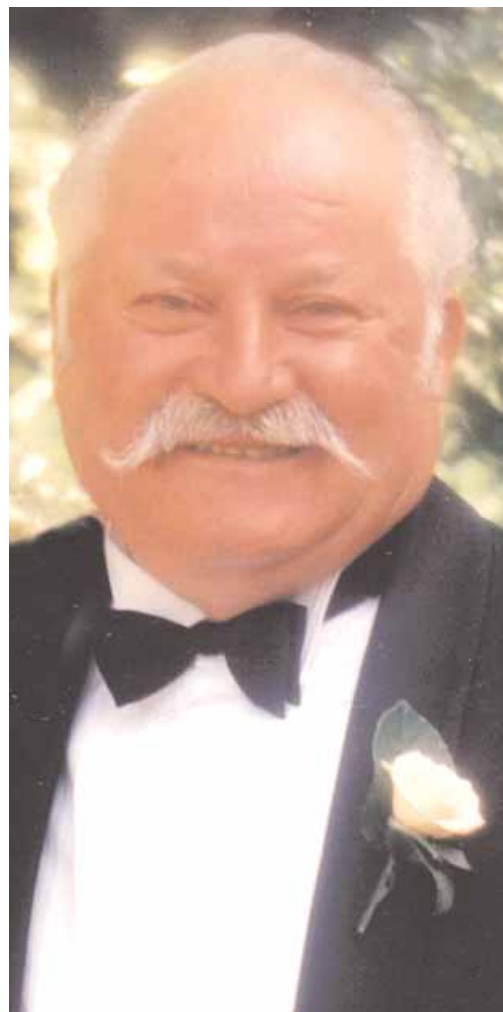
Επίσης θα προσευχηθούμε και για το τρίμηνο μνημόσυνο του πατέρα μας, Μερκούριου.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ στο χωλ της εκκλησίας.

11807

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

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



ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΜΑΛΑΜΑ

από Νέο Χώριον Αρνέας Χαλκιδικής

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 25 Ιουλίου 2010 στον Ιερό Ναό του Αγίου Γερασίμου, 21 Henry St., Leichhardt, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Ελπίδα, τα τέκνα Αικατερίνη και Κώστας, Ευγενία και Darrin, Ιωάννα και Geoff, Ιωάννης και Claire, τα εγγόνια Christopher, Daniel, Phillip, Stephanie, Αλέξανδρος, Joulia, Sophie-Ελπίδα και Ruby και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από την οικεία μας, 88 Carlisle St., Leichhardt.

11806

ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ ΠΕΝΘΟΥΣ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ
ΤΗΛΕΦΩΡΩΝΗΣΤΕ ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ" 9550 1088
Η χρέωση γίνεται μόνο μία φορά για όλες τις εκδόσεις της εβδομάδας

Τροφές για χρώμα σοκολατί! Όλοι κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού -και ειδικότερα οι γυναίκες- επιθυμούν η επιδερμίδα τους να έχει σοκολατένια από-



Μαυρίστε... τρώγοντας!

χρωση. Αντί λοιπόν να διακινδυνεύουμε την υγεία μας παραμένοντας στον ήλιο για πολλές ώρες, μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τις τροφές που είναι πλούσιες σε καροτίνη και να μαυρίσουμε «υγιεινά».

Ετσι, βοηθάμε τον οργανισμό μας να αυξήσει την παραγωγή της μελανίνης, της χρωστικής ουσίας δηλαδή που κάνει το δέρμα μας να δείχνει μπρονζέ!

Πρώτα στην κατανάλωση για ένα άψογο μαύρισμα έρχονται τα καρότα, κάτι που ήταν άλλωστε ευρέως γνωστό, καθώς πολλές κυρίες τα καταναλώνουν από τον χειμώνα προκειμένου το δέρμα τους να πά-

ρει χρώμα πιο γρήγορα μόλις ξεκινήσουν τα μπάνια τους. Εκατό γραμμάρια καρότων περιέχουν 1.200 μικρογραμμάρια βιταμίνης Α και αντίστοιχη ποσότητα καροτίνης.

Το ασημένιο μετάλλιο στις εν λόγω τροφές μοιράζονται δύο λαχανικά, το κόκκινο ραδίκι και το σπανάκι, τα οποία περιέχουν 600 μικρογραμμάρια καροτίνης και βιταμίνης Α. Τρίτη θέση στη λίστα με τα κατάλληλα τρόφιμα για μαύρισμα καταλαμβάνουν τα βερίκοκα, που διαθέτουν αντιστοίχως 350-500 μικρογραμμάρια καροτίνης και βιταμίνης Α. Ακολουθούν το ραδίκι, το μαρούλι, η πιπεριά και η ντομάτα.

Για όσους δεν αρέσκονται στην κατανάλωση λαχανικών υπάρχει και η επιλογή των φρούτων, αφού παρόμοια αποτελέσματα μπορούν να μας δώσουν το καρπούζι, τα κεράσια και οι φράουλες. Να σημειωθεί, ωστόσο, ότι και τα υπόλοιπα λαχανικά περιέχουν αξιόλογη ποσότητα καροτίνης.

Εκτός όμως από τα λαχανικά και τα φρούτα που προαναφέρθηκαν, σύμμαχοι στο μαύρισμα και την ομοιόμορφα ηλιοκαμένη επιδερμίδα είναι και τα ψάρια.

Αν λοιπόν θέλετε να πάρετε χρώμα, αλλά να μην κινδυνεύσετε να πάθετε εγκαύματα ή να μην ανησυχήσετε για πιο σοβαρές δερματικές παθήσεις, καταναλώστε τις παραπάνω τροφές και σε συνδυασμό με λίγη ηλιοθεραπεία θα δείτε άμεσα αποτελέσματα.