

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

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 σήμερα 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

ΚΗΔΕΙΑ

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



ΑΝΝΑΣ ΦΑΣΙΤΣΑ

ετών 78
από Άγιο Δημήτριο Θεσσαλονίκης
που απεβίωσε στις 19 Ιουλίου 2010

Τρισάγιο θα ψαλεί αύριο Πέμπτη, 22 Ιουλίου 2010 και ώρα 6.00 μ.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Παρασκευή, 23 Ιουλίου 2010 και ώρα 12.30 μ.μ. στον Ιερό Ναό της Αγίας Ευφημίας, 6-12 East Terrace, Bankstown, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Botany.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Μαίρη και Ηλίας, Πόπη και Αντώνης, Παναγιώτης, τα εγγόνια Μηνάς, Γιάννης, Άννα, Δημήτρης, Δημήτρης, Μαρίνα, Άννα, Δημήτρης, Αλέξης και Σοφία, τα 13 δισέγγονα, η αδελφή Ρένα από Ελλάδα, τα ανήψια 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 6th Bankstown Scout Group of Saint Euphemia.

11818

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

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

Παρενέργειες από την πτήση

Όσο βολικό κι αν είναι για τον σύγχρονο τρόπο ζωής το ταξίδι με αεροπλάνο, τόσο άβολο είναι για τον οργανισμό μας, οι ισορροπίες του οποίου φαίνεται ότι διαταράσσονται με ποικίλους τρόπους. Τα πρώτα όργανα που επηρεάζονται από τις αλλαγές στην πίεση του αέρα είναι τα αφτιά μας, τα οποία βουλώνουν και ξεβουλώνουν αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της πτήσης.

Το παρατεταμένο βούλωμα ωστόσο είναι πιθανόν να προκαλέσει οξύ πόνο, κάτι που αντιμετωπίζεται με το εξής τρικ: ζητήστε από το πλήρωμα να σας φέρει δύο ποτήρια και δύο πετσέτες. Αφού μουλιάσετε τις πετσέτες σε ζεστό νερό, τοποθετήστε τις μέσα στα ποτήρια και στη συνέχεια ακουμπήστε τα πάνω από τα αφτιά σας για μερικά λεπτά. Η θερμότητα θα προκαλέσει ένα πολύ μικρό κενό πίεσης, το οποίο θα ξεβουλώσει τα αφτιά σας και θα σας ανακουφίσει από τον πόνο.



Σε περίπτωση που ζαλιζέστε, σταματήστε να κοιτάξετε έξω από το παράθυρο και καθίστε στο κέντρο του αεροσκάφους, ώστε να μην έχετε έντονη την αίσθηση της κίνησης. Ακόμη ένα πρόβλημα που συνα-

ντάται συχνά κατά τη διάρκεια του αεροπορικού ταξιδιού είναι η αφυδάτωση και η ξηροφθαλμία. Για την αντιμετώπιση της αφυδάτωσης οι ειδικοί συνιστούν την κατανάλωση ενός ποτηριού νερό ανά εικοσάλεπτο, ενώ η ξηρότητα στα μάτια αντιμετωπίζεται με τη χρήση φυσικών δακρύων που μπορεί να προμηθευτεί κανείς από το φαρμακείο.

Όσο για το τζετ λαγκ, όπως ονομάζεται το φαινόμενο της διατάραξης του βιολογικού ρολογιού του οργανισμού, ο καλύτερος τρόπος για την αντιμετώπισή του είναι η ηλιοθεραπεία. Η έκθεση στον ήλιο για τουλάχιστον μία ώρα το συντομότερο δυνατόν μετά την προσγείωση βοηθά τον οργανισμό να καταλάβει ότι είναι μέρα και να συντονίσει το εσωτερικό του ρολόι με τη ζώνη ώρας του τόπου προορισμού του. Ακόμα, ιταλική έρευνα έδειξε ότι ένα απόσταγμα από το φλοιό πεύκου καταφέρνει να ανακουφίσει από τα συμπτώματα του τζετ λαγκ.