

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες 2ετές μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και αξέχαστης συζύγου, μητέρας, γιαγιάς και αδελφής



ΓΕΩΡΓΙΑΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ

Παρακαλούμε τους τιμώντες την μνήμη της όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 12 Δεκεμβρίου 2010 στον Ιερό Ναό του Ταξιάρχου Μιχαήλ Πανορμίτου, 49-59 Holterman St., Crows Nest, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Ύψιστον δεήσεις των.

Μετά την επιμνημόσυνο δέηση θα προσφεθεί καφές στο σπίτι μας, 47 Strathallen Ave., Northbridge.

12141

Χριστούγεννα χωρίς... περιττά κιλά

Τα μελομακάρονα, οι κουραμπιέδες και η γαλοπούλα είναι μερικά από τα χριστουγεννιάτικα εδέσματα που θα καταναλώσουμε εντός λίγων ημερών.

Είναι γνωστό ότι κατά την περίοδο των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς τείνουμε να παίρνουμε βάρος μεταξύ δύο έως τεσσάρων κιλών κατά μέσο όρο.

Ωστόσο, δεν χρειάζεται να στερηθείτε κάποια από τα λουκούλλια γεύματα, αφού με τη σωστή οργάνωση και μερικά έξυπνα τρικ θα καταφέρετε να μειώσετε τις υπερβολές και να κερδίσετε τη μάχη με τις θερμίδες!

Για να μπορέσετε να απολαύσετε τα γιορτινά εδέσματα σε μεγάλες ποσότητες, φροντίστε από τώρα να μειώσετε την κα-



τανάλωση φαγητού γύρω στις 200-300 θερμίδες από το καθημερινό σας διαιτολόγιο.

Προσπαθήστε να μειώσετε τα τσιμπολογήματα καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας. Αρκεστείτε σε ένα καλό πρωινό και προσθέ-

στε τα φρούτα στη διατροφή σας που περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά χωρίς να σας προσθέτουν θερμίδες.

Έτσι, θα μπορέσετε να αντισταθμίσετε τις υπερβολές της γιορτινής περιόδου.



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

Στη διάθεση σας για 24ώρες σε όλο το Σύννευ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύννευ



- Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία
- Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.
- Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές **ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.
- Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.
- Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.



14334

- Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

10 Hassall Street
Parramatta, 2150

Reflections at Rookwood 02 9764 6088