

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξεχαστου σύζυγου, πατέρα, παππού και αδελφού



ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ

ετών 75
από Κρανέα Καρδίτσας
που απεβίωσε στις 29 Αυγούστου 2011

Τρισάγιο θα ψαλεί σήμερα Πέμπτη 1 Σεπτεμβρίου 2011 και ώρα 7.00 μ.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd, Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Παρασκευή 2 Σεπτεμβρίου 2011 και ώρα 10.00 π.μ. στον Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Cnr Isabel & Cecilia Sts, Belmore, η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Αθανασία, τα τέκνα Σπύρος και Στέλλα, Χάρης και Nathalie, τα εγγόνια Christopher, Nicole, Anjolie, Josephine, Alexandre, η νύφη Δήμητρα Χριστοδούλου και ανήψια, τα αδέρφια, τα κουινιάδια, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι στην Αυστραλία και την Ελλάδα.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το χωλ της εκκλησίας. Η επιθυμία της οικογένειάς του είναι αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές εις μνήμης του στο Heart Foundation.

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759



Καλύτεροι μαθητές μετά τις 10 π.μ.

Το παιδί σας είναι 13 χρόνων και το πρωί δεν θέλει να σηκωθεί από το κρεβάτι για να πάει στο σχολείο. Εσείς το κατηγορείτε ότι είναι τεμπέλης και ότι δεν πάει να κοιμηθεί το βράδυ την ώρα που πρέπει. Κάνετε όμως λάθος. Σύμφωνα με έναν καθηγητή Νευρολογικών Επιστημών της Οξφόρδης, οι έφηβοι ζουν σε μια διαρκή κατάσταση τζετ-λαγκ επειδή η μελατονίνη, η ορμόνη που ενθαρρύνει τον ύπνο, εμφανίζεται σε αυτούς δύο ώρες αργότερα από το κανονικό.

Με άλλα λόγια, ο εγκέφαλός τους λειτουργεί καλύτερα νωρίς το απόγευμα. Και, αν τους υποχρεώνει κανείς να σηκώνονται καθημερινά νωρίς από το κρεβάτι, μπορεί να γίνουν ευερέθιστοι, να μην μπορούν να συγκεντρωθούν, να νυστάζουν. Δεν πρόκειται απλώς για μια θεωρία. Πέρσι ο Πολ Κέλι, ο πρόεδρος του σχολείου Μονκοίτον, στο Ουίτλι Μπέι του Βόρειου Τάινσαιντ, κοντά στο Νιουκάσλ, αποφάσισε να μεταθέσει την έναρξη των μαθημάτων από τις εννέα στις δέκα το πρωί, ακριβώς για να συντονιστούν καλύτερα με το εσωτερικό ρολόι των παιδιών. Τα αποτελέσματα των επίσημων εξετάσεων ανακοινώθηκαν την περασμένη εβδομάδα και ήταν εντυπωσιακά: τα

καλύτερα των τελευταίων 30 ετών, καθώς οι βαθμοί ήταν 21% έως 34% υψηλότεροι. «Η επιτομή», εξήγησε ο Κέλι στους λονδρεζίκους «Τάιμς», «έδειξε ξεκάθαρα ποιος είναι ο κυριαδικανός ρυθμός των παιδιών (σ.σ.: κυριαδικανός ρυθμός είναι το «ρολόι» του εσωτερικού μας μηχανισμού, που καθορίζει τις φάσεις της δραστηριότητας των κυττάρων και των οργάνων μας σε όλη τη διάρκεια της ημέρας). Τώρα πρέπει να κάνουν κάτι τα σχολεία και τα πανεπιστήμια. Το διακύβευμα είναι η ευεξία των παιδιών». Τη θέση υπέρ της αλλαγής των σχολικών ωραρίων των εφήβων υποστηρίζει ο Ράσελ Φόστερ του Κολέγιου Μπρέιζνουός του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης.

«Οι έφηβοι έχουν βιολογική προδιάθεση να κοιμούνται αργά και να ξυπνούν αργά», εξήγησε στο BBC. «Αρχίζοντας τα μαθήματα πιο αργά και μεταθέτοντας τα πιο δύσκολα μαθήματα αργά το πρωί ή το απόγευμα, επιτυγχάνουμε καλύτερα αποτελέσματα και έχουμε λιγότερα κρούσματα κατάθλιψης.

Οι γονείς όμως πρέπει να θυμούνται πως οι έφηβοι είναι απαραίτητο να κοιμούνται τουλάχιστον 8-9 ώρες τη νύχτα, για να έχουν καλή απόδοση στο σχολείο».



Αξιόπιστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



- 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

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,
Roselands, 2196

•
10 Hassall Street
Parramatta, 2150