

**ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΟΥ ΑΕΣ (NNO)
ΣΤΟ ΜΝΗΜΕΙΟ ΤΩΝ ANZAC ΣΤΟ HYDE PARK**

"Μνήμες και Κληροδοτήματα"

Οι τελευταίες ημέρες του Οκτωβρίου χαρακτηρίζονται από δύο σημαντικές επετείους για τον Ελληνισμό της Αυστραλίας. Τιμώντας τις μεγάλες επετείες αυτές, το Αυστραλιανό Ελληνικό Συμβούλιο (NNO) διοργανώνει σήμερα το βράδι μια ειδική εκδήλωση στο Μνημείο των ANZAC στο Hyde Park. Κύριοι ομιλητές θα είναι ο Εκτελεστικός Διευθυντής του Μνημείου, Brad Manera, κι ο δημοσιογράφος του κρατικού ραδιοφώνου ABC Phil Kafcaloudes. Μαζί θα διερευνήσουν τη σημασία των Αυστραλιανών μνημών στην Ελλάδα εν καιρώ πολέμου και τα κληροδοτήματα που αυτές οι μνήμες παράγουν.

Ο Brad Manera είναι ένας αναγνωρισμένος ειδικός στην ελληνική εκστρατεία 1940-1941, ενώ ο Phil Kafcaloudes είναι συγγραφέας του "Πολέμου κάποιου άλλου", ένα μυθιστόρημα βασισμένο στις εμπειρίες της γιαγιάς του ως πράκτορας για τη Βρετανία στην κατεχόμενη από τους Ναζί, Ελλάδα. Στους Βαλκανικούς Πολέμους και στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο, Έλληνες κι Αυστραλοί υπηρέτησαν τις ίδιες αξίες της ελευθερίας και της δημοκρατίας. Οι Έλληνες της Αυστραλίας πάντα λειτουργούσαν ως γέφυρα μεταξύ των δύο πατρίδων: της Ελλάδας και της Αυστραλίας. Δεδομένου ότι είμαστε οι διάδοχοι της κληρονομιάς

αυτής, το ΑΕΣ (NNO) επιδιώκει να τιμήσει αυτούς που υπηρέτησαν με αυτό το μοναδικό γεγονός στο ιερό χώρο του Μνημείου των ANZAC στο κέντρο του Σίδνεϊ. Στις 26 Οκτωβρίου 1912, Θεσσαλονίκη απελευθερώθηκε από αιώνες Οθωμανικής κυριαρχίας. Την ημέρα της γιορτής του πολεμιστή Αγίου Δημητρίου, πολιούχου της πόλης, η ελευθερία κάλυψε την 'Νύφη του Βορρά' καθώς η πόλη επέστρεψε στους ιδρυτές της. Τις πρωινές ώρες της 28ης Οκτωβρίου 1940, ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος ξέσπασε πάνω από την Ελλάδα. Προσπαθώντας να μιμηθεί την επιτυχία του Γερμανού συμμάχου του, ο Μπενίτο Μουσολίνι έστειλε τις δυνάμεις του σε μια εισβολή που περίμενε ότι θα ήταν περίπατος. Όμως, πήρε τον Άξονα έξι μήνες να νικήσει τους Έλληνες. Δεδομένου ότι η Ελλάδα περνά τώρα μια άλλη κρίση, όλοι πρέπει να έχουμε κατά νου την ανθεκτικότητα του λαού μας σε καιρούς πολύ πιο σκληρούς από αυτούς που αντιμετωπίζουμε σήμερα.

Η εκδήλωση "Μνήμες και κληροδοτήματα" θα πραγματοποιηθεί στο Μνημείο ANZAC στο Hyde Park, απέναντι από την Ελληνική Λέσχη του Σίδνεϊ. Η εκδήλωση θα αρχίσει στις 18:30 Καθώς οι θέσεις είναι πολύ περιορισμένες, παρακαλούμε καλέστε το AHC (NSW), στο 0415 745 537 για κρατήσεις θέσεων.



**Μενού με πρωτεΐνες
για βελτίωση του μεταβολισμού!**

Μπορεί η παχυσαρκία να είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλοί άνθρωποι ανά τον κόσμο, όμως μία διατροφή που περιλαμβάνει σωστή ποσότητα και ποιότητα πρωτεϊνών μπορεί να το αντιμετωπίσει, σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα που δημοσίευσαν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ.

Οι Αυστραλοί ερευνητές ανακάλυψαν ότι όταν άτομα με 10% πρωτεΐνες στη διατροφή τους λάμβαναν περισσότερες θερμίδες ημερησίως από αυτούς που είχαν 15% πρωτεΐνες στη διατροφή τους. Επιπλέον, βρέθηκε ότι το 70% της αυξημένης λήψης ενέργειας σε αυτούς με λιγότερες πρωτεΐνες στη διατροφή τους οφείλεται στο γεγονός ότι καταναλώνουν περισσότερα και πιο βαριά snacks.

Όταν το ποσοστό πρωτεϊνών αυξήθηκε στα

25%, δεν σημειώθηκε καμία πρόσθετη διαφορά ή μειωμένη λήψη θερμίδων. Προηγουμένως είχε ειπωθεί ότι η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες παίζει σημαντικό ρόλο στη συνολική λήψη θερμίδων και επομένως επηρεάζει τις πιθανότητες για παχυσαρκία. Ήρθε λοιπόν η στιγμή να επαληθευθεί και επιστημονικά. Διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι έχουν από τη φύση τους ιδιαίτερη επιθυμία για πρωτεΐνες και όταν τις στερούνται καταφεύγουν σε άλλες πιο παχυντικές τροφές.

Τα συμπεράσματα αυτά έχουν μεγάλη σημασία στη διαμόρφωση στρατηγικής για τη ρύθμιση του σωματικού βάρους.

Οι ειδικοί από το Πανεπιστήμιο του Σίδνεϊ καλούνται να διαφωτίσουν ακόμα περισσότερο τους διατροφολόγους ώστε να βοηθήσουν τους ασθενείς τους.



Ο Φιλανθρωπικός Σύλλογος
Νομού Πρεβέζης "Η Νικόπολις"
διοργανώνει

ΕΤΗΣΙΟ ΧΟΡΟ

το Σάββατο 5 Νοεμβρίου 2011

και από ώρα 7 μ.μ. έως 1 πρωινή

στο Haldon Function Centre,
276 Haldon St Lakemba

Είσοδος μετά φαγητού για μεγάλους \$50
και για παιδιά κάτω των 12 ετών \$20.

Θα υπάρχει και ψυχαγωγικό δώρο
με κλόουν για τα παιδάκια.

Για κρατήσεις θέσεων

- Π. Τσιούτσης 9559 5843
- Π. Ναούμ 8339 0210
- Σ. Ζαφείρης 9758 1001

Όλοι ευπρόσδεκτοι.

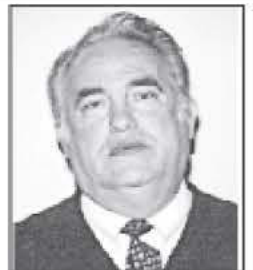
13690

totalmotors

Ο γνωστός στην ελληνική παροικία

Κώστας Τζαβέλλας

ανακοινώνει στην εκλεκτή πελατεία
του ότι **μετακόμισε** από την City
Ford Rockdale στην καινούργια
θυγατρική εταιρεία **Total Motors**.



Εκεί θα σας εξυπηρετήσει,
με την πολυετή πείρα του.
Μεγάλη συλλογή από μεταχειρισμένα
αυτοκίνητα σε άριστη κατάσταση.



ΚΩΣΤΑΣ ΤΖΑΒΕΛΛΑΣ

Τηλ. 8577 4122 Mob. 0407 182 938
273 - 291 Princes Hwy, Rockdale
ctzavellas@totalmotors.com.au

12567

ΔΑΝΕΙΑ LOANS

Δάνεια για όλες τις ανάγκες και στα μέτρα σας

6.29%
3 YEAR
FIXED
HOME LOAN*

HOME LOANS FROM
6.67%
VARIABLE*

HOME LOANS UP TO
95% LVR
NO GENUINE
SAVINGS REQUIRED *

2 YEAR FIXED
COMMERCIAL LOANS
6.73% p.a.

*Lenders Apply. Apply within 14 days of advertisement.

Construction & Development Loans Available*
NO BAS - LO DOC LOANS

- First Home Buyers
 - Home Loans
 - Lo-doc Loans
 - Commercial loans
 - Car & equipment leasing
 - Re-finance
 - 2nd Mortgages / Concessional Loans
 - Δάνεια χωρίς TAX RETURNS
 - Δάνεια με προβλήματα CRAA or DEFAULT ΙΣΤΟΡΙΚΟ
- Level 2, Suite 203**
118 Great North Road
Five Dock NSW, 2046
email loans@astrafinance.com.au

