



ΣΤΟ ΛΙΜΑΝΙ ΤΟΥ ΣΙΔΝΕΙ

Εντυπωσιακή παρουσία του πολεμικού ναυτικού

Χιλιάδες ναύτες και 21 πλοία έχουν δώσει ραντεβού στο Λιμάνι του Σίδνεϊ σήμερα, στη μεγαλύτερη συγκέντρωση πολεμικών πλοίων που έχει η πόλη μετά τους εορτασμούς για τα 200 χρόνια της Αυστραλίας.

Επικεφαλής 15 πλοίων που θα πλεύσουν μέσα στο Λιμάνι του Σίδνεϊ από τις 7.30 το πρωί θα είναι το HMAS Sydney, ύστερα από γυμνάσια διαρκείας ενός μηνός.

Ανώτεροι αξιωματικοί του πολεμικού ναυτικού και η κυβερνήτης NNO, Μαρί Μπασίρ, θα επιθεωρήσουν το στόλο στις 10 το πρωί μαζί με τον αντιναύαρχο Νάιτζελ Κόουτς.

Τα πλοία θα αγκυροβολήσουν μεταξύ Κιριμπίλι και Bradleys Head στην βόρεια πλευρά του Λιμανιού και από την Mrs Macquarries Chair μέχρι το Shark Island στη νότια πλευρά.

Καιρού ευνοούντος θα πετάξει πάνω από τον στόλο ελικόπτερο του ναυτικού Sea King με μια μεγάλη λευκή σημαία της Αυστραλίας, που θα το ακολουθήσουν άλλα ελικόπτερα Sea King και Sea Hawk.

Αύριο Σάββατο θα παρελάσουν επί της George Street αρχίζοντας από τα Rocks 4600 ναύτες, που θα χαιρετήσουν την Δρ Μπασίρ στο Δημαρχείο του Σίδνεϊ.

ΣΤΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ, σχεδιάγραμμα με τον στόλο και πού θα αγκυροβολήσουν τα πλοία.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

Όσο περισσότερα παίρνετε, τόσο περισσότερα χρειάζεται να χάσετε



Ο τρόπος ζωής μας μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην υγεία και την ευημερία μας.

Η ανθυγιεινή διατροφή και τα ανθυγιεινά ποτά σε συνδυασμό με την ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα μπορούν εύκολα να οδηγήσουν σε αυξημένο κίνδυνο χρόνιων παθήσεων όπως ορισμένων καρκίνων, καρδιοπάθειας, και διαβήτη τύπου 2.

Ένας γρήγορος και εύκολος τρόπος αξιολόγησης του κινδύνου που διατρέχετε είναι να μετρήσετε τη μέση σας.

Για τους περισσότερους άνδρες στην κοινότητά μας ο κίνδυνος αυξάνεται σε αναλογία με περίμετρο μέσης πάνω από 94 εκατοστά και 80 εκατοστά για τις γυναίκες.

Τα καλά νέα είναι ότι ποτέ δεν είναι αργά για να επωφεληθείτε από έναν υγιέστερο τρόπο ζωής. Η υγιεινή διατροφή και η σωματική δραστηριότητα κάνουν καλό στην υγεία σας και σε εσάς.

Και όσο πιο σύντομα αρχίσετε, τόσο καλύτερα θα αισθάνεστε.

Αναφέρονται εδώ μερικά απλά μέτρα που μπορείτε να πάρετε:

1. Τρώτε τουλάχιστον 2 μερίδες φρούτων και 5 μερίδες λαχανικών κάθε ημέρα
2. Περιορίζετε τα ανθυγιεινά σνακ και έτοιμα φαγητά στη διατροφή σας
3. Επιλέγετε να πίνετε νερό αντί άλλων ποτών
4. Ασκείστε καθημερινά με όσο περισσότερους τρόπους μπορείτε
5. Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητο για σύντομες διαδρομές και αντ' αυτού πηγαίνετε με τα πόδια
6. Ανεβαίνετε τις σκάλες αντί να παίρνετε το ασανσέρ
7. Στοχεύετε σε 30 ή περισσότερα λεπτά σωματικής δραστηριότητας κάθε ημέρα

94cm 102cm **ΑΝΔΡΕΣ**

Αυξημένος κίνδυνος Πολύ αυξημένος κίνδυνος

80cm 88cm **ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

Αυξημένος κίνδυνος Πολύ αυξημένος κίνδυνος

Για περισσότερες πληροφορίες και για τα μέτρα που μπορείτε να λάβετε προκειμένου να μειώσετε τους κινδύνους για την υγεία σας, επισκεφθείτε το australia.gov.au/MeasureUp σήμερα.

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Μια κοινή πρωτοβουλία της Αυστραλιανής Κυβέρνησης, και των Κυβερνήσεων Πολιτειών και Επικρατειών.

Εγκριμένο από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση, Capital Hill, Canberra.

Countouris & Associates Solicitors



Ο γνωστός στην παροικία μας κ. Πήτερ Κουντούρης. Θα τον βρείτε τώρα στα νέα του γραφεία στο Burwood.

Για όλες τις νομικές σας υποθέσεις εδώ και στην Ελλάδα εμπιστευτείτε Countouris & Associates.

Ο Πήτερ και η κόρη του Τίνα θα σας εξυπηρετήσουν με τον καλύτερο τρόπο. Πλήρη εξεμύθεια.



Countouris & Associates Solicitors
2/226 Burwood Rd.,
Burwood NSW 2134
Tel: 9745 5666
Fax: 9744 5006

email: peter@countouris.com.au