

**ΡΑΔΙΟ ΓΕΦΥΡΑ**  
152.325 MHz

**PLATYPUB PUBLISHING PTY LTD**  
77A WILLIAM ST. BANKSTOWN N.S.W. 2200 AUSTRALIA  
TEL: (02) 97073408, (02) 97093919, MOBILE: 0416066138  
WEBSITE: <http://www.platpub.com/>  
E-mail: [pp@platpub.com](mailto:pp@platpub.com)  
ABN: 61056041493

Καλοκαιρινή περίοδος 2008 - 2009

Αν επιθυμείτε να σας στείψουμε το πρόγραμμα του σταθμού μας σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή επικοινωνήστε μαζί μας στο τηλέφωνο: 0416066138 ή στο E-mail: [pp@platpub.com](mailto:pp@platpub.com).

Επίσης αν θέλετε το ειδικό ραδιόφωνο για να ακούτε το σταθμό μας και άλλους 6 ελληνικούς σταθμούς εδώ στο Σύδνεϋ μπορούμε να το φέρουμε στο σπίτι σας.

9292

cfc@platpub.com'. At the bottom right, it says 'Instructor: Michael Platymachos'."/>

**CRETAN FOLKLORIC COMPANY**  
**ΟΜΙΛΟΣ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ**  
77A WILLIAM ST. BANKSTOWN N.S.W. 2200 AUSTRALIA  
TEL: (02) 97073408, (02) 97093919, 0410517973, 0416066138  
Http://www.platpub.com E-mail: [cfc@platpub.com](mailto:cfc@platpub.com)  
Instructor: Michael Platymachos

**Άνοιξε πόρτα το' εκκλησιάς, πόρτα του παραδείσου, να κατεβούν οι άγγελοι το γάμο να ευλογήσουν.**

Υπάρχουν στη ζωή των ανθρώπων ορισμένοι σταθμοί που σημαδεύουν την πορεία τους σ' αυτή τη γη. Ένας απ' αυτούς είναι ο γάμος, η μέρα εκείνη, που δύο νέοι άνθρωποι ενώνουν τις τύχες τους κι αποφασίζουν να ζήσουν μαζί, ν' αγωνιστούν και να δημιουργήσουν. Την μέρα αυτή γιορτάζουν τα νιάτα, γιορτάζει η αγάπη, γιορτάζει η ζωή. Είναι μία μέρα σπουδαία. Γι' αυτό και η λαϊκή ψυχή δεν την αφήνει να περάσει απαρατήρητη. Την έχει συνδέσει με πολλές εκδηλώσεις και συνήθειες, με χαρές και πανηγύρια που την κάνουν χαρούμενη και περιλαμπρή.

Όπου κι αν τελούμε τον γάμο σήμερα, πρέπει να εξακολουθούμε να τηρούμε τα ήθη και τα έθιμα, που μας έρχονται από το μακρινό παρελθόν και μας συνδέουν άμεσα με την πολιτιστική μας κληρονομιά, γιατί επιβεβαιώνουν την εθνική μας ταυτότητα και προστατεύουν το μεγαλείο της Ελληνικής μας ψυχής.



Τα μουσικά σχήματα του Ομίλου Κρητικής Παράδοσης έχουν την δυνατότητα να συνοδέψουν μουσικά το παιδί σας, στην πιο χαρούμενη στιγμή της ζωής του, με τα τραγούδια και τις μαντινάδες του γάμου, στο στόλισμα του παστού με τα λεγόμενα παστικά της νύφης, στο στόλισμά του γαμπρού και της νύφης την ημέρα του γάμου, στην ακολουθία της πατούλιας (γαμήλιας πομπής) προς τον Ιερό Ναό για την στέψη, στο προαύλιο της εκκλησίας με τον λεγόμενο «χορό της νύφης», στην αίθουσα δεξιώσεων και στον αντίγαμο.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Μιχάλη Πλατύραχο στα τηλέφωνα : 0410 517 973, 97073408

Νύφη μου το βασιλικό που φέραν στην αυλή σου, να το ποτίσεις ζάχαρα σε όλη τη ζωή σου.

14038

# Καρυκέψτε... την υγεία σας

Μπορεί να ξεχνάμε κατά καιρούς τις εμπειρίες μας, δεν συμβαίνει το ίδιο όμως και με τις μυρωδιές... Τα μπαχαρικά συνθέτουν έναν «ευωδιαστό», σχεδόν «μεθυστικό» κόσμο.

Τα μυρωδικά της φύσης προσφέρουν, εκτός από νοστιμιά, πολύτιμες υπηρεσίες στον οργανισμό, αφού είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες



γάλη ποικιλία

φαγητών. Μπαίνει σε ψάρια, κρέατα, λαχανικά, σάλτσες, σούπες, ζυμαρικά κ.ά.

Ευνοεί τη μέθη. Το αιθέριο έλαιό του αυξάνει την απορροφητικότητα του αλκοόλ, γι αυτό δεν πρέπει να καταναλώνονται ταυτόχρονα αλκοόλ και θυμάρι.

## Ρίγανη

Η ρίγανη περιέχει πλήθος αιθέριων ελαίων, με κυριότερα τη Thymol και Carvacrol, που έχει βρεθεί ότι εμποδίζουν τη δράση διαφόρων μικροοργανισμών. Παράλληλα, η ρίγανη εμφανίζει και ισχυρή αντιοξειδωτική δράση (έχει 12 φορές ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι και 42 από το μήλο). Είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, σιδήρου και β-καροτίνης. Οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων στο αίμα.

## Μαύρο πιπέρι

Εχει αποδειχθεί ότι ερεθίζει συγκεκριμένους γευστικούς κάλυκες, που με τη σειρά τους στέλνουν το μήνυμα στο στομάχι να εκκρίνει υδροχλωρικό οξύ, προετοιμάζοντάς το να δεχθεί την τροφή (κρέας).

Παράλληλα, αυξάνονται τα γαστρικά και παγκρεατικά ένζυμα, κυρίως η χυμοθρυψίνη (απαραίτητη για την πέψη των πρωτεϊνών), η λιπάση και τα χολικά οξέα (απαραίτητα για την πέψη του λίπους). Όταν το υδροχλωρικό οξύ δεν παράγεται σωστά στο στομάχι, η τροφή δεν μπορεί να διασπαστεί, με αποτέλεσμα να νιώθουμε έντονο φούσκωμα και πολλές φορές να έχουμε δυσκοιλιότητα ή διάρροια.

Επίσης, ένα κουταλάκι του γλυ-

## Θυμάρι

Του έχουν αποδοθεί πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Η θυμόλη, που περιέχεται σ' αυτό, δρα ως αντισηπτικό και καθαριστικό των παρασώτων των εντέρων. Το θυμάρι ανακουφίζει από τον βήχα και το συνάχι, είναι τονωτικό, σπασμολυτικό και χωνευτικό.

Στη μαγειρική προσφέρει το άρωμα και τη γεύση του σε μια



## ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ

“το φως της πίστewς”

Τηλ. 1800 053 134

(24 ώρες χωρίς χρέωση)

HURLSTONE PARK

απέναντι από την εκκλησία του Αγίου Στεφάνου

BANKSTOWN

9793 7910

10792

Αναλαμβάνουμε κηδείες με σεβασμό στα ελληνικά ήθη και έθιμα. Επίσης και προπληρωμένες κηδείες

Μεταφορά σορού από όλη την Αυστραλία προς Ελλάδα και παγκοσμίως

[www.guidinglightfunerals.com.au](http://www.guidinglightfunerals.com.au)

