



# Με λαμπρότητα γιορτάστηκε η εθνική εορτή στο Νιούκαστλ



**Με κάθε λαμπρότητα γιορτάστηκε και στην πόλη του Newcastle η Εθνική Εορτή της 25ης Μαρτίου του 1821.**

Στην Τελετή παρευρέθηκαν και κατέθεσαν Στεφάνια στον Μνημείον του Αγνώστου Στρατιώτου, ο Υποπρόξενος της Ελλάδος κ. Ζήσης Αντωνιάδης, η Πρόεδρος της Ενορίας Κοινότητας κα Παρασκευή Μπίνου/Ταγαρούλια, η Αντιπρόεδρος της Φιλοπτώχους Αδελφότητας κα Ελένη Νικολετάου, η κα Δάφνη Πατσαντζοπούλου εκπροσωπώντας την τοπική Ποδοσφαιρική Ομάδα OLYMPIC, η Δεσποινίς Γιάννα Πετρίδη εκ μέρους της νέας Γενιάς και εκ μέρους του Ελληνικού Σχολείου



ου οι μικροί μαθητές Δανιέλα Φλαμιάτου και Παναγιώτης Μπίνος.

Αμέσως μετά την Τελετή στον Ιερό Ναό των Αγίων Αποστόλων, οι Δασκάλες κυρίες Νεκταρία Πανά και Μάγδα Σκαρμούτσου παρουσίασαν στο Κοινοτικό Μέγαρο μικρή Σχολική Εορτή από τους μικρούς τους μαθητές με απαγγελίες και παραδοσιακούς χορούς, και εν συνεχεία γονείς και μαθητές παρέκάθησαν σε κοινό νηστήσιμο γεύμα.

Στις φωτογραφίες αναμνηστικά στιγμιότυπα από την όλη Εορτή.



**Στιγμιότυπο από την προχθεσινοβραδινή άφιξη του Υφυπουργού Εμπορικής Ναυτιλίας, Αιγαίου και Νησιωτικής Πολιτικής κ. Πάνου Καμμένου από την Μελβούρνη. Στη φωτογραφία διακρίνονται (από αριστερά): Γιώργος Αντωνίου, Πάνος Καμμένος, Βασίλειος Τόλιος (Γενικός Πρόξενος της Ελλάδος στο Σύννεϋ), Άλεξ Πέπας, Γιάννης Καλλιμάνης, Σταύρος Οικονομίδης (Σύμβουλος Τύπου), Λιμενάρχης Κωσταράκης και Υπασπιστής Υφυπουργού Φώτης Κιάμος.**



Η Νομαρχιακή και οι Τοπικές Επιτροπές της **NEAS ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ** Σύννεϋ & NNO

**Κ Α Λ Ω Σ Ο Ρ Ι Ζ Ο Υ Ν**

στην πόλη μας τον Υφυπουργό Εμπορικής Ναυτιλίας, Αιγαίου και Νησιωτικής Πολιτικής κ. **ΠΑΝΟ ΚΑΜΜΕΝΟ** και την συνοδεία του και τους εύχονται καλή διαμονή και ευόδωση των σκοπών τους.



Και καλούν όλα τα μέλη και τους φίλους της NEAS ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

στην **δεξίωση** που δίδεται προς τιμήν του κ. Υφυπουργού και της Συνοδείας του, την **Τετάρτη 25η Μαρτίου**

και ώρα 7μμ στο **Botany Seafood Restaurant**  
128 Grand Parade Brighton Le Sands

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε: Ι. Καλλιμάνη 0415 223 489  
• Γ. Αντωνίου 0438 442 641 • Α. Πέππας 0410 588 297

14389



**Ένα σπασμένο κόκκαλο δεν είναι απαραίτητο να οδηγήσει σε άλλο**

14383

**Η οστεοπόρωση μπορεί να είναι μια αποτρέψιμη ασθένεια**

Η οστεοπόρωση είναι ένα ζήτημα που απασχολεί την Ελληνική κοινότητα στην Αυστράλια. Μια στις δύο γυναίκες και ένας στους τρεις άνδρες στην Αυστράλια άνω των 60 ετών θα υποφέρει από σπασμένα κόκκαλα εξαιτίας της οστεοπόρωσης.

Όμως, με 30 λεπτά καθημερινή, μία ισχυροποιημένη άσκηση υψηλής σε ασφάλεια και καινοπονητική σε Βλαζίνη Δ, είναι μια ασθένεια η οποία κατά ένα μεγάλο μέρος είναι αποτρέψιμη.

Απώλεια ύψους 3 εκατοστών, ξαφνικός και σοβαρός πόνος στην πλάτη, ή μία αυξημένη κάμψη στη σπονδυλική σας στήλη μπορεί όλα να είναι σημάδια ότι έχετε ένα οστεοπορωτικό σπάσιμο στη σπονδυλική σας στήλη. Και εάν σπάσει ένα

κόκκαλο μετά από ένα μικρό παραπτώμα, πρόσκρουση ή πτώση αυτό μπορεί να σημαίνει ότι έχετε οστεοπόρωση.

Περισσότερες πληροφορίες για το πως να βοηθήσετε στην πρόληψη της οστεοπόρωσης θα βρείτε στα Ελληνικά στην ιστοσελίδα [www.osteoporosis.org.au/greek](http://www.osteoporosis.org.au/greek).

Επίσης μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον οικογενειακό σας γιατρό για περισσότερες πληροφορίες.



Η Αυστραλιανή κυβέρνηση έχει προλάβει χρηματοδοτήσει για να συνεργαστεί με την οστεοπόρωση.