



ΡΑΔΙΟ 21 ΓΕΦΥΡΑ
152.325 MHz



PLATYRRACHOS PUBLISHING PTY LTD
77A WILLIAM ST. BANKSTOWN N.S.W. 2200 AUSTRALIA
TEL: STUDIO 97858566, 82059659, HOME: (02) 97073408, FAX: (02) 97093919, MOBILE: 0416066138
WEBSITE: <http://www.platpub.com/>
E-mail: pp@platpub.com
ABN: 61056041493
Τεύχος 111 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.

Επίσης αν θέσετε 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



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



Ο Όμιλος Κρητικής Παράδοσης βοηθά τα παιδιά μας για να δημιουργήσουν μέσα από πολύμορφες επικοινωνίες και συναντήσεις το ζεστό Κρητικό συντροφιασμα στη ζωή, στη δράση και στη σκόλη, στη χαρά και τον πόνο, στο στοχασμό και τ' όνειρο, έτσι για να νοιώσουμε ξανά τον παλμό της αιωνόβιας Κρήτης να μας σμίγει και πάλι σε καινούριες αναζητήσεις.

Ο Όμιλος Κρητικής Παράδοσης και φέτος συνεχίζει να προσφέρει τη δυνατότητα στα ελληνόπουλα της παροικίας μας να μάθουν τους περήφανους χορούς του τόπου μας. Τα μαθήματα εκμάθησης ελληνικών χορών δίδονται φέτος κάθε Πέμπτη βράδυ από τις 7.30 μ.μ. στο οίκημα της Κυπριακής Κοινότητας 58-76 Stanmore Road STANMORE. Τα μαθήματα είναι εντελώς δωρεάν, προσφορά του Ομίλου Κρητικής Παράδοσης, στα ελληνόπουλα του Σύδνεϋ.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τα τηλέφωνα: 0410517973, 0416066138.

14038

Νηστεία, αλλά όχι για όλους

Ενεργειακή για την υγεία είναι η νηστεία. Η ελεγχόμενη ενεργειακή πρόσληψη μειώνει την αρτηριακή πίεση, τα τριγλυκερίδια και την ινσουλίνη, αυξάνοντας παράλληλα την «καλή» χοληστερίνη. Προσεκτικοί, όμως, πρέπει να είναι καρδιοπαθείς, υπερτασικοί, διαβητικοί, πάσχοντες από οστεοπόρωση και όσοι έχουν υψηλές τιμές τριγλυκεριδίων.

Σε αυτούς η αλλαγή του διαιτολογικού προτύπου μπορεί να σημαίνει απορύθμιση της υγείας και σοβαρές επιπλοκές.

Τον κώδωνα του κινδύνου κρούει η διευθύντρια του Διαιτολογικού Τμήματος του νοσοκομείου «Σισμανόγλειο» κ. Αγγελική Τσαρούχη. Η νηστεία -σημειώνει- αποτελεί έναν έλεγχο της διατροφικής συμπεριφοράς έντονα συνειδητό, με σκοπό κυρίως την άσκηση και τη στροφή προς την εσωτερικότητα.

Σύμφωνα με την κ. Τσαρούχη, οι συνθήκες μόνιμης αφθονίας και συνεχούς μείωσης της σωματικής δραστηριότητας έχει διαμορφώσει το φαινότυπο του παχύσαρκου ανθρώπου. Η νηστεία, με τους σχετικούς διατροφικούς περιορισμούς της, μπορεί ενδεχομένως να συμβάλει στην εξισορρόπηση. Πρότυπο νηστείας είναι η ελληνική εκδοχή της μεσογειακής διατροφής.

Το μοντέλο αυτό προβλέπει καθημερινή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ψωμιού ολικής άλεσης, ψαριών, οσπρίων και ελιών σε εβδομαδιαία βάση και θαλασσινών σε μηνιαία.

Προσοχή

Τι πρέπει να προσέχουν όσοι νηστεύουν; Η κ. Τσαρούχη συμβουλεύει:

- Οι καρδιοπαθείς πρέπει



Την «καλή» χοληστερίνη αυξάνει μεταξύ των άλλων ευεργετημάτων η νηστεία

να τηρούν τη δίαιτα που τους έχει συστήσει ο γιατρός, να αποφεύγουν τροφές με αλάτι (πολλά νησίσιμα έχουν υπερβολικό αλάτι) και το αλκοόλ, να τηρούν χαμηλά το σωματικό τους βάρος, να μην τρώνε μεγάλες ποσότητες στα γεύματα και να αποφεύγουν τα τυποποιημένα τρόφιμα.

- Να ακολουθούν απολύτως τις ιατρικές οδηγίες, την υπόδειξη ελέγχου βιταμίνης Κ, αν παίρνουν αντιπηκτικά, να αυξήσουν την πρόσληψη ασβεστίου και να ελέγχουν την πρόσληψη αλατιού.

Σε διαφορετική περίπτωση απειλούνται από μεταβολικό στρες, αύξηση καρδιακού ρυθμού, οίδημα και συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια, διαταραχή της πήκτικότητας του αίματος (όσοι παίρνουν αντιπηκτική αγωγή από υπέρβαση της βιταμίνης Κ) και αύξηση της αρτηριακής πίεσης.

- Οι υπερτασικοί πρέπει να αποφεύγουν το αλάτι και τα τρόφιμα που στην ετικέτα έχουν την ένδειξη «Να», να περιορίζουν τον όγκο τροφής και να μην καταναλώνουν νησίσιμες τροφές που περιέχουν αλάτι (αλμυρές ελιές, ταρταρούχο). Να αυξήσουν την πρόσληψη καλίου

(αν δεν υπάρχει νεφρική ανεπάρκεια) με έμφαση στην κατανάλωση λαχανικών και αποφυγή υπερενυδάτωσης.

- Πρέπει να ελέγχουν συχνά την πίεσή τους, να συμβουλευτούν τον γιατρό τους για το ενδεχόμενο χρήσης υποκατάστατων αλατιού ή συμπληρωμάτων ασβεστίου, να χρησιμοποιούν μυρωδικά και καρυκεύματα και χυμό λεμονιού αντικαθιστώντας το αλάτι.

- Οι πάσχοντες από υπερτριγλυκεριδαμία πρέπει να αποφεύγουν το αλκοόλ, τα γλυκά, τα σακχαρώδη τρόφιμα, τα αποξηραμένα φρούτα, τα αναψυκτικά με ζάχαρη, τη ζάχαρη και το μέλι.

- Να καταναλώνουν με μέτρο ζυμαρικά, ψωμί, φρούτα και να έχουν επαρκή πρόσληψη λαχανικών και οσπρίων (φυτικές ίνες).

- Οι διαβητικοί πρέπει να έχουν σταθερή ενεργειακή πρόσληψη, να τηρούν την κατανομή των γευμάτων, οι ομάδες τροφίμων να συμμετέχουν αναλογικά στα γεύματά τους, να κάνουν συχνό αυτοέλεγχο γλυκόζης του αίματος, να προσαρμόζουν την τροφή σε διαθέσιμη ινσουλίνη, να κάνουν σωστή χρήση υπογλυκαιμικών φαρμάκων και να αποφεύγουν το αλκοόλ.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΚΗΔΕΙΩΝ

“ΤΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΠΙΣΤΕΩΣ”

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

