

ΡΑΔΙΟ 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

Καλοκαιρινή περίοδος 2008 - 2009

Αν επιθυμείτε να σας στείλουμε 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 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

CRETAN FOLKLORE 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 συντροφισμα 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

Ζωή με λιγότερο αλάτι

Φάρμακο κατά της υπέρτασης αποτελεί η μείωση του αλατιού κατά ένα κουταλάκι ημερησίως. Με αυξημένες τιμές αρτηριακής πίεσης ένας στους τρεις Έλληνες.

Αντιυπερτασικό «φάρμακο» είναι η μείωση του αλατιού κατά ένα κουταλάκι ημερησίως. Λιγότερο αλάτι σημαίνει μείωση κατά 13% της πιθανότητας εγκεφαλικού επεισοδίου και κατά 10% στεφανιαίας νόσου.

Το εγχείρημα είναι σχετικά απλό, καθώς προϋποθέτει να φτάσουμε την ημερήσια πρόσληψη αλατιού στα 6 γραμμάρια από τα 9,5 που καταναλώνουμε οι περισσότεροι. Τα παραπάνω ανέφεραν, μεταξύ άλλων, χθες ο πρόεδρος της Ελληνικής Αντιυπερτασικής Εταιρείας κ. Βασίλειος Βοτπές, ο διευθυντής του καρδιολογικού τμήματος του «Μεταξά» κ. Δημήτρης Σταμάτης και ο υπεύθυνος του υπερτασικού ιατρείου του «Σωτηρία» κ. Δημήτρης Τσαγκαδόπουλος, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Υπέρτασης (17 Μαΐου).

Μέτρηση πίεσης

Οι επιστήμονες επεσήμαναν ότι ένας στους τρεις ενήλικους στην Ελλάδα έχει αυξημένες τιμές αρτηριακής πίεσης. Μόνο οι μισοί υποβάλλονται σε θεραπεία και από αυτούς μόνον τρεις στους δέκα ελέγχουν τελικά την πίεσή τους. Η τακτική μέτρηση της πίεσης αποτελεί έναν κρίσιμο παράγοντα για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση του προβλήματος.

Η υπέρταση -είπαν- «ευθύνεται» για το 62% των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και το 49% των εμφραγμάτων του μυοκαρδίου. Προκαλεί, επίσης, στεφανιαία νόσο, σημαντικές βλάβες στους νεφρούς κι άλλες παθήσεις. Η σωστή αντιμετώπιση της μειώνει περισσότερο από 50% τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας, κατά 40% τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια και 16% έως 18% τα εμφράγματα.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, η υπέρταση συμβάλλει καθοριστικά στην αθηροσκλήρωση, δηλαδή της βλάβης στο εσωτερικό τοίχωμα των αγγείων (ενδοθήλιο). Το αλάτι αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες πρόκλησης αθηροσκλήρωσης.

Η ποσότητα αλατιού που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός για να ζήσει φυσιολογικά είναι 4 έως 5 γραμμάρια την ημέρα και το βρίσκει εύκολα στα τρόφιμα που καταναλώνει. Ο σύγχρονος άνθρωπος, όμως, καταναλώνει δέκα φορές μεγαλύτερη ποσότητα αλατιού, χρησιμοποιώντας επιπρόσθετο αλάτι στο φαγητό του ή τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλάτι, όπως τυριά, ξηρούς καρπούς, τσιπς, αλλαντικά, κατεργασμένα προϊόντα και σάλτσες.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου πατέρα, παππού, προπάππου, κουνιάδου και θείου



ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΚΑΛΔΗ

ετών 97

από Ακράσι, Μυτιλήνης
θανόντος την Τετάρτη 13 Μαΐου 2009

Τρισάγιο θα ψαλεί σήμερα Παρασκευή 15 Μαΐου 2009 και ώρα 6.30 μ.μ. στο Perrams Funerals, 143 George St., Liverpool.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί αύριο Σάββατο 16 Μαΐου 2009 και ώρα 9.30 π.μ. εις τον Ιερό Ναό των Αγίων Ραφαήλ, Νικολάου και Ειρήνης, 29 Forbes St., Liverpool.

Η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Liverpool.

Οι τεθλιμμένοι: Τα τέκνα Δέσποινα και Γιώργος Παπαπάντος, Μυρσίνη και Γιάννης Ζέμπης. Τα εγγόνια και δισέγγονα, οι νύφες Ειρήνη Καλδή, Κούλα Καλδή, η κουνιάδα Περσεφόνη Μαύρου. Τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από την οικία μας στο 60 Grevillea Crescent, Prestons. 12812

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

