

ΡΑΔΙΟ ΓΕΦΥΡΑ
152.325 MHz

PLATYRRACHOS PUBLISHING PTY LTD
77A WILLIAM ST. BANKSTOWN N.S.W. 2200 AUSTRALIA
TEL: STUDIO 97858566, 92059659, 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 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 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

Τέλος στη χρόνια κόπωση

Νιώθετε ότι έχουν εξαντληθεί και τα τελευταία αποθέματα των δυνάμεών σας; Ανήκετε σε μια μεγάλη κατηγορία ανθρώπων που βασανίζονται από το σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης. Αυτό βεβαίως δεν ανακουφίζει. Αντίθετα, κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής μας μπορούν να καταπραΐνουν τα συμπτώματα της χρόνιας κόπωσης, τροφοδοτώντας μας με περισσότερη ενέργεια.

ΧΥΜΟΣ ΚΑΡΟΤΟΥ

Καταναλώνετε συχνά χυμό καρότου, καθώς αυτός δίνει άμεσα ενέργεια στον οργανισμό χάρη στη θειαμίνη, μία βιταμίνη που υπάρχει σχεδόν σε όλα τα λαχανικά και η οποία μετατρέπεται σε ενέργεια. Τα καρότα περιέχουν επίσης και πολύ κάλιο, που είναι σημαντικό για τη μεταφορά των νευρικών ερεθισμάτων σε όλο το σώμα.

ΤΟ «ΚΑΛΟ» ΣΤΡΕΣ

Όσο παράδοξο και αν φαίνεται, το στρες κάνει και καλό. Όταν ένας άνθρωπος δεν είναι σε επιφυλακή (σωματική και πνευματική), τότε ο οργανισμός του λειτουργεί στο ρελατί. Όταν συμβαίνει αυτό, το αποτέλεσμα είναι να νιώθουμε ακόμη πιο κουρασμένοι και ασυμμετρικοί. Αλλάξτε λοιπόν τον καθημερινό ρυθμό σας, προσθέτοντας περισσότερα πράγματα που θα σας βάζουν στη διαδικασία της κίνησης. Για να γίνει αυτό, βάλτε στοίχια με τον εαυτό σας.

ΤΕΝΤΩΘΕΙΤΕ!

Η αποστολή φρέσκου οξυγόνου στους μύς αλλά και η αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος που προκαλεί αυτή η κίνηση θα σας τονώσει άμεσα. Κάντε αυτήν την απλή κίνηση στο διάλειμμα στο γραφείο για το φαγητό και ίσως καταφέρετε να μειώσετε τους πολλούς



καφέδες που πίνετε κάθε απόγευμα για να αντέξετε. Για ακόμη καλύτερα αποτελέσματα, τεντωθείτε ως εξής: εισπνεύστε βαθιά σηκώνοντας τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας. Εκπνεύστε και σκύψτε προς τα εμπρός, προσπαθώντας να ακουμπήσετε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Εισπνεύστε όπως θα σηκώνεστε.

ΜΥΡΙΣΤΕ ΚΑΦΕ

Πρόσφατη αμερικανική έρευνα έδειξε ότι μόνον η έκθεσή μας στη μυρωδιά του καφέ ή του τσαγιού είναι ικανή να διεγείρει τη λειτουργία του εγκεφάλου.

ΥΔΑΤΩΘΕΙΤΕ

Αντί το απόγευμα να καταφεύγετε στα διάφορα γλυκίσματα του περιπτέρου για να καταπολεμήσετε τις λιγούρες σας, στραφείτε καλύτερα προς μια πηγή νερού. Ακριβώς όπως τα φυτά δείχνουν πιο φρέσκα μετά το πότισμα, έτσι κι εμείς α-

ποτούμε καλύτερη όψη αλλά και αίσθηση αναζωογόνησης όταν πίνουμε νερό. Ακόμη καλύτερα είναι τα αποτελέσματα αν καταναλώσετε ένα φρούτο πλούσιο σε νερό, όπως το μήλο, το πορτοκάλι ή οι φράουλες. Ο λόγος είναι ότι το νερό που περιέχουν κάνει περισσότερο χρόνο να διασχίσει το σώμα, οπότε το υδατώνει πιο αποτελεσματικά.

ΒΑΣΙΣΤΕΙΤΕ ΣΤΟ ΣΙΔΗΡΟ

Η μείωση των επιπέδων ενέργειας, ειδικά στις γυναίκες, οφείλεται συχνά στην έλλειψη σιδήρου. Γι' αυτό, θα πρέπει κάθε μέρα να καταναλώνετε 18 με 30 μιλιγκράμ αυτού του συστατικού για να βοηθήτε το αίμα σας να απορροφά το οξυγόνο.

ΕΚΤΕΘΕΙΤΕ ΣΤΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΜΕΡΑΣ, ΕΣΤΩ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΑ

Σύμφωνα με τους ειδικούς, οι άνθρωποι που περνούν μεγάλο μέρος της ημέρας σε χώρους με τεχνητό φωτισμό, έχουν έλλειψη μπλε φωτός, το οποίο διεγείρει τον εγκέφαλο. Γι' αυτό, δεν είναι κακή ιδέα να αντικαταστήσετε κάποιους κλασικούς λαμπτήρες με λαμπτήρες που βγάζουν φως που μιμείται αυτό της ημέρας. Μία άλλη ιδέα είναι στο διάλειμμα για φαγητό που κάνετε στη δουλειά να βγαίνετε μια βόλτα έξω για να σας... βλέπει ο ήλιος.

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

