



**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](mailto:pp@platpub.com)  
ABN: 61056041493

Καλοκαιρινή περίοδος 2008 - 2009

Αν επιθυμείτε να σας στείθουμε 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 Σύδνεϊ μπορούμε να το φέρουμε στο σπίτι σας.

9292



**ΚΡΕΤΑΝ 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](mailto:cfc@platpub.com)  
Instructor: Michael Platymahos



**Ο Όμιλος Κρητικής Παράδοσης βοηθά τα παιδιά μας για να δημιουργήσουν μέσα από πολύμορφες επικοινωνίες και συναντήσεις το ζεστό Κρητικό συντρόφισμα 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 Σύδνεϊ.

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

14038

# “Αλατοθεραπείες” για αναπνευστικό και δερματοπάθειες

Οι γιατροί συμβουλεύουν να καταναλώνουμε με μέτρο το αλάτι στη διατροφή μας, γιατί κάνει κακό στην υγεία μας συμβάλλοντας κατά κύριο λόγο στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Αν κάνουμε όμως εξωτερική χρήση του αλατιού, τότε από εχθρός γίνεται φίλος μας, γιατί το αλάτι είναι γνωστό από αρχαιοτάτων χρόνων ότι παρέχει ευεξία και χαλάρωση, ενώ παράλληλα θεραπεύει το αναπνευστικό σύστημα και ασθένειες του δέρματος. Από τις θεραπευτικές ιδιότητες του αλατιού έχουμε ευεργετηθεί σχεδόν όλοι μας, αν και ενδεχομένως δεν το γνωρίζουμε. Γιατί κάθε φορά που πηγαίνουμε στη θάλασσα και αναπνέουμε την αλμύρα του θαλασσινού αέρα ή κολυμπάμε το αλάτι μάς προσφέρει τα οφέλη του.

Όμως επειδή στη θάλασσα πηγαίνουμε κυρίως στις διακοπές, που διαρκούν λίγο, καλό είναι να μπορούμε να απολαμβάνουμε τα ευεργετικά αποτελέσματα του αλατιού όλο το χρόνο. Σήμερα η αλατοθεραπεία ή κρυσταλλοθεραπεία είναι γνωστή σε πολλές χώρες του κόσμου, ενώ η πλέον διαδεδομένη εφαρμογή της είναι η παραμονή σε κατάλληλα διαμορφωμένα «σπήλαια άλατος» ή



δωμάτια αλατιού, αφού τα φυσικά σπήλαια ορυκτού άλατος είναι λίγα και δεν βρίσκονται στις πόλεις. Δεν παύει ωστόσο η παραμονή 20-30 λεπτών στους χώρους αυτούς να αντιστοιχεί με τρεις ημέρες έκθεσης σε θαλάσσιο περιβάλλον. Στα «σπήλαια άλατος» υπάρχουν και τα παιχνίδια με το φως για να θυμίζει ο χώρος τα πραγματικά σπήλαια αλατιού. Η όλη ατμόσφαιρα που δημιουργείται συμβάλει στη μείωση του στρες και τη μυϊκή χαλάρωση.

Το μυστικό των χώρων αυτών κρύβεται κυρίως στον αέρα που είναι εμπλουτισμένος με ιώδιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, σίδηρο, νάτριο, όλα ιχνοστοιχεία του

αλατιού, τα οποία ο ανθρώπινος οργανισμός απορροφά με φυσικό τρόπο μέσω της αναπνοής και των πόρων του δέρματος. Το αλάτι, σύμφωνα με τις αρχές της αλατοθεραπείας, βελτιώνει προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος και εξαλείφει τις τοξίνες του. Εξαιρετική είναι επίσης η δράση του σε δερματίτιδες, ψωρίαση και αλλεργίες.

Η αλατοθεραπεία είναι κατάλληλη για άτομα κάθε ηλικίας, αλλά δεν συνιστάται σε όσους έχουν αλλεργία στο ιώδιο, πάσχουν από ασθένειες των νεφρών ή σε όσους έχουν δέκατα, πυρετό ή γρίπη, γιατί η υγρασία του χώρου επιβαρύνει την υγεία τους.

## 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



**GUIDING LIGHT FUNERALS**

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)