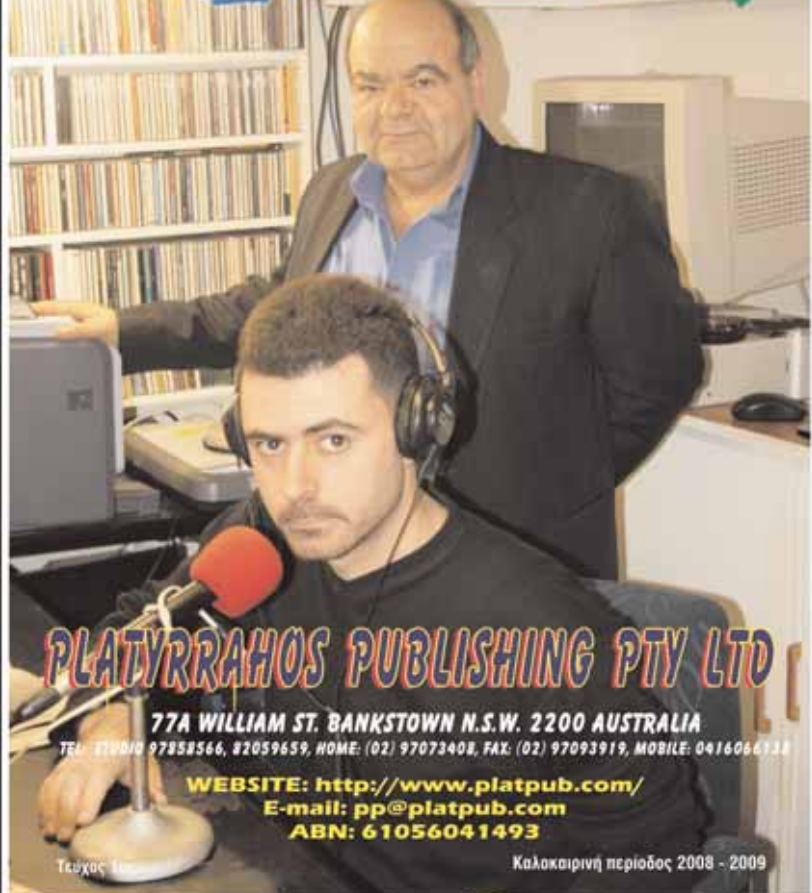




ΡΑΔΙΟ ΓΕΦΥΡΑ
152.325 MHz



PLATYRRANOS 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 Σύνδεύ 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 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 Σύνδεύ.

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

14038

Επικίνδυνο το κρέας στα κάρβουνα

Μελέτη δείχνει ότι αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο στο πάγκρεας

Αν σας αρέσει το φαγητό που ψήνεται στα κάρβουνα, καλό είναι να αρχίσετε να ψήνετε λαχανικά και μανιτάρια. Νέα μελέτη έδειξε πως η συστηματική κατανάλωση «καρβουνισμένου», πολύ καλά ψημένου στα κάρβουνα κρέατος αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παγκρέατος, αλλά ευτυχώς δεν διαπιστώθηκε κάτι ανάλογο και με τα λαχανικά.

Όπως είπαν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Μινεσότα σε πρόσφατο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Μελέτης του Καρκίνου (AACR), επί εννέα χρόνια παρακολούθησαν την πορεία της υγείας και κατέγραφαν τις διατροφικές συνήθειες περισσότερων από 62.000 εθελοντών, δίνοντας έμφαση στην κατανάλωση κρέατος, τον προτιμώμενο τρόπο μαγειρέματος και το πόσο καλά ήθελαν ψημένο το κρέας τους. Όσοι εθελοντές προτιμούσαν το κρέας ή/και τα προϊόντά του στα κάρβουνα και πολύ καλά ψημένα – είτε ήταν μπριζόλα είτε χάμπουργκερ, λουκάνικο ή κρέας – διέτρεχαν αυξημένο κίνδυνο καρκίνου του παγκρέατος. Η αύξηση του κινδύνου έφτανε το 60% – και επειδή ο μέσος άνθρωπος έχει μία πιθανότητα στις 100 να νοσήσει από τον καρκίνο αυτό, η αύξηση σημαίνει πως οι λάτρεις του καλοψημένου κρέατος αύξαναν τον κίνδυνό τους στο 1,6%.

Προγενέστερες μελέτες έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα του κρέατος σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες (στο γκριλ, στα κάρβουνα ή στο τηγάνι) προκαλεί τη δημιουργία μιας ομάδας χημικών ουσιών, οι οποίες λέγονται ετεροκυκλικές αμίνες (ή HAs) και ενδέχεται να αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου. «Τα ευρήματά μας συνιστούν περαιτέρω ένδειξη πως η μείωση της θερμοκρασίας κατά το ψήσιμο σε γκριλ, κάρβουνα ή τηγάνι, ώστε να αποφευχθεί η υπερβολική καύση και το "καρβούνισμα" του κρέατος, πιθανώς αποτελούν λογικό τρόπο για να μειωθεί ο κίνδυνος να αναπτυχθεί καρκίνος του παγκρέατος», είπαν οι ερευνητές.

Εκτός από τη μείωση της θερμοκρασίας, η Αμερικανική Εταιρεία Καρκίνου (ACS) συνιστά επίσης να προτιμάτε να



ψηνείτε στα κάρβουνα κρέας χωρίς ορατά λίπη (για να μη στάζει το λίπος στα κάρβουνα και να μειώνεται έτσι η κάπνα), να βάζετε πάνω στην ψηστιέρα αλουμινοχαρτο στο οποίο θα έχετε ανοίξει τρύπες (και πάλι μειώνεται ο καπνός πάνω στο κρέας) και, βεβαίως, να ψήνετε όσο πιο συχνά μπορείτε λαχανικά αντί για κρέας, διότι σε αυτά δεν έχει βρεθεί να αναπτύσσονται αμίνες...

Οι ομάδες υψηλού κινδύνου για τον θυρεοειδή

Ένας στους δύο πάσχοντες από διαταραχές του θυρεοειδούς δεν γνωρίζουν την κατάστασή τους, με συνέπεια να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλωθούν σοβαρές επιπλοκές, όπως η στειρότητα, η αποβολή, το έμφραγμα ή ακόμα και το εγκεφαλικό επεισόδιο, αναφέρει η Διεθνής Ομοσπονδία Θυρεοειδούς (TFI) με αφορμή την 1η Παγκόσμια Ε-

βδομάδα Ευαισθητοποίησης για τον θυρεοειδή (25-31 Μαΐου 2009). Σύμφωνα με την TFI, όλοι οι άνθρωποι μπορεί να αναπτύξουν ασθένειες του θυρεοειδούς, αλλά αυξημένο κίνδυνο διατρέχουν οι γυναίκες (είναι οκταπλάσιες από τους άνδρες πάσχοντες), οι έγκυοι, όσες γέννησαν πρόσφατα, όσοι έχουν οικογενειακό ιστορικό θυρεοειδοπαθειών,

όσοι έχουν διαβήτη τύπου 1 ή λεύκη, τα άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών, όσοι έχουν χειρουργηθεί στον θυρεοειδή, καθώς και όσοι πάσχουν από κάποια γενετική νόσο (λ.χ. σύνδρομο Ντάουν ή Τέρνερ). Επίσης όσοι έχουν κάνουν ακτινοθεραπεία, καθώς και όσοι έχουν κάνουν πολλαπλές ακτινογραφίες στον αυχένα.

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

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

