

ΡΑΔΙΟ ΠΛΑΤΥΡΑΧΟΣ
152.325 MHz

PLATYRRACHOS PUBLISHING PTY LTD
77A WILLIAM ST. BANKSTOWN N.S.W. 2200 AUSTRALIA
TEL: (02) 97073408, (02) 97093919, MOBILE: 0416066138
WEBSITE: <http://www.platpub.com/>
E-mail: pp@platpub.com
ABN: 61056041493
Καλοκαιρινή περίοδος 2008 - 2009

Αν θέλετε το ειδικό ραδιόφωνο για να ακούτε το σταθμό μας και άλλους 6 ελληνικούς σταθμούς εδώ στο Σύνδνεϋ μπορούμε να το φέρουμε στο σπίτι σας. Διαθέτουμε επίσης ειδικό πομπό για το αυτοκίνητό σας και έχετε τη δυνατότητα να ακούτε όλους τους ελληνικούς σταθμούς του Σύνδνεϋ από το ραδιόφωνο του αυτοκινήτου σας ολοκάθαρα και χωρίς παρεμβολές. Επικοινωνήστε μαζί μας στο τηλέφωνο: **0416066138**

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

Άνοιξε πόρτα τσ' εκκλησιάς, πόρτα του παραδείσου, να κατεβούνε οι άγγελοι το γάμο να ευλογήσουν.

Υπάρχουν στη ζωή των ανθρώπων ορισμένοι σταθμοί που σηματοδοτούν την πορεία τους σ' αυτή τη γη. Ένας απ' αυτούς είναι ο γάμος, η μέρα εκείνη, που δύο νέοι άνθρωποι ενώνουν τις τύχες τους κι αποφασίζουν να ζήσουν μαζί, ν' αγωνιστούν και να δημιουργήσουν. Την μέρα αυτή γιορτάζουν τα νιάτα, γιορτάζει η αγάπη, γιορτάζει η ζωή. Είναι μία μέρα σπουδαία. Γι' αυτό και η λαϊκή ψυχή δεν την αφήνει να περάσει απαρατήρητη. Την έχει συνδέσει με πολλές εκδηλώσεις και συνήθειες, με χαρές και πανηγύρια που την κάνουν χαρούμενη και περιλαμπρή.

Όπου κι αν τελούμε τον γάμο σήμερα, πρέπει να εξακολουθούμε να τηρούμε τα ήθη και τα έθιμα, που μας έρχονται από το μακρινό παρελθόν και μας συνδέουν άμεσα με την πολιτιστική μας κληρονομιά, γιατί επιβεβαιώνουν την εθνική μας ταυτότητα και προστατεύουν το μεγαλείο της Ελληνικής μας ψυχής.



Τα μουσικά σχήματα του Ομίλου Κρητικής Παράδοσης έχουν την δυνατότητα να συνοδεύουν μουσικά το παιδί σας, στην πιο χαρούμενη στιγμή της ζωής του, με τα τραγούδια και τις μαντινάδες του γάμου, στο στόλισμα του παστού με τα λεγόμενα παστικά της νύφης, στο στόλισμά του γαμπρού και της νύφης την ημέρα του γάμου, στην ακολουθία της πατούλιας (γαμήλιας πομπής) προς τον Ιερό Ναό για την στέψη, στο προαύλιο της εκκλησίας με τον λεγόμενο «χορό της νύφης», στην αίθουσα δεξιώσεων και στον αντίγαμο.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον **Μιχάλη Πλατύραχο** στα τηλέφωνα : 0410 517 973, 97073408
Νύφη μου το βασιλικό που φέραν στην αυλή σου, να το ποτίσεις ζάχαρη σε όλη τη ζωή σου.

Το βιβλίο που αφαιρεί τα παραπάνω κιλά χωρίς δίαιτα!

Τρώτε συνεχώς ό,τι βρείτε μπροστά σας; Ενα νέο βιβλίο υπόσχεται να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος, χωρίς καν να σκέφτεστε ότι κάνετε δίαιτα.

Πώς; Ξεκινώντας από την απλή διαπίστωση ότι όλα είναι στο μυαλό σας. Ο μέσος άνθρωπος καθημερινά παίρνει 200 αποφάσεις σχετικές με το φαγητό, π.χ., κάθε φορά που περνάει μπροστά από τα μάτια του ένα γλυκό αποφασίζει αν θα υποκύψει στον πειρασμό ή όχι. Με άλλα λόγια, τρώμε περισσότερο όχι επειδή πεινάμε, αλλά γιατί τα μάτια μας δεν χορταίνουν.

Στο βιβλίο «Mindless Eating Why We Eat More Than We Think» του Μπρίαν Γουένσινγκ υπάρχουν συμβουλές που αλλάζουν τον τρόπο σκέψης για το φαγητό.

- Οι πιο βασικές είναι εξής:
- Υπολογίζετε τις διατροφικές συνήθειές σας μακροπρόθεσμα, για παράδειγμα, αν πίνετε καθημερινά ένα αναψυκτικό 140 θερμίδων θα βάλετε σε ένα χρόνο έξι κιλά.
 - Όταν τρώτε μη βλέπετε τηλεόραση ή μην οδηγείτε. Προτιμήστε να τρώτε με παρέα, παρά μόνοι σας, γιατί έτσι καταναλώνετε λιγότερο φαγητό.
 - Μην τρώτε βιαστικά και βάλτε σε ένα πιάτο ό,τι θα φάτε. Ο μέσος όρος των ανθρώπων αφήνει 14% του φαγητού στο πιάτο.
 - Όταν βγαίνετε έξω αποφεύγετε πρώτα πιάτα και επιδόρπιο.
 - Στη δουλειά αποφεύγετε τα σνακ που βρίσκονται στην καντίνα ή τον αυτόματο πωλητή. Φέρτε από το σπίτι ένα φρούτο ή ένα μικρό σάντουιτς.
 - Υιοθετήστε μερίδες εστιατορίων και ποτέ μην τρώτε στα όρθια, γιατί χάνετε τον έλεγχο της ποσότητας του φαγητού.



ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ NEWCASTLE

Τελούντες 40ήμερο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας, αδελφής και γιαγιάς



ΙΩΑΝΝΑΣ (JOAN SHIRLEY) ΚΟΤΤΕΑΚΟΣ

13113

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή 25 Οκτωβρίου 2009 εις τον Ιερό Ναό Αγίου Δημητρίου, Skelton St., Hamilton, Newcastle.

Οι τεθλιμμένοι: Ο σύζυγος, Τάκης Κοττεάκος. Τα τέκνα Γρηγόρης, Πέτρος, Μιχάλης, Γιάννης, Βασίλης, Ελένη.. Ο αδελφός Steven Webster. Το εγγονάκι και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν από το χώλ της εκκλησίας για καφέ.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

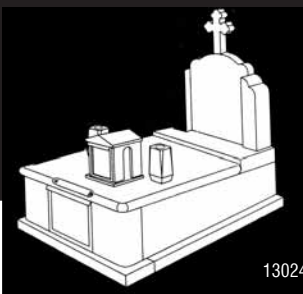
Θεωρούμε καθήκον μας όπως ευχαριστήσουμε και μέσω του Τύπου αυτούς που κατέθεσαν λουλούδια, αυτούς που προσέφεραν δωρεές εις μνήμην της, όσους παρακολούθησαν την κηδεία της και αυτούς που με οποιονδήποτε τρόπο εξέφρασαν τη λύπη τους για τον θάνατο της προσφιλούς μας και αιμνήστου ημών συζύγου, μητέρας, αδελφής και γιαγιάς **ΙΩΑΝΝΑΣ ΚΟΤΤΕΑΚΟΥ**.

Η οικογένειά της

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΑ ΟΡΘΟΔΟΞΑ ΜΝΗΜΕΙΑ



Τηλεφωνείστε στη ΜΑΡΙΑ ΚΙΝ: 0402 154 852



13024



Μεγάλη ποικιλία σχεδίων και χρωμάτων

Ασυναγώνιστες τιμές

Κατασκευάζουμε μνημεία για όλα τα κοιμητήρια του Σύνδνεϋ, Wollongong και Newcastle.

Τηλεφωνείστε στη Μαρία για ΕΠΙΣΚΕΨΗ, ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ και ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ email: dynastystone@yahoo.com.au