

9292



Ο 24ωρος ραδιοφωνικός σταθμός "ΡΑΔΙΟ ΓΕΦΥΡΑ" οργανώνει ΠΑΝΗΓΥΡΙΚΗ ΧΟΡΟΕΣΠΕΡΙΔΑ το Σάββατο 17 Απριλίου 2010 από τις 7.00 μ.μ. στο "PONTIAN HOUSE" (Pontoxeniteas) 15 Riverview Road UNDERCLIFFE.

Η παρουσία των παρευρισκομένων σ' αυτή την ξεχωριστή χοροεσπερίδα θα γεμίσει χαρά την Δεύθυνση του σταθμού μας, γιατί θα δοθεί η ευκαιρία να γνωριστεί με τους ακροατές μας και να περάσουμε όλοι μια υπέροχη βραδιά.

Σ' αυτό θα συμβάλει και ο Μιχάλης Πλατύρραχος που με τους συνεργάτες του, Γιώργο Αποστολίδη, Άγγελο Γάτσο και Κωστή Πλατύρραχο, θα μας χαρίσουν ευχάριστες ελληνικές ώρες.

Είναι γνωστό ότι αυτό το μουσικό σχήμα, με τη λύρα το λαούτο, την κιθάρα, το μαντολίνο και το αρμόνιο που χρησιμοποιούν τα μέλη του μπορούν να παίξουν από κρητικό σκοπό και ποντιακά, από τσάμικο και τσιφτετέλι μέχρι ταγκό και βάλς, καλύπτοντας έτσι όλα τα χορευτικά γούστα.



Ο Μιχάλης Πλατύρραχος δεν χρειάζεται συστάσεις. Έχει καταξιωθεί στην παροιμία και κάθε αναφορά στο όνομά του είναι και ιδιαίτερη τιμή. Ο Γιώργος Αποστολίδης, ο Άγγελος Γάτσος και ο Κωστής Πλατύρραχος έχουν αφήσει το δικό τους στίγμα στα μουσικά δρώμενα της παροιμίας μας, με την μουσική τους κατάρτιση.



Ελάτε να περάσουμε όλοι μαζί μια υπέροχη Ελληνική βραδιά που θα θυμίζει πολύ **ΕΛΛΑΔΑ!**

ΕΙΣΟΔΟΣ με φαγητό \$ 50. Τα ποτά (μπύρα, κρασί και αναψυκτικά) προσφέρει η Διεύθυνση του σταθμού μας εντελώς δωρεάν.

Παιδιά κάτω των 12 χρονών \$ 30.

Κλείστε έγκαιρα τις θέσεις σας για να μας δώσετε τη δυνατότητα να οργανώσουμε όσο το δυνατόν καλύτερα τη χοροεσπερίδα
Τηλέφωνα: 97073408, 0416066138, 0410517973.

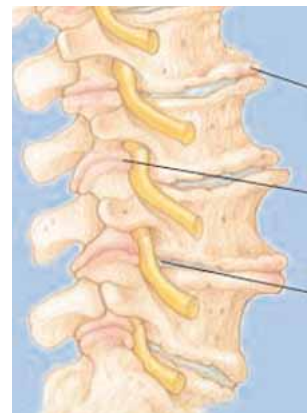
ΡΑΔΙΟ - ΓΕΦΥΡΑ

Αποκτήστε το ειδικό ραδιόφωνο για να βάλετε την Ελλάδα στο σπίτι σας. Ακούτε και τους 7 ελληνικούς σταθμούς που εκπέμπουν στην μητροπολιτική περιφέρεια του Σύδνεϋ. Διαθέτουμε ραδιόφωνο για το σπίτι σας και ειδική συσκευή για το αυτοκίνητο. Μην αμελείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας. Σας το φέρνουμε και στο σπίτι σας.



Για περισσότερες πληροφορίες: Phone: 97073408, Fax: 97093919. Mobile: 0416066138.

Οι εχθροί που "σκουριάζουν" τις αρθρώσεις



Η ηλικία αφήνει τα σημάδια της και στις αρθρώσεις αφού είναι γνωστό πως ό,τι χρησιμοποιείται συχνά φθείρεται. Για να αργήσει να γίνει αυτό απαιτούνται κάποια μέτρα προστασίας, αλλά και η αποφυγή λάθος κινήσεων, ενώ ο γενικός κανόνας είναι να ενισχύουμε τους μυς που τις περιβάλλουν για να απορροφούν τους κραδασμούς που τις απειλούν.

Ισχίο

Η ενίσχυση των μυών, των συνδέσμων και τους τενόντων γύρω από το ισχίο είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία του από την πίεση του περπατήματος. Η γιόγκα, το πιλάτες και η κολύμβηση είναι οι καλύτερες ασκήσεις για να δυναμώσουν οι «σκαλωσιές» του ισχίου. Αντενδείκνυνται οι επιθετικές μορφές άσκησης και το περιττό βάρος.

Ωμοί

Ο βασικότερος κίνδυνος για τους ώμους είναι να μην κινούνται αρκετά. Γι' αυτό φροντίστε να τεντώνετε συχνά τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας ή να τα περιστρέφετε. Παρακινδυνευμένο είναι να σηκώνετε βάρη ή να χρησιμοποιείτε υπολογιστή για πολλές ώρες.

Γόνατο

Η άρθρωση του γονάτου

κινδυνεύει από δύσκολες ασκήσεις, όπως το step, αλλά και από την αύξηση του βάρους. Αξίζει να σημειωθεί ότι για κάθε 500 γραμμάρια πάνω από το φυσιολογικό μας βάρος, η πίεση που δέχεται η άρθρωσή του δεκαπλασιάζεται!

Λαιμός

Η κακή στάση στο γραφείο αλλά και άλλες δραστηριότητες, όπως το σιδέρωμα, που πιέζουν τους δίσκους μεταξύ των τριών άνω σπονδύλων που ορίζουν και την κίνηση του λαιμού. Για να αποφύγετε κάτι τέτοιο, φροντίστε να κάθεστε ή να στέκεστε σε ύψος τέτοιο που να μη χρειάζεται να σκύβετε για να κάνετε μια δουλειά.

Αστράγαλος

Αν και το περπάτημα είναι καλή άσκηση, όσοι έχουν κοιλοποδία ή πλατυποδία δεν μπορούν να αντέξουν

την πίεση του περπατήματος με αποτέλεσμα την επιβάρυνση των συνδέσμων. Αυτό μπορεί να αντιμετωπιστεί με σωστά παπούτσια.

Αγκώνας

Οι μόνοι εχθροί του αγκώνα είναι η άρση βαρών και το κράτημα με πολλή δύναμη ή για μεγάλη διάρκεια. Για να διατηρήσετε τους αγκώνες σας σε φόρμα, λυγίζετε και τεντώνετε το χέρι σας δέκα φορές κάθε μέρα ώστε να είναι εύκαμπτοι οι τένοντες και οι σύνδεσμοι.

Καρπός-χέρια

Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν προβλήματα στις αρθρώσεις της παλάμης και στον καρπό. Για να αποφευχθεί αυτό κολλήστε τα δάκτυλά σας με κλειστές χούφτες και γυρίστε τον καρπό σας δεξιά και αριστερά για δέκα φορές κάθε μέρα.



Dynasty Stone Art

371 Park Road, Regents Park NSW 2143

dynastystone@yahoo.com.au

Showroom: 9743 9992

Επικοινωνήστε με την ΜΑΡΙΑ:
ΚΙΝ. 0402 154 852



- Για μνημεία που αντέχουν στην αιωνιότητα και σε προσιτές τιμές στα πλαίσια του προϋπολογισμού σας, τηλεφωνήστε μας τελευταία, αφού πάρετε τιμές και από αλλού!
- Προσφέρουμε εγγύηση χωρίς περιορισμούς στα υλικά και στην κατασκευή.
- Στην περίπτωση που δυσκολεύεστε με τα αγγλικά, διαθέτουμε πολύγλωσσο προσωπικό για την εξυπηρέτησή σας.