

Συνταγές για δροσερή αναπνοή

Ένα πλατύ χαμόγελο, με περιποιημένα δόντια και δροσερή αναπνοή είναι από τα σημαντικότερα ατού. Για να είναι πάντα υγιή τα δόντια και τα ούλα, χρειάζονται τακτικό βούρτσισμα και στοματικές πλύσεις με ειδικά διαλύματα που να εξολοθρεύουν τα βακτηρίδια που αναπτύσσονται στη στοματική κοιλότητα. Μπορείτε να φτιάξετε μόνη σας διαλύματα και σκόνη καθαρισμού για τα δόντια, με φυσικά υλικά, για να προσφέρετε στον εαυτό σας μια ολοκληρωμένη και αποτελεσματική φροντίδα.

Εκτός από το τακτικό βούρτσισμα και τη χρήση του οδοντικού νήματος κάθε βράδυ, σημαντικό ρόλο παίζει να τρώτε τακτικά γεύματα, γιατί όταν το στομάχι είναι άδειο η αναπνοή μυρίζει δυσάρεστα, και επίσης να πίνετε άφθονο νερό στη διάρκεια της ημέρας ώστε να μην ξεραίνεται το στόμα σας.

Διάλυμα με γαρίφαλο

Αυτό το διάλυμα είναι ιδανικό αν υποφέρετε από ευαίσθητα δόντια ή ούλα. Η χαρακτηριστική γεύση του γαρίφαλου είναι έντονη και μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στη συνταγή αλεσμένα γαρίφαλα ή έλαιο. Αν θέλετε να φτιάξετε μόνη σας το έλαιο, μουσκέψτε μερικά ολόκληρα γαρίφαλα σε ελαιόλαδο αποβραδίζ. Θα χρειαστείτε: 1/4 φλιτζάνι βότκα, 1/2 φλιτζάνι αποσταγμένο νερό, 1/4 κουταλάκι μέλι, 1/4 κουταλάκι κανέλα, 1/2 κουταλάκι αλεσμένα γαρίφαλα ή έλαιο από γαρίφαλα. Αναμειξτε όλα τα υλικά ώσπου να διαλυθεί καλά το



μέλι και βάλτε το υγρό σε ένα καθαρό γυάλινο μπουκάλι. Αν έχετε χρησιμοποιήσει αλεσμένα γαρίφαλα σουρώστε το υγρό. Κάντε πλύσεις με 4 κουταλάκια από το διάλυμα.

Διάλυμα με λεβάντα

Τα φύλλα λεβάντας χαρίζουν φρέσκια αναπνοή και απολυμαίνουν τα ούλα. Αυτό το απαλό, σχεδόν άγευστο διάλυμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως τονωτική λοσιόν για την επιδερμίδα. Θα χρειαστείτε: 1 κουταλιά της σούπας φύλλα λεβάντας, 1 φλιτζάνι βραστό νερό, 2 κουταλιές της σούπας ροδόνηρο. Βάλτε τα φύλλα λεβάντας σε ένα γυάλινο ή κεραμικό πιάτο και περιχύστε με το βραστό νερό. Αφήστε τα να μουσκέψουν για μερικές ώρες και σουρώστε το υγρό. Προσθέστε το ροδόνηρο, ανακατέψτε καλά και βάλτε το διάλυμα σε ένα καθαρό γυάλινο μπουκάλι. Κάντε πλύσεις με το διάλυμα αφού βουρτσάσετε καλά τα δόντια σας.

Διάλυμα με βότανα

Θα χρειαστείτε: 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο μαϊντανό, 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο δυόσμο, 1

φλιτζάνι αποσταγμένο νερό, 1 κουταλιά της σούπας βότκα. Ο δυόσμος και ο μαϊντανός εξολοθρεύουν τα βακτηρίδια στη στοματική κοιλότητα και χαρίζουν φρέσκια αναπνοή. Χρησιμοποιήστε αυτό το διάλυμα πρωί και βράδυ. Αναμειξτε όλα τα υλικά στο μπλέντερ για περίπου δύο λεπτά. Σουρώστε το υγρό και τοποθετήστε το σε ένα καθαρό γυάλινο δοχείο. Βάλτε 4 κουταλάκια του γλυκού σε ένα ποτήρι και κάντε πλύσεις στο στόμα σας για 30 δευτερόλεπτα.

Διάλυμα με ροδόνηρο

Αυτό το απαλό, σχεδόν άγευστο, διάλυμα, με τη λεπτή ευωδιά των ρόδων μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης ως τονωτική λοσιόν της επιδερμίδας στο πρόσωπο και στο σώμα. Το ροδόνηρο έχει ήπιες αντισηπτικές ιδιότητες και απολυμαίνει τη στοματική κοιλότητα. Θα χρειαστείτε: 1 κουταλιά της σούπας βότκα, 2 κουταλιές της σούπας ροδόνηρο, 1 φλιτζάνι αποσταγμένο νερό. Αναμειξτε όλα τα υλικά και βάλτε τα σε ένα καθαρό γυάλινο μπουκάλι. Ανακινήστε καλά και κάντε πλύσεις με 4 κουταλάκια για περίπου 30 δευτερόλεπτα.



Το «έξυπνο» χάπι θα ελέγχει τη δόση του

Ένα έξυπνο χάπι, ένα σωστό πολυεργαλείο υγείας εφοδιασμένο με μικροτσίπ και παλμογράφο, το οποίο, πέρα από τις αυστηρά φαρμακευτικές λειτουργίες του, αναλαμβάνει κι άλλες αποστολές: συγκεκριμένα, σας θυμίζει (με μήνυμα στο κινητό τηλέφωνο) πότε να παίρνετε τα άλλα χάπια σας και τροποποιεί τη δοσολογία αυτών ανάλογα με την πορεία της υγείας σας την οποία επίσης παρακολουθεί... εκ των έσω. Μέχρι πριν από μερικά χρόνια, το εν λόγω πολυ-χάπι θα αποτελούσε αντικείμενο σεναρίου επιστημονικής φαντασίας ή γκάτζετ εφάμιλλο αυτών του κινηματογραφικού πράκτορα Τζέιμς Μποντ.

Σήμερα, αντιθέτως, αποτελεί μια πολλά υποσχόμενη πραγματικότητα, η οποία, αφού πρώτα δοκιμάστηκε στις ΗΠΑ, διέσχισε τον Ατλαντικό και πλέον βρίσκεται σε φάση κλινικών δοκιμών στο πλαίσιο του Εθνικού Συστήματος Υγείας του Ηνωμένου Βασιλείου (NHS).

Το εν λόγω χάπι φέρει εντός του έξυπνα μικροτσίπ κατάλληλα προς βρώση, ενώ συνοδεύεται κι από έναν αισθητήρα με μορφή αυτοκόλλητου επιθέματος (λευκοπλάστ) ο οποίος προσαρμόζεται στον ώμο του ασθενούς.

Αναφορικά με τον τρόπο λειτουργίας τους, τα ειδικά προγραμματισμένα μικροτσίπ, από τη στιγμή που θα περάσουν τον οισοφάγο και θα καταλήξουν στο στομάχι, αντιδρούν στα οξέα που συναντούν εκεί στέλνοντας μήνυμα στον αισθητήρα του ώμου ο οποίος με τη σειρά του στέλνει μήνυμα κειμένου (SMS) στο κινητό τηλέφωνο του χρήστη και ξεκινά να μετράει αντίστροφα προς την επόμενη δόση (όταν έρθει η ώρα αυτής, θα ειδοποιήσει τον ασθενή πάλι με μήνυμα).

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας

1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,

"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"

και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO", "Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύνδνεϊ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες

και για τις διαφημίσεις σας,

τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155

και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:

(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212

e-mail: conn01@optushome.com.au

web: GREEK RADIO 1683