



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ

07.00 - 08.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
08.00 - 09.00	ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ - ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ
09.00 - 11.00	ΑΓΡΥΠΙΟΣ - ΜΑΝΟΣ ΤΣΙΛΙΜΙΔΗΣ
11.00 - 12.00	ΕΛΛΗΝ ΛΟΓΟΣ - Σ. ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Β. ΣΤΑΓΙΑΝΟΥ
12.00 - 12.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
12.20 - 13.00	ΡΑΔΙΟΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ - ΒΟΥΛΑ ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΟΥ
13.00 - 14.00	BENDIGO BANK - ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΝΤΖΗΚΟΠΟΥΛΟΣ
14.00 - 15.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
15.00 - 15.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
15.10 - 17.00	Η ΕΚΠΟΜΠΗ ΤΟΥ ΧΘΕΣ & ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ - ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΡΗΤΙΚΟΣ
17.00 - 17.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
17.10 - 18.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
18.00 - 19.00	Ή ΣΤΡΑΒΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΓΥΑΛΟΣ Ή ΣΤΡΑΒΑ ΑΡΜΕΝΙΖΟΥΜΕ - ΠΑΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
19.00 - 21.00	Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΠΑΝΤΟΥ & ΠΑΝΤΑ - ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗΣ & ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ
21.00 - 22.00	Η ΒΑΛΙΤΣΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΗ - ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΩΡΟΖΑΚΗΣ
22.00 - 22.10	ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
22.10 - 24.00	Η ΒΑΛΙΤΣΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΗ - ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΩΡΟΖΑΚΗΣ



2mm
Ο μελωδικός σταθμός

1665 AM Sydney
99.3 FM Wollongong
www.2mm.com.au

Level 1A
503-507 Marrickville Rd
Dulwich Hill NSW 2203

T: 9564 6400
F: 9564 5488

Ελαιόλαδο κατά της κατάθλιψης

Όσα περισσότερα τρανς λιπαρά (κορεσμένα) καταναλώνει κάποιος, όχι μόνο κάνει κακό στην καρδιά του, αλλά και στην ψυχική του υγεία, σύμφωνα με νέα έρευνα. Αντίθετα, μη κορεσμένα λίπη όπως είναι το ελαιόλαδο, δρουν κατά της κατάθλιψης.

Ειδικοί από τα Πανεπιστήμια της Ναβάρρα και της Λας Πάλμας στα Κανάρια νησιά, με επικεφαλής τον καθηγητή προληπτικής ιατρικής, Αλμουδένα Σάντσεζ -Βιγιέχας, διαπίστωσαν στο πλαίσιο της μελέτης πως κάποιες μεσογειακές τροφές, όπως το ελαιόλαδο, που έχουν πολλά ωμέγα-9 λιπαρά οξέα, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο της κατάθλιψης.

Οι επιστήμονες μελέτησαν για έξι χρόνια τη διατροφή, τον τρόπο ζωής και την κατάσταση της υγείας περισσότερων από 12.000 εθελοντών, από τους οποίους κανείς δεν είχε κατάθλιψη στην αρχή της έρευνας. Μετά από έξι χρόνια 657 άτομα είχαν διαγνωστεί με κατάθλιψη.

Όπως φάνηκε, όσοι κατανάλωναν συχνά fastfood και γλυκά βιομηχανικής παραγωγής, πλούσια σε υδρογονωμένα τρανς λιπαρά, εμφάνιζαν σημαντική αύξηση έως και 48% του κινδύνου εμφάνισης κατάθλιψης.

Όσο περισσότερα λιπαρά κατανάλωνε κάποιος, τόσο φαινόταν να επιβαρύνει την ψυχική υγεία του, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι τα πολυακόρεστα που υπάρχουν στα ιχθυέλαια και στα φυτικά έλαια, όπως το ελαιόλαδο, «σχετίζονται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης κατάθλιψης», όπως υπογραμμίζουν στην έρευνά τους.

Η μελέτη επισημαίνει ότι σε όλο τον κόσμο περίπου 150 εκατ. άνθρωποι υποφέρουν από συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ σε ορισμένες χώρες, όπως στις ΗΠΑ και τη βόρεια Ευρώπη (σε αντίθεση με τις μεσογειακές ευρωπαϊκές χώρες) είναι αυξημένο το ποσοστό κατανάλωσης ανθυγιεινών κορεσμένων και τρανς λιπαρών, που υπάρχουν σε κρέατα, βούτυρα, μαζικά παραγόμενα γλυκά και φαγητά fast food.

Η μελέτη δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση PLoS ONE.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης μητέρας, γιαγιάς και προγιαγιάς



ΜΑΡΙΑΣ ΚΟΚΟΤΣΗ

ετών 99

από Μόρφου Κύπρου

που απεβίωσε στις 31 Ιανουαρίου 2011

Τρισάγιο θα ψαλεί αύριο Τετάρτη, 2 Φεβρουαρίου 2011 και ώρα 6.00 π.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Πέμπτη, 3 Φεβρουαρίου 2011 και ώρα 1.30 π.μ. στον Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Cnr Isabel & Cecilia Sts, Belmore, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Αναστασία και Χρήστος, Νικόλαος, Ελένη και Μιχάλης, τα 8 εγγόνια, τα 19 δισέγγονα και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το 483 Burwood Rd, Belmore.

Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στον Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Belmore.

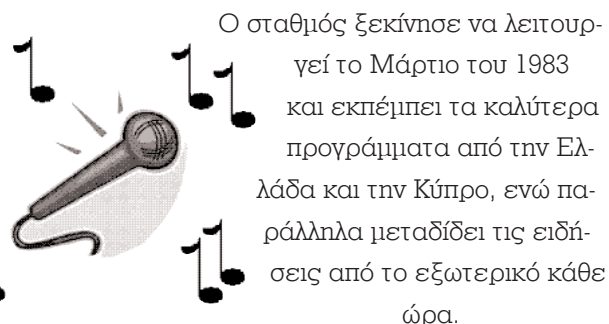
EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

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 Σύδνεϋ & 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