



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ

07.00 - 08.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
08.00 - 09.00	ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ - ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ
09.00 - 11.00	ΑΓΡΥΠΝΟΣ - 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



ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Το ρόδι στην ελληνική διατροφή

Το ρόδι στην αρχαία ελληνική μυθολογία αντιπροσωπεύει τη ζωή και την αναγέννηση. Οι αρχαίοι Πέρσες πίστευαν ότι οι σπόροι του ροδιού έκαναν τους πολεμιστές ανίκητους. Μέχρι και σήμερα το ρόδι έχει ισχυρό συμβολισμό στην παράδοσή μας. Το σπάσιμο του ροδιού την πρωτοχρονιά και στους γάμους συμβολίζει την καλοτυχία και τη γονιμότητα.

Αυτό το αρχαίο φρούτο που γιορτάζεται για χιλιάδες χρόνια, κεντρίζει όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον των ερευνητών και τους οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ίσως δεν υπάρχει άλλη τροφή, που μας χαρίζει τόσο απλόχερα η φύση, η οποία να είναι τόσο ευεργετική για την υγεία του ανθρώπου. Η αξιοσημείωτη επίδραση του ροδιού στην αντιμετώπιση των διά-

φορων προβλημάτων ίσως βασίζεται στο γεγονός ότι τα συστατικά του ροδιού απορροφώνται πιο αποτελεσματικά από την κυκλοφορία του αίματος. Από διάφορες μελέτες αποδείχθηκε ότι το ρόδι αναστέλλει την αθηροσκλήρωση, μειώνει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων και βοηθάει στη ρύθμιση της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Το ρόδι όμως αντί να το σπάμε ή να το τρώμε καλό είναι και να το πίνουμε! Ο χυμός του ροδιού περιέχει τριπλάσια ποσότητα αντιοξειδωτικών από εκείνα που περιέχουν το πράσινο τσάι ή το κόκκινο κρασί. Επιπλέον 100ml χυμού παρέχουν περίπου το 16% της ημερήσιας πρόσληψης της βιταμίνης C ενός ενήλικα, όπου βοηθά την παραγωγή του κολαγόνου. Αποτελεί μια πολύ καλή πηγή βιταμί-

νης Β5, καλίου και φυτικών ινών. Επίσης περιέχει ταννίνες, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες και άλλα αντιοξειδωτικά που του χαρίζουν αυτό το πορφυρό κόκκινο χρώμα. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι η αντιοξειδωτική δράση (ORAC) του χυμού του ροδιού μετρήθηκε σε 2.860 μονάδες ανά 100gr.

Το ρόδι είναι ασφαλής και αποτελεσματικός παράγοντας κατά τον καρκίνο του δέρματος, του παχέως εντέρου και του προστάτη. Επίσης μπορεί να αναστέλλει τις ιογενείς λοιμώξεις και την οδοντική πλάκα.

Ένα φρέσκο ρόδι περιέχει περίπου 105 θερμίδες και μόνο 0,5gr. λίπους.

Συμπεριλάβετε το στη διατροφή σας για να αισθανθείτε ένας μικρός αρχαίος Έλληνας θεός.



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

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 Σίδνεϊ & 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