



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΤΕΤΑΡΤΗΣ

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	"ΑΡΜΕΝΙΖΟΝΤΑΣ ΣΤΑ ΠΕΛΑΓΑ" ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΡΗΤΙΚΟΣ
12.00 - 12.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
12.20 - 13.00	"ΡΑΔΙΟΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ" ΒΟΥΛΑ ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΟΥ
13.00 - 14.00	"ΝΟΜΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ" ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΡΙΠΙΔΑΚΗΣ
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	"ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΕΙΝΑΙ... ΚΑΙ ΚΥΛΑΕΙ" ΦΩΤΗΣ ΚΑΛΗΣ
19.00 - 21.00	"Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΠΑΝΤΟΥ & ΠΑΝΤΑ" ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΕΡΑΒΟΓΛΟΥ, ΒΑΣΙΛΗΣ ΑΔΡΑΧΤΑΣ, ΕΛΕΝΗ ΚΑΒΑΔΑ
21.00 - 22.00	"ΜΥΣΤΙΚΑ & ΨΕΜΜΑΤΑ" ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΕΡΑΒΟΓΛΟΥ
22.00 - 22.10	ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
22.10 - 24.00	"ΜΟΥΣΙΚΟ ΚΟΜΠΟΛΟΪ" ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΡΔΟΥΛΙΑΣ



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



Κρητική «συνταγή»

Το μυστικό για... βαδιά γεράματα

Η κρητική κουζίνα με το αγνό ελαιόλαδο, τα πολλά όσπρια, τα λαχανικά, αλλά και η? νηστεία κάνουν αιωνόβιους τους Κρητικούς! Το συμπέρασμα προκύπτει από την επικαιροποίηση στοιχείων διεθνούς διατροφικής έρευνας που είχε γίνει πριν από 50 χρόνια και στην οποία συμμετείχαν 14.000 άνδρες, ηλικίας 40-45 χρόνων, από επτά χώρες.

Επί τη βάση των στοιχείων της έρευνας οι Κρητικοί είχαν αποδειχθεί τότε οι πλέον υγιείς. Από αυτούς τους 14.000 που ελέγχθησαν τη δεκαετία του 1960, διαπιστώνεται ότι σήμερα ζουν μόνο 40 και όλοι τους είναι Κρητικοί, που διανύουν τη δέκατη δεκαετία της ζωής τους!

«Είναι όλοι τους άνω των 90 ετών και το σημαντικό στοιχείο που καταγράφεται στην επικαιροποίηση των στοιχείων είναι ότι, πέρα από υγιεινή διατροφή, οι 40 Κρητικοί απάντησαν ότι από τότε μέχρι σήμερα νηστεύουν πριν από τις εορτές του Πάσχα, των Χριστουγέννων, τον Δεκαπενταύγουστο, αλλά και ότι Τετάρτη και Παρασκευή δεν τρώνε λάδι», δήλωσε στο «Εθνος» ο καθηγητής προληπτικής ιατρικής και διατροφολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης Αντώνης Καφάτος.

Τα λάθη

Ο ίδιος αξιολογεί θετικά την παράμετρο της χριστιανικής νηστείας στο θέμα της κα-

λής υγείας που συνδέεται με την παραδοσιακή διατροφή και τη σωματική άσκηση, ενώ συμπεριλαμβάνει στις αρνητικές πλευρές της σημερινής εποχής το γεγονός ότι έχει αλλάξει ο τρόπος μαγειρέματος, αφού το 1960 το μοναδικό λάδι που χρησιμοποιούσαν οι άνθρωποι ήταν το παραδοσιακό, ενώ σήμερα χρησιμοποιούνται διάφορα βούτυρα και λάδια αμφιβόλου ποιότητας.

ΤΟΤΕ ΚΑΙ ΤΩΡΑ

Το προφίλ του 40χρονου Κρητικού

Ο κ. Καφάτος εξηγεί ότι το «προφίλ» του 40χρονου Κρητικού το 1960 ήταν κατά μέσο όρο 63 κιλά, έτρωγε σπανίως κόκκινο κρέας, λίγες φορές άσπρο, έπινε λίγο κόκκινο κρασί και κατανάλωνε πολλά όσπρια και λαχανικά που παράγονταν στο νησί. «Ο 40άρης του 1960 θεωρούνταν κατά μία έννοια φαινόμενο σε ολόκληρο τον κόσμο, αφού ήταν «θωρακισμένος» από παθήσεις της καρδιάς και πολλών ειδών καρκίνου» τόνισε ο καθηγητής. Σύμφωνα με τον κ. Καφάτο, ο 40άρης του 2010 και του 2011 είναι υπέρβαρος με μέσο όρο τα 83 κιλά, τρώει σχεδόν καθημερινά κόκκινο κρέας, πολλά λίπη και πίνει πολύ αλκοόλ. Καταναλώνει σαφέστατα λιγότερα λαχανικά, τα όσπρια τείνουν να εκλείψουν από τη διατροφή του, ενώ είναι ευάλωτος σε ασθένειες.

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 μπάλα"

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, ποιοτικά μουσικά 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