



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΠΕΜΠΤΗΣ

| | |
|---------------|---|
| 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 | "ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ" ΛΙΤΣΑ ΔΙΑΚΟΒΑΣΙΛΗ |
| 12.00 - 12.10 | ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ |
| 12.20 - 13.00 | ΡΑΔΙΟΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ ΒΟΥΛΑ ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΟΥ |
| 13.00 - 14.00 | "ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ" ΡΕΝΑ ΔΡΟΣΟΥ |
| 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 - 17.05 | ΤΙΤΛΟΙ ΕΙΔΗΣΕΩΝ |
| 17.05 - 18.00 | "ΕΛΛΗΝ ΛΟΓΟΣ" ΣΗΜΑΙΟΦΟΡΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, ΒΑΡΒΑΡΑ ΣΤΑΓΙΑΝΟΥ |
| 18.00 - 19.00 | "ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟ & ΑΠΟΡΡΗΤΟ" ΙΚΑΡΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ |
| 19.00 - 21.00 | "Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΠΑΝΤΟΥ & ΠΑΝΤΑ" ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ, ΕΛΕΝΗ ΚΑΒΒΑΔΑ |
| 21.00 - 22.00 | "ΜΙΑ ΣΤΟ ΚΑΡΦΙ & ΜΙΑ ΣΤΟ ΠΕΤΑΛΟ" ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ |
| 22.00 - 22.10 | ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ |
| 22.10 - 24.00 | "ΒΡΑΔΥΝΟΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΗΣ" ΦΩΤΗΣ ΦΩΤΑΚΗΣ |



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



Ελιξίριο υγείας οι... σκύλοι

Οι σκύλοι μπορεί να ωφελούν σημαντικά την υγεία, σύμφωνα με μία νέα μελέτη που δείχνει ότι οι ιδιοκτήτες τους αποκτούν θαυμάσια φυσική κατάσταση όταν τους βγάζουν καθημερινά και για πολλή ώρα βόλτα.

Στην πραγματικότητα, όσοι διαθέτουν ένα σκυλάκι για συντροφιά έχουν 34% περισσότερες πιθανότητες να γυμνάζονται όσο συνιστάται για καλή υγεία – δηλαδή τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας.

«Δεν υπάρχει κάποιος μαγικός τρόπος για να πείσουμε τον κόσμο να γυμνάζεται, το έχουμε καταλάβει αυτό καλά», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Μάθιου Ρηβς, από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν.

«Ωστόσο, η ύπαρξη ενός σκύλου στο σπίτι φαίνεται να αυξάνει σημαντικά την φυσική δραστηριότητα του ιδιοκτήτη του – και είναι καλά τεκμηριωμένο πως η αύξηση αυτή ωφελεί σημαντικά την υγεία», πρόσθεσε.

Η σχετική μελέτη πραγματοποιήθηκε σε 5.900 εθελοντές, οι 2.170 εκ των οποίων είχαν σκύλο.

Όπως διαπίστωσαν οι ερευνητές, το 60% από τους ιδιοκτήτες των σκύλων πληρούσε τις συστάσεις για συστηματική, μετρίως εντάσεως φυσική δραστηριότητα, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό σε όσους δεν διέθεταν σκύλο μετά βίας ξεπερνούσε το 30%.

Επιπλέον, το 50% των ιδιοκτητών σκύλων ξεπερνούσαν το μισάωρο περπάτημα την ημέρα.

Συνολικά, τα δύο τρίτα των εθελοντών που είχαν σκύλο διέθεταν το λιγότερο 10 λεπτά κάθε φορά που έβγαζαν τον σκύλο τους βόλτα – και οι περισσότεροι τον έβγαζαν έξω περισσότερες από μία φορές την ημέρα.

Όπως γράφουν ο δρ Ρηβς και οι συνεργάτες του στην «Επιθεώρηση Φυσικής Δραστηριότητας & Υγείας» (JPAH), οι ιδιοκτήτες σκύλων αποκομίζουν ένα ακόμα όφελος, καθώς συνολικά τείνουν να υιοθετούν έναν πιο δραστήριο τρόπο ζωής σε σύγκριση με όσους δεν έχουν σκύλο.

Το εύρημα αυτό αποδίδεται στο ότι η ύπαρξη ενός κατοικιδίου στο σπίτι σχετίζεται με συνολική βελτίωση στην ποιότητα της ζωής και συνεπώς στην ψυχική διάθεση και στην ενεργητικότητα.

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 Κάρπος,

"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, 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