



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



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



Η υψηλή διατροφική αξία των καρυδιών

Οι πιο υγιεινοί από όλους του ξηρούς καρπούς είναι τα καρύδια και θα πρέπει να καταναλώνονται στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής, σύμφωνα με Αμερικανούς επιστήμονες. Ειδικότερα, επιστήμονες από την Πενσυλβάνια τόνισαν ότι τα καρύδια περιέχουν τα υψηλότερα επίπεδα αντιοξειδωτικών συγκριτικά με τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς. Παράλληλα, επεσήμαναν ότι όλοι οι ξηροί καρποί είναι υψηλής διατροφικής αξίας, ωστόσο τα καρύδια είναι ακόμη πιο υγιεινά από τα φυστίκια ή τα αμύγδαλα.

Ο δρ. Τζο Βίνσον από το Πανεπιστήμιο του Σκρόντον ανέλυσε τα επίπεδα των αντιοξειδωτικών εννέα διαφορετικών τύπων ξηρών καρπών και ανακάλυψε ότι μία χούφτα καρύδια περιέχουν διπλάσια αντιοξειδωτικά από μία χούφτα οποιουδήποτε άλλου ξηρού καρπού.

Επίσης, διαπίστωσε ότι τα συγκεκριμένα αντιοξειδωτικά είναι καλύτερης ποιότητας και δραστηριότητας από εκείνα άλλων ξηρών καρπών. Τα αντιοξειδωτικά είναι γνωστά για την προστασία του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ συμβάλλουν στην παρεμπόδιση των αλλεργικών αντιδράσεων που καταστρέφουν τα κύτταρα του σώματος, όταν συντελείται η οξείδωση.

Μάλιστα, εκείνα που βρίσκονται στους ξηρούς καρπούς είναι 2 - 15 φορές ισχυρά όσο η βιταμίνη Ε, η οποία είναι γνωστή για την προστασία του σώματος ενάντια στις βλάβες των φυσικών χημικών που συνεπάγεται την πρόκληση ασθενειών, αναφέρει η έρευνα. Εκτός από σημαντική πηγή αντιοξειδωτικών, οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε καλή πρωτεΐνη, βιταμίνες και μέταλλα, ενώ δεν περιέχουν γλυτένη.

Προηγούμενη έρευνα είχε δείξει ότι η συστηματική κατανάλωση μικρής ποσότητας ξηρών καρπών μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών νοσημάτων, ορισμένων τύπων καρκίνου, διαβήτη και άλλων προβλημάτων υγείας. Ο δρ. Βίνσον δήλωσε ότι ένα ακόμη πλεονέκτημα των καρυδιών ως πηγή αντιοξειδωτικών είναι ότι δεν ψήνονται, πράγμα που μειώνει την ποιότητά τους.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης μητέρας, θυγατέρας, αδελφής και θείας



ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΑΡΒΑΝΗ

το γένος Πέτρου
ετών 47

που απεβίωσε στις 28 Μαρτίου 2011

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί αύριο Παρασκευή, 1 Απριλίου 2011 και ώρα 10.30 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αγίου Σπυρίδωνος, 72-76 Gardeners Rd., Kingsford, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Botany.

Οι τεθλιμμένοι: ο υιός Χρήστος, η μητέρα Καθολική, τα αδέρφια Αθανάσιος και Μέριλυν, η ανηψιά Κίαρα, θείοι, θείες και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το χωλ της εκκλησίας.

Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο Cancer Council.

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

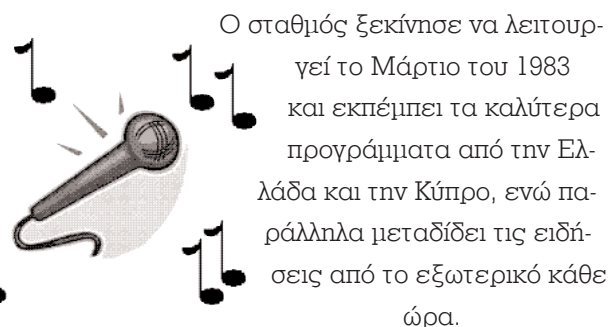
1683 AM (στα μεσαία κύματα)

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