



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ

07.00 - 09.00	"ΑΓΡΥΠΝΟΣ" ΜΑΝΟΣ ΤΣΙΛΙΜΙΔΗΣ
09.00 - 10.00	"ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ" ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ
10.00 - 11.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
11.00 - 12.00	"ΕΛΛΗΝ ΛΟΓΟΣ" ΣΗΜΑΙΟΦΟΡΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, ΒΑΡΒΑΡΑ ΣΤΑΓΙΑΝΟΥ
12.00 - 12.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
12.10 - 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 - 17.05	ΤΙΤΛΟΙ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
17.06 - 18.00	"ΚΟΥΣ - ΚΟΥΣ" ΦΩΤΗΣ ΛΑΡΕΝΤΖΑΚΗΣ
18.00 - 19.00	"Η ΣΤΡΑΒΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΓΥΑΛΟΣ 'Η ΣΤΡΑΒΑ ΑΡΜΕΝΙΖΟΥΜΕ" ΠΑΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
19.00 - 21.00	"Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΠΑΝΤΟΥ & ΠΑΝΤΑ" ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ, ΕΛΕΝΗ ΚΑΒΑΔΑ
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



Για να αδυνατίσετε, κοιμηθείτε κανονικά και... ξεαγχωθείτε!

Το άγχος είναι γνωστό ότι επηρεάζει αρνητικά τον μεταβολισμό, αλλά όπως δείχνει νέα έρευνα το ίδιο κάνει και ο ύπνος, τόσο για αυτούς που υποφέρουν από απνίες όσο και για τους... χουζούρηδες.

Ο ιδανικός χρόνος ύπνου ορίζεται μεταξύ των έξι και των οκτώ ωρών ημερησίως και σύμφωνα με τους ερευνητές του Κέντρου Ερευνών για την Υγεία Κάιζερ Περγμάντε των ΗΠΑ, είναι κίριος παράγοντας για τις δίαιτες που ακολουθούν το τρίπτυχο «λιγότερο φαγητό, περισσότερη κίνηση και καλός ύπνος».

Όπως εκτιμάται, λιγότερες ώρες ύπνου συντηρούν το άγχος στον οργανισμό, ενώ περισσότερες τον αδρανοποιούν.

Η δημοσίευση των στοιχείων στο Interna-

tional Journal of Obesity (περιοδικό για την παχυσαρκία) αναφέρει ότι προήλθαν από πειράματα με περίπου 500 παχύσαρκους εθελοντές, με μέση ηλικία 55 ετών, οι οποίοι, επί έξι μήνες, έπρεπε να τρώνε 500 λιγότερες θερμίδες τη μέρα, να ασκούνται σωματικά και να κάνουν ομαδική ψυχοθεραπεία.

Στο τέλος της διαδικασίας προέκυψε ότι μεγαλύτερη απώλεια κιλών είχαν οι εθελοντές με λιγότερο άγχος που κοιμόνταν φυσιολογικές ώρες. Μάλιστα, εάν κάποιος κοιμάται έξι ως οκτώ ώρες έχει μέχρι και διπλάσιες πιθανότητες να χάσει βάρος.

Αντίστοιχα καλύτερες προοπτικές έχουν όσοι κατά τη διάρκεια της προσπάθειας να αδυνατίσουν κρατούν καθημερινό «ημερολόγιο διατροφής».



Ο μελωδικός σταθμός

1665 AM Sydney
1656 AM Darwin
1665 AM Melbourne
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 Σύνδνεϊ & 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