



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΠΕΜΠΤΗΣ

Ο μελωδικός σταθμός

07.00 - 09.00	“ΑΓΡΥΓΝΟΣ” ΜΑΝΟΣ ΤΣΙΛΙΜΙΔΗΣ
09.00 - 10.00	“ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ” ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ
10.00 - 11.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
11.00 - 12.00	“ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ” ΛΙΤΣΑ ΔΙΑΚΟΒΑΣΙΛΗ
12.00 - 12.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
12.10 - 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



Όπλο κατά της παχυσαρκίας

Το σάντουιτς στηρίζει τον οργανισμό και ελέγχει το αίσθημα της πείνας αποτελεσματικά όλη τη μέρα.

Η παχυσαρκία είναι πλέον διαδεδομένη - και κοινωνικά στιγματισμένη - πανδημία. Οσοι αδυνατίζουν ξαναπαχαίνουν. Λιγότερο από 1% όλων των παχύσαρκων πάσχει από κάποια ενδοκρινική νόσο, συμπεριλαμβανομένου του υποθυρεοειδισμού. Οι φαρμακευτικές προσπάθειες διέψευσαν τις ελπίδες και τις προσδοκίες των παχύσαρκων. Δεκάδες φάρμακα (αμφεταμίνη, σιβουτραμίνη, φλουοξετίνη, ορλιστάτη, ριμοναμπάντ) και πληθώρα συμπληρωμάτων διατροφών (καρνιτίνη, μεθειονίνη, εφεδρίνη, ginseng, πράσινο τσάι) δίνουν αμφισβητούμενα αποτελέσματα. Πρακτικά, υπάρχουν μόνο δύο μέθοδοι βαθμιαίας και σταθερής απώλειας βάρους: Η υιοθέτηση μιας διατροφής που στηρίζεται στην καθημερινή λήψη 4-5 μικρών γευμάτων ή ο χειρουργικός «ακρωτηριασμός» του στομάχου. Η τελευταία μέθοδος συνοδεύεται από πολλές ιατρικές επιπλοκές στα επόμενα 10 χρόνια, χωρίς να αποκλείει και την επανάκτηση των «χαμένων» κιλών.

Η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική, πολυγονιδιακή, ενοχοποιούνται περίπου 300 γονίδια, και πολυδιάστατης αιτιολογίας (άγχος, θερμίδες, καθιστική ζωή). Μοναδικό φάρμακο παραμένει ο διαρθρωτικός έλεγχος των (επιτρεπόμενων) θερμίδων και η αναδιανομή τους στο 24ωρο. Αυτές είναι για τον αγχώδη «ευδαίμονα» του γραφείου γύρω στις 1.800 και για τη συμβία του 1.500 περίπου. Στο προαναφερθέν «μνημόνιο» με την πανδαμάτορα φύση δεν προβλέπονται μόνον, δηλ. ανταποδοτικά λιπαρά νυκτε-

ρινά δείπνα, ενώ συνιστάται προσεκτική επιλογή τροφών οι οποίες εγγυώνται υγιείς εισροές βιταμινών, αντιοξειδωτικών και Ω3 λιπαρών. Αιχμή του δόρατος στον αγώνα επιβίωσης είναι το σπιτικό σάντουιτς που διαφοροποιείται από τα συνήθη των κυλικείων? και αποτελεί την πιο πρακτική και υγιεινή μορφή γεύματος εκτός σπιτιού. Για την παρασκευή του μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάθε είδος ψωμιού, αν και προτιμάται το πολύσπορο ολικής άλεσης. Οι σπόροι προσθέτουν άρωμα και γεύση από τα έλαια που περιέχουν, ενώ χαρίζουν ωφελιμότητα ελαιόλαδου με διαφοροποίηση γεύσης.

Μπορούμε να το φτιάξουμε με μικρές ποσότητες φρέσκων τροφών και λαχανικών, όπως 1-2 ασπράδια αβγών, 2-3 φέτες στήθος κοτόπουλου ή γαλοπούλας ή 3-4 κουταλιές τυρί cottage. Επίσης, με πιπεριές, κάρδαμο, ελιές, κάππαρη, ντομάτα, ή φύλλα μαρουλιού ή λάχανου. Αν θέλουμε κρεμώδη γεύση, ανακατεύουμε γιαούρτι (0%) και ίση ποσότητα μουστάρδας με μία κουταλιά ελαιόλαδο. Τα γαλακτοκομικά με 0% λιπαρά απελευθερώνουν μεγαλύτερες ποσότητες ευαπορρόφητων πρωτεϊνών και ασβεστίου από ό,τι τα πλήρη. Το σάντουιτς αυτό είναι διατροφικά ισοδύναμο με ένα πλήρες γεύμα, ενώ περιέχει πολύ λιγότερες τροφές κενές βιταμινών και πλήρεις χοληστερίνης. 3

Το σπιτικό σάντουιτς εγγυάται την προσωπική μας επιλογή γεύσης, ποιότητας και ποσότητας τροφών οι οποίες ταιριάζουν στις δικές μας διατροφικές ανάγκες.

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

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