



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



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



Μπρόκολο: Ο «καθαριστής» των πνευμόνων

Το μπρόκολο εκτός από την πρόληψη του καρκίνου βοηθά επίσης το ανοσοποιητικό σύστημα να καθαρίσει τους πνεύμονες από τα επιβλαβή βακτήρια, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Science Translational Medicine. Ένα συστατικό που εμπεριέχει το μπρόκολο δοκιμάζεται ήδη ως θεραπεία σε πάσχοντες από πνευμονοπάθεια. Όπως είναι γνωστό, για την σωστή πνευμονική λειτουργία τα λευκά αιμοσφαίρια ή αλλιώς μακροφάγα αφαιρούν τα υπολείμματα και τα βακτήρια που συσσωρεύονται στους πνεύμονες και μπορεί να προκαλέσουν λοιμώξεις. Αυτό το «σύστημα καθαρισμού» είναι ελαττωματικό στους καπνιστές και τα άτομα που πάσχουν από χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), που προσβάλλονται συχνά από λοιμώξεις.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Τζονς Χοπκινς στη Βαλτιμόρη των ΗΠΑ εντόπισαν ένα χημικό «μονοπάτι» τους πνεύμονες, το NRF2 που εμπλέκεται στην ενεργοποίηση των μακροφάγων και εξαλείφεται από το κάπνισμα. Επίσης ανακάλυψαν ότι η σουλφοραφάνη που παράγεται από το μπρόκολο, το κουνουπίδι και άλλα λαχανικά της οικογένειας των σταυραναθών, όταν καταστραφεί κατά τη διαδικασία της μάσησης, μπορεί να αποκαταστήσει το NRF2. Οι ερευνητές εξέθεσαν ελαττωματικά μακροφάγα από τους πνεύμονες 43 ατόμων με ΧΑΠ σε δύο βακτηριακές αλληλουχίες που συχνά προκαλούν λοιμώξεις που σχετίζονται με την αποφρακτική πνευμονοπάθεια. Παρουσία της σουλφοραφάνης, το NRF2 ενισχύθηκε και η ικανότητα των μακροφάγων να αναγνωρίσει και να «καταπονήσει» τα βακτήρια, αποκαταστάθηκε.

Στην συνέχεια οι επιστήμονες εξέθεσαν ποντίκια σε καπνό για μια εβδομάδα ή έξι μήνες. Και οι δυο ομάδες πειραματόζωων διαπιστώθηκε ότι είχαν αυξημένα επίπεδα βακτηριακού αποικισμού στους πνεύμονες, όμοια με αυτά που παρατηρούνται στη ΧΑΠ. Μετά από χορήγηση σουλφοραφάνης στα ποντίκια, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι είχε αυξηθεί η βακτηριακή εκκαθάριση. Αντί της ενεργοποίησης περισσότερων μακροφάγων, η σουλφοραφάνη φάνηκε να βελτιώνει την λειτουργικότητα των κυττάρων που ήταν ήδη παρόντα.

ΚΗΔΕΙΑ

Με μεγάλη μας θλίψη αγγέλουμε τον θάνατο του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου συζύγου, πατέρα και παππού



ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΧΑΤΖΗΓΙΑΚΟΥΜΗ

ετών 85

από την Κω

που απεβίωσε στις 17 Απριλίου 2011

Τρισάγιο θα ψαλεί αύριο Τετάρτη 20 Απριλίου 2011 και ώρα 3.00 μ.μ. στα γραφεία του Euro Funeral Services, 890 Canterbury Rd., Roselands.

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί την Πέμπτη 21 Απριλίου 2011 και ώρα 11.00 π.μ. στον Ιερό Ναό των Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης, 378 King St., Newtown, η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Παρασκευή, τα τέκνα Steve και Vicky, Stan και Kelly, τα εγγόνια Vivienne, Anthony, Antony και Nicola, η αδελφή στην Ελλάδα Ανθούλα, η συνυφάδα Πόπη από Μεμβούρνη, τα ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

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

EURO FUNERAL SERVICES
9759 9759

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 Σύνδεψ & 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