



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΠΕΜΠΤΗΣ

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	"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



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



Προσοχή στην κατανάλωση κρέατος μετά τη νηστεία

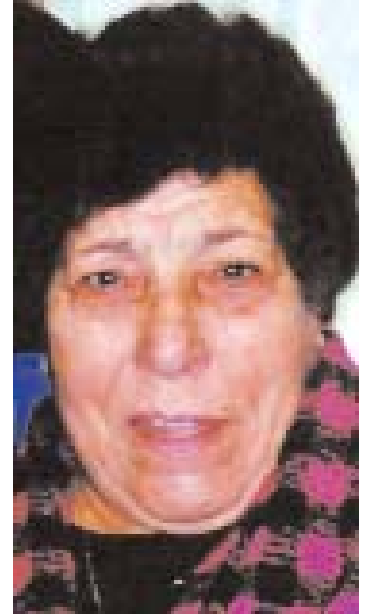
Το Πάσχα πλησιάζει και η νηστεία βαίνει προς την ολοκλήρωσή της. Οι διατροφολόγοι επιστούν την προσοχή, καθώς η απότομη πρόσληψη ζωικής πρωτεΐνης μετά τη νηστεία και η μεγάλη ποσότητα τροφής και ποτού, οδηγεί συχνά σε τροφικές δηλητηριάσεις. «Το κρέας περιέχει πρωτεΐνες, κατά τη διάσπαση των οποίων δημιουργούνται αμινοξέα, που με τη σειρά τους διασπώνται σε άλλα στοιχεία, ένα απ' αυτά και η αμμωνία. Κατά τη διάσπαση των πρωτεϊνών απελευθερώνεται αμμωνία, η οποία αποβάλλεται από τα ούρα, με τη μορφή της ουρίας. Για να απελευθερωθεί η ουρία, ο οργανισμός χρησιμοποιεί κάποια ένζυμα. Η μειωμένη πρόσληψη πρωτεϊνών κατά τη νηστεία μειώνει και τα ποσοστά έκκρισης αυτών των ενζύμων, αφού δεν τα χρειάζεται σε ποσότητες. Όταν εμείς, την Κυριακή του Πάσχα, καταναλώσουμε υπερβολικές ποσότητες πρωτεϊνών τροφίμων, τότε το σώμα μας δεν μπορεί να διαχειριστεί το πλεόνασμα της αμμωνίας, μιας και δεν προλαβαίνει να αυξήσει την έκκριση των ενζύμων αυτών, με αποτέλεσμα να διαχέεται η περίσσια αμμωνία στο αίμα και να μην αποβάλλεται. Συνέπεια όλων αυτών; Η δυσπεψία και η τοξικότητα», εξηγεί η διαιτολόγος-διατροφολόγος, μέλος της επιστημονικής ομάδας «Διατροφή» και του Ινστιτούτου Διατροφικών Μελετών και Ερευνών, Κική Γούτα.

Μύθοι και συμβουλές για τη νηστεία

Είναι μύθος ότι η νηστεία παχαίνει, όπως μύθος είναι και το ότι δεν υπάρχει ποικιλία νησίσιμων τροφίμων, αναφέρει από την πλευρά της η προϊσταμένη του Τμήματος Διατροφής του Ιατρικού Διαβαλκανικού Κέντρου, διαιτολόγος-διατροφολόγος, Μαρία Κοκκίνου. Μύθος επίσης είναι και ότι το ταχίνι, το μέλι και τα φρούτα παχαίνουν. «Κατά τη νηστεία δεν χορταίνω, άρα τρώω υπερβολικές ποσότητες», είναι ένα άλλος μύθος ή δικαιολογία, που χρησιμοποιούν όσοι νηστεύουν.

ΚΗΔΕΙΑ

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



ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ ΕΓΓΛΕΖΟΥ

ετών 94
από Κοντοπούλι Λήμνου
που απεβίωσε στις 18 Απριλίου 2011

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί σήμερα Μεγάλη Πέμπτη, 21 Απριλίου 2011 και ώρα 10.30 π.μ. στον Ιερό Ναό της Αγίας Ευφημίας, 6-12 East Terrace, Bankstown, η δε σορός της θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Rookwood.

Οι τεθλιμμένοι: τα τέκνα Μαρία, Παναγιώτης & Ελένη και Νικόλαος, τα εγγόνια Lee, Nicole, Elizabeth, Evan, Nicholas και Peter, τα αδέρφια, ανήψια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά την κηδεία να περάσουν για καφέ από το Haldon Function Centre, 276 Haldon St, Lakemba.

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 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