



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



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

Για μακροζωία, φάτε σαν καλόγερος

Οι καθημερινές πρακτικές των ανθρώπων που μονάζουν στην Αθωνική Πολιτεία παρουσιάστηκαν πρόσφατα στην γνωστή εκπομπή «60 Minutes» του αμερικανικού τηλεοπτικού δικτύου CBS την Κυριακή του Πάσχα. Οι ιδιαίτερες αναφορές στα πολύ χαμηλά ποσοστά ασθενειών όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες, αλλά και η πλήρης απουσία άλλων, όπως το Αλτσχάιμερ, αποτέλεσαν θέμα έρευνας για τους δημιουργούς της εκπομπής και όχι μόνο.

«Αυτό που φαίνεται να είναι το «κλειδί», είναι μία δίαιτα στην οποία εναλλάσσονται οι ημέρες καπάλυσης και μη του ελαιόλαδου, καθώς και πολλών φυτικών πρωτεϊνών», είχε πει στον «Independent» ο Χάρης Αηδονόπουλος, ουρολόγος στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. «Δεν είναι μόνο αυτό που αποκαλούμε Μεσογειακή Δίαιτα, αλλά και το ότι τρώνε ακόμη με τον πατροπαράδοτο τρόπο. Τα απλά γεύματα, με κανονικά διαλείμματα, είναι πολύ σημαντικά». Οι μοναχοί του Αγίου Όρους τρώνε δύο γεύματα την ημέρα, με το κάθε ένα να διαρκεί δέκα λεπτά. «Δεν υπάρχει κρέας και δεν υπάρχουν συζητήσεις. Ο μόνος ήχος προέρχεται από έναν μοναχό που διαβάζει ιερά κείμενα», όπως αναφέρεται.

Σε έρευνα που κάλυψε το διάστημα 1994 - 2007 για την υγεία 1.500 μοναχών, δεν εντοπίστηκε κανένα περιστατικό καρκίνου του πνεύμονα ή του έντερου, ενώ μόλις 11 προσβλήθηκαν από καρκίνο του προστάτη.

Όπως αναφέρει σε σχετικό άρθρο ο ομογενειακός Εθνικός Κήρυξας, να οφέλη που σχετίζονται με τη μεσογειακή διατροφή έχουν ήδη διαφημιστεί και δεν είναι τόσο δύσκολο να την ακολουθήσει κανείς. Πρέπει να τρώει κυρίως φρούτα και λαχανικά, να χρησιμοποιεί βότανα αντί για αλάτι, να αντικαταστήσει το κόκκινο κρέας με ψάρι και πουλερικά και να αντικαταστήσει το βούτυρο με ελαιόλαδο. Επίσης, πρέπει να πίνει και μερικά ποτηράκια κόκκινου κρασιού. Και το πιο σημαντικό είναι η άσκηση. Οι μοναχοί του Αγίου Όρους δεν έχουν μαγνητοπήγαδα, όμως δεν θα τους βρει κανείς να κάθονται στον καναπέ και να βλέπουν τηλεόραση. Στην πραγματικότητα δεν έχουν καθόλου τηλεοράσεις, ή ραδιόφωνα ή εφημερίδες. Αυτό που έχουν, είναι πολύ χειρωνακτική εργασία: μαζεύουν φρούτα από τους κήπους, κάνουν καθαριότητα και μεταφέρουν υλικά οικοδομής από τα βουνά με τα μούλα-ρια τους», καταλήγει το άρθρο.

ΚΗΔΕΙΑ

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



ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΚΑΡΑΝΤΖΙΑ

ετών 67

από Στυμφαλία Κορίνθου
που απεβίωσε στις 27 Απριλίου 2011

Η νεκρώσιμος ακολουθία θα ψαλεί σήμερα Τρίτη, 3 Μαΐου 2011 και ώρα 10.30 π.μ. στον Ιερό Ναό του Αποστόλου Ανδρέα, 20 Wharf Rd., Gladesville, η δε σορός του θα ενταφιαστεί στο νεκροταφείο του Field of Mars, North Ryde.

Οι τεθλιμμένοι: η σύζυγος Ελευθερία, τα τέκνα Κωνσταντίνος, Αθανασία και Βασίλης, τα εγγόνια Ελένη, Κώστας, οι γονείς εν Ελλάδι Κωνσταντίνος και Αθανασία, τα αδέρφια και ανήψια στην Αυστραλία και Ελλάδα, οι συμπαίχτες και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Παρακαλείστε όπως αντί λουλούδια και στεφάνια δωρεές να γίνουν στο Diabetes Association

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, 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