



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΤΕΤΑΡΤΗΣ

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	“ΑΡΜΕΝΙΖΟΝΤΑΣ ΣΤΑ ΠΕΛΑΓΑ” ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΡΗΤΙΚΟΣ
12.00 - 12.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
12.10 - 13.00	“ΡΑΔΙΟΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ” ΒΟΥΛΑ ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΟΥ
13.00 - 14.00	“ΝΟΜΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ” ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΡΙΠΙΔΑΚΗΣ
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	“ΤΙ ΜΟΥ ΛΕΣ ΚΑΙ ΤΙ ΣΟΥ ΛΕΩ” ΝΑΣΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ
18.00 - 19.00	“ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ... ΚΥΛΑΕΙ” ΦΩΤΗΣ ΚΑΛΗΣ
19.00 - 21.00	“Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΠΑΝΤΟΥ & ΠΑΝΤΑ” ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΕΡΑΒΟΓΛΟΥ, ΒΑΣΙΛΗΣ ΑΔΡΑΧΤΑΣ, ΕΛΕΝΗ ΚΑΒΑΔΑ
21.00 - 22.00	“ΜΥΣΤΙΚΑ & ΨΕΜΜΑΤΑ” ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΕΡΑΒΟΓΛΟΥ
22.00 - 22.10	ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
22.10 - 24.00	“ΜΟΥΣΙΚΟ ΚΟΜΠΟΛΟΪ” ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΡΔΟΥΛΙΑΣ



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



ΚΑΝΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τα γαλακτοκομικά με μειωμένα λιπαρά δεν βοηθούν στην απώλεια των περιττών κιλών

Τα παιδιά που αντικαθιστούν τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα με εκείνα που έχουν μειωμένη περιεκτικότητα σε λιπαρά, καταναλώνουν μεν λιγότερα κορεσμένα λίπη, αλλά δεν χάνουν βάρους, σύμφωνα με αυστραλιανή μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο The American Journal of Clinical Nutrition.

Οι επιστήμονες του οργανισμού «Commonwealth Scientific and Industrial Research Organization» διαπίστωσαν ότι ούτε το βάρος είτε ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) μεταβαλλόταν αξιοσημείωτα έξι μήνες μετά την αλλαγή στην διατροφή των παιδιών.

Αντί μάλιστα να χάσουν βάρος τα παιδιά που μείωσαν την πρόληψη λιπαρών καταναλώναν περισσότερες θερμίδες από άλλες πηγές.

Συγκεκριμένα, οι ερευνητές Τζιλ Χέντρι και Ρεμπέκα Γκόλεϊ χώρισαν 145 παιδιά (4-13 ετών) σε δύο ομάδες. Στην μια ομάδα έγινε αντικατάσταση των γαλακτοκομικών προϊόντων με προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά για έξι μήνες, ενώ η άλλη ομάδα δεν έλαβε καμιά συμβουλή από τους επιστήμονες.

Και οι δυο ομάδες καταναλώναν όμοιες ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων και η συνολική πρόσληψη θερμίδων παρέμεινε λίγο-πολύ σταθερή κατά τη διάρκεια της έ-

ρευνας, η οποία εν μέρει χρηματοδοτήθηκε από την εταιρεία Dairy Australia.

Νοσηλευτικό προσωπικό χρησιμοποιήθηκε για να ερωτηθούν τα παιδιά και οι γονείς για τις συνήθειες τους ως προς τα γαλακτοκομικά προϊόντα στην αρχή της έρευνας και στους τρεις και έξι μήνες.

Συλλέχθηκαν επίσης δείγματα αίματος και έγιναν μετρήσεις του ΔΜΣ και της περιμέτρου της μέσης.

Η ομάδα παρέμβασης κατανάλωση συνολικά λιγότερα λιπαρά. Στο τέλος της μελέτης, λάμβαναν το 13,3% των συνολικών θερμίδων από κορεσμένα λίπη, συγκριτικά με το 16,6% της ομάδας ελέγχου.

Η αλλαγή θεωρείται σημαντική, αλλά και πάλι βρίσκεται πάνω από το συνιστώμενο 10%, που έχουν καθορίσει οι υγειονομικοί φορείς αρκετών χωρών.

Παρατηρήθηκε επίσης μικρή μείωση στα επίπεδα της χοληστερόλης των παιδιών που καταναλώναν γαλακτοκομικά μειωμένων λιπαρών, αλλά δεν διέφεραν από την ομάδα ελέγχου ως προς την περίμετρο μέσης, τον ΔΜΣ και το βάρος.

Ο Γκρεγκ Μίλλερ του Εθνικού Συμβουλίου Γαλακτοκομικών Προϊόντων των ΗΠΑ σχολιάζει ότι τα ευρήματα της μελέτης συμφωνούν με άλλα παλαιότερα, που είχαν δείξει ότι το γάλα έχει θετική ή ουδέτερη επίπτωση στην σωματική σύσταση.

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