



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΠΕΜΠΤΗΣ

Ο μελωδικός σταθμός

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



ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΟ

Ωφέλιμοι για την υγεία της καρδιάς οι χυμοί των φρούτων

Η κατανάλωση φρουτοχυμών φαίνεται να προσφέρει οφέλη για την καρδιά, σύμφωνα με γαλλική έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Food and Function.

Οι ερευνητές που έκαναν εργαστηριακά πειράματα με χοίρους, οι οποίοι τράφηκαν με διάφορα μίγματα φρουτοχυμών, εμφάνισαν χαλάρωση στα τοιχώματα των αρτηριών τους.

Παραμένει να αποδειχτεί ότι και στους ανθρώπους οι φρουτοχυμοί έχουν ωφέλιμη δράση όσον αφορά την καρδιαγγειακή λειτουργία. Πάντως για μια ακόμη φορά οι επιστήμονες δεν ήταν σε

θέση να εξηγήσουν ακριβώς γιατί τα φρούτα κάνουν καλό στην καρδιά.

Η ευεργετική δράση των χυμών αποδίδεται κυρίως στην πολυφαινόλη, που υπάρχει σε φρούτα και καρπούς.

Η νέα μελέτη, έρχεται να ενισχύσει τα

ευρήματα προηγούμενων ερευνών, που έχουν δείξει ότι τα φρούτα και τα λαχανικά δρουν προστατευτικά για την καρδιά. Η έρευνα κατέληξε ότι ανάμεσα στα πιο ωφέλιμα για την καρδιά φρούτα, που θα έπρεπε να περιλαμβάνονται σε

ένα φρουτοχυμό, είναι τα σταφύλια και τα φραγκοστάφυλα.

Από την άλλη, οι επιστήμονες επεσήμαναν ότι οι φρουτοχυμοί περιέχουν λιγότερες φυτικές ίνες και περισσότερα σάκχαρα σε σχέση με τα ολόκληρα φρούτα.

Παν-Ναυπακτιακός Σύλλογος "Η Ρούμελη"

ΣΥΛΛΥΠΗΤΗΡΙΑ

Ο Πρόεδρος, το Διοικητικό Συμβούλιο εκφράζουν τα θερμά τους συλλυπητήρια στην οικογένεια του εκλιπόντος

ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΛΑΒΔΑΙΟΥ

και τους εύχονται την εξ Ύψους παρηγορίαν.

Εκ του Διοικητικού Συμβουλίου

12534

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

9775