ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Ο μελωδικός σταθμός

07.00 - 09.00	"ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ'' **ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ**
09.00 - 10.00	"ΑΓΡΥΠΝΟΣ'' **ΜΑΝΟΣ ΤΣΙΛΙΜΙΔΗΣ**
10.00 - 11.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
11.00 - 12.00	"ΨΑΧΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ" **ΕΛΕΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ - ΚΩΣΤΑΚΙΔΟΥ**
12.00 - 12.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
12.10 - 13.00	"ΡΑΔΙΟΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ" **ΒΟΥΛΑ ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΟΥ**
13.00 - 15.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
15.00 - 15.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
15.10 - 17.00	"ΚΙΒΩΤΟΣ'' **ΝΤΙΝΑ ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ**
17.00 - 17.05	ΤΙΤΛΟΙ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
17.06 - 19.00	"ΧΑΜΟΣ'' **ΚΕΛΛΥ ΡΟΔΙΤΗ, ΝΙΚΟΣ ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΣ, ΕΛΛΗ ΚΛΑΠΠΑ, ΧΑΡΗΣ ΜΑΥΡΟΛΕΦΤΕΡΟΣ**
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**

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΥ

07.00 - 09.00	"ΑΓΡΥΠΝΟΣ" **ΜΑΝΟΣ ΤΣΙΛΙΜΙΔΗΣ**
09.00 - 10.00	"ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ" **ΑΝΤΩΝΙΑ ΔΙΑΜΑΝΤΑΡΗ**
10.00 - 11.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
11.00 - 13.00	"ΛΟΓΟΣ & ΤΕΧΝΗ" **ΚΙΚΗ ΜΠΕΤΤΥ**
13.00 - 15.00	"Η ΩΡΑ ΤΟΥ ΠΟΝΤΟΥ" **ΓΙΑΝΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ , ΤΑΣΟΣ ΚΟΡΚΟΤΙΔΗΣ**
15.00 - 16.00	"Ο ΚΩΣΤΗΣ ΠΑΛΑΜΑΣ" ΤΗΣ ΑΧΕΠΑ **ΓΙΩΡΓΟΣ ΛΙΑΝΟΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ**
16.00 - 20.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
20.00 - 22.00	"ΑΝΕΒΑ ΠΙΣΤΑ" **ΝΤΙΝΑ ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ**
22.00 - 08.00	"ΜΟΥΣΙΚΟ ΚΟΜΠΟΛΟΪ" **ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΡΔΟΥΛΙΑΣ**

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ

07.00 - 08.00	"ΜΟΥΣΙΚΟ ΚΟΜΠΟΛΟΪ" **ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΡΔΟΥΛΙΑΣ**
08.00 - 10.30	ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ
10.30 - 11.00	Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ
11.00 - 12.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
12.00 - 14.00	"ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΥΡΙΑΚΗ" **ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΩΤΑΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΒΡΑΜΙΔΗΣ, ΜΑΝΩΛΗΣ ΠΛΩΜΑΡΙΤΗΣ**
14.00 - 16.00	"ΑΝΑΠΟΛΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ" **ΛΑΜΠΡΟΣ ΜΠΑΛΑΦΑΣ**
16.00 - 18.00	"ΦΙΛΙΚΗ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ" **ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ**
18.00 - 20.00	"ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ" **ΑΝΔΡΕΑΣ ΠΕΤΡΑΚΗΣ**
20.00 - 21.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
21.00 - 24.00	"ΑΡΧΟΝΤΟΡΕΜΠΕΤΙΚΟ'' **ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΟΡΩΖΑΚΗΣ**

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

07.00 - 09.00	"ΑΓΡΥΠΝΟΣ" **ΜΑΝΟΣ ΤΣΙΛΙΜΙΔΗΣ**
09.00 - 10.00	"ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ" **ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ**
09.00 - 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	"ΜΙΚΡΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΠΟΚΑΛΥΨΕΙΣ" **ΒΑΣΙΛΗΣ ΑΔΡΑΧΤΑΣ**
14.00 - 15.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
15.00 - 15.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
15.10 - 16.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
16.00 - 17.00	"ΝΗΣΙΩΤΙΚΕΣ ΜΕΛΩΔΙΕΣ" **ΤΟΜ ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΟΣ**
17.00 - 17.05	ΤΙΤΛΟΙ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
17.05 - 18.00	"ΝΗΣΙΩΤΙΚΕΣ ΜΕΛΩΔΙΕΣ" **ΤΟΜ ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΟΣ**
18.00 - 19.00	"ΣΤΟΥΣ ΠΑΛΜΟΥΣ ΤΗΣ ΚΕΡΚΙΔΑΣ" **ΤΟΜ ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΟΣ**
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**

osteoporosis australia

Healthy Bones DVD *now in Greek*

A new DVD translated into Greek by Osteoporosis Australia is now available to boost public awareness about bone health.

The educational DVD 'Living Life with Healthy Bones' promotes the key messages of calcium, Vitamin D and exercise as important factors for building and maintaining strong bones. The DVD is available to view on the Osteoporosis Australia website - www.osteoporosis.org.au - in English with translated subtitles in Greek.

"We are very pleased to offer this DVD to help the public understand why bone health is so important," said Shelley Evans, CEO of Osteoporosis Australia.

Osteoporosis Australia is introducing this new resource as part of World Osteoporosis Day, October 20, which aims to raise community awareness about better bone health.

The theme for World Osteoporosis Day 2011 is Love Your Bones and it encourages everyone to follow a diet rich in calcium, get sufficient vitamin D and have an active lifestyle as a part of everyday life.

Osteoporosis is a disease where the bones become fragile and can fracture easily, often resulting from a simple bump or fall. The disease affects one in two women and one in three men over the age of 60.

Osteoporosis can be largely prevented with three simple steps throughout life:

1. Following a balanced diet rich in calcium
2. Doing regular strengthening exercises
3. Getting safe sun exposure for vitamin D.

People at risk of osteoporosis should ask their doctor about lifestyle changes and a bone density scan.

ABOUT OSTEOPOROSIS

Osteoporosis is a disease that occurs when the bone loses density, resulting in an increased risk of fracture. Information on the risk factors, diagnosis, prevention and management of osteoporosis can be obtained from the fact sheets on Osteoporosis Australia's website at www.osteoporosis.org.au , in Greek and English.

ABOUT OSTEOPOROSIS AUSTRALIA

Osteoporosis Australia (OA) provides services and information on osteoporosis to the community and doctors. The organisation aims to improve awareness about osteoporosis in the Australian community, reduce fractures and improve bone health.