

Δωρεάν Ελληνική Δορυφορική Τηλεόραση

Η ελληνική εταιρεία Mega Digital Technologies προσφέρει δωρεάν ζωντανά την 'ERT World' και το ράδιο 'NET 105.8' με ένα μικρό κόστος δορυφορικής εγκατάστασης ή με μόνο **\$24.95** το μήνα μπορεί να έχετε τον 'ANTI Pacific', 'ERT World', 'EPA σπορ', 'Η φωνή της Ελλάδας', 'ANTI Radio' και 'Fashion TV'.



Η επιλογή είναι αποκλειστικά δική σας και φυσικά... χωρίς συμβόλαια!!!

Επισκευάζουμε και πουλάμε τηλεοράσεις, βίντεο, κομπιούτερς, ηχοσυστήματα, βίντεο κάμερες, DVD, φούρνους μικροκυμάτων και άλλα είδη ηλεκτρονικών προϊόντων.

Τοποθετούμε ψηφιακές εξωτερικές κεραιές, συστήματα κάμερας ασφαλείας IP και πουλάμε φθηνά πακέτα πρόσβασης στο Ίντερνετ.



- Πλήρως εκπαιδευμένοι τεχνικοί
- Γρήγορη και έμπιστη εξυπηρέτηση
- Φθηνές τιμές και ειλικρίνεια
- Μειωμένες τιμές σε συνταξιούχους
- Εξυπηρετούμε τα περισσότερα προάστια
- Εγγυημένη εργασία



Τηλεφωνήστε τον Χρήστο Καμετόπουλο στο 0414 620 776 ή τον Παναγιώτη Σκαρμούτσο στο 0404 029 290

14172



429 Forest Road, Bexley
Ph: 02 9599 0111
Ph: 02 9567 6342
Email: info@megadt.com.au

STORE HOURS
MON-FRI 9 - 5.30pm
SAT 10 - 4pm

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 Σύνδνεϊ & 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: 1246B Canterbury Rd, Roselands NSW 2196
e-mail: conn01@optushome.com.au

Στο ένα χέρι το τσιγάρο στο άλλο χέρι το... νυστέρι

ΑΝ ΚΑΙ ΣΥΧΝΑ ΜΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΝ ΝΑ «ΚΟΨΟΥΜΕ ΤΙΣ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ», ΟΙ ΙΔΙΟΙ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ ΣΑΝ ΦΟΥΓΑΡΑ

Το ποσοστό των γιατρών οι οποίοι είναι εθισμένοι στη νικωτίνη και στο αλκοόλ φαντάζει... τεράστιο. Οι άνθρωποι που επίμονα συμβουλεύουν τους ασθενείς τους να κόψουν τις «κακές συνήθειες», οι ίδιοι επιμένουν μαζικά στα τσιγάρα, στο ποτό και στον καφέ.



μα και περισσότερα από 3 φλιτζάνια καφέ.

Τα πρωτεία στις γυναίκες

«Το ποσοστό των γιατρών που καπνίζουν και καταναλώνουν αλκοόλ παρουσιάζεται αυξημένο και μάλιστα τα πρωτεία έχουν οι γυναίκες. Θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη οι ιδιαίτεροι παράγοντες που σχετίζονται με την καθημερινή άσκηση του ιατρικού λειτουργήματος.

Οφείλουμε να εκτιμήσουμε σοβαρά τους κινδύνους που εγκυμονούν συνήθειες όπως π.χ. η συχνή χρήση αλκοόλ, που όχι μόνο βλάπτουν τη δική μας υγεία, αλλά εγκυμονούν σοβαρούς κινδύνους και στην άσκηση των καθηκόντων μας», εξηγεί ο κ. Στέφανος Πατιάκας.

«Το ανησυχητικό είναι ότι η γνώση των κινδύνων από το κάπνισμα φαίνεται να μην είναι αρκετή, διότι η εθιστική δύναμη του τσιγάρου είναι πολύ μεγάλη.

Όσοι από τους γιατρούς καπνίζουν, άρχισαν ίσως στα φοιτητικά τους χρόνια, και έτσι είναι πιο δύσκολο να το κόψουν τώρα. Το θέμα είναι να αλλάξει η καπνιστική συμπεριφορά στην κοινωνία και να απαγορευτεί το κάπνισμα στους κλειστούς δημόσιους χώρους», δηλώνει ο κ. Παναγιώτης Μπερχάκης, πνευμονολόγος, αν. καθηγητής του Παν/μου Αθηνών.

* 20 στους 100 παραδέχονται την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ εβδομαδιαίως

* 30 στους 100 καταναλώνουν περισσότερους από 3 καφέδες ημερησίως

Οι ιατρικές συμβουλές αφορούν με βεβαιότητα όλους μας, όχι όμως κι εκείνους που τις δίνουν. Το γεγονός αυτό προκύπτει από πολυκεντρική μελέτη ομάδας ιατρών από την Καστοριά, το Καρπενήσι και τη Γουμένισσα, η οποία παρουσιάστηκε στο 22ο Ιατρικό Συνέδριο Ενόπλων Δυνάμεων στη Θεσσαλονίκη.

Επτά στους 10 γιατρούς καπνίζουν, 2 στους 10 παραδέχονται την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ εβδομαδιαίως, ενώ 3 στους 10 καταναλώνουν περισσότερους από 3 καφέδες την ημέρα.

«Οποσδήποτε οι συνήθειες των νέων γιατρών, όσον αφορά το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ και τον καφέ, δεν αποτελούν πρότυπο προς μίμηση. Οφείλουν να μας προβληματίσουν όλους, αν μη τι άλλο, τουλάχιστον σε ό,τι αφορά το παράδειγμα και την εικόνα που δίνουμε εμείς οι γιατροί προς το κοινωνικό σύνολο», τονίζει ο κ. Στέφανος Πατιάκας, επιμελητής Α, ιατρός βιοπαθολόγος και επικεφαλής της έρευνας.

Η μελέτη βασίστηκε στις απαντήσεις τυχαίου δείγματος 375 γιατρών όλων των ειδικοτήτων, ηλικίας έως 47 ετών, από δημόσια νοσοκομεία της Γουμένισσας, της Καστοριάς, της Θεσσαλονίκης, της Αθήνας, του Καρπενησίου και της Χαλκιδικής, οι οποίοι συμπλήρωσαν οικειοθελώς ανώνυμο ερωτηματολόγιο.

«Ναι» λένε, όμως, οι γιατροί και στον καφέ. Μόνο το 12% δηλώνει ότι δεν πίνει σχεδόν ποτέ, ενώ, αντίθετα, 55% καταναλώνει 2 φλιτζάνια καφέ ημερησίως. Το 32% των ερωτηθέντων γιατρών απαντά ότι πολύ συχνά καταναλώνει ακό-

ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΤΟΥ 2009

Επισπεύδεται κατά 6 μήνες η απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους

Αθήνα. - Νωρίτερα κατά έξι μήνες θα απαγορευτεί το κάπνισμα σε όλους τους δημόσιους χώρους, όπως ανακοίνωσε στη Βουλή ο υπουργός Υγείας Δημήτρης Αβραμόπουλος. Σύμφωνα με τη νέα ρύθμιση, η απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους θα απαγορευτεί από την 1η Ιουλίου 2009 και όχι από την 1η Ιανουαρίου 2010, όπως αρχικά προβλεπόταν. Ο κ. Αβραμόπουλος είπε ότι προχώρησε στην επίσημη εφαρμογή του μέτρου μετά από σχετικές εισηγήσεις αλλά και γιατί τους καλοκαιρινούς μήνες οι πολίτες μπορούν να προσαρμοστούν καλύτερα στο νέο μέτρο.