



## ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΤΕΤΑΡΤΗΣ

07.00 - 09.00	“ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ” - ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ
09.00 - 11.00	“ΑΓΡΥΠΝΟΣ” - ΜΑΝΟΣ ΤΣΙΛΙΜΙΔΗΣ
11.00 - 12.00	ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΡΗΤΙΚΟΣ
12.00 - 12.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
12.20 - 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 - 17.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
17.10 - 18.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
18.00 - 19.00	“ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΕΙΝΑΙ... ΚΑΙ ΚΥΛΑΕΙ” - ΦΩΤΗΣ ΚΑΛΗΣ
19.00 - 21.00	“Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΠΑΝΤΟΥ & ΠΑΝΤΑ” - ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗΣ & ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ
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

## Το στρες «λυγίζει» τις γυναικείες καρδιές

Οι γυναίκες που νιώθουν στρες στη δουλειά έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες από τις υπόλοιπες εργαζόμενες να υποστούν έμφραγμα του μυοκαρδίου ή να εκδηλώσουν κάποια άλλη μορφή καρδιαγγειακής νόσου, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Το συμπέρασμα αυτό προέρχεται από την ανάλυση στοιχείων από 17.415 εθελόντριες, ηλικίας άνω των 40 ετών, οι οποίες ήταν υγιείς όταν δήλωσαν συμμετοχή σε μία μεγάλη αμερικανική μελέτη που λέγεται Women's Health Study και χρηματοδοτείται από το Εθνικό Ιδρυμα Καρδιάς, Πνευμόνων και Αίματος (NHLBI) των ΗΠΑ.

Οι εθελόντριες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήματα για τη φύση της δουλειάς τους, όπως «η δουλειά μου απαιτεί να παίρνω πολλές αποφάσεις μόνη μου» ή «η δουλειά μου απαιτεί να μαθαίνω διαρκώς» ή «για να κάνω τη δουλειά μου πρέπει να δουλεύω πάρα πολύ γρήγορα».

Οι ερευνητές παρακολούθησαν την πορεία της υγείας τους επί μία δεκαετία, διαπιστώνοντας πως όσες ένιωθαν ιδιαίτερο στρες στη δουλειά τους είχαν περισσότερες πιθανότητες να διάγουν καθιστική ζωή και να έχουν υψηλή χοληστερόλη, σε σύγκριση με τις πιο χαλαρές συνομηλικές τους.

Είχαν επίσης κατά 43% περισσότερες πιθανότητες να χρειασθούν εγχείρηση στεφανιαίας παράκαμψης (μπαϊπάς) και σχεδόν διπλάσιες πιθανότητες να υποστούν έμφραγμα του μυοκαρδίου: ήταν αυξημένες κατά 88% σε σύγκριση με τις ήρεμες εθελόντριες.

Οι κίνδυνοι αυτοί ήταν απόρροια του εργασιακού στρες, που ορίστηκε ως η ύπαρξη μιας ιδιαίτερα απαιτητικής δουλειάς στην οποία η γυναίκα ασκούσε μικρό έλεγχο ή η οποία δεν της έδινε την ευκαιρία να αξιοποιήσει τη δημιουργικότητα και τις ικανότητές της.

Πρόβλημα απεδείχθη ότι συνιστά και η επαγγελματική ανασφάλεια. Όσες εθελόντριες αγωνιούσαν μήπως απολυθούν, είχαν αυξημένες πιθανότητες να διάγουν καθιστική ζωή και να το ρίχνουν στο φαγητό, με συνέπεια να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο αρτηριακής υπέρτασης, αυξημένης χοληστερόλης, διαβήτη ή και παχυσαρκίας. Ολ' αυτά τα νοσήματα αποτελούν παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά προβλήματα.

### Και οι άντρες

Η νέα μελέτη είναι μία από τις πρώτες που διερευνά τις πιθανές επιπτώσεις του ερ-



γασιακού στρες στην υγεία των γυναικών. Οι περισσότερες προγενέστερες μελέτες είχαν εστιάσει σε άντρες, στους οποίους είναι πλέον καλά τεκμηριωμένο ότι το εργασιακό στρες αποτελεί αληθινό πλήγμα για την καρδιαγγειακή υγεία.

«Οι γυναίκες αποτελούν περίπου το μισό εργατικό δυναμικό στη Δύση, με τις επτά στις δέκα αναπαραγωγικής ηλικίας να βρίσκονται πλέον στην αγορά εργασίας», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Μισέλ Α. Αλμπερτ, καρδιολόγος στο Νοσοκομείο «Brigham and Women's», στη Βοστώνη και αναπληρώτρια καθηγήτρια στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ.

«Μοιραία λοιπόν εκτίθενται και αυτές στο εργασιακό στρες, το οποίο αυξάνεται όσο πιο πολλές ικανότητες και αρμοδιότητες έχει κανείς, όσο περισσότερες ώρες απαιτείται να δουλεύει, όσο πιο μονότονη είναι η δουλειά του, όσο πιο εντατικά πρέπει να εργάζεται ή και όσο πιο μεγάλη εργασιακή ανασφάλεια νιώθει».

## 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**