



## ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ

07.00 - 08.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
08.00 - 09.00	ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ - ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ
09.00 - 11.00	ΑΓΡΥΠΝΟΣ - ΜΑΝΟΣ ΤΣΙΛΙΜΙΔΗΣ
11.00 - 12.00	ΕΛΛΗΝ ΛΟΓΟΣ - Σ. ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Β. ΣΤΑΓΙΑΝΟΥ
12.00 - 12.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
12.20 - 13.00	ΡΑΔΙΟΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ - ΒΟΥΛΑ ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΟΥ
13.00 - 14.00	BENDIGO BANK - ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΑΝΤΖΗΚΟΠΟΥΛΟΣ
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	Ή ΣΤΡΑΒΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΓΥΑΛΟΣ Ή ΣΤΡΑΒΑ ΑΡΜΕΝΙΖΟΥΜΕ - ΠΑΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
19.00 - 21.00	Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΠΑΝΤΟΥ & ΠΑΝΤΑ - ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗΣ & ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ
21.00 - 22.00	Η ΒΑΛΙΤΣΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΗ - ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΩΡΟΖΑΚΗΣ
22.00 - 22.10	ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
22.10 - 24.00	Η ΒΑΛΙΤΣΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΗ - ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΩΡΟΖΑΚΗΣ

## Η πολλή δουλειά «σκοτώνει» τη σχέση

Σχεδόν ένας στους τρεις εργαζόμενους ξεωθούν την σχέση με τον/την σύντροφό τους στα άκρα, εξαιτίας της πίεσης που νιώθουν από την δουλειά τους, σύμφωνα με μία νέα δημοσκόπηση. Επιστήμονες από το ευρωπαϊκό Ίδρυμα Επαγγελματικής Ασφάλειας και Υγείας (IOSH) επιστράτευ-

Συνολικά, όμως, τα δύο τρίτα των ερωτηθέντων είπαν πως η πολλή δουλειά και το στρες επηρέαζαν αρνητικά την προσωπική τους ζωή, και ασφαλώς τα πράγματα θα μπορούσαν να είναι πολύ καλύτερα, εάν δούλευαν λιγότερο ή πιο χαλαρά.

Τα δύο κυριότερα προβλήματα που οδηγούσαν την σχέση στα άκρα ήταν η δουλειά επί ατελείωτες ώρες κάθε μέρα και ο υπερβολικός φόρτος εργασίας που δεν επέτρεπε ούτε καν ένα τηλεφώνημα στον/στην σύντροφο.

«Στην σύγχρονη κοινωνία, η προσπάθεια να βρούμε την σωστή ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής αποτελεί ένα ολοένα σημαντικότερο πρόβλημα», δήλωσε η δρ Λουίζ Βέισι, εκτελεστική διευθύντρια Πολιτικής του IOSH. «Οι εργαζόμενοι απαιτήσεις διαρκώς αυξάνονται και πολλοί από εμάς αφήνουν μοιραία την δουλειά να κυριεύει τη ζωή τους - και το επακόλουθο είναι να υποφέρει το σπίτι τους».

Η δρ Βέισι εκτιμά ότι το όλο θέμα δεν αφορά μόνον τους εργαζόμενους, αλλά και τους ίδιους τους εργοδότες. «Όταν ένας εργαζόμενος έχει προβλήματα στο σπίτι του εξαιτίας της δουλειάς του, είναι πιθανό να μην μπορεί να αποδώσει στην εργασία του, με συνέπεια να μειώνεται η παραγωγικότητά του», είπε.

Την αλληλουχία αυτή των αρνητικών γεγονότων, θα μπορούσε να αποτρέψει η εργασία σε πιο ανθρώπινους ρυθμούς, σύμφωνα με τους ειδικούς.



σαν 2.000 εργαζόμενους για να διερευνήσουν αν και κατά πόσον επηρεάζει η δουλειά την προσωπική τους ζωή.

Όπως διαπίστωσαν, το 29% από αυτούς δεν κατόρθωναν να βρουν την σωστή ισορροπία ανάμεσα στη δουλειά και στην υπόλοιπη ζωή τους, με συνέπεια να φτάνουν στα πρόθυρα ή και να χωρίζουν τελικά εξαιτίας της.

## Σωτήριο ένα λεπτό μακριά από το γραφείο

Εάν κάνετε καθιστική εργασία, φροντίστε να σηκώνεστε συχνά: μπορεί να γλιτώσετε το έμφραγμα, σύμφωνα με μια νέα μελέτη. Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Κουίνσλαντ στην Αυστραλία διαπίστωσαν πως όσοι εργαζόμενοι σε γραφεία σηκώνονται συχνά από την καρέκλα τους, επί τουλάχιστον 1 λεπτό κάθε φορά, έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να διαθέτουν περιττά κιλά, να πάσχουν από υπέρταση και να αναπτύξουν σοβαρά καρδιαγγειακά συμβλήματα, όπως το έμφραγμα. Όταν μάλιστα οι μετακινήσεις τους είναι τόσο πολλές, ώστε υπερβαίνουν τη μία ώρα την ημέρα, οι πιθανότητες να αρρωστήσουν σοβαρά μειώνονται ακόμα περισσότερο.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε 4.757 εργαζόμενους, τους οποίους παρακολουθούσαν οι ερευνητές επί μία εβδομάδα. Σε όλους τους εθελοντές τοποθετήθηκαν ειδικά, εξωτερικά, φορητά επιταχυνσιόμετρα - συσκευές που καταγράφουν μεταξύ άλλων τη συχνότητα και την ταχύτητα της βάρδιας. Μετρήθηκε επίσης η περίμετρος της μέσης τους και τα επίπεδα της C-αντιδρώσας πρωτεΐνης στο αίμα τους (συχνά είναι αυξημένη στους καρδιοπαθείς).

Όπως έγγραφαν οι ερευνητές στην «Ευρωπαϊκή Επιθεώρηση Καρδιάς» (EHJ), όσοι εθελοντές σηκώνονταν περισσότερο από τις καρέκλες τους είχαν περίμετρο μέσης έως 4 εκατοστά μικρότερη απ' ό,τι εκείνοι που περνούσαν σχεδόν όλη τη μέρα τους ακίνητοι.



Ο μελωδικός σταθμός

1665 AM Sydney  
99.3 FM Wollongong  
www.2mm.com.au

Level 1A  
503-507 Marrickville Rd  
Dulwich Hill NSW 2203

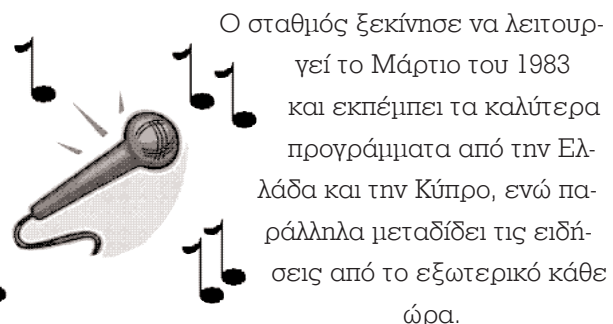
T: 9564 6400  
F: 9564 5488

## 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.



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 Σύννεϋ & 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**