



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" ΣΗΜΑΙΟΦΟΡΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, ΒΑΡΒΑΡΑ 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	"Η ΣΤΡΑΒΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΓΥΑΛΟΣ" "Η ΣΤΡΑΒΑ ΑΡΜΕΝΙΖΟΥΜΕ" ΠΑΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
19.00 - 21.00	"Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΠΑΝΤΟΥ & ΠΑΝΤΑ" ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ, ΕΛΕΝΗ ΚΑΒΑΔΑ
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



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



Αλκοόλ νά 'ναι, κι ό,τι νά 'ναι για γερή καρδιά

Καλά νέα για όσους απολαμβάνουν καθημερινά λίγο ποτό, αλλά όχι κατ' ανάγκην κρασί. Δύο νέες μελέτες, στις οποίες εξετάστηκαν 147 παλαιότερες, δείχνουν ότι ένα ποτηράκι αλκοόλ την ημέρα κάνει καλό στην καρδιά, ανεξάρτητα από το αν είναι κρασί, μπίρα ή κάτι πιο «δυνατό».

Επιπλέον, το όφελος δεν αφορά μόνο τους άντρες, όπως ως τώρα είναι η ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση: και οι γυναίκες προστατεύουν την καρδιολογική τους υγεία με ένα ποτηράκι την ημέρα.

Οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμα ξεκαθαρίσει πως ακριβώς προστατεύει το αλκοόλ την καρδιολογική υγεία, αλλά μία θεωρία είναι πως βοηθεί τον οργανισμό να μεταβολίζει καλύτερα τη γλυκόζη και ότι αποτρέπει τις θρομβώσεις του αίματος, και μία άλλη (που ενισχύεται από τις νέες μελέτες) ότι επιδρά ευνοϊκά στα επίπεδα «καλής» (HDL) χοληστερόλης στο αίμα.

Ειδικά το κρασί, εξάλλου, περιέχει υψηλά επίπεδα από μια ομάδα αντιοξειδωτικών ουσιών που λέγονται φλαβονόλες και οι οποίες κάνουν καλό στην κυκλοφορία του αίματος. Το δε κόκκινο κρασί, έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» (HDL) χοληστερόλης στο αίμα – και όσο υψηλότερα είναι αυτά, τόσο μειώνεται ο κίνδυνος καρδιοπάθειας, επειδή είναι καρδιοπροστατευτική.

Οι νέες μελέτες

Στην πρώτη από τις δύο νέες μελέτες, επιστήμονες ανέλυσαν 84 προγενέστερες ερευνητικές εργασίες, διαπιστώνοντας πως όσοι

πίνουν 1 ποτό την ημέρα έχουν 14% έως 25% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν καρδιοπάθεια σε σύγκριση με όσους δεν πίνουν καθόλου αλκοόλ.

Επιπλέον, 1 έως 2 ποτά την ημέρα είχαν ως αποτέλεσμα τον χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από καρδιοπάθεια.

Ο επικεφαλής ερευνητής δρ Γουίλιαμ Γκάιλι, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Κάλγκαρι, στον Καναδά, δήλωσε πως η ανάλυση αυτή είναι η πληρέστερη που έχει γίνει έως τώρα.

Στην δεύτερη μελέτη, εξετάστηκαν 63 άλλες ερευνητικές εργασίες και το συμπέρασμα ήταν πως η μετρημένη κατανάλωση αλκοόλ ωφελεί την καρδιά, αυξάνοντας τα επίπεδα της «καλής» (HDL) χοληστερόλης.

Η δρ Σούζαν Μπριν, επίσης από το Πανεπιστήμιο του Κάλγκαρι, η οποία ηγήθηκε της δεύτερης μελέτης, είπε ότι τα ευρήματά της ενισχύουν την άποψη πως υπάρχει προστατευτική σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση μικρής ποσότητας αλκοόλ την ημέρα και στην μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας.

Το κλειδί, όμως, είναι πόσο πίνει κανείς, πρόσθεσε. Και εξήγησε πως οι γυναίκες χρειάζονται έως 1 ποτό την ημέρα και οι άντρες έως 2 (αντιστοιχούν σε 15 και 30 γραμμάρια αλκοόλης).

Επιπλέον, τόνισε, «δεν έχει σημασία τι είδους ποτό πίνει κανείς, καθώς το όφελος είναι παρόμοιο με όλα τα αλκοολούχα ποτά».

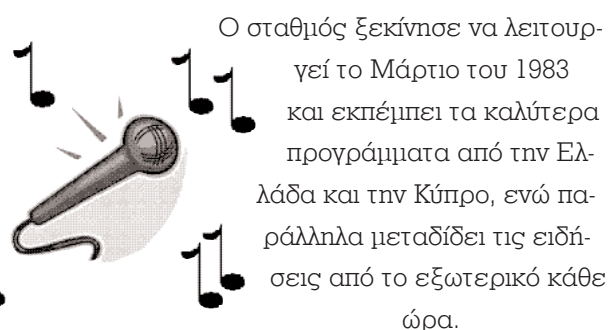
Οι νέες μελέτες δημοσιεύονται στην «Βρετανική Ιατρική Επιθεώρηση» (BMJ).

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 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