

## 2mm ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΠΕΜΠΤΗΣ

Ο μελωδικός σταθμός

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	"ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ" ΛΙΤΣΑ ΔΙΑΚΟΒΑΣΙΛΗ
12.00 - 12.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
12.20 - 13.00	ΡΑΔΙΟΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ <b>ΒΟΥΛΑ ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΟΥ</b>
13.00 - 14.00	"ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ" ΡΕΝΑ ΔΡΟΣΟΥ
14.00 - 15.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
15.00 - 15.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
15.10 - 17.00	"Η ΕΚΠΟΜΠΗ ΤΟΥ ΧΘΕΣ & ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ" <b>ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΡΗΤΙΚΟΣ</b>
17.00 - 17.05	ΤΙΤΛΟΙ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
17.05 - 18.00	"ΕΛΛΗΝ ΛΟΓΟΣ" ΣΗΜΑΙΟΦΟΡΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, <b>ΒΑΡΒΑΡΑ ΣΤΑΓΙΑΝΟΥ</b>
18.00 - 19.00	"ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟ & ΑΠΟΡΡΗΤΟ" <b>ΙΚΑΡΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ</b>
19.00 - 21.00	"Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΠΑΝΤΟΥ & ΠΑΝΤΑ" <b>ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗΣ,</b> <b>ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ, ΕΛΕΝΗ ΚΑΒΒΑΔΑ</b>
21.00 - 22.00	"ΜΙΑ ΣΤΟ ΚΑΡΦΙ & ΜΙΑ ΣΤΟ ΠΕΤΑΛΟ" <b>ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΙΟΜΕΛΑΚΗΣ</b>
22.00 - 22.10	ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
22.10 - 24.00	"ΒΡΑΔΥΝΟΣ ΕΠΙΣΚΕΠΤΗΣ" <b>ΦΩΤΗΣ ΦΩΤΑΚΗΣ</b>



**2mm**  
Ο μελωδικός σταθμός

1665 AM Sydney  
99.3 FM Wollongong  
[www.2mm.com.au](http://www.2mm.com.au)

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

T: 9564 6400  
F: 9564 5488



## Αισιοδοξία και ευτυχία καρίζουν χρόνια στη ζωή

Οι άνθρωποι που είναι ευτυχισμένοι και αισιοδοξοί για τη ζωή ζουν περισσότερο, αναφέρουν αμερικανοί επιστήμονες οι οποίοι επανεξέτασαν τα στοιχεία 160 προγενέστερων μελετών.

Η συσχέτιση μεταξύ θετικής στάσης και ευτυχίας με την μακροζωία που κατέδειξαν τα στοιχεία είναι πιο ισχυρή απ' ό,τι η συσχέτιση της παχυσαρκίας με την μείωση του προσδόκιμου ζωής εξαιτίας των σοβαρών προβλημάτων υγείας που την συνοδεύουν.

Επιπλέον, η νέα μελέτη αποδεικνύει ότι όντως όσοι βλέπουν το ποτήρι της ζωής μισογεμάτο και όχι μισοάδειο, ωφελούν σημαντικά την υγεία τους.

Οι επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Πινόι που πραγματοποίησαν τη μελέτη αναφέρουν ότι το όφελος της αισιοδοξίας και της ευτυχίας στην υγεία πηγάζει από την μείωση των ορμονών του στρες στον οργανισμό και την ενίσχυση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ένα άλλο όφελος είναι η ταχύτερη ανάρρωση από την σωματική καταπόνηση, γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «Εφαρμοσμένη Ψυχολογία: Υγεία & Ευεξία» (APHW).

Η μελέτη έδειξε επίσης ότι άγχος, κατάθλιψη και απαισιοδοξία σχετίζονται με υψηλότερα ποσοστά νοσηρότητας και θνησι-

μότητας. Αυξημένο κίνδυνο, πάντως, διατρέχουν και όσοι νιώθουν έντονο θυμό ή ζουν σε ιδιαίτερα στρεσογόνο περιβάλλον.

«Έπαθα σχεδόν σοκ, και σίγουρα εξεπλάγην, όταν είδα την συνέπεια των στοιχείων», δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Έντ Ντίνερ, καθηγητής Ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο. «Το γενικό συμπέρασμα για κάθε είδος μελέτης που αξιολογήσαμε είναι ότι η υποκειμενική ευεξία – δηλαδή το να νιώθει κανείς θετικά για τη ζωή του και όχι στρεσορισμένος ούτε καταθλιπτικός – συμβάλλει τόσο στην διατήρηση της υγείας όσο και στην μακροζωία».

Ο καθηγητής Ντίνερ πρόσθεσε πως «ίσως είναι καιρός να προστεθεί η συμβουλή "να είστε χαρούμενοι και να αποφεύγετε τον χρόνιο θυμό και την κατάθλιψη" στην λίστα με τις συνήθειες του τρόπου ζωής που μας χαρίζουν πολλά και καλά χρόνια ζωής, δίπλα στην αποφυγή της παχυσαρκίας, του καπνίσματος, της καθιστικής ζωής και της ανθυγιεινής διατροφής».

Οι μελέτες που αξιολογήθηκαν εκ νέου είχαν διεξαχθεί και σε ανθρώπους και σε ζώα. Μία από αυτές λ.χ. είχε επιστρατεύσει 5.000 φοιτητές τους οποίους παρακολούθησαν οι ερευνητές επί 40 χρόνια – χρονικό διάστημα κατά το οποίο διαπίστωσαν ότι οι απαισιοδοξοί πέθαιναν νεότεροι.

## 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: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212**

**e-mail: [conn01@optushome.com.au](mailto:conn01@optushome.com.au)**

**web: GREEK RADIO 1683**