



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 - 17.05	ΤΙΤΛΟΙ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
17.05 - 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 ΒΑΛΙΣΤΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΗ" ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΩΡΟΖΑΚΗΣ
22.00 - 22.10	ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
22.10 - 24.00	"Η ΒΑΛΙΣΤΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΗ" ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΩΡΟΖΑΚΗΣ



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

Υπουλοι εχθροί αλάτι και υψηλή πίεση

Αν και το 33% των ενηλίκων έχει αυξημένη αρτηριακή πίεση, οι Έλληνες εξακολουθούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλατιού, που φτάνει ακόμα και τα 9 γρ. ημερησίως

Ένας στους τρεις ενηλίκους έχει αυξημένη αρτηριακή πίεση. Η πάθηση έχει πάρει διαστάσεις «επιδημίας», αλλά εξακολουθούμε ως λαός να καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες αλατιού, το οποίο αυξάνει την πίεση. Πριν από λίγες δεκαετίες κάθε Έλληνας κατανάλωνε πέντε έως έξι γραμμάρια ημερησίως, ποσότητα που σήμερα έχει φτάσει στα εννέα γραμμάρια. Το 90% του αλατιού που προσλαμβάνουμε είναι «κρυμμένο» στις τροφές, και κυρίως στο ψωμί.

Τα παραπάνω ανέφερε, μεταξύ άλλων, ο πρόεδρος της Ελληνικής Αντιυπερτασικής Εταιρείας, καθηγητής κ. Αναστάσιος Λαζαρίδης, με αφορμή το 12ο Πανελλήνιο Συνέδριο Υπέρτασης, το οποίο πραγματοποιείται από τις 17 έως τις 19 Μαρτίου στην Αθήνα.

Ο κ. Λαζαρίδης τόνισε ότι το ποσοστό των υπερτασικών είναι 85% στις ηλικίες άνω των 80 ετών. Η υπέρταση -είτε- είναι μια «σιωπηλή» και επικίνδυνη πάθηση. Προσβάλλει ακόμη και μικρά παιδιά και καλό είναι να μετράμε την πίεσή μας τακτικά. Η σωστή ρύθμισή της είναι πολύ σημαντική υπόθεση. Μελέτες στον ελληνικό πληθυσμό έχουν δείξει ότι ακόμη και από αυτούς που

λαμβάνουν αντιυπερτασική αγωγή το 6% έως 33% εμφανίζουν σωστές τιμές αρτηριακής πίεσης.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το πιο φθηνό «φάρμακο» κατά της υπέρτασης είναι η μείωση της πρόσληψης αλατιού. Οι ευρωπαϊκές αρχές ορίζουν ανώτατη περιεκτικότητα στις τροφές, αλλά η χώρα μας καθυστερεί να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα.

Η υπέρταση είναι ένας από τους μεγαλύτερους επιβαρυντικούς παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου και θεωρείται «υπεύθυνη» για το 65% του φορτίου των καρδιαγγειακών παθήσεων. «Δεν είναι δυνατόν να αλλάξουμε την ηλικία μας ή το φύλο μας, αλλά μπορούμε να παρέμβουμε και να ρυθμίσουμε την πίεση, τη διατροφή και τον τρόπο ζωής μας», είπε ο καθηγητής.

ΓΙΑΤΡΟΙ Συμβουλές για τον έλεγχο της πίεσης

✓ Αποφεύγουμε τη χρήση αλατιέρας κατά τη διάρκεια του φαγητού.

✓ Στραγγίζουμε τις προμαγειρεμένες τροφές και τις τροφές σε κονσέρβα που περιέχουν αλάτι για τη διατήρησή τους.

✓ Χρησιμοποιούμε φυσικές γεύσεις, όπως χυμό λεμονιού, κρασί, ξίδι ή φυτικά μυρωδικά, αντί για αλάτι.

✓ Ελέγχουμε τις επιγραφές των τροφίμων που αγοράζουμε για την περιεκτικότητά τους σε νάτριο.

Προτιμούμε: δημητριακά, αποβουτυρωμένα ή χαμηλών και καθόλου λιπαρών γαλακτοκομικά, τυριά με χαμηλά λιπαρά, λαχανικά (σαλάτες χωρίς ή με λίγο ντρέσινγκ), φρούτα, φυσικούς χυμούς, όσπρια, ρύζι, μακαρόνια (χωρίς ή με λίγη σάλτσα, χωρίς κρέμες), πατάτες, πουλερικά (χωρίς πέτσα), ασπράδι αβγού, ψάρια, κρέας βοδινό ή μοσχαρίσιο (άπαχο), μέτρια κατανάλωση αλκοόλ και μέτρια κατανάλωση ξηρών καρπών στη φυσική τους μορφή.

Αποφεύγουμε: κόκκινα κρέατα (αρνί, κατσίκι, χοιρινό), αβγά, πλήρη γαλακτοκομικά, βούτυρα, αλατισμένους ξηρούς καρπούς, σνακ (τσιπς, γαριδάκια), έτοιμο παρασκευασμένο φαγητό, κονσέρβες, αναψυκτικά και γλυκά.



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