



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΤΕΤΑΡΤΗΣ

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	“ΑΡΜΕΝΙΖΟΝΤΑΣ ΣΤΑ ΠΕΛΑΓΑ” 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 - 17.05	ΤΙΤΛΟΙ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
17.05 - 18.00	“ΤΙ ΜΟΥ ΛΕΣ ΚΑΙ ΤΙ ΣΟΥ ΛΕΩ” ΝΑΣΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ
18.00 - 19.00	“ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΕΙΝΑΙ... ΚΑΙ ΚΥΛΑΕΙ” ΦΩΤΗΣ ΚΑΛΗΣ
19.00 - 21.00	“Η ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ ΠΑΝΤΟΥ & ΠΑΝΤΑ” ΓΙΩΡΓΟΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΗΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΕΡΑΒΟΓΛΟΥ, ΒΑΣΙΛΗΣ ΑΔΡΑΧΤΑΣ, ΕΛΕΝΗ ΚΑΒΑΔΑ
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

Παθαίνουν εγκεφαλικό επειδή... δεν πίνουν καφέ

Οι γυναίκες που πίνουν τουλάχιστον ένα φλιτζάνι καφέ την ημέρα μειώνουν έως 25% τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, αλλά όσες δεν πίνουν καθόλου μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο που διατρέχουν, προειδοποιούν Σουηδοί ερευνητές.

Η σχετική μελέτη πραγματοποιήθηκε σε 34.670 εθελόντριες, ηλικίες άνω των 49 ετών. Μεταξύ 1998 και 2008, 1.680 από αυτές υπέστησαν εγκεφαλικό επεισόδιο, με εκείνες που έπιναν από 1 έως 5 φλιτζάνια καφέ την ημέρα να έχουν 22-25% λιγότερες πιθανότητες εγκεφαλικού – και όσες δεν έπιναν καθόλου, να κινδυνεύουν περισσότερο να το εκδηλώσουν.

Όπως γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «Stroke», τα οφέλη ήταν παραπλήσια για τις γυναίκες που έπιναν 1-2, 3-4 ή περισσότερα από 5 φλιτζάνια καφέ την ημέρα. Επιπλέον, το προστατευτικό όφελος του καφέ παρέμεινε σταθερό όταν οι ερευνητές συνυπολόγισαν κάθε παράγοντα που θα μπορούσε να επηρεάσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού, όπως το κάπνισμα, το σωματικό βάρος, το ιστορικό διαβήτη, η υπέρταση ή το ποτό.

«Το συμπέρασμα της μελέτης μας είναι πως ακόμα και μικρές ποσότητες καφέ μπορούν να ελαττώσουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού», δήλωσε η επικεφαλής ερευνήτρια δρ Σουζάνα Λάρσον, από το Εθνικό Ίδρυμα Περιβαλλοντικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Καρολίνσκα.

Αν και οι εθελόντριες δεν ρωτήθηκαν για το είδος του καφέ που έπιναν, στην Σουηδία καταναλώνεται πρωτίστως κανονικός καφές και όχι ντεκαφεϊνέ.

Οι ερευνητές εικάζουν ότι ο καφές δρα

προστατευτικά στον οργανισμό μέσω διαφόρων μηχανισμών – όπως η μείωση της φλεγμονής και του οξειδωτικού στρες και η βελτίωση της αντοχής του οργανισμού στην ινσουλίνη. Και οι τρεις μηχανισμοί ελαττώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού.

Όφελος και στην καρδιά

Δεν είναι η πρώτη φορά που μελέτη συσχετίζει την συστηματική κατανάλωση καφέ με τον μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Πέρσες, Βρετανοί επιστήμονες παρουσίασαν στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας Εγκεφαλικών (ASA) μελέτη σε 23.000 άντρες και γυναίκες, η οποία διήρκεσε 12 χρόνια και έδειξε πως όσοι πίνουν καθημερινά καφέ διατρέχουν κατά 27% μικρότερο κίνδυνο εγκεφαλικού σε σύγκριση με όσους δεν πίνουν καθόλου.

Ο καφές φαίνεται επίσης ότι προστατεύει από την καρδιοπάθεια. Μελέτη που δημοσιεύθηκε τον περασμένο Ιούνιο στην επιθεώρηση «Αρτηριοσκλήρυνση, Θρόμβωση & Αγγειακή Βιολογία» (ATVB), έδειξε πως 2-4 φλιτζάνια καφέ την ημέρα μειώνουν κατά 20% τον κίνδυνο αναπτύξεως στεφανιαίας νόσου.

Την μελέτη αυτή πραγματοποίησαν επιστήμονες από το Πανεπιστημιακό Ιατρικό Κέντρο της Ουτρέχτης, οι οποίοι παρακολούθησαν επί 13 χρόνια την πορεία της υγείας 37.514 Ολλανδών.

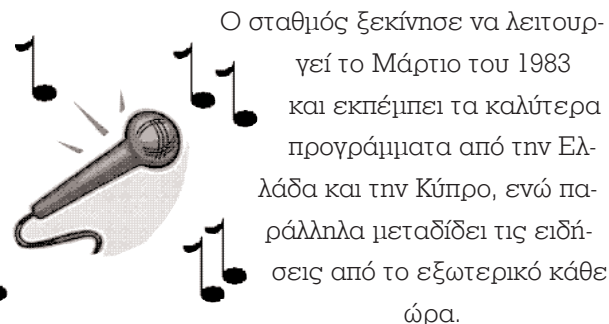
Πάντως, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι το όλο θέμα είναι ακόμα προς διερεύνηση και δεν πρέπει ακόμα να αλλάξει κανείς τις συνήθειές του όσον αφορά τον καφέ.

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