



ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΙΤΕ με τον ραδιοφωνικό σταθμό **ΡΑΔΙΟ - ΓΕΦΥΡΑ** στη συχνότητα των **152.325** χιλιοκυκλών.

Επικοινωνούμε μαζί σας, με φαντασία συναίσθημα, ποιότητα, γνώση και λογική.

Ο σταθμός μας έχει καταστεί ένα ενημερωτικό και ψυχαγωγικό βήμα που διακρίνεται από συνέπεια, αξιοπιστία, πληρότητα, υπευθυνότητα και σύνεση.

"ΡΑΔΙΟ - ΓΕΦΥΡΑ"

ΓΕΦΥΡΑ με την πατρίδα και όλο τον κόσμο.

ΓΕΦΥΡΑ με την παράδοση, τα ήθη και τα έθιμα.

ΓΕΦΥΡΑ με την ιστορία, παλαιά και σύγχρονη.

ΓΕΦΥΡΑ με το παρελθόν το παρόν και το μέλλον.

ΓΕΦΥΡΑ με τις ανθρώπινες σχέσεις.

"ΡΑΔΙΟ - ΓΕΦΥΡΑ"

24 ώρες το εικοσιτετράωρο, με πολύ καλά προγράμματα ντόπιας παραγωγής, αλλά και από την πατρίδα και όλο τον κόσμο.



Δημοσιογράφοι που έχετε θαυμάσει στην τηλεόραση, αλλά και άλλοι που βρίσκονται μόνο στο ραδιόφωνο, παρελαύνουν από το σταθμό μας, με τις εκπομπές τους, φέρνοντας κοντά μας την Ελλάδα

Παρακολουθείστε τις καλύτερες εκπομπές από τους σταθμούς, πανελληνίου εμβέλειας, ΣΚΑΙ, ANTENNA, ΑΘΗΝΑ 9,84, ΘΕΜΑ, ΦΛΑΣ, από τους Κρητικούς σταθμούς, ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟ, ΡΑΔΙΟ ΚΡΗΤΗ, ΚΡΗΤΗ FM, ΚΡΗΤΟΡΑΜΑ, ΚΡΗΤΙΚΟΡΑΜΑ, ΗΡΑΚΛΕΙΟ 9,84, και πολλούς άλλους.

Οι καλύτερες εκπομπές μεταδίδονται νύχτα, εμείς τις ξεχωρίζουμε και τις απολαμβάνετε την επομένη σε συγκεκριμένες ώρες.

Το πρόγραμμα του σταθμού ακούγεται σ' όλο τον κόσμο μέσω του Διαδικτύου στη διεύθυνση: www.platpub.com/

Επιλεγμένες εκπομπές μπορείτε να ακούτε επίσης οπότε θέλετε μέσω της ηλεκτρονικής διεύθυνσης: www.platpub.com/radio

Αν επιθυμείτε εσείς ή κάποιος φίλος σας να αποκτήσετε το ειδικό ραδιόφωνο για να ακούτε το σταθμό μας και άλλους 6 ελληνικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς εδώ στο Σύνδεύ επικοινωνήστε μαζί μας.



Για περισσότερες πληροφορίες: Tel.: 97073408, Fax: 97093919, Mobile: 0416066138

9292



Η ΠΟΛΗ ΔΟΥΛΕΙΑ «ΤΡΩΕΙ» ΤΟΝ ΑΦΕΝΤΗ:

Κίνδυνος εμφράγματος για όσους εργάζονται πολλές ώρες

Οι άνθρωποι που εργάζονται περισσότερες από 11 ώρες καθημερινά, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να υποστούν έμφραγμα, σύμφωνα με νέα βρετανική έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο Annals of Internal Medicine.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Λονδίνου (UCL), με επικεφαλής τον καθηγητή Μίκα Κιβιμάκι, σε συνεργασία με Φινλανδούς και Γάλλους επιστήμονες, εκτιμούν ότι ο κίνδυνος αυξάνεται μέχρι 67% για όσους δουλεύουν μέχρι... τελικής πτώσεως.

Μάλιστα, οι ερευνητές συστήνουν στους γιατρούς, ιδίως στους καρδιολόγους, να δίνουν πλέον μεγαλύτερη σημασία στο ζήτημα και να ρωτάνε πάντα τους ασθενείς τους σχετικά με τις ώρες εργασίας τους. Όπως υποστηρίζουν, αν αυτό γίνει καθιερωμένη πρακτική κατά τις ιατρικές επισκέψεις και τις σχετικές διαγνωστικές ερωτήσεις εκ μέρους των γιατρών, τότε θα είναι δυνατό να εντοπιστούν έγκαιρα χιλιάδες νέες περιπτώσεις ανθρώπων που κινδυνεύουν από έμφραγμα.

Οι επιστήμονες, που παρακολούθησαν από το 1985 τις εργασιακές συνήθειες και την υγεία περίπου 7.100 υπαλλήλων, ανέφεραν ότι η νέα μελέτη πρέπει να χτυπήσει «καμπανάκι κινδύνου» σε όσους εργαζόμενους κάνουν μακρές υπερωρίες, ιδίως αν έχουν και άλλους παράγοντες κινδύνου στον οργανισμό τους, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, ο διαβήτης και το κάπνισμα.

Οι ερευνητές επεσήμαναν την ανάγκη να γίνουν νέες μελέτες για να διαπιστωθεί κατά πόσο βελτιώνεται η υγεία της καρδιάς των ανθρώπων, όταν πια σταματούν να δουλεύουν υπερβολικά πολλές ώρες.

Ο Δρ Κιβιμάκι τόνισε ότι όσοι εργάζονται πολύ, δεν

είναι ανάγκη να πανικοβληθούν από τη νέα έρευνα, θα έπρεπε όμως να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στις άλλες καθημερινές συνήθειές τους, ιδιαίτερα να τρώνε υγιεινά, να ασκούνται επαρκώς και να κρατούν υπό έλεγχο την αρτηριακή πίεση, την χοληστερόλη και το σάκ-

χαρο του αίματος.

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως τα εμφράγματα και τα εγκεφαλικά επεισόδια, αποτελούν την κυριότερη αιτία θανάτου παγκοσμίως, «σκοτώνοντας» περίπου 17,1 εκατ. ανθρώπους ετησίως, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

Γονιδιακή βάση έχει ο εθισμός στην καφεΐνη

Συγκεκριμένοι γενετικοί παράγοντες αιτιολογούν γιατί μερικοί άνθρωποι καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες καφέ και εθίζονται σε αυτόν ευκολότερα σε σχέση με άλλους, σύμφωνα με νέα αμερικανική έρευνα, η οποία για πρώτη φορά εντόπισε γονίδια, τα οποία επιδρούν στην ποσότητα της καφεΐνης που θα καταναλώσει ο άνθρωπος.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Δρ Νιλ Καποράζο του Εθνικού Ινστιτούτου Καρκίνου των ΗΠΑ και τη Δρ Μέριλιν Κορνέλις της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, που δημοσίευσαν τη σχετική έρευνα στο επιστημονικό έντυπο PLoS Genetics, μελέτησαν το DNA περισσότερων από 40.000 ανθρώπων και εντόπισαν δύο γενετικές παραλλαγές που σχετίζονται με αυξημένη κατανάλωση καφέ, τσαγιού, σοκολάτας, αναψυκτικών και άλλων πηγών καφεΐνης.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες, όσοι άνθρωποι διαθέτουν στο γενετικό υλικό τους τις συγκεκριμένες παραλλαγές των δύο γονιδίων (CYP1A2 και AHR), καταναλώνουν περισσότερη καφεΐνη -κατά μέσο όρο περίπου 40 mg (χιλιοστόγραμμα) ή το ένα τρίτο του φλιτζανιού καφέ ή ένα κουτί αναψυκτικού- σε σχέση με τα άλλα άτομα.

Όπως είπε η Δρ Κορνέλις, μέχρι τώρα ήταν γνωστό ότι οι άνθρωποι αντιδρούσαν διαφορετικά στην κατανάλωση καφεΐνης. Αυτό αποδιδόταν βασικά σε περιβαλλοντικούς παράγοντες, καθώς δεν υπήρχαν απτά στοιχεία για το ρόλο γενετικών παραγόντων.

«Οι άνθρωποι δεν το υποπτεύονται, αλλά η γενετική παίζει σημαντικό ρόλο σε πολλές συμπεριφορές τους, όπως στο κάπνισμα και στην κατανάλωση αλκοόλ. Τώρα, αποδεικνύεται ότι παίζει ρόλο και στην ποσότητα καφεΐνης που καταναλώνουν», πρόσθεσε ο Δρ Καποράζο.

Τα δύο γονίδια επηρεάζουν την ταχύτητα μεταβολισμού της καφεΐνης από τον οργανισμό, πράγμα που στη συνέχεια επηρεάζει το αν κανείς επιθυμεί να πει περισσότερο ή λιγότερο καφέ ή άλλη πηγή καφεΐνης (τσάι, αναψυκτικό κλπ). Όταν οι άνθρωποι έχουν αργό μεταβολισμό της καφεΐνης, τους αρκεί μια μικρή ποσότητα. Αντίθετα, αν έχουν τα δύο γονίδια, που οδηγούν σε ταχύτερο μεταβολισμό, νιώθουν την ανάγκη να καταναλώσουν μεγαλύτερη ποσότητα καφεΐνης μέσα στην μέρα.

Η καφεΐνη είναι μια ευρέως διαδεδομένη ουσία και περίπου το 90% των ανθρώπων στον κόσμο καταναλώνουν κάποια μορφή της.