



## ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΤΕΤΑΡΤΗΣ

07.00 - 09.00	“ΑΓΡΥΠΝΟΣ” ΜΑΝΟΣ ΤΣΙΛΙΜΙΔΗΣ
09.00 - 10.00	“ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ” ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ
10.00 - 11.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
11.00 - 12.00	“ΑΡΜΕΝΙΖΟΝΤΑΣ ΣΤΑ ΠΕΛΑΓΑ” ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΡΗΤΙΚΟΣ
12.00 - 12.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
12.10 - 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, 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

## Εντοπίστηκαν οκτώ παράγοντες που προδιαθέτουν σε εγκεφαλικό επεισόδιο

Το σεξ, ο καφές και το δυνατό φύσημα της μύτης, αλλά επίσης η δυσκοιλιότητα και η έντονη σωματική άσκηση, μπορεί να «προδοτήσουν» ένα επικίνδυνο, αιμορραγικού τύπου, εγκεφαλικό επεισόδιο, σύμφωνα με ολλανδική έρευνα.

Οι ερευνητές του Ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου της Ουτρέχτης, με επικεφαλής τη νευρολόγο Δρ Μονίκ Βλακ, που δημοσίευσαν τη σχετική μελέτη στο επιστημονικό έντυπο Stroke, μελέτησαν -επί τρία χρόνια- 250 ασθενείς άνω των 18 ετών, που είχαν υποστεί εγκεφαλική αιμορραγία (ανεύρυσμα), και εντόπισαν τους οκτώ κυριότερους παράγοντες κινδύνου.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες αυξάνουν την αρτηριακή πίεση του αίματος και μπορεί να προκαλέσουν ξαφνική ρήξη των αιμοφόρων αγγείων του εγκεφάλου.

Χιλιάδες άνθρωποι, κάθε χρόνο, παθαίνουν εγκεφαλικό επεισόδιο και ένα ποσοστό από αυτά τα επεισόδια έχει αιμορραγική αιτιολογία, με συνέπεια είτε σοβαρή βλάβη το εγκεφάλου είτε το θάνατο.

Οι Ολλανδοί ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η κυριότερη αιτία απότομης εγκεφαλικής αιμορραγίας (ανευρύσματος) είναι ο καφές, καθώς πάνω από το ένα στα δέκα εγκεφαλικά αιμορραγικά επεισόδια μπορεί να αποδοθεί στην υπερκατανάλωση καφεΐνης.

Αναλυτικά οι οκτώ κυριότεροι παράγοντες κινδύνου (σε παρένθεση το ποσοστό των συνολικών εγκεφαλικών επεισοδίων που μπορούν να αποδοθούν σε αυτούς) είναι:

- καφές (10,6%)
- έντονη σωματική άσκηση (7,9%)
- φύσημα μύτης (5,4%)
- σεξ (4,3%)
- σφίξιμο κατά την αφόδευση λόγω δυσκοιλιότητας (3,6%)
- κατανάλωση αναφυκτικών τύπου «κόλα» (3,5%)
- έντονη έκπληξη (2,7%)
- θυμός (1,3%).

Ο κατάλογος αυτός καταρτίστηκε με βάση τις απαντήσεις των ατόμων που εκδήλωσαν αιμορραγικό εγκεφαλικό επεισόδιο και των συγγενών τους, σχετικά με το τι έκαναν οι ασθενείς λίγο πριν το επεισόδιο.

Άλλοι επιστήμονες πάντως δεν απέκλεισαν τον παράγοντα της σύμπτωσης και ζήτησαν να γίνουν περαιτέρω έρευνες για το θέμα.

Μολονότι η κατανάλωση καφέ σε ατομικό

επίπεδο αυξάνει τον κίνδυνο μόνο κατά 1,7 φορές, σε συλλογικό επίπεδο είναι ο πιο κοινός παράγοντας κινδύνου, λόγω της ευρείας κατανάλωσης. Από την άλλη, ενώ η έντονη έκπληξη και το αίσθημα αιφνιδιασμού αυξάνουν δραματικά τον κίνδυνο αιμορραγικού εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 23 φορές, συνολικά στον πληθυσμό ο παράγοντας αυτός, επειδή είναι λιγότερο συχνός, ευθύνεται μόνο για το 2,7% των περιστατικών.

Όπως δήλωσε η υπεύθυνη της έρευνας, και οι οκτώ παραπάνω παράγοντες κινδύνου προκαλούν μια απότομη και σύντομη διάρκειας αύξηση στην πίεση του αίματος στα αγγεία, η οποία μπορεί να επιφέρει ρήξη ανευρύσματος και αιμορραγία.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, περίπου ένας στους 50 ανθρώπους έχει ανεύρυσμα (ένα εξόγκωμα στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων), χωρίς όμως να υποστεί ρήξη και αιμορραγία. Γι' αυτό, λόγω έλλειψης συμπτωμάτων, τα ανευρύσματα συχνά περνάνε απαρατήρητα. Καμία φορά ανακαλύπτονται τυχαία, στο πλαίσιο εξέτασης του εγκεφάλου για άλλη αιτία. Μερικά ανευρύσματα μπορεί να αντιμετωπιστούν, με χειρουργική επέμβαση, και άλλα όχι, λόγω υψηλού δυνητικού κινδύνου.

Δεν είναι βέβαιο τι τα προκαλεί, αν και το οικογενειακό ιστορικό, το κάπνισμα και η υπέρταση αυξάνουν τον κίνδυνο. Αν και τα ανευρύσματα σπάνια διαρρηγνύονται, όταν αυτό συμβεί, μπορεί να αποβεί θανατηφόρο.

Περίπου το ένα τρίτο των ασθενών με εγκεφαλική αιμορραγία πεθαίνουν μέσα σε ένα μήνα και μόνο ένας στους δέκα ανακάμπτει, ώστε να επανέλθει στις κανονικές δραστηριότητές του.

Οι Ολλανδοί επιστήμονες συμβουλεύουν μείωση στην κατανάλωση καφεΐνης, λιγότερο έντονη σωματική άσκηση και αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας, ιδίως σε όσα άτομα έχουν διαγνωσμένα ενδοκρανιακά ανευρύσματα. Επίσης, διευκρίνισαν ότι οι παραπάνω οκτώ παράγοντες κινδύνου αφορούν την τελική πυροδότηση ενός εγκεφαλικού επεισοδίου. Σε πολλές περιπτώσεις, έχουν προηγηθεί πολλά χρόνια υψηλής αρτηριακής πίεσης, η οποία έχει εξασθενήσει τα αιμοφόρα αγγεία και τα έχει καταστήσει πιο ευάλωτα στο εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η υπέρταση οφείλεται, μεταξύ άλλων, στην παχυσαρκία, το κάπνισμα και την έλλειψη σωματικής άσκησης.

## 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**