



## ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ

07.00 - 09.00	"ΑΓΡΥΠΙΝΟΣ" ΜΑΝΟΣ ΤΣΙΛΙΜΙΔΗΣ
09.00 - 10.00	"ΠΡΟΣΚΗΝΙΟ" ΓΙΩΡΓΟΣ ΤΖΑΡΙΜΑΣ
10.00 - 11.00	ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΣΚΟΘΗΚΗ
11.00 - 12.00	"ΕΛΛΗΝ ΛΟΓΟΣ" ΣΗΜΑΙΟΦΟΡΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, ΒΑΡΒΑΡΑ ΣΤΑΓΙΑΝΟΥ
12.00 - 12.10	ΔΕΛΤΙΟ ΕΙΔΗΣΕΩΝ
12.10 - 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
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 ΒΑΛΙΤΣΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΗ" ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΩΡΟΖΑΚΗΣ
22.00 - 22.10	ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
22.10 - 24.00	"Η ΒΑΛΙΤΣΑ ΤΟΥ ΜΕΤΑΝΑΣΤΗ" ΑΓΓΕΛΟΣ ΧΩΡΟΖΑΚΗΣ



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



## Το κάπνισμα γερνάει 10 χρόνια το δέρμα

Είναι δύσκολο, αλλά αν θέλετε να έχετε ένα όμορφο, λαμπερό δέρμα, πρέπει να σταματήσετε το τσιγάρο – όχι μόνο το δικό σας, αλλά και των οικείων σας, διότι ενεργητικό ή παθητικό, το κάπνισμα καταστρέφει δια παντός την ομορφιά.

«Με 4.500 επιβλαβείς χημικές ουσίες σε κάθε τσιγάρο, κάθε φορά που εισπνέει και εκπνέει κανείς τον καπνό, γερνάει το σώμα, το πρόσωπο, τα δόντια και το δέρμα του», λέει κατηγορηματικά ο δρ Πήτερ Σέλμπι, διευθυντής της Κλινικής Εξάρτησης στη Νικοτίνη του Κέντρου Εθισμού & Ψυχικής Υγείας (CAMH) του Τορόντο, στον Καναδά.

Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στις ρυτίδες, στην υγεία του δέρματος και στην ανθεκτικότητά του, πρωτοπαρατηρήθηκαν την δεκαετία του '60. Με το πέρασμα του χρόνου, όμως, οι επιστήμονες έχουν βρει πολλά για το πώς ακριβώς δρουν οι χημικές του ουσίες στον οργανισμό για να οδηγήσουν στην πρόωγη γήρανση και στην εμφάνιση του επονομαζόμενου προσώπου του καπνιστή.

Ο δρ Ανατόλι Φράμιαν, από το Τμήμα Δερματολογίας του Πανεπιστημίου του Τορόντο, πραγματοποίησε το 2006 ανασκόπηση όλων των ερευνητικών στοιχείων για τις

επιδράσεις του καπνίσματος στο δέρμα, οι οποίες οφείλονται σε ουσίες του καπνού όπως η νικοτίνη, το μονοξειδίο του άνθρακα, η πίσσα, η φορμαλδεΐδη, η αμμωνία, ο υδράργυρος, ο μόλυβδος και το κάδμιο.

Σε συνδυασμό μεταξύ τους, οι ουσίες αυτές ελαττώνουν την ροή αίματος στο δέρμα, μειώνουν το οξυγόνο που κυκλοφορεί στον οργανισμό, επιτίθενται στην αρχιτεκτονική του δέρματος και προκαλούν την διάσπαση προστατευτικών δομών όπως το κολλαγόνο και η ελαστίνη (είναι οι ίνες που κάνουν το δέρμα ελαστικό).

Όλες αυτές οι επιδράσεις «έχουν ως επακόλουθο την δημιουργία πρόσθετων ρυτίδων, ιδίως γύρω από τα μάτια και τα χείλη, οι οποίες είναι μόνιμες», τονίζει ο δρ Φράμιαν.

Μη νομίζετε όμως ότι αυτές οι ρυτίδες γίνονται εμφανείς από την πρώτη στιγμή. Όπως εξηγεί ο δρ Ρίτσαρντ Ντ. Χερτ, από την Κλινική Μάγιο στο Ρότσεστερ της Μινεσότα, μπορεί να περάσουν 10 ή και 20 χρόνια καπνίσματος έως ότου αρχίσει να τις διακρίνει το μάτι ενός μη ειδικού – και όσο περισσότερα τσιγάρα και επί όσο περισσότερα χρόνια καπνίζει κανείς, τόσο περισσότερες θα είναι οι ρυτίδες.

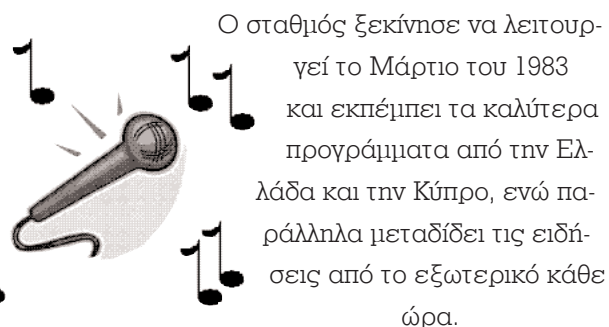
## 24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύματα)

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 Σύνδνεϋ & 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**