

# Ενημερωτικό σεμινάριο για τον διαβήτη τύπου Β διοργάνωσε το Ελληνικό Κέντρο Προνοίας

Τον αποκαλούν Σιωπηλό δολοφόνο”, καθώς όλο και περισσότεροι από εμάς πέφτουμε θύματα του λόγω των καθημερινών διατροφικών και όχι μόνο συνήθειών μας.

Αναφερόμαστε στην διαβήτη τύπου Β, ενημερωτικό σεμινάριο για τον οποίο διοργάνωσε το Ελληνικό Κέντρο Προνοίας για τα μέλη της ομάδας ηλικιωμένων την Πέμπτη 13 Νοεμβρίου στην αίθουσα του Ι.Ν.Α. νασιάσεως του Χριστού στο προάστιο του Koghara.

Η ενημέρωση έγινε από στέλεχος της κρατικής υπηρεσίας Υγείας, αρμόδιας για την περιοχή του Νοτίου Σίδνεϊ και πραγματοποιήθηκε παρουσία έλληνα μεταφραστή.

Τα μέλη της ομάδας έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το περιεχόμενο της σύντομης ομιλίας, υποβάλλοντας πολλές ερωτήσεις που αφορούσαν τόσο την έγκαιρη διάγνωση της νόσου όσο και την αντιμετώπισή της.

Η ομιλία ξεκίνησε με πληροφορίες που αφορούσαν τους τύπους του διαβήτη και που ωφείλονται, ενώ στην συνέχεια η ομιλήτρια εστίασε στα συμπτώματα του διαβήτη τύπου Β, που αποτελεί και την κατηγορία εκείνη της πάθησης που είναι και η πιο συ-

νήθης. Συχνουρία, έντονη και συνεχής δίψα, κόπωση, θολή όραση ήταν μερικά από τα πιο γνωστά συμπτώματα του διαβήτη τύπου Β.

Η απουσία συχνής σωματικής άσκησης, ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές, παχυσαρκία, υψηλό ποσοστό χοληστερίνης, το κάπνισμα είναι από τους κυριότερους παράγοντες που μπορούν σταδιακά να μας οδηγήσουν στο να γίνουμε διαβητικοί, σε κάποια περίοδο της ζωής μας, τόνισε η αρμόδια.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στις καθημερινές διατροφικές μας επιλογές που αφορούσαν μία ισορροπημένη κατανάλωση πολυακόρεστων και μονοακόρεστων λιπαρών, όπως το αβογάντο, το ελαιόλαδο και οι ξηροί καρποί.

Τροφές που περιέχουν υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες όπως το ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά και τα όσπρια, αποτελούν σωστές επιλογές πάντα με μέτρο, ενώ δεν παρέλειψε να αναφερθεί και στις πρωτεϊνούχες τροφές.

Ολοκληρώνοντας αναφέρθηκε στα ευεργετικά οφέλη μιάς καθημερινής σωματικής άσκησης και συχνού ελέγχου του σωματικού μας βάρους.



## Ευχαριστίες στον κ. Ευάγγελο και το Brazilian Coffee House



Ο καφές μας είναι υψηλής και αποκλειστικής ποιότητας. Για δείγματα και παραγγελίες απευθείας Brazilian Coffee House 37 Chappel st. Marrickville - 2204 Phone 9519 4984

Μεταξύ άλλων στη βραδιά για τα 29 χρόνια της εκπομπής Greeks Today μοιράστηκαν στα τραπέζια της Κυπριακής φάκελλοι πολυτελείας μ' αρκετή ποσότητα του εκλεκτού καφέ από το ονομαστό Brazilian Coffee House που εδραϊεύει στο Μάρρικβιλ. Φυσικά το προϊόν έγινε ανάρπαστο και ήδη ακούσαμε επαίνους για την ποιότητα και γεύση όσων το δοκίμασαν για πρώτη φορά. Οι φάκελλοι με τον υπέροχο καφέ, για τους οποίους εκφράζονται ευχαριστίες, εκ μέρους όλων μας, ήταν προσφορά του διοκτήτη της εταιρίας Brazilian Coffee House Βαγγέλη Κεχαγιάδη, πιστού οπαδού της ΑΕΚ, ο οποίος ποζάρει ανωτέρω (δεξιά) με το συνεργάτη του Γρηγόρη Καρανίκα μπροστά σε κύπελλο και έμβλημα της ομάδας που λατρεύουν.

**Ο καλύτερος καφές για coffee shops**

### GREEKS TODAY

ΜΕ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΥΣ

Έχοντας συμπληρώσει 29 χρόνια συνεχούς πορείας η ραδιοφωνική εκπομπή

### GREEKS TODAY

ΜΕ ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙ

υπόσχεται άλλη μία ανανέωση



Γι' αυτό ακούτε

ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΑΚΗ από 12 - 2 μ.μ.

στον σταθμό 1683 AM

Για παροικαικά, κοινωνικά, Σπορ πληροφορίες, σχόλια, μουσική και ενδιαφέρουσες συνεντεύξεις με εκλεκτούς προσκεκλημένους