

Η ΦΩΤΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ



Η πρώτη παραλαβή τραμ έφθασε στο Σίδνεϊ από τη Γαλλία. Η επίσημη ανακοίνωση έγινε προχθές από την πρόεδρος Gladys Berejiklian και τον υπουργό Μεταφορών και Υποδομών Andrew Constance. Μια νέα σελίδα ανοίγει στο σύστημα μεταφορών. «Βρισκόμαστε στην ευχάριστη θέση να δώσουμε στους κάτοικους της NNO μια γεύση από αυτό το πρωτοποριακό και σύγχρονο όχημα που το ταξιδιωτικό κοινό περίμενε με ανυπομονησία. Εξήντα βαγόνια θα μεταφερθούν στο Σίδνεϊ για να λειτουργήσουν στην γραμμή Circular Quay μέχρι το Randwick και το Kingsford» δήλωσε η κα Berejiklian. Το Σίδνεϊ είναι η πρώτη πόλη στον κόσμο που παρέλαβε τα Citadis X05. Έχουν χαμηλά δάπεδα, διπλές πόρτες, ειδικές θέσεις για αναπηρικές καρέκλες και καροτσάκια. Τα νέα σούπερ βαγόνια θα ξεκινήσουν δοκιμές προς το τέλος της χρονιάς κατά μήκος μίας γραμμής σύμφωνα με τα πρωτόκολλα ασφαλείας των συρμών. Τα νέα τρένα αναμένεται να βγουν στις ράγες των μητροπολιτικών σιδηροδρόμων το 2019. Αξίζει να σημειωθεί ότι το τραμ είναι πολύ πιο αποτελεσματικό από την άποψη της οδικής χρήσης. Ένα όχημα-τραμ αντικαθιστά περίπου 9 λεωφορεία. Είναι οχήματα υπερσύγχρονης τεχνολογίας, με υψηλότερη αισθητική και design. Το δίκτυο θα έχει την δυνατότητα να μεταφέρει περίπου 13,500 επιβάτες ανά ώρα και επομένως θα συνεισφέρει σημαντικά στην αποσυμφόρηση των δρόμων του Σίδνεϊ.

Ελλιπής η διατροφή των παιδιών σε λαχανικά

Η κατανάλωση λαχανικών από τα παιδιά δεν είναι καθόλου ικανοποιητική, ενώ η διατροφή τους στριμξίζεται σε υπερβολικό βαθμό σε πρόχειρο φαγητό και σνακ, όπως δείχνει η έκθεση του προϊσταμένου της αρμόδιας υπηρεσίας του υπουργείου.

Ο υπουργός Υγείας Brad Hazzard και ο προϊστάμενος της Υπηρεσίας Υγείας της NNO dr Kerry Chant έδωσαν σήμερα στη δημοσιότητα έκθεση που επιγράφεται «Τι τρώνε και πίνουν τα παιδιά της Νέας Νότιας Ουαλίας», που δείχνει ότι μόνο ένα στα 20 παιδιά τρώει αρκετά λαχανικά κάθε μέρα.

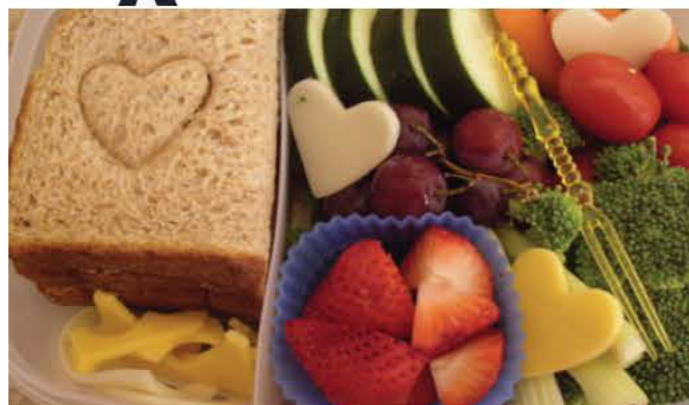
«Ένα στα πέντε παιδιά της Νέας Νότιας Ουαλίας είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο, οπότε θα πρέπει να προσέξουμε πολύ το τι υπάρχει στο πιάτο των παιδιών μας» δήλωσε ο κ. Hazzard.

«Η υγιεινή διατροφή θωρακίζει τα παιδιά – αν υποστρίξουμε τους γονείς ώστε να το εφαρμόσουν αυτό σωστά από νωρίς, τότε θα έχουν πολλές πιθανότητες να εξασφαλίσουν σωματική και ψυχική υγεία για τα παιδιά τους».

Η έκθεση ερευνά τις διατροφικές συνήθειες παιδιών ηλικίας 5 έως 15 ετών, με επίκεντρο τα φρούτα και τα λαχανικά, τα επεξεργασμένα τρόφιμα, το γάλα, το νερό, τα γλυκά αναψυκτικά και τους φρουτοχυμούς.

Τα μισά παιδιά στη NNO τρώνε καθημερινά ένα ανθυγιεινό σνακ και περισσότερο από το 40 τοις εκατό τρώνε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα πρόχειρο φαγητό, που συχνά περιέχει υψηλές ποσότητες από κορεσμένα λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη.

Ωστόσο, τρία στα πέντε παιδιά τρώνε τη συνιστώμενη ποσότητα φρούτων και σχεδόν τα δύο τρίτα πίνουν



αρκετό νερό.

Ο dr Chant δήλωσε ότι τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν ότι πάρα πολλά νοικοκυριά θεωρούν τα επεξεργασμένα τρόφιμα βασικό κομμάτι της διατροφής τους.

«Σνακ όπως τα κέικ, τα μπισκότα και τα τσιπς δεν μπαίνουν πλέον περιστασιακά στη διατροφή των νοικοκυριών – αντίθετα, αποτελούν σχεδόν το 40% της συνολικής ημερήσιας κατανάλωσης ενέργειας των παιδιών» δήλωσε ο dr Chant.

«Τα παιδιά πρέπει να τρώνε περίπου πέντε μερίδες λαχανικών την ημέρα. Γνωρίζουμε ότι οι δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας σε λαχανικά είναι ένας παράγοντας που αυξάνει τον κίνδυνο ασθένειας αργότερα στη ζωή».

Μία από τις προτεραιότητες που τίθενται είναι να μειωθούν τα ποσοστά υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών κατά πέντε ποσοστιαίες μονάδες έως το 2025.

Η ανωτέρω είδηση δόθηκε στη δημοσιότητα μέσω Δελτίου Τύπου την Τετάρτη 2 Αυγούστου από το Γραφείο του Brad Hazzard Υπουργού Υγείας & Υπουργού για την Ιατρική Έρευνα

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ

Σήμερα Παρασκευή

Άγιοι Επτά Παίδες εν Εφέσω

Αύριο Σάββατο

Προεόρτια της Θείας Μεταμορφώσεως του Σωτήρος Χριστού

Κυριακή

Μεταμόρφωση του Σωτήρος Χριστού

Δευτέρα

Άγιος Δομέτιος ο Πέρσης και οι δύο μαθητές του

Ο ΚΑΙΡΟΣ

Η μετεωρολογική υπηρεσία προβλέπει για σήμερα στο Σίδνεϊ ηλιόλουστο καιρό. Η θερμοκρασία θα κυμανθεί από 10°C-19°C

NSW LOTTERIES

Στην κλήρωση του Λοττο της Τετάρτης κληρώθηκαν οι αριθμοί 9 17 28 8 25 45 και Supps 31 13

ΕΛ. ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΙΔΝΕΪ-ΚΑΜΠΕΡΑ

Ιερά Αρχιεπισκοπή: 02 9690 6100

Ελληνική Κοινότητα: 02 9740 6022

Κυπριακή Κοινότητα: 02 9557 1256

Ελληνική Πρεσβεία: 02 6271 0100

Κυπριακή Πρεσβεία: 02 6281 0832

Ελληνικό Προξενείο: 02 9284 5500

fax: 02 9264 6135

email: grgencon.sid@mfa.gr

Γραφείο Τύπου: 02 9267 0966

email: grpressbureau@tpg.com.au

Γραφείο Εκπαίδευσης: 02 9283 3800

ΣΑΕ Ωκεανίας: 02 9558 3744

Γραφείο ΕΟΤ: 02 9241 1663

Ο ΚΟΣΜΟΣ

ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ, ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Shop 7/5 Belgrave St, Kogarah, NSW 2217

ABN: 69 145 864 071

Phone: (02) 9553 6955, Fax: 9553 6944

www.kosmos.com.au

e-mail: kosmos@kosmos.com.au

PUBLISHER HELLENIC NEWS PTY LTD

ΕΚΔΟΤΗΣ: Σπύρος Χαραλάμπους

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ: Γιώργος Χατζηβασιλός

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Γιάννης Δραμιτινός

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΓΡΑΦΕΙΟΥ: Άννα Αρσένη

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ

Χρήστος Μπελέρκας, Γιώργος Χατζηβασιλός, Γιώργος Μεσσάρης, Γιώργος Τσερδάνης, Γιάννης Δραμιτινός, Γιώργος Αθανασιάδης, Γρηγόρης Χρονόπουλος, Αντώνης Αμπατζής, Δρ Βασίλης Αδραχτάς, Νίκη Καλτσόγια, Δέσποινα Μπαχά

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ

Γιώργος Σταυρούλακης - sporteditor@gmail.com

ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟ

Βασιλική Τομαρά - sales@kosmos.com.au

ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΟ

Πάυλος Θεοδωρακόπουλος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Σπύρος Μαντζούκης

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΕΛΙΔΩΝ

Μάνος Αρμενάκης

ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Γιάννης Γεωργιάδης

PRINTED BY Spotpress

WEBSITE Platyrhahos Publishing