Greek Ελληνικά

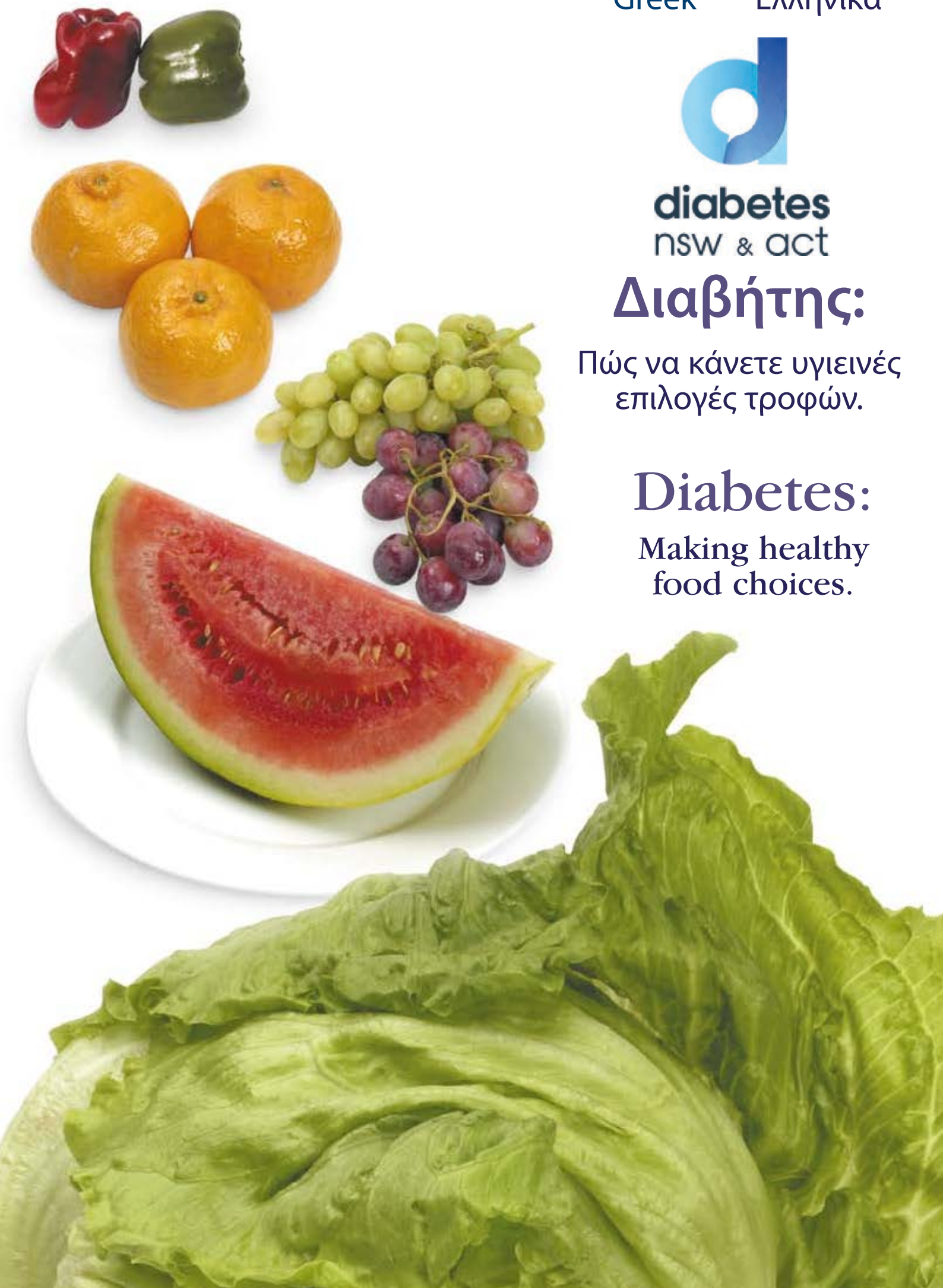
diabetes nsw & act

# Διαβήτης:

## Πώς να κάνετε υγιεινές επιλογές τροφών.

# Diabetes:

## Making healthy food choices.



# Πίνακας Περιεχομένων
# *Table of Contents*

| | |
|---|---|
| Υγιεινή Διατροφή για το διαβήτη<br>Healthy Eating for diabetes | 3<br>4 |
| Υδατανθρακούχες τροφές<br>Carbohydrate foods | 5 |
| Πρωτεϊνούχες τροφές<br>Protein foods | 11 |
| Λίπη<br>Fats | 16 |
| Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και σε ζάχαρη<br>High fat and high sugar foods | 18 |
| Άλλες τροφές<br>Other foods | 20 |
| Αλκοόλ<br>Alcohol | 23 |

# Υγιεινή διατροφή για το διαβήτη

Η υγιεινή διατροφή αποτελεί σημαντικό μέρος του ελέγχου των επιπέδων γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος. Η υγιεινή διατροφή κάνει καλό σε όλους και δεν χρειάζεται να αγοράζετε ειδικές τροφές ή να παρασκευάζετε χωριστά γεύματα για εσάς και την οικογένειά σας. Είναι σημαντικό να δείτε διαιτολόγο ο οποίος μπορεί να σας παράσχει εξατομικευμένες συμβουλές σχετικά με την υγιεινή διατροφή για το διαβήτη.

## Τι θα πρέπει να τρώω;

Για βοήθεια σε σχέση με τη διαχείριση του διαβήτη, χρειάζεται να:

- Τρώτε τρία γεύματα την ημέρα σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν παίρνετε ορισμένα είδη χαπιών για το διαβήτη ή ινσουλίνη ίσως να χρειάζεται επίσης να τρώτε κάτι ελαφρό (σνακ) ανάμεσα στα γεύματα και πριν πάτε για ύπνο. Ο γιατρός σας, ο εκπαιδευτής του διαβήτη ή/και ο διαιτολόγος μπορούν να σας πουν αν χρειάζεται να τρώτε σνακ.
- Βασίζετε τα γεύματά σας σε υδατανθρακούχες τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως ολόσπορο (wholegrain) ψωμί και δημητριακά προγεύματος, φασόλια, φακές, αμυλούχα λαχανικά (π.χ. πατάτες) και φρούτα. Οι υδατανθρακούχες τροφές σάς κάνουν καλό. Αυτές οι τροφές παρέχουν κάποια ποσότητα γλυκόζης (ζάχαρης) στο αίμα σας, την οποία χρησιμοποιεί ο οργανισμός σας ως ενέργεια. Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας πει πόσους υδατάνθρακες να τρώτε σε κάθε γεύμα.
- Οι πρωτεϊνούχες τροφές είναι σημαντικές για την υγεία μας. Επιλέγετε πρωτεϊνούχες τροφές με χαμηλότερα λιπαρά όπως άπαχο κρέας, κοτόπουλο χωρίς την πέτσα, ψάρι και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών.
- Επιλέγετε τροφές χαμηλότερων λιπαρών (ιδιαίτερα χαμηλότερων κορεσμένων λιπαρών). Τα κορεσμένα λιπαρά δεν κάνουν καλό στην καρδιά σας. Περιορίζετε τις τροφές με υψηλά κορεσμένα λιπαρά όπως το ολόπαχο γάλα, λιπαρό κρέας, βούτυρο, τυρί, γάλα καρύδας, επεξεργασμένα τρόφιμα και έτοιμα φαγητά. Περιλαμβάνετε μικρές ποσότητες υγιεινότερων λιπαρών στη διατροφή σας όπως πολυακόρεστης ή μονοακόρεστης μαργαρίνης, λαδιών όπως του ηλίανθου, της σόγιας, της ελιάς και της κανόλας, ψαριών, ξηρών καρπών, σπόρων και αβοκάντο.
- Περιορίζετε τις τροφές με υψηλές ποσότητες ζάχαρης ή/και λιπαρών όπως τα αναψυκτικά, καραμέλες, σοκολάτα, κέικ, μπισκότα και πάστες/γλυκίσματα/πίτες.
- Αν πίνετε οινοπνευματώδη ρωτήστε το γιατρό σας εάν είναι ασφαλή για εσάς και πόσο μπορείτε να πίνετε.
- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση του διαβήτη. Ρωτήστε το γιατρό σας ποιου είδους και πόση δραστηριότητα ενδείκνυται για εσάς.

## Για περισσότερες πληροφορίες...

Απευθυνθείτε σε έναν Αναγνωρισμένο Ασκούμενο Διαιτολόγο (Accredited Practicing Dietitian). Για να βρείτε κάποιον στην περιοχή σας επικοινωνήστε με:

- το Σύνδεσμο Διαιτολόγων Αυστραλίας (Dietitians Association of Australia) στο 1800 812 942
- το Ίδρυμα Diabetes Australia στο 1300 136 588
- το τοπικό σας νοσοκομείο

# Healthy eating for Diabetes

Healthy eating is an important part of managing blood glucose (sugar) levels. Healthy eating is good for everybody, you do not need to buy special foods or prepare separate meals for you and your family. It is important to see a dietitian who can provide individual advice about healthy eating for diabetes.

## What should I eat?

To help manage your diabetes, you need to:

- Eat three meals a day and spread these evenly throughout the day. If you are on some types of tablets for diabetes or insulin you may also need to eat a snack between meals and before bed. Your doctor, diabetes educator or dietitian can tell you whether you need to eat snacks.
- Base your meals on high fibre carbohydrate foods, such as wholegrain bread and cereals, beans, lentils, starchy vegetables (eg. potato) and fruits. Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some (sugar) glucose in your blood, which your body uses as energy. A dietitian can tell you how much carbohydrate to eat at each meal.
- Protein foods are important for good health. Choose protein foods that are lower in fat like lean meat, skinless chicken, fish and low fat dairy foods.
- Choose foods lower in fat (especially saturated fat). Saturated fat is not good for your heart. Limit foods high in saturated fat like full cream milk, fatty meat, butter, cheese, coconut milk, processed foods and take away foods. Include small amounts of healthier fats in your diet such as polyunsaturated or monounsaturated margarines, oils such as sunflower, soybean, olive and canola, fish, nuts, seeds and avocado.
- Limit foods that are high in sugar and/or fat like soft drink, lollies, chocolate, cakes, biscuits and pastries
- If you drink alcohol ask your doctor if it is safe for you and how much you can drink.
- Being active can help manage your diabetes. Ask your doctor what type of activity and how much is good for you.

## For more information...

Contact an Accredited Practicing Dietitian, to find one in your area contact:

- the Dietitians Association of Australia 1800 812 942
- Diabetes Australia on 1300 136 588
- your local hospital

# Υδατανθρακούχες τροφές
# *Carbohydrate foods*

multi cultural communication

Οι υδατανθρακούχες τροφές σάς κάνουν καλό. Αυτές οι τροφές παρέχουν κάποια ποσότητα ζάχαρης στο αίμα σας, την οποία χρησιμοποιεί ο οργανισμός σας για ενέργεια. Προσπαθήστε να τρώτε υδατανθρακούχες τροφές σε κάθε ένα από τα τρία γεύματα ημερησίως. Αν τρώτε περίσσειες ποσότητες υδατανθρακούχων τροφών σε ένα γεύμα ή ενδιάμεσο γεύμα, θα αποδίδουν στο αίμα σας υπερβολική ποσότητα ζάχαρης. Ορισμένα άτομα που έχουν διαβήτη ίσως χρειάζεται επίσης να τρώνε ενδιάμεσα γεύματα καθώς και πριν πάνε για ύπνο. Το ποσό που ισοδυναμεί με μία μερίδα υδατανθράκων είναι γραμμένο κάτω από τις τροφές. Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας πει πόσες μερίδες υδατανθράκων να τρώτε σε κάθε γεύμα και αν χρειάζεται επίσης να τρώτε ενδιάμεσα γεύματα.

Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some sugar in your blood, which your body uses for energy. Try to spread carbohydrate foods over three meals a day. Too much carbohydrate food eaten at a meal or snack will put too much sugar in your blood. Some people with diabetes may also need to eat between meals and before bed.The amount equal to one serve of carbohydrate is written under the foods. A dietitian can tell you how many serves of carbohydrate to eat at each meal and whether you also need to eat snacks.

ολόσπορο ψωμί
1 φέτα

wholegrain bread
1 slice

fruit loaf
1 slice

σταφιδόψωμο
1 φέτα

wholemeal bread
1 slice

ψωμί ολικής άλεσης
1 φέτα

βιεννέζικο ψωμί
1 φέτα

vienna bread
1 slice

μάφιν
1/2 μάφιν

muffins
1/2 muffin

τσουρέκι
1 φέτα

tsoureki
1 slice

δημητριακά προγεύματος
1/4-3/4 φλιτζανιού

breakfast cereals
1/4-3/4 cup

2 μπισκότα
2 biscuits

# Υδατανθρακούχες τροφές
# *Carbohydrate foods*

ζυμαρικά
1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα

**pasta**
$\frac{1}{2}$ cup cooked

Ρύζι μπασμάτι
1/3 φλιτζανιού μαγειρεμένο

**basmati rice**
$\frac{1}{3}$ cup cooked

ρύζι doongara
1/3 φλιτζανιού μαγειρεμένο

**doongara rice**
$\frac{1}{3}$ cup cooked

φιδές (νουντλς)
1/3 φλιτζανιού μαγειρεμένο

**noodles**
$\frac{1}{3}$ cup cooked

φιδές (νουντλς) από ρύζι
1/3 φλιτζανιού μαγειρεμένο

**rice noodles**
$\frac{1}{3}$ cup cooked

φιδές (νουντλς) 2 λεπτών
(χαμηλών λιπαρών) 1/2 πακέτο

**2 minute noodles**
(low fat) $\frac{1}{2}$ packet

καλαμποκάλευρο
1 ½ κουταλιά σούπας

**corn flour**
$1\frac{1}{2}$ tablespoons

αλεύρι για όλες τις χρήσεις
2 κουταλιές σούπας

**flour plain**
2 tablespoons

φύλλο για γλυκίσματα/πίτες
1 φύλλο

**fillo pastry**
1 sheet

καλαμπόκι
1 μέτριο

**corn cob**
1 medium

πατάτες 1 μέτρια

**potatoes** 1 medium

γλυκοπατάτα
1 μέτρια

**sweet potato**
1 medium

# Υδατανθρακούχες τροφές
# *Carbohydrate foods*

φασόλια κονσέρβας με σάλτσα ντομάτας
1/2 φλιτζάνι

baked beans
$\frac{1}{2}$ cup

όσπρια
1/2 - 1 φλιτζάνι

legumes
$\frac{1}{2}$-1 cup

φακές
1 φλιτζάνι

lentils
1 cup

μήλο
1 μέτριο

apple
1 medium

μπανάνα
1 μέτρια

banana
1 medium

κεράσια
1 φλιτζάνι

cherries
1 cup

σταφύλια
1 φλιτζάνι

grapes
1 cup

ακτινίδια
2 μέτρια

kiwi fruit
2 medium

μανταρίνια
2 μέτρια

mandarin
2 medium

μάνγκο
1 μέτριο

mango
1 medium

νεκταρίνια
2 μέτρια

nectarine
2 medium

ροδάκινα
2 μέτρια

peach
2 medium

# Υδατανθρακούχες τροφές
# *Carbohydrate foods*

ανανάς
2 φέτες

**pineapple**
2 slices

δαμάσκηνα
4 μέτρια

**plums**
4 average

αχλάδι
1 μέτριο

**pear**
1 medium

πορτοκάλι
1 μεγάλο

**orange**
1 large

πεπόνι
1/2 πεπόνι

**rock melon**
$\frac{1}{2}$ whole

καρπούζι
2 φλιτζάνια

**watermelon**
2 cups

αποξηραμένα μήλα
2 κουταλιές σούπας

**dried apples**
2 tablespoons

αποξηραμένα βερίκοκα
5 ολόκληρα

**dried appricots**
5 whole

σταφίδες
1 ½ κουταλιά σούπας

**sultanas**
$1\frac{1}{2}$ tablespoons

ξερά σύκα
2 μέτρια

**dried figs**
2 medium

κονσερβοποιημένα φρούτα
1/2 φλιτζάνι

**tinned fruit**
$\frac{1}{2}$ cup

χυμός φρούτων
1/2 φλιτζάνι

**fruit juice**
$\frac{1}{2}$ cup

# Υδατανθρακούχες τροφές
# *Carbohydrate foods*

ρόφημα σόγιας
1 φλιτζάνι

**soy drink**
1 cup

γάλα χαμηλών λιπαρών
1 φλιτζάνι

**low fat milk**
1 cup

άπαχο γάλα
1 φλιτζάνι

**skim milk**
1 cup

κρέμα βανίλιας χαμηλών λιπαρών
1/2 φλιτζάνι

**low fat custard**
$\frac{1}{2}$ cup

γιαούρτι διαίτης
1 κεσές (200g)

**diet yoghurt**
1 tub (200g)

γιαούρτι φρούτου μειωμένων λιπαρών
1 μικρός κεσές (100g)

**reduced fat fruit yoghurt**
1 small tub (100g)

γιαούρτι σκέτο μειωμένων λιπαρών
1 κεσές (200g)

**reduced fat plain yoghurt**
1 tub (200g)

γρανίτα
1 κουταλιά

**sorbet**
1 scoop

παγωτό χαμηλών λιπαρών
2 κουταλιές

**low fat ice cream**
2 scoops

# *Υδατανθρακούχες τροφές*
# *Carbohydrate foods*

μπισκότα φρούτου

**fruit biscuits**

μπισκότα μειωμένων λιπαρών

**reduced fat biscuits**

(2-3 γλυκά μπισκότα)

(2-3 sweet biscuits)

(2-4) κρακεράκια ή παξιμαδάκια

**(2-4) crackers or crispbreads**

ριζογκοφρέτες

2-3 ριζογκοφρέτες

**rice cakes**

2-3 rice cakes

τηγανίτες

1 μικρή

**pancakes**

1 small

# Πρωτεϊνούχες τροφές
# *protein foods*

multi cultural communication

Χρειάζεστε μόνο μικρές ποσότητες πρωτεϊνούχων τροφών κάθε ημέρα για καλή υγεία. Αυτές οι τροφές δεν παρέχουν ζάχαρη στο αίμα σας. Προσπαθείτε να επιλέγετε πρωτεϊνούχες τροφές χαμηλότερων λιπαρών.

You only need small amounts of protein foods each day for good health. These foods do not put sugar in your blood. Try to choose protein foods that are lower in fat.

## Πρωτεϊνούχες τροφές χαμηλών λιπαρών
## Lower fat protein foods

άπαχο βοδινό κρέας
lean beef

άπαχο χοιρινό κρέας lean pork

άπαχο αρνάκι
lean lamb

άπαχος κιμάς
lean mince meat

κοτόπουλο χωρίς την πέτσα
skinless chicken

άπαχο μπέικον lean bacon

άπαχο ζαμπόν
lean ham

παστουρμάς pastrami

άπαχο στήθος γαλοπούλας
lean turkey breast

## Πρωτεϊνούχες τροφές χαμηλών λιπαρών
## Lower fat protein foods

ψάρι
fish

γαρίδες
prawns

χταπόδι
octopus

μύδια
mussels

σαρδέλες sardines

αντσούγιες anchovies

κονσερβοποιημένο ψάρι
canned fish

## Πρωτεϊνούχες τροφές χαμηλών λιπαρών
## Lower fat protein foods

τυρί χαμηλών λιπαρών σε φέτες

low fat sliced cheese

τυρί χαμηλών λιπαρών

low fat cheese

ανάλατη μυζήθρα

ricotta cheese

τυρόπηγμα

cottage cheese

τυρί μειωμένων λιπαρών

reduced fat cheese

αυγά eggs

## Πρωτεϊνούχες τροφές υψηλών λιπαρών - προσπαθείτε να περιορίζετε αυτές τις τροφές
## High fat protein foods - try to limit these foods

αρνίσια μπριζόλα

lamb loin

χοιρινή μπριζόλα

pork chop

ολόπαχο μπέικον

fatty bacon

κοτόπουλο με την πέτσα

chicken with skin

ντέβον

devon

σαλάμι

salami

κοτόπουλο κορμό από αλλαντοπωλείο

chicken loaf

# Πρωτεϊνούχες τροφές
# *protein foods*

λουκάνικα
sausages

λουκάνικα Φρανκφούρτης
frankfurts

ολόπαχο τυρί
full fat cheese

τυρί φέτα
feta cheese

ανθότυρο
cream cheese

# Λίπη
# Fats

multi cultural communication

Τα λίπη δεν παρέχουν ζάχαρη στο αίμα σας αλλά αν φάτε μεγάλη ποσότητα λιπαρών οποιουδήποτε είδους μπορεί να παχύνετε.

Fats do not put sugar in your blood but if you eat too much of any type of fat you may gain weight.

## Υγιεινά λίπη (πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λίπη)

Αυτά τα λίπη κάνουν καλό στην καρδιά σας, τρώτε τα σε μικρές ποσότητες.

## Healthy fats (polyunsaturated and monounsaturated fats)

These fats are good for your heart, eat in small amounts.

αβοκάντο
avocado

μαργαρίνη
margarine

ηλιέλαιο
sunflower oil

λάδι κανόλας
canola oil

ελαιόλαδο
olive oil

λάδι σε σπρέι
spray oil

πασατέμπος
pumpkin seeds

ξηροί καρποί (ανάλατοι)
nuts (unsalted)

φιστικοβούτυρο
peanut butter

ελιές
olives

## Κορεσμένα λίπη

Αυτά τα λίπη δεν κάνουν καλό στην καρδιά σας. Προσπαθείτε να περιορίζετε αυτές τις τροφές.

## Saturated fats

These fats are not good for your heart. Try to limit these foods.

βούτυρο
butter

τσιγαρίδα
dripping

λαρδί
lard

μαργαρίνη μαγειρικής
cooking margarine

στερεά μαγειρικά έλαια
solid cooking oils

ανθόγαλο
cream

ξινή κρέμα
sour cream

μαγιονέζα
mayonnaise

# Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και σε ζάχαρη
# *high fat & sugar foods*

multi cultural communication

Αυτές οι τροφές περιέχουν μεγάλες ποσότητες λιπαρών ή ζάχαρης ή και των δύο. Προσπαθείτε να αποφεύγετε αυτές τις τροφές ή να τις τρώτε μόνο σε ειδικές περιπτώσεις.

These foods are high in fat or sugar or both. Try to avoid these foods or limit them to special occasions.

χάμπουργκερ
hamburger

πατάτες τηγανητές
hot chips

κρεατόπιτα
meat pie

λουκανικόπιτα
sausage roll

κέικ και γλυκίσματα/πάστες/πίτες
cakes and pastries

σοκολάτα
chocolate

τσιπς
crisps

χαλβάς
halva

μπισκότα γεμιστά με κρέμα
cream biscuits

μπισκότα βουτύρου
short bread

μπισκότα σοκολάτας
chocolate biscuits

# Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και σε ζάχαρη

# *high fat & sugar foods*

Περιορίζετε τις τροφές που περιέχουν κυρίως ζάχαρη. Αυτές οι τροφές παρέχουν ζάχαρη στο αίμα σας αλλά δεν περιέχουν τίποτ' άλλο που να σας κάνει καλό. Μπορείτε να τρώτε ζάχαρη, μαρμελάδα και μέλι σε μικρές ποσότητες.

Limit foods that contain mainly sugar. These foods put sugar in your blood but do not contain anything else that is good for you. Sugar, jam and honey can be eaten in small amounts.

χρυσό σιρόπι
golden syrup

μέλι
honey

μαρμελάδα
jam

ζελές jelly

μαύρη ζάχαρη
brown sugar

λευκή ζάχαρη
white sugar

cordial
κόρντιαλ

αναψυκτικό
soft drink

καραμέλες
lollies

# Άλλες τροφές
# *other foods*

multi cultural communication

Αυτές οι τροφές δεν παρέχουν ζάχαρη στο αίμα σας.

These food don't put sugar in your blood.

## Τρώτε αυτές τις τροφές σε αφθονία
## Eat plenty of these foods

μάραθο (φινόκιο)
fennel

πράσο
leek

μπρόκολο brocolli

κουνουπίδι
cauliflower

αγγούρι
cucumber

μπάμιες
okra

σέλινο
celery

καρότο
carrot

μελιτζάνα
eggplant

γλυκιά πιπεριά
capsicum

φασολάκια φρέσκα
green beans

μαρούλι lettuce

κολοκυθάκια
zucchini

## Τρώτε αυτές τις τροφές σε αφθονία
## Eat plenty of these foods

σπανάκι
spinach

αμπελόφυλλα
vine leaves

κρεμμύδια
onion

κολοκύθα
pumpkin

ντομάτες tomatoes

λεμόνι και μοσχολέμονο
lemon and lime

φράουλες
strawberries

αρωματικά χόρτα/
μυρωδικά
herbs

μπαχαρικά spices

## Χρησιμοποιείτε μόνο σε μικρές ποσότητες
## Use only in small amounts

κάπαρη
capers

σκόνη ζωμού μειωμένης
περιεκτικότητας σε αλάτι
salt reduced stock powder

τουρσί pickles

vegemite

## Χρησιμοποιείτε μόνο σε μικρές ποσότητες
## Use only in small amounts

σάλτσα σόγιας (μειωμένης περιεκτικότητας σε αλάτι)

soy-sauce (salt reduced)

σάλτσα στρειδιών

oyster sauce

σάλτσα ντομάτας (χωρίς πρόσθετο αλάτι)

tomato sauce (no added salt)

ξύδι

vinegar

σάλτσες σαλάτας χαμηλών λιπαρών

low fat salad dressings

κόρντιαλ διαίτης

diet cordial

αναψυκτικό διαίτης

diet soft drink

τεχνητές γλυκαντικές ουσίες

artificial sweeteners

καφές

coffee

τσάι

tea

# Αλκοόλ
# *alcohol*

multi cultural communication

Το αλκοόλ μπορεί να επηρεάζει τα επίπεδα ζαχάρου του αίματος και το βάρος σας. Αν πίνετε, ρωτήστε το γιατρό σας πόσο αλκοόλ μπορείτε να πίνετε ακίνδυνα. Γενικά συνιστάται στους άνδρες να μην πίνουν περισσότερο από δύο τυποποιημένα ποτά κάθε ημέρα και στις γυναίκες να μην πίνουν περισσότερο από ένα. Προσπαθείτε να περνάτε τουλάχιστον δύο ημέρες χωρίς αλκοόλ την εβδομάδα. Η ποσότητα που ισοδυναμεί με ένα τυποποιημένο ποτό απεικονίζεται παρακάτω.

Alcohol can affect your blood sugar levels and your weight. If you drink, ask your doctor how much alcohol is safe for you. It is recommended that in general, men drink no more than two standard drinks each day and women drink no more than one. Try to have at least two alcohol free days per week. The amount equal to one standard drink is illustrated below.

**μπίρα**
285mL (κανονική μπίρα)
425mL (μπίρα χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ)

**beer**
285mL (regular beer)
425mL (low alcohol beer)

**κρασί**
ποτηράκι 100mL

**wine**
100mL glass

**ποτηράκι μαυροδάφνης (port)** 60mL
**ποτηράκι λικέρ** 30mL

**port** 60mL glass
**liquers** 30mL glass

**αποσταγμένα ποτά**
ένα σφηνάκι (30mL)

**spirits**
one nip (30mL)

Αυτές οι πληροφορίες διατίθενται και σε άλλες γλώσσες.
Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.diabetesnsw.com.au ή το www.mhcs.health.nsw.gov.au

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το διαβήτη επικοινωνήστε με το ίδρυμα Diabetes Australia στο 1300 136 588

diabetes
nsw & act

multi cultural communication

ιστοσελίδα: www.mhcs.health.nsw.gov.au
διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: mhcs@sesahs.nsw.gov.au

Ιούνιος 2005 ■ Σχέδιο: 9382 8301