



நீரிழிவு சிகிச்சை முகாமைத்துவத்துக்கான உங்கள் பாதையை அமைத்துக் கொள்ளுதல் (இணையவழி)

இலவச Zoom பயிற்சிப்பட்டறை

பேச்சாளர்: Hinson Ho, Registered Dietitian, SPLC

- மொழி:** ஆங்கிலம் தமிழ் விளக்கத்துடன்
- திகதி:** வியாழக்கிழமை பங்குனி மாதம் 4 ம் திகதி
- நேரம்:** மாலை 4 மணி தொடக்கம் 5:30 மணிவரை



நீங்கள் பின்வருவனவற்றை அறிந்து கொள்ள முடியும்

1. நீரிழிவு நோய் எவ்வாறு கண்டறியப்படுகின்றது மற்றும் இரத்தத்தில் இருக்க வேண்டிய சீனிச் சத்தின் இலக்கு எவ்வளவு?
2. தெற்காசிய உணவு மற்றும் சமையற் பழக்கவழக்கங்களில் மாப்பொருள் உணவுச்சத்தின் அளவு.
3. இரத்தத்தில் உள்ள சீனிச் சத்தின் அளவைக் கட்டுடப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்வதற்கு பொருத்தமான மாதிரி உணவுப் பழக்கங்கள்

முற்பதிவு அவசியம்.

மேலதிக விபரங்களிற்கும் பதிவினை மேற்கொள்வதற்கும் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கம் - 416 493 3333 x 288 / 647 625 6641 (Siva)

அல்லது மின்னஞ்சல் முகவரி - sivanesan@splc.ca

(பதிவினை மேற்கொண்டவர்களிற்கு நிகழ்ச்சிக்கான Zoom இணைப்பு வழங்கப்படும்)

அனைவரும் கலந்துகொள்ள முடியும் குறிப்பாக மூத்தோர்கள், வயதுமுதிந்தோர், பராமரிப்பாளர்கள், புதிய வருகையாளர்கள் மற்றும் சேவை வழங்குனர்கள் வரவேற்கப்படுகின்றீர்கள்.