رامى آفرينندكه غرقاب گودوبي سرانجامي

است ودر مهلکه خویش همگان را در

می افکند. تلاش ساماندهی شده عده ای برای

آڅرین روڑهای شاه

بالاخره شاه مجبور به ترك آمريكا مي شود . در ادامه خاطرات فريده ديبا مي خوانيم : آمريكا در پاناما ده ها هزار سرباز داشت . آنها چند پایگاه بزرگ نظامی در پاناما و در اطراف کانال پاناما داشتند. شاه و همراهانش با یک هواپیمای کوچک نیروی هوایی آمریکا از تگزاس روانه پاناما شدند و در فرودگاه " هاوارد " که در یک پایگاه آمریکایی قرار داشت فرو د آمدند .

مرتبا شلوارش پایین می آمد!

اقامتگاه شاه در جزیره " كونتادورا " قرار داشت كه ژنرال عمر توريخوس در أن جا چند ويلاي مجلل شخصي داشت.

فورا معلوم شد که چرا توریخوس شاه را پذیرفته است ؛ او هم چشم به پول های شاه دوخته بود . دخترم (فرح) تعریف می کرد که شاه در این مدت، چنان لاغر شده بود كه از فرط لاغرى، لباس بر تنش بند نمی شد و مرتبا شلوارش پایین مى آمد! به همين خاطر، عمر توريخوس وقتى شاه را دید ، با بی ادبی گفت : شاه ، شاه که می گویند همین است ؟ ! عمر توریخوس از قهرمانان سابق مشت زنی جهان بود و هیکل نخراشیده و نتراشیده ای داشت.

من اگر جای شاه بودم ، درمملکتم باقی می ماندم

فریده دیبا "از برخوردهای زشت مقامات پانامایی با شاه می گوید : پس از استقرار در ویلا و صرف ناهار، سفير آمريكا در پاناما به نام آقای " آمبلرماس" به اتفاق " گابریل لوئیس " مالک جزیره ، به دیدار شاه آمدند و خير مقدم گفتند . فردا هم ژنرال عمر توریخوس (رئیس گارد ملی) برای دیدن شاه آمد . عمر توریخوس آدم بسیار بی ادبی بود و به هیچ وجه آداب گفت و گوی دیپلماتیک را رعایت نمى كرد . ملاقات او باشاه ، بسيار ملاقات دلسرد

توریخوس به محض دیدن شاه به او گفت: چطور شد که شما از تخت سلطنت به جزیره کونتأدورا سقوط كرديد؟! عمر توريخوس مثلا مي خواست با شاه شوخى كند! اما "محمد رضا "اصلا ازاين شوخی خوشش نیامد و بیشتر غمگین شد . بعد توریخوس که گویی برای عذاب دادن شاه به ديدارش آمده است ، ادامه داد : من اگر جاي شما بودم، در مملكتم باقى مى ماندم و همراه با فرماندهان وفادارم کشته می شدم! توریخوس با این جملات خواست به "محمد رضا " بفهماند که او کار بدی کرده که در مقام یک فرمانده ارتش ، نیروهای خود را رها کرده و گریخته است! توریخوس شاه را با بی ادبی تمام ، چوپن می نامید ! چوپن در اصطلاح مردم پاناما ، يعنى تفاله ! (پرتقالى كه آب آن را تا قطره آخر گرفته اند!). توریخوس که بی پروا با شاه صحبت می کرد ، به او گفت: شما درست مثل تفاله ای هستید که قدرت های بزرگ ، آب شما را گرفته و پس از آن که خوب چلانده اند، به بیرون پرتتان کرده اند!! دخترم تعریف می کرد که این مردک نیمه وحشی (عمر توریخوس) به من نظر سوء پیدا کرده بود و مرتبا به بهانه دیدن شاه ، به کونتادورا می آمد و مزاحمم مى شد! او مى گفت: شما هر چه مى خواهيد، من برایتان تهیه خواهم کرد! بهتر است این مرد بیمار

بر گرفته از کتاب روزگار با ما چه کرد؟

بیشتر انرژی مورد استفاده بدن توسط گلوکز

اقدام به درمان نماید. هیپوگلیسمی که می تواند تأمين مىشود. در اثر و یا به دنبال مصرف انسولین بروزکند انسولین سلولها را قادر به برداشت گلوکزاز با علائم خستگی ، ضعف ، گیجی ، سردرد، بدن به منظور مصرف یا ذخیره سازی می کند. احساسٰ ضعف در معده ، تهوع ، رنگ پريدگي، در بیماری دیابت ملیتوس اثرگذاری انسولین تعریق، افزایش ضربان و حتی تشنج خود را بر میزان قندخون به نحوی مختل شده است. نشان مى دهد در حاليكه در هيپوگليسمى خواب دیابت ملیتوس به دو نوع وابسته به انسولین آلودگی ،برافروختگی یا خشکی پوست ، (تيپ I) و غير وابسته به انسولين (تيپ II) استشمام بوی میوه از هوای بازدمی ، افزایش تقسیم می شود که درمان نوع اول تنها با ادرار ، كاهش اشتها و خستگى و تشنگى انسولین امکانپذیر است اما در نوع دوم جز در غیرعادی دیده می شود.علیرغم تفاوت علائم موارد خاص می توان اقدام به مصرف داروهای افت ويا بالارفتن قندخون ، ممكن است بيمار خوراکی ضد دیابت نمود. در صورت وجود رس مثلاً در بارداری ، ابتلا به بیماریها میزان گلوکز در طی شبانه روز توسط فعالیت شدید بدنی و در طی اعمال جراحی نیاز مانیتورینگ در خانه می تواند بسیار مفید و به مصرف انرژی و در نتیجه آن نیاز به انسولین درعين حال سهل الوصول باشد. درصورت افزایش می یابد و با تعدیل در رژیم غذایی بیمار شدن شخص دیابتی ، ادرار از نظر وجود بصورت مصرف رژیم کم چربی ، پرفیبر، با كتون - كه درصورت ناكافي بودن انسولين قندهای ساده کم و مملو از مواد محتوی تولید می شود- باید مورد بررسی قرار گیرد. قندهای کمپلکس (برنج و سیب زمینی) همراه با کاستن از وزن می توان نیاز بدن را تأمین شخص دیابتی که بیمار شده باید سریعاً درمان کرده و ضمناً قندخون را به سطوح طبیعی ضد دیابت را شروع کرد. وجود همزمان قند سوق داد. (رژیم غذایی توصیه شده در قسمت بالای خون و کتون بالای ادرار همراه با استفراغ ضمیمه آمده است). درصورت ی که علیرغم در فرد دیابتی بر وضعیت اورژانس و بستری تعدیل رژیم غذایی ، بیماری کنترل نشود فورى بيمار دلالت مى كند. مصرف دارو ضرورت پیدا میکند (بخصوص در نوع وابسته به انسولین) انسولین مورد می تواند تا ۱۸ ساعت ادامه یابد پس باید پس مصرف بسته به شروع و مدت زمان تأثير به از فعالیت بدنی جهت جلوگیری از هیپوگلیسمی ۱۰-۱درصد از دوز انسولین کاسته و ضمناً انواع مختلف انسولین نشان داده شده است. باید توجه داشت که انسولین می تواند از منشاء های مختلف انسانی و حیوانی تهیه قبل از شروع فعاليت بدني ميزان كالري مصرفي را بالا برد. شده باشد که واکنش آلرژیک در انواع حیوانی بيشتر ديده مى شود . اين واكنشها چنانچه انسولین که بر اساس واحد Unit درجه بندی محدود به موضع تزريق باشند معمولاً يك تا سُه شده و در محلهای خاص صورت می گیرد. در هفته پس از شروع درمان ادامه یافته وسپس صورت تزریق مکرر در یک نقطه ، ممکن است ناپدید می شوند. اما در صورت بروز واکنش بافت چربی زیر جلدی دستخوش تغییر شود حساسیتی عمومی باید اقدام به قطع موقت که یا به شکل هیپرتروفی بافت چربی و یا انسولین واستفاده از انواع انسانی نموده و در بصورت دیستروفی می باشد. در اثر بروز این صورت ادامه يافتن حساسيت ، حساسيت زدایی کرد . انسولین را می توان به شکل منظم انسولین سرباز می زند. امروزه استفاده زیرجلدی و یا عضلانی و در حالات اورژانس از قلمهای انژکتوری انسولین به علت سهولت بصورت وریدی تجویز نمود که نسبت به تجویز زیرجلدی ، تزریق عضلانی دارو و سریعتر به است. پمپ هایی که بصورت مداوم میزان حداکثر غلظت سرمی و حداکثر اثر مشخصی انسولین را در بافت زیرجلدی رها می رسد. در صورتیکه به هر دلیل نیاز به عوض مى كند مزيتى برنوع تزريق ندارد. ضمنا ً اين كردن نوع انسولين باشد بايستى دوز مورد نياز پمپ ها تنها محتوى يك نوع خاص - نوع كوتاه را مورد بررسی و تعدیل مجدد قرار داد . مصرف أثر- انسولين هستند كه در صورت اختلال انسولین به شکل خوراکی ، به علت تخریب شدن درکار پمپ و یا اتمام انسولین موجود در آن در دستگاه گوارش مفید نیست . میزان و نوع سريعاً شخص به سمت كتواسيدوز پيش انسولین مصرفی در افراد مختلف می تواند مى رود. علاوه بر آن بايد توجه داشت كه نياز متفاوت باشدو به شدت فعالیت فیزیکی و به انسولین در طی شبانه روز تغییر می کند در میزان کالری مصرفی و عواملی چون مصرف حالی که سرعت رهاسازی انسولین پمپها برخی داروها و وجود عوامل استرس زا يكنواخت است ونيز اينكه احتمال أبسه بستگی دارد. با توجه به اینکه رژیمهای زیرجلدی و سلولیت با تعبیه این پمپها وجود انسولینی در هر فرد اختصاصی است ، بیمار

این روزهامی توان به مددامکانات وفن که دامنه هرزگی ها ،وقاحت ها و آورهای رنگارنگ فنی و روز آمد ، بایک وسیله كوچك چندسانتي هم فيلم گرفت ،هم صداضبط کرد وهم هزاران کاردیگر وبه یاری همین ابزارهای دیجیتالی این روزگار، رسانه ایی قوی ،زیرزمینی ،نادیدنی و پرگستره را بنا نهاد که به طرفه العینی شرق . رابه غرب پیوند واتصال دهد چنانکه چوپانی و...شباهت یافته اند می توان ردپای مخرب

در کنار رمه های آسوده به چرا با "نت بوکی

می تواند درمرکز جهان باشد و خود را به آن

سوی کرانه های غبار نشسته "بیل گیتس

معرفي كند و اين همه را انسان عصر امروز با

نيروى فكرخلاقه وتوانمند خويش بنا نهاده

اما به همان میزان نیز شرمسارانه باید اذعان

داشت كه از اخلاق و معنويت وحرمت واحترام

وخصلت های ناب دور شده ومی توان

بازخورد چنین دورافتادگی و فرزند خواندگی

شیطان را در هزاران صفحه "پورنوواروتیك

ومهوع آور اینترنت و...به مشاهده نشست

وبرغربت انسان امروز ازحوزه جاذب معنويت

واخلاق گریست .دیگران را اگرچه حسرت

وافسوس دارداما حرجى نيست آنان فرزندان

همان مشربگاه فکری اند که اومانیسم مطلق

را اختراع كرد وهمه كائنات وخلايق را

نيزمحورچرخان همان پنداشت وانسان مدارى

پنداشت تا همه چیز وهمه کس در خدمات

كامجويي هاي بشرخلاصه وتعريف شود اما

■ اما دیگرانی نیزهستندکه در

واخلاقي جامعه اند آنان اگرخوش

بینانه پرورده دستان بیگانه

نباشند خودی های خارجی اندکه

تاریخی ایران سرافراز را درك

نکرده اندوتنها نامی ایرانی را

در شناسنامه خویش نقش زده اند

میراث ارزشمند فرهنگی و

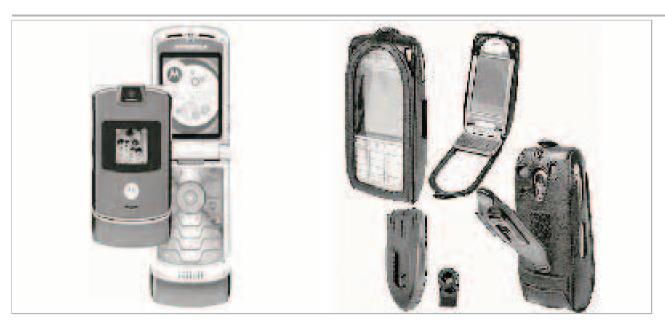
یی ریشه سوزی اعتقادی

بى شرافتى ها راه به جوامع وسرزمينهايى جوید که به فتوت و آئین داری ومردانگی ودرستی وپهلوانی و...شهره وشناساً بوده اند. این روزها در کوی و برزن به یاری گوشی های تلفن همراهی که دیگر به دستگاهای مدرن و چندمنظوره و مولتی مدیا

الم المرافيا

ترویج اباحه گری و غیرت کشی ریشه درسودخواهی وتجارت کثیف اما منفعت باری دارد که جلوه علنی خویش را به گفته دست اندرکاران ، در جریان توزیع سراسری فیلم منتسب به بازیگر یک سریال پربیننده

لاابالی گری اخلاقی کار را به آنجاکشانده که از خیابان و مدرسه و خوابگاه و...عده ای فیلم و عکس گرفته و برای آبرو ریزی و اشاعه منکر و حرمت سوزی روانه بازار پررونق طالبان جویای جوان می کنند و اتمسفری از واهمه ودغدغه ونگرانی وتهدید رامی آفرینند که غرقاب گودوبی سرانجامی است ودر مهلکه خویش همگان



نامردی ها و فضاحتهای غیراخلاقی را دید جامعه ایرانی می باشد که همیشه سرآمدشعور فیلم و عکس گرفته و برای آبرو ریزی و ایرانی نشان داد. که هدف عمده آنان نه تفریح ولذت لحظه ای و اخلاق و معرفت و راستکاری بوده است. وسیرابی عطش کنجکاوی است بلکه الابالی گری اخلاقی کار را به آنجاکشانده پررونق طالبان جویای جوان می کنندو ماه .اما دیگرانی نیزهستندکه در پی ریشه آه و واویلازمانی سوزان وبنیان برانداز است فرو ریزی اخلاق وحرمتها وباید ونبایدهای که از خیابان و مدرسه و خوابگاه و...عده ای اتمسفری از واهمه و دغدغه ونگرانی وتهدید سوزی اعتقادی و اخلاقی جامعه اند آنان

گفتم: پس چرا بخشنامه را در جایی نصب

با توجه به اینکه در حال حاضر

نکردید و یا از طریق بانک ده هزار تومان را به

صورت کامل دریافت نمی کنید که در این

زائران حج در حال اعزام هستند ، مسئولان

زمینه پاسخ قانع کننده ای نداد.

متخلف به حال خود رها شده اند و کسی بر

انجام می دهندو خصوصا درزمان تعطیلی

مدارس با رفتارهای جنون آمیز سلامت

اشاعه منکر و حرمت سوزی روانه بازار گردش مالی چهارمیلیاردتومانی در یک را از شر و بلای فرو ریزنده مهیبی باز

نباشند خودی های خارجی اندکه میراث ارزشمند فرهنگی و تاریخی ایران سرافراز را درک نکرده اندوتنها نامی ایرانی را در شناسنامه خویش نقش زده اند. آنچه امرو زبه صورت فایلهای صوتی وتصویری کوتاه درشبکه وسیع گوشی های همراه یافت می شود مجموعه ای ازلودگی ، هرزگی ، تجاوز به حقوق دیگران ، بی تربیتی سخیف ، خودباختگی زننده، و دریک کلام اغمای اخلاق ومعنويت ، باور وارزش ، مهر وانسانيت و تجسم زمینی شیطان صفتی مشمئزگننده است أدام گذاران و شكارچيان عفت ونجابت با به تور انداختن ساده اندیشان (دخترویسر) آنان را در راستای خواستهای نفسانی وحیوانی خویش ، به بند اسارت و ضلالت مى كشند و از شكستن بلور صداقت ، يكرنگى وصداقت آنان غرق مستى جهنمی می شوند. قباحت و وقاحت بخشهایی از آنچه امروزه در نشست ها ومحافل گوناگون باسامانه بلوتوث بین جوانان رد و بدل مي شود أن چنان خجلت أور وشرم زاست كه قلم را یارای اشاره ی خردی هم حتی نیست گرچه درشبکه پربیننده وناآشکارای گوشی ها و رایانه ها ، هزاران وبلکه ميليون هاچشم ، آتشگاه شعله های جنگل سبزایمان ، حرمت ،فضیلت می شود ودر پیش چشمان آنان اخلاق اجتماعی و ارزشهای جمعی به مقتل برده می شود ودست آمده همه اینها ،بی اعتمادی وازهم گسیختگی ساختارهای فردی واجتماعی

اگرخوش بینانه پرورده دستان بیگانه

مقابله و رو در روشدن باچنین آفت مضرو ويروس فلج كننده ايى ،عزم جمعى و باورمندی انفرادی به صیانت از خود و جامعه راصدامی زند وتقویت ندای درونی فریادبرآورنده ایی که ره را از بیراه

همانطورکه فرهنگ بستن کمربند را به هنگام خودرونشینی اصل اولویت دار مصون ماندن ازخطرات تصادم وبرخورد می شناسیم مواجهه رفتاری و امر به معروف و نهی از منکر در این میدان نیزخاستگاه نجات بخشی است که می تواند جامعه

سيدر ضا هاشمي

هلال احمر رسیدگی کند

و نیز بالا رفتن قند خون را بشناسد و به موقع

دحار اشتباه در تشخیص شو د . گزارش و ثبت

درصورت وجود مقادير بالاي كتون در ادرار

اثرات ورزشهای مختلف بر میزان قند خون

تزريق انسولين توسط سرنگ مخصوص

عوارض در برخی موارد شخص از مصرف

حمل وآساني استفاده گسترش فراوان يافته

يس از انجام امورات مربوط به اعزام حج، با معاونت امداد هلال احمر تماس گرفتم. وی نیز گفت در مرحله پایانی بایستی مبلغ شش هزار تومان را به حساب بانك ... جهت انجام واكسن واريز نمايم . پس از واريز اين وجه، هنگامی که جهت انجام واکسن مراجعه كردم مسئول مربوطه گفت : بايستى چهار هزار تومان نیز به صورت نقدی پرداخت کنی و گرنه از واکسن خبری نسیت. من و همسرم و تعدادی از کسانی که از سایر شهرهای استان

خانم " اقبالي " مسئول مربوطه تماس بگيرم كه تلفن همراهش خاموش بود . روز بعد وقتی که این موضع را به معاونت

دريافت شود .

را نقدی بپردازیم .

به بندرعباس آمده بودند مجبور شديم اين مبلغ

البته ناگفته نماند در همان لحظه خواستم با

امداد هلال احمر گفتم، وي با أظهار تعجب از این موضوع گفت : نباید هیچ پول نقدی

با خانم " اقبالى " تماس گرفتم وى گفت: به دلیل این که واکسن گران شده ما هم مابه

به گونه ای برنامه ریزی کنندکه مشکلی برای کسی پیش نیاید و کارها قانونی انجام التفاوت را نقدى مى گيريم و اين پول هم طبق

دبير آموزش وپرورش با موتور سواران خلافکار برخورد شود برخورد کنند.

متاسفانه مدتی است که موتورسواران آموزشگاه های معتبر را معرفی کنید تردد آنها در خیابان ها و پیاده روها نظارتی از سازمان آموزش و پرورش درخواست ندارد . آنها همه نوع اعمال مخاطره آمیز را داریم که در پایان سال که به فصل امتحانات دانش آموزان نزدیک ترمی شویم بهتر است آموزشگاه های علمی معتبر را به خانواده ها دانش آموزان را تهدید می کنند بهتر است معرفی نمایند تا خانواده ها با اطمینان و نیروی انتظامی یا هر ارگان دیگری بر تردد شناخت بیشتری بتوانند فرزندان خود را به أنها نظارت جدى نمايند و با متخلفان به شدت كلاس هاى تقويتى بفرستند. سراواني است.

قصابی ها بهداشت را رعایت کنند 📲 بنده برای خرید گوشت به یک قصابی

معتبر و با سابقه رفتم که چشمتان روز بد نبیند ، لاشه گوشتی را که از دست شاگرد مغازه به زمین افتاد ، برداشته و بلافاصله دریخچال گذاشت و مقداری از همان گوشت را تکه تکه کرده و به مشتریان تحویل

واقعا سلامت شهروندان در خطر يك شهروند

دیابت ملیتوس و مصرف انسولین در آن

بخشنامه گرفته می شود.

مصرف انسولین به شکل خوراکی ، به علت تخریب شدن در دستگاه گوارش مفید نیست. میزان و نوع انسولین مصرفی در افراد مختلف می تواند متفاوت باشدو به شدت فعالیت فیزیکی و میزان کالری مصرفی و عواملی چون مصرف برخی داروها و وجود عوامل استرس زا

با توجه به اینکه رژیمهای انسولینی در هر فرد اختصاصی است، بیمار دیابتی نقش فعالی در رعایت رژیم درمانی و مراحل درمان دارد.



که می تواند در طی چند هفته پس از شروع درمان ، یا حتی پس از سالها مصرف انسولين ، وبه علت تشكيل ايمنو گلبولين هاى ضد انسولین در بدن ، یا دراثر عوامل مؤثر برگیرنده (کاهش تعداد گیرنده ویا تغییر در میل اتصالی انسولین) ویا عوامل بعد از گیرنده (اختلال در هدایت سیگنال مخصوص ویا

از آنها ، ایجاد شود. هرچند ایمنوگلبولینهایی از جنس IgG در اغلب بیماران دیابتی وپس از ٦٠ روز درمان با انسولين ظاهر مي شود، اما ایجاد مقاومت بارز در بیماران تحت درمان با انسولین درکمتر از ۱/٪ موارد دیده می شود. برای درمان مقاومت می توان پردنیزولون را

مناسب ، بصورت كاهش نياز به انسولين ، مشاهده می شود. اگر پس از ٤-٣ هفته علائم بهبود دیده نشد می توان گفت دوز پردنیزولون كافى نبوده واقدام به اضافه كردن دوز تجويزى نمود. در صورت پاسخ مناسب به درمان (نیاز به انسولین کمتر) می توان به سرعت دوز پردنیزولون را کم کرد(۲۰ mg ۱۰-۲۰ هر ۳ تا۷

- ٥ در روز برسيم. ممكن است نياز به ادامه درمان نگهدارنده تا ماهها پس از مشاهده پاسخ مناسب درمانی باشیم. در برخی موارد شخص بدنبال تجويز انسولين دچار خارش موضعي، همراه با تورم تأخیری موضعی که تا ۳۰ ساعت مى تواند ادامه يابد ،مى شود .

اين حالت مي تواند با كهير و أنافيلاكسي همراه باشد. واكنشهاى سيستميك معمولاً مى تواند با آنتی هیستامینها درمان کرد. در صورتیکه این مسئله شدید باشد حساسیت زدایی با انسولین ممکن است ضرورت یابد. انسولین می تواند با گروه کثیری از داروها تداخل ند . برای مثال برخی آنتی بیوتیکها، مهار کننده های آنزیم منوآمین اکسیداز، سالیسیلاتها ، استروئیدهای آنابولیک و ضد دیابتهای خوراکی احتمال افت قند خون را افزایش دهند. درعوض سیگار، ماری جوانا ، كورتيكواستروئيدها و ديوريتيكهاى تیازیدی ممکن است اثرات انسولین را خنثی كنند.در ضمن بايد توجه داشت مصرف كلونيدين و بتابلوكرها مى توانند علائم هییوگلیسمی را مخفی کرده و بیمار را به سمت عوارض حاد دیابت پیش ببرند.ویالهای انسولین در صورتی که در معرض تغییرات شدید دما و نور مستقیم قرارنگیرند در دمای اتاق تا یکماه قابل نگهداری است. انسولینی که بداخل سرنگهای پلاستیکی کشیده شده را تا ۲۸ روز می توان در یخچال (٤٠) نگهداری کرد. موارد منع مصرف انسولین در حملات هيپوگليسمي ويا حساسيت شديد به انسولين مى باشد . در ضمن حالاتى چون اسهال ، فلج معده ، انسداد معده ، استفراغ و دیگر شرایطی که سبب عدم جذب غذا می شود و یا شرایطی كه موجب كاهش قندخون مي شود، مثلاً دربي كفايتى آدرنال و هيپوفيز؛ تزريق انسولين را باید بسیار با احتیاط و با اندازه گیری دقیق

توجهات لازم: 1-چنانچه محتویات ویال بصورت توده یا دانه دانه شده و يا به شيشه چسبيده باشد از مصرف آن خودداری گردد.

قند خون عملي ساخت.

پس از یکبار مصرف برای چند هفته بدون استفاده بماند از مصرف آن خودداری

٣-چنانچه بدلايلي از خوردن يک وعده غذا خودداری گردد، دوز بعدی انسولین حذف شود مگر اینکه در ادرار بیمار قندگزارش شده باشد. ۴-چنانچه تا مدتی به انسولین دسترسی ندارید، مصرف غذا را به معمول کاهش داده و

مايعات فراوان بنوشيد ۵-در زمان مخلوط کردن انواع مختلف انسولین ، به منظور جلوگیری از آلودگی ناخواسته ویال انسولین کریستال که به

۶-بدنبال مخلوط كردن بايد حداكثر ظرف ه دقیقه انسولین را تزریق کرد. ضمناً قبل از تزریق آن ،سرنگ را چند بار تکان دهید تا انواع مختلف انسولین مخلوط گردد. ۷-در نارسایی کلیوی، سطح انسولین را باید

٨-تزريق انسولين كريستال بصورت مخلوط با انسولینهای محتوی روی Zinc فراوان ، شروع اثرات دارو را به تعویق می اندازد. ٩-انواع مخلتف انسولین حتی اگر مدت

اثريكسان داشته باشند، بخاطر متفاوت بودن خواص بافری و افزودنیهای هریک، نباید با هم مخلوط شوند.

۱۰ محل تزریق را می توان فشار داد اما نباید 11- توصیه شده بیماران دیابتی با خود کارت

هشدار که نوع بیماری و نوع داروی مصرفی بر روی آن ثبت شده باشد ، داشته ۱۲ در دوران بارداری و شیردهی ممکن است

نیاز به انسولین تغییر کند ،بنابراین کنترل قند

خون لازم مى باشد. رژیم درمانی دیابت ملیتوس 1-با ایجاد تعادل بین غذای مصرف شده ،

داروی مصرفی (انسولین یا عوامل ضد دیابت خوراکی)و میزان فعالیت ، هرچه بیشتر به سطوح طبیعی گلوکز خون دست یابند. ۲-سعی کنید سطح چربی سرم در حداقل مورد نظر كنترل شود.

۳-کالری مصرفی باید در حدی باشد که با ميزان وزن بالغين در تعادل بوده و يا اينكه از ایجاد کاتابولیسم جلوگیری شود. در افراد چاق ، کالری مصرفی باید در حدی باشد که كاهش وزن را تشديد كند.

۴-پروتئین مصرفی باید درحد ۲۰-۱۰ درصدو چربی اشباع شده مصرفی باید در حد کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی باشد. ۵-باقیمانده کالری مصرفی(۷۰-۲۰درصد) باید توسط هیدراتها و چربی بصورتی تأمین شود که به سطوح مورد نظر گلوکز و چربی

با تأكيد برمصرف چربی های غيراشباع از نوع .polyunsaturated بجاى monounsaturated ۶-بجای ساکاروز و سایر قندهای ساده از دیگر کربوهیدراتها استفاده شود.

٧-مثل افراد طبيعي، ٣٠-٢٠ گرم فيبر در رژيم روزانه غذایی موجوّد باشد.

٨-در صورت وجود فشار خون بالا، سديم مصرفی به کمتر از ۲٤۰۰ میلی گرم در روز

۹- صرف فرآورده های محتوی ویتامین و املاح در بیشتر بیماران لزومی

