بیماری قند (دیابت) ، امروزه یکی از مشکلات بهداشتی جامعه است. بیماری با افزایش قند (گلوکز) خون مشخص

می شود ، گلوکز منبع تولید انرژ*ی* در سلول های بدن است. انسولین کمک می کند كه گلوكز وارد سلول شود . ممکن است هنگامی که برای اولین بار متوجه مى شويد ديابت داريد ناراحت شده و با خود فكركنيد: چرا من؟! ولى نگران نباشيد، به کمک یک گروه بهداشتی شامل پزشک و متخصص تغذيه مي توانيد زندگي شاد و سالم

و توام با فعالیت همانند سایر مردم داشته باشید . به شرط آن که بدانید چگونه بین غذا، دارو (احتمالا انسولين) و فعاليت خود هماهنگی و تعادل برقرار کنید . هر فرد دیابتی نیازهای تغذیه ای خاص خود را دارد . پس با کمک پزشک و مشاوره تغذیه غذایی خود را تنظیم کنید . برای شما وعده های مکرر غذا و حجم کم مناسب

است. هيچ وقت دريك وعده بيش از حد غذا

هر فرد دیابتی نیازهای تغذیه ای خاص خود را دارد . پس با کمك يزشك و مشاوره تغذيه غذايي خود را تنظیم کنید . برای شما وعده های مکرر غذا و حجم کم مناسب است . هیچ وقت در یك

وعده بیش از حد غذا نخورید

عقب ماندگی ذهنی چیست ؟

عقب ماندگی ذهنی حالتی است که فرد از

نظر فعالیت های ذهنی نسبت به همسالان

خود تاخیر دارد . در نتیجه نمی تواند انتظارات

خانواده و جامعه را برآورده کند و برای

برای اینکه بدانید دقیقا باید چقدر غذا بخورید از ترازو، فنجان اندازه گیری و قاشق اندازه گیری استفاده کنید . بعد از چند بار استفاده از این وسایل میزان غذای مناسب را برای مصرف هر وعده تشخیص خواهید داد . مقدار غذای فرد دیابتی به جنس ، وزن،قد ، سن و نوع فعالیت و ورزش او بستگی دارد . در صورتی که اضافه وزن داريد حتما وزن خود را كاهش دهيد . در برنامه غذایی خود از تمام گروه های غذایی به میزان متعادل استفاده كنيد.

چهار گروه اصلی غذایی عبارتند از گروه نان و غلات ، گروه میوه ها و سبزی ها ، گروه گوشت و حبوبات و تخم مرغ و گروه شیر و لبنیات . در صورتی که با پزشک یا متخصص تغذیه در مورد برنامه غذایی خود مشورت کردید آنها یک رژیم غذایی متناسب با وزن ، سن ، ميزان فعاليت و مقدار قند خون شما ، برايتان تجويز خواهند كرد . برای اینکه بتوانید این رژیم غذایی را به خوبی رعایت کنید ، باید مقدار واحدهای غذایی را

واحدهاى غذايى افراد ديابتي يك واحد مواد نشاسته اي: یک برش نّان به اندازه کف دست (ترجیحا

نان بربری ، سنگك ، تافتون) یا یک سوم فنجان برنج (٥ - ٤ قاشق غذاخوري) يا نصف فنجان ماكاروني ويانصف فنجان غلات پخته یا نصف فنجان ذرت یا نصف فنجان نخود فرنگی یا سه عدد بیسکویت ساده . يك واحد سبزي:

نصف فنجان سبزی پخته یا یک فنجان سبزی خام شامل کلم ، اسفناج ، گوجه فرنگی، كرفس ، بادمجان ، فلفل سبز ، پياز ، كدو خورشی و هویج در مصرف سبزی های برگی مثل كاهو و سبرى خوردن محدوديت ندارد .

در صورتی که با پزشک یا متخصص تغذیه در مورد برنامه غذایی خود مشورت کردید آنها یک رژیم غذایی متناسب با وزن ، سن ، میزان فعالیت و مقدار قند خون شما ، برایتان تجویز خواهند

با میاب شرعی از این

क्रिक्की क्रिक्कि दिर्

برای اینکه بتوانید این رژیم غذایی را به خوبی رعایت کنید ، باید مقدار واحدهای غذایی را

ۣڝ۫ؠڴؖڮۄ<u>ۣڝڰ</u>ٳؠؠۄ

يك واحد ميوه: یک عدد سیب متوسط ، پرتقال ، نارنگی ، گلابی متوسط یا نصف لیوان آب میوه یا نصف ليوان انگور ، گيلاس ، توت فرنگي ، تمشک یا ۲۰۰ گرم هندوانه و خربزه يك واحد شير و لبنيات : یک لیوان شیر کم چرب یا یک لیوان ماست

كم چرب يا دو ليوان دوغ. يك واحد كوشت: ٣٠ گرم گوشت شامل مرغ، ماهي ، گوشت گاو يا گوسفند پخته يا ٣٠ گرم پنیر معادل یک قوطی کبریت یا یک عدد

یک واحد چربی: یک قاشق مربا خوری مارگارین یا روغن مایع یا یک قاشق غذاخوری سس سالاد یا شش عدد بادام زمینی یا ٥ عدد زیتون . سعى كنيد:

۲ - چربی گوشت ها را از آن جدا کنید . قبل از پختن مرغ پوست آن را بكنيد . ٣ - مصرف نمك را به حداقل برسانيد . چون خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی در شما

گلیسمی استفاده می کنند . هر چه نمایه گلیسمی غذایی پایین ترباشد بیانگر این است که با خوردن مقدار معینی از آن ، قند خون كمتر بالا مى رود . پس سعى كنيد از مواد غذایی که نمایه گلیسمی پایین دارند استفاده كنيد و اگرماده غذايي نمايه گليسمي بالا دارد به مقدار کمتری از آن بخورید. ۱ - مصرف چربی ها را به حداقل برسانید .

نمايه گليسمي پايين : نان بربری ، نان تافتون ، نان سنگ ، برنج بى نام ، ماكارونى ، چغندر ، سيب زمينى سرخ

۔ ٤ - از مواد غذايي فيبردار مثل حبوبات سبزي

و میوه حتما استفاده کنید چون در کاهش

٥ - در هنگام خريد ، ميوه هاى كوچك را

انتخاب كنيد ، در غير اين صورت ممكن است

۱۰۰۰ - بهتر است بخشی از پروتئین مورد نیاز

خود را از حبوبات تامین کنید .برای اینکه

مشخص شود هر ماده غذایی چه مقدار قند

خون را افزایش می دهد ازجدول نمایه

قند خون شما موثر هستند.

مجبور شوید بیشتر بخورید .

تقسيم بندى موادغذايي براساس نمايه كليسمي شده ، لپه ، عدس ، لوبيا قرمز شبستر ، لوبيا چیتی، ماش، برنج تایلندی.

نمایه گلیسمی متوسط :

نمايه گليسمي بالا . لواش ماشيني، باقلا سبزبدون پوست، هويج سیب زمینی ، پوره سیب زمینی

سخت پیش رو داشتید انجام اقدامات پزشکی لازم برای شما و نوزادتان ممکن باشد و بتوان از بروز عوارض ناشی از زایمانهای دشوار و غیر طبیعی مثل ضایعات مغزی پیشگیری

يس از زايمان در صورت مشاهده علایم زیر در نوزاد حتما به مراکز درمانی مراجعه کنید: ۱ - رنگ زرد پوست و چشمان نوزاد

۴ - بی حالی و خوب شیر نخوردن

۵ - خواب زیاد و گریه نکردن حتی در موقع توجه داشته باشید اگر کودک شما در مقایسه

افتاد ، دیر زبان باز کرد و در انجام کارهای شخصی آشکارا ناتوان تر از بچه های همسن خود بود ، حتما به پزشک مراجعه کنید تا اگر كودك شما مبتلاً به عقب ماندگى ذهنى است اقدامات لازم برای کودکتان انجام شود . والدين عزيز: توجه به سلامت جسمي كودك کافی نیست ، برای داشتن فرزندی که از هر نظر سالم باشد به نیازهای عاطفی و روانی او هم پاسخ دهید .

آیا راههای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی کود کان را می شناسید ؟

اگر در خانواده شما افرادی با سابقه عقب ماندگی ذهنی و یا دیگر معلولیت ها وجود دارند، تا حد امكان با افراد فاميل ازدواج نكنيد .

یادتان باشد که احتمال بروز انواع معلولیت ها در ازدواج های فامیلی دو برابر ازدواج غیر فامیلی

ازدواج غير فاميلي است.

عقب ماندگی ذهنی به توصیه های زیر توجه نموده و در حد امكان آنها را به كار ببنديد .

مسئول فنى : دكتر اميد اسلامي

سم زدایی (متادون ، کلونیدین و ...) درمان نگه دارنده

(متادون ، نالتروكسون) ، مشاوره فردىو خانواده ،

روان درمانی ، تنفر از مواد مخدر

آدرس : چهارراه مرادي - به سمت میدان قدس -

طبقه دوم پاساژ اشکان- تلفن: 2226611

قبل از ازدواج

بعد از ازدواج - سعى كنيد قبل از سن هيجده سالگى باردار - آگر در خانواده شما افرادی با سابقه نشوید زیرا در بارداری های قبل از سن ۱۸ عقب ماندگی ذهنی و یا دیگرمعلولیت ها وجود دارند ، تا حد امكان با افراد فاميل ازدواج سالگی حتما به دنیا آمدن فرزند نارس بیشتر نكنيد . يادتان باشد كه احتمال بروز انواع می شود و نارس بودن یکی از علل

عقب ماندگی ذهنی است . معلولیت ها در ازدواج های فامیلی دو برابر - سعى كنيد بعد از سن ٣٥ سالگى هم باردار نشوید چون احتمال به دنیا آوردن کودک عقب مانده ذهنی در زنان ۳۵ سال به بالًا بیشتر

بهترین سن بارداری برای خانم ها ، سن بین

در دوران بارداری به نکات زیر توجه داشته عیادت از بیماران یک سنت پسندیده است اما نه برای شما که در انتظار تولد فرزند هستید . برای حفظ سلامت خود و فرزندان در دوران باردارى، به خصوص سه ماهه اول بارداری با افراد مبتلا به بیماری های عفونی

لواش بومی ، برنج صدری ، نخود فرنگی ، برنج

... تماس نداشته باشید . اگر خون شما با خون جنینی که در رحم دارید سازگار نباشد (گروه خونی مادر منفی و جنین مثبت باشد) فرزند شما به خصوص اگر فرزند دوم یا بعد از آن باشد در معرض انواع خطرها مثل سقط ، مرگ قبل از تولد و عقب ماندگی ذهنی قرار می گیرد . پس با مراجعه به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی در مورد گروه خونی و ارهاش "RHّ خون

مثل سرخچه، آبله مرغان، مخملك، اوريون و

اطلاعات لازم را كسب نماييد . در دوران بارداری سیگاریا قلیان نکشید. زیرا در این صورت احتمال تولد نوزاد نارس بیشترمی شود و می دانیم عقب ماندگی ذهنی در نوزادان نارس بیشتر دیده می شود . مادر عزیز: اگرمی خواهید صاحب فرزندی سالم و با هوش شوید در دوران بارداری شاد

سعى كنيد در مراكز وضع حمل كنيد تا اگر شرایط دشوار و اضطراری مثل زایمان

۳ استفراغ های مکرر

با سایربچه ها دیر گردن گرفت ، دیر راه

کلینیک درمان و بازتوانی اعتیاد قابل توجہ :

اداره امور زندگی خویش نیازمند به حمایت

مادر عزیز!طبیعت این استعداد را به شما داده

است كه فرزندان سالمي به دنيا بياوريد. تحقق

شایسته این استعداد ذاتی با یاری خداوند به

دست شماست . پس برای پیشگیری از

(ساختمان سازان به ویژه انبوه سازان صنف پلاستیک فروش، **کانکس سازان وسردخانه سازان)** استان هرمزگان

صنایع گام پلاست جنوب

اولين توليد كننده پلاستوقوم در چنوپ کشور

تولید کننده انواع بلوکهای سقفی و پانل های دیواری با پلاستوفوم از نوع کند سوز همچنین ورق های پلاستوفوم با سایزهای سفارشی از نوع معمولی مورد مصرف پلاستیک فروشی ها

هرکونه سفارشی پذیرفته می شود

بندر عباس : چهار راه رسالت ساختمان تجاری بنیاد طبقه ۲ فوقانی رفاه واحد ۲۲۸ - تلفن: ٦٦٧٦٩٧٠-۰۹۱۷۳۰۱۰۹۲۲-۲۷۹۲۳۰ تنفکس : ۲۲۷۹۲۳۰

Is I smy others Is I

انواع لایتها ، انواع کوپ و پیتاژ ، تاتوابرو ، آرایش گریم ، آرایش خلیجی ، اروپایی ، لبنانی ، اصلاح شمع ، اپیلاسیون ، مانیکور ، نقش حنا همراه با تخفيف ويژه براي عروسي خانمها با مدیریت خانم کریمی با ۱۳ سال سابقه کاری

بندرعباس - خ رسائت - روبروی اتکا - پشت پارك صفا - جنب کابینت سازی مهدی - تلفن: ۲۹۹۸۹۸

انستيتو آرايش وزيبايي Apple and the

با مکانی در خور شخصیت بانوی ا<mark>یرانی</mark> مشاوره، گریم عروس

جدید ترین میکا<mark>پهای بین المللی</mark> (خليجي،عربي،لبناني،لولايت و...) (پاکسازی و شمع صورت، مجهز به اتاق اپیلاسیون با مواد درجه یک ، بافتهای آفریقایی گوشواره وتزئينات ناخن مانيكور -پريكور نقاشی روی بدن و صورت ، حناکاری

جدیدترین فرومش ها (های لایت ، سان لایت و . تلفن: ۳۳۳٤۸۲۸ به مدیریت خانم رئوفی منش آدرس:بندر عباس:آزادگان، ضلع جنوبی

ساله آرایش ورساحي مرکز عروس زیباترین آرایش عروس را در مرکز عروس هرمزگان تجربه کنید

دارای گواهی زیبایی پوست از فرانسه گریم سینمایی و میکاپ عروس از آمریکا

آدرس: چهارراه مرادي-پاساژ اشكان -

آدرس : بندرعباس / چهار راه سازمان / جنب بانك تجارت

تلفن : ۲۲۲۱۶۱۸ - ۹۱۷۳۳۱۱۲۳۵

مرده به عروس فانه ما کیروسارداری

حنابندان یا پاتختی رایگان با انتخاب شما

ارائه کلی<mark>ه خدمات با تخفیف ویژه ه بامدیریت خانم فرجی</mark>

آدرس: جنب فروشگاه رفاه، روبروی بانك رفاه، نبش چهارراه

لوستر رنگین کمان

عرضه كننده

شیکترین مدلهای لوستر

و آئينه شمعدان

سالن آرایش و زیبایی

طبقه اول - واحد 2 - تلفن: 22488

شرکت فنی - خدماتی -تولیدی مصر آذین

🕻 ۱ - دکوراسیون (پروفیل - نئون)، کابینت (HPL- MDF) ، هود ۲ - دیوارهای پیش ساخته (ساندویج پنل)اتاقهای پیش ساخته (پولی استایرن - پولی یورتان - پولی استایر (پلاچوب)) و ساخت ویلا

۳ 🕻 سقف کاذب و دیوار پوش (PVC)، پارتیشن ، کف پوش(HDF) 🕻 ۴ -راه اندازی تاسیسات الکتریکی ، پروژه های عمرانی

۵ - ساخت میزهای اداری و کنفرانس

۶ ۶- خدمات حفظ و تگهداری فضای سبز

۷ - تامین نیروی انسانی

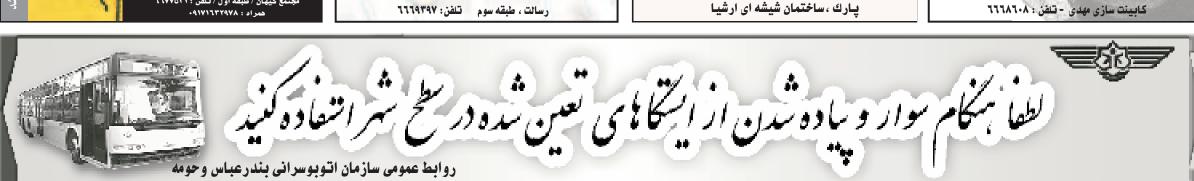
۸ - تنظیف و سالم سازی محیط اداری

بندرعباس : رسالت شمالي - روبه روي فروشگاه اتكا - كوچه شهيد خليل افروغ تلفن: 666997-9917951، ۹۱۷۳۶۱۲۹۵۱، مديريت رحيمي



روزانه منتشر می شود





***3**