



شده ، لیه ، عدس ، لوبیا قرمز شیبستر ، لوبیا چیتی ، ماش ، برنج تایلندی .  
نمایه گلیسمی بالا :  
لواش ماشینی ، باقلا سبزیدون پوست ، هویج 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 شایعات مغزی پیشگیری کرد .  
**پس از زایمان**  
در صورت مشاهده علایم زیر در نوزاد حتما به مراکز درمانی مراجعه کنید :  
۱ - رنگ زرد پوست و چشمان نوزاد  
۲ - تشنج  
۳ - استفراغ های مکرر  
۴ - بی حالی و خوب شیر نخوردن  
۵ - خواب زیاد و گریه نکردن حتی در موقع گرسنگی  
توجه داشته باشید اگر کودک شما در مقایسه با سایر بچه ها دیر گردن گرفت ، دیر راه 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 کودک شما مبتلا به عقب ماندگی ذهنی است اقدامات لازم برای کودکان انجام شود .  
**والدین عزیز:** توجه به سلامت جسمی کودک کافی نیست ، برای داشتن فرزندی که از هر نظر سالم باشد به نیازهای عاطفی و روانی او هم پاسخ دهید .

زیاد است .  
۴ - از مواد غذایی فیبردار مثل حبوبات سبزی و میوه حتما استفاده کنید چون در کاهش قند خون شما موثر هستند .  
۵ - در هنگام خرید ، میوه های کوچک را انتخاب کنید ، در غیر این صورت ممکن است مجبور شوید بیشتر بخورید .  
۶ - 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 از جدول نمایه

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

گلیسمی استفاده می کنند . هر چه نمایه گلیسمی غذایی پایین تر باشد بیانگر این است که با خوردن مقدار معینی از آن ، قند خون کمتر بالا می رود . پس سعی کنید از مواد غذایی که نمایه گلیسمی پایین دارند استفاده کنید و اگر ماده غذایی نمایه گلیسمی بالا دارد به مقدار کمتری از آن بخورید .  
**نمایه گلیسمی پایین :**  
تقسیم بندی مواد غذایی بر اساس نمایه گلیسمی  
نان بربری ، نان تافتون ، نان سنگک ، برنج بی نام ، ماکارونی ، چغندر ، سیب زمینی سرخ

با دیابت هم می توان با نشاط زندگی کرد

یک تخم مرغ .  
**یک واحد چربی :**  
یک عدد سیب متوسط ، پرتقال ، نارنگی ، گلابی متوسط یا نصف لیوان آب میوه یا نصف لیوان انگور ، گیلان ، توت فرنگی ، شکلات یا ۲۰۰ گرم هندوانه و خربزه .  
**یک واحد شیر و لبنیات :**  
یک لیوان شیر کم چرب یا یک لیوان ماست کم چرب یا دو لیوان دوغ .  
**یک واحد گوشت :**  
۳۰ گرم گوشت شامل مرغ ، ماهی ، گوشت گاو یا گوسفند پخته یا ۳۰ گرم پنیر معادل یک قوطی کبریت یا یک عدد

## آیا راههای پیشگیری از عقب ماندگی ذهنی کودکان را می شناسید ؟

اگر در خانواده شما افرادی با سابقه عقب ماندگی ذهنی و یا دیگر معلولیت ها وجود دارند ، تا حد امکان با افراد فامیل ازدواج نکنید .  
یادتان باشد که احتمال بروز انواع معلولیت ها در ازدواج های فامیلی دو برابر از دواج غیر فامیلی است .

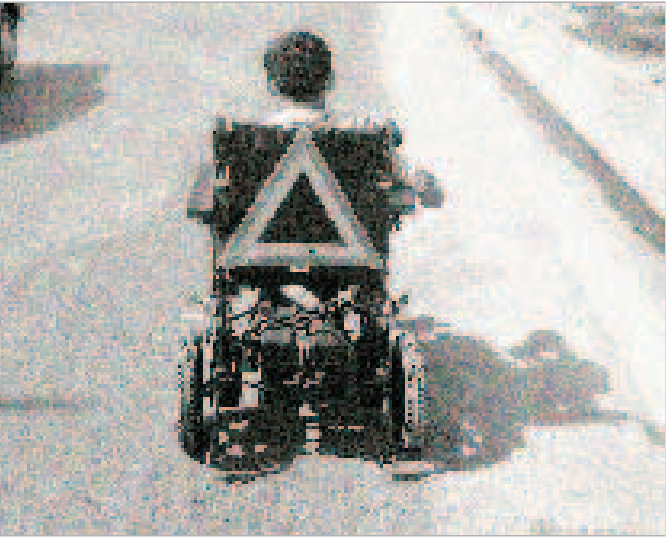
عقب ماندگی ذهنی است .  
- سعی کنید بعد از سن ۳۵ سالگی هم بارداری نشوید چون احتمال به دنیا آوردن کودک عقب مانده ذهنی در زنان ۳۵ سال به بالا بیشتر است .  
بهترین سن بارداری برای خانم ها ، سن بین ۲۰ تا ۳۵ سالگی است .

عقب ماندگی ذهنی به توصیه های زیر توجه نموده و در حد امکان آنها را به کار ببندید .  
**قبل از ازدواج**  
اگر در خانواده شما افرادی با سابقه عقب ماندگی ذهنی و یا دیگر معلولیت ها وجود دارند ، تا حد امکان با افراد فامیل ازدواج نکنید . یادتان باشد که احتمال بروز انواع

بیماری قند ( دیابت ) ، امروزه یکی از مشکلات بهداشتی جامعه است .  
بیماری با افزایش قند ( گلوکز ) خون مشخص می شود ، گلوکز منبع تولید انرژی در سلول های بدن است . انسولین کمک می کند که گلوکز وارد سلول شود .  
ممکن است هنگامی که برای اولین بار متوجه می شوید دیابت دارید ناراحت شده و یا خود فکر کنید : چرا من ؟ ! ولی نگران نباشید ، به کمک یک گروه بهداشتی شامل پزشک و متخصص تغذیه می توانید زندگی شاد و سالم و توام با فعالیت همانند سایر مردم داشته باشید . به شرط آن که بدانید چگونه بین غذا ، دارو ( احتمالا انسولین ) و فعالیت 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 . هیچ وقت در یک وعده بیش از حد غذا نخورید .

واحدهای غذایی افراد دیابتی :

یک واحد مواد نشاسته ای :  
یک برش نان به اندازه کف دست ( ترجیحا نان بربری ، سنگک ، تافتون ) یا یک سوم فنجان برنج ( ۵ - ۴ قاشق غذاخوری ) یا نصف فنجان ماکارونی یا نصف فنجان غلات پخته یا نصف فنجان درت یا نصف فنجان نخود فرنگی یا سه عدد بیسکویت ساده .  
**یک واحد سبزی :**  
نصف فنجان سبزی پخته یا یک فنجان سبزی خام شامل کلم ، اسفناج ، گوجه فرنگی ، کرفس ، بادمجان ، فلفل سبز ، پیاز ، کدو خورشنی و هویج در مصرف سبزی های برگی مثل کاهو و سبزی خوردن محدودیت ندارد .



**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 جامعه و جامعه را برآورده کند و برای

شرکت فنی - خدماتی -  
تولیدی مهر آذین

طراحی

ساخت

نصب

۱ - دکوراسیون ( پروفیل - نئون ) ، کابینت ( MDF - HPL ) ، هود

۲ - دیوارهای پیش ساخته ( ساندویچ پل ) اتاقهای پیش ساخته ( پولی استایرن - پولی یورتان - پولی استایر ( پلا چوب )) و ساخت ویلا

۳ - سقف کاذب و دیوار پوش (PVC) ، پارتنیشن ، کف پوش (HDF)

۴ - راه اندازی تاسیسات الکتریکی ، پروژه های عمرانی

۵ - ساخت میزهای اداری و کفترانس

۶ - خدمات حفظ و نگهداری فضای سبز

۷ - تامین نیروی انسانی

۸ - نظیف و سالم سازی محیط اداری

بندرعباس : رسالت شمالی - روبه روی فروشگاه اتکا - کوچه شهید خلیل افروز

تلفن : ۶۶۶۹۶۶۷-۰۹۱۷۳۶۱۲۹۵۱-۰۹۱۷۳۶۱۱۲۳۵ با مدیریت رحیمی

روزانه منتشر می شود

دریا

کلفام

با سابقه بیش از ۱۵ سال در این زمینه

از موسسه پکی ساز و تالکو فرانسه

• انجام کلیه خدمات آرایشی و درمانی

• پذیرش عروس با مشاوره

بندرعباس : کاشیر / ترسیده به خیابان طوع

مجتمع کیهان / طبقه اول / تلفن : ۶۱۷۷۵۲۱

همراه : ۰۹۱۷۳۲۹۷۸

سالن آرایش و زیبایی مرکز عروس

زیباترین آرایش عروس را در مرکز عروس هرزگان تجربه کنید

دارای گواهی زیبایی پوست از فرانسه

گریم سینمایی و میکاپ عروس از آمریکا

آدرس : چهارراه مرادی - پاساژ اشکان - طبقه اول - واحد ۲ - تلفن : ۲۲۴۶۸۹۴

لوستر رنگین کمان

عرضه کننده شیکترین مدلهای لوستر و آئینه شمعدان

آدرس : بندرعباس / چهار راه سازمان / جنب بانک تجارت

تلفن : ۲۲۲۱۴۱۸ - ۰۹۱۷۳۶۱۱۲۳۵

سالن آرایش و زیبایی

مژده به عروس خانم ها

چهره سازان

حناپندان یا پختنی رایگان با انتخاب شما

ارائه کلیه خدمات با تخفیف ویژه

با مدیریت خانم فرجی

آدرس : جنب فروشگاه رفاه ، روبروی بانک رفاه ، نبش چهارراه رسالت ، طبقه سوم

تلفن : ۶۱۶۹۲۹۷

کلینیک درمان و باز توانی اعتیاد

شفا

مسئول فنی : دکتر امید اسلامی

سم زدایی ( متادون ، کلونیدین و ... ) درمان نگه دارنده ( متادون ، نالتروکسون ) ، مشاوره فردی و خانواده ، روان درمانی ، تنفر از مواد مخدر

آدرس : چهارراه مرادی - به سمت میدان قدس - طبقه دوم پاساژ اشکان - تلفن : ۲۲۲۶۶۱۱

انستیتو آرایش و زیبایی

چهره پردازان

با مکانی در خور شخصیت بانوی ایرانی مشاوره ، گریم عروس

جدیدترین میکاپهای بین المللی (خلیجی ، عربی ، لبنانی ، لولایت و...)

(پاکسازی و شمع صورت ، مجهز به اتاق اپیلاسیون با مواد درجه یک ، بافتهای آفریقایی گوشواره و تزئینات ناخن مانیکور - پرنیکور نقاشی روی بدن و صورت ، حناکاری

جدیدترین فر و مش ها (های لایت ، سان لایت و ...)

تلفن : ۳۳۳۴۸۲۸

آدرس : بندر عباس : آزادگان ، ضلع جنوبی پارک ، ساختمان شیشه ای ارشیا

قابل توجه :

ساختمان سازان به ویژه انبوه سازان

صنف پلاستیک فروش ، کانکس سازان و سردخانه سازان استان هرمزگان

صنایع گام پلاست جنوب

اولین تولید کننده پلاستوفوم در جنوب 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

هر گونه سفارشی پذیرفته می شود

بندر عباس : چهار راه رسالت ساختمان تجاری بنیاد طبقه ۲ فوقانی رفاه واحد ۲۲۸ - تلفن : ۶۱۷۳۶۱۲۹۷۰-۶۱۷۳۶۱۲۹۷۰

تلفکس : ۶۱۷۳۶۱۲۹۷۰-۰۹۱۷۳۰۱۰۹۲۲

آرایشگاه گیمسی آروا

انواع لایتها ، انواع کوب و پیتاز ، تاتوایرو ، آرایش گریم ، آرایش خلیجی ، اروپایی ، لبنانی ، اصلاح شمع ، اپیلاسیون ، مانیکور ، نقش حنا همراه با تخفیف ویژه برای عروسی خانمها

با مدیریت خانم کریمی با ۱۳ سال سابقه کاری

بندرعباس - خ رسالت - روبروی اتکا - پشت پارک صفا - جنب کابینت سازی مهدی - تلفن : ۶۱۶۸۱۰۸

لطفاً هنگام سوار و پیاده شدن از ایستگاه های تعین شده در سطح شهر استفاده کنید

روابط عمومی سازمان اتوبوسرانی بندرعباس و حومه