



چرا که
ورزش
می کنیم؟



آیا یک فرد
دیابتی هم
می تواند ورزش کار
حرفه ای شود؟

۸۶



مکمل های
ورزشی؛
بله یا خیر؟

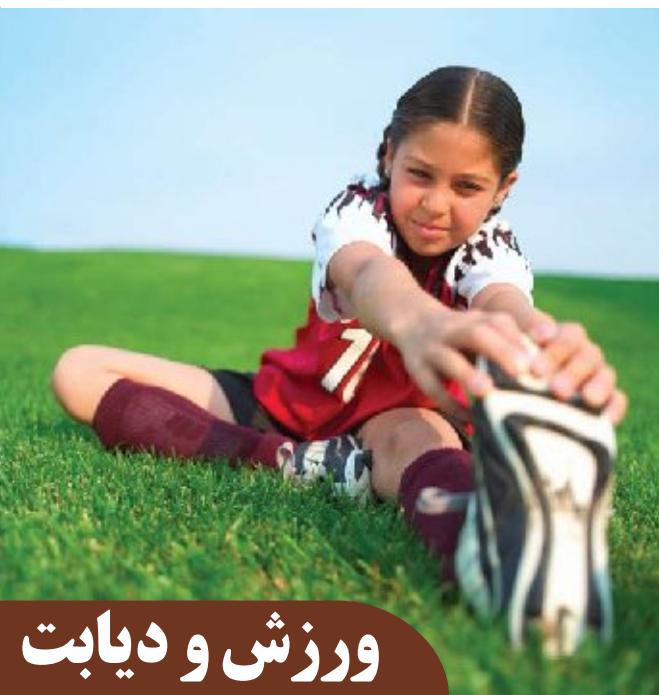
۷



نوروز

فصل نامه داخلی انجمن دیابت گاپریک

شماره ۷- زمستان ۸۹- صفحه راگان- شمارکان ۴۵۰۰ نسخه- وزیر اعضاء / جامعه پزشکی



ورزش و دیابت

مقاله

دکتر فرهاد حسین بناء

ورزش و دیابت

بی تحریری ناشی از الگوی جدید زندگی شهر نشینی، نقش به سرایی در افزایش شیوع دیابت نوع دو دارد. لذا فعالیت فیزیکی مناسب، از راکان مهم برنامه های پیشگیری و درمان دیابت به شمار می آید. فعالیت فیزیکی اثرات مطلوبی در بهینه سازی کنترل قند خون اشته و علاوه بر آن، در دراز مدت میزان مرگ و میر قلبی عروقی را در افراد دیابتی کاهش می دهد. نقش این اثرات مطلوب، به خصوص در افراد دیابتی نوع دو اثبات شده است. در همین راستا توصیه های علمی مشخصی در ارتباط با نوع، طول مدت و نحوه ای اجرای فعالیت های بدنی از ناحیه ای این چنین های علمی مربوط صادر شده است.

نهادینه کردن مقوله ای ورزش در زندگی روزمره ی شخص دیابتی، نیازمند یک برنامه ی آموزشی مدون و منسجم می باشد. به عبارت دیگر، صرف آگاهی از اهمیت فعالیت فیزیکی، سهکلی را حل نمی کند بلکه لازم است فرد نکات عملی و ارزنده معتقد دارد. جزیای برنامه های آموزشی فرا گیرد. پادگاری این نکات، علاوه بر تسهیل فرآیند کنترل قند خون، مناطق احتمالی ناشی از بروز پدیده های هابیو گالاسی را بین کاهش خواهد داد.

ذکر این نکته قابل اهمیت است که محتوای این برنامه های آموزشی، در افراد دیابتی نوع یک و دو تا نداره ای متفاوت می باشد. در انتها باید توجه به اهمیت استمرار فعالیت جسمی در برنامه های درمانی بیماران، لذا طراحی برنامه ی ورزشی باید از حالت خشک و غیر جذاب خارج شود، تا براي افراد مفرح و لذت بخش نیز باشد. تخصصی این شماره ای فصلنامه به موضوع «ورزش و دیابت» پاسخی است به این نیاز مبرم، امید که تلاش دسته جمعی همکاران این شماره مفید قایده افتاد. ۷۲۸۹۰/۱

جامعه پزشکی، اعضا دیابتی و کلیه خوانندگان عزیز
فصلنامه داخلی گاپریک، چهارم تغطیه کننده فصلنامه
به نظرات شما نیازمندیم، لطفاً که بهترین مقاله ای که در
فصلنامه خواهند دید را به شماره ۳۰۰۷۸۲۳۰ پیوک کنید
و ما را در جهت پیشرفت و ارتقاء بهتر خدمات باری کنید.

GLUCOCARD™ ۰۱



نتیجه مسابقه اس.ام.اسی



نفر اول ۹۱۵...۹۱۸

این دستگاه واقعاً

چون از نظر خطأ و از نظر کارکرد یکه

نفر دوم ۹۵۵۷...۹۱۲

کا.کات راز ماندگار گلو کو کارد

ک: کمترین خون، ا: اتوماتیک، ک: کالیبراسیون

ا: اتصال به کامپیوتر، ت: تعویض مداد ام العمر

با کلیه برندگان از نفر اول تا نیجاعم از طرف شوکت قریر طب

تعامی گرفته خواهد شد و نحوه تحويل جوايز به آنها اعلام خواهد شد.

لذکر موه: لطفاً از هر گوشه تعامی جهت اطلاع از اسامی برندگان

با تلفنای شرکت اکیدا خودداری فرمایید.



طبیه دهقانی

نوروز؛ دیدویازدیدها و کنترل قندخون



اگر مبتلای نوروز فرضی است برای تازه کردن

دیدارهای اما راه کار مناسب برای کنترل قندخون در میان

مرغ و رونم استفاده می شود. ایرانیان حتی اگر از انواع رژیمی که با خوراکی های مخصوصی تهیه می شوند، استفاده کنند، تباید از آرد و رونم غافل شده زیرا هم می توانند قند

خون را بالا ببرد و هم جاچ کننده است.

به طور مرتقب قند خونتان را ادازه بگیرید. به خصوص

زمانی که در غذا خوردن زیاده روی کرده اید.

در میان دید و بازدیدها، تعالیت بند را فراموش نکنید. شاید بتوان گاهی اوقات سوار اتوبوس نشد و نمام با

فوايد مصرف پیشتر بپرسه مند شويد.

* مصرف منظم گارهای را فراموش نکنید.

و خلاصه اینکه در این فرستت برای بالا بردن روحیه و

کاشش استرس های روزمره، سعی کنید شاد باشید، بخندید

و در شادی دیگران شرکت کنید.

بهتر است شادی را جایگزین زیاده روی کنیم.

صرف خوراکی ها کنیم.

۷۴۸۹۰۸/

خام یا بدون نمک آن ها ترجیح داده روی کنیم.

اگر مبتلای نوروز فرضی است برای تازه کردن

دیدارهای اما راه کار مناسب برای کنترل قندخون در میان

مرغ و رونم استفاده می شود. ایرانیان حتی اگر از انواع رژیمی که با خوراکی های مخصوصی تهیه می شوند، استفاده کنند، تباید از آرد و رونم غافل شده زیرا هم می توانند قند

خون را بالا ببرد و هم جاچ کننده است.

به طور مرتقب قند خونتان را ادازه بگیرید. به خصوص

زمانی که در غذا خوردن زیاده روی کرده اید.

در میان دید و بازدیدها، تعالیت بند را فراموش نکنید. شاید بتوان گاهی اوقات سوار اتوبوس نشد و نمام با

فوايد مصرف پیشتر بپرسه مند شويد.

* مصرف منظم گارهای را فراموش نکنید.

و خلاصه اینکه در این فرستت برای بالا بردن روحیه و

کاشش خطر بیماری های قلبی عروقی مفید باشد. هرچند

و در شادی دیگران شرکت کنید.

بهتر است شادی را جایگزین زیاده روی کنیم.

صرف خوراکی ها کنیم.

۷۴۸۹۰۸/

** می دانیم که در تهیه شربتی ها آرد، شکر، تخم

این خوراکی های رنگارنگ چیست؟

* بیوه ها حاوی بسیاری ویتامین ها، املأح، آنتی اکسیدان ها و فیبر هستند و فوایدی شماری در پیشگیری از بیماری های مزمم و تقویت سیستم ایمنی دارند. بادatan باشد میزان صرف موهه ای مقادار معمول روزانه تجاوز نکند، زیرا هم قندخون را بالا می برد و هم اضافه وزن ایجاد می کند. بهتر است همراه موهه های سبزیجات بخوردید و میوه هایی را که می توان با پوست صرف کرد، بروست نکنید تا از فواید مصرف موهه پیشتر بپرسه مند شوید.

* مغزها محتوی پوتئین و بسیاری ریز مغذی های مانند

اهن، روی، پتاسیم و ... هستند و مصرف برخی از آن ها

می توانند در تقویت سیستم ایمنی، کاهش کستروول خون،

کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی مفید باشد. هرچند

و در شادی دیگران شرکت کنید.

بهتر است شادی را جایگزین زیاده روی کنیم.

صرف خوراکی ها کنیم.

۷۴۸۹۰۸/

دیگر وقت ورزش!

طبیه دهقانی

گام های کوچک اما با ارزش در جاده‌ی تندرستی



(واقع گرایانه تصمیم‌گیرید)

-۴ آیا آن کار مشخصاً در راستای رسیدن به هدف

می باشد؟

در هر مرتبه ۱ تا ۳ هدف برای خود تعیین کنید. به

عنوان مثال: تا ماه آینده، هفتگه ای ۴ روز، بعد از نهار، ۱۵

دقیقه پیاده روی می کنم.

(جه مدت، بر چند وقت یک بار، واقع گرایانه و

مشخص).

آنها را باداشت کنید و جایی که خیلی در معوض

دیدهای است، نصب کنید. مثلاً روی پیچجال، روی آینه‌ی

حمام، درون گیف بول ...

عملکردان جھوپور بود.

نهنگایی که زمان تعیین شده به سر رسید، به اهداف در

نظر گرفته شده رجوع کنید و از زیانی کنید که آیا موفق به

انجام آن شده است؟ همه چیز را دست بالا گرفته بودید؟ اتفاق

خاصیتی از زندگی شما افکار اینها را باعث پیشبرد اهداف شد؟

چنان چه موفق شده اید، محکم برای خود دست بزنید یا

پاداش خوشحال کننده ای به خودتان بدهید.

صیر کنید، نهش.

ایجاد یک تغییر برای مدت ۲ هفته یا یک ماه، به این معنی

نیست که تا پایان سفر اینجا خواهد شد. این امکان وجود

دارد که خیلی راحت به روزهای ناآوشنده‌یاند گشته برگردید.

عادات جدید را وفاقد نمایم کنید و دقت داشته باشید که

ماه زمان خواهد برد برای این سیک چیزیم، تبدیل به بخشی

از زندگی معمول شما گرد.

از زندگی معمول شده اید، اینجا اینجا معمول شده است؟

رایج به عادات کنونی خود فکر کنید. شما چقدر فعالیت

دارید؟ اینچه می خواهید انجام هدید را انتخاب کنید و سپس

شروع به تغییر نماید. اینجا می خواهد اینجا می خواهد است؟

راجع به عادات کنونی خود فکر کنید. حالا به آن چند مرد

کوچکی فکر کنید که برای ایجاد اینچشم آمادگی، قصد و توانایی

دارید. آن دادنی که غفل اماده نیستید تغییر بدهید را

پیگردید برای بعد.

همه ی ما به منظور پیشگیری از ابتلاء به دیابت و

عوارض آن، توصیه های بسیار زیادی را از متخصصین

دریافت کرده ایم؛ مانند: غذاهای سالم انتخاب کنیم، روزی

۱۰ ساعت شهوت کنیم، ...

اما زجاج شهوت کنیم؟ با توجه به دنبای پر شتاب امروز،

انجام دادن تمام کارهای سالم، آن هم روز-کار ساده ای

نخواهد بود و زمانی سخت تر می شود که قصد داشته باشیم

خیلی بیش از ارادات نادرست خود را نیز اصلاح کنیم.

هر زمانی، یک قدم.

بهتر است اصلاح سیک یا زندگی را به صورت تدریجی، در

طی ماه ها و سال های اینجا اینجا می داریم، به این راه بر

می داریم، به این راه اینکه از باز موقوفیت را می سازد.

۰۰۰ عادات های نادرست دارید؟

ابتدا لازم است پیش از این را می دارید: این عادات انسانسی داریم که

نیازمند تغییر است: وقیعه که باور کنیم مسلله ای وجود دارد، در اصل این موضع در عملیات خواهیم کرد.

۰۰۰ آمادگی، قصد و توانایی دارید؟

برای اینکه در اینجا تغییر می نمایم، می باید:

۱- چه مدت طول خواهد کشید تا این هدف دست

پیدا کنید؟

(زمان کوتاهی را در نظر بگیرید)

۲- هر چند وقت یکبار این را در نظر بگیرید

۳- اینچنان دادن آن در برنامه ای روزانه می دهید؟

راحتی امکان پذیر است؟

محدوه قندخون قبل از ورزش

۷۴۸۹۰۷

توضیحات

قند قبل از ورزش (mg/dl)

منوع! تا زمان رسیدن قندخون به مقادیر

هدف نایاب ورزش کرد.

کمتر از ۸۰

نکات ذکر شده در مورد مصرف کربوهیدرات و

کاهش انسوینین مصرفی در صفحات ۶ و ۷

۸۰ - ۲۵۰

باید کتون اداره اندازه گیری شود. اگر (+) بود

نایاب ورزش کرد. در صورت (-) بودن می توان

ورزش کرد وی نیازی به مصرف کربوهیدرات

اضافی نیست.

۲۵۰ - ۳۰۰

ورزش منوع!

بیشتر از ۳۰۰

نحوه جلوگیری

و اما امتیاز شما :

۰۰۰ تا ۶ امتیاز: میزان فعالیت فیزیکی شما کمتر از حد مورد نیاز است. شما با این میزان کم فعالیت، هیچ سودی عاید ندانید.

۱۰۰ امتیاز: با این فعالیت فیزیکی شما در حد متوسط است. بهتر است برای بهبود وضعیت قلبی عروقی،

ورزش کارکار شوید.

۱۵۰ تا ۳۰۰ امتیاز: تبریز می گویند، شما زندگی پویا و فعالی دارید. حتماً کنترل قند خوبی هم دارید! به راه خود

ادامه دهید و ریاضه های ورزش متنوع را انجام بدهید.

۳۰۰ تا ۴۰۰: سطح فعالیت فیزیکی شما در حد متوسط است. اگر حس خوبی با این نوع

ورزش دارید، آن را ادامه دهید. ولی در نظر داشته باشید که اگر چنین ورزش شدیدی را ادامه دهید، اختلال اسیب

دیدگی زیاد است. پس به صدای بدن تنگ گوش کنید و در صورت لزوم آن را کاهش دهید.



خبر داخلي

۷۴۸۹۱۰/



پژوهشکار در جمع خانواده گابریک
روز پنجم شنبه بیست و سوم دی ماه جلسه انجمن دیابت گابریک با هدف بازنگری برنامه های آموزشی افراد دیابتی نوجوان گردید. اموزش بهتر آنها برگزار شد. در این جلسه دکتر شاداب صالح پور، فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان، دکتر حمیرضا آقایی میبدی، فوق تخصص غدد و متابولیسم بزرگسالان، دکتر احمدی، غذای آرایا ناظری داشجوی پژوهشکار که خود نیز دیابتی نویع یک هستند حضور داشتند. در این جلسه، پروتوكول های فعال آموزشی موردنیازگری قرار گرفت و ایده های جدیدی تا روجه به متنهای روز نیانا برای بهبود کلاس های مطرب شد. دکتر صالح پور پس از بازدید از گابریک در مورد انجمن گفت: «گابریک بسیار فوق العاده است، کار کردن با آن منسر بخش است و اثری که در جامعه دیابت دارد قابل تقدیر است!»

کشور

همایش بزرگ قصه دیابت کشور
همایش های هتل فینیشیه بیرون برگزار شد. برگزار کننده این همایش شرکت سانوفی اوپتیسنس بود که ۱۵۰ سال است که در زمینه ابتلای، درمان، و بهبود کیفیت زندگی افراد دیابتی تلاش می کند. دکف دیابت از برگزاری این همایش، برقراری ارتباط موثر بین عموم افراد میباشد و پژوهشکار از طریق رسانه ها از طرف شرکت سانوفی اونتیسنس بود. در این همایش مهندس هرمز گرچانخانزاده، مدیر اینجمن دیابت گابریک نیز حضور داشت. اینجا، ضمن سخنرانی و سخنوار از تجربیات دیابت خود به معروفی اجتماعی و همچنین «کیوبی» اولین شخصی عروسکی آموزش دیابت در ایران پرداخت. این سخنواران بازخورد گسترده ای در مطبوعات بین المللی داشت. از سایر شرکت کنندگان دکتر دالیا عزیز، مدیر روابط عمومی بخش خاورمیانه ای سانوفی اونتیسنس درباره اطلاع رسانی دکتر سامی اذربیجانی امیری، دکتر اسمن مختصان اندوگرتوپلوزی و لبیدلیان درباره خط مشی های درمانی، دکتر اوبوه اما درباره بعضی موارد درمانی باطنی پژوهشکار بعنوان دیابت از اندوگرتوپلوزی و نویسنده این مقاله بود. در مورد تعداد و احتمال سانوفی این مقاله را خوانید. دکتر عبدالرازق مهندی اندوگرتوپلوزی و دکتر اسمن دیابت مختصان اندوگرتوپلوزی و نویسنده این مقاله را خوانید. دکتر عبدالله زاده از کوت همه ها مهکارانش درباره خلاصه ای از تجربیات پژوهشکار بسیار مخترکانی کردند.

در سمینار سالانه ایشمن چه گذشت؟
ششمین سمینار سالانه مرکز تحقیقات چشم پژوهان علمی علوم پژوهشی شهید بهشتی، از سوم تا ششم اسفند ماه با موضوع «تشخیص و درمان پیماری های چشمی شایع در جامعه» در دانشگاه شهید بهشتی برگزار شد. دیر علمی کنگره، دکتر حمید احمدی بود که در سخنوار خود به مشکلات و عوارض رتینوپاتی در بیماران دیابتی تاکید کرد.



انجمن دیابت گابریک نیز در این سمینار شرکت کرد و به معروفی اموزش های انجمن در پیشگیری از رتینوپاتی دیابتی پرداخت.

دکتر گورگن همگن مختص خود را در جمع خبرنگاران گفت: «کشور ایران در زمینه دستاوردهای تحقیقاتی ششم پیشرفت های زیادی داشته است اما اماسانه بیماری رتینوپاتی دیابتی از بیماری هایی است که متین مطالعه زیستک در خصوص آن انجام شده است.»

دنیای مجازی گابریک



www.gabric.ir

ظهور خلاقیت در اتفاق!



اولین جلسه اتفاق فکر انجمن دیابت گابریک با موضوع کیوبی، اولین شخصیت عروسکی طراحی شده دیابت در ایران ویژه کودکان و نوجوانان دیابتی روز پنج شنبه موارد اسفنده در گابریک برگزار شد. این برنامه با هدف تولید محصولات کیوبی و چکوچکی برگزاري کلاس های کیوبی برای کودکان و تهیه پکیج کودکان و نوجوانان برگزار شد. در این جلسه مهدی حمیدي نژاد، مستندساز، مریم کیوان راد، دستیار کارگردان، افسانه همراهی، تهیه کننده و کارگردان و مدیر طرح و برنامه موسسه هنری سوره، الهه نهادی، انتظامی، تئاتر ملی، مهندس احمد غمیتیان و مدیر تبلیغات انجمن باور هرمز کیجان زاده مدیر عامل انجمن، مدیران و برخی از کارکنان خلاق گابریک حضور داشتند.

محمد حسین کنی، محمد حسین شیخ

الاسلامی، محسن حسینی
البته اسامی زیر هم به مرحله نهایی رسیدند و مازیشون ممنونیم:
نسمیم نعمیمی فر، راز میرعصمومی، ستابیش کریمیان، پرسا شیشه، فیده صادق خانی، خشایار گرمی طاری، فرزان جمیوعان، امره رضا شیخ اری، سرتاه احمدی، غزل میر آقاخانی

همانطور که در گاهه قدمی داشتند، جواز عبارت است از:

۵۷-سته نوار تست قندخون دستگاه گلوکاراد صفر یک، دستگاه نسل جدید عدد سریز یا ۱۰۰ عدد سریز FRIO کم در توزیع در دنیا
یک گیف خنک تکه دارندۀ اسپولین

دعوت از شما در برنامه تقویحی جیع و چجهش ویژه کارکنان

لازم به دک است که شرکت فریاساطب جواز را قبل کرده است.

کاغذ قندی

اوین نشریه ی طنز گابریک بالاخره تمام شد! خواجه گابریک از استقبالی سایه های نهایی رسیدند و عزیزان دیابتی و استه به اسولین خیلی خلی ممنونه!
خواجه گابریک امیدواره که توئیسته باشد ما

به لیخدن زده باشد به شما یه فکر قنداتون نیوین و به لیخدن عمیق تر

شونه روی لب هاتون شنوده باشد و هم به شونه روی لب هاتون وقتی که قندهاتون کشل شد
اعضای انجمن دیابت گابریک هستین که گاهه دندنی نسلامت از ایده ای نهادند هم به سیون فایو دیگر که درستون رسید و نکردن تو مساقیه بعد نگید ما به فکر قنداتون نیوین

خوب، بگذردم... می خواست اتفخار برندگان سایه های فریاساطب جواز را قبل کرده است.

باشن به مرحله نهایی توی فرعه کشی برنده شدن رو معرفی کنم:

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/

۷۴۸۹۱۲/



با همچنان که زنگ ورزش داشت، پدر و جوان همراه گاپریک ها ورزش می کردند. مدیر عامل این هم کرد.



مهرین نظری

ششمین برنامه دسته جمعی زنگ ورزش با دیابت. شهرداری منطقه ۳ تاچیه ۲ برگزار کننده این برنامه روز جمعه ششم استاد ماه. مقابل درب اصلی پارک ملت بروکزار شد. شرکت ماریان تجارت نیز جوایز برندگان مسابقه ترازوی تقدیرستی را تقدیم کردند. این برنامه آخرين زنگ ورزش سال ۸۹ بود که همراه همچنان خبرگزاری فارس، داشجو، موج، باشگاه خبرگزاران و شیخه خبر، پوشش خبری این برنامه را آموز برقراری تعامل بین میزان کالری دریافتی و مصرفی امضا کردند.

۷۴۸۹۱۴۲.

انجمن اطلاع رسانی دیابت گاپریک با همکاری بود.

عکس: مادری بو



مسعود لک مسابقه ترازوی تقدیرستی را برگزاری کنند



ان هم رقابت گاپریک ها در دوین

با اینکه خبر که گزارش زنگ ورزش را در آن روز پخش کرد.



بچه ها هم شرکت ورزش بودند.



این هم جمع کوچک از خانواده گاپریک بعد از زنگ ورزش

قدرتانی



جناب آقای مهندس سروش رهنمون از زحمات شما در برگزاری کلاس «همهارت های ارانه» که جهت بهبود کیفیت کاری پرسنل برگزار شد، سپاسگزاریم.



جناب آقای مهدی رحیمی ترازد سر کار خانم سوگل جم سر کار اختمام دانشوار سر کار خانم ندا عبدالله خانی و جناب آقای احمد شکری از زحمات شما چشم ساخت فیلم تاثیر گذار «به خاطر دیابت» که نقش سیار مهمنی را در ارائه ای پیام های کنیدی دیابت دارد. سپاس گزاریم.



سر کار خانم مریم متین، جناب آقای منوچهر مستوفی، جناب آقای حسین جانی و تمامی مطبوعاتی که بدون هچ چشم داشتند ما را در اطلاع رسانی هرچه بیشتر و رسیدن به هدف مقدمان یاری می کنند. به عنوان عضوی از خانواده گاپریک سپاسگزاریم.

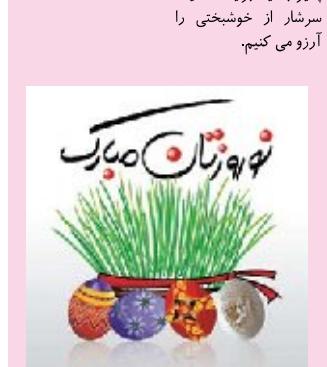


جناب آقای دکتر حسین ضیایی و جناب آقای غلامحسین عباسی از زحمات شما برای حضور اینهم اطلاع رسانی دیابت گاپریک در ششین سینما سالیانه چشم سپار سپاسگزاریم.

تبریک



همکاران گرامی، آقای مهندس امیر فرازام و خانم الهه صادقی صمیمانه ترین پیام تبریک ما را جهت شروع زندگی مشترکان پذیرا باشند. برایتان سالیان سپاهار از خوشبختی را آرزو می کنیم.



بهار بهترین بهانه برای آغاز و آغاز بهترین بهانه برای زیستن است. آغاز بهار و شروع سال ۱۳۹۰ را به شما دوست عزیز گاپریک صمیمانه تبریک می کوییم و سال خوشی برایتان آرزومندیم.

تسلیت



همکار گرامی، سر کار خانم پری سیما مظاہری درگذشت پدر بزرگواران مرحوم مصطفی مظاہری را به شما همکار محترم تسلیت گفته و از خداوند منان برای ایشان روحی شاد و برای شما طول عمر خواستاریم.

سال نورا با پیام های سلامتی آغاز کنیم...

مهرین نظری، هاجر حسینی

سال نو آغاز می شود و تعطیلات را شروع می کنیم. سه همای و مسافرت رفتن هم شروع می شود و البته گاپریک ها هم می دانند که جلوه در این ایام قند خود را کنترل کنند. پیشکشان اولین کسانی هستند که به کنترل قند مازک می کنند، بهمین منظور پیشکشان به مناسبت عید نوروز، پیام های رایانه ای منتشر کرند. سر کار خانم دکتر سعید حسنی، فوق تخصص استرسیس پیشترین کاری است که همه دیابتی ها در ایام تعطیلات پاید انجام دهند تا قندشان کنترل شود. سال نورا رعایت زیم غذایی مناسب و کنترل قند در نوروز، غدد اطفال، اصفهان: کنترل قند خون، آینده بهتر! سال نو عروق، تهران: ضرور همه دیابتی های عزیز سلام عرض می کنم و فرا رسیدن نوروز را تبریک می گویم. از آن جایی که بیشگیری اصل دیرمان است به شما توصیه می کنم که با کنترل دوره های اموزش دیابت، از بیانی عوارض قلبی و عروقی چلوگیری کنید. سر کار خانم دکتر مسیحی ولیزاده، فوق تخصص اسدر، زنجان: امیدوارم سال ۹۰ سال سیار خوب توانم با هموگلوبین ای ان سی کمتر از ۷ درصد باشند. ۷۴۸۹۱۵۷.

