

سلامت

با مصرف این سبزیجات دیابت را کنترل کنید



خراسان رضوی (ایسنا)- هرچند داروهای می توانند به کنترل دیابت کمک کنند، اما عادات سبک زندگی سالم همچنان یکی از قدرتمندترین ابزارهای مدیریت این بیماری هستند. دیابت نوع ۲، یکی از شایع ترین بیماری های مزمن در جهان است. این بیماری صدها میلیون نفر را تحت تاثیر قرار می دهد و زمانی رخ می دهد که بدن دیگر نمی تواند از انسولین به درستی استفاده کند. انسولین، هورمونی است که به انتقال قند از جریان خون به درون سلول ها کمک می کند تا آن برای انرژی استفاده شود. هنگامی که این فرایند به خوبی کار نکند، قند در خون جمع می شود. با گذشت زمان، قند خون بالا می تواند به برگ های خونی، اعصاب، چشم ها، کلیه ها و قلب آسیب برساند.

در میان تمام تغییرات رژیم غذایی، مصرف سبزیجات بیشتر اغلب یکی از ساده ترین و موثرترین روش هایی است که افراد می توانند مدنظر داشته باشند. سبزیجات مواد مغذی مهمی را فراهم می کنند در حالی که به طور کلی کالری و کربوهیدرات کمی دارند که این امر آنها را به ویژه برای کنترل سطح قند خون مفید می سازد.

با این حال، همه سبزیجات به یک شکل بر بدن تاثیر نمی گذارند. برخی از آنها برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ به ویژه مفید هستند زیرا حاوی مقادیر زیادی فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی محافظ هستند و تاثیر کمی بر قند خون دارند.

سبزیجات برگ سبز اغلب به عنوان برخی از سالم ترین غذاهای موجود در نظر گرفته می شوند. سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم پیچ، چغندر سویسی و کلم پیچ حاوی مقادیر زیادی ویتامین K و A، C و به همراه موادی مانند منیزیم هستند. آنها همچنین کربوهیدرات قابل هضم بسیار کمی دارند بنابراین تاثیر کمی بر سطح قند خون پس از وعده های غذایی دارند.

نتایج پژوهش ها نشان داده است، افرادی که به طور منظم سبزیجات برگ دار مصرف می کنند ممکن است با خطر کمتر ابتلا به دیابت نوع ۲ روبرو شوند. این سبزیجات همچنین حاوی آنتی اکسیدان هایی از جمله لوتئین و ز آگزانتین هستند که به محافظت از چشم ها کمک می کنند. این مورد به ویژه مهم است زیرا دیابت می تواند در طول زمان خطر مشکلات بینایی و بیماری های چشمی را افزایش دهد.

گروه عالی دیگر از سبزیجات، خانواده چلیپایی ها شامل بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم و بوک چوی است. این سبزیجات سرشار از فیبر هستند که هضم را آهسته و به جلوگیری از افزایش سریع قند خون کمک می کند. فیبر همچنین به افراد کمک می کند تا مدت طولانی تری احساس سیری کنند که می تواند به مدیریت وزن نیز کمک کند. حفظ وزن سالم اغلب بخش مهمی از مراقبت از دیابت است.

بروکلی به ویژه جالب است زیرا حاوی ترکیبی طبیعی به نام سولفورافان است. دانشمندان سولفورافان را به دلیل تاثیرات ضد التهابی با قوه و نقش احتمالی آن در بهبود کنترل قند خون ارزیابی می کنند. هر چند تحقیقات بیشتری هنوز در حال انجام است، یافته های اولیه نشان می دهد که این ترکیب ممکن است مزایای سلامتی بیشتری را برای افراد مبتلا به دیابت فراهم کند.

سبزیجات غیر نشاسته ای، انتخاب هوشمندانه دیگر شامل فلفل دلمه ای، کدوسبز، خیار، مارچوبه، کرفس، قارچ و کوبیا سبز هستند. آنها کربوهیدرات و کالری کمی دارند اما مواد مغذی مهم زیادی را فراهم می کنند. از آنجا که تاثیر محدودی بر قند خون دارند، اغلب می توان آنها را در وعده های بزرگتر به عنوان بخشی از یک وعده غذایی متعادل مصرف کرد. فلفل دلمه ای، قابل توجه ویژه است زیرا سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان هاست. این ترکیبات طبیعی به محافظت از سلول ها در برابر آسیب و ممکن است به کاهش التهاب در بدن کمک کنند. التهاب مزمن با بسیاری از مشکلات سلامتی از جمله دیابت و بیماری قلبی مرتبط است.

گوچفرنگی از نظر فنی میوه است، اما بیشتر مردم از آن به عنوان سبزی در آشپزی استفاده می کنند. گوچفرنگی سرشار از ویتامین C، پتاسیم و لیکوپن، آنتی اکسیدان قوی است که به گوجه فرنگی رنگ قرمز می دهد. لیکوپن با سلامت قلب مرتبط و مهم است زیرا افراد مبتلا به دیابت با خطر بیشتری برای بیماری های قلبی عروقی مواجه هستند. گوچفرنگی همچنین دارای شاخص گلیسمی پایینی است و موجب افزایش سریع قند خون نمی شود. پیاز و سیر نیز می توانند نقش مفیدی در رژیم غذایی مناسب برای دیابت ایفا کنند. فراتر از افزودن طعم به وعده های غذایی، آنها حاوی ترکیبات گیاهی هستند که ممکن است از کنترل قند خون حمایت کنند. نتایج برخی تحقیقات نشان می دهد که پیاز می تواند توانایی بدن در پردازش گلوکز را بهبود بخشد، در حالی که سیر ممکن است به کاهش سطح قند خون و کلسترول کمک کند. این مزایا آنها را به افزودنی های مفید برای بسیاری از دستورهای غذایی سالم تبدیل می کند.

بیشترین فایده سبزیجات برای افراد مبتلا به دیابت نه فقط به این بستگی دارد که کدام سبزیجات را انتخاب می کنید، بلکه نحوه تهیه آنها نیز مهم است. بخارپز کردن، کباب کردن در فر، گریل کردن یا تفت دادن ملایم سبزیجات به حفظ مواد مغذی آنها کمک می کند و از کالری اضافی جلوگیری می کند. سرخ کردن زیاد سبزیجات یا مصرف آنها با سس های خامه ای می تواند مقادیر زیادی چربی، قند و کالری اضافه کند که ممکن است مزایای سلامتی آنها را کاهش دهد.

مدیریت دیابت نوع ۲ شامل عوامل زیادی از جمله دارو، فعالیت بدنی، معاینات منظم سلامت و عادات غذایی سالم است. سبزیجات نمی توانند دیابت را درمان کنند، اما می توانند بخش قدرتمندی از برنامه ای درمانی باشند. با انتخاب منظم سبزیجات برگ دار، سبزیجات چلیپایی، سبزیجات غیر نشاسته ای، گوچفرنگی، پیاز، سیر و سایر گزینه های غنی از مواد مغذی، افراد مبتلا به دیابت می توانند از کنترل بهتر قند خون حمایت کرده و سلامت کلی خود را بهبود بخشند.

مدیرکل ثبت اسناد و املاک استان کرمان:

اسناد دفتر چهای به نوعی بی اعتبار شده اند

سیدمهدی هاشمی مدیرکل ثبت اسناد و املاک استان کرمان با تشریح قانون الزام به ثبت رسمی معاملات اموال غیر منقول بر ضرورت تعویض اسناد دفتر چهای، مستندسازی املاک دستگاه های اجرایی و اجرای کامل قانون الزام به ثبت رسمی معاملات اموال غیر منقول تأکید کرد.

هاشمی با اشاره به نقش جدنگاری و صدور اسناد مالکیت تک برگ در افزایش امنیت معاملات و ارتقای پدداشت قضایی جامعه اظهار داشت: با توجه به تأثیر بسزای اسناد تک برگ در جلوگیری از اختلافات ملکی و شفاف سازی مالکیت ها، قانون گذار تعویض اسناد دفتر چهای را الزامی کرده است.

وی افزود: در حال حاضر هیچ گونه خدمات ثبتی به اسناد دفتر چهای ارائه نمی شود و این اسناد عملاً ممنوع الخدمات شده اند. مالکان برای بهره مندی از خدمات ثبتی باید نسبت به تعویض اسناد دفتر چهای خود و دریافت سند مالکیت تک برگ اقدام کنند.

مدیرکل ثبت اسناد و املاک استان کرمان در بخش دیگری از سخنان خود به موضوع صدور اسناد در شهرهای زیر ۲۵ هزار نفر جمعیت اشاره کرد و گفت: پیش از این و در راستای تفویض اختیار وزارت راه و شهرسازی، مسئولیت صدور اسناد این شهرها بر عهده بنیاد مسکن انقلاب اسلامی قرار داشت که این موضوع اخیراً با رأی دیوان عدالت اداری ابطال شده است. وی ادامه داد: با این تصمیم، مسئولیت صدور اسناد در شهرهای با جمعیت کمتر از ۲۵ هزار نفر از دوش بنیاد مسکن برداشته شده و این نهاد می تواند با تمرکز بیشتری نسبت به صدور اسناد مالکیت روستایی اقدام کند.

هاشمی همچنین با تأکید بر تکالیف دستگاه های اجرایی در اجرای قانون الزام به ثبت رسمی معاملات اموال غیر منقول تصریح کرد: تمامی دستگاه های اجرایی باید در اسرع وقت بستر ارائه

دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان:

بر خورد قاطع با قاچاق سوخت و تیراندازی با سلاح در عنبر آباد

چارچوب وظایف و اختیارات دادستان در مقام ریاست و نظارت بر ضابطان دادگستری و نیز مسئولیت دادستانی در حفظ حقوق عمومی، این بازیدها با هدف بررسی فرآیند رسیدگی، شناسایی علل اطاله دادرسی و پیگیری برای رفع موانع انجام می شود. دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان با تأکید بر ضرورت تسریع در رسیدگی ها تصریح کرد: تعیین تکلیف پرونده های معوق، کاهش زمان رسیدگی، دقت در صدور دستورات قضایی و نظارت مستمر بر اجرای نیابت ها و مکاتبات قضایی باید با برنامه ریزی دقیق دنبال شود تا از ایجاد رسوب پرونده ها جلوگیری شود.

بخشی در ادامه با تأکید بر صیانت از حقوق عامه گفت: دادستانی موظف است در کنار مأموریت های قضایی، نسبت به موضوعات اجتماعی و امنیتی، پیشگیری از وقوع جرم و بر خورد با جرایمی که امنیت و آرامش مردم را مخدوش می کند اقدام داشته باشد. وی با اشاره به مطالبات مردم در حوزه امنیت عمومی در عنبرآباد افزود: بر خورد قاطع و بازدارنده با قاچاق سوخت و همچنین پیگیری جدی پرونده های مرتبط با تیراندازی با سلاح از اولویت های مهم است و در این زمینه، استفاده از ظرفیت ضابطان و هماهنگی میان دستگاه های مسئول باید تقویت شود.

دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان همچنین بر ضرورت تقویت نیروی انتظامی در شهرستان عنبرآباد تأکید کرد و گفت: حمایت و پشتیبانی لازم از مجموعه انتظامی، در افزایش ضریب امنیت، مقابله با جرایم خشن و پیشگیری از ناامنی ها نقش مؤثری دارد و باید با انسجام و هماهنگی در سطح شهرستان دنبال شود.

بخشی در پایان با قدردانی از تلاش های کارکنان و قضات دادسرای عنبرآباد بیان کرد: جمع بندی این بازدید و موارد نیازمند پیگیری در قالب گزارش نظارتی ارائه می شود و موضوعات مرتبط با ارتقای فرآیندها و نیازهای پشتیبانی نیز از مسیرهای قانونی دنبال خواهند شد.



دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان با اشاره به مسؤولیت قانونی دادستانی در صیانت از حقوق عامه و نظارت بر حسن اجرای قوانین، گفت: مقابله جدی با قاچاق سوخت و جرایم خشن از جمله تیراندازی با سلاح، با استفاده از ظرفیت ضابطان و با تقویت پشتیبانی انتظامی در عنبرآباد پیگیری می شود.

به گزارش فارس، مهدی بخشی در جریان بازدید از دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان عنبرآباد اظهار کرد: دادستان به عنوان مدعی العموم، علاوه بر انجام وظایف جاری در حوزه تعقیب جرایم، مکلف به صیانت از حقوق عامه و نظارت بر حسن اجرای قوانین است و در همین چارچوب، بازیدها و ارزیابی های میدانی از دادسراهای شهرستان های تابعه در دستور کار دارد.

وی با اشاره به مبانی قانونی این موضوع افزود: مطابق قانون آیین دادرسی کیفری و در

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت آریا صنعت آبی بوتیا در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۴۱۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۶۶۳۴۵ (نوبت دوم)

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت آریا صنعت آبی بوتیا در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۴۱۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۶۶۳۴۵ که آگهی انحلال آن در صفحه ۱۲۰ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۳۳۰۳ مورخ ۱۴۰۴/۰۱/۰۹ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقا/ خانم علیرضا عبدالکریمی به شماره همراه ۰۹۱۰۳۶۷۹۵۲۸ مستقر در آدرس استان کرمان، شهر کرمان، بلوار جمهوری اسلامی، خیابان وصال، کوچه ۲، ساختمان پنج، طبقه همکف کدپستی ۷۶۱۸۴۷۳۴۵۵ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیر تصفیه شرکت آریا صنعت آبی بوتیا (سهامی خاص) در حال تصفیه _ آقای/ خانم علیرضا عبدالکریمی

برگزاری جلسه مجمع عمومی عادی سالانه نظام مهندسی معدن استان کرمان نوبت دوم در تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۸

مجمع عمومی عادی سالانه سازمان نظام مهندسی معدن استان کرمان در تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۸ از ساعت ۱۶:۰۰ لغایت ۱۸:۰۰ برگزار خواهد شد. محل برگزاری متعاقباً اعلام می گردد.

دستور کار مجمع به شرح ذیل خواهد بود:

شنیدن گزارش عملکرد سالانه هیأت مدیره، بررسی و تصویب ترازنامه مالی سال ۱۴۰۴، تصویب برنامه و بودجه سال ۱۴۰۵، انتخاب بازرس، تصویب پیشنهادی هیأت مدیره برای تعیین حق عضویت و ورودیه و سایر دریافتی ها و پرداخت های ارکان سازمان طبق دستورالعمل های مصوب، تعیین روزنامه کثیرالانتشار – بررسی ضرورت تشکیل مجمع عمومی فوق العاده و نیز بررسی سایر امور

هیأت مدیره سازمان نظام مهندسی معدن استان کرمان