

۱۰ میوه مفید برای افراد دیابتی

بعضی از میوه‌ها به‌رغم شیرینی، برای افراد دیابتی نه تنها ضرر ندارند بلکه مفید هم هستند

تغذیه

به‌طور کلی افراد دیابتی باید در رژیم غذایی خود، میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین‌ها و دانه‌هایی که دارای فیبر، کربوهیدرات و آنتی‌اکسیدان هستند، قرار دهند و مصرف چربی‌های اشباع‌شده، کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و شیرینی‌ها را کمتر کنند. در ادامه بعضی از میوه‌هایی را که برای این افراد مناسب است معرفی می‌کنیم:

● پرتقال جذب آهسته قند

پرتقال به‌عنوان یک میوه غنی از ویتامین C برای دیابتی‌ها مفید است. قند موجود در پرتقال کم و شاخص گلوکز (مقدار تولید قند در واحد زمان) آن پایین است که باعث جذب آهسته قند آن به بدن می‌شود و انسولین خون را تنظیم می‌کند. شاخص گلوکز پرتقال بین ۳۱ تا ۵۱ است.

● **سیب (سم‌زد)**

سیب، میوه دیابتی‌ها و سرشار از فیبرهای محلول، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است. پکتین سیب به‌سم‌زدایی بدن و حذف مواد مضر کمک می‌کند و نیاز بدن به انسولین را هم تا ۳۵ درصد کاهش می‌دهد. میوه سیب در جلوگیری از بیماری‌های چشمی در افراد دیابتی کمک زیادی خواهد کرد. شاخص

● گلوکز سیب بین ۳۰ تا ۵۰ است.

● **گریپ فروت** | ویتامین و ویتامین C گریپ فروت دارای ویتامین C، فیبر محلول و ترکیبی از میوه‌های لیمو و پرتقال است. گریپ فروت، میوه دیابتی‌هاست. شاخص گلوکز گریپ فروت ۲۵ است.

● **کیوی** | کاهش قند خون کیوی باعث کاهش سطح قند خون می‌شود. کیوی شامل ویتامین‌های A، C، E و پتاسیم و مقدار زیادی بتاکاروتن است که باعث حفاظت از رادیکال‌های آزاد و بهبود سلامت بدن می‌شود. شاخص گلوکز آن هم بین ۴۷ تا ۵۸ است. خوردن روزی یک عدد کیوی برای کنترل قند خون شما بسیار مناسب است.

● **آووکادو** | ضد نور و پاتی دیابتی آووکادو باعث پایداری قند خون می‌شود. افراد

دیابتی در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی هستند. این میوه مقادیر بالای پتاسیم دارد که به جلوگیری از نور و پاتی دیابتی که روی اعصاب تأثیر می‌گذارد، کمک می‌کند.

● **توت‌فرنگی** | آنتی‌اکسیدان خوش‌رنگ توت‌فرنگی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین و فیبر است که افراد دیابتی می‌توانند با خوردن آن نیازهای خود را تأمین کنند. آنتی‌اکسیدان به حفظ سلامتی کمک شایانی می‌کند. شاخص گلوکز آن ۴۰ است. خوردن توت‌فرنگی باعث می‌شود مدت زمان بیشتری احساس سیری کنید و سطح قند خون تان ثابت بماند.

● گلابی

گلابی از ویتامین‌های A، B1، B2، C و پتاسیم و تشکیل شده است و همچنین دارای فیبر است که به تنظیم سطح قند خون، کاهش کلسترول، تقویت سیستم ایمنی بدن و بهبود سلامت دستگاه گوارش کمک بسزایی می‌کند. شاخص قند خون آن ۳۸ است. فیبر موجود در گلابی باعث سیری کاذب می‌شود.



● **آلوسیاه** | کنترل قند خون آلوسیاه به کنترل قند خون کمک زیادی می‌کند. آلوسیاه به کنترل تبدیل کربوهیدرات به قند خون کمک فوق‌العاده‌ای می‌کند.

● هندوانه

هندوانه تصفیه‌کننده کلیه است. قند این میوه شیرین و آب‌دار بدن شما را اذیت نمی‌کند. هندوانه مقادیر زیادی آب و مواد معدنی به همراه فیبر دارد که می‌تواند به سلامتی شما کمک کند.

● انار

انار به کاهش کلسترول و بدو حذف توده‌های چربی از شریان‌ها کمک می‌کند. مصرف انار حتی به میزان کم، می‌تواند ریسک دیابت را به کمک آنتی‌اکسیدان‌های فنولیک کاهش دهد.

● دقت کنید!

میوه‌هایی همچون انگور، انبه، انجیر، آناناس و آب‌میوه‌ها پرهیز کنند. همچنین نباید در مصرف هیچ میوه‌ای زیاده‌روی کرد.

بهداشت

عادات نادرست درباره لباس زیر



معمولاً همه خانم‌ها علاقه زیادی به خرید انواع لباس دارند اما کمتر به لباس زیر و نحوه استفاده و نگهداری آن توجه می‌کنند. نحوه استفاده از لباس زیر با سلامت هر خانمی ارتباط مستقیم دارد. در ادامه به بررسی عادات درست و غلط خانم‌ها درباره لباس زیر خواهیم پرداخت.

● نخ بپوشید

امکان ندارد خانم باشید و این توصیه را نشنیده باشید که لباس زیر نخ بپوشید. علت این توصیه این است که لباس زیرهای غیر نخ موجب ایجاد حساسیت و عفونت در بدن شما خواهد شد پس همین الان تمام لباس‌های زیر غیر نخ خود را دور بریزید و برای خودتان لباس زیر نخ بخرید.

● نه به لباس تنگ

لباس زیر تنگ اصلاً انتخاب مناسبی برای هیچ خانمی نیست. پوشیدن لباس زیر تنگ فضا را برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها فراهم خواهد کرد و موجب بروز انواع بیماری‌های عفونی می‌شود.

● استفاده از لباس شویی ممنوع

باکتری‌ها داخل ماشین لباس شویی زنده باقی می‌مانند و در نتیجه ممکن است مشکلاتی را برای سلامت بدن شما به وجود بیاورند. پس برای شستن لباس زیر خود از ماشین لباس شویی استفاده نکنید و آن‌ها را همیشه با دست بشویید.

● شوینده‌های معطر را دور بریزید

استفاده از شوینده‌ها با رایحه‌های خیلی قوی اصلاً انتخاب مناسبی برای شستن لباس زیر شما نیست.

بهتر است لباس زیر خود را با شوینده‌های بدون عطر یا با رایحه ملایم بشویید زیرا استفاده از شوینده‌های معطر باعث ایجاد حساسیت در شما می‌شود.

بیشتر بدانیم

با یک قرص شوره سر را درمان کنید

شوره سر سلامت موها را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما با استفاده از یک قرص آسپرین ساده می‌توانید به آسانی آن را درمان کنید. شامپوهای ضد شوره فراوانی در بازار هستند که وعده خلاص شدن از شوره سر را به شما می‌دهند. همچنین درمان‌های خانگی بسیاری هم وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها برای درمان شوره سر استفاده کنید. اگر این دو راه تاکنون برای شما بی‌نتیجه بودند، می‌توانید از آسپرین برای درمان شوره سر استفاده کنید. آسپرین حاوی سالیسیلات است که به جلوگیری از شوره سر کمک می‌کند. برای انجام این کار، تنها به دو عدد قرص آسپرین نیاز دارید. ابتدا قرص‌ها را له کنید تا تبدیل به پودر شوند و بعد به شامپوی خود اضافه کنید و اجازه دهید شامپو حداقل ۵ دقیقه روی سر تان بماند تا آسپرین جذب مو و پوست سر شود. در آخر موهایتان را آب بشویید.

ترند

۳ ترند از بین بردن

پوی پیپر و پیاز از دست

ریختن چند قطره سرکه (ترجیحاً سیب کف دست و مالیدن آن‌ها به هم

در دست گرفتن سیب‌زمینی خام که حسابی خرد شده و بازی با آن مانند خمیر بازی



مالیدن دست به استیل شدن رنگ زیر آب، مانند همان چاقو یا رنده مورد استفاده

نویسنده: اگر حساسیت پوستی ندارید، نو قند از شک، شکر یا جوش شیرین هم استفاده کنید.

غذای اصلی

هات داگ مرغ خانگی با طعم گشنیز، فست‌فودی خوشمزه و سالم



- سینه مرغ - یک عدد
- ماکارونی پیچی - نصف بسته
- تخم مرغ آب‌پز - ۲ عدد
- سیب‌زمینی پخته - ۲ عدد
- سس مایونز - ۲ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به مقدار لازم
- پنیر گودا - به مقدار لازم
- تخم مرغ خام - یک عدد
- سیر - ۲ حبه
- پودر سوخاری - به مقدار لازم
- پودر گشنیز - یک قاشق چای‌خوری
- آویشن - به مقدار لازم

آنتی کرونا

خطر کرونا برای چه کسانی ۲ برابر است؟

دانشمندان لهستانی یک گونه‌زنی را کشف کرده‌اند که خطر ابتلا به کرونا با علائم شدید و مرگ بر اثر آن را دو برابر می‌کند. آن‌ها تخمین می‌زنند که تقریباً ۱۰ درصد مردم اروپا و یک چهارم مردم جنوب آسیا این ژن را در بدن خود دارند. محققان دریافتند که پس از معیارهای سن، چاقی و جنسیت (پرخطرتر برای مردان)، تفاوت‌های ژنی چهارمین معیار بالا رفتن خطر کروناست. این معیار می‌تواند به علائم شدید یا حتی مرگباری از کرونا منجر شود حتی می‌تواند از همزمانی کرونا با بیماری‌های زمینه‌ای هم خطرناک‌تر باشد.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۴۰۵ جی‌اِل ایکس مدل ۱۳۸۴ **نقره ای رنگ به شماره پلاک ایران ۱۲/ ۲۶** **۱۶۶** **و به شماره موتور 12484030280** **و شماره شاسی 14214104** **به نام حسین مختاری منفرد و فاقد اعتبار می باشد.**
۱۴۰۰/۰۵/۲۴

برگ سبز یک دستگاه تراکتور فرگوسن ۳۹۹ **مدل ۱۳۹۲** **رنگ قرمز به شماره انتظامی ۱۷۹** **۱۴** **ایران ۱۲** **به نام علی پاک منفرد و از درجه اعتبار ساقط است.**
۱۴۰۰/۰۵/۱۷

برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) و کارت انومیل **سرای سند ایکس ۷** **مدل ۱۳۸۵** **به رنگ خاکستری متالیک به شماره پلاک ایران ۳۲- ۱۷۴** **ص ۲۲** **و شماره موتور ۱۵۷۶۰۸** **۱۳۸۵** **و شماره موتور ۱۵۵۱۳۳۱۸** **به نام بداله رستمی پور منفرد و اعتبار ندارد.**
۱۴۰۰/۰۵/۱۲

سند کمپانی و برگ سبز وانت پیکان **OHV-1600** **مدل ۹۲** **سفید شیری روغنی** **به شماره انتظامی ایران ۶۲۷** **و شماره شاسی ۴۸۰۸** **و شماره موتور ۸۹۶۶۸۳۵۶** **بنام قربان محمد دلورسلیان پاک منفرد و فاقد اعتبار است.**
۱۴۰۰/۰۵/۲۲

برگ سبز خودرو وانت پیکان 1600i مدل ۱۳۸۴ **به شماره پلاک ۷۶۴۴** **۷۷** **ایران ۱۲** **و شماره موتور 11284036008** **و شماره شاسی 12110579** **بنام محمد رضا شفیعی منفرد گردیده اعتبار ندارد.**
۱۴۰۰/۰۵/۲۰

کارت خودرو هیوندای X35 مدل ۲۰۱۱ **به شماره انتظامی ۱۲** **ایران ۸۸۳** **۷۴** **و شماره موتور G4KEAU050505** **و شماره شاسی KMHJU81CDBU130955** **به نام علی علی پور منفرد و فاقد اعتبار می باشد.**
۱۴۰۰/۰۵/۲۰

آگهی مزایده
بدینوسیله به استناد جلسه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۰ هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن کارکنان وزارت امور خارجه مقداری لوازم، اثاثیه و ابزار آلات با قیمت پایه ۴۰۰۰۰۰۰۰ ریال (چهل میلیون تومان) و بصورت کلی به مزایده گذاشته می شود.

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۴ **به شماره انتظامی ۲۲** **ایران ۷۱۵** **۶۶** **و شماره موتور ۱۸۳۶۰۱** **و شماره شاسی 1412284552420** **به نام صغیر درمغان منفرد و فاقد اعتبار می باشد.**
۱۴۰۰/۰۵/۲۳

برگ سبز ، سند و سند کمپانی خودرو پراید **مدل ۷۵** **به شماره انتظامی ۲۴** **ایران ۷۶۱** **۲۶** **و شماره موتور ۹۷۸۸** **و شماره شاسی 15833** **۵141227551** **به نام مهناز ابراهیمی سلجوقی منفرد و فاقد اعتبار می باشد.**
۱۴۰۰/۰۵/۲۲

برگ سبز و کارت موتور سیکلت احسان مدل ۹۰ **به شماره انتظامی ۱۷۹۲** **۱- ۷۶۵** **به شماره موتور 1566M10184900** **۱25E9013405** **بنام امیر صفری منفرد و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۰/۰۵/۲۷

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۹ **به شماره انتظامی ۳۶** **ایران ۱۴۸** **۵۸** **و شماره موتور ۳۳۱۹۵۹۷** **و شماره شاسی 1412289131077** **به نام مهدی صالحی کاخکی منفرد و فاقد اعتبار می باشد.**
۱۴۰۰/۰۵/۲۵

برگ سبز و سند کمپانی سواری نیبا مدل ۱۳۹۰ **به شماره پلاک ۳۲- ۷۶۴** **ن ۳۷** **به شماره موتور 8013788** **و شماره شاسی 5810090013653** **به نام قاطمه عمرانی منفرد و از اعتبار ساقط می باشد**
۱۴۰۰/۰۵/۲۰

به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدینوسیله است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.

(انتشار آگهی) آگهی اجرای مواد ۷ و ۸ و ۱۰ آیین نامه اجرای قانون الحاق مواد به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸ برابر رای شماره ۲۱۱۹ مورخه ۱۴۰۰/۰۹/۰۵ صادره هیئت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان چناران تصرفات مالکانه و بلاعراض هاجر لوه لوه فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۲۲۹۹ صادره از چناران نسبت به شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۸۹/۲۱ متر مربع قسمتی از پلاک ---- فرعی از پلاک ۲۸۹- اصلی واقع در اراضی گلمکان بخش ۷ از محل مالکیت عمده مالکین شماعی محرز گردیده است . بمنظور اطلاع عموم مراتب در یک نوبت آگهی می گردد در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۲۰ روز اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض داد خواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدینوسیله در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت نامبرده صادر خواهد شد . تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۰/۱۰/۱۲ مرتضی ولایتی- رئیس ثبت اسناد و املاک چناران

برگ سبز خودرو ساینا مدل ۹۹ **به شماره انتظامی ۲۴** **ایران ۹۷۶** **۳۱** **و شماره موتور 9015161** **M15** **و شماره شاسی 10469** **13100L** **۸۸۳۸۱** **به نام مصطفی طالبیان منفرد و فاقد اعتبار می باشد.**
۱۴۰۰/۰۵/۲۳

برگ سبز و کارت خودرو سواری پارس به نام عباس جهانیان **به شماره انتظامی ایران ۱۲** **۹۷۹** **۵۱** **و شماره بدنه 72795** **NAAN51FAOCK232795** **و شماره موتور 13490002639** **منفرد گردیده** **و از درجه اعتبار ساقط می باشد.**
۱۴۰۰/۰۵/۲۲

سند و برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۸۱ **به شماره انتظامی ۴۲** **ایران ۸۱۶** **۲۴** **و شماره موتور 00365812** **۱412281833855** **به نام مجتبی کیکاووسی منفرد و فاقد اعتبار می باشد.**
۱۴۰۰/۰۵/۲۳

برگ سبز و سند کمپانی سواری سایپا SL ۱۲۰۰ **به شماره پلاک ۳۲- ۷۶۴** **ن ۳۷** **به شماره موتور 8013788** **و شماره شاسی 5810090013653** **به نام قاطمه عمرانی منفرد و از اعتبار ساقط می باشد**
۱۴۰۰/۰۵/۲۰

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت دوم)
پیرو آگهی مندرج در روزنامه خراسان به شماره ۲۰۰۸ مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۰۹ ، با عنایت به عدم حصول حد نصاب لازم در خصوص رسمیت جلسه (نوبت اول) و در جهت رعایت ماده ۸۷ لایحه اصلاحی قسمتی از قانون تجارت بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت مهر ایران نیشابور به شماره ثبت ۶۶۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۲۰۴۹۴۰۲ دعوت میشود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت دوم) در مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۸ روز جمعه ساعت ۱۰ در محل قانونی شرکت واقع در جاده نیشابور مشهد کیلومتر ۲ جنب شرکت پیلانود برگزار میگردد ، حضور بهم رسانند. **دستورات جلسه:** انتخاب مدیران ، انتخاب بازرس ، انتخاب بازرس ، انتخاب بازرس ، انتخاب بازرس ، انتخاب مدیران

هیئت مدیره شرکت مهر ایران نیشابور

اینجانب مریم اسحاقی
مالک خودرو پژو ۴۰۵ نقره ای
به شماره انتظامی ۲۴ ایران- ۹۳۷ ۹۸ و شماره شاسی ۱5233 NAAMO1CAOAK51233 و شماره موتور 12489042198
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدینوسیله است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.

اینجانب علی ابوالحسنی رحمانی
مالک خودرو پژو پارس سفید مدل ۸۸
به شماره انتظامی ایران ۵۵
۶۸
و شماره شاسی ۶۷۱۵۶۱
شماره موتور ۱۲۴۸۸۲۲۹۰۴
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدینوسیله است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.

اینجانب امین نشاط
مالک خودرو پژو پارس TU5
به شماره انتظامی ۴۲ ایران- ۲۷۹ ۴۸ و شماره شاسی 11FEOKH411472 NAAN11FEOKH411472 و شماره موتور 139B0157003
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدینوسیله است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.

اینجانب محمد رضا شفیعی مالک خودرو وانت پیکان
1600i مدل ۱۳۸۴
به شماره پلاک ۷۶۴۴
۷۷
ایران ۱۲
و شماره موتور 11284036008
و شماره شاسی 12110579
بنام محمد قحطان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است
لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید
بدینوسیله است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد.