

تاریخ

۲۸

مهر

۱۴۰۵

سه شنبه

روزنامه

ضرب‌المثل‌های جهان

گر گدا کاهل بود

تقصیر صاحب خانه چیست ؟!

ایرانی

صفحه

۶

شماره

۴۶۱۰

سال

سی و نهم

گوناگون

تابوهای یائسگی؛ از ناآگاهی تا شرم اجتماعی

استخوانی و افزایش خطر پوکی استخوان و شکستگی، تغییر ترکیب بدن، افزایش عوامل خطر قلبی عروقی و دردهای عضلانی و مفصلی نیز از مسائل مهم سلامت زنان در این مرحله به شمار می‌روند.

یائسگی را چگونه مدیریت کنیم؟

وی بیان کرد: مدیریت یائسگی نباید تنها به کنترل علائم محدود شود. ارزیابی وضعیت سلامت، شناسایی زودهنگام عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر، توجه به سلامت استخوان و عضلات، سلامت روان، خواب و سلامت جنسی، از محورهای مهم مراقبت جامع زنان میانسال هستند.

عسکری هزاروند گفت: در این دوره، ارزیابی فشارخون، وزن، چاقی شکمی، دیابت، چربی خون و خطر قلبی عروقی اهمیت دارد. فعالیت بدنی، تمرینات مقاومتی، دریافت مناسب کلسیم و ویتامین D و ارزیابی خطر شکستگی نیز در برنامه سلامت استخوان و عضلات جایگاه دارند.

وی عنوان کرد: توجه به سلامت روان و اجتماعی، بررسی مشکلات خلقی و خواب، مدیریت استرس و ارتقای کیفیت زندگی باید در کنار مراقبت جسمی انجام شود. همچنین، مشاوره درباره تغییرات جنسی، خشکی واژن، پیشگیری از بارداری در دوره گذار و پیشگیری از عفونت‌های آمیزشی اهمیت دارد.

ناآگاهی و شرم اجتماعی؛ تابوهای یائسگی

کارشناس سلامت میانسالن و سالمندان مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس مرکز بهداشت خوزستان تصریح کرد: یکی از چالش‌های مدیریت یائسگی، آگاهی ناکافی زنان درباره ماهیت این دوره و گزینه‌های موجود برای مشاوره و درمان است. شرم اجتماعی و تابوهای مرتبط با مشکلات جنسی و تناسلی نیز ممکن است مانع مطرح شدن برخی شکایات شود. از این رو، افزایش آگاهی زنان برای شناسایی علائم ضروری است.

وی در ادامه افزود: هر زن یائسه الزاماً به دارو نیاز ندارد اما باید امکان ارزیابی، دریافت اطلاعات، مشاوره و دسترسی به درمان متناسب با نیاز خود را داشته باشد. توجه جامع و فردمحور به یائسگی می‌تواند به حفظ کیفیت زندگی و برنامه‌ریزی برای سالمندی سالم کمک کند.

استرس چگونه به روماتیسم مفصلی شدت می‌دهد؟

دانشمندان ژاپنی در پژوهش جدیدی نشان داده‌اند که استرس روانی از طریق یک مسیر التهابی می‌تواند موجب شعله‌ور شدن روماتیسم مفصلی شود.

به گزارش ایسنا، استرس روانی مدت‌ها است که با تشدید علائم روماتیسم مفصلی مرتبط دانسته شده، اما مکانیسم اساسی که استرس روانی را به بروز التهاب مرتبط می‌کند، هنوز به خوبی شناخته نشده است. این که چگونه استرس روانی می‌تواند التهاب را در مفاصلی که قبلاً تحت تأثیر قرار گرفته‌اند، حتی پس از بهبودی بیماری تحریک کند، همچنان یک پرسش مهم و بی‌پاسخ است.

به نقل از میکالاکسپرس، گروهی از پژوهشگران «دانشگاه چپیا» برای پاسخ دادن به این پرسش بررسی کردند که چگونه استرس روانی می‌تواند موجب فعال‌سازی مجدد روماتیسم مفصلی شود.

پژوهشگران در این پروژه، شعله‌ور شدن روماتیسم مفصلی ناشی از استرس را در موش‌ها بررسی کردند. آنها از یک نوع موش استفاده کردند که روماتیسم مفصلی در آن پیش از قرار گرفتن موش در معرض استرس وارد حالت بهبودی شده بود. آنها دریافتند که پس از قرار گرفتن موش‌ها در معرض استرس، التهاب در مفاصل دوباره فعال می‌شود.

آزمایش‌ها نشان دادند استرس موجب فعال‌سازی دستگاه عصبی سمپاتیك

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۴۰۲۴۴۷۰۳۴۰۰۳۱۱۰۵۶۰۱ مورخه ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقردر واحد ثبتی حوزه ثبت شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم گیتی حاجی وندی فرزند یداله به شماره شناسنامه ۲۶۸ و کدملی ۰۲۹۴۴۰۶۹۶۹۵۶ در شش‌دانگ یک باب کارگاه به مساحت ۱۱۰۷/۰۰ مترمربع به پلاک فرعی ۱۰۷۸ از ۲۱۶۳ اصلی مفروز و مجزا شده در قسمتی از پلاک ۹۲۹ فرعی از ۲۱۶۳ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی محمد موفر محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم وپس از اخذرسید،طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرا به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادر خواهدشد.

تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۵/۰۷/۲۸م ۵۷۲۱۴ الف

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۸/۱۳

مهرداد پرنیان خوی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۴۰۲۴۴۷۰۳۴۰۰۳۱۱۰۵۶۰۱ مورخه ۱۴۰۵/۰۸/۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقردر واحد ثبتی حوزه ثبت شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم لیلی سبزی فرزند عبدالرسول به شماره شناسنامه ۴۶ و کدملی ۰۲۹۵۴۳۷۰۶۷ در شش‌دانگ یک قطعه زمین منجر بدون درج اعیان به مساحت ۱۰۰۴/۲۶ مترمربع به پلاک فرعی ۱۷۴۸ از ۲۱۸۵ اصلی مفروز و مجزا شده در قسمتی از پلاک ۱۹ فرعی از ۲۱۸۵ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی کریم محمدی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم وپس از اخذرسید،طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرا به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادر خواهدشد.

تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۵/۰۷/۲۸م ۵۷۲۱۱ الف

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۸/۱۳

مهرداد پرنیان خوی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده ۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۴۰۲۴۴۸۰۰۸۴۸۸۰۳۴۰۰۳۱۱۰۵۶۰۱ مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۰۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی مستقردر واحد ثبتی حوزه ثبت شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی اقای امین سبزی فرزند علیرضا به شماره شناسنامه و کدملی ۰۲۲۸۳۶۶۱۳۹۱ در شش‌دانگ یک قطعه زمین منجر بدون درج اعیان به مساحت ۵۶/۵۶ مترمربع به پلاک فرعی ۱۷۴۷ از ۲۱۸۵ اصلی مفروز و مجزا شده در قسمتی از پلاک ۱۹ فرعی ۲۱۸۵ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی سید نورالدین علم بلادی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب دردونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود درصورتی که اشخاص نسبت به صدورسندمالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرا به این اداره تسلیم وپس از اخذرسید،طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض،دادخواست خودرا به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است درصورت انقضای مدت مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادر خواهدشد.

تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۵/۰۷/۲۸م ۵۷۲۱۰ الف

تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۵/۰۸/۱۳

مهرداد پرنیان خوی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

راهنمای جامع پیشگیری و کنترل پوکی استخوان

پوکی استخوان یکی از بیماری‌های شایع، به‌ویژه در زنان است؛ بروز این وضعیت می‌تواند ناشی از مصرف ناکافی منابع غذایی کلسیم و همچنین عوامل محیطی و سبک زندگی باشد بنابراین بر بازنگری در الگوهای تغذیه‌ای برای مقابله با پوکی استخوان ضروری است.

زهرای باقری کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شاپور اهواز در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به برگزاری هفته ملی پوکی استخوان از ۲۵ مهرماه تا اول آبان‌ماه، اظهار کرد: این هفته که با شعار «استخوان‌های محکم بسازیم و از آن‌ها محافظت کنیم» برگزار می‌شود، ضرورت بازنگری در الگوهای تغذیه‌ای برای مقابله با این بیماری خاموش بیش از پیش احساس می‌شود.

وی افزود: پوکی استخوان یا استئوپروز (Osteoporosis) به معنای کاهش تراکم پافت استخوان است که در پی آن، استحکام استخوان‌ها کم شده و پافت شکسته می‌شود. این فرآیند معمولاً به صورت تدریجی پیشرفت می‌کند و اغلب هیچ علامت مشخصی از خود بروز نمی‌دهد تا زمانی که استخوان دچار شکستگی شود.

عوامل ایجادکننده و گروه‌های پرخطر

باقری گفت: پوکی استخوان یکی از بیماری‌های شایع، به‌ویژه در زنان است. بروز این وضعیت می‌تواند ناشی از مصرف ناکافی منابع غذایی کلسیم و همچنین عوامل محیطی و سبک زندگی باشد. از جمله عوامل خطرآفرین می‌توان به مصرف بیش از حد غذاهای پروتئینی، غذاهای شور، مواد حاوی فیبر بسیار بالا و همچنین مصرف بیش از حد کافئین اشاره کرد.

وی ادامه داد: عوامل ژنتیکی و محیطی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان تراکم استخوان ایفا می‌کنند. به طور معمول تراکم استخوان در مردان بیشتر از زنان است بنابراین زنان در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی جدی شاپور اهواز اضافه کرد: همچنین افرادی که دارای وزن بسیار کم هستند یا در خانواده درجه یک خود سابقه پوکی استخوان دارند، با احتمال بیشتری با این چالش سلامت مواجه می‌شوند.

علائم و نشانه‌ها

وی بیان کرد: از ویژگی‌های بارز پوکی استخوان، ماهیت بی‌صدا بودن آن در مراحل اولیه است. مهم‌ترین نشانه این بیماری، بروز درد است که معمولاً زمانی ظاهر می‌شود که استخوان دچار شکستگی شده باشد.

باقری تصریح کرد: نکته قابل توجه این است که شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان اغلب به صورت «شکستگی‌های ریز» و بدون جابه‌جایی رخ می‌دهند که حتی بدون وارد شدن ضربه شدید یا حادثه، تنها با یک حرکت بدنی متفاوت یا غیرمعمول ایجاد می‌شوند.

راهکارهای تغذیه‌ای برای پیشگیری و کنترل

وی افزود: برای دستیابی به هدف هفته ملی پوکی استخوان و تحقق شعار «استخوان‌های محکم بسازیم و از آن‌ها محافظت کنیم»، رعایت پروتکل‌های تغذیه‌ای بر اساس استانداردهای علمی توصیه می‌شود.

تأمین کلسیم روزانه

این کارشناس ارشد تغذیه در ادامه گفت: تأمین حداقل ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز از طریق منابع غنی غذایی ضروری است. محصولات لبنی کم‌چرب از بهترین منابع هستند؛ برای مثال، مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد از لبنیات مانند یک لیوان شیر که تقریباً ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد، یا معادل آن ماست، پنیر و کشک نیاز کلسیمی بدن را پوشش می‌دهد.

وی عنوان کرد: علاوه بر لبنیات، منابع دیگری مانند حبوبات از جملهعدس، نخود، لپه، ماش، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، لوبیا سفید و لوبیای چشم بلبلی، مغز دانه‌ها مانند ۱۰ عدد مغز بادام یا دو قاشق غذاخوری کنجد و لوبیای سویا نیز

مدیریت استرس و اضطراب

آرامش، حق شماست...

تنفس عمیق

چند نفس عمیق، آرامش را برمی‌گرداند.

برنامه‌ریزی

یا برنامه‌ریزی، اضطراب کمتر می‌شود.

فکر مثبت

به جای نگرانی، امید را انتخاب کنید.

فعالیت بدنی

حرکت، استرس را کاهش می‌دهد.

حمایت اجتماعی

با دیگران صحبت کنید، آنها یاری‌تان می‌دهند.

ذهن آرام، قلب سالم، زندگی بهتر

مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس

آدرس: شیراز، پل حر، رویروی کلا توری ۱۱ زند

تلفن تماس و نوبت‌دهی: ۰۷۱۲۱۸۲۳۳۶۰

صدای مشاور پلیس: ۰۹۶۵۸۰