

مهم ترین سن برای پیشگیری از یوکی استخوان

پوکی استخوان (Osteoporosis) یکی از بیماری‌های خاموش و شایع دوران بزرگسالی و سالمندی است که با کاهش تدریجی توده و تراکم استخوان همراه است. این روند به افزایش خطر شکستگی، کاهش کیفیت زندگی و حتی زودرس در سنین بالا منجر می‌شود.

دوران میانسالی (از ۴۰ تا ۶۰ سالگی) یکی از مهم‌ترین دوره‌ها برای پیشگیری از این بیماری است، زیرا در این سنین هنوز فرصت کافی برای تقویت استخوان‌ها و اصلاح سبک زندگی وارد دارد.

❖ چرا پیشگیری از پوکی استخوان در میانسالی اهمیت دارد؟

در حدود سن ۳۰ سالگی، تراکم استخوانی به اوج خود می‌رسد و پس از آن به تدریج کاهش می‌یابد. این کاهش در زنان بعد از یائسگی و در مردان در سنین بالا شدت بیشتری پیدا می‌کند. بنابراین، میانسالی آخرین فرصت برای محافظت از استخوان‌ها پیش از ورود به دوره سالمندی است.

راهکارهای پیشگیری از پوکی استخوان در دوران میانسالی

۱. تغذیه مناسب
مصطفی کافر کلسیم:

کلسیم ماده اصلی برای ساخت و حفظ استحکام استخوان‌ها است. منابع خوب کلسیم عبارتند از:

- لبنیات (شیر، ماست، پنیر)
- سبزی‌های برگ‌سبز مانند کلم بروکلی، اسفناج
- مغزها و دانه‌ها (بادام، کنجد)
- ماهی‌های استخوان‌دار (مثل ساردین و سالمون)
- ویتامین D

این ویتامین به جذب کلسیم در بدن کمک می‌کند. دریافت نور

تخم مرغ، ماهی و لبنیات غنی شده می تواند مفید باشد. در برخی موارد، مصرف مکمل ویتامین D با تجویز پزشک توصیه می شود.

۲. فعالیت بدنی منظم

پله‌ها باعث تقویت استخوان‌ها می‌شود.
تمرین‌های مقاومتی با وزنه یا کش‌های تمرینی، تراکم استخوان را حفظ کرده و عضلات حمایت‌کننده‌ی استخوان‌ها را تقویت می‌کند.

۲. پرهیز از عوامل خطر ساز

کاهش مصرف الکل و کافئین: مصرف بیش از حد این مواد با دفع کلسیم از بدن ارتباط دارد.

پرهیز از رژیم‌های غذایی سخت و کاهش وزن شدید، که می‌تواند ذخایر

۴. کنترل وضعیت‌های پزشکی و دارویی
برخی بیماری‌ها (مثل تیروئید پرکار، آرتریت روماتوئید، دیابت) و داروها (مثل کورتون‌ها) می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد. مشاوره با پزشک و انجام آزمایش تراکم استخوان (BMD) در افرادی که سابقه خانوادگی یا بیماری زمینه‌ای دارند، ضروری است.

۵. نفس روانی و اجتماعی

می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها ایفا کند.

کمی ابلاغ مفاد آرا صادره از هیات قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی

[illegible]

رای شماره ۱۴۰۶۰۳۰۲۷۰۱۳۵۵۷ صادره از خورویپایانک بشماره ۵۴۰۹۷۱۸۱ از چهار دانگ یکباب خانه احدثی بر روی قسمتی از قاضی
۲۵۰۰ مترمربع خریداری طی سند رسمی.

رای شماره ۱۳۵۵۰۲۷۰۳۰۲۶۰۱۴۰ مورخ زهره ایزدی فرزند محمد
اماره شناسنامه ۲۷۷ صادره از اصفهان بشماره ملی ۱۲۹۱۰۷۲۳۱۴
گی یکباب خانه ادعائی بر روی قسمتی از قطعه زمین پلاک ۹۳
ملکی واقع در بخش ۵ ثبت اصفهان به مساحت ۲۵۵/۴۷ مترمربع خرید.
سند رسمی.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۷/۲۹
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۸/۱۴
مهدی صادقی و صفی
۱۱۸۰/۲۰۲۹۹۰۳-ش
رئیس منطقه ثبت اسناد و املاک شرق اصفه

اداره ثبت اسناد و مالکات، چهره ثبت ملک، دیوانه

[illegible]

تاریخ انتشارش: ۱۳۷۹/۰۷/۲۹
تاریخ انتشار: ۱۳۷۹/۰۷/۲۹
رئیس نیت استاد و داماد - امیرمیر تقی

فائزین و نیز تکلیف و ضمیمه ثبوتی اعتراضات و استخفافات را قائم بر دسیه مستتر در «ادامه‌ی حوزه ثبت ملک دانات مالکان» بلامعارض تقاضای استیفاء احمد میرزا، مستحق دریافت‌شدن اربعه بشماره ۴۳۰۹۱۹۱۲۴ صادره از داناتو به بشماره ملی ۴۳۰۹۱۹۱۲۴ درشده‌اند که قطع می‌گردد و مزبور به مساحت ۴۰۶۲۶ مترمربع در پلاک ۱۴۳ری از ۸۱ اصلی واقع در اصطکک از مالکین حقوقی مستحق ضمیمه ضمیمه گردیده است لذا به منظور ابطال عتوم مراتب درودنیوی به فاصله ۱۵ روز ازگی می شود دستوروتی که احتیاج عتوم به صدور سند مالکیت مستحق ضمیمه ضمیمه داشته باشد می‌باشد. و تاواند از استیفاء اربعه اولین اعلی به مدت دوامه اعتراض خود را به این اداره اعلام و پس از اخذ رسید نظر در یکماه از تاریخ تسلیم اعتراضات داخواتر اخذ از مراجع قضایی تقدیم نماید بهیچ است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارشماره اول: ۱۳۴۰/۷/۲۹

چگونه دوره سرما خوردگی را کوتاه کنیم؟

اسپری بینی سالین (نمکی)
به گزارش ایندپندنت، یک مطالعه بزرگ که به حمایت موسسه ملی پژوهش سلامت و مراقبت در انگلیس انجام شد، نشان داد اسپری‌های بینی که می‌توان آن‌ها را بدون نسخه تهیه کرد، می‌توانند مدت و شدت علائم سرماخوردگی و آنفولانزا را کاهش دهند.

در این پژوهش بیش از ۱۳ هزار نفر بررسی شدند و اثربخشی دو نوع اسپری بینی از مایش شد: اسپری «دفاع اول ویکس» (Vicks First Defence) و یک اسپری بینی نمکی سنتی که از ترکیب آب و نمک برای کاهش سعال و ویروس استفاده می‌کند. نتیجه این بود که هر دو اسپری توانستند طول بیماری را ۲۰ درصد کاهش دهند و به کاهش ۲۰ تا ۳۰ درصدی مرخصی‌های استعلاجی منجر شدند.

♦ شربت افطی (Elderberry syrup)

به آنفلوآنزا نشان داد کسانی که روزی چهار بار، ۱۵ میلی‌لیتر شربت آقطی مصرف کردند، ظرف دو تا چهار روز بهبود یافتند در حالی که گروه دیگر هفت تا هشت روز طول کشید تا احساس بهتری پیدا کنند.

اگر در فروشگاه شربت افقی پیدا نکردید، می‌توانید خودتان آن را درست کنید: یک ظرف کوچک آفتاب تازه را با آب بجوشانید. کمی شکر و آب‌لیمو اضافه و سپس صاف کنید. مایع را داخل بطری شیشه‌ای بریزید و میل کنید.

♦ دمنوش زنجبیل و عسل

می‌تواند به مبارزه با ویروس سنسیشیال تنفسی (عامل بسیاری از سرماخوردگی‌ها و عفونت‌های قفسه سینه کمک کند، به‌ویژه با جلوگیری از اتصال آن به سلول‌ها و تقویت دفاع‌های ضدویروسی طبیعی. جالب است که زنجبیل خشک همان اثر را نداشت، بنابراین استفاده از زنجبیل تازه ضروری است.

با خواص شبیه آنتی‌بیوتیک هستند که ممکن است به تسکین برخی علائم کمک کنند.

♦ استراحت و خواب

خاصی فعال می‌شوند که می‌توانند توانایی بدن را برای مبارزه با بیماری تقویت کنند. از جمله این فرایندها تولید و ترشح «سایتوکاین»هاست؛ نوعی پروتئین که در هدف قرار دادن عفونت‌ها نقش کلیدی دارد.

همچنین سعی کنید هر شب بین هفت تا ۹ ساعت بخوابید زیرا همین کار به تنهایی شما را کمتر در معرض ابتلا به عفونت قرار می‌دهد.



از آنجا که هر شخص به طور متوسط دو تا سه بار در سال سرما می‌خورد، افراد می‌کوشند تا با برخی اقدامات و تردندها از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کنند.

به گزارش ایسنا، پاییز و زمستان فصل سرماخوردگی

بیشتری را طی کند و مدت بیشتری در محیط و روی سطوح باقی بمانند. این بیماری معمولاً هفت تا ۱۰ روز طول می‌کشد و در روزهای دوم و سوم سخت‌تر می‌شود.

پزشکان می‌گویند برای سرماخوردگی معمولی، درمان وجود ندارد اما راهایی برای کاهش دوره بیماری یا آسان‌تر سپری کردن این دوره هست.

در ادامه به چند عامل مؤثر در کاهش دوره سرماخوردگی خواهیم پرداخت:

◆ کیوی یک سوم کمتر کنند.

ویتامین ث به رژیم غذایی است. ویتامین ث می تواند گلوله های سفید سیستم ایمنی را تقویت کند و توانایی بدن را مقابله با عفونت را افزایش دهد. بسیاری از افراد وقتی احساس سرماخوردگی می کنند، سراغ مرکبات می روند در حالی که کیوی منبع غنی تری از این ویتامین است و هر کیوی متوسط حدود ۶۰ میلی گرم ویتامین ث دارد. البته پژوهش ها درباره تاثیر ویتامین ث بر

[illegible]

حل جدول شماره قبل															
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	
ت	م	ا	س	ک	ب	ا	س	ی	ک	ل	ر	ا	ن		۱
ر	ز	ن	ا	ن	س	س	ر	ک	ر	و	ه		ا		۲
د	ا	د	ن	ه	ج	ا			ا	د	ا	س	ت		۳
س	ح	ر	و	ا	ر	خ	ن	ک	و	ن	ی				۴
ت	م	ر	ا	م	ی	ن	ا	و	ه	ر	ا	ن			۵
ک	ت	ک	ا	ن	ب	ا	ط	ن	س	ت	ر	ک			۶
	ک	ت	ش	د	د		د	ر	ا	ی	ت	ی	ه		۷
ش	ن	ب	ا	پ	د	ر	ه	و	ا		ل	و	ا		۸
ا	ر	ا	ل	م	ا	س	ر	ب	ا	ب	م				۹
د	ی	ا	ر	ا		ا	ر	ت	ش	ن	د	و	ه		۱۰
ه	م	ر	ز	م	ا	ی	ا	ر	د	ه	م	ن			۱۱
د	ا	ب	س	ب	ب	پ	ت	ه	م	ر	ا				۱۲
س	ن	ج	ا	ل	ه	و	ا	ل	ب	ا	د				۱۳
ت	ا	س	ف	ن	ا	ج	م	ا	ر	ه	ا				۱۴
ی	ز	د	ک	ر	د	س	و	م		ل	و	ی			۱۵

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

سحرآمیز - جنگ و پیکار ۲- آب جوشیده انار - چای
طلا راجع در ایران قدیم ۳- پارکی در تهران - یکی
۴- جزایر جنوب ایران - درختی بر سر -
۵- محل اجتماع کنشگران - جای پرآشوب - اینها
تاب عمری - کوبیده شده - راه و وسیع خارجی شهر
مستقیم و بدون پیچ و خم - زمان معلوم و معین
- اشرف مخلوقاتند اگر بد نشوند - پیوندی یونانی به
- سرمه تازه و نوگراییه - شهری در استان مازندران -
تنگ - علو منزلت - شکسته بند ۱۲- زمان - خانه
لامی در مقام نفرت و کراهت - پرکار و با جدیت - واحد
نی ۱۳- پارچه گیاهی - راز در دارد - فصل کتاب
ب و بققرای - مغولی بن واسطه ۱۵- وظیفه و مستمری
ناب و معتز عین الحرازه جویای

۱- جام ورزشی
۲- سکه پلو - سکه
۳- شبعان - آشکار
۴- خاموش - شیبو و
۵- روشها - قهرمان
۶- شیبو - مانند
۷- پایدار - دوستی
۸- معنی ده - آب و
۹- به زانو
۱۰- موش - رویاننده
۱۱- سحله - فروغ و روش
۱۲- استاد - و
۱۳- فیژیکدان معروف اول
۱۴- جام ورزشی
۱۵- سکه پلو - سکه
۱۶- شبعان - آشکار
۱۷- خاموش - شیبو و
۱۸- روشها - قهرمان
۱۹- شیبو - مانند
۲۰- پایدار - دوستی
۲۱- معنی ده - آب و
۲۲- به زانو
۲۳- موش - رویاننده
۲۴- سحله - فروغ و روش
۲۵- استاد - و
۲۶- فیژیکدان معروف اول