



## توصیه ها متخصصان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در باره بیماری پوکی استخوان و راهکارهای مقابله با آن



**امام جمعه ساری:  
زیر ساخت های  
صادرات مرکبات  
مازندران فراهم نیست  
۲**

**تاکید استاندار بر اجرای  
طرح های بزرگ در  
مازندران با پیوست هوش  
مصنوعی  
۲**

**علت تأخیر پرداخت مطالبات  
گندم کاران مازندرانی چیست؟  
۲**

**ورود دادستانی به  
رانس زمین و تخریب  
جاده های روستایی  
میاندورود  
ع**

اثربخش و نتیجه بخش خواهد بود، تصریح کرد: اولویت های شهری را در راستای زیست پذیری سکونت شهری برای شهروندان باید شناسایی و زمینه اجرایی را فراهم کرد. فاز نخست ساماندهی پروژه نکارود در ۴ کیلومتر بالغ بر ۲۰۰ میلیارد تومان در شهرستان نکا به بهره برداری رسید.

نوری با اشاره به اینکه پروژه ساماندهی رودخانه نکا یک طرح با ائتلاف و مشارکت مردم و نهادهای مردمی نظیر شهرداری و شورای شهر و دستگاه های دیگر شهری و استانی است، خاطرنشان کرد: با مشارکت مردم می توان درآمد پایدار را برای شهرداری و شورا ایجاد کرد. استاندار در ادامه با تأکید بر اینکه هر شهر که شورای آن برنامه داشته باشد،

## افتتاح فاز نخست ساماندهی پروژه نکارود با حضور استاندار مازندران

شهری دارد، افزود: طرح نکارود الگویی در استفاده از ظرفیت منابع آبی برای توسعه گردشگری و درآمد پایدار معرفی شود.

نوری بر ساماندهی رودخانه ها و توسعه گردشگری در این حوزه ها تأکید کرد. استاندار مازندران، گفت: سواحل رودخانه های را با معماری منظر به یک سکونت شهری زیست پذیر با درآمد پایدار تبدیل کنید.

فاز اول پروژه ساماندهی نکا رود با حضور استاندار مازندران، شریعتی، نماینده مردم شرق استان در مجلس شورای اسلامی، مدیران استانی و شهرستانی افتتاح شد. یوسف نوری، استاندار مازندران در مراسم افتتاح فاز نخست پروژه ساماندهی نکارود با اشاره به اینکه مدیریت یکپارچه در سواحل رودخانه های و دریایی از استانداردهای جهانی است، گفت: باید از ظرفیت های رودخانه های موجود در استان در معماری منظر شهری و گردشگری بهره برد. استاندار مازندران با تأکید بر اینکه امروزه رودخانه مکانی پویا و کاربردی برای فعالیتهای شهروندی است و نقش توریستی برای کسب درآمد و بهبود فضای



## علت تأخیر پرداخت مطالبات گندم‌کاران

## مازندرانی چیست؟

مدیرکل غله و خدمات بازرگانی مازندران با اشاره به اینکه بخش جزیی از مطالبات کشاورزان باقی‌مانده است، گفت: این مهم بنا به دلایلی همچون تأخیر در تحویل گندم و همچنین مشکلات مربوط به‌حساب بانکی باقی‌مانده که به‌زودی پرداخت می‌شود.

به گزارش ایرنا از روابط عمومی اداره کل غله مازندران، عباسعلی وفایی نژاد روز دوشنبه اظهار کرد: با توجه به افزایش میزان خرید گندم در کشور، از سال جاری و پیگیری‌های چند ماه گذشته دولت برای تأمین اعتبار و پرداخت وجه اینکه واسطه‌ها ضربه زیادی به تولید کننده و مصرف کننده می‌زند از مدیران خواست تا تدبیری بیندیشند تا این دو گروه ضرر نکنند.

به پویش ایران همدل بیبوندیم امام جمعه ساری به پویش ایران همدل برای کمک به مردم مظلوم غزه و لبنان اشاره و اضافه کرد: مردم غزه لباس گرم و غذا ندارند و چادرهایشان نیست در حال بمباران شدن است و برای کمک به آنان به پویش ایران همدل بیبوندیم.

مدیرکل غله و خدمات بازرگانی استان مازندران با بیان اینکه بخش جزئی از مطالبات کشاورزان باقی‌مانده است، تصریح کرد: مقداری از مطالبات کشاورزان مازندران بنا به دلایلی همچون تأخیر در تحویل گندم و همچنین مشکلات مربوط به‌حساب بانکی باقی‌مانده که به‌زودی پرداخت خواهد شد.

وفایی نژاد افزود: اداره کل غله و خدمات بازرگانی استان مازندران با راه‌اندازی ۳۲ مرکز خرید تضمینی در سال جاری بیش از ۱۰۵ هزار تن گندم از ۱۴ هزار و ۵۷۷ کشاورز در استان تحویل گرفت. وی یادآور شد: هم‌اکنون بیش از ۱۷۰ هزار تن گندم در سیلوهای استان ذخیره شده تا پایان سال مشکلی برای تأمین گندم، تولید آرد و پخت نان نخواهیم داشت.

سالانه حدود ۳۸۰ هزار تن و ماهانه ۳۱ هزار تن آرد بین بیش از چهار هزار و ۶۰۰ واحد خبازی که مسوولیت پخت نان در مازندران را برعهده دارند، توزیع می شود. در استان حدود پنج هزار واحد نانوايي وجود دارد و براساس آمار رسمي سرانه نانوايي در مازندران از میانگین کشوری نیز بالاتر است.

مازندران با تولید سالانه بیش از هفت میلیون و ۵۰۰هزار تن انواع محصولات کشاورزی حدود ۱۱درصد ارزش افزوده بخش کشاورزی کشور را در اختیار دارد.

## امام جمعه ساری: زیر ساخت های صادرات مر کبات مازندران فراهم نیست

امام جمعه ساری: زیرساخت های صادرات مرکبات مازندران فراهم نیست نماینده ولی فقیه در مازندران و امام جمعه ساری با اشاره به این که طلای صادرات مرکبات استان در راه بازار است، گفت: زیرساخت های صادرات این محصولات باقی فراهم نیست. امام جمعه ساری، آیت الله محمد باقر صفی الدین به دست رژیم جنایتکار صهیونیستی را تیریک و تسلیت گفت و فقدان این مجاهد را جانگناه دانست وگفت: حزب الله برتوان تاز گذشته راه و میدان جهاد را ادامه می‌دهد و این جنایت‌ها نشان می‌دهد که اسرائیل غاصب مرز قانونی ندارد

امام جمعه ساری با اظهار اینکه طلای زرد مازندران و مرکبات در راه بازار است، گفت: از سوی زیرساخت‌های صادرات فراهم نیست و از سوی دیگر صنایع تبدیلی مناسبی در استان نداریم و اختلاف قیمت بین محصول در باغ و بازار زیاد است.

آیت الله محمدی لائینی با عنوان اینکه مطالبات گندم‌های مازندران پرداخت وجه گندم‌کاران مازندران پرداخت شد.

وی افزود: کشاورزان مازندران بابت تحویل گندم مازاد بر نیاز خود به دولت، تاکنون مبلغ یک هزار و ۸۲۰ میلیارد تومان دریافت کردند.

نماینده ولی فقیه در استان مازندران با اشاره به جلسهای برای بررسی مشکلات شهر ساری در دفتر نماینده عضو مجلس خیرگان رهبری با

امام جمعه نوشهر گفت: دکتر مسعود پزشکیان رئیس جمهور در اجلاس سران بریکس سخنان مهمی ایراد کرد و باید از توانمندی کشورهای قدرتمند نوظهور نهایت بهره را برد

به گزارش ایرنا، حجت الاسلام سید فضل الله حسینی در نماز جمعه این هفته نوشهر به برگزاری اجلاس جهانی بریکس اشاره کرد و افزود: رئیس جمهور کشورمان در این اجلاس سخنان مهمی ایراد کرد که در این اجلاس همه قدرت های نوظهور دنیا حضور دارند و ایران اسلامی عضو آن است گروه بریکس سال ۱۳۸۹ با مشارکت برزیل، روسیه، هند و چین در» یکتازینبورگ روسیه تاسیس شد؛ سال بعد آفریقای جنوبی به این گروه ملحق شد

جمهوری اسلامی ایران، مصر، اتیوپی و امارات نیز از ابتدای سال ۲۰۲۴ برابر با دایمه ۱۴۰۲ به این گروه پیوستند. به گفته برخی مقامات روس، عربستان با وجود دعوت به این گروه، همچنان در حال تصمیم گیری در این زمینه است. وزیر امورخارجه عربستان سعودی در این اجلاس ریاست هیأت این کشور را برعهده داشت

اجلاس شانزدهم سران بریکس، نخستین نشست رهبران این گروه است «. که با حضور رسمی ایران به عنوان عضو تمام عیار برگزار شد

وی اظهار کرد: پدافند عامل فقط ساز و برگ های نظامی است اما پدافند غیرعامل شامل همه جنبه های زندگی است که ما چه کار بکنیم در مقابل حملات دشمن و یا حوادث طبیعی مقاومت کنیم و آسیب را به حداقل برسانیم

وی اظهار کرد: در زمان حاضر، جنگ دشمنان علیه ما هیچ حساب و کتابی ندارد و آنان هیچ یک از اصول اخلاقی و دینی را پایبند نیستند؛ یعنی جنگ بسیار فراگیر است چون حملات بسیار گسترده و وسیع است و به همین دلیل پدافند غیرعامل در جامعه ما باید وسیع و گسترده باشد

امام جمعه نوشهر؛ رئیس جمهور در اجلاس سران بریکس سخنانی مهمی ایراد کرد وی خاطرنشان کرد: در عصر ما که عصر حکومت شیاطین

## امام جمعه ساری: زیر ساخت های صادرات مر کبات مازندران فراهم نیست

که با دعوت از مسؤلان بخش‌های مختلف صورت گرفت، افزود: در این جلسه مسائل مختلف فراروی شهرستان بررسی شد. امام جمعه ساری: زیرساخت های صادرات مرکبات مازندران فراهم نیست و آن روزها خطر رژیم غاصب اسرائیل را گوشزد می‌کرد.

آیت الله محمدی لائینی سالروز شهادت محمد حسین فهمیده را گرامی داشت و افزود: باید بدانیم چرا حوزه نوجوان و جوان با جنگ فرهنگی نیز روبرو هستیم. وی همچنین با گرمی داشت روز مازندران و تشکیل اولین حکومت



شيعه علوی گفت همه باید در راستای تجلیل روز مازندران تلاش و همت داشته باشیم. شاهانه و پهلوی را منقرض کرد رژیم غاصب اسرائیل و رژیم فرعونی آمریکا را به زودی منقرض می‌کند.

## امام جمعه نوشهر: رئیس جمهور در اجلاس سران بریکس سخنانی مهمی ایراد کرد

به رهبری آمریکا است جامعه ما باید پدافند غیر عاملش خیلی گسترده باشد تا خود و خانواده و جامعه مان را مصون بداریم

خطبات جمعه نوشهر با بیان این که در همه حال نباید دشمن را ضعیف پذیرفت، یادآور شد : متأسفانه امروز برخی ها دشمنان را دوست حساب می کنند

حسینی به عنوان مثال حجاب را پدافند غیر عامل قدرتمندی در مقابل تهاجمات تبلیغاتی و فساد انگیز شیاطین دانست که خانواده ها را حفظ می کند، بیان کرد : امروز حجاب و عفاف بزرگترین نسخه پدافند غیرعامل خانواده ها است یعنی باعث می شود تا دشمنان به درون خانواده های مسلمانان نفوذ نکنند و خانواده ها را از هم فرو نپاشاند.

وی به مسائل غزه و لبنان هم اشاره کرد و یادآور شد: در هفته گذشته حملات جبهه مقاومت علیه صهیونیست ها گسترده بود از طرفی دیگر جنایات رژیم اشغالگر نیز در غزه و لبنان ادامه دارد و آنان تلاش کردند تا از راه نظامی وارد لبنان شوند که نتوانستند و آمریکا نیز به موازات حمایت نظامی از رژیم اسراییل فعالیت های سیاسی گسترده ای را با اعزام نمایندگان خود به منطقه شروع کرده که می خواهند آبرومندانه به نحوی این رژیم را از باتلاق جنگ خارج کنند



## تاکید استاندار بر اجرای طرح‌های بزرگ پیوست هوش مصنوعی

استاندار مازندران با بیان این‌که کارهای ارزشمندی در خصوص هوش مصنوعی در این استان آغاز شد، گفت: همه طرح‌های استخوان‌های یک‌فرد سالم به بیشترین سختی خود می‌رسد، اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد، یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج تراکم استخوان‌ها کم شده و استخوان‌ها شکننده می‌شوند. به این حالت پوکی استخوان می‌گویند.پوکی استخوان یک تهدیدجدی است وپیشگیری و تشخیص زودرس اولین قدم مبارزه با آن است .

در راستای ارتقا سواد سلامت مردم و پیشگیری از بروز پوکی استخوان، دانشگاه علوم پزشکی مازندران از سال گذشته پویش ویتامین دی اول ماه را راه اندازی کرده است و بر اساس این پویش از شهروندان می‌خواهند تا در اولین روز هر ماه یک عدد قرص ویتامین دی پنجاه هزار واحد میل کنند. در گزارشی که می‌خوانید روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه‌سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند، آنچه را که باید در باره چگونگی مراقبت از خود در باره بیماری خاموش پوکی استخوان بدانیم را مورد بررسی قرار داده‌است.

وی گفت: با توجه به فعالیت‌های خوب دانشگاه‌های مازندران، این استان باید در بخش هوش مصنوعی به جایگاه‌های ممتازی دست پیدا کند.

نوری با بیان این‌که یکی از جدنده‌های رهبر معظم انقلاب قرار گرفتن ایران در باشگاه ۱۰ کشور برتر در هوش مصنوعی است، اظهار کرد: همه دستگاه‌های اجرایی و بخش خصوصی باید از ظرفیت دانشگاه‌های استان در بخش هوش مصنوعی بهره‌مند شوند.

استاندار مازندران افزود: برگزاری چنین همایش‌هایی برای معرفی ظرفیت‌ها و آسیب‌های هوش مصنوعی بسیار مهم و اثربخش است.

نوری با اشاره به این که استانداری مازندران با استفاده از ظرفیت هوش مصنوعی اقدامات موثری را در دست اجرا دارد، گفت: بهره‌مندی از این ظرفیت در پاسخ به مطالب‌های ارباب رجوع توسط هوش مصنوعی انجام می‌شود.

تاکید استاندار بر اجرای طرح های بزرگ در مازندران با پیوست هوش مصنوعی

وی ادامه داد: برنامه‌ریزی در این استان باید به گونه‌ای باشد که در بخش هوش مصنوعی همانند فناوری‌های اطلاعاتی مازندران از استان‌های پیش رو در کشور باشد.

این مقام مسوول تصریح کرد: با توجه به این که مازندران در بخش تولید محصولات کشاورزی از جایگاه مهمی در کشور برخوردار است این فناوری‌ها می‌تواند در افزایش کیفیت اثربخش باشد.

## توصیه ها متخصصان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در باره بیماری پوکی استخوان و راهکارهای مقابله با آن

ضرورت توجه جدی تر به مخططات بیماری شایع اما پنهان در مازندران

### مقدمه

کلمه استخوان محکم بودن را به یاد می‌آورد. ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می‌آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان قبل از تولد آغاز می‌شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می‌یابد. در ۳۰ سالگی استخوان‌های یک‌فرد سالم به بیشترین سختی خود می‌رسد، اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد، یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج تراکم استخوان‌ها کم شده و استخوان‌ها شکننده می‌شوند. به این حالت پوکی استخوان می‌گویند.پوکی استخوان یک تهدیدجدی است وپیشگیری و تشخیص زودرس اولین قدم مبارزه با آن است .

در راستای ارتقا سواد سلامت مردم و پیشگیری از بروز پوکی استخوان، دانشگاه علوم پزشکی مازندران از سال گذشته پویش ویتامین دی اول ماه را راه اندازی کرده است و بر اساس این پویش از شهروندان می‌خواهند تا در اولین روز هر ماه یک عدد قرص ویتامین دی پنجاه هزار واحد میل کنند. در گزارشی که می‌خوانید روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه‌سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند، آنچه را که باید در باره چگونگی مراقبت از خود در باره بیماری خاموش پوکی استخوان بدانیم را مورد بررسی قرار داده‌است.

### بیماری خطرناک قرن:

استئوپروز از بیماریهای خطرناک قرن محسوب می‌شود که در صورت پیشرفت آن عوارض نامطلوبی چون شکستن استخوان‌ها، زمین گیر شدن فرد و در نهایت در مراحل بسیار پیشرفته حتی مرگ بیمار مبتلا را هم به دنبال خواهد داشت.

شدت گسترش و پیامدهای نامطلوب بیماری به حدی است که روز بیستم اکتبر میلادی را به عنوان روز جهانی پوکی استخوان نامگذاری کرده اند. کارشناسان اتخاذ سبک زندگی سالم مانند پی تحرکی و کم تحرکی، دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D ، مصرف دخانیات و مشروبات الکلی را از علل مهم بروز پوکی استخوان در انسان به عنوان ارمان ناخوشایند زندگی برهیاوه و پیچیده ماشینی در دنیاوی آرزو می کنند.

### پوکی استخوان بیماری شایع اما پنهان در مازندران:

پوکی استخوان که از بیماری های نوپدید و پیامد زندگی ماشینی هزاره سوم است، سازمان بهداشت جهانی را بر آن داشته است تا درباره گسترش روزافزون این بیماری و تبدیل آن به یک معضل بزرگ برای جوامع هشدار دهد.

پوکی استخوان یا دراصطلاح پزشکی استئوپروز از زمان شروع کاهش تراکم استخوان‌ها دریدن فرد مبتلا تا بروز اولین نشانه‌ها و علایم آن روندی تدریجی دارد و این موضوع درکنار عوارض و هزینه های سنگینی که به مبتلایان، خانواده آنان و بطور کلی ارگان های بهداشتی و درمانی جوامع تحمیل می کند سبب شده که از آن به عنوان بیماری خاموش قرن یاد شود.

### اقدامات دانشگاه علوم پزشکی ماز ندران در پیشگیری از بروز پوکی استخوان

پوکی استخوان یکی از مشکلات بهداشتی شایع و نگران کننده است که به کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی‌ها منجر می‌شود. این بیماری به ویژه در سنین بالاتر و در میان زنان پس از یائسگی رایج تر است. با توجه به پیامدهای جدی پوکی استخوان، مانند ناتوانی های طولانی مدت و کاهش کیفیت زندگی، اهمیت پیشگیری از این بیماری به شدت افزایش یافته است. در سراسر جهان، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد ۵۰ ساله و بالاتر یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود.

دکتر رضا صفری عربی معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران اعلام داشت هر ساله به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان کمپین آگاهی‌رسانی به عموم مردم توسط دانشگاه علوم پزشکی مازندران همگام با کل کشور برگزار می‌شود. هدف این پویش ارتقای آگاهی مردم در زمینه پیشگیری از پوکی استخوان و عوامل خطر مرتبط با آن و مراجعه به موقع به مراکز درمانی و اتخاذ سبک زندگی سالم است.

دکتر رضا صفری عربی معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با تاکید بر اینکه با اصلاح سبک زندگی پیشگیری از بروز پوکی استخوان امکان‌پذیر است و یا در صورت ابتلا، می‌توان عوارض آن از جمله شکستگی را کنترل کرد، افزود: تغییر شیوه زندگی می‌تواند یکپارچگی و تعادل اسکلتی عضلانی



این مقام مسوول تصریح کرد: با توجه به این که مازندران در بخش تولید محصولات کشاورزی از جایگاه مهمی در کشور برخوردار است این فناوری‌ها می‌تواند در افزایش کیفیت اثربخش باشد.

پوکی استخوان بر اثر تخریب بافت استخوانی ایجاد می‌شود، توده استخوانی هر فرد در سن ۳۰ تا ۳۵ سالگی به بیشترین حد خود می‌رسد و پس از این سن، کم شدن توده استخوان به صورت یک روند طبیعی آغاز می‌شود.

دکتر صفری عربی، با بیان اینکه شیوع دقیق پوکی استخوان در ایران مشخص نیست، یادآور شد: افزایش جمعیت سالمندان، تغییر الگوی زندگی و شهرنشینی در شیوع پوکی استخوان در بسیاری از کشورهای جهان تأثیر به سزایی داشته است.

وی با بیان اینکه شیوع اختلال کاهش توده استخوانی در سالمندان و به ویژه زنان بعد از سنین یائسگی بسیار بالا است، گفت: کاهش تراکم و قدرت استخوان در مردان آهسته‌تر از زنان اتفاق می‌افتد اما در ۶۵ تا ۷۰ سالگی، زنان و مردان با یک سرعت استخوان‌های خود را از دست می‌دهند.

معاون بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تشخیص به موقع پوکی استخوان را بسیار مهم خواند و گفت: انجام معاینه بالینی و گرفتن شرح حال و بررسی عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان در تمامی خانم‌های ۵۰ بالای سال و مردان بالای ۷۰ سال توصیه می‌شود.

### ارتباط مصرف دخانیات و مواد مخدر با پوکی استخوان

به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران،تحقیقاتی که در این خصوص انجام شده است نشان می‌دهد مصرف دخانیات و همین طور الکل می‌تواند در کاهش تراکم استخوان موثر باشد. بنابراین ما به کسانی که به هر دلیلی عادت به مصرف این مواد دارند توصیه می‌کنیم که آنها را کنار بگذارند. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف زیاد سیگار می‌تواند سرعت استخوان سازی را کاهش دهد و مصرف الکل و مواد مخدر نیز می‌تواند استخوان‌ها را ضعیف می‌کند.

«برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن چه باید کرد؟ به طور منظم ورزش کنید، ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان‌ها است. پیاده روی ورزش مناسبی است اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید قبل از آغاز هر گونه تمرین ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران همچنین از راه اندازی درمانگاه استئوپاد مرکز تحقیقات ارتپدی دانشگاه علوم پزشکی مازندران مستقر در بیمارستان امام خمینی ساری در راستای تشخیص پوکی استخوان، درمان و آموزش بیماران بعنوان یکی از اقدامات مهم این دانشگاه در این زمینه خبرداد.

را بهبود بخشد.

### روش های درمان پوکی استخوان :

دکتر صفری عربی با تاکید بر اینکه دقیق ترین و اصلی ترین روش تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم معدنی استخوان‌ها است، یادآور شد: درمان زود هنگام پوکی استخوان بسیار مهم است. هر چه بیمار برنامه درمانی را زودتر شروع کند نتایج بهتری به دست خواهد آمد. در درمان پوکی استخوان

بر کاهش سرعت تا توقف از دست رفتن مواد معدنی، افزایش تراکم استخوان، پیشگیری از شکستگی استخوان‌ها و کنترل درد ناشی از این بیماری تمرکز می‌شود. درمان های پوکی استخوان (استئوپروز) به دو دسته غیردارویی

شامل، دریافت کافی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی، ورزش و تغییر سبک زندگی، ترک سیگار ، عدم مصرف الکل و درمان های دارویی شامل، دریافت مکمل های کلسیم و ویتامین D، بیسفوسفونات ها، کلسی تونین، تری پاراتیاید، درمان های جایگزین هورمونی، الوکسیفن و سایر داروها، است.

پرتقال از منابع خوب کلسیم هستند.
شیرو لبنیات، ماست کشتک و پنیر، انواع کلم پرگه ای ترپچه جعفری بابام، فندق، کنجد و پرتقال از منابع خوب کلسیم هستند.

### نه به مصرف زیاد فست قود و خوراکی های ممنوعه :

به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران،تحقیقات نشان می‌دهد مصرف زیاد شکر و چربی‌های اشباع شده بر تراکم استخوان اثر منفی دارد. از این رو مصرف زیاد فست قود که سرشار از قند و چربی است می‌تواند در جذب کلسیم اختلال ایجاد کند. هر چه جذب کلسیم کم‌ترباشد می‌تواند پوکی استخوان به وجود آورد یا آن را تشدید کند. مثلا با آنکه چای و قهوه نوشیدنی‌های خوب و مفیدی هستند ولی مصرف افراطی آنها (بیش از ۴ فنجان در روز) می‌تواند در جذب کلسیم غذا یا دارو مشکل ایجاد کند. لذا مصرف زیاد کافئین هم می‌تواند به میزان کمی در کاهش تراکم استخوان موثر باشد. برای همین ما می‌گوییم وقتی شیر می‌خورید بلافاصله پشت سر آن چای صرف نکنید چون جذب کلسیم را کمتر می‌کند. اما مصرف معمول چای و قهوه مشکلی از جهت تراکم استخوان ایجاد نمی‌کند.

وی به خوراکی‌های ممنوعه برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان اشاره کرد و گفت: مصرف کمتر انواع نوشابه، حذف روغن جامد، مصرف به اندازه نمک (۲ تا ۳ گرم در روز)، جلوگیری از مصرف روزانه بیش از یک وعده غذای چرب و سرخ شده مانند سوسیس، سس، کیک و شکلات، مصرف متعادل شیرینی‌ها، زیاده‌روی نکردن در مصرف چای و قهوه و پرهیز از مصرف الکل از جمله توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان است.



## ورود دادستانی به رانش زمین و تخریب جاده‌های روستایی میاندورود



دادنه شد تا با بررسی علل موضوع، در این زمینه توضیح و گزارشات لازم را ارائه کنند.

دادستان عمومی و انقلاب شهرستان میاندورود ضمن تاکید بر بررسی فوری علت تخریب جاده گفت: از باب حفظ حقوق عامه دستور رفع سریع مشکل و پیشگیری از تکرار مجدد صادر شد.

وی افزود: در راستای نظارت دادستان بر حقوق عامه و حفظ حقوق بیت‌المال در صورت احراز هرگونه تقصیر و ترک فعل در رابطه با موضوع رانش و تخریب جاده مذکور با مسئولین و مسببین آن وفق قانون برخورد خواهد شد.

ورود دادستانی به رانش زمین و تخریب جاده‌های روستایی میاندورود

دادستان عمومی و انقلاب میاندورود استان مازندران در پی رانش زمین و تخریب جاده روستاهای بالادست این شهرستان، با صدور دستور قضایی به اداره راهداری و حمل و نقل جاده‌ای خواستار بررسی علل موضوع و ارائه توضیح و گزارش در این زمینه شد.

به گزارش ایرنا از روابط عمومی دادگستری مازندران، محمد حسن دانافر روز دوشنبه اظهار کرد: در پی رانش زمین و تخریب جاده روستاهای بالادست شهرستان، به اداره راهداری و حمل و نقل جاده‌ای دستور

## استاندار مازندران: فعالیت واحدهای تولیدی بی توجه به حل معضلات زیست محیطی متوقف شود

شناسایی بخشنامه های مزاحم کسب و کارها در مازندران

معاون هماهنگی امور اقتصادی و گردشگری استاندار مازندران عدم اجرای مصوبات شورای گفت‌وگوی دولت و بخش خصوصی به منزله بی توجهی به قانون محسوب می شود، گفت: طبق آمار رسمی از ابتدای امسال ۳۶ مصوبه در این شورا نهایی شد که ۲۰ مصوبه آن ماهیت کشوری و ملی داشته است.

حسن خیریانپور با بیان این که شناسایی چالش قانونی در فعالیت های اقتصادی مازندران باید شناسایی شود، افزود: اصلاح قوانین برای جهش تولید در مازندران باید عملیاتی شود.

وی اظهار کرد: بخشنامه های مزاحم کسب و کار در مازندران باید شناسایی شود، شورای گفت‌وگوی دولت با بخش خصوصی قادر به شناسایی این موضوع است.

معاون استاندار مازندران با ذکر این نکته که بسیاری از واحدهای تولیدی و صنعتی به دلیل گسترش شهرها از بخش روستایی جدا شده و در منطقه شهری قرار گرفتند، گفت: این موضوع سبب شد تا این واحد ها طبق مقررات شهری با فشار مضاعف در تولید مواجه شوند.

وی به فعالیت ۱۹ کشتارگاه طیور در مازندران اشاره کرد و گفت: از آن جایی که این واحد ها نهایت همکاری لازم را در تنظیم بازار تامین و توزیع مرغ دارند، باید نگاه حمایتی از آنان داشت.

معاون هماهنگی امور اقتصادی و گردشگری استاندار مازندران تصریح کرد: با توجه نقش مهم مازندران در تامین گوشت مرغ تهران، کشتارگاه های مازندران همواره باید ارزیابی زیست محیطی شوند، تصریح کرد: آرایه تسهیلات برای به روز رسانی و خرید تجهیزات با هدف پایش برخط این واحد ها ضروری است.

وی گفت: بنابراین محیط زیست مازندران در تمديد پروانه کشتارگاه صنعتی طیور همکاری لازم را داشته باشد، صد البته صاحبان این واحد ها هم باید به تکالیف خود پایبند باشند.

پالایش آنلاین زیست محیطی کشتارگاه های طیور مازندران طبق قانون ۱۳۹۶ مورد تاکید حفاظت محیط زیست استان است، بر اساس بررسی های هر یک از این واحد های صنعتی برای نصب تجهیزات پایش آنلاین زیست محیطی به ۲۰ تا ۳۰ میلیارد ریال سرمایه‌گذاری نیاز دارند.

طبق آمار استان مازندران با داشتن حدود ۲ هزار و ۲۰۰ واحد مرغداری سالانه افزون بر ۲۱۰ هزار تن گوشت مرغ تولید می کند.

استاندار مازندران با اظهار این نکته که انعطاف پذیری در اجرای قوانین و مقررات زیست محیطی در فعالیت های تولیدی و صنعتی استان ضروری است، گفت: واحدهای تولیدی بی توجه به حل مقولات زیست محیطی، باید از ادامه فعالیت‌های آنان جلوگیری شود.

به گزارش خبرنگار ایرنا، یوسف نوری روز شنبه در جلسه شورای گفت و گوی دولت و بخش خصوصی مازندران اظهار کرد: واحد های تولیدی و صنعتی استان اگر با تکنولوژی روز قادر به حل مسایل زیست محیطی هستند باید با نگاه حمایتی با آنان همراهی کرد.

وی ادامه داد: نظارت و پایش بر خط محیط زیست مازندران بر واحد های صنعتی و تولیدی به خصوص کشتارهای صنعتی استان ضروری است.

وی از حفاظت محیط زیست مازندران خواست تا با زمانبندی مناسب به صاحبان کشتارگاه های مازندران فرصت اجرای طرح های زیست محیطی را برای پایش برخط بدهد.

استاندار مازندران با ذکر این نکته که کشتارگاه های طیور مازندران نقش محوری را در تولید و توزیع گوشت مرغ پایتخت و استان دارد، تصریح کرد: اعمال قانون زیست محیطی با واحد های صنعتی همراه و دغدغه مند، نباید منجر به توقف به ویژه کشتارگاه های طیور مازندران شود.

نوری در بخش دیگری در باره مسایل کارگری و کارفرمایی مازندران اشاره کرد و بیان کرد: مشاغل در بخش گردشگری و کشاورزی مازندران فصلی است، بنابراین باید همه مسایل و مشکلات کارفرمایی و کارگری را به درستی رعایت کرد.

وی با اظهار به این که درآمد تامین اجتماعی مازندران به دلیل فصلی بودن مشاغل کم است، یعنی درآمد با هزینه‌های آن همخوانی ندارد، گفت پ: نارسایی های ناشی از خلاءهای قانونی برای کارگران و کارفرمایان در مشاغل فصلی استان زیاد است. در واقع خلاءهای قانونی معضلات کارگری و کارفرمایی استان را دوچندان می کند. نماینده عالی دولت در مازندران توضیح داد: نباید بیش از اندازه به کارفرمایان تولیدی و صنعتی استان فشار آورد تا از تولید فراری شوند، وقتی تولید متوقف شود، مردم خطه شمال تبدیل به مصرف کنندگان خواهند شد.

نوری ادامه داد: جهش تولید با نگاه حمایتی از کارفرمایان محقق می شود، صد البته کارفرمایان هم باید حق و حقوق کامل کارگران را پرداخت کنند. استاندار مازندران: فعالیت واحدهای تولیدی بی توجه به حل معضلات زیست محیطی متوقف شود

## صادرات از بنادر مازندران در یک نگاه

