

**ECHEPA "JURNALUL DE ILFOV" VĂ DOREȘTE O SĂPTĂMÂNĂ FRUMOASĂ!**

<b>Luni 27</b> ↑8°C   ↓-1°C Soare, nori	<b>Marti 28</b> ↑11°C   ↓1°C Soare, nori	<b>Miercuri 29</b> ↑12°C   ↓3°C Soare, ploaie	<b>Joi 30</b> ↑10°C   ↓-1°C Soare, nori	<b>Vineri 31</b> ↑8°C   ↓-1°C Soare, nori	<b>Sâmbătă 01</b> ↑14°C   ↓1°C Soare, nori	<b>Duminică 02</b> ↑13°C   ↓2°C Soare, ploaie
---	--	---	---	---	--	---

S-A DOVEDIT ȘTIINȚIFIC!

# Femeile divorțate intră mai devreme la menopauză decât cele căsătorite

Menopauza sau încetarea menstruației și încheierea producerii de hormoni sexuali, estrogen și progesteron, de către ovare este considerată o etapă de referință a vârstei de mijloc a femeii. Aceasta aduce cu sine nu doar schimbări fizice și anatomice drastice, ci și de natură emoțională, comportamentală sau socială.



Potrivit statisticilor, una din o mie de femei cu vârsta cuprinsă între 15-29 ani și una din o sută de femei de 30-39 de ani sunt afectate de menopauza prematură. Aceasta se manifestă inițial sub forma menstruelor neregulate (până când dispar complet), bufeuri, iritabilitate, creșterea în greutate, uscăciunea vaginală sau scăderea libidoului. În majoritatea cazurilor, menopauza pre-

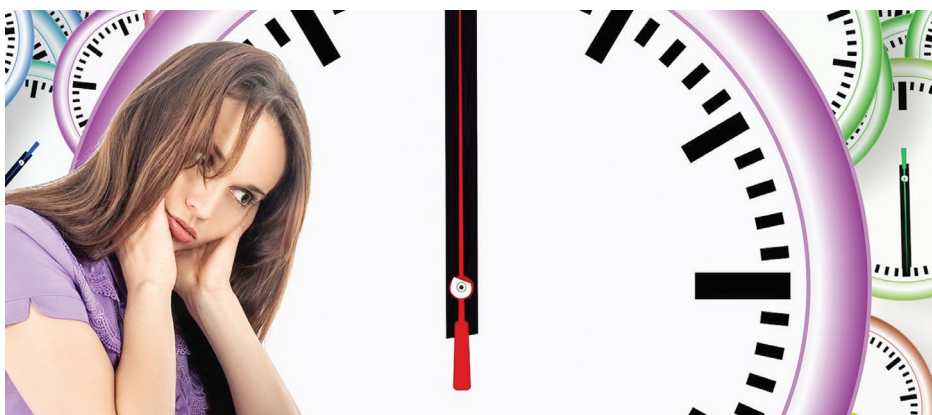
mată apare pe fondul tulburărilor autoimune aparent necorelate. Sistemul imunitar percepe anumite părți ale corpului ca pe un inamic și produce anticorpi pentru distrugerea acestora. Bolile tiroidiene sau artrita reumatică sunt un exemplu în acest sens, afectând funcționarea corectă a ovarelor și procesul de ovulație. Factorii genetici au și ei o valență importantă în apariția acestei tulburări. Modificările ADN ale cromozomilor X, istoricul familiei sau deficiența de ovule

încă de la naștere se află pe lista celor mai comune disfuncții genetice care determină funcționarea dezechilibrată a sistemului de reproducere. Alte motive ale apariției menopauzei premature sunt: chimioterapia sau radiațiile împotriva cancerului, indicele de masă corporală sau nivelul de colesterol foarte ridicat, infecțiile virale, epilepsia sau sindromul Turner (un defect cromozomial ce împiedică dezvoltarea corectă a ovarelor). De asemenea, unul dintre motivele insta-

lării menopauzei la vârste tot mai tinere îl reprezintă tocmai lipsa unui partener de viață.

## Relațiile sexuale regulate sunt esențiale

Femeile care au relații intime cel puțin o dată pe lună prezintă o probabilitate cu 28% mai mică de a intra la menopauză prematură comparativ cu femeile de aceeași vârstă care nu sunt la fel de active sexual, potrivit unui nou studiu publicat în Royal Society Open Science. Diferențele reflectă reacția organismului la presiunile procesului de evoluție. „Dacă o femeie are relații intime rar sau fără o anumită frecvență atunci când se apropie de mijlocul vieții, organismul nu va primi indiciile fizice ale unei posibile sarcini”, explică Megan Arnot și Ruth Mace, cercetători la Colegiul Universitar din Londra.



## ÎN ATENȚIA FEMEILOR CARE AU INTRAT LA MENOPAUZĂ!

### Cum se trece mai ușor peste simptomele deranjante?

Odată instalată, din păcate, nu există un tratament care să vindece sau să prevină apariția menopauzei la vârste tinere. Cu toate acestea, există terapii și tratamente medicamentoase care pot ține sub control anumite simptome. Iată câteva dintre ele:

- **Terapia cu hormoni** – se prezintă sub diverse forme (pastile, plasturi, spray-uri transdermice, ge-

luri, creme) sau tratamentele hormonale locale vaginale.

- **Geluri, creme, lubrifianti vaginali non-hormonali**, recomandați pentru a preveni uscăciunea vaginală.

- **Tehnologia reproducerii asistate** – este o soluție tot mai frecvent adoptată de femeile cu menopauză prematură care doresc să rămână însărcinate. În această situație, embrionii concepuți din ovocite donate și sperma partenerului sunt implantați în uterul femeii, după o prealabilă pregătire hormonală.



PAGINI REALIZATE DE IONELA CHIRCU

## HOROSCOPO

WWW.ZODIACOOO.LO

### BERBEC 21.03 - 20.04



Ar fi bine să te concentrezi pe cariera ta. Deși este o perioadă de tranziție, la locul de muncă și în general pe plan profesional ai mari șanse să duci la bun sfârșit ceea ce ai început. Dacă trebuie să rezolvi probleme care implică acte, săptămâna este oportună pentru astfel de lucruri.

### TAUR 21.04 - 21.05



Activitățile intelectuale te avantajează, dându-ți posibilitatea de a-ți pune în valoare inteligența și inspirația. Situația financiară nu se arată nemai-pomenită, dar rezolvi unele blocaje. Este posibil să îți se propună o colaborare care te va tenta. Studiaz-o cu atenție!

### GEMENI 22.05 - 21.06



Vei avea clipe de bucurie, dar și clipe în care vei sta cu nervii încordați. Pe de o parte vei avea o oportunitate profesională de care nu te vei putea agăța încă, pe de altă parte, vei ajunge la concluzia că ești omul potrivit pentru cei în nevoie, dar pe tine nu te ajută nimeni.

### RAC 22.06 - 22.07



Trebuie să-ți scoți la iveală firea analitică, să te apuci de pus în balanță. Indiferent care va fi rezultatul, nu trebuie să te sperii. Trebuie să te gândești la o alternativă, la o schimbare care pe viitor îți-ar putea oferi rezultatul scontat. Sunt zile favorabile planurilor și ordinii.

### LEU 23.07 - 22.08



Dacă în ultima perioadă ai fost nevoit să te strecoari printre tot soiul de situații dificile pentru a nu ieși șifonat, ei bine, iată că în această perioadă vei fi tot timpul cu capul sus. Ceva te impulsionează din ce în ce mai mult să te implicii și să dovedești că ești un luptător desăvârșit.

### FECIOARĂ 23.08 - 21.09



O perioadă în care ai șansa să-ți mai tragi suflul, să te mai relaxezi și să te mai eliberezi de lucrurile stresante. Cu siguranță acest lucru te va motiva să profiți din plin și să nu ceri mai mult. Din păcate, perioada de relaxare se va simți și în portofelul tău, care se golește pe zi ce trece.

### BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Pentru că vorbim de câteva zile în care agitația are prioritate, ar fi bine să încerci, pe cât se poate, să o eviți. Fie că va trebui să faci cumpărături, fie că va trebui să-ți plătești niște facturi, ar fi bine să recurgi la un compromis, pentru a evita aglomerația și agitația, care te-ar putea afecta.

### SCORPION 23.10 - 21.11



Săptămâna care urmează poate însemna mai mult decât îți-ai fi putut imagina. Este o perioadă în care, prin tot ceea ce vei face, vei reuși să ajungi mai aproape de sufletul celor dragi și chiar a colegilor de muncă. Deschiderea ta sufletească îți face pe mulți să te aprecieze la superlativ.

### SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Vin zile în care vei simți că ai ajuns la limita puterilor și nu mai poți continua așa. Iar acum primești, pe lângă dorința arzătoare de a scăpa de ceea ce te măcina noaptea și ziua, și suportul necesar pentru a rezolva toate problemele de natură sentimentală sau sufletească.

### CAPRICORN 21.12 - 19.01



Pregătește-te pentru situații care îți pot oferi emoții mari sau pentru clipe în care nu te vei mai putea ascunde după deget și vei fi nevoit să te justifici. Cu siguranță, nu vorbim de o săptămână ușoară, dar nici extrem de grea. Orice destăinuire pe care o faci îți poate elibera sufletul.

### VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Vei avea încredere că tot ceea ce vei încerca îți va oferi o experiență plăcută. Dar, din păcate pentru tine, în realitate lucrurile nu vor sta așa. Micile aventuri te vor costa bani și încrederea unor prieteni. Ar fi bine să fii mai precaut și să nu te bagi în tot ceea ce te ademenește.

### PEȘTI 19.02 - 20.03



Urmează o perioadă în care ești capabil să-ți exprimi mai bine gândurile, sentimentele, nevoile, dar și să pui piciorul în prag atunci când simți că nu mai poți. Ești singurul care poate spune dacă viața ta are nevoie de o schimbare sau poate continua în aceeași manieră ca și până acum.