

طالع	تاریخ
روزنامه	۲۱
	دی
	۱۴۰۴
	یکشنبه
ضرب‌المثل‌های جهان	
آدم عاقل کسی است که حرف زیاد دارد بزند	
ولی ساکت می ماند	
کره ای	
سلامت	
صفحه	
۶	
شماره	
۴۳۹۴	
سال	
سی ام	

تیروئید؛ غده کوچکی که می‌تواند زندگی‌مان را دگرگون کند



موضوع را روشن کند:

خستگی پایان‌ناپذیر: احساس فرسودگی با وجود خواب کافی.

تغییر وزن بی‌دلیل: افزایش یا کاهش وزن بدون تغییر در رژیم غذایی یا فعالیت بدنی.

طوفان احساسات: زودرنجی، بی‌حوصلگی، اضطراب یا احساس افسردگی.

مشکل دمای بدن: احساس سرمای غیرعادی (در کم‌کاری تیروئید) یا گرما و تعریق بیش‌ازحد. (در پرکاری تیروئید) در مقایسه با اطرافیان.

تغییر در پوست و مو: خشکی پوست، ریزش موی چشمگیر یا نازک‌شدن یک‌سوم بیرونی ابروها.

گام سوم: عزیزانتان را آگاه کنید

اگر در دوست یا فردی از خانواده علائمی مانند گرفتگی صدا، مشکل در بلع، احساس توده در گلو یا تورم یا برآمدگی در ناحیه جلوی گردن را مشاهده کردید، پیشنهاد دهید که یک چکاپ ساده انجام دهد. بسیاری از اختلالات تیروئید در صورتی که زود تشخیص داده شوند، ب‌راحتی مدیریت می‌شوند.

گام چهارم: سبک زندگی خود را برای پشتیبانی از تیروئید تنظیم کنید

سلامت تیروئید با انتخاب‌های روزمره شما گره خورده است:

تغذیه هوشمند: مصرف مواد غذایی حاوی ید (مثل ماهی، میگو، لبنیات، نمک یددار)، سلنیوم (آجیل برزیلی، تخم‌مرغ) و روی (حبوبات، گوشت) را در برنامه خود داشته باشید.

مدیریت استرس: استرس مزمن می‌تواند بر تعادل هورمونی تأثیر بگذارد. روش‌هایی مانند مدیتیشن، پیاده‌روی یا هر فعالیت آرامش‌بخش دیگر را امتحان کنید.

خواب کافی و تحرک منظم: به بدن خود فرصت بازیابی و تنظیم بدهید.

یک نکته تاریخی جالب

انسان قرن‌هاست که به اهمیت این ناحیه از بدن پی برده است. امپراتور شن نونگ (Shen Nung) در چین باستان (حدود ۲ هزار و ۷۰۰ سال قبل از میلاد) استفاده از جلبک دریایی را برای درمان گواتر (بزرگی تیروئید) تجویز می‌کرد. امروزه می‌دانیم که جلبک دریایی سرشار از ید است؛ همان ماده معدنی حیاتی که کشف آن در قرن نوزدهم، کلید پیشگیری و درمان بسیاری از اختلالات تیروئید شد.

ژانویه (۱۱ دی تا ۱۲ بهمن)، ماه آگاهی‌بخشی درباره تیروئید، فرصتی است تا کمی بیشتر به صدای بدن خود گوش دهیم و با انجام چند گام ساده، از سلامت این غده حیاتی مطمئن شویم.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه دی‌تی‌وی در گزارشی آورده است: احساس خستگی مفرط، تغییر وزن ناگهانی یا بی‌حوصلگی مداوم همه این موارد می‌توانند نشانه‌های خاموش کم‌کاری یا پرکاری تیروئید باشند.

بدن شما یک فرمانده پنهان دارد: یک غده کوچک و پروانه‌ای‌شکل در گردن که تیروئید نام دارد. این غده با ترشح هورمون، سرعت سوخت‌وساز، سطح انرژی، خلق‌و‌خو، ضربان قلب و حتی دمای بدن شما را کنترل می‌کند. وقتی عملکرد آن مختل شود، کل سیستم بدن از تعادل خارج می‌شود.

اختلالات تیروئید (کم‌کاری، پرکاری، گره) بسیار شایع‌اند، اما علائم آن، مثل خستگی یا بی‌حوصلگی، اغلب به استرس یا سبک زندگی شلوغ روزمره نسبت داده و نادیده گرفته می‌شوند. هدف از نام‌گذاری ژانویه به‌عنوان ماه آگاهی‌بخشی درباره تیروئید، همین است: توقف کنید، صدای بدن خود را بشنوید و در صورت نیاز اقدام کنید.

چهار گام ساده برای مشارکت و بررسی سلامت تیروئید

گام اول: یک «خودآزمایی گردن» ساده در خانه انجام دهید (کمتر از ۱ دقیقه)

این روش ساده می‌تواند به شناسایی بزرگی غیرعادی تیروئید یا گره‌های مشاهده‌شده کمک کند.

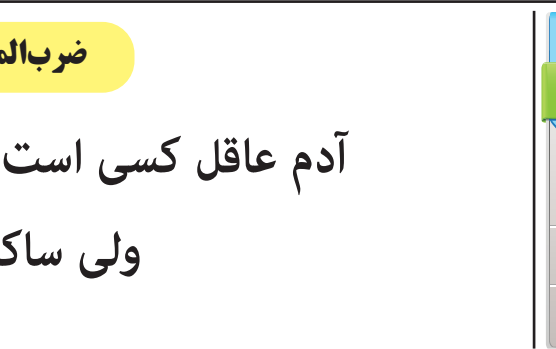
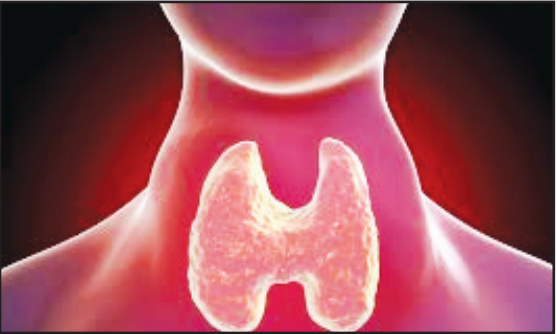
وسایل لازم: یک آینه دستی و یک لیوان آب.

روش کار: در مقابل آینه بایستید، سر را به آرامی به عقب مایل کنید. ناحیه پایین جلوی گردن، یعنی بین سیب آدم (برآمدگی جلوی گردن) و استخوان‌های ترقوه را پیدا کنید. یک جرعه آب بخورید و در حین قورت‌دادن آن، با دقت این ناحیه را در آینه تماشا کنید.

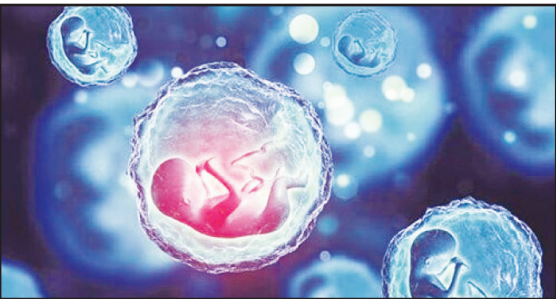
نتیجه طبیعی: شما فقط حرکت طبیعی سیب آدم را به بالا و پایین می‌بینید. نتیجه نیازمند بررسی: اگر هرگونه برآمدگی، توده، ورم یا عدم تقارن در دو طرف گردن مشاهده کردید، آن را با پزشک عمومی خود در میان بگذارید.

گام دوم: علائم هشداردهنده را بشناسید

اگر چند مورد از علائم زیر را به‌طور مداوم تجربه می‌کنید، ممکن است نشانه اختلال تیروئید باشد. یک آزمایش خون ساده (TSH) می‌تواند



ذخیره‌سازی تخمک؛ فرصتی برای توقف زمان باروری



که شامل آزمایش‌های خون برای بررسی هورمون‌های مرتبط با ذخیره تخمدان و معاینه فیزیکی است. این ارزیابی‌ها نشان می‌دهد فرد در حال حاضر چه تعداد تخمک با کیفیت باقی‌وه دارد و شانس موفقیت فرآیند چقدر است.
توکل‌ی ادامه داد: پس از ارزیابی، مرحله تحریک تخمدان آغاز می‌شود که معمولاً در روز دوم یا سوم قاعدگی شروع می‌شود. در این مرحله، فرد به مدت ۱۰ تا ۱۴ روز، روزانه داروهای هورمونی تزریقی دریافت می‌کند تا فولیکول‌های متعددی در تخمدان‌ها رشد کنند.

منجمد شده در مخازن مخصوص نیتروژن مایع نگهداری می‌شوند؛ تاکید کرد: نکته مهم این است که کیفیت تخمک در زمان انجماد حفظ می‌شود؛ بنابراین یک تخمک که در ۳۰ سالگی منجمد شده، پس از ذوب در ۴۰ سالگی، همچنان ویژگی‌های یک تخمک ۳۰ساله را خواهد داشت.
توکل‌ی یادآور شد: هنگامی که فرد تصمیم به بارداری می‌گیرد، تخمک‌های منجمد شده از حالت انجماد خارج می‌شوند. تخمک‌های سالم بازمانده از فرآیند ذوب، با استفاده از تکنیک تزریق درون سیتوپلاسمی اسپرم (ICSI) بارور می‌شوند.

وی ادامه داد: از نظر بیولوژیک، استفاده از تخمک جوان‌تر خطر سقط جنین و اختلالات کروموزومی مانند سندروم داون را کاهش می‌دهد.
توکل‌ی با بیان وضعیت ذخیره‌سازی یا انجماد تخمک در ایران، نیز خاطر نشان کرد: در ایران، فریز تخمک تحت نظارت مراجع قانونی و شرعی انجام می‌شود. بر اساس فتوای مراجع، ذخیره‌سازی یا انجماد تخمک به خودی خود برای زنان متأهل و حتی مجرد (با رعایت شرایطی) جایز شمرده شده است، مشروط بر اینکه در آینده از اسپرم همسر قانونی استفاده شود.

این متخصص زنان و نازایی افزود: ایران در منطقه پیشگام در درمان‌های ناباروری، شامل ذخیره‌سازی یا انجماد تخمک است و کلینیک‌های تخصصی بسیاری در شهرهای بزرگ ایران این خدمت را ارائه می‌دهند.
توکل‌ی با بیان اینکه ذخیره‌سازی یا انجماد تخمک بدون شک یکی از تحولات بزرگ در حوزه پزشکی باروری و حقوق تولیدمثل زنان است، گفت: مهم است که این فناوری به‌فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود درصورتی که مکمل انتخاب‌های زندگی نه جایگزینی برای حمایت‌های اجتماعی لازم برای توازن کار و خانواده باشد زیرا این روش یک ابزار قدرتمند است اما حل‌کننده همه چالش‌های پیچیده فرزندآوری در عصر مدرن نیست.

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی			
برابر رای شماره ۱۰۱۷۴/۳۱۱۰۰۲۰۱۴۰۶۰۱۴۰۴/۰۹/۱۶ مورخ	۱۴۰۴/۰۹/۱۶	موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی	مستقردرواحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد هاشم رستمی فرزند محمد به شماره شناسنامه ۳۷۹۵۲ کدملی ۲۳۷۰۳۷۸۲۰۳ صادره از کازرون در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۹۱۳/۲۸ مترمربع پلاک ۳۷ فرعی از ۵ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۵ اصلی قطعه ۳ واقع در بخش هفت فارس کازرون خریداری از مالک رسمی آقایان حسینیلی جوکاری و سلیمان دهقان و ابراهیم دهقان نوحی و محمد رستمی 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 ازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسید،طرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراضی صادرخواهدشد.
تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۴/۱۰/۲۱	تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۰۶	۴۸۷۶۲/۱۹۷۶۶۷۴	۱۴۳۷ م الف
رضا رجبی زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک کازرون			

آگهی موضوع ماده ۳قانون وماده۱۳آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی			
برابر رای ۱۰۰۹/۳۱۱۰۰۳۴۰۱۴۰۶۰۳۱۱۰۰۲۰۱۴۰۴/۰۷/۱۹ مورخه	۱۴۰۴/۰۷/۱۹	هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی وساختمان های فاقد سند رسمی	مستقردرواحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای قربان جو کار شوریجه فرزند قره به شماره شناسنامه ۱۱ و کدملی ۵۱۴۹۸۷۳۶۷۵ صادره از سروسنان در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۸۰/۷۳ مترمربع به پلاک فرعی ۱۲۶۱ از ۲۱۵۴ اصلی مفروز و مجزا شده در قسمتی از پلاک ۲۱۵۴ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی رحیم خادم مدرس 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 ازتاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دوماه اعتراض خودرابه این اداره تسلیم وپس ازاخذرسید،طرف مدت یک ماه ازتاریخ تسلیم اعتراضی صادرخواهدشد.
تاریخ انتشارنوبت اول:۱۴۰۴/۱۰/۲۱	تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۴/۱۱/۰۶	۴۸۷۴۴/۱۹۷۶۶۷۷	۹۱۹۵ م الف
مهرداد پرنیان خوی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲			

آگهی مناقصه عمومی همزمان با ارزیابی (یکپارچه) دو مرحله ای ۴۱-۱۴۰۴	
فراخوان سرمایه گذاری مجتمع تجاری، اداری و خدماتی فردوسی شهر صدرا	
نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۲۱	نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۲۸
د-شماره فراخوان سامانه ستاد: ۲۰۰۴۰۵۳۹۱۰۰۰۰۴۱	
۲- مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مطابق مصوبه هیئت وزیران: ۱۷۱۱،۳۸۵،۲۰۰،۰۰۰ ریال	
۳- تاریخ انتشار: ازساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۱ لغایت ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۰۱	
۴- مهلت ارائه پیشنهادات تا ساعت ۱۲ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ می باشد .	۵- زمان بازگشایی پاکت ها ساعت ۱۴ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۸ می باشد .
۶- سایر شرایط طبق اسناد مناقصه می باشد.	
۷- دریافت اسناد، با گذاری و بازگشایی پاکات: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir	
۲۰۹۱۹۶	۴۸۷۴۲
مجتبی پارسایی – شهردار صدرا	

آگهی مزایده خودرو	
نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۲۱	نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۲۸
شهرداری فراشند در نظر دارد بر اساس صورتجلسه شورای محترم اسلامی شهر فراشند نسبت به فروش سه خودرو آمبولانس مدل ۸۲مردا ۲۰۰۰ و پیکان سواری ۸۳ و نیسان کمپرسی ۸۴از طریق مزایده عمومی اقدام نماید، لذا بدین وسیله از کلیه متقاضیان جهت شرکت در مزایده دعوت بعمل می آید.جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره همراه ۰۹۱۷۸۱۰۹۰۸۶ آقای اکبری (مسئول امور مالی) تماس حاصل فرماییم.	
۲۰۹۱۹۶	۴۸۷۵۴
شهرداری فراشند	

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۳۲۳۴۴۷۷۲ – ۰۷۱