

خبرها از عالم علم

یکی از دلایل کمبود ویتامین B



متخصصان سلامت می‌گویند اگر با وجود مصرف غذاهای مکمل‌های مناسب هنوز علائم کمبود ویتامین B را نشان می‌دهید، سبک زندگی شما ممکن است دلیل ناتوانی بدن‌تان در جذب کافی این ویتامین باشد. به گزارش ایسنا، یکی از مهمترین دلایل کمبود ویتامین B به رغم مصرف غذاها و مکمل‌های غنی از این ویتامین، مصرف الکل است. مصرف الکل و کمبود ویتامین B به هم مرتبط هستند و نادیده گرفتن این ارتباط می‌تواند منجر به عوارض جدی برای سلامتی شود. الکل با جذب و متابولیسم ریزمغذی‌های مهم از جمله ویتامین‌های گروه B که برای بسیاری از عملکردهای حیاتی بدن ضروری هستند، تداخل می‌کند. مصرف الکل به ویژه در طولانی مدت، توانایی سیستم گوارش برای جذب ریزمغذی‌ها شامل املاح و ویتامین‌ها را مختل می‌کند و به ویژه می‌تواند منجر به کمبود ویتامین B شود که به نوبه خود مشکلات مختلفی سلامتی را به همراه دارد. هنگامی که الکل مصرف می‌شود، دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار می‌دهد و منجر به کاهش جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌شود. کبد که نقش کلیدی در متابولیسم الکل ایفا می‌کند، از طرفی هم وظیفه تجزیه و ذخیره ویتامین B12 را برعهده دارد که یک ویتامین حیاتی برای عملکرد اعصاب و تولید گلوبول‌های قرمز خون است. به گزارش «اس‌ان»، مصرف مزمن الکل می‌تواند منجر به آسیب کبدی شود و توانایی کبد برای متابولیسم و ذخیره مناسب این ویتامین را مختل کند. به همین ترتیب، الکل جذب سایر ویتامین‌های خانواده B مانند B1 (تیامین)، B6 (پیریدوکسین) و B9 (فولات) را مختل می‌کند و منجر به کمبودهای شدیدی می‌شود که می‌تواند باعث بروز مشکلات عصبی، شناختی و خونی شود.

کمبود ویتامین B12 به ویژه به دلیل مصرف الکل می‌تواند با علائم مختلفی ظاهر شود. به عنوان مثال کمبود تیامین می‌تواند منجر به مشکلات عصبی مانند نوروپاتی محیطی، ضعف عضلانی و گیجی شود. کمبود B6 ممکن است باعث تحریک‌پذیری، افسردگی و مشکل در تمرکز شود، در حالی که کمبود B12 می‌تواند منجر به کم خون، شکستگی و از دست دادن حافظه شود. کمبود فولات نیز می‌تواند به کم خونی و کاهش رشد منجر شود.

متخصصان تغذیه تاکید می‌کنند یک رژیم غذایی غنی از ویتامین‌های B و سایر مواد مغذی ضروری را برای مقابله با کمبودها ترکیب کنید. غذاهای سرشار از ویتامین B عبارتند از غلات کامل، حبوبات، گوشت بدون چربی، تخم مرغ، محصولات لبنی، آجیل و سبزیجات سبز برگ. همچنین برای تشخیص اینکه آیا کمبودها مرتبط با الکل دست و پنجه نرم می‌کنند یا افرادی که قادر به حفظ سطح کافی این ویتامین از طریق رژیم غذایی نیستند، مکمل‌های ویتامین ممکن است ضروری باشد.

یک ویروس ناشناخته در شهر چرخ می‌زند!



شنیده‌ها حکایت از این موضوع دارد که در روزهای گذشته یک ویروس ناشناخته با علائم نگران‌کننده، در شهر مشاهده شده است که بیشتر، کودکان را درگیر می‌کند. به گزارش مهر، سوار یک پراید شدم تا به منزل بروم، در مسیر راننده بعد از اینکه تماس تلفنی اش تمام شد، شروع کرد به درد دل با مسافران که من بودم و دو خانم دیگر که عقب نشسته بودند. راننده پراید داشت می‌گفت که فرزند کوچکش دو سه روز قبل وقتی صبح از خواب بیدار می‌شود، اصلا قدرت راه رفتن، حتی یک قدم را نداشت. او را می‌رسانند مرکز طبی کودکان و بعد از انجام معاینه و آزمایش و... و آنها می‌گویند که یک ویروس عامل این عارضه شده است. در همین حین که راننده داشت ماجرایش را شرح می‌داد، یکی از خانم‌های مسافر رو به راننده گفت که مشابه همین اتفاق برای فرزند یکی از بستگان نزدیک او نیز رخ داده است. خانم مسافر گفت که آن کودک هم برای چند روز قادر به راه رفتن نبوده، اما بهبود یافته است. البته راننده پراید به این نکته هم اشاره کرد که وقتی کودک خودش را به مرکز طبی کودکان برده است، تعداد زیادی کودک با علائم مشابه فرزندش به

عنوان متولی نظام سلامت کشور، می‌بایست چنین مواردی را خیلی سریع اطلاع‌رسانی کند تا جامعه ملتهب نشود. راننده پراید هم از همین موضوع راننده فرزندش را که چند روز گذشته برای انجام آزمایش فرزندشان با چنین عارضه‌ای، آمده‌اند. به نظر می‌رسد، شاهد یک ویروس ناشناخته هستیم که شاید خطرناک نباشد، اما می‌تواند باعث نگرانی جامعه شود. لذا، وزارت بهداشت به

ثبت بیش از ۲۴ هزار مأموریت اورژانسی در هفته گذشته

رئیس سازمان اورژانس استان تهران گفت: در هفته گذشته مجموع ۲۴ هزار و ۴۱۱ مأموریت مرکز ارتباطات ۱۱۵ اورژانس استان تهران ثبت شد. به گزارش مهر، محمد اسماعیل توکلی رئیس سازمان اورژانس استان تهران گفت: در هفته گذشته مجموع ۲۴۴۱۱ مأموریت مرکز ارتباطات ۱۱۵ اورژانس استان تهران (دیسپچ) ثبت شد که در پی این مأموریت‌ها ۹۶۸۵ مورد به مراکز درمانی انتقال یافتند و ۱۱۲۸۴ مورد نیز در محل از خدمات اورژانس استفاده کردند. افزود: در این مدت ۵۷۴۷۸ تماس با مرکز دیسپچ اورژانس استان تهران برقرار شد که از این



مرکز دیسپچ اورژانس استان تهران برقرار شد که از این

حداقل ۱۳ نفر کشته شدند

تعداد متأسفانه ۱۶۶۱ تماس مزاحم (معادل ۲۸ درصد کل تماس‌ها) با این مرکز بوده است. اطلاعات اظهار کرد: از مجموع مأموریت‌های ثبت شده طی هفته گذشته، ۳۷۵۸ مورد حوادث ترافیکی (۱۵.۳ درصد از کل مأموریت‌ها) و ۲۰۶۵۳ (۸۴.۷ درصد از کل مأموریت‌ها) مورد حوادث غیر ترافیکی بوده است. وی گفت: اورژانس هوایی ۶ سورتی پرواز داشته است که در پی آن ۶ مصدوم به مراکز درمانی انتقال یافته‌اند.

جدول

۷۶۲۰

افقی

۱- زمزمه به آواز خوش- اندک اندک- از به عرض رساندنی‌ها ۲- اصرار ورزیدن - برچیده شدن یک شرکت یا چیز دیگر - از درختان با- بوقار است- لباس سیاه - هویدا شدن ۳-ا تربیت- پوستین -از اوراق بهادار ۵- شوی زن - مجموع کارمندان یک اداره - بی پول و تهیدست ۶- درختان پرشاخ و برگ- طلاق و توان - صفت یا ۷- کنایه از آب زیر کاه - برای دانش آموز فصلش چه سنگین است- بخیه ۸- آغاز شب- سردار ایرانی و موسس آل زبار - گیاه قندرون ۹- سزار از باطلای آمده - نظیر نادر- از شهرهای استان فارس ۱۰- تیرنگ زدن - کسبیدن درناک- آواز طرب انگیز ۱۱- همیشه - پایتخت کراسوی - پسوند نگهدارنده ۱۲- باشگاه و آنجنم - بیماری - وظیفه و مستمری - سزار از باطلای آمده ۱۳- دوباره کاری - کوزه آب- از صفات پارتیالی ۱۴- دودمان - دختر پادشاه روم و مادر اسفندیار - شیرینی شاخه‌بی ۱۵- از عشاق تاریخ است و منظومه‌بی سروده عبدالرحمان جامی - خیمه راهم گویند

عمودی

۱- پیش مو - آه در بساط نادر - رسته‌بی از ورزش شنا ۲- آب جوشیده انار ۳- خمسه سری نامی ایرانی - شغل کاذب و اسطه‌گری ۳- کوبیده شده - خدمتکار سالخورده - ممکن است ۴- سوک و عزا - حرف همراهی - قائم مقام - بخیه ۵- نزدیک بین - دسته دسته - صاف کننده پارچه ۶- کم‌پیدا شدن - رفتار نرم ۷- پایداری ۷- خمیر چند نفره - اعضای یکدیگرند - مبین و زادگاه ۸- نم پس نمی دهد- از جزایر بزرگ اندونزی - پست فطرت ۹- حل شده در مایع - پولدار و ثروتمند را گویند - جدید است ۱۰- آسمون جل معروف- پیمایی از غیب- زهره و پردلی ۱۱- بازگشت- نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران - از مصالح ساختمانی برای پی ریزی ۱۲- فرمان خودرو - همنشینان پسر نوح - کافیتست- سرپرست خانواده ۱۳- تیز و قاطع - موی پشت لب- واحد پول تایلند ۱۴- کنایه از آبریز کاه - تونل معروف شمال - خم پارچه ۱۵- دختران عرب- سرزمین یانکی‌ها

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰۷۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ماشاءاله غفاری فرزند توران بشماره شناسنامه ۱۱ صادره از دماوند به مقدار سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنا و باغچه در آن به مساحت ۴۵۰/۰۷ مترمربع پلاک ۲۰۵۰۵ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۳۲۲ فرعی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد از تمامی مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۳/۰۸/۱۹  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۰۴  
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - محمد آزر می خواه

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰۷۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم معصومه خطیبی فرزند ابوالقاسم بشماره شناسنامه ۵۱۳ کدملی ۰۰۴۳۷۳۶۴۷ صادره از تهران به مقدار سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنا و باغچه در آن به مساحت ۴۵۰/۰۷ مترمربع پلاک ۲۰۵۰۵ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۳۲۲ فرعی از ۷۱ اصلی واقع در جیلارد از تمامی مالکیت رسمی و مشاعی متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۳/۰۸/۱۹  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۰۴  
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - محمد آزر می خواه

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دماوند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۳۰۷۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دماوند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عزیزعلی جعفری فرزند قدمعلی بشماره شناسنامه ۴۶ کدملی ۰۰۳۹۸۵۱۵۷۴ صادره از دماوند در شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۱۹۶/۵ مترمربع پلاک ۱۸۷۷ فرعی مفروز و مجزی شده از پلاک ۶۷۵ فرعی از ۹۳ اصلی واقع در سرپندان خریداری برابر میبایه نامه عادی از مالکیت رسمی آقای قدمعلی جعفری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب درودنوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۳/۰۸/۱۹  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۹/۰۴  
رئیس ثبت اسناد و املاک دماوند - محمد آزر می خواه

اداره ثبت اسناد و املاک استان قزوین

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تاکستان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۰۷/۱۶ - ۱۴۰۳/۰۷/۱۶

هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تاکستان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای / خانم حبیب اله سلیمانی فرزند قنبر علی بشماره شناسنامه ۲۱۱۵۴ صادره از تاکستان در شش‌دانگ یکسایک ساختمان به مساحت ۴۷ / ۲۷۷ متر مربع مفروز از پلاک شماره ۷۰۶۶ فرعی از ۱ اصلی واقع در بخش ۸ حوزه ثبت ملک تاکستان محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳ / ۰۸ / ۲۰  
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳ / ۰۹ / ۰۴  
۱۸۲۱۷۸۰ م.الف.م/۱۲۴۸-ش- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک - مسعود رحمانی

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای کریم احمدی با ارائه دو برگ استشهاد محلی گواهی شده اعلام نموده است که سند تک برگی بشماره چایی ۵۳۶۳۸ ب ۱۴۰۲ و سوم حبه مشاع از سه دانگ مشاع از ۸۴ حبه پلاک فرعی از ۱۳ اصلی که در صحنه ۱۷۱ دفتر ۳۳ فرخنده ذیل شماره ۸۸۵۴ بنام علی نبینی دکمردی ثبت گردیده و اثر سهل انگاری مقفود و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است لذا مطابق ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت مراتب آگهی میشود که هر کسی مدعی انجام معامله (فیر از آنچه در این آگهی ذکر شده) نسبت به آن یا وجود سند مالکیت مزبور نزد خود باشد از تاریخ انتشار این آگهی تا ۱۰ روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را کتباً ضمن ارائه اصل سند مالکیت و سند معامله تسلیم نمایند تا مراتب صورتجلسه و اصل سند به صورت اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض ترسد یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود سند المثنی صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

۱۳۰۲/۳-ش- محمد علی محمدی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شهرستان شهرکرد

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای رحمت الله دهبور دکمردی با ارائه دو برگ استشهاد محلی گواهی شده اعلام نموده است که سند دفترچه ای ارائه شده بشماره چایی ۶۹۳۳۶ ب ۱۴۰۲ و سوم حبه مشاع از سه دانگ مشاع از ۸۴ حبه پلاک فرعی از ۱۳ اصلی که در صحنه ۳۱۰ دفتر ۲۸۸ ذیل شماره ۵۵۴۱۱ بنام شمس ثبت گردیده و اثر سهل انگاری مقفود و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است لذا مطابق ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت مراتب آگهی میشود که هر کسی مدعی انجام معامله (فیر از آنچه در این آگهی ذکر شده) نسبت به آن یا وجود سند مالکیت مزبور نزد خود باشد از تاریخ انتشار این آگهی تا ۱۰ روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را کتباً ضمن ارائه اصل سند مالکیت و سند معامله تسلیم نمایند تا مراتب صورتجلسه و اصل سند به ارائه کنند. مسترد گردد اگر ظرف مهلت مقرر اعتراض ترسد یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود سند المثنی صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد.

۱۳۰۴/۳-ش- محمد علی محمدی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شهرستان شهرکرد