



تاریخ	۲۱
خرداد	۱۴۰۲
یکشنبه	

هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: ویتامین B12

سلامت

صفحه	۶
شماره	۳۶۵۶
سال	بیست و نهم



کمبود این ویتامین باعث دردهای ناگهانی در بدن می‌شود

به گزارش بهداشت نیوز درست است که مصرف انواع داروهای مکمل هم می‌توانند نیاز بدن را جبران کنند اما هیچ کدام به اندازه مصرف مواد غذایی نمی‌توانند کمبود بدن را جبران کنند. یکی از ویتامین‌های ضروری برای سلامت بدن کمبود ویتامین B12 است که علائم هشداردهنده‌ای از نظر جسمی دارد. کمبود ویتامین B12 معمولا در سالمندان و به‌ویژه افرادی که از نقص خوادیمی رنج می‌برند بیشتر دیده می‌شود. باکتری‌های روده نقش مهمی در این میان ایفا می‌کنند. تظاهر جسمی بدن به کمبود این ویتامین زمانی اتفاق می‌افتد که از کمبود این ماده حیاتی در بدن مدتی سپری شده باشد اما در بسیاری از موارد، کمبود این ویتامین در بدن به‌راحتی تشخیص داده نمی‌شود. ویتامین B12 از مقابله با خستگی گرفته تا حفظ سلامت اعصاب و سلول‌های خونی مؤثر است. کمبود این ویتامین باعث بروز دردهای ناگهانی و غیرعادی می‌شود.

شوک‌های عصبی شوک‌های عصبی در یک سمت بدن یکی از علائم کمبود ویتامین B12 به شمار می‌رود. این شوک‌ها طی چند ثانیه مانند شوک خفیف اما عمیق الکتریکی بروز و به سرعت فروکش می‌کند. این اتفاق در یک طرف بدن از لگن تا قسمت‌های فوقانی بدن و حتی روی دنده‌ها بروز می‌کند. افرادی که دچار کمبود ویتامین B12 هستند، میلیون برای پوشش رشته‌های عصبی تولید نمی‌کنند. بدون این پوشش، رشته‌های عصبی در معرض آسیب هستند.

بروز این مشکلات رشته‌های عصبی در دست‌ها و پاها که دارای اعصاب محیطی هستند، شایع‌تر است. آسیب وارد به اعصاب محیطی ممکن است باعث بروز حس سوزن‌سوزن در این قسمت‌ها از بدن شود. برخی مبتلایان به کمبود این ویتامین، از احساس سوزش تدریجی و دردناک و بی‌حسی اندام‌ها فوقانی و تحتانی رنج می‌برند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که بیماری عصبی ایجاد شده به دلیل کمبود

ویتامین B12 یک ویتامین محلول در آب است. این ویتامین در تولید گلبول‌های قرمز خون و DNA و عملکرد سیستم عصبی نقش دارد. ویتامین B12 به طور طبیعی در مواد غذایی حیوانی از جمله گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و لبنیات یافت می‌شود. متأسفانه کمبود B12 به ویژه در افراد مسن شایع است. اگر به اندازه کافی در رژیم غذایی خود از این منابع استفاده نکنید، در معرض کمبود قرار دارید.

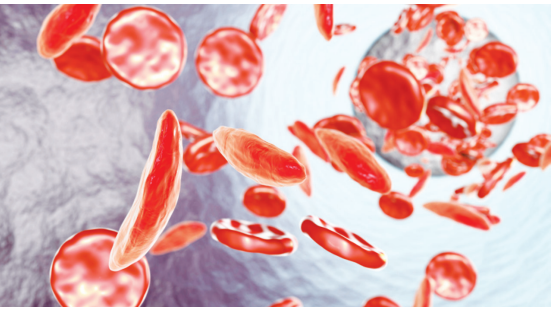
پوست رنگ پریده یا زردی افراد دچار کمبود ویتامین ب ۱۲ اغلب رنگ پریده هستند یا پوست و چشم آنها مایل به زرد است. چرا که کمبود B12 در تولید گلبول‌های قرمز مشکل ایجاد می‌کند. ویتامین B12 در تولید DNA مورد نیاز برای ساخت گلبول‌های قرمز نقش اساسی دارد.

بدون آن سلول‌ها قادر به تقسیم نیستند. این مشکل باعث کمخونی مگالوبلاستیک می‌شود که گلبول‌های قرمز بسیار بزرگتر از آن می‌شوند که از مغز استخوان خارج شده و وارد گردش خون شوند. بنابراین، تعداد کمی گلبول قرمز در خون در گردش است و پوست رنگ پریده به نظر می‌رسد.

شکندگی گلبول‌های قرمز موجب تجزیه بسیاری از آنها افزایش بی‌رویین می‌شوند. بی‌رویین در صورت تجزیه سلول‌های قدیمی خون توسط کبد تولید می‌شود. مقادیر زیاد بی‌رویین موجب زردی پوست و چشم می‌شود.

ضعف و خستگی ضعف و خستگی از علائم شایع کمبود ویتامین B12 است. چراکه بدن ویتامین B12 کافی برای ساخت گلبول‌های قرمز خون که اکسیژن را به سراسر بدن منتقل می‌کند، ندارد. در افراد مسن، این نوع کمخونی اغلب به دلیل یک بیماری خود ایمنی ایجاد می‌شود که به آنمی پرنیئوز معروف است. افراد مبتلا به این کمخونی پروتئین مهمی به نام فاکتور ذاتی را تولید نمی‌کنند. فاکتور ذاتی برای جلوگیری از کمبود B12 ضروری است، زیرا در روده با اتصال به ویتامین B12 موجب جذب

نشانه های کمبود ویتامین ب ۱۲



آن می‌شود. احساس سوزن سوزن شدن یکی از عوارض جدی کمبود طولانی مدت B12، آسیب عصبی است. ویتامین B12 نقش مهمی در مسیر متابولیک تولید کننده چربی میلین دارد. میلین اعصاب را به عنوان نوعی محافظ، احاطه کرده است. بدون B12، سیستم عصبی قادر به عملکرد صحیح نیست. یکی از علائم رایج آن، احساس سوزن سوزن شدن است که شبیه احساس سوزش در دست و پا است. جالب اینجاست که علائم عصبی مرتبط با کمبود B12 معمولا در کنار کمخونی دیده می‌شود.

در صورت عدم درمان، آسیب به سیستم عصبی ناشی از کمبود B12 می‌تواند باعث تغییر در راه رفتن شود. حتی ممکن است بر تعادل و هماهنگی بدن تأثیر بگذارد و فرد را بیشتر در معرض زمین خوردن قرار دهد. این علامت اغلب در کمبود B12 تشخیص داده نشده در افراد مسن دیده می‌شود، زیرا افراد بالای ۶۰ سال بیشتر مستعد کمبود B12 هستند. با این حال، پیشگیری یا درمان کمبود ممکن است تحرک را بهبود بخشد. همچنین این علامت ممکن است در جوانانی که دارای کمبود شدید باشند دیده شود.

آگهی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۴۰۲۰۳۱۱۰۳۴۰۰۱۰۱۳ و ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۱۰۱۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه شریفی شریف آباد فرزند عوض به شماره شناسنامه ۱۱۵۶ و ملی ۲۲۹۸۷۲۴۲۲۵ صادره از شیراز در ۱/۵ دانگ مشاع و خانم مریم شریفی شریف آباد فرزند عوض به شماره شناسنامه ۲۸۲ و ملی ۳۹۵۶۵۸۷۶ صادره از ۱/۵ دانگ مشاع از سهام ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۳۹۵/۸۰ مترمربع پلاک فرعی ۴۷۰۹ از ۲۰۷۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۱ فرعی از ۲۰۷۹ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی محمود مصلائی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود 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: ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۰۵

مجتبی فخار - رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۱۰۱۳ و ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۱۰۱۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه شریفی شریف آبادی فرزند عوض به شماره شناسنامه ۱۰۵۴۴۴ و ملی ۲۲۹۱۰۵۲۷۵۶ صادره از شیراز در ۱/۵ دانگ مشاع و خانم نسرین شریفی فرزند عوض به شماره شناسنامه ۲۲۴ و ملی ۲۲۹۲۶۵۲۹۹ صادره از ۱/۵ دانگ مشاع از سهام ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۳۹۵/۸۰ مترمربع پلاک فرعی ۴۷۰۹ از ۲۰۷۱ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۰۱ فرعی از ۲۰۷۹ اصلی واقع در بخش چهار شیراز خریداری از مالک رسمی محمود مصلائی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود 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: ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۰۵

مجتبی فخار - رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر آراء شماره های ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۱۴۹ و ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۱۵۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۱۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فراشند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقایان غفار بیرامی کوهی و محمد نبی بیرامی کوهی و محمد صادق بیرامی کوهی همگی فرزندان علی، به ترتیب به شماره ملی های ۲۵۳۳۰۰۰۷۶۷۵ و ۲۵۳۳۷۶۴۰۱ و ۲۴۴۰۲۴۵۰۲۲۱ به ترتیب صادره از اقلید - اقلید و فراشند هر کدام نسبت به دو دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی به مساحت ۹۹۲۱۴ مترمربع تحت پلاک ۱۱۷ فرعی از ۱۲۳۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۲۳۰/۹۲ قطعه ۶ بخش ۸ فارس واقع درخرمابک شهرستان فراشند خریداری با واسطه از مالک رسمی آقای فرج لطیفی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود 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: ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۴/۰۵

امید حسینی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشند

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون به موجب رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۱۲۶ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۱۷ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک ۱۲۳۱/۷۹۵۵ مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۲۳۱/۷۵۳۰ به مساحت ۳۲۶۲۹/۴۹ مترمربع واقع در شهر فراشند بخش ۸ فارس در مالکیت آقای قربانعلی عباس پور فرزند شامیرزا به کدملی ۲۴۵۰۸۸۳۸۰۰ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تحدید حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تحدید حدود بعمل نیامده است لذا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تحدید حدود پلاک موصوف روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۱۱ ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته، و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعائی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت اعتراض خود را کتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فراشند تسلیم و رسید دریافت دارند.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۱۱ تاریخ تحدید حدود: ۱۴۰۲/۰۴/۱۱

م ۵۵ الف

امید حسینی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشند

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون به موجب رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۱۰۲۹۰۰۰۰۹۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۲/۱۰ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی ششدانگ یک قطعه زمین زراعتی تحت پلاک ۱۲۳۱/۷۹۵۴ مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۲۳۱/۷۵۳۰ به مساحت ۱۱۹۰۴۹/۷۹ مترمربع واقع در شهر فراشند بخش ۸ فارس در مالکیت آقای قربانعلی عباس پور فرزند شامیرزا به کدملی ۲۴۵۰۸۸۳۸۰۰ قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تحدید حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تحدید حدود بعمل نیامده است لذا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تحدید حدود پلاک موصوف روز یک شنبه مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۱۱ ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت می‌گردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته، و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعائی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت اعتراض خود را کتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فراشند تسلیم و رسید دریافت دارند.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۱۱ تاریخ تحدید حدود: ۱۴۰۲/۰۴/۱۱

م ۵۴ الف

امید حسینی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشند

روزنامه طلوع آگهی و مشترک

می‌پذیرد

۰۷۱ - ۳۲۳۴۴۷۷۲

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ مورخه ۱۴۰۲/۰۴/۱۱ تاریخ تحدید حدود: ۱۴۰۲/۰۴/۱۱

م ۵۴ الف

امید حسینی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فراشند