

تشخیص کمبود ویتامین B۱۲

با معاینه چشم

بخش اجتماعی– کمبود ویتامین B۱۲ یکی از شایع‌ترین کمبودهای مواد مغذی در جهان به ویژه میان افراد میانسال است. ویتامین B۱۲ در حفظ سلامت عصب‌ها و سلول‌های خونی موثر است و نبود میزان کافی از آن در بدن می‌تواند آسیب‌زننده باشد.این ویتامین در تولید **DNA** و **RNA** نقش حائز اهمیتی دارد. همچنین همچون دیگر انواع ویتامین **B** در تبدیل کربوهیدرات‌ها به انرژی تاثیرگذار است. خوشبختانه کمبود ویتامین B۱۲ به راحتی قابل شناسایی و تشخیص است. همچنین نشانه‌ها و علائم خاصی وجود دارد که می‌تواند در تعیین ابتلای فرد به این عارضه کمک کننده باشد. برخی از این نشانه‌ها را می‌توان با معاینه چشم‌ها تشخیص داد. به گفته کارشناسان، زردی چشم‌ها می‌تواند یکی از نشانه‌های کمبود این ویتامین در بدن باشد. همچنین اسپاسم پلک‌ها و انقباض چشم‌ها از نشانه‌هایی هستند که به کمبود این ویتامین اشاره دارند. در برخی موارد آسیب‌های عصب چشمی ممکن است به از بین رفتن قدرت بینایی منجر شود. کمبود ویتامین **B۱۲** با تزریق آمپول و مصرف مکمل‌ها قابل جبران است. علائم و نشانه‌های این عارضه ممکن است به طور ناگهانی یا به تدریج ظاهر شود. به همین دلیل بهتر است بیمار علائم خود را تحت کنترل داشته باشد. به نقل از مדיکال دیلی، تامین این ویتامین از طریق رژیم غذایی نیز امکانپذیر است. گوشت و فراورده‌های جانبی آن منبع خوبی از ویتامین B۱۲ هستند.

.....●●●●●

اگر مدام خسته می شوید، به این بیماری ها شک کنید

بخش اجتماعی– همه ما ممکن است روزهای زیادی خستگی را تجربه کنیم اما گاهی خستگی عاملی است که با آن به وجود بیماری پنهانی پی خواهید برد.

اگر به طور مرتب احساس کمبود انرژی دارید و خستگی شما حتی با استراحت طولانی مدت از بین نمی رود، حتما باید برای بررسی علل احتمالی آن، با پزشک تان قرار ملاقات بگذارید.اگر مدام خسته می شوید، به این بیماری ها شک کنید:

افسردگی

فقدان انرژی و خستگی مداوم می تواند علامت افسردگی باشد. بسیاری از عوامل می توانند بر شروع افسردگی تاثیر بگذارند؛ از حوادث استرس زای زندگی گرفته تا ژنتیک و سایر شرایط پزشکی. با کمک آزمون غربالگری افسردگی می توان این بیماری را تشخیص داد. این آزمون اساسا یک پرسشنامه است که احساسات فعلی شما، الگوهای خواب، اشتها، سطوح انرژی و سایر زمینه های کلیدی را بررسی می کند. خستگی می تواند از علائم افسردگی باشد.

ابتلا به عفونت

بیماری های مختلف عفونی از قبیل ویروس اِپشتین بار، ویروس هرپس سیمپلکس و ... می تواند باعث خستگی شما شود. بیماری های عفونی را می توان با آزمایش های مختلف تشخیص داد. خستگی می تواند از علائم ابتلا به عفونت باشد.

مشکلات تیروئید

غده تیروئید شما در گردن قرار دارد و هورمون های مختلفی تولید می کند که بر متابولیسم، رشد و دمای بدن تاثیر می گذارند. هیپوتیروئیدیسم یا کم کاری تیروئید زمانی رخ می دهد که غده تیروئید شما هورمون های کافی تولید نمی کند. خستگی مداوم یکی از نشانه های کم کاری تیروئید است. خستگی می تواند از علائم مشکلات تیروئید باشد.

آلرژی غذایی و عدم تحمل مواد غذایی

واکنش های آلرژیک به مواد غذایی می تواند شدید و تهدید کننده حیات باشد؛ اما یک علامت رایج آن احساس خستگی مداوم است. عدم تحمل غذایی یا حساسیت غذایی تا حدودی متفاوت از آلرژی است و اغلب نشانه های کمتری دارد. عدم تحمل غذا می تواند ناشی از شرایط مختلفی باشد که باعث کاهش هضم می شود؛ مانند سندرم روده تحریک پذیر، بیماری های خود ایمنی و یا دیابت. صرف نظر از علت، عدم تحمل غذایی باعث کاهش انرژی می شود. زیرا بدن شما در تلاش برای پردازش غذاهای مشکل است. خستگی می تواند از علائم آلرژی غذایی و عدم تحمل مواد غذایی باشد.

کاهش کیفیت خواب

شما به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارید و اگر بعد از این مدت و در هنگام صبح باز هم احساس خستگی می کنید، ممکن است مشکلات دیگری حین خواب باعث این احساس شود.
آپنه خواب یک اختلال است که در آن تنفس به طور مکرر در طول شب متوقف می شود. این اختلال می تواند باعث کاهش سطح اکسیژن خون و خستگی در طول روز شود.
آپنه خواب بیش از ۱۸ میلیون بزرگسال و ۲ تا ۳ درصد از کودکان آمریکایی را تحت تاثیر قرار می دهد.خستگی می تواند از علائم کاهش کیفیت خواب باشد.

کم خونی ناشی از فقر آهن

کم خونی یک بیماری است که در آن شما به اندازه کافی گلبول های قرمز برای حمل اکسیژن به بافت های بدن ندارید. این اختلال باعث احساس خستگی و ضعف در شما می شود. کم خونی فقر آهن از شایع ترین انواع کم خونی است. بدن شما به آهن برای تولید گلبول های قرمز نیاز دارد. بدن در عین حال نمی تواند به سادگی آهن تولید کند و شما نیاز به مصرف غذاهای سرشار از این ماده معدنی یا درمان دارویی دارید. یک آزمایش خون ساده سطح آهن شما را بررسی می کند.خستگی می تواند از علائم کم خونی ناشی از فقر آهن باشد.

دیابت

خستگی در واقع شایع ترین علامت دیابت است. پانکراس یا همان لوزالمعده انسولین تولید می کند و آنهم برای کمک به سلول ها جهت جذب گلوکز مواد غذایی. دیابت زمانی اتفاق می افتد که چیزی به تولید یا جذب انسولین بدن شما آسیب برساند. پزشک شما می تواند انواع مختلفی از آزمایش های خون را برای تشخیص دیابت تجویز کند.

بخش اجتماعی– چندی قبل مردی به اداره پلیس رفت و گفت سارق یا سارقانی به خانه‌اش دستبرد زده و پول، طلا و اموال قیمتی خانه‌اش را سرقت کرده‌اند.

به گزارش دیارمیرزا چندی قبل مردی به اداره پلیس رفت و گفت سارق یا سارقانی به خانه‌اش دستبرد زده و پول، طلا و اموال قیمتی خانه‌اش را سرقت کرده‌اند.

شاکي در توضیح ماجرا گفت: من تاجرم و وضع مالی خوبی دارم. خانه‌ام در یکی از خیابان‌های شمالی تهران است. چند روز قبل همراه خانواده‌ام به سفر رفتم؛ تا اینکه امروز به خانه برگشتم و متوجه شدم سارق یا سارقانی به خانه‌ام دستبرد زده و همه اموال قیمتی و مقدار زیادی پول و دلار و طلاز خانه‌ام سرقت کرده‌اند. وی ادامه: در خانه‌ام سالم است که حکایت از این دارد سارق یا سارقان کلید خانه‌ام را داشته‌اند و همین موضوع مرا شوکه کرد، چون اعضای خانواده‌ام کلید خانه را به هیچ یک از بستگانمان نداده‌اند و نمی‌دانم چطور سارق یا سارقان کلید خانه‌ام را به‌دست آورده‌اند.

با طرح این شکایت پرونده برای رسیدگی به دستور بازپرس دادسرای ویژه سرقت در اختیار تیمی از مأموران پلیس پایتخت قرار گرفت. مأموران در نخستین گام دوربین‌های مداربسته محل حادثه را بازبینی کردند که نشان داد مرد جوانی با چهره‌ای ناشناس در حالی که کلید خانه را در اختیار دارد

وارد خانه و پس از ساعتی با اموال سرقتی از خانه خارج می‌شود.

همزمان با ادامه تحقیقات درباره این حادثه مأموران با شکایت مشابه دیگری روبه‌رو شدند که بررسی‌ها نشان می‌داد سارق این بار هم مرد جوانی است، اما با چهره‌ای متفاوت با کلید یدک از خانه مرد پولدار دیگری دست به سرقت چند صد میلیونی می‌زند.

شاکي به مأموران گفت: من در بازار تهران مغازه دارم و خانه‌ام نیز در منطقه نیاوران است. چند روز قبل همراه خانواده‌ام به سفر خارج از کشور رفتم و امروز وقتی به خانه برگشتم همه وسایل خانه‌ام به هم ریخته بود که فهمیدم پول‌ها، طلا و وسایل گرانیقیمت خانام سرقت شده‌است.

در حالی که مأموران هیچ رد پایی از سارق دو خانه پیدا نکرده بودند، دختر مرد بازاری به اداره پلیس رفت و گفت احتمال می‌دهد نامزدش سارق خانه‌شان باشد.

وی گفت: مدتی قبل با پسر جوان شیک‌پوشی به نام کیوان در اینستاگرام آشنا شدم. او خودش را هنرپیشه سینما و تلویزیون معرفی کرد و گفت

{اجتماعی}

دانشجوی بازیگری و کارگردانی سینما در کشور کانادا است و تا کنون در چند پشت صحنه فیلم و سریال تلویزیونی و سینمایی بازی کرده و به زودی هم قرار است یک فیلم سینمایی را کارگردانی کند. .

وقتی به من پیشنهاد ازدواج داد، قبول کردم و او هم به خواستگاری‌ام آمد. من برای جشن تولدش ساعت مچی گرانیقیمتی خریدم که الان پس از مشاهده فیلم دوربین مداربسته صحنه سرقت دیدم سارق همان ساعت مچی



را در دست دارد و از طرفی هم کیوان چند روز قبل از اینکه ما به مسافرت برویم، به من گفت که می‌خواهد پیش خانواده‌اش به کشور کانادا برود، اما امروز او را به صورت اتفاقی در تهران دیدم و الان احتمال می‌دهم خواستگارم سارق خانه‌مان باشد.

مأموران پلیس با اطلاعاتی که از دختر جوان به‌دست آوردند، دریافتند خواستگار وی یکی از متهمان سابقه‌داری است که مدتی قبل از زندان آزاد شده و الان با این ترند از دختران پولدار سرقت می‌کند. بنابراین مأموران پلیس کیوان را بازداشت کردند و وی نیز در بازجویی‌ها به سرقت از خانه دو دختر جوان به بهانه خواستگاری اعتراف کرد. متهم برای تحقیقات بیشتر به دستور بازپرس پرونده در اختیار مأموران پلیس قرار گرفت.

گفتگو با متهم

سابقه داری؟

بله دوبار سابقه سرقت و کلاهبرداری دارم.

چی شد که تصمیم گرفتی به این شیوه دست به سرقت بزنی؟

سرقت‌های میلیاردی بازیگر قلبی از دختران پولدار

آخرین‌بار که در زندان بودم، تصمیم گرفتم پس از آزادی از طریق اینستاگرام با دختران پولدار آشنا شوم و آن‌ها را فریب دهم و در فرصت مناسب اموالشان را سرقت کنم.

چطور می‌توانستی آن‌ها را فریب دهی؟

وقتی آزاد شدم برای خودم صفحه اینستاگرامی باز کردم و خودم را هنرپیشه و دانشجوی بازیگری و کارگردانی معرفی می‌کردم و از این طریق با دخترانی که پدر و مادرشان پولدار بودند، رابطه دوستی برقرار می‌کردم و آن‌ها را فریب می‌دادم.

از کجا اطلاعات بازیگری و کارگردانی داشتی؟

من از دوران کودکی به بازیگری فیلم‌های سینمایی و تلویزیونی علاقه داشتم و همیشه مجلات بازیگری و سینمایی را مطالعه می‌کردم. پس از اینکه دیپلم گرفتم در رشته بازیگری و کارگردانی در دانشگاه غیر انتفاعی قبول شدم، اما به خاطر اینکه هزینه زیادی داشت، انصراف دادم با این حال علاقه‌ام از سینما و تلویزیون کم نشد تا جایی که همیشه بازیگری در فیلم‌ها و سریال‌ها را پیگیری می‌کردم تا اینکه یک بار در سریالی تلویزیونی به عنوان سیاهی لشکر بازی کردم.

در این مدت چند دختر را فریب دادی؟

با دو دختر در اینستاگرام آشنا شدم که هر دوی آن‌ها را فریب دادم.

توضیح بده.

من همیشه لباس‌های شیک می‌پوشیدم و عکس‌هایی هم از پشت صحنه سریال معرفی که به عنوان

سیاهی‌لشکر بازی کرده بودم، در صفحه‌ام بارگذاری می‌کردم و گاهی هم عکس‌های خودم را کنار عکس هنرپیشه‌های معروف فوتشاپ می‌کردم. از سوی دیگر ادعا می‌کردم که پدر و مادرم در کانادا زندگی می‌کنند و خودم نیز در کانادا تحصیل می‌کنم و به این شیوه آن‌ها را فریب می‌دادم و از آن‌ها خواستگاری می‌کردم. در مدتی که با آن‌ها ارتباط داشتم در فرصت مناسب کلید خانه آن‌ها را بر می‌داشتم و از روی آن کلید یدک می‌ساختم و وقتی آن‌ها به مسافرت می‌رفتند، از خانه‌شان سرقت می‌کردم.

فکر نکردی شناسایی شوی؟

نه تمام جوانب را سنجیده بودم. هر وقت به سرقت می‌رفتم، خودم را گریم می‌کردم و با چهره‌ای جدید وارد خانه آن‌ها می‌شدم، اما در آخرین مورد فراموش کردم ساعتی که دختر مورد علاقه‌ام برای من خریده بود، از دستم بیرون بیاورم.

چقدر سرقت کردی؟

از هر خانه بیش از یک میلیارد تومان.

شلیک تیر خلاص به برادر در خودروی لاکچری

مغازه اش است. به سراغش رفتم و از او خواستم منتظر بماند تا به خانه بروم و برگردم تا دقایقی با هم حرف بزнім، وقتی به خانه رفتم تفنگ از زیر لباسم گذاشتم و به سراغش رفتم.

سوار بر خودرویش در حال پرسه زنی در خیابان بودیم که در خیابان اتحاد به پنهان نشان دادن عکس هایم گوشی را به او دادم و در این صحنه تفنگ را از زیر لباسم بیرون کشیدم و به برادرم شلیک کردم. پس از قتل سوار خودرویم در خیابان پرسه زدم و دوباره به محل جنایت بازگشتم که دیدم پلیس در محل حضور دارد. قصد فرار به شهرستانمان را داشتم اما خیلی زود دستگیر شدم.

صدور حکم

پس از اعترافات مرد برادر کش، پرونده برای صدور حکم نهایی به دادگاه کیفری یک استان تهران ارجاع شد. در این جلسه قضات پس از شنیدن اظهارات متهم، وی را به قصاص نفس (اعدام) محکوم کردند.

پیچیدگی پرونده

روز گذشته پدر و دو فرزند قربانی جنایت که یک دختر ۱۳ ساله و یک پسر۷چه هستند به شعبه اجرای احکام دادسرای امور جنایی تهران مراجعه کردند. پدر قربانی جنایت و قاتل از طرف خودش و نوه کوچکش که قیمومیت او را بر عهده دارد درباره حکم صادر شده اعلام بخشش کرد اما دختر ۱۲ ساله کیوان، خواستار قصاص (اعدام) عمویش شد. بنا به این گزارش، با توجه به این که دو تن از اولیای دم حاضر به بخشش شده اند، دختر مقتول برای اجرای حکم باید تفاضل دیه را پرداخت کند تا این حکم به اجرا برسد. به همین دلیل پرونده برای اجرای حکم باید منتظر تصمیم نهایی یا پرداخت تفاضل دیه این دختر باشد.

آگهی ابلاغ مالیاتی

در اجرای ماده ۲۰۸ قانون مالیات‌های مستقیم بدین‌وسیله اوراق مالیاتی مودی که آخرین نشانی آن در دسترس واحد مالیاتی نمی‌باشد به شرح زیر ابلاغ می گردد.

| ردیف | نام و نام خانوادگی | نوع شغل | اصل مالیات | عملکرد | نوع اوراق | شماره برگ تشخیص- برگ قطعی | تاریخ و ساعت هیات حل | نشانی اداره امور مالیاتی |
|------|------------------------------|----------|----------------|--------|--------------------------------|---------------------------------------|----------------------|------------------------------|
| | | | | | | شماره برگ دعوت هیات حل اختلاف مالیاتی | اختلاف مالیاتی | |
| ۱ | یاس تجارت دریا | بازرگانی | ۲/۷۷۲/۹۹۶/۰۸۴ | ۱۳۹۴ | برگ قطعی (عملکرد) | ۶۹۷۹۷۱۰۰۸ - ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ | - | اداره امور مالیاتی بندرانزلی |
| ۲ | گل ارغوانی یاس | بازرگانی | ۳/۷۹۸/۴۵۸/۲۷۴ | ۱۳۹۴ | برگ قطعی (عملکرد) | ۶۹۷۹۷۰۰۸۳ - ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ | - | اداره امور مالیاتی بندرانزلی |
| ۳ | طلایه نور بندر | بازرگانی | ۲/۰۲۱/۱۹۴/۰۰۹ | ۱۳۹۲ | برگ قطعی (عملکرد) | ۶۹۷۹۷۰۰۰۰ - ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ | - | اداره امور مالیاتی بندرانزلی |
| ۴ | آسان تجارت حدیث | بازرگانی | ۱۲۴/۵۰۰/۰۰۰ | ۱۳۹۱ | برگ قطعی (عملکرد) | ۶۹۷۹۶۹۴۱ - ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ | - | اداره امور مالیاتی بندرانزلی |
| ۵ | بازرگانی قصر گوهر یاس | بازرگانی | ۲۱۲/۲۵۰/۰۰۰ | ۱۳۹۱ | برگ قطعی (عملکرد) | ۶۹۷۹۶۹۱۷ - ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ | - | اداره امور مالیاتی بندرانزلی |
| ۶ | تجارت شقایق بندر | بازرگانی | ۱۵۶/۷۶۱/۵۸۴ | ۱۳۹۱ | برگ قطعی (عملکرد) | ۶۹۷۹۶۸۶۱ - ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ | - | اداره امور مالیاتی بندرانزلی |
| ۷ | راه کوب ساحل | بازرگانی | ۲۱۴/۶۷۸/۳۶۵ | ۱۳۹۱ | برگ قطعی (عملکرد) | ۶۹۷۹۶۷۶۳ - ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ | - | اداره امور مالیاتی بندرانزلی |
| ۸ | آرین زمرد پارسان | بازرگانی | ۱/۱۱۴۸/۰۷۰/۳۸۵ | ۱۳۹۱ | برگ قطعی (عملکرد) | ۶۹۷۹۶۷۱۳ - ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ | - | اداره امور مالیاتی بندرانزلی |
| ۹ | حدیث تجارت آذر | بازرگانی | ۶۴/۷۳۹/۶۷۱/۲۱۳ | ۱۳۹۱ | برگ قطعی (عملکرد) | ۶۹۷۹۶۶۷۲ - ۱۳۹۸/۱۰/۱۷ | - | اداره امور مالیاتی بندرانزلی |
| ۱۰ | شرکت تعاونی دهیاران خوشه سبز | - | ۷/۱۲۵/۰۰۰ | ۱۳۹۳ | برگ رای هیات حل اختلاف مالیاتی | ۸۸۲ - ۹۸/۰۷/۲۹ | - | فومن - خیابان شهدا |
| ۱۱ | شرکت تعاونی دهیاران خوشه سبز | - | ۸/۱۲۵/۰۰۰ | ۱۳۹۴ | برگ رای هیات حل اختلاف مالیاتی | ۸۸۲ - ۹۸/۰۷/۲۹ | - | فومن - خیابان شهدا |
| ۱۲ | شرکت تعاونی دهیاران خوشه سبز | - | ۱۰/۸۷۵/۰۰۰ | ۱۳۹۵ | برگ رای هیات حل اختلاف مالیاتی | ۸۸۲ - ۹۸/۰۷/۲۹ | - | فومن - خیابان شهدا |
| ۱۳ | شرکت تعاونی دهیاران خوشه سبز | - | ۵/۶۲۵/۰۰۰ | ۱۳۹۳ | برگ رای هیات حل اختلاف مالیاتی | ۸۵۳ - ۹۸/۰۷/۲۲ | - | فومن - خیابان شهدا |
| ۱۴ | شرکت تعاونی دهیاران خوشه سبز | - | ۶/۵۲۵/۰۰۰ | ۱۳۹۴ | برگ رای هیات حل اختلاف مالیاتی | ۸۵۳ - ۹۸/۰۷/۲۲ | - | فومن - خیابان شهدا |

مهدیه راستی ماسوله – حسابرس ارشد مالیاتی اداره امور مالیاتی شهرستان فومن

محمد شیردل پور – حسابرس ارشد مالیاتی شهرستان انزلی