گوناگون

توقف فروش و جمع آوری فوری چندسری شیر خشک «آلفامینو»

اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو، دستور توقف فروش و جمع‌آوری چند سری ساخت شیرخشک آلفامینو را صادر کرد.

به گزارش پیام آشنا، سازمان غذا و دارو با صدور اطلاعیه‌ای، توقف فروش و جمع‌آوری فوری محصول شیرخشک آلفامینو را بر اساس مشخصات اعلام‌شده، به قید فوریت ابلاغ کرده است.

بنابر اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، بر اساس این اطلاعیه، مشخصات فرآورده‌های مشمول فراخوان به شرح زیر است:

نام فرآورده: آلفامینو ۴۰۰ گرمتام صاحب پروانه: Nestrade S.A محل تولید: Nestrade S.A

سری‌های ساخت مشمول جمع‌آوری: درخواست ش۱۷۵۱۴۸۰۰۱۷، ۱۷۵۱۵۵۰۰۱۷، ۱۷۵۱۵۶۰۰۱۷، ۱۷۵۱۹۹۰۰۱۷، ۱۷۵۲۰۴۰۰۱۷، ۱۷۵۲۰۵۰۰۱۷، ۱۷۵۲۰۶۰۰۱۷، ۱۷۵۲۰۹۰۰۱۷

سازمان غذا و دارو علت جمع‌آوری را درخواست شرکت درمان‌آرا به‌عنوان وارد کننده محصولات شیرخشک و غذای ویژه عنوان کرده است.

سازمان غذا و دارو از کلیه معاونت‌های غذا و دارو دانشگاه‌های علوم پزشکی، شرکت‌های پخش، داروخانه‌ها و مراکز عرضه درخواست کرده است ضمن توقف فوری فروش این محصول، نسبت به جمع‌آوری سری‌های ساخت اعلام‌شده و عودت آن‌ها از چرخه عرضه اقدام لازم را به‌عمل آورند.

چکاپ سالانه، یکی از بهترین راه‌های بهبود سلامت مردان

رعایت نکات بهداشتی و تلاش برای برخورداری از سلامت کامل در تمامی سنین اهمیت دارد و تغییر سبک زندگی و ترک عادات مضر در هیچ سنی دیر نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی «جی آر ای دی سنتر»، یکی از بهترین راه‌هایی که مردان می‌توانند از طریق آن سلامت خود را بهبود دهند، این است که هر سال بدون در نظر گرفتن سن یا علائم آشکاری از بیماری، معاینه جسمی یا چکاپ پزشکی انجام دهند.

علاوه بر چکاپ عمومی، این معاینه باید شامل آزمایش کلسترول، گلوکز و ارزیابی فشار خون باشد.

به طور معمول مردان کمتر از زنان به سلامتی خود توجه می‌کنند و این در حالی است که مردان نیز باید مانند زنان به طور مرتب برای چکاپ به پزشک مراجعه کرده و در مسیر مدیریت استرس، انتخاب مواد غذایی مفید و فعالیت‌های بدنی قدم بردارند.

به یاد داشته باشید که بسیاری از مسائل و مشکلات مهم بهداشتی و سلامتی با مشکلات جزئی آغاز می‌شوند که اگر زود تشخیص داده شوند، می‌توان از آنها جلوگیری یا بیماری را مهار کرد.

مراجعه به پزشک در صورت تغییر در عادات خواب یا اجابت مزاج، مشاهده کبودی، بریدگی یا زخمی که به طور عادی ترمیم نمی‌شود، ایجاد تغییرات در خال‌ها یا علائم پوستی یا بروز نوسانات وزنی غیر قابل توضیح، ضروری است.

اگر پدر یا سایر اعضای خانواده شما سابقه فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، دیابت یا سایر بیماری‌های مزمن دارند، ممکن است خودتان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به آنها باشید. پزشک شما در صورت اطلاع از این سوابق می‌تواند در تهیه برنامه عملی برای به حداقل رساندن این خطرات و افزایش احتمال تشخیص زودهنگام به شما کمک کند.

اگر سیگاری هستید از پزشک خود بخواهید به شما در تهیه برنامه عملی ترک دخانیات کمک کند. سپس یک تاریخ ترک را انتخاب کرده و به آن متعهد باشید. می‌توانید از برنامه‌های آنلاین راهنمای ترک سیگار نیز کمک بگیرید. بر اساس سن، سابقه خانوادگی و شیوه زندگی، پزشک ممکن است توصیه کند که از نظر سرطان روده بزرگ، سرطان پروستات یا سرطان ریه غربالگری شوید پس بهتر است در این ارتباط با پزشک خود مشورت کنید.

در حالت ایده‌آل، شما باید حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید اما اگر این میزان ورزش به شما فشار آورده یا در انجام آن مشکل دارید، به یاد داشته باشید که حتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع چند بار در هفته یا بازی متظم در خارج از خانه با بچه‌ها یا نوه‌هایتان هم می‌تواند قلب را از مزایای سلامتی و تسکین دهنده استرس برخوردار کند. همچنین دست کشیدن هر از چند گاه از کار برای بازی کردن یا تماشای تلویزیون با خانواده، فقط ایده‌های سرگرم کننده‌ای نیستند بلکه بهترین کارهایی هستند که به شما کمک می‌کنند استرس را از خود دور کنید. اگر در یافتن فضای تفریحی با مشکل روبرو هستید به دنبال راه‌های خلاقانه‌ای برای سرگرمی در اوقات فراغت خود باشید. از این راه‌ها می‌توان به گوش دادن به کتاب‌های صوتی و پادکست‌ها در حین کار کردن یا مراقبت از گل‌های حیاط اشاره کرد.

زنان و خانواده

مزایای زایمان طبیعی برای مادر و نوزاد

یک استادیار سلامت باروری، به تشریح مزایای زایمان طبیعی برای مادر و نوزاد پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیا پروین یدالهی با تاکید بر مزایای گسترده جسمی و روانی زایمان طبیعی برای مادر و نوزاد، گفت: بعد از انجام فرایند زایمان طبیعی با شروع تغییرات بیولوژیکی طبیعی بدن از جمله ترشح هورمون های اکسی توسین و اندورفین، تقویت پیوند عاطفی میان مادر و نوزاد و ایجاد احساس آرامش و رضایت مادر پس از زایمان شکل می گیرد.

وی افزود: در مادرانی که زایمان طبیعی را تجربه می کنند، بهبود وضعیت جسمی همچون عملکرد طبیعی دستگاه گوارش، ادراری و تناسلی سریعتر اتفاق می افتد. همچنین مشکلات روانی همچون ریسک افسردگی پس از زایمان نیز کمتر است؛ به شرط آنکه فرایند زایمان به شیوه ای خوشایند و بدون انجام مداخلات غیرضروری و تروماتیک سپری شود.

یدالهی با اینکه خروج حجم زیادی از مایعات ریوی نوزاد هنگام عبور از کانال زایمان به تنفس مطلوب تر و پیشگیری از بیماری‌های جسمی آتی و کاهش میزان بستری در بخش مراقبت های ویژه نوزادان منجر می شود، اظهار کرد: همچنین مواجهه نوزاد با فلور طبیعی بدن مادر در مسیر زایمان، سبب تقویت سیستم ایمنی نوزاد می شود.

وی در ادامه به مزایای زایمان طبیعی برای نوزاد اشاره کرد و گفت: تشدهی سریع پس از زایمان طبیعی، سبب پیشگیری از افت زود هنگام قندخون نوزاد شده و به انجام تکنیک تماس پوست به پوست نوزاد و مادر بلافاصله پس از زایمان، پیوند عاطفی عمیقی بین مادر و نوزاد رقم می خورد که این عمل درسلامت جسم و روان نوزاد بسیار موثر است.

یدالهی، بهبودی زود هنگام پس از زایمان، ترخیص سریع تر از بیمارستان، عدم چسبندگی رحمی بدنبال جراحی تشکمی و عدم وجود عوارض عمل جراحی ناشی از سزارین را از جمله مزایای زایمان طبیعی برای مادر برشمرد.

جدیدالاستخدام‌های آموزش و پرورش برای رتبه‌بندی اقدام کنند

مدیرکل آموزش و پرورش شهرستان های استان تهران ضمن تبیین شیوه‌نامه قانون نظام رتبه‌بندی معلمان، جزئیات مرحله جدید اجرای این طرح را تشریح و بر نظارت دقیق اجرای کیفی آن تأکید کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستا، یوسف بهارلو در تشریح جزئیات مرحله جدید رتبه‌بندی معلمان گفت: بارگذاری مدارک برای مشمولان جدید و متقاضیان ارتقای رتبه از ۲۸ دی‌ماه ۱۴۰۴ در سامانه یکپارچه وزارت آموزش و پرورش آغاز شده است.

وی با اشاره به آغاز بارگذاری مدارک در سامانه my.medu.ir، افزود: کلیه مشمولان شامل نیروهای جدیدالاستخدام، منتقل‌شدگان به واحدهای آموزشی، تبدیل‌وضعیت‌یافتگان، منتقل‌شدگان از سایر دستگاه‌ها و افرادی که پس از مرخصی بدون حقوق یا پایان مأموریت به خدمت بازگشته‌اند، می‌توانند برای تعیین یا ارتقای رتبه اقدام کنند. همچنین فرهنگیان بازنشسته‌شده از اول مهر ۱۴۰۴ به بعد نیز امکان ثبت درخواست و تکمیل مدارک را دارند.

مدیرکل آموزش و پرورش شهرستان‌های تهران اظهار کرد: رتبه‌بندی معلمان به عنوان یکی از محوری‌ترین طرح‌های تحول‌آفرین در نظام آموزشی کشور، با هدف ارتقای جایگاه معلمان، افزایش انگیزه شغلی و بهبود مستمر کیفیت آموزشی طراحی شده و این اداره کل تمامی ظرفیت خود را برای اجرای شفاف و به‌موقع آن به کار خواهد گرفت. وی افزود: فرهنگیان می‌توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و رفع ابهامات به سامانه یکپارچه وزارت آموزش و پرورش مراجعه و یا با ادارات آموزش و پرورش شهرستان‌های مربوطه تماس بگیرند.

بر اساس این گزارش، قانون چهار نوع شایستگی شامل شایستگی‌های عمومی، تخصصی، آموزشی و پژوهشی را برای معلمان پیش‌بینی کرده است. نظام رتبه‌بندی با سنجش این شاخص‌ها، سطح حرفه‌ای معلمان را تعیین و آنان را در قالب رتبه‌های مختلف طبقه‌بندی می‌کند.

مطابق آیین‌نامه اجرایی، معلمان در پنج رتبه آموزشیار معلم، مربی معلم، دانشیار معلم، استادیار معلم و استاد معلم دسته‌بندی می‌شوند. ارتقای هر رتبه مستلزم حداقل پنج سال توقف در رتبه قبلی خواهد بود.

بر اساس تبصره ماده (۵) قانون، معلمانی که به‌صورت تمام‌وقت در مناطق محروم، مدارس استثنایی، دوره ابتدایی، مناطق مرزی و عشایری خدمت می‌کنند، از تسهیلات ویژه ارتقای رتبه برخوردار می‌شوند؛ به‌گونه‌ای که به‌ازای هر سال خدمت در این مناطق، سه ماه از مدت توقف برای ارتقا آنان کسر خواهد شد.

وظیفه سنجش سطح شایستگی معلمان و تعیین رتبه متناسب با عملکرد آنان بر عهده هیئت ممیزه است. اعضای این هیئت باید واجد شرایط، دارای صلاحیت حرفه‌ای و حداقل ۳۵ سال سن باشند تا ارزیابی به‌صورت دقیق و متصفانه انجام گیرد.

پوشه کار معلمان شامل مجموعه‌ای از فعالیت‌ها، شواهد، مستندات، مشاهده مستقیم فرآیند تدریس و مصاحبه با معلم است که مبنای تصمیم‌گیری هیئت ممیزه قرار خواهد گرفت. راهنماهای لازم جهت تهیه و بارگذاری مدارک در سامانه مربوطه در اختیار معلمان قرار گرفته است. مجموع امتیازات رتبه‌بندی ۱۰۰۰ امتیاز است که ۵۰۰ امتیاز به شایستگی‌های رفتاری و ۵۰۰ امتیاز به مدارک، مستندات و شواهد اختصاص دارد. همچنین ۳۰ امتیاز تشویقی نیز برای فرهنگیان در نظر گرفته شده است. آیین‌نامه اجرایی رتبه‌بندی، برای سه گروه زیر دارای سازوکار مشخص است. نیروهای تازه‌استخدام، معلمانی که تاکنون رتبه‌بندی نشده‌اند و معلمان دارای رتبه قبلی.

مسئولیت بارگذاری اطلاعات و مدارک مورد نیاز در سامانه مربوطه بر عهده خود معلمان خواهد بود.

روزنه

ارتباط ساعت داخلی بدن با خطر زوال عقل

یک مطالعه جدید می‌گوید مشکلات خواب ممکن است نشانه هشدار اولیه زوال عقل باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که ریتم‌های شبانه‌روزی ضعیف‌تر با افزایش خطر زوال عقل مرتبط هستند.

در واقع، نتایج نشان داد افرادی که ریتم‌های شبانه‌روزی ضعیفی دارند، بیش از دو برابر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل هستند.

«وندی وانگ»، محقق ارشد و استادیار اپیدمیولوژی و پزشکی داخلی در مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، گفت: «تغییرات در ریتم‌های شبانه‌روزی با افزایش سن اتفاق می‌افتد و شواهد نشان می‌دهد که اختلالات ریتم شبانه‌روزی ممکن است یک عامل خطر برای بیماری‌های عصبی مانند زوال عقل باشد».

او در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما این ریتم‌های استراحت-فعالیت را اندازه‌گیری کرد و دریافت افرادی که ریتم‌های ضعیف‌تر و پراکنده‌تری دارند و افرادی که سطح فعالیت آنها در اواخر روز به اوج خود می‌رسد، با خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل روبرو هستند».

ریتم شبانه‌روزی اصطلاح دیگری برای ساعت داخلی بدن است که چرخه خواب ۲۴ ساعته فرد را تنظیم می‌کند.

ریتم شبانه‌روزی که توسط مغز هدایت می‌شود و تحت تأثیر قرار گرفتن در معرض نور است، عملکردهای بدن مانند ترشح هورمون، هضم و دمای بدن را نیز تنظیم می‌کند.

محققان گفتند که یک ریتم شبانه‌روزی قوی، ساعت بدن فرد را به خوبی با ۲۴ ساعت شبانه‌روز هماهنگ می‌کند و سیگنال‌های واضحی برای عملکردهای بدن ارسال می‌کند.

افرادی که ریتم شبانه‌روزی قوی دارند، حتی اگر برنامه‌شان تغییر کند یا نور روز با تغییر فصل‌ها تغییر کند، تمایل دارند زمان‌های منظمی را برای خواب دنبال کنند.

از سوی دیگر، محققان گفتند افرادی که ریتم شبانه‌روزی ضعیفی دارند، بیشتر احتمال دارد که ساعت بدنشان در اثر تغییرات فصلی یا تغییر برنامه مختل شود.

برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۲۲۰۰ نفر با میانگین سنی ۷۹ سال را پیگیری کردند. هیچ کدام در شروع مطالعه دچار زوال عقل نبودند. همه شرکت‌کنندگان به طور متوسط به مدت ۱۲ روز مانیتورهای کوچک قلب به سینه شان متصل شد. این مانیتورها داده‌های مربوط به ریتم شبانه‌روزی افراد را ثبت می‌کردند.

سپس این افراد به طور متوسط حدود سه سال تحت نظر قرار گرفتند که در طی آن ۱۷۶ نفر مبتلا به زوال عقل تشخیص داده شدند.

محققان بر اساس ریتم شبانه‌روزی آنها، شرکت‌کنندگان را به سه گروه تقسیم کردند. سپس گروه‌های شبانه‌روزی قوی و ضعیف را با هم مقایسه کردند. در مجموع، ۱۰۶ نفر از ۷۲۷ نفر در گروه شبانه‌روزی ضعیف به زوال عقل مبتلا شدند، در حالی که ۳۱ نفر از ۷۲۸ نفر در گروه شبانه‌روزی قوی به این بیماری مبتلا شدند.

محققان تخمین زدند که این میزان تقریباً ۲۵ برابر خطر ابتلا به زوال عقل در بین افرادی با ریتم شبانه‌روزی ضعیف‌تر است.

محققان دریافتند که خطر زوال عقل همچنین در بین افرادی که ریتم شبانه‌روزی آنها در اواخر بعد از ظهر به اوج خود می‌رسد، بیشتر است.

نتایج نشان داد افرادی که ریتم شبانه‌روزی آنها حدود ساعت ۲:۱۵ بعد از ظهر یا دیرتر به اوج خود می‌رسد، در مقایسه با افرادی که بین ساعت ۱:۱۱ بعد از ظهر و ۲:۱۴ بعد از ظهر به اوج خود می‌رسد، ۴۵٪ بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار دارند.

داشتن اوج فعالیت دیرتر می‌تواند به این معنی باشد که ساعت بدن با تغییرات فصلی نور هماهنگ‌نیست.

وانگ گفت: «اختلال در ریتم‌های شبانه‌روزی ممکن است فرآیندهای بدن مانند التهاب را تغییر دهد و در خواب اختلال ایجاد کند، احتمالا پلاک‌های آمیلوئید مرتبط با زوال عقل را افزایش دهد یا پاکسازی آمیلوئید از مغز را کاهش دهد».

او افزود: «مطالعات آینده باید نقش بالقوه مداخلات ریتم شبانه‌روزی، مانند نورد‌رمانی یا تغییرات سبک زندگی را بررسی کنند تا مشخص شود که آیا آنها ممکن است به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل در فرد کمک کنند یا خیر».

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

برابر رای شماره ۱۲۷۲۲-۱۴۰۴۶۰۳۳۱۰۵۵۰۰۱ مورخه ۱۴۰۴/۱۰/۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نظر آباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای اسمعیل حسین نیافرد فرزند عبدالعلی بشماره شناسنامه ۳۹۱۶ صادره از کرج میتی بر صدور سند مالکیت نسبت به ششدانگ یک زمین با بنای احداثی به مساحت ۹۶/۴۶ متر مربع از پلاک ثبتی ۵۱۰۵ فرعی از ۶۹ اصلی از مالکیت حسنعلی کشت پور ذیل صفحه ۳۱۹ و دفتر ۱۲۹۳ واقع در نظرآباد بخش حوزه ثبت ملک نظر آباد 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 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 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. شناسه۲۰۹۱۲۱۹-مالف۲۳۷۳

نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۲۰

نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۱/۵

مهدی خان آشنا
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک نظر آباد