

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 به دارو و با صدور اطلاعیه‌ای، توقف فروش و جمع‌آوری فوری محصول شیرخشک آلفامینو را بر اساس مشخصات اعلام‌شده به قید فوریت ابلاغ کرده است. به‌تایید اعلام روابط عمومی سازمان غذا و دارو، بر اساس این اطلاعیه، مشخصات فرآورده‌های مشمول فراخوان به شرح زیر است: نام فرآورده: آلفامینو ۴۰۰ گرمات صاحب پرتوله: Nestrade SA محل تولید: Nestrade SA سری‌های ساخت مشمول جمع‌آوری: درخواست ش.۱۷۰۱۴۸۰۰۱۷، ۲۷۵۱۵۵۰۰۱۷، ۱۷۵۱۵۶۰۰۱۷، ۱۷۵۱۹۹۰۰۱۷، ۲۷۵۲۰۴۰۰۱۷، ۱۷۵۲۰۵۰۰۱۷، ۱۷۵۲۰۶۰۰۱۷، ۱۷۵۲۰۹۰۰۱۷

سازمان غذا و دارو علت جمع‌آوری را درخواست شرکت درمان‌را به‌عنوان واردکننده محصولات شیرخشک و غلای ویژه عنوان کرده است.

سازمان غذا و دارو از کلیه مولدتهای 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 «جی‌آر‌ام‌دی سنتز» یکی از بهترین راه‌های 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 کلستریول، گلوکز و آزمایش فشار خون باشد. به‌طور معمول مردان کمتر از زنان به سلامتی خود توجه می‌کنند و این در حالی است که مردان نیز باید مانند زنان به‌طور 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 به‌طور مادی ترمیم نمی‌شود، ایجاد تغییرات در خال‌ها یا علائم پوستی یا بروز نوسانات وزنی غیرقابل توضیح، ضروری است.

اگر به‌ر‌سبب اعضاء خانواده شما سابقه فشار خون، 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 سابق می‌تواند در تهیه برنامه عملی برای به حداقل رساندن این خطرات و افزایش احتمال تشخیص زودهنگام به شما کمک کند.

اگر سیگار می‌کشید 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 راهنمایی ترک سیگار 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 متوسط در خارج از خانه با بچه‌ها یا نوه‌هایتان هم می‌تواند قلب را از مزایای سلامتی و تسکین دهنده استرس برخوردار کند. همچنین دست‌کم یک‌بار در هر چند ساعت یک‌بار از کارهای روزانه یا تماشای تلویزیون یا خواب‌های طولانی‌مدت، سرگرم‌کننده نیستند بلکه بهترین کارهایی هستند که به شما کمک می‌کنند استرس را از خود دور کنید. اگر در یافتن فضای تفریحی یا 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 یادگست‌ها در حین کار کردن یا مراقبت از گل‌های حیاط اشاره کرد.

زنان و خانواده



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

مزایای زایمان طبیعی برای مادر و نوزاد

کرد و گفت: تسریع‌دهی سریع پس از زایمان طبیعی، سبب پیشگیری از افت زود هنگام قندخون نوزاد شده و انجام تکنیک تماس پوست به پوست نوزاد و مادر بلافاصله پس از زایمان، پیوند عاطفی عمیقی بین مادر و نوزاد رقم می‌خورد که این عمل در سلامت جسم و روان نوزاد بسیار موثر است.

بدانایی، بهبودی زود هنگام پس از زایمان، ترخیص سریع‌تر از بیمارستان، عدم چسبندگی رحمی بدن مادر، جراحی شکمی و عدم وجود عوارض عمل جراحی ناشی از سزارین را از جمله مزایای زایمان طبیعی برای مادر و نوزاد می‌شود.

بر شرمند

از زایمان نیز کمتر است؛ به شرط آنکه فرایند زایمان به شیوه‌ای خوشایند و بدون انجام مداخلات غیر ضروری و تروماتیک سیری شود.

بدانایی با اینکه خروج حجم زیادی از مایعات روی نوزاد هنگام عبور از کانال زایمان به تنفس مطلوب‌تر و پیشگیری از بیماری‌های جسمی آبی و کاهش میزان بستری در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان منجر می‌شود، اظهار کرد: همچنین مواجهه نوزاد با قیور طبیعی بدن مادر در مسیر زایمان، سبب تقویت سیستم ایمنی نوزاد می‌شود.

وی در ادامه به مزایای زایمان طبیعی برای نوزاد اشاره

به گزارش پیام آشنا به نقل از چند پروین بدانایی با تأکید 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 هورمون‌های اکسی‌توسین و اندروفین، تقویت پیوند عاطفی میان مادر و نوزاد و ایجاد احساس آرامش و رضایت مادر پس از زایمان شکل می‌گیرد.

وی افزود: در مقارنات که زایمان طبیعی را تجربه می‌کنند، بهبود وضعیت جسمی همچون عملکرد طبیعی دستگاه گوارش و اندروزی و تناسلی سریع‌تر اتفاق می‌افتد.

همچنین مشکلات روانی همچون ریسک افسردگی پس

جدیدالاستخدام‌های آموزش و پرورش برای رتبه‌بندی اقدام کنند

گردد. پویش کار معلمان شامل مجموعه‌ای از فعالیت‌ها، شواهد مستندات، مشاهده مستقیم فرایند تدریس و مصاحبه یا معلم است که مبتنی بر تصمیم‌گیری هیئت ممیزه قرار خواهد گرفت. راجع‌های لازم جهت تهیه و بازگشتی مدرک در سامانه مربوطه در اختیار معلمان قرار گرفته است. مجموع امتیازات رتبه‌بندی، ۱۰۰۰ امتیاز است که ۵۰۰ امتیاز به مدرک، مستندات و شواهد اختصاص دارد. همچنین ۲۰ امتیاز تشویقی نیز برای فرهنگیان در نظر گرفته شده است. این‌نامه اجرایی رتبه‌بندی، برای سه گروه زیر دارای سؤاگر مشخص است. نیروهای تازه‌استخدام، معلمانی که تاکنون رتبه‌بندی نشده‌اند و معلمان دارای رتبه قبلی. مسئولیت بازگشتی اطلاعات و مدرک مورد نیاز در سامانه مربوطه بر عهده خود معلمان خواهد بود.

حرفه‌ای معلمان را تعیین و آنان را در قالب رتبه‌های مختلف طبقه‌بندی می‌کند. مطابق آیین‌نامه اجرایی، معلمان در پنج رتبه آموزشی شامل معلم، مربی، معلم، دانشیار، 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 ارتقای رتبه کسر خواهد شد.

وظیفه‌استجس طرح شایستگی معلمان و تعیین رتبه متسلسل یا عملکرد آنان بر عهده هیئت ممیزه است. اعضای این هیئت باید واجد شرایط، دارای صلاحیت حرفه‌ای و حداقل ۲۵ سال سن باشند تا از رتبه‌بندی به‌صورت دقیق و متصفه‌ای انجام

ارتقای رتبه اقدام کنند. همچنین فرهنگیان بازگشته‌شده از لول 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 استجس این شاخص‌ها، سطح

مدیرکل آموزش و پرورش شهرستان‌های 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 ایستاد یوسف بهارلو در تشریح جزئیات مرحله جدید رتبه‌بندی معلمان گفت: بازگشتی مدرک 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 بازگشتی مدرک در سامانه mymedu.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

روزنه

ارتباط ساعت داخلی بدن با خطر زوال عقل

بین افرادی که ریتیم شبانه‌روزی آنها در اواخر بعد از ظهر به اوج خود می‌رسد، بیشتر است. نتایج نشان داد افرادی که ریتیم 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 هماهنگ نیست.

واگ گفت: «اختلال در ریتیم‌های شبانه‌روزی ممکن است فرآیندهای بدن مانند التهاب را تغییر دهد و در خواب اختلال ایجاد کند. احتمالاً پلاک‌های آمیلوئید مرتبط با زوال عقل را افزایش دهد یا پاساز می‌آمیوئید از مغز را کاهش دهد». او افزود: «مطالعات آینده باید نقش بالقوه مداخلات ریتیم شبانه‌روزی، مانند نوردرمانی یا تغییرات سبک زندگی را بررسی کنند. کشف شاخص‌های ریتیم‌های ضعیف‌تر است.

به زوال عقل در فرد کمک کنند یا خیر».

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

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

محققان بر اساس ریتیم 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 ۲۲۸ 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 که ریتیم شبانه‌روزی ضعیف‌تر است، به کشف خطر ابتلا محققان دریافتند که خطر زوال عقل همچنین در

در اواخر روز به اوج خود می‌رسد یا خطر بیشتر ابتلا به زوال عقل روبرو هستند».

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

ریتیم 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 ریتیم شبانه‌روزی قوی، ساعت بدن فرد را به خوبی با ۲۴ ساعت شبانه‌روزی هماهنگ می‌کند و سیگنال‌های واضحی برای عملکردهای بدن ارسال می‌کند.

افرادی که ریتیم 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 ریتیم شبانه‌روزی ضعیفی دارند، بیشتر احتمال دارد که ساعت بدنشان در اثر تغییرات فصلی یا تغییر برنامه مختل شود.

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

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

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

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

او در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما این ریتیم‌های استراحت‌فعالیت را اندازه‌گیری کرد و دریافت افرادی که ریتیم‌های ضعیف‌تر و پراکنده‌تری دارند و افرادی که سطح فعالیت آنها

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر برای شماره ۱۳۷۲۲/۵۵۰۰۳۳۱۰۴۰۴ مورخه ۱۴۰۴/۱۰/۱۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نظر آباد تصرفات مالکانه بلاعراض متقاضی آقای اسمعیل حسین نیل‌گرد فرزند عبدالمعلی بشماره شناسنامه ۳۹۱۶ صادره از کرج مبتنی بر صدور سند ملکیت نسبت به شناساندن یک زمین با پتانسیل احتمالی به مساحت ۹۶۴۶ متر مربع از پلاک ثبتی ۵۱۰۵ فرعی از ۶۹ اصلی از ملکیت حستعلی کشت پور ذیل صفحه ۳۱۹ و دفتر ۱۲۹۳ واقع در نظر آباد 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 ملکیت 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 اعتراضی دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت اقصای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند ملکیت صادر خواهد شد. شناسنامه ۲۰۹۱۲۱۹-۲۰۹۱۲۱۹

نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۲۰

نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵

مهدی خان آشنا
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک نظر آباد