

گوناگون

تسهیل صادرات و واردات مواد غذایی با سامانه‌های الکترونیکی جدید

مدیرکل امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو از اجرای سیاست کاهش نظارت‌های پیشینی و تسریع در صدور مجوزهای بهداشتی خبر داد و اعلام کرد: مدت اعتبار IRC مواد اولیه وارداتی به حداکثر چهار سال افزایش یافته و زمان ترخیص کالاهای اساسی دارای تاجیخ از منون متعلق، به حداکثر هفت روز کاری رسیده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، عبدالعظیم بهفر با اشاره به بازهمدستی فرآیندها و بازرگانی سامانه‌های الکترونیکی سازمان گفت: سامانه ثبت فرآورده‌های تولید داخلی و سامانه ثبت مواد اولیه و فرآورده‌های وارداتی با رویکرد جدید و به‌صورت آزمایشی راه‌اندازی شد. هدف از این اقدام کاهش مراجعات حضوری، حذف مراحل زائد و تسهیل فعالیت تولیدکنندگان و واردکنندگان در چارچوب ضوابط فنی و بهداشتی است. وی افزود: در راستای هوشمندسازی خدمات زیرساخت سیستم همدار سریع ایران IRASFF طراحی و ایجاد شده و سامانه صدور گواهی بهداشت صادرات با قابلیت استعلام برخط به بهره‌برداری رسیده است. این سامانه امکان رهگیری و راستی‌آزمایی گواهی‌ها را برای مراجع و بین‌المللی فراهم می‌کند و نقش مهمی در توسعه صادرات و افزایش شفافیت دارد. مدیرکل امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو ادامه داد: ایجاد میز خدمت الکترونیکی کاهش زمان بررسی پرونده‌ها و تدوین دستورالعمل اجرایی نحوه بررسی و صدور مجوز برای محصولات با برکتی از صادرات از دیگر اقدامات عملیاتی در ماه‌های اخیر بوده است. این اصلاحات با هدف کاهش رسوب کالاهای میانی ورودی، تسریع در فرآیندهای گمرکی و حمایت از تولید و تجارت رسمی انجام شده است. بهفر تأکید کرد: تسهیل امور به معنای کاهش نظارت نیست. در کنار کاهش کنترل‌های پیشینی، نظارت‌های پسینی، پایش‌های تصادفی، نمونه‌برداری هدفمند از کالاهای پرریسک و رصد مستمر زنجیره تامین با جدیت دنبال می‌شود تا ضمن تسریع ارائه خدمات، ایمنی و سلامت مواد غذایی به‌طور کامل صیانت شود. وی خاطرنشان کرد: رویکرد جدید سازمان مبتنی بر تسهیل تجارت رسمی، حذف گلوگاه‌های غیرضروری و در عین حال تقویت نظام پایش و نظارت هوشمند است تا تعادل میان سرعت و سلامت حفظ شود.

بیشتر مردم از این بیماری خطر ناک خبر ندارند!

افراد مبتلا ماکلی بین سال‌ها هیچ‌گونه احساس نکتند. اما عمل این بیماری بسیار خطرناک‌تر از بسیاری بیماری‌های دیگر است. زیرا می‌تواند علیرغم آلودگی و بافت ناتوانی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، عارضه «کید چرب» را می‌توان شایع‌ترین بیماری کبدی دانست که جمعیت زیادی از ایرانی‌ها بدون آنکه بدانند تا این مبتلا هستند. کید چرب معمولاً درد یا علامت واضحی ندارد و افراد مبتلا ممکن است تا سال‌ها هیچ‌گونه نارضایتی احساس نکنند. اما بسیاری خطرناک است. زیرا می‌تواند علیرغم آلودگی و بافت ناتوانی افراد مبتلا شود. رضا ملک از رئیس پژوهشگاه گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که حدود ۳۰ درصد مردم ایران و نزدیک به ۲۵ درصد مردم تهران کید چرب دارند، گفت: در بسیاری از موارد، اولین علامت جدی این بیماری، سکت قلبی یا مغزی است. وی افزود: چربی اضافی نه تنها در کبد، بلکه در رگ‌های قلب و مغز رسوب می‌کند و همین امر خطر سکته را به شدت افزایش می‌دهد. ملک تأکید کرد: احتمال سکته قلبی در افراد مبتلا به کید چرب حدود ۱۰۰ برابر کسانی است که این بیماری را ندارند. علاوه بر این، کید چرب می‌تواند باعث نارسایی کلیه نیز شود. اگر فردی شکم برجسته و تجمع چربی دارد احتمال کید چرب زیاد است و باید دستورالعمل انجام دهد. بنابراین، طبیعی بودن آلودگی‌های کبدی به معنای نبود کید چرب نیست و لازم است فشارخون، قندخون و چربی خون به ویژه LDL نیز بررسی شود. به گفته ملک، زنده کید چرب کالافا قابل درمان است و اگر فرد سبک زندگی خود را اصلاح کند هم کید بهبود می‌یابد و هم از عوارض خطرناک پیشگیری می‌شود. رئیس پژوهشگاه گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران، ورزش را مؤثرترین درمان دانست و گفت: ورزش برای کید چرب حتی از غذا خوردن مهم‌تر است. هفته‌ای پنج روز، هر روز ۳۰ دقیقه ورزش باید به حدی باشد که عرق غلیظ و نفس تند و تند شود. وی با اشاره به تغییر الگوی زندگی در ایران، اظهار کرد: دلیل از انقلاب ایرانی‌ها به طور متوسط روزانه ۲۰۰۰ کالری مصرف می‌کردند اما امروز این عدد به حدود ۳۰۰۰ کالری رسیده است. زندگی ماشینی، استفاده از آسانسور و کاهش پیاده روی، از دلایل این شدت است. در حالی که مصرف کالری ناشی از غذاهای پخته شده حدود ۹۰ درصد دچار اضافه وزن یا چاقی هستند. برخی نان، سبزیجات و شیرینی‌ها را می‌توان چهار گروه غذایی مؤثر در کید چرب معرفی کرد.

زنان و خانواده



استان زنان ایرانی، روایت تلاش، امید و تغییر است. زنی که در گذر تاریخ معاصر، همواره شاهد تغییراتی در پیش از انقلاب و پس از آن بوده‌اند که سرنوشت شخصی و اجتماعی آنان را عمیقاً دگرگون کرده است. مدتی نهمچندان دور تحصیل در مدارس و دانشگاه‌های بسیاری از زنان رویایی دست‌نخستی و حضور در عرصه‌های عمومی یا مدیریتی دور از دسترس بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، با وقوع انقلاب اما شرایط تغییر کرد و تغییرات ساختاری و فرهنگی بسیاری آغاز شده زنان به‌تدریج وارد عرصه‌هایی شدند که پیش از آن برای‌شان امکان‌پذیر نبود. حضور گسترده در دانشگاه‌ها، شرکت در فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی و همچنین دست‌رسی به مسائل تخصصی و مدیریتی، از جمله مهم‌ترین دستاوردهای این دوره به‌شمار می‌رود.

جهش آمار بانوان پزشک

قبل از انقلاب، حوزه سلامت در ایران با چالش‌های گسترده‌ای روبرو بود؛ زنان حضور کم‌رنگی در این عرصه داشتند و تعداد کل بانوان پزشک از ۳۵۰۰ نفر فراتر نمی‌رفت. با وقوع انقلاب اسلامی، مسیر حضور زنان در حوزه سلامت دگرگون شد. از آن زمان تاکنون، تعداد پزشکان زن متخصص به‌بیش

بایداداشت تخصصی

از ۱۲۰۰ نفر افزایش یافته و شمار کل پزشکان زن نیز از ۲۵۰۰ به بیش از ۶۶ هزار نفر رسیده است. دکتر سیدمعصومه طباطبایی، معاون دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه الزهراء(س) در این خصوص می‌گوید: «در حوزه پزشکی، پیش از انقلاب برای بسیاری از امور مرتبط با سلامت بانوان از جمله تخصص زنان ناچار به استفاده از پزشکان مرد یا حتی پزشکان خارجی از کشورهای مانند هند بودیم که برای طبابت به ایران دعوت می‌شدند اما امروزه شرایط به‌گونه‌ای تغییر کرده که نه تنها این نیاز در داخل کشور به‌طور کامل تأمین شده بلکه تعداد پزشکان متخصص، به‌ویژه در حوزه‌های مرتبط با سلامت زنان، به حدی رسیده که امکان ارائه خدمات در دیگر کشورها نیز برای آنان فراهم است.»

افزایش سهم زنان در تولید علم

پیش از انقلاب، حضور زنان در عرصه‌های علمی و دانشگاهی بسیار محدود بود چرا که تنها ۲ درصد از اعضای هیات علمی دانشگاه‌ها زنان تشکیل می‌دادند. این موضوع در حالی است که پس از انقلاب، سهم زنان در هیات علمی دانشگاه‌ها، حدود ۲۵ درصد رسیده است؛ جهشی چشمگیر که نشان‌دهنده اعتماد به توانمندی‌ها و نقش کلیدی زنان در تولید علم و توسعه علمی کشور است. دکتر طباطبایی معتقد است، نمی‌توان جایگاه زنان را نادیده گرفت؛ چراکه آنان زیمی از جمعیت کشور را تشکیل داده و تأثیر قابل‌توجهی نیز بر شرایط جامعه دارند.

او ادامه می‌دهد: «پس از انقلاب، زنان در حوزه آموزش نیز در رده‌های بالای علمی دانشگاه‌ها، مراکز پژوهشی و نهادهای علمی حضور موثر و پررنگی پیدا کردند. در عرصه پژوهش و اکتشافات

زنان در خط مقدم پیشرفت

علمی نیز هر ساله شاهد درخشش بانوان ایرانی در سطوح ملی و بین‌المللی هستیم؛ چه در جایگاه اعضای هیات علمی و استاذان برجسته و چه در میان دانشمندان و پژوهشگران برتر جهان.»

ورود زنان به میدان ورزش

پیش از انقلاب، حضور زنان در عرصه‌های ورزشی بسیار محدود بود و فعالیت آنان تنها به چند رشته خاص اختصاص داشت. این محدودیت باعث می‌شد بسیاری از دختران و زنان علاقه‌مند به ورزش، فرصت بروز استعدادها و توانمندی‌های خود را از دست بدهند.

اما با وقوع انقلاب اسلامی، نگاه به ورزش زنان به‌تدریج تغییر کرد و زمینه برای گسترش فعالیت‌های بانوان فراهم شد. توسعه فضاهای ورزشی، ایجاد فدراسیون‌های تخصصی و برنامه‌ریزی برای استانی و ورزش استعدادهای دختران در نقاط مختلف کشور، مسیر تازه‌ای را پیش‌روی ورزش زنان قرار داد. این تحولات باعث شد دلمته رشته‌های ورزشی بانوان از هفت رشته محدود پیش از انقلاب به ۲۸ رشته متنوع و فعال پس از آن برسد. معون نهاد انقلابی، مقام معظم رهبری در دانشگاه الزهراء(س) ضمن بیان این مسأله تصریح می‌کند: «آمار بانوان مثال‌آور در عرصه‌های ملی و بین‌المللی، نشان‌دهنده جهش و رشد محسوس آنها در حوزه ورزش است. بررسی وضعیت پس از انقلاب نشان می‌دهد که ایجاد امتیازاتی برای بانوان در محیط‌های ورزشی، زمینه‌ساز حضور شجاعانه‌تر و موفقیت‌های بیشتر آنان شده است. در حالی که پیش از انقلاب، بانوان حضور زنان با رعایت حریم‌های زنانه و برخورداری از امتیازاتی در بسیاری از عرصه‌ها بسیار محدود بود.»

گوش دادن؛ مهارتی که خانواده‌ها فراموش کرده‌اند

چرا شنیده نشدن، ریشه بسیاری از تعارض‌های خانگی است؟

می‌کنیم «اگر گوش بدهم، یعنی قبول کرده‌ام» در حالی که گوش دادن یعنی فهمیدن، نه تسلیم شدن من می‌توانم حرف قزند را بفهمم و در عین حال مرز بگذارم، می‌توانم دلخوری همسر را بشنوم و بعد درباره راحل مآثره کنم. می‌توانم نگرانی والدینم را درک کنم و در عین حال تصمیم خودم را هم توضیح بدهم. گوش دادن، رابطه را نرم می‌کند تا اختلاف نظرها قابل گفتگو شود، رابطه‌ی سخت و بی‌درد حتی اختلاف‌های کوچک را به انفجار تبدیل می‌کند. در خانوادهاهایی که شنیده شدن کم است، معمولاً چند نشانه تکرار می‌شود: یکی اینکه همه با هم حرف می‌زنند اما کسی واقعاً گوش نمی‌دهد. دوم اینکه گفتگوها سریع به نصیحت، سرزنش یا مقایسه می‌رسد. سوم اینکه اعضای خانواده کم‌کم موضوعات مهم را پنهان می‌کنند و فقط درباره امور سطحی حرف می‌زنند؛ چون تجربه کرده‌اند گفتن حرف واقعی، با مسخره شدن دارد یا دعوا، چهارم اینکه یک نفر تبدیل می‌شود به «مهم‌دلمی» و دیگری «قافنی دلمی» در چنین شرایطی، امنیت روانی از بین می‌رود. وقتی امنیت روانی نباشد، عشق هم کم‌کم تبدیل می‌شود به وظیفه‌های سنگین.

می‌بندد قزندش تراحت است، سریع نسخه می‌دهد. خانوادها گله‌ی از روی محبت، گوش دادن را با «حل کردن قوری» اشتباه می‌گیرند. مادر وقتی می‌بندد قزندش تراحت است، سریع نسخه می‌دهد. پدر وقتی می‌بندد نوجوانش مضطرب است، به جای شنیدن، تهدید می‌کند یا سخت‌گیری را زیاد می‌کند. گوش دادن فقط یک قدم بزرگ و به جای پاسخ دادن قوی، ابتدا بنهیم، درمی‌آید یا قایل از اینکه تبدیل به زخم شوند، خراب می‌شوند. گوش دادن، یک مهارت تربیتی است. نه یک ویژگی ذاتی، یعنی می‌شود یادش گرفت و بهترش کرد و شاید امروز یکی از ضروری‌ترین مهارت‌های خانواده ایرانی همین باشد. دانش‌شنیدن، مادر عصر سرامت و بهیابو زنده‌گی می‌کنند؛ اما خانه باید بنهنگد آرامش باشد. نه میدان مسابقه‌ی اثبات حق، اگر هر کدام از ما در خانه فقط یک قدم بزرگ و به جای پاسخ دادن قوی، ابتدا بنهیم، درمی‌آید یا قایل از اینکه تبدیل به زخم شوند، خراب می‌شوند. گوش دادن، یک جمله را به عنوان چراغ راه خانوادها می‌شود؛ شنیدن، یک جمله را به عنوان دایره‌ی نواز می‌شود؛ شنیدن، یک جمله را به عنوان دایره‌ی نواز می‌شود. در آن شنیده شدن جریان دارد، حتی اگر مشکلات زیاد باشد، شنیدن بیشتر است. چون اعضای تنها نیستند و خانواده‌ای که اعضای شنیده شده می‌شوند، در دل اختلاف‌ها هم می‌تواند صحبت‌بنازد.

دکتر فریدین احمدی
مدیر مسئول انتشارات بین‌المللی حوزه‌های مشق

می‌بندد بسیاری از تعارض‌های خانگی، از جایی شروع می‌شود که یک نفر احساس می‌کند طرف مقابل، «دنبال حل مسئله نیست، دنبال حقیقت احساس من است.» ما گاهی می‌توانیم مشکل را حل کنیم، اما طرف مقابل فقط می‌خواهد «هر کش کنیم». همین تفاوت کوچک، اگر فهمیده نشود، بحران می‌سازد. باشد، دل‌ها هم کم‌کم بسته می‌شود. شنیده نشدن مثل ترک مویی است که ابتدا دیده نمی‌شود، اما هر بار تکرار، عمیق‌تر می‌شود و یک روز ناگهان دیوار استنادت قرومی بریزد.

گوش دادن با سکوت کردن فرق دارد. خیلی‌ها وقتی طرف مقابل حرف می‌زند، ساکتند، اما در ذهنشان یا دنبال پاسخ‌های یا دنبال قضاوت یا خودی یا در حال جمع کردن «مهرک» برای اثبات حقانیت خویش چنین سکوتی، شنیدن نیست. شنیدن یعنی حضور؛ یعنی اینکه من قلاً از خودم کنار می‌روم تا تو با فهمم و همین «کنار رفتن کوتاه خود» برای بسیاری از ما سخت‌ترین کار دنیا است. چون سال‌ها تمرین کرده‌ایم که در سخت‌ترین موقعیت، قانع کنیم، نتیجه بگیریم، اما کمتر تمرین کرده‌ایم که بفهمیم. وقتی یک کودک می‌گوید «حوصله ندارم»، ممکن است بزرگ‌تر سریع نتیجه بگیرد: تبدیل، اجباری یا بدی، اما پشت همین جمله کوتاه، شاید اضطراب، اعتراض، ترس از مقایسه شدن، یا حس بی‌ارزشی پنهان شده باشد. وقتی نوجوان با تندی می‌گوید «ولم کنیده»، ممکن است مادر یا پدر آن را توهین تلقی کنند اما در بسیاری از موارد، این جمله خشن، ترجمه‌ی یک نیاز است: «بگذارید خودم باشم، بگذارید اعتماد کنید، بگذارید اشتباه کنم.» وقتی هسر می‌گوید «دیگه خسته شدم»، طرف مقابل گاهی سریع می‌گوید «همه خسته‌اند»، و همین یک جمله تیر خلاص است. چون خستگی او را به رسمیت نمی‌شناسد. شنیده نشدن، اثرش این است که می‌شود آنجا وقتی چند بار توضیح می‌دهند و باز هم فهمیده نمی‌شوند، کم‌کم با قریب می‌زنند یا خلویش می‌شوند. قزند، شکل اشتباهی از شنیده نشدن است. خلویشی، شکل آسیب‌ناهی‌دی از شنیده شدن، در هر دو حالت، رابطه را کم‌کم