گوناگون

تولید ۶۷ درصد مواد اولیه دارویی در کشور

رئیس هیات مدیره سندیکای صاحبان صنایع داروهای انسانی ایران گفت: ۶۷ درصد مواد اولیه دارویی در داخل کشور تولید می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر احمد شیبانی در آئین افتتاح خط جدید تولید داروهای انسانی شرکت داروسازی مهبان دارو در شهر صنعتی کاوه شهرستان ساوه که با حضور وزیر بهداشت صورت گرفت، اظهار کرد: مردم شاهد حمایت عملی از صنعت دارو در دوران مدیریت جدید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی هستند.

وی با اشاره به افتتاح خط جدید تولید داروهای انسانی در این واحد تولیدی افزود: افتتاح این واحد تولیدی بیانگر آن است که در صنعت داروسازی تحریم ها به فرصت تبدیل شده است و یک افتخار برای کشور محسوب می‌شود.

رئیس هیات مدیره سندیکای صاحبان صنایع داروهای انسانی ایران با اشاره به اینکه حدود ۱۰۲ کارخانه داروسازی در کشور داروهای شیمیایی تولید می کنند، افزود: قبل از انقلاب اسلامی هیچ صنعت داروسازی در کشور وجود نداشت و تنها ۴۰ واحد داروسازی فعال بود که ۱۴ واحد آن خارجی بود و در قالب شرکت‌های چند ملیتی فعالیت می کردند و قریب به ۲۵ درصد نیاز کشور به دارو در ایران تولید می شد و قاچق بر ۷۵ درصد آن وارداتی بود.

وی بیان کرد: در حال حاضر تنها سه درصد داروی مورد نیاز کشور وارد می شود و ۹۷ درصد نیاز دارویی در داخل کشور تولید می‌شود و مردم در این چهل سال با داروی ایرانی با کیفیت و قیمت مناسب درمان شدند.

وی با اشاره به اینکه ۶۷ درصد مواد اولیه دارویی در داخل کشور تولید می‌شود، اظهار کرد: در سایه تلاش و توان متخصصان ایرانی ۱۰۰ درصد مواد لازم برای بسته بندی دارو در داخل کشور تولید می‌شود.

شیبانی افزود: کشور ایران در سال ۵۶ با جمعیت ۳۵ میلیون نفری حدود ۵۰۰ میلیون دلار در تامین نیازهای دارویی هزینه داشت و اکنون با ۸۰ میلیون نفر جمعیت تنها سه درصد دارو وارد می کند. اگر سهم بالایی در تولید دارو نداشتیم معلوم نبود رقم ۵۰۰ میلیون دلار قبل از انقلاب برای تولید دارو در سالهای اخیر به چه میزان می رسید و آیا اصلا کشور توان تامین این میزان منابع مالی را داشت یا با بحران مواجه می‌شدیم؟

وی با تاکید بر اینکه نیازهای صنعت داروسازی به اندازه مورد نیاز پیش بینی و تامین شده و هیچگونه کمبودی وجود ندارد گفت: توسعه و پیشرفت هر کشوری به صنعت وابسته است و صنعت داروسازی کشور با تمام توان برای تامین نیاز تلاش می کند.

وی افزود: دارو یک کالای حیاتی و حساس به شمار می‌رود و با هیچ کالایی قابل مقایسه نیست. خوشبختانه صنعت داروسازی کشور اجازه نخواهد داد که مردم نگران تامین دارو باشند.

حدود ۲۵ تا ۵۰ درصد مردم نیاز به عینک دارند

عضو انجمن چشم پزشکی ایران گفت: حدود ۲۵ تا ۵۰ درصد افراد جامعه عینک نیاز دارند و اگر بخواهیم عارضه پرچشمی که بعد از ۴۰ سالگی افراد را درگیر می کند به آن اضافه کنیم، این میزان افزایش چشمگیری می یابد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا صداقت افزود: یکی از بیماری های شایع چشم که اغلب افراد جامعه را درگیر کرده، عیوب انکساری است و برای کسانی که عینک طبی دارند اما نمی توانند با آن زندگی کنند، جراحی رفع عیوب انکساری و انجام لیزر برای جایگزینی عینک، می تواند مناسب باشد. وی با اشاره به مشکلات افرادی که از عینک استفاده می کنند، اظهار کرد: برخی افراد عینک هنگام کار و سایر امور روزانه خود با مشکلاتی در استفاده از عینک مواجه هستند که برای رفع این مشکل، می توانند از عمل لیزیک استفاده کنند و این کار را می توان بعد از سن بلوغ یعنی از ۱۸ تا ۲۰ سالگی، انجام داد. صداقت ادامه داد: معاینات چشم پزشکی و عکس های قرنیه کالیدیای لیزر باید کاملا ترمیم باشد و شماره عینک اونیز ثبات پیدا کرده باشد. ضمن اینکه هیچ گونه بیماری چشمی نداشته و جراحی او با ریسک خطر همراه نباشد. دبیر علمی کنگره چشم پزشکی ایران، تاکید کرد: یکی از بیماری های بسیار مهم چشمی که قرنه نمی تواند لیزر انجام دهد، قرنه نیز است و قرنه به جز عینک زدن نباید هیچ بیماری دیگری مثل آب مروارید و آب سیاه نداشته باشد. صداقت با بیان اینکه چشم پزشکی دنیا از توانمندی ها و پتانسیل های جامعه چشم پزشکی ایران مطلع و آگاه است، تصریح کرد: با توجه به همین پتانسیل، درصدد هستیم از طریق برگزاری کنگره های مختلف چشم پزشکی به دنبال شناسایی بیماران چشم پزشکی کشورهای منطقه و همسایه باشیم. به گفته این استاد دانشگاه علوم پزشکی، حضور میهمانانی از کشورهای منطقه و آسیای میانه در کنگره های چشم پزشکی ایران، می تواند این کشورها را بیش از پیش با ظرفیت های بالای چشم پزشکی در کشور آشنا کند که در نهایت منجر به جذب بیشتر بیماران خارجی در ایران خواهد شد. وی افزود: چشم پزشکی ایران از نظر علمی، انجام کارهای تحقیقاتی و تشخیص و جراحی با کشورهای همسایه فاصله زیادی دارد و می توان از این ظرفیت در مسیر توسعه گردشگری سلامت و تبادل تجربیات خود استفاده کنیم.

ورزش موجب کاهش نشانگرهای جسمی آلزایمر می شود

مطالعه جدید نشان می دهد ورزش منظم می تواند به پیشگیری از ابتلا به علائم جسمی بیماری آلزایمر در بین سایر فاکتورهای پرخطر این بیماری کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه ویسکانسین آمریکا عنوان می کنند جمعیتی که در اواخر میانسالی قرار دارند در معرض ریسک بالا بیماری آلزایمر هستند. در این گروه از افراد با داشتن فعالیت فیزیکی، تغییرات مرتبط با سن شان در نشانه های مرتبط با این بیماری کمتر بروز می کند.

در این مطالعه ۳۱۷ شرکت کننده دارای والدین مبتلا به آلزایمر مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد از لحاظ شناختی سالم بوده و بین سنین ۴۰ تا ۶۵ سال ثبت نام شدند.

تمامی شرکت کنندگان پرسشنامه ای در مورد فعالیت فیزیکی شان پر کردند و به منظور بررسی چندین نشانگر مرتبط با بیماری آلزایمر تحت تست های نوروشیزیولوژیکی واسکن مغز قرار گرفتند. محققان داده های بدست آمده از افراد کمتر از ۶۰ سال را با افراد مسن مقایسه کردند. آنها به کاهش توانایی های شناختی وافزایش نشانگرهای مرتبط با بیماری در افراد مسن تر پی بردند.

با این حال تاثیرات در افراد مسن تری که پنج روز در هفته حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در حد متوسط داشتند به مراتب ضعیف تر بود.

«وزیما اوکوتکوو» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «این مطالعات نشان می دهد تاثیر منفی افزایش سن و ریسک ژنتیکی نشانگرهای بیماری آلزایمر و شناخت در افراد دارای تحرک فیزیکی می تواند کمتر شود.»

یک جرعه کتاب

کار عمیق: قوانینی برای تمرکز در دنیایی آشفته
نویسنده: کال نیوپورت
مترجم: ناهید ملکی
نشر نوین

پیام آشنا: افلیب، افرادی را که چندین کار همزمان انجام می‌دهند، تحسین می کنیم. دوست داریم خودمان هم با انجام همزمان و یا سریع چندین کار، بازدهی‌مان را بیشتر، و در وقتمان صرفه‌جویی کنیم. اما مشکل بزرگی در این نگرش وجود دارد: هیچ نتیجه مهم و قابل افتخاری با این شیوه به دست نمی آید! چرا بدون کار عمیق و متمرکز، نمی توان به نتایج آن جنانی رسید؟ کال نیوپورت در کتاب کار عمیق که از زمان انتشار در لیست پرفروش‌های نیویورک تایمز، وال استریت ژورنال و آمازون قرار گرفته است، می گوید که «تمرکز» در دنیای پرآشوب امروز، حالقه مفقوده موفقیت است. در اقتصاد قعلی، روز به روز به تمرکز و کار عمیق بیشتر نیاز پیدا می کنیم و همزمان، روز به روز داشتن تمرکز و کار عمیق سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود. اینکوته است که دلشان مهارت کار عمیق، شما را به یکی از معدود افراد بسیار ارزشمند در کسب و کار و زندگی‌شخصی‌تان تبدیل می کند.

چرا کار عمیق مهم است؟ دو دلیل برای ارزشمندی کار عمیق وجود دارد. اولین مورد، مربوط به یادگیری است. ما در دوران اقتصاد اطلاعاتی (Information Economy) زندگی می کنیم که وابسته به سیستم‌های پیچیده‌ای است که به سرعت در حال تغییرند. بنابراین برای ارزشمند ماندن در اقتصادمان، باید بر هنر یادگیری مطالب پیچیده با سرعت بالا تسلط داشته باشید. این امر مهم، نیاز به کار عمیق دارد. اگر این توانایی را پرورش ندهید، به احتمال زیاد از پیشرفت‌های تکنولوژیکی عقب خواهید ماند. دومین دلیل برای ارزشمند بودن کار عمیق، این است که انقلاب شبکه‌های دیجیتال، تاثیرات مثبت و منفی دارد. اگر بتوانید چیز مفیدی خلق کنید، دسترسی به مخاطب آن (به عنوان مثال، کارفرمایان یا مشتریان) اساسا بدون محدودیت است. عاملی که پاداش مادی و معنوی شما را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، اگر چیزی که تولید می کنید متوسط باشد، پس به مشکل برخواهید خورد، زیرا پیدا کردن جایگزین بهتر در اینترنت برای مخاطبان شما بسیار آسان است. صرف نظر از اینکه برنامه‌نویس کامپیوتر باشید یا نویسنده، بازاریاب، مشاور و یا کارآفرین، برای موفقیت، باید بهترین چیزهایی که می‌تولید را تولید کنید. امر مهمی که نیاز به عمیق بودن دارد.

هشدار پلیس فتا به پذیرفته‌شدگان کنکور

دربی اعلام نتایج کنکور، پلیس فتا هشدارهایی را در خصوص مراحل انتخاب رشته به پذیرفته شدگان ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا با اعلام نتایج کنکور بسیاری از شرکت کنندگان در کنکور و خانواده‌هایشان در تب و تاب انتخاب رشته قرار دارند و در همین راستا ممکن است بعضی از افراد سودجو با ایجاد کانال‌ها و تبلیغات دروغین به بهانه‌هایی نظیر انتخاب رشته تضمینی و قبولی در دانشگاه‌های سراسری یا بدترین رتبه و ... سعی در کلاهبرداری از شهروندان داشته باشند. کما اینکه تاکنون افراد سودجو و مجرمان سایبری در قالب مشاوره تحصیلی، کانال‌ها و گروه‌های جعلی با نام موسسات و آموزشگاه‌های معتبر و همچنین ربات‌هایی با نام سازمان سنجش را در اندازی کرده‌اند که پلیس فتا آنها را شناسایی کرده است.

عمده این تبلیغات در نهایت کاربران را به واریز وجهی به حساب سودجویان ترغیب کرده که در این مرحله یا مبالغی از طریق کارت به کارت و در گاه‌های اجرایی بانکی به حساب سودجویان منتقل شده و در قبال‌ش خدمتی ارائه نمی‌شود یا اینکه کاربران به صفحات قیشینگ هدایت شده و هنگام واریز وجه که معمولا مبلغ اندکی هم هست، اطلاعات حساب کاربران کپی شده و مدتی بعد مبالغ آن خالی می‌شود. همچنین گروهی دیگر از سودجویان نیز بعد از عضویت پذیرفته شدگان کنکور در این کانال‌ها و گروه‌ها اقدام به گفت‌وگو یا آنال کرده و اطلاعات تحصیلی آنان را دریافت می کنند، به طوریکه در سال‌های گذشته پلیس فتا مورد‌ی را کشف کرده بود که قردی اقدام به سرقت اطلاعات پذیرفته شده کنکور کرده بود و با ورود به سایت و با تغییر دادن کد رشته‌های انتخابی برای فرد پذیرفته شده، باعث عدم پذیرش در مرحله بعد شده بود.

سرهنگ رامین پاشایی- معاون اجتماعی پلیس فتای ناجا با تأیید این خبر به شهروندان هشدار داد که حتما برای کمک گرفتن از مشاوران تحصیلی به هر کسی و هر نوع تبلیغاتی در فضای مجازی و به خصوص شبکه‌های اجتماعی اعتماد نکنند و به متخصصین واقعی این امر مراجعه کنند. همچنین به هیچ عنوان اطلاعات خود را در اختیار افراد غیر قرار ندهند چرا که احتمال سوءاستفاده از این اطلاعات وجود دارد.

شنبه ها با مشائل حقوقی

منع اشتغال زن توسط شوهر در قانون چگونه است؟

فکر می کنید قانون درباره‌ی منع اشتغال زن توسط شوهر چه نظری دارد؟ آزادی انتخاب شغل و عدم اجبار افراد به انتخاب یا دست کشیدن از شغلی خاص، از جمله مواردی است که قانون اساسی کشور بر آن تأکید کرده است. اصل بیست و هشتم این قانون صراحتا می گوید: «هر کس حق دارد شغلی را که بدان مایل است و مخالف اسلام و مصالح عمومی و حقوق دیگران نیست برگزیند.....» اما آیا همواره می توان به این قانون استناد کرد؟ همراه ما باشید، در این مقاله درباره‌ی منع اشتغال زن توسط شوهر مطالب مفیدی برای تان آماده کرده‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از چطور، همان گونه که از قانون بالا برداشت می‌شود، تباید هیچ تبعیضی میان زنان و مردان در عرصه‌ی اشتغال وجود داشته باشد و قاعدتا تمی‌توان کسی را از اشتغال به کار دلخواه خود، البته به شرطی که خلاف شرع و مصالح عمومی تباشد، منع کرد. مادمی ۶ قانون کار تیز مجددا این موضوع را خاطرتنشان کرده است. قاعدتا این موضوع در خصوص زنان تیز صادق است، اما درمورد زنان متأهل به‌دلیل اهمیتی که مفهوم خانواده، در کشور ما دارد، مقرره‌ی خاصی در خصوص اشتغال‌شان وجود دارد.

موارد منع اشتغال زن توسط شوهر

مادمی ۱۱۱۷ قانون مدنی، بیرتیتی کرده که در بعضی موارد خاص، مرد می‌تواند همسر خود را از اشتغال منع کند. در این ماده آمده: «شوهر می‌تواند زن خود را از حرفه یا صنعتی که منافی مصالح خانوادگی یا حیثیات خود یا زن باشد منع کند» به‌موجب این ماده، مرد تنها در سه فرض می‌تواند از اشتغال همسر خود جلوگیری کند: اگر شغل زن منافی مصالح خانوادگی باشد، اگر شغل زن منافی حیثیت مرد باشد، اگر شغل زن منافی حیثیت خود او باشد. تشخیص این موضوع که شغلی منافی مصلحت خانواده مرد یا زن است کاملا به عرف بستگی دارد و ممکن است از خانواده‌ای به خانواده دیگر متفاوت باشد. به‌همین‌دلیل ممکن است شغلی که برای یک خانواده یا یک همسر، مخالف شئونات تلقی می‌شود، برای خانواده یا همسری دیگر این گونه تباشد. بنابراین تشخیص این موضوع، مورد به مورد به‌عهده‌ی قاضی است. از طرف دیگر، به‌نظر می‌رسد خلاف مصلحت خانواده بودن یا مخالف حیثیت بودن متفاوت است. بدین معنا که ممکن است شغلی به مصلحت خانواده‌ا باشد، درحالی که آن شغل لزوما خلاف حیثیت تلقی تمی‌شود. متظور از مخالف حیثیت بودن تا حدی از تظر عرف متشخص است. متاتلقی که عرف یا شرع آنها را تأیید تکرده و برای یک زن متاسب تمی‌دانند یا متاتلقی که مستلزم انجام حرام یا فعلی قیرقانونی است، می‌تواند در زمره‌ی متاتلق مخالف با حیثیت قرار بگیرد. اما ممکن است گاهی اوقات شغلی مخالف حیثیت باشد، ولی به‌دلیل شرایطی که دارد، برای خانواده مضر تلقی شده و به مصلحت آن تباشد. ماتند متاتلقی که ساعات کاری غیرمعمول دارند یا متاتلقی که مستلزم دوری زن برای مدت‌های طولانی از خانواده می‌شود. در این موارد هرچند ممکن است شغل زن طبق تعاریف ارائه‌شده مخالف شئونات و حیثیت خانواده یا زن و مرد تباشد، ولی به‌دلیل این که با شرایط خود کیان خانواده را برهم می‌زند، ممکن است به مصلحت خانواده تباشد و درنتیجه از اشتغال به متاتلق مخالف حیثیت خانواده تدارد، به‌عبارت دیگر، آگاهی مرد به‌اشتغال زن و رضایت ضمتی به آن، حق مرد را ساقط تمی‌کند و او می‌تواند پس از ازدواج، زن خود را از شغلی که در حین ازدواج نیز داشته منع کند. این موضوع در تظریه‌ی متوتری اداری حقوقی قومی قضاییه (شماره‌ی ۲۹۹۷/۷ مورخ ۶۱/۸/۲) تیز متعکس شده است. (تظریه‌ی متوتری اداری حقوقی قومی قضاییه صرفا جتبه‌ی توصیه و ارشادی داشته و دادگاه‌ها ملازم به تبعیت از آن تیستند) همین مباحث درخصوص درج شرط اشتغال زن در عقدنامه تیز وجود دارد. بدین توضیح که عدای معتقدند اگر زن حین عقد تکاح شرط کند که شاغل است و همسرش تمی‌تواند او را از اشتغال منع کند حق مرد ساقط شده و او در آینده اختیار این کار را تدارد. اما در حالی است که عدای دیگر این موضوع را تدرست می‌یتدارند و با وجود شرط ضمن عقد تیز شوهر را مجاز به منع زن از حرفه‌ی متافی حیثیت می‌دانند. تظر اخیر موردتأیید اداری حقوق قومی قضاییه در تظر متوتری شماره‌ی ۱۵۵۸/۷ مورخ ۲۷/۷/۷۶ تیز هست. با وجود این، به‌تظر می‌رسد شاغل بودن زن هتگام ازدواج یا شرط اشتغال زن در عقدنامه از جمله مواردی است که درصورت طرح دعوا در دادگاه، موردتوجه قاضی قرار می‌گیرد و تشانه‌ای بر رضایت مرد به این موضوع است. به‌همین‌دلیل دست‌کم از امکان سوءاستفاده مرد از این حق خود جلوگیری می‌کند.

درج شرط اشتغال

درخصوص شرط اشتغال زوجه مواردی وجود دارد که در ادامه بدان پرداخته می‌شود. عدای بر این عقیده‌اند که اگر زن هتگام ازدواج شاغل باشد و مرد با علم به این موضوع به ازدواج رضایت دهد، دیگر پس از آن تمی‌تواند به استناد قانون، همسر خود را از اشتغال منع کند؛ چراکه از شاغل بودن او مطلع بوده و ازدواج با او در این حالت به‌معتای رضایت مرد تسبت‌به شاغل بودن زن است. ولی عدای این تظر را تدیرفته و بر این باورند که آگاهی مرد تسبت به شاغل بودن زن هتگام تکاح، متافاتی با حق مرد مبتی بر منع کردن زن خود از اشتغال به متاتلق مخالف حیثیت خانواده تدارد. به‌عبارت دیگر، آگاهی مرد به‌اشتغال زن و رضایت ضمتی به آن، حق مرد را ساقط تمی‌کند و او می‌تواند پس از ازدواج، زن خود را از شغلی که در حین ازدواج نیز داشته منع کند. این موضوع در تظریه‌ی متوتری اداری حقوقی قومی قضاییه (شماره‌ی ۲۹۹۷/۷ مورخ ۶۱/۸/۲) تیز متعکس شده است. (تظریه‌ی متوتری اداری حقوقی قومی قضاییه صرفا جتبه‌ی توصیه و ارشادی داشته و دادگاه‌ها ملازم به تبعیت از آن تیستند) همین مباحث درخصوص درج شرط اشتغال زن در عقدنامه تیز وجود دارد. بدین توضیح که عدای معتقدند اگر زن حین عقد تکاح شرط کند که شاغل است و همسرش تمی‌تواند او را از اشتغال منع کند حق مرد ساقط شده و او در آینده اختیار این کار را تدارد. اما در حالی است که عدای دیگر این موضوع را تدرست می‌یتدارند و با وجود شرط ضمن عقد تیز شوهر را مجاز به منع زن از حرفه‌ی متافی حیثیت می‌دانند. تظر اخیر موردتأیید اداری حقوق قومی قضاییه در تظر متوتری شماره‌ی ۱۵۵۸/۷ مورخ ۲۷/۷/۷۶ تیز هست. با شرط اشتغال زن در عقدنامه از جمله مواردی است که درصورت طرح دعوا در دادگاه، موردتوجه قاضی قرار می‌گیرد و تشانه‌ای بر رضایت مرد به این موضوع است. به‌همین‌دلیل دست‌کم از امکان سوءاستفاده مرد از این حق خود جلوگیری می‌کند.

هرشنبه با فناوری

میس فیت از ساعت هوشمند Vapox X رونمایی کرد

میس‌فیت از ساعت هوشمند جدید و مینیمالیستی Wear OS خود به نام Vapor X رونمایی کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از زومیت، میس‌فیت، ساعت هوشمند Vapor X را که به ادعای این شرکت، سبک‌ترین و بهینه‌ترین ساعت هوشمند سیستم‌عامل Wear OS است، به بازار عرضه کرد. این ساعت هوشمند به صفحه‌نمایش ۱.۱۹ اینچی AMOLED مجهز است و محفظه‌ی ۴۲ میلی‌متری آن که از آلیاژ آلومینیوم سبک ساخته شده، ۴۳ گرم وزن دارد. البته وزن مدل‌های قبلی Vapor در صفحات مربوط به مشخصات این محصولات درج نشده است و به همین دلیل، نمی‌توانیم Vapor X را از این نظر با مدل‌های قبلی مقایسه کنیم.

Vapor X از پردازنده‌ی کوالکام اسنپدراگون ۳۱۰۰ بهره می‌گیرد. میس‌فیت ادعا می‌کند که با باتری ۳۰۰ میلی‌آمپرساعتی موجود، می‌توانید یک روز کامل از این دستگاه استفاده کنید و اگر این زمان برای شما کم است، می‌توانید از حالت صرفه‌جویی در مصرف باتری (Battery-Saving) جدید استفاده کنید. این ساعت از رم ۵۱۲ مگابایتی و حافظه داخلی ۴ گیگابایتی برخوردار است. اگر به ساعت قدرتمندتری نیاز دارید، می‌توانید از ساعت جدید Gen ۵ فاسیل استفاده کنید که رم ۱ گیگابایتی و حافظه‌ی ۸ گیگابایتی دارد. البته هنوز در مورد اینکه آیا استفاده از رم بیشتر، به برطرف شدن مشکلات دستگاه‌هایی که از Wear OS استفاده دارد، ولی بعید است که در ساعت Vapor X که از مشخصات استاندارد بهره می‌برد، با مشکل خاصی روبه‌رو شوید. درحقیقت، Vapor X شباهت بسیاری به Gen ۵ دارد. هر دو دستگاه از GPS داخلی، NFC برای Google Pay و حسگر ضربان قلب بهره می‌برند و تا عمق ۳۰ متری ضدآب هستند. البته این شباهت‌ها چندان مایه تعجب نیست چراکه Fossil Group مالک میس‌فیت است. ولی تفاوت‌هایی هم بین این دو دستگاه وجود دارد: برای مثال، در طراحی استایل، Vapor X ظاهری غیررسمی‌تر از ساعت Gen ۵ دارد. از طرفی Gen ۵ به بلندگو مجهز است که در Vapor X تعبیه نشده است و درنهایت، فاسیل قصد دارد در پایبز اپلیکیشنی را برای Gen ۵ منتشر کند که به کاربران iOS اجازه می‌دهد تماس‌های خود را مستقیما از روی گوشی پاسخ دهند؛ قابلیتی که برای اولین‌بار در دستگاه‌های Wear OS شاهد آن هستیم.

Vapor X از گوگل‌فیت (Google Fit) برای شمارش قدم‌ها و ورزش استفاده می‌کند؛ ولی بسیاری از قابلیت‌های این اپ که در ساعت‌هایی مانند فیت‌بیت، اپل و حتی سامسونگ وجود دارد، قابل‌دسترسی نیست. البته میس‌فیت برای جبران این قضیه از اپ Fossil Cardiogram استفاده می‌کند. همان‌طور که در زمان معرفی ساعت Gen ۵ اعلام شد Cardiogram می‌تواند نشانه‌های وقفه تنفسی در خواب، دیابت، فشار خون و فیبریلاسیون دهلیزی را ردیابی کند؛ هرچند که مکانیزم آن برای انجام این موارد، آن هم تنها با استفاده از یک حسگر ضربان قلب ساده، نامشخص است. ساعت Vapor X میس‌فیت هم‌اکنون با قیمت اولیه‌ی ۱۹۹.۹۹ دلار، یعنی ۸۰ دلار کمتر از قیمت واقعی آن (۲۷۹.۹۹ دلار) روانه پیشخوان فروشگاه‌ها می‌شود. هرچند که Vapor X تازه به بازار عرضه شده و امتحان خود را در عمل پس نداده ولی ۱۹۹.۹۹ دلار برای ساعتی که از Gen ۵ فاسیل ۲۹۵ دلاری اندکی ضعیف‌تر است، قیمت معقول و مناسبی به‌نظر می‌رسد.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
هرگز با احمق ها بحث نکنید.
انها اول شما را تا سطح خودشان پایین می کشند، بعد با تجربه ی یک عمر زندگی در آن سطح ، شما را شکست می دهند!

- مارک تواین

تازه های سلامت

کدام روغن‌ها سالم‌ترند؟

مصرف بیش از حد روغن‌ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌ـ‌عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. در این بین اما انواع روغن‌های مایع گیاهی به دلیل وجود اسیدهای چرب غیر اشباع، به میزان کمتری سلامتی را تهدید می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، برای کاهش مرگ‌ومیر در اثر بیماری‌های قلبی‌ـ‌عروقی باید میزان چربی اشباع دریافتی از طریق رژیم غذایی را کاهش دهیم و به جای آن از اسیدهای چرب غیر اشباع استفاده کنیم. اسیدهای چرب ضروری یا کاهش کلسترول برای سلامت قلب مفید هستند.

مواد غذایی نظیر ماهی، زیتون و مغزها حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مناسب و مطلوب هستند؛ به گونه‌ای که روغن ماهی حاوی مقادیر فراوانی اسید چرب امگا۳ است و روغن زیتون به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای چرب غیر اشباع از جمله اسید اولئیک و آنتی اکسیدان‌های طبیعی برای سلامت قلب و عروق مفید هستند.

نکته قابل توجه آن است که انواع روغن زیتون از لحاظ ترکیبات با یکدیگر متفاوت است؛ به طوری که ارزش تغذیه‌ای روغن زیتون بکر (تصفیه نشده) از روغن زیتون مخلوط و حتی روغن زیتون تصفیه شده بیشتر است. روغن زیتون بکر به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E، بتاکاروتن و نیز مقادیر بالای اسید چرب ضروری اولئیک (امگا۹) ارزش غذایی بیشتری دارد.

به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود روغن مخصوص سرخ کردن، برای مصارف دیگر نظیر پخت‌وپز، سرو سالاد و روی برنج استفاده شود. روغن هسته انگور نیز که برای پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی‌ـ‌عروقی موثر است، اما سریع‌تر از سایر روغن‌ها اکسید می‌شود. به همین دلیل برای مصارف سرخ کردنی مناسب نیست و فقط برای مصارف سرد مانند ریختن بر روی سالاد استفاده شود.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، برای تامین اسیدهای چرب ضروری بدن می‌توان روغن زیتون به غذا اضافه کرد یا گردو را همراه صبحانه و زیتون کم نمک را همراه با غذا مصرف کرد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.

امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا، در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.

نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.