گوناگون

سیستم نوبت‌دهی اینترنتی در کلینیک‌های البرز راه‌اندازی شد

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی البرز از راه‌اندازی سیستم نوبت‌دهی اینترنتی در کلینیک‌های البرز خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر سیامک جیلرنیا با اعلام این خبر گفت سیستم نوبت دهی اینترنتی کلینیک‌های درمانی استان در اولین مرحله در کلینیک ویژه دانشگاه واقع در میدان هفت تیر کرج، به منظور تکریم مراجعین، خدمات رسانی بهینه به بیماران درمانگاه‌های تخصصی، کاهش اتلاف وقت و ایجاد نظم در نوبت دهی راه اندازی گردید. جیلرنیا افزود: متقاضیان می‌توانند با ورود به سامانه نوبت دهی اینترنتی در سایت دانشگاه علوم پزشکی البرز و یا با نصب اپلیکیشن شفاک بر روی تلفن همراه خود، در کوتاه‌ترین زمان پزشک، نوع تخصص، تاریخ و ساعت مورد نظر را انتخاب ویس از دریافت کد رهگیری در موعد مقرر به کلینیک مراجعه نمایند. معاون درمان دانشگاه افاده داد: بیماران برای دریافت نوبت در ساعات اولیه صبح مجبور به حضور در صف‌های طولانی بودند که با طراحی و اجرای این قرآیند، زمان کمتری جهت دریافت نوبت صرف شده و می تواند رضایتمندی بیشتر همشهریان عزیز را به همراه داشته باشد. جیلرنیا تصریح کرد: با توجه به هماهنگی‌های صورت گرفته با مدیر کلینیک ویژه از تاریخ ۶ مهر ماه ۹۵درصد نوبت‌ها به صورت الکترونیکی تعیین و پنج درصد نیز به صورت حضوری و تلفنی خواهد بود.

اجرای طرح خشونت زدایی همه جانبه از محیط مدارس

معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اجرای بسته توانمندسازی آموزگاران در مدارس گفت: یکی از برنامه‌های اصلی ما طرح خشونت زدایی همه جانبه از محیط مدارس با تأکید بر کرامت انسانی دانش آموزان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، رضوان حکیم زاده با اشاره به اینکه کار رسمی مدارس روز اول مهر آغاز شد گفت: بیش از ۱۴میلیون و ۶۰۰هزار دانش آموز در مقاطع تحصیلی مختلف ثبت نام کردهاند که هشت میلیون و ۱۷۰هزار نفر از این تعداد متعلق به مقطع ابتدایی است ضمن اینکه حدود ۱.۵میلیون نفر کلاس اولی داریم که برای بار اول وارد مدرسه می‌شوند وی درباره تغییر الگوی رفتاری در آموزش و پرورش گفت: ما بر اساس سند تحول بنیادین به عنوان نقشه راه آموزش و پرورش باید از آموزش به طور کلی به امر مهم تربیت حرکت کنیم. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش با اذعان به اهمیت محور قرار گرفتن تربیت در مقطع ابتدایی افزود: ما در تلاشیم تا به جای حافظه محوری، دانش آموزان را با مهارت‌های زندگی آشنا کنیم و مدرسه مکانی برای ما هم زیستن باشد. وی با اشاره به رویکرد آموزش و پرورش به کار کرد مدرسه بیان کرد: مدرسه در نگاه ما به عنوان مکانی است که افراد را برای حضور در اجتماع به عنوان شهروندانی مفید و فعال آماده می‌کند و برای تحقق این مهم لازم است که همه ما تربیت را به جای آموزش صرف محور کار قرار دهیم. حکیم زاده اضافه کرد: اولین برخورد دنیای کودکان با دنیای بزرگسالان در روزهای آغازین مدرسه اتفاق می‌افتد و واژه مهر می‌تواند نقطه آغاز مهرورزیدن به کودکان باشد تا دیدمثبتی به تعامل پیدا کنند. معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش خطاب به آموزگاران تأکید کرد: حفظ محیط سالم و روانی عاطفی برای دانش آموزان ابتدایی باید در اولویت قرار گیرد و آموزگاران مراقبت کنند که با حفظ کرامت و این دید تربیتی با دانش آموزان تعامل داشته باشند و از پرسیدن سؤال‌های شخصی بپرهیزند تا حریم خصوصی دانش آموزان حفظ شود. وی همچنین گفت: آموزگاران به ویژه در مناطق محروم نشان دادهاند که با وجود تمام سختی و دشواری‌های زندگی بیشترین تلاش خود را به کار می‌گیرند.

هشدار مهم در مورد استفاده از ادویه‌های قله‌ای

ادویه‌های قله ای آغشته به انواع آلودگی های میکروبی و رنگ های غیر خوراکی مضر برای انسان هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، درراستای توجه به سلامت مواد غذایی و در نتیجه سلامت آحاد جامعه، مردم از خرید ادویه های قله ای خودداری کنند. لازم است هموطنان هوشیار باشند و از ادویه‌هایی که به صورت قله ای به فروش می‌رسد خریداری نکنند. رئیس اداره نظارت بر عرضه فرآورده های خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ابن سینا با بیان اینکه طی آزمایش هایی که در آزمایشگاه کنترل کیفی مواد غذایی وآشامیدنی معاونت غذا و دارو بر روی برخی از نمونه‌های ادویه های قله ای نمونه برداری شده انجام شده مشخص شده است ادویه ها از یک مرکز دارای رنگ های مصنوعی غیر خوراکی و آغشته به فضولات حیوانی مانند موش و گربه بوده است وی با بیان اینکه در این ادویه ها از پودر نان خشک و انواع رنگ‌های مصنوعی و غیر خوراکی استفاده شده است ادامه داد: از تعداد ۱۸ نوع مواد اولیه مشکوک و محصولات تولیدی موجود در یک کارگاه نمونه برداری بعمل آمد که نتایج آن شامل ۳۰برگ نتایج آزمایشگاه کنترل کیفی غذا و داروی این معاونت مبنی بر آلودگی‌های میکروبی ادویه جات و مواد اولیه آن‌ها و استفاده از رنگ‌های مصنوعی و غیر قابل مصرف انسانی است و لازم است که شهروندان در هنگام خرید این موضوع را منتظر قرار داده و به سلامت خود و خانواده هایشان بیشتر دقت کنند.

کمبود خواب بر متابولیسم چربی تأثیر می گذارد

مطالعات نشان می دهد تنها چند روز کم خوابی می تواند منجر به حس سیری کمتر بعد از خوردن و متابولیز چربی غذا به شکل متفاوتی شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تحقیقات نشان داده اند اختلال در خواب تاثیرات مضری بر متابولیسم دارد همچنین تحقیقات زیادی نشان داده اند که کم خوابی بلندمدت قلب را در معرض ریسک بالا چاقی و دیابت قرار می دهد. لوئیز بوکتان -سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا- در این باره می گوید «هر اکثر مطالعات بر متابولیسم گلوکز توجه شده و در مطالعات بسیار کمی به ارزیابی هضم لیپیدهای چربی پرداخته شده است.» در این مطالعه ۱۵ مرد سالم در دهه ۲۰ سال زندگی، بعد از یک هفته خواب خوب، ۱۰ شب در آزمایشگاه تحت نظر بودند. شرکت کنندگان ۵ شب از این ۱۰ شب بیش از ۵ ساعت نخوابیدند برای بررسی متابولیسم این شرکت کنندگان، بعد از ۴ شب محدودیت در خوابیدن، به آنها شام پرچرب داده شد. محققان بعد از بررسی نمونه خون شرکت کنندگان مشاهده کردند محدودیت خواب بر واکنش لیپید آنها بعد از خوردن غذا تاثیر گذاشت و منجر به پاکسازی سریع لیپیدها از خون بعد از وعده غذایی شد. همچنین آنها مشاهده کردند شرکت کنندگان بعد از بیخوابی، حس خوب سیری بعد از وعده غذایی شان نداشتند.

یک جرعه کتاب

من که حرفی ندارم: مجموعه داستان‌های رمی
نویسنده: آلبرتو مورایوا
مترجم: رقاقیصریه
انتشارات کتاب خورشید

پیام آشنا: من که حرفی ندارم کتابی از مجموعه داستان‌های رُمی اثر آلبرتو مورایوا است. آلبرتو مورایوا از مهمترین رمان‌نویس‌های معاصر ایتالیایی است که به‌طور خستگی‌ناپذیری همه مسائل اجتماعی ایتالیا را در قصه‌ها، مقالات و سفرنامه‌هایش مورد توجّه قرار داده است.

خلاصه کتاب من که حرفی ندارم
دراین کتاب ۲۷داستان کوتاه با مضوعات مختلف از آلبرتو مورایوا خواهید خواند. مورایوا در داستان‌هایش فساد اخلاق، ناکامی‌های اجتماعی و جنسی و تکبّت‌های دوران فاشیسم ایتالیا را متعکس کرده است. زبان او خشن، بی‌پیرایه، سرگرم‌کننده و از نظر روانشناسی، تحلیلی است.

درباره آلبرتو مورایوا
آلبرتو پیتکرلا در ۲۸توامبر ۱۹۰۷ به دنیا آمد. در کودکی به سل استخوان مبتلا شد. به‌طوری که تا شانزده‌سالگی را در بیمارستان و آسایشگاه‌ها گذراند. دوران طولانی بیماری را با مطالعه و نوشتن پر کرد و تحصیلات آکادمیک ندید. زبان‌های انگلیسی و فرانسه را نزد معلم خصوصی آموخت و در کودکی به مطالعه آثار بوکاچو، آریوستو، شکسپیر و مولیر و داستایوسکی پرداخت. در سال ۱۹۲۵، پس از درمان قطعی در شهر برساتوئه نخستین رمان خود بی‌تفاوت‌ها را نوشت که در سال ۱۹۲۹ چاپ شد. متتقدان هنوز هم این رمان را بهترین اثر او می‌دانند. آلبرتو تمام مستاجر مورایوا را پس از انتشار رمان تدیمه خسته برای خود برگزید. مورایوا بالز سن ۱۸ سالگی هر سال یک کتاب نوشته است. آلبرتو مورایوا انگیزه اصلی نوشتن داستان‌های رمی را توجّه و علاقه به آثار جواکیتو بلّی، شاعر تغزلسرا و طنزپرداز رمی می‌داند. بلّی شاعری است که در تصویر کردن شهر رم پیشگام بود. مورایوا در این باره می‌گوید: «جنگ که تمام شد، سراغ بلّی رفتم. از دوران جوانی به غزل‌ها و ظریف‌سازی‌های او علاقمند بودم. به ویژه، از آن رو که رویانگر این طنزها شخص اول بی‌تابی بود. لذا استفاده از سوم‌شخص برای من جذابیت بیشتری داشت. کوشیدم همان گونه که بلّی رم و مردم آن را در غزل‌ها و ترانه‌های خود توصیف کرده، من هم بکنم؛ درواقع یک روتوسیی از بلّی به نثر، آن هم در زمان حاضر.

تازه‌های سلامت

سلامت ۳۰درصد کودکان ایرانی در معرض خطر

قائم مقام لجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت: ۳۰درصد کودکان کشور به علت سوءتغذیه ناشی از پرخوری به کید چربی، فشارخون و مشکلات عضلانی و اسکلتی مبتلا هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سیدضیاء مظهری افزود: خوردن غذاهای بی کیفیت، سرشار از کالری و فاقد ریزمغذی‌ها در کودکان ایرانی بسیار شایع است و والدین بدون توجه به تغذیه درست و تامین نیازهای ضروری بدن، بیشتر به فکر سیر شدن آن‌ها هستند.
وی اظهار ادامه داد: کید چربی، فشارخون و مشکلات عضلانی و اسکلتی در کودکان کشور بسیار شایع است که بی توجهی به تغذیه آن‌ها باعث می شود در بزرگسالی دچار مشکلات زیادی شوند.
این متخصص تغذیه ادامه افزود: والدین باید قاطعانه از دادن نوشابه‌های رنگارنگ، هله هوله، شکلات، بستنی‌های رنگی، چیپس و پفک که فاقد مواد مغذی لازم و دارای مواد نگهدارنده با طعم و رنگ دهنده‌های مختلف و یا بسیار شور یا شیرین و چرب هستند، خودداری کنند زیرا هر ماده بی ارزشی اگر بیش از ۶ تا هشت بار در ماه به کودک عرضه شود، جنان او را وابسته می‌کند که تمام عمر قادر به کنار گذاشتن آن نخواهد بود.
مظهری به والدین توصیه کرد که تلاش کنند محیط آرام و در عین حال شادی هنگام صرف وعده‌های غذایی فراهم کنند، گله و شکایت، بگو مگو، توصیه و تربیت و عصبانیت و تهدید را به زمان دیگری موکول کنند. همچنین اگر در روش‌های تربیتی و تغذیه کودک با همسر خود تضادی دارند، بهتر است این موضوع را به طور خصوصی حل و فصل کنند و از مطرح کردن آن حین صرف غذا خودداری کنند.
وی با بیان اینکه الگوی مصرف مواد غذایی بین کودکان هم سن و سال و هم جنس متفاوت بوده و رفتارهای غذایی آنها نیز غیر قابل پیش بینی است، افزود: ممکن است کودکان از خوردن غذایی خودداری کنند. این عکس‌العمل اغلب موقتی و زودگذر است، به شرط آنکه مادران هیجان زده نشده و به زور کودک را وادار به خوردن آن نکنند، زیرا در این صورت عدم میل و رغبت آنها مانداگار خواهد شد یا اشتهای کاذب و پرخوری های دائمی جایگزین احساس گرسنگی واقعی می‌شود.
مظهری اضافه کرد: کودکان تمایلی به غذاهای تند و تیز و پرادویه ندارند و چنین غذاهایی آن‌ها را بی اشتها می‌کند. همچنین، دسر و شیرینی و شکلات نباید به طور مداوم و بیش از اندازه به بچه ها داده شود. آنها بیشتر تمایل دارند از گوشت های چرخ کرده، میوه و سبزیجات و غذاهایی مانند کتلت، همبرگر خانگی، شامی و برش های غذایی که با دست کوچک آنها قابل لمس و برداشتن باشد، استفاده کنند.
به گفته وی، باورهای اشتباه مرسوم بین مادران مبنی براینکه کودک چاق، زیبا و سالم‌تر است، سلامت کودک را به خطر می‌اندازد. تلاش برای انباشتن معده کودک و ایجاد اشتهای کاذب یا انحراف ذائقه کودک به طرف شوری، شیرینی، چربی و غیره باعث به خطر افتادن سلامت کودک می شود.
مظهری ادامه داد: دخالت اطرافیان نزدیک کودک مانند مادربزرگ‌ها، عمه‌ها و خاله‌ها در نحوه تغذیه و ابراز محبت به صورت خرید شکلات، شیرینی، چیپس، پفک و بستنی و سرگرم کردن کودکان با بازی‌های غیرفعال و اسباب‌بازی‌های رنگارنگ غیرموثر در پروش ذهن و خلاقیت باعث اختلال در رشد کودک می شود.
وی تاکید کرد: عادت دادن کودکان به ریزه‌خواری و ناخنک زدن، سرآغازی برای افزایش وزن و سوق یافتن کودکان به سمت چاقی است. افزایش سلول‌های ذخیره‌کننده چربی در بدن کودکان باعث می شود نسل آینده به بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر دچار شود و والدین به نوعی به مرتکبان جنایت به سلامت نسل آینده تبدیل می شوند.

قیمت واکسن آنفلوآنزا و توصیه مهم سازمان غذا و دارو

رئیس اداره بیولوژیک سازمان غذا و دارو ضمن اعلام قیمت واکسن آنفلوآنزای سه و چهار ظرفیتی امسال، تأکید کرد: حتما واکسن‌هایی را که در بسته‌بندی‌های تکی در جعبه بوده و دارای برچسب اصالت هستند، تهیه کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، دکتر علی واشقانی با بیان این موضوع که به طور کلی گروه‌های پرخطر تیازمند دریافت واکسن فصلی آنفلوآنزا هستند. گفت: زنان باردار، افراد بالای ۶۰سال، کارکنان بخش‌های بهداشت و درمان به ویژه افرادی که در تماس مستقیم با بیماران مبتلا به آنفلوآنزا قرار دارند، مبتلایان به بیماری‌های مزمن ریوی و قلبی- عروقی، مبتلایان به بیماری‌های مزمن کلیوی، کبدی، عصبی، خونی و اختلالات متابولیک کودکان بین شش تا ۹ماهه و... توصیه می‌شود که واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. وی با بیان اینکه سایر افرادی که متقاضی دریافت واکسن آنفلوآنزا هستند، در صورتی که متعی برای دریافت واکسن تلاشنه باشند، می‌توانند با مشورت پزشک واکسن را تزریق کنند. افزود: کودکانی که زیر شش ماه هستند و افرادی که به واکسن آنفلوآنزا یا ترکیبات آن واکنش‌های شدید آلرژیک یا تهدید کننده حیات‌شان داده‌اند، تبادید واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. واشقانی ادامه داد: واکسن‌های آنفلوآنزایی که امسال در کشور موجودند به صورت سه ظرفیتی و چهار ظرفیتی هستند که با تشخیص و تجویز پزشک، نوع این واکسن‌ها تعیین و مورد استفاده قرار می‌گیرند. هر دو این واکسن‌ها واجد ویروس نوع A که خطرناک‌ترین نوع ویروس آنفلوآنزاست و عامل بیشترین همه‌گیری بیماری آنفلوآنزا در دنیا بوده است، هستند و تفاوت نوع سه و چهار ظرفیتی آن، در نوع B ویروس است که نسبت به نوع A از خطر کمتری برخوردار است. وی با بیان اینکه مصرف یکی از واکسن‌های چهار ظرفیتی سال جاری در کودکان شش ماه تا سه سال مجاز نیست. گفت: البته واکسن چهار ظرفیتی دیگر و واکسن سه ظرفیتی شامل این محدودیت نیستند که در این زمینه اطلاع‌رسانی لازم به معاونت غذا و دارو و همچنین معاونت درمان دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور و دلوخانه‌ها انجام شده و کادر درمان موظف به رعایت این موارد خواهند بود. برگه راهنما مصرف تیز همراه واکسن موجود است و توصیه می‌کنیم که قبل از مصرف مورد مطالعه قرار گیرد. واشقانی با بیان اینکه واکسن به صورت بسته‌بندی تکی در جعبه و به همراه برچسب اصالت تهیه می‌شود و واکسن‌های فاقد جعبه و برچسب اصالت مورد تائید نیستند. درباره قیمت واکسن آنفلوآنزا در سال جاری، گفت: واکسن چهارظرفیتی امسال با قیمت ۴۱هزار ۵۰۰تومان عرضه می‌شود و قیمت توع سه ظرفیتی واکسن آنفلوآنزا ۳۵هزار و ۸۰۰تومان است.

هرشنبه با فناوری

میت 30 پرو به صدر جدول برترین‌های DxOMark رفت

مؤسسه DxOMark بررسی عمیق دوربین میت ۳۰ پرو را منتشر و امتیاز عالی ۱۲۱ را به آن اعطا کرد تا پرچمدار جدید هواوی به صدر رتبه‌بندی این مؤسسه برود.

به گزارش پیام آشنا میت ۳۰ پرو جدیدترین گوشی پرچمدار شرکت هواوی است که مدت زیادی از معرفی رسمی آن نمی‌گذرد. این محصول از تمایتگر ۶.۵۳ اینچ OLED آبشاری دوسوم به هوراین دیسپلی بهره می‌گیرد و از باتری ۴۰۵۰۰ میلی‌آمپرساعتی استفاده می‌کند. پرچمدار جدید چینی‌ها برای برداشتن وظایف مختلفی که به آن محول می‌شود، از ترانه‌ی کرین ۹۹۰ بهره‌مند است.
در بتل بنتی دستگاه شاهد مجموعا چهار دوربین هستیم که یکی از آن‌ها حسگر سه‌بعدی مدت‌پرواز (ToF) است؛ حسگر یادشده تبحر زیادی در تشخیص عمق محیط به‌منظور ثبت جلوه بوکه‌ی حرفه‌ای دارد. روی کاغذ، دوربین اصلی میت ۳۰ پرو متخصّاص متّسابه پی ۳۰ پرو دارد. بر این اساس پرچمدار جدید هواوی از حسگری ۴۰ مگاپیکسلی با پشتیبانی از فناوری Quad-Bayer (ترکیب چهار پیکسل مجاور هم) به‌عنوان دوربین اصلی استفاده می‌کند و از لنزی با دیافراگم f/۱.۷ بهره می‌گیرد.
این درحالی است که میت ۳۰ پرو به لنز تلفوتوی دارای زوم ۵ برابری پی ۳۰ پرو مجهز نشده است. میت ۳۰ پرو به‌جای آن لنز، یک لنز تلفوتوی دیگر دارد که امکان زوم ۳ برابری را فراهم می‌کند و از این لحاظ شباهت بسیاری زیادی به مدل معمولی پی ۳۰ دارد. دوربین مجهز به لنز فوق عریض میت ۳۰ پرو یک دوربین کاملا جدید است و از حسگر بزرگی به اندازه‌ی ۱/۱۵ اینچ بهره می‌گیرد. در ضمن دوربین یادشده دیافراگم f/۱.۸ دارد و تست تصویر قیرمعمول ۲.۲ را ارائه می‌دهد.
از لحاظ ترم‌افزاری، هواوی با بهره‌گیری از قدرت پردازشی بالای تراشه‌ی کرین ۹۹۰ و با اتکا به هوش مصنوعی، سعی کرده است قابلیت‌های میت ۳۰ پرو را در زمینه‌ی عکاسی و فیلم‌برداری بهبود بخشد. بر این اساس، هواوی در گوشی جدیدش از نوعی الگوریتم جدید مبتنی بر هوش مصنوعی استفاده کرده است که فرایند Demosaicing را بهینه‌سازی می‌کند. در ادامه می‌توانید نظاره‌گر مشخصات کلیدی دوربین هواوی میت ۳۰ پرو باشید:
• بهره‌مندی از دوربین چهارگانه، شامل حسگر مدت‌پرواز (ToF)؛
• دوربین اصلی، حسگر ۴۰ مگاپیکسلی f/۱.۷ اینچی، دارای لنزی با فاصله‌ی کانونی ۲۷ میلی‌متر و دیافراگم f/۱.۶، پشتیبانی از فوکوس خودکار تشخیص فاز (PDAF) و لرزش‌گیر تصویر اپتیکال (OIS).
• دوربین فوق عریض، حسگر ۴۰ مگاپیکسلی ۱/۱۵ اینچی، دارای لنزی با فاصله‌ی کانونی ۱۸ میلی‌متر و دیافراگم f/۱.۸، پشتیبانی از فوکوس خودکار تشخیص فاز (PDAF).
• دوربین تلفوتو، حسگر ۸ مگاپیکسلی ۱/۴ اینچی، دارای لنزی با فاصله‌ی کانونی ۸۰ میلی‌متر و دیافراگم f/۲.۴، پشتیبانی از فوکوس خودکار تشخیص فاز (PDAF) و لرزش‌گیر تصویر اپتیکال (OIS).
• دوربین تشخیص عمق، حسگر سه‌بعدی مدت‌پرواز (ToF).
• بهره‌مندی از فلاش دوگانه‌ی LED.
• توانایی ضبط ویدئوی 4K (معادل p۲۱۶۰) با نرخ ۶۰ فریم‌برثانیه؛ تنظیمات دوربین به‌صورت پیش‌فرض روی وضوح 4K و نرخ ۳۰ فریم‌برثانیه قرار داده شده است.
هواوی میت ۳۰ پرو با کسب امتیاز کلی ۱۲۱، توانسته است به صدر جدول برترین گوشی‌ها از لحاظ دوربین در رتبه‌بندی DxOMark برود. این یعنی تا لحظه‌ی نگارش این خبر، میت ۳۰ پرو قدرتمندترین دوربین تاریخ را در بین گوشی‌های هوشمند دارد. رکورد جدید ثبت‌شده توسط میت ۳۰ پرو، تا حد زیادی به دلیل امتیاز عالی دوربین این گوشی در بخش عکس‌برداری (۱۲۱) به‌دست آمده است. میت ۳۰ پرو با کسب این امتیاز توانسته باختلافی پنج‌امتیازی نسبت به گلکسی توت ۱۰ پلاس S۵G در صدر جدول جای گیرد.
DxOMark می‌گوید که میت ۳۰ پرو می‌تواند در تقریبا تمام تیوه‌های عکس‌برداری ثابت، نتایجی شگفت‌انگیز خلق کند. این مؤسسه به‌طور ویژه‌نیمه توانایی بالای دوربین میت ۳۰ پرو در زمینه‌ی تمایش بافت‌ها با جزئیات بالا و همچنین کم بودن تیوز تصاویر اشاره می‌کند. پرچمدار هواوی توانسته است در بخش‌های «بافت» و «تیوز» در رتبه‌بندی DxOMark، بالاترین امتیاز ممکن را کسب کند که اتفاقی قیرمعمول است؛ چرا که همواره تصاویر دارای تیوز کم، جزئیات کمی دارند و بافت‌ها در آن‌ها چندان چنگی به دل نمی‌زنند. اما این قانون درمورد دوربین میت ۳۰ پرو صدق نمی‌کند. DxOMark می‌گوید میت ۳۰ پرو تنها در تیوز بسیار کم، تصاویر دارای تیوز را ثبت می‌کند و در دیگر شرایط توری، عملکردی عالی از خود نشان می‌دهد. گوشی جدید هواوی همچنین در بخش‌های اکسیوژر و تمایش رنگ‌ها عملکردی بسیار عالی دارد. هواوی میت ۳۰ پرو نمی‌تواند از لحاظ ضبط ویدئو جایگاه گلکسی توت ۱۰ پلاس S۵G را تصاحب کند. اما در هر صورت توانایی بسیار زیادی در ثبت ویدئوهای باکیفیت دارد و این اتفاق چیزی از ارزش‌های آن کم نمی‌کند. DxOMark در نهایت مواردی تظیر جزئیات بالای تصاویر در تقریبا تمامی شرایط، اکسیوژر دقیق، کنترل عالی تیوز، جلوهی بوکه‌ی عالی و، را به‌عنوان نکات مثبت بخش عکس‌برداری دوربین میت ۳۰ پرو ذکر می‌کند. از طرفی ظاهرا این دوربین در زمینه‌ی عکس‌برداری از مواردی تظیر افتدگی دندانه‌های شدن تصاویر (Aliasing) در تقریبا تمامی شرایط، بی‌ثباتی گامه‌ها و فوکوس و تمایش کم جزئیات به‌هنگام زوم و... رنج می‌برد.
افزون بر این‌ها، میت ۳۰ پرو در زمینه‌ی ضبط ویدئو دارای نکات مثبتی تظیر اکسیوژر دقیق در بیشتر شرایط، کنترل خوب تیوز و تمایش خوب جزئیات در محیط‌های داخلی و خارجی، تمایش دلپذیر رنگ‌ها و فوکوس خودکار سریع و دقیق و همچنین لرزش‌گیر کارآمد است. از طرفی همین دوربین در زمینه‌ی ضبط ویدئو از مواردی تظیر کاهش گامه‌ها، جزئیات بافت‌ها در محیط‌های داخلی دارای تور کم، تیوز افدیت‌کننده در تور کم، ضعف افدک در زمینه‌ی تمایش رنگ‌ها در محیط‌های دارای تور کم و... رنج می‌برد.
DxOMark به‌تبال بررسی مشکافانه دوربین میت ۳۰ پرو، امتیاز ۱۲۱ را به عکس‌برداری و امتیاز ۱۰۰ را به ضبط ویدئوی آن اختصاص داده است تا این گوشی امتیاز کلی ۱۲۱ را کسب کند. در واقع امتیاز کسب‌شده توسط هواوی میت ۳۰ پرو، رکورد جدیدی در تاریخ امتیازهای DxOMark به‌شمار می‌آید. میت ۳۰ پرو از لحاظ دوربین تقریبا نقطه ضعف درخور توجهی را از خود نشان نمی‌دهد و در این زمینه حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. دوربین این گوشی هم می‌تواند توانمند ثابت فوق‌العاده‌ای را بگیرد و هم در اکثر شرایط، ویدئوهایی باکیفیت را ثبت کند. کیفیت تهایی تصاویر درتوج دوربین میت ۳۰ پرو، توانایی آن برای متمایزکنندگی دوربین میت ۳۰ پرو، توانایی آن برای تمایش پرجزئیات، بافت‌ها بدون افزایش سطح تیوز، است.

درباره سه مرحله رشد جسمی و ذهنی نوجوانان؛

چگونه آتشفشان نوجوانی فروکش می کند؟

یک روانشناس خانواده گفت: هیجان در سراسر سن نوجوانی بسیار فعال است و نوجوان هیجان محض است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، الهه عزیزی با بیان اینکه «دوره نوجوانی یکی از مراحل بسیار مهم در تحول شخصیت فرد به‌شمار می‌رود»، افزود: اگر به لحاظ ساختار مغزی و عصبی بخواهیم این دوره را بررسی کنیم، مغز یک نوجوان هنوز به طور کامل در این دوره رشد پیدا نکرده است؛ هرچند که ما این تغییرات را متوجه می‌شویم؛ اما مسئله‌ای که وجود دارد این است که این تغییر و تحولات در نوجوانی، به سه مرحله تقسیم می‌شود. این روانشناس خانواده تصریح کرد: مرحله اول، سن ۱۲ تا ۱۴ سالگی را در بر می‌گیرد. در این مرحله رشد جسمی با سرعت زیادی صورت می‌گیرد و تشنّاه‌های بلوغ را می‌بینیم و کم‌کم نوجوان تمایل پیدا می‌کند که از بزرگسالان فاصله بگیرد. این رفتار را می‌توانیم با بستن در حمام و اینکه تمایل به فضای خصوصی دارند مشاهده کنیم. عزیزی با بیان اینکه «آن چیزی که خیلی مهم است، در ارتباط با کارکردهای مغزی و ذهنی این دوره است»، ادامه داد: این بخش از سیستم مغزی که مربوط به هیجانات است، در سراسر سن نوجوانی و در سه مرحله نوجوانی بسیار فعال است و اصطلاحاتی مانند کهو آتشفشان یا اینکه نوجوان هیجان محض است را می‌شنویم. این اصطلاحات درست به نظر می‌رسد و در پایان این دوره است که ذهن نوجوان تکامل پیدا می‌کند و آن قسمت از مغز که مربوط به بازداری کنترل و برنامه‌ریزی است، خوش رابه پایان می‌رساند و تکامل پیدا می‌کند. وی ادامه داد: مرحله دوم، مرحله‌ای است که بین ۱۵ تا ۱۷ سالگی است. نوجوان کم‌کم در این دوره آدراکی از خودش پیدا می‌کند و رشد مغز بیشتر از قبل می‌شود. این بیشترشدن باارتباط عمیقی با همسالان، همجنس و غیرهمجنس، می‌تواند همراه باشد و در این دوره است که نوجوان کم‌کم به فکر جداکردن باورها، ارزش‌ها و اهداف خودش از والدین می‌افتد و کم‌کم زمینه برای استقلال روانی نوجوان فراهم می‌شود و سؤال «من کیستم؟» کم‌کم به اوج خودش می‌رسد. این روانشناس خانواده تصریح کرد: مرحله سوم که مرحله ورود به موقعیت‌های اجتماعی است، بین ۱۸ تا ۲۰ سالگی رخ می‌دهد که در این مرحله به نظر می‌رسد نوجوان را باید در شرایطی دید که مستقل و خودکفا شده‌است و به‌خوبی می‌تواند در موقعیت‌های مختلف اجتماعی، شغلی و تحصیلی تفتن ایفا کند. عزیزی در مورد تغییرات جسمی گفت: نوجوانی بعد از دوره جنیتی دومین مرحله‌ای است که ما با تغییر و تحولات بسیار چشم‌گیر و پرشتاب روبه‌رو می‌شویم؛ به صورتی که گاهی روانشناسان برای این مرحله به‌جای واژه رشد از جهش استفاده می‌کنند. وی افزود: همینطور که همه ما در طول زندگی‌مان نوجوان را می‌بینیم، به شدت تعادل جسمی‌شان به‌هم می‌خورد و تغییرات جدی در اندام‌ها ایجاد می‌شود و از حالت کودکی کاملا خارج می‌شوند. این تغییرات جسمی ابتدا از پایین به بالاست به این معنا که ابتدا پاها رشد پیدا می‌کند و سپس قسمت‌های میانی بدن و بعد شامل قسمت‌های بالای بدن و سایر اعضای بدن می‌شود.
عزیزی خاطرنشان کرد: نوجوانان گاهی دمدمی‌مزاج می‌شوند یا اینکه برخی اوقات که تازه از خواب بلند می‌شوند، به‌شدت بدخلق به نظر می‌رسند این به دلیل بالابودن کورتیزول تست‌بدبه‌نقیه افراد در نوجوانی بیشتر است و در کج‌خُلقی نوجوان در شروع روزش می‌تواند تاثیر داشته باشد. دلیل دیگری که نوجوان می‌تواند توسانات خُلقی داشته‌باشد این است که تنظیم خوابش در همین دوره به‌هم می‌خورد.

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