

چطور از سالمندان در برابر کرونا مراقبت کنیم؟

ویروس کرونا بر کیفیت زندگی سالمندان بیش از هر گروه دیگری تأثیر گذاشته است، از یک سو ضعف سیستم ایمنی آنها در مقابله با ویروس و از سوی دیگر انزوایی که هر روز شدیدتر می‌شود.

همه‌گیری کووید ۱۹ جامعه جهانی را با معضلی بی‌سابقه مواجه کرده است. در این میان، اگرچه همه گروه‌های سنی در معرض ابتلا به این ویروس قرار دارند، اما افراد مسن در صورت ابتلا به این بیماری به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی همراه با افزایش سن و شرایط بالقوه سلامتی، در معرض خطر قابل توجهی قرار می‌گیرند. فاصله اجتماعی به عنوان الزام قانونی این همه‌گیری، با ایجاد انزوای هرچه بیشتر برای سالمندان، خطر دیگری است که سلامت روان آنها را نشانه گرفته است. ایرنا زندگی به مناسب روز جهانی سالمند، گزارشی از شرایط و مشکلات سالمندان در دوران کرونا تهیه کرده است که در ادامه می‌خوانید.

کرونا با سالمندان بی‌رحم‌تر است

پیری با هزاران آسیب‌پذیری روانشناختی، اجتماعی و زیست محیطی همراه است. شکنندگی در افراد مسن خطر کاهش قدرت سیستم ایمنی بدن و ابتلا به عفونت‌های مختلف را دارد. علاوه بر اینکه بسیاری از افراد مسن با چندین بیماری به صورت همزمان دست و پنجه نرم می‌کنند و برخی از آنها ملزم به بستری در بیمارستان‌ها هستند که احتمال ابتلا به کرونا و ویروس را نسبت به باقی افراد بیشتر می‌کند. تا امروز، حدود ۸۰ درصد از قربانیان ویروس کرونا در جهان از افراد بالای ۶۵ سال بوده‌اند. ویروس کرونا دشمن اصلی سیستم ایمنی بدن انسان‌هاست و بدن بسیاری از سالمندان به دلیل ضعف در سیستم ایمنی، گاهی توانایی مقابله با این دشمن خطرناک را ندارند.

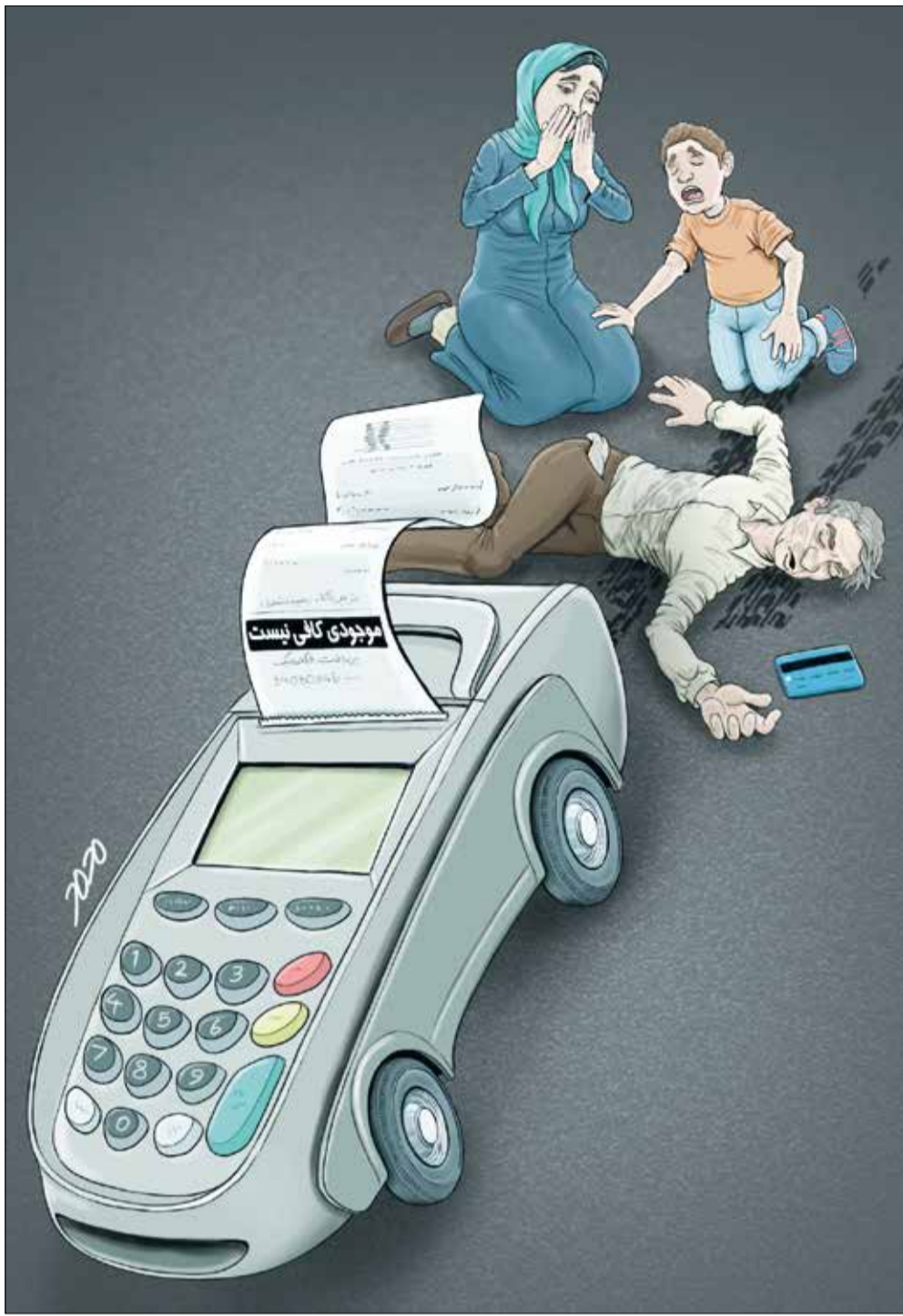
فاصله اجتماعی، انزوای سالمندان را همراه دارد

انزوای اجتماعی و فشارهای روانی حاصل از آن از جمله اضطراب، وحشت، اختلالات سازگاری، افسردگی، استرس مزمن و بی‌خوابی، یکی از همراهان خطرناک سالمندی است. آنها سهم کمی از فعالیت‌های اجتماعی دارند و گاهی حضور در بسیاری از اجتماع‌ها برای آنها ممکن نیست. در این شرایط، همه‌گیری ویروس کرونا و الزامات قانونی آن توانسته سالمندان را بیش از پیش به سوی انزوای اجتماعی سوق دهد. فاصله اجتماعی اگرچه یک استراتژی اصلی برای مبارزه با کووید ۱۹ است، اما می‌تواند مهم‌ترین عامل تنهایی سالمندان به ویژه در مراکز مراقبت از آنها باشد. اگرچه عصر، عصر تکنولوژی و ارتباطات بدون محدودیت است و افراد در سراسر جهان با همه‌گیری کرونا، بیش از هر زمان دیگری به ارتباطات مجازی روی آورده‌اند اما بسیاری از سالمندان با تلفن‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و در کل دنیای مجازی راحت نیستند و نمی‌توانند از این امکان نیز برای برقراری ارتباط استفاده کنند. به نظر می‌رسد فاصله اجتماعی نخستین مانع در برابر آنها برای برقراری ارتباط گذشته است و آنها راه ارتباطی دیگری برای جایگزین کردن سراغ ندارند. این تنهایی می‌تواند خطراتی چون افسردگی، اختلالات اضطرابی و خودکشی را به همراه داشته باشد.

بهداشت روان سالمندان در این دوران اهمیت دارد

بهداشت روان، سنگ بنای بهداشت عمومی است. در این روزها که مبارزه با ویروس به مهم‌ترین موضوع بهداشتی جهان تبدیل شده، اهمیت به سلامت روان در جامعه کاهش پیدا کرده است. اما درس‌هایی که جهان از بیماری‌های همه‌گیر قبلی مانند سارس گرفته است، ثابت کرده که جلسات مشاوره تلفنی منظم، تماس سالم با خانواده، اطلاعات مرتبط و به روز شده، مراقبت از نیازهای عمومی پزشکی و روانشناختی و رعایت فضای شخصی و حریم آنها از اجزای مهم مراقبت‌های بهداشتی روان برای همه افراد و جوامع است. افراد مسن در این روزها بیش از هر زمان دیگری نیاز به حمایت و توجه دارند. اگر سالمندی در اطراف خود دارید، با حفظ تمام موارد بهداشتی، سعی در حمایت بیشتر آنها داشته باشید. تلاش برای خوب نگه‌داشتن حال روحی سالمندان همان قدر اهمیت دارد که تامین مایحتاج و رسیدگی‌های عمومی به آنها.

منبع: ایرنا زندگی



طرح: محمد طحانی

موجودی کافی نیست

ایرتیکار
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶ طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۲۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۲۴۲۶۹۶-۰۹۱۲۲۴۲۷۲۸۶
توزیع: شرکت نشر گستر امروز
چاپ: همشهری

شنبه / ۱۰ آبان ۱۳۹۹ / شماره ۴۶۷۱
۱۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۲ - ۳۱ اکتبر ۲۰۲۰
اذان صبح ۵:۰۱
طلوع آفتاب ۶:۲۶
اذان ظهر ۱۱:۴۸
غروب آفتاب ۱۶:۵۸
اذان مغرب ۱۷:۲۸

«آپ» تکار

سیستم هوش مصنوعی گوگل، صفحات وب را به ویدئو تبدیل می‌کند



محققان گوگل سیستمی مبتنی بر هوش مصنوعی را توسعه داده‌اند که می‌تواند محتوای صفحات وب را به صورت خودکار به ویدئوهای کوتاه تبدیل کند.

«URL2Video» در سمپوزیوم نرم افزار و فناوری رابط کاربری ۲۰۲۰ معرفی شد که می‌تواند به صورت خودکار محتوای اصلی سایت را انتخاب و با همان طرح بندی از نظر رنگ و سبک طراحی سایت، اطلاعات موجود در صفحه سایت را به صورت ویدئویی به نمایش در آورد.

URL2Video اطلاعات مختلف از جمله هدینگ‌ها، تصاویر محصول، توضیحات اضافی و سایر تب‌های موجود در سایت را به خوبی می‌تواند تشخیص بدهد. هر یک از این عناصر از نظر سیستم هوش مصنوعی دارای رتبه و الویتی هستند. در نتیجه در هنگام ارائه ویدئو به این موضوع توجه می‌کند که کدام عناصر الویت بالاتری دارند و باید در ویدئو حتما نمایش داده شوند.

این سیستم هوش مصنوعی می‌تواند محتوای متنی، تصویر و سبک طراحی از جمله نوع قلم، رنگ و لی‌اوت گرافیکی را از منابع HTML استخراج کند. در نهایت محتوای استخراج شده به صورت ویدئو سازماندهی می‌شوند و کاربر می‌تواند محتوای وبسایت را در قالب ویدئویی کوتاه مشاهده کند.

گوگل ادعا می‌کند که این سیستم می‌تواند برای کسب و کارهایی که می‌خواهند محصولات و خدمات خود را از طریق وبسایت شرکت به نمایش بگذارند، بسیار کاربردی خواهد بود. کاربران می‌توانند از طریق ویدئوهای تهیه شده از وبسایت به راحتی محصولات و خدمات ارائه شده را مشاهده کنند. در حال حاضر هزینه تولید یک ویدئوی معمولی رقمی بین ۸۸۰ تا ۱۲۰۰ دلار است. به علاوه ممکن است روزها و هفته‌ها طول بکشد تا چنین ویدئوهایی تولید شوند. «پگی چپ» و «عرفان عیسی» از محققان گوگل اعلام کرده‌اند: «تمرکز تحقیقات فعلی روی ارائه محتوای تصویری است؛ ولی گوگل در حال توسعه تکنیک‌های جدیدی برای توسعه سیستمی با محتوای صوتی است.» منبع: دیجیاتو

غول آفرود با نیر و گاه هشت سیلندر ۲۵۰ اسبی

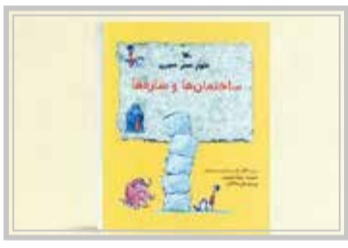


درحالی‌که فورد برانکو تا سال آینده به دست خریداران نخواهد رسید، هنسی وعده داده که این آفرودر جدید را به پیشراننده ۷۸ قدرتمند مجهز خواهد کرد. برانکو به‌صورت استاندارد صرفاً با پیشراننده‌های ۲.۳ لیتری چهار سیلندر توریو و ۲.۷ لیتری ۷۶ توتین توریو عرضه می‌شود اما هنسی قدرت بسیار بیشتری می‌خواهد و به همین دلیل برانکو را به یک نیروگاه ۵ لیتری ۷۸ سوپرشاژر با ۷۵۰ اسب بخار قدرت مجهز می‌کند. انتقال نیروی این پیشراننده توسط گیربکس ۱۰ سرعته اتوماتیک فورد صورت می‌گیرد و به گفته هنسی، این برانکوی توانمند در کمتر از ۴.۵ ثانیه از صفر به سرعت ۹۶ کیلومتر بر ساعت می‌رساند. اما علاوه بر پیشراننده قدرتمند، هنسی تغییرات دیگری را هم در برانکو انجام می‌دهد که از جمله آن‌ها می‌توان به تجهیز خودرو به اینترکولر هوا به آب، فیلتر هوای جریان بالا، سیستم سوخت ارتقایافته، اگزوز فولادی ضدزنگ و ECU تیون شده اشاره کرد. علاوه بر این، تیونر تگزاسی با ارتقاء سیستم تعلیق و تایرهای جدید آفرود، به دنبال بهبود توانایی‌های آفرود برانکو هم هست. این ماشین که برانکو ولوس‌ریپتور نام خواهد گرفت، در بیرون هم از کاپوت سفارشی با درجه هوا، رنگ‌های آلومینیومی، جلوپنجره سفارشی، برجسب‌های منحصربه‌فرد بدنه، نشان‌های هنسی و سپرهای جلو و عقب سفارشی برخوردار خواهد شد. تغییرات داخلی خودرو نیز شامل دوخت خاص روی پشت‌سری صندلی‌ها و پلاکی با شماری سریال تولید می‌شود. هنسی تنها ۲۴ دستگاه از برانکو ولوس‌ریپتور را با مدل ۲۰۲۱ تولید خواهد کرد که در هر دو نسخه دودر و چهاردر ارائه می‌شوند. هزینه این تغییرات با احتساب قیمت خود برانکوی استاندارد، ۲۲۵ هزار دلار خواهد بود که نزدیک به ۲۰۰ هزار دلار از برانکوی پایه با قیمت ۲۸۵۰۰ دلار بیشتر است. منبع: پدال (pedal.ir)

ماشین بازی

وبترین

«ساختمان‌ها و سازه‌ها» برای بچه‌ها



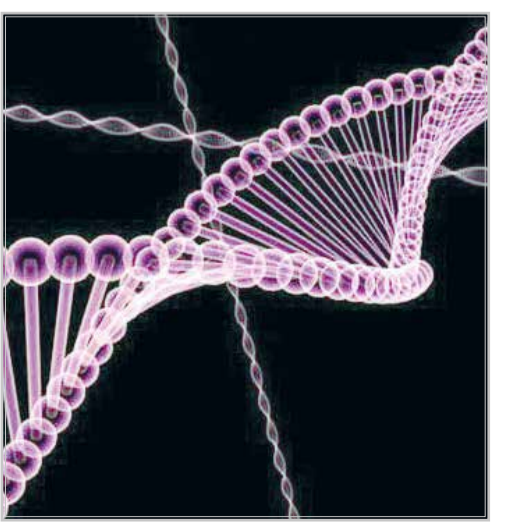
کتاب «ساختمان‌ها و سازه‌ها» نوشته فلیسیا لائو و جری بایلی، با تصویرگری مایک فیلیپس و ترجمه علی خاکی‌ازان منتشر شد. به گزارش ایسنا به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل کانون، «ساختمان‌ها و سازه‌ها» یک جلد از مجموعه چهارجلدی «علوم عصر حجر» که بچه‌ها را در قالب داستان با جاده، سطح شیب‌دار و آسمان‌خراش آشنا می‌کند توسط کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر شده است. در معرفی مجموعه «علوم عصر حجر» عنوان شده است: این مجموعه در قالب مستند - داستانی نوشته شده؛ شخصیت اصلی هر کدام از کتاب‌های «علوم عصر حجر»، نابغه‌ای به اسم «لئو» است که همه چیز را می‌داند و مدام در حال یاد گرفتن و تجربه اندوختن است و هر چه را یاد می‌گیرد به گربه دست‌آموز خود «پالاس» آموزش می‌دهد.

راستی ممکن است درباره عصر حجر بپرسید؟ عصر حجر، دوره‌ای از زندگی انسان است که به ۳۰ هزار سال قبل برمی‌گردد. از آن زمان تاکنون آدم‌ها می‌ساخته‌اند. برای مثال، رومی‌های باستان همیشه جاده‌هاشان را در مسیر مستقیم می‌ساخته‌اند و به جای آن‌که تپه‌ها و کوه‌ها را دور بزنند از دل آن عبور می‌کرده‌اند.

در این کتاب بچه‌ها یاد می‌گیرند آسمان‌خراش و جاده رومی بسازند. همچنین با فرانک لویدرایت، بزرگ‌ترین معمار تاریخ آمریکا آشنا می‌شوند. او ساختمان‌هایی طراحی کرده که میراث بشری لقب گرفته‌اند. کتاب ۳۶ صفحه‌ای «ساختمان‌ها و سازه‌ها» با قطع رحلی سه بار همزمان به چاپ رسیده و شمارگان آن ۷۵۰ نسخه شده است. این کتاب با قیمت ۱۳ هزار تومان در فروشگاه‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در سراسر کشور و فروشگاه‌های محصولات فرهنگی هنری در دسترس علاقه‌مندان قرار دارد.

تازه‌های علمی

دانشمندان یک اختلال التهابی نادر را در مردان کشف کردند



سندرم سوماتیک نامیده می‌شود. این سندروم باعث بروز علائمی مانند لخته شدن خون در رگ‌ها، تب‌های مکرر، ناهنجاری‌های ریوی و واکوئل‌ها در سلول‌های میلوئیدی می‌شود. محققان پیش‌بینی کردند که سلول‌های خاصی در بدن بیماران وجود دارد که ژن UBA1 را به شکل طبیعی خود حمل می‌کنند در حالی که سلول‌های دیگر، ژن را به شکل جهش یافته آن حمل می‌کنند. دانشمندان با استفاده از روش‌های تعیین توالی دی.ان.ای دریافتند که موزاییک در سلول‌های میلوئیدی بیماران وجود دارد که این سلول‌ها نیز مسئول التهاب سیستمیک هستند و به عنوان اولین خط دفاعی در برابر عفونت‌ها عمل می‌کنند. پس از آن، دانشمندان توالی ژنوم افراد دیگر را تجزیه و تحلیل کردند که این امر منجر به کشف ژن جهش یافته UBA1 در ۲۳ مرد بالغ دیگر شد. دانشمندان امیدوارند که این استراتژی جدید به متخصصان کمک کند تا بیماران را بهتر مورد ارزیابی قرار دهند. این مطالعه همچنین می‌تواند زمینه را برای طبقه‌بندی جدید و مناسب‌تری از بیماری‌های التهابی نادر و کشنده در مردان می‌شود که باعث ایجاد یک بیماری التهابی نادر و کشنده در مردان می‌شود که

برآورد می‌شود ۱۲۵ میلیون نفر در ایالات متحده به برخی از بیماری‌های التهابی مزمن مبتلا باشند. برخی از این بیماری‌ها دارای علائم همپوشانی هستند که این موضوع اغلب تشخیص این بیماری‌ها را برای محققان دشوار می‌کند. به گزارش ایسنا و به نقل از تک آپسولوریت، برای رفع این چالش، دانشمندان موسسه ملی تحقیقات ژنوم انسان (NHGRI) رویکرد منحصر به فردی را در پیش گرفتند. آنها توالی ژنوم بیش از ۲ هزار و ۵۰۰ فرد مبتلا به بیماری‌های التهابی تشخیص داده نشده را مطالعه کردند. آنها این کار را با بررسی مجموعه‌ای شامل بیش از ۸۰۰ ژن که به روند یوبیکوتیناسیون مرتبط بودند، آغاز کردند. یوبیکوتیناسیون هم به تنظیم عملکرد پروتئین‌های مختلف درون یک سلول و هم به طور کلی به تنظیم سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. آنها با انجام این کار، ژن UBA1 را شناسایی کردند، ژنی که به یک اختلال التهابی به نام واکوئل، آنزیم E1، پیوند X، خود التهابی و سندرم سوماتیک مرتبط است. جهش در این ژن باعث ایجاد یک بیماری التهابی نادر و کشنده در مردان می‌شود که