



خزان در کوچه باغ های خواتسار

عکس: رخساره پور حیدر / ایسنا

سبک زندگی

زنان خوش‌بین عمر طولانی دارند



محققان نکته‌هایی برای داشتن زندگی طولانی و سالم ارائه کرده‌اند که برخی از آن شامل پیاده‌روی، باغبانی و انجام کارهای خانه، کاهش استرس، خواب مناسب، مصرف مواد غذایی مناسب و داشتن ارتباط اجتماعی یا دیگران است.

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید، اگر زنان خوش‌بین باشند، بیش از ۹۰ سال عمر می‌کنند. مطالعه‌ای که توسط دانشگاه هاروارد انجام شد نشان داد که زنان خوش‌بین بدون توجه به نژاد و قومیت، ۵.۴ درصد بیشتر از زنانی که دیدگاه منفی دارند، عمر می‌کنند.

محققان افزودند: خوش‌بینی ممکن است دارایی مهمی برای ارتقاء سلامت و طول عمر در جمعیت‌های مختلف باشد.

بر اساس نتایج این مطالعه جدید انجام ورزش‌های تقویت‌کننده ماهیچه‌ها از حمل بسته‌های سنگین تا وزن‌برداری، به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در هفته می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت را کاهش دهد.

محققان ژاپنی پیشنهاد می‌کنند اگر این فعالیت‌ها به صورت هفتگی انجام شود، خطر مرگ و میر می‌تواند ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش یابد.

بر پایه مطالعه جدید دیگر، انجام کارهای خانه می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، زوال عقل هفتمین علت مرگ و میر در سراسر جهان است که حدود ۵۵ میلیون نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این مطالعه خطر ابتلا به زوال عقل در افرادی که مرتباً ورزش می‌کردند، ۳۵ درصد کمتر بود.

نتایج بررسی دیگری نشان داد که هفت عادت ساده می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را حتی برای کسانی که زن‌هایشان در معرض خطر بیشتر قرار دارد، به نصف کاهش دهد. این موضوع شامل نظارت بر فشار خون، کاهش مصرف قند و ورزش منظم است.

جمعیت جهانی ما در حال پیر شدن است و کودکانی که امروز در کشورهایی با درآمد متوسط به دنیا می‌آیند، بیش از ۵۰ درصد شانس زندگی بالای ۱۰۵ سال دارند. نتایج بررسی نشان می‌دهد کسانی که دارای روابط اجتماعی قوی هستند، ۵۰ درصد احتمال بیشتری برای زندگی طولانی‌تر دارند.

محققان اظهار کردند که با انجام چند کار می‌توان تا ۱۰ سال بیشتر عمر کرد. این فعالیت‌ها شامل عدم مصرف سیگار، الکل و حفظ شاخص توده بدنی ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ است.

مطالعه ۲۰ ساله روی بیش از ۱۱۱ هزار نفر نشان داد سبک زندگی سالم می‌تواند امید به زندگی عاری از سه بیماری مزمن شایع را تا ۱۰ سال برای زنان و هفت سال برای مردان افزایش دهد. همچنین حفظ هدف در زندگی و حرفه افراد می‌تواند بر رفاه آنان نیز تأثیر بگذارد. تحقیقات مک‌کینزی نشان داد دستیابی به یک هدف می‌تواند مشارکت، بهره‌وری و شادی کلی بیشتر را به همراه داشته باشد.

کاهش جهانی مرگ و میر نوزادان و افزایش دسترسی به بهداشت و دارو به جمعیت جهان کمک کرده است که عمر طولانی‌تری داشته باشند اما سیاست‌ها و هنجارهای اجتماعی به این سرعت تکامل نیافته‌اند.

تازه‌های علمی

در خشش پور شه ۷۱۸ کیمین GTFRS با تیونینگ بدنه و رنگ سیاه خاص

مدل‌های متنوعی از پورشه ۷۱۸ کیمین GTFRS با موتور ۴ لیتری وارد بازار شده اما هیچ‌کدام جذابیت نسخه‌ی سیاه رنگ و تیونینگ Scheiz Autowelt سوئیس را ندارند.

پورشه احتمالاً هم‌اکنون درحال کار روی یک نمونه الکترونیکی از کوپه کیمین و باکستر است اما پیش از آنکه با نمونه‌های بنزینی کوچک‌ترین عضو خانواده‌اش خداحافظی کند، نمونه‌ای ویژه را با نام «۷۱۸ کیمین GTFRS» رونمایی کرد که بالاترین عملکرد را در میان تمام تاریخ خانواده ۷۱۸ داشت.

به تازگی یک نمونه سیاه‌رنگ از این خودروی فوق‌العاده توسط Autowelt «Scheiz» در زوریخ، سوئیس، به فروش رسیده است. از زمانی که کیمین GTFRS وارد بازار شد، خریداران آن را در طرح و رنگ‌های بسیار گوناگونی تهیه کرده‌اند اما حقیقتاً کمتر نمونه‌ای جذابیت و هماهنگی کیمین موجود در تصاویر را دارد. این رنگ سیاه خاص که شباهت زیادی به رنگ خودروهای پوشیده‌شده پورشه، پیش از معرفی رسمی آنها دارد موفق شده تا آن حس پنهان‌کاری و مخوف‌بودن را به خوبی به مخاطب خود القا کند.

مالک برای هماهنگی سایر اجزا با رنگ بدنه، از رنگ‌های مخصوص کاهش‌وزن پورشه موسوم به «وایساج» به مالک آن تحویل داده شده، به‌خاطر تجهیز بخش‌های گوناگونش (مانند در صندوق، آینه‌ها، ورودی جانبی هوا و بالچه پشت) به فیبرکربن اضافه، حدوداً ۱۳ هزار دلار گران‌تر از نمونه‌های عادی است. این کیمین GTFRS به خروجی‌های آگزوز تیتانیومی هم مجهز شده تا در کنار استفاده از نشان سیاه‌رنگ «GTFRS»، نهایتاً اینها را در چشمان بینندگان تداعی کند.

سیاه بدنه به درون کابین نیز نفوذ کرده برای ایجاد تناقض با اجزای زردرنگ (مانند کمریند ایمنی، دستگیره پارچه‌ای در و نشان مرکزی فرمان) همراه شده است. در فضای داخلی نیز مانند بدنه بیرونی از فیبرکربن زیادی مورد استفاده قرار گرفته که با قطعات مخصوص پیچ و وایساج همراه شده است. از بخش‌های پایانی ظرافت‌های موجود در طراحی این خودرو نیز می‌توان به نشان‌های مخصوص GTFRS نیز روی داشبورد و بالشتک صندلی اشاره کرد. مجموعه فروشنده این خودرو، حدوداً یک هفته پیش تصاویر آن را در صفحه اجتماعی اینستاگرام خود منتشر کرد اما خبری از تصاویر کیمین GTFRS در سایت رسمی‌شان نبود؛ این مورد احتمالاً به فروش سریع کیمین GTFRS یادشده مربوط می‌شود که حتی فرصت بازتشر در وبسایت را نیز نداشته است.

همان‌گونه که پیشتر گفته شد، ۷۱۸ کیمین GTFRS سرسخت‌ترین کوپه کوچک پورشه است که دیده به جهان گشوده و درعین‌حال، به‌عنوان آخرین نسخه درون‌سوز آن نیز برشمرده می‌شود. آلمانی‌ها برای خداحافظی با موتور احتراق‌داخلی این خودرو، آن را به یک نمونه ۴ لیتری ۶ سیلندر تخت با ۴۹۳ اسب بخار قدرت مجهز کرده‌اند که با همراهی اجزای ایرودینامیک بدنه و شاسی مخصوص مسابقه، به یکی از به‌یادماندنی‌ترین خودروهای اشتونگارت بدل شده است. ناگفته نماند که کیمین GTFRS در تلاشی تحسین‌برانگیز موفق شد تا بیست نوردشلایف نوربرگرینگ را در عرض ۷ دقیقه و ۵۱.۱ ثانیه ببیماید.



وبترین

انتشار درسامه آموزش خط فارسی برای فارسی آموزان خارجی

درسامه «دبیره»: آموزش خط فارسی ویژه فارسی آموزان خارجی» نوشته تالیف سعید صفری با تصویب شورای آموزشی و انتشاراتی دانشگاه بلگراد منتشر می‌شود. به گزارش ایسنا، با تصویب شورای آموزشی و انتشاراتی دانشگاه بلگراد و با مشارکت و حمایت بنیاد سعدی و رایزنی فرهنگی سفارت ج.ا.ایران در بلگراد، درسامه «دبیره»: آموزش خط فارسی؛ ویژه فارسی آموزان خارجی» تالیف سعید صفری، استاد زبان فارسی دانشگاه بلگراد- منتشر خواهد شد. این کتاب به عنوان سرفصل درسی برای سطح مقدماتی دانشجویان این دانشگاه تعیین و تصویب شده است. این درسامه نخستین اثر دانشگاهی است که با شیوه‌ای جدید و به‌طور ویژه به مقوله آموزش خط و نظام نوشتاری فارسی به فارسی‌آموزان خارجی می‌پردازد.

سطح مقدماتی دانشجویان این دانشگاه تعیین و تصویب شده است. این درسامه نخستین اثر دانشگاهی است که با شیوه‌ای جدید و به‌طور ویژه به مقوله آموزش خط و نظام نوشتاری فارسی به فارسی‌آموزان خارجی می‌پردازد.

تازه‌های علمی

تشخیص آسان روماتیسم مفصلی با کمک یک ربات



یک فرد بتواند یک وقت ملاقات با روماتولوژیست‌ها بگیرد که این امر بیماران را در ناراحتی و خطر آسیب دائمی به مفاصل قرار می‌دهد. اما یک ربات خودکار در حال کمک به حل این مشکل است. ROPCA یک شرکت اسپین-آف از دانشگاه جنوب دانمارک (SDU) و بیمارستان دانشگاه اودنسه (OUH) در دانمارک است و این ربات که ARTHUR نام دارد را توسعه داده است. این ربات حاصل سه سال تحقیق و توسعه شرکت ROPCA است. این ربات، اولین ربات کاملاً روماتیسم مفصلی شایع‌ترین بیماری التهابی سیستمیک مفاصل بوده و جزو بیماری‌های خود ایمنی مزمن محسوب می‌شود. اخیراً یک استارت‌آپ دانمارکی از توسعه یک ربات که قادر به تشخیص آرتریت روماتوئید (rheumatoid arthritis) یا روماتیسم مفصلی است، خبر داده است.

به گزارش ایسنا و به نقل از ای او، یک استارت‌آپ دانمارکی به تازگی اعلام کرده با کمک ربات ARTHUR می‌توان روماتیسم مفصلی را زودتر شناسایی کرد چرا که این ربات قادر به انجام اسکن فراصوت برای تشخیص این بیماری تنها در ۱۵ دقیقه است. درد، تورم و سفتی در مفاصل همگی از علائم مرتبط با روماتیسم مفصلی هستند. این یک بیماری مزمن است که باعث التهاب به خصوص در مفاصل کوچکتر می‌شود. تشخیص زودهنگام این بیماری از آسیب دائمی به مفاصل و بروز ناراحتی و آسیب جلوگیری می‌کند. روماتیسم مفصلی در تمام سنین و معمولاً در گروه سنی ۲۵ تا ۴۵ سال ظاهر می‌شود. به دلیل کمبود شدید روماتولوژیست‌ها، متخصصان روماتیسم مفصلی) ممکن است ماه‌ها طول بکشد تا سیستمیک مفاصل بوده و جزو بیماری‌های خود ایمنی مزمن محسوب می‌شود. اخیراً یک استارت‌آپ دانمارکی از توسعه یک ربات که قادر به تشخیص آرتریت روماتوئید (rheumatoid arthritis) یا روماتیسم مفصلی است، خبر داده است.

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که زنان خوش‌بین عمر طولانی‌تری دارند. این مطالعه نشان می‌دهد که زنان خوش‌بین بدون توجه به نژاد و قومیت، ۵.۴ درصد بیشتر از زنانی که دیدگاه منفی دارند، عمر می‌کنند. همچنین، انجام کارهای خانه می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. این موضوع شامل نظارت بر فشار خون، کاهش مصرف قند و ورزش منظم است. جمعیت جهانی ما در حال پیر شدن است و کودکانی که امروز در کشورهایی با درآمد متوسط به دنیا می‌آیند، بیش از ۵۰ درصد شانس زندگی بالای ۱۰۵ سال دارند. نتایج بررسی نشان می‌دهد کسانی که دارای روابط اجتماعی قوی هستند، ۵۰ درصد احتمال بیشتری برای زندگی طولانی‌تر دارند. محققان اظهار کردند که با انجام چند کار می‌توان تا ۱۰ سال بیشتر عمر کرد. این فعالیت‌ها شامل عدم مصرف سیگار، الکل و حفظ شاخص توده بدنی ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ است. مطالعه ۲۰ ساله روی بیش از ۱۱۱ هزار نفر نشان داد سبک زندگی سالم می‌تواند امید به زندگی عاری از سه بیماری مزمن شایع را تا ۱۰ سال برای زنان و هفت سال برای مردان افزایش دهد. همچنین حفظ هدف در زندگی و حرفه افراد می‌تواند بر رفاه آنان نیز تأثیر بگذارد. تحقیقات مک‌کینزی نشان داد دستیابی به یک هدف می‌تواند مشارکت، بهره‌وری و شادی کلی بیشتر را به همراه داشته باشد. کاهش جهانی مرگ و میر نوزادان و افزایش دسترسی به بهداشت و دارو به جمعیت جهان کمک کرده است که عمر طولانی‌تری داشته باشند اما سیاست‌ها و هنجارهای اجتماعی به این سرعت تکامل نیافته‌اند.

عنوان	موضوع	نویسنده	تاریخ انتشار
انتشار درسامه آموزش خط فارسی برای فارسی آموزان خارجی	حمایت بنیاد سعدی و رایزنی فرهنگی سفارت ج.ا.ایران در بلگراد، درسامه «دبیره»: آموزش خط فارسی؛ ویژه فارسی آموزان خارجی» تالیف سعید صفری، استاد زبان فارسی دانشگاه بلگراد- منتشر خواهد شد.	سعید صفری	۱۴۰۱/۰۳/۰۵
تشخیص آسان روماتیسم مفصلی با کمک یک ربات	یک فرد بتواند یک وقت ملاقات با روماتولوژیست‌ها بگیرد که این امر بیماران را در ناراحتی و خطر آسیب دائمی به مفاصل قرار می‌دهد. اما یک ربات خودکار در حال کمک به حل این مشکل است. ROPCA یک شرکت اسپین-آف از دانشگاه جنوب دانمارک (SDU) و بیمارستان دانشگاه اودنسه (OUH) در دانمارک است و این ربات که ARTHUR نام دارد را توسعه داده است.	گروه تحقیقاتی ROPCA	۱۴۰۱/۰۳/۰۵

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که زنان خوش‌بین عمر طولانی‌تری دارند. این مطالعه نشان می‌دهد که زنان خوش‌بین بدون توجه به نژاد و قومیت، ۵.۴ درصد بیشتر از زنانی که دیدگاه منفی دارند، عمر می‌کنند. همچنین، انجام کارهای خانه می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. این موضوع شامل نظارت بر فشار خون، کاهش مصرف قند و ورزش منظم است. جمعیت جهانی ما در حال پیر شدن است و کودکانی که امروز در کشورهایی با درآمد متوسط به دنیا می‌آیند، بیش از ۵۰ درصد شانس زندگی بالای ۱۰۵ سال دارند. نتایج بررسی نشان می‌دهد کسانی که دارای روابط اجتماعی قوی هستند، ۵۰ درصد احتمال بیشتری برای زندگی طولانی‌تر دارند. محققان اظهار کردند که با انجام چند کار می‌توان تا ۱۰ سال بیشتر عمر کرد. این فعالیت‌ها شامل عدم مصرف سیگار، الکل و حفظ شاخص توده بدنی ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ است. مطالعه ۲۰ ساله روی بیش از ۱۱۱ هزار نفر نشان داد سبک زندگی سالم می‌تواند امید به زندگی عاری از سه بیماری مزمن شایع را تا ۱۰ سال برای زنان و هفت سال برای مردان افزایش دهد. همچنین حفظ هدف در زندگی و حرفه افراد می‌تواند بر رفاه آنان نیز تأثیر بگذارد. تحقیقات مک‌کینزی نشان داد دستیابی به یک هدف می‌تواند مشارکت، بهره‌وری و شادی کلی بیشتر را به همراه داشته باشد. کاهش جهانی مرگ و میر نوزادان و افزایش دسترسی به بهداشت و دارو به جمعیت جهان کمک کرده است که عمر طولانی‌تری داشته باشند اما سیاست‌ها و هنجارهای اجتماعی به این سرعت تکامل نیافته‌اند.