ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
سه‌شنبه / ۱۸ مهر ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۷۹
۲۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ - ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

## مراقبتهای ادغام یافته ضرورتی اجتناب ناپذیر برای سالمندان

آمارها از افزایش رو به رشد جمعیت سالمندان به خصوص طی ۲ دهه آینده حکایت دارد و این در حالی است که برنامه های هدفمند دستگاه های مختلف برای این قشر اهمیت بسزایی دارد به ویژه آنکه توجه به سلامت سالمندان و بیماری یابی نیز می تواند بسیار نقش کلیدی در سلامت آنان داشته باشد.

تغییرات در شیوه زندگی، شهرنشینی و سالمندی از علل پیدایش بیماری های مزمن و غیرواگیر از جمله افسردگی، دیابت، بیماریهای قلبی عروقی، سرطانها و حوادث و از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان محسوب می شود.

سلامت جسمی در دوران سالمندی بسیار مهم است بنابراین افراد باید در این دوران بیشتر مراقب وضعیت جسمانی خود باشند چرا که با افزایش سن، ایمنی بدن کاهش یافته و کنترل بروز برخی بیماری ها دشوارتر می شود که احتمال ابتلای همزمان آنان به چند بیماری مزمن نیز وجود دارد که این عوامل سازماندهی ارائه خدمات به سالمندان را در سطح کلان می طلبد، باتوجه به تغییر الگوی جمعیتی جهان به سوی سالمندی و شتاب بالای پیرشدن جمعیت، نگاهی ویژه به مقوله سلامت سالمندی و اتخاذ سیاست های مناسب ضروری به نظر می رسد.

درخصوص اقدامات انجام شده برای ارتقای سطح سلامت سالمندان استان زنجان خبرنگار ایرنا با دکتر مشهود تقی لو، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان گفت و گو کرده است.

با توجه به شتاب سالمندی چه اقداماتی برای این قشر ضروری است؟

طبق آمارها در سال ۱۴۱۰ که جمعیت سالمندان کشور از مرز ۱۴ درصد عبور می کند، ایران به طور رسمی به جرگه کشورهای سالخورده وارد می شود که اگر برنامه ریزی، آمادگی و سیاستگذاری صحیحی نداشته باشیم با چالش های سالمندی در ابعاد مختلف اقتصادی، اجتماعی و سلامتی روبه رو خواهیم شد.

در این راستا برنامه ریزی برای داشتن سالمندان توانمند، فعال و سالم در فاز جمعیت آینده می تواند این دوره را تبدیل به یک فرصت برای جامعه و از بسیاری از مشکلات اجتماعی و اقتصادی سالمندی جمعیت جلوگیری کند.

حفظ و ارتقای جمعیت اصلی ترین راهبرد برای حفظ کرامت سالمندی و ارائه خدمات مطلوب به سالمندان است.

در این راستا تدوین سند سالمندی مورد توجه قرار گرفته است که ارتقای سطح فرهنگی جامعه در خصوص پدیده های سالمندی، توانمند سازی سالمندان، حفظ و ارتقای سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سالمندان مورد توجه قرار گرفته است.

از طرفی تقویت حمایت های اجتماعی برای ارتقای سرمایه اجتماعی، توسعه زیرساخت‌های مورد نیاز در امور سالمندی، تامین منابع مالی پایدار برای نظام حمایتی از سالمندان از دیگر اهداف این سند است.

برنامه مراقبت ادغام یافته چه اهدافی را پیگیری می کند؟

یکی از برنامه مراقبت های ادغام یافته کنونی برای این قشر سلامت سالمندان است. پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی از طریق خطر سنجی و مراقبت های ادغام یافته، دیابت، فشار خون بالا، اختلالات چربی خون، بررسی، شناسایی و مشاوره اختلالات تغذیه ای، بررسی سقوط، عدم تعادل و آموزش پیشگیری از زمین خوردن، بررسی و مشاوره در خصوص افسردگی، تشخیص زود هنگام غربالگری سرطان پستان در زنان ۶۰ تا ۷۰ سال و تشخیص زود با غربالگری سرطان روده بزرگ را در بر می گیرد.

از اقدامات مهم دیگر نیازمندی های احصا شده سالمندان بسیار پر خطر است که نیاز سالمندان بی بضاعت (غبر تحت پوشش ارگان های حمایتی) به خدمات تشخیصی و درمانی، نیاز به خدمات توانبخشی و بازتوانی، نیاز به تجهیزات پزشکی (ویلچر، سمعک، عینک و غیره)، نیازهای معیشتی، نیاز به مراقبت در منزل به ویژه سالمندان تنها زیست، نیاز به حمایت روانی و عاطفی و نیاز سالمندان ناتوان برای انجام امر داخل و خارج از منزل را شامل می شود.

همچنین آموزش سالمندان در خصوص شیوه زندگی سالم در دوره سالمندی به تعداد ۴۵ هزارو ۲۳۰ نفر، برگزاری کلاس های آموزشی در خصوص خود مراقبتی و شیوه زندگی سالم جهت سالمندان و خانواده های آنان به تعداد ۳۴۹ کلاس و آموزش سفیران سلامت در خصوص مسائل بهداشتی مربوط به سالمندان از جمله برنامه های معاونت بهداشتی در این راستا بوده است.

عکس‌نوشت

برداشت و فرآوری میگو در استان گلستان

عکس: محمد عطایی / ایرنا

ماشین بازی

## مرسدس G۶۳ پرفروش‌ترین محصول AMG در اروپا استقبال خوب از بی ام و XM

در نیمهٔ اول سال جاری، G۶۳ به پرفروش‌ترین محصول مرسدس AMG در اروپا تبدیل شده و ب‌ام‌و XM نیز در آمریکا و اروپا نزدیک به ۲,۵۰۰ دستگاه فروخته است.

مرور آمارهای فروش سال ۲۰۲۳ نشان می‌دهد که خودروهای لوکس گران‌قیمت و پرفورمنس بالا فروش بسیار خوبی در بازارهای اروپا و ایالات‌متحده دارند و مرسدس AMG و ب‌ام‌و M دوران پررونقی را سپری می‌کنند. طبق آمار فروش خودرو در اروپا، ب‌ام‌و M در نیمهٔ اول سال جاری بیش از ۱۹,۶۰۰ دستگاه خودرو در این قاره فروخته است که افزایش ۵۸ درصدی را نسبت به مدت مشابه سال گذشته نشان می‌دهد. این عملکرد خوب اما صرفاً به اروپا محدود نمی‌شود و ب‌ام‌و M در ایالات‌متحده هم تا ژوئن امسال موفق به فروش ۱۶,۴۰۰ دستگاهی شده تا مجموع فروش بازوی پرفورمنس باواریا در این دو منطقه به ۳۶ هزار دستگاه برسد.

لازم به ذکر است که این آمار صرفاً به مدل‌های M واقعی اختصاص دارد و شامل خودروهایی مثل M۳۴۰i یا M۵۵۰i نمی‌شود. نکتهٔ جالب در آمار فروش ب‌ام‌و M عملکرد خوب شاسی‌بلند گران‌قیمت XM است. این خودرو که به دلیل طراحی بحث‌برانگیز خود، یک دوقطبی را بین علاقه‌مندان ایجاد کرده، تا پایان ژوئن در ایالات‌متحده ۱,۱۷۱ دستگاه فروخته و در اروپا نیز تقریباً همین تعداد خریدار داشته است. هرچند شاید این عدد خیلی چشمگیر به نظر نرسد اما باید توجه داشت که قیمت XM در آمریکا از ۱۶۰ هزار دلار آغاز می‌شود. همچنین فروش این ماشین از برخی مدل‌های پرفورمنس بسیار ارزان‌تر ب‌ام‌و مثل Z۴ هم بیشتر بوده است.

رقیب اصلی ب‌ام‌و یعنی مرسدس هم شرایط مشابهی را تجربه کرده است. فروش مرسدس AMG در اروپا در نیمهٔ اول امسال با افزایش ۵۷ درصدی به ۱۳,۷۰۰ دستگاه رسیده و AMG SL یکی از عوامل کلیدی در این رشد فروش بوده است. بااین‌حال، رودستر جدید مرسدس محبوب‌ترین محصول AMG نیست و این عنوان به مدل گران‌قیمت G۶۳ رسیده تا جایی که از هر چهار دستگاه خودروی فروخته‌شده توسط AMG، یکی G۶۳ بوده است. حال باید تا پایان سال ۲۰۲۳ صبر کنیم تا ببینیم این دو برند آلمانی می‌توانند در بخش مدل‌های پرفورمنس خود همچنان چنین رشد فروشی را حفظ کنند یا نه.

تازه‌های علمی

## در مریخ چقدر برف می‌نشیند؟

دانشمندان انباشت برف در طول سال را در سیاره سرخ تخمین می‌زنند، بدین معنی که تلاش کرده‌اند میزان برفی که در طول سال در قطب شمال مریخ جمع می‌شود را محاسبه کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، مریخ در اوج زمستان خود به یک چشم انداز زمستانی فریبنده تبدیل می‌شود. در نزدیکی قطب‌های آن، دما می‌تواند به طور چشمگیری کاهش یابد و به سطوح بسیار پایینی برسد که منجر به تشکیل برف و یخ می‌شود. دمای هوا در این مناطق ممکن است حتی تا منفی ۱۲۳ درجه سانتیگراد نیز کاهش یابد.

دانشمندان به لطف مریخ نوردهای رباتیک و فضاپیماهای در حال گردش در مریخ، به بینش خوبی در مورد میزان پوشش برف در سیاره سرخ رسیده‌اند.

اکنون پژوهشگران دانشگاه فنی برلین آلمان تلاش کرده‌اند تا درباره میزان برف انباشته شده در قطب شمال مریخ در طول یک سال مریخی اطلاعات بیشتری کسب کنند.

انباشت برف مریخی

در مریخ دو نوع برف وجود دارد، یکی یخ‌آب و دیگری کربن دی اکسید که عموماً به عنوان یخ خشک شناخته می‌شود.

به دلیل جو نازک مریخ و دمای سرد آن، برفی که به شکل یخ‌آبی است، تصعید می‌شود -قبل از رسیدن به سطح به گاز تبدیل می‌شود- و از سوی دیگر، برفی که به صورت یخ خشک است موفق به رسیدن به سطح مریخ می‌شود.

یافته‌های اخیر نشان می‌دهد که عواملی مانند تصعید می‌تواند منجر به احتمال بارش برف بیشتر در طول زمستان و بارش کمتر در طول بهار نسبت به برآورد قبلی شود.

پژوهشگران برای این مطالعه، تمام تجمع برف و یخ را در قطب شمالی مریخ ارزیابی کردند و سپس تخمین‌های خود را با اندازه‌گیری‌های قبلی به دست آمده توسط کاوشگر ارتفاع‌سنج لیزری مدارگرد مریخ(MOLA) متعلق به ناسا مقایسه کردند.

آن‌ها از اندازه‌گیری‌های مبتنی بر سایه‌های ایجاد شده توسط بلوک‌های یخی درون ذخایر لایه‌ای قطب شمال مریخ برای محاسبه عمق انباشت فصلی برف استفاده کردند. این کار با کمک سایه‌هایی که در تصاویر کاوشگر آزمایش تصویربرداری با وضوح بالا(HiRISE) ناسا دیده می‌شود، انجام شد.

پژوهشگران پیشنهاد کردند که از تغییرات این سایه‌ها برای پی بردن به اعماق انباشت فصلی در عرض‌های جغرافیایی قطبی استفاده کنند.

یافته‌ها نشان داد که وقتی دما در طول یک سال مریخی (sol) تغییر می‌کند، این انباشت‌ها و سایه‌هایی که ایجاد می‌کردند، تغییر می‌کردند و مشخص شد که مقدار و عمق بارش برف از زمستان تا بهار کاهش می‌یابد.

این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که میزان بارش برف روی مریخ در طول سال متفاوت است.

پژوهشگران می‌گویند ضخامت این برف‌ها می‌تواند در اوج زمستان به حدود یک متر برسد و سپس در بهار به حدود ۰.۲۱ متر کاهش یابد. ضمن این که با فرا رسیدن و گذران تابستان، میزان برف تا زمانی که شرایط سرما دوباره بازگردد، همچنان کاهش می‌یابد.

«اپ»تکار

## زبان طراحی بندهای جدید پیکسل واچ اکتیو تغییر کرده است

پیکسل واچ اکتیو با بندهای جدیدی روانه بازار خواهد شد که تجربه استفاده متفاوتی برای کاربران ایجاد می‌کند.

پس از برگزاری رویداد جدید گوگل، متخصصان شاهد ایجاد تغییراتی در بندهای ساعت هوشمند Pixel Watch Active بوده‌اند. این تغییرات روی تجربه استفاده کاربران تأثیر مثبت خواهد گذاشت و در کنار تغییر در زبان طراحی، شاهد ارائه رنگ‌های جدیدی نیز هستیم.

افزایش ضخامت و مستحکم‌تر شدن بند در کناره‌ها، چیزی است که در نسخه جدید بندها اتفاق افتاده است. متخصصان این تغییر را هنگام استفاده از این بندها متوجه شدند و فهمیدند که این موضوع روی تجربه کاربری آن‌ها تأثیر گذاشته است. با وجود این تغییر، این ساعت همچنان از وزن قابل قبولی برخوردار بوده و به هیچ عنوان مچ دست شما اذیت نخواهد شد و همان تجربه قبلی که کاربران به آن علاقمند بودند را در اختیارشان می‌گذارد.

از نظر حس این بندهای جدید روی دست، باید بگوییم که تفاوتی با قبل ایجاد نشده است. البته افزایش ضخامت و سرسخت‌تر شدن بندها، چیزی است که باعث دوام بیشتر آن‌ها می‌شود.

برای بندهای جدید، گوگل رنگ‌های Bay و Porcelain را اضافه کرده است و پیش‌تر نیز رنگ‌های Lemongrass ، Charcoal ، Obsidian ، و Hazel در خط تولید وجود داشتند. البته متأسفانه رنگ‌های Hazel و Obsidian باقی مانده و دو رنگ دیگر حذف شده‌اند.

دو رنگ جدید اعلام شده، تنها برای سایزهای لارج و اسمال در دسترس هستند و به صورت یونیورسال ارائه نشده‌اند. کاربران پیش از سفارش بندها، باید سایز مچ خود را اندازه‌گیری کرده و سپس اقدام به خرید کنند.

دو رنگ پیشین، به صورت یونیورسال عرضه شده و کاربران در صورت خرید هر یک از آن‌ها، می‌توانند بدون توجه به سایز مچ خودشان، آن‌ها را به راحتی خریداری کنند. اگر چهار رنگ این بندها مورد پسند شما نیست، می‌توانید از مدل‌های دیگر انتخاب کرده و سفارش دهید.

گوگل در حال حاضر بندهای زیر را ارائه می‌کند:

Active Sport
Woven
Stretch
Crafted Leather
Two-Toned Leather
Metal Mesh
Metal Slim
Metal Link

کاربران هنگام خرید ساعت هوشمند پیکسل واچ ۲، می‌توانند یکی از بندهای یاد شده را به دلخواه انتخاب کنند. تمامی بندها در رنگ‌های مختلفی ارائه شده و در سایزهای اسمال یا لارج در دسترس خواهند بود.

ویترین

## ترجمه مجموعه دوجلدی «گورکن و راسو» برای بچه‌ها منتشر شد

مجموعه دوجلدی «گورکن و راسو» نوشته ایمی تیمبرلیک با ترجمه پژمان واسعی توسط انتشارات فاطمی منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، دو کتاب «گورکن و راسو: خانه سنگی» و «گورکن و راسو: دایناسور در مرغدانی» نوشته ایمی تیمبرلیک با تصویرگری جان کلاسن، به‌تازگی با ترجمه پژمان واسعی توسط انتشارات فاطمی منتشر و راهی بازار نشر شده است. دوکتاب یادشده در قالب مجموعه کتاب‌های طوطی منتشر شده‌اند که این‌ناشر برای کودکان چاپ می‌کند.

نسخه اصلی دو کتاب مذکور، سال ۲۰۲۱ در انگلستان چاپ شده و شخصیت محوری‌شان یک‌گورکن و یک‌راسو هستند که بچه‌ها بناست قصه‌های مربوط به آن‌ها را در این‌دو کتاب بخوانند.

ایمی تیمبرلیک نویسنده مجموعه، برنده نشان افتخار نیوبری، جایزه‌های ادگار، بادبادک طلایی و جایزه بهترین کتاب چاینا تایمز است. او متولد آمریکا و بزرگ‌شده ایالت ویسکانسین است اما در شیکاگو زندگی می‌کند و مدرک کارشناسی ارشد ادبیات انگلیسی/نوشتن خلاق از دانشگاه ایلینوی را در کارنامه خود دارد. این نویسنده به‌گفته خودش، اهل پیاده‌روی هم هست.

«گورکن و راسو: خانه سنگی» کتاب اول مجموعه پیش‌رو است که در آن گورکن و راسو می‌خواهند هم‌خانه شوند اما نمی‌دانند چگونه؟ چون راسوها حیوان‌های خوشایندی نیستند و هیچ‌کس دوست ندارد با یک راسو زندگی کند. اما راسو پشت در خانه گورکن است؛ گورکنی که یک سنگ‌شناس ماهر است و نمی‌خواهد کسی مزاحم پروژه مطالعاتی‌اش درباره سنگ‌ها بشود.

محل شکل‌گیری اتفاقات این‌کتاب، خانه عمه لولا است و او فکر می‌کند گورکن و راسو می‌توانند دوستان خوبی برای هم باشند! راسو پرجنب‌وجوش است و تمرکز گورکن را به هم می‌زند، ولی داستان‌های خوبی بلد است و دستپخت خوشمزه‌ای دارد. به همین‌خاطر شاید دوست خوبی هم باشد!

این رمان ۱۲ فصل دارد که فصل دوازدهمش «آغاز» نام دارد. این کتاب با ۱۴۴ صفحه مصور، شمارگان هزار نسخه و قیمت ۱۴۵ هزار تومان منتشر شده است.