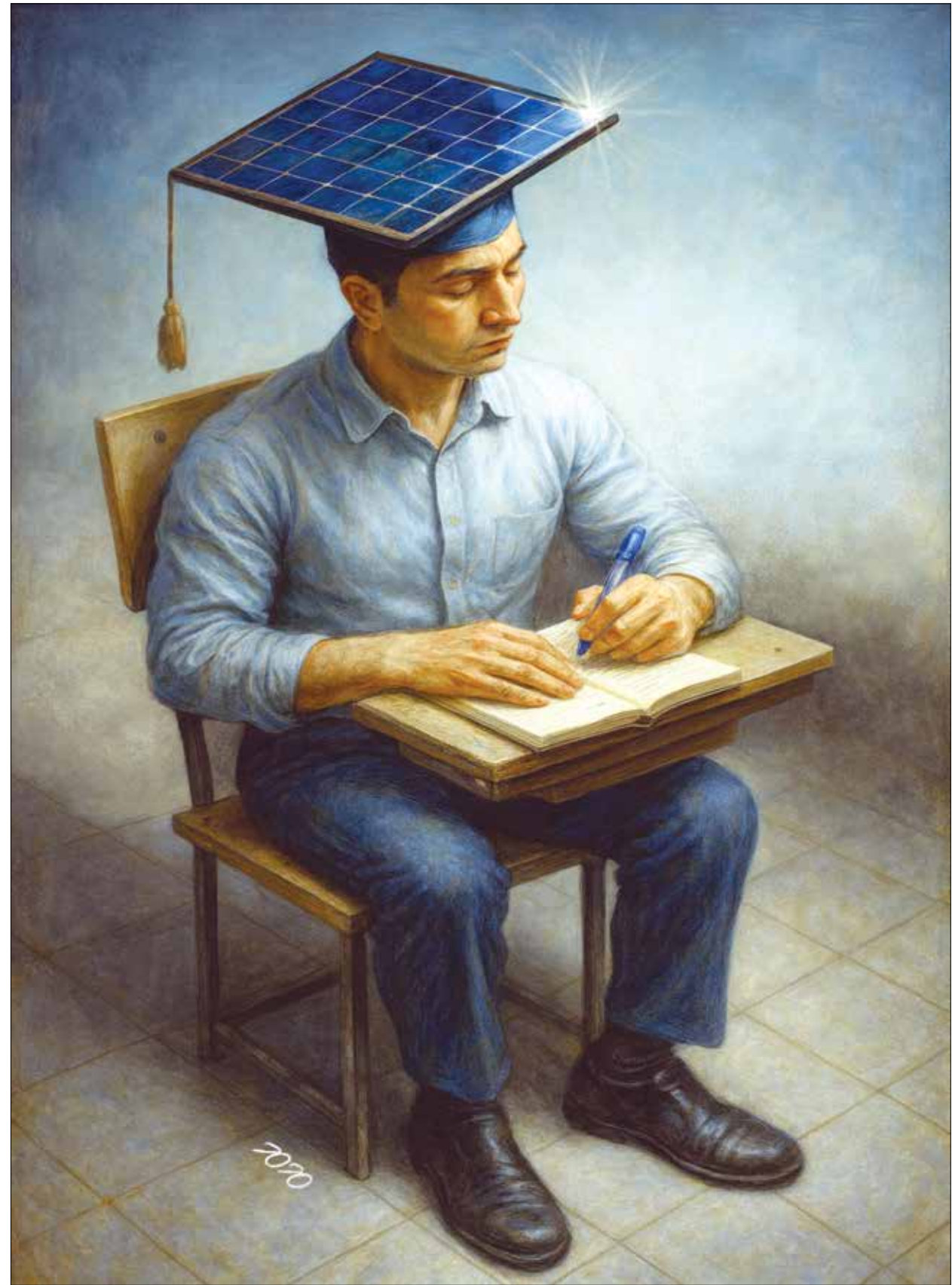




طرح: محمد طحانی

۱۶ آذر روز دانشجو



سنگینی کوله‌پشتی، خطری خاموش برای ستون فقرات کودکان

سبک زندگی

به گفته یک فوق تخصص ارتوپدی، حمل مداوم کیف‌های سنگین توسط دانش‌آموزان می‌تواند به مرور زمان سبب تغییر فرم ستون فقرات، دردهای مزمن و حتی انحراف شانه‌ها شود؛ آسیبی تدریجی که بسیاری از والدین متوجه آن نیستند. به گزارش ایرنا، هر روز، وقتی زنگ مدرسه طنین می‌اندازد، در کوچه‌ها کودکانی را می‌بینیم که با کوله‌هایی بزرگ‌تر از جثه‌شان قدم برمی‌دارند؛ گاهی با شانه‌هایی افتاده و گاهی سنگین. آن‌ها شاید فقط باری از کتاب و دفتر حمل می‌کنند، اما همین وزن اضافی می‌تواند بار سنگینی بر سلامت آینده‌شان باشد. پشت لیخندهای کودکانه، دردهایی خاموش در حال شکل‌گیری است؛ دردهایی که اگر به موقع جدی گرفته نشوند، تا بزرگسالی همراه‌شان خواهد ماند. برای فهم علمی این دغدغه پدر و مادرها، سراغ دکتر حمیدرضا ابوعلی، متخصص ارتوپدی و فوق تخصص ارتوپدی کودکان رفتیم. گفت‌وگو با او نشان می‌دهد پشت ظاهر ساده یک کیف مدرسه، دنیایی از پایداه و ناپایداه پزشکی نهفته است.

دکتر حمیدرضا ابوعلی، متخصص ارتوپدی و فوق تخصص ارتوپدی کودکان در آغاز گفت‌وگو تأکید می‌کند که نخستین گام در حفظ سلامت ستون فقرات دانش‌آموزان، انتخاب کوله‌پشتی استاندارد است: «عرض کوله‌پشتی نباید از عرض شانه‌های کودک بیشتر باشد و ارتفاع آن نیز باید از پایین گردن تا بالای خط کمر تجاوز نکند. در عین حال، وزن کلی کوله و وسایل داخلش نباید بیش از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن کودک باشد. یعنی برای کودکی با وزن ۳۰ کیلوگرم، وزن محتویات کوله نباید از ۳ تا ۴/۵ کیلوگرم بیشتر شود.» او می‌افزاید که جنس کوله نیز اهمیت زیادی دارد: «کوله‌پشتی‌های ساخته‌شده از مواد سبک مثل پلی‌استر یا نایلون مناسب‌ترند، چون وزن اولیه کمتری دارند و کودک بدون تحمیل فشار اضافی می‌تواند وسایل موردنیازش را حمل کند.»

ابوعلی هشدار می‌دهد که حمل طولانی‌مدت کوله‌های سنگین می‌تواند زمینه‌ساز بروز قوز پشتی (کیفوز) و انحراف جانبی ستون فقرات (اسکولیوز) شود: «وقتی وزن کوله زیاد باشد، کودک برای حفظ تعادل بدن، ناچار است به جلو خم شود یا شانه‌هایش را بالا بیاورد. این وضعیت اگر به‌صورت مداوم تکرار شود، به مرور ساختار عضلانی و استخوانی بدن را تغییر می‌دهد و ممکن است به ناهنجاری‌های ماندگار منجر شود.» در سنین ۹ تا ۱۴ سالگی، که بدن در حال رشد و شکل‌گیری نهایی است، هرگونه فشار اضافی بر شانه یا کمر باید جدی گرفته شود.

این فوق تخصص ارتوپدی کودک می‌گوید والدین می‌توانند با دقت به برخی علائم ساده، زودتر از بروز مشکلات جدی پیشگیری کنند: «اگر کودک پس از مدرسه از درد گردن، کمر یا شانه شکایت کند، یا اگر متوجه شدید در زمان راه رفتن یک شانه پایین‌تر از دیگری قرار دارد، اینها می‌تواند نشانه آغاز یک انحراف باشد. در این شرایط لازم است فوراً به پزشک مراجعه شود تا معاینه بالینی و در صورت نیاز تصویربرداری انجام گیرد.»

او می‌افزاید که برنامه غربالگری ستون فقرات در مدارس می‌تواند نقش مهمی در تشخیص زودهنگام این مشکلات داشته باشد.

ابوعلی با تأکید بر نقش ورزش در پیشگیری از ناهنجاری‌های اسکلتی می‌گوید: «فعالیت بدنی منظم باعث تقویت عضلات پشت و شکم می‌شود که نگهدارنده طبیعی ستون فقرات‌اند. کودکانی که ورزش می‌کنند، معمولاً قامت صاف‌تر و استحکام عضلانی بهتری دارند.»

ورزش‌های کششی، شنا، ژیمناستیک و دوچرخه‌سواری از بهترین گزینه‌ها برای رشد استخوانی و اصلاح وضعیت بدن کودکان هستند.

او در ادامه به یکی از چالش‌های مهم زندگی امروز اشاره می‌کند: «نشستن طولانی‌مدت پای موبایل یا تبلت باعث خم‌شدن مداوم گردن و شانه‌ها می‌شود که در درازمدت به تغییر فرم بدن و حتی دردهای مزمن گردنی منجر می‌گردد. بدن کودک برای حرکت آفریده شده، نه برای نشستن طولانی‌مدت.» او توصیه می‌کند والدین مدت استفاده از موبایل را محدود و فواصل منظم برای تحرک و نرمش در طول روز در نظر بگیرند.

در پایان گفت‌وگو، ابوعلی به والدین توصیه می‌کند در صورت مشاهده درد یا خستگی غیرعادی در زانو یا کمر، آن را بی‌اهمیت تلقی نکنند: «گاهی دردها نشانه هشدار بدن هستند. ابتدا باید با استراحت، کاهش بار کوله و انجام نرمش‌های سبک وضعیت بررسی شود. اگر درد تداوم داشت یا با قوز کردن همراه بود، حتماً باید به پزشک مراجعه شود.» او تأکید می‌کند: «پیشگیری همیشه ساده‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. توجه والدین به همین نکات کوچک، می‌تواند از بروز ناهنجاری‌های ماندگار در ستون فقرات کودکان جلوگیری کند.»

ماشین بازی

افشای مشخصات وولینگ بینگو پرو؛ هاچ‌بک برقی جدید در راه بازار چین



وولینگ از عضو جدید خانواده بینگو رونمایی خواهد کرد. بینگو پرو، یک هاچ‌بک الکتریکی کوچک که برای رقابت در بازار شلوغ شهری‌ها آماده می‌شود.

بر اساس جدیدترین اسناد رگولاتوری منتشر شده در چین در تاریخ ۱۴ آذر ۱۴۰۴ (۵ دسامبر ۲۰۲۵)، از محصول جدید شرکت سایک-جنرال موتورز-وولینگ (SGMW)، یعنی هاچ‌بک الکتریکی

حضور این مدل در اسناد عمومی جدید، نشان‌دهنده تداوم

فعالیت و رقابت شدید در بخش خودروهای الکتریکی کوچک چین است. طبق اطلاعات فهرست شده توسط وزارت صنعت و فناوری اطلاعات چین، بینگو پرو دارای طول ۴۰۵۰ میلی‌متر، عرض ۱۷۵۸ میلی‌متر و ارتفاع ۱۵۸۰ میلی‌متر است و فاصله محوری آن به ۲۵۶۰ میلی‌متر می‌رسد. وزن ناخالص این خودرو ۱۶۷۰ کیلوگرم و وزن خالص آن ۱۳۷۰ کیلوگرم اعلام شده و حداکثر سرعت آن نیز ۱۳۰ کیلومتر بر ساعت است.

تصاویر منتشر شده، طراحی خارجی گرد با چراغ‌های دایره‌ای، دستگیره‌های در نیمه‌مخفی و رینگ‌هایی با طرح گلبرگ را به نمایش می‌گذارند. این رویکرد طراحی با مدل بینگو S که از چراغ‌های چندضلعی و خطوط شانه قوی‌تر بهره می‌برد، متفاوت است. اسناد رسمی تأیید می‌کنند که بینگو پرو از یک باتری لیتیوم آهن فسفات ساخت شرکت گوشن های-تک (Gotion High-Tech) استفاده می‌کند. موتور الکتریکی این خودرو قادر به تولید حداکثر توان ۶۵ کیلووات است.

این مشخصات فنی، بینگو پرو را در جایگاهی پایین‌تر از بینگو S قرار می‌دهد که به موتور ۷۵ کیلوواتی و باتری‌های ۳۱.۹ یا ۴۱.۹ کیلووات ساعتی مجهز شده و بردی تا ۴۳۰ کیلومتر ارائه می‌دهد. توان موتور کمتر نشان می‌دهد که این مدل بیشتر برای مسافرت شهری طراحی شده و احتمالاً قیمتی نزدیک به مدل استاندارد بینگو خواهد داشت، هرچند هنوز جزئیات قیمت‌گذاری و تیپ‌بندی آن اعلام نشده است.

خانواده بینگو، محصول شرکت SGMW، در سال ۲۰۲۳ با عرضه هاچ‌بک الکتریکی کامپکت وولینگ بینگو آغاز به کار کرد. این سری محصولات عمدتاً در چین به فروش می‌رسند و صادرات محدودی به بازارهایی مانند اندونزی و تایلند دارند. ورود بینگو پرو به بازار در حالی صورت می‌گیرد که سازندگان در حال گسترش سبد محصولات خود در بخش خودروهای الکتریکی کوچک هستند تا طیف وسیع‌تری از ابعاد و عملکرد را پوشش دهند. نظر شما درباره این هاچ‌بک الکتریکی جدید چیست؟ دیدگاه‌های خود را با ما در میان بگذارید.

کوچک وولینگ بینگو پرو (Wuling Binguo Pro)، پرده‌برداری خواهد شد.

این خودروی جدید، خانواده بینگو را که در حال حاضر شامل مدل استاندارد بینگو، بینگو S و مدل بزرگ‌تر بینگو پلاس است، گسترش می‌دهد.

حضور این مدل در اسناد عمومی جدید، نشان‌دهنده تداوم

کاهش زیست‌پذیری، افزایش استرس اکسیداتیو و فعال شدن مسیرهای التهابی مرتبط با بیماری مزمن تنفسی واکنش نشان دادند.

گفتنی است که در هر دو سلول‌های موش و انسان، ویتامین C تقریباً هر اثری را کاهش داد. دانشگاه‌های التهابی کاهش یافتند، آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی مانند SOD و GPX۴ بهبود یافتند و ساختار و عملکرد میتوکندری محافظت شد. جالب اینجاست که این مکمل، میتوکندری را تثبیت کرد و از آشبار آسیب اکسیداتیو ناشی از ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون جلوگیری کرد.

برایان الیور (Brian Oliver)، استاد دانشکده علوم زیستی در UTS گفت: ما برای اولین بار، امیدی برای یک درمان پیشگیرانه کم‌هزینه برای یک مسئله جهانی که صدها میلیون نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ایجاد کرده‌ایم. اکنون می‌دانیم که هیچ سطح ایمنی از آلودگی هوا وجود ندارد و آلودگی در هر صورت موجب التهاب در ریه‌ها می‌شود و منجر به بیماری‌های تنفسی بی‌شمار و بیماری‌های مزمن می‌شود.

دوز مورد استفاده در موش‌ها تقریباً معادل یک گرم یا ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز در انسان بود که بالاتر از نیاز روزانه توصیه‌شده حدود ۷۵ میلی‌گرم در روز برای زنان و ۹۰ میلی‌گرم در روز برای

قرار گرفتن در معرض ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون به مجموعه‌ای از بیماری‌های زمینه‌ای از جمله آسم، بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD)، فیبروز ریوی و حتی سرطان ریه منجر می‌شود و محافظت در برابر این ذرات ریز، با توجه به اینکه بخشی از هوایی هستند که ما تنفس می‌کنیم، چالش برانگیز است.

دانشمندان در تحقیقات خود از یک رویکرد دو جانبه استفاده کردند و خواص آنتی‌اکسیدانی ویتامین C را روی موش‌ها و در کشت‌های سلولی آزمایش کردند و دریافتند که می‌تواند اثرات منفی قرار گرفتن در معرض ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون در سطح پایین را کاهش دهد.

ابتدا دانشمندان نشان دادند که ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون حتی در سطوح متوسط نیز موجب افزایش سلول‌های التهابی، افزایش سیتوکین‌هایی مانند IL-۱، TNF-α و IL-۱۷ و افزایش استرس اکسیداتیو می‌شود.

در موش‌ها، میتوکندری‌ها (ساختارهای سلولی که بیشترین حساسیت را به آسیب‌های ناشی از آلودگی دارند) متورم، تکه‌تکه و در تولید گونه‌های فعال اکسیژن بیش از حد فعال شدند. سلول‌های ریه انسان نیز به شکل مشابه رفتار کردند. آنها با

محققان می‌گویند ویتامین C می‌تواند محافظت کم‌هزینه‌ای در برابر ذرات معلق در هوا ارائه دهد و از سلول‌های ریه در برابر آسیب‌های رایج آلودگی هوا محافظت می‌کند.

به گزارش خبرآنلاین، ویتامین C می‌تواند محافظت معناداری در برابر یکی از تهدیدات نامرئی اما فراگیر سلامت در جهان، یعنی آلودگی هوا ارائه دهد. تحقیقات جدید نشان داده است که این آنتی‌اکسیدان رایج می‌تواند التهاب ریه و آسیب سلولی ناشی از قرار گرفتن روزانه در معرض ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

ایسنا در خبری نوشت: دانشمندان دانشگاه فناوری سپدنی (UTS) و مؤسسه تحقیقات پزشکی وولکاک (Woolcock)، تأثیر ویتامین C را بر التهاب ریه و از بین رفتن میتوکندری ناشی از ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون در هوا (آلودگی هوای ذرات ریز رایج در محیط‌های شهری) بررسی کردند.

ذرات معلق کوچکتر از ۲.۵ میکرون در هوای بیرون عمدتاً از احتراق مازوت، بنزین، نفت و دیزل و همچنین سوزاندن چوب ناشی می‌شود. آتش‌سوزی‌های جنگلی و طوفان‌های گرد و غبار نیز می‌توانند باعث افزایش شدید آلودگی شوند؛ دو رویدادی که اغلب با مشکلات تنفسی نامطلوب همراه هستند.

تازه‌های علمی

«اب» تک‌کار

سامسونگ رکورد عرضه گوشی‌های تاشو در سه‌ماهه سوم ۲۰۲۵ را شکست



گلکسی زد فولد و فلیپ ۷ همچنان پرفروش‌ترین گوشی‌های تاشو بازار هستند. آخرین گزارش منتشر شده از میزان عرضه گوشی‌های تاشو در بازار نشان می‌دهد سامسونگ در سه‌ماهه سوم ۲۰۲۵ توانسته رکورد عرضه این محصولات به بازار را بشکند.

براساس گزارش Counterpoint Research، عرضه جهانی گوشی‌های هوشمند تاشو در سه‌ماهه سوم سال ۲۰۲۵ با رشد ۱۴ درصدی مواجه بوده و به بالاترین سطح فصلی خود رسید. همچنین سامسونگ با سهم تقریبی ۶۴ درصدی از کل محموله‌های عرضه شده برای این سه‌ماهه، پیشاتر بی‌چون و چرای بازار گوشی‌های تاشو است.

این گزارش همچنین اشاره می‌کند که مدل‌های گلکسی زد فولد و فلیپ ۷ پرفروش‌ترین گوشی‌های تاشو در بازار بوده‌اند که به سامسونگ کمک کرده‌اند سلطه خود بر بازار را تقویت کند. عملکرد سامسونگ در سه‌ماهه سوم نشان‌دهنده افزایش ۳۲ درصدی در عرضه جهانی گوشی‌های تاشو نسبت به همین بازه زمانی در سال گذشته است.

هواوی با سهم تقریبی ۱۵ درصدی از بازار رتبه دوم را کسب کرده و پس از آن موتورولا با سهم ۷ درصد و آئر با سهم ۶ درصد جایگاه‌های سوم و چهارم را گرفتند. ویوو (۴ درصد) و شیائومی (۲ درصد) در جایگاه‌های بعدی قرار گرفته‌اند.

گوشی‌های تاشو هم‌اکنون حدود ۲.۵ درصد از کل عرضه جهانی گوشی‌های هوشمند را به خود اختصاص داده‌اند که با افزایش تقاضا برای مدل‌های تاشوی کتابی هدایت می‌شود. انتظار می‌رود بازار گوشی‌های تاشو در سال ۲۰۲۶ رشد بیشتری داشته باشد. اپل در سال آینده میلادی قرار است اولین آیفون تاشو خود را به بازار عرضه کند. همچنین سامسونگ این فرصت را دارد که سلطه خود را بر بازار گوشی‌های تاشو افزایش دهد. این غول کراهی به‌تازگی از یک گوشی تاشو جدید سه‌تکه با نام گلکسی Z TriFold رونمایی کرده است.

این گوشی درحالت بازشدن کامل نمایشگری تا ۱۰ اینچ را در اختیار کاربران قرار می‌دهد. قیمت گلکسی Z TriFold هنوز اعلام نشده است، اما برخی منابع گفته‌اند که این گوشی حدود ۲۸۰۰ دلار قیمت خواهد داشت.

ویترین

نویسنده‌ای که پس از مرگ «برنده برندگان» شد

مارینا لویتسکا، نویسنده بریتانیایی-اوکراینی که ماه گذشته درگذشت، پس از مرگش به عنوان برنده جایزه‌ای ویژه برای «برنده برندگان» که به مناسبت بیست‌وپنجمین سالگرد جایزه طنزنویسی وودهاوس اعطا شد، انتخاب شد. به گزارش ایسنا، پیتر فلورنس، رئیس هیات داوران، اعلام کرد که تصمیم برای اعطای این جایزه درست یک روز پیش از درگذشت مارینا لویتسکا در ۷۹ سالگی و پس از یک دوره بیماری طولانی گرفته شد، نویسنده‌ای که حدود یک ماه پیش درگذشت.

این نویسنده جایزه را برای رمان سال ۲۰۰۵ خود با عنوان «تاریخچه تراکتورها به اوکراینی» دریافت کرد. این کتاب در زمان انتشار در فهرست بلند جایزه من‌بوکر قرار گرفت و در فهرست نهایی جایزه اورنج (که اکنون جایزه زنان در ادبیات است) نیز جای داشت.

او پیش از آن‌که رمان‌نویس شود، در دانشگاه شفیلد هالم استاد مطالعات رسانه بود. همان‌جا در کلاس نویسندگی خلاق شرکت و دست‌نوشته‌ای را تکمیل کرد که بعدها به رمان پرفروش «تاریخچه تراکتورها به اوکراینی» تبدیل شد. این رمان با الهام مستقیم از زندگی او نوشته شده بود. تنش‌های میان خاهر و برادرها، فقدان مادر، و پدری مهندس و عجیب‌وغریب که با زنی بسیار جوان‌تر ازدواج می‌کند و همین اتفاق دخترانش را به نقشه‌کشیدن برای بیرون‌کردن مهمان ناخوانده وامی‌دارد. این رمان به بیش از ۳۰ زبان دنیا ترجمه شده است.

به گزارش گاردین، جایزه ویژه طنزنویسی وودهاوس به‌نماینندگی از لویتسکا، توسط همسرش دونالد ساسون و دخترش سونیا لویتسکا، در مراسمی که در وست‌مینستر برگزار شد، دریافت شد.

لویتسکا در سال ۱۹۴۶ در یک اردوگاه پناهندگان تحت مدیریت بریتانیا در کیل آلمان متولد شد؛ فرزند دو اوکراینی که توسط نازی‌ها به‌عنوان نیروی کار اجباری به آتجا برده شده بودند. خانواده‌اش بعدها به انگلستان مهاجرت کردند و او در همان‌جا رشد و تحصیل کرد.

«دو کاروان» (۲۰۰۷)، «ما همه از چسب ساخته شده‌ایم» (۲۰۰۹)، «حیوانات مختلف، زنده و مرده» (۲۰۱۲)، و «میراث لوبتکین» (۲۰۱۶) از دیگر آثار این نویسنده محسوب می‌شوند. آخرین رمان او «خوب، بد و کمی احق» در سال ۲۰۰۶ منتشر شد.

