

توصیه‌های طب ایرانی برای زندگی بهتر سالمندان



یک متخصص طب ایرانی گفت: در دوران سالمندی، مزاج سنی سرد و خشک است که البته در بعضی از افراد به دلایل مشکلات گوارشی و تجمع رطوبت نامناسب در بدن سردی و تری عارض خواهد شد.

به گزارش خبرگزاری فارس، هر فرد با سطحی از انرژی حیاتی متولد می‌شود که این انرژی به‌طور طبیعی در سال‌های ابتدایی عمر در اوج است و به‌تدریج کاهش می‌یابد. رعایت تدابیر حفظ‌الصحه می‌تواند حافظ این حرارت باشد و سبک زندگی ناسالم باعث هدر رفتن و کاهش زودتر از موعد این انرژی خواهد بود.

ارمغان‌السادات کیهان‌مهر، پزشک و متخصص طب ایرانی با بیان اینکه در طب سنتی ایران دوران زندگی به چهار مرحله رشد، جوانی، میانسالی و سالمندی(شیخوت) تقسیم می‌شود که از ۶۰ سالگی به بعد فرد به دوران سالمندی وارد می‌شود، تصریح کرد: هرکدام از این چهار مرحله، ویژگی خود را دارد که هر فرد با شرایط این دستورات و تدابیر بهداشتی می‌تواند دوران زندگی خود را به بهترین نحو طی کند.

وی افزود: از ویژگی‌های دوران سالمندی کاهش حرارت غریزی بدن است، هر فرد با سطحی از انرژی حیاتی متولد می‌شود که این انرژی به‌طور طبیعی در سال‌های ابتدایی عمر در اوج است و به‌تدریج کاهش می‌یابد. رعایت تدابیر حفظ‌الصحه می‌تواند حافظ این حرارت باشد در حالی که سبک زندگی ناسالم باعث هدر رفتن و کاهش زودتر از موعد این انرژی خواهد بود.

چطور بیماری‌ها در سالمندی افزایش می‌یابند؟

این پزشک و متخصص طب ایرانی ادامه داد: در دوران سالمندی مزاج سنی سرد و خشک است که البته در بعضی از افراد به دلایل مشکلات گوارشی و تجمع رطوبت نامناسب در بدن سردی و تری عارض خواهد شد. در هر نوع حرارت و انرژی کاهش می‌یابد، اما در بعضی سالمندان در ظاهر لاغری و در بعضی چاقی نمایان خواهد شد که هر یک ویژگی‌های متناسب با خود را خواهند داشت. در واقع سالمندی یک بیماری نیست، بلکه یک جریان طبیعی زیستی است، اما شیوع ابتلا به بیماری‌ها در این دوران افزایش می‌یابد.

کیهان‌مهر با بیان اینکه مطالعات نشان می‌دهند سبک زندگی در افزایش طول عمر نقشه به مراتب قوی‌تر از ژن‌ها بازی می‌کند و طب ایرانی نیز برای داشتن زندگی سالم در سالیان عمر از جمله سالمندی رعایت تدابیر شش اصل را ضروری می‌داند، اظهار داشت: با توجه به اینکه مزاج سالمندان گرم‌سرد و خشک است، هوایی مشابه با پهار(گرمی و رطوبت) متناسب این مزاج است. این اصل می‌تواند شامل شهر، خانه و اتاق فرد سالمند باشد. از سوی دیگر چیدمان خانه و وسایل به‌گونه‌ای باشد که جریان هوا به خوبی جریان یابد و سالمندان در آنرا قرار نگیرند. وی افزود: غذاهای سریع‌الهضم و مقوی متناسب برای این گروه هستند که توصیه می‌شود در حجم کم و به دفعات میل شوند. برهیز حتی‌الامکان از مصرف سردیجات و مصرف گوشت گوسمند و نرنگان، تخم‌مرغ سخی، آتش و سبوس‌های ساده، نخودآب، آبلغوش قابل توصیه است. این پزشک و متخصص طب ایرانی درخصوص تدابیر خواب و بیداری سالمندان اظهار داشت: سالمندان معمولا به دلیل بیماری و مشکلات اضطرابی کیفیت خواب مطلوبی ندارند. توصیه می‌شود شام سرد شب میل شود و زود بخوابند. نوشیدن شیر گرم می‌تواند به بهبود خواب کمک کند. قابل توجه است که معمولا طول خواب شبانه در سالمندان کاهش می‌یابد که البته این امر با توجه به مزاج افراد متفاوت خواهد بود.

فواید ورزش و فعالیت بدنی برای سالمندان

کیهان‌مهر، ورزش، ماساژ و روغن زدن به بدن با روغن بنفشه و بادام در هنگام صبح را مفید دانست و گفت: ورزش و مساجد افزایش حرارت غریزی می‌شود و با توجه به افت حرارت غریزی در این دوران، خیلی کمک‌کننده است. لازم است هر سالمند متناسب با شرایط جسمانی خویش ورزش کند که از آن جمله می‌توان به ورزش‌های هوازی از جمله پیاده‌روی اشاره کرد.

وی درخصوص پیوسته که مشکل شایع سالمندان است، گفت: تقه‌به سالمه یا فراموشی بخشی از تنظیم می‌تواند در رفق این مشکل موثر باشد. برهیز از مصرف مواد بیوسنتز، استفاده از انواع آتش و سبوس‌ها و مصرف ملیات می‌تواند به پیشگیری و بهبود بیوسنت کمک کند. این متخصص طب ایرانی گفت: ارتباط داشتن با اطرافیان به ویژه فرزندان، نوهدا و دوستان، داشتن تفریح و انجام اعمال ذهنی مانند مطالعه در نشاط سالمندان بسیار موثر است. همچنین مصرف موادی مانند کلاب، پانچ‌نارنج، فالوده، سیب، زعفران، پدیمشک، سیب و به می‌تواند به این امر با توجه به مزاج افراد متفاوت خواهد بود.

#سلامت‌روان

دویدن به اندازه دارو به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند



گروهی از متخصصان هلندی در یک آزمایش جدید اثر داروهای افسردگی و دویدن را بر اضطراب، افسردگی و سلامت کلی افراد در طول یک دوره ۱۶ هفته‌ای بررسی کرده‌اند.

به گزارش ایسنا، این مطالعه با مشارکت ۱۱۴ بیمار مبتلا به افسردگی و اضطراب انجام شد و این افراد در دوره ۱۶ هفته‌ای با داروهای افسردگی «اس‌اس‌آر‌آی» (مهارکننده انتخابی بازجذب سروتونین) مصرف کردند یا در آزمون درمان با دویدن شرکت داشتند.

اعلب بیماران یعنی حدود ۹۶ نفر، روش دویدن را انتخاب کردند و ۴۵ نفر هم به سراغ داروهای افسردگی رفتند.

این مطالعه نشان داد که دویدن، نشان‌دهنده بهبودهایی از نظر سلامت جسمانی بوده در حالی که داروهای افسردگی کمی عوارض داشتند.

بنا بر گزارش فاکس‌نیوز، «برندا پینیکس»، متخصص ارشد و استناد دانشگاه وریج در آمستردام در این رابطه گفت: می‌خواسیم مقایسه کنیم که ورزش با داروهای افسردگی چگونه بر سلامت عمومی تأثیر می‌گذارد؛ نه فقط سلامت روان.

او در ادامه افزود: این پژوهش به افراد مضطرب و افسرده یک گزینه واقعی، دارو یا ورزش، ارائه کرد. نکته جالب این بود که اکثر افراد ورزش را انتخاب کردند و همین امر باعث شد که تعداد افراد گروه دویدن، بیشتر از افراد گروه دارو باشد.

اگرچه افراد بیشتری دویدن درمانی را انتخاب کردند اما فقط ۵۲ درصد از آنها به برنامه ورزشی پایبند ماندند در حالی‌که این رقم در گروه دارو درمانی معادل ۸۲ درصد بود.

در پایان دوره ۱۶ هفته‌ای، نشانه‌هایی از بهبود در عوارض افسردگی و اضطراب در حدود ۴۴ درصد از افراد هر دو گروه مشاهده شد.

این متخصصان می‌گویند که هر دو عامل تقریبا به یک اندازه در مبارزه با افسردگی مفید بودند اما داروهای افسردگی عموما عوارضی بر وزن بدن، تغییرات ضربان قلب و فشارخون داشتند در حالی‌که دویدن درمانی با تأثیرات مثبتی بر تناسب اندام و ضربان قلب منجر شد. البته محققان معتقدند که می‌توان از هر دو شیوه برای درمان افسردگی بهره گرفت چرا که داروهای افسردگی در مجموع ایمن و مؤثرند و فقط در برخی موارد ممکن است اثرات جانبی بالقوه‌ای داشته باشند. برخی بیماران هم تمایلی به مصرف قرص‌های ضدافسردگی نداشتند.

اهمیت در‌مان‌های مبتنی بر سبک زندگی در مراقبت از سلامت روان

بر همین اساس یافته‌های این پژوهش حاکی از آن است که ورزش‌درمانی گزینه‌ای خوب

و شاید حتی بهتر برای برخی بیماران است و البته دویدن هم تنها روش اجرای ورزش‌درمانی نیست.

به نوشته ایندیندینتد، پینیکس با تأکید بر تأثیر ورزش بر تناسب اندام و سلامت جسمی

و روانی می‌گوید که نباید آن را به مثابه روشی «همچزه‌اسا» در نظر بگیریم و بنابراین، نتیجه این پژوهش نباید چندان تفسیر شود که داروهای افسردگی را کنار بگذاریم و فقط به ورزش روی بیاوریم.

پینیکس توصیه می‌کند: بیماران‌ی که بخواهند مصرف داروهای افسردگی را کاهش دهند باید حتما با پزشک مشورت کنند و این اقدام را تحت نظر پزشک معالج خود انجام دهند زیرا ممکن است کاهش دز دارو یا کنار گذاشتن آن برای همه افراد مبتلا به افسردگی مناسب نباشد.

او همچنین تأکید می‌کند: این پژوهش نشان می‌دهد که در مراقبت‌های بهداشتی روانی باید درمان‌های مربوط به سبک زندگی مانند دویدن درمانی را بیشتر در نظر بگیریم.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم

پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه درباره سرماخوردگی و علاج رایج ابتلا به آن **دوره‌های مختلفی وجود دارد**، گفت: برخی از این **باورها درست و برخی دیگر اساسا غلط** است.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دکتر افشین منیری با اشاره به اینکه تشخیص تفاوت بین آنفلوآنزا و سرماخوردگی می‌تواند دشوار باشد، اظهار داشت: سرماخوردگی تقریبا همیشه بدون ایجاد هیچ‌گونه مشکل جدی برطرف می‌شود، درحالی‌که آنفلوآنزا می‌تواند عارضه‌های جدی‌تری مثل عفونت ریه ایجاد کند. تشخیص آنفلوآنزا در اوایل بیماری می‌تواند به شما کمک کند تا به‌طور متناسبی آن را درمان کنید و احتمالاً عارضه‌هایی نظیر آن جلوتری کنید. این عضو هیئت علمی دانشگاه، هشدار داد: اگر فرزند شما به علت یک بیماری زمنه‌ای، ریسک بالایی برای ابتلا به عارضه‌های ثانویه دارد، تشخیص سریع آنفلوآنزا امکان است. فرصتی برای درمان بهتر را فراهم کند.

او با تأکید بر اینکه استفاده خودسرانه از آنتی‌بیوتیک برای درمان سرماخوردگی یا آنفلوآنزا اقدامی کلکلایی ربط خواهد بود، توضیح داد: آنتی‌بیوتیک‌ها باکتری‌ها را می‌کشند در حالی‌که سرماخوردگی و آنفلوآنزا ویروسی‌ها ایجاد می‌شوند و ویروس‌ها دسته‌ای از میکروارگها هستند که هیچ مشابهتی با باکتری‌ها ندارند.

آنتی بیوتیک، همیشه به بهبود سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک نمی‌کند

منیری با اشاره به اینکه والدین نگران به پزشکان فشار می‌آورند که برای کمک به بهتر شدن حال فرزندشان آنتی‌بیوتیک تجویز کنند، تأکید کرد: واقعیت این است هیچ آنتی‌بیوتیکی از اوکسی‌سیلین‌ها گرفته تا آزیترومایسین به بهبود سرماخوردگی یا آنفلوآنزا کمک نخواهد کرد، نکته این‌جاست که آنتی‌بیوتیک‌ها تنها دلیل عدم استفاده از آن‌ها نیستند. غیرضروری نیست، چرا که داروهای می‌توانند عوارض جانبی غیرمنتظرانه‌ای مانند اسهال و دل‌پیچه به همراه داشته باشند. باکتری‌های عامل بیماری، به تدریج می‌توانند نسبت به داروهای مقاوم شوند و این درمان‌های عفونت‌های باکتری‌ای واقعی را دشوارتر می‌کند.

این متخصص بیماری‌های عفونی، ادامه داد: از سوی دیگر، اگر کودک شما به علت سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دچار عارضه ثانویه برونشیت یا سینیت‌پهلو شود آنتی‌بیوتیک (با نظر پزشک) می‌تواند اثربخش باشد.

وی در توضیح اینکه فقط ویروس‌ و سرماخوردگی می‌تواند شما را به سرماخوردگی

دانش و پژوهش danesh@kayhan.ir

#سلامت

خوددرمانی با «آنتی‌بیوتیک» ممنوع

مبتلا کند، اضافه کرد: سرد بودن بدن به خودی‌خود نمی‌تواند شما را بیمار کند، اما سرد و خیس شدن بدن می‌تواند موجب فعال شدن یک ویروس خفته یعنی ویروسی که در حال حاضر در سیستم بدن شما وجود دارد بشود و باعث شروع علامت‌های بیماری شود. محققان معتقدند که سرد شدن بدن باعث می‌شود که گره‌های خونی موجود در بینی منقبض شوند و این اتفاق، رسیدن خون گرم تا مینرکننده گلوبول‌های سفید را که با عفونت مبارزه می‌کنند قطع می‌کند.

منیری افزود: بسیاری از مردم حامل میکروب‌های سرماخوردگی هستند، اما سرد شدن بدن می‌تواند سدفاع در مقابل اثرات قرارگیری در معرض میکروب را دشوارتر کند، وی با بیان اینکه کودکان زیر ۵سال به طور ویژه‌نسبت به آنفلوآنزاسبب‌پذیر هستند، ادامه داد: آنها ریسک بالایی برای ابتلا به عارضه‌های ثانویه جدی ناشی از آنفلوآنزا مانند عفونت‌های شدید ریه را دارند.

افراد سالم هم

تسلیم ویروس‌های سرماخوردگی می‌شوند این متخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به اینکه افراد ۱۰۰ درصد سالم هم تسلیم ویروس‌های سرماخوردگی می‌شوند، اضافه



کرد: در یک پژوهش انجام شده، حدود ۹۵ درصد از داوطلبانی که ویروس سرماخوردگی در بینی‌شان وارد شد، به ویروس آلوده شدند، با این حال، تمام کسانی که به یک ویروس سرماخوردگی آلوده می‌شوند، در عمل سرما نمی‌خورند و فقط حدود ۷۵ درصد از داوطلبانی که آلوده شدند، علامت‌های سرماخوردگی را نشان دادند.

به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ایمنی کمتر بدن، برای مثال به علت داشتن یک بیماری مزمن یا استرس می‌تواند علامت‌های سرماخوردگی را بدتر کند، اما یک کودک سالم هم به راحتی می‌تواند به یکی از حداقل ۲۰۰ ویروس مختلفی که باعث سرماخوردگی می‌شود آلوده شود.

وی با اشاره به اینکه واکسن آنفلوآنزا و آنفلوآنزای خودی از ویروس‌های غیرفعال یعنی کشته‌شده ساخته شدند و هرگز نمی‌

است که کسی از یک ویروس مرده بیمار شود، اضافه کرد: اما اگر هر کدام از عوارض جانبی ابتلا به آنفلوآنزا مثل تب، درد، سوزش، ورم دیگر نسبت به کودک‌گانی که در خانه می‌مانند یا فرمزی در محل تزریق واکسن را داشتند، بدانید این علامت‌ها در واقع واکنش‌هایی به تزریق واکنس هستند.

منیری ادامه داد: واکسینه شدن در برابر آنفلوآنزا، به همان اندازه که برای بزرگسالان مهم است، برای کودکان نیز اهمیت دارد، بیشتر پزشکان، تزریق سالانه واکنس آنفلوآنزا از سن شش ماهگی برای تقریبا همه افراد، از پیرد و جوان و کودک را توصیه می‌کنند، که ترجیحا در اواخر شهریور و اوایل مهر ماه می‌تواند تزریق شود تا زمان کافی ریه‌ای‌سازی بدن پیش از شروع کامل فصل آنفلوآنزا وجود داشته باشد.

وی با بیان اینکه کودکان زیر ۵سال به طور ویژه‌نسبت به آنفلوآنزاسبب‌پذیر هستند، ادامه داد: آنها ریسک بالایی برای ابتلا به عارضه‌های ثانویه جدی ناشی از آنفلوآنزا مانند عفونت‌های شدید ریه را دارند.

منیری افزود: بسیاری از مردم حامل میکروب‌های سرماخوردگی هستند، اما سرد شدن بدن می‌تواند سدفاع در مقابل اثرات قرارگیری در معرض میکروب را دشوارتر کند، وی با بیان اینکه کودکان زیر ۵سال به طور ویژه‌نسبت به آنفلوآنزاسبب‌پذیر هستند، ادامه داد: آنها ریسک بالایی برای ابتلا به عارضه‌های ثانویه جدی ناشی از آنفلوآنزا مانند عفونت‌های شدید ریه را دارند.

مکیدن قرص‌های میکبدنی «روی» یا زینک همزمان با شروع کلورلد با تقویت سیستم ایمنی بدنشان با مکمل‌های گیاهی، همیشه جواب می‌دهد، توضیح داد: یافته‌های اندکی برای پشتیبانی از هر کدام از این درمان‌ها وجود دارد و مشکل این‌جاست که پژوهش‌های زیادی وجود دارند که اثربخشی آنها را رد می‌کنند، در داروخانه‌ها داروهای بدون نسخه زیادی را پیدا می‌کنید که بر این مکمل‌ها متمرکز هستند، اما این واقعیت معروف و محبوب بودن آنها به معنای اثربخشی آنها یا ایمن بودن آنها نیست. بنابراین قبل از دادن هر نوع مکمل غذایی در هر شکلی به فرزندان، با پزشک او صحبت کنید.

وی اضافه کرد: در اولین سال‌ها رفتن به مهدکودک، بچه‌ها واقعا بیشتر از بچه‌هایی که در خانه نگه داشته می‌شوند، احتمال ابتلا به سرماخوردگی دارند، اما طبق پژوهشی که روی تعداد زیادی کودک انجام شد، خطر ابتلا

#سبک زندگی

عوارض استفاده از هدفون‌های داخل گوشی



کاشت حلزون) شاهد رشد و شکل‌گیری بهتر گفتار و زبان در کودک خواهیم بود. با گسترش همه‌جانبه نظام غربالگری شنوایی نوزادان در آینده شاهد کودک ناشنوا مبتلا به اختلالات گفتاری و ارتباطی در جامعه نخواهیم بود.

وی اضافه کرد: در دهه اخیر بسیاری از کودکانی که دارای کم شنوایی بودند و بیماری آنان به موقع شناسایی شد و مداخلات به هنگام توتابختشی با تجویز سمک یا کاشت حلزون برای آنان انجام گرفت، مانند سایر کودکان در مدرسه و با وجود به دسترس نبودن روش‌های شنوایی در حال حاضر عادی تحصیل کرد و توانستند مراحل رشد و بالندگی اجتماعی خود را سپری کنند.

دانشیار گروه شنوایی‌شناسی دانشکده صوت وجود علامت مربوط به اختلال شنوایی، کودک به کلیتیک شنوایی-سنجی ارجاع می‌شود تا ضمن انجام آزمون، کمیت و کیفیت شنوایی مشخص شده و درمان‌های دارویی و جراحی یا مداخلات توتابختشی برای آنان انجام پذیرد.

دانشیار تخصصی زودرس

مشکلات شنوایی در کودکان

به گفته ناظری با تشخیص زودرس و ارائه به موقع مداخلات توتابختشی مبتنی بر استفاده از ابزار کمک شنیداری (سمک) یا

#دانشجویان

تولید داروی درمان سرطان لنفوم برای اولین بار در کشور

صورت گرفته، قرص ایبروتینیب در این شرکت تولید شد. در واقع مملکردن این قرص منجر به پاکسازی سلول‌های سرطانی از بدن بیمار خواهد شد. که با این اقدام، قیمت نهایی قرص ایبروتینیب به کمتر از پنج درصد نمونه خارجی خواهد شد.

بهمنی ادامه داد: علاوه‌بر تولید دارو، تولید



وی افزود: با توجه به اینکه این قرص به صورت تک‌نسخه‌ای و با صرف هزینه‌های بالا در سید دارویی کشور قرار داشت، این شرکت از سال‌ها قبل تحقیقات برای تولید این محصول در داخل کشور را آغاز کرد و با تحقیقات



ساخت ایران

به همت فناوران ایرانی انجام شد

بومی‌سازی

ساخت چمن استادیوم فوتبال



یک شرکت ایرانی با تلاش متخصصان خود موفق به ساخت زمین چمن استادیوم فوتبال شد که نیاز به نگهداری چندانی ندارد.

به گزارش معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست جمهوری، پاشنه آسپیل زمین‌های فوتبال در ایران و حتی اروپایی نفوذپذیری و کنده‌شدگی است. از این رو، معمولا مدیران و مسئولان مجموعه‌های ورزشی، برای رفع این مشکل به سمت خرید دستگاه‌های متنوع و گران‌قیمت برای نگهداری از زمین می‌روند، در این شیوه به تعداد زمین‌های فوتبال باید ماشین‌آلات کامل داشت اما شرکت بتن صنعت جمرکان که ساخت چمن ورزشگاه تختی آبادان را در کارنامه خود دارد، موفق به ساخت زمین چمنی شد که نیاز به نگهداری چندانی ندارد.

داوود ملکی، رئیس هیئت شرکت بتن صنعت جمرکان در توضیح سازوکار ساخت این نوع چمن گفت: موضوع اصلی پروژه مسلح کردن خاک‌های ضعیف جهت تحمل بارهای ترافیکی و جلوگیری از فشرده شدن، افزایش نفوذپذیری و کاهش کنده شدن است؛ در عالم مکانیک خاک و مهندسی عمران اینها جمع ضد هستند، یعنی با بالابردن ظرفیت باروری خاک، در حقیقت به سمت چگالی بالاتر و سیمانته شدن خاک پیش می‌رویم، در این فضا، خود به خود، نفوذپذیری کاهش پیدا می‌کند. وی ادامه داد: ما ساج ضدسین را در این پروژه به‌وجود آورده‌ایم و طی آن،

با افزایش ظرفیت باروری خاک و استفاده فیلامنت‌های پلیمری از فشرده شدن جلوگیری کرده‌ایم؛ مثل سازه بتنی. اگر شما یک سازه بتنی را بدون میلگرد بسازید تحت تاثیر وزن خود منهدم می‌شود اما فیلامنت‌ها یا میلگردهای فولادی مسیر بار را انتقال می‌دهند و از فشرده شدن جلوگیری می‌کنند و این سبب شد تا ما در خاک این کار را رقم نزنیم. این در دنیا نظیر است و به لحاظ تکنیکال دیتا هم پنج برابر تکنیکال دیتا اروپا هستیم و ۱۵ برابر تکنیکال دیتا عرف معمول مکانیک خاک برای خاک‌های سست هستیم.

عضو هیئت مدیره این شرکت تصریح کرد: یک صد جزئی از وضعیت استادیوم‌های ایران طی ۲۰ سال گذشته نشان می‌دهد تمام زمین‌های چمن، در سال اول از بین رفت‌اند این زمین‌ها یا دچار آبمادگی یا دچار از جاکندگی شده‌اند، ما از سال ۱۳۸۱ اولین زمین‌مان (استادیوم تختی آبادان) را در ایران احداث کردیم، هنوز آن زمین بار ترافیکی بالایی را تحمل می‌کند، استادیوم تختی در مقایسه با استادیوم آزادی، نقش جهان، گل‌گهر و... از شرایط بهره‌بردارری بهتری برخوردار است.

ملکی ادامه داد: این در حالی‌است که این زمین سال ۸۱ تا ۸۳ ساخته شده و در بدترین شرایط اقلیمی به لحاظ آبیاری با آب شور و کمترین امکانات نگهداری می‌شود. ضمن اینکه قیمت صنعت نفت آبادان هم تمرین و هم مسابقه را در این زمین انجام می‌دهد.

وی همچنین درخصوص هزینه نگهداری زمین فوتبال گفت: هزینه نگهداری زمین در این شیوه ماهانه حدود ۸۰ تا ۱۰۰ میلیون تومان است این در حالی‌است که نگهداری زمین چمن در استادیوم‌های اروپایی حدود ۳۰ هزار دلار هزینه دارد.

#علم وفناور

ادعای دانشمندان؛ مشکل پیش‌بینی زلزله‌ها به زودی حل خواهد شد

محققان دانشگاه تگزاس به پیشرفت بزرگی در پیش‌بینی زلزله با استفاده از هوش مصنوعی (AI) دست یافته‌اند. از طریق یک آزمایش هفت ماهه در چین، الگوریتم هوش مصنوعی مورد آزمایش آنها، با موفقیت ۷۰ درصدی زمین‌لرزه‌ها را در یک هفته پیش‌بینی کرد.

به گزارش ایرنا از پایگاه خبری دانشگاه تگزاس (UT News)، الگوریتم هوش مصنوعی برای تشخیص زلزله‌های آاماری در داده‌های لرزهای سریع، با اطلاعات زلزله‌های تاریخی توسط محققان این حوزه آموزش داده شد. با تجزیه و تحلیل این داده‌ها، کار پیش‌بینی هنگامی ارائه کرد که به طور دقیق ۱۴ زمین‌لرزه را در فاصله تقریباً ۲۰۰ مایلی از مکان‌های تخمینی آنها پیش‌بینی کرد، که با بزرگی‌های مورد انتظار آنها مطابقت داشت. اگرچه هوش مصنوعی در این تحقیق یک زمین‌لرزه را از دست داد (و نتوانست جزئیات آن را پیش‌بینی کند) و هششت اخطار نادرست صادر کرد، اما این دستاورد نشان می‌دهد که پیش‌بینی زلزله در واقع یک مشکل قابل حل است. در آینده نزدیک است.



پروفیسور سرگئی فومل، محقق اصلی این پژوهش، نسبت به پتانسیل هوش مصنوعی برای افزایش آمادگی در برابر زلزله و کاهش خسارات انسانی و اقتصادی ابراز خوش‌بینی کرده، اما با این حال، باید توجه داشت که اگرچه سیستم هوش مصنوعی امیدوارکننده است، هنوز قادر به پیش‌بینی در سطح جهانی نیست.

در حالی که اثربخشی این سیستم هوش مصنوعی در مناطق دیگر دنیا نامشخص است، تیم تحقیقاتی معتقد است که می‌تواند در مناطقی با شبکه‌های مانیترینگ لرزه‌ای قوی‌تر حتی بهتر عمل کند. آنها هدف خود را ترکیب مدل‌های مبتنی بر فیزیک با روش‌های داده‌محور برای ایجاد سیستم پیش‌بینی همه‌کوره که می‌تواند در سراسر جهان اعمال شود، تعیین کرده‌اند. این می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر آمادگی کشورها نسبت به زلزله داشته باشد.

این تحقیق پیشگامانه نشان‌دهنده نقطه عطف مهمی در پیش‌بینی زلزله مبتنی بر هوش مصنوعی است. اگرچه پیش‌بینی کامل زمین‌لرزه جهانی هنوز مهمم است، اما دقت ۷۰ درصدی هوش مصنوعی در آزمایش نشان‌دهنده جهش قابل توجهی در بهبود آمادگی در برابر زلزله و کاهش خسارات احتمالی است. این ما را به دنیای انعطاف‌پذیرتر در برابر این بلایای طبیعی نزدیکتر می‌کند.

برای مثال، اخیرا زمین‌لرزه‌ای به بزرگی ۶.۲ ریشتر شامگاه شنبه در ۴۰۰ کیلومتری غرب شهر هرات افغانستان به وقوع پیوست. در ولایات مجاور بادغیس و فراه نیز این زمین‌لرزه احساس شد. این مرکزبازترین زمین‌لرزه‌ای است که در سال ۱۹۹۸ در افغانستان رخ داده است، زمانی که آخرین زمین‌لرزه دست‌کم ۴۵۰۰ کشته برجای گذاشت. در ژوئن ۲۰۲۲ زمین‌لرزه ۶.۱ ریشتری در افغانستان حدود ۱۰۰۰ کشته و ۱۵۰۰ زخمی برجای گذاشت. تکولوژی و مخصوصا هوش مصنوعی، در آینده‌ای نزدیک به کشورها و مردم دنیا می‌تواند در کاهش خسارت‌های این‌جانبی کمک زیادی کند و علاوه‌بر پیش‌بینی دقیق زمان زمین‌لرزه‌ها، راحل‌های موثری در جهت استحکام‌سازی ساختمان‌ها، آموزش افراد و حتی شاید جلوگیری از رخ دادن آن به ما ارائه کند.