یادگیری زبان و بهبود کارایی مغز

چگونه یادگیری یک زبان در هر سنی می تواند طول عمر را افزایش دهد.

شهریار یکتا

گروه علمی و آموزشی– آیا می دانید که در انگلستان وقتی صد ساله می شوید، می توانید یک کارت امضا شده از پادشاه دریافت کنید؟ در حالی که هنوز نسبتا کم است، افراد بیشتر و بیشتری این تبریک های سلطنتی را دریافت می کنند. در سراسر جهان، ما بیشتر زندگی می کنیم و شانس ما برای رسیدن به صدمین سالگرد تولدمان بیشتر از هر زمان دیگری است.

به طور عملی، ممکن است ما به دنبال زندگی جاودانه نباشیم، اما وسواس ما در مورد جوانی جسمی و ذهنی روشن است. اقتصاد آن شگفت انگیز است؛ بازار جهانی ضد پیری بیش از ۷۰ میلیارد دلار در سال ارزش دارد و در حال رشد است.

اما قبل از خرید تمام لوسیون ها و سرم ها، آیا کارهای دیگری هست که بتوانیم برای کمک به زندگی طولانی و سالم انجام دهیم؟ جواب علم قطعا مثبت است. یک مطالعه بر روی دوقلوها در دانمارک نشان داد که مدت زمان زندگی شما تنها ۲۰ درصد به ژنتیک بستگی دارد و ۸۰ درصد به چگونگی و محل زندگی شما بستگی دارد. سبک زندگی و محیط زیست برای تعیین طول عمر مهم هستند، که خبر خوبی است – ما می توانیم بر آن ها تاثیر بگذاریم.

مساله فقط این نیست که بخواهیم بیشتر عمر کنیم، بلکه مساله این است که هوشیار و خوب زندگی کنیم.

مناطق آبی بخش هایی از جهان هستند که میزان بیماری های مزمن به طور غیرمعمولی در آنها پایین و تعداد سالخوردگان (افراد بالای ۱۰۰ سال) بیشتری نسبت به بقیه نقاط جهان دارند و دانشمندان در حال تحقیق بر روی آن ها برای کشف رازهای طول عمر آنها هستند. ورزش بدنی منظم با حفظ تناسب بدن و فرایندهای درونی ما مانند سیستم های هورمونی، دویدن آرام، از طول عمر حمایت می کند. برقراری ارتباط با عزیزان و خوب غذا خوردن وگرایش به رژیم های گیاهی نیز از نکات کلیدی است که در میان افرادی که در مناطق آبی رنگ به ۱۰۰ سال می رسند، رایج است. از همه اینها گذشته سلول های خاکستری مغز ما اهمیت دارد ؛ سلامت مغز و طول عمر به هم مرتبط هستند.

اگرچه علم تا درک کامل مغز انسان راه درازی در پیش دارد، اما تا اینجا می دانیم که مغز مسئول بیشتر عملکردهای بدن ما است و در تلاش ما برای زندگی طولانی تر عضو مهمی است.

ما ممکن است برخی از توانایی ها برای جذب اطلاعات که در دوران جوانی داریم را از دست بدهیم، اما مغز ما در بزرگسالی واقعا "ثابت" نمی ماند. مغز هنوز هم قادر به توسعه و شکل گیری تجربیات و یادگیری است.

در حالی که ما نمی توانیم جلوی پیر شدن مغز خود را بگیریم، صحبت کردن به زبان دوم ممکن است کاهش شناختی مربوط به سن ما را کندتر کند. هنگام مقایسه چگونگی سن مغزهای تک یا دو زبانه، دو یا چندزبانه بودن با عملکرد بهتر مغز و شناختی در سالمندان و همچنین به تاخیر انداختن بالقوه شروع زوال عقل مرتبط شده است.

وقتی صحبت حمایت از سلامت و طول عمر مغز میشود ، یادگیری زبان بسیار کمک کننده است.

اساسا یادگیری بهترین دوست مغز سالم است. صرف زمان برای کسب مهارت های جدید، از جمله زبان، می تواند انعطاف پذیری عصبی مغز را افزایش دهد این انعطاف پذیری ها شامل توانایی رشد، تغییر، ایجاد ارتباطات جدید، و عملکرد به شیوه ای جدید هستند.

یادگیری یک زبان جدید می تواند عملکرد و توانایی کلی مغز ما را در انجام اقدامات ضروری مانند ذخیره و یادآوری اطلاعات، پردازش خاطرات، تمرکز و حل مساله بهبود بخشد. به علاوه، مهارت های دیگری که در حین مطالعه رشد می کنند نیز از عملکرد بلندمدت مغز مانند ارتباط موثر، گوش دادن فعال و حل مساله پشتیبانی میکنند. حتی دوره های یادگیری کوتاه و فشرده هم می توانند مهارت های شناختی ما را تقویت کنند. یادگیری زبان می تواند مغز ما را تغییر دهد و به کمتر شدن کندی شناخت کمک کند.

اسکن مغز چیز جالبی را آشکار کرده است: بخش های مرتبط مغز ما با زبان می توانند به صورت فیزیکی با یادگیری تغییر کنند. مطالعه ای بر روی فراگیران بزرگ سال زبان رشد هیپوکامپ را نشان داد، منطقه ای که در کنترل خاطرات، یادگیری و برخورد با احساسات دخیل است. در بزرگسالان جوان تر، حتی یادگیری کوتاه مدت زبان خارجی می تواند منجر به این تغییرات در فیزیولوژی مغز شود. و هیپوکامپ بخش مهمی از مغز است که باید در هر سنی از آن مراقبت کرد – تخریب آن ارتباط نزدیکی با بیماری آلزایمر دارد و با افزایش سن با حافظه دست و پنجه نرم می کند.

در حالی که ما نمی توانیم جلوی پیر شدن مغز خود را بگیریم، صحبت کردن به زبان دوم ممکن است کاهش شناختی مربوط به سن ما را کندتر کند. هنگام مقایسه چگونگی سن مغزهای تک یا دو زبانه، دو یا چندزبانه بودن با عملکرد بهتر مغز و شناختی در سالمندان و همچنین به تاخیر انداختن بالقوه شروع زوال عقل مرتبط شده است.

سالمندان دوزبانه اغلب شناخت بهتری دارند، مانند توانایی تمرکز و تغییر وظایف. این امر احتمالا به این دلیل است که مغزهای دو زبانه به طور منظم بین زبان ها جایگزین می شوند و انتخاب می کنند که از کدام یک استفاده کنند یا در صورت نیاز کدام یک را خاموش کنند.

اما بهترین قسمت؟ مزایای مغز را می توان حتی زمانی که زبان دوم پس از دوران کودکی آموخته می شود، مشاهده کرد.

در هر سنی، تجربه های جدید (از جمله مطالعه!) به تقویت و شکل گیری ارتباطات جدید در مغز کمک می کند. صرف نظر از سطح یادگیری زبان، ترکیب این تجربیات جدید با تمرین این مزایا را به همراه دارد.

در زبان آموزان بزرگ سال، اگر چندزبانه نباشید، بزرگ ترین بهبود در عملکرد مغز از یادگیری زبان دوم دیده می شود. اگر زبان سوم یا چهارم را انتخاب می کنید، یکی از آن ها را با الفبای متفاوت یا در گروه زبان های دیگر در نظر بگیرید تا تجربه یادگیری شما منحصر به فرد باشد.

بنابراین،صرف‌نظرازمحصولات جادویی که صنعت ضدپیری تبلیغ می کند، حمایت از سلامت مغز شما کلید طول عمر است. و یادگیری یک زبان جدید – حتی در اواخر زندگی – می تواند با تقویت مغز به شما کمک کند تا زندگی طولانی تر و سالم تری داشته باشید. بهبود عملکرد مغز در افراد مسن تر هر چه بیشتر به زبان های مختلف صحبت کنید، قوی تر دیده می شود. این یعنی هیچ زمانی بهتر از الان برای شروع یادگیری وجود ندارد!

منفور ترین خودروهای تویوتا در طول تاریخ

ویوتا به عنوان یکی از موفق‌ترین خودروسازان جهان شناخته می‌شود. از آغاز تولید خودرو در سال ۱۹۳۶ تا امروز، این برند مدل‌های محبوبی مانند کرولا، هایلوکس و لندکروزر را به بازار عرضه کرده است؛ اما حتی شرکت‌هایی با این میزان موفقیت نیز از اشتباهات مصون نیستند. حتی تویوتا هم ماشین‌هایی را تا به امروز تولید کرده که بعضا تا نابودی اعتبار این کمپانی پیش رفته‌اند!

گروه علمی و آموزشی– اگرچه همه برند Toyota را با اتومبیل‌های جان‌سخت و بی‌نظیرش می‌شناسیم، اما برخی از خودروهای تویوتا نه تنها محبوب نشدند، بلکه منفور شدند!

تویوتا به عنوان یکی از موفق‌ترین خودروسازان جهان شناخته می‌شود. از آغاز تولید خودرو در سال ۱۹۳۶ تا امروز، این برند مدل‌های محبوبی مانند کرولا، هایلوکس و لندکروزر را به بازار عرضه کرده است؛ اما حتی شرکت‌هایی با این میزان موفقیت نیز از اشتباهات مصون نیستند. حتی تویوتا هم ماشین‌هایی را تا به امروز تولید کرده که بعضا تا نابودی اعتبار این کمپانی پیش رفته‌اند!

این ۴ ماشین، بدترین خودروهای تویوتا هستند

در این مقاله، نگاهی خواهیم داشت به برخی از خودروهای تویوتا که به دلایل مختلفی نتوانستند محبوبیت مورد انتظار را کسب کنند و حتی منفور شدند.

۱. تویوپت کراون: آغاز ناموفق در بازار آمریکا

تویوپت کراون (Toyopet Crown)، اولین خودروی تویوتا بود که در دهه ۱۹۵۰ وارد بازار ایالات متحده شد. این خودرو که در ژاپن محبوبیت خوبی داشت، به دلیل طراحی سنگین، عملکرد ضعیف و قیمتی بالا، نتوانست در آمریکا مورد استقبال قرار گیرد.

زمان ۳۰ ثانیه‌ای برای رسیدن به سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت، احساس ناامنی در بزرگراه‌ها و نام تویوپت که برای آمریکایی‌ها بیش از حد کودکانه بود، از جمله دلایلی بودند که باعث شکست این مدل در آمریکا شدند.

۲. مدل‌های اولیه پریوس: خودرویی کند و کسل‌کننده

پریوس به‌عنوان اولین خودروی هیبریدی تویوتا در سال ۱۹۹۷ عرضه شد و هرچند مصرف سوخت بهینه‌ای داشت، اما طراحی ساده و شتاب کند آن باعث انتقادات فراوان شد. این خودرو برای رسیدن به سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت به ۱۴ ثانیه زمان نیاز داشت که برای بسیاری از رانندگان قابل قبول نبود. البته مدل‌های جدیدتر پریوس توانستند با طراحی بهتر و عملکرد قوی‌تر، محبوبیت این خودرو را بازگردانند.

۳. یاریس: اقتصادی اما ناامیدکننده

یاریس یکی از ارزان قیمت‌ترین خودروهای تویوتا بود که به دلیل کیفیت ساخت پایین و عملکرد ضعیف، نتوانست انتظارات را برآورده کند. از موتور کم‌قدرت گرفته تا مشکلات مربوط به لایه‌های محافظتی بدنه که به زنگ‌زدگی منجر می‌شد، تویوتا یاریس بسیاری از مالکان خودش را ناامید کرد. هرچند برخی افراد از مصرف سوخت پایین آن راضی بودند، اما در نهایت تولید این مدل در سال ۲۰۲۰ متوقف شد.

۴. پاسئو: خودرویی که انتظارات جوانان را برآورده نکرد

پاسئو در دهه ۱۹۹۰ معرفی شد و هدف آن جذب مشتریان جوان با طراحی اسپرت و عملکردی جذاب بود. اما این خودرو تنها در مصرف سوخت اقتصادی بود و از نظر شتاب و عملکرد کاملا ناکام ماند. با قدرت موتور ۱۰۰ اسب بخار در بهترین حالت، پاسئو نتوانست رقابت جدی با سایر خودروهای اسپرت آن دوره داشته باشد و فروش آن در سال ۱۹۹۷ به طور کامل متوقف شد.

یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۴۶۴۴

جدول عادی

افقی:

۱ - روزگار و عهد - نوعی خودروی اسپرت ساخت شرکت هیوندای موتور
۲ - بنای حکومتی قدما بود - لقب ضحاک - تنگ‌چشم
۳ - ته‌نشین مواد - میوه جالیزی - پسر مازنی
۴ - دشت بی‌آبادی - دایره - قسمت کوهستانی گیلان
۵ - بسی رنج بردم در این سال... - کشیدنی بر چشم - شیرینی شاخه‌ای- عدد بهم‌زدنی!
۶ - معشوق - پاک‌نویس - نرود... آهنی در سنگ!
۷ - شیمی کربن- گونه‌ای نوشیدنی - دعوا برای خیرات آن نیست
۸ - آنتیک - دخترک کارتونی - غرامت
۹ - آوانس - میکروب گزاز - بالای مجلس
۱۰ - واژه بیزاری - نه سرد نه گرم - پیشین
۱۱ - شکافتن جامه - به موازات زمین - عرض کننده - شامه‌نواز
۱۲ - پدر عرب - قورباغه - بوق
۱۳ - یک مسنجر رایگان - ترشحات دهان - زیر سر خفته
۱۴ - یار «پیچ» - بزرگترین نوآور تمام دوران‌ها - سپاس
۱۵ - عکس حالت کوچ‌نشینی - اقامت و مسکن گزیدن

عمودی:

۱ - شبکه فلزی ساختمان‌سازی - این حکم بیشتر در زمان آزادی زندانیان صادر می‌شود
۲ - کاخی زیبا نزدیک «پاریس» - توقف کوتاه حین سفر - از مصالح ساختمانی
۳ - کسادی - پرنده‌ای با پرهای قهوه‌ای و خال‌های تیره - نام پسرانه
۴ - آن که معمولاً چیز بد را به جای چیز خوب انتخاب می‌کند - پولی که در ازای آب دهند
۵ - پس ندادنی خسیس! - گریختن - فراوانی
۶ - صوت رنج - ضمیر مفعولی - تعبیر و تفسیر - شله
۷ - روزنامه - مولد انرژی - گاه سزای نیکی است
۸ - لحافدوز - انگشت‌نمای خلق - متین
۹ - میهمانی - کاشف قانون جاذبه - فوتوگرافی
۱۰ - شادمان شدن - پوست‌پیرا - آب‌فروش - پرنده تنها
۱۱ - مرکز «عربستان» - نوعی پارچه - اطراف دهان
۱۲ - فلزی خاکستری، براق و سخت - اصطلاحی در ریاضی
۱۳ - خطرناک و بحرانی - آهنگ - ناممکن
۱۴ - نامه‌رسان - مرز بین دو اتاق - ایوان
۱۵ - نوه چنگیز مغول - پیراهن آستین‌دار

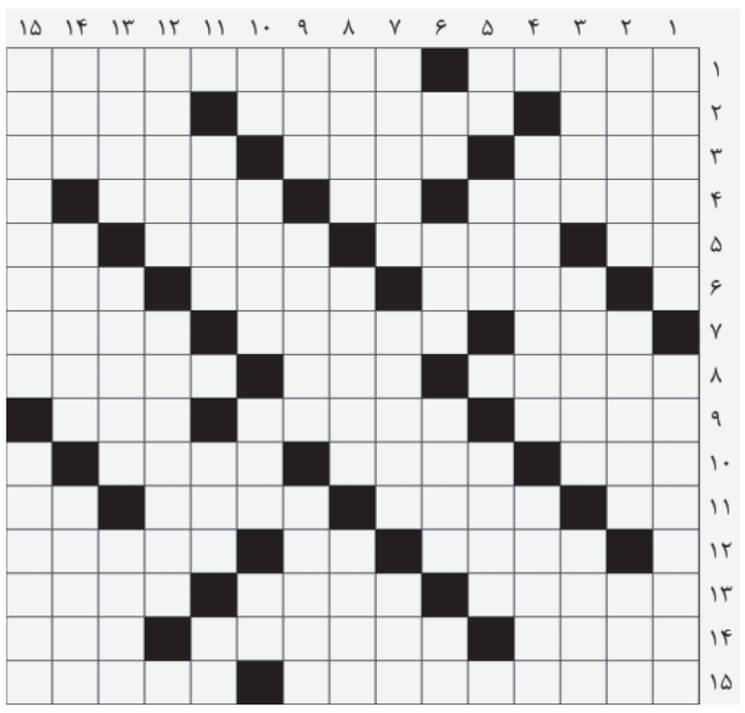
جدول ویژه

افقی:

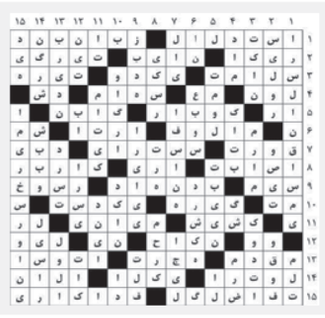
۱ - خوشه گندم - اثر «جک لندن»
۲ - از الفبای فارسی - شهر استان فارس - ستاره روشن
۳ - فرومایه - تأیید پست اینترنتی - سنگینی قیمت‌ها
۴ - وسعت - دشمن سخت - اسب‌دوانی
۵ - نفس بلند - مهره پشت - عصبانی - بی‌همنشین
۶ - رایت - بیزاری - وسنی
۷ - روسیاه آشپزخانه - کاهلی - یکی از انواع بستنی
۸ - نوعی ترانه و آواز عاشقانه - سازمان جاسوسی - سردوشی
۹ - آجر نصفه - واحد پول «فنلاند» - میزان کارایی در ورزش کاراته
۱۰ - کم‌پشت - پسندیده و درست - کسی که در معرض اتهام باشد
۱۱ - رنج - دریافت و نگرش - رکاب و تسمه - نفس غنیمتی
۱۲ - چرخ دور آن می‌چرخد - ساس - شتر... دولا دولا نمی‌شود
۱۳ - جرم آسمانی - پردلی - پرند
۱۴ - رنگی برای خودرو - دچار آزردگی عاطفی شدن - ورزش خیس!
۱۵ - یکی از شاخص‌ترین مجموعه‌های تاریخی و گردشگری شهر یزد - عالم

عمودی:

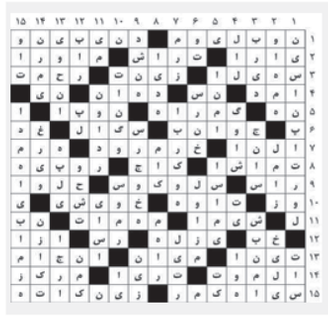
۱ - یکی از پارامترهایی که در محلول آبکاری کروم آنالیز می‌شود - کشوری جزیره‌ای در آستانه اقیانوس اطلس
۲ - شعله آتش - صدای برخورد - سنگی شبیه عقیق
۳ - معطر - رفتارش دلپسند نیست - مادر
۴ - محل اختفا - نوشتن
۵ - سعی - عظیم‌الجثه - پادشاهان
۶ - در دست راننده - دل‌نازکی - وزین - گوشه‌نشین شطرنج
۷ - برات - تیم ایرانی - جوهر ذاتی
۸ - کشیده شده - فرزند نتیجه - ثابت
۹ - مروارید غلتان! - آسمانها - دقیقه‌ها
۱۰ - لباس یک‌دست - وسیله جوشاندن آب - رود «ترکمنستان» - فیلمی از «ست مک‌فارلن»
۱۱ - منبع مهم پروتئین - مکعب شماره‌دار - منقار مرغان
۱۲ - یکی از کهن‌ترین شهرهای ایران و جهان - هالو
۱۳ - تقاله چغندر- جزیره‌ای در جنوب جزیره قشم - چوب ویولن‌نوازی
۱۴ - بی‌خطر - محتویات سیگار - رود بالکان
۱۵ - هفتمین ارز رمزپایه واقعی از نظر بازار سرمایه که از لحاظ فنی تقریباً شبیه به بیت‌کوین است- ریحان



حل جدول عادی شماره ۴۶۴۱



حل جدول ویژه شماره ۴۶۴۱



ارزش یک بشکه نفت در آموزش و پرورش به بی نهایت دلار تبدیل خواهد شد

گروه علمی و آموزشی– وزیر آموزش و پرورش گفت: توجه به آموزش و پرورش ریشه حلّ بسیاری از مشکلات است و ارزش یک بشکه نفت در این بخش به بی نهایت دلار تبدیل خواهد شد.

علیرضا کاظمی وزیر آموزش و پرورش با اشاره به غفلت‌های فرهنگی و اثرات زیان بخش آن گفت: مهم‌ترین مسائل و بحران‌های کشور، ریشه در مسائل فرهنگی دارد، زیرا فرهنگ سبب رشد و توسعه یک جامعه درهمه ابعاد می‌شود. فرهنگ نیز در بستر آموزش ساخته و شکل می‌گیرد از این رو سرمایه گذاری در حوزه فرهنگ سبب شکوفایی و رشد بخش‌های مختلف جامعه خواهد شد.

وزیر آموزش و پرورش با تأکید بر این‌که وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی نقش مهم و مأموریت سنگینی در این زمینه بر عهده دارند، گفت: باورهای ما ریشه در فرهنگ دارد و موضوعات میراث فرهنگی در شکل گیری فرهنگ و تمدن کشور نقش اساسی دارد، زیرا وجود مفاخر و تحولات ارزشمند تمدنی، کنش‌های آنان منطبق بر میراث است و هویت یک جامعه را میراث فرهنگی آن جامعه می‌سازد لذا توجه به میراث فرهنگی یک کشور، توجه به هویت آن است.

کاظمی افزود: باورها و نگرش‌ها و کنش‌هاست که رفتار را شکل می‌دهد و باور ما، ریشه در فرهنگ دارد. مسائل اقتصادی و اجتماعی هم ریشه در مسائل فرهنگی دارد، لذا هر چقدر روی مسائل فرهنگی سرمایه‌گذاری کنیم، به همان میزان برداشت می‌کنیم.

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به بحران‌های هویتی نظیر کم رنگ‌شدن دلبستگی و افتخار به مبانی فرهنگی و عقاید گفت: به عبارتی باید تلاش کنیم تا مؤلفه‌های اساسی هویت بخش به نسل جدید منتقل شود.

کاظمی ادامه داد: بزرگ‌ترین ظرفیتی که امروز در کشور وجود دارد و می‌تواند همه اهداف میراثی را محقق کند، مجموعه تعلیم تربیت است، زیرا بزرگ‌ترین رسانه زنده و اثربخش کشور، آموزش و پرورش است.

وی با تأکید بر این‌که توجه به آموزش و پرورش ریشه حلّ بسیاری از مشکلات است، گفت: ارزش یک بشکه نفت در آموزش و پرورش به بی نهایت دلار تبدیل خواهد شد.

کاظمی به اقدامات مشترک میان وزارتخانه‌های آموزش و پرورش و میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی اشاره کرد و افزود: اقدامات نمادین، چون زنگ میراث فرهنگی در مدارس، اقدامات انگیزشی و اقدامات تشکیلاتی از مواردی است که می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد.

وی ادامه داد: بدون اقدامات تشکیلاتی و عملیاتی نمی‌توان کار فرهنگی کرد. ما آماده‌ایم تشکیلات دانش‌آموزی ویژه میراث‌فرهنگی راه‌اندازی کنیم. برای اینکه این تشکیلات را در حوزه دانش‌آموزی شکل دهیم، نیاز به یک ساختار تشکیلاتی مشترک داریم و معاونان میراث فرهنگی باید ارتباطات وسیعی با معاونان پرورشی و آموزشی استان‌ها داشته باشند.

هوش مصنوعی در تاریخ‌نگاری شکست خورد

گروه علمی و آموزشی– هوش مصنوعی در آزمون تاریخ‌نگاری با ناتوانی در ارائه پاسخ‌های دقیق و معتبر، نتوانست به عمق و دقت لازم برای تحلیل تاریخ دست یابد.

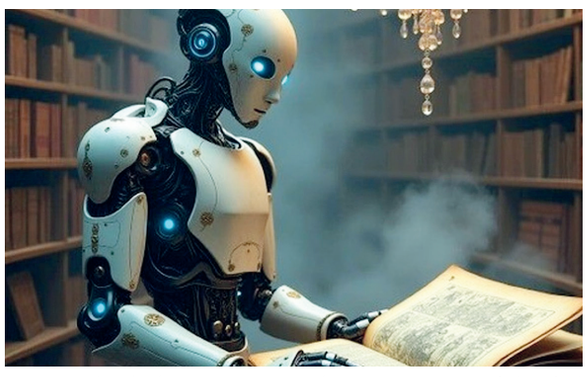
گروهی از پژوهشگران اخیرا یک معیار جدید برای ارزیابی توانایی سه مدل زبانی بزرگ در پاسخ‌دهی به پرسش‌های تاریخی طراحی کرده‌اند. این معیار که «Hist-LLM» نام دارد، به‌طور خاص درستی پاسخ‌های تولیدی مدل‌ها را با استفاده از بانک اطلاعات تاریخی جامع «سشات» (Seshat) آزمایش می‌کند.

سشات یک پایگاه داده معتبر و گسترده است که اطلاعات مهم و دقیق تاریخی را از سراسر جهان در خود جمع‌آوری کرده و نامش از ایزدبانوی خرد مصر باستان گرفته شده است.

براساس نظر پژوهشگران، هدف اصلی این تحقیق این است که حتی اگر مدل‌های زبانی بزرگ (LLMs) در بسیاری از زمینه‌ها و برای پاسخ به سوالات ساده و عمومی توانایی‌های چشمگیری از خود نشان دهند، هنوز برای درک و تحلیل دقیق تاریخ در سطوح پیچیده و تخصصی، به‌ویژه در حوزه‌های مطالعاتی پیشرفته مانند تاریخ‌نگاری و پژوهش‌های دکتری، کافی و مؤثر نیستند.

این مدل‌ها ممکن است در مواردی که نیاز به اطلاعات سطحی و عمومی دارند عملکرد خوبی داشته باشند، اما وقتی به حقایق پیچیده‌تری از تاریخ اشاره می‌شود، هنوز نمی‌توان به آنها اعتماد کامل داشت و در بسیاری از مواقع دقت لازم را ندارند.

نتایج این پژوهش‌ها به‌نوعی هشدار می‌دهند که هوش مصنوعی، هرچند می‌تواند ابزاری مفید در زمینه‌های مختلف باشد، اما در برخی حوزه‌ها همچنان نیاز به پیشرفت و بهبود قابل توجهی دارد.



کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱–۴۴۴۷۳۴۲۲