



طرح: محمد طحانی

روزی که نیامدی

سبک زندگی

روش بسیار خاص غذاهای ناسالم برای اختلال در مغز ما

دانشمندان می‌گویند غذاهای سرشار از قند و چربی اشباع شده با اختلال غافلگیرکننده مغز انسان مرتبط هستند.

به گزارش ایسنا، همه ما می‌دانیم که رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع شده و قند تصفیه شده چه اثراتی بر سلامتی بدن ما دارد. اکنون دانشمندان در اولین مطالعه در نوع خود بر روی انسان دریافته‌اند که به نظر می‌رسد این خوراکی‌ها بر بخش خاصی از مغز ما نیز تأثیر منفی می‌گذارند.

به نقل از نیو اطلس، دانشمندان دانشگاه سیدنی با استفاده از یک سیستم واقعیت مجازی (VR) ارتباط بین رژیم‌های غذایی سرشار از چربی و قند و اختلال در جهت‌یابی فضایی و حافظه را نشان داده‌اند.

یافته‌های این مطالعه از یافته‌های مطالعات قبلی روی جوندگان پشتیبانی می‌کند. در این کارآزمایی، ۱۲۰ بزرگسال جوان تحت نظرسنجی چربی و قند(DFS) زیر نظر محققان قرار گرفتند تا میانگین مصرف آنها در ۱۲ ماه گذشته ارزیابی شود. سپس شرکت‌کنندگان با پوشیدن یک هدست واقعیت مجازی از یک دسته بازی برای حرکت در پیچ و خم سه بعدی استفاده کردند تا یک صندوقچه گنج را در پایان پیدا کنند. آنها باید این کار را ۶ بار انجام می‌دادند و اگر صندوق گنج را در کمتر از ۴ دقیقه پیدا می‌کردند، به سراغ تلاش بعدی می‌رفتند، اما اگر نمی‌توانستند این مأموریت را ظرف مدت معین انجام دهند، دوباره به محل آغاز منتقل می‌شدند.

در نوبت آخر، صندوق گنج منتقل می‌شد و این بار شرکت‌کنندگان باید به قسمتی از پیچ و خم که معتقد بودند محل استقرار صندوق گنج است، حرکت می‌کردند. شرکت‌کنندگانی که امتیاز DFS بالاتری داشتند نسبت به افرادی که چربی و قند کمتری در رژیم غذایی خود داشتند، در تعیین محل گنج به طور قابل توجهی بدتر عمل کردند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی پرچرب و سرشار از قند، موجب ایجاد نوعی اختلال در هیپوکامپ می‌شود و عملکرد حافظه و مسیریابی فضایی آن را مختل می‌کند. مسیریابی یا ناوبری فضایی به توانایی یادگیری و به خاطر سپردن یک مسیر از یک مکان به سوی مکان دیگر گفته می‌شود.

دومینیک تران(Dominic Tran) از دانشگاه سیدنی گفت: پس از کنترل حافظه فعال و شاخص توده بدنی(BMI) که به طور جداگانه در آزمایش اندازه‌گیری شد، مصرف قند و چربی شرکت‌کنندگان، پیش‌بینی‌کننده قابل اعتمادی برای عملکرد در آخرین آزمایش بود.

این بدان معناست که حتی در افراد نسبتاً سالم با نمرات BMI عادی، رژیم غذایی ضعیف ممکن است مدت‌ها قبل از ایجاد سایر شرایط متابولیک، قدرت شناختی را مختل کند.

البته محدودیت‌هایی برای مطالعه وجود داشت. با وجود اینکه ۱۲۰ نفر کارآزمایی را شروع کردند، تنها ۵۵ نفر آن را به دلیل عدم تحمل سیستم VR (بیماری سرگیجه حاصل از حرکت) تکمیل کردند. همچنین این آزمایش بر دانشجویان ۱۸ تا ۳۸ ساله متمرکز بود که نماینده کاملی از جمعیت عمومی نیست. علاوه بر این، گزارش‌ها توسط خود افراد ارائه شد و هیچ تصویربرداری مغزی انجام و بررسی نشد.

بنابراین در حالی که این مطالعه قادر به اثبات علت یافته خود نیست، نتایج آن با مطالعات قبلی روی جوندگان نشان می‌دهد که چگونه رژیم غذایی پرچرب و سرشار از قند بر یادگیری فضایی و حافظه حیوانات تأثیر می‌گذارد.

تران گفت: خبر خوب این است که ما فکر می‌کنیم این وضعیتی است که به راحتی قابل برگشت است. تغییرات رژیم غذایی می‌تواند سلامت هیپوکامپ و در نتیجه توانایی ما در جهت‌یابی در محیط اطرافمان را بهبود بخشد، مانند زمانی که در حال کاوش در یک شهر جدید یا یادگیری یک مسیر جدید به خانه هستیم.

به طور کلی، این مطالعه نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی خوب برای سلامت مغز که با افزایش سن و کاهش طبیعی قدرت شناختی، تحت تأثیر قرار می‌گیرد، مهم است.

تران گفت: مدت‌هاست که می‌دانستیم مصرف بیش از حد شکر تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع شده خطر چاقی، بیماری‌های متابولیک و قلبی عروقی و برخی سرطان‌ها را به همراه دارد. ما همچنین می‌دانیم که این عادات غذایی ناسالم، شروع زوال شناختی مرتبط با افزایش سن را در میانسانی و سالمندی تسریع می‌کنند. وی افزود: این پژوهش شواهدی به ما می‌دهد که رژیم غذایی برای سلامت مغز در اوایل بزرگسالی، یعنی دوره‌ای که عملکرد شناختی معمولاً دست نخورده است، مهم است.



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: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۷۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtkearnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۳-۹۱۲۳۲۱۷۵

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۳-۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۵۵۵۸۶۸۰

سه‌شنبه ۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۴ / شماره ۵۸۹۴

۱۳ ذی‌القعدة ۱۴۴۶ - ۲۹ آپریل ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اب»تکار

سامسونگ از سری گلکسی تب FE S1۰ با تراشه اگزینوس ۱۵۸۰ رونمایی کرد

سری گلکسی تب S1۰ FE از نمایشگر بزرگ و ویژگی‌های مبتنی بر هوش مصنوعی برخوردار است و قیمت کمتری نسبت به مدل‌های عادی S1۰ دارد.

سامسونگ به‌طور رسمی از سری جدید گلکسی تب S1۰ FE رونمایی کرد. این تبلت‌ها با هدف ارائه بسیاری از ویژگی‌های مدل‌های اصلی گلکسی تب S1۰، اما با قیمت پایین‌تر عرضه شده‌اند. مدل‌های گلکسی تب S1۰ FE و گلکسی تب S1۰ FE پلاس اولین تبلت‌هایی هستند که به‌طور پیش‌فرض از ویژگی‌های مبتنی بر هوش مصنوعی بهره می‌برند.

طبق گزارش «وب‌سایت Samsung»، تبلت‌های جدید این شرکت دارای نمایشگرهای LCD با نرخ رفرش ۹۰ هرتز هستند. نمایشگر گلکسی تب S1۰ FE اندازه ۱۰٫۹ اینچ دارد و مدل گلکسی تب S1۰ FE پلاس دارای نمایشگر ۱۳٫۱ اینچی است که بزرگ‌ترین نمایشگر سری FE این دستگاه‌ها محسوب می‌شود. این تبلت‌ها از فناوری Vision Booster بهره می‌برند که به‌طور خودکار روشنایی و وضوح صفحه‌نمایش را در محیط‌های بیرونی تنظیم کرده و نور آبی را کاهش می‌دهد تا از آسیب به چشم‌ها جلوگیری کند.

هر دو مدل گلکسی تب S1۰ FE و S1۰ FE پلاس از تراشه اگزینوس ۱۵۸۰ بهره می‌برند و می‌توانند با ۸ یا ۱۲ گیگابایت رم و ۱۲۸ یا ۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی عملکردی سریع و بی‌نقص ارائه دهند. همچنین، قابلیت ارتقای حافظه از طریق کارت microSD تا ۲ ترابایت وجود دارد. این تبلت‌ها دارای دوربین اصلی ۱۳ مگاپیکسلی با فوکوس خودکار و فلاش LED و دوربین سلفی ۱۲ مگاپیکسلی با زاویه دید ۱۲۰ درجه هستند که برای ویدیو کنفرانس‌ها بسیار مناسب است. سری S1۰ Galaxy FE سیستم‌عامل اندروید ۱۵ و رابط کاربری One UI ۷ به‌طور پیش‌فرض عرضه می‌شود و همچنین از قابلیت‌های هوش مصنوعی مختلفی برای بهبود تجربه کاربری برخوردار است. ویژگی‌هایی مانند Circle to Search برای حل جستجوی سریع، Math Solver برای حل مسائل ریاضی، Handwriting Assist برای بهبود نوشتار، همگی به‌طور پیش‌فرض در این تبلت‌ها گنجانده شده است.

تبلت‌های گلکسی تب S1۰ FE و S1۰ FE پلاس با طراحی مقاوم و نمایشگرهای بزرگ، تجربه‌ای بی‌نظیر از کاربری را ارائه می‌دهند. این دستگاه‌ها با بهره‌گیری از قلم S Pen، انتخابی عالی برای کاربرانی هستند که به‌دنبال قدرت و خلاقیت هستند. قابلیت‌های هوش مصنوعی آنها نیز کارایی و راحتی را برای کاربران افزایش می‌دهند. قیمت پایه گلکسی تب S1۰ FE از ۴۹۹ دلار (۵۹۹ دلار برای مدل ۵G) شروع می‌شود. قیمت پایه مدل تب S1۰ FE پلاس ۶۴۹ دلار است. هر دو دستگاه در رنگ‌های خاکستری، تقره‌ای و آبی از ۲۱ فروردین به بازار می‌آیند.



تازه‌های علمی

گزارش شده است که چت‌بات‌های هوش مصنوعی شرکت متا(Meta) اقدام به برقراری مکالمات غیر اخلاقی با افراد زیر سن قانونی می‌کنند. تحقیقات وال استریت ژورنال نشان داده است که همراهان مجازی شرکت متا می‌توانند برخی از دستورالعمل‌های اخلاقی جدی را نادیده بگیرند.

به گزارش ایسنا، چت‌بات‌ها یا ربات‌های گفتگوگر هوش مصنوعی شرکت «متا» در حال برقراری مکالمه‌های غیر اخلاقی با حساب‌هایی که برچسب زیر سن قانونی داشته‌اند، دیده شده‌اند. به نقل از وال استریت ژورنال، در مکالمات آزمایشی انجام شده توسط این پایگاه، هم چت‌بات رسمی شرکت «متا» و هم چت‌بات‌های ایجاد شده توسط کاربران، به سمت گفتگوهای صریح جنسی می‌روند. طبق این گزارش، حتی اگر به هوش مصنوعی گفته می‌شد که کاربران زیر سن قانونی هستند یا اگر چت‌بات‌ها برای کودکان برنامه‌ریزی شده

رانندگی با سوزوکی ای ویتارا، اولین خودروی برقی سوزوکی با وعده‌های بزرگ



مسئو مرکزی ۱۰۰۱ اینچی که هر دو از سیستم تویوتا بهره می‌برند، طراحی به‌روزتری نسبت به ویتارای قبلی دارد. این صفحه‌نمایش‌ها اطلاعات کلیدی مثل وضعیت باتری، نقشه یا رادیو را به‌خوبی نمایش می‌دهند هرچند گاهی بین منوها تأخیر مشاهده می‌شود. کنترل‌های فیزیکی برای سیستم تهویه و دکمه‌های روی فرمان، استفاده را آسان کرده‌اند، اما انتخابگر چرخشی دنده که وضعیت آن فقط روی صفحه راننده نمایش داده می‌شود، در نور شدید آفتاب خوانایی کمی دارد. کابین با مواد رنگی نرم روی داشبورد، صندلی‌های پارچه‌ای و چرم مصنوعی و کیفیت ساخت قابل‌قبول در نمونه اولیه، حس خوبی منتقل می‌کند، هرچند پلاستیک‌های خشک روی درها و داشبورد و کنسول میانی برق مستعد خط و خش هستند.

برخلاف تصور، eVitara با پلتفرم e-TNGA تویوتا bZFX استفاده نمی‌کند بلکه روی پلتفرم جدید Heartect-e ساخته شده که سوزوکی با همکاری تویوتا و دایهاتسو توسعه داده است. این پلتفرم اختصاصی برای خودروهای الکتریکی طراحی شده و با ساختار سبک، محافظت از سیستم ولتاژ بالا و کابین جادار به دلیل لورینگ‌های کوتاه، امکان استفاده از یک یا دو موتور را فراهم می‌کند. سیستم چهارچرخ محرک الکتریکی AilGRIP-e که ۳۰ درصد از فروش eVitara را هدف قرار داده، با دو محور الکتریکی مستقل در جلو و عقب و حالت تریل برای مسیری‌های ناهموار، قابلیت‌های آفرود محدودی را ارائه می‌دهد. eVitara در سه نسخه عرضه می‌شود:

تک‌موتوره با باتری ۴۹ کیلووات ساعتی: ۱۴۴ اسب بخار قدرت، ۱۸۹ نیوتن متر گشتاور، شتاب صفرتاصد در ۹٫۶ ثانیه، برد ۳۴۴ کیلومتر تک‌موتوره با باتری ۶۱ کیلووات ساعتی: ۱۷۴ اسب بخار قدرت، ۱۸۹ نیوتن متر گشتاور، شتاب صفرتاصد در ۸٫۷ ثانیه، برد ۴۲۶ کیلومتر دوموتوره با باتری ۶۱ کیلووات ساعتی: ۱۸۴ اسب بخار قدرت، ۳۰۷ نیوتن متر گشتاور، شتاب صفرتاصد در ۷٫۴ ثانیه، برد ۳۹۵ کیلومتر این خودرو در حرکت اولیه حس چابکی دارد، اما از سرعت ۸۰ کیلومتر بر ساعت به بعد، افت قدرت محسوس است. سوزوکی به‌جای رقابت در شتاب‌های خیره‌کننده، روی کارایی و برد تمرکز کرده که برای یک شاسی‌بلند خانوادگی منطقی است. وزن خودرو در نسخه تک‌موتوره ۱۷۰۲ کیلوگرم و در نسخه دوموتوره ۱۸۹۹ کیلوگرم است که در پیچ‌ها با کمی تکان بدنه همراه است اما فرمان سنگین و تعلیق متمرکز روی راحتی، رانندگی مطمئنی را ارائه می‌دهد.

کابین eVitara برای سرنشینان جلو جادار است و دید جلو به لطف موقعیت رانندگی مرتفع، عالی است، هرچند ستون C پهن و شیشه عقب شیب‌دار، دید عقب را کمی محدود می‌کنند. در عقب، کف خودرو صاف اما مرتفع است که ممکن است برای بزرگسالان بلندقد در سفرهای طولانی راحت نباشد. صندلی‌های عقب روی ریل قابلیت جابجایی دارند اما فضای بار با ۲۴۴ لیتر (در عقب‌ترین حالت صندلی‌ها) تا ۳۱۰ لیتر (در جلوترین حالت صندلی‌ها) از رقبا کمتر است.

در رانندگی، eVitara با تعلیق نرم، ناهمواری‌ها را به‌خوبی جذب می‌کند و حتی در مسیری‌های پرچالش، آرامش خود را حفظ می‌کند که آن را هم‌سطح کیا EV۳ و اشکودا Elroq قرار می‌دهد. باین‌حال، هندلینگ خودرو برای رانندگی پرهیجان طراحی نشده و تمرکز روی راحتی و اطمینان است. فرمان با وزن مناسب، حس خوبی در پیچ‌ها نسبتاً کند نقاط ضعف ویتارای برقی هستند اما همکاری با تویوتا و تمرکز روی قابلیت‌های آفرود سبک، eVitara را از رقبا متمایز می‌کند. این خودرو نشان می‌دهد که سوزوکی حتی با ورود دیر هنگام، آماده رقابت در دنیای الکتریکی است.

جمع‌بندی

سوزوکی eVitara با طراحی مدرن، پلتفرم اختصاصی و گزینه‌های متنوع پیش‌ران، شروع قدرتمندی در بازار خودروهای الکتریکی دارد. این شاسی‌بلند با برد تا ۴۲۶ کیلومتر، شتاب ۷٫۴ تا ۹٫۶ ثانیه و گارانتی ۱۰ ساله باتری، برای خانواده‌های شهری که به دنبال خودرویی کارآمد و راحت هستند، گزینه‌ای جذاب است. هرچند فضای بار محدود و شارژ نسبتاً کند نقاط ضعف ویتارای برقی هستند اما همکاری با تویوتا و تمرکز روی قابلیت‌های آفرود سبک، eVitara را از رقبا متمایز می‌کند. این خودرو نشان می‌دهد که سوزوکی حتی با ورود دیر هنگام، آماده رقابت در دنیای الکتریکی است.

اقدامات بیشتری انجام داده‌ایم تا اطمینان حاصل کنیم که سایر افرادی که می‌خواهند محصولات ما را دستکاری کنند، کار سخت‌تری داشته باشند. دنیای چت‌بات‌های هوش مصنوعی در چند سال اخیر به سرعت رشد کرده است و رقابت بیشتری از سوی شرکت‌هایی مانند اوپن‌ای‌آی(OpenAI) و آنتروپیک(Anthropic) صورت گرفته است. به عنوان مثال، وال استریت ژورنال گزارش داد که یک چت‌بات هوش مصنوعی «متا» با صدای «جان سینا» با یک کاربر که برچسب ۱۴ سالگی دارد، مکالمات خلاف اخلاقی برقرار کرده است. گزارش شده است که حتی این چت‌بات‌ها اذعان کرده‌اند که در برخی موارد رفتارهایی غیرقانونی را توصیف می‌کنند. شرکت «متا» در واکنش به این گزارش در یک بیانیه، این گزارش را متهم به «دستکاری و غیر قابل نمایش در مورد نحوه تعامل بیشتر کاربران با همراهان هوش مصنوعی» کرد. متا در پاسخ به وال استریت ژورنال نوشت: با این وجود، ما اکنون

مطرح کرده‌اند.

ویترین

«عشق، زن، خاورمیانه» روانه بازار کتاب شد



غزاله زنهانی شاعر خوزستانی، مجموعه هایکوی خود را در کتابی با نام «عشق، زن، خاورمیانه» روانه بازار کتاب کرد. غزاله زنهانی در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: این مجموعه هایکو تجربه‌ای از جهان بیرونی و درونی انسان در بستر خاورمیانه است؛ جهانی که در آن زن، عشق و جنگ هم‌زمان حضور دارند.

وی ادامه داد: در این کتاب هایکوها با زبانی موجز و تصاویری نافذ لحظه‌هایی از زیست‌ن باژگویی می‌کنند که گاه در سکوت یک نگاه عاشقانه خلاصه می‌شود و گاه در آوار یک انفجار. زنهانی بیان کرد: در دل این قطعه‌های کوتاه، تصویر زن نه تنها به‌مثابه معشوق بلکه همچون راوی، قربانی، قهرمان و حافظ خاطرات یک سرزمین ترسیم می‌شود.

این شاعر و مترجم افزود: عشق همچون نسیمی گذرا اما عمیق در میان کلمات جاری است در حالی که جنگ سایه‌اش را بر تمام لحظه‌های گسترانده.

او گفت: در کنار طیف گسترده‌ای از موضوعات سه مضمون زن، عشق و خاورمیانه حضوری پررنگ‌تر دارند. مجموعه هایکوی «عشق، زن، خاورمیانه» را انتشارات شالگردن با قیمت ۱۵۰ هزار تومان بر پیشخوان کتابفروشی‌ها گذاشته است.

پیشتر از غزاله زنهانی مجموعه شعر عربی «رسائل لم ترسل» (نامه‌های نانوخته) و رمان‌های «ساعتی مانده به پایان زمان» نوشته نجیب محفوظ و «دیوان اسپارتی» اثر عبدالواهب عباسوی ترجمه و منتشر شده است. از غزاله زنهانی بیشتر بدانید:

شاعر و مترجم خوزستانی برنده جایزه ادبی «ناجی نعمان» شد