



عشایر کرمانچ در بیلاق «گلیل»

عکس: وحید خادمی / ایرنا



تحقیقات جدید نشان می‌دهد نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه در روز می‌تواند به شما کمک کند عمر طولانی‌تری داشته باشید اما تنها در صورتی که از مصرف خامه و شکر زیاد خودداری کنید.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، این تحقیق نشان داد که قهوه سیاه یا قهوه با کمی شکر و چربی اشباع با کاهش خطر مرگ زودرس مرتبط است. اما وقتی افراد قهوه را با مقدار زیادی شیرین‌کننده یا خامه می‌نوشیدند، مزایای سلامتی آن از بین می‌رفت.

نویسنده ارشد «فنگ فنگ ژانگ»، از دانشگاه تافتس، در یک بیانیه خبری گفت: «قهوه یکی از پرصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در جهان است و با توجه به اینکه تقریباً نیمی از بزرگسالان حداقل یک فنجان در روز می‌نوشند، برای ما مهم است که بدانیم این نوشیدنی چه تأثیری بر سلامتی دارد.»

محققان داده‌های بیش از ۴۶۰۰۰ بزرگسال آمریکایی را که بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۸ در نظرسنجی‌های ملی سلامت شرکت کرده بودند، بررسی کردند. آنها نوع قهوه‌ای را که افراد می‌نوشیدند- کافئین‌دار یا بدون کافئین- و میزان شکر و چربی اشباع‌شده‌ای که به آن اضافه می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند.

آنها این داده‌ها را با مرگ و میر ناشی از هر علتی و همچنین بیماری‌های قلبی و سرطان مقایسه کردند.

نتایج؟

• نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه کافئین‌دار در روز با ۱۶٪ کاهش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی مرتبط بود.
• نوشیدن دو تا سه فنجان در روز با ۱۷٪ کاهش خطر مرتبط بود.
• هیچ ارتباط روشنی بین قهوه و مرگ ناشی از سرطان یافت نشد.
محققان گفتند افرادی که قهوه سیاه یا قهوه اضافه شده با مقادیر کم شکر افزوده و چربی اشباع شده می‌نوشیدند، بیشترین سود را می‌بردند.
در این مطالعه، قند کم به عنوان حدود نصف قاشق چایخوری در هر فنجان تعریف شد. در همین حال، چربی کم به عنوان حدود ۱ گرم در هر فنجان تعریف شد - معادل ۵ قاشق غذاخوری شیر ۲٪ یا ۱ قاشق غذاخوری خامه کم چرب.
ژانگ افزود: «مطالعات کمی بررسی کرده‌اند که چگونه افزودنی‌های قهوه می‌توانند بر ارتباط بین مصرف قهوه و خطر مرگ و میر تأثیر بگذارند و مطالعه ما از اولین مطالعاتی است که میزان شیرین‌کننده و چربی اشباع شده اضافه شده را تعیین می‌کند.»

این مطالعه بر اساس داده‌های غذایی گزارش شده توسط خود افراد انجام شده است که ممکن است کاملاً دقیق نباشد. همچنین مشخص شد که افراد کمتری قهوه بدون کافئین می‌نوشند، که ممکن است توضیح دهد که چرا هیچ ارتباط قوی بین قهوه بدون کافئین و مرگ زودرس یافت نشد.

با این حال، یافته‌ها از این ایده پشتیبانی می‌کنند که قهوه می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد - فقط مراقب میزان شکر و خامه‌ای که اضافه می‌کنید باشید!

میتسوبیشی اوتلندر ۲۰۲۶ با پیشرانه ۱٫۵ لیتری توربو

میتسوبیشی اوتلندر در مدل ۲۰۲۶ با پیشرانهٔ ۱٫۵ لیتری توربوشاژر هیبریدی خفیف بجای موتور ۲٫۴ لیتری تنفس طبیعی قبلی عرضه می‌شود.

میتسوبیشی به‌روزرسانی‌هایی را برای اوتلند مدل ۲۰۲۶ در بازار آمریکای شمالی اعلام کرده است. مهم‌ترین اتفاق، ارائهٔ پیشرانهٔ ۱٫۵ لیتری چهار سیلندر توربوشاژر هیبریدی خفیف برای اوتلندر است. این اولین سیستم هیبریدی خفیف میتسوبیشی محسوب می‌شود که به گفتهٔ این شرکت ژاپنی، با تقویت گشتاور الکتریکی، اعتمادبه‌نفس و رانندگی بهتری را به‌ویژه در شتاب اولیه ارائه می‌دهد. میتسوبیشی فعلاً قدرت و گشتاور این موتور را اعلام نکرده ولی می‌دانیم که جایگزین موتور ۲٫۵ لیتری ۴ سیلندر تنفس طبیعی کنونی یا ۱۸۱ اسب بخار قدرت و ۲۴۵ نیوتن متر گشتاور می‌شود.

علاوه بر پیشرانه جدید، برای اوتلندر ۲۰۲۶ تیپ جدیدی به نام LE معرفی شده که بین تیپ‌های پایه ES و میان‌رده SE قرار می‌گیرد. تیپ‌های SEL پلک ادیشن و رالیارت نیز به خانوادهٔ این مدل اضافه می‌شوند. عرضه این مدل‌ها برای سه‌ماهه چهارم ۲۰۲۵ برنامه‌ریزی شده است. در همین حال، اوتلندر پلاگین‌هیبریدی هم برای مدل ۲۰۲۶ از فیس‌لیفتی بهره‌مند شده که سال گذشته برای نسخهٔ بنزینی معمولی ارائه شده بود؛ بنابراین، این نسخه حالا از سپر جلو جدید، جلونچره بازطراحی‌شده، چراغ‌های عقب دودی و ریینگ‌های ۲۰ اینچی جدید بهره می‌برد.

در کابین، کنسول مرکزی بازطراحی‌شده، سیستم صوتی جدید پاماما و نمایشگر لمسی ۱۲٫۳ اینچی (به‌صورت آپشن) ارائه می‌شوند. گرم‌کم و سردکن صندلی‌های جلو، مواد باکیفیت‌تر و بهبود عایق صوتی هم از دیگر ارتقاها هستند. این مدل در سه‌ماهه اول سال ۲۰۲۶ عرضه می‌شود و به پیشرانه پلاگین‌هیبریدی ارتقا یافته مجهز است. میتسوبیشی جزئیات دقیق‌رافاش نکرده اما به لطف باتری بزرگ‌تر، برد الکتریکی بیشتری ارائه می‌دهد. تعلیق نیز با تنظیم مجدد فنرها و کمک‌فنرها و به‌روزرسانی آنتی‌رول بارها، بهبود یافته است.



ماشین بازی

هیوندای پالسیید۲۰۲۶؛ گران‌تر، بزرگ‌تر و مدرن‌تر

نسل جدید هیوندای پالسیید با قیمت پایه ۴۰ هزار دلار، کمی گران‌تر شده اما با ابعاد بزرگ و طراحی کاملاً جدید، گزینه‌ای جالب توجه در بازار جهانی است.

نسل جدید هیوندای پالسیید با افزایش قیمت ۱٫۷۳۵ دلاری نسبت به نسل قبلی عرضه می‌شود اما خوشبختانه این افزایش قیمت با بازطراحی کامل این شاسی‌بلند محبوب سه‌رده همراه شده است. پالسیید جدید بزرگ‌تر، زیباتر و مجهز به کابینی کاملاً بازطراحی‌شده است که تجربه‌ای لوکس‌تر ارائه می‌دهد. قیمت پالسیید ۲۰۲۶ در تیپ پایه SE دیفرانسیل جلو از ۴۰٫۴۳۰ دلار (شامل ۱۴۹۵ دلار هزینه حمل) آغاز می‌شود. بالاترین تریپ یعنی کالیگرافی نیز گران‌تر شده و حالا با پیشرانه ۷۶ از ۵۵٫۵۵۵ دلار و با پیشرانه پلاگین‌هیبریدی از ۵۷٫۷۷۵ دلار شروع می‌شود. سیستم چهارچرخ محرک هم برای همه تیپ‌ها با پرداخت ۲ هزار دلار اضافی قابل سفارش است.

هیوندای در نسل جدید تغییراتی در خانوادهٔ پالسیید اعمال کرده است. تیپ XRT که در مدل ۲۰۲۵ با قیمت ۴۴٫۵۴۵ دلار عرضه می‌شد، حذف شده و جای خود را به تیپ جدید SEL Convenience داده است. همچنین، پالسیید ۲۰۲۶ برای اولین بار تیپ XRT Pro را معرفی می‌کند که فقط با سیستم چهارچرخ محرک عرضه می‌شود. این تیپ با زوایای بهبودیافته برای آفرود، دیفرانسیل لغزش محدود و افزایش ۲٫۵ سانتی‌متری فاصله از سطح زمین، برای ماجراجویی‌های خارج‌جاده‌ای مناسب‌تر است. پیشرانه استاندارد پالسیید ۲۰۲۶ یک موتور ۳٫۵ لیتری ۷۶ است که نسبت به مدل قبلی کمی ضعیف‌تر شده و حالا ۲۸۷ اسب بخار قدرت و ۳۸۲ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند اما قوای محرکهٔ جدید هیبریدی که برای اولین بار به این شاسی‌بلند اضافه شده، شامل یک پیشرانهٔ ۲٫۵ لیتری چهار سیلندر توربوشاژر به همراه دو موتور الکتریکی است که در گیربکس شش سرعته اتوماتیک ادغام شده‌اند. این ترکیب ۳۲۹ اسب بخار قدرت و ۴۶۰ نیوتن متر گشتاور ارائه می‌دهد. قیمت نسخهٔ هیبریدی در تیپ پایهٔ SEL از ۴۵٫۱۵۵ دلار آغاز می‌شود و سامانهٔ چهارچرخ محرک هم برای آن قابل سفارش است.



کشف محرک بیولوژیکی که مغز را مجبور به خواب می‌کند

چپیست و چرا اصلاً احساس نیاز به خواب داریم. یافته‌های ما نشان می‌دهد که پاسخ ممکن است در همان فرآیندی باشد که بدن ما را تغذیه می‌کند؛ یعنی متابولیسم هوازی. وی توضیح داد که وقتی میتوکندری‌ها در برخی از نورون‌های تنظیم‌کننده خواب، مملو از انرژی می‌شوند، شروع به نشت الکترون می‌کنند و زمانی که این نشت بیش از حد زیاد می‌شود، نورون‌ها، خواب را تحریک می‌کنند تا از تشدید آسیب جلوگیری کنند.

ارتباط با پیری و خستگی

این یافته‌ها می‌توانند به توضیح این موضوع کمک کنند که چرا متابولیسم و خواب تا این حد به هم مرتبط هستند. حیوانات کوچکی که به ازای هر گرم وزن بدن، اکسیژن بیشتری مصرف می‌کنند، بیشتر تمایل دارند بخوابند و عمر کوتاه‌تری دارند.

در همین حال، افراد مبتلا به اختلالات میتوکندری اغلب حتی بدون فعالیت بدنی نیز خستگی شدید را تجربه می‌کنند که کشف این مکانیسم جدید، توضیح بالقوه‌ای برای آن ارائه می‌دهد.

دکتر سارناتارو گفت: این پژوهش به یکی از اسرار بزرگ زیست‌شناسی پاسخ می‌دهد. اینکه چرا به خواب نیاز داریم؟ به نظر می‌رسد پاسخ در همان روشی است که سلول‌های ما اکسیژن را به انرژی تبدیل می‌کنند. این پینش‌ها نه تنها می‌توانند علم خواب، بلکه نحوه درک پزشکان از خستگی مزمن، اختلالات عصبی و خود فرآیند پیری را نیز تغییر دهند. این مطالعه در مجله Nature منتشر شده است.

«اپ»تکار

نوآوری سامسونگ با

Nanoprism؛ فناوری جدید

سنسور دوربین برای ثبت تصاویر روشن‌تر و واضح‌تر

فناوری Nanoprism سامسونگ، جذب نور در سنسورهای دوربین موبایل را ارتقا می‌دهد.

شرکت سامسونگ اخیراً جزئیات فناوری جدیدی با نام Nanoprism برای سنسورهای دوربین را تشریح کرده که نوید تصاویر روشن‌تر، شفاف‌تر و باکیفیت‌تر را می‌دهد.

این فناوری که در قالب مقاله‌ای تخصصی معرفی شده، نوعی میکرولنز نوآورانه است که به‌گفته سامسونگ، توانایی جذب نور توسط سنسور را به‌شکل قابل‌توجهی افزایش می‌دهد. این پیشرفت درحالی اتفاق می‌افتد که رقابت میان سامسونگ، گوگل و اپل در زمینه فناوری دوربین موبایل بسیار شدید شده، اما سامسونگ بیش از دو رقیب دیگر در ارائه جزئیات فنی پیش‌تاز بوده است.

هرچه سنسور دوربین نور بیشتری جذب کند، کیفیت عکس نهایی بهتر خواهد بود، اما با کوچک‌ترشدن پیکسل‌ها و سنسورها، به‌ویژه در گوشی‌های هوشمند، جذب نور به مسئله‌ای چالش‌برانگیز تبدیل می‌شود.

سامسونگ در پلگ خود توضیح می‌دهد که تلاش برای کوچک‌سازی پیکسل‌ها جهت دستیابی به وضوح بالاتر بدون افزایش اندازه مازول دوربین، باعث کاهش حساسیت نوری پیکسل‌ها و افزایش تداخل نوری بین آنها شده است. نتیجه این روند، افت چشمگیر کیفیت تصویر در شرایط کم‌نور بوده است.

تاکنون اکثر شرکت‌ها برای جبران ضعف دوربین در وضعیت نور کم از الگوریتم‌های نرم‌افزاری استفاده می‌کردند، اما سامسونگ این بار به جای میکرولنزهای سنتی، از ساختار نانوپرسم که اولین بار در سال ۲۰۱۷ معرفی شده بود، بهره گرفته است.

در این فناوری، میکرولنز گرد قدیمی با ساختاری در مقیاس نانو جایگزین می‌شود که می‌تواند نور را با دقت بیشتری به پیکسل‌های هم‌رنگ هدایت کند. این ساختار باعث کاهش اتلاف نور ناشی از عدم تطابق رنگی و افزایش نور دریاقتی توسط هر پیکسل می‌شود.

سامسونگ می‌گوید تجاری‌سازی این فناوری بسیار دشوار بوده، چرا که پیاده‌سازی ساختارهای پیچیده در مقیاس نانومتر نیازمند فرایندهای تخصصی مانند پولیش مکانیکی «شیمیایی (CMP)، پردازش دمای پایین و استفاده از TDMS برای ساخت سنسور بوده است.

نام تجاری این فناوری ISOCELL JNP است که اکنون به تولید انبوه رسیده و در گوشی‌های هوشمند جدید به‌کار رفته است. سامسونگ با اشاره به بهبود ۲۵ درصدی حساسیت نوری نسبت به سنسورهای نسل قبلی با همان مشخصات، تأکید می‌کند که این پیشرفت بدون نیاز به تغییر در اندازه یا طراحی کلی دوربین حاصل شده است.

تازه‌های علمی

یک مطالعه نوآورانه، محرک بیولوژیکی را که مغز را مجبور به خواب می‌کند، آشکار کرده است.

به گزارش ایسنا، محققان نشان داده‌اند که سلول‌های مغزی وقتی با انرژی زیادی مواجه می‌شوند، وارد حالت خواب می‌شوند و سرخ‌هایی در مورد خواب، خستگی و پیری ارائه می‌دهند.

به نقل از آی‌ا، ما تقریباً یک سوم زندگی خود را در خواب می‌گذرانیم، اما محرک بیولوژیکی پشت خواب همچنان ناشناخته مانده است. با وجود دهه‌ها تحقیق، دانشمندان در تلاش برای شناسایی یک دلیل فیزیکی و ملموس برای نیاز مغز به استراحت بوده‌اند.

اکنون یک مطالعه جدید از دانشگاه آکسفورد ممکن است این موضوع را تغییر داده باشد. محققان دریافته‌اند که فشار خواب ممکن است از اعماق سلول‌های مغز ما، یعنی از نیروگاه‌های کوچکی به نام «میتوکندری» ناشی شود. این ساختارها که مسئول تبدیل اکسیژن به انرژی هستند، وقتی بیش از حد فعال می‌شوند، به نظر می‌رسد که یک رنگ خطر داخلی را به صدا در می‌آورند.

این تیم به رهبری روبرفورس گرو مینسبوک (Gero Miesenböck) و دکتر رافائله سارناتارو(Raffaella Sarnataro) کشف کرد که تجمع استرس الکتریکی در میتوکندری در سلول‌های خاص مغز به عنوان سیگنالی برای شروع خواب عمل می‌کند. این پژوهش که روی مگس‌های میوه انجام شد، نشان داد که وقتی میتوکندری‌ها بیش از حد شارژ می‌شوند، الکترون نشت می‌کنند.