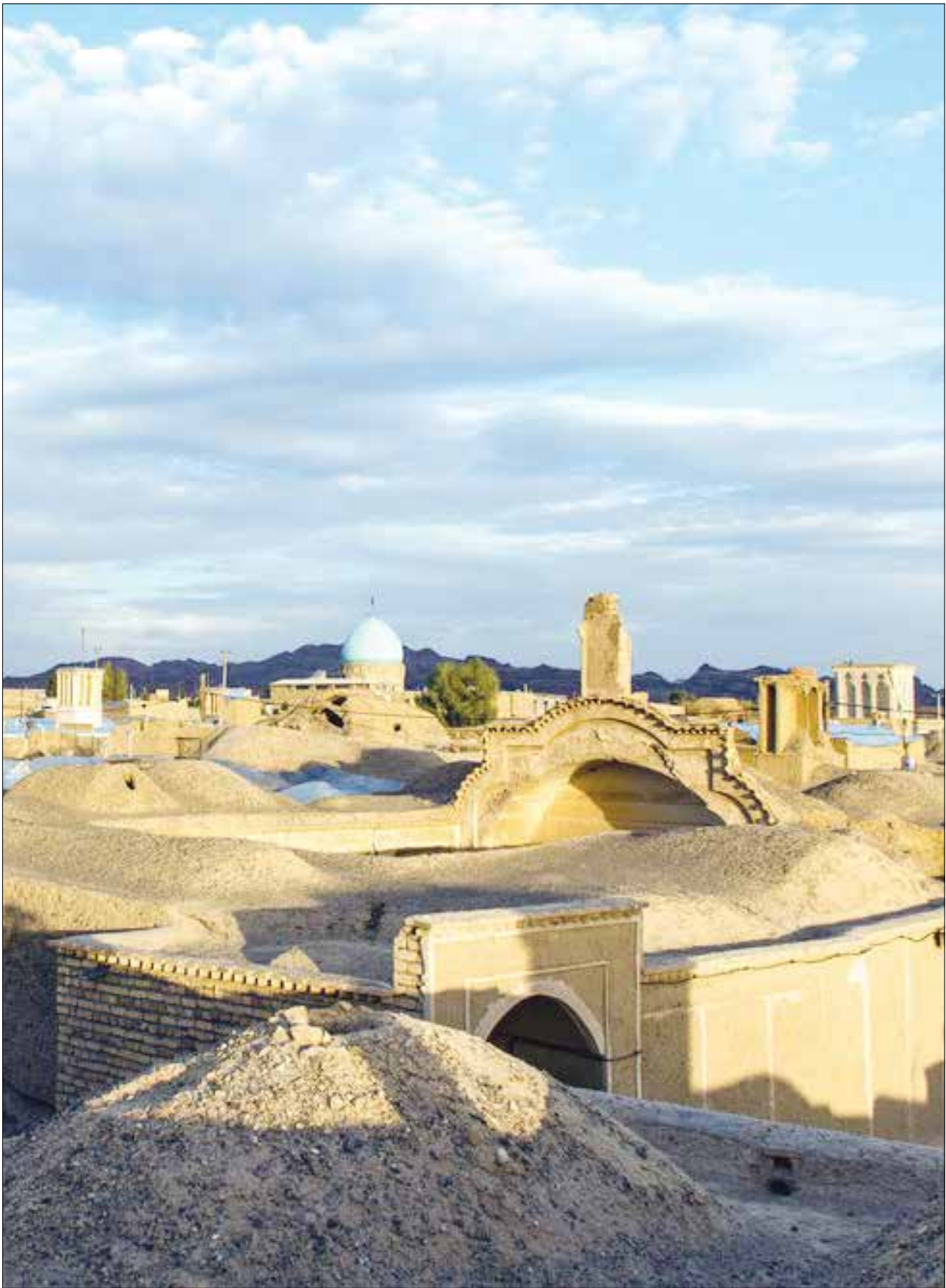




عکس: محمد فجر

روستای تاریخی «جزین» شهرستان «یجستان» - خراسان رضوی

چه شد که غذاهای طبیعی و سالم برای نسل جدید بی‌مزه و کسل‌کننده شدند؟

به گفته یک متخصص علوم و صنایع غذایی، امروزه اکثر ما از مصرف غذاهای فوق‌فرآوری‌شده که دارای طعم‌های قوی شیرینی، شوری و چربی زیاد است لذت می‌بریم اما در عوض غذاهای سالم و طبیعی و خانگی را کسل‌کننده و بی‌مزه می‌دانیم اما خبر خوب اینکه طبق شواهد علمی، ذائقه ما انعطاف‌پذیر و به‌راحتی قابل تربیت است.



دکتر نسرين موبدنيا، متخصص علوم و صنایع غذایی در گفت‌وگو با خبرنگاران می‌گوید: محصولات فوق‌فرآوری‌شده که امروزه اغلب عامل بروز کبد چرب، افزایش چربی و فشار خون هستند، چه صنعتی، چه فست‌فود یا حتی خانگی، برای فریب ذائقه و تحریک سیستم پاداش مغز ما طراحی شده‌اند. این وضعیت باعث شده بسیاری از افراد غذاهای طبیعی و سالم را «بی‌مزه» یا «کسل‌کننده» بدانند. اما خبر خوب این است که، طبق شواهد علمی، ذائقه ما انعطاف‌پذیر و به‌راحتی قابل تربیت مجدد است، فقط نیاز به شناخت اصول و صبر و مداومت دارد.

هر ۱۴ روز جوانه‌های چشایی بازسازی می‌شوند

جوانه‌های چشایی ما که مسئول درک طعم‌ها هستند، هر ۱۰ تا ۱۴ روز یک‌بار کاملاً بازسازی می‌شوند. این سلول‌ها دائماً نو شده و قابلیت سازگاری با محیط جدید را پیدا می‌کنند. یعنی با کاهش موقت مصرف غذاهای شدیداً طعم‌دار، سلول‌های چشایی تازه، حساسیت بالاتری به طعم‌های ملایم‌تر پیدا می‌کنند. در نتیجه، طعم طبیعی میوه‌ها، سبزیجات بخارپز یا خوراک خانگی سالم، پس از چند هفته بسیار خوشایندتر درک می‌شود و برعکس، خوراکی‌های پرچرب و شیرین قبلی، حالا ممکن است آزاردهنده به نظر برسند.

اما تربیت ذائقه تنها به زبان محدود نمی‌شود؛ اینجا مغز نیز نقش بزرگی دارد. مغز انسان با «انعطاف‌پذیری عصبی»، خود، می‌تواند تجربه‌های جدید را جایگزین عادت‌های قدیمی کند. با تکرار تجربه طعم غذاهای سالم و طبیعی، مغز آن‌ها را به‌عنوان گزینه‌های مطلوب ثبت و ترجیح می‌دهد. به همین دلیل، بسیاری افراد، پس از سالم‌خوری، دیگر از فست‌فودهای چرب یا نوشیدنی‌های بسیار شیرین لذت نمی‌برند؛ زیرا مغزشان دیگر این طعم‌ها را پاداش‌دهنده نمی‌داند.

میکروبیوم روده هم تأثیرپذیری دارد

شگفت‌انگیزتر اینکه میکروبیوم روده یعنی مجموعه باکتری‌ها در دستگاه گوارش‌مان نیز ترجیح طعمی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این باکتری‌ها، با تغذیه از غذاهای پرفایبر، طبیعی و تخمیری، موادی تولید می‌کنند که بر سیستم‌های سیری، اشتها و خلق‌و‌خو اثرگذارند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ترکیب میکروبیوم در مصرف‌کنندگان غذاهای سالم تغییر کرده و این‌گونه تمایل آن‌ها به غذاهای فوق‌فرآوری‌شده کاهش می‌یابد.

پس با این توضیحات علمی، ذائقه قابل تغییر است و بدن و مغز ما نیز از این تغییر استقبال می‌کنند. برای شروع، کافی‌ست از همین امروز قدم‌های ساده‌ای را برداریم. به تدریج مصرف شکر، نمک و چربی‌های ناسالم را کاهش دهیم، جای را کم‌قندتر بنوشیم، نمک سفره را برداریم، در یک وعده، یک ماده سالم و خانگی مانند سبزیجات بخارپز، نان سبوس‌دار یا ماست ساده را جایگزین غذای فوق‌فرآوری‌شده کنیم و همیشه یک میان‌وعده سالم همراه داشته باشیم. از طعم‌دهنده‌های طبیعی چون سبزی‌های معطر استفاده کرده و آب یا دمنوش را جایگزین نوشیدنی‌های شیرین کنیم و به غذاهای ساده‌تر و کمتر فرآوری‌شده روی بیاوریم. مطمئناً با چنین رویه‌ای، پس از چند هفته، تغییری شگفت‌انگیز در ترجیحات غذایی خود احساس خواهیم کرد.

در کنار این اقدامات، آبرسانی کافی و مدیریت استرس نیز در تربیت ذائقه مؤثرند. کم‌آبی باعث کاهش حساسیت چشایی و تمایل به طعم‌های شدید می‌شود. استرس مزمن نیز ما را به غذاهای ناسالم سوق می‌دهد. بنابراین حفظ تعادل روانی و فیزیکی، بخش مهمی از مسیر سالم‌خوری و لذت‌بردن از آن است.

تحول بزرگ تویوتا کرولا، نسل بعدی تمام هیبرید خواهد بود



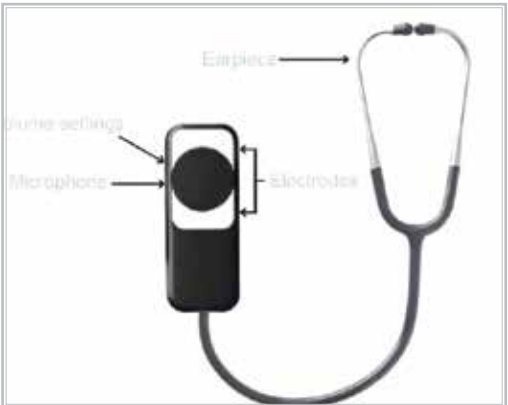
نسل جدید تویوتا کرولا با طراحی کاملاً جدید و قوای محرکه تمام

هیبریدی برای مدل سدان، در پاییز سال ۲۰۲۶ از راه می‌رسد. پایان یک دوران و آغازی نو برای پرفروش‌ترین خودروی جهان؛ نسل جدید تویوتا کرولا با یک تحول بزرگ در راه است و قرار است مدل سدان آن صرفاً با قوای محرکه هیبریدی به بازار عرضه شود. این نسل جدید که انتظار می‌رود در پاییز ۲۰۲۶ به نمایش درآید، میراث‌دار یکی از محبوب‌ترین نام‌ها در تاریخ صنعت خودرو خواهد بود. این تغییر بزرگ تنها به قوای محرکه محدود نمی‌شود. تویوتا برای نسل جدید کرولا یک طراحی کاملاً جدید در داخل و بیرون را هم در نظر گرفته است که آن را مدرن‌تر و جذاب‌تر از همیشه خواهد کرد. انتظار می‌رود فضای داخلی جادارتر شده و با فناوری‌های پیشرفته‌تری تجهیز شود تا تجربه رانندگی و سرنشینان را بهبود بخشد.

استراتژی تهاجمی تویوتا برای عرضه خودروهای هیبریدی که پیش‌ازاین موفقیت خود را ثابت کرده، اکنون به کرولا سدان نیز رسیده است. پیش‌بینی می‌شود این مدل به یک پیشروانه ۱.۸ لیتری چهار سیلندر هیبریدی مجهز شود. بااین‌حال، خبر خوب برای علاقه‌مندان به سرعت و هیجان این است که نسخه اسپرت و قدرتمند GR کرولا همچنان با موتور بنزینی ۱.۶ لیتری سه سیلندر تولید خواهد شد تا جایگاه خود را به‌عنوان پرچمدار این خانواده حفظ کند.

نسل آینده کرولا همچنان بر پایه پلتفرم موفق TNGA ساخته خواهد شد اما مهندسان تویوتا تغییراتی در تنظیمات سیستم تعلیق و استحکام شاسی اعمال خواهند کرد تا کیفیت سواری و هندلینگ آن را ارتقا دهند. کرولا که از دهه ۹۰ عنوان پرفروش‌ترین خودروی جهان را یکد می‌کشد و تاکنون بیش از ۵۰ میلیون دستگاه از آن در سراسر جهان فروخته شده، با این تغییرات خود را برای دهه‌ای جدید از رقابت آماده می‌کند. قیمت تخمینی برای مدل پایه این خودرو حدود ۲۷ هزار دلار پیش‌بینی شده است.

گوشی پزشکی پس از ۴۰۰ سال با هوش مصنوعی به‌روزرسانی شد



اسکن قلب بیشتر، مشخص شد که به این بیماری مبتلا نیستند. پژوهشگران تأکید می‌کنند که این فناوری باید تنها برای بیماران دارای علائم (تنگی نفس، خستگی یا تورم پاها) استفاده شود و نه برای معاینه معمول افراد سالم.

با وجود این چالش‌ها، پژوهشگران بر این باورند که این فناوری می‌تواند تحول‌آفرین باشد و نوآوری را مستقیم به دستان پزشکان عمومی برساند و به نجات جان بیماران در محیطی غیر از بیمارستان کمک کند.

این فناوری در نشریه بی‌ام‌جی/ BMJ Open معرفی شده است.

دکتر پاتریک بکتیگر (Patrik Bchtiger) از پژوهشگران ارشد این مطالعه گفت: طراحی گوشی پزشکی به مدت ۴۰۰ سال بدون تغییر مانده بود، تا الان. بسیار شگفت‌انگیز است که یک گوشی هوشمند می‌تواند برای معاینه‌ای ۱۵ ثانیه‌ای استفاده شود و سپس هوش مصنوعی به‌سرعت نتیجه آزمایش را ارائه دهد که نشان می‌دهد آیا فرد نارسایی قلبی، فیبریلاسیون دهلیزی یا بیماری دریچه قلب دارد یا خیر.

دستگاهی به اندازه یک کارت بازی این دستگاه که تقریباً به اندازه یک کارت بازی است، روی قفسه سینه بیمار قرار می‌گیرد تا نوار قلب بگیرد و هم‌زمان صدای جریان خون در قلب را ضبط کند. اطلاعات به صورت امن به فضای ابری فرستاده و با الگوریتم‌های هوش مصنوعی که روی داده‌های دهها هزار نفر آموزش دیده‌اند، تحلیل می‌شوند. نتیجه آزمایش بلافاصله به یک گوشی هوشمند ارسال می‌شود.

چالش‌های پیش رو

یافته‌های این پژوهش نشان داد که ۷۰ درصد از مطب‌هایی که این گوشی‌های هوشمند را دریافت کردند، پس از ۱۲ ماه با استفاده از آن را متوقف کردند یا به ندرت از آن استفاده کردند. این موضوع نشان‌دهنده نیاز به ادغام بهتر این فناوری در جریان کاری معمول پزشکان است.

همچنین، دوسوم افرادی که توسط این دستگاه در معرض خطر نارسایی قلبی شناسایی شدند، پس از انجام آزمایش خون یا

نتایج یک آزمایش واقعی که در کنگره سالانه انجمن قلب اروپا ارائه شد، نشان می‌دهد یک گوشی پزشکی مجهز به هوش مصنوعی می‌تواند تنها در ۱۵ ثانیه به پزشکان در تشخیص سه بیماری قلبی کمک کند و جان هزاران نفر را نجات دهد.

به گزارش ایرنا، وبگاه میدیکال اکسپرس در گزارشی آورده است: گوشی پزشکی که در سال ۱۸۱۶ میلادی اختراع شد، بخشی حیاتی از جعبه‌ابزار پزشکان است که برای گوش‌دادن به صداهای درون بدن استفاده می‌شود؛ اما این گوشی پزشکی هوشمند قادر است علاوه بر این، تغییرات ظریف ضربان قلب و جریان خون را که برای گوش انسان تشخیص‌ناپذیر هستند، تجزیه‌وتحلیل کند و هم‌زمان نوار قلب (ECG) سریعی نیز بگیرد.

پژوهشگران امپریال کالج لندن و سامانه بهداشت و درمان انگلیس (NHS)، این گوشی هوشمند را در بیش از ۴۰۰ مطب پزشک عمومی و با مشارکت بیش از ۱.۵ میلیون بیمار دچار علائمی مانند تنگی نفس یا خستگی انجام دادند. نتایج نشان داد:

احتمال تشخیص نارسایی قلبی در بیماران که با این فناوری معاینه شدند، دو برابر بیشتر بود؛

احتمال تشخیص فیبریلاسیون دهلیزی (ریتم غیر طبیعی قلب که خطر سکته مغزی را افزایش می‌دهد) در این بیماران ۳.۵ برابر بیشتر بود؛

احتمال تشخیص بیماری دریچه قلب (که در آن یک یا چند دریچه قلب به‌درستی کار نمی‌کند) نیز تقریباً دو برابر افزایش یافت.

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: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۳ - ۶۵۵۸۶۸۰۱
چاپ: صمیم

سه‌شنبه ۱۱ شهریور ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۹۰
۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ - ۲ سپتامبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / صفحه

«اب» تک‌کار

رقیبی برای فتوشاپ؛ گوگل مدل ویرایش تصویر Nano Banana را به جمینای اضافه کرد

مدل جدید گوگل همان هوش مصنوعی رموز Nano-Banana است که عملکردش در ویرایش تصویر، کاربران و کارشناسان را شگفت‌زده کرده بود.

گوگل از یک ارتقا بزرگ و بسیار قدرتمند برای قابلیت ویرایش تصویر جمینای رونمایی کرد. این به‌روزرسانی که مدل پشت پرده آن Nano banana نام دارد، به کاربران کنترل بسیار دقیق‌تری در زمینه ویرایش تصاویر می‌دهد و به‌طور خاص مشکل بزرگ حفظ ثبات چهره و جزئیات سوزه را در ویرایش‌های متوالی حل می‌کند.

براساس گزارش تک‌کراچ، مدل جدید گوگل که نام رسمی آن Gemini ۲/۵ Flash Image است، پیش از معرفی رسمی، به صورت ناشناس با نام Nano-Banana در پلتفرم ارزیابی هوش مصنوعی LMarena ظاهر شده بود و با عملکرد خیره‌کننده‌اش، کاربران و کارشناسان را شگفت‌زده کرد. اکنون گوگل تأیید کرده است که این مدل تحسین‌شده، همان فناوری جدیدی است که

درحال اضافه‌شدن به جمینای است. تمرکز اصلی این ارتقا روی حل یکی از بزرگ‌ترین مشکلات هوش مصنوعی مولد تصویر است: حفظ ثبات شخصیت. از این پس، می‌توانید یک عکس از دوستان، خانواده یا حتی حیوانات خانگی خود را ویرایش کنید و مطمئن باشید که چهره و ظاهر آن‌ها در ویرایش‌های مختلف (مانند تغییر مدل مو، لباس یا حتی کل صحنه) ثابت و واقعی باقی می‌ماند.

علاوه‌براین، قابلیت‌های پیشرفته دیگری نیز اضافه شده است: کاربران می‌توانند چندین عکس را بارگذاری کنند و از هوش مصنوعی بخواهند تا آن‌ها را در یک صحنه جدید و منسجم ترکیب کند. همچنین می‌توانید سبک بصری یک تصویر (مانند الگوی یک گل) را بر روی یک شیء در تصویر دیگر اعمال کنید (مثلاً آن را به طرح یک لباس تبدیل کنید). همچنین کاربران می‌توانند به صورت متوالی و مرحله به مرحله، اجزای مختلف یک تصویر را تغییر دهند، بدون اینکه ویرایش‌های قبلی از بین برود.

این به‌روزرسانی در بحوه رقابتی شدید در بازار هوش مصنوعی صورت می‌گیرد. پس از آنکه OpenAI با ابزارهای تصویرسازی خود در ChatGPT توانست کاربران زیادی را جذب کند، گوگل نیز در تلاش است با ارائه ابزارهای قدرتمندتر، این فاصله را جبران کند. درحال حاضر، ChatGPT بیش از ۷۰۰ میلیون کاربر هفتگی دارد، درحالی‌که جمینای ۴۵۰ میلیون کاربر ماهانه ثابت کرده است.

گوگل همچنین با درس‌گرفتن از مشکلات گذشته (مانند تولید تصاویر تاریخی نادرست) تدابیر ایمنی جدیدی را نیز در نظر گرفته است. تمام تصاویر تولید یا ویرایش شده با این ابزار جدید، دارای یک واترمارک قابل مشاهده و یک واترمارک نامرئی (SynthID) خواهند بود تا به راحتی از تصاویر واقعی قابل تشخیص باشند. علاوه‌براین، قوانین سخت‌گیرانه‌ای برای جلوگیری از تولید محتوای مضر، مانند تصاویر خصوصی، اعمال شده است. این قابلیت‌های جدید به تدریج برای تمام کاربران در اپلیکیشن جمینای و همچنین برای توسعه‌دهندگان از طریق پلتفرم‌های API گوگل در دسترس قرار می‌گیرد.



کتاب «نظریات کار آفرینی و طراحی کسب و کار» منتشر شد



کتاب «نظریات کارآفرینی و طراحی کسب و کار» نوشته مهرداد جمالی توسط سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی وارد بازار کتاب شد. کارآفرینی و طراحی کسب و کار» نوشته مهرداد جمالی و سید صابر امامی توسط سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی راهی بازار کتاب شد. این کتاب حوزه کارآفرینی در ۲۱۴ صفحه و با مقدمه جمشید عدالتیان شهریاری به تازگی منتشر شده است.

کتاب «نظریات کارآفرینی و طراحی کسب و کار» دارای دو نیمه است؛ نیمه اول کتاب به کارآفرینی و مفاهیم مربوط به آن می‌پردازد و نیمه دوم آن، به تدوین یک طرح کسب و کار به شکلی ساده و کاربردی پرداخته است. در هر قسمت از این کتاب، مفاهیم و مهارت‌هایی آموخته خواهد شد که علاقمند به این حوزه را در امر کارآفرینی یاری می‌کند. از آنجایی که این کتاب به عنوان یک منبع آموزشی برای دانشجویان و فارغ التحصیلان دانشگاهی تنظیم شده است، سعی شده که مفاهیم و نظریات مربوط به آنها تا حد امکان خلاصه بیان شود، از همین رو، برای توضیح مفاهیم مختلف به توضیح یک یا چند نظریه مهم و فراگیر در مورد آنها بسنده شده است تا خواننده درگیر جزئیات نظری مختلف در حوزه کارآفرینی نشود.

همان‌طور که در عنوان کتاب هم‌دیده می‌شود، آموزش‌های این کتاب، به‌ویژه آموزش‌های تدوین طرح کسب و کار، برای راه‌اندازی یک کسب و کار کوچک یا متوسط مورد استفاده قرار می‌گیرد و از پیچیدگی برنامه‌ریزی برای استقرار کسب و کارهای بزرگ برخوردار نیست. در این کتاب سعی شده است که مهارت‌هایی چون شناسایی فرصت‌ها، بهره‌برداری از فرصت‌ها، پیاده‌سازی ایده‌ها و آموزش داده شود.