روزنامه صبح ایران
ابتکار
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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
دوشنبه / ۱۰ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۶۴
۱۰ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ - ۱ دسامبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اپ»تکار

کوالکام از اسنپدراگون ۸ نسل ۵ رونمایی کرد؛ تراشه گوشی‌های قاتل پرچمدار

این تراشه از قابلیت‌های پیشرفته هوش مصنوعی پشتیبانی می‌کند.

کوالکام چند ماه پیش از پردازنده پرچم‌دار اسنپدراگون ۸ الیت نسل ۵ رونمایی کرده بود و حالا نسخه غیر الیت این تراشه را نیز با نام اسنپدراگون ۸ نسل ۵ روانه بازار می‌کند.

به گزارش اندروید اتوریتی، اسنپدراگون ۸ نسل ۵ با استفاده از فرایند ساخت ۳ نانومتری TSMC تولید می‌شود و به‌عنوان نسخه‌ای کم‌قدرت‌تر اما همچنان پریمیوم در کنار نمونه الیت نسل ۵ قرار می‌گیرد. نکته جالب این است که کوالکام تراشه اسنپدراگون ۸ نسل ۵ را با اسنپدراگون ۸ نسل ۳ مقایسه کرده، نه با اسنپدراگون ۸ الیت یا اسنپدراگون ۸s نسل ۴.

با مشخصات و قابلیت‌های اسنپدراگون ۸ نسل ۵ آشنا شوید

اسنپدراگون ۸ نسل ۵ مجهز به قابلیت شتاب‌دهی ماتریسی برای بهبود عملکرد هوش مصنوعی است؛ قابلیتی که در اسنپدراگون ۸ الیت نسل ۵ نیز مشاهده شده بود. همچنین این تراشه دارای دو هسته پرایم و شش هسته پرقدرت است و سرعت کلاک آن به ۳.۸ گیگاهرتز می‌رسد. این سرعت در نسخه الیت ۴.۶ گیگاهرتز اعلام شده بود.

این تراشه نسبت به اسنپدراگون ۸ نسل ۳ حدود ۳۶ درصد عملکرد بهتر و ۴۲ درصد بهره‌وری بیشتر ارائه می‌دهد. پشتیبانی از شتاب‌دهی ماتریسی نشان می‌دهد که اسنپدراگون ۸ نسل ۵ و نسخه الیت از فناوری پردازنده مشابهی در سطح پایه استفاده می‌کنند. پردازنده‌های سری الیت کوالکام از معماری موسوم GPU چندبخشی استفاده می‌کنند و اسنپدراگون ۸ نسل ۵ نیز از همان معماری بهره می‌برد. این معماری ۲۸ درصد بهره‌وری بالاتر و ۱۱ درصد عملکرد بیشتر نسبت به گرافیک اسنپدراگون ۸ نسل ۳ ارائه می‌دهد.

همچنین تراشه جدید کوالکام از رهگیری پرتو، فناوری Mesh shading و قابلیت‌های Snapdragon Game Super Resolution پشتیبانی می‌کند. بااین‌حال، GPU اسنپدراگون ۸ نسل ۵ دارای دو بخش است، درحالی‌که مدل‌های الیت سه بخش دارند و همچنین نسخه غیر الیت فاقد حافظه Adreno High Performance است.

علاوه‌براین، NPU اسنپدراگون ۸ نسل ۵ حدود ۴۶ درصد سریع‌تر از NPU اسنپدراگون ۸ نسل ۳ است، البته که بازدهی آن مشابه نسل قبل باقی‌مانده‌است.

اسنپدراگون ۸ نسل ۵ بهبودهایی در زمینه عکاسی نیز دریافت کرده است. این تراشه از سه ISP با دقت ۲۰ بیت بهره می‌برد که چهار برابر دامنه دینامیکی را افزایش می‌دهد. همچنین می‌توانید انتظار پشتیبانی از سه دوربین ۴۸+۴۸+۴۸ مگاپیکسلی، تک‌دوربین ۱۰۸ مگاپیکسلی با ۳۰fps و بدون تأخیر شاتر، و امکان ثبت تصاویر ۳۲۰ مگاپیکسلی را داشته باشید. کوالکام همچنین تأیید کرده که این چیپست از ضبط ۱۲۰fps/۴K و پخش ۸K HDR پشتیبانی می‌کند.

از دیگر قابلیت‌های تصویربرداری اسنپدراگون ۸ نسل ۵ می‌توان به Snapdragon Audio Sense برای زوم صوتی و کاهش نویز باد، ضبط اسلوموشن ۱۲۰fps/۴K، فیلم‌برداری Night Vision ۳٫۰ و پردازش ویدیوی هوش مصنوعی با کیفیت ۶۰fps/۴K اشاره کرد.

کوالکام می‌گوید اسنپدراگون ۸ نسل ۵ در جدیدترین محصولات برندهایی همچون iQOO، ویوو، موتورولا و وان پلاس استفاده خواهد شد. وان پلاس ۶T Ace دیروز اولین موبایلی بود که با این تراشه معرفی شد.

سبک زندگی

خوراکی هایی که به بهبود آنفلوآنزا کمک می کنند

معمولا هنگام آنفلوآنزا اشتها کاهش می‌یابد، اما هر بار که غذا می‌خورید بهتر است خوراکی‌هایی انتخاب کنید که انرژی و مواد مغذی لازم برای بهبود شما را فراهم کنند و در عین حال در طول دوره بیماری، بهتر است از مصرف برخی مواد غذایی نیز اجتناب شود.

به گزارش ایسنا، هنگام آنفلوآنزا، آبرسانی برای عملکرد صحیح بدن ضروری است. تب، عرق کردن و کاهش اشتها از علائم شایع آنفلوآنزا هستند و در نتیجه ممکن است بدن دچار کم‌آبی شود. بهترین نوشیدنی برای جبران آب بدن، همان آب است. آب علاوه بر تأمین مایعات، مانند یک سم‌زدای طبیعی برای بدن عمل می‌کند. اگر نوشیدنی طعم‌دارتر می‌خواهید، می‌توانید از مواردی نظیر آبگوشت، چای زنجبیل، دمنوش گیاهی با عسل، چای عسل و لیمو، آبمیوه ۱۰۰٪ طبیعی بدون شکر افزوده استفاده کنید.

بهترین خوراکی‌ها هنگام آنفلوآنزا نیز غذاهای سبک، مغذی و تقویت‌کننده سیستم ایمنی هستند؛ نظیر آبگوشت: جلوگیری از کم‌آبی، تسکین گلودرد، کمک به کاهش گرفتگی بینی؛ سوپ مرغ: مایعات و الکترولیت‌ها، پروتئین و روی، ویتامین‌های A و C از سبزیجات، آنتی‌اکسیدان از سبزیجات و ادویه‌ها؛ سیر: خاصیت ضدویروسی، تقویت سیستم ایمنی؛ خوراکی‌های حاوی ویتامین D: سالمون، قزل‌آلا، روغن جگر ماهی، شیر و شیرهای گیاهی غنی‌شده که برای سلامت استخوان و ایمنی مهم است؛ ماست پروبیوتیک: کمک به سلامت روده و ایمنی؛ منابع ویتامین C: فلفل دلمه‌ای، پرتقال و آب پرتقال طبیعی، گریپ‌فروت، لیمو، کیوی و بروکلی؛ سبزیجات برگ‌سبز: اسفناج، کلم‌پیچ و ... سرشار از ویتامین K، E، C، A؛ بروکلی: ویتامین C و E، کلسیم، فیبر و تقویت‌کننده ایمنی؛ جو دوسر (اوت‌میل): مواد معدنی همچون آهن و روی، فیبر و پروتئین؛ ادویه‌ها: زنجبیل و زردچوبه به عنوان ضدالتهاب، کمک به کاهش احتقان و فلفل تند و ترب‌کوهی: باز کردن سینوس‌ها.

خوراکی‌هایی که باید هنگام آنفلوآنزا از مصرف آنها پرهیز کرد نیز عبارتند از غذاهای چرب و سنگین (فست‌فود، پیتزا، سرخ‌کردنی‌ها)، قند ساده زیاد (آبمیوه شیرین‌شده، نوشابه، شیرینی) به دلیل تشدید اسهال، لبنیات زیاد در برخی افراد به علت مشکل در هضم و غذاهای بسیار فراوری‌شده به علت ارزش غذایی کم.

اما در صورت ابتلای کودکان لازم است بدانیم که احتمال کم‌آبی در آنها بیشتر است، باید مرتب مایعات بنوشند، یخ‌دربهشت یا بستنی یخی طبیعی برای تسکین گلو مفید است و تغذیه مناسب برای پیشگیری از آنفلوآنزا لازم است.

مواد مغذی مهم نیز عبارتند از:

- ویتامین C: پرتقال، فلفل
- ویتامین D: سالمون، قارچ، لبنیات غنی‌شده
- روی: صدف، گوشت قرمز، غلات غنی‌شده
- سلنیوم: غذاهای دریایی، تخم‌مرغ
- آهن: گوشت کم‌چرب، لوبیا سفید
- پروتئین: حبوبات، مغزها، مرغ
- پروبیوتیک: ماست، کفیر، شور تخمیری
- پروبیوتیک: سیر، پیاز، تره‌فرنگی

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت معاونت بهداشت وزارت بهداشت، در نهایت باید گفت که استراحت، آب کافی و غذاهای مغذی کلید بهبودی از آنفلوآنزا هستند. معمولاً علائم طی ۵ تا ۷ روز کاهش می‌یابد. اگر علائم شدید شد یا ادامه یافت، مراجعه به پزشک ضروری است.

تازه‌های علمی

ارتباط مهم دفعات اجابت مزاج با سلامت کلی بدن

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برنامه دفع مدفوع شما چیزهای زیادی در مورد سلامت کلی بدن شما می‌گوید.

به گزارش ایسنا، اینکه هر چند وقت یک‌بار دفع مدفوع دارید، ممکن است یک سؤال بسیار شخصی به نظر برسد، اما پاسخ شما می‌تواند چیزهای زیادی را در مورد سلامت کلی شما آشکار کند. یک مطالعه جدید روی ۱۴۲۵ نفر بررسی کرده است که آنها چند وقت یک‌بار اجابت مزاج می‌کنند و این آمار را با داده‌های جمعیت‌شناختی، ژنتیکی و سلامت آنها مقایسه کرد. در حالی که سالم‌ترین شرکت‌کنندگان گزارش دادند که یک یا دو بار در روز مدفوع می‌کنند، تیمی به رهبری محققان مؤسسه زیست‌شناسی سیستم‌ها(ISB) دریافتند که اجابت مزاج بیش از حد یا خیلی کم، هر دو با مشکلات اساسی مختلف سلامت مرتبط هستند.

شان گیبونز(Sean Gibbons)، میکروبیولوژیست ISB و نویسنده مسئول این مطالعه می‌گوید: این مطالعه نشان می‌دهد که چگونه دفعات اجابت مزاج می‌تواند بر تمام سیستم‌های بدن تأثیر بگذارد و چگونه دفعات اجابت مزاج نامنظم ممکن است یک عامل خطر مهم در ایجاد بیماری‌های مزمن باشد. وی افزود: این بینش‌ها می‌توانند استراتژی‌هایی را برای مدیریت دفعات اجابت مزاج، حتی در جمعیت‌های سالم برای بهینه‌سازی سلامت و تندرستی ارائه دهند. این مطالعه عادات دستشویی رفتن افرادی را که به‌طورکلی سالم بودند، یعنی بدون سابقه مشکلات کلیوی یا روده‌ای مانند بیماری کلیوی، سندرم روده تحریک‌پذیر یا بیماری کرون بودند، بررسی کرد. شرکت‌کنندگان خودشان گزارش دادند که چند وقت یک‌بار قضای حاجت می‌کنند و محققان آنها را در چهار دسته سازماندهی کردند.

اولین دسته کسانی که مبتلا به یبوست بودند و یک یا دو بار در هفته اجابت مزاج داشتند.

دومین گروه با برچسب «کم-طبیعی» شامل افرادی که ۳ تا ۶ بار در هفته دفع مدفوع داشتند.

سومین دسته با برچسب «زیاد-طبیعی» شامل کسانی که یک تا سه بار در روز اجابت مزاج می‌کردند.

چهارمین گروه نیز شامل افرادی بود که اصطلاحا اسهال بودند و چهار بار یا بیشتر دفع مدفوع آبکی در روز داشتند.

محققان همچنین متابولیت‌ها و شیمی خون بیماران، ژنتیک آنها و میکروب‌های روده موجود در نمونه‌های مدفوع آنها را تجزیه و تحلیل کردند.

این تیم به دنبال ارتباط احتمالی بین دفعات اجابت مزاج و این نشانگرهای سلامتی و همچنین عوامل دیگری مانند سن و جنس آنها بود.

به طور کلی، کسانی که تعداد دفعات اجابت مزاج کمتری را گزارش کردند، زنان، جوانان و با شاخص توده بدنی(BMI) پایین‌تری بودند، اما حتی با در نظر گرفتن این عوامل، افراد مبتلا به یبوست یا اسهال، ارتباط واضحی با مشکلات زمینه‌ای سلامت نشان دادند.

باکتری‌هایی که معمولاً در دستگاه گوارش فوقانی یافت می‌شوند، در نمونه‌های مدفوع شرکت‌کنندگان مبتلا به اسهال شایع‌تر بودند. در همین حال، نمونه‌های خون آنها نشانگرهای زیستی مرتبط با آسیب کبدی را نشان داد. نمونه‌های مدفوع افرادی که تعداد دفعات اجابت مزاج کمتری داشتند، سطوح بالاتری از باکتری‌های مرتبط با تخمیر پروتئین داشتند. این یک خطر شناخته شده ناشی از یبوست است.

یوهانس جانسون-مارتینز(Johannes Johnson-Martinez)، مهندس زیستی در ISB می‌گوید: اگر مدفوع بیش از حد در روده بماند، میکروب‌ها از تمام فیبر غذایی موجود استفاده می‌کنند و آن را به اسیدهای چرب کوتاه زنجیره مفید تخمیر می‌کنند. پس از آن، اکوسیستم به تخمیر پروتئین‌ها روی می‌آورد که چندین سم تولید می‌کند که می‌توانند وارد جریان خون شوند.

مطمئناً برخی از این محصولات جانبی در نمونه‌های خون این بیماران یافت شد. به طور خاص، متابولیتی به نام ایندوکسیل-سولفات(indoxyl-sulfate) که یک محصول شناخته شده از تخمیر پروتئین است که می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند، زیاد شده بود.

این تیم تحقیقاتی اظهار می‌کند که این یافته، شواهد بالقوه‌ای از ارتباط علّی بین دفعات اجابت مزاج و سلامت کلی بدن است. امید است که افراد بتوانند عادات خود و در نتیجه سلامت خود را تغییر دهند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که میکروبیوم روده می‌تواند خیلی سریع‌تر از آنچه تصور می‌شود، تغییر کند. به عنوان مثال، یک مطالعه در سال ۲۰۲۵ از آلمان که هنوز مورد بررسی دقیق قرار نگرفته است، بزرگسالان غیرفعالی را که دو یا سه بار در هفته تمرینات مقاومتی را شروع کرده بودند، ردیابی کرد. کسانی که بیشترین تمرین را داشتند، تنها در هشت هفته تغییراتی در ترکیب باکتری‌های روده خود نشان دادند.

این نوع تغییرات ممکن است به برخی افراد کمک کند تا از دسته مبتلا به یبوست یا اسهال خارج شده و به محدوده اجابت مزاج سالم‌تری برسند. کسانی که دفعات اجابت مزاج بهتری داشتند، گزارش دادند که فیبر بیشتری می‌خورند، آب بیشتری می‌نوشند و بیشتر ورزش می‌کنند. نمونه‌های مدفوع آنها همچنین سطوح بالایی از باکتری‌های مرتبط با تخمیر فیبر را نشان داد. یک کارآزمایی بالینی که در سال ۲۰۲۵ توسط محققان آمریکایی منتشر شد، نشان داد افرادی که میکروب‌های تولیدکننده متان زیادی در روده خود دارند، به طور ویژه در تبدیل فیبر غذایی به اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه کارآمد هستند. این نشان می‌دهد که هم مقدار فیبر و هم ترکیب خاص میکروب‌ها در روده یک فرد مهم است که توضیح می‌دهد چرا دو نفر که رژیم غذایی یکسانی دارند، می‌توانند پیامدهای سلامتی متفاوتی را تجربه کنند. البته همه در برهه‌ای از زندگی خود، پس از ابتلا به یک بیماری معده یا خوردن پنیر زیاد، خود را در یک حالت افراطی یا برعکس یافته‌اند، اما این مطالعه به بررسی روال روزمره افراد پرداخته و نشان می‌دهد که چگونه نسخه عادی ما می‌تواند به مشکلات سلامتی که از آنها آگاه نبودیم، اشاره کند. این پژوهش در مجله Cell Reports Medicine منتشر شده است.

عکس‌نوشت

تهران؛ شهر رانندگان متخلف یا مجبور؟

عکس: اکبر توکلی / ایرنا