

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی  
 نورسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم  
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۷۴۰۹  
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹  
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰۰  
 ebtkarnews@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: ۸۸۲۶۴۶۹۶ - ۸۸۲۶۴۶۹۷ - ۸۸۲۶۴۶۹۸  
 توزیع: شرکت نشرگستر امروز - - ۶۱۹۲۳۰۰۰  
 چاپ: ریحان / ۳-۱۰۳۸۵۸۶۸۰

شنبه / ۲۴ دی ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۸۶  
 ۲۱ جمادی الثانی ۱۴۴۴ - ۱۴ زانویه ۲۰۲۳  
 اذان صبح ..... ۵:۴۵  
 اذان ظهر ..... ۱۲:۱۳  
 اذان مغرب ..... ۱۷:۳۳

## «اپ»تکار

### احتمال عرضه مک پرو جدید در بهار ۱۴۰۲

مارک گورمن افشاگر معتبر محصولات اپل در توییت امروز خود اعلام کرده که اپل احتمالا در بهار مک پرو جدید با تراشه Ultra M۲ را با macOS ۱۳٫۳ عرضه می‌کند.

بر طبق توییت اخیر مارک گورمن خبرنگار و افشاگر معتبر، اپل در حال آزمایش نسخه جدیدی از مک پرو با سیستم عامل macOS ۱۳٫۳ است.

با توجه به اینکه macOS ۱۳٫۳ در مارس ۲۰۲۲ (اسفند ۱۴۰۰) و macOS ۱۱٫۳ در آوریل ۲۰۲۱ (فروردین ۱۴۰۰) منتشر شد، به احتمال زیاد macOS ۱۳٫۳ نیز در بهار منتشر خواهد شد. این بازه زمانی می‌تواند زمینه را برای اپل فراهم کند تا مک پرو را در یک رویداد بهاری، اندکی قبل از انتشار macOS ۱۳٫۳ معرفی کند. انتظار می‌رود که مک پرو جدید دارای تراشه M۲ Ultra اپل باشد، اما گزارش شده است که چیپ رده بالاتر Extreme M۲ لغو شده است.

اوایل این هفته گورمن گفت که مک پرو جدید طراحی مشابه مدل ۲۰۱۹ خواهد داشت، اما فاقد رم قابل ارتقا توسط کاربر است.

این افشاگر در نسخه اکتر (مهر) خبرنامه خود گفته بود که مدل‌های مورد انتظار مک بوک پرو ۱۴ و ۱۶ اینچی با تراشه‌های Pro M۲ و Max نیز به macOS ۱۳٫۳ مجهز خواهند شد که نشان می‌دهد این نوت بوک‌ها نیز می‌توانند در بهار امسال معرفی شوند.

گورمن پیش‌تر ادعا کرده بود که یک مک مینی جدید با گزینه‌های تراشه M۲ و Pro M۲ در دست ساخت است، اما اخیرا در مورد مک مینی اظهار نظری نکرده است. اما این امکان وجود دارد که در کنار مدل‌های جدید مک پرو و مک بوک پرو معرفی شود. در این میان پیش‌بینی می‌شود که اپل باز هم با معرفی نسخه جدید این دستگاه‌ها، به فروش مدل قبلی مک پرو و مک مینی مبتنی بر اینتل ادامه دهد.

اپل از زمان مک بوک ایر با تراشه M۲ در ماه جولای (تیر ۱۴۰۱)، هیچ مک جدیدی عرضه نکرده است.

اپل در حال کار روی مک بوک با صفحه لمسی است

همچنین پس از سال‌ها مقاومت در مقابل تولید مک بوک‌های صفحه لمسی، حالا به نظر می‌رسد که اپل لازم دیده است که تغییر سیاست دهد.

بر اساس گزارش امروز مارک گورمن از بلومبرگ، با وجود سال‌ها مقاومت، اپل اکنون روی توسعه صفحه نمایش لمسی برای مک‌ها تمرکز کرده است. این گزارش ادعا کرده که یک مک بوک پرو جدید با صفحه نمایش اولد می‌تواند اولین مک صفحه لمسی در سال ۲۰۲۵ باشد.

گورمن گفته مهندسان اپل فعالان درگیر این پروژه هستند، که نشان می‌دهد این شرکت به طور جدی در حال بررسی تولید دستگاه‌های مک با صفحه لمسی است. اولین مک بوک پرو با نمایشگر لمسی، طراحی سنتی نوت بوک‌های اپل با ترک پد و صفحه کلید را حفظ خواهد کرد، اما نمایشگر از ورودی لمسی مانند آیفون یا آیبید پشتیبانی خواهد کرد.



### سبک

### ۳۰ دقیقه طلایی برای جلوگیری از آسیب ورزشی



بیشتر کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند که در ۳۰ دقیقه پس از انجام تمرینات ورزشی چیزی میل کنید؛ چرا که بدن شما بعد از استفاده از منابع انرژی موجود خود، نیاز به سوخت گیری به ویژه با کربوهیدرات و پروتئین برای تامین انرژی و ترمیم تخریب‌های ریز عضلانی دارد.

گاهی جا دادن یک ورزش در برنامه روزانه یعنی فشرده کردن آن در یک فرصت ۳۰ دقیقه‌ای و بعد از آن بلافاصله دویدن به سوی مشغله بعدی و اگر شما در این فرصت یک شکلات پروتئینی یا میان وعده بسته بندی شده و آماده در دسترس نداشته باشید، دریافت مواد مغذی مورد نیازتان هرگز اتفاق نخواهد افتاد و وقتی حذف میان وعده بعد از ورزش به صورت عادت همیشگی درآید، شما اهداف سلامتی و تناسب اندامتان را به خطر می‌اندازید.

جنیفر یک، متخصص پزشکی ورزشی و ارتوپد اطفال در دانشگاه کالیفرنیا گفت: بعضی از مردم فقط احساس خستگی شدید می‌کنند و بعضی به علت افت قند خون احساس گیجی دارند. صرف نظر کردن از مراحل بعد از تمرین از جمله تغذیه مناسب که برای بازسازی بدن ضروری است، می‌تواند به صدمات بیشتری منجر شود. ما فکر می‌کنیم بیشتر صدمات بیش تمرینی موقعی اتفاق می‌افتند که مردم در زمانی که لازم است از مواد غذایی ضروری برای جایگزینی و تامین مواد سازنده بدن استفاده نمی‌کنند.

این امر خصوصا وقتی می‌تواند مشکل ساز باشد که شما تمرینات بدنسازی شدید انجام می‌دهید و نیازهای بدنتان را برای ترمیم آسیب‌های جزئی یا صدمات کوچکی که اتفاق افتاده اند، فراموش می‌کنید. ماندگاری این صدمات جزئی در عضلات درگیر، باعث می‌شود که شما مستعد آسیب‌های اساسی در تمرینات بعدی شوید.

همچنین خوراکی‌ها حاوی الکترولیت‌ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن ما هستند که موجب می‌شوند ماهیچه‌ها و اعصاب درست عمل کنند. اگر تمرینی انجام می‌دهید که منجر به تعریق زیاد بدن می‌شود، جایگزینی کلسیم ، نمک و پتاسیم (تمامی مواد موجود در یک غذای استاندارد) بسیار مهم است. اگر تمایل دارید ورزش‌های پر تحرک و پر تعریق انجام دهید یا این که در هوای گرم ورزش یا در دوهای طولانی مدت استقامتی شرکت می‌کنید، این عناصر را در عرق از دست می‌دهید و اگر قادر نباشید که به فوریت آن‌ها را جایگزین کنید، آسیب زا و مخرب خواهد بود.

بی آبی بدن و کمبود قند، هر دو می‌توانند به سرعت باعث پایین آمدن سطح هوشیاری و در نهایت حتی بیهوشی شوند. علاوه بر این در موارد نادر کمبود الکترولیت‌ها پیام‌های عصبی را که موجب ضریان صحیح قلب می‌شود دچار اختلال می‌کند و آریتمی قلبی و ضربان‌های نامنظم ایجاد می‌شود.

اگر می‌خواهید فقط یک چیز به یاد بسپارید فقط آب را به یاد داشته باشید. آب از مهمترین اجزای سازنده‌ای است که بدن شما در حین و بعد از ورزش نیاز دارد و در نهایت چیزی را که نباید فراموش کنید جبران آب از دست رفته از راه تعریق است. حذف یا صرف نکردن از یک وعده غذایی پس از ورزش هر چند گاه یک بار اشکالی ندارد، ولی نباید به صورت یک عادت در آید. شما باید برای خود یک برنامه اجرایی خوب داشته باشید؛ زیرا گسترش عادت‌های سالم بهترین روش برای جلوگیری از صدمه و آسیب دیدگی است.

تمرین باید لذت بخش باشد و برای شما سودمندی‌های ورزش را به همراه داشته باشد و به پارگی عضلات و شکستگی‌های استخوانی منجر نشود. همچنین نوشیدن آب کافی و تغذیه صحیح هر دو بخش‌هایی مهم از داشتن عادات ورزشی سالم به شمار می‌آیند.

### ماشین بازی

## ماهیندرا تار ۲۰۲۳، نسخه‌ی ارزان قیمت از کپی هندی وانگلر با قیمت ۱۲ هزار دلار!



ماهیندرا تار که شباهت زیادی به جیپ وانگلر دارد، در نسخهٔ محرک عقب جدیدی با پیشرانۀ دیزلی کوچک‌تر و قیمت ارزان‌تر به بازار عرضه می‌شود.

به خانوادهٔ ماهیندرا تار (Thar) که به عنوان کپی هندی جیپ وانگلر شناخته می‌شود و قبلاً فقط به‌صورت چهارچرخ محرک عرضه

گران‌ترین آن نسخهٔ FWD دیزلی اتوماتیک با قیمت یک میلیون و ۶۲۹ هزار روپیه معادل ۱۹٫۹۵۰ دلار بود.

با این حال، حتی‌گران‌ترین نسخهٔ ماهیندرا تار هم بسیار ارزان‌تر از وانگلر است که قیمت آن در هند از ۵ میلیون و ۷۸۵ هزار روپیه معادل ۷۰٫۸۷۰ دلار آغاز می‌شود. البته برخلاف تار دودر، وانگلر در هند فقط به‌صورت چهاردر عرضه می‌شود. ماهیندرا در نمای بیرونی تار محرک عقب هیچ تغییری نسبت به نسخهٔ گران‌تر چهارچرخ محرک انجام نداده و صرفاً نشان‌های ۴x۴ را حذف کرده است. البته نسخهٔ محرک عقب فقط به‌صورت هاردتاپ عرضه می‌شود و سقف پارچه‌ای بازشو فقط مخصوص مدل چهارچرخ محرک است. نسخهٔ محرک عقب در داخل نیز بجای انتخاب‌گر سامانهٔ چهارچرخ محرک به یک محفظهٔ کوچک اشیاء مجهز شده و تعدادی از کنترل‌های آن تغییر مکان داده‌اند اما نمایشگر ۷ اینچی اطلاعاتی‌سرگرمی حفظ شده است.

ماهیندرا تار RWD با دو پیشرانۀ مختلف به بازار عرضه می‌شود. موتور پایه یک نمونهٔ ۱.۵ لیتری دیزلی کم‌حجم‌تر است که ۱۱۷ اسب بخار قدرت و ۳۰۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند و به یک گیربکس شش سرعتهٔ دستی متصل می‌شود. کسانی که خواهان قدرت بیشتری هستند اما می‌توانند موتور ۲ لیتری چهار سیلندر بنزینی توریو را انتخاب کنند که ۱۵۰ اسب بخار قدرت و ۳۲۰ نیوتن متر گشتاور دارد و انتقال نیروی آن صرفاً از طریق یک گیربکس شش سرعتهٔ اتوماتیک صورت می‌گیرد.

نسخهٔ چهارچرخ محرک هم با همین موتور ۲ لیتری بنزینی ارائه می‌شود اما موتور دیزلی آن یک نمونهٔ بزرگ‌تر ۲.۲ لیتری است که ۱۳۰ اسب بخار قدرت تولید می‌کند. برای مدل ۲۰۲۳، تار FWD به قفل دیفرانسیل الکترونیکی ترمزی ساخت بوش مجهز شده و حالا قفل دیفرانسیل مکانیکی قدیمی به‌صورت آپشن برای تیپ پرچمدار دیزلی ارائه می‌شود. علاوه بر این، ماهیندرا دو رنگ بیرونی جدید شامل بنزی شعله‌ور و سفید اورست را هم برای شاسی‌بلند آفرودی خود ارائه کرده است. تحویل تار جدید و نسخهٔ RWD از چند روز دیگر در هند آغاز می‌شود.



می‌شد، یک نسخهٔ محرک عقب با قیمت ارزان‌تر اضافه شده است. حالا، مدل RWD دیزلی با قیمت ۹۹۹ هزار روپیه معادل ۱۲٫۲۵۰ دلار به ارزان‌ترین تیپ این شاسی‌بلند هندی تبدیل شده است. برای مقایسه، قبلاً ارزان‌ترین مدل این خودرو، نسخهٔ FWD بنزینی با قیمت پایهٔ یک میلیون و ۳۵۹ هزار روپیه معادل ۱۶٫۶۵۰ دلار و

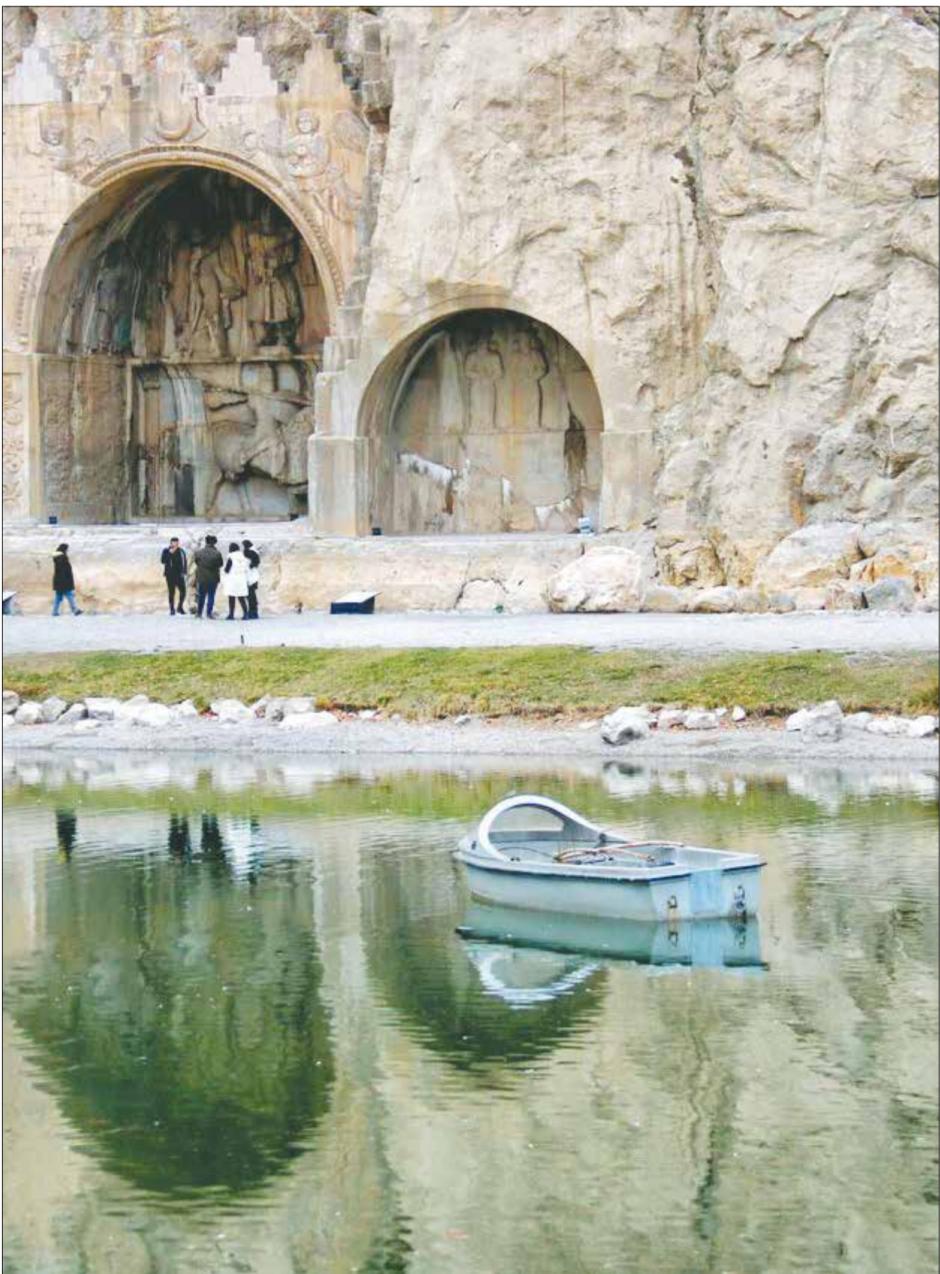
## نظارت بر تغییرات جوی با یک فناوری جدید



مطالعه دوم که در مجله «Remote Sensing» منتشر شد، یک «مدل نمایی بازتابی طیفی خاک» جدید برای بهبود استفاده از طیف‌سنجی خاک برای ارزیابی سریع شوری خاک در مقیاس بزرگ ایجاد کرد.

گوان می‌گوید: این مدل می‌تواند برای نظارت بر شوری خاک در دشت‌های سیلزده و در مزارع آبیاری شده مفید باشد. شوری خاک حدود ۲۳ درصد از زمین‌های زیر کشت را به ویژه در مناطق کشاورزی خشک و نیمه خشک تحت تأثیر قرار می‌دهد و یکی از عوامل اصلی محدود کننده توسعه پایدار کشاورزی است.

### عکس‌نویست

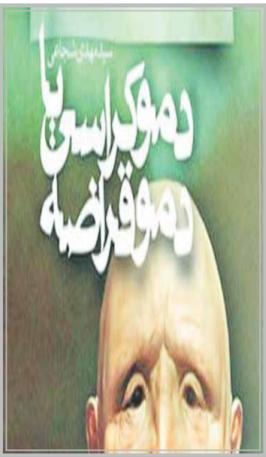


عکس: یحیی بیابادی / مهر

نود و یکمین سالگرد ثبت ملی طاق بستان

### ویترین

### «دموکراسی یا دموقراضه» به چاپ یازدهم رسید



چاپ یازدهم رمان طنز دموکراسی یا دموقراضه اثر سید مهدی شجاعی توسط انتشارات کتاب نیستان وارد بازار نشر شد. به گزارش مهر، چاپ یازدهم رمان طنز دموکراسی یا دموقراضه اثر سید مهدی شجاعی به تازگی توسط انتشارات کتاب نیستان وارد بازار نشر شده است.

داستان این کتاب در زمان‌های دور و در کشوری نامعلوم می‌گذرد. راوی داستان، ظلم‌های پژوهشگری تاریخی است که با کشف و سندخوانی خود، ماجرا را برای خواننده روایت می‌کند. مطابق این تحقیق، در سالیانی دور، پادشاهی که در آستانه مرگ قرار دارد وصیت می‌کند هر ۲۵ فرزند او در مقاطع ۲ ساله به‌ترتیب پس از مرگ او بر تخت شاهی بنشینند، اما نه به ترتیب سن بلکه به رأی مردم. هر یک از فرزندان در دوره سلطنت خود وظلم‌های فراوانی به مردم می‌کنند و مردم هر بار، رنجیده از یکی به دیگری پناه می‌برند اما صورت مسأله تغییر نمی‌کند. سرانجام تصمیم می‌گیرند بیمارترین، زشت‌ترین و نادان‌ترین آنان را انتخاب کنند تا دمی بیاسایند. نام فرزندان شاه همگی پیشوند «دمو» دارد و این آخری «دموکافیبه» نام دارد که در زبان مردم شهر به «دمو قراضه» شهرت یافته است.

او پس از استقرار، با اتکا به هوش شیطانی و روان پرعقده خود، تیم و حلقه خاصی را سامان می‌دهد و قوانین طلایی خود را به کار می‌بندد و ترکیبی از ظلم و عوامفریبی را می‌سازد. شتاب او در تخریب مملکت که با ادعای خدمت صورت می‌گیرد عملاً بیشترین کمک را به دشمن می‌کند، هرچند در آخر داستان معلوم می‌شود او واقعا عامل بیگانه بوده و سرانجام نیز به آنان پناه می‌برد و کشور را تسلیم دشمن می‌کند.