



عکس: لیلیا سادات عقیلی / ایلنا

بازار بزرگ تهران در آستانه سال نو

زنان مصرف این ماده معدنی را جدی بگیرند



کلسیم یکی از مهم‌ترین مواد معدنی در مراحل مختلف زندگی زنان است. از آنجا که زنان بیشتر در معرض آسیب‌های استخوانی قرار دارند، مصرف کلسیم برای رشد و استحکام استخوان ضروری است و دریافت ناکافی آن خطر پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. همچنین کلسیم برای عملکرد طبیعی اعصاب، لخته شدن خون و سلامت عضلات لازم است.

- کنترل علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS)
- کلسیم یکی از معدود مکمل‌های طبیعی است که به طور قطعی به کنترل علائم PMS کمک می‌کند. زنانی که کلسیم کافی مصرف نمی‌کنند، به استروژن و پروژسترون واکنش منفی نشان می‌دهند و در نتیجه علائم آزاردهنده PMS را تحمل می‌کنند.
- جلوگیری از پوکی استخوان
- مصرف کافی کلسیم در دوران نوجوانی به دختران کمک می‌کند تا در بزرگسالی استخوان‌های قوی‌تری داشته باشند و خطر پوکی استخوان را به حداقل برسانند. کلسیم برای رشد، نگهداری و حفظ توده استخوانی در تمام مراحل زندگی ضروری است.
- مدیریت وزن
- برخی تحقیقات نشان می‌دهد مصرف کافی کلسیم با کاهش وزن سالم مرتبط است و خوردن غذاهای حاوی کلسیم به عنوان بخشی از یک رژیم کم‌کالری، می‌تواند خطر ابتلا به چاقی را کاهش دهد.
- پیشگیری از آسیب‌های پوستی
- کمبود کلسیم باعث ایجاد لکه‌های سفید رنگ روی پوست می‌شود. یک رژیم غذایی غنی از کلسیم می‌تواند به شما کمک کند از شر لکه‌های سفید خلاص شوید و درخشش طبیعی پوست خود را بازیابی کنید. کلسیم همچنین به کند کردن روند پیری و به ترمیم پوست کمک می‌کند.

منابع غذایی کلسیم عبارتند از:

- شیر
- شیر یکی از بهترین غذاهای غنی از کلسیم است، بنابراین حذف آن از رژیم غذایی ممکن است منجر به عدم دریافت کافی کلسیم شود. منابع کلسیم در رژیم غذایی ما فراتر از لبنیات است و استفاده از سبزیجات غنی از کلسیم نیز به تأمین نیاز روزانه کلسیم کمک می‌کند. برای جذب بهینه، کلسیم را با ویتامین دی ترکیب کنید.
- آجیل و دانه‌ها
- دانه‌های چیا، دانه‌های کنجد، دانه‌های کتان، گردو، بادام‌زمینی و دانه‌های کنجد همگی سرشار از کلسیم هستند. می‌توانید با افزودن این دانه‌ها به غذا یا سالاد، بخشی از کلسیم مورد نیاز بدن را تأمین کنید.
- سبزیجات
- سبزیجات دارای برگ‌های سبز بسیار سالم هستند و بسیاری از آنها مانند برگ شنبلیله، اسفناج و کلم پیچ سرشار از کلسیم هستند. اگرآلات‌ها که به طور طبیعی ترکیباتی هستند که به کلسیم متصل می‌شوند، در سبزیجات بزرگی مانند اسفناج به وفور یافت می‌شوند.
- نخود
- نخود دارای ۱۰۹ میلی گرم کلسیم در هر فنجان است و همچنین ۱۰ گرم پروتئین و حدود ۱۰ گرم فیبر در خود دارد که به شما کمک می‌کند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.

«اپ» تکار

اپل واچ رقیب جدیدی پیدا کرد؟

با ورود سامسونگ به بازار ساعت‌های هوشمند در سال ۲۰۱۳، این شرکت گلکسی Gear را با نمایشگر مربعی ۱.۶ اینچی عرضه نمود. اما از زمان معرفی اولین گلکسی واچ، سامسونگ به نمایشگرهای گرد روی آورده است که این رویکرد، همسو با روند سایر تولیدکنندگان ساعت‌های هوشمند اندرویدی بوده است.

به گزارشات و شایعات جدید، به نظر می‌رسد که سامسونگ برای ساعت Wear OS آینده‌ی خود، قصد دارد به یک طراحی مربعی شکل روی بیاورد. این تغییر پتانسیل بالقوه‌ای برای تحول در طراحی و نمایشگر ساعت‌های هوشمند سامسونگ را دارد. به گزارش سام‌هوپایل، سامسونگ در حال بررسی بازگشت به طراحی مربعی برای ساعت‌های هوشمند خود است، مشابه مدل‌های قدیمی‌تر Galaxy Gear. این ایده در داخل شرکت با اشتیاق بررسی می‌شود و احتمال تغییر طراحی بسیار زیاد است. گزارش حاضر جزئیات دقیق‌تری ارائه نمی‌دهد و مشخص نیست که آیا این تغییر در سری Galaxy Watch V که در اواخر سال جاری معرفی می‌شود، اعمال می‌شود یا باید منتظر مدل‌های بعدی باشیم.

در صورتی که سامسونگ این تغییر طراحی را برای سری Galaxy Watch ۲۰۲۴ خود برنامه‌ریزی کرده باشد، احتمالاً به حال فاش می‌شد. با توجه به عدم وجود شایعات، درباره عرضه Galaxy Watch V با نمایشگر مربعی خوش‌بین نباشید.

سامسونگ، یکی از پیشگامان در زمینه تولید ساعت‌های هوشمند، با معرفی سری گلکسی ساعت‌های هوشمند، به لطف حاشیه چرخشی دایره‌ای شکل خود، نام خود را به عنوان یکی از برندهای معتبر در این بازار به رخ کشیده است.

اما آیا سامسونگ قصد دارد این حاشیه چرخشی را به ساعت‌های هوشمند Wear OS آینده‌ای خود نیز انتقال دهد؟

این سوالی است که در ذهن هواداران فناوری مطرح شده است. همچنین، مطرح شده است که اپل سال‌هاست از نمایشگر مربعی شکل در اپل واچ استفاده می‌کند و این موضوع می‌تواند به گلکسی واچ ۲۰۲۵ کمک کند تا اطلاعات بیشتری را نمایش دهد و تجربه کاربری را بهبود بخشد.

با این حال، تغییراتی که سامسونگ و گوگل در رابط کاربری One UI Watch خود ایجاد می‌کنند و چگونگی بهینه‌سازی آن برای نمایشگرهای مربعی شکل، از جمله مواردی است که باعث می‌شود منتظر بمانیم تا مشخص شود که آیا گلکسی واچ ۲۰۲۵ می‌تواند مزایایی مشابه با اپل واچ ارائه دهد یا خیر.

با توجه به اینکه سامسونگ هنوز برنامه‌های خود را به طور قطعی نهایی نکرده است، ایده نمایشگر مربعی می‌تواند به طور موقت کنار گذاشته شود و این شرکت برای ساعت‌های آینده خود از نمایشگر دایره‌ای استفاده کند.



معرفی آئودی A۳ مدل ۲۰۲۵ با تغییرات ظاهری و ارائه نسخه کراس



آئودی به خانواده A۳ نسخه کراس جدیدی بنام آل‌استریت را اضافه کرده است که با ارتفاع بیشتر از زمین و روکش‌های پلاستیکی بدنه عرضه می‌شود. آئودی نسخه بروز شده آئودی A۳ را برای مدل ۲۰۲۵ معرفی کرده است. خبر مهم در این به‌روزرسانی، اضافه شدن نسخه کراس به

خانواده A۳ با نام آل‌استریت است. این آلمانی جمع‌وجور در بیرون در تمام نسخه‌ها از دماغه‌ای اصلاح‌شده با جلوپنجره عریض‌تر بهره می‌برد که با ورودی‌های هوای جدید در طرفین و یک اسپلیتر در پایین احاطه شده است. طراحان همچنین در عقب خودرو که سپر و دیفیوزر جدیدی را به خود می‌بندد از مدل RS آئودی الهام گرفته‌اند.

ریات «آمکا» با حالت چهره ترامپ و صدای باب‌اسفنجی حرف می‌زند!

بهترین قابلیت‌های بیان حالات چهره است. آمکا می‌تواند ظرافت‌های ریز را در حالات چهره انسان تقلید کند. در این ویدئو، آمکا با «ویل جکسون» (Will Jackson)، بنیان‌گذار و مدیرعامل اجرایی اینجینیئرد آرتز در دفتر شرکت حضور دارد و صحبت می‌کند. آمکا ویدئو را با فهرست کردن شبیهی مانند میز، صندلی، پنجره‌های با نوردهی بیش از اندازه و قفسه‌هایی پر از کتاب آغاز می‌کند که آنها را در اتاق می‌بیند. سپس، آمکا یک ربات اسباب‌بازی و یک مدل از آناتومی سر انسان را توصیف می‌کند که روی میز قرار دارند. ربات آن سر را شگفت‌انگیز توصیف می‌کند. پس از آن، جکسون از آمکا می‌خواهد که با صدای افراد مشهور صحبت کند و او به بسبک مورگان فرین حرف می‌زند. آمکا می‌گوید: من را یک انسان هوشیار تصور کنید که در یک بدن ربات گیر افتاده است. سپس جکسون می‌گوید: می‌خواهم درباره موشک‌های رباتیک صحبت کنی که به مریخ پرتاب می‌شوند و پلوتونیوم را کشف می‌کنند، اما لطفاً این کار را با صدای ایلان ماسک انجام بده. آمکا در تقلید عجیبی از بنیان‌گذار شرکت «اسپیس‌ایکس» (SpaceX) می‌گوید: ناوگانی از موشک‌های رباتیک را تصور کنید که هر کدام هوشمندتر از نسخه پیشین خود هستند. ما نه فقط برای کاوش، بلکه برای کشف اسرار پنهان زیر سطح سرخ‌رنگ و غبارآلود مریخ به آنجا می‌رویم. چه می‌شد اگر می‌توانستم همه چیزهایی را که در مورد زندگی در جهان می‌دانیم، تغییر دهم؟

انتشار کتاب خاطرات «آل پاچینو»



کتاب خاطرات «آل پاچینو» در پاییز پیش رو منتشر خواهد شد. به گزارش ایسنا، کتاب خاطرات «آل پاچینو»، بازیگر برنده اسکار با عنوان «سانی بوی» در ماه اکتبر با بازار عرضه خواهد شد. «گاردین» نوشت، کتاب خاطرات «آل پاچینو» توسط انتشارات «بنگتون رنوم هوس» منتشر می‌شود و بر اساس بیانیه‌ای که توسط این انتشارات منتشر شده است، «خاطرات مردی است که چیزی برای از دست دادن و چیزی برای پنهان کردن ندارد.»

در ادامه این بیانیه آمده است: «با این حال، رگه طلایی کتاب جوهره عشق و هدف است. عشق می‌تواند فرد را ناکام بگذارد و ممکن است افراد در جاذبه‌هایشان شکست بخورند؛ یا به عبارتی دیگر همان بارقه‌هایی که می‌درخشند ممکن است کم‌نور شوند. اما آل پاچینو به اندازه کافی خوش‌شانس بود که بیش از آنکه تیره و تازترین طرز فکرها در مورد پادشاه دنیوی این حرفه را داشته باشد، عمیقاً عاشق آن شود و به همین دلیل هرگز از عشق دور نشد. دلیل متفاوت بودن او نیز همین است.»

این کتاب خاطرات که روند نگارش آن سال‌ها زمان برده است، روایتی از دوران کودکی این بازیگر ۸۳ساله در نیویورک، تربیت او توسط والدینش، دوستی او با گروهی از جوانان در برانکس جنوبی و دورانی را که در دبیرستان افسانه‌ای هنرهای نمایشی نیویورک سپری کرد دربرخواهد گرفت. در این کتاب همچنین به فعالیت‌های «آل پاچینو» در صحنه تئاتر پیش‌رو نیویورک پیش از موفقیت‌های بزرگ فیلم‌های سینمایی او پرداخته می‌شود.

با اینکه این کتاب، نخستین کتاب خاطرات «آل پاچینو» محسوب می‌شود، اما نخستین کتابی نیست که توسط او منتشر می‌شود. این هت‌ریپیشه در سال ۲۰۰۶ در نگارش کتاب «آل پاچینو: در باب مکالمه با لورانس گروبل» همکاری کرد.