

### مک بوک‌های تاشو ایل احتمالاً سال ۲۰۲۶ از راه می‌رسند

ایل ظاهراً قصد دارد مک‌بوک‌های تاشو با نمایشگر ۲۰ یا ۱۸٫۸ اینچی را در سال ۲۰۲۶ در دسترس کاربران قرار دهد.

«مینگ‌چی‌کو»، تحلیلگر زنجیره تأمین ایل پیش‌بینی می‌کند که ایل احتمالاً بیش از یک میلیون دستگاه با نمایشگر تاشو ۲۰ اینچی را در سال ۲۰۲۶ روانه بازار خواهد کرد. این در حالی است که وی پیشتر اعلام کرده بود که مک‌بوک تاشو ایل احتمالاً سال ۲۰۲۷ عرضه خواهد شد و حالا اگر پیش‌بینی‌های وی درست باشد، ظاهراً عرضه مک‌بوک تاشو یک سال زودتر اتفاق می‌افتد.

باوجودی که خبرهای غیررسمی قبلی حاکی از این بود که ایل مک‌بوک تاشو با نمایشگر ۲۰ اینچی عرضه خواهد کرد، حالا مینگ‌چی‌کو می‌گوید که ایل در حال بررسی توسعه نمایشگر جدید با نمایشگر ۲۰ اینچی در حالت غیرگسترده (بسته بودن) شبیه به مک‌بوک ۱۴ تا ۱۵ اینچی خواهد بود. در حالی که دستگاه ۱۸٫۸ اینچی شبیه مک‌بوک ۱۳ تا ۱۴ اینچی خواهد بود.

باوجودی که خبرهای غیررسمی قبلی حاکی است تا نمایشگر تاشو را تا حد امکان بدون پروژک عرضه کند. ظاهراً این دستگاه دارای پردازنده M۵ ایل خواهد بود و احتمالاً تا پایان سال آینده میلادی آماده تولید می‌شود.

در سال ۲۰۲۲ به نمایشگر تاشو ۲۰ اینچی ایل اشاره کرد. «مارک گورمن» خبرنگار بلومبرگ از این اطلاعات حمایت کرد. در آن زمان، مارک گورمن در گزارش‌های خود بارها در مورد آبیید یا مک‌بوک هیبریدی با نمایشگر تاشو و بدون صفحه‌کلید فیزیکی و ترک‌پد اشاره کرده است.

در سال ۲۰۲۲، نشریه کره‌ای The Elec نیز جدول زمانی بالقوه‌ای منتشر کرد که زمان‌بندی توسعه دستگاه‌های تاشو ایل با نمایشگرهای ساخت سامسونگ را نشان می‌داد. این نشریه در آن مقطع زمانی گزارش داد که ایل احتمالاً بعد از آوردن نمایشگر اولد به آبیید یا مک‌بوک، کار روی این دستگاه‌ها را آغاز خواهد کرد و اکنون ما آبیید پرو اولد را داریم، بنابراین شاید دستگاه‌های تاشو بعدی در راه باشند.

مک‌بوک تاشو تنها مک‌بوک تاشویی نیست که طبق شایعات، ایل روی آن کار می‌کند. در ماه فوریه، گزارشی از The Information که نشان داد که ایل همچنان در حال کار روی حداقل دو نمونه اولیه آیفون تاشو است که به صورت لقی بسته می‌شوند. شایعات همچنین حاکی از آن است که ایل در حال توسعه یک آبیید تاشو است که به گفته گورمن هنوز در مراحل اولیه توسعه است. طبق گزارش‌ها، این شرکت روی از بین بردن هرگونه چین و چروک قابل مشاهده در صفحه نمایش تاشو آبیید متمرکز شده است، چیزی که سامسونگ همچنان در تلاش برای انجام آن است.



### رژیم مدیترانه‌ای

### مانعی مستحکم در برابر زوال عقل و پیری مغز

یک مطالعه جدید نشان داده که مواد مغذی خاص مشابه آنچه در رژیم غذایی مدیترانه‌ای یافت می‌شود ممکن است نقش مهمی در کند کردن روند پیری مغز داشته باشد.

به گزارش پایگاه خبری اخبارخوب به نقل از هلت لاین، با استفاده از تجزیه و تحلیل نشانگرهای زیستی، تصویربرداری از مغز و ارزیابی‌های شناختی، مطالعه منتشر شده در نشریه «نیچر پابلیشینگ گروپ ایجینگ» (Nature Publishing Group Aging)محققان

به این نتیجه رسید که رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب، آنتی اکسیدان‌ها، کاروتنوئیدها، ویتامین E و کولین می‌تواند پیری سالم مغز و عملکرد شناختی را افزایش دهد.

شرکت‌کنندگانی که در این تحقیق پیری مغزی آهسته‌تری داشتند، به طور مشخص از مواد مغذی خاصی از جمله ترکیبی از اسیدهای چرب (اسیدهای واسینیک، گوندوئیک، آلفا لینولنیک، ایکوزاپنتانوئیک، ایکوزادینوئیک و لیگنوسریک). آنتی اکسیدان‌ها و کاروتنوئیدها از جمله سیس لوتئین، ترانس لوتئین و زاکزانتین، استفاده کرده بودند.

یافته‌های این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است به کاهش زوال شناختی کمک کند.

**رابط بین رژیم مدیترانه‌ای و پیر شدن مغز و زوال عقل چیست؟**

نیکولا لودلم راین، متخصص تغذیه و نویسنده کتاب «چگونه غذای فوق فروری شده نخوریم»، که در این مطالعه شرکت نداشت، می‌گوید که یافته‌های این مطالعه همان چیزی است که او انتظار دارد.

او توضیح می‌دهد: تاثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر سلامت مغز به طور فزاینده‌ای شناخته شده است. این شناخت توسط مجموعه رو به رشدی از شواهد پشتیبانی می‌شود که مشخصات مواد مغذی آن را با عملکرد شناختی و محافظت عصبی مرتبط می‌کند.

ایمی رایشلت، عصب‌شناس تغذیه و مدیر ارشد نوآوری که در این مطالعه شرکت نداشت، نیز با این نظر موافق است: اسیدهای چرب شناسایی شده همگی اسیدهای چرب طبیعی هستند که در گیاهان، لبنیات و ماهی‌های روغنی یافت می شوند. این اسیدهای چرب برای حفظ نورون‌ها، که به عنوان سلول‌های مغز نیز شناخته می‌شوند، ضروری هستند.

در همین حال، رایشلت می‌گوید آنتی اکسیدان‌ها، از جمله کاروتنوئیدها، برای خنثی کردن رادیکال‌های آزاد مهم هستند. آن‌ها از مغز در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می کنند که می‌تواند به سلول‌های مغز آسیب برساند و پیری را تسریع کند. رایشلت در ادامه توضیح می‌دهد: جلوگیری از ایجاد استرس اکسیداتیو می‌تواند عملکرد نورون را حفظ کند.

رایشلت می‌گوید: ویتامین E یکی دیگر از آنتی‌اکسیدان‌های مهم است که به محافظت از عملکرد سلولی در برابر زوال عقل کمک می‌کند.

در مورد کولین (که در غذاهایی مانند زرده تخم‌مرغ یافت می‌شود)، رایشلت می‌گوید که بلوک سازنده انتقال‌دهنده عصبی استیل کولین است که برای توجه و حافظه پایدار مهم است.

لودلم راین در باره اینکه چگونه این مشخصات مواد مغذی پیری مغز را کند می‌کند، می‌گوید: این مواد مغذی در مجموع به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب، دو عامل اصلی در پیری مغز کمک می‌کنند. آن‌ها از یکپارچگی غشای سلولی حمایت می‌کنند، جریان خون را به مغز بهبود می‌بخشند، و انعطاف پذیری عصبی را افزایش می‌دهند، که همگی برای حفظ عملکرد شناختی در زمان افزایش سن بسیار مهم هستند.

علاوه بر سلامت مغز، لودلم راین می‌گوید که رژیم غذایی مدیترانه‌ای از چندین جهت برای سلامتی ما مفید است.

سلامت قلب و عروق را افزایش می‌دهد زیرا اسیدهای چرب امگا ۳، خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهند. به لطف آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C و E از عملکرد سیستم ایمنی پشتیبانی می‌کنند و همچنین التهاب را کاهش می‌دهند، که برای مدیریت شرایطی مانند آرتریت و سندرم متابولیک مفید است.



طرح: محمد طحانی

از گلولی من دستا تو بردار

### ماشین بازی

## ریویان R۲ و R۳ و R۳X شاسی بلندهای جدید در مقابل تسلا



جدیدترین محصولات ریویان، در کلاس شاسی‌بلندهای آفرود با ابعاد کوچک، بسیار جذاب و کاربردی به نظر می‌رسند. این خودروها با عملکرد فنی متفاوت و قیمت متنوع، عرضه خواهند شد.

برخلاف بسیاری دیگر خودروسازان مشهور جهان، مدل‌های

شرکت‌های تازه تأسیس در صنعت خودروهای برقی، مثل لوسید و فیسکر، هم‌اکنون با مشکلات مالی و زیان انباشته مواجه هستند اما ریویان با شناخت بسیار خوب از بازار آمریکا، مسیر پیشرفت را ادامه می‌دهد.

ریویان R۲ با آستانه قیمت ۴۵ هزار دلار، ابعاد یک شاسی بلند اندازه متوسط خانوادگی را تأمین می‌کند. این خودرو، سه مدل با یک و دو و سه موتور خواهد داشت که طبیعتاً نسخه‌ی ارزان‌تر، تک دیفرانسیل عقب خواهد بود؛ اما دو نمونه‌ی دیگر، چهار چرخ محرک هستند. این خودرو با طول۴۷۱۵ و عرض۲۱۱۵ و ارتفاع۱،۷۰۰ میلی‌متر همراه فاصله محوری ۲،۹۳۵ میلی‌متر تولید می‌شود. فاصله از زمین، ۲۵۰ میلی‌متر، شیب صعودی ۲۷ درجه و سرشیبی ۲۵ درجه برای R۲ وجود دارد.

توان پیمایش ۴۸۰ کیلومتر و سرعت‌گیری صفر تا صد کیلومتر برساعت ۳ تا ۵/۳ ثانیه برای نسخه‌ی پایه از ریویان R۲ ادعا شده است که قطعا برای خودروی برقی با قیمت ۴۵ هزار دلار، جذاب خواهد بود. مدل سه موتوره می‌تواند در زمان کمتر از ۳ ثانیه به سرعت صد کیلومتر برساعت برسد.

دیگر محصول جالب ریویان، R۳ نام دارد. سبک طراحی این خودرو به گونه‌ای است که چرخ‌های بزرگ، فاصله مناسب از زمین و قابلیت رانندگی خارج جاده را با ابعاد کوچک فراهم می‌کند. اطلاعات فنی از ریویان R۳ منتشر نشده و صرفاً سرعت‌گیری صفر تا صد کیلومتر برساعت ۴ تا ۴ ثانیه، همراه فاصله محوری ۲،۷۹۹ میلی‌مترمشخص شده‌است.

نسخه‌ی ویژه از R۳ به نام R۳X، می‌تواند در زمان زیر ۳ ثانیه به سرعت صد کیلومتر برساعت برسد و شعاع حرکتی ۵۰۰ کیلومتر فراهم کند. نسبت به مدل استاندارد R۳، چرخ‌های بزرگ‌تر و لاستیک‌های پهن‌تر برای R۳X ارایه خواهد شد تا برای رانندگی خارج جاده، بهبود یابد. همچنین تزئینات چرم صندلی و داشبورد، همراه امکانات لوکس، مخصوص R۳X خواهد بود.



پیشرفت قابل توجهی در فناوری فضایی هستند. آنها ممکن است بتوانند هزینه‌ها را کاهش دهند و تعداد مأموریت‌ها را بالا ببرند. اولین پرواز فضایی این هواپیما در سال ۲۰۲۰ دو روز به طول انجامید؛ در حالی که دومین پرواز آن که در سال ۲۰۲۲ انجام شد، ۲۷۶ روز طول کشید. هر دو سفر به مدار شامل رهاسازی یک شیء در فضا بود.

هواپیمای فضایی در طول پرواز اخیر، مانورهایی را برای تغییر مدار خود انجام داد. در ابتدا به یک مدار ۳۳۳ کیلومتری در ارتفاع ۳۴۸ کیلومتر و شیب ۵۰ درجه وارد شد. داده‌های نیروی فضایی آمریکا نشان می‌دهند که هواپیمای فضایی بعداً از طریق یک مجموعه مانور، مدار خود را به ۶۰۲ کیلومتر رساند.

### ویترین

### جلد دوم رمان «دیما» به کتابفروشی‌ها آمد



جلد دوم رمان «دیما» با عنوان «هنوز می‌بینی مرا؟» نوشته اسما غفاری توسط انتشارات کتابستان

کتابستان منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش خبرنگار مهر، جلد دوم رمان «دیما» با عنوان «هنوز می‌بینی مرا؟» نوشته اسما غفاری به تازگی توسط انتشارات کتابستان منتشر و روانه بازار نشر شده است. این رمان اجتماعی ماجراجوی زنی است که بعد از شهادت همسرش مجاهد خانه می‌شود.

با معرفی این کتاب آمده است:

در جلد اول همسر دیما شهید می‌شود. حالا او مجاهد حرم امن‌خانه‌اش است و همه از او انتظار دارند حرمت شهیدش را حفظ کند. اما در رمان «هنوز می‌بینی مرا؟» مرد دیگری، به نام امید، وارد زندگی دیما می‌شود. مردی که نه می‌شود او را دوست نداشت، نه می‌شود باور کرد او قرار است جای عابس را برای دیما و بچه‌ها پرکند.

دیما هنوز سوگوار است. هنوز خودش هم دیمای جدید و همسر جدیدش را باور ندارد. دیما بلد نیست بعد از عابس کس دیگری را دوست داشته باشد. اصلاً مگر می‌شود بعد از عابس کس دیگری را دوست داشت؟ اما دیما با همه قدرت‌وقتتش بعد از عابس به یک همراه نیاز دارد.

دیما باور دارد امید، همراه واقعی است، اما نمی‌داند با دنیایی که هر روز چیز تازه‌ای در چنته‌اش دارد و آدمیزاد را مدام غافلگیر می‌کند، چطور مواجه باشد. در این مسیر باید پخته رفتار کند، آخر او دیماست و همه جور دیگری از او انتظار دارند.

نویسنده در جلد دوم رمان تلاش کرده نشان می‌دهد عشق هرگز تکرار نخواهد شد و آدم‌ها برای درست و زیبا زندگی کردن همیشه باید بهایی بپردازند.

این کتاب با ۳۰۴ صفحه و قیمت ۲۴۵ هزار تومان عرضه شده است.