



آیید مینی ۸ احتمالاً در برابر آب مقاوم است و ایل برای آن یک اسپیکر جدید طراحی کرده است.

یک منبع آگاه به‌تازگی فاش کرده است که اپل قصد دارد در سه‌ماهه سوم سال ۲۰۲۶ میلادی آیید مینی با نمایشگر اولد روانه را بازار کند. این خبر توسط منبع آگاه چینی Instant Digital در شبکه اجتماعی ویبو منتشر شده است. اما بلومبرگ و سایر منابع خبری نیز پیش‌ازاین از عرضه آیید مینی اولد در سال ۲۰۲۶ خبر داده بودند. این دستگاه علاوه‌بر نمایشگر اولد برخی ارتقاهای دیگر نیز دریافت خواهد کرد، از جمله پردازنده قدرتمندتر و قابلیت‌های هوش مصنوعی بیشتر.

Instant Digital همچنین در تأیید شایعات قبلی گفته که آیید مینی دومین آیید ایل است که‌نمایشگر اولد را دریافت می‌کند و احتمالاً آیید ایر نیز در سال ۲۰۲۷ به این مدل نمایشگر مجهز می‌شود. درحال‌حاضر فقط مدل‌های پرو آیید به نمایشگر اولد مجهز هستند.

پنل‌های اولد قادرند هر پیکسل را به‌طور جداگانه کنترل کنند که منجر به بازتولید دقیق‌تر رنگ‌ها و مشکی عمیق‌تر نسبت به فناوری‌های رایج دیگر نمایشگرها می‌شود. این مدل همچنین کنترل‌است‌بهرتر، زمان پاسخ‌دهی سریع‌تر، زوایای دید وسیع‌تر و انعطاف‌پذیری بیشتر در طراحی ارائه می‌دهند.

اپل در آیید مینی ۸ احتمالاً از تراشه Pro A1۹ استفاده می‌کند که در آیفون ایر نیز استفاده شده بود. این تراشه بر پایه فرایند ۳ نانومتری نسل سوم N3P ساخته شده‌است تا بهبودهایی در سرعت و بهره‌وری انرژی ارائه دهد. بلومبرگ هم پیش‌ازاین گزارش داده بود که آیید مینی ۸ ممکن است ضدآب باشد. گفته می‌شود اپل برای رسیدن به این هدف یک سیستم بلندگوی جدید مبتنی بر لرزش طراحی کرده که نیاز به سوراخ‌های سنتی بلندگو را حذف می‌کند.

همچنین انتظار می‌رود آیید مینی با نمایشگر اولد و مقاومت بهتر در برابر آب قیمتی بالاتر از نسل‌های قبلی داشته باشد و اپل ممکن است تا ۱۰۰ دلار قیمت این دستگاه را افزایش دهد. قیمت فعلی آیید مینی ۴۹۹ دلار شروع می‌شود.

تازه‌های علمی

یک تخم دایناسور متعلق به ۷۰ میلیون سال پیش در چین کشف شده است که حاوی یک شکفتی کریستالی درخشان است.

به گزارش ایسنا، یک تخم دایناسور به اندازه یک گریپ فروت از یک بستر فسیلی در چین، دیرینه‌شناسان را شگفت‌زده کرد، چرا که به جای جنین دایناسور یا رسوبات معمول، پر از کریستال‌ها با همان بلورهای درخشان کلسیت(calcite) بود که بخش داخلی آن را پوشانده بودند و یک ژئود دایناسوری طبیعی را نشان می‌داد.

ژئود(geode) یا پوک‌سنگ یا زمینسان به ساختارهای رسوبی ثانویه گفته می‌شود که در رسوبات و برخی صخره‌های آتشفشانی یافت می‌شوند. ژئودها توده‌های مستقل و مجزایی از کانی‌ها با شکل‌های متفاوتند، اما عموماً کروی یا بیضوی شکل هستند.

این اتفاق نادر، اطلاعات منحصر به فردی در مورد ساختار پوسته این تخم در اختیار محققان قرار می‌دهد. در این مورد، یک گونه تخم موسوم به اوسپیس(oospecies) ناشناخته به

چاقی؛ معضل جهانی سبک زندگی ناسالم

سبک زندگی

درمان چیست؟

عضو هیأت علمی گروه آموزش پزشکی ورزشی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه چاقی به‌دنبال کاهش فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی نامناسب به یکی از معضلات همه‌گیر و جهانی تبدیل شده است، تأکید کرد: درمان مؤثر چاقی بدون اصلاح سبک زندگی، به‌ویژه تغذیه مناسب و فعالیت بدنی منظم، امکان‌پذیر نیست.

به گزارش ایسنا، دکتر محمدمهدی توانا، با اشاره به تعریف علمی چاقی، اظهار کرد: چاقی بر اساس شاخص توده بدنی یا BMI تعریف می‌شود و افرادی که شاخص توده بدنی آن‌ها بالاتر از ۲۵ باشد، در محدوده اضافه‌وزن و چاقی قرار می‌گیرند. این شاخص از تقسیم وزن بدن به کیلوگرم بر مجذور قد به متر محاسبه می‌شود.

وی با تأکید بر ارتباط مستقیم چاقی با بیماری‌های مزمن، افزود: رابطه چاقی با بسیاری از بیماری‌ها به‌خوبی اثبات شده است؛ از جمله دیابت، افزایش چربی خون، فشار خون بالا و حتی برخی انواع سرطان. همین موضوع ضرورت کاهش وزن در افراد مبتلا به چاقی را بیش از پیش برجسته می‌کند. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، سنگ‌بنای درمان چاقی را ترکیب رژیم غذایی مناسب و فعالیت فیزیکی دانست و گفت: نخستین و اساسی‌ترین رکن درمان چاقی، پیروی از یک برنامه غذایی متناسب در کنار فعالیت بدنی منظم است. فعالیت فیزیکی توصیه‌شده برای افراد مبتلا به چاقی شامل ورزش‌های هوازی حداقل پنج روز در هفته و روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است. به گفته توانا، این فعالیت‌های هوازی می‌توانند به اشکال مختلفی انجام شوند؛ از جمله پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، راه رفتن در آب و سایر فعالیت‌های مشابه. اگرچه اثر ورزش‌های هوازی در کاهش وزن به اندازه رژیم غذایی نیست، اما نقش بسیار مؤثری در چربی‌سوزی، به‌ویژه در ورزش‌های هوازی با شدت متوسط، دارند. وی در توضیح شدت مناسب ورزش‌های هوازی، تصریح کرد: ورزش هوازی با شدت متوسط باید به گونه‌ای باشد که فرد دچار نفس‌نفس زدن شود و هنگام صحبت کردن، جملات را به‌صورت بریده‌بریده بیان کند. این نوع فعالیت‌ها علاوه بر کمک به کاهش چربی بدن، موجب بهبود آمادگی قلبی-ریوی می‌شوند؛ موضوعی که در افراد مبتلا به چاقی، به‌دلیل آمادگی پایین سیستم تنفسی، اهمیت ویژه‌ای دارد.

توانا با اشاره به اهمیت ورزش‌های قدرتی در درمان چاقی، ادامه داد: افراد مبتلا به چاقی باید در کنار ورزش‌های هوازی، دو تا سه روز در هفته ورزش‌های قدرتی نیز انجام دهند. این تمرینات از دو جهت اهمیت دارند؛ نخست اینکه افرادی که تحت رژیم غذایی قرار می‌گیرند، به‌طور ناخواسته بخشی از توده عضلانی خود را از دست می‌دهند و تمرینات قدرتی همراه با دریافت پروتئین کافی، به حفظ توده عضلانی کمک می‌کند. وی افزود: علاوه بر این، اثر ورزش‌های قدرتی در بهبود بسیاری از بیماری‌های همراه با چاقی از جمله فشار خون بالا، اختلالات چربی خون و دیابت به‌خوبی مشخص شده است.

این متخصص پزشکی ورزشی با تأکید بر ضرورت توجه به تمرینات انعطاف‌پذیری، خاطرنشان کرد: افراد مبتلا به چاقی، همانند سایر افراد جامعه، باید حداقل دو تا سه روز در هفته زمانی را به تمرینات انعطاف‌پذیری اختصاص دهند تا دامنه حرکتی مفاصل حفظ شده و خطر آسیب‌های اسکلتی-عضلانی کاهش یابد.

وی با اشاره به مرحله پس از کاهش وزن، گفت: پس از رسیدن به وزن ایده‌آل، مهم‌ترین مرحله، فاز حفظ وزن است. در این مرحله نیز فعالیت فیزیکی منظم در کنار رژیم غذایی متناسب، نقش کلیدی در پیشگیری از بازگشت وزن دارد.

توانا در پایان با تأکید بر لزوم مشاوره پزشکی پیش از شروع ورزش، هشدار داد: افراد مبتلا به چاقی که دارای بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های کلیوی، دیابت یا سابقه بیماری‌های قلبی-عروقی هستند، حتماً باید پیش از آغاز فعالیت فیزیکی با پزشک متخصص پزشکی ورزشی مشاوره کنند. همچنین افرادی که سابقه بیماری خاصی ندارند اما دچار علائمی مانند دردهای گهگاه قفسه سینه، تپش قلب، ورم دست و پا یا علائم مشکوک قلبی هستند، لازم است پیش از شروع ورزش، تحت ارزیابی و تست ورزشی قرار گیرند تا شدت مناسب فعالیت بدنی به‌صورت ایمن و علمی تعیین شود.



سقوط دلار مردم

طرح: محمد طحانی

چانگان UNI-T به‌بازار می‌آید؛ کراس‌اوور جسور آرینا درایو

به‌دلیل فرم کوبه مانند بدنه، سرشینیان دید چندانی به بیرون ندارند. بااین‌حال فضای پای سرشینیان هر دو ردیف جلو و عقب مناسب ارزیابی می‌شود. حجم صندوق بار این خودرو نیز ۳۵۰ لیتر است که با تا کردن صندلی‌های عقب به ۱۱۸۵ لیتر می‌رسد.

مشخصات فنی چانگان UNI-T

چانگان UNI-T ظاهر متفاوتی نسبت به دیگر کراس‌اوورهای چینی دارد اما از الگوی تثبیت شده آن‌ها پیروی می‌کند. زیر کاپوت این خودرو موتور ۱.۵ لیتری توربوشاژر مشترک با چانگان CS۵۵ پلاس قرار دارد. این پیشرا نه حداکثر ۱۷۷ اسب‌بخار قدرت و ۳۰۰ نیوتن‌متر گشتاور آزاد می‌کند. گیربکس هفت سرعته دوکلاچه تر (WDCT)، نیرو را به محور جلو منتقل می‌کند. شتاب صفرتاصد این خودرو حدود ۱۰ ثانیه برآورد می‌شود.

سیستم تعلیق چانگان یوینتی در جلو از نوع مک‌فرسون و در عقب از نوع چنداتصاله است. ترمزها نیز در چهارچرخ دیسکی هستند. پیشرا نه این خودرو از سیستم تئریق مستقیم سوخت بهره می‌برد و به همین دلیل به بنزین و روغن مصرفی حساسیت دارد.

امکانات و آپشن‌ها

چانگان UNI-T با سطح بالایی از امکانات رفاهی و ایمنی به ایران خواهد آمد. امکانات این خودرو براساس اعلام آرینا درایو به شرح زیر هستند: ایمنی: شش کیسه هوا، سیستم کنترل پایداری، سیستم کنترل کشش، ترمز اضطراری کمکی، سیستم کمکی حرکت در سربالایی و سراسیمبی، سیستم‌های کمک راننده سطح دوم شامل کروژ کنترل تطبیقی، هشدار برخورد از جلو، نگهدارنده بین خطوط، هشدار خروج از خط و رادار نقطه کور. رفاهی: سانروف پانوراما، دوربین ۳۶۰ درجه، شارژر بی‌سیم تلفن همراه، گرمکن صندلی‌های جلو، صندوق عقب برقی، سیستم تهویه اتوماتیک، ترمز پارک برقی، اتوهلد.

قیمت و رقبای چانگان UNI-T

قیمت چانگان UNI-T در بازار جهانی بین ۱۷ تا ۲۲ هزار دلار است. با توجه به نرخ ارز مبادله‌ای و همچنین تعرفه واردات، قیمت چانگان UNI-T در بازه بیش از ۴ میلیارد تومان تعیین خواهد شد. رقبای اصلی این خودرو در بازار ایران فونیکس FX، لاماری ایما و دیگنیتی پرستیژ هستند



قاب استفاده شده است. این جلونچرخه در کنار چراغ‌های دی‌لایت ابرویی شکل و تزئینات رنگی رسی، سپرهای خشن و مدرن برای چانگان UNI-T فراهم کرده‌اند.

در نمای جانبی شاهد خطوط مواج پدنه خودرو هستیم. رنگ‌های خودرو نیز ۲۰ اینچی هستند که نسبت به سایر ابعاد چانگان UNI-T، بزرگ و اسپرت به نظر می‌رسند. دستگیره‌های درب نیز برای افزایش ضریب آیرودینامیک خودرو به‌صورت مخفی‌شونده طراحی شده‌اند. در نمای عقب چانگان UNI-T یک اسپویلر خاص V شکل را می‌بینیم که لوگو چانگان را برای ما تداعی می‌کند. چراغ‌های عقب خودرو کشیده هستند و خروجی‌های آگزوز چندگانه، ظاهر اسپرت خودرو را تقویت کرده‌اند.

طراحی داخلی

کابین چانگان UNI-T ظاهری مدرن دارد و تمرکز بر راحتی راننده را می‌توان در آن دید. دو نمایشگر ۱۰.۲۵ اینچی برای کلاستر و سیستم چندرسانه‌ای درون کابین چانگان UNI-T تعبیه شده‌اند که به سمت راننده زاویه دارند. طراحی دسته‌دنده نیز خلاقانه صورت گرفته است. صندلی‌های خودرو فرم اسپرت و یکپارچه دارند. این صندلی‌ها برای افرادی با قد متوسط بهترین گزینه محسوب می‌شوند. در بخش عقب

چانگان UNI-T را می‌توان یکی از محصولات متمایز این برند چینی دانست که راهی طولانی تا بازار اری طلی کرده است. در ابتدا قرار بود تا محصولات سری UNI چانگان با سایپا به ایران بیایند اما این روند در ادامه تغییر کرد. اکنون آرینا درایو که زیرشاخه وارداتی گروه آرین موتور است، تصمیم دارد تا چانگان یوینتی را به کشورمان بیاورد. این خودرو در ایران با لوگو شرکت آرینا درایو عرضه خواهد شد و فاقد لوگو چانگان است.

چانگان UNI-T در سال ۲۰۲۰ و در دوران اوج همه‌گیری کرونا معرفی شد. این خودرو از همان سال در بازار چین عرضه شد و مدتی بعد نیز به بازارهای صادراتی راه یافت. سایپا در سال ۱۴۰۱ از تصمیم خود برای عرضه این خودرو خبر داد اما درنهایت برنامه آن به مونتاژ مدل‌های CS۵۵ و CS۵۵ پلاس تغییر یافت. اکنون و در نیمه دوم سال ۱۴۰۴، آرینا درایو از عرضه این خودرو در کشورمان خبر داده است.

طراحی ظاهری

چانگان UNI-T به وضوح یک کراس‌اوور اسپرت را به تصویر می‌کشد. ظاهر این خودرو از خطوط تند و تیز بسیاری تشکیل شده است که در رقبا کمتر دیده‌ایم. در نمای روبه‌روی چانگان UNI-T جلونچرخه بدون

تخم دایناسور ۲۰ میلیون ساله جای بچه‌دایناسور، پر از بلور بود!



کرده‌اند و محیط ژئوشیمیایی لانه اصلی ارائه دهند. همچنین آنها یکی از راه‌های واقعاً جالب سیاره ما هستند که می‌تواند تاریخ حیات ساکن در آن را حفظ کرده باشد.

بود که محققان چینی را به این نتیجه رساند که آنها یک گونه جدید از تخم دایناسورها یا کشف کرده‌اند.

علاوه بر این، تجزیه و تحلیل پوسته‌ها از جمله تبلور کلسیت می‌تواند بینش‌های ارزشمندی در مورد شرایط محیطی فسیل در اختیار دانشمندان قرار دهد.

برای اینکه کریستال‌های معدنی درون تخم دایناسور تشکیل شوند، چند اتفاق باید رخ دهد. ابتدا جنین باید تجزیه شود و تخم خالی بماند. سپس آب‌های زیرزمینی به آرامی از طریق منافذ ریز و ترک‌های تخم به داخل پوسته خالی نفوذ می‌کنند. مواد معدنی حل شده در آب‌های زیرزمینی درون پوسته رسوب می‌کنند و به تدریج بلورها را تشکیل می‌دهند.

در مقاله‌ای که اوایل امسال منتشر شد، تیمی از دانشمندان از بلورهای کلسیت در تخم دایناسور دیگری برای تعیین قدمت مستقیم خود تخم استفاده کردند که اولین مورد در حوزه دیرینه‌شناسی بود.

از آنجا که این بلورها از آب‌های زیرزمینی رسوب کرده‌اند، می‌توانند اطلاعاتی در مورد مایعانی که از بستر فسیلی عبور

ویرترین

در آستانه سالگرد شهادت شهید سردار سلیمانی «باران ظهر جمعه» منتشر شد



کتاب «باران ظهر جمعه» روایت زندگی شهید «مکرمه حسینی» از شهدای انفجار گلزار شهدای کرمان در چهارمین سالگرد شهادت حاج قاسم سلیمانی است.

به گزارش مهر، کتاب «باران ظهر جمعه» روایت زندگی شهید مکرمه حسینی از شهدای انفجار گلزار شهدای کرمان در چهارمین سالگرد شهادت می‌رسند. ایمان آوردم و با همین ایمان به قلم زهرا سلگی به نگارش درآمده است.

این کتاب سعی دارد با روایتی دسته اول، زندگی، کردار و رفتار این دختر دهه هشتادی را به مخاطب نشان دهد. مکرمه در طول حیات خودش، دست از ارزش‌ها و عقاید خود برنداشت و سعی می‌کرد در هر ورق از زندگی کوتاه خودش نقشی ماندگار رقم بزند.

در ادامه بخشی از مقدمه کتاب از زبان نویسنده کتاب، زهرا سلگی را می‌خوانید:
مکرمه نه تنها اتفاقی شهید نشده که شهادت را به دست آورده، دختری دهه هشتادی که حتی خود من هم فکر نمی‌کردم تا این حد زندگی‌اش غرق در نورانیت و معنویت بوده باشد؛ آن هم با آن اوصافی که این روزها بچه های این نسل را با آن معرفی می‌کنند.

ایمان آوردم به لیاقت مکرمه برای داشتن صفت شهید قبل از اسمش. ایمان آوردم که بچه‌های دهه هشتادی آن قدر بزرگ شده‌اند که می‌توانند چراغ راه باشند.

این کتاب در آستانه سالگرد شهادت سردار سلیمانی؛ در ۱۰۰۰ نسخه و به قیمت ۸۵۰۰۰ تومان توسط انتشارات رایبار، روانه بازار نشر شده است.