

اقتصاد

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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۹-۸۸۹۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۴۲۲۱۴

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۶-۸۸۲۶۴۶۶-۰۹۱۲۹۴۳۷۴۸۶

توزیع: شرکت نشرگسترآمروز

چاپ: ریحان

پنجشنبه ۱۸/ آذر ۱۴۰۰ / شماره ۴۹۸۲
۴ جمادی الاول ۱۴۴۳- ۹ دسامبر ۲۰۲۱

| | |
|------------|-------|
| اذان صبح | ۵:۳۲ |
| طلوع آفتاب | ۷:۰۲ |
| اذان ظهر | ۱۱:۵۷ |
| غروب آفتاب | ۱۶:۵۳ |
| اذان مغرب | ۱۷:۱۱ |

«آپ» تکار

اینستاکرام از ویژگی‌هایی برای ایمنی نوجوانان رونمایی کرد

مدیرعامل اینستاکرام به‌زودی برای اولین بار در سنا حاضر می‌شود تا درباره اثرات این شبکه اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان شهادت دهد. حال‌در آستانه این اتفاق، اینستاکرام از چند قابلیت جدید برای ارتقای ایمنی کاربران پرده برداشته و ابزارهای تازه‌ای را برای کنترل‌های والدین معرفی کرده است. شاید مهم‌ترین خبری که در پست ویژه آدم موسری در وبلاگ فیسبوک اعلام شده، برنامه‌ریزی برای عرضه کنترل‌های جدید والدین در ماه مارس باشد. این قابلیت‌ها به والدین اجازه می‌دهند مدت زمان حضور فرزندان در اینستاگرام را ببینند و در صورت نیاز مقدار مجاز آن را محدود کنند. به‌علاوه، گزینه‌ای در اختیار نوجوانان قرار داده می‌شود تا در صورتی که یک کاربر را گزارش کردند، امکان اطلاع‌رسانی به والدین را داشته باشند. استفاده از این امکانات اختیاری است.

ویژگی جدید بعدی که قبلاً معرفی شده بود Take a Break نام دارد. این ویژگی به کاربران اجازه می‌دهد پس از هر ۱۰، ۳۰ یا ۴۰ دقیقه به خودشان یادآوری کنند که باید کمی از اینستاگرام فاصله بگیرند. این قابلیت حالا در آمریکا، بریتانیا، ایرلند، کانادا، استرالیا و نیوزلند در دسترس قرار گرفته است. اینستاگرام قبلاً اعلام کرده بود که امکان تعامل میان بزرگسالان و نوجوانان را محدود می‌کند. در تغییر قبلی بزرگسالان نمی‌توانستند بدون فالو کردن نوجوانان به آن‌ها پیام بدهند. حالا گفته شده که امکان تگ یا منشن کردن نوجوانان هم از کاربران بزرگسال گرفته شده است. این تنظیمات به‌صورت پیش‌فرض فعال خواهد شد و سال آینده اجرایی می‌شود.

این شرکت همچنین از سخت‌گیرانه‌تر شدن پیشنهاد محتوا در بخش‌های مختلف اپلیکیشن از جمله بخش جستجو، اکسپلور، هشتگ‌ها و Suggested Accounts خبر داده است. با این حال، نمی‌دانیم که دقیقاً چه تغییری در این زمینه اعمال می‌شود. افزون بر این، گفته شده اگر اینستاگرام متوجه شود که کاربر برای یک مدت طولانی روی یک موضوع خاص توقف کرده است، می‌تواند به فرد پیشنهاد دهد که به سراغ سایر موضوعات برود. این قابلیت احتمالی برای مقابله با مشکل جستجو درباره محتواهای خطرناک مثل اختلال‌های غذایی، اضطراب و افسردگی توسط نوجوانان طراحی می‌شود.

۲.۲ میلیون ادعای نادرست کپی رایت علیه ویدیوها

یوتیوب برای اولین بار در گزارشی اعلام کرده که بیش از ۲.۲ میلیون ویدیو در بازه زمانی ماه ژانویه (دی) تا ژوئن (خرداد) ۲۰۲۱ با ادعای نقض کپی رایت روبه‌رو شده بودند، اما در نهایت این درخواست‌ها نادرست شناخته شدند.

یوتیوب به‌تازگی گزارشی منتشر کرده که آن را تحت عنوان «گزارش شفافیت کپی رایت» معرفی می‌کند و قرار است هر شش ماه به اشتراک گذاشته شود. این گزارش می‌گوید در نیمه نخست ۲۰۲۱ بیش از ۲.۲ میلیون درخواست نادرست کپی رایت دریافت کرده که معادل کمتر از ۱ درصد از ۷۲۹ میلیون درخواست کپی رایت بوده است. وقتی تولیدکنندگان محتوا این درخواست‌ها را به چالش کشیده‌اند، یوتیوب در ۶۰ درصد موارد با بررسی پرونده به نفع محتواسازان رای داده است. بر اساس اطلاعات این گزارش، ۹۹ درصد از درخواست‌ها توسط سیستم خودکار یوتیوب موسوم به Content ID صادر شده است. افزون بر این، یوتیوب‌ها در مجموع بیش از ۳۶۹۸۰۰۱۹ درخواست کپی رایت اعتراض کرده‌اند و در ۴۰ درصد مواقع درخواست آن‌ها رد شده است. در گزارش شفافیت کپی رایت یوتیوب ذکر شده که هیچ سیستمی بی‌نقص نیست. خطا می‌تواند حتی با وجود اندیشیدن تمهیدات مناسب برای مقابله با سوء استفاده از مکانیزم‌ها به وجود بیاید. با این حال، انتظار می‌رود که سازوکارهای بهتری برای بررسی درخواست‌های کپی رایت در نظر گرفته شود. منبع: دیجیتا

سبک

زندگی

داستان تکراری آلودگی هوا

در خانه چگونه اثرات آلودگی هوا را از بین ببریم؟

وجود گل و گیاهان در خانه هم در کاهش آلودگی هوای خانه موثر است. هوای آلوده معمولاً از مونوکسید کربن، دی اکسید گوگرد، اکسیدهای نیتروژن دار، هیدروکربن‌های سوخته نشده، ذرات ریز معلق، برمید سرب و سایر ترکیبات سربی تشکیل شده است و هرچند می‌تواند برای همه خطرناک باشد، اما کود کان، سالمندان، مادران باردار و مبتلایان به بیماری‌های قلبی، ریوی بیشتر از دیگران در معرض خطر هستند. اگر چاره‌ای جز زندگی کردن در شهرهای بزرگ ندارید، بهتر است تعدادی از نکات تغذیه‌ای را رعایت کنید که نقش مهمی در کمتر کردن عوارض ناشی از آلودگی هوا دارد. با خوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه و کمتر مصرف کردن فست فودها و غذاهای آماده، می‌توانیم از خودمان تا حدودی دربرابر این پدیده مواظبت کنیم.

سیب سرشار از پکتین است. پکتین ضد سموم موجود در هوا است و سرب را جذب کرده و مانع از رسیدن آسیب به سلول‌های بدن می‌شود. البته پرتقال و توت فرنگی، لیمو، گریپ فروت، هویج و غلات سیوس دار هم این خاصیت را دارند.

مصرف منابع غذایی ویتامین E و ویتامین D هم می‌تواند اثرات مسموم‌کننده گازهای آلاینده را خنثی کند. ویتامین E در روغن‌های گیاهی، گردو، بادام، زیتون، جوانه گندم، جگر و سبزیجات دارای برگ سبز وجود دارد. منابع مناسب ویتامین D هم شیر، کره و زرده تخم‌مرغ هستند که در روزهای آلودگی هوا باید بیشتر مصرف شوند. در واقع شیر و لبنیات به خصوص پنیر و ماست، به خاطر کلسیمی که دارند می‌توانند جذب عناصر سنگین مثل سرب را کاهش دهند.

شیر، دفع ادرار و مدفوع و مواد آلاینده را تنظیم می‌کنند. هر وقت میزان باکتری‌های مفید بر اثر ورود سرب و مواد آلاینده به بدن کم شود، عمل دفع هم با مشکل مواجه می‌شود و این مواد در بدن باقی می‌مانند. شیرهای غنی شده با باکتری‌های به نام پروبیوتیک، سطح باکتری‌های مفید را در روده انسان متعادل می‌کند.

البته بهتر است هنگام آلودگی هوا از شیر کم چرب استفاده کنید چون دریافت اسیدهای چرب اشباع شده موجود در فرآورده‌های لبنی پرچرب می‌تواند در کاهش کارایی سیستم ایمنی دخالت کرده و باعث گسترش بیماری‌های ریوی در هوای آلوده شود.

پزشکان مصرف غذاهای حاوی سلنیوم و بتاکاروتن را هم توصیه می‌کنند. سبزیجاتی مثل طالبی، انبه، کدو تیل، فلفل، اسفناج، کلم و زردآلو بتاکاروتن دارند. سلنیوم را هم می‌توانید در غذاهای دریایی، مرغ، نان و غلات سیوس‌دار پیدا کنید.

مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها هم از نکاتی است که معمولاً پزشکان و متخصصان تغذیه، روی آن تأکید ویژه‌ای دارند. در حالت عادی، سیستم دفاعی بدن، سلول‌ها را از کلیه آسیب‌های بیرونی محافظت می‌کند. اما عوامل مخرب محیطی مثل اشعه ماوراء بنفش، الکل و آلودگی‌های محیط باعث می‌شوند بدن نتواند مبارزه کند در نتیجه ساختمان و عمل سلول‌های بدن توسط مخرب‌هایی نظیر رادیکال‌های آزاد تخریب می‌شود. اما آنتی‌اکسیدان‌ها مولکول‌هایی هستند که جلوی عمل رادیکال‌های آزاد را گرفته و مانع تخریب سلول‌های حیاتی بدن می‌شوند.

از طرفی ویتامین C می‌تواند به دفع سربی که با هوای آلوده وارد بدن ما شده، کمک کند. مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، گل کلم، کلم برگ، گوجه فرنگی، سبزیجات برگی شکل سبز (سبزی خوردن)، اسفناج، کیوی، طالبی، توت فرنگی و سیب زمینی تازه مصرف کنید. اگر دنبال نوشیدنی مناسب برای روزهای تشدید آلودگی هوا هستید، باید بگوییم که بهتر است جای سبزی یا آب انار را انتخاب کنید. جای سبزی سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان است و آب انار هم می‌تواند مواد سمی را از بدن دفع کند. در واقع پزشکان به کسانی که در شهرهای صنعتی و آلوده زندگی می‌کنند، توصیه می‌کنند که روزانه حداقل روزانه دو لیوان شیر بنوشند، حداقل ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه در طول روز مصرف کنند، غلات سیوس دار را در برنامه غذایی خود بگنجانند و البته خوردن حداقل یک سیب در طول روز را فراموش نکنند. غیر از میوه‌ها و سبزی‌ها، غذاهایی که در طول روز مصرف می‌کنیم هم می‌تواند به کاهش اثرات مضر آلودگی هوا کمک کنند یا برعکس آن را تشدید کنند!

وجود گل و گیاهان در خانه هم در کاهش آلودگی هوای خانه موثر است. گیاهان دی اکسیدکربن را به اکسیژن تبدیل می‌کنند. هوا را تصفیه می‌کنند و قادرند آلاینده‌های مضر را از بین ببرند. با وجود گیاهان هوا تمیزتر شده و رطوبت هوا به طور طبیعی حفظ می‌شود.

منبع: ایرنا زندگی



www.ebtekarnews.com

اقتصاد

آخر ابتکار



طرح: محمد طحانی

دانشجو

ویترین

«گل‌های کاملیا»ی دو شاعر کراهی در بازار کتاب



برگزیده شعرهای «جانگ جی یونگ» و «کیم یان‌رنگ»، دو شاعر کراهی با نام «گل‌های کاملیا» به صورت دوزبانه منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این کتاب به عنوان دومین کتاب حوزه ادبیات کره جنوبی، در ۲۲۲ صفحه و با قیمت ۶۲ هزار تومان توسط نشر پند منتشر شده است. در معرفی ناشر از «گل‌های کاملیا» می‌خوانیم: «گل‌های کاملیا»، گزیده شعرهای این دو شاعر مؤثر در ادبیات کره است که مستقیم از زبان کراهی به فارسی ترجمه شده است. دو مترجم این اشعار مدرن کراهی هر دو مسلط به ادبیات کره هستند، سعیدرضا اتحادی فارسی‌زبانی مسلط به ادبیات کره و خانم اینچا هونگ یک کراهی مسلط به زبان فارسی است که در حال گذراندن دوره دکتری ادبیات فارسی در ایران است. مقدمه این کتاب نیز توسط دکتر سیدایتم حسینی استاد دانشکده زبان‌ها و ادبیات خارجی دانشگاه تهران نوشته شده که عنوان آن «پرواز پرندة شعر نو در شرق آسیا» است. ویراستار کتاب هم مرتضی کاگرد است.

«گل‌های کاملیا» گزیده اشعار دو شاعر کراهی است که هرکدام ماجراها و اتفاقات زیادی را در زمان جنگ کره پشت سر گذاشته‌اند و سرنوشت نغم‌انگیزشان هم به جنگ کره پیوند می‌خورد. همزمان نیز هر دو از شاعران تاثیرگذار در جریان ادبی عصر خود بوده‌اند؛ از تحصیلکردگان کشور ژاپن بودند و همزمان مسلط بر زبان انگلیسی. جانگ جی‌یونگ با تسلطی که بر ادبیات انگلیسی و ژاپنی داشت، توانست نوآوری‌های بسیاری در شعر کره ایجاد کند و در زمره طلایه‌داران شعر مدرن کره قرار بگیرد. حتی برخی او را از بنیان‌گذاران شعر مدرن در زبان کراهی می‌دانند. او در خلال جنگ کره که در سال ۱۹۵۰ آغاز شد دستگیر و به زندانی در پیونگ‌یانگ منتقل شد و دیگر خبری از او نشد. کیم یانگ‌رنگ نیز که هم موسیقی خوانده بود و هم ادبیات انگلیسی، شعر می‌سرود و همراه با جانگ جی‌یونگ و چند شاعر دیگر که برخی از آن‌ها هم در زاین درس خوانده بودند مجله ادبیات شعر در راه انداختند. مدتی بعد کیم به سرودن شعر در مخالفت با اشغال و ستایش آزادی روی آورد و به یکی از چهره‌های اصلی «شعر مقاومت کره» تبدیل شد. کیم یانگ‌رنگ در جریان جنگ بر اثر اصابت گلوله مجروح شد و از دنیا رفت.

کتاب «گل‌های کاملیا» توسط پخش قنقوس در کتابفروشی‌های سراسر کشور توزیع شده، نشر پرندة نیز در فروشگاه اینترنتی خود این کتاب را با تخفیف ویژه عرضه کرده است.

ماشین

بازی

نسخه آفرودی هیوندای توسان XRT با ارتقاءهای ظاهری

هیوندای نسخه‌های آفرودی از کراس‌اور توسان را برای بازار ایالات‌متحده معرفی کرده است. این نسخه که XRT نام دارد، از نسخه‌های معمولی کمی سرسخت‌تر است. توسان XRT بر پایهٔ تیپ SEL شکل گرفته اما از تغییرات ظاهری زیادی بهره می‌برد که ازجملهٔ آن‌ها می‌توان به روکش‌های پلاستیکی مشکی‌رنگ در سبزه‌های جلو و عقب و دهانهٔ گلگیرها اشاره کرد.

برای این خودرو آینه‌های جانبی مشکی‌رنگ و رینگ‌های ۱۹ اینچی آلایژی مشکی هم در نظر گرفته شده که برای کراس‌اورهی آفرودی مناسب‌تر هستند. دیگر مواردی که ظاهر توسان XRT را تهاجمی‌تر کرده‌اند هم شامل قاب مشکی‌رنگ پنجره‌های جانبی، زیر پای‌های جانبی، صندلی‌های پارچه‌ای مشکی، آستر سقف مشکی‌رنگ، فلاپ بکسل و باربند روی سقف می‌شود.

ازآنجایی‌که XRT بر اساس توسان SEL ساخته شده، نورپردازی داخلی، آینهٔ دید عقب تیره شونده، غریبک سوئیچ دیجیتالی هیوندای، پد شارژ بی‌سیم، نورپردازی داخلی، آینهٔ دید عقب تیره شونده، غریبک فرمان و دسته‌دندهٔ چرمی، کنترل تهویهٔ دو منطقه‌ای، تنظیم برقی ۸ جهتهٔ صندلی راننده، گرم‌کن صندلی‌های جلو و رادیوی ماهواره‌ای بهره می‌برد.

توسان XRT با پیشراانهٔ ۲.۵ لیتری چهار سیلندر استاندارد این خودرو ارائه می‌شود که ۱۷۷ اسب بخار قدرت و ۲۴۰ نیوتن متر گشتاور دارد. برخلاف اکثر کراس‌اورهای آفرودی بازار اما این خودرو در دو نسخهٔ محرک جلو و چهارچرخ محرک ارائه می‌شود. قیمت هیوندای توسان XRT در نسخهٔ محرک جلو از ۳۲،۶۲۵ دلار و در نسخهٔ چهارچرخ محرک از ۳۴،۱۲۵ دلار آغاز می‌شود.

منبع: پدال (pedal.ir)



تأثیر ورزش منظم در کاهش خطر ابتلا به ذات‌الریه



آن‌ها می‌خواستند تعیین کنند که آیا واقعا بین داشتن فعالیت بدنی منظم و خطر ابتلا به ذات‌الریه ارتباطی وجود دارد یا خیر. دانشمندان پس از بررسی‌ها دریافتند افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند در مقایسه با افرادی که فعالیت بدنی کمتری دارند در معرض خطر کمتری برای ابتلا به ذات‌الریه و مرگ ناشی از آن قرار دارند. دکتر ستور کونوتسور، نویسنده این مطالعه گفت: در این اولین تجزیه و تحلیل تلفیقی از همه مطالعات انجام شده در مورد این موضوع، ما به طور جدی شواهد قانع‌کننده‌ای از رابطه بین ورزش منظم و کاهش خطر ابتلا به ذات‌الریه و همچنین مرگ ناشی از این بیماری مشاهده کردیم. اگرچه ما نمی‌توانیم میزان و شدت فعالیت بدنی را که برای پیشگیری از ذات‌الریه ضروری است، تعیین کنیم اما برخی از مطالعات نشان می‌دهد که پیاده‌روی به مدت ۳۰ دقیقه و یک بار در هفته اثر چشمگیری در کاهش مرگ ناشی از ذات‌الریه دارد. در طول زمستان و وجود بیماری کووید-۱۹، ابتلا به ذات‌الریه شدید ناشی از کووید-۱۹ و سایر بیماری‌های تنفسی رایج است. انجام فعالیت بدنی منظم می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی مانند کووید-۱۹ را نیز کاهش دهد.

محققان دانشگاه بریستول انگلیس در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند ورزش منظم می‌تواند خطر ابتلا به ذات‌الریه و مرگ ناشی از آن را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از تی‌ای، سینه‌پهلو یا ذات‌الریه یا پنومونی (Pneumonia) وضعیت التهابی ریه است که عمدتاً کیسه‌های میکروسکوپی هوا موسوم به آلوئول‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری معمولاً در اثر عفونت ناشی از ویروس یا باکتری و گاهی نیز در اثر سایر میکروارگانیسم‌ها، برخی داروها و شرایط دیگر مانند بیماری خودایمنی رخ می‌دهد. حال محققان انگلیسی اظهار کرده‌اند ورزش منظم می‌تواند تأثیر چشمگیری در کاهش خطر ابتلا به ذات‌الریه و مرگ ناشی از آن داشته باشد.

تاکنون در مطالعات بسیاری از فواید ورزش منظم برای سلامتی گفته شده است. بیشتر یافته‌های یک مطالعه از ارتباط میان ورزش منظم و کاهش خطر ابتلا به ذات‌الریه پرده برداشته بود. دانشمندان دانشگاه بریستول تجزیه و تحلیل دقیقی از تمام مطالعات منتشر شده در این باره انجام دادند و رابطه بین ورزش منظم و خطر ابتلا به ذات‌الریه را دوباره مورد ارزیابی قرار دادند.