

ایستگاه

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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۷۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان
شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
سازمان شهرداری تهران: ۸۸۲۶۳۶۶۴-۰۳۰۳۱۲۷۱۷۵۰
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۲-۶۵۵۸۶۸۰

شنبه ۷ بهمن ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۶۹

۱۵ رجب ۱۴۴۵ - ۲۷ ژانویه ۲۰۲۴

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اپ»تکار

اپل سرانجام مجبور به اجازه نصب برنامه خارج از اپ استور شد

پس از سال‌ها مقاومت اپل در مقابل اتحادیه اروپا، اپل شرکت به طور رسمی اعلام کرده که به زودی به اپ استورهای شخص ثالث اجازه کار می‌دهد.

به اجبار قانون بازارهای دیجیتال (DMA) اتحادیه اروپا، اپل امروز اعلام کرده که تغییرات بزرگی در iOS، اپ استور و نحوه کار مرورگرها روی پلتفرم ایجاد می‌کند. این تغییرات با انتشار iOS ۱۷.۴ که قرار است در ماه مارس (اسفند ماه) ارائه شود، در اتحادیه اروپا در دسترس خواهند بود.

بیباید با مرورگر شروع کنیم. حتی امروزه می‌توانید یک مرورگر پیش فرض را انتخاب کنید که سافاری نباشد، اما هر مرورگری که سافاری نیست باید از موتور رندر وب‌کیت سافاری استفاده کند. این موضوع تغییر خواهد کرد، هر مرورگر می‌تواند از هر موتوری که می‌خواهد استفاده کند. علاوه بر این، پس از اینکه دارندگان آی‌فون اتحادیه اروپا iOS ۱۷.۴ را نصب کردند، اولین باری که وارد سافاری می‌شوند با صفحه انتخاب مرورگر روبرو می‌شوند.

خبر مهم‌تر این است که اپل به فروشگاه‌های اپلیکیشن جایگزین در iOS اجازه کار می‌دهد. اکنون از آنجایی که این شرکت می‌گوید این کار «خطرات جدیدی» برای کاربرانش ایجاد می‌کند، «بررسی پایه» را برای همه برنامه‌ها، صرف نظر از کاتال توزیع آن‌ها اعمال خواهد کرد. این بررسی شامل ترکیبی از چک‌های خودکار و یازبینی انسانی است. این فرآیند منجر به توضیحاتی در یک نگاه از برنامه‌ها و عملکرد آنها می‌شود که قبل از دانلود نشان داده می‌شوند.

برای اطمینان از اینکه توسعه دهندگان فروشگاه‌های برنامه جایگزین متعهد به الزامات مداوم هستند که به محافظت از کاربران و توسعه دهندگان برنامه کمک می‌کند، اپل به این توسعه دهندگان بازار مجوز می‌دهد.

همچنین محافظت‌های بیشتری را اضافه می‌کند که در صورت وجود بدافزار، از راه‌اندازی برنامه‌های iOS جلوگیری می‌کند.

با این حال اپل خاطر نشان کرده که با مقررات جدید اجباری DMA، توانایی کمتری برای مقابله با خطرناکی مانند «برنامه‌هایی که حاوی کلاهبرداری و سوء استفاده هستند یا کاربران را در معرض محتوای غیرقانونی، اعتراض آمیز یا مضر قرار می‌دهد» دارد. این شرکت قصد دارد در ماه مارس، زمانی که همه این تغییرات اعمال شوند، اطلاعات بیشتری را در این خصوص با مشتریان خود به اشتراک بگذارد. از طرف دیگر NFC روی آی‌فون‌های اتحادیه اروپا باز می‌شود، به طوری که برنامه‌های کیف پول و بانکی جایگزین می‌توانند از ضربه زدن برای پرداخت استفاده کنند و به عنوان روش پیش‌فرض برای پرداخت‌های موبایلی تنظیم شوند.

اپ استور گزینه‌های جدیدی برای استفاده از ارائه دهندگان خدمات پرداخت در برنامه توسعه دهنده خواهد داشت، همچنین گزینه‌های جدیدی برای پردازش پرداخت‌ها از طریق لینک خروج، که در آن کاربران می‌توانند تراکنش کالاها و خدمات دیجیتال را در وب سایت خارجی توسعه دهنده انجام دهند، خواهد داشت.

وقتی برنامه‌های که دانلود می‌کنند از پردازش پرداخت جایگزین استفاده می‌کند، به کاربران اطلاع داده می‌شود. همچنین زمانی که دیگر با اپل تراکنش نمی‌کنند و زمانی که یک توسعه دهنده به آنها دستور می‌دهد تا با یک پردازشگر پرداخت جایگزین معامله کنند، اختطاری دریافت می‌کنند. این همچنین مستلزم یک فرآیند بررسی برنامه جدید است که از طریق آن اپل تایید می‌کند که توسعه دهندگان به طور دقیق این اطلاعات را به اشتراک می‌گذارند.



سبک زندگی

معجزه ۶ هزار قدم زدن در روز!



همه می‌دانند که پیاده‌روی چه حسن‌هایی دارد؛ به طوری که در مطالعه جدیدی آمده است که روزانه ۸ هزار و ۸۰۰ قدم (معادل ۶ کیلومتر) پیاده‌روی می‌توانید خطر مرگ و میر زودرس و ابتلا به بیماری‌های قلبی را از خود دور کنید.

بسیاری از ما دوست داریم که فرصتی برای پیاده روی پیدا کنیم؛ از بین ما، کسانی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند و سبک زندگی مدرن‌تر دارند، می‌دانند که با کاهش پیاده روی و فعالیت‌های فیزیکی، خطرات زیادی در کمین سلامتی آنهاست.

البته در بین ما کسانی هم هستند که معتقدند این فواید پیاده روی و حرفه‌ای مثبتی که در این زمینه مطرح می‌شود، متعلق به آب و هوای کلان‌شهرها نیست و در آن شهرها، پیاده روی و تنفس دود و سرب، با خودکشی تدریجی تفاوتی ندارد. زندگی شهر نشینی و روزگار گذراندن در عصر دیجیتال و هوش مصنوعی اگر چه آسایش بیشتری دارد اما به تبع آن آرامش کمتری داشته و انسان محصور شده در حجم زیادی از امکانات روز به روز کم تحرکت شده و به دنبال عافیت طلبی بیشتر است. با توجه به چینی شرایط حاکمی که بر زندگی تک تک ما افراد جامعه سایه انداخته است داشتن تحرک و ورزش روزانه ولی یک پیاده روی ساده منظم می‌تواند خطرات بعضاً جبران ناپذیر این بی تحرکی را خنثی کند. با بیش از ۶ هزار قدم می‌توان اتفاقاتی رقم زد. درست است که بسیاری از افراد، معتقدند، پیاده‌روی زیر ۱۲ هزار قدم، پیاده‌روی نیست؛ اما در مطالعه جدید آمده است که روزانه با ۸ هزار و ۸۰۰ قدم (معادل ۶ کیلومتر) پیاده‌روی می‌توانید خطر مرگ و میر زودرس و ابتلا به بیماری‌های قلبی را از خود دور کنید. این اولین مطالعه‌ای است که میزان ایده‌آل گام‌هایی را که باید در روز بردارید، اندازه‌گیری می‌کند و نشان می‌دهد که فعالیت بدنی کوتاهمدت هم می‌تواند احتمال بیماری‌های قلبی و مرگ زودرس را به حداقل برساند.

افزایش تعداد گام، تضمین سلامت

این طور که محققان می‌گویند، برای بسیاری از افراد، پیاده‌روی ۷ هزار تا ۹ هزار قدم در روز، آسان‌تر از ۱۰ هزار قدم به نظر می‌رسد. از طرفی افزایش تعداد گام‌های روزانه به اندازه ۵۰۰ قدم، فواید پیاده‌روی را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد. کافی است هر بار مدت‌زمان پیاده‌روی خودتان را تقریباً ۱۰ دقیقه (حدود هزار قدم) بیشتر کنید. با به‌کارگیری این مهم، شما با هر میزان آمادگی بدنی می‌توانید به تدریج گام‌های روزانه خودتان را افزایش دهید، نه اینکه به یکباره ۱۰ هزار قدم یا بیشتر را هدف قرار دهید. حتی افزودن کمترین تعداد قدم‌ها در طول یک پیاده‌روی ارزشمند است و سلامت شما را ارتقا می‌دهد.

شما باید بدانید که:

۲ هزار و ۶۰۰ قدم در روز، خطر مرگ و میر را تا ۸ درصد کاهش می‌دهد. ۲ هزار و ۸۰۰ قدم در روز عملکرد قلب را تقویت می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را تا ۱۱ درصد کاهش می‌دهد. در مقیاس بالاتر هم ۸ هزار و ۸۰۰ قدم در روز با کاهش ۶۰ درصدی خطر مرگ و میر و ۷ هزار و ۲۰۰ قدم با کاهش ۵۱ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی همراه است.

کاهش مرگ و میر با بالا بردن کیفیت

با افزایش سرعت نیز می‌توانید مزایای پیاده‌روی خود را دو چندان کنید. در این مطالعه آمده است که راه رفتن سریع با کاهش خطر مرگ و میر مرتبط است. پیاده‌روی با سرعت زیاد، شدت و سختی ورزش را افزایش می‌دهد، همین موضوع، تغییرات فیزیولوژیکی را تسریع می‌کند و شما را به اهداف مدنظران (کاهش وزن، چربی‌سوزی و...) نزدیکتر می‌کند.

راهکارهایی برای بالا بردن قدم

اگر از وسایل حمل‌ونقل عمومی استفاده می‌کنید، زودتر از زمان معمول، زودتر از ایستگاه مقصد، از اتوبوس یا قطار پیاده شوید تا بخشی از مسیر را پیاده طی کنید.

اگر خودتان رانندگی می‌کنید، کمی دورتر از مقصد پارک کنید و باقی راه را پیاده بروید.

دقایقی از اوقات فراغت خود را در منزل، حتی برای ۵ الی ۱۰ دقیقه، راه بروید. به جای آسانسور از پله استفاده کنید.

ماشین

بازی

عرضه نسل جدید هیوندای سانتافه با قیمت ۳۴ هزار دلار



قیمت نسل جدید هیوندای سانتافه در بازار آمریکا از ۳۳،۹۵۰ دلار آغاز شده و در تپ پرچم‌دار کالیگرافی با سامانهٔ چهارچرخ محرک و پیشرفتهٔ هیبریدی به ۴۸،۸۰۰ دلار می‌رسد.

نسل جدید هیوندای سانتافه با قیمت پایهٔ ۳۳،۹۵۰ دلار راهی نمایندگی‌های فروش در ایالات‌متحده شده است. این نشان‌دهندهٔ افزایش ۵،۲۰۰ دلاری قیمت سانتافه نسبت به نسل قبلی است. تپ پایهٔ این کراس‌اور کره‌ای که SE نام دارد، به تجهیزاتی مثل چراغ‌های LED، شیشه‌های دودی، رنگ‌های ۱۸ اینچی، در صندوق برقی اتوماتیک، استارت از راه دور، صندوق‌های پارچه‌ای، صندوق‌های

قیمت نسل جدید هیوندای سانتافه در بازار آمریکا از ۳۳،۹۵۰ دلار آغاز شده و در تپ پرچم‌دار کالیگرافی با سامانهٔ چهارچرخ محرک و پیشرفتهٔ هیبریدی به ۴۸،۸۰۰ دلار می‌رسد.

نسل جدید هیوندای سانتافه با قیمت پایهٔ ۳۳،۹۵۰ دلار راهی نمایندگی‌های فروش در ایالات‌متحده شده است. این نشان‌دهندهٔ افزایش ۵،۲۰۰ دلاری قیمت سانتافه نسبت به نسل قبلی است. تپ پایهٔ این کراس‌اور کره‌ای که SE نام دارد، به تجهیزاتی مثل چراغ‌های LED، شیشه‌های دودی، رنگ‌های ۱۸ اینچی، در صندوق برقی اتوماتیک، استارت از راه دور، صندوق‌های پارچه‌ای، صندوق‌های

قیمت نسل جدید هیوندای سانتافه در بازار آمریکا از ۳۳،۹۵۰ دلار آغاز شده و در تپ پرچم‌دار کالیگرافی با سامانهٔ چهارچرخ محرک و پیشرفتهٔ هیبریدی به ۴۸،۸۰۰ دلار می‌رسد.

نسل جدید هیوندای سانتافه با قیمت پایهٔ ۳۳،۹۵۰ دلار راهی نمایندگی‌های فروش در ایالات‌متحده شده است. این نشان‌دهندهٔ افزایش ۵،۲۰۰ دلاری قیمت سانتافه نسبت به نسل قبلی است. تپ پایهٔ این کراس‌اور کره‌ای که SE نام دارد، به تجهیزاتی مثل چراغ‌های LED، شیشه‌های دودی، رنگ‌های ۱۸ اینچی، در صندوق برقی اتوماتیک، استارت از راه دور، صندوق‌های پارچه‌ای، صندوق‌های

قیمت نسل جدید هیوندای سانتافه در بازار آمریکا از ۳۳،۹۵۰ دلار آغاز شده و در تپ پرچم‌دار کالیگرافی با سامانهٔ چهارچرخ محرک و پیشرفتهٔ هیبریدی به ۴۸،۸۰۰ دلار می‌رسد.

نسل جدید هیوندای سانتافه با قیمت پایهٔ ۳۳،۹۵۰ دلار راهی نمایندگی‌های فروش در ایالات‌متحده شده است. این نشان‌دهندهٔ افزایش ۵،۲۰۰ دلاری قیمت سانتافه نسبت به نسل قبلی است. تپ پایهٔ این کراس‌اور کره‌ای که SE نام دارد، به تجهیزاتی مثل چراغ‌های LED، شیشه‌های دودی، رنگ‌های ۱۸ اینچی، در صندوق برقی اتوماتیک، استارت از راه دور، صندوق‌های پارچه‌ای، صندوق‌های

قیمت نسل جدید هیوندای سانتافه در بازار آمریکا از ۳۳،۹۵۰ دلار آغاز شده و در تپ پرچم‌دار کالیگرافی با سامانهٔ چهارچرخ محرک و پیشرفتهٔ هیبریدی به ۴۸،۸۰۰ دلار می‌رسد.

تازه‌های علمی

تازه‌های علمی

یک مطالعه جدید تایید می‌کند که سلول‌های T اصلاح شده ژنتیکی می‌توانند به عوامل ضد پیری تبدیل شوند.

به گزارش ایسا، دانشمندان سلول‌های تی (T) را فریب می‌دهند تا در برابر پیری مقاومت کنند و راز جوانی را در درون آنها بیابند. به نقل از نیو اتلس، قرن‌هاست که بشر به دنبال راهی برای جوان ماندن است؛ به دنبال راهی که او را به اکسیر جوانی برساند. پژوهشگران آزمایشگاه کلد اسپرینگ هاربر (Cold Spring Harbor)، می‌گویند که راز ضد پیری در درون بدن ما نهفته است. این تیم دریافته است که سلول‌های T که نوعی از گلبول‌های سفید خون هستند، هنگامی که به صورت ژنتیکی اصلاح شوند، به عوامل ضد پیری تبدیل می‌شوند.

سلول‌های T با اصلاح ژن می‌توانند سلول‌های پیر را هدف قرار دهند و از بین ببرند. سلول‌هایی که تکثیر را متوقف می‌کنند و با بیماری‌های مرتبط با افزایش سن ارتباط دارند.

رویکرد امیدوارکننده برای ترویج پیری سالم

تحقیقات اخیر هنوز به مرحله‌ای نرسیده است که بتوانند آن را روی انسان آزمایش کنند. آنها آزمایش‌های خود را روی موش‌ها انجام داده‌اند.

برخلاف برخی از داروها که نیاز به دوزهای مکرر دارند، پژوهشگران

آخر ابتکار

عکس‌نوشت



شکار چیان تالاب

عکس: عرفان سامان فر / ایرنا

ویترین

«هبوط دوم» منتشر شد

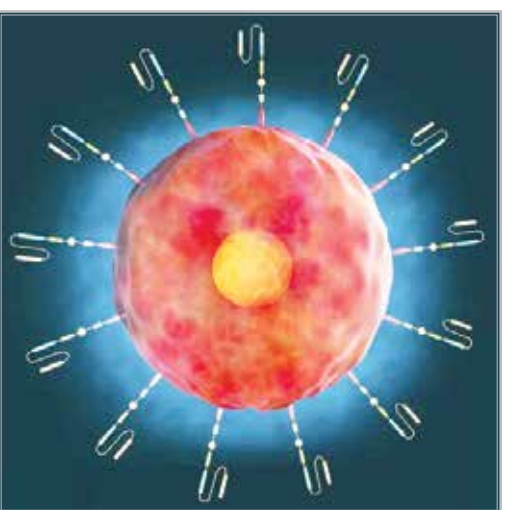


کتاب «هبوط دوم» نوشته محمد شمس‌الدینی توسط نشر صاد منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، کتاب «هبوط دوم» نوشته محمد شمس‌الدینی به‌تازگی توسط نشر صاد منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب دربرگیرنده نظریه‌ای در آینده اتنولوژیک فضای سایبر و گشایش امکان زندگی در «لایه چهارم هستی» است.

نویسنده کتاب پیش‌رو می‌گوید عنوان هبوط برای نامیدن رخدادی که وضع گنز امروز انسان را بیان کند، است. یک انتخاب ارزش گذارانه نیست. شمس‌الدینی می‌گوید بر آن نیست به این حرکت، جهت مثبت یا منفی، الهی یا شیطانی بدهد و مدعی شود هبوط دوم ثمره گناه دوم انسان است. بلکه دقیق‌ترین مفهومی که در تاریخ حیات انسان می‌توان برای این لحظه صبوری از کنجینه فرهنگی آدمی استخراج کرد، این مفهوم است. علاوه بر این، یک هبوط کریمانه و مسبوق به توبه است که در جهت رشد و کمال انسان رخ نموده و از هبوط شیطان به زمین تمایز بنیادین دارد.

شمس‌الدینی می‌گوید اینکه کتاب هبوط دوم به شیوه مرسوم به تقسیمات اقتصاد و آموزش و سیاست و قدرت و مناسبات زندگی جهانی و آن هم در دوره معاصر و مدرن پرداخته، به دلیل انسان امروز است وگرنه هیچ دلیل مستحکمی وجود ندارد که جهان زندگی انسان در لایه چهارم هستی نیز همین اطراف و اطوار را داشته باشد و همین تقسیمات و تشکیلات و ترتیبات در آنجا هم حاکم باشد. در سرتاسر این کتاب، سایه ابهام‌هایی جدی و پرسش‌هایی اکنون بی‌پاسخ وجود دارد و نشان از گنگی و مه‌آلودگی افقی است که انسان این عصر بسوی آن ره می‌سپارد.

اکسیر جوانی در بدن انسان کشف شد



آنها جوان می‌شوند و اگر آن را به موش‌های جوان بدهیم، دیرتر پیر می‌شوند. هیچ درمان دیگری در حال حاضر نمی‌تواند چنین کاری را انجام دهد.

این مطالعه از یک داروی زنده به نام سلول‌های CART (گیرنده آنتی ژن کایمریک) استفاده کردند.

آمور وگاس، پژوهشگر و نویسنده اول این مطالعه، توضیح می‌دهد: سلول‌های T این توانایی را دارند که حافظه را توسعه دهند و برای مدت‌های طولانی در بدن شما باقی بمانند که بسیار متفاوت از یک داروی شیمیایی است. با سلول‌های CART، شما پتانسیل دریافت این درمان را دارید. سلول‌های CAR T نوعی از سلول‌های ایمنی هستند که در آزمایشگاه مهندسی شده‌اند تا در درجه اول توانایی آنها برای شناسایی و حمله به سلول‌های سرطانی افزایش یابد. این فرآیند شامل استخراج سلول‌های T از خون بیمار و سپس اصلاح ژنتیکی آنها برای بیان یک گیرنده آنتی ژن کایمریک (CAR) در سطح آنهاست. پژوهشگران با استفاده از همین فرآیند با موفقیت توانستند سلول‌های پیری را که با افزایش سن انباشته می‌شوند، در موش‌ها حذف کنند و موش‌ها بدون هیچ آسیبی به بافت‌ها یا سمی بودن، سلامتی‌شان بهبود یافت. موش‌ها وزن بدن کمتر، متابولیسم بهتر، تحمل گلوکز و افزایش فعالیت بدنی داشتند. وگاس می‌گوید: اگر این درمان را روی موش‌های مسن انجام دهیم،