

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: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۶۴۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰
 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
 سازمان شهرستانها: ۰۹۱۲۲۷۱۵۳۳
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۲۳۰۰
 چاپ: صمیم - ۳-۸۵۸۶۸۰۱

شنبه / ۲۲ اردیبهشت ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۳۶
 ۲ ذی القعدة ۱۴۴۵ - ۱۱ می ۲۰۲۴
 سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

تیک تاک از دولت آمریکا به دلیل تصویب قانون ممنوعیت یا فروشی شکایت کرد

تیک تاک که حالا با تهدید فیلترینگ در ایالات متحده روبه‌رو است، از دولت این کشور به دلیل تصویب این قانون شکایت کرد. دولت آمریکا قانونی را تصویب کرده است که به موجب آن اپلیکیشن تیک تاک باید از مالکیت شرکت چینی ByteDance خارج شود؛ در غیر این صورت، تیک تاک در آمریکا ممنوع می‌شود. مسئولان این اپلیکیشن هم بی‌کارت ننشسته‌اند و از دولت آمریکا به همین دلیل شکایت کرده‌اند. تیک تاک روز سه شنبه در یک پرونده قضایی اعلام کرد که کنگره آمریکا «گام بی‌سابقه‌ای را برای جدار کردن یا ممنوعیت صریح TikTok برداشته» و این اقدام «غیرقانونی» است.

به گزارش TheVerge، تیک تاک با این شکایت استدلال می‌کند که جدایی از بایت‌دنس امکان پذیر نیست و بنابراین به دلیل تصویب قانون ممنوعیت، باید تا ۱۹ ژانویه ۲۰۲۵ به صورت اجباری در ایالات متحده فعالیت خود را متوقف کند.

این اولین بار در تاریخ آمریکا است که کنگره قانونی را وضع می‌کند که به موجب آن فعالیت یک شبکه اجتماعی به صورت سراسری و دائمی ممنوع می‌شود.

ماه گذشته «جو بایدن»، رئیس جمهور آمریکا، قانونی را امضا کرد که به ByteDance حدود ۹ ماه فرصت می‌دهد تا تیک تاک را واگذار یا فعالیت‌های خود در ایالات متحده را متوقف کند. این قانون از آن جهت است که در بین دولت مردان آمریکا نگرانی‌های امنیتی مختلفی درباره این اپلیکیشن وجود دارد. با این حال، تیک تاک در شکایت خود ادعا می‌کند که دولت ایالات متحده هنوز مدرکی مبنی بر سوءاستفاده دولت چین از TikTok ارائه نکرده است.

استدلال تیک تاک برای راهی از ممنوعیت در ایالات متحده

اظهارات تمام اعضای کنگره، صرفاً نشان‌دهنده نگرانی‌هایی در مورد احتمال فرضی سوءاستفاده دولت چین از TikTok در آینده است؛ جالب آنکه سرویس‌های اطلاعاتی آمریکا در رابطه با این اتهام، هیچ شواهدی را از زمان فعالیت تیک تاک (سال ۲۰۱۷) به دست نیآورده‌اند.

تیک تاک استدلال می‌کند که ممنوعیت در ایالات متحده امکان پذیر نیست، زیرا این شبکه اجتماعی را مجبور می‌کند تا «میلیون‌ها خطا» که نرم‌افزاری را از بایت‌دنس به یک مالک جدید منتقل کند. TikTok ادعا می‌کند که این ممنوعیت در آمریکا، فعالیتش را محدود و در عین حال تجارت این برنامه را تضعیف می‌کند.

تیک تاک از دادگاه می‌خواهد حکمی صادر کند که می‌گوید دولت بایدن، قانون اساسی ایالات متحده را نقض می‌کند. همچنین، این شرکت به دنبال حکمی است که بر اساس آن دادستان کل را از اجرای این قانون (ممنوعیت تیک تاک) بازدارد.



سبک زندگی

چگونه عزت نفس خود را افزایش بدهیم؟

هر فرد با اعتماد به نفسی لزوماً از عزت نفس بالایی برخوردار نیست. هر زمان شکستی به سراغتان آمد و هنوز احساس ارزشمندی داشتید، آن زمان عزت نفس دارید؟



به گزارش ایسا، شاید باور نکند اعتماد به نفس چه چیز است و عزت نفس چه چیز دیگر. اگر روزی طرد شدید و یا روزی مدیری به چشمان شما خیره شد گفت واقعاً بدرد نمی‌خورد و از فردا دیگر به سرکارت برگرد و به این فکر کردی که با یک طرد و یا حرف یک مدیر چیزی از ارزش هایت کم نمی‌شود. آن زمان باید به افتخار روحیه ارزشمندی به سمت به خانه بروی و یک جای خودت را مهمان کنی و به آینده‌ای فکر کنی که می‌توانی با این عزت نفس برای خودت بسازی. چون انتخاب‌های شما، آینده شما را می‌سازد. عزت نفس سالمی که در شما وجود دارد در ایجاد اعتماد به نفس نقش موثر دارد و اعتماد به نفس هم در آینده نزدیک به سراغتان خواهد آمد. آنچه که در کارایی و توانایی ما اثرگذار است چیزی جز ارزش قائل شدن و دوست داشتن خود نیست؟ اما پرسش مهم این است که چرا عزت نفس مهم است؟ شاید هیچ کس موافق نباشد احساس ارزشمندی احساس بدی است. چون عزت نفس کم، احساس ارزشمندی را پایین می‌آورد. ملاک تصمیم‌گیری‌ها تان را به اشتباه می‌اندازد. تمایل به رشد و ارتقا را از بین خواهد برد. این دلایل کمترین دلایل عقل پسندی است که می‌تواند به شما اثبات کند عزت نفس مهم است.

تأثیر عزت نفس بر انگیزه و کارایی

افرادی دربارۀ عزت نفس مطالعه داشتند به این نتیجه رسید افرادی که با خود مهربان بوده و به خودشان احترام می‌گذارند و عزت نفس بالاتری دارند، معمولاً انگیزه بیشتری برای دستیابی به اهداف خود دارند. بر اساس تحقیقات علمی، این افراد معتقدند که می‌توانند موفقیت حاصل از تلاش‌ها و کوشش‌هایشان را تجربه کنند.

تأثیر عزت نفس در مقابله با چالش‌ها و استرس

افراد با عزت نفس بالا معمولاً در مواجهه با چالش‌ها و استرس‌های زندگی مؤثرتر هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که این افراد در مقایسه با کسانی که عزت نفس کمتری دارند، توانایی بیشتری در مدیریت استرس دارند. به عنوان مثال، یک مطالعه موردی نشان داده است که افراد با عزت نفس بالا توانسته‌اند با موفقیت با چالش‌های زندگی مقابله کنند و از این تجربه به عنوان فرصتی برای رشد شخصی بهره‌مند شوند.

عزت نفس و ارتباطات مؤثر

عزت نفس بالا به افراد کمک می‌کند تا ارتباطات بهتری با دیگران برقرار کنند. افراد با اعتماد به نفس بیشتر، معمولاً مهارت‌های ارتباطی برتری دارند و می‌توانند در محیط‌های کاری و اجتماعی با مؤثرترین شکل ممکن ارتباط برقرار کنند.

عزت نفس و تعیین اهداف

افراد با عزت نفس بالا بیشتر احتمال دارد که اهداف خود را تعیین کنند و به آنها برسند. افراد با عزت نفس بالا باور دارند که می‌توانند به اهداف خود برسند و بنابراین برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنند. ریسک کنند و فرصت‌های جدید را تجربه کنند. افراد با عزت نفس بالا از ریسک کردن نمی‌ترسند و از فرصت‌های جدید استقبال می‌کنند.

از شکست نمی‌ترسند و از آن درس می‌گیرند

افراد با عزت نفس بالا می‌دانند که شکست بخشی از فرآیند یادگیری و رشد است و از آن درس می‌گیرند. دیگران ارتباط برقرار کنند و روابط سالم برقرار کنند. افراد با عزت نفس بالا اعتماد به نفس بیشتری دارند و بنابراین راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند و روابط سالم برقرار می‌کنند.

چگونه می‌توان عزت نفس را افزایش داد

عزت نفس را می‌توان با تمرین و تلاش افزایش داد. در اما کسانی که عزت نفس پایینی دارند برای افزایش عزت نفس می‌توانند کمی با خود مهربان باشند. به جای اینکه یک چاقو بردارند و به جان خود ارزشمندشان بیافتند و مدام دست به انتقاد از خود بزنند روی نقاط قوت خود تمرکز کنند. و با تعیین اهداف واقع بینانه به خودشان فرصت دستیابی به هدف را بدهند تا احساس موفقیت در آنها ایجاد شود و لذت ببرند. افراد برای اینکه عزت نفس بالا را تجربه کنند نباید از درخواست حمایت و کمک دیگران بپارزند. همچنین از دوستان و خانواده خود کمک بگیرند تا به آنها انگیزه داده شود و آنها را باور داشته باشند. این افراد باید از تجربیات خود درس بگیرند. از هر شکستی درس گرفته و به جلو حرکت کنند.



طرح: محمد طحانی

کتاب مسیر متروکه

معرفی کمپرون جدید فولکس واگن کالیفرنیا با فضای بیشتر و پیشرفته هیبریدی



شرکت فولکس واگن جدیدترین نسل از کمپرون کالیفرنیا را با فضای داخلی بیشتر و قوای محرکه هیبریدی معرفی کرد. ژرمن‌ها کمپرون کالیفرنیا را برای بازارهای اروپایی به‌روز کرده‌اند. این خانه‌مردود کوچک که در جایگاهی بین مدل‌های کدی کالیفرنیا و گرند کالیفرنیا قرار می‌گیرد با قوای محرکه هیبریدی جدیدی قابل سفارش خواهد بود و کابین جادارتری نسبت به قبل خواهد داشت.

کمپرون جدید مورد بحث در ۵ تیپ بیج، بیج تور، بیج کمپر، کوست و اوشن عرضه می‌شود. هر مدل به چادر بالای سقف و دو در کنوبی مجهز است و در برخی بازارها امکان سفارش سایبان نیز وجود دارد. این خودرو ساز آلمانی بجای نیمکت تکی کابین دو

درمان افسردگی بدون دارو با کمک یک هدبند



مشکلات سلامت روان، پتانسیل زیادی دارد. نه تنها غیر تهاجمی است، بلکه افراد می‌توانند هر روز از این درمان در خانه استفاده کنند و به دلیل اندازه آن، حتی ممکن است فراموش کنند که آن را روی سر خود قرار داده‌اند.

یک محیط مغناطیسی با فرکانس بسیار پایین شناخته می‌شوند. دانشمندان هنوز در حال تلاش برای درک تأثیر کامل میدان‌های مغناطیسی بر بدن انسان هستند، اما یک فرضیه این است که این فرکانس‌ها رند میتوکندری را تحریک می‌کنند. از آنجایی که میتوکندری‌ها مسئول تولید انرژی سلولی هستند، نویسندگان می‌گویند که این نوع جدید درمان فرکانس می‌تواند به معکوس کردن بی‌حالی و انرژی کم در افراد مبتلا به افسردگی کمک کند. چهار مرد ژاپنی بین سنین ۱۸ تا ۷۵ سال در این اولین کارآزمایی بالینی شرکت کردند. همه آنها مبتلا به اختلال افسردگی اساسی تشخیص داده شده بودند و تحت درمان بودند. هر فرد از این دستگاه میدان مغناطیسی به مدت دو ساعت در روز برای هشت هفته استفاده کرد.

اینادا می‌افزاید: میدان مغناطیسی تولید شده توسط دستگاه غیر تهاجمی است. همانطور که انتظار می‌رفت، همه بیماران کاهش علائم مربوط به افسردگی خود را گزارش کردند. البته لازم به ذکر است که این حجم نمونه بسیار کوچک بود، هیچ گروه کنترلی وجود نداشت و مردان از دریافت این درمان آگاه بودند و مطالعات بیشتری در این مورد باید انجام شود.

اینادا می‌گوید که استفاده از میدان مغناطیسی برای معکوس کردن

تازه‌های علمی

آیا یک هدبند پوشیدنی که از نیروی میدان‌های مغناطیسی استفاده می‌کند می‌تواند جایگزین داروهای ضد افسردگی شود؟ محققان ژاپنی دستگامی ساخته‌اند که روی سر نصب شده و میدان مغناطیسی با فرکانس بسیار پایین ایجاد می‌کند که ممکن است علائم افسردگی را کاهش دهد.

به گزارش ایسا، در طول یک کارآزمایی بالینی کوچک که در مجله آسیایی روان‌پزشکی منتشر شد، محققان دریافتند که هدبند در بهبود علائم افسردگی در بین چهار مردی که مبتلا به اختلال افسردگی اساسی تشخیص داده شده بودند، مؤثر است. این دستگاه همچنین ممکن است روش ایمن‌تر و غیر تهاجمی‌تر را برای مقابله با افراد کم‌انرژی مبتلا به افسردگی ارائه دهد.

به نقل از اس اف، توشیا اینادا (Toshiya Inada)، استاد دانشگاه ناگویا، می‌گوید: در مقایسه با درمان‌های کنونی افسردگی، مانند داروهای ضد افسردگی، درمان الکتریکی و تحریک مغناطیسی مکرر مغزی، این درمان از نظر راحتی و عوارض جانبی پیش‌بینی شده بهتر و راحت‌تر است. ما می‌توانیم ببینیم که دستگاه ما برای بیمارانی که ترجیح می‌دهند دارو مصرف نکنند کار می‌کند یا می‌توان آن در ترکیب با درمان‌های دیگر استفاده کرد.

میدان‌های مغناطیسی با فرکانس‌های ۳ تا ۳۰ هرتز به عنوان

ویترین

«اصول خبر نویسی» به چاپ پانزدهم رسید



چاپ پانزدهم کتاب «اصول خبرنگاری» نوشته اکبر نصراللهی توسط انتشارات سروش منتشر و روانه بازار نشر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، چاپ پانزدهم کتاب «اصول خبرنگاری» نوشته اکبر نصرالله به تازگی توسط انتشارات سروش منتشر و روانه بازار نشر شده است. هر حرفه و هر فن اصولی دارد که نه فقط برای توفیق در آنها می‌باید آن اصول را آموخت، بلکه بقای آن حرفه و فن نیز منوط به آموزش آن اصول است. خبرنگاری رکنی از ارکان رسانه‌ای است و اصول خبرنگاری هم از شناخت، جمع‌آوری، نگارش و تنظیم و انتشار خبر پایه‌های این رکن‌اند. خبرنگاران باید بدانند که تحریریه‌های خبری کدام‌اند، روند انتشار خبر چیست، مراحل تهیه و انتشار خبر چندتاست، لید خبر و اصول اساسی نگارش متن خبر چیست و سرانجام تیتراژ و خلاصه خبر عناوین چه ویژگی‌هایی دارند. این همه را در این کتاب خواهید آموخت.

کتاب «ذن و هنر نگهداری از موتورسیکلت» منتشر شد

ترجمه کتاب «ذن و هنر نگهداری از موتورسیکلت» نوشته رابرت پیرسیگ توسط نشر رایبد منتشر و در سی و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران عرضه شد.

به گزارش مهر، کتاب «ذن و هنر نگهداری از موتورسیکلت» نوشته رابرت پیرسیگ و ترجمه مریم گنجی توسط نشر رایبد منتشر و در سی و پنجمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران عرضه شده است. پیرسیگ در این کتاب شرحی فلسفی بر سفر ۱۷ روزه شکفت‌انگیزش با موتورسیکلت نوشته است. این کتاب در آغاز به خاطر رد شدن توسط ۱۲۱ نشر وارد رکوردهای گینس شد، اما به یکباره بعد از چاپ انقلابی برپا کرد و حتی توانست به لیست «صد رمان برتر قرن» وارد شود. پیرسیگ این کتاب را به قول خود با قلب و روحش نوشته و خوانندگان را به سفر فلسفی، معنوی‌ای سوار بر موتورسیکلت دعوت کرده است. نشر رایبد برای اولین بار با بیش از ۲۵ کتاب که در یک‌سال گذشته منتشر کرده در نمایشگاه کتاب تهران حضور دارد و از دیگر کتاب‌های این نشر می‌توان به «هنر خوردن انبه»، «کوکو شامار»، «یک زن تئوری در کافه بیتلز» و «خیاطخانه، خیرخانه» اشاره کرد.