

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نوسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم  
 تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۰۲۱-۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۰۲۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰  
 ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و کلسنان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک  
 ۰۲۱-۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۵  
 سازمان شهروستان‌ها: ۰۲۱-۳۱۲۲۳۱۷۵۰۳  
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۲۱-۶۱۹۳۳۰۰۰  
 چاپ: صمیم / ۳-۱۰-۶۵۵۸۶۸۰

سه‌شنبه ۲۱/ اسفند ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۶۷

۱۰ رمضان ۱۴۴۶ - ۱۱ مارس ۲۰۲۵

سال بیستم / ۱۲ صفحه

## «اپ» تکرار

### هشدار در مورد شارژ گوشی در فرودگاه یا پایانه‌های مسافری



کاربران باید مراقب شارژ گوشی خود در فرودگاه یا پایانه‌های مسافری باشند؛ زیرا خطرات امنیتی وجود دارد که ممکن است

داده‌های شما را تهدید کند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کارشناسان امنیتی به مسافران در مورد خطرات پنهان استفاده از ایستگاه‌های شارژ عمومی در فرودگاه‌ها هشدار می‌دهند و می‌گویند که بهتر است از شارژرهای قابل حمل استفاده کنند.

در دنیای دیجیتال متمرکز ما، تلفن‌های ما اکنون دارای کارت پرواز و سایر اطلاعات سفر هستند که آن را مفیدتر از همیشه می‌کند. اما در طول پروازهای طولانی، پیمایش در رسانه‌های اجتماعی و در بین تماس‌ها، احتمالاً باتری تلفن شما در طول سفر شارژ می‌شود. با این حال، کارشناسان هشدار می‌دهند که ممکن است بخواهید قبل از وصل کردن تلفن خود به سوکت فرودگاه، دوباره فکر کنید.

**خطرات امنیتی بزرگ**

سال گذشته، FBI نسبت به استفاده از درگاه‌های شارژ رایگان در مکان‌هایی مانند فرودگاه ها، هتل‌ها و مراکز خرید هشدار داد. FBI تاکید کرد که این روش که راحت تلقی می‌شود، خطرات امنیتی زیادی را به همراه دارد. بازیگران بد، راه‌هایی برای استفاده از پورت‌های USB عمومی برای تزریق بدافزار و نرم افزارهای نظارتی به دستگاه‌ها پیدا کرده‌اند. این کار با دستکاری این پورت‌ها برای نصب بدافزار بر روی دستگاه شما، سرعت بی سر و صدای اطلاعات حساس مانند رمز عبور و جزئیات بانکی انجام می‌شود.

یکی از روش‌های رایج هک جک‌آپ نام دارد که در آن یک پورت USB بدافزار را روی تلفن شما نصب می‌کند. سپس می‌تواند دستگاه شما را قفل کند یا حتی تمام اطلاعات شخصی و رمزهای عبور شما را مستقیماً به هکر صادر کند. وقتی گوشی شما آلوده می‌شود، نه تنها در فرودگاه، بلکه هر کجا که آن را ببرید آسیب پذیر است. این داده‌های دزدیده شده بعداً می‌توانند برای سرقت هویت استفاده شوند یا در وب تاریک فروخته شوند.

**راه‌های حفاظت**

مشکل کابل‌های شارژر این است که داده‌ها و انرژی از طریق آن ها عبور می‌کنند و این امکان را برای هکرها فراهم می‌کند تا از اتصال سوءاستفاده کرده‌و به دستگاه شما دسترسی پیدا کنند. در حالی که تلفن‌ها از کاربران می‌خواهند بین حالت‌های «فقط شارژ» و «انتقال فایل» یکی را انتخاب کنند، این حفاظت اغلب برای افزایش سرعت شارژر به دلیل محدودیت‌های زمانی روز زده می‌شود.

در نتیجه، دستگاه شما ممکن است در برابر رهگیری یا بهره برداری از داده‌ها آسیب پذیر باشد؛ بنابراین دفعه بعد که به سفر می‌روید، مطمئن شوید که شارژر قابل حمل خود را بسته‌بندی کنید. اگر مجبور به استفاده از ایستگاه شارژ در فرودگاه هستید، از کابل‌های خاصی استفاده کنید که می‌توانید از فروشگاه‌های آنلاین به نام «مسدود کننده داده» تهیه کنید.

آن ها کابل‌های USB هستند که می‌توانند از انتقال داده بین دستگاه شما و سوکت شارژ جلوگیری کنند و تنها امکان انتقال برق را فراهم می‌کنند.

#### سبک زندگی

### نکاتی درباره گره و روغن‌های گیاهی



مطالعه‌های جدید از ارتباط مصرف زیاد کره با افزایش نرخ مرگ‌ومیر خبر می‌دهد، در حالی که متخصصان با تحلیل داده‌های مربوط به بیش از ۲۰۰ هزار بزرگسال دریافته‌اند استفاده از روغن‌های گیاهی به جای کره، نرخ مرگ‌ومیر را تا ۱۷ درصد کاهش می‌دهد. به گزارش ایسا، نتایج این مطالعه جدید در مجله تخصصی متخصصان داخلی انجمن پزشکی آمریکا، جاما (JAMA Internal Medicine) منتشر شده است.
نباير نتايج چندین مطالعه ديگر هم استفاده از روغن‌های گیاهی برای سلامت به‌ویژه سلامت قلب و عروق، بسیار مفید است.

«استفانی شیف»، متخصص تغذیه در بیمارستان هانتینگتون نورث‌ول هلت گفت که چرا کره «مضر» است، طبق شواهد به‌دست‌آمده کره، کلسترول «ال‌دی‌ال» (LDL) یعنی لیپوپروتئین با چگالی کم در بدن را افزایش می‌دهد که می‌تواند شریان‌ها را مسدود کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.
کره همچنین حاوی چربی‌های اشباع‌شده است که معمولاً در دمای معمولی جامدند و در محصولاتمانند کره، روغن نارگیل، پنیر و خامه وجود دارند.

در مقابل، روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و روغن آووکادو از چربی‌های تک غیراشباع که با کاهش خطر بیماری‌های قلبی مرتبط است، سرشارند. آن‌ها همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ ضدالتهابی دارند.

این متخصص تغذیه می‌گوید: من از روغن زیتون برای سس سالاد، تفت دادن غذاها و گاهی در پخت‌وپز استفاده می‌کنم. این روغن فنول‌های گیاهی دارد، ترکیباتی که مانند آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند، مانع آسیب سلولی می‌شوند و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهند. به گفته او، روغن آووکادو سرشار از آنتی‌اکسیدان و بی‌طعم است و در مقایسه با روغن زیتون در برابر دمای بالا مقاوم است.

به گزارش ایندپیندنت، او توصیه می‌کند: فقط از روغن زیتون و روغن آووکادو تصفیه‌نشده استفاده کنید. آنها سالم‌ترند و بیش از روغن‌های فرآوری‌شده و تصفیه‌شده ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان دارند. شیف با آگاهی از بدنام‌شدن روغن دانه‌ها مانند روغن دانه پنبه، روغن دانه انگور و روغن سویا در میان مردم و سروصدای رسانه‌های اجتماعی در مورد آنها، می‌گوید: مشکل روغن دانه‌ها نسبت بالای چربی امگا ۶ به امگا ۳ است. نسبت سالم امگا ۶ به امگا ۳ (حدود چهار به یک) به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند، در حالی که سطح بالای امگا ۶ به امگا ۳ التهاب را افزایش می‌دهد.

او می‌گوید: مشکل این است که ما مقدار زیادی از روغن دانه‌ها را از طریق مواد غذایی فوق‌فرآوری‌شده دریافت می‌کنیم و روغن‌های موجود در این غذاها اغلب به‌شدت تصفیه و فرآوری می‌شوند. به همین دلیل اگر می‌خواهید با این روغن آشپزی کنید، روغن دانه‌ای را تهیه کنید که به‌شکل سرد فشرده شده است. به باور او، این روغن‌ها اگر به‌شکل متعادل و در ترکیب صحیح با چربی‌های امگا ۳ مصرف شوند، بخشی از رژیم غذایی سالم به شمار می‌آیند.

در نهایت اگر واقعا نمی‌توانید بدون کره زندگی کنید، سراغ محصولاتی بروید که از

دام‌هایی به دست می‌آیند که در مراتع طبیعی پرورش می‌یابند، زیرا این کره چربی‌های

اشباع کمتر، چربی‌های سالم بیشتر و همچنین ویتامین ۱۲ بیشتری دارد و به بهبود

سلامت قلب کمک می‌کند.

شیف البته تاکید می‌کند مقصودش این نیست که کره بسیار خطرناک است، به همین دلیل است که توصیه می‌کند کره‌هایی را مصرف کنیم که از دام‌های مراتع به‌دست می‌آیند و البته تاکید می‌کند که بهتر است کم مصرف کنید، از روغن زیتون و آووکادو بهره ببرید و از روغن‌های تصفیه‌شده دانه‌ها و غذاهای فوق‌فرآوری‌شده پرهیز کنید.

#### ماشین بازی

## جنسیس با استفاده از موتور ۱/۶ لیتری هیوندای، پیشرانه ۷۸ مسابقه‌ای می‌سازد



جنسیس قصد دارد پیشرانهٔ ۷۸ مسابقه‌ای استقامتی خود را با استفاده از موتور ۱.۶ لیتری چهار سیلندر توربوشارژر WRC هیوندای بسازد.

جنسیس قصد دارد در سال ۲۰۲۶ وارد مسابقات استقامتی جهانی شود و هرچند پیش‌تر مشخص شده بود که خودروی مسابقه‌ای این

بود که این شرکت به دلیل محدودیت زمانی توسعه، موتور ۷۸ را برای پروژهٔ مسابقه‌ای استقامتی خود انتخاب کرده است. وی در مصاحبه‌ای توضیح داده است:

ما به این دلیل موتور ۷۸ را انتخاب کردیم که مجبور نباشیم یک موتور کامل را از ابتدا طراحی کنیم و در عوض از موتور WRC هیوندای بهام بگیریم. این یک پیشرانهٔ ۱.۶ لیتری چهار سیلندر توربوشارژر بسیار رقابتی است که ما سال‌ها است از آن استفاده می‌کنیم. ما آن موتور را گرفتیم و تعداد سیلندرها را دو برابر کردیم تا یک موتور ۷۸ داشته باشیم.

هیوندای در مسابقات WRC با کسب دو قهرمانی سازندگان، یک قهرمانی راننده و ۲۹ پیروزی، بسیار موفق بوده است و جنسیس امیدوار است بتواند این DNA برنده را به مسابقات استقامتی منتقل کند. این برند در کنار ساخت یک پیشرانهٔ ۷۸ قدرتمند و کارآمد، شاسی خودروی مسابقه‌ای استقامتی خود را هم از شرکت فرانسوی اورکا می‌گیرد. تیم‌های لمان ملزم هستند شاسی خودروی خود را از یکی از چهار تأمین‌کنندهٔ مورد تأیید فیا بگیرند که اورکا یکی از آن‌ها است. این شرکت هم‌اکنون شاسی تیم‌های آلپین و آکورا را هم تأمین می‌کند.

خودروی مسابقه‌ای جنسیس ماه آینده رسماً رونمایی خواهد شد و آزمایش‌های آن در ماه آگوست امسال شروع می‌شود. جنسیس قصد دارد در سال ۲۰۲۷ وارد مسابقات استقامتی IMSA شود و در مسابقه لمان حضور پیدا کند. به گفتهٔ ایبتول، این برند می‌خواهد در معتبرترین مسابقات جهان میراثی مسابقه‌ای از خود بر جای بگذارد. این تیم قبلاً رانندگان و مهندسان خود را انتخاب کرده و اکنون آمادهٔ شروع آزمایش‌ها است.

## این ماژیک با سم ماهی بادکنکی پر شده است!



دارد. به عنوان مثال، به‌تجزیه سلول‌های عضله یا آسیب عصبی دائمی منجر نمی‌شود، از سد خونی مغز عبور نمی‌کند و خطر اعتیاد را کاهش می‌دهد. برخلاف بی‌حس‌کننده‌های موضعی معمولی، تترودوتوکسین روی سلول‌های قلب یا عملکرد طبیعی قلب تأثیری ندارد.

ژائو و گروهش برای ابداع ماژیک‌های خود، تترودوتوکسین موجود در بازار را با دوز بسیار کمی از تترودوتوکسین مخلوط با سایر ترکیبات برای بهبود نفوذپذیری پوست پر کردند. آنها در آزمایش‌های حیوانی دریافتند که تنها ۹۰۰ نانوگرم تترودوتوکسین به تسکین کامل درد به مدت چهار ساعت و کاهش درد به مدت تقریباً ۱۱ ساعت کمک کرده است. نکته مهم این است که هیچ اثری از سمی شدن یا آسیب رسیدن به عضلات یا اعصاب مشاهده نشد.

پژوهش‌های پیش‌بالینی بیشتر نشان خواهند داد که آیا انتقال تترودوتوکسین با ماژیک می‌تواند با موفقیت به یک درمان ایمن و موثر برای بیماران تبدیل شود یا خیر.

#### عکس‌نوشت

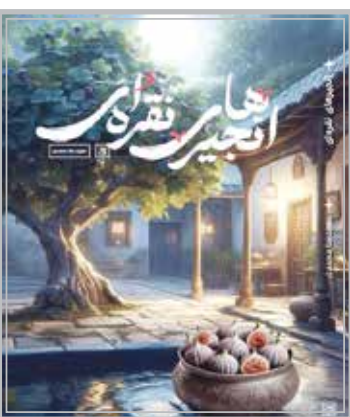


گورستان خودروها

عکس: مرئضی صالحی فر / مهر

### ویترین

#### انجیرهای نقره‌ای در کتابفر وشی‌ها



کتاب «انجیرهای نقره‌ای» نوشته مجید ملامحمدی و تصویرگری سید رسول نبوی، توسط انتشارات کتاب چمکران راهی قفسه‌های نشر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، کتاب «انجیرهای نقره‌ای» نوشته مجید ملامحمدی و تصویرگری سید رسول نبوی، توسط انتشارات کتاب چمکران راهی قفسه‌های نشر شد.

این کتاب، با پرداخت داستانی به زندگی علما، صفحه جدیدی از زندگی نامه‌ها را پیش روی مخاطب قرار داده است. ۱۴ داستان شیرین و خواندنی که مخاطب نوجوان و بزرگسال را پای خوبی‌های علمای قدیم می‌نشاند. علمایی که ما با بعضی از آنها آشناسیم و اسم بعضی‌هایشان را حتی یکبار هم نشنیده‌ایم.

داستان‌ها از زبان یک شخصیت ساده و به صورت روان بیان می‌شود و همین بر جذابیت کتاب می‌افزاید. این داستان‌ها می‌تواند پیوند تازه‌ای بین مخاطب و زندگی علما برقرار کند. پیوندی که برخاسته از سادگی داستان‌ها و جذابیت‌شدن به زندگی این بزرگان است. کتاب «انجیرهای نقره‌ای» نوشته مجید ملامحمدی و قابل پذیرش دانش‌آموزان و جوانان کشور است کتاب‌های زیادی برای رده سنی کودک و نوجوان دارد. از جمله آثار ایشان در انتشارات کتاب چمکران می‌توان از «مجموعه دوستان پیامبر و علی»، «دیدار با مسجد زیبای چمکران»، «دزد و شاهزاده»، «روزگار عمار» و «قصه خوبان» نام برد. مجید ملامحمدی همچنین جوایز ادبی مختلفی مثل کتاب سال جمهوری اسلامی ایران، جایزه دوسالانه نهج‌البلاغه، کتاب سال رضوی، کتاب سال سبک زندگی اسلامی و... را از خود کرده است.

کتاب «انجیرهای نقره‌ای» نوشته مجید ملامحمدی در ۱۴۴ صفحه و با قیمت ۱۵۵ هزارتومان توسط انتشارات کتاب چمکران روانه بازار نشر شده است.