

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نورسیده  
به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵  
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹  
فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰  
ebtakarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۲۴۲۲۱۴  
سازمان شهرستانها: ۸۲۴۶۶۶۶ - ۹۱۲۹۴۳۷۲۸۶  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز  
چاپ: همشهری

سه شنبه ۱ مهر ۱۳۹۹ / شماره ۴۴۴۲  
۴ صفر ۱۴۴۲ - ۲۲ سپتامبر ۲۰۲۰  
اذان صبح ..... ۴:۲۹  
طلوع آفتاب ..... ۵:۵۳  
اذان ظهر ..... ۱۱:۵۷  
غروب آفتاب ..... ۱۷:۴۹  
اذان مغرب ..... ۱۸:۱۹

**«آپ» تکار**

**واتساپ در آستانه آزمایش**  
**قابلیت استفاده از یک اکانت در چند دستگاه**

پشتیبانی یک اکانت واتساپ از چندین دستگاه یکی از موردانتظارترین ویژگی‌های این پیام‌رسان محسوب می‌شود که در آینده نزدیک می‌توان آن را آزمایش کرد.

در حال حاضر اگر در با دستگاه دومی وارد حساب واتساپ خود شوید، به علت مسائل امنیتی از دستگاه اول خارج می‌شود که چنین موضوعی می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد. برای مثال تصور کنید مجبور به استفاده از چندین گوشی هوشمند برای استفاده شخصی و کاری هستید و نمی‌توانید روی تمام آن‌ها از یک اکانت واتساپ استفاده کنید.

طبق جدیدترین اطلاعاتی که از سوی WABetaInfo منتشر شده، این پیام‌رسان در مرحله پایانی تست این ویژگی قرار دارد و در آینده نه چندان کاربران نسخه بتا به آن دسترسی پیدا خواهند کرد.

از مدت‌ها پیش منتظر اضافه شدن این قابلیت که برای اولین بار نشانه‌های وجود آن در ماه مارس سال جاری میلادی ظاهر شد، به محبوبترین پیام‌رسان جهان هستیم. این پیام‌رسان در زمینه ارائه ویژگی‌های جدید عملکرد بسیار کندی دارد که برای مثال می‌توان به دارک مود اشاره کرد، با این حال امکان استفاده از یک حساب در چندین دستگاه نیاز به همگام‌سازی پیام‌ها و فایل‌ها دارد که خود دلیلی برای عرضه دیرتر آن محسوب می‌شود.

انتظار می‌رود در آینده نزدیک این قابلیت در اختیار کاربران نسخه بتای واتساپ قرار بگیرد. WABetaInfo به یک صفحه تنظیمات جدید برخورد کرده که در آن دکمه‌ای برای دسترسی زودهنگام به این ویژگی وجود دارد و همچنین دکمه‌ای برای پیوند دستگاه‌های اضافه به اکانت کاربر نیز به چشم می‌خورد.

کاربر می‌تواند لیستی از دستگاه‌های متصل به حساب خود را مشاهده کند. باید به این موضوع اشاره کنیم که برای استفاده از چنین قابلیت، نیازی به اتصال محصولات دیگر به گوشی اصلی شما نخواهد بود.

در صورتی که بخواهید از این ویژگی زودتر از سایر کاربران استفاده کنید، باید به برنامه «واتساپ بتا» اضافه شوید که البته در حال حاضر این برنامه برای دستگاه‌های اپل ظرفیت خالی ندارد. اگر از سیستم عامل اندروید استفاده می‌کنید، می‌توانید سری به صفحه این نسخه در پلی استور بزنید و اطلاعات خود را وارد کنید. اگر هم اکنون در حال استفاده از نسخه عمومی این پیام‌رسان باشید، به صورت خودکار به نسخه بتا برزورسانی می‌شود.

منبع: دیجیاتو



طرح: محمد طحانی / راند سوم

### سبک زندگی

## باورهای مخرب که زندگی حرفه‌ای شما را نابود می‌کنند

یکی از نقاط تمایز انسان با دیگر موجودات توانایی «واگویی» یا گفتگوی درونی با خود است. این قابلیت مثل یک چاقوی دو لبه عمل کرده و می‌تواند شما را به موفقیت رسانده یا نابود کند. اگر این واگویی‌ها شکل منفی به خود بگیرند دائماً جملاتی مثل قبول نمی‌شوم، از پس آن بر نمی‌آیم، از عهده من خارج است و عباراتی از این دست را با خود تکرار خواهید کرد که نتیجه آن شکست خواهد بود. «هنری فورد» در این باره جمله مشهوری دارد که حق مطلب را به خوبی ادا می‌کند: «هم کسی که باور دارد می‌تواند و هم کسی که باور دارد نمی‌تواند، درست فکر می‌کنند.»

تحقیقات متعددی نشان داده که افراد با هوش هیجانی یا EQ بالاتر که قابلیت شناسایی و کنترل واگویی‌های منفی را دارند، به موفقیت شغلی و درآمد بیشتر دست پیدا خواهند کرد.

**کمال گرایی برابر با موفقیت است**

از قدیم گفتن انسان جایزالخطاست. اگر شما همیشه دنبال کمال گرایی و موفقیت ۱۰۰ درصدی در هر کاری باشید، هرگز از احساس شکست رها نخواهید شد. در واقع به جای لذت بردن از هر آنچه به دست آورده‌اید خود را به خاطر هیچ و پوچ سرزنش خواهید کرد.

**سرنوشت از پیش تعیین شده است**

بسیاری بر این باورند که مسیر زندگی و کار آنها از پیش تعیین شده و راهی برای فرار از این تقدیر مسلم ندارند. این در حالی که سرنوشت شما دست خودتان است و شمتان کردن دستان نامرئی در شکست چیزی جز آب در هاون کوبیدن نیست. گاهی اوقات زندگی بر همه ما سخت می‌گردد اما خالی کردن شانه از زیر بار مسئولیت شما را به بیراهه خواهد کشاند؛ پس مسئولیت زندگی خود را در دست بگیرید.

**استفاده از عبارت همیشه یا هرگز**

شاید شما در کاری آنقدر خوب نباشید و در کار دیگری نیاز به تمرین داشته باشید اما گفتن عباراتی مثل اینکه من هرگز نمی‌توانم این کار را انجام دهم یا همیشه دچار اشتباه می‌شوم درست نیست. تکرار چنین عباراتی این باور را در ذهنتان حک می‌کند که روی خودتان کنترل ندارید و نمی‌توانید شرایط را تغییر دهید، از اینرو بهتر است هرچه زودتر آنرا کنار بگذارید.

**موفقیت منوط به تایید دیگران است**

فارغ از اینکه دیگران در لحظه‌ای خاص درباره شما چه فکر می‌کنند همیشه این را به یاد داشته باشید که شما آنقدر که آنها فکر می‌کنند خوب یا بد نیستید. هرچند انفعال کامل درباره تصورات دیگران ناممکن است اما نباید آنقدرها روی آن حساب کنید. بدین ترتیب انگیزه و نیروی محرک شما نه از اطرافیان بلکه از درون خودتان نشأت پیدا می‌کند.

**آینده وابسته به گذشته است**

شکست‌های پی‌درپی می‌تواند اعتماد به نفس هر کسی را تخریب کرده و به این باور برساند که در آینده هم شانس برای موفقیت نخواهد داشت. اغلب اوقات دلیل این شکست‌ها ریسک و تلاش برای دستیابی به موفقیت‌های بزرگ در سریعترین زمان ممکن است.

هرچند از قدیم گفته‌اند شکست پل پیروزی است اما این مساله منوط به توانایی شما برای برخاستن از شکست است. دستیابی به اهداف بزرگ نیازمند طی کردن مسیرهای طولانی است و ممکن است طی آن چند بار زمین بخورید اما برای رسیدن به هدف نهایی نباید اجازه دهید شکست‌های قبلی شما را از ادامه مسیر باز دارند.

**واقعیت همان چیزی است که حس می‌کنید**

احساسات ما بیش از آنکه ناشی از واقعیت باشند، در تصویر و نگاه ما به محیط ریشه دارند. برای درک بهتر هر شرایطی بهتر است احساسات را کنار گذاشته و از دریچه دیگری به اوضاع بنگریم؛ در این صورت جدا کردن تخیل از واقعیت آسانتر می‌شود. اگر همیشه در دام احساسات منفی خود گیر کنید به سرعت واگویی‌های منفی نیز سراغ شما خواهند آمد و پتانسیل واقعی خود برای عبور از بحران و به دست گرفتن کنترل شرایط را از دست خواهید داد. منبع: دیجیاتو

## بمب دینامیک توپوتا!

مدت زیادی است که خبرهایی درباره توسعه یک هایپرکار هیبریدی و مخوف توپوتا با نام GR سوپر اسپرت به گوش می‌رسد. آخرین بار خبری درباره ثبت معنوی محفوظه کابین خاص این خودرو منتشر شد و بسیاری از افراد این خبر را نشانه‌ای از روند مثبت توسعه هایپرکار توپوتا دانستند. خب به نظر می‌رسد دیگر نیازی به صبر بیشتر نیست زیرا خود ژاپنی‌ها اقدام به رونمایی رسمی GR سوپر اسپورت در هشتم و هشتمین دوره برگزاری مسابقات لمانز خواهند کرد. راننده این خودرو راننده اسبق توپوتا گازو ریسینگ آقای الکس وارز خواهد بود. معرفی عمومی این خودرو شامل حضور در پیست و گرامی داشت بازگشت به لمانز در سال جاری است. حضور این خودرو در لمانز کاملاً مناسب است مخصوصاً اینکه هایپرکار هیبریدی توپوتا بر پایه مدل مسابقه‌ای و موفق توپوتا TS۰۵۰ هیبریدی بنا شده است. این خودروی مسابقه‌ای در لمانز ۲۰۱۶ معرفی و باعث شد توپوتا اولین پیروزی خود در این مسابقات را ثبت کرده و رکورد سریع‌ترین لپ تایم را بر جای بگذارد. در ژوئن ۲۰۱۸ بود که اعلام شد GR سوپر اسپورت با استفاده از پیشرفته‌ترین موتور هیبریدی ۲.۴ لیتری توربوپی که در وسط خودرو نصب شده و دارای دستیار هیبریدی است تولید خواهد شد. این پیشرفته‌ترین موتور ۹۸۶ اسبی خواهد داشت. انتظار می‌رود حداقل ۲۰ نسخه جاده‌ای از این هایپرکار تولید شود تا بتوان قوانین جدید فیا برای مسابقات استقامت را پاس کرد. بی‌شک GR سوپر اسپرت جزو به‌یادماندنی‌ترین خودروهای توپوتا در سال‌های اخیر خواهد بود. تست‌های این خودرو در پیست شروع شده ولی سرانجام آن را در آینده‌ای نزدیک خواهیم دید. سانتظار می‌رود قیمت این هایپرکار نیز مرز ۱ میلیون دلار را رد کند. البته طراحی پیست محور و ویژگی‌هایی همچون نبود شیشه‌های عقب باعث خواهند شد GR سوپر اسپرت قیمت بالای خود را توجیه کند.

منبع: پدال (pedal.ir)

## سیستم ایمنی بدن می‌تواند از افسردگی پیشگیری کند

جالب مربوط به نخاع عادی، ما را شگفت‌زده کرد. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که متوقف کردن اینترفرون گاما و سلول‌های تی می‌تواند نشانه‌هایی مشابه افسردگی در موش‌ها ایجاد کند. هافلر گفت: افسردگی، یکی از عوارض جانبی است که در بیماران مبتلا به ام‌اس که با نوع متفاوتی از اینترفرون درمان می‌شوند، به وجود می‌آید.

پژوهشگران با استفاده از یک فناوری جدید و قوی که امکان بررسی جامع سلول‌ها را فراهم می‌کند، نشان دادند که اگرچه ویژگی سلول‌های تی در نخاع افراد سالم شبیه به بیماران مبتلا به ام‌اس است اما این سلول‌ها، توانایی تکثیر ندارند و به واکنش التهابی آسیب‌زای منجر می‌شوند که معمولاً در بیماری‌های خودایمنی مانند ام‌اس رخ می‌دهد.

هافلر ادامه داد: در حقیقت می‌توان گفت که سیستم ایمنی مغز همه افراد آماده است تا یک واکنش التهابی را ایجاد کند و شاید این واکنش، کاری بیش از دفاع از بدن در برابر پاتوژن‌ها باشد. سلول‌های ایمنی، هدف دیگری را نیز دنبال می‌کنند که ممکن

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود توانستند نقش سیستم ایمنی بدن را در پیشگیری از افسردگی و حفظ سلامت روحی نشان دهند.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، پژوهشگران دانشگاه ییل در بررسی جدید خود دریافته‌اند که یک واکنش خودایمنی التهابی در سیستم عصبی مرکزی شبیه به آنچه در بیماری‌هایی مانند ام‌اس رخ می‌دهد، در نخاع افراد سالم نیز اتفاق می‌افتد. آنها سلول‌های سیستم ایمنی بیماران مبتلا به ام‌اس و افراد سالم را با یکدیگر مقایسه کردند و دریافته‌اند که این سلول‌های ایمنی می‌توانند نقش مهمی در محافظت از بدن مقابل مهاجمان میکروبی و حفظ سلامت روحی ما داشته باشند.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که نوعی از سلول‌های ایمنی اینترفرون گاما می‌تواند به تحریک و تعدیل واکنش‌های سیستم ایمنی کمک کند و نقش مهمی در پیشگیری از بروز افسردگی در افراد سالم داشته باشند.

دیوید هافلر، از پژوهشگران این پروژه گفت: مشاهده نتایج

## وبترین

### زندگی نامه رئیس پلیس ایرانی لندن

کتاب «عبور از خط قرمز»، اتوبیوگرافی علی دیزایی، رئیس پیشین پلیس لندن و حقوقدان ایرانی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این کتاب در ۳۰ فصل زندگی علی دیزایی را از خانه پدری تا امروز برای مخاطب روایت کرده است و علاوه بر زندگی‌نامه شخصی، حاوی اطلاعات تاریخی و سیاسی نیز هست. در معرفی «عبور از خط قرمز» که در ۳۶۰ صفحه با شمارگان ۱۱۰۰ نسخه و جلد گالینگور توسط نشر ثالث منتشر شده آمده است: «علی دیزایی با آن‌که در کودکی ایران را ترک کرده اما کاملاً به زبان فارسی مسلط است و نثری دلنشین دارد. «عبور از خط قرمز» روایتی است از کاخ سلطنتی و اسکاتلند یارد تا خیابان‌های لندن، دسیسه‌های نژادپرستانه، مبارزات دیزایی و فداکاری‌های همسرش. در این کتاب می‌توانید شرح عملیات جنجالی علیه یک پلیس ایرانی و مسلمان در انگلستان با هزینه‌ای بالغ بر هفت میلیون پوند و حضور ۶۰ افسر پلیس را بخوانید. علی دیزایی در سال ۱۳۴۵ در تهران متولد شد. فرزند اول خانواده است و سه برادر و یک خواهر دارد. پدرش هم مانند پدربزرگش سرهنگ شهرداری و لیسانس دانشکده عالی پلیس بود و مادرش دیپلم و خانه‌دار. آن‌ها به همراه پدربزرگ، مادر بزرگ و خانواده عمه در یک خانه پنج‌دری در محله نظام‌آباد زندگی می‌کردند. دیزایی که فارسی را به لطف همشینی با همسر ایرانی خود بسیار سلیس صحبت می‌کند، قلم روانی نیز دارد و به شیوایی داستان تلخ و شیرین زندگی خود را برای مخاطب مشتاق ایرانی در کتاب «عبور از خط قرمز» به تصویر کشیده است. وی هدف خود از نگارش این کتاب را در وهله نخست پاسخ به علاقه ایرانیان برای دانستن حقیقت زندگی خود عنوان می‌کند و در وهله بعد رساندن این پیام که چگونه با داشتن هدف، ایمان به خدا، خودباوری و داشتن روحیه مبارزه‌طلبی و عدالت‌خواهی می‌توان بر موانع و مشکلات غلبه کرد و در بدترین شرایط هم ناامید نشد و به راه خود ادامه داد.»

## ماشین بازی

## تازه‌های علمی