



آپدیت جدید تلگرام به شما اجازه می‌دهد برای صفحه چت افراد مختلف تم‌های متفاوتی تعیین کنید، احساسات خود را از طریق ایموجی‌های تعاملی به شکلی تازه به اشتراک بگذارید، ببینید چه کسانی در گروه‌ها پیام‌ها را دیده‌اند و ویدیوی جلسات پخش زنده را ضبط کنید.

بر اساس اطلاعاتی که در وبسایت رسمی تلگرام ذکر شده، نسخه جدید این پیام‌رسان قابلیت تازه‌ای برای انتخاب خود را از طریق ایموجی‌های اپلیکیشن ۸ تم جدید طراحی کرده‌اند که می‌توانید آن‌ها را برای چت‌های مختلف به‌طور جداگانه انتخاب کنید. هر تم دارای حباب پیامی است که طیف رنگی خاص خودش را دارد. به‌علاوه، تصویر پس‌زمینه هر تم متحرک است و الگوهای زیبایی را به نمایش می‌گذارد. تلگرام همچنین ایموجی‌های جدیدی را برای عشاق ارائه کرده تا اشتراک‌گذاری احساسات را برای آن‌ها آسان‌تر کند.

اگر می‌خواهید ببینید که چه کسانی در گروه‌ها پیام شما را مشاهده کرده‌اند، نسخه جدید تلگرام این قابلیت را در اختیار شما قرار می‌دهد. اکنون اگر روی پیام‌ها تپ کنید، در بالای منویی که باز می‌شود، گزینه‌ای را می‌بینید که نشان می‌دهد چند نفر پیام شما را دیده‌اند. البته تلگرام برای حفظ حریم خصوصی این اطلاعات را فقط تا ۷ روز نگه می‌دارد.

تلگرام از میلیون‌ها کانال میزبانی می‌کند و بسیاری از این کانال‌ها محتوای مختلفی را به‌صورت زنده پخش می‌کنند. تلگرام حالا اجازه می‌دهد پخش زنده‌های ویدیویی را ضبط کنید و بعداً آن‌ها را با مخاطبان به اشتراک بگذارید. در این نسخه گزینه‌هایی برای ضبط تصویر و صدا یا فقط صدا در نظر گرفته شده‌اند. چنانچه گزینه ضبط را بزنید، پس از پایان پخش زنده، فایل آن به‌صورت خودکار در بخش Saved Messages ذخیره می‌شود.

**هند گوگل را به سوءاستفاده از جایگاه برتر اندروید در بازار متهم کرد**  
 کمیسیون رقابت هند در سال ۲۰۱۹ پرونده‌ای ایجاد کرد تا درباره سوءاستفاده گوگل از سلطه اندروید بر بازار گوشی‌های هوشمند تحقیق کند. این رگولاتور حالا در گزارش یافته‌های خود اعلام کرده که گوگل با سوءاستفاده از قدرت مالی بالایش باعث شده سایر تولیدکنندگان نتوانند دستگاه‌های مجهز به انشعاب‌های اندرویدی را بسازند و بفروشند. این کمیسیون می‌گوید گوگل تولیدکنندگان را در ازای دسترسی به سیستم عاملش به نصب پیش‌فرض اپلیکیشن‌های اندرویدی وادار می‌کند. این سیاست شرایط ناعادلانه‌ای را برای بسیاری از شرکت‌ها به وجود آورده و نارضاضی قوانین رقابت هند است. به‌علاوه، گفته شده که سیاست‌های پلی استور یک طرفه، میهم، نامعلوم و تبعیض‌آمیز هستند. گوگل در واکنش به این گزارش در بیانیه‌ای اعلام کرد که به دنبال روش‌هایی برای همکاری با کمیسیون رقابت هند است تا نشان دهد که اندروید چگونه توانسته به افزایش رقابت و نوآوری در بازار کمک کند. این شرکت ظاهراً تاکنون ۳۴ بار از خودش در این پرونده دفاع کرده است. سایر شرکت‌ها از جمله مایکروسافت، آمازون، اپل، سامسونگ و شیائومی هم به پرسش‌های این کمیسیون پاسخ داده‌اند. حالا هرچند نتیجه‌گیری کمیسیون رقابت این است که گوگل به‌صورت غیرقانونی به شرایط رقابت در بازار هند لطمه زده، ولی این شرکت یک بار دیگر فرصت دارد تا پیش از اعلام رای نهایی و جریمه‌های احتمالی از خودش دفاع کند.  
 منبع: دیجیاتو



طرح: محمد طحانی

عصر جدید

**خودخواهی سالم چیست؟**

سبک زندگی



اگر کسی به شما بگوید آدم خودخواهی هستی شاید تعریف و تمجید به نظر نرسد. اما روانشناسان می‌گویند این ویژگی شخصیتی می‌تواند شما را واقعاً به آدم بهتری بدل کند. روانشناسان ادعا می‌کنند این در ذات ما است که اول به نیازهای خودمان فکر کنیم و اهمیت دهیم. با این حال، این گزینه اسمش بد در رفته و به منبع احساسات منفی‌ای همچون حس ترس و تقصیر بدل گشته است. لذت بردن از تنهایی خود

وقت گذاشتن برای خود و توجه به نیازهایتان نقش بسیار مهمی در برخورداری از احساس شادی دارد. کسانی که مزاحم اوقات تنهایی‌تان می‌شوند احتمالاً تنها بودن برای خودشان کار سختی است - آن‌ها در تنهایی حوصله‌شان سر می‌رود یا خوشحال نیستند. اما این تقصیر شما نیست و این حق مسلم شما است که اگر از شریک شدن تنهایی خود با کس دیگری خوش‌تان نمی‌آید، به تنهایی از آن لذت ببرید.

**راه متفاوتی را در پیش گرفتن**

ایرادی ندارد اگر دل‌تان می‌خواهد راه خودتان را بروید که با عقاید دیگران متفاوت است. اگر دل‌تان نمی‌خواهد ازدواج کنید، بچهدار شوید یا حتی شغلی داشته باشید که بیشتر مردم آن را عادی و طبیعی می‌دانند، انتخاب با خودتان است. البته اگر این انتخاب را برای کس دیگری کنید، شاید خودخواهانه باشد، اما وقتی چیزی را برای خودتان انتخاب می‌کنید معنایش فقط این است که شما می‌دانید از زندگی‌تان چه می‌خواهید.

**بلافاصله جواب ندادن به پیام‌ها و تماس‌های دیگران**

کوتاهی در برابر کسانی که روی شما حساب باز کرده‌اند می‌تواند خودخواهانه باشد، اما تعیین اولویت‌های زندگی خود کار خودبسنده‌ای نیست. اگر در حین آشنایی تماسی با شما شد یا پیامی دریافت کنید، هیچ ایرادی ندارد که قبل از جواب دادن به تلفن‌تان به کارهایتان سر و سامان دهید. شما می‌توانید بعداً تماس بگیرید و مجبور نیستید همه کارهایتان را برای جواب دادن به تلفن کنار بگذارید.

**خرج کردن برای خود**

شما علاوه بر مراقبت از نزدیکان‌تان باید برای خودتان هم خرج کنید. چون شما خودتان را هم باید به همان اندازه آدم‌های مهم زندگی‌تان دوست داشته باشید. اینکه جز خودتان به کس دیگری توجه نکنید خودخواهانه است اما باید این را درک کنید که شادی خودتان بالاترین اولویت را دارد. بنابراین اگر داشتن یک جفت کفش بیشتر خوشحال‌تان می‌کند، در خریدش تردید نکنید.

**همیشه پیرو قانون «احترام به بزرگ‌ترها» بودن**

بشر از ابتدای تاریخ برای کسب دانش و تجربه به سراغ مسن‌ترها رفته. حالا اما با توجه به پیشرفت سریع فناوری، نسل جوان آگاه‌تر از مسن‌ترها است. البته این بدان معنی نیست که وقتی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شوید دیگر همه چیز را می‌دانیم، اما شاید لازم نباشد برای یاد گرفتن درباره چیزهایی که در زندگی نیاز داریم خیلی به بزرگ‌ترها متکی باشیم و نباید از این بابت هم ملامت شویم.

**اهمیت دادن به استراحت خود**

وقتی احساس خستگی می‌کنید - چه به لحاظ عاطفی، چه به لحاظ روانی و چه به لحاظ فیزیکی - یعنی وقتش رسیده که استراحت کنید. گاهی همه چیز با یک خواب خوب حل می‌شود. محروم کردن خود از خواب پیامدهای زیادی دارد، از جمله سخت شدن تمرکز کردن، تضعیف سیستم ایمنی بدن و ضعیف شدن حافظه. اما اغلب به خاطر آنکه نمی‌خواهیم کسی را دلخور کنیم با وجود خستگی از استراحت خود می‌گذریم.

اگر تا دیر وقت کار می‌کنید و خیلی کم می‌خوابید، وقتش رسیده که تعادل درستی بین کار و زندگی شخصی‌تان برقرار کنید. و هیچ اشکالی ندارد اگر تصمیم بگیرید چه جای وقت گذراندن با دوستان یا خانواده، به خانه بروید و بخوابید. این اصلاً خودخواهی بدی نیست.

منبع: ایرنا زندگی

**تعریف و تمجید ایلان ماسک از خودروسازان چینی!**

ایلان ماسک در گنگره خودروهایی با انرژی‌های جدید حالتی جالب داشت. او در پیام خود به گنگره خودروسازان چینی را تحسین کرده و گفته که در رقابتی‌ترین بازار دنیا حضور دارد. بولمرگ می‌گوید نظرات ماسک را می‌توان به عنوان بخشی از تلاش‌هایش درباره بهبود وجهه و تصویر تسلا در چین ارزیابی کرد. ماسک گفته است: «من حس احترام فوق‌العاده‌ای برای بسیاری از خودروسازان چینی قائلم.» او افزود که خودروسازان این کشور به‌طور ویژه‌ای در زمینه نرم‌افزار قوی هستند. ماسک افزود که احساسات عمومی و حمایت از خودروهای الکتریکی در نقطه‌ای قرار گرفته که قبلاً هرگز دیده نشده است زیرا آن‌ها می‌دانند که این خودروها آینده را تشکیل می‌دهند. تسلا پس از آنکه با استقبال گرمی در چین مواجه شد ماه‌های مشکلی را پشت سر گذاشته است. چین بازاری حیاتی برای این خودروساز بوده زیرا چین عنوان بزرگ‌ترین بازار خودروهای الکتریکی را یک می‌کشد.

این خودروساز در ماه می آمار فروش کاشی را تجربه کرد که دلیل آن انتقادات عمومی و دولتی بود. انتقادات زیادی به بخش خدمات پس از فروش تسلا وارد شده و رسانه‌های محلی می‌گویند مواضع متکبرانه و مغرورانه این خودروساز در چین غیرقابل‌قبول می‌باشد.

مقامات چینی نیز به تسلا و ذخیره داده‌های مصرف‌کنندگان چینی مشکوک شده‌اند. حتماً می‌دانید که این کشور از ورود محصولات تسلا به برخی مکان‌های حساس ممانعت کرده است. ماسک درباره امنیت داده‌ها نیز سخن گفته و تأکید کرده این کمپانی با مقامات محلی همکاری کرده تا از امنیت داده‌ها اطمینان حاصل کند.

منبع: پدال (pedal.ir)



**ماشین بازی**

**نخستین کمپر خورشیدی جهان**

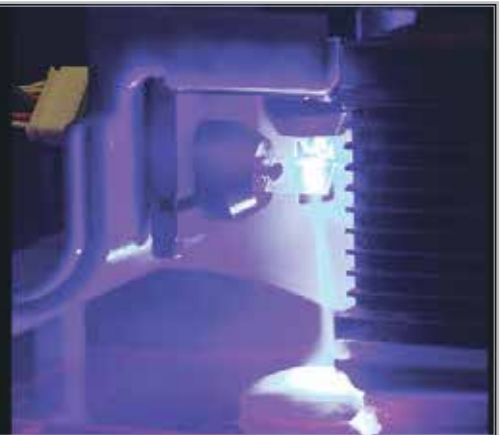
وسایل نقلیه الکتریکی در حال تغییر روش زندگی و شیوه حمل‌ونقل ما هستند. شاید این تأثیر در دهه آینده بسیار پررنگ‌تر شود. در این میان، دانشجویان دانشگاه صنعتی آینده‌موند هلند به دنبال روشی پایدار و پاک برای تأمین انرژی هستند و این موضوع در محصول جالب آن‌ها به نام استلا ویتا تبلور یافته است.

بیست و دو نفر از این دانشجویان که عضو تیم سولار دانشگاه آینده‌موند هستند، با طراحی و ساخت یک کمپر خورشیدی، عملکردهای مختلف یک وسیله نقلیه کاربردی الکتریکی با نیروی آفتاب را می‌سازند. این کمپر در یک روز آفتابی می‌تواند تا ۳۰ کیلومتر مسافت را طی کند. کمپر استلا ویتا علاوه بر تأمین انرژی حرکتی خود از پانل‌های خورشیدی، می‌تواند انرژی دستگاه‌هایی چون قهوه ساز، تلویزیون، دوش و شارژرهای دستگاه‌های مختلف را تأمین نماید. سقف این کمپر از نوع پاپ آپ یا باز شونده به سمت بالا بوده و فضای کافی برای ایستادن درون آن را فراهم می‌سازد تا به راحتی بتوان درون آن ایستاد یا آشپزی کرد. طراحی این وسیله بر اساس کارایی و مفید بودن و به حداکثر رساندن فضای داخلی و البته با توجه به آلودگی‌ناپذیر صورت گرفته است. سقف بلند با پنل‌های خورشیدی پوشانده شده است. در هنگام بلند شدن سقف، پنل‌های اضافی هم باز می‌شوند تا سطح جذب انرژی را دو برابر کنند. البته هیچ جزئیاتی درباره باتری و موتور محرکه خودرو ارائه نشده است. ایده یک خودروی خورشیدی برای رفت و آمد در روز با سرعت کم، چندان بد به نظر نمی‌رسد. مخصوصاً اگر کمپری جادار و راحت باشد. دانشجویان این پروژه در سفری به سمت جنوب اسپانیا خواهند رفت تا آن را در آزمون عملی بررسی کنند.

منبع: پدال (pedal.ir)



**بهبود کیفیت پخت غذا با استفاده از لیزر!**



نیستند بتوانند غذای مورد نظرشان را طراحی کنند. ما همچنین به محلی نیاز داریم مردم بتوانند دستور پخت‌های دیجیتالی خود را در آن به اشتراک بگذارند.

غذا را مورد بررسی قرار دادند. آنها یک مرغ را تحت نور آبی با طول موج ۴۴۵ نانومتر و نور مادون قرمز با طول موج ۹۸۰ نانومتر قرار دادند. آن‌ها این مرغ را توسط چاپگر سه‌بعدی با قطر سه میلی‌متر چاپ کردند.

در این بررسی آنها جنبه‌های مختلفی از جمله عمق پختگی، تغییر رنگ، رطوبت و طعم و طعم گوشت پخته شده با لیزر را با گوشت پخته شده با اجاق مقایسه کردند. آنها دریافتند که گوشت پخته شده با لیزر، ۵۰ درصد کمتر از گوشت پخته شده با اجاق حجم خود را از دست می‌دهد و دو برابر بیشتر رطوبت خود را حفظ می‌کند و طعم مشابهی با گوشت پخته شده توسط اجاق دارد. پلاتینگر می‌گوید: در حقیقت کسانی که این گوشت‌ها را امتحان کردند گوشت مرغ پخته شده با لیزر را ترجیح دادند. در حالی که لیبسون و پلاتینگر در مورد توانایی‌های این فناوری جدید که اجزاء سخت‌افزاری و نرم‌افزاری آن فناوری بالایی ندارد شگفت‌زده هستند اما لیبسون خاطرنشان کرد که برای استفاده از این فناوری به یک نرم‌افزار پیشرفته نیاز است تا افرادی که برنامه‌نویس

**تازه‌های علمی**

تصور کنید یک آشپز شخصی دیجیتالی دارید که می‌تواند هر آنچه که می‌خواهید بپزد و تنها با فشار یک دکمه کار می‌کند. این چیزی است که مهندسان کلمبیایی می‌خواهند با استفاده از لیزر و چاپگر سه‌بعدی بسازند. به گزارش ایستا و به نقل از ساینس‌دیلی، گروه غذای دیجیتال از آزمایشگاه دستگاه‌های خلاقانه پروفیسور هود لیبسون دست به ساخت یک آشپز تماماً خودکار دیجیتال زده‌اند. گروه لیبسون از سال ۲۰۰۷ تاکنون غذاهای سه‌بعدی را توسعه داده‌اند و از آن زمان این موضوع مورد توجه شرکت‌های تجاری نیز قرار گرفته است. جاناتان پلاتینگر که این پروژه را رهبری کرده است می‌گوید: در حالی که چاپگرها می‌توانند با دقت میلی‌متری مواد اولیه تولید کنند اما روش مشابهی برای گرم کردن مواد غذایی با چنین وقتی وجود ندارد. پخته شدن برای ایجاد طعم و بافت بهتر در بسیاری از غذاها ضروری است و ما امیدوار بودیم که بتوانیم روشی با استفاده از لیزر برای انجام این کار ایجاد کنیم. در این مطالعه جدید محققان روش‌های مختلفی برای پخت و پز

**ویترین**

در قالب یک کتاب منتشر شد  
**«چگونه تاب بیاوریم؟»**



کتاب «چگونه تاب بیاوریم؟» نوشته جوئل ووس با ترجمه ریحانه جباری منتشر شد. به گزارش ایستا، در معرفی این کتاب که توسط نشر حکمت کلمه منتشر شده، می‌خوانیم: «بهرایی و چشم‌انتظاری مرگ است که به وجود ما معنا می‌دهد. تنها در مردن است که می‌توانم تاحدی به یقین بگویم «هستم». (هایدگر) با آغاز همه‌گیری، مرگ این تنهاترین تجربه آگزیستانسیال بشری، دیگر پدیده‌ای دور و در آینده نباشد. افراد بسیاری چشم خانواده و دوستان‌شان جان باختند و شاید بیش از هر زمان دیگری، «اجتناب‌ناپذیری مرگ» خود را به رخ کشید. از طرفی نیز آرزوی ادامه زندگی و جان‌بردن از این ویروس، باعث تعارض آگزیستانسیال و به تعبیر اهل فلسفه قرارگرفتن افراد در موقعیت مرزی شد. زمانی که در فیلم‌ها فاجعه‌ای رخ می‌دهد، اغلب شاهد آشوب و هرج و مرج هستیم و آدم‌هایی را می‌بینیم که رفتارهایی غیرمنطقی از خود نشان می‌دهند. اما واقعیت متفاوت است. تحقیقات نشان داده که چنین سندرم فاجعه‌ای وجود ندارد و افراد به اصول رفتار قابل قبولی پایبند هستند. با این‌حال، این بدان معنا نیست که رنج نمی‌برند. همه‌گیری‌ها می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان ما داشته باشند. از طرفی نیز یک همه‌گیری می‌تواند افراد را نسبت به رویکرد اساسی‌شان به زندگی آگاه کند.

جوئل ووس، روان‌شناس، فیلسوف، پژوهشگر و درمانگر وجودی است که تحقیقات اخیرش بر مطالعه نظاممند و نظرسنجی‌های مختلف درباره ادراک و تأثیر روانی کووید ۱۹ متمرکز بوده است. ووس همه‌گیری فعلی را به دو بخش همه‌گیری اول و دوم تقسیم می‌کند. همه‌گیری اول به جنبه‌های اپیدمیولوژیک و زیست‌پزشکی می‌پردازد و همه‌گیری دوم شامل وجوه مختلف روانی-اجتماعی و سیاسی موضوع است. از نظر ووس تنها چیزی که قطعی است، وجود عدم قطعیت‌هاست و پرسش اصلی این است که افراد جرأت تحمل چه میزان عدم قطعیت را دارند و چگونه می‌خواهند به واقعیت‌های پیچیده درمورد قطعیت و عدم قطعیت‌ها واکنش نشان دهند. کووید ۱۹ نه اولین همه‌گیری است و نه آخرین آن‌ها. هدف ووس از طرح این مباحث و سوالات، رسیدن به جامعه‌ای تاب‌آور در همه‌گیری‌هایی است که در آینده رخ خواهند داد و هر بار از نو جامعه جهانی را به چالش خواهد کشید.»