

«آپ»تکار

فیسبوک به حساب‌های خاص اجازه دور زدن قوانین را می‌دهد

در حالی که فیسبوک ادعا می‌کند قوانین این شبکه اجتماعی برای همه کاربران لازم‌الاجراست، به گزارش وال استریت ژورنال، این پلتفرم لیست سفیدی از حساب‌های کاربری خاص و شاخص دارد که می‌توانند قوانین عمومی فیسبوک را دور بزنند و آن‌ها را به راحتی نقض کنند.

در این گزارش آمده که برخی اکانت‌های خاص در فیسبوک از جمله حساب کاربری شخصیت‌های شناخته شده، سیاستمداران، ورزشکاران و روزنامه‌نگاران در سیستم XCheck یا CrossCheck فیسبوک قرار دارد که به موجب آن محتوای منتشر شده از سوی این اکانت‌ها در فرآیندی جداگانه بررسی می‌شود. از بین این اکانت‌ها، برخی در لیست سفید قرار دارند و بررسی‌های وال استریت ژورنال نشان می‌دهند فیسبوک به این حساب‌های کاربری اجازه می‌دهد قوانین عمومی این شبکه اجتماعی را نقض کنند و محتوایی که انتشار آن برای عموم کاربران غیرقانونی است، منتشر کنند. گاهی این مجوز در حد یک روز به اکانت مربوطه داده می‌شود ولی همین یک روز بازه زمانی کوتاهی نیست و کاربران بسیاری محتوای منتشر شده را که در حالت عادی غیرمجاز است، می‌توانند مشاهده کنند.

گفتنی است معمولاً حساب‌های کاربری که محتوای جنجالی، تاثیرگذار یا حاوی اطلاعات حساس منتشر می‌کنند در لیست XCheck قرار می‌گیرند تا وضعیت آنها با دقت بیشتری بررسی شود. برای مثال حساب‌های کاربری دونالد ترامپ، سناتور آمریکایی الیزابت وارن و مارک زاکربرگ، بنیانگذار فیس بوک در این فهرست قرار دارند. البته گزارش وال استریت ژورنال به صورت مستقیم به این موضوع اشاره نکرده که کدام حساب‌های کاربری در حال حاضر در لیست سفید فیسبوک قرار دارند، اما می‌گوید تا سال ۲۰۲۰ در حدود ۵.۸ میلیون کاربر در فهرست XCheck قرار داده شده بودند.

برواقع براساس گزارش منتشر شده، فیسبوک به جای حذف فوری چنین محتواهایی، اجازه انتشار به آنها می‌دهد. ظاهراً مدیران فیسبوک در سال ۲۰۱۹ در برنامه‌ای داخلی این موضوع را مورد بررسی قرار داده بودند. نتایج بررسی آنها نشان می‌دهد که چنین لیست سفیدی می‌تواند خطرات متعددی برای پلتفرم از نظر فعالیت قانونی ایجاد کند و حتی به جامعه آسیب برساند. حال آنکه با همه بررسی‌های انجام شده وال استریت ژورنال می‌گوید هنوز برخی اکانت‌های موجود در لیست سفید، چراغ سبز فیسبوک را دریافت کرده‌اند و محتوای خود را برخلاف قوانین عمومی منتشر می‌کنند.

برواقع فهرست لیست سفید بدین معنی است که فیسبوک برای برخی اکانت‌ها استثناً قائل می‌شود و تعداد حساب‌های کاربری در لیست سفید هم ظاهراً هر روز در حال افزایش است.

اپل تاریخ انتشار سیستم عامل iOS ۱۵ برای آیفون ۱۱ اعلام کرد

پس از انتشار نسخه‌های بتا مختلف، درنهایت اپل در رویداد رونمایی ۲۳ شهریورماه از تاریخ انتشار عمومی iOS ۱۵ و iPadOS ۱۵ برای ۲۹ شهریورماه (۲۰ سپتامبر) خبر داد. کاربران در این برزورسانی به تعدادی از ویژگی‌های جدید از جمله ادیبت فیس‌تایم و تغییرات جدیدی در نوتیفیکیشن‌ها دسترسی ی‌پدای می‌کنند.

تابستان امسال اپل نسخه‌های مختلفی از سیستم عامل iOS ۱۵ و iPadOS ۱۵ منتشر کرده است ولی درنهایت در رویداد California Streaming» رسماً از تاریخ انتشار نسخه عمومی آنها خبر داد.

iOS ۱۵ همچنین دارای طراحی کاملاً جدیدی برای سافاری است که در نسخه‌های بتا نیز چندین بار مورد تجدید نظر قرار گرفته است. منبع:دیجیاتو

سبک زندگی

این کارها به اعتماد به نفس تان لطمه می‌زند

اگر متوجه شده‌اید که بیشتر اوقات خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید و احساس می‌کنید آن‌ها بهتر از شما هستند، یا همیشه از اشتباه کردن و حتی شکست خوردن می‌ترسید، ممکن است معنایش این باشد که اعتماد به نفس پایینی دارید. جالب است که افکار و اعمال شما می‌تواند اعتماد به نفس‌تان را از آنچه تاکنون وجود داشته بیشتر سازد. و اگر دست از انجام بعضی کارها بکشید، ممکن است متوجه شوید که واقعاً احساس بهتری پیدا کرده اید.

همیشه قوز می‌کنید

فشار روانی می‌تواند فرم بدن را تحت تأثیر قرار دهد، امری که می‌تواند روی میزان اضطراب اثر بگذارد. تحقیقات می‌گوید صاف نشستن و ایستادن برای اعتماد به نفس و روحیه بهتر است. این کار می‌تواند باعث شود کمتر هم احساس خستگی کنید و به شما کمک کند از پس اضطراب خود بهتر بربیایید. پس قوز کردن ممکن است نتیجه عکس دهد و باعث شود احساس خستگی کنید، کمتر احساس اعتماد به نفس کنید و روحیه خوبی نداشته باشید.

کارهایتان را پشت گوش می‌اندازید

احتمال پشت گوش انداختن کارها در کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند بیشتر است چون با عقب انداختن کارها یا خودداری از انجام آن‌ها می‌توانند بد شدن نتیجه کار را توجیه کنند و به این ترتیب از تصویري که سعی دارند از خود برای دیگران بسازند، محافظت کنند. آن‌ها از بی‌عیب و نقص نبودن و اینکه کار خود را به قدر کافی خوب انجام ندهند، پشت گوش انداختن کارها راهی است برای اینکه از عهده این ترس برآیند.

با این حال، این کار نتیجه‌ای جز حس اضطراب و گناه بیشتر و همبطنور پایین آمدن انرژی و اعتماد به نفس ندارد. اگر چنین آدمی هستید، سعی کنید از این فکر که همه کارها را باید بی‌عیب و نقص انجام دهید، دست بکشید و از فرآیند کار لذت ببرید. به علاوه، وقتی کاری را انجام می‌دهید، سعی کنید به چیزهایی که در مورد کارتان دوست ندارید فکر نکنید و تمرکز خود را روی مزایایی بگذارید که با تمام کردن کار نصیب‌تان خواهد شد.

از کلماتی مانند «باید» و «حتماً» استفاده می‌کنید

این کلمات نباید معنای منفی داشته باشند اما وقتی مشکل‌ساز می‌شوند که هدف‌هایی برای خودتان تعیین کنید که دستیابی به آن‌ها واقعاً دشوار است و فکر می‌کنید هر چیزی غیر از آن به اندازه کافی خوب نیست. این سختگیری‌ها نتیجه‌ای ندارد جز اینکه بیشتر تحت فشار قرار گیرید. سعی کنید فکرتان را عوض کنید و وقتی هدفی برای خود تعیین می‌کنید به خودتان اجازه نقص داشتن یا اشتباه کردن دهید. خودتان را سرزنش می‌کنید در حالی که تقصیری ندارید

اگر متوجه شده‌اید که بیشتر اوقات از بابت چیزی احساس گناه می‌کنید، ببینید در چه مواقعی دچار این احساس می‌شوید و در آن حالت چه فکریایی به ذهن‌تان می‌آید. با دیدی نکته‌سنجانه به این فکر کنید که آیا اشتباهی که رخ داده واقعاً تقصیر شما بوده یا شاید در واقع تقصیر کس دیگری بوده، یا تنها یک تصادف بوده و در هر صورت کاری از دست شما برنمی‌آمده. از یک دوست پرسید که او در مورد همان موقعیت چه فکر می‌کند و شاید متوجه شوید در حالی خود را سرزنش می‌کنید که مقصر اصلاً شما نبودید.

همیشه انتظار بدترین اتفاق را دارید

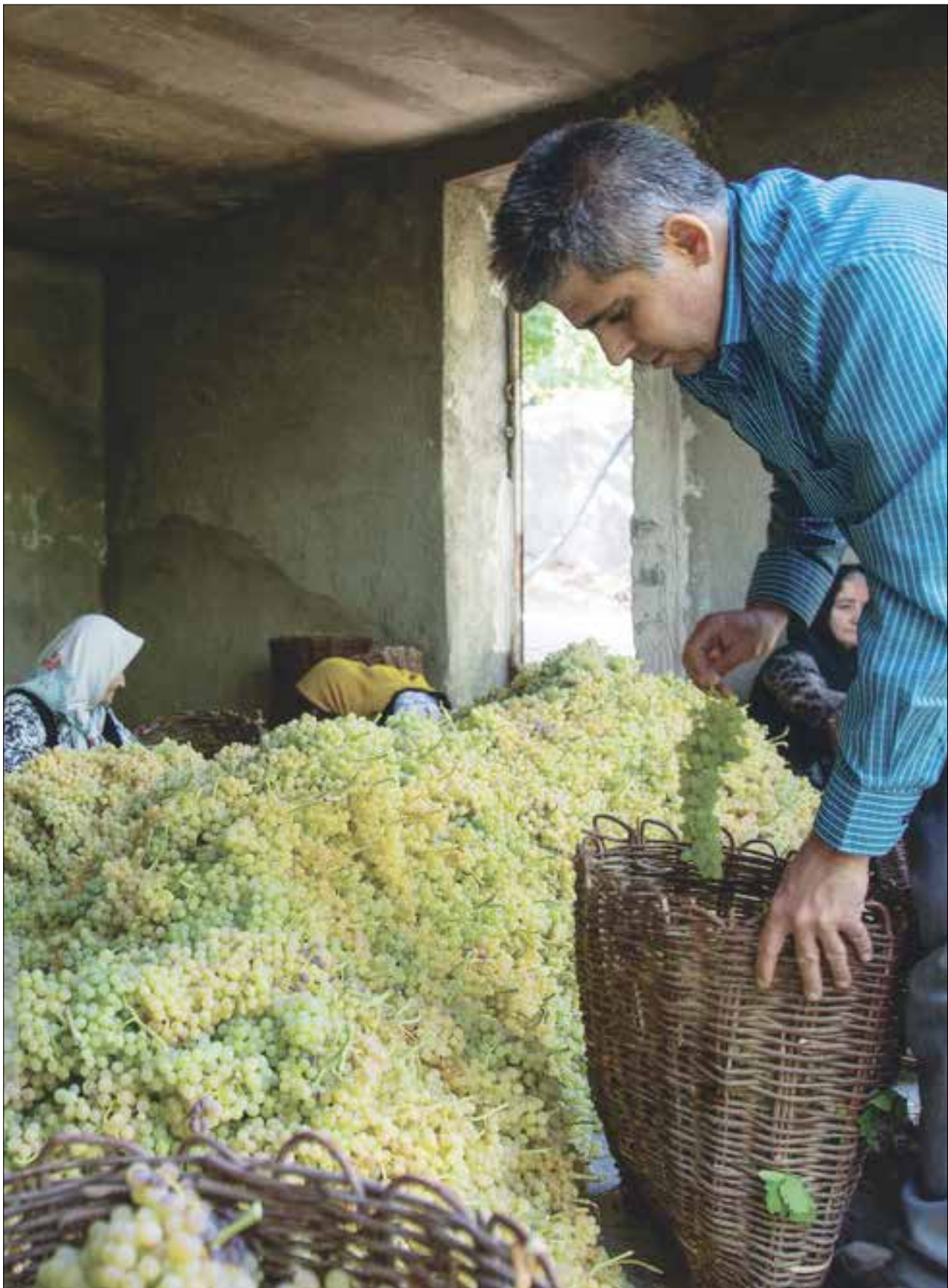
شاید فکر کنید که انتظار بدترین نتیجه را داشتن به شما کمک می‌کند از پس یک موقعیت بهتر بربیایید، به خصوص اگر وضع خوب پیش نرود، چون اینگونه آمادگی‌اش را خواهید داشت. و اگر همه چیز خوب پیش برود، خیال‌تان راحت خواهد شد. با این حال، این طرز فکر ممکن است نتیجه‌ای جز نهادینه شدن این باور در شما نداشته که همیشه شکست می‌خورید و هر کاری انجام می‌دهید به اندازه کافی خوب نیست.

منبع: ایرنازندگی



www.ebtekarnews.com

عکس‌نویست



تولید کشمش به سبک «بولابو» کردستان

عکس: فرشید اردلان / ایسنا

یک سدان الکتریکی با عملکرد بالا

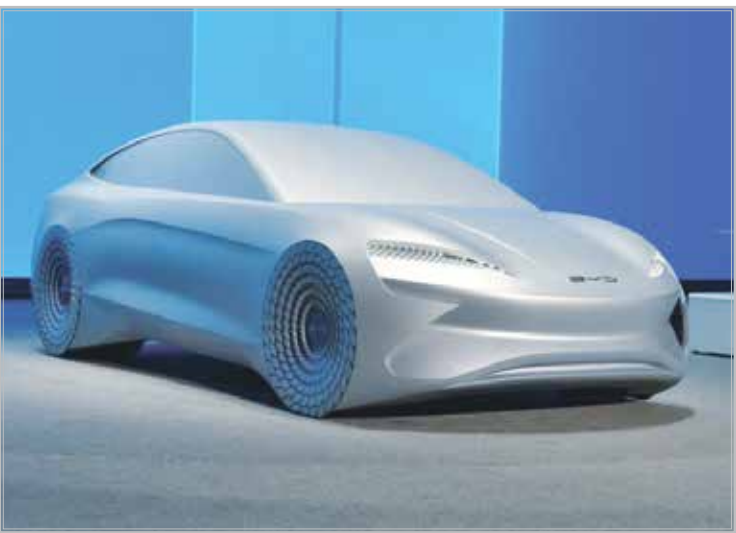
بی‌وادی از یک سدان مفهومی با نام Ocean-X در چین رونمایی کرد. این کانسپت به‌عنوان یک سدان با پرفورمنس بالا معرفی شده است.

طراحی اوشن ایکس با بدنه‌ای سیال و اسپرت و چراغ‌های جلوی باریک، کاملاً جلب توجه می‌کند. خطوط متنوع و نمای پویای جانبی هم به جذابیت آن کمک می‌کنند. اما نکته جالب‌تر، فرم آینده‌نگرانه چرخ‌ها است. این مدل همچنین دارای ضریب آیرودینامیک ۰.۲۱ است که رکوردی در این کلاس محسوب می‌شود.

اوشن ایکس روی پلتفرم جدید تمام الکتریکی e-platform ۳٫۰ قرار گرفته و به گفته BYD قادر است شعاع حرکتی بیش از هزار کیلومتر را ثبت کند. این خودرو همچنین از قابلیت شارژ فوق سریع ۸۰۰ ولتی سود می‌برد که در کمتر از ۵ دقیقه، تا ۱۵۰ کیلومتر برد را می‌توان از آن به دست آورد.

جالب‌تر اینکه BYD اوشن ایکس از سیستم چهار چرخ محرک سود می‌برد. به گفته این شرکت، شتاب صفر تا صد این مدل تنها ۲.۹ ثانیه خواهد بود و البته در این حالت، مصرف انرژی آن مشابه مدل‌های تک دیفرانسیل می‌باشد. اگر این موضوع حقیقت یابد، یک دستاورد چشمگیر خواهد بود زیرا همه مدل‌های پرفورمنس بالای خودروهای الکتریکی، معمولاً برد کمتری نسبت به مدل‌های اصلی خود دارند.

منبع: پدال (pedal.ir)



ماشین بازی

آیا مصرف کاکائو می‌تواند از پیر شدن جلوگیری کند؟



تجزیه و تحلیل ژنتیکی پیچیده و گسترده‌ای را در ارتباط با افزایش سن انجام دهد. فرضیه اصلی پژوهشگران این است که مکمل کاکائو می‌تواند پیروی و التهاب را کاهش دهد و در نتیجه به کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی نیز کمک کند که در ۶۵ سالگی به بالا شیوع می‌یابند. مشکلات تلخ معمولاً به خاطر مزایای آن برای سلامتی، به عنوان یک منبع خوب و طبیعی از آنتی‌اکسیدان در نظر گرفته می‌شود. به گفته دانگ، مصرف شکلات تلخ می‌تواند به کاهش کلسترول، فشار خون و افت شناختی و همچنین افزایش واکنش ایمنی نسبت به مهاجمانی مانند کروناویروس کمک کند.

مصرف کاکائو می‌تواند این عوامل را کاهش دهد یا خیر. دانگ گفت: محصولات تولیدشده با کاکائو، به خاطر افزایش تقاضا و علاقه به ویژگی ضد پیری آنها، به مواد غذایی پرمصرفی تبدیل شده‌اند.

اگرچه در کشت سلولی، مدل‌های حیوانی و حتی برخی از پژوهش‌های انسانی، شواهدی در مورد قدرت ضد التهابی کاکائو وجود دارد اما هنوز آزمایش‌های تصادفی در مقیاس گسترده انجام نشده‌اند. در مورد این موضوع باید پژوهش‌های علمی انجام شوند که در آنها، تعداد زیادی از شرکت‌کنندگان به طور تصادفی دارونما یا درمان متفاوتی را دریافت می‌کنند.

دانگ خاطرنشان کرد: شواهد محکمی وجود ندارد که نشان دهد مولتی‌ویتامین‌ها که متداول‌ترین انواع مکمل‌ها هستند و ارتباط گسترده‌ای با کاهش خطر سرطان دارند، در این زمینه سودمند باشند. وی افزود: باید شواهد علمی محکمی پشت آن گزینه‌های وجود داشته باشد که ما برای بهبود سلامت خود انتخاب می‌کنیم. ما قصد داریم این موضوع را اثبات یا رد کنیم. آزمایش COSMOS به ما امکان می‌دهد تا این کار را انجام دهیم.

دانگ طی آزمایش COSMOS، عوامل مهم پیش‌التهابی و ضد التهابی را در خون شرکت‌کنندگانی که کاکائو، مولتی‌ویتامین یا هر دو را مصرف می‌کنند، مورد بررسی قرار خواهد داد. همچنین قرار است که دانگ،

آخر ابتکار

ویترین

«روح جسیکا» به کتابفر وشی‌ها آمد



رمان «روح جسیکا» نوشته اندرو نوریس با ترجمه مهرداد مهدویان منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، رمان «روح جسیکا» نوشته اندرو نوریس به‌تازگی با ترجمه مهرداد مهدویان منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب یکی از عناوین مجموعه «رمان نوجوان» است که این‌ناشر چاپ می‌کند. اندرو نوریس نویسنده این‌کتاب متولد سال ۱۹۴۷، در انگلستان است و ۷۳ سال دارد. او برای کودکان و نوجوانان داستان می‌نویسد و به‌عنوان نویسنده تلویزیون هم شناخته می‌شود. رمان «روح جسیکا»ی او در سال ۲۰۱۵ منتشر شد. در این رمان، نوجوانی به‌نام فرانسیس به‌طور اتفاقی روح دختری به‌نام جسیکا را در مدرسه می‌بیند؛ روحی که باقی بچه‌های مدرسه نمی‌توانند ببینند. آن‌دو خیلی زود با هم دوست می‌شوند. کمی بعد اتفاقاتی می‌افتد و یکی از دخترهای مدرسه به‌نام اندی سعی می‌کند برای دفاع از جسیکا مقابل بچه‌قلدرهای مدرسه بایستد. در نتیجه جسیکا می‌فهمد که اندی هم او را می‌بیند. سوالی که برای اندی، جسیکا و فرانسیس پیش می‌آید این است که چرا جسیکا روحی است که فقط اندی و فرانسیس او را می‌بینند و اصلاً چرا هنوز در دنیا باقی مانده است؟ آیا این‌سه بچه ماموریتی دارند که باید انجامش دهند؟

رمان «روح جسیکا» در ۳۲ فصل نوشته شده است. این‌کتاب توانست به فرهست جایزه کتاب کاسترا راه پیدا کند. در قسمتی از این‌کتاب می‌خوانیم: بیست دقیقه بعد جسیکا در حالی دوباره ظاهر شد که لباس مخصوص بیمارستان مریض‌ها تنش بود. از وقتی که فرانسیس او را شناخته بود دوبار با لباس بیمارستان ظاهر شده بود. هر دو مورد هم وقتی بود که مشغله فکری داشت. فرانسیس گسترده‌ای با کاهش سرطان دارند، در این زمینه سودمند باشند. التهاب را کاهش دهد و در نتیجه به کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی نیز کمک کند که در ۶۵ سالگی به بالا شیوع می‌یابند. مشکلات تلخ معمولاً به خاطر مزایای آن برای سلامتی، به عنوان یک منبع خوب و طبیعی از آنتی‌اکسیدان در نظر گرفته می‌شود. به گفته دانگ، مصرف شکلات تلخ می‌تواند به کاهش کلسترول، فشار خون و افت شناختی و همچنین افزایش واکنش ایمنی نسبت به مهاجمانی مانند کروناویروس کمک کند.