



بیشتر مردم صبح‌ها روز را آن‌طور که سفیدبرفی قصه‌ها برای پزندگان کوچکش آواز می‌خوانند، شروع نمی‌کنند. بیشتر روزها درگیر شلوغی‌های روزمره می‌شوید و مجبورید همه چیز را با زور پیش ببرید و بعضی وقت‌ها، روزهای بدی از راه می‌رسد که اصلا حال و حوصله هیچ کاری را ندارد. صبح از خواب دیر بیدار می‌شوید، سرتان به شدت درد می‌کند. کامپیوترتان قاطی می‌کند و فایل‌هایتان پاک می‌شود. سوپروایزر شما در محیط کار، دخالت در ریز امور را به اوج خود رسانده است. باید وقت ناهار هم کار کنید و هنوز چندین ساعت تا پایان روز کاری باقی مانده است. برای همه یکی از این روزها پیش می‌آید. شاید فکر کنید که این تقصیر شماست، ولی واقعا اینطور نیست. بیشتر اوقات، این موقعیت‌های استرس‌زا خارج از کنترل شما قرار دارد، ولی می‌توانید مراقب واکنش‌های خود باشید و آن‌ها را از نو فعال کنید.

استرس مرتبط با کار را حذف کنید

می‌خواهید بدانید که اولین عامل استرس‌زا در جهان چیست؟ بر اساس آمار، ۶۵ درصد مردم آمریکا استرس مرتبط با کار را تجربه می‌کنند. یک سوم مردم دچار استرس مزمن مرتبط با کار هستند. استرس را کنار بگذارید چه چیزی مهم است؟ چه چیزی مهم نیست؟ با ساده‌ترین وظایف شروع کنید تا اعتمادتان را مجدداً به دست آورید و وارد فاز بهروری شوید. ددلاین‌های جدیدی ایجاد کنید که واقع‌گرایانه باشد و بتوانید به آن‌ها دست پیدا کنید و اگر کارتان بیش از اندازه زیاد است، سعی کنید که با مدیر خود در مورد کاهش حجم کاریتان صحبت کنید.

بازرئیس خود را تباط برقرار کنید

رئیس شما احتمالاً بیشترین فشار را تحمل می‌کند و ناخواسته استرس را به کارکنان نیز انتقال می‌دهد. هر روز می‌تواند روز بد رئیس شما باشد و سبک متفاوت ارتباطی شما به رابطه کارتان‌تان لطمه بزند. برای بهبود ارتباط خود با سوپروایزتان، سعی کنید که از طریق سبک ارتباطی آن‌ها وارد شوید. با خودتان تمرین کنید تا به سبک ارتباطی رئیس‌تان صحبت کنید. شخصیت و سبک خود را به طور کامل عوض نکنید چرا که سبک شما نقاط قوت منحصرفردی به شما می‌دهد، ولی صحبت کردن به سبک ارتباطی دیگری مثل این می‌ماند که زبان دومی را یاد بگیرید و می‌توانید به کارتان بیاید.

از کشمکش با همکاران خودداری کنید

سیاست‌ها و بازی‌های موجود بین همکاران می‌تواند روی بهروری شما تأثیر منفی بگذارد. وقتی تنش به وجود می‌آید، شاید وقت آن باشد که با تیم منابع انسانی شرکت‌تان در مورد نگرانی‌هایتان و اینکه چگونه روی توانایی شما برای انجام کارتان تأثیر منفی می‌گذارد، صحبت کنید. در غیر این صورت، حداکثر تلاش خود را انجام دهید تا این تنش‌ها بازی‌ها فاصله بگیرند. اگر آن‌ها تلاش می‌کنند که شما را وارد بازی‌های خود کنند، به آن‌ها اجازه ندهید. دور ماندن از بازی‌های بچه‌گانه همکاران همچنین به شما کمک می‌کند که روی کارتان تمرکز کنید که باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید.

به مشکلات شخصی خود اهمیت دهید

تعادل کار و زندگی در مورد این است که بتوانید زندگی حرفه‌ای و شخصی خود را جداکنه دارید، درست است؟ ولی نه دقیقاً. اخبار ناراحت‌کننده به راحتی این تعادل را بر هم می‌زند، و سخت است که متمرکز باقی بمانید وقتی که احساس می‌کنید همه چیز بهم ریخته است. از خودتان بپرسید که آیا می‌توانید به وظایفتان ادامه دهید یا اینکه احتیاج دارید یک روز رز استراحت کنید. لازم نیست همه چیز را برای تیم منابع انسانی یا رئیس خود تعریف کنید ولی بپرسید که آیا امکانش هست برخی از وظایف خود را جابه‌جا کنید یا اینکه به خاطر اخبار بدی که دریافت کرده‌اید، مرخصی ساعتی بگیرید.

در هنگام بیماری، استراحت کنید

در فصل سردتر سال، بیماری‌های شایع پیدا می‌کند و خیلی راحت منتقل می‌شود. اگر از خودتان مراقبت نکنید، زمان بهبودی‌تان طولانی‌تر می‌شود. اگر مجبورید که کار کنید، قرص‌ها و داروهای خود را به همراه داشته باشید و از همکاران‌تان فاصله بگیرید. به آن‌ها بگویید که ممکن است باعث مرضی آن‌ها شوید. برقراری ارتباط از طریق تلفن یا ایمیل، روش مؤثر دیگری است. تصور نکنید که رئیس‌تان به شما اجازه نصف روز مرخصی یا کار کردن از خانه را نمی‌دهد، از او بخواهید.

وقتی که خیلی احساس بدی دارید، مرخصی استعلاجی بگیرید. این برای سلامت شما و هر کس دیگری بهتر است. یادتان باشد، بیشتر شرایطی که منجر به روزهای وچشتناک می‌شوند خارج از کنترل شمامست و روز بد برای همه پیش می‌آید. این موضوع را بپذیرید. یک قدم به عقب بردارید، نفسی عمیق بکشید و روی بازگرداندن انرژی خودتان تمرکز کنید. لحظه‌بعدی، لحظه‌ای ناست.

انتشار گسترده بدافزار اندرویدی MobSTSPY در ۱۹۶ کشور دنیا از طریق پلی‌استور

نوع جدیدی از یک بدافزار اندرویدی با قابلیت سرقت اطلاعات کاربران (شامل موقعیت مکانی، لاگ‌های ارتباطی و دیتای مربوط به اکانت‌ها) کشف شده که تاکنون توسط دست کم صد هزار کاربر پلی‌استور در سراسر دنیا دانلود شده است.

بدافزار اندرویدی MobSTSPY طبق گزارش موسسه Trend Micro از طریق چندین اپلیکیشن تازه بارگذاری شده در پلی‌استور گوگل توزیع شده است. طبق گزارش مذکور این اپلیکیشن‌ها در گروه‌های مختلفی نظیر بازی‌ها (از جمله نسخه مخربی از Flappy Bird) و همچنین اپلیکیشن‌های عمومی‌تری شامل چراغ قوه و برخی شیشه‌سازها جای می‌گیرند. کارشناسان اعلام کرده‌اند که این اپ‌ها در وهله نخست بدون کدهای مخرب فعال روی پلی‌استور بارگذاری شده‌اند و در ادامه زیرساخت‌های لازم برای انجام حملات به آنها اضافه شده است. این اتفاق نیز غالباً چندین ماه پس از بارگذاری و بعد از آن رخ می‌دهد که شمار زیادی از کاربران برنامه را دانلود کرده‌اند. به گفته باراک میستری استراتژیست امنیتی شرکت Trend Micro، گوگل معمولاً تدابیر سخت‌گیرانه‌ای را برای بررسی امنیتی اپلیکیشن‌های جدید در نظر می‌گیرد اما از آنجا که آپدیت‌ها به مرور زمان ارائه می‌شوند و اپلیکیشن‌ها در بدو بارگذاری حاوی کدهای مخرب نبوده‌اند سطح بررسی‌های امنیتی بعدی برای آنها کاهش می‌یابد. زمانی که یک اپلیکیشن اعتبار و اطمینان لازم را از سوی کاربران دریافت کرد و از نظر توزیع به سطح مطلوبی رسید، توسعه‌دهنده آن آپدیتی را برایش منتشر می‌کند که می‌تواند حاوی کدهای مخرب بدافزار اندرویدی MobSTSPY باشد. بدافزار اندرویدی MobSTSPY علاوه بر سرقت مستقیم فایل‌ها از دستگاه‌های تضعیف‌شده، می‌تواند اطلاعات اضافی دیگری را هم از طریق حملات فیشینگ به سرقت ببرد. این بدافزار قادر است پیام‌ها یا پاپ‌آپ‌های ساختگی را از ویسایتهای محبوبی نظیر فیسبوک و گوگل نمایش دهد و از کاربر بخواهد که به حساب کاربری‌اش لاگین کند. در ادامه این پیام به کاربر داده می‌شود که عملیات لاگین موفق نبوده و پیام پاپ‌آپ از روی صفحه حذف می‌شود با این حال اما اطلاعات کلیدی کاربر سرقت شده‌اند. طبق اعلام پژوهشگران این بدافزار به صورت گسترده در افسس نقاط توزیع شده و قربانیان آن در ۱۹۶ کشور دنیا حضور دارند که از ایالات متحده آمریکا گرفته تا اروپا و خاورمیانه را شامل می‌شود.

برانکو: انتظار دارم ایران به فینال برسد

نه ناسزا گفتیم و نه بی‌ادبی کردم



است و باشگاهش حاضر نشد او را آزاد کند و یک رقم نجومی می‌خواست. نادری را به صورت قرضی خواستم تا ظرفیتش را بسنجیم. او بازیکنی است که می‌تواند در دفاع وسط و چپ بازی کند. هر چند تا ۶ ماه آینده انصراف هم بهبود پیدا می‌کند. پرسپولیس بارسلونا نیست و من این موضوع را درک می‌کنم. نمی‌خواهیم بازیکنی را از خارج فقط به خاطر این که خارجی است بیاوریم. نمی‌خواهیم بازیکنی بیاوریم که از بازیکنان فعلی بهتر نباشد. بازیکن عالی قیمتی کم‌تر از دو میلیون یورو ندارد. پرسپولیس در حال حاضر چنین موقعیتی ندارد و من اصراری ندارم که بی‌دلیل یک بازیکن جذب کنیم چون بازیکن ۲۰۰ هزار دلاری خارجی از بازیکن ایرانی بهتر نیست. مگر این که مثل ماجرای بشار به حال بزنیم. من هم اجازه نمی‌دهم سقف قرارداد باشگاه شکسته شود. بودیمیر هم از منشا ارزان‌تر است. بشار یکی از آینده‌دارترین بازیکنان است و بعد از این که از جام ملت‌ها برگردد با او برای تمدید قرارداد مذاکره می‌کنیم. سرمربی پرسپولیس در مورد تغییرات در ترکیب تیمش با توجه به اضافه شدن بازیکنان جدید بیان کرد: در روزهای آتی این موضوع مشخص می‌شود. ما رقابت را در تیم افزایش داده‌ایم. مبارزه برای هر پست بسیار زیاد است. انتظار دارم بازیکنان جدید انرژی مضاعف به تیم بدهند. این صحبت‌ها از کجا شروع شد. مدیر برنامه او به باشگاه نیامده است و هیچ پیشنهادی نداده است. فکر می‌کنید باشگاهش او را مجانی آزاد می‌کند تا به پرسپولیس بیاید؟ قطعاً نه. این پروسه‌ای است که من نمی‌توانم منتظرش بمانم. پرسپولیس قطعاً تیم بهتری خواهد بود. ما برای تمدید قرارداد با او هم دو برابر قراردادش در این‌جاست. این مسائل در سایت‌ها مطرح می‌شود. ما دیگر به طارمی فکر نمی‌کنیم.

بود که من از تیم اخراج شوم. باید حساسیت نسبت به این‌گونه تصمیم‌ها باشد. من اشتباه دآوری را درک می‌کنم. مخصوصاً کمک داوران را. ما هم روی نیمکت این موضوع را خیلی خوب درک می‌کنیم که داور سهواً اشتباه می‌کند یا عمداً. او در مورد این که آیا نگران رفتن منشا به یک تیم مدعی در لیگ برتر نیست؟ هم گفت: منشا در فهرست فروش ماست. تصمیم خودش است که کجا برود. این ارزیابی باشگاه است که چقدر به خاطر رضایت نامعناش پول بگیرد. من دخالتی ندارم و نگرانی از حرفاتم ندارم. تمرکز روی تیم خودم است. و تلاش می‌کنم هم به صورت تیمی و هم فردی پیشرفت کنیم. سرمربی پیشین تیم ملی فوتبال ایران درباره جام ملت‌های آسیا و حریفان ایران بیان کرد: کاتانچ، سرمربی تیم ملی عراق، رفیق من است. بیش از بیست سال است که با هم دوست هستیم. او منطقیه ما را خیلی خوب می‌شناسد. ۴ سال پیش هم سرمربی امارات بوده است. عراق به صورت سنتی تیم خوبی دارد. من جز بشار و همام شناخت دیگری از تیم‌شان ندارم. مقابل همه تیم‌ها باید بازی کرد. واضح‌تر بگویم دلیلی نمی‌بینم عراق بتواند ایران را ببرد. روی در مورد ارزیابی‌اش از تیم ملی ایران هم گفت: در حال حاضر فقط می‌دانم ایران قوی دارد. انتظار دارم ایران به فینال بازی‌ها برسد. اگر ما به فینال لیگ قهرمانان رسیدیم با یک ملی‌پوش به نام بیرانوند، دلیلی نمی‌بینم ایران با بلند پروازی‌اش به فینال نرسد. برانکو در مورد این که گفته می‌شود پرسپولیس بازیکنان کمی جذب کرده است توضیح داد: ما بازیکن جدید زیاد گرفتیم. رفیعی، کریمی، ترابی، نادری، شریفی، شیری و احتمالاً بودیمیر. البته اگر بازیکن جوان مناسبی هم ببینیم او را می‌سنجیم. بازیکنی که ارزش سرمایه‌گذاری داشته باشد. ما بازیکنانی گرفتیم که آماده بازی هستند. سینا مریدی قراردادش ۳ ساله

مدام به دنبال با کیفیت‌ها است. شاید روش بازی پرسپولیس جوابگوی نوع بازی او نبوده است. نتایج نشان داده است که فلسفه باشگاه پرسپولیس درست بوده است. ما روش‌مان را به هستند. نادری به صورت قرضی به ما اضافه شده است و در مرحله توافق با آقای بودیمیر بازیکن خارجی هستیم. وی افزود: فردا به اردوی ۱۲ روزه قطر می‌رویم. تردیدداشتیم که به آنتالیا برویم یا قطر. اما من تجربه ۳ ساله در اردوی آنتالیا دارم. در کنار این که هوای خوبی دارد اما بارندگی زیادی است. به خاطر همین تصمیم گرفتیم در قطر اردو برگزار کنیم چون همه امکانات لازم برای تمرین موجود است. او در مورد جذب مهاجم جدید از کرواسی با وجود این که مهدی شریفی هم در تیم هست بیان کرد: شریفی می‌تواند به تیم کمک کند. شریفی و بودیمیر دو تیب مهاجم متفاوت هستند. البته قوچان نژاد هم مطرح شده بود. برای هر پستی دنبال بازیکن باشیم همیشه دو یا سه کاندیدا وجود دارد. باید عرض کنم باشگاه پرسپولیس بودجه مشخصی دارد و من هم بد اعلام کردم. این یک مقایسه بین ایران و AFC بود. باز هم می‌گویم نمی‌دانم چرا کامبیانیا محروم شد. برانکو درباره کارت‌هایی که بازیکنان پرسپولیس به خاطر اعتراض به داوری گرفته‌اند هم اظهار کرد: این یک بحث تئوری است. من هستم که به بازیکنان نمی‌گویم به داور حمله کنید. بازیکنان صادق هستند و خودشان هم بلندند داوری کنند. باید بدانیم که در طول بازی بازیکن تحت فشار است. یک نفر آرام واکنش نشان می‌دهد و یک نفر طوفانی‌تر. شما واکنش هواداران را هم ببینید. بازیکنان حرفه‌ای هستند و زندگی‌شان از بازی کردن می‌گذرد. آن‌ها از پاداشی که می‌گیرند زندگی می‌کنند و از بی‌عدالتی عصبانی می‌شوند. یک پتانسیل اشتباه می‌تواند جریان را عوض کند. در فصل اولی که در پرسپولیس بودم ۴ داور به خاطر داوری ضعیف برای داوری محروم شدند و خیلی کم مانده

مرسدس بنز S کلاس ۲۰۲۰، فقط هیبریدی!



ظاهراً مرسدس در نظر دارد نسل جدید S کلاس را تنها با قوای محرکه هیبریدی عرضه کند. این خودرو دارای قوای محرکه متنوعی خواهد بود و راه را برای تولید مدل تمام الکتریکی EQS باز خواهد کرد. اتوکار می‌گوید هفتمین نسل سدان لوکس و پرچمدار مرسدس خواهد توانست تا سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت را با نیروی الکتریسته طی کند. این خودرو از سیستم چهار چرخ محرکه 4Matic کاملاً جدیدی برخوردار خواهد بود که می‌تواند گشتاور را به‌صورت متغیر بین اکسل‌ها توزیع نماید.

مرسدس می‌خواهد از جدیدترین نسخه‌های پیشرفته‌های ۳ لیتری و ۲.۹ لیتری بنزینی و دیزلی برای قوای محرکه‌های هیبریدی جدید خود استفاده کند. در قلب این خودرو همچنین پیشرفته‌ی ۸ سیلندر ۴ لیتری AMG نیز جای خواهد گرفت. انتظار می‌رود نسل جدید S کلاس از نسخه‌ی به‌روز شده معماری MRA سود ببرد و تنها به‌صورت LWB عرضه شود تا فاصلگی بیشتری بین آن و E کلاس ایجاد شود. از طرف دیگر مدل تمام الکتریکی EQS را خواهیم داشت که اولین خودروی مرسدس با پلتفرم الکتریکی MEA نام می‌گیرد. این پلتفرم از صفر توسعه یافته تا فضای مناسب و متنوع برای جای‌گیری پیشرفته‌های الکتریکی و مجموعه‌های باتری در آن وجود داشته باشد. پرچمدار الکتریکی مرسدس در حال برنامه‌ریزی برای ارائه نسخه AMG آن با خروجی بیش از ۶۰۰ اسب بخار است. این خودرو سوزا خوش‌نام می‌خواهد سدان جدیدش برد بیشتر از ۵۰۰ کیلومتر داشته باشد. علی‌رغم استفاده از معماری‌های متفاوت، نسل جدید S کلاس و EQS دارای سیستم تعلیق فعال مشترک خواهند بود که می‌تواند با سیستم 4۸ ولت همکاری کند. دوربین‌های به‌کار رفته نیز می‌توانند چاده را اسکن کنند. انتظار می‌رود نسل جدید مرسدس بنز S کلاس اواخر سال جاری پدیدار شود و مدل الکتریکی EQS نیز در سال ۲۰۲۲ وارد بازار شود.

افزایش ایمنی بدن برابر سرطان با کمک یک پروتئین جدید



پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود دریافتند که نوعی پروتئین می‌تواند به ایمنی بدن در برابر سرطان کمک کند.

سن‌دیه‌گور، راهی برای مداخله در این حمله‌ها و پیشگیری از رشد و متاستاز تومورهای سرطانی یافته‌اند. سلول‌های میلوئیدی، نوعی گلبول سفید هستند که برای جستجوی «بیماری‌ها» یا «پاتوژن» در بدن حرکت می‌کنند. این سلول‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند. «درشت‌خوار ام ۱» که رشد تومور را سرکوب می‌کنند و «درشت‌خوار ام ۲» که دقیقاً برعکس این کار را انجام می‌دهند و با سلول‌های تی مبارزه می‌کنند تا فعالیت و رشد سرطان ادامه یابد. این پژوهش جدید، یک سرنخ حیاتی را در مورد تبدیل سلول‌های میلوئیدی به درشت‌خوار یا سلول‌های دیگر نشان می‌دهد. براساس این پژوهش، نکته اصلی، وجود نوعی پروتئین موسوم به «CD۱۱b» است که روی سطح سلول‌های میلوئیدی وجود دارد. با افزایش فعالیت این پروتئین، تعداد سلول‌های میلوئید ام ۱ نیز افزایش می‌یابد؛ در حالی که کاهش آن، به رشد سلول‌های میلوئید ام ۲ منجر می‌شود. تومورها برای نجات پیدا کردن، این پروتئین را سرکوب می‌کنند تا سلول‌های میلوئید ام ۲ را به وجود آورند و

رشد خود را افزایش دهند. پژوهشگران با مشخص کردن این مکانیسم، قابلیت CD۱۱b را در درمان سرطان مورد بررسی قرار دادند. آنها در آزمایش خود از موش‌هایی استفاده کردند که به طور کامل فاقد این پروتئین بودند. تومورهای سرطانی به موش‌ها پیوند زده شد و پژوهشگران دریافتند که رشد تومور در این موش‌ها، بسیار بیشتر از موش‌های تحت کنترل است. در مرحله بعد، پژوهشگران به موش‌های معمولی، مولکولی موسوم به «لوکاده‌رین ۱» تزریق کردند. این مولکول توانست عملکرد CD۱۱b را افزایش و تعداد تومورها را به شکل چشمگیری کاهش دهد. در نهایت، پژوهشگران با اطمینان از این که این مولکول عملکرد درستی دارد، موشی را مهندسی کردند که CD۱۱b همیشه در بدن آن فعال بود. تومورهای بدن این گونه موش نیز به شکل قابل توجهی کاهش یافت. پژوهشگران باور دارند که این پژوهش نشان می‌دهد CD۱۱b، هدف امیدوارکننده‌ای برای روش‌های جدید ایمنی در برابر سرطان است.