



از زمان اختراع تلفن همراه، این وسیله جایگه ویژه‌ای در زندگی ما پیدا کرده و روابط ما را تحت تأثیر خود قرار داده است. حالا سال‌هاست که همه ما از پیام‌های متنی برای برقراری ارتباط با یکدیگر استفاده می‌کنیم؛ بیشتر پیامک‌ها روش رایج‌تری بود و حالا با گسترش پیام‌رسان‌ها، بیشتر از این اپلیکیشن‌ها استفاده می‌کنیم. اما تفاوتی ندارد با چه روشی پیغام می‌دهیم؛ نباید‌هایی در خصوص پیام‌های متنی وجود دارد که بیشتر ما آن‌ها را رعایت نمی‌کنیم و همین مسأله ما را به دردسر می‌اندازد.

**بهم‌زدن رابطه عاطفی**

تفاوتی ندارد دلیل پایان رابطه عاطفی‌تان چه باشد؛ اعلام تصمیم‌تان با پیام متنی نه تنها کاری سطح پایین بلکه بسیار ناراحت‌کننده و بی‌ادبانه هم هست. اگر شما به قدری به آن شخص نزدیک بودید که مدت زیادی را در کنار هم گذرانیدید و حتی در مورد آینده مشترک‌تان با یکدیگر صحبت کردید، شجاعت آن‌را داشته باشید که به او زنگ بنزید یا به دیدنش بروید. گاهی مشکل چیزی جز یک سوءتفاهم نیست و صحبت درباره آن از بهم خوردن رابطه عاطفی جلوگیری می‌کند.

**دادن خبرهای بد**

فرقی ندارد بیکر خبریک شدن‌تان باشد یا خبر مرگ یکی از عزیزان؛ دادن خبرهای بد همیشه سخت است. وقتی می‌خواهید خبری را به کسی دهید که او را ناراحت می‌کند یا تصوراتش را از بین می‌برد، باید تا جایی که می‌توانید از قبل او را آماده کنید، بنابراین پیام متنی برای این کار مناسب نیست. شخص مقابل‌تان نمی‌تواند سیگنال‌های غیرکلامی شما را ببیند و ممکن است از لحن‌تان برداشت دیگری کند که با احساس واقعی‌تان متفاوت است. به علاوه شما نمی‌دانید که طرف مقابل‌تان آن لحظه در چه موقعیتی است. ممکن است او در موقعیتی باشد که زمان مناسبی برای شنیدن خبرهای بد نیست، مثلاً قبل از یک جلسه کاری مهم یا امتحان. بهتر است از آن شخص بخواهید که جایی همدیگر را ببینید و بگویید که کار ضروری‌ای دارید. برای محل ملاقات‌تان جایی را پیشنهاد دهید که محیط خصوصی یا نیمه‌خصوصی‌ای داشته باشد و چیزی حواس‌تان را پرت نکند. اگر ملاقات رودرو امکان‌پذیر نیست، فرصتی پیدا کنید که با یکدیگر تلفنی صحبت کنید، به طوری که مکالمه خصوصی انجام شود و چیزی حواس‌تان را پرت نکند.

**مطرح کردن نگرانی‌ها**

وقتی نگرانی‌های جدی دارید، مثلاً فرزند نوجوان‌تان دوباره ماشین را بدون اجازه برداشته، همسر‌تان در رویش را نخورده یا همکار‌تان کارش را به موقع تمام نمی‌کند، بهتر است به جای استفاده از پیام‌های متنی، رودرو او را شخص صحبت کنید. هرگز مکالمه مهم و جدی‌ای را از طریق پیام‌های متنی انجام ندهید، چون لحن صحبت مشخص نیست و همیشه ممکن است سوءتفاهم به وجود بیاید، در نتیجه وضعیت بدتر از قبل خواهد شد.

**تخلیه ناراحتی‌ها**

تصور کنید متوجه شده‌اید که دوستان‌تان باهم به بیرون رفته‌اند و شما را دعوت نکرده‌اند یا شریک عاطفی سابق‌تان بلافاصله بعد از به هم خوردن رابطه‌تان، شریک عاطفی جدیدی پیدا کرده است. اگر چیزی شما را فوراً عصبانی، ناامید یا ناراحت کرد، باید گوشی‌تان را کنار بگذارید و سراغ آن نرؤید. وقتی با ناراحتی پیغام می‌دهید، با این کار احساس‌تان را فوراً تخلیه می‌کنید بدون آنکه مجبور باشید درگیر واکنش طرف مقابل‌تان شوید. شما با این کار مکالمه‌ای را شروع نمی‌کنید بلکه به نوعی فقط احساسات منفی‌تان را روی شخص مقابل‌تان بالا می‌آورید. به علاوه اگر عصبی و هیجان‌زده هستید، بهتر است قبل از پیغام دادن، چند دقیقه‌ای پیاده‌روی یا خودتان را آرام کنید. در غیر این صورت، پیغامی خواهید فرستاد که بعداً باعث پشیمانی‌تان می‌شود اما دیگر هرگز نمی‌توانید آن را پس بگیرید.

**دعوا کردن**

وقتی در کشاکش یک دعوا، عصبانی و هیجان‌زده هستید شاید همه دغدغه‌تان این باشد که حرف آخر‌تان را با یک پیغام بنزید، اما چند ساعت بعد از حرف‌هایتان پشیمان شوید. اگر این جر و بحث‌ها با شریک عاطفی‌تان است، این کار می‌تواند شرایط را بدتر کند. به شریک عاطفی‌تان بگویید که جایی همدیگر را خواهید دید و به طور خصوصی با یکدیگر صحبت خواهید کرد. پیام متنی می‌تواند باعث سوءتفاهم شود و وضعیت را بدتر کند، چون نمی‌توانید از روی کلمات حالت چهره و منظور شخص مقابل را تشخیص دهید. نگاه کردن به چهره شریک عاطفی‌تان و شنیدن صدای او، در مغز شما هورمون‌های شادی‌آور تولید می‌کند که باعث آرام شدن بدن‌تان می‌شود و کمک می‌کند مشکل‌تان را حل کنید.

**اینستاگرام قابلیت ارسال گیف در دایرکت را معرفی کرد**

اینستاگرام حالا از قابلیت امکان ارسال گیف به مخاطبان در بخش دایرکت‌ها پشتیبانی می‌کند که بسیاری از کاربران مدت‌ها منتظر آن بودند. این روزها گیف‌ها همه جا هستند و از آن‌ها برای رساندن مفاهیم مختلف به صورت گسترده استفاده می‌شود. البته این تصاویر متحرک و بی‌صدا چندان هم تازه‌وارد نیستند و چند سالی هست که از تاریخ تولدشان می‌گذرد. به گفته اینستاگرام حالا کاربران می‌توانند به جای ارسال پیام‌های متنی، با استفاده از گیف‌ها منظور خود را در قالب مجموعه نامحدودی از تصاویر بصری بیان کنند. ارسال گیف در اینستاگرام بدین منظور حین گفت‌وگو با افراد دیگر در بخش دایرکت می‌تواند کلید گیف را در نوار پایین فشار دهید تا آخرین گیف‌های ترند شده در اختیار‌تان قرار گیرد. با سواپ کردن روی این نوار گزینه‌های بیشتری برای شما به نمایش درمی‌آید، علاوه بر این با جست‌وجوی یک عبارت خاص مثل Cute LOL گیف‌های مرتبط به آن ظاهر می‌شوند. اگر قصد شوخی با دوستان‌تان را دارید می‌توانید عبارتی خاص را در قسمت جست‌وجو وارد کرده و روی Random کلیک کنید تا گیفی مربوط به آن عبارت به صورت تصادفی برای طرف مقابل ارسال شود. البته در صورتی که با مخاطب چندان صمیمی نیستید، بهتر است از ابتکار خودداری کنید تا تبعات تصادفی آن دامنگیر‌تان نشود. بر اساس بیانیه‌ای که در این رابطه منتشر شده، قابلیت ارسال گیف در اینستاگرام در آخرین نسخه این اپلیکیشن برای کاربران اندروید و iOS فعال شده است. بر اساس توضیحات ارائه شده ظاهراً در این اپلیکیشن تنها می‌توان از گیف‌های پیش فرض اپلیکیشن که توسط GIPHY ارائه شده‌اند، بهره برد. در حالی است که در اغلب اپلیکیشن‌های پیام‌رسان امکان دانلود و ارسال گیف‌های دیگر خارج از برنامه نیز وجود دارد.

**روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و ورزشی، فرهنگی صبح ایران**

**صاحب امتیاز و مدیر مسئول:** بویا وکیلی  
**دفتر مرکزی:** تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴  
**فکس:** ۸۸۷۳۵۶۷۹ **تلفن:** ۸۸۹۸۲۱۳۷  
**پست الکترونیک:** etehademelat@gmail.com / Etehademelat.ir



اذان صبح  
طلوع آفتاب  
اذان ظهر  
غروب آفتاب  
اذان مغرب

**شمارش معکوس تا دربی ترسناک ۸۸ واقعا ورزشگاه نمی‌آید؟**



پنجشنبه این هفته، ۵ مهرماه، هشتاد و هشتمین دربی پایتخت برگزار می‌شود، مسابقه‌ای که از یک لحاظ با تمام دربی‌های پیش از آن متفاوت است و قرار است برای اولین بار قانون محدودیت ۱۰ درصدی برای تماشاگران میهمان اجرایی شود.

سازمان لیگ رسماً از اجرای قانون خبر داده و تاکنون مخالفت جدی با این اتفاق از سوی هیچ شخص یا نهادی مطرح نشده است. بازیکنان تجربه بازی در ورزشگاه پر از تماشاگر رقیب را در این بازی نداشته‌اند و تصور اینکه جمعیت عظیم پرسپولیس‌های تهران و سراسر ایران در یک دربی کاملاً رسمی و حیثیتی برای اولین بار در تاریخ به اختیار خود و نه به اجبار در خانه بنشینند و تکان نخورند موه‌های بدن را سیخ می‌کنند!

به گزارش وبسایت نود، حالا که با تجربه جدیدی روبرو هستیم سناریوهای مختلف پیش رو و راهکار برخورد با هر کدام را مرور می‌کنیم تا زمان مواجه شدن با شرایط غیرمنتظره به جای شوکه شدن بدانیم چه باید کنیم.

**اول: تماشاگران نیابند، قانون دقیقاً رعایت شود**  
اگر فرهنگ سازی به شکل عمیق و با تبلیغات گسترده انجام شود این احتمال ترین سناریو خواهد بود و تماشاگران میهمان قید تماشای یک بازی را می‌زنند و حداکثر همان ۱۰ درصد در ورزشگاه حاضر خواهند بود. در این شرایط تنها دغدغه موجود تامین امنیت معدود تماشاگران میهمان است که با افزایش تعداد مأموران و نگه داشتن آنها تا زمان تخلیه کامل ورزشگاه از تماشاگران رقیب قابل تامین است.

مکانیزم اصلی سازمان لیگ برای رسیدن به این هدف تا این لحظه تنها خواش و تمنا بوده و سعید فتاحی شب گذشته در گفت و گوی تلویزیونی خود صراحتاً از تماشاگران پرسپولیس خواهش کرد به ورزشگاه نیابند تا بازی بدون مشکل برگزار شود. پیش‌فروش اینترنتی بلیت دیگر راهکار مسئولان برای جلوگیری از ازدحام در برابر باجه‌های بلیت‌فروشی است که پیش از این در دربی ۸۳ تجربه شد و نتیجه آن خرید بلیت جایگاه‌های استقلال توسط تماشاگران پرسپولیسی و خالی ماندن این جایگاه‌ها بود.

**دوم: تماشاگران بیایند، آشکار حاضر شوند**  
یکی دیگر از سناریوهای محتمل این است که قانون نصفه و نیمه اجرا شود و همان طور که سعید فتاحی گفته اگر سکوها یک ساعت قبل از بازی خالی ماندن به تماشاگران تیم رقیب اختصاص پیدا می‌کند، با این توجیه که اولین تجربه برگزار می‌شود، تقسیم ۹۰ به ۱۰ عملاً کم‌رنگ شده و احتمالاً شاهد غلبه حداکثر ۶۰ تا ۶۵ درصدی حامیان میزبان بوده و دربی کم‌دردتری را شاهد خواهیم بود. البته از سعید فتاحی باید پرسید مکانیزم منظر نگه داشتن جمعیتی که ساعت‌ها پشت

شدت زهر طرفداری آنها کاسته می‌شود. این تازه اول ماجراست و باید دعا کنیم کار به جاهای باریک نکشد و درگیری خونین بین هواداران نفوذ کرده با حامیان تیم رقیب در این جایگاه‌ها رخ ندهد. عامل نتیجه نقش موثری در تشدید حواشی مسابقه داشته و یک مسابقه بدون فراز و فرود تفاوتی ندارد در یک ورزشگاه خالی برگزار شود یا مملو از جمعیت و اگر این بازی از لحظات دراماتیک خالی باشد اهمیت تقسیم ۹۰ به ۱۰ ورزشگاه هم به حاشیه می‌رود.

تنها راه مواجهه با این معضل این است که باشگاه قویا روی شناسایی هواداران خود تأکید کند و صرفاً به آن دسته از طرفدارانی بلیت بفروشد که پیش از این هواداری‌شان را به روش‌های گوناگون از دریافت کارت هواداری تا عضویت در سامانه هواداری اثبات کرده‌اند. در این میان البته باید اعضای جدید را مستثنی کرد چراکه واضح است برای متقاضی بلیت این بازی حیثیتی چندان دشوار نیست چند روز عضو سامانه

پیمایکی تیم رقیب شود! شاید این پیشنهادها ناپخته باشد اما اینکه مسئولان برگزاری لیگ بدون هیچ پیش‌زمینه و برنامه‌ریزی صرفاً می‌خواهند بازی را با قانون جدید برگزار کنند منطقی نبوده و نوعی رفع تکلیف به نظر می‌رسد. توالی رخداد حوادث ناگوار در ورزشگاه‌ها در فصل اخیر باعث شده این تصمیم سازمان لیگ مشابه شمشیر دولبه‌ای باشد که اگر با موفقیت به سرانجام برسد برگ برنده بزرگی برای مواجهه با منتقدان خواهد بود و اگر به شکست بینجامد تا مدت‌ها حواشی آن دامنگیر مسئولان خواهد بود.

همه اینها البته تحلیل‌های مقطعی است و کسی نیست که نداند راه حرفه‌ای شدن فوتبال و باشگاه‌ها از مسیر مستقل شدن، ساخت استادیوم اختصاصی، پیش‌فروش بلیت‌های کل فصل، شماره‌گذاری صندلی‌ها و امثال این برنامه‌های زیرساختی و بلند مدت می‌گذرد که فکر کردن به آن برای ما با مدیرانی با متوسط عمر شش ماهه چیزی شبیه شوخی شده است.

روایتی از تصمیم مهم داوران

**در شب تلخ آبادان چه گذشت؟**



اتفاقات تلخ در لیگ هجدهم ادامه دارد. پس از صحنه‌های زشتی که در هفته‌های ابتدایی لیگ در چند ورزشگاه کشور رقم خورده، این بار نوبت به ورزشگاه تختی آبادان بود که یک شب تاسف‌برانگیز را تجربه کند. به گزارش سایت نود، سنگ پرانی تماشاگران به سمت داوران و مجروح شدن کمک داور بازی منتهی نفت آبادان-پیکان باعث شد تا این بازی در شرایطی که پیکان دو-یک پیش بود نیمه کاره تمام شود. غائله از دقیقه ۸۷ شروع شد. آبادانی‌ها که در خانه دو-یک از حریف عقب بودند معتقد بودند موعود بنیادی‌فر، داور مسابقه پناحتی واضح آنها را نگرفته است. آنها در نیمه اول هم در یک صحنه دیگر معتقد به پناحتی داشتند. ذهنیت قبلی حساسی آبادانی‌ها را خشمگین کرده بود. در میان اعتراضات شدید بازیکنان و هواداران آبادان به صحنه دقیقه ۸۷، چند تماشاگر آبادانی به میانه زمین پریدند. در این میان چند تماشاگر به سمت داور و کمکش هجوم بردند که اگر وساطت بازیکنان دو تیم نبود شاید کمک داور دوم بازی، براتعلی مولوی مورد ضرب و شتم شدید قرار می‌گرفت. در این لحظه داور و کمک‌هایش به منطقه امنی رفتند تا امنیت برقرار شود. با دخال نیروی انتظامی حدود ۲۰ تماشاگری که به داخل زمین آمده بودند از وسط

**تشخیص زوال عقل با فناوری تشخیص چهره و صدا**

دوربین نیز چهره فرد را بررسی می‌کند و تعدادی از پارامترهای بصری نیز را اندازه می‌گیرد. تمام این داده‌ها در یک سیستم یادگیری ماشین که برای تشخیص افراد مبتلا به زوال عقل توسعه داده شده، قرار داده می‌شوند و این سیستم تشخیص می‌دهد که چه افرادی مبتلا به این بیماری هستند و چه افرادی در معرض زوال عقل قرار ندارند. در یک آزمایش که پژوهشگران بر روی ۱۲ فرد مبتلا به زوال عقل و ۱۲ فرد سالم انجام دادند، سیستم مذکور تنها با پرسش شش سوال که هر کدام آنها ۲ الی ۳ دقیقه طول می‌کشید، موفق به شناسایی وجود یا عدم زوال عقل با دقت ۹۰ درصد در افراد شد.

بر این تغییرات آسان نیست و تنها کارشناسان حرفه‌ای می‌توانند از طریق پرسشنامه‌های استاندارد برخی از علائم را تفسیر و ارزیابی کنند. اکنون پژوهشگران دانشگاه اوساکا و موسسه علم و فناوری نارا در ژاپن یک رویکرد مشابه همان تست اما مبتنی بر کامپیوتر توسعه داده‌اند که سیستم مذکور از کاربران چند سوال پرسیده و سپس به طور جامع پاسخ‌های آنها را تحلیل و بررسی می‌کند. همانطور که کاربر به سوالات پاسخ می‌دهد، نرم افزار پارامترهای مختلف گفتار مانند تن، سرعت، زیر و بمی صدا و استفاده از افعال و اسم‌هایی که کاربر به کار می‌برد را مورد بررسی قرار می‌دهد. در همان زمان، یک

زوال عقل، خردسودگی یا دمانس (dementia)، در پزشکی روانپزشکی - به اختلال مزمن و گاهی حاد فرایندهای روانی به علت بیماری عضوی مغز، که با تغییر شخصیت و موقعیت ناشناسی و اختلال در حافظه و داور و اندیشه همراه است، گفته می‌شود. امروزه حدود ۱۲ میلیون نفر در جهان دمانس دارند و انتظار می‌رود که این تعداد در سال ۲۰۴۰ به ۲۵ میلیون برسد بنابراین پیشگیری و تشخیص این بیماری امری حیاتی است. به گزارش ایسنا و به نقل از مدیگت، در بسیاری از بیماران، دمانس می‌تواند به آرامی ایجاد و بدون علائم خاصی پیشرفت کند. نظارت

**هاچ‌بک داغ ۳۰۰ اس‌بی**



پس از انتشار چندین تیزر، مرسدس بنز نهایتاً جدیدترین عضو خانواده مرسدس-AMG یعنی ۳۰۰ اس‌ب معرفی کرده است.

مهم‌ترین ویژگی این ماشین در زیر کاپوت آن پنهان شده یعنی جایی که یک پیش‌ران ۲ لیتری چهار سیلندر توربو با ۳۰۶ اسب بخار قدرت و ۴۰۰ نیوتن متر گشتاور قرار گرفته است. نیروی این موتور از طریق یک گیربکس هفت سرعته اتوماتیک دوکلاچه و سیستم Fmatic به هر چهار چرخ انتقال پیدا می‌کند. ۳۰۵ اسب است. با استفاده از این ترکیب طرف ۴.۷ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر در ساعت رسیده و نهایتاً به حداکثر سرعت ۲۵۰ کیلومتر در ساعت دست پیدا می‌کند. اما در مدل‌های AMG ارتقاء خودرو به بیرون از محفظه موتور هم کشیده می‌شود. به همین دلیل مهندسان، ۳۰۵ اسب است. با استفاده از قطعات آلومینیومی سبک‌وزن، اتصالات فرمان ویژه AMG و قطعاتی برگرفته از مدل ۴۴۵ مجهز کردند. خریداران همچنین می‌توانند برای این هاچ‌بک اسپرت سیستم دامپینگ (کم‌فخرا) تطبیقی هم را هم سفارش دهند که دارای سه حالت مختلف است. از آنجایی که ۳۰۵ اسب سرعت و شتاب بالایی دارد، مهندسان AMG به فکر توقف آن هم بوده‌اند و به همین دلیل آن‌را به سیستم ترمز عملکرد بالا با دیسک‌های ۱۳.۷ اینچی و کالیپرهای چهار پیستون در جلو و دیسک‌های ۱۳ اینچی با کالیپرهای تک پیستون در عقب مجهز کرده‌اند. از جمله سایر تغییرات و ارتقاءهای این ماشین نیز می‌توان به سیستم فرمان اسپرت، سیستم ترمز AMG و تنظیمات ویژه‌ای همچون حالت Slippery برای سیستم انتخاب پویایی AMG اشاره کرد. ۳۰۵ اسب ظاهر اما اشتراکات زیادی با A کلاس نسخه AMG Line دارد که نمای اسپرتی به آن بخشیده‌اند؛ اما با این حال، این مدل میان عملکردی از ویژگی‌های ظاهری منحصر به فردی مثل باله‌ها و اسپلیتر جلو، جلوپنجره منحصر به فرد، سپر عقب اسپرت و اسپویلر بزرگ عقب هم برخوردار است. دیگر ویژگی‌های ظاهری خاص ۳۰۵ نیز شامل دیفیوزر جدید و رینگ‌های آلایزی ۱۸ اینچی سبک‌وزن می‌شود. در داخل این هاچ‌بک اسپرت نیز ویژگی‌های قابل توجهی مثل غربیلک فرمان اسپرت D شکل، ترمیم میکروفایبر و دوخت قرمز به چشم می‌خورد. علاوه بر این، تنظیمات و گزینه‌های خاص AMG هم در سیستم اطلاعاتی-سرگرمی و صفحه آمیر دیجیتالی خودرو

ارائه شده است. مرسدس-AMG ۳۰۵ Matic ۴ برای اولین بار ابتدای ماه آینده در نمایشگاه پاریس به نمایش عمومی درآمده و فروش آن نیز از اواخر همان ماه آغاز خواهد شد.