

پنر روز

راهکارهای کاربردی برای کاهش هزینه های زندگی امروز



دلار بیش از ۱۴ هزار تومن و ۵ برابر شدن آن ظرف چند سال اخیر سبب شده تا قیمت کالاها و خدماتی که ما در ابتدای دهه نود هجری شمسی دریافت می کردیم به شدت افزایش یافته و بعضا برخی از هموطنان به دلیل ثابت بودن درآمد و کاهش قدرت خرید، آرزوی به دست آوردن برخی از خدمات و محصولات را در حال و آینده خواهند داشت.

هزینه تمام شده زندگی در شهرهای بزرگ مثل تهران روز به روز در حال افزایش است و این روند، پدیده مهاجرت معکوس را به دنبال داشته است. فرار بسیاری از اجاره نشین ها از پایتخت در سال های آینده غیر قابل اجتناب است. افزایش شکاف طبقاتی در ایران عصر ۱۴۰۰ اجتنابناپذیر است. بی عدالتی اجتماعی و توسعه فقر هم در نقاط محروم و هم کمتر توسعه یافته، سال به سال روند صعودی داشته و سیاست های دولتی نتوانسته کمکی به اقتصاد و بهداشت و آموزش مناطق محروم کند.

در روزگاری که قیمت ها هفتگی تعیین می شود، باید روش سبک زندگی خود را تا حدودی تغییر داد. مهم نیست در چه زمینه های مدرک دانشگاهی یا مهارت دارید. مهم نیست در کدام استان کشور ساکن هستید. باید بتوانید خود را با شرایط جدید تا حد زیادی وفق دهید. راهکارهای مدیریت بهینه هزینه ها را یاد گرفته و تنوع بخشی به ساختارهای سرمایه داری مولد را در نظر داشته باشید.

یکی از روش هایی که می توان سرمایه خود را بیش از سطح تورم سالانه افزایش داد، بازار سهام است. هنوز در بازار بورس ایران، سهم زیر ۲۰۰۰ ریال با قدرت سودآوری فوق العاده در بازه بلندمدت بسیار است. خرید این سهام با توجه به فاکتور سود آتی، می تواند سود بیشتری از زمین و ارز و سکه در اختیار سرمایه گذاران خرد حقیقی قرار دهد. با ۲۰۰ تومن، چیز خاصی در اقتصاد امروز ایران به شما نمی دهند. اما یک سهم از فلان شرکت سیمانی و خودرویی و غذایی و امثالهم، می تواند فرصت های خوبی را در اختیار شما قرار دهد.

یکی دیگر از روش هایی که برای افزایش درآمد در روزگار ملتهب امروزی باید در نظر داشت، خدمات آنلاین و کارآفرینی دیجیتال است. کم کم باید به فکر درآمدزایی از سایت و وبلاگ و صفحه و پروفایل خود در شبکه های اجتماعی داخلی و بین المللی باشید. مهارت شما هر چه باشد، خیلی ها به آن نیاز دارند.

زندگی در نقاط خارج از مراکز شهرهای بزرگ، نقدینگی شما را برای سرمایه گذاری افزایش می دهد. به جای اینکه میلیون ها تومان اجاره خانه در فلان نقطه فلان شهر بدهید، اگر ضرورتی ندارد، خانه و کاشانه خود را به منطقه خوش آب و هوا و ارزان تر در استان دیگر منتقل کنید. گاهی تا ۵۰ درصد از هزینه های شما کم می کند و توان سرمایه گذاری شما را افزایش می دهد.

از دیگر روش هایی که برای کاهش هزینه ها باید در نظر داشت، حذف سفرهای غیر ضروری به خصوص در کلان شهرها و جایگزین کردن اتوبوس و مترو به جای استفاده از خودرو شخصی است. وقتی درآمد ثابت و هزینه های خودرویی شما زیاد است، چاره ای جز اتکا به این روش نیست که البته کاهش آلودگی محیط زیست را نیز در پی دارد. اگر قصد سفر به نقطه ای خاص در کشورمان دارید، سفر گروهی چه با تور و چه خارج از تور، می تواند هزینه های شما را کاهش دهد.

اگر به کارمندان خود اجازه دور کاری نمی دهید همین حالا در تصمیم خود تجدید نظر کنید. دور کاری برای کارمندان فهمیده و باتجربه برای شما و آنها یک بازی برد برد است. با دور کاری علاوه بر صرفه جویی در هزینه های جاری که برای هر کارمند صرف می شود خود کارمند نیز هزینه های کمتری متحمل می شود. هزینه های رفت و آمد روزانه کارمندان با این کار کم می شود و هم چنین در زمان رفت و آمد نیز صرفه جویی حاصل می شود. شما با استفاده از دور کاری می توانید در مقدار فضای مصرفی نیز صرفه جویی کنید و با یک دفتر کار کوچک تر کار خود را اداره کنید.

اما همه کارمندان را مجبور به دور کاری نکنید؛ حتما رضایت کارمند در دور کاری را مدنظر قرار دهید و در ضمن، به کارمندی که دور کاری می کنند یادآوری کنید که در هر هفته یک یا دو روز را به محل شرکت بیاورند تا از فضای کاری فاصله نگیرند.

وقتی شرایط کسب و کار را کد است و سطح درآمد شما کم شده است می توانید بخش هایی از نیروی انسانی خود را به شرکت های کوچک و در حال رشد اختصاص دهید. بخش هایی مانند نیروی فروش، سروس به مشتری، خدمات پس از فروش، و حسابداری شما می توانند برای شرکت های کوچک که توان برپایی این بخش ها را ندارند راهگشا باشند. به جای اخراج و تعدیل نیرو، این نیرو را با دیگر سازمان ها به اشتراک بگذارید.

بازارهای شبکه ای و دور کاری و روش های کارآفرینی دیجیتال و مدیریت بهینه هزینه های ماهانه و اتکا به سیستم های مالی جدید مثل صندوق های سرمایه گذاری بورس، می تواند راهکارهایی برای افزایش درآمد در دوران رکود حاکم بر اقتصاد دولتی ایران باشد.

اینستاگرام امکان مخفی کردن هشتک در پست ها را آزمایش می کند

اگر شما هم جزو کاربران اینستاگرام باشید احتمالا متوجه آزار دهنده بودن هشتک های فراوانی شده اید که در کپشن بسیاری از مطالب به چشم می خورند. اینستاگرام حالا در حال آزمایش قابلیتی است که از نمایش هشتک ها در زیر پست جلوگیری خواهد کرد.

یکی از راه های پیدا کردن مطالب مورد نظر در اپلیکیشن های مختلف نظیر توئیتر، اینستاگرام، فیسبوک و غیره جست و جوی هشتک مرتبط به آن مطلب است. اگرچه هدف از ارائه این روش کمک به یافتن آسان تر محتوا و داغ کردن مطالب مهم بود اما استفاده متعدد از آنها در مطالب بی ربط و درج تعداد زیادی از هشتک های عجیب و غریب در کپشن باعث بی نظمی بصری و آزار کاربران می شد.

حالا اما یکی از محققان اپلیکیشن به نام «جین مانچون ونگ» در توئیتر مدعی شده که مسئولان اینستاگرام برای جلوگیری از این مساله در حال تست قابلیت هستند که در عین قرار گرفتن هشتکها زیر پست، از نمایش آنها جلوگیری می کند. این محقق اسکریپتی را از بخشی به نام Add Hashtags پست کرده که به کاربر امکان جست و جوی و اضافه کردن هشتک به پست بدون نمایش آنها در کپشن را می دهد. در این حالت تنها یک مورد از هشتکها و تعداد آنها در بالای پست به نمایش درمی آید. در حال حاضر به نظر می رسد تعداد هشتک هایی که کاربر می تواند در بخش مذکور اضافه کند، محدود نشده، هر چند ممکن است در زمان معرفی این قابلیت تعداد آنها محدود شود.

اینستاگرام اهمیت زیادی برای هشتکها قائل است و پیش از این امکان دنبال کردن آنها مثل حساب کاربری را ارائه کرده که به نمایش بهترین و پر بازدیدترین پست های مرتبط منجر می شود.

این اپلیکیشن در روزهای اخیر قابلیت های دیگری نظیر امکان باز نشر محتوا و اعمال محدودیت جغرافیایی روی پست ها را نیز آزمایش کرده است.

پرسپولیسی ها در حالی در مرحله نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا به مصاف السد قطر می روند که این بازی تحت الشعاع دربی بزرگ پایتخت است.

به گزارش وبسایت نود، پرسپولیس با یک بازگشت رویایی در ورزشگاه آزادی توانست خود را برای دومین سال پیاپی به جمع چهار تیم برتر لیگ قهرمانان آسیا برساند. سرخپوشان پایتخت که از جذب بازیکن در فصل نقل و انتقالات محروم بودند، حالا باید در این مرحله به مصاف السد قطر بروند؛ تیمی که در مرحله یک چهارم نهایی دیگر تیم پرتعداد تهرانی، استقلال را حذف کرده است. این دو تیم البته در این فصل لیگ قهرمانان آسیا با هم همگروه هم بودند که پرسپولیسی ها در بازی رفت در دوحه ۳ بر یک مقابل میزبان خود تن به شکست دادند و در بازی برگشت در ورزشگاه آزادی با گل به خودی ای که مرتضی پورعلی گنجی به السد زد، موفق شدند با یک گل این تیم قطری را شکست دهند و به عنوان تیم اول به مرحله یک هشتم نهایی صعود کنند. بازی رفت نیمه نهایی دو تیم در حالی روز دهم همراه برگزار می شود که پرسپولیسی ها در روز پنجم همراه باید در یکی از مهمترین بازی های فصل برای هوادارانشان به مصاف استقلال تهران بروند. بازی با استقلال، بازی رفت نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا را برای پرسپولیسی ها تحت الشعاع خود قرار داده است. با توجه به اینکه پرسپولیس در کمتر از یک هفته دو بازی مهم مقابل استقلال در لیگ برتر و السد در نیمه نهایی لیگ قهرمانان آسیا دارد، دو برش از بازی های مهم دو تیم در آسیا که در فاصله کمی بعد از دربی برگزار شده را مورد بررسی قرار داده ایم.

دربی بی روح قبل از فینال در آسیا

پرسپولیسی ها که یکبار قهرمان جام در جام باشگاه های آسیا شده بودند، در فصل ۹۳-۱۹۹۲ دوباره توانستند به فینال این رقابت ها برسند. سرخپوشان تهرانی در آن دوره از رقابت ها باید در فینال به مصاف تیم یوکوهاما مارینوس یا همان نیشان ژاپن می رفتند. بازی فینال به صورت رفت و برگشت برگزار می شد و سرخپوشان پایتخت باید در بازی رفت در شهر یوکوهاما با نیشان بازی می کردند. پرسپولیسی ها که در تاریخ یازدهم دی ماه آن سال باید به مصاف استقلال در سوپر جام تهران می رفتند، بیست و هفتم دی ماه هم بازی رفت خود را باید مقابل نیشان برگزار می کردند. تلاش دو تیم در آن دربی بی روح که آخرین دربی بزرگ ایران قبل از سقوط عجیب و بحث برانگیز استقلال به دسته سوم بود، گلی به همراه نداشت و دو تیم به تساوی بدون گل رسیدند.

دربی قبل از نبرد آسیایی

تاریخ می گوید بازی مساوی می شود



پرسپولیسی ها بعد از تساوی در دربی در بازی رفت خود در ژاپن توانستند نتیجه ای قابل قبول بدست آورند. آن ها با نتیجه یک بر یک نیشان را متوقف کردند تا امید زیادی برای دومین قهرمانی خود در جام در جام آسیا داشته باشند. تک گل پرسپولیس در آن بازی را حسن شیرمحمدی به ثمر رساند و ژاپنی ها یک پنالتی را هم در آن بازی از دست دادند. با وجود اینکه پرسپولیسی ها در بازی رفت نتیجه ای قابل قبولی گرفته بودند و در بازی برگشت با یک تساوی بدون گل هم قهرمان می شدند اما شاگردان علی پروین در بازی برگشت و در ورزشگاه آزادی با نتیجه ای یک بر صفر مقابل ۱۰۰ هزار طرفدار خود بازی را واگذار کردند.

نیمه نهایی آسیا بعد از خشن ترین دربی

استقلال ها که دو بار قهرمان جام باشگاه های آسیا شده اند، در فصل ۹۹-۱۹۹۸ بار دیگر به فینال این رقابت ها رسیدند. آبی پوشان پایتخت که در آن روزها زنده یاد ناصر

حجازی را روی نیمکت خود می دیدند، در تاریخ بیستم فروردین ماه ۱۳۷۸ باید به مصاف پرسپولیس می رفتند و در تاریخ هشتم اردیبهشت ماه همان سال باید در مرحله نیمه نهایی جام باشگاه های آسیا با دالیان چین بازی می کردند. دربی دو تیم در ورزشگاه آزادی به تساوی یک بر یک انجامید. در آن بازی ابتدا در دقیقه چهارم مهدی هاشمی نسب پرسپولیسی ها را پیش انداخت و بعد از آن فرد ملکیان در همان نیمه ای اول کار را به تساوی کشاند. گل فرد ملکیان در حالی به ثمر رسید که استقلال ها حدود ۴ سال بود نتوانسته بودند در دربی به پرسپولیس گل بزنند و آن گل رکورد گل نژدن آن ها در دربی را شکست. آن بازی تنها دربی ای بود که در آن مهدی هاشمی نسب برای پرسپولیسی ها گلزنی کرد اما پرسپولیس نتوانست رقیب سنتی خود را شکست دهد. اخراج سه بازیکن در آن دربی آن را به خشن ترین دربی تاریخ هم تبدیل کرد. محمد نوازی

والیبال قهرمانی جهان ۲۰۱۸

پایان کار ایران با شکست برابر تیم دوم آمریکا

امیرحسین توخته و مهدی مرنزی را روانه میدان کرد. با این نتیجه آمریکا جمع امتیازهای خود را به ۲۲ رساند و صدرنشین ماند و ایران هم با کسب ۱۲ امتیاز به کار خود پایان داد. تیم ملی والیبال ایران در دوره گذشته این رقابت ها عنوان ششم را کسب کرده بود. با توجه به اینکه چهار تیم صدرنشین هر گروه به همراه دو تیم برتر سایر گروه ها به مرحله بعد صعود خواهند کرد، ایران دیگر شانس برای صعود به مرحله سوم ندارد. گروه بندی در مرحله دوم مسابقات به شرح زیر مشخص شد:

تیم ملی والیبال ایران در هشتمین مسابقه خود در رقابت های قهرمانی جهان به مصاف آمریکا رفت و نتیجه را به حریف خود واگذار کرد. به گزارش وبسایت نود، تیم ملی والیبال ایران امروز از ساعت ۱۷:۳۰ هشتمین مسابقه خود در رقابت های والیبال قهرمانی جهان را برابر آمریکا برگزار کرد که این مسابقه با نتیجه ۳ بر صفر و با امتیازهای ۲۵ بر ۲۶ و ۲۴ بر ۲۴ به سود آمریکا خاتمه پیدا کرد. ایگور کولاکوویچ برای شروع این مسابقه که جنبه تشریفاتی هم داشت سعید معروف، صابر کاظمی، میروا عبادی پور، محمدجواد معنی نژاد، علی شفیع،

قدیمی ترین جانور روی زمین شناسایی شد

در حال حاضر منقرض شده است و ۵۷۰ میلیون سال پیش در دریاها ظاهر شده است. موجودات زستی دوره ادیاکاران، اولین زندگی پیچیده در زمین هستند. با این حال، دانشمندان همیشه در تعیین دقیق اینکه کدام موجود، اولین موجود بوده مشکل داشتند. دیکنسونیا همچنین در دسته قارچ ها، آغازیان با یک حیوان طبقه بندی شده است، اما هیچ کس درباره هیچ کدام مطمئن نبود.

اولین حیوان تاریخ

این کشف محققان دانشگاه ملی استرالیا تمام بحث ها را به پایان رساند. فسیل های دیکنسونیا که اخیرا کشف شده اند، مقدار قابل توجهی کنترل دارند که نوعی از چربی است که به عنوان نشانه حیات حیوانی شناخته می شود. وشن بروکس استادبان ANU توضیح داد: چربی این فسیل نشان می دهد که دیکنسونیا قدیمی ترین فسیل شناخته شده از یک حیوان است و یک راز چند دهه ای را حل کرد. محققان برای مطالعه این فسیل، یک رویکرد جدید را برای باز

یک مطالعه جدید از محققان دانشگاه ملی استرالیا تایید کرد که دیکنسونیا از حیوانات دوره زمین شناسی ادیاکاران، قدیمی ترین حیوانی بوده که به زمین قدم گذاشته است. به گزارش ایسنا و به نقل از تک تایمز، دانشمندان دانشگاه ملی استرالیا از روی مولکول های چربی که روی فسیلی در روسیه یافتند، تایید کردند که این فسیل متعلق به قدیمی ترین حیوانی بوده بر روی زمین زندگی کرده و حدود ۵۵۰ میلیون سال پیش وجود داشته است.

محققان دانشگاه ملی استرالیا یک فسیل سالم از دیکنسونیا را که ماده آلی آن دست نخورده بود، در یک ناحیه دور افتاده در شمال غربی روسیه در نزدیکی دریای سفید کشف کردند. آنها این کشف را انقلابی می نامند.

دیکنسونیا، موجودی مانند عروس دریایی بوده که مدت ها است برای جامعه علمی یک معما است. آن را متعلق به دوره زمین شناسی ادیاکاران می دانند که یک شکل از زندگی بوده که



خودرویی مخوف و ترسناک!



طرفداران فورد موستانگ با کمپانی سالین آشنا هستند اما شاید بسیاری از افراد ندانند که این شرکت در سال ۱۹۸۳ تأسیس شده است. اولین موستانگ سالین یک سال بعدتر معرفی شد و به منظور گرمای داشت ۳۵ و پنجمین سالگرد تأسیس سالین، این شرکت اقدام به معرفی مدلی خاص از موستانگ با نام ۳۵th Anniversary Edition کرده است. این خودرو که به سادگی SA ۳۵ نامیده می شود بر پایه موستانگ ۲۰۱۹ بنا شده اما تفاوت های زیادی با مدل استاندارد دارد.

سالین تبحر خاصی در تیرن فورد موستانگ داشته و تمرکز اصلی این شرکت روی ارتقای هندلینگ موستانگ است که همین موضوع باعث موفقیت عظیم سالین در کلاس خودروهای اسپورت آمریکایی شده است. این مدل ویژه نیز همچنان سنت سالین را ادامه داده و دارای سیستم تعلیق ریس کرافت R کد است اما قدرت پیشرفته نیز به لطف سیستم آگزوز طراحی شده توسط شرکت و یک سوپرزورزر بزرگ با افزایش همراه بوده است. موستانگ سالین نسخه ۳۵ سالگی در قدرت ۸۵۴ اسب بخار و گشتاور ۸۵۴ نیوتون متری دارد که در مقایسه با خروجی ۴۶۰ اسبی مدل استاندارد افزایش قابل توجهی را نشان می دهد.

موستانگ های ارتقا یافته توسط این شرکت همیشه با رنگ های ویژه و قطعات خاص بدنه شناخته شده اند. این مدل SA ۳۵ نیز دارای رنگ بدنه مشکی با تیریم زرد سفید خاص سالین و گرافیک های آن سود می برد. این خودرو دارای گلگیرهای خاص نسخه ۳۵ سالگی و کاپوت بلک لیبیل سالین، بال ویژه شرکت و یکجک آفرویدینامیک رترو استایل است. داخل کابین نیز شاهد نشان های سفارشی، صندلی های خاص و رنگ های شرکت سالین خواهید بود. مدیرعامل این شرکت مشهور می گوید: «ما به معرفی این خودرو بسیار افتخار می کنیم. SA ۳۵ گرمای داشت موفقیت ادامه دار برند سالین است.»

سالین در واقع هر ۵ سال یکبار اقدام به معرفی خودروهای گرمایشناخت سالگرد خود با طراحی مشکی، سفید و زرد می کند اما خوب این گونه خودروها بسیار نادر هستند زیرا تنها ۱۰ نمونه از آن ها ساخته شده اند. هنوز جزئیات مربوط به قیمت گذاری خودروی مورد بحث منتشر نشده است.

و رضا حسن زاده از استقلال و نعیم سعادی از پرسپولیس در آن بازی اخراج شدند. این بازی هم چندان جذاب نشد، پرسپولیس از قهرمانی خود مطمئن بود، استقلال هم به آسیا فکر می کرد و دو تیم خیلی به آب و آتش نزدند.

استقلال ها کمتر از ۳ هفته بعد از آن دربی، در نیمه نهایی جام باشگاه های آسیا مقابل دالیان چین که رضا شاهرودی چپ پای شناخته شده فوتبالیست کشورمان را هم در ترکیب خودش داشت، توانستند با زدن گل طلایی ۴ بر ۳ پیروزی برسند و راهی بازی نهایی شوند. آبی پوشان در فینال مقابل جوبیلو ایواتای ژاپن در ورزشگاه آزادی نتوانستند به پیروزی برسند و قهرمانی در آسیا را مقابل دیدگان هواداران خود از دست دادند.

تاریخ نشان می دهد هر موقع دربی قبل از یک بازی آسیایی حساس برگزار شده بود، بازی چندان جذاب نبوده و با تساوی به پایان رسیده است.

کردن قفل تاریخی که در آن کدگذاری شده بود، توسعه دادند. در حالی که دیرینه شناسان معمولا ساختار فسیل را مطالعه می کنند، محققان ANU مولکول های داخل فسیل را استخراج کردند تا این کشف را ممکن کنند.

ایلیا پاروفسکی یکی از همکاران این مطالعه توضیح داد: اکثر سنگ هایی که حاوی این فسیل ها هستند، مانند آنهایی که ما یافتیم، در معرض حرارت و فشار زیادی قرار گرفته اند. این سنگ هایی هستند که بسیاری از دیرینه شناسان برای چندین دهه در حال مطالعه آنها هستند.

وی همچنین گفت که دیکنسونیا و سایر فسیل های زستی متعلق به دوره ادیاکاران، کلیدی برای درک زمان بین سلطه باکتری ها بر جهان و ظهور حیوانات بزرگ در حدود ۵۴۰ میلیون سال پیش در اتفاقی به نام «انفجار کامبرین» هستند.

این کشف، انفجار کامبرین را چند میلیون سال به عقب می اند. پروفیسور بروکس افزود که حیوانات بزرگ ۵۵۸ میلیون سال پیش وجود داشته و فراوان بوده اند