



گوناگون

پنجشنبه ۲۲ آذر ۱۳۹۷ / شماره ۳۰۱  
۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۰ - ۱۳ دسامبر ۲۰۱۸

۸

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

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۹۰۲۴۴۷ / ۸۸۷۳۵۶۷۹

تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷

پست الکترونیک: etihademelat@gmail.com / Etehademelat.ir



Etehademelat



اذان صبح  
طلوع آفتاب  
اذان ظهر  
غروب آفتاب  
اذان مغرب

۵:۳۵  
۷:۰۵  
۱۱:۵۸  
۱۶:۵۲  
۱۷:۱۲

پرسپولیس در ۱۰ تقابل با مهدی تارتار آمار بهتری دارد

## نبردهای جنجالی



پرسپولیس رده سومی در حالی روز جمعه میزبان پارس جنوبی جم است که سرخپوشان در تاریخ رقابت‌های لیگ برتر در تقابل با مهدی تارتار عملکرد بهتری داشته‌اند. تارتار که سابقه مربیگری در باشگاه پرسپولیس را هم در کارنامه دارد، در ۱۰ تقابل خود مقابل سرخپوشان پایتخت در لیگ برتر ۴ بار باخته است، ۲ بار توانسته از سد پرسپولیس بگذرد و ۴ بار هم جدال او با پرسپولیس برنده‌ای به همراه نداشته است. در این ۱۰ بازی پرسپولیسی‌ها ۸ گل زده‌اند که به طور میانگین ۰.۸ گل زده در هر بازی می‌شود. شاگردان تارتار هم ۶ گل زده‌اند که به طور میانگین ۰.۶ گل زده در هر بازی می‌شود. برانکو ایوانکوویچ سرمربی سرخپوشان پایتخت در ۳ تقابلی که در لیگ برتر مقابل مهدی تارتار داشته، ۲ بار او را شکست داده و یک بار هم جدال تارتار و برانکو به تساوی انجامیده است. تارتار در ۴ بازی آخری که مقابل پرسپولیس قرار گرفته، در کسب پیروزی ناکام بوه است.

پشت این توپ ایستاد اما ضربه او پس از برخورد به تیرک‌های عمودی دروازه، گل نشد تا فرصت ایده‌آل گلزنی پارس جنوبی‌جم از دست برود. بازی تا ثانیه‌های پایانی با همان تساوی بدون گل دنبال می‌شد تا اینکه پرسپولیس با تعویض طلایی برانکو ایوانکوویچ به گل رسید. شایان مصلح که در دقیقه ۹۰ به جای محسن مسلمان به زمین آمده بود، در دقیقه ۹۶ روی پاس ارسالی کمال کامیابی‌نیا از سمت راست محوطه جریمه موفق شد با پا دروازه پارس را باز کند تا پرسپولیسی‌ها ضمن پیروزی یک بر صفر مقابل میزبان خود بتوانند به صدر جدول رده‌بندی برسند. بعد از آن باخت، پارس جنوبی‌جم که صدر جدول رده بندی را از دست داده بود، در ۹ بازی پیاپی خود در لیگ برتر فقط یک برد به‌دست آورد و در نهایت به مقام پنجم لیگ رسید. پرسپولیسی‌ها هم در نهایت برای دومین فصل پیاپی همراه با برانکو ایوانکوویچ قهرمان لیگ برتر فوتبال ایران شدند.

**آمار بهتر برانکو و پرسپولیس**

پنجم جدول رده‌بندی سقوط کردند و محمد رویانیا مدیرعامل وقت این باشگاه هم بعد از باخت در تبریز از سمت خود استعفا داد. با وجود اینکه در پایان هفته بیست و چهارم پرسپولیسی‌ها در رده پنجم جدول رده بندی قرار داشتند، شاگردان علی دایی در پایان لیگ نایب قهرمان شدند و سهمیه حضور در لیگ قهرمانان آسیا را کسب کردند.

**برد به یادماندنی سرخپوشان**

مهدی تارتار در اولین حضور پارس جنوبی جم در لیگ برتر همراه با این تیم شگفتی‌ساز شد. در پایان هفته‌ی دوازدهم فصل گذشته لیگ برتر پارس جنوبی جم همراه با تارتار با یک بازی بیشتر نسبت به پرسپولیس صدرنشین بود و شاگردان او در هفته سیزدهم هم باید در جم به مصاف پرسپولیس می‌رفتند. بازی دو تیم در جم تا دقیقه ۶۵ کم برخورد دنبال می‌شد تا اینکه در این دقیقه خطای علیرضا بیرانوند روی مهاجم پارس جنوبی با اعلام پنالتی از سوی داور همراه بود. محسن فروزان دروازه‌بان پارس

مذاکره با دستیار جدید شفر آغاز شد

### ۳ تا ۴ بازیکن داخلی و خارجی و یک دستیار



است. ما فردا بازی داریم و باز این مشکل برای ما پیش آمده است.

او افزود: همیشه ۳۰ درصد از توان من صرف این مشکلات شده است. همیشه در باشگاه گفتم که صحبت اضافه انجام ندهید و ساکت باشید. بارها گفتم که مدیرعامل و سرمربی باید درباره مسائل مهم باشگاه صحبت کنند. ما بهترین هواداران آسیا را داریم. وقتی به رشت رفتیم، تعدادی از کودکان و زنانی که اجازه حضور در ورزشگاه را نداشتند گریه می‌کردند. ما باید مانند ژال مادرید ساکت باشیم. فکر می‌کنید چرا ژال مادرید موفق بوده است، چون در سکوت کار کردند. باید در سکوت و آرامش باشیم و در مسیر حرکت کنیم.

و این که علی کریمی، روزبه و پژمان در تیم‌ملی هستند باعث خوشحالی من است. الان که آن‌ها در تیم‌ملی هستند خوشحالم ولی قبلا در زمان بازی ما با البس، آن‌ها برای حضور در بازی دوستانه به تیم‌ملی دعوت شدند. البته درباره بازیکنان امید ما باید بگویم که برای مثال بازیکنی مانند رضا کریمی که در عمان مصدوم شد باید به ایران برمی‌گشت. با الهیار که باید استراحت کند. بازیکنان ما انسان هستند و ماشین نیستند و باید استراحت کنند.

سرمربی استقلال درباره روند انتخاب دستیارش و مصاحبه اخیر ساناک که گفته بود دلیل رفتنش را از شفر پرسند، توضیح داد: چند روز قبل با مدیرعامل صحبت کردم. یک دستیار در نظر داریم که منتظر پیش قرارداد است. مدیرعامل در جریان است و قرار است این پیش قرارداد را برای او بفرستند تا او مطالعه کند.

شفر ادامه داد: قبل از این که درباره سانی صحبت کنم باید نکته‌ای مهم به خصوص برای تلویزیون بگویم. من همواره صادق هستم. از زمانی که به تیم آمدم، درباره تیم، کادر و بازیکنانم صحبت کردم و صادق بودم. استقلال یکی از بهترین تیم‌های آسیا مثل منچستر و رئال مادرید است. افراد بسیار مهمی در استقلال حضور داشتند و من می‌دانم پورحیدری در استقلال چه کار کرده است. استقلال یک باشگاه ویژه در آسیا است و باید بدانیم چه رفتاری باید بکنیم. درباره سانی و پستی که منتشر کرد همه چیز را از قبل می‌دانستم. سانی به خاطر مسائلی که از قبل داشت بیمار بود. مهم‌ترین چیز برای ما و کادرم احترام است. وقتی کسی مریض است باید به آن احترام گذاشت؛ مانند والدانی. باید کاری کنیم که حمایت کنیم نه این که کاری کنیم که علیه آن‌ها باشد. من با او همیشه در ارتباط بودم. من و سانشا با مدیرعامل باشگاه صحبت کردم و از آن‌ها خواستیم که لطفاً او را تحت فشار نگذارید. آن‌ها هم قبول کردند. ممکن نیست که فرد دیگری کار دیگری بکند. باتوجه به جایگاهی که استقلال دارد باید رفتار محترمانه داشته باشیم. اگر یک نفر در این مسیر حرکت نکند، برای ما مشکل ساز

سرمربی استقلال با بیان این که بازی بسیار بسیار سختی مقابل پدیده داریم، گفت: تیم بسیار خوبی مقابل ما قرار می‌گیرد که کار گروهی را بسیار خوب انجام می‌دهد. به گزارش وب سایت نود و نه نقل از ایسنا، دیدار تیم‌های استقلال و پدیده در چارچوب دیدار معوقه از هفته دوازدهم لیگ برتر، امروز در ورزشگاه آزادی برگزار خواهد شد. ویفرند شفر عصر چهارشنبه در نشست خبری پیش از این دیدار اظهار کرد: فردا بازی بسیار بسیار سختی داریم. تیم بسیار خوبی مقابل ما قرار می‌گیرد که کار گروهی را بسیار خوب انجام می‌دهد. من سه، چهار بازی اخیر این تیم را آنالیز کردم و باید عملکرد سطح بالایی داشته باشیم. من بازی مقابل سپاهان را بررسی کردم و ما باید با تمام توان ظاهر شویم و بتوانیم بعد از بازی بگویم که نتیجه خوبی گرفتیم. اعتماد به نفس خوبی از بازی‌های قبلی بدست آورديم او افزود: هواداران همیشه بار دوازدهم ما هستند و هر وقت هواداران مان را در شهرهای مختلف می‌بینیم، فوق‌العاده است که هواداران همیشه حامی ما هستند. امیدوارم هواداران در بازی امروز به ورزشگاه بیایند و پس از آن وارد تعطیلات نیم‌فصل شویم.

سرمربی استقلال درباره برنامه این تیم در تعطیلات نیم‌فصل گفت: ما از سه، چهار هفته قبل درباره این موضوع با مدیرعامل صحبت کردیم که سه، چهار گزینه داریم. باید به اردوی نیم‌فصل برویم. این موضوع خیلی مهم است و امیدوارم مدیرعامل در دو، سه روز آینده جواب این موضوع را به ما بدهد. گزینه‌های ما هم داخلی و خارجی است. شفر درباره مسابقات دوستانه کیش گفت: شاید در رتبه‌بندی فهرستی که ما داریم، اردوی کیش رتبه ۳ باشد. البته جزیره زیبایی است اما مهم‌تر این است که اردوی ما خارج از کشور باشد.

او درباره حضور بازیکنان زیادی از استقلال در اردوی تیم‌ملی امید و بزرگسالان بیان کرد: از این بابت بسیار خوشحالم. همه دیدند که ما سخت در باشگاه کار کردیم



### هنگام استعفا باید به چه نکاتی توجه کنیم

ممکن است رئیس شما اخلاق درستی نداشته باشد یا اینکه شرایط کاری شما به گونه‌ای رقم بخورد که دیگر توان تحمل آن را در خود نبینید و تصمیم بگیرید ناگهان دستها را روی میز بکوبید و بلند بلند استعفا یتان را اعلام کنید.

با اینکه همه ما می‌دانیم چنین استعفایی می‌تواند تا چه حد لذت‌بخش باشد اما پیشنهاد نمی‌کنیم که چنین روندی در پیش بگیرید چرا که چنین رفتاری، عواقبی دارد که می‌تواند تا مدت‌ها گریبان شما را بگیرد.

برای مثال ویدئوهای زیادی با عنوان استعفا در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی وجود دارد که به چنین اتفاقی اختصاص داشته و تا پایان عمر جلوی نام آن فرد قرار خواهد گرفت.

در صورتی که بلیط بخت‌آزمایی برده باشید یا ناگهان ارثی هنگفت به شما برسد، چنین استعفایی می‌تواند گزینه مناسبی باشد اما در غیر این صورت، بهتر است سراغ روش دیگری بروید و به یک سری نکاتی کلی در هنگام استعفا توجه کنید.

پیش از هر چیزی، میزتان را خالی کنید

مطمئن‌اگر می‌خواهید استعفایی جنجالی کنید و هر چه می‌خواهید به رئیس‌تان بگویید، بهتر است در ابتدا میز خود را خالی کنید چرا که ممکن است دیگر فرصتی برای این کار به‌دست نیایرد. پس قبل از تصمیم‌گیری درباره نحوه استعفاى خود، میزتان را خالی کنید.

**همیشه مؤدب باشید**

مشخص است که مؤدب بودن هنگام تحویل دادن استعفا، آنچنان هیجان‌انگیز و دوست‌داشتنی نیست اما ممکن است به نفع شما تمام شود. اگر بدون اطلاع قبلی استعفاى خود را اعلام کنید، مسلماً نقطه سیاهی در رزومه کاری شما نوشته خواهد شد و در شغل بعدی‌تان اثر می‌گذارد. حال اگر مؤدبانه این کار را انجام دهید، سابقه بدی در کارنامه شما نوشته نخواهد شد.

**متن استعفا را روی کاغذ بنویسید**

دیالوگ‌های دراماتیک به شدت هیجان‌انگیز هستند اما ممکن است قسمتی را فراموش کنید و آنچنان خوب به نظر نیایید. بهتر است در این مواقع نامه مناسبی برای استعفاى خود بنویسید و مشکلات به‌وجود آمده یا دلیل خداحافظی خود را تشریح کنید.

دو نسخه از این متون آماده کنید تا یکی را به دست رئیس‌تان بدهید و دیگری را در اختیار مدیر منابع انسانی قرار دهید. این مسئله موجب می‌شود که رؤسای شما حداقل یکبار با عواقب عملکرد اشتباه‌شان مواجه شوند و تغییر در روش انجام کارها ایجاد کنند.

**دو هفته خشم‌تان را کنترل کنید**

هر اتفاقی بیفتد که موجبات خشمگین شدن یا ناراحتی شما را فراهم آورد، باز هم می‌توانید دو هفته صبر کنید. بهتر است به عنوان آخرین گزینه، نامه استعفاى خودتان را بنویسید یا اینکه به رئیس‌تان اطلاع دهید دو هفته دیگر محل کارتان را ترک می‌کنید. این مسئله می‌تواند موجب شود که مقررات سازمانی را رعایت کرده و بتوانید امتیازهایی نظیر اضافه کار یا حقوق عقب‌افتاده خود را حفظ کنید.

**حواس‌تان باشد که ویدئوی شما در اینترنت نت خواهد ماند**

با بالا رفتن محبوبیت شبکه‌های اجتماعی بهتر است حواس‌تان به دوربین‌ها یا گوشی همکاران‌تان باشد که رفتار شما را ضبط نکند. حتی اگر می‌خواهید که رفتار دراماتیکی در پیش بگیرید بهتر است مراقب باشید ویدئوی آن در فضای مجازی منتشر نشود.

### ارسال پیام صوتی در اینستاگرام ممکن شد



از مدت‌ها قبل خبرهایی مبنی بر ارائه قابلیت پیام صوتی در اینستاگرام به گوش می‌رسید و حالا این ویژگی عملاً از راه رسیده است.

اینستاگرام با انتشار یک توییت از فراهم شدن امکان ارسال پیام صوتی برای کاربران این اپلیکیشن خبر داد. با استفاده از این ویژگی کاربران می‌توانند به جای فرستادن متن در دایرکت، پیام‌های خود را به صورت صوتی ارسال کنند. این دسته از پیام‌ها باید حداکثر یک دقیقه طول داشته باشند و می‌توان آن‌ها را به صورت خصوصی یا در گروه‌های چت ارسال کرد. این ویژگی به آخرین نسخه اندروید و iOS اپلیکیشن اینستاگرام اضافه شده اما ارائه آن برای تمامی دستگاه‌های سازگار مدتی طول خواهد کشید.

در نظر داشته باشید که نمی‌توان فایل صوتی را از این طریق ارسال کرد. برای فرستادن پیام خود به صورت صوتی کافی است کلید میکروفون را نگه داشته و پیغام خود را ضبط کنید، با برداشتن انگشت از روی کلید پیام به صورت خودکار ارسال خواهد شد. در صورتی که از ارسال پیام منصرف شده‌اید، کافی است انگشت خود را به سمت آیکون سطل اشغال در سمت چپ بکشید. اینستاگرام کار خود را به عنوان اپلیکیشن به اشتراک‌گذاری تصویر شروع کرد و میلیون‌ها کاربر را نیز به همین خاطر جذب کرد با این حال از مدت‌ها قبل و با فراهم کردن امکان به اشتراک‌گذاری ویدئو، خرید، استوری، اضافه شدن لیست دوستان نزدیک و غیره سعی کرده از این چارچوب شود.

امکان ارسال پیام صوتی نیز تلاشی در همین راستا است که در اپ‌های پیام‌رسانی نظیر واتس‌آپ و تلگرام با استقبال کاربران مواجه شده اما لزوماً قرار نیست کاربران واکنش مشابهی را به این ویژگی در اینستاگرام نشان دهند، کما اینکه برخی افراد با انتقاد از این رویکرد آن را غیر ضروری و نامطلوب خوانده‌اند.



### چه موقع نباید موتورسواری کرد؟

خواهد بود. موتورسواری در دمای ۱۰ درجه چندان بد به نظر نمی‌رسد، اما احساس سرما در هنگام موتورسواری دوچندان خواهد بود، آن‌هم به دلیل خاصیت سردکنندگی باد. در هنگام موتورسواری با سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت نسیمی که بر روی لباس و دیگر قسمت‌های بدن‌تان احساس می‌کنید باعث می‌شود دمای ۱۰ درجه هوا در حالت سکون به حدود ۴ درجه تقلیل یابد. اگر مدت‌زمان زیادی در این حالت قرار بگیرید احتمال سرمازدگی افزایش چشمگیری خواهد یافت. اگر به‌اجبار در سرما موتورسواری می‌کنید حتماً از البسه مناسب استفاده کنید. موتورسواری حال موتورسوار را بهتر می‌کند، اما موتورسواری در هنگام خشم می‌تواند قضاوت فرد را تحت تأثیر خود قرار دهد. خشم سرکوب‌شده، شکست عاطفی و یا ناامیدی می‌تواند باعث حواس‌پرتی، تأخیر در تصمیم‌گیری و یا تقویت رفتارهای احمقانه شود. در بعضی مواقع بدن توانایی لازم برای استفاده از موتورسیکلت را ندارد. این مورد غالباً در زمان خستگی شدید، دوران نقاهت بیماری و صدمات و یا هرگونه مشکلات پزشکی دیگر اتفاق می‌افتد. اگر درمانی که ریسک استفاده از موتورسیکلت بیشتر از منافع آن باشد، اقدام به موتورسواری نکنید بسیار بهتر خواهد بود. اگر سفر مخاطره‌آمیزی در پیش دارید بهتر است آن را در آخر هفته، زمانی که وقت بیشتری دارید انجام دهید. بعضی مواقع کیفیت بهتر از کمیت است.

ایران کشور پهناوری است، چنان وسیع که هیچ‌کس نمی‌تواند در طول عمر خود از تمام نقاط آن دیدن کند. این کشور چنان زیبا است که هر کس آرزو دارد از سواحل خزر تا پهنه نیلگون خلیج فارس را به تماشای بنشینند؛ اما بعضی مسیرها بهتر است طی نشده باقی بمانند.

آستانه تحمل در مقابل سرما، گرما و باران در افراد مختلف متفاوت است. همین موضوع درمورد نحوه مراقبت از خود در مواقع خطر نیز صادق است. چه زمانی به خاطر متغیرهای محیطی باید موتورسیکلت را در گاراژ نگه داشت؟ چه زمانی مشخص می‌شود که ریسک موتورسواری، بیشتر از منافع آن است؟ در اینجا سعی داریم مرز بین آن‌ها را مشخص کنیم. موتورسواری در باران مشکل چندانی نیست، البته اگر با سرعت کم‌راندین و برای موقعیت‌های خطرناک آماده‌باشید. اگر هوشناسی باران شدید و یا باد شدید پیش‌بینی کرده، بهتر است از موتورسواری منصرف شوید و یا از اتومبیل استفاده کنید. دمای هوای بیشتر از ۴۰ درجه ریسک گرمزدگی را افزایش می‌دهد. مخصوصاً اگر پوست بدن شما در معرض نور خورشید و یا باد قرار داشته باشد. استفاده از لباس با تهویه مناسب و به‌همراه داشتن آب کافی کمک‌کننده خواهد بود اما برنامه‌ریزی برای حرکت در هنگام عصر به دلیل کاهش دمای هوا و مدیریت بهتر دمای بدن، حرکت زیرکانه‌تری