



مشکلات مالی ادامه دار استقلال

آقایان مدیر! خیال هواداران راحت نیست



در حالی که عضو هیات مدیره باشگاه استقلال پیش از این اعلام کرده بود که اوضاع مالی استقلال در ۷۰ سال اخیر بی سابقه بوده است، کاپیتان استقلال از عدم پرداخت حقوق بازیکنان به مدت ۴ و ۵ ماه خبر داد تا مشخص شود که مشکلات مالی همچنان در این باشگاه وجود دارد.

به گزارش ایسنا، هواداران استقلال در لیگ هجدهم امیدوار بودند تا نتایج خوب وینفرد شفر در لیگ هفدهم ادامه پیدا کند تا آبی پوشان پایتخت بالاخره از زیر سایه پرسپولیس خارج شوند و خودشان را به عنوان مدعی اصلی قهرمانی لیگ برتر معرفی کنند اما فصل دلخواه استقلال‌ها آغاز نشد و نتایج نوسانی این تیم، هواداران استقلال را نگران کرد.

با این حال اغلب هواداران استقلال به تفرکات وینفرد شفر اعتقاد داشتند و می‌دانستند که پس از گذشت چند هفته، روزهای خوب استقلال هم آغاز می‌شود. این انتظار به نظر می‌رسد به پایان رسیده و استقلال در دو بازی اخیرش با نمایشی شبیه به فصل گذشته توانست با ارائه نمایشی بی‌نقص صاحب دو پیروزی مقابل استقلال خوزستان و صنعت نفت آبادان شود.

در حالی که هواداران از این پیروزی خوشحال بودند، سپیدمهدی رحمتی، کاپیتان استقلال به خبرنگاران گفت که وضعیت این تیم آن طور که به نظر می‌رسد گل و بلبل نیست. او از مشکلات مالی استقلال خبر داد و افزود: «تنها ۲۰ درصد از قراردادهای ما پرداخت شده و نزدیک به ۵-۴ ماه است که پرداختی از سوی باشگاه نبوده است. از آقای فتحی تشکر می‌کنم که به اردوی تیم آمد و حرفهای بازیکنان را گوش کرد. بازیکنان ما حجب و حیا دارند و به دنبال مصاحبه کردن نیستند. دوست داریم این اتفاقات در تیم خودمان حل شود. از مسئولان و اسپانسر خواهش می‌کنم که به ما توجه کنند. شرایط ما سخت است و نیاز به حمایت داریم. از شخص وزیر ورزش نیز می‌خواهم به اسپانسر فشار بیآورند تا دست تیم را خالی نگذارند. امیدوارم همه چیز دست به دست هم دهد تا دو بازی آخر نیم فصل را با برد پشت سر بگذاریم.»

این صحبت‌های کاپیتان استقلال در حالی مطرح شد که اکبر ملکی، عضو هیات مدیره باشگاه در مجمع عمومی باشگاه

نست اما همچنان بدهی‌های بویان، بروینچ، راسون و چچار باقی مانده که مبلغ آن‌ها کم نیست. در نهایت، موضوع مشخص این است که اوضاع استقلال همانند پرسپولیس از نظر مالی مناسب نیست ولی موضوعی که مشخص نیست این است که مسئولان باشگاه استقلال در مجمع عمومی این باشگاه چه گزارش مالی‌ای به وزیر ورزش و جوانان ارائه داده‌اند که پس از آن ادعا می‌کنند وضعیت مالی استقلال در ۷۰ سال اخیر بی سابقه بوده است!

البته تنها صحبت‌های رحمتی مشخص نمی‌کند که صحبت‌های ملکی اشتباه است. درست سه روز قبل از برگزاری مجمع عمومی، حساب‌های باشگاه استقلال به خاطر بدهی‌های دوره یکی از مدیران سابق مسعود شده بود و جلوی پرداختی‌های اسپانسر به باشگاه گرفته شده بود. این که مدیران استقلال و در راس آن‌ها امیرحسین فتحی تلاش زیادی برای تعیین و تکلیف بدهی‌های این تیم انجام دادند و حتی توانستند در پرونده گومز پیروز باشند، شکی

استقلال که با حضور وزیر ورزش برگزار شد اعلام کرده بود که مشکل مالی از نظر ریالی ندارند و وضعیت مالی آن‌ها در تاریخ ۷۰ ساله استقلال بی سابقه است! او حتی اعلام می‌کند که هیچوقت خیال باشگاه و هواداران از نظر مالی تا این اندازه راحت نبوده اما مشخص نیست که ملکی زمانی که ۵۴ بازیکنان دریافتی نداشته‌اند چگونه این صحبت‌ها را انجام می‌دهد و منظور باید خیال هواداران از وضعیت مالی باشگاه راحت باشد!

خداحافظی سیدجلال حسینی از تیم ملی

کاپیتان تیم فوتبال پرسپولیس قصد دارد فردا در نشست خبری رسماً از تیم ملی فوتبال ایران خداحافظی کند. به گزارش ایسنا، سید جلال حسینی که قبل از جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه از بازیکنان ثابت تیم ملی فوتبال ایران بود، با تشخیص کارلوس کی‌روش نامش از لیست نهایی تیم ملی برای حضور در روسیه خط خورد. پس از کس و قوس‌های فراوان، کاپیتان پرسپولیس تصمیم گرفت از تیم ملی فوتبال ایران رسماً خداحافظی کند. سید جلال حسینی قرار است فردا (یکشنبه) در نشست خبری خود این تصمیم را اعلام و در مورد آن صحبت کند. حسینی متولد ۱۴ بهمن ۱۳۶۰ در بندر انزلی است. او اولین بازی ملی خود را در فوریه ۲۰۰۷ برای تیم ملی در یک بازی دوستانه در برابر بلاروس انجام داد. سیدجلال از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۶ مجموعاً ۱۰۸ بازی ملی انجام داده و ۸ گل زده است.

او عضو تیم ملی فوتبال امید ایران به عنوان یک بازیکن سهمیه بزرگسال در دو نوبت بوده است. سید جلال که هم‌اکنون در پرسپولیس توپ می‌زند، سابقه عضویت در تیم‌های ملوان بندر انزلی، سایپا و سپاهان، پرسپولیس، الاهلی قطر و نفت تهران را دارد. سیدجلال حسینی پرافتخارترین بازیکن لیگ برتر و با سابقه شش قهرمانی در لیگ برتر تنها بازیکن تاریخ لیگ برتر ایران است که توانسته به سه تیم مختلف قهرمان شود. همچنین او با تیم فوتبال پرسپولیس در لیگ قهرمانان آسیا ۲۰۱۸ به عنوان نایب قهرمانی دست یافت.

ترمیم سریع زخم با بانداژ الکتریکی

پژوهشگران آمریکایی، نوعی بانداژ الکتریکی ابداع کرده‌اند که می‌تواند زخم را زودتر از حد معمول درمان کند. به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، جری‌هان‌های الکتریکی می‌توانند به درمان زخم‌های قدیمی کمک کنند اما واحدهای الکتریکی که اکنون وجود دارند، بسیار سنگین و پیچیده هستند؛ در نتیجه دانشمندان برای حل این مشکل، نوعی بانداژ الکتریکی ابداع کرده‌اند که نیروی آن از حرکت بدن تامین می‌شود. این بانداژ که توسط گروهی از پژوهشگران دانشگاه ویسکانسین - مدیسن آمریکا ابداع شده، اجزای الکترونیکی موسوم به نانوزنراتور را در بر دارد که می‌تواند حرکات قفسه سینه فرد را هنگام تنفس ثبت کند. این فرآیند، به تولید پالس‌های الکتریکی با شدت کم می‌انجامد که از باندهای نشات می‌گیرند و به الکتروود درون باند می‌رسند. این



فرآیند در مرحله بعد به بافت مجروح می‌رسد. این بانداژ در آزمایش روی موش‌ها توانست زخم‌های پوستی عمیق که ترمیم آنها معمولاً ۱۲ روز زمان می‌برد، در طول سه روز درمان کند. بررسی‌های صورت گرفته نشان داد پالس‌های این بانداژ، برخلاف جریان شدیدی که از ابزار الکتروتراپی منتقل می‌شود، هیچ خطری به همراه ندارد و به بافت، آسیب نمی‌زند. به علاوه این جریان ملایم، بهتر می‌تواند سلول‌های فیبروبلاست پوست را به آماده شدن و تولید مایع زیست‌شیمی مورد نیاز برای رشد بافت، تشویق کند. دانشمندان در حال حاضر، نقش پالس‌های الکتریکی را در درمان زخم‌ها بررسی می‌کنند. آنها قصد دارند این فناوری را روی خاک‌ها آزمایش کنند و نانوزنراتورها را برای به دست آوردن انرژی از حرکات بدن تنظیم کنند.

پندر روز

بهترین راهکار محققان برای مقابله با استرس چیست؟



زمانی که استرس کاری به شما فشار می‌آورد، چگونه با آن کنار می‌آید؟ آیا سعی می‌کنید سخت‌تر کار کنید و آن مرحله را پشت سر بگذارید؟ یا به خود استراحت می‌دهید و ذهن‌تان را دوباره شارژ می‌کنید؟ به تازگی محققان متوجه شده‌اند برای مقابله با استرس راه سوم وجود دارد که می‌تواند گزینه بسیار معقول‌تر و مفیدتری باشد؛ در این مواقع بهتر است وقت بگذارید تا چیز جدیدی بیاموزید.

راه‌های معمولی مقابله با استرس چه مشکلی دارند؟

همه ما می‌دانیم که استرس می‌تواند تاثیر منفی بر عملکرد افراد بگذارد. این پدیده در کوتاه‌مدت ممکن است به زودرنجی، دلواپسی و کم‌خوابی منجر شود. در طولانی‌مدت هم به افسردگی، فشارخون بالا و ریسک حمله قلبی بیانجامد. تحقیقات نشان می‌دهد کارمندی که با استرس دست و پنجه نرم می‌کند، ممکن است رفتار غیراخلاقی در پیش بگیرد، با دیگر همکاران‌شان بی‌ادبانه برخورد کند، پشت سر دیگران حرف بزند و حتی از محل کارشان چیزهای بزدند. البته این احتمال وجود دارد که برخی کاربران، حس کنند کارشان اهمیتی ندارد و به کلی خلاقیت با انرژی خاصی در فعالیت‌شان بکار نبرند.

نشریه هارولد بیژن‌س رویو در بررسی جدیدش عنوان می‌کند که مردم اصولاً به دو روش با استرس کنار می‌آیند؛ یا با قدرت آن را از پیش روی خود برمی‌دارند و سختی کارشان را به منزله چالشی سوهمند در نظر می‌گیرند یا اینکه سعی می‌کنند زمانی برای گشتن در اینترنت، پیاده‌روی یا تفریح در نظر بگیرند و استراحت کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که هر دو این استراتژی‌ها، مشکلاتی دارند. برای مثال زمانی که سعی می‌کنید انرژی بسیاری بیشتری برای مقابله با استرس بگذارید، اصولاً نمی‌توانید بهترین نتیجه را رقم بزنید و بالاترین کیفیت را ارائه دهید. استراحت یا کنار گذاشتن کار هم تنها راه حلی موقتی است و دوباره زمانی که به کار برمی‌گردید، استرس انتظارتان را می‌کشد.

یادگیری بهترین راه برای مقابله با استرس

حال محققان متوجه شده‌اند که یک راه‌حل دیگر برای مقابله با استرس وجود دارد: روی یادگیری تمرکز کنید. دو گروه تحقیقاتی مختلف به بررسی رفتار و استرس کاری بیش از ۳۰۰ کارمند آمریکایی پرداخته‌اند تا ببینند بهترین راه مقابله با استرس چیست. رفتار این ۳۰۰ نفر به مدت دو هفته کامل زیر نظر قرار داده شد و طی آنها مشخص شد که هر کدام از این افراد چه میزان زمانی را برای استراحت یا یادگیری مطالب جدید در نظر می‌گیرند.

آنها بدین شکل متوجه شدند افرادی که برای یادگیری مطالب جدید وقت می‌گذارند، میزان استرس پایین‌تری را تجربه می‌کنند و کمتر پشت سر دیگران حرف می‌زنند یا کارهای ناشایست انجام می‌دهند.

از طرف دیگر مشخص شده که استراحت کردن یا فاصله گرفتن از کار، تاثیرات زیادی بر رفتار کارمندان نمی‌گذارد و موجب نمی‌شود که استرس از فرد فاصله بگیرد. علاوه بر این افرادی که در فعالیت یادگیری گروهی شرکت می‌کنند و آن چنان تلاشی برای یادگرفتن از خود نشان نمی‌دادند هم میزان استرس‌شان کاهش می‌یافت و می‌توانستند عملکرد بهتری از خود بر جای بگذارند.

چگونه زمانی برای یادگیری کنار بگذارید؟

اصولاً راهکارهایی شبیه پیاده‌روی یا گشت‌وگذار در اینترنت می‌تواند راه‌حل موقتی خوبی باشد اما تاثیر تمام مدتی ندارد. در عوض وقتی شما وقت زیادی برای یادگیری می‌گذارید، ناخودآگاه تمامی تمرکزتان متوجه موضوع جدید می‌شود و ذهن دیگر زمانی برای حس کردن استرس نخواهد داشت. محققان راه‌های مطلوبی برای به کار بردن این روش جدید پیدا کرده‌اند. به گفته آنها در ابتدا باید دیدگاه ذهنی درباره شرایط استرس‌زا را تغییر داد و این وضعیت را به عنوان موقعیتی برای یادگیری یا کمک گرفتن از متخصصان در نظر گرفت. برای مثال بهتر است زمانی که شرایط سخت می‌شود، یادگیری را به عنوان زمانی برای استراحت تصور کرد. این مسئله به نوعی موقعیتی مناسبی فراهم می‌آورد و ذهن می‌تواند سیستم تصمیم‌گیری یا تفکر را دوباره برنامه‌ریزی کند، بدین شکل شما مجبور می‌شوید کاملاً از دنیای همیشگی خود بیرون بیاید و دوباره آرامش پیدا کنید. برای مثال همین که شما در محل کار یا زندگی خود تحت تاثیر استرس هستید، خواندن این مطلب می‌تواند مشابه وقتی برای یادگیری جدید باشد. اکنون حس نمی‌کنید که کمی آرام‌تر شده‌اید؟ از این رو می‌توانید این روش را به کار ببرید و هر روز چیز جدیدی به آموخته‌های خود اضافه کنید. در عین حال استرس‌تان نیز رفع خواهد شد.

لیست دوستان نزدیک به اپلیکیشن اینستاگرام اضافه شد

خرداد ماه سال ۹۶، اینستاگرام اعلام کرد که در حال ارزیابی ویژگی جدیدی است که آن را «علاقتمندی‌ها» یا Favorites خوانده بود که تلاشی برای طراحی مجدد لیست دوستان بود. همچنین اینستاگرام قصد داشت تا بتواند برای کاربرانش امکان اشتراک‌گذاری برنامه‌ریزی شده را فراهم کند. حالا حدود ۱۸ ماه بعد، اینستاگرام اشتراک‌گذاری خصوصی را برای اپلیکیشن خود عرضه کرده که تفاوت زیادی با آنچه که در سال ۲۰۱۷ مشاهده شد، دارد. این ویژگی که حالا «دوستان نزدیک» خوانده می‌شود تنها محدودیتی که ایجاد می‌کند در رابطه با استوری‌ها در اینستاگرام خواهد بود.

برای استفاده از ویژگی جدید، دوربین بخش استوری اپلیکیشن را باز کنید و یک عکس یا ویدیو بگیرید. حالا، متوجه دایره‌ای سبز رنگ که روی آن یک ستاره وجود دارد خواهید شد. اگر روی آن بزیند شما به لیست دوستان نزدیک‌تان خواهید رفت. اینستاگرام همچنین در تیبی دیگر، بر اساس فعالیت‌های گذشته شما و دوستان‌تان، برخی افراد را برای اضافه کردن به لیست دوستان نزدیک پیشنهاد می‌کند. بعد از انتخاب دوستان نزدیک، کافی است مجدداً روی دایره سبز رنگ بزیند تا استوری تنها برای این افراد ارسال شود. بعد از انجام این کار، افرادی که در این لیست قرار گرفته باشند، دور عکس پروفایل شما در بخش استوری‌ها، یک دایره سبز رنگ خواهند دید که نشان می‌دهد شما آن‌ها را در این لیست قرار داده‌اید.

افرادی که وارد این لیست می‌شوند یا از آن حذف می‌شوند هیچ اطلاع‌ی دریافت نخواهند کرد. بنابراین می‌توانید با خیال راحت نسبت به تغییر لیست‌ها اقدام کنید. البته این ویژگی تا حدی ممکن است مشکلاتی نیز داشته باشد. به عنوان مثال بعید است که تنها دوستان نزدیک‌تان، شما را در لیست دوستان نزدیک‌شان قرار دهند. مثل صفحات کسب‌وکار هم ممکن است که چنین رویکردی را برای بهتر دیده شدن در پیش بگیرند. بنابراین به نظر می‌رسد این اقدام اینستاگرام شروعی برای ایجاد تغییرات بیشتر در زمینه خصوصی سازی اکانت‌های اینستاگرام باشد و احتمالاً در ماه‌های آینده شاهد اعمال تغییرات بیشتری در این زمینه خواهیم بود.

آتودی برای مرسدس CLA رقیب می‌ترشد!؟



احتمال گسترش تعداد اعضای خانواده آتودی A۳ وجود دارد. این خودروی جدید احتمالاً از فرم بدنه لیفت بک پنچ در سود خواهد برد تا به جنگ محصولاتی همچون نسل دوم مرسدس بنز CLA و بام‌وسی ۲ گرن کوبه برود. انتظار می‌رود این خودروی جدید در سال ۲۰۲۰ پدیدار شود و احتمالاً نام اسپورت بک را با خود به همراه خواهد داشت تا همگام با برادر بزرگ‌تر یعنی آتودی A۵ اسپورت بک قدم بردارد. البته این موضوع در حالی مطرح شده که نسخه هاجچک پنچر A۳ نیز از همین نام استفاده کرده است. آتودی A۳ اسپورت بک لیفت بک طبق انتظارات طولی بیش از ۴۴۰۰ میلی‌متر خواهد داشت که حدود ۳۳۰ میلی‌متر کمتر از A۵ اسپورت بک است. نیروبخش این خودرو پیشرفته‌های چهار سیلندر بنزینی و دیزلی عادی در نسخه‌های استاندارد و پایه خواهد بود؛ بنابراین احتمال استفاده از پیشرفته‌های ۱،۴ لیتری بنزینی و ۲ لیتری دیزلی وجود دارد. همچنین گفته شده یک سیستم الکتریکی ۴۸ ولتی نیز به صورت هیبریدی ملایم عرضه خواهد شد. این خودرو ساز آلمانی می‌تواند نسخه S۳ را نیز با پیشرفته ۲ لیتری بیش از ۳۰۰ اسب بخاری و همچنین سیستم چهار چرخ محرک بسازد تا به این ترتیب پاسخ شایسته‌ای به مرسدس-ام‌ای جی CLA داده باشد. البته پرچمدار واقعی این خودرو نسخه‌ی RS۳ خواهد بود که باید به جنگ رقیب‌های همچون مرسدس-ام‌ای جی CLA ۴۵ برود. احتمالاً در سینه این خودرو پیشرفته ۵ سیلندر ۲،۵ لیتری با قدرت بیش از ۴۰۰ اسب بخار خواهد تپید. علاوه بر مدل‌های استاندارد احتراق داخلی، آتودی A۳ اسپورت بک لیفت بک شاید از قوای محرکه پلاگین هیبریدی هم سود ببرد و الکتریکی ۵۰ کیلومتری داشته باشد. همچنین احتمال تولید مدل الکتریکی با استفاده از پلتفرم MEB گروه فولکس‌واگن وجود دارد. گفته شده این خودرو در برخی شاخص‌های طراحی مخصوص به خود سود خواهد برد که از جمله آن‌ها می‌توان به ورودی‌های هوای روی کاپوت، سپرها و قوس‌های چرخ ویژه و... اشاره کرد.