

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchadamelat.ir / ایمیل: etchadamelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

استعفای مدیرعامل استقلال: کودتای آبی در راه است؟

چالش‌های مدیریتی استقلال



استعفای جویباری و چالش‌های مدیریتی استقلال

پس از انتشار تویت‌های پرحاشیه توسط علی تاجرنیا، اتفاقی پیش‌بینی‌شده رخ داد: علی نظری جویباری، مدیرعامل باشگاه استقلال، به‌صورت رسمی از سمت خود کناره‌گیری کرد. تصمیمی که برای بسیاری از ناظران عجیب نبود، چراکه نارضایتی مالکان باشگاه مدت‌ها بود بر آینده مدیریتی جویباری سایه انداخته بود. همزمان با افشای عدم موفقیت او در جذب بازیکنان کلیدی طی فصل نقل‌وانتقالات، جایگاه مدیریتی جویباری بیش از پیش متزلزل شد. او با مأموریت تقویت تیم وارد باشگاه شده بود اما ناکامی‌های پی‌درپی، نگاه‌ها را به سمت او معطوف کرد. به‌ویژه که اخیراً گزارش‌هایی منتشر شد حاکی از شکست مذاکرات با سه بازیکن خارجی، که عملاً امید هواداران برای تقویت تیم را به یأس تبدیل کرده بود.

در همین حین، فضای مجازی نیز محلی برای اعتراضات هواداران استقلال شد. آن‌ها عملکرد ضعیف مدیریت باشگاه را به‌شدت نقد کرده و خواستار تحولات اساسی شدند. این فشارها نهایتاً با استعفای جویباری به اوج رسید و حالا مدیریت استقلال در آستانه تغییرات گسترده قرار گرفته است.

آیا تاجرنیا سکاندار جدید استقلال خواهد شد؟

با اعلام استعفای جویباری، گمانه‌زنی‌ها درباره گزینه جایگزین او آغاز شده است. در میان این حدس و گمان‌ها، نام علی تاجرنیا، رئیس هیأت‌مدیره باشگاه، بیشتر از همه به چشم می‌خورد. نزدیکی او به مدیران هلدینگ و تجربه‌ای که در ارتباط با محیط باشگاه دارد، از جمله دلایلی است که شانس او را برای تصدی این مسئولیت افزایش داده است. بااین‌حال هنوز از سوی هلدینگ خلیج فارس تصمیم رسمی اعلام نشده و احتمال حضور گزینه‌های دیگر نیز وجود دارد. به هر ترتیب، انتخاب مدیرعامل جدید فقط یکی از نخستین

اتحادملت - گروه ورزش؛ باشگاه استقلال با موجی از اعتراضات و انتقادات شدید از سوی هواداران و مالکان هلدینگ خلیج فارس مواجه شده و اکنون در آستانه تغییرات جدی مدیریتی قرار دارد.

بعد از اینکه استقلال تحت حمایت مالی هلدینگ بزرگ خلیج فارس قرار گرفت، انتظار می‌رفت این سرمایه‌گذاری آغازگر فصل جدیدی از موفقیت‌های این تیم پرتطرفدار باشد. اما برخلاف این امیدها، عملکرد ضعیف مدیران باشگاه در ماه‌های اخیر خشم هواداران و مالکان را برانگیخته است. تجمع‌های پیاپی هواداران در مقابل ساختمان باشگاه، گواهی بر افزایش نارضایتی عمومی است که حالا حتی تا رسانه‌ها کشیده شده است.

بارها اعلام شده که انتظارات از مدیران استقلال بالاست. اما شکست در پنجره نقل‌وانتقالات، جدایی بازیکنان کلیدی، و همچنین فقدان برنامه‌ریزی اصولی، مشکلاتی را به وجود آورده که هیچ‌کدام با اهداف هلدینگ مطابقت ندارند. هلدینگ که با سرمایه‌ قابل توجه خود قصد بازگرداندن ثبات به باشگاه را داشت، اکنون از دستاوردهای مدیریت استقلال ناامید شده است.

اظهارات اخیر احسان تاجرنیا، رئیس هیأت‌مدیره باشگاه و نماینده هلدینگ در استقلال، مهر تاییدی بر این نارضایتی‌ها است. وی در رشته تویت‌هایی، به نامه‌ای اشاره کرد که از سوی هلدینگ به مدیریت باشگاه ارسال شده و صراحتاً بر ضعف‌های موجود در مدیریت امور استقلال، به‌ویژه در حوزه نقل‌وانتقالات، تأکید کرده است.

این روزها باشگاه استقلال نه فقط مقابل چشمان هواداران بلکه در برابر انتظارات مالی و مدیریتی هلدینگ خلیج فارس زیر ذره‌بین قرار دارد. آینده مدیریتی این باشگاه بزرگ به‌زودی مشخص خواهد شد، اما آنچه واضح است اینکه تغییرات ضروری اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسند.

کوناکون

چهارشنبه ۸ مرداد ۱۴۰۴

شماره ۲۰۱۱

۵ صفر ۱۴۴۷

۳۰ جولای ۲۰۲۵

بارها اعلام شده که

انتظارات از مدیران استقلال

بالاست. اما شکست در

پنجره نقل‌وانتقالات، جدایی

بازیکنان کلیدی، و همچنین

فقدان برنامه‌ریزی اصولی،

مشکلاتی را به وجود آورده

که هیچ‌کدام با اهداف

هلدینگ مطابقت ندارند

نکرده، درحالی‌که سایر رقبا مشغول جذب نام‌های بزرگ هستند. اگر وضعیت بلاتکلیفی ادامه پیدا کند، استقلال ممکن است بحرانی عمیق‌تر را تجربه کند.

مسیر پیش‌رو: دیروز استعفا، امروز انتظارات باشگاه استقلال اکنون در یکی از حساس‌ترین نقاط تاریخ خود ایستاده است؛ جایی که انتظارات هواداران، فشارهای مالی و رقابت‌های شدید همگی شرایط دشواری را رقم زده‌اند. استعفای مدیرعامل تنها قدم اول در مسیر تحولات مورد نیاز باشگاه به نظر می‌رسد. حال همه نگاه‌ها به تصمیمات کلیدی هلدینگ خلیج فارس دوخته شده است: آیا راهکاری برای ایجاد ثبات مدیریتی وجود دارد؟ چه کسی توانایی هدایت این باشگاه پرتلاش و پرهوادار را خواهد داشت؟ اوراق مدیریتی استقلال نیازمند تغییراتی اساسی است و هیچ زمانی مهم‌تر از اکنون برای بازسازی وجود ندارد.

اینفوگراف

هنر مند : امین منتظری

زندگی بهتر

با این روش میزان قند خون را کنترل کنید



اگر دیابت دارید یا می‌خواهید قند خون‌تان را متعادل نگه دارید، شاید برایتان سؤال باشد که چه زمانی بعد از غذا بهترین وقت برای ورزش است. حالا یک بررسی علمی جدید، پاسخ دقیقی برای این سؤال دارد. به گزارش خبرآنلاین، پژوهشگران دانشگاه رم در بررسی گسترده‌ای که اخیراً در مجله Nutrients منتشر شده، به این نتیجه رسیده‌اند که زمان‌بندی ورزش بعد از وعده‌های غذایی می‌تواند نقش کلیدی در کنترل قند خون داشته باشد.

طبق این بررسی، افراد بدون دیابت بهتر است ۱۵ دقیقه بعد از غذا شروع به حرکت کنند و افراد دیابتی نیز ۳۰ دقیقه پس از غذا ورزش را آغاز کنند. دلیل این توصیه؟ جلوگیری از اوج گرفتن سطح قند خون در بدن.

چرا این زمان مهم است؟

پس از غذا خوردن، قند خون به‌صورت طبیعی افزایش می‌یابد.

در افراد سالم، این اوج بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه است.

در افراد دیابتی، اوج قند خون بین ۶۰ تا ۱۲۰ دقیقه رخ می‌دهد.

با شروع زودهنگام ورزش، بدن می‌تواند بخشی از این قند را بسوزاند و از افزایش شدید آن جلوگیری کند.

چه نوع ورزشی بهتر است؟

ترکیبی از ورزش هوازی (مثل پیاده‌روی، دویدن، یا بالا رفتن از پله‌ها) و تمرینات مقاومتی (مثل حرکات بدنسازی با وزنه یا وزن بدن) بهترین اثر را دارد. جالب‌تر اینکه اگر تمرین را با ورزش هوازی شروع کنید و سپس سراغ تمرین مقاومتی بروید، تأثیر آن بیشتر خواهد بود.

چقدر باید ورزش کنیم؟

گرچه توصیه اصلی، ورزش ۴۵ دقیقه‌ای است، اما خبر خوب اینکه:

حتی ۱۰ تا ۲۰ دقیقه حرکت با شدت متوسط (کمی نفس‌نفس زدن) نیز مؤثر است.

اگر هم وقت ندارید، فعالیت‌های کوتاه‌مدت مثل ۳ دقیقه حرکت پس از هر نیم ساعت نشستن هم می‌تواند کمک بزرگی باشد.

برای افراد با محدودیت حرکتی

حتی کسانی که توانایی ورزش ندارند، می‌توانند از حرکات ساده مثل منقبض کردن عضلات پا، حرکت دادن دست‌ها یا حتی فشردن عضلات نشسته استفاده کنند و قند خون خود را بهتر کنترل کنند.

جمع‌بندی

بدن ما حتی به کوچک‌ترین حرکت‌ها واکنش مثبت نشان می‌دهد. اگر به سلامت خود اهمیت می‌دهید، به‌ویژه بعد از وعده‌های غذایی، حرکت را به بخشی از سبک زندگی خود تبدیل کنید. چه با یک پیاده‌روی کوتاه، چه با چند حرکت کششی یا حتی بالا بردن دست‌ها! شما از چه ورزشی برای کنترل قند خون یا حفظ تندرستی‌تان استفاده می‌کنید؟ تجربه‌تان را با ما در میان بگذارید.

سلفی

با هم قطره قطره تا نجات آب

