info@payamdaily.ir
نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۱۹۰۸
دوشنبه / ۱۵ شهریور / ۱۴۰۰
۲۸ / محرم / ۱۴۴۳
06 / September / 2021

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶ - فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

پند عاشقان بشنـــو و از در طرب باز آ
کاین همه نمی‌ارزد شغل عالم فانی
یوسف عزیزم رفت ای برادران رحمی
کز غمش عجب بینم حال پیر کنعانی

مرا نگارا با روی تو چه جای غم است
که چون تو یار ز خوبان روزگار کم است
امیر معزی

افق کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۶	۰۶:۴۲	۱۳:۰۴	۱۹:۲۵	۱۹:۴۳

برگه

آنکه می‌تواند، انجام می‌دهد، آنکه نمی‌تواند انتقادمی‌کند.
جرج برنارد شاو

گزارش روز

ادعای جدید برای بازی با روان مردم؛
در ایران، سینوفارم ووهان تزریق می‌شود نه پکن!

طی روزهای گذشته شایعات زیادی درباره تزریق واکسن سینوفارم چینی مطرح شـد: از میزان اثربخشـی آن در مقابل سویه دلتا تا ابهام درباره پکنی بودن یا ووهانی بودن سینوفارم وارداتی.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، طی روزهای گذشته یکی از روزنامه‌های کشور، مطلبی با عنوان «رمزگشایی کیفیت سینوفارم» منتشر کرد که در آن به بررسی شبهاتی درباره میزان اثربخشی واکسن‌های کرونای وارداتی از چین می‌پرداخت. مهمترین ادعایی که این گزارش سعی داشت به آن بپردازد، شایعه استفاده از نوع واکسن سینوفارم مورد استفاده در ایران بود.
اما پس از انتشار این مطلب، عده‌ای با سوءاستفاده از تیتر گزارش، مدعی شدند علت ۱۰ برابر شدن مرگ کرونایی در ایران استفاده از نوع ارزان‌تر واکسن سینوفارم چینی بوده. این عده ادعا می‌کنند ایران، واکسن سینوفارم ووهان (که مجوزهای لازم را نداشته) را به دلیل قیمت پایین‌تر نسبت به سینوفارم پکن وارد کرده است.

***واقعیت چیست؟**
برخلاف شایعاتی که درباره این گزارش مطرح شده، این روزنامه در هیچ کجای مطلب پاسخ قاطعی به این ادعا که کدام نوع واکسن سینوفارم وارد شده، نداده. ضمن آنکه هیچ نظر قطعی هم درباره کیفیت واکسن‌ها مطرح نکرده و فقط شایعه موجود را مطرح کرده و به بررسی آن پرداخته است. حتی پس از دریافت نظرهای مختلف هم از قضاوت نهایی پرهیز کرده و آورده است: «... بنابراین مشخص نیست در این بین چه سازمانی حقیقت را بازگو می‌کند».
جالب آنکه حتی هیچ یک از کارشناسانی که با این رسانه مصاحبه کرده‌اند، چنین ادعاهایی را تایید نکرده‌اند و حتی نکات متعددی بر خلاف شایعه مورد ادعا مطرح کرده‌اند.
مثلا در بخشی از اظهارات دکتر ناجی- دکترای ویروس شناسی و رییس مرکز ویروس‌شناسی بیمارستان مسیح دانشوری، یکی از دلایل بالابودن میزان تلفات افراد واکسینه در ایران طولانی شدن زمان میان دوز اول و دوز دوم عنوان شده است.
نکته دیگر در صحبت‌های کیانوش جهانپور -مدیر روابط عمومی وزارت بهداشت و سخنگوی سازمان غذا و دارو به عنوان فرد مطلع در واردات واکسن است که می‌گوید: واکسن سینوفارم ووهان در ایران مجوز مصرف ندارد. تنها واکسن چینی دارای مجوز واردات و مصرف در ایران، سینوفارم پکن با نام -Sinopharm (Beijing): BBIBP CorV است. ضمن اینکه امکان ندارد هلال احمر به دلیل ارزانی، واکسن ووهان وارد کرده باشد زیرا واکسن سینوفارمی که از آنها خریداری شده کمتر از ۱۰ دلار است. جهانپور در این گزارش تاکید می‌کند که: «ووهان حتی طرف ایران هم نشده».
خبرنگار فارس برای اطلاع بیشتر از نوع واکسن‌های تزریق شده به مردم، سراغ یکی از مراکز واکسیناسیون کشور رفت و شناسنامه واکسن‌های سینوفارم تزریقی به مردم را به دست آورد.
برگه‌ای که در آن اطلاعات دارویی واکسن، اعم از ترکیبات، مشخصات ظاهری، فنی، تست‌های بالینی و مشخصات شرکت سازنده درج شده است.
بخش مربوط به مشخصات شرکت سازنده نشان می‌دهد که واکسن‌های سینوفارم وارد شده در ایران، ساخت پکن (Beijing) است.
مشخص نیست علی‌رغم اینکه در این گزارش هیچکدام از کارشناسان، ورود واکسن ساخت ووهان را تایید نمی‌کنند، چرا نویسنده مطلب باز هم در نوع واکسن وارداتی و کیفیت آن تشکیک کرده است. بالاخص که اساساً کیفیت سینوفارم ساخت ووهان هنوز مشخص نیست و حتی اگر فرض کنیم واکسن سینوفارم از این شهر وارد شده، باز هم نمی‌توان نتیجه گرفت که این واکسن، بی‌کیفیت‌تر از واکسن تولید پکن است. چراکه قضاوت درخصوص کیفیت واکسن‌های مختلف، نیازمند بررسی اطلاعات و نتایج تحقیقات نهایی این واکسن‌هاست و صرفا بر اساس قیمت واکسن نمی‌توان در این خصوص اظهارنظر کرد.
گفتنی است که هر نوع واکسن وارداتی، دارای یک سند فنی اختصاصی موسوم به CTD (Common Technical Document) است که این سند برای کارخانه‌های مختلف یک واکسن متفاوت است. به‌عبارتی، مجوز واردات یک واکسن، به معنای مجوز واردات برای همه کارخانه‌های تولیدکننده آن واکسن نیست و هر کارخانه باید با ارائه سند فنی اختصاصی خود، مجوز جداگانه‌ای دریافت کند.

اشاره

مصرف غذاهای تند برای سلامتی ما مفید است؟

فرهنگ‌های بسیاری در سرتاسر جهان از ادویه‌ها و سس‌های تند نه فقط برای مزه استفاده کرده اند. تمام فواید و اثرات مثبت محصولات با طعم تند در کپسایسین موجود در آن‌ها است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، کپسایسین ماده‌ای بی بو و بی مزه است و از نظر علمی ثابت شده است که در بسیاری از موارد از قبیل فشار خون، کلسترول، درد مفاصل، افسردگی و مشکلات گوارشی برای سلامتی مفید است.
در اینجا به بررسی برخی از خواص مواد غذایی تند پرداخته شده که شاید تابه حال از آن‌ها اطلاعی نداشته‌اید.
- کاهش وزن
- افزایش سلامت قلب
- بهبود گردش خون
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- بهبود عملکرد دستگاه گوارش
- پیشگیری از آنفلوآنزا
- بهبود کیفیت خواب
- کاهش استرس و افسردگی
- بهبود تنفس

قابل توجه

مردم دنیا کدام کتاب‌ها را بیشتر خوانده‌اند؟

کتاب بهانه خوبی برای شناخت دنیای اطراف است. یک گوشه می‌نشینی و در هزارتویی که برایت شرح می‌دهد، غرق می‌شوی و بی‌خبر از حال و مال دنیا، گوش جان به روایتش می‌سپاری.

به گزارش پیام آشنا، روزنامه «فرهیختگان» در ادامه نوشت: در این میان بسیاری از علاقه‌مندان حوزه کتاب، شیفته کتاب‌های ترجمه هستند و به ادبیات جهان علاقه بیشتری دارند. البته که نباید توانایی نویسندگان داخلی را نادیده گرفت اما در دنیا نویسندگان و صاحب‌اثرانی هستند که رقابت با آنها و اندیشه‌هایشان کار سختی است.
ترجمه کتاب‌ها از زبانی به زبان دیگر سابقه‌ای بسیار طولانی دارد. تاریخچه ترجمه کتاب به قرن‌ها قبل از اختراع سیستم‌های چاپ کتاب برمی‌گردد. برخی کتاب‌ها به یک یا دو زبان و برخی نیز به چندین زبان ترجمه شده‌اند حتی در زمانی که زبان رسمی کشورمان عربی بود و حکومت‌ها زیرنظر اعراب اداره می‌شد، اندیشمندان و نویسندگان ایرانی، افکار خود را در قالب کتاب‌های خود دوزبانه و یا صرفا به زبان عربی به یادگار می‌گذاشتند؛ بنابراین این صنعت در ایران قدمت تاریخی زیادی دارد.
امروزه اما با رشد صنعت چاپ این اتفاق جان و رنگ بیشتری به خود گرفته و در مدت کوتاهی کتاب‌ها به زبان‌های گوناگون ترجمه می‌شوند و در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرند. کتاب‌های مذهبی به نسبت دیگر کتب، به زبان‌های بیشتری ترجمه شده است و انجیل، کتاب مقدس مسیحیان در صدر جدول قرار دارد.
با این حال شاید برایتان جالب باشد که بدانید کدام کتاب‌های داستانی در طول تاریخ به بیشترین زبان ترجمه شده است. البته داستان‌هایی که در گروه سنی کودک و نوجوان نوشته شده، بیشترین آمار ترجمه و فروش در دنیا را دارد. در ادامه به معرفی کتاب‌هایی می‌پردازیم که به بیشتر زبان‌های زنده دنیا ترجمه شده‌اند.

شازده کوچولو
کتاب «شازده کوچولو» اثر آنتوان دوسنت‌اگزوپری است و به‌عنوان بهترین کتاب قرن بیستم در فرانسه انتخاب شده است. با وجود فراگیر شدن شازده کوچولو در سراسر جهان از این کتاب به‌طور متوسط سالی یک میلیون نسخه در جهان به فروش می‌رسد و حتی بعد از گذشت حدود ۱۰۰ سال از نوشتن آن در سال ۲۰۰۷ نیز به‌عنوان کتاب سال فرانسه برگزیده شد. طبق آمار این کتاب تا امروز حدودا به ۲۵۰ زبان در دنیا به ترجمه رسیده و تا امروز بیش از ۲۰۰ میلیون نسخه از این کتاب به فروش رفته است. اثر اگزوپری به‌قدری محبوب است که ممکن است برخی کتاب شازده کوچولو را مطالعه نکرده باشند اما حتما یا یکی از انیمیشن‌های اقتباسی آن را دیده و یا در گوشه‌وکنار نقل‌قول‌هایی از آن خوانده باشند. این کتاب اولین‌بار توسط محمد قاضی به زبان فارسی برگردان شد اما بدون‌شک سکان‌دار بهترین ترجمه شازده کوچولو در کشورمان احمد شاملو است که البته با مقادیری دخل و تصرف همراه بوده است.

پینوکیو
کتاب «پینوکیو» از آثار کلاسیک و ماندگار ادبیات کودکان جهان به قلم کارلو کلودی است. این داستان معانی، احساسات و نکات بسیاری را بیان می‌کند و همانند بهترین‌های ادبیات کودکان، هم داستانی فانتزی و سرگرم‌کننده برای کودکان است و هم اثری است دارای ژرف‌ساخت با نکاتی ظریف که تنها برای خوانندگان بزرگسال فرهیخته قابل دریافت است. حتی در ایتالیا این کتاب را به‌عنوان کتاب درسی نیز تدریس کرده‌اند.

آلیس در سرزمین عجایب
این اثر ماندگار که بیش از صد سال از تالیف آن می‌گذرد و به بیشترین زبان‌های دنیا ترجمه شده و فیلم‌ها و تئاترهای مختلفی براساس آن ساخته شده، همچنان ماندگار و خواندنی است. در ایران مهدی غبرایی و شیرین جعفری آن را هنرمندانه ترجمه کرده‌اند. لازم به ذکر است که «آلیس در سرزمین عجایب» تاکنون به بیش از ۱۷۰ زبان برگردان شده است.

بیست‌هزار فرسنگ زیر دریا
کتاب «بیست‌هزار فرسنگ زیر دریا»، رمانی علمی و تخیلی از نویسنده معروف این سبک به نام ژول ورن است. طبق آمار این کتاب تا امروز تقریبا به ۱۴۰ زبان ترجمه شده است.

کیمیاگر
رمان «کیمیاگر» اثر مشهور و برجسته پائولو کوئیلو نویسنده برزیلی است که تا کنون به بیشتر از ۵۰ زبان ترجمه شده است. بیش از ۶۵ میلیون نسخه از کتاب کیمیاگر به فروش رفته است و یکی از پرطرفدارترین کتاب‌های جهان محسوب می‌شود. این رمان محبوبیت بسیار زیادی بین مردم ایران نیز دارد و ترجمه‌های مختلفی از آن روانه بازار شده است. ازجمله بهترین ترجمه‌های کتاب کیمیاگر ترجمه آرش حجازی است که اخیرا دیگر به شکل قانونی چاپ نمی‌شود. ترجمه حسین نعیمی که توسط نشر ثالث منتشر شده نیز یکی دیگر از ترجمه‌های خوب این کتاب است. بسیاری بر این باور هستند که این اثر اقتباسی داستانی از دفتر ششم مثنوی معنوی مولوی است. کوئیلو این موضوع را رد نمی‌کند، اما می‌گوید بیشتر از داستانی از خورخه لوئیس بورخس داستانش را الهام گرفته است. این رمان داستان زندگی سانتیاگو است. چوپانی که همه زندگی‌اش سفر کردن در کنار گوسفندانش است. او تا ۱۶ سالگی در صومعه آموزش می‌دید و پدر و مادرش علاقه داشتند او یک کشیش شود. کسی که مایه غرور و سربلندی آنان شود. اما سانتیاگو از بچگی آرزوی دیدن دنیا را داشت. آرزوی کشف کائنات و درنهایت آرزوی شناخت خدا را داشت. سرانجام سانتیاگو تصمیم می‌گیرد که کشیش شدن را رها کند و با خریدن چند گوسفند به همه جا سفر کند. افراد بسیار زیادی با رمان کیمیاگر آشنا هستند و حتی عده بسیار زیادی هم آن را یکی از بهترین رمان‌هایی می‌دانند که تاکنون خوانده‌اند. سیر معنوی رمان و پرداختن به چیزی مانند حدیث خویش (دنبال کردن آرزویی که همیشه دوست داشتیم به آن برسیم) موضوعی است که هر کسی دوست دارد درباره آن بخواند.

داستان‌های هری پاتر
این مجموعه که اثری هنرمندانه از جی.کی. رولینگ است به شرح ماجراهای یک جادوگر نوجوان به نام هری پاتر به‌همراه بهترین دوستانش، رون ویزلی و هرمیون گرنجر، در مدرسه علوم و فنون جادوگری هاگوارتز می‌پردازد. در کل ۸ فیلم از داستان هری پاتر ساخته شده است که تمامشان جزء ۵۰ فیلم پرفروش تاریخ بودند. برخی عقیده دارند زمانی که خانم رولینگ شروع به نوشتن اولین کتابش هری پاتر و سنگ جادو کرد، تصور نمی‌کرد نگارش این رمان تخیلی نوجوانان، برای او شهرتی جهانی و ثروتی غیرقابل تصور به ارمغان آورد. ایده هری برای اولین‌بار به‌طور ناگهانی در سال ۱۹۹۰ در قطار پرازدحام مسیر شهر منچستر به لندن، به ذهن رولینگ راه یافت.

بیگانه
«بیگانه» یکی از بهترین آثار آلبر کامو است و در سال ۱۹۴۲ به انتشار رسید. کامو سه کتاب دارد که از آن با عنوان سه‌گانه پوچی یاد می‌شود که شامل کتاب‌های: «بیگانه»، «کالیگولا» و «افسانه سیزیف» است. مطالعه این سه کتاب در کنار هم باعث می‌شود خواننده درک بهتری از مساله پوچی و نحوه برخورد با آن از دیدگاه کامو داشته باشد. پیشنهاد ما این است که در کنار کتاب بیگانه کتاب افسانه سیزیف را حتما مطالعه کنید تا با دیدگاه‌های نویسنده پیرامون «پوچی» آشنا شوید.

صدسال تنهایی
دستاورد ۱۵ ماه تلاش بی‌وقفه گابریل گارسیا مارکز رمان «صدسال تنهایی» است که به ۳۶ زبان دنیا به‌مراتب متعدد ترجمه شده است. مارکز گفته برای نوشتن این کتاب تمام مدت خود را درون خانه حبس کرده است. این کتاب که باعث شد نویسنده‌اش جایزه نوبل سال ۱۹۸۲ را در دست بگیرد، بی‌شک از معروف‌ترین و بهترین آثار حوزه ادبیات داستانی است.

راز داوینچی
دن براون، خالق کتاب «راز داوینچی» است که بارها به زبان‌های مختلف ترجمه شده است. این کتاب کارآگاهی و ماجرایی طبق آمار به حدود ۵۰ زبان برگردانده شده و همان‌طور که از نامش پیداست با رمزگشایی آغاز می‌شود. داستان با لانگدون که نشانه شناس و پروفسور معروف آمریکایی است، آغاز شده و با سرگذشت سوفی نی‌وو، رمزگشای بخش جنایی گره می‌خورد. همچنین تمام اطلاعات تاریخی و مذهبی (مسیحیت) که در کتاب آمده، براساس واقعیت است. راز داوینچی، علاوه‌بر داستان جذابی که دارد، باعث بالارفتن اطلاعات عمومی به‌خصوص از جنبه شناخت موزه لوور و آثار داوینچی می‌شود. داستان راز داوینچی حول نزاع بین دیر صهیون و فرقه اپوس دئی بر سر نظریه مشهور ازدواج مسیح و مریم مجدلیه و فرزنددار شدن آنهاست که پای یک استاد نمادشناس و یک زن رمزنگار نیز به ماجرا باز می‌شود. براون در این کتاب، دست روی دعوای تاریخی حقوق زن و مرد گذاشته و در این کتاب به خواننده القا می‌کند که کلیسای کاتولیک نقش زنان را در مسیحیت نادیده گرفته است. باوجود این، راز داوینچی در مدتی کوتاه به یکی از پرفروش‌ترین رمان‌های کل تاریخ تبدیل شد و تا سال ۲۰۰۹ حدود ۸۰ میلیون نسخه از آن به فروش رسید.

بادبادک‌باز
کتاب «بادبادک‌باز» روایتی است از زندگی امیر، یک پسر افغانستانی که او به شکل اول‌شخص داستان را بازگو می‌کند. خالد حسینی خالق کتابی است که به ۴۲ زبان دنیا ترجمه شده و در ایران نیز به‌مراتب چاپ شده است.

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خوددرباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید
۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۱۴۰۴۸۳۳۳

جالب است بدانیم

۶ ترفند ساده برای گرفتن عکس‌های سلفی بهتر

شبکه‌های اجتماعی نقش مهمی در افزایش محبوبیت عکس‌های سلفی داشته‌اند و حالا انواع و اقسام گوشی‌های هوشمند از دوربین‌های سلفی قدرتمندی بهره می‌برند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجی کالا مگ، با توجه به افزایش امکانات، دیگر بهانه‌ای برای گرفتن عکس‌های سلفی نه‌چندان جالب وجود ندارد و در ادامه به ۶ ترفند ساده برای ثبت سلفی‌های بهتر و جذاب‌تر می‌پردازیم.

۱.استفاده از بهترین نور طبیعی
نور طبیعی هم کاملا رایگان است و هم چشم‌نواز. حتی با استفاده از نور شدید خورشید هم می‌توانید طیف وسیعی از جلوه‌ها را ایجاد کنید. گوشی‌های هوشمند از سنسورهای دوربین بسیار کوچکی استفاده می‌کنند به همین خاطر هرچقدر نور بیشتری را راهی این سنسورها کنید، عکس‌های بهتری ثبت می‌شود. بسیاری از عکاسان برای ثبت عکس‌های پرتره‌ی جذاب روشن از پنجره‌ها استفاده می‌کنند. پنجره‌ای را انتخاب کنید که نور مستقیم خورشید از آن رد نمی‌شود زیرا با چنین انتخابی برای تصویر سلفی قادر به بهره‌گیری از نور پراکنده خواهید بود که در نهایت منجر به ثبت عکس بهتری می‌شود. در روزهای ابری به بهترین نور طبیعی دسترسی دارید زیرا ابرها مانند پخش کننده‌های بزرگ نور خورشید عمل می‌کنند. گرفتن عکس‌های سلفی جذاب در محیط بیرونی زیر نور خورشید کار سخت‌تری است. نور مستقیم خورشید چشم را اذیت می‌کند و تغییر حالت چشم هم جذابیت عکس‌های سلفی را کاهش می‌دهد. در این شرایط می‌توانید از عینک آفتابی استفاده کنید. همچنین با استفاده از بخشی از کارتن و کاغذ سفید می‌توانید بازتابنده‌ی نور بسیار ساده‌ای ایجاد کنید. حتی با بهره‌گیری از کاغذهای رنگی مختلف افکت‌های جالبی ایجاد می‌شود. با تغییر موقعیت این بازتابنده نسبت به صورت خود، ببینید در کدام جهت بهترین عکس‌های سلفی ثبت می‌شود.

۲.بهره‌گیری از نور مصنوعی
همیشه نمی‌توان از نور روز استفاده کرد و گاهی اوقات چاره‌ای جز استفاده از نور مصنوعی ندارید. ممکن است وسوسه شوید که از چراغ رومیزی یا موارد مشابه استفاده کنید، اما اگر در این مسیر بروید احتمالا متوجه می‌شوید که کیفیت نور در حد مطلوبی نیست. ایجاد تعادل بین لامپ‌ها و سایر چراغ‌های خانگی که معمولا از نظر وایت بالانس یا تراز سفیدی «گرم» محسوب می‌شوند، کار ساده‌ای نیست. چنین کاری می‌تواند رنگ پوست را از حالت تعادل خارج کند. اگرچه استفاده از بازتاب نور این چراغ‌ها از طرف دیوار تا حدی این مشکل را برطرف می‌کند، اما در نهایت باز هم احتمالا نور پوست شما به درستی ثبت نمی‌شود و به‌خصوص اگر از چند چراغ استفاده کنید، این مشکل حادتر خواهد شد. در بازار انواع و اقسام رینگ لایت وجود دارد که این مشکل را برطرف می‌کنند. این لوازم جانبی قیمت بالایی ندارند و معمولا طیف وسیعی از قدرت و دمای نور را ارائه می‌دهند. برای خرید رینگ لایت بهتر است گزینه‌های دارای پوشش پلاستیکی مات را انتخاب کنید که نور به اصطلاح نرم‌تری را ارائه می‌دهند و کیفیت عکس‌های سلفی را تا حد زیادی بهبود می‌بخشند.

۳.به بالا نگاه کنید، نه پایین
زاویه‌ی صورت تأثیر بسیار زیادی در جذاب عکس سلفی دارد. به همین خاطر هنگام گرفتن سلفی، زاویه‌های مختلف صورت خود را امتحان کنید تا ببینید در کدام زاویه عکس‌های بهتری ثبت می‌شود. اما در این زمینه یکی از قانون‌های طلایی این است که به بالا نگاه کنید، نه پایین. این توصیه لزوما به این معنا نیست که باید همیشه دوربین را بالای سر خود نگه دارید، اما فقط کمی کج کردن دوربین و تغییر جهت سر به سمت بالا می‌تواند نتایج خوبی داشته باشد. چنین کاری منجر به کشیده شدن گردن و برجسته شدن خط فک و به حداقل رساندن برخی عیب‌ها (مانند چین و چروک) می‌شود و در نتیجه سلفی جلوه‌ی بهتری پیدا می‌کند.

۴.به پس‌زمینه توجه کنید
یک پس‌زمینه شلوغ و نامنظم می‌تواند سلفی خوب را خراب کند. در بیشتر موارد، سلفی برای نمایش سوژه‌ی اصلی (که شما هستید) ثبت می‌شود نه پس‌زمینه. اگرچه برای این قاعده استثناهایی هم وجود دارد، اما به طور کلی بهتر است پس‌زمینه را تا حد ممکن خلوت کنید تا صورت شما در مرکز توجه قرار بگیرد. در حال حاضر بسیاری از گوشی‌ها از حالت پرتره پشتیبانی می‌کنند که با بهره‌گیری از سنسورها یا الگوریتم‌های نرم‌افزاری می‌توانند پس‌زمینه سوژه را مات کنند. کاربران زیادی برای عکس‌های سلفی از این حالت استفاده می‌کنند و در کل با این کار جذابیت سلفی بیشتر می‌شود. اما اگر علاقه‌ای به حالت پرتره ندارید و از طرف دیگر عکس سلفی را در یک فضای دارای پس‌زمینه‌ی شلوغ ثبت کرده‌اید، چهره شما توجه در کادر موردنظر توجه بیشتری را جلب خواهد کرد. در عکاسی هیچ قانون سفت و سختی وجود ندارد. حذف پس‌زمینه همیشه ایدئال نیست و مثلا گاهی اوقات هدف از سلفی گرفتن نمایش پس‌زمینه محیط جذابی است که در آن حضور دارید.

۵.سه پایه را جایگزین مونوپاد کنید
عکس‌های سلفی ثبت شده با کمک مونوپاد معمولا شکل و شمایل یکسانی دارند. بسیاری از این عکس‌ها از زاویه یکسانی ثبت می‌شوند و در این تصاویر معمولا یک یا هر دو دست شما هم کشیده شده است. اما با استفاده از سه‌پایه‌های کوچک ارزان‌قیمت، می‌توانید گوشی خود را در موقعیت‌های مختلفی قرار دهید و سلفی‌های جذاب‌تری ثبت کنید. از طرف دیگر، باید به کاربردی بودن تایمر دوربین گوشی هم اشاره کنیم و اگر هم از ساعت هوشمند استفاده می‌کنید احتمالا می‌توانید از آن به‌عنوان دکمه شاتر دوربین بهره ببرید. با توجه به اینکه در این شرایط دیگر لازم نیست دست خود را دراز کنید، سلفی‌های طبیعی‌تری ثبت می‌شود.

۶.کمی جنب‌وجوش به عکس اضافه کنید
برای افزایش جذابیت عکس‌های سلفی می‌توانید کمی جنب‌وجوش به آن اضافه کنید. به عنوان مثال اگر موی بلندی دارید، با تکان دادن موی خود حین سلفی گرفتن، جذابیت این تصویر افزایش پیدا می‌کند. در محیط بیرونی یک نسیم ملایم می‌تواند موی شما را حرکت دهد و در محیط خانه هم مثلا می‌توانید از پنکه استفاده کنید. در این حالت بهتر است سرعت شاتر دوربین را پایین بیاورید تا موی در حال حرکت کمی مات شود. به عنوان مثال سرعت ۱/۴۰ شاتر برای چنین کاری مناسب است. راه‌های دیگری هم برای افزایش جنب‌وجوش تصویر وجود دارد. مثلا به غیر از سلفی گرفتن در وسایل نقلیه‌ی عمومی یا حین استفاده از تاب و سرسره، می‌توانید در استخر هم سلفی‌های بسیار جذابی بگیرید (البته اگر گوشی شما ضد آب است.

رسانه چه خبر

رکورد واردات واکسن شکسته شد
ایلنا: معاون گمرک ایران از ورود حدود ۵ میلیون دوز واکسن سینوفارم خبر داد و گفت: با ورود این محموله رکورد واردات واکسن کرونا در قالب یک محموله شکسته شد.

تعیین تکلیف کسانی که منتظر دوز دوم واکسن اسپوتنیک هستند
مهر: رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت درباره نبود واکسن اسپوتنیک برای کسانی که دوز اول را از این واکسن دریافت کرده‌اند، گفت: اگر ظرف روزهای آتی از محل واردات از روسیه تأمین شود، برای این افراد تزریق خواهد شد و در غیر این صورت، با تصویب کمیته ملی واکسیناسیون و مطالعات انجام شده در دنیا، از واکسن‌های جایگزین استفاده خواهد شد.

سهامداران دریافت کارت اعتباری را جایگزین فروش سهام کنند
ایرنا: مدیر پروژه کارت اعتباری سهام عدالت شرکت سپرده‌گذاری مرکزی گفت: فروش سهام عدالت اشتباه است، افراد با نگهداری از سهام و دریافت کارت اعتباری می‌توانند نیاز مالی خود را برطرف کنند

استفاده پرمصرف‌ها از یارانه برق نصف شد
روابط عمومی شرکت مدیریت شبکه برق ایران: مدیرعامل شرکت مدیریت شبکه برق ایران گفت: تعرفه پرمصرف‌های برق افزایش یافت یعنی برای مشترکانی که ۲ برابر الگوی منطقه مصرف داشته باشند، به ازای هر یک کیلووات ساعت ۸۰۰ تومان محاسبه می‌شود.
رجبی مشهدی ادامه داد: با افزایش قیمت برای پله پر مصرف، ۲.۵ هزار میلیارد تومان از ما به تفاوت قیمت تمام شده و قیمت فروش که پیشتر از منابع دولت و در قالب یارانه پرداخت می‌شد، از مشترکان پرمصرف گرفته خواهد شد.

افزایش ۳۸ درصدی قیمت پنیر!
ایسنا: دبیر اتحادیه بنکداران موادغذایی از افزایش ۳۸ درصدی قیمت پنیر خبر داد و همچنین مطرح کرد: در بازار سویا گران‌فروشی ۲۰۰ درصدی نسبت به سال گذشته و سودجویی در حال وقوع است.

ارتباط تماشای زیاد تلویزیون و افزایش احتمال سکته مغزی
مدیسن نت: محققان هشدار می دهند در افراد زیر ۶۰ سال، صرف زمان زیاد در استفاده از کامپیوتر یا تماشای تلویزیون می‌تواند خطر سکته مغزی را افزایش دهد.