info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۷۷
سه‌شنبه / ۵ / اردیبهشت / ۱۴۰۲
۴ / شوال / ۱۴۴۴
25 / April / 2023

صاحب‌امتیاز: موسسه همگانی اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهو حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون گزارشان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸ - ۳۲۵۳۴۳۴۴ - ۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خواننده

امروز با حافظ
کس نیست که افتاده آن زلفِ دوتا نیست
در رهگذرِ کیست که دامی ز بلا نیست
چون چشمِ تو دل می‌برد از گوشه نشینان
همراهِ تو بودن گنَه از جانب ما نیست

خواننده

نیک خواهان دهند پند
ولیک
نیک بختان بوند پند پذیر

نصرالله‌منشی

اذان گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۴۸	۰۵:۲۰	۱۲:۰۴	۱۸:۴۸	۱۹:۰۷

برگه

افراد شجاع فرصت می‌آفرینند؛ ترسوها وضعفا منتظر فرصت می‌نشینند.

گوته

اشاره

بازار حاشیه سازان را کساد کنید

مردم ایران در برنامه‌های مختلف در ۴۴ سال گذشته درخشیده‌اند و پیام‌ها ثابت کرده‌اند که جمهوری اسلامی، چیزی جز همین باورها و ایمان‌های مردم ایران نیست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، پس از فتنه بزرگ سال ۸۸ که دشمن همه جوانب را در نظر گرفته بود و به زعم خودش می‌پنداشت که کار جمهوری اسلامی را یکسره خواهد کرد؛ فارین پالیسی به صراحت اعتراف کرد که مشکل غرب این است که نمی‌تواند مردم ایران را تحلیل کند. در اغتشاشات پاییز ۱۴۰۱ هم وقتی سازمان آشوب شکست خورد، از «اینترنشنال» تا «من و تو» و «بی بی سی» و تا بنیادها و اندیشکده‌هایی مثل شورای آتلانتیک کارنگی، هریتیج، هفاع از دموکراسی، هاشورای روابط خارجی لروپا، فریکن اینترپرایز، بروکینگز و... هر چند بر نقشه دقیق آشوب و برنداری متمرکز و اصولا بودند ولی یک محاسبه غلط داشتند و آن نفش مردم بود که فتنه و توطئه بزرگ سال گذشته را هوا کردند.

مردم ایران در همین چند ماه اخیر و در پاسخ به آشوب نیز حماسه‌های بزرگی آفریدند در ۲۲ بهمن ۱۴۰۱ قدرت مردمی خود در دفاع از انقلاب و نظام شان را به رخ جهانیان کشاندند. در راهپیمایی روز قدس هم حماسه قدسی دفاع از فلسطین و سیلی سخت به رژیم صهیونیستی را خلق کردند و بالاخره در ۲/۲/۲ در نماز عید فطر، حماسه معنوی و تاریخی ای ثبت کردند که نشان از عشق مردم به آیین دینی است و این در حالی بود که در تمام ماه‌های گذشته دشمن با تصویرسازی کاذب و با بیق‌های رسانه‌ای خود در این ادعا می‌دمید که مردم ایران می‌خواهند آزاد باشند و از دین و آموزه‌های دینی خسته شده‌اند!

خبا این مردم را باید قدر دانست و بر صدر نشاند تا مسیر تمدنی ایران اسلامی در دوران گذار به نظم جدید جهانی با هوشمندی و صلابت طی شود. پیامات اخیر رهبر انقلاب بر نماز عید فطر از همین رهگذر نیازمند تأمل و توجه ویژه است. «اقاماش همیشه دست دشمن را خوفناک می‌کرد. رهبر دیدخواهان مردم ایران، «همکاری»، «همدلی» و «هم افزایی» را سه قوه را یک رهبرد بسیار مهم و اساسی برای حل مشکلات و پیشرفت کشور اعلام کردند و فرمودند «اگر قوای مقننه، مجریه و قضائیه بطور کامل همکاری کنند، کارها به هیچ وجه گره نمی‌خورد که خود مسئولان و مدیران این قوا می‌دانند که این همکاری و هم‌افزایی چگونه ایجاد می‌شود.» و در امتداد این راهبرد بر خودداری مردم و مسئولان از درگیر شدن و سرگرم شدن به حاشیه‌ها تأکید کردند؛ چراکه به تعبیر معظم له «حاشیه‌ها همیشه ساخته و پرداخته دست دشمن نیست بلکه گاهی از روی غفلت یا عوامل دیگر و یا انگیزه‌های گوناگون، حاشیه‌هایی در اطراف یک کار یا یک شخص ایجاد می‌شود که مردم باید بی‌اعتنا باشند و مسئولان هم بدون توجه به حواشی، تلاش خود را بر کارهای مهم و مشکل گشا متمرکز کنند.» بنابراین در شرایط حساسی که در پیچ جدیدی از مناسبات بین‌المللی هستیم و نقش ایران در آن غیرقابل انکار است، حاشیه‌سازی‌ها خوابت به ناخواسته- قابل پذیرش نیست. به عنوان نمونه چند روز پیش بود که «تایمز اسرائیل» نوشت: ایران در حال ساخت خاورمیانه جدید است. با چندی پیش، اندیشکده امریکایی «بنیاد دفاع از دموکراسی‌ها» با اشاره به وحشت صهیونیست‌ها از افزایش مخالفت‌ها با این رژیم مقابل با روز قدس و تحولات فلسطین نوشت: در خاورمیانه همه نگاه‌ها به سوی ایران معطوف شده است. جالب اینجاست که کانون توجهات به مسأله انتقال قدرت از غرب به شرق و قاره آسیا در حالی است که برگ‌برنده امریکا در معادلات اقتصادی جهانی دچار خدشه شده است و «جانت یلن» وزیر خزانه‌داری امریکا در گفت‌وگوی تلویزیونی با سی‌ان‌ان تأکید می‌کند که امریکا در حالی از تحریم‌های مالی مرتبط با نقش دلار استفاده می‌کند که این روند باعث تضعیف هژمونی جهانی دلار خواهد شد. همچنانکه همکاری‌های ایران، چین و روسیه روند قول هژمونی دلار را سرعت داده است و حتی کشوری مانند برزیل هم به ائتلاف علیه دلار پیوست. به طوری که «لولا دلسیلوا» رئیس جمهور برزیل در نخستین سفر خود به چین از کشورهای عضو گروه بریکس (چین، روسیه، برزیل، هندوستان و آفریقای جنوبی) خواست در راستای دفاع از ارزهای ملی خود، دلار را از تجارت بین‌المللی‌شان حذف کنند. به موازات این دوران گذار و نظم جدید جهانی، ایران برای اینکه از فرصت گسترانزیک خود استفاده کند و در اینده مناسبات بین‌المللی از جایگاه مناسبی برخوردار باشد، باید اقتصاد خود را سازد و اصلا که سال مهار تورم و رونق تولید است، همه افراد ها و برنامه‌ها باید برای تحقق این راهبرد مهم عملیاتی شود. بنابراین جایی برای برخی رفتارهای هیجان زده و به دور از درک مناسبات بین‌المللی و شرایط خطیر اقتصادی باقی نمی‌ماند. اینکه فلان نماینده محترم در سال منتهی به انتخابات با رویکرد سیاسی فقط دم از استیضاح فلان وزیر می‌زند یا برخی دیگر از استعفای فلان مقام مسئول می‌گویند، غیر از این است که به جای ارائه راه‌حل و پرداختن ریشه‌ای به موضوع، حاشیه‌سازی می‌کنند؟» به عنوان مثال، راه مبارزه با جولان دلالان و سوداگران مسکن، ارز و خودرو این است که به جای مسأله حاشیه‌ای استیضاح وزیر، تصویب مالیات بر عایدی سرمایه معطل نماند و پرسش اصلی این است که چرا طرح مالیات بر سودآوری و سنجشاری تاکنون به سرانجام نرسیده است؟

انتظار می‌رود مجلس محترم، طرح مالیات بر عایدی سرمایه را هر چه زودتر در دستور کار قرار بدهد و فرصت حاشیه‌سازی به هر خی‌ها ندهد. رد گاه گشایی از مشکلات روشن است و همه‌افزایی قوا، پروژه مشغول کردن مسئولان به حواشی و امور فرعی را به کنار خواهد زد، چراکه معیشت مردم و اقتصاد، مسأله اصلی کشور است.

گزارش روز

گفت‌وگو با برنده ۴۲ میلیاردی برنامه قرآنی عربستانی؛

افراطی‌ها می‌گفتند شیعه ایرانی را چه به قرآن خواندن!

برنده اسبق برنامه تلویزیونی تلنت شو تلاوت قرآن در عربستان، جوان ۲۶ ساله ایرانی بود. یونس شاهمرادی، جوانترین شرکت کننده در این برنامه تلویزیونی آنچنان خوش درخشید که از میان قاریان پیشکسوت مسلمان دیگر رتبه اول را به نام خود کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تقریبا نیمه فروردین امسال بود که خبر برنده شدن یک جوان ایرانی در مسابقات تلاوت تلویزیونی عربستان سعودی، منتشر شد؛ «یونس شاهمرادی» جوان ۲۱ ساله‌ای که لست که توانسته بود در کنار قاریان پیشکسوت سایر کشورهای اسلامی، به مرحله نیمه نهایی راه یابد و در نهایت برنده جایزه ۴۲ میلیاردی برنامه تلویزیونی «عطر الکلام» شود. فیلم قرائت‌های شاهمرادی در این برنامه در فضای مجازی دست به دست چرخید و در این مدت، او تقریبا از چهره‌های ترند در فضای مجازی بود که کاربران ایرانی و صلبته، کاربران عرب کشورهای جهان اسلام، درباره لوبحث می‌کردند. شاهمرادی در گفتگوا با ایسنا، پرده‌ای درباره تجربه خود از شرکت در مسابقات تلاویزیونی قرائت قرآن در کشور عربستان می‌گوید.

مشروح این گفت‌وگو را می‌خوانید:

آقای شاهمرادی؛ خودتان را کامل معرفی کنید و بگویید از چند سالگی و با کدام مربیان، شروع به تلاوت قرآن کردید.

متولد سال ۸۱ هستم. متولد تهرانم ولی اصالتا زنجانی و شیعه هستم و از ۱۲ سالگی پیش استاد «منصور کاظمی» در یکی از مناطق تهران، منطقه زاهدی شروع به تلاوت کردم. پس از ۲ سال نزد استاد «علی محرابی» رفتم که همچنان هم در فلکه اول صادقیه کلاس دارد. همچنان هم پیش استاد محرابی هستم و ۶ سالی می‌شود که استادم است. یعنی من ۱۰ سال است که به صورت حرفه‌ای قرآن تلاوت می‌کنم.

اولین که شروع به تلاوت کردید؛ کسی هم بود که شما را از این کار منصرف کند و بگوید اصلا این کار مناسب نیست!

نه. من از قبل در بعضی هیئت‌ها مداحی و مولودی هم می‌خواندم و استعدادش را داشتم. بخاطر همین، از همان اول که قرائت قرآن را شروع کردم، استاد کاظمی استعدادم را کشف کرد و به من گفت که تو استعدادش را داری و می‌تونی موفق شوی.

از چه طریق با برنامه «عطر الکلام» آشنا شدید؟

سال پیش هم ما یک نماینده از ایران داشتیم. «سید جاسم موسوی» بود که رتبه چهارم را هم کسب کرد. برای همین بعد از آقای موسوی، تقریبا کل قاریان ایرانی متوجه برگزاری این برنامه تلویزیونی شدند. همین امسال نیز تعداد زیادی از قاریان ایرانی، در اولین مراحل این برنامه، شرکت کردند. من هم که به واسطه سیدجاسم موسوی از این مسابقه با خبر شده بودم، شرکت کردم.

پروتکل شرکت در برنامه چه بود؟ چند مرحله‌ای اصلاحضوری بود؟

از طریق سایت برنامه باید ثبت نام می‌کردیم. ۴ مرحله اول غیرحضوری بود. عوامل مسابقه از شرکت کننده می‌خواستند تا تلاوت‌های ملاا ۲ یا ۳ دقیقه‌ای ثبت و ارسال کنند. پس از این ۴ مرحله دو نفر از ایران بالا آمدند که یکی از آن‌ها من بودم. ۴ مرحله دوم هم حضوری بود. قاری ایرانی دوم، از مشهد بود که متاسفانه پس از مرحله اول حذف شد.

خودتان احتمال می‌دادید که به مراحل بالاتر صعود کنید؟

در مراحل حضوری در ریاض و خصوصا پس از تلاوت اولم که تلاوت خوبی بود با تشویق داوران مواجه شدم. برای همین مرحله بعدی را حدس می‌زدم که بالاتر بروم پس از مرحله نیمه نهایی، متوجه شدم که توانایی بالاتر رفتن را دارم اگر داوران نخواهند، براساس نظرات سیاسی، امتیاز دهند. مدام به وضعیت رقبا و سلیقه داوران توجه می‌کردم و تلاوتم را لایه می‌دادم. دقیقا براساس نظر و علایق داوران می‌خواندم، نه بیشتر و نه کمتر.

واکنش‌ها نسبت به شما وقتی متوجه می‌شدند که یک قاری ایرانی هستید، چه بود؟

از حق و انصاف نگذریم، داوران مشکلی نداشتند و اصلا حتی موقع تلاوت نمی‌پرسیدند که کجایی هستی. رقبا هم همینطور بودند. اولی و پیش از تلاوت اولم، از سوی بعضی قراولی‌ها در فضای مجازی واکنش منفی گرفته بودم. مثلا اینکه چرا باید یک شیعه ایرانی در این مسابقات شرکت کند؟ پس از تلاوت اولم اما همه متعجب بودند و می‌گفتند مگر می‌شود شیعه ایرانی این همه خوب قرآن تلاوت کند؟ شیعه ایرانی که زبانش فارسی است، چه جوری به این روانی قرآن می‌خواند؟ پس از مرحله دوم اما همه چیز هم برای من هم برای مخاطبان عربستانی برنامه دیگر عادی شده بود.

این حرف‌ها را از خودشان می‌شنیدید؟

بیشتر از رفتارشان نشان می‌دادند. نماینده سایر کشورها را به خوبی تحویل می‌گرفتند ولی کسی به من به عنوان یک قاری ایرانی توجهی نمی‌کرد. برای همین من باید خودم را با تلاوتم به آن‌ها ثابت می‌کردم که این اتفاق هم افتاد. پس از مراحل اول، دقیقا شهروندی که دیدارم می‌کنند که شیعه و ایرانی را چه به قرآن خواندن، دم اتاقم می‌آیند و با من عکس می‌گرفتند یا از من درخواست می‌کردند تلاوت ته تافیلم را منتشر کنم.

فکر می‌کنم در بین تمام شرکت کنندگان شما جوانترین‌شان هم بودید.

بله. در بین کل ادوار مسابقه، من جوانترین قاری قرآن بودم و در میان بخش اذان نیز یک شرکت کننده بریتانیای جوان هم بود.

از بین رقبا کسی از بود که به شما حسادت کند؟ از وحاسدت بد نه. مثلا غبطه به یخنگی و جایگاهی که کسب کرد.

نه من جز احترام چیزی از آن‌ها ندیدم. شرکت کنندگان تمام‌شان از عربستان نبودند. از سایر کشورهای جهان اسلام بود. من با رقبایم حتی پلی استیشن و فوتبال هم بازی می‌کردم. جاهای گردشگری هم می‌رفتیم. ۴۰ نفر با هم در یک هتل زندگی می‌کردیم. چیزی به جز احترام ندیدم.

واکنش‌ها نسبت به خبر برنده شدنتان را رصد کردید؟

بله. خدا را شکر ۹۰ درصد مردم کشورم پیام‌های محبت آمیز پس از برنده شدنم ارسال می‌کردند و خوشحال بودند. ۱۰ درصدی هم بودند که نسبت به قرائت «صدق ا... العظیم» واکنش منفی داشتند که خوب می‌دانم، از غیرنژادشان نسبت به امیرالمؤمنین است. ولی خب واقعا آن «صدق ا... العظیم» اصلا از تاحالی با امیرالمؤمنین ندارد برای همین ازمن دلخور شده بودند. پس از این جریان خبر بیانگاری از رهبر معظم انقلاب، شیخ حسین اعمارپان، حاج آقا صدیقی و حاج آقا کاشانی در توضیح این مسئله منتشر شد. حالا دیگر تقریبا اکثر هموطنانم متوجه شدند من واقعا در قرائتم کار اشتباهی نکردم.

ظاهرا در پروتکل قرائت در کشور میزبان، رعایت گفتن یا نگفتن تصدیق پایان تلاوت توسط قاری، احترام به کشور میزبان است. درست است؟

بله. قاریان بزرگ مصری که به ایران سفر می‌کردند و اهل هم تسنن بودند، در قرائتشان در ایران «صدق ا. العلی العظیم» می‌گفتند. قاریانی مثل «محمد لیثی، شحات محمد انور، غلوش، عبدالعال، صیاد» و بسیاری از قاریان مصری دیگر در قرائت‌هایشان در ایران، به احترام ما شیعیان «علی» را می‌گویند. از آن طرف، قاریان ایرانی زیادی هم هستند که وقتی در یک کشور اهل تسنن تلاوت می‌کنند، این بخش را حذف کرده‌اند. مثل: «حامد علیزاده، سیدمصطفی حسینی، هادی موحد امین، مسعود نوری و حتی سید جاسم موسوی.» تمام این قاریان ایرانی، فرائتاد و صدق ا. العظیم گفتند.

اینگونه نیست که اگر کسی صدق ا. العظیم بگوید، دیگر شیعه نیست. این یک رسم متداول میان قاریان است.

جالبترین واکنش‌ها نسبت به قرائت‌هایتان در عربستان چه بود؟

تلاوت اول و دومم خیلی بهتر از تلاوت فینالم بود ولی تلاوت نهایی‌ام بیشتر دست به دست شد. اما پس از این دو تلاوت، کاربران و مخاطبان عرب برنامه در پیج خود برنامه کامنت گذاشته بودند که این قاری تا حالا کجا بود؟ یا یکی نوشته بود که با این سن چقدر عالی می‌خواند. خیلی از عربستانی‌ها پس از دو تلاوت اولم نظرشان عوض شده بود. آن وسط هم بعضی از قراولی‌ها که واکنش منفی به حضورم داشتند، می‌گفتند که این قاری مسلمان است و در حال تلاوت قرآن و کلام خدا

جو و فضای ارتباط میان رقابتیان و داوران به چه شکل بود؟

پیش از هر مرحله، از مسابقه، ما شب نشینی با داوران و شرکت کنندگان داشتیم. دورهم می‌نشستیم، قهوه می‌خوردیم یا بستنی و هر شرکت کننده در هر بخشی که بود یکی دو فراز می‌خواند و صحبت می‌کردیم. جزء مسابقه نبود اما بسیار بر روی نظر داوران تاثیر می‌گذاشت. یعنی به جز مسابقه اصلی، این شب نشینی‌ها هم به طور غیررسمی تاثیرش را داشت. در این شب نشینی‌ها وقتی می‌خواندم، واکنش بعضی داوران خیلی عجیب بود. بعضی‌ها گریه می‌کردند و یا بعضی‌ها تعجب می‌کردند. عکس العمل داوران و حتی رقبایم هم خیلی جالب بود.

فکرش را کردید با رقم جایزه‌تان چه کار کنید؟

هنوز نه.

مکث

پیشنهاد افراد موفق برای فعال بودن در ساعات کاری

اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که دوست دارید در محل کارتان فعال و مفید باشید بهتر است توصیه کارمندان موفق را گوش دهید و به آن عمل کنید

به گزارش پیام آشنا به نقل از نماتاک، بعد از اینکه یک فنجان قهوه می‌نوشید، با همکارانتان صحبت می‌کنید و به سرفاغ چک کردن ایمیل‌های کاری می‌روید؛ یعنی اولین ساعت کاریتان شروع شده است اما به نظر شما چگونه باید کاری کنیم که اول صبح و در همان ساعت اول از دو ساعت کاری خود مفید کار کنیم و فعال باشیم؟ در این قسمت در این باره توضیح مفصل خواهیم داد.

قبل از کار بهترین صبحانه را بخورید

نباید صبر کنید تا گرسنگی به شما غلبه کند. با این که ممکل کار برایتان صبحانه آماده بیاورد، باید به جای چک کردن صفحات اجتماعی و یا صحبت کردن با دیگران، اول به به فکر یک صبحانه مقوی باشید.

لیست انجام کارهای روزانه را تهیه کنید

اکثر افراد لیست انجام کارهای روزانه خود را به گونه‌ای می‌چینند که کارهای آسان اول باشد در صورتی که لشباه میگنید؛ اول باید کارهای سخت را در اولویت قرار دهید تا با انجام دادن‌شان خیالتان راحت شود.

برای خود بازده زمانی مشخص کنید

حتما خودتان را مجبور کنید که در یک بازه زمانی سریع؛ مثلا ۵۰ دقیقه اول، مقدار زیادی از کارهای‌تان را پیش ببرید و برای هر ۵۰ دقیقه، ۱۰ دقیقه استراحت بگذارید.

کاری را اول انجام دهید که بیشتر فکرتان را درگیر کرده

به جای این که بخواهید در شبکه اجتماعی باشید یا با کسی حرف بزنید، باید به دنبال انجام دادن کاری بروید که پیش از همه ذهن شما را درگیر کرده است.

اعلان بانوتیفیکیشن‌ها را خاموش کنید

وقتی که می‌خواهید صفحات اجتماعی را چک کنید، مغزتان دوپامین ترشح می‌کند و سیستم پاداش دهی فعال می‌شود؛ حتی اگر هیچ محتوای جذابی در صفحه اجتماعی ندیده باشید هنوز باعث می‌شود که ذهنتان به هم بریزد؛ پس سعی کنید تا مدتی که کارهای مهم را انجام نداده‌اید، نوتیفیکیشن‌ها را خاموش کنید.

قهوه ننوشید

کافئین راهی مناسب برای بالا نگهداشتن سطح انرژی است؛ اما همان اول صبح از آن استفاده نکنید، بلکه باید در اواسط روز که انرژی تان کمتر است، قهوه را بنوشید.

به صداهای آرامش بخش گوش دهید

هنگون را داخل گوش تان بگذارید تا شما را از حواس پرتی‌ها دور کند؛ اما از آهنگ‌های تند و با ریتم قوی دوری کنید. به صداهایی گوش دهید که ملاا در اتاق ماساژ برایتان پخش می‌شود یا از صدای طبیعت استفاده کنید.

تصویر کلی را برای خودتان یادآوری کنید

قبل از این که بخوابید ریتم روزانه خود را به دست بیاورید، به فکر آن تصویر و هدف کلی باشید که قرار است به آن دست پیدا کنید تا سطح انگیزه‌تان بالاتر برود و هدفتان را پیش رو چشم تان داشته باشید.

روی موضوعی خلاقانه کار کنید

هنگام صبح باید سعی کنید تا بخشی از مغز را به کار بگیرید که مربوط به تفکر منطقی است و به افزایش سطح خلاقیت شما کمک می‌کند و باعث می‌شود که ایده‌های خلاقانه‌ای به دست بیاورید.

قابل توجه

اثرات استفاده طولانی مدت از تلفن همراه در دست‌ها

اگر مدتزمان طولانی کوشی دستتان بگیرید، انگشت‌ها و دستتان کم‌کم دچار گرفتگی شده و منتهب می‌شوند و انواع بیماری‌های دست را ایجاد می‌کنند؛ مثلند تلدنوپت و سندرم تونل کارپال.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیمان، از تتهب‌کردن نمعه‌های انزی گرفته تا تکست و پیام دادن با موبایل، همه اینها باعث می‌شوند مدتزمان طولانی از روزتان را با انسکرین‌ها مشغول باشید. با انگشاتتان موبایل، تبلت یا کنترل‌های بازی‌های ویدئویی، انگشت‌هایی که بسیار تحت‌تأثیر قرار می‌گیرند انگشت کوچک و انگشت شست هستند. با استفاده‌های زیاد از این وسایل، هچ دستهانیز تحت‌تأثیر نحوه نگداشتن موبایل قرار می‌گیرند. اگر مدتزمان طولانی کوشی دستتان بگیرید، انگشت‌ها و دستتان کم‌کم دچار گرفتگی شده و منتهب می‌شوند و انواع بیماری‌های دست را ایجاد می‌کنند؛ مثلند تلدنوپت و سندرم تونل کارپال. استفاده زیاد از موبایل باعث درد مچ می‌شود؛ زیرا تلدن‌هایی که به انگشت شست متصل می‌شوند در قسمت مچ منتهب خواهند شد. آرنج شما نیز در صورت زیاد خمیده مدتن به‌خاطر نگداشتن موبایل می‌تواند تحت‌تأثیر قرار بگیرد. شاید این عزضه از قدر شدید شود که نیاز به عمل جراحی داشته باشند اما اگر عاملاتتان نسبتا خیلی‌ساده‌اند، توصیه‌های زیر می‌تواند کمکتان کنند تا حدودی در دستتان راتسکین دهید.

حرکات کششی دست‌اتان را انجام دهید

استراحت‌های مداوم دست مهم است. حین استراحت‌هایی که به دست‌تان می‌دهید و موبایل را کنار می‌گذارید، حتما مچ، تلدنون‌های دست و عضلات را به عقب و جلو بکشید و آنها را منعطف نگه دارید.

از کمپرس گرم و سرد استفاده کنید

کمپرس گرم، تلدنون‌ها و عضلات پیرامون دست را شل می‌کند که باعث می‌شود بهتر حرکت کنند. در مورد درد حتی که حدود یک هفت طول کشید است. کمپرس سرد می‌تواند بهتر از کمپرس گرم باشد؛ چون گرما ممکن است باعث التهاب و تشدید درد شود.

عاساز دهید

عاساژ دست می‌تواند گرفتگی و لسهلم عضلات را برطرف کند.

به انگشت‌شستان استراحت دهید

انگشت شست شما با استعمال زیاد انگشتی است که بیشترین استفاده را از آن حین کار با موبایل می‌کنید که می‌تواند منجر به آزروز شست، تلدنوپت شست و کوتاه‌شدن این انگشت شود. برای پیشگیری از این اتفاق باید کلفی از انگشت‌های دیگر نیز برای تلپ‌کردن روی اسکرین استفاده کنید. قلم‌لمسی نیز می‌تواند روش خوبی برای استراحت دادن به شستتان باشد.

از وبس به‌جای متن یا از حالت voice-to-text استفاده‌کنید

اگر دچار دست درد شدید و مجبورید پیغمی بفرستید در صورت امکان، به‌جای پیام متنی وبس ارسال کنید یا اگر حتما باید پیام متنی باشد می‌توانید از حالت voice-to-text استفاده کنید تا به انگشت‌هایتان فشار نیاید.

جندراهکار دیگر

. اغلب به‌جای ارسال پیام متنی، به دوستان و خانواده، آنها تماس بگیرید و حرف بزنید.

. هنگام استفاده از موبایل، مکرراً صدت را عوض کنید.

. به‌محض اینکه احساس کردید دستتان خسته شده یا درد گرفته موبایل را کنار بگذارید.

. هر وقت که امکان دارد به‌جای اینکه موبایل را با دستتان نگه دارید از هولدر استفاده کنید.

از وضعیت گردنتان غافل نشوید

اکثر ماساعت‌های طولانی با موبایل مشغولیم و پیرایش درستی هم نداریم؛ سرمان را زیاد پایین می‌گیریم، به قوز می‌کنیم. این وضعیت نادرست گردن و کمر می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. مثلا درد‌های مزمن در گردن و کمر و ژلوها، مشکلات گردش خون، سوزش معده و مشکلات گوارشی؛ حرکات مکرر حین استفاده از موبایل با وضعیت نادرست بدن همان‌طور که گفتیم نه‌تنها می‌تواند باعث آسیب شدت بلکه منجر به تلدنوپت گردن نیز بشود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر بی‌حسی و گزتز و گرفتگی دستتان بعد از اینکه موبایل را کنار گذاشتید، برطرف می‌شود پس به درمان نیازی ندارید. اما اگر زمانی که از موبایل استفاده نمی‌کنید هم این علائم را دارید پس توصیه می‌کنیم به پزشک مراجعه نمایید. تا با معاینه و انجام تستهایی تشخیص داده شود میزان آسیبی که دستتان دیده تا چه اندازه است. ممکن است دچار آسیب نخاعی از فشار مکرر، سندرم تونل کارپال، سندرم تونل کوبیتال، تلدنوپت یا آزروز شده باشید که در صورت تشدید و عدم درمان می‌تواند غیرقابل‌درمان شده و دستتان را نتوان کند. درمان تلدنوپت، آزروز یا آسیب عصب شامل بی‌حرکت نگه‌داشتن دست تا بهبود یا جراحی است.

اثر دچار دست درد ناشی از استفاده زیاد از موبایل هستید، ایجاد تغییراتی در سبک زندگی مانند محدودکردن مدتزمان استفاده از موبایل و دیگر ابزارهای دستی می‌تواند کمک زیادی به پیشگیری از درد و آسیب بیشتر دست بکند.

رسانه خبر

امکان ثبت‌نام دارندگان فیش حج تا ۱۵ اردیبهشت ۸۶ در برخی استان‌ها فراهم شد

فارس: با توجه به تکمیل نشدن ظرفیت کاروان‌های حج تمتع در برخی از استان‌ها، سازمان حج و زیارت اولویت جدید برای حج ۱۴۰۲ را اعلام کرد و دارندگان فیش حج تا ۱۵ اردیبهشت ۸۶ را فرا خواند. ناهنوبسی در کاروان‌های حج تمتع ۱۴۰۲ از اسفندماه سال گذشته آغاز شد و به دلیل استقبال مشمولان در روزهای نخست، سازمان حج و زیارت اعلام کرد که اولویت‌های اول و دوم امکان ثبت‌نام در کاروان‌ها را دارند. در هفته‌های گذشته با توجه به اینکه ظرفیت کاروان‌های حج تمتع در برخی از استان‌ها هنوز تکمیل نشده بود، اولویت سوم حج تمتع یعنی دارندگان فیش حج تا پایان فروردین سال ۸۶ فراخوانده شدند تا در ظرفیت‌های باقی مانده ثبت‌نام کنند. اکنون نیز همچنان در برخی استان‌ها ظرفیت خالی در کاروان‌ها وجود دارد و حج و زیارت استان‌ها بنا بر وجود ظرفیت، اولویت‌های جدید را اعلام می‌کنند. بر همین اساس، در برخی از استان‌ها که همچنان ظرفیت کاروان‌ها تکمیل نشده است، اولویت چهارم حج تمتع هم به صورت روزشمار اعلام شده است؛ به طوری که دارندگان فیش حج تا ۱۵ اردیبهشت سال ۸۶ در برخی استان‌ها همچون خراسان رضوی امکان ثبت‌نام در کاروان‌های حج را دارند. بر اساس این گزارش، سهمیه ایران در حج تمتع ۸۷ هزار و ۵۵۰ نفر است که اعزام زائران از سوم خردادماه آغاز می‌شود. هزینه حج تمتع امسال ۲ ترخی است و فراردی سال ۹۷ هزینه حج را پرداخت کرده بودند، باید بین ۳۴ تا ۷۸ میلیون تومان و سایر مشمولان ۱۰۹ تا ۱۳۹ میلیون تومان بپردازند.

آغاز مهلت ویرایش درخواست ثبت‌نام خودرو از امروز

ایسنا: مدیر سامانه یکپارچه تخصیص خودرو اعلام کرد: متقاضیانی که اولویت تحویل خودروی آن‌ها سال ۱۴۰۳ است، از امروز به مدت پنج روز می‌توانند اقدام به ویرایش درخواست ثبت‌نام کنند. مهدی تقدسی اظهار کرد: متقاضیانی که اولویت دریافت خودروی آن‌ها سال ۱۴۰۳ است، از امروز به مدت پنج روز می‌توانند با مراجعه به سامانه یکپارچه تخصیص خود اقدام به ویرایش درخواست ثبت‌نام کنند. به گفته وی، کسانی که اولویت دریافت خودروی آن‌ها سال ۱۴۰۳ می‌توانند سه اولویت را انتخاب کنند که دریافت آن سال ۱۴۰۲ است. بعد از اینکه همه افراد انتخاب کردند، چند روز سایت بسته می‌شود تا بر اساس اولویت اول آن‌ها پالایش شود و در نهایت ترتیب دریافت خودرو در سال ۱۴۰۲ مشخص شود. پیش از این وزارت صنعت، معدن و تجارت اعلام کرده بود که از نزدیک به ۵۰ محصول مختلف عرضه شده در خصوص پنج محصول پرتقاضا (با تایپ‌بندی‌های مختلف) اعلام نتایج به سال ۱۴۰۳ موکول شده است. این درحالی است که در برخی محصولات مثل محصولات گروه سایپا، مدیران و کرمان تحویل فوری به تمام متقاضیان انجام می‌شود و ظرفیت بالایی برای عرضه در دوره‌های آینده وجود دارد و درباره محصولات شرکت ایران‌خودرو نیز نزدیک به ۷۸۰ هزار نفر متقاضی این محصولات بودند که با توجه به برنامه ۹۰۰ هزارتایی امسال شرکت ایران‌خودرو و تعهدات آن شرکت امکان پوشش به همه متقاضیان خودرو وجود دارد اما استقبال عمده متقاضیان در سه گروه محصول باعث شد که موعد تحویل برخی از متقاضیان به سال ۱۴۰۳ انتقال یابد این درحالی است که ظرفیت برخی از محصولات مثل تارا و رنا در سال ۱۴۰۲ خالی مانده و در خصوص برخی خودروسازان دیگر، حتی ظرفیت فصل بهار ۱۴۰۲ برای برخی از محصولات تکمیل نشده است.

تاریخ تولد لاکچری باید از ذهن مردم پاک شود

مهر: یک متخصص زنان و زایمان، خواستار مقابله با رفتارهای غیر علمی در موضوع تاریخ تولد لاکچری شد. فرناز مشیری عضو لجنه متخصصین زنان و زایمان ایران، در واکنش به تاریخ تولد لاکچری که برخی والدین به دنبال آن هستند، گفت: چرا باید شاهد چنین اتفاقات تلخی باشیم، مادر یا پدر به پزشک خود فشار می‌آورد تا فرزند او حتماً متولد تاریخ زند باشد که متأسفانه در سال‌های اخیر رواج یافته است. این فلوشیپ لاپاروسکوپی زنان افزود: مشکلی که همیشه وجود دارد، اصرار بر تولد فرزند در یک تاریخ مشخص است و اگر جنین به اصطلاح رسیده باشد به دنیا آمدن در تاریخ تولد زند، شاید مخاطرانی به دنبال داشته باشد. مشیری تصریح کرد: همکاران پزشک نیز باید به این موضوع توجه کنند و تحت تأثیر اصرارهای خانواده‌ها قرار نگیرند؛ اینکه مثلا جنین را دو هفته زودتر به دنیا آورد که تاریخ تولد این کودک "زند" باشد، چه مفهومی دارد. وی گفت: این وظیفه ما پزشکان است که تولد در تاریخ زند را از ذهن مردم خارج کنیم چون این مسئله هیچ چیزی به ارزش انسان اضافه نمی‌کند. باید اندیشه‌های بلند مرتبه داشته باشیم و توجه به "زند" بودن تاریخ تولد و موضوعات دیگر در مقابل سلامت فرزند ما چیزی کوچک و بی‌ارزش است.