

۷ گفت‌وگو	
- سال دهم - شماره ۱۱۵۸ - یکشنبه	
۲۶ دی ماه ۱۳۸۹ ۱۱ صفر ۱۴۳۲ ۱۶ آذرماه ۲۰۱۱	

متخصص طب کار: نبود ایمنی و استفاده بیش از حد از رایانه موجب بروز بیماری

متخصص طب کار گفت: نبود ایمنی در محیط کار و استفاده بیش از حد از رایانه در طولانی مدت موجب بروز بیماریها و ناهنجاریها در افراد می شود.
محمد رادمنش 'د کفت و گو'با خبر نگار اجتماعی ایرنا، افزود: در چند سال اخیر تولیدکنندگان تجهیزات از رایانه مانند صفحه کاید، میز و صندلی و سایر وسایل رایانه سعی می‌کنند تا محصولات را مطابق با اصول ارگونومی طراحی و تولید کنند.
زیرا رعایت اصول ارگونومی سبب کاهش ضایعات چشم، سردرد و کمردرد کاربران رایانه می شود.
به گفته متخصص طب کار، استفاده نادرست و بیش از حد از رایانه برای اجزای مختلف بدن زیانبار بوده و چشم یکی از این اجزای آسیب پذیر است.
رادمنش، درد، سردخی و سوزش چشم و آبریزش آن، احساس تاری دید که به کاهش قدرت بینایی، خستگی و درد چشم و سردرد منجر می‌شود را از عوارض یادشده عنوان کرد.
متخصص طب کار ادامه داد: چشم‌های انسان عادت دارند تا بسیار راحت روی اشیای دور و نزدیک متمرکز شوند به همین دلیل احتمال خستگی ماهیچه چشمی که روی کلاغذ و صفحه مانیتور متمرکز شده وجود دارد. وی توضیح داد: ماهیچه‌های دیگر چشم، از تغییرات نور با تغییر مسیر دید بین صفحه نمایشگر و نوشته‌های در حال تابش خسته می‌شوند و به دلیل جابه‌جایی زیاد کلمات، چشم قدرت تطابق خود را به مرور از دست می‌دهد.
رادمنش یادآوری اینکه افرادی که دارای اختلال انکساری اصلاح نشده هستند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند گفت: محیط کار نباید خیلی پر بار و تاریک باشد تا به چشم کاربر فشار وارد نشود.
متخصص طب کار یادآور شد که کاربران برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های چشمی پس از هر ۱۰ دقیقه استفاده از رایانه، باید یکبار خود را به هم ززند و مدتی به یک نقطه دیگر خیره شوند تا چشم‌ها از حالت خستگی رها شود.
وی عوارض کار زیاد و طولانی با رایانه است، رادمنش، دردهای عضلانی و درد مچ دست و بازوها را از دیگر مشکلات کار مستمر با رایانه عنوان کرد و گفت: درد گردن و کمردرد طولانی مدت و خیمیدی پشت از عوارض کار زیاد و طولانی با رایانه است.
متخصص طب کار بیان رایانه ساعدها، دست‌ها، بازوان، پشت و گردن خود را در یک حالت ثابت قرار می‌دهند و این عمل موجب وارد شدن فشار زیاد در زمان طولنی روی ماهیچه‌ها و تاندون‌های فرد می‌شود و در نهایت می‌تواند به مشکلات عضلانی و مفصلی منجر شود.

قابل توجه مسئولان

روشدلان را می توان در این مشاغل بکار گرفت

امین مسلم زاده

یکی از روزای هفته ای رو که پشت سر گذاشتیمش در حال تنظیم و ویرایش اخبار و گزارشات ارسالی و تولیدی برای چیدمان تو صفحات روزنامه بودم که ابهامی در یکی از خبرا دیدم ، برای رفع این ابهام با دستگاه مربوطه تماس گرفتم، تلفنخونه رو گرفتم؛ صدایی دلنشین در کمال ادب و احترام اونور خط منتظر بود تا بدون که با کدوم قسمت کار دارم تا ارتباط بده.

خودمو معرفی کردم و از ایشون خواستم روابط عمومی رو ارتباط بده. در هر صورت اونروز مشکل اون خبر حل و چاپ شد. دو روز بعد کاری پیش اومد که مجددا با همون اداره تماس گرفتم،برای بار دوم بود که تلفنخونه این اداره رو می گرفتم.

تو این مکالمه کوتاه به چیزی منو بدجوری شوکه کرد:اونم این بود که چطور با گفتن تنها کلمه الو...همون اپراتور موبد منو شناتند و با اسم صدام کرد. اونروز این مسئله بدجوری ذهنمو درگیر خودش کرد،مونده بودم که چطور ممکنه کسی که نه تا حالا منو دیده و نه شناختی ازم داره فقط با یه الو گفتن تشخیص می ده که کی پشت خطه.

در مورد این موضوع با همکارایی که تو قسمت تحریریه بودن صحبت کردم،که یکی از همکارای خبرنگار منو از کنجکاوی در آورد و گفت: می شناسمش، ناپیاست ولی حس شنوایی خیلی خوبی داره و فقط کافیه یکبار به صدایی رو بشنوه. این شد که ترغیب شدم از نزدیک ببینمش و در صورت تمایل مصاحبه ای رو باهاش ترتیب بدم. صبح پنجشنبه تماس گرفتم همنطور که انتظار داشتم سریع منو شناخت و احوالپرسی گرمی با هم داشتیم تو همین حین ازش دعوت کردم که برای گفتگویی خودمونی وقتی رو تعیین کنه و ظرف همین یکی دو روز آینده ملاقاتی با هم در دفتر روزنامه دریا داشته باشیم؛که ایشونم با کمال میل دعوتم را پذیرفت.

از اونجایی که نگارنده مسئولیت ویراستاری روزنامه رو به عهده داره معمولا انجام اینگونه مصاحبه ها را به زمانی خارج از وقت اداری موکول می کنه. لذا از ایشون خواستم که به وقتی رو توی همین فرصت اندک طی امروز و فردا تعیین کنه.

بنده خدا در کمال متانت و بزرگواری قبول کرد و گفت:من صبح جمعه برای انجام دعی ندبه به مسجد علی بن ابیطالب میرم و شما می تونی ساعت ۹ صبح بیای و از اونجا به اتفاق بریم روزنامه شما. منم که به نسی خواستم این فرصت ملاقات رو از دست بدم با کمال میل پذیرفتم و صبح روز جمعه طبق قرار قبلی جلو مسجد همدیگرو دیدیم و به اتفاق رفتیم روزنامه. گفتگویی سا حدود یک ساعت ونیم طول کشید که ما حصل این صحبتهای خودمونی رو که حس می کنم خالی از لطف نیست به سمع شما خواننده عزیز می رسانم.

دریا : خودتون رو معرفی می کنید؟
کریم علی نسب متولد ۱۲۵۶/۷/۱ متولد روستای سرخون از توابع شهرستان بندرعباس هستم.

دریا: ازدواج هم کرده اید؟
بله، حدود ۱۰ ساله که به لطف خداوند متعال شریک زندگی خود را برگزیده ام. اما هنوز خداوند فرزندی رو به ما نداده.تو این رابطه من و همسرم خواست خدا را خیر و صلاح خود می دانیم و راضی به رضای خدا هستیم. خداوند را برای داده ها و نداده هایش شکرگذار هستیم.

دریا: از خانواده تون برامون بگید؟
پدرم کارمند بازنشسته اداره پست استان است و مادرم زنی بسیار مهربان و دلسوز است،من تمام اون چیزی رو که امروز از لحاظ معنوی ، عاطفی ، اخلاقی و مادی دارم را مدیون وجود گرانهای مادر بزرگوار هستم. از خدای منان برای پدر و مادرم

الو بفرمایید....!



چند ماه پس از تولد به علت بیماری نابینا شدم

کسی که از کودکی نابینا بوده با این معلولیت خو می گیرد

هم در مدارس استثنایی و هم در مدارس عادی درس خواندم

۱۲ ساله که در یکی از ادارات بعنوان اپراتور تلفن مشغولم

حدود ۳ هزار و ۵۵۰ نفر نابینا و کم بینا در سراسر هرمزگان وجود دارد

با همین وضعیت نابینایی حاضرم به کشورهای خارجی نیز سفر کنم

که زحمات بسیاری برای من کشیده اند آرزوی سلامتی و طول عمر پایدار طلب می کنم.

دریا: در حال حاضر ساکن کجایی؟
از سالها پیش ساکن محله آبنما ی دو هزار و پانصد دستگاه بودم که پس از ازدواج در بلوار پاسداران ساکن شدم.

دریا: معلولیت شما از کی ظهور کرد؟
چند ماهی پس از تولد به علت نوعی بیماری بینایی خود را بطور صد در صد از دست دادم.

دریا: آیا تحمل این معلولیت ازطفولیت تا به امروز برایتان سخت نبوده ؟
به هیچ وجه.کسی که از کودکی با چنین نقص و معلولیتی بزرگ شده باشد مطمئنا روح و جسمش به آن عین می شود و با این مسئله خو می گیرد، در واقع این موضوع برایش حل شده است و نیازی نیست که با خود وارد جنگ شود.
بهر حال هیچ کدام از انسانها از لحاظ روحی و جسمی در تکامل مطلق بسر نمی برند اما به مرور زمان با نواقص و حلا بت د و خوب خود مانوس می شوند.

از آنجایی که پدر بزرگوارم

با قرآن مجید مانوس بود،

علاقه من از زمان طفولیت به

آیات الهی

و روحبخش قرآن بسیار زیاد

بود و خود نیز با قرآن ارتباط

مستحکمی دارم و با آن انس

گرفته ام

دریا: تحصیلات هم دارید؟

بله، بنده هم در مدارس استثنایی و در مقطعی هم

بوده؟

من شخصا از کودکی خلق و خویم به این صورت بوده که روی پر خوردها در مسایل اجتماعی و خانوادگی بسیار حساس بودم و به همین دلیل همسرم همیشه تا جایی که برایش امکان دارد سعی کرده موجبات رضایت و همچنین آسایش من را فراهم کند که همین جا فرصت را غنیمت شمرده و از خدمات و زحمات ایشان تشکر می کنم و برای سلامتی اش دعای خیر می کنم.
ما در زندگی خود بسیارخوشبختیم چرا که همسرم با تقاهم و همدلی که با من داشته ، همیشه با صبوری و بردباری توانسته با مشکلات و موانع فراوانی که در زندگی یک معلول وجود دارد کنار بیاید و روز به روز محبت و علاقه اش به بنده بیشتر می شود.

دریا: چطور شد که ایشان با توجه به

وضعیتی که دارید با علم به اینکه زندگی

با یک نابینا تا چه اندازه سخت است،شما

را بعنوان شریک زندگی برگزید؟

ایشان پس از اینکه با بنده روبرو شد وی به

معلولیت من برد با اندکی تامل و همچنین تفکر و

تحقیقات در مورد شخص بنده و مسایل اعتمادیم

هر روز مسیر رفت و برگشت خانه

تا اداره را تنهایی وبا پای پیاده

طی می کنم و هر کجا که نیاز

باشد از مردم کمک می گیرم.

حتی در مسافرتها داخل و

خارج استان نیز در بسیاری از

مواقع به تنهایی سفر می کنم

و هیچ مشکلی تا کنون در این

ارتباط نداشته ام

زندگی با یک نابینا را با جان و دل پذیرفت.

دریا: در پاسخ به یکی از سوالات اشاره به

حساس بودن بروی برخوردها در مسایل

اجتماعی و خانوادگی کردید،می شود در

این رابطه توضیح بدهید؟

بله البته، بنده برای شخصیت درونی خود ارزش و احترام بسیار زیادی قائلم و همچنین برای شخصیت دیگران نیز این ارزش و احترام را قائل هستم لذا به هیچ وجه دوست ندارم کسی برخوردی با من بکند که خدشه ای به شخصیت وارد شود و صد البته که متقابلا من نیز با احدی اینگونه برخورد نخواهم کرد.
زیرا خداوند انسان را شرف مخلوقات عالم قرار داده و این به این معنی است که خداوند نیز برای انسان ارزش خاصی قائل بوده تا این حد که انسان را جانشین خود در زمین کرد.

دریا: آیا در طول زندگی مشترک به

اتفاق همسر خود سفری هم داشته اید؟

حتما،سفرهای متعددی از جمله سفرهای زیارتی عتبات عالیات برای تجدید یعت با سید الشهدا(ع) که خدشه ای به شخصیتم وارد نشود و تا کنون حتی عرض ارادت به امام رضا(ع) و همچنین سفرهای تفریحی به سایر استانهای کشور داشته ام.

از آنجایی که بنده در دامان طبیعت متولد شده ام علی رغم اینکه هیچگاه طبیعت زیبای خدادادی را ندیده‌ام اما آثر ایا تمام وجود جس می کنم و همیشه روحه ی شدیدی به این دارم که خود را در دل طبیعت قرار دهم.

دریا: سالا هست که با معلولیت خود کنار

آمده و ساخته اید،حقیقتا آیا تا کنون پیش

آمده که به خاطر نابینایی خود از زمین و

زمان شاکمی باشید و یا اینکه ناشکر باشید؟

به هیچ عنوان،چرا که خداوند را دوستدار خود می دانم و هر چه که از او برسدقبینا خیر و صلاحی در آن نهفته بنابراین با کمال میل می پذیرم و همیشه خداوند را بابت داده ها و نداده هایش شکر گزار مطلق هستم.

دریا:آیا دوست دارید روزی با چشمهای

خود قدرت لایزال خالق یکتا را در

آفرینش جهان هسی ببینید؟

کسی از دیدن زیباییها وشفقتهای خلقت سیر نمی شود بنده در این خصوص نمی توانم اظهار نظری داشته باشم و راضی به رضای خداوند هستم.در هر صورت اگر باز هم خواست و اراده خداوند در این باشد مطمئنا گردن می نهم.

دریا: عجالتا بنده این سوال را اینگونه

۴۶میلیون نفر در آمریکا مستمری بیکاری در یافت می‌کنند

وزارت کار آمریکا اعلام کرد: تعداد افراد دریافت‌کننده مستمری بیکاری در این کشور طی یک هفته گذشته بیش از ۳۵ هزار نفر افزایش داشته و به‌بالای ۴۶ میلیون نفر رسیده است.به گزارش خبرگزای فارس به نقل از روزنامه واشنگتن تایمز این رقم بالاترین رکورد از اکثر گذشته به‌شمار می رود .
معمولا با پایان فصل تعطیلات آذرماه تعداد افرادی که متقاضی دریافت بیهه بیکاری هستند افزایش می یابد .
گرچه وزارت کار آمریکا سعی کرده افزایش تعداد بیکاران را به شرایط فصلی ارتباط دهد ولی کارشناسان اقتصادی بر این باورند که این روند در سال ۲۰۱۱ ادامه خواهد داشت هر چند نرخ بیکاری آمریکا در ده‌سایر نسبت به‌توامیر با ۴۰ درصد کاهش به ۹۴ درصد رسیده است.
شرکتهای آمریکایی در فضای گشوی اقتصادی این کشور هنوز تمایل چندانی برای استخدام نیروی کار جدید ندارند.

بر اساس آمارهای رسمی بیش از ۴۶ میلیون نفر در آمریکا بیهه بیکاری دریافت می کنند .
ایالتها میشیگان جورجیا و پنسیلوانیا با بیشترین تعداد بیکاران در این مدت روبرو شدند .
به اعتقاد کارشناسان اقتصادی کاهش نرخ بیکاری آمریکا به رشد اقتصادی بالای۳ درصد نیاز دارد و نرخ بیکاری آمریکا تا پایان سال ۲۰۱۱ به کمتر از ۹ درصد نخواهد رسید .
برخی کارشناسان اقتصادی معتقدند نرخ بیکاری آمریکا تا پایان سال ۲۰۱۵ به کمتر از ۶ درصد نخواهد رسید.

طالع‌بینی

فروردین:

با همسران صحبت کنید شاید احساس کند به او بی توجهی کرده اید، زیرا اخیرا بیشتر وقتان را صرف فعالیتهای کاری نموده اید. به دیگران محبت کنید، هم خودتان خوشحال می شوید و هم آن ها.

اردیبهشت:

اخیرا همه چیز خسته کننده بوده است اما به نظر می رسد در نهایت خوشی و شادی در پیش خواهید داشت . به تدریج در حال پیشرفت هستید و تمام ایدیه های عالی به ذهنتان می رسد. به جای این که وقتتان را صرف رویارذای کنید چرا این ایده ها را عملی نمی کنید.

خرداد:

شاید یولتان را بی دلیل خرج کنید یا حتی بر سر مسائل مالی با کسی بحث کنید. بهتر است تا جاییکه امکان دارد کم خرج کنید، مسائل با ارزشتان را در جای امن نگه دارید و از بحث به خاطر پول دوری کنید زیرا آنها باعث ایجاد استرس و نگرانی می شوند و این همان چیزی است که نباید در حال حاضر داشته باشید.

تیر:

زهره به برج حوت می رود.همسران دوست دارد در مورد آینده صحبت کنندو شما را با نظر ظریه به خصوصی متعجب می کند.اگر با کشورهای خارجی در ارتباط هستید خبرهای شگفت انگیز دیگری هم در پیش رو دارید.با یک فرد خاص ملاقات می کنید.اگر با یک فرد خارجی در ارتباط هستید بهتر است با او تماس بگیرید.هم خوشحال کننده و هم محبت برانگیز است.

مرداد:

امروز هر چه شخصی آشناتر باشد، بیشتر احتمال می رود که شما را عیببانی کند. کاری می کند یا چیزی می گوید که شما را رنجاندند و عصبی می کند. به خصوص اگر قبلا از او خواسته بودید که کاری را انجام ندهد ولی می گوید که شما را رنجاندند و عصبی می کند، خواسته شما به گوش او نرفته باشد. شما به کارهای گوناگون مشغولید ولی به نظر می رسد که برای انجام تمام آنها، زمان کافی ندارید. پس اولویت ها را در نظر بگیرید.

شهریور:

امروز عشق برای شما چیزهای شگفت انگیزی می آورد حتی اگر هم رابطه خوبی با همسران داشته باشید باز هم بهتر می شود.آنهاهی که مجرد هستند،به یک نفر جذب و علاقه مند می شوند.

مهر:

در حال حاضر مسائل قلبی و دلی شما،بر از هیجان است و هر اتفاقی که می افتد،اصلا معلوم نیست که قلب شما چه خواهد کرد و ممکن است جذب کسی شوید که قبلا هرگز به چشم شما نمی آمد.اگر به دنبال عشق ایدمی توانید آن را در جاهای عجیب مثل محل کارتان و یا اتاق انتظار مطب دکتر بیابید.

آبان:

اگر دروز توانستید با کسی ارتباط خوبی برقرار کنید،هنوز هم فرصت دارید.می توانید بعضی از اتفاقات را از قبل پیش بینی کنید.هم چنین بسیار خلاق هستید و می توانید ایده های خشنکی را پیدا کنید.

آذر:

امروز ونوس که سیاره تعادل و سازش است به خانه ای از جدول شما که مخصوص خانه و خانواده است وارد می شود . از این تاثیر بی ضرر سیاره ای استفاده کنید و هر نوع مشکل و عدم تفاهمی را برطرف سازید و یک محیط خانوادگی آرامش بخش تر بوجود آورید.

اگر در حال خرید و فروش یک خانه هستید . امروز قادرید هر نوع مانعی را بر سر راه راحتی بردارید. در ضمن موقعیت خوبی هم برای انجام کارهای تکمیلی خانه یا تمیز کردن چیزهای غیر ضروری که رویهم انباشته شده بودند هست.

دی:

هم اکنون مکرر و در برج جدی شده است. لذا نباید با کسی بی جهت در مورد مسائل مالی خود صحبت کنید. ونوس با حرکت خود به سمت برج حوت وارد قسمتی از جارت شما که مربوط به روابط خواهر و برادری است شده و شما را سرگرم می کند. آیدل این است که با خانواده باشید ولی اگر برنامه ای برای دین فامیل ندارید، رفتن به یک رستوران می تواند نشاط آور و خوشحال کننده باشد.

بهمن:

عطارد اکنون در دی ماه با عنصر خاک می باشد. قسمتی از چارت تان که به رازها و خدمت به دیگران تعلق دارد و به نظر می رسد شخصی یا موضوعی مانع از اجرای اهدافتان می شود و هر نوع افزایش از جانب شما بی نتیجه می ماند.

آماده باشید که برای مدتی در پشت صحنه کار کنید و این صوری شما نتیجه خواهد داد.

اسفند:

عطارد اکنون به برج جدی خاکی نقل مکان کرده است. یک حرکت عملی به سمت دوست زمین که می تواند بسیار مفید باشد. ونوس نیز وارد حوت می شود. شما قادر خواهید بود که جذابیت تان را آغاز کنید.

حتی بدون این که سعی کنید هر کاری کنید بی خواهید برد که به نظر می رسد که تحسین پیشنهادی شما را در پشت سر و پیشرو دارید.

مرکز جامع خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر

ارائه خدمات حسابداری و حسابرسی بازرگانی

تولیدی

فروش نرم افزارهای حسابداری، مشاوره امور مالیاتی و بیمه‌ای، آموزش عملی حسابداری

تلفن:۰۲۱۶۴۴۱۶۰۳۶۹۱۷۳۶۰۹۱۷۵۴۴۹۰۴۳

شرکت دریا صنعت آنالیز خدمات فنی و تاسیسات ساختمان

- نصب سیستم های الکترونیکی ،آیفون تصویری،درب های اتوماتیک
- راهبند ،دوربین مداربسته ،اعلام حریق ،آنتن مرکزی
- دریهای ضد سرقت ،دریهای یوپی وی سی (upvc)
- برق ساختمان و لوله کشی
- سقف کاذب و دیوار پوش
- تعمیرات

تلفکس:۰۶۶۷۱۹۲۷-
زارعی: ۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳