info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح ایران

شماره ۱۲۳۴
سه‌شنبه / ۱۴ تیر / ۱۴۰۲
۱۵ / ذوالحجه / ۱۴۴۴
04 / July /2023

صاحب امتیاز موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: مهرداد پاره حیدری
نشانی: کرج، بلوار هاشمی، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۸ خط ۳۲۷۵۲۲۴۲-۳۲۷۵۲۲۴۷ دکس: ۳۲۷۵۲۰۱۰
امتیاز به طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸۸۲۴
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

کنون که می‌دمد از بوستان نسیم بهشت
من و شراب فرح‌بخش و بلرِ حورسرشت
گدا چرا نزند لاف سلطنت امروز؟
که خیمه سایه ابر است و بزمگه لب کِشت

نوای سلیمان خقنه، پگشای چشمی
نوای گمشده، پلاژجو کاروان را
پروین اعتصامی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۰۹	۰۴:۵۵	۱۲:۱۰	۱۹:۲۵	۱۹:۴۶

برش

اشخاص زیرک از بدبختی‌ها و گرفتاری‌های دیگران آگاه و بیدار می‌شوند، ولی اشخاص نادان از بلاهای خود عبرت نمی‌گیرند...

بنجامین فرانکلین

گزارش روز

درآمد عجیب برخی اینفلوئنسرها

درآمد میلیاردی ماهانه، مالیات ناچیز سالیانه

برخی از بلاگرها و اینفلوئنسرهای اینستاگرامی ماهانه میلیاردها تومان درآمد دارند و مالیاتی که باید سالیانه بپردازند چند ۱۰ میلیون تومان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، به تازگی سخنگوی سازمان امور مالیاتی اعلام کرد، اداره مالیات وصیت اظهارنامه‌های سال ۹۹ و ۱۴۰۰ اینفلوئنسرها با دنبال کننده بالای ۵۰۰ هزار نفر را مورد بررسی قرار داد و در نهایت ۵۱ کارپرو فعال مجازی دارای بیش از ۵۰۰ هزار دنبال کننده شناسایی کرد که مشمول مالیات بر درآمد می‌شدند. در نهایت پس از بررسی هویت افراد، برای ۱۲۲ اینفلوئنسر که درآمد قابل توجهی داشتند، درآمد تشخیصی صادر شده است.

سخنگوی سازمان امور مالیاتی گفت: مجموع تراکنش‌های واریزی برای این ۱۲۲ اینفلوئنسر در سال ۱۴۰۰ بیش از ۲۲ هزار میلیارد تومان بوده است. معیار تشخیص درآمد اینفلوئنسرها لزوما واریزی به حساب بانکی آنان نیست و توانستیم از طریق شرکت‌های واسط تبلیغاتی این افراد را شناسایی کنیم. در نهایت، تیزرهای این افراد تزدیک به ۱۷ میلیارد تومان مالیات تشخیص داده شده که ۲۲ نفر از اینفلوئنسرها این مالیات را پذیرفتند و در قالب توافق مبلغ ۲۲۸ میلیارد را می‌پردازند. درآمد این افراد که به آنان اینفلوئنسر یا آزاد کار گفته می‌شود عموما از راه تبلیغات برای دیگر کسب‌وکارها یا فروش پکیج و دوره‌های آموزشی است. طبق آماری که اعلام شده برای مجموع ۱۲۲ نفر از این افراد ۱۷ میلیارد تومان مالیات تشخیص داده شده که به‌طور میانگین سهم هر کدام به ۱۲۸ میلیون تومان می‌رسد. نگاهی به تعرفه تبلیغات و پکیج‌های آموزشی این افراد نشان می‌دهد که این مبالغ برای برخی از آنان در حد انتشار چند فیلم روزانه است. درآمد ماهانه این افراد با توجه به حجم تبلیغاتی که در فیلم‌ها و پست انتشار می‌دهند، گاهی از یک میلیارد تومان هم عبور می‌کند. اندک افرادی در این بین وجود دارند که به تست تحصیلات و حرفه‌ای که در آن تعلیم دیده‌اند درآمد کسب می‌کنند. تعداد بیشماری اما کار خود را با انتشار عکس و ویدیو از زندگی روزمره خود آغاز کردند، و پس از آن با افتتاح کسب و کار خود، در آن بخش مشغول به فعالیت شدند و علاوه بر تبلیغات و آموزش، کسب و کار خود را نیز به منابع درآمدی‌شان اضافه کردند.

نگاهی به تعرفه‌هایی که این افراد برای انتشار فیلم و پست دریافت می‌کنند، مهر تایید دیگری بر درآمدنجومی روزانه این افراد است. یک کاری این افراد با یکدیگر متفاوت است. برخی چارچوب‌هایی را برای تبلیغات رعایت می‌کنند که باعث می‌شود دنبال کننده (فالوئر) تخصصی داشته باشند و قیمت تک فیلم فالوئر برای این افراد بسته به تعداد فالوئر و بازدیدی که از پست و فیلم‌های‌شان می‌شود از سه میلیون تا ۱۰ میلیون تومان است. تعرفه ساخت ویدیو کوتاه با انتشار پستی که چند روز در صفحه باشد، نیز معمولا از ۱۰ میلیون تومان شروع می‌شود به ۵۰ میلیون نیز می‌رسد.

دنبال کنندگان بازی‌های رایانه‌ای آن را تشکیل داده‌اند. به طور مثال یک فعال حوزه گیم با ۲۲۰ هزار فالوئر برای هر فیلم سریالی ۶۰ میلیون تومان دریافت می‌کند.

اقوام افراد مشهور

همسر لخشام معروف و ملوریتی نیز جزو کسانی هستند که در دنیا استاگرام برای خود فضایی باز کرده‌اند. این افراد نیز به دلیل شهرتی که شوهرک زندگی، والدین یا فرزندشان دارند، وارد لیگ فالوئر میلیون‌ها می‌شوند و قیمتی که برای تعرفه پست و فیلم‌ها می‌دهند گاهی به ۱۰۰ میلیون تومان است.

آرایشی، بهداشتی و مدلینگ

تعرفه تبلیغات یکی از بلاگرهای اینستاگرامی با بیش از ۶۲۰ فالوئر که عموما به انتشار روزمرگی‌های خود می‌پردازند، برای ۲ فیلم ۱۴ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان، برای هشت فیلم ۲۱ میلیون تومان، برای تبلیغ حضوری ۴۰ میلیون تومان و برای ساخت یک ویدیوی کوتاه (ریلز) ۲۵ میلیون تومان است. اینفلوئنسر بعدی بلاگر حوزه آرایشی است. عمده کار او میکاپ‌شان توسط میکاپ آرتیست‌ها و عکاسی ملایم‌شان است. او برای ۲ فیلم و ۲۰۰ هزار فالوئر دارد و جزو بلاگرهایی که مشترک‌شان بالاست به حساب می‌آید. او برای انتشار سریالی ۲۵ میلیون تومان، پکیج فیلم شامل انتشار ۲ فیلم در صفحه‌اش به چشم می‌خورد. این فرد اگر در ماه فقط روزی سه استوری ویژه بگذارد، درآمد ماهیانه‌اش از یک میلیارد عبور می‌کند.

خورده‌های بازی

اگر جزو طرفداران بازی‌های رایانه‌ای باشید یا کسب و کارتان به این حوزه گره خورده باشد، به‌طور قطع برای تبلیغات باید سراغ بلاگرهای گیم بروید. این افراد که عموما نوجوانان کم سن و سال هستند، بازی رایانه‌ای و تجهیزات مورد نیاز را تبلیغ می‌کنند. محدوده قیمتی تبلیغات در استوری و پیج آن‌ها از چهار میلیون تومان آغاز و به ۶۰ میلیون تومان ختم می‌شود. در این بخش تعداد فالوئر خیلی اهمیت ندارد، مهم گمنه مجازی است که دوست‌دارن بازی‌های رایانه‌ای آن را تشکیل داده‌اند. به طور مثال یک فعال حوزه گیم با ۲۲۰ هزار فالوئر برای هر استوری سریالی ۶۰ میلیون تومان دریافت می‌کند.

اقوام افراد مشهور

همسر لخشام معروف و ملوریتی نیز جزو کسانی هستند که در دنیا استاگرام برای خود فضایی باز کرده‌اند. این افراد نیز به دلیل شهرتی که شوهرک زندگی، والدین یا فرزندشان دارند، وارد لیگ فالوئر میلیون‌ها می‌شوند و قیمتی که برای تعرفه پست و استوری می‌دهند گاهی به ۱۰۰ میلیون تومان است.

آرایشی، بهداشتی و مدلینگ

تعرفه تبلیغات یکی از بلاگرهای اینستاگرامی با بیش از ۶۲۰ فالوئر که عموما به انتشار روزمرگی‌های خود می‌پردازند، برای ۲ استوری ۱۴ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان، برای هشت استوری ۲۱ میلیون تومان، برای تبلیغ حضوری ۴۰ میلیون تومان و برای ساخت یک ویدیوی کوتاه (ریلز) ۲۵ میلیون تومان است. اینفلوئنسر بعدی بلاگر حوزه آرایشی است. عمده کار او میکاپ‌شان توسط میکاپ آرتیست‌ها و عکاسی ملایم‌شان است. او برای ۲ فیلم و ۲۰۰ هزار فالوئر دارد و جزو بلاگرهایی که مشترک‌شان بالاست به حساب می‌آید. او برای انتشار سریالی ۲۵ میلیون تومان، پکیج استوری که شامل انتشار سریال و استوری بداری می‌شود ۴۵ میلیون تومان، برای پست عکس به همراه استوری سریالی ۶۵ میلیون تومان و پست ویدیو و استوری سریالی ۸۵ میلیون تومان است. این بلاگر اگر در ماه چند استوری و ویدیو در پیج شخصی‌اش بگذارد، تیزر درآمد ماهیانه‌اش از یک میلیارد تومان عبور می‌کند.

سفر و جهانگردی

این افراد عموما سفر خود و تجربیاتی که از این طریق به دست می‌آورند را به اشتراک می‌گذارند. آژانس‌های مسافرتی و افرادی که تورهای مختلف ایرانگردی و جهانگردی دارند مشتری پر و پا قرص این افراد هستند. میانگین قیمتی استوری این افراد بسته به تعداد فالوئر و بازدیدی که از پست و استوری‌های‌شان می‌شود از سه میلیون تا ۱۰ میلیون تومان است. تعرفه ساخت ویدیو کوتاه با انتشار پستی که چند روز در صفحه باشد، نیز معمولا از ۱۰ میلیون تومان شروع می‌شود به ۵۰ میلیون نیز می‌رسد.

مادرها و سبک زندگی

یک نوع دیگر از بلاگری، مادرانی هستند که محتوای تولیدی‌شان درباره زندگی خانوادگی و تربیت کودکان است. یکی از بلاگرهای فعال در این رسته، چهار فرزند دارد و بیش از یک میلیون فالوئر، تعرفه تبلیغات او به واسطه تعداد فالوئری که دارد، بیشتر از بقیه است. او برای یک استوری ۱۴ میلیون تومان، برای ۲ استوری ۱۸ میلیون تومان، برای ۴ استوری ۲۶ میلیون تومان دریافت می‌کند. معرفی حضوری، انتشار پست و معرفی با حضور خود فرد به مبلغ بالای ۵۰ میلیون تومان می‌رسد.

آشپزی و پخت و پز

نسخه‌پیچی آشپزی به‌ویژه غذاهای سلامت از دیگر نسخه‌پیچی‌های پرطرفدار اینستاگرام است. سرگرم‌کنندگی و عمومیتی که این نسخه‌پیچی دارد باعث می‌شود تعداد بازدید (ویو) زیاد باشد و همین مساله سبب افزایش قیمت استوری می‌شود.

یکی از بلاگرهای این حوزه فردی است که کار خود را با آموزش آشپزی در خانه آغاز کرد و توانست پس از مدتی بیش از ۶۰۰ هزار فالوئر جذب کند. تعرفه هر استوری این فرد ۶ میلیون تومان است و عموما روزانه چندین استوری در صفحه او قابل مشاهده است. قیمت و بازدید تبلیغات در پیج‌های اینستاگرامی خیلی تابع تعداد فالوئر نیست چرا که برخی از آن‌ها برای افزایش تعداد دنبال‌کننده، گل خود از روش خرید فالوئر استفاده می‌کنند. صاحبان کسب و کار و افرادی که به هر دلیلی نیاز دارند تبلیغات انجام بدهند، عموما تمایل‌شان به افرادی است که تاثیرگذارند، دنبال‌کننده واقعی دارند و محتوایی که تولید می‌کنند برایشان مفید است. گاهی یک صفحه اینستاگرامی با ۵۰۰ هزار دنبال‌کننده تاثیرگذارتر از پیج‌های میلیونی است.

همه چیز در هم

افراد دیگری نیز در اینستاگرام فعالیت دارند، که به هیچ تیزری نسبت نمی‌زنند. فرقی ندارد که این تبلیغ با وصیت و تخصص آن‌ها همخوانی داشته باشد یا نه. آنان به همه درخواست‌هایی که برای تبلیغ به سمت آن‌ها روانه می‌شود «نه» نمی‌گویند. تعداد لیستی‌های آن‌ها روزانه به ۲۰ استوری می‌رسد و اگر برای هر استوری ۲ میلیون تومان هم بگیرند، درآمد ماهانه‌شان باز هم به سمت میلیاردی شدن می‌رود.

برش

پلیت فروشی عراقی برای هواپیمای ایرانی

پلیت هواپیما در اکثر میرهای پرتردد کشور نایاب شده، اما پایه‌های همسری از فروش پلیت همین میرها در سایت‌های عراقی والیبه به صورت دلاری حکایت دارد

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، پلیت هواپیما در کشور نایاب شده و متولیان امر، کمبود ناوگان و افزایش تقاضا را بهانه می‌کند؛ در حالی که همزمان برخی سایت‌های عراقی فروش پلیت هواپیماهایت ایران‌لین‌های ایرانی در میرهای پرتقاضای داخلی را به صورت سیمی والیبه دلاری می‌فروشند.

اصل مهم بحث این‌جاست که پلیت‌ها نیز بیشتر بازار پلیت هواپیما را گرفته‌اند و بسیاری از متقاضیان سفر، قادر به تهیه پلیت مورد نیاز خود نیستند. سازمان هواپیمایی کشوری منبعی است پاسخگیری‌های قابل توجه درباره فروش پلیت را نیز در اختیار دارد و کمبود پلیت، ناشی از کمی ناوگان و به هم خوردن تناسب عرضه و تقاضای پلیت است، اما پایه‌های همسری حاکی از این است که یا وجود تبوبدیت هواپیما در میرهای پرتردد کشور، همزمان پلیت این میرها در سایت‌های عراقی به صورت سیمی والیبه دلاری قرار دیده است.

پشت پرده مشکلات پایین دستی فروش بلیت سخنگوی سازمان هواپیمایی کشوری اواخر هفته گذشته، ضمن تایید کمبود پلیت هواپیما به دلیل کمی ناوگان و افزایش تقاضا، به دلیل این وضعیت عذرخواهی کرد و این نکته را یادآور شد که نظارت سختی به صورت روزانه روی فروش پلیت از طریق شرکت‌های هواپیمایی، مرگاه‌های نمایش و سایت‌ها و اپلیکیشن‌های فروش می‌شود؛ به گونه‌ای که چنین مورد تعلیق و لغو مجوز و امتیاز اعمال نشده، اما در شبکه پایین‌دستی فروش پلیت، همچنان معالان بدون مجوز کار می‌کند و راتبی برای آنها ایجاد نشده که از سنگه قضایی و تعزیرات حکومتی مورد کند. جعفر یزدان‌پور در این گفت‌وگو درباره شبکه متخلف پایین‌دستی در فروش پلیت، به سایت هلیی اشاره کرد که به‌محض شناسایی، نامین خود را اضافه کردن یک نقطه یا حرف تغییر و بازار هم به تخلف خود ادامه می‌دهند. فارغ از ماهیت این شبکه پایین‌دستی در فروش پلیت که سازمان هواپیمایی کشوری برای برخورد با آنها تلاش می‌کند، مسافران ایرانی نیز می‌توانند با پرداخت معادل ریالی ارزش پلیت از طریق سایت‌های جدید همشهری از تخلفات بیشتر در میرهای داخلی حکایت دارد که کمی هم جاودانشان نیست.

شگرد بازار سیاه بلیت با مشارکت عراقی‌ها به پایان رسید، راهنمای بازار سیاه بلیت هواپیما با مشارکت سایت‌های عراقی به این صورت است که شرکت‌های هواپیمایی یا یک شرکت ثبت شده در عراق دارند، همکاری امضا کرده‌اند و همزمان با این که بخش کمی از ظرفیت هواپیما در میرهای پرتردد، به صورت سیمی برای شهروندان ایرانی یاز می‌کند تا از طریق سایت لیرلاین‌ها یا موتورهای جست‌وجو خرید کند، فروش بخش بیشتری از پرواز را در اختیار شرکت عراقی طرف قرارداد می‌گذارند که ازقضا در تهران نیز یک دفتر دارد. این شرکت عراقی، سایت‌های اختصاصی را با قیمت بالاتر و به دلار عرضه می‌کند و مسافران ایرانی نیز می‌توانند با پرداخت مبلغ ریالی ارزش پلیت از طریق در میرهای داخلی حکایت دارد که کمی هم جاودانشان نیست.

در گلدهای یلکی کشور، پلیت خود را دریافت کند همسری، از طریق یکی از مخاطبان خود در لیدان، این فرایند را به صورت کامل رصد کرده و اطمینان حاصل نموده که خرید پلیت هواپیما در میرهای داخلی کشور، از سایت‌های عراقی حتی برای شهروندان تهران و از طریق تلفن همراه‌شان امکان‌پذیر نیست. نکته جالب‌توجه اینجا که اگر همزمان برای خرید پلیت هواپیما در یک مسیر مشخص از طریق موتورهای جست‌وجوی ایرانی و شرکت‌های عراقی اقدام کنید، یا وجود یک سایت‌های ایرانی ظرفیت پرواز را تکمیل‌شده نشان می‌دهند، شما باز هم قدرت به خرید از سایت‌های عراقی هستید؛ چرا که سهمیه عراقی‌ها از فروش پلیت‌های ایرانی بیش از سایت‌های ایرانی است.

براساس قوانین و قواعد حاکم در حوزه هواپیمایی کشور، لیرلاین‌ها مجاز به فروش پلیت‌های چارتری در میرهای پرتردد نیستند، همچنین قیمت تعلاهت‌ها، در نرخ‌نامه مصوب ارعایت کند و از سوی دیگر باید تمام موجودی پلیت خود را به صورت شفاف و سیستمی به فروش برسانند. قانون آخر هم این است که لیرلاین‌ها اجازه ندارند پلیت پروازهای داخلی را حتی به خارجی‌ها به دلار بفروشند. جالب اینجاست که در شگرد جدید، فروش پلیت از طریق سایت‌های فروش پلیت عراقی، همزمان اقانون لازم‌الاجرای صحت هویتی نقض می‌شود و پلیت‌های پلیت‌های اختصاصی را با قیمت بالاتر و به دلار عرضه می‌کند و مسافران ایرانی نیز می‌توانند با پرداخت عذرخواهی کرد و این نکته را یادآور شد.

نکته

آغاز و پایان در زندگی مشترک

«جدایی سه‌ربعی است برای مرگ و وصال، پدیده‌ای است به مثابه مولد. شاید دلیل خوشحالی دو نفر که پیدا از ۲۰ سال یکدیگر را می‌بینند همین باشد و فرقی هم نمی‌کند که آنها در حلول آشنایی خود نیست به یکدیگر می‌رفاوت بودند یا خیر» با این توصیف «شوپنهاور از جدایی و وصال، هر حلول مرگ یک زندگی و هر ازدواج یک رویداد است. مولد و مرگی خود خواسته که در رابطه دو نفر از نقطه شروع تا پایان به مرحله می‌شود. یک مولد و مرگ در دل یک زندگی ساری و جاری.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، «خلعده» مهندس عمران و شاغل در یک شرکت راهسازی، به لحظه مولدی می‌اندیشد که ۲ سال پیش در کنار سارا، بحر به کرد پای سفره عقد چوب «ایله» را از سارا گرفت و زندگی سه‌نفر عشق خود را با او آغاز کرد. حالا که یک ماه است مهر طلاق و رقعه‌نامه شان خورده به این می‌اندیشد که از ۲ سال پیش با کمی و مبای حرکت عقربه‌های ساعت چقدر تغییر کرده است. ۷۶ سال پیش ساعت‌های پایانی در محل آرام گرفته نمی‌گذشت زمان متوقف شده بود و من بی‌طبی می‌کردم برای رفتن به خانه و دیدن سارا قدر وذکر م همسر م بود. این دو سال آخر که اختلاف‌ها شروع شده بود و شدیدتر می‌شد از خانه گریزان بودم. می‌خواستم عقربه‌های ساعت در محل کار متوقف شود و من در آنجا بمانم یعنی خانه چهمی شده بود که می‌خواستم دور در آنجا بروم و ورد رگ بزنم. «ازدواج علاقه‌نامه خلعده و سارا چگونه به سفر از یکدیگر و... انجام طلاق انجامید؟ این شیوه پرسش بسیاری از مردان و زنانی باشد که پس از یک دوره نوظهور سارا و از سن ودنیا ویکو مگو صمیمی به طلاق می‌گرفتند. «خلعده» دوست پدش نمی‌آید که نتوانا از کجا شروع شد و آن حس بی‌ارزی و صفر از سارا چگونه همه وجودش را فرا گرفت؟ «دو سال پیش در کلاس درسی دختر خانه همسر سابقم دعوای شدیدی کردیم و عصبی وخسته به خانه رسیدم. روسی داشتم شاید این اولین دعوای جدی‌مان بود. شاید هم به خاطر روسش‌ها و گیر دفترهای بی‌ربط همسر م، روابط من با همکارانم بود که زندگی‌مان به این وضعیت کشیده شد.» از پهلو ماه عسل با نرسیدن جدایی از لحظه مولد یک زندگی مشترک ما رم کرد. آن با طلاق، روزها و شب‌های زیادی می‌آید و می‌گذرد. نشانه‌هایی هست که آغاز به موقع دیده و جدی گرفته شوند، زن و شوهر می‌رفت به پهمید زندگی‌شان به سمت مشکل می‌رود و باید برای آن کاری کرد. «خلعده» و سارا، «مشاور خانواده می‌گویند اختلاف‌ها در زندگی زناشویی مثل بیماری جسمی یا روانی است. هر بیماری یک نقطه آغاز دارد در این مرحله اگر بیماری به موقع شناسایی شود درمان راحتی انجام می‌شود و نیاز به عمل جراحی ندارد اما اگر به نشانه‌ها توجه نکنیم بیماری پیش می‌رود و... رفته رفته زمان را فرا می‌گیرد و زندگی علاقی را مختل می‌کند. اگر همسر شما که همیشه به موقع به خانه می‌آمد، رفت و آمدش به خانه نامنظم شد، اگر معاملی به آمدن یا به اتاق خواب نخواب و شب را روی میل سپری می‌کند، اگر در برابر کوچک‌ترین ایراد مدل غذایی که مورد علاقه نیست یا لباسی که شسته نشده و... صبر و طاقت گذشته را ندارد و زود عصبی و شروع به لجبازی می‌کند و... اینها نشانه‌ها و بروز یک بیماری در زندگی مشترک شماست باید با گفت وگو با همدیگر در ساختی که هر دو میل به صحبت دارید ریشه وطبل اصلی این ناراحتی و اختلاف را شناسایی کنید.»

سخت‌ترین رهبه ازدواج

مشاوران خانواده از سال اول ازدواج به عنوان سخت‌ترین سال زندگی مشترک نام می‌برند زن و شوهر، ناقبل از ازدواج به هم بودن دو فرد مجرد با سبک زندگی و هویت متفاوت مشغول گذران زندگی بودند. بعد از ازدواج همه چیز تغییر می‌کند شما وارد خانه می‌شوید و زندگی خود را با یک فرد جدید به اشتراک می‌گذارید از این رو باید سلیقه، درجیحات، عادات و سبک زندگی یکدیگر را تحلیم کرده و با آنها سازش کنید. از طرفی شما همه چیز را قابل میل شما باشد شما یک شریک زندگی دارید که باید زندگی مشترک خود را متناسب با میل همدیگر و تنظیم کنید. ازدواج باعث تغییر هویت به خصوص برای زنان می‌شود این یک انتقال در زندگی شما از مجرد بودن به یک سهم دو نفره است. ممکن است مسئولیت‌های شما در محل کار و خانه تغییر کند و ایجاد تعادل بین خانواده و کار برای شما دشوار باشد. با این حال، یک رابطه پایدار مبتنی بر اعتماد و حمایت می‌تواند به شما در غلبه بر این بحران کمک کند. شاید در سال‌های اول ازدواج برای بسیاری گذر از استقلال دوران مجردی و ورود به یک زندگی باشد. راکت دوم به‌دشوار باشد درک متقابل، تحمل رفتار با وجه به سلایق و حساسیت طرف مقابل و فداکاری از مهم‌ترین مسئولیت‌های زوج در سال اول زندگی است. بنابید آزادی‌ای که زمانی آرزوی آن را داشتید، چه از نظر مالی و چه از نظر اجتماعی، بدون پاسخگویی به شریک زندگی‌تان مسایلی نداشتند. شما اکنون با همسر رفتن یک خانواده را اداره خواهید کرد. از مدیریت مالی خانه گرفته تا مراقبت از اعضای خانواده، هر دو شما به یک فدارده مسئول همه چیز هستید. شما باید کمی گذشته بی‌نشده خود را فدا کنید. مسئولیت تازه زایای بی‌پایان یک زندگی زناشویی بدون درد، رنج رخ خواهد شود.

به نظر بعضات کارخانه رنگرزید

در سال اول ازدواج هنوز حال و هوای دوران مجردی از سر زن و شوهر جوان نرفته است زیر یک سقف آنطاق با میست، زور و خواست‌های دوران مجردی، اختلاف‌ها همه و لازم وارد خانه می‌شوند و می‌شود. از مرب نشدن لباس‌ها گرفته تا جای صابون دست‌شویی و کثیف بودن ظرف‌ها در سینک ظاهر می‌شود. این گرده مشاجره‌ها بعد رویه به سمت مشاجرات بدون دلیل هم در اینجا جدی و التقاد گیری از طرف مقابل رو، خواهد رفت. وقتی مشاجره‌ها طولانی و پر رنگ ارشد بنابید زنگ خطر به صدا در آمده است و هر دو به مطلعات کارخانه در دوره مجردی و رنگ‌شدید در این وضعیت اولین کار م رو و فهم است کردن نقش و تقصیر خود و طرف مقابل، روی کاغذ است. در لحظه‌ای که حال هر دوتان خوب است و حوصله دارید، لیست‌هایی را که بهیه کردید کنار هم بگذارید و دوباره آنها صحبت کنید. به گفته «خلعده» موسلی مشاور خانواده سال اول ماه مسیر زندگی مشترک از حساس‌ترین زمان‌های زندگی مشترک است که ازدواج آبیدری می‌شود، و اساس آمار ازدواج و طلاق در ایران که با آمارهای بسیاری دیگر از کشورهای جهان مشابهت دارد، یک سهم طلاق‌ها در ۵ سال اول زندگی رخ می‌دهد که به نظر من مسائل و نحوه رابطه زوج در همان سال اول و کل این ۵ سال هم اثر می‌گذارد. اومی افزاید: مسائل مالی یکی از نکات مهم در رابطه زناشویی است. در طول سال‌های اول ازدواج، باید عادات مالی و خرج کردن خود را طوری تنظیم کنید که برای شما و خانواده تان مناسب باشد. ممکن است در مورد پول و پس‌انداز نظر متفاوتی نسبت به شریک زندگی خود داشته باشید. چیزی که شما مصرف می‌کنید، یک وسیله ضروری و مفید در نظر می‌گیرید ممکن است و برای همسر شما یک ضرورت باشد. درک نیازهای کلی و برنامه‌ریزی برای آینده در هر رابطه‌ای حیاتی است. در کل زندگی مشترک و به‌ویژه در سال‌های اول که هر دو عادات دوران مجردی قدیمی را شنیده باشید که «من» سابق بدیل به «ما» شده است و «ما» هر گز نباید فراموش شود.

رسانه چه خبر

ترکیبات غیرمجاز در داروهای دست‌ساز لاغری، چاقی و ترک اعتیاد

وزارت بهداشت: جلسه کمیته فنی سامانه‌هی عطاری‌ها به منظور افزایش سطح سلامت مردم در دبیرخانه شورای علمی سلامت و امنیت غذایی برگزار شد. در این نشست موضوعاتی از جمله غیرمجاز بودن تولید و فروش محصولات تهایی دارویی توسط عطاری‌ها، بررسی شد. به دلیل گزارش‌های متعدد مبنی بر اشاعه وجود ترکیبات غیرمجاز در فرآورده‌های نیمه ساز که تحت عنوان داروهای لاغری، چاقی و ترک اعتیاد به فروش می‌رسد، توصیه می‌شود مردم و به‌ویژه از خریدو مصرف آنها جداً خودداری کنند. جلسه کمیته فنی سامانه‌هی عطاری‌ها با حضور نمایندگانی از معاونت علمی وفناوری رئاست جمهوری، معاونت‌های حقوقی و امور مجلس، بهداشت، آموزشی، سازمان های غذا ودارو و پزشکی قانونی، وزارت صنعت، معدن و تجارت و سامانه مرکزی مبارزه با قاچاق کالا و ارز تشکیل شد.

حق بیمه دهک‌های ۶ تا ۹ کاهش یافت

مهر: مدیرکل بیمه گری و درآمد سازمان بیمه سلامت ایران، از کاهش پرداختی حق بیمه دهک‌های ۶ تا ۹ جامعه به منظور افزایش دسترسی همه‌طبق به خدمات سلامت خبر داد. جمشید بابائی فر گفت: در گذشته جمعیت بیمه شده کل همگانی و رایگان ۱۰ میلیون نفر بود که با اضافه شدن دو دهک ۲ و ۵، به ۱۲ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر رسید. وی افزود: در دهک‌های دیگر شاهد کاهش پرداخت حق بیمه هستیم، در دهک ۶ از ۴۲۰ هزار تومان حق بیمه سالانه به ۲۸۷ هزار تومان در سال، در دهک ۷ از ۵۷۴ هزار تومان حق بیمه در سال به ۴۲۰ هزار تومان، در دهک ۸ از ۸۶۱ هزار تومان حق بیمه سالانه به ۵۷۴ هزار تومان و دهک ۹ از یک میلیون و ۱۴۸ هزار تومان حق بیمه سالانه به ۷۱۷ هزار تومان در سال کاهش یافته است. بابائی فر گفت: سازمان بیمه سلامت وظیفه پوشش احد جامعه را بر عهده دارد؛ ۵ میلیون نفر در صندوق کارکنان، ۲۰ میلیون نفر در صندوق روستاییان و در صندوق سایر اقشار نیز ۲ میلیون نفر تحت پوشش بیمه سلامت هستند. مدیرکل بیمه گری و درآمد سازمان بیمه سلامت افزود: جمعیت بیمه شده کل رایگان همگانی و دهک‌های ۶ تا ۹ نیز که کاهش پرداخت دارند، حدود ۱۶ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر است. وی خاطرنشان کرد: اطلاعات از بیمه شدن افراد تا امثال بیمه تلفه از طریق پیامک به آنها ارسال می‌شود و از طریق سامانه bimesalamatiranian.ir قابل مشاهده است.

ویتامین D برای سلامت قلب افراد مسن مفید است

مدیوسن نت: یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مکمل‌های ویتامین D ممکن است خطر حمله قلبی و سایر بیماری‌های قلبی را برای افراد بالای ۶۰ سال کاهش دهد. «رشل تیل»، محقق ارشد از مؤسسه تحقیقات پزشکی QIMR استرالیا، می‌گوید: «نتایج ما نشان می‌دهد که تحقیق بیشتر در مورد فواید احتمالی ویتامین D در حوادث قلبی عروقی، به‌ویژه در افرادی که در معرض خطر بالاتر ابتلاء به این رویداد هستند، ممکن است ضروری باشد.» تیل در ادامه افزود: «شواهد مفید برای افرادی که از لنگشی های کاهش دهنده کلسترول یا سایر داروهای قلبی استفاده می‌کنند، قوی‌تر بود.» او گفت: «این کارآزمایی، شواهدی از دست‌دست برای افرادی که داروهایی برای درمان بیماری‌های قلبی عروقی یا کلسترول بالا مصرف می‌کردند، تشکل داد و ویتامین D میزان حمله قلبی را کاهش داد.» وی افزود: «با این حال، یافته‌ها قطعی نیستند. به طور کلی، ما هیچ اثر آماری قابل توجهی از ویتامین D در روی حوادث قلبی عروقی، مهم مانند سکته مغزی، انفارکتوس میوکارد، آمحله قلبی [یا بادرمان عروق مسدود شده در قلب پیدا نکردیم.» تیل گفت: «صرف نوز متوسط ویتامین D بعید است که مضر باشد. افرادی که در معرض خطر حوادث قلبی عروقی هستند، ممکن است بخواهند ویتامین D مصرف کنند، حتی اگر کمبود ویتامین D نداشته باشند.» او ابلید حتما با مشورت پزشک شأل این کار را انجام دهند.» برای این مطالعه، محققان بطور تصادفی به بیش از ۲۱۰۰۰ مرد و زن ۶۰ تا ۸۴ سالگی ۶۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین D یا دارو تما به مدت پنج سال دادند. محققان دریافتند که به مزان حوادث قلبی عروقی عمده در میان افرادی که ویتامین D مصرف می‌کردند، ۱۰ درصد کمتر از افرادی است که دارو تما مصرف می‌کردند. در میل افرادی که ویتامین D مصرف می‌کردند، میزان حملات قلبی ۱۱ درصد کمتر بود. با این حال، هیچ تفاوتی در میزان سکته مغزی در دو گروه مشاهده نشد. محققان خاطرنشان کردند که اثر ویتامین D در میان افرادی که از لنگشی ها یا سایر داروهای قلبی عروقی استفاده می‌کردند، قوی‌تر به نظر می‌رسید، اما این یافته از نظر آماری معنی‌دار نبود.