info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۱۹۶۹

سه‌شنبه / ۳۰ آذر / ۱۴۰۰

۱۶ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲

21 / December / 2021

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۳-۲۲۵۲۲۲۴۲-۰۲۶۰ فکس: ۲۲۵۵۲۸۳۸

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶۰

چاپ: کارگر

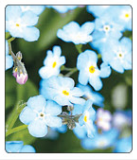
فال روز — امروز با حافظ

آن طره که هر جعدش صد نافه چین ارزد
خوش بودی اگر بودی بوییش ز خوش خویی
هر مرغ به دستانی در گلشن شاه آمد
بلبل به نوسازی حافظ به غزل گویی

فرازی

گر مخیر بکنندم به قیامت که چه خواهی
دوست ما را و همه نعمت فردوس شما را

سعدی



اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۲	۰۷:۱۲	۱۲:۰۴	۱۶:۵۶	۱۷:۱۷

برگه

مصمم شوید که کاری باید صورت گیرد، سپس راه انجام آن را خواهید یافت.

آبراهام لینکلن

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه‌ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قابل توجه

چرا در اروپا با وجود واکسیناسیون همچنان تلفات کرونایی بالا است؟

در روزهای گذشته روزنامه واشنگتن پست طی گزارشی ادعا کرده که ویروس اومیکرون تا هفته آینده به سویه قالب در سراسر اروپا در می‌آید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تبیان، آخرین آمارها از اروپا نشان می‌دهد در هفته‌های اخیر آمار مرگ و میر و ابتلا به ویروس کووید۱۹ افزایش زیادی پیدا کرده است. به طوری که کشورهایی نظیر دانمارک، فرانسه، اسکاتلند و آلمان این روزها بار دیگر قوانین فاصله‌گذاری اجتماعی را در شهرهای خود اعمال کرده‌اند. این در حالی است که واکسیناسیون در اروپا پیش از کشورهای دیگر آغاز شد. حال سوالی که مطرح میشود این است که چرا در اروپا که آمار واکسیناسیون بالایی دارد، همچنان فوتی های ناشی از ویروس کرونا سیر صعودی دارد؟

در روزهای گذشته روزنامه واشنگتن پست طی گزارشی ادعا کرده که ویروس اومیکرون تا هفته آینده به سویه قالب در سراسر اروپا در می‌آید. طبق این گزارش و بر اساس مدل‌سازی «موسسه سنجش و ارزیابی سلامت» در اروپا، تعداد تلفات در ۵۳ کشور اروپا از مرز ۱.۵ میلیون نفر عبور کرده و ویروس کرونا اکنون عامل اصلی مرگ و میر تلقی می‌شود. این مسئله قطعا با آمدن سویه جدید ویروس کرونا یعنی اومیکرون تشدید خواهد شد. اما اینکه چرا اروپا همچنان آمار مبتلایان و فوتی ها سیر صعودی دارد دلایلی متعددی برایش بیان شده است. اول اینکه سازمان بهداشت جهانی معتقد است تشخیص دقیق افراد مبتلا به کرونا و ثبت رسمی آن، در ارزیابی میزان ابتلا و فوتی ها نقش بازری دارد. در نتیجه کشورهایی که آمار دقیق‌تری دارند نسبت به سایر کشورها همواره نمودار صعودی‌تری داشته باشند.

یکی دیگر از عواملی که باعث بالا رفتن این مرگ و میرها و تعداد بستری های ناشی از کرونا در اروپا شده است؛ بالا بودن میانگین سنی این کشورهاست. ایتالیا، آلمان و دانمارک از جمله کشورهایی هستند که جمعیت سالمند آنها بالاست. اپیدمیولوژیست‌ها بر این باورند که با افزایش سن، احتمال ابتلا به شرایطی که موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن شود افزایش پیدا می‌کند و این موضوع خود را برای ابتلا به بیماری‌های نظیر کووید۱۹ به مراتب مستعد می‌کند.

کرونا تمام نشدنی است!

برخی اپیدمیولوژیست‌ها بر این باورند که کووید۱۹ تمام نادنی‌ست و حتی با وجود واکسیناسیون این ویروس خود را به روزرسانی می‌کند و مدام جهش پیدا میکند نمونه آن را میتوان ویروس کرونای دلتا یا اومیکرون دید. علاوه بر سویه‌های جدید، کاهش ایمنی بدن در طول زمان به عنوان ۲ علت اصلی شیوع مجدد کووید۱۹ در اروپا مطرح شده است. موضوع دیگر ممکن است باعث افزایش مرگ‌ومیر کرونایی‌ها در کشورهای مختلف اروپایی شده باشد؛ تراکم عداد افراد در یک منطقه است که نیاز به مراقبت پزشکی دارند. چرا که وجود تعداد زیادی بیمار در یک منطقه ممکن است نظام پزشکی منطقه را مختل و ناکارآمد کند و باعث رشد تصاعدی این بیماری در سطح منطقه شود.

ناگفته نماند تجربه نشان داده که وضعیت کرونا با شیوع سویه‌های جدید این ویروس متغیر است. مثلا سویه آلفا در انگلیس با سرعت بیشتری نسبت به سایر کشورهای اروپایی شایع شد اما در خصوص سویه دلتا درست عکس این اتفاق رخ داد.

این در حالیست که ویروس‌های تنفسی شایع و کشنده مانند آنفلوآنزا و ویروس سین‌سیشیال تنفسی در نبود پروتکل‌های بهداشتی یک تهدید جدی بشمار می‌روند.

این تحلیل‌ها نشان می‌دهد که حتی با وجود پوشش گسترده واکسیناسیون، کشورها باز هم می‌توانند موج از ابتلا و مرگ و میر کرونایی را تجربه کنند.

این روزها اغلب کشورهای اروپایی نسبت به خطر موج جدید کووید۱۹ به مردم هشدار داده‌اند و از مردم خود خواسته‌اند تا در دوهمی‌های آخر سال احتیاط را بیشتر رعایت کنند. دوز سوم واکسن را در اولویت قرار دهند و نسبت به رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و ماسک زدن جدیت بیشتری به خرج دهند.

گزارش روز

با چهار خطر احتمالی امواج وای‌فای آشنا هستید؟

برخی خطرات استفاده مداوم از وای‌فای به اثبات رسیده و برخی دیگر در حد ادعا باقی مانده و هنوز مدرک مستدلی مبنی بر اثرگذاری اشعه‌های وای‌فای روی قسمت‌های مختلف بدن وجود ندارد اما احتیاط شرط عقل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جم، با ورود فناوری اینترنت پرسرعت و وای‌فای به دنیای امروز، زندگی بدون این فناوری تقریبا غیرممکن شده است. اینترنت به قدری با زندگی ما عجین شده است که نمی‌توانیم یک روز زندگی بدون اینترنت را تصور کنیم. بسیاری از کارها بدون وجود وای‌فای و اینترنت گوشی روی زمین می‌ماند. آن قدر این فناوری به زندگی امروزی ما نفوذ کرده است که با توجه به اتصال لپ‌تاپ، رایانه و حتی گوشی‌های هوشمند به وای‌فای، حالا این موهبت به یکی از بلاهای زندگی مدرن تبدیل شده است؛ به طوری که نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض اشعه وای‌فای می‌تواند اثرات جبران‌ناپذیری بر سلامت بدن داشته باشد. فرکانس‌های الکترومغناطیسی سیستم وای‌فای معمولا پُلاریزه هستند؛ به این معنا که خطرناک‌تر از امواج غیرپُلاریزه بوده و انرژی نسبتا بیشتری را بر گروه‌های شیمیایی بار دار الکتریکی انتقال می‌کند. شدت پالس‌های الکترومغناطیسی، شدت‌های خاص و طول نوردهی، ملاحظات مهمی در تعیین ایمن بودن وای‌فای هستند. با این حال این از جمله‌های حوزه‌های پرمناقشه در بحث سلامت است و برخی تحقیقات نتایج این گونه را رد می‌کند. با این حال از آنجا که احتیاط شرط عقل است، نکاتی درباره خطرات احتمالی امواج وای‌فای را که در پژوهش‌ها اشاره شده است بررسی می‌کنیم. مطالعات علمی متعددی از اثرات مضر امواج وای‌فای بر بدن انسان خبر داده است. محققان می‌گویند این امواج با افزایش تولید رادیکال‌های آزاد، استرس اکسیداتیو ایجاد می‌کنند. افزایش این استرس صدمات اکسیداتیو به درشت‌مولکول‌های سلولی مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها و دی‌ان‌ای وارد می‌کند.

تابش الکترومغناطیس فرکانس رادیویی سلطح شده از دستگاه‌های وای‌فای می‌تواند بر تعداد، تحرک و یکپارچگی دی‌ان‌ای اسپرم تأثیر بگذارد.

شواهدی از اثر منفی بر قدرت باروری

محققان ژاپنی با بررسی تأثیر امواج وای‌فای بر دستگاه تناسلی دریافتند این امواج عملکرد اسپرم را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آنها دریافتند قرارگرفتن در معرض امواج وای‌فای به مدت طولانی، تحرک اسپرماتوزوئیدها را کاهش داده و مرگ این سلول‌های جنسی را افزایش می‌دهد. آنها بر این باورند که استفاده از سیر وای‌فای که از تابیدن امواج الکترومغناطیس آن جلوگیری می‌کند، کیفیت اسپرم را بهبود می‌بخشد. به گفته محققان، در سال‌های اخیر کاهش باروری در کشورهای توسعه‌یافته نگرانی‌های زیادی را ایجاد کرده است. به گفته آنها، امواج الکترومغناطیس بی‌خطر هستند اما تابش آنها از دستگاه‌های وای‌فای ممکن است عاملی در روند کاهش باروری باشد. در نتیجه استفاده از سیر وای‌فای بخصوبی می‌تواند از بدن در برابر اثرات منفی وای‌فای محافظت کند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد اثرات منفی وای‌فای به حدی است که حتی پس از ۲۴ساعت قرار گرفتن در معرض این امواج به مدت طولانی می‌تواند روی کیفیت، تعداد و تحرک اسپرم‌ها اثر داشته باشد. بنابراین هرچه زمان قرارگرفتن در معرض این اشعه‌ها بیشتر باشد، خطر بروز اثرات منفی بر اسپرم‌ها بصرافت بالاتر است. البته این اثرات منفی در کوتاهمدت باقی نمی‌ماند بلکه حرف از تأثیر در طول سال‌هاست. محققان افزایش آمار ناباروری در سال‌های اخیر را تا حد زیادی به استفاده مداوم و طولانی‌مدت از وای‌فای ارتباط دادهاند. این امواج، ترشح میزان هورمون تستوسترون را کاهش داده و مرگ سلولی را بیشتر می‌کند که بدلیل بالا رفتن دما و میزان استرس اکسیداتیو در بیضه‌ها رخ می‌دهد. از سوی دیگر گفته می‌شود اثرات منفی این امواج تنها دامنگیر آقایان نمی‌شود و خانم‌ها هم در این میان آسیب‌پذیرند. قرارگرفتن در معرض وای‌فای تولید و ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون را کاهش داده و منجر به کاهش قابلیت باروری می‌شود. همچنین وای‌فای باعث ایجاد جهش‌های کروموزومی می‌شود که یکی از دلایل سقط جنین‌های ناگهانی به شمار می‌رود.

احتمال سرطان‌زایی

وای‌فای دادهها را از طریق تشعشعات الکترومغناطیسی ارسال می‌کند. این نوع تابش، باعث تشکیل میدان‌های الکترومغناطیسی می‌شود. این نگرانی وجود دارد که تشعشعات وای‌فای باعث مشکلاتی مانند ابتلا به سرطان شود. اما در حال حاضر، هیچ دلیل روشنی بر این ادعا وجود ندارد که این میدان‌ها قطعا باعث بروز سرطان می‌شود. نتایج تحقیقات سال ۲۰۱۷ نشان داد انتشار امواج الکترومغناطیسی ساطع‌شده از دستگاه‌های بی‌سیم، خطر ایجاد «گلیوما» (نوعی تومور مغزی) را افزایش می‌دهد. اما یک سال بعد، محققان مدعی شدند ارتباطی میان تابش این امواج با تومورهای مغزی وجود ندارد. استرس اکسیداتیو ارتباط زیادی با بروز سرطان دارد و محققان این استرس اکسیداتیو را در رحم موش‌ها مشاهده کرده‌اند. بنابراین باید مطالعات گسترده‌تری برای اثبات این مدعا انجام شود.

احتمال کاهش عملکرد شناختی

محققان در سال ۲۰۱۷ دریافتند که اشعه‌های وای‌فای به عملکرد شناختی موش‌ها آسیب وارد می‌کند. این اشعه تابیده شده از وای‌فای منجر به بروز بیماری‌های عصبی و مرتبط با عملکرد مغزی در موش‌ها می‌شود. اما این یافته‌ها هنوز روی انسان به اثبات نرسیده و باید تحقیقات گسترده‌تری صورت گیرد.

اما و اگرهای تأثیر روی سلامت قلب

محققان در سال ۲۰۱۵ اعلام کردند که قرار گرفتن در معرض اشعه وای‌فای ریتم ضربان قلب و شارلخون را در خرگوش‌ها تغییر می‌دهد. طبق این بررسی‌ها، این اشعه‌ها روی سلامت قلب تأثیر می‌گذارد اما این مکانیسم مشخص نیست و به مطالعات انسانی بیشتری نیاز است. درست است که برخی خطرات استفاده مداوم از وای‌فای به اثبات رسیده و برخی دیگر در حد ادعا باقی مانده و هنوز مدرک مستدلی مبنی بر اثرگذاری اشعه‌های وای‌فای روی قسمت‌های مختلف بدن وجود ندارد اما احتیاط شرط عقل است و به نظر می‌رسد با توجه به خطراتی که در قرارگرفتن در معرض امواج وای‌فای وجود دارد، بهتر است تا حد امکان زمان استفاده از این امواج را کاهش دهید و حداقل زمانی که قصد استفاده از گوشی، لپ‌تاپ و تبلت را ندارید، دستگاه‌های وای‌فای را خاموش کنید.

مکث

هشدار به افراد گیاهخوار

این مواد غذایی را حتما بخورید

به گفته کارشناسان تغذیه، افراد گیاهخوار باید مراقب رژیم غذایی خود باشند و باید غذاهای غنی شده یا ویتامین را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند تا از کمبود ویتامین B۱۲ جلوگیری شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، از آنجا که بدن انسان ویتامین B۱۲ تولید نمی کند کارشناسان سلامت بر تامین این ویتامین از طریق رعایت رژیم غذایی سالم تاکید دارند. اما یکی از نگرانی های اصلی این است که گیاهخواران اغلب با کمبود ویتامین B۱۲ مواجه هستند زیرا شناخته شده ترین منابع خوراکی حاوی این ماده مغذی تخم مرغ، مرغ، گوشت است. به گفته کارشناسان تغذیه افراد گیاهخوار باید مراقب رژیم غذایی خود باشند و باید غذاهای غنی شده با ویتامین را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانند تا از کمبود ویتامین B۱۲ جلوگیری شود.

با توجه به اهمیت این ویتامین، در این مطلب به نقل سایت "ان دی تی وی" فهرستی از برخی مواد غذایی گیاهی غنی از ویتامین B۱۲ گردآوری شده که می تواند بخشی از رژیم غذایی روزانه باشد: اسفناج- چغندر- نخود- ماست- آب پنیر

اشاره

زوج‌های موفق و معروف از اسرار زندگی زناشویی پایدارشان می گویند

راز تداوم یک زندگی؟ کیست که نخواهد این راز را بداند؟ برای یافتن این راز، زوج مشهور و دوست‌داشتنی مارلو تومانس و فیل دوناهو- ماجراجویی خود را آغاز کردند؛ مصاحبه با زوج‌های شناخته‌شده‌ای که زندگی مشترک بلندمدت و موفقی دارند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کتاب ایران(ایپا) کتاب «راز‌های ازدواج موفق» نوشته مارلو تومانس و فیل دوناهو به ترجمه لیدا عظیم‌زاده و ویراستاری الهام آمرکاشی از سوی انتشارات کتاب درمانی منتشر شده است.

مارلو تومانس در مقدمه‌ای بر این کتاب نوشته است: «اوایل که تازه با هم آشنا شده بودیم، خوب به خاطر دارم روی عرشه کشتی «هلکه می سی سی پی» کشتی قدیمی زیبایی که با بادبان‌های برافراشته روی رودخانه‌ای هم‌نام خودش به پیش می‌رفت، من و فیل روی آن بودیم. تازه از مسابقه آزاد کنتاکی بازگشته بودیم و به آن‌جا رفته بودیم. سوار شدن بر کشتی را انتخاب کرده بودیم که به نظرمان می‌آمد، تفریح جالب و آرامبخشی برای پایان روز باشد. جاذبه گردشگری بسیاری داشت و فضای عاشقانه‌ای بدی من و فیل تازه قرارهای آشنایی را با هم آغاز کرده بودیم. تازه شام را تمام کرده بودیم که گروه هنرمندان به روی عرشه آمدند. گروه کوچکی از جنتلمن‌های قدیمی هنرمند موسیقی دیکسی لند: متشکل از یک نوازنده باتجو، پیانیست و مرد کوچک بامزه‌ای که کلاریونت می‌نواخت. کارشان را شروع کردند و جمعیت تماشاگران شروع به بالا پایین پریدن و شادی کردند. هر سه مرد شاد بودند و معلوم بود حسابی لذت می‌بردند. از مرد کوچک اندامی که کلاریونت می‌نواخت، نمی‌توانستم چشم بردارم. چه لذتی از موسیقی‌اش می‌بردم! راحت تحت تأثیر قرار داد.

غرق افکارم بود که فیل، مُقلّمه‌ای بهم زد و گفت: نوازنده کلاریونت را نگاه کن! چقدر شاد است! من هم همین حال را دارم. من به طرف او برگشتم و برای اولین بار دستش را گرفتم.

در تمام این سال‌هایی که من و فیل با هم زندگی کرده‌ایم، لحظات مشترک بسیاری با هم داشته‌ایم. اگر هر دو با هم یک چیز را تجربه کردیم و هنوز هم هر دوی ما آن مرد کوچک اندام نوازنده را به خوبی به خاطر داریم و آن تجربه عالی و فوق‌العاده‌ای که آن لحظه با هم داشتیم. این خاطره همچنان نقطه عطفی در زندگی هر دوی ما است. هرکس از این تجربیات دارد شخصی که سخنرانی پرشوری ارائه می‌دهد، کسی که از کارش لذت می‌برد، پدربزرگی که نوهاش را در آغوش می‌گیرد، هر کدام از ما چنین تجربیاتی در زندگی داشته‌ایم؛ تجربیاتی که بتوانیم همان حس آن نوازنده چیره‌دست کلاریونت را داشته باشیم.

البته این فقط وَیا از پیوندهای کوچک من و فیل است. یک گُد، یک راز مِیان دو نفر که از مدت زمان درازی از قبل با هم همراه شده‌اند و احساسات و افکار شبیه به هم دارند.

دقت کردهام در ازدواجی بلندمدت، معمولاً توافقی ناخودآگاه میان دو نفر به وجود می‌آید. انگار با هم به همه چیز می‌نگرند؛ با دیدی مشترک و «افقهای مشترک» گویا خاطره‌های سال‌ها را مشترکاً با هم درذهنشان جمع‌آوری کرده‌اند و این شیرینی و زیبایی ازدواج است. این اشتراک، این با هم به‌هم شدن.

و اما ازدواج وَیا من دختری بودم که هرگز نمی‌خواستم یکی از طرفین این پیوند باشم. چرا که ازدواج خیلی برایم مکان جادار و امنی به نظر نمی‌رسید. من همیشه ملاحظات و دلایلی داشتم که درباره ازدواج، خودم را توجیه کنم.

اما بالاخره اتفاق افتاد. روزی که به برنامه نمایش گفتوگویی (تاک شو) با هدف ارتقای پروژه دعوت شدم. سال ۱۹۹۶ بود. مرزبان وارد اتاق سبز شد تا پیش از شروع برنامه سلام و خوش‌آمدگویی داشته باشد و در آن لحظه- آن موهای پرشت سپید، تیپ آراسته آبی. مثل تبلیغات شامپو در تلویزیون، همه چیز ناگهان در دور آرام قرار گرفت. و من آن فمینیست متعصب و دواتشه حالا دیگر در آن برنامه، هر کلامی که از دهانم خارج می‌شد، سرشار از ظرافت و لطف و هیجان دخترانه بود.

من در برنامه‌های تاک شوی زیادی شرکت کرده بودم، اما آن دفعه انگار در برنامه گفتوگو نبودم، گویا داشتم اولین قرار عاشقانه‌ام را تجربه می‌کردم.

فیل از من سؤالات خصوصی‌تری پرسید که قبلاً در مصاحبه‌ها کسی از من نپرسیده بود. او هم حالتی داشت انگار در قراری عاشقانه برای اولین بار با من آشنا شده است. رفتاری را داشت که مردها معمولاً در چنین موقعی دارند. از همسرش جدا شده بود و چهارپسرش را بزرگ می‌کرد (یک دختر هم داشت که با همسر قبلی‌اش زندگی می‌کرد) و من هم مشتاق بودم به‌هم‌دستش شوم.

حالا که به گذشته برمی‌گردم، می‌بینم شاید هم خیلی حساب‌گرانه و حرفه‌ای برخورد نکردم. صادقانه بگویم شاید خوداگاهیگونه شدم تا تحت تأثیر واکنش شیمیایی بودم به موقعیتی که با آن روبه‌رو شده بودم. دیگران که ما را می‌شناسند، دربارهاش می‌گویند: اپیزودداغ‌ها

حق با آن‌هاست. من و فیل انگار نمایشی را با هم بازی کردیم. شب بعد، شام را با هم بیرون خوردیم و سه سال بعد با هم ازدواج کردیم. جشن عروسی ما همه آن چیزی بود که همیشه می‌خواستم. کوچک، مختصر و مفید با حضور خانواده‌هایمان. کلاسی و پنج نفر بودیم و کاملاً خصوصی برگزار شد. انگار همین دیروز بود.

حالا بعد از چندین دهه زندگی مشترک حقیقتاً آسمان خراش‌ها و درهای ازدواج را با هم طی کردیم. در این مدت هر ملغمی که با آن روبه‌رو شدیم؛ به ما کمک کرد، راه حلی برایش پیدا کنیم و پیوندمان را یک‌دیگر قوی‌تر و مستحکم‌تر شد.

امسال در ماه مه ۲۰۱۹: من و فیل، سی و نهمین سالگرد ازدواج‌مان را جشن گرفته بودیم که تلفن زنگ زد. یکی از دوستان عزیزمان بود که با صدایی بغض‌آلود گفت: من طلاق گرفته‌ام و من تقریباً نفسم بند آمد. دوستم و شوهرش بیست و هشت سال بود که ازدواج کرده بودند. ارتباط و تفاهم خوبی با هم داشتند. این زلزله در زندگی آن‌ها: من و فیل و بسیاری دیگر از دوستان و آشنایان را شوکه کرد.

همه از هم می‌پرسیدند چی شده؟ چه اتفاقی در زندگی آن‌ها افتاده؟ کجای کار را اشتباه کردهاند؟ این اتفاق باعث شد من و همسرم هم بیشتر درباره زندگی مشترک‌مان فکر کنیم و با هم صحبت کنیم ما از ۱۹۸۰ در سفر زندگی همسفر بودهایم؛ چه چیز ما را در کنار هم حفظ می‌کرد؟»

در معرفی کتاب هم می‌خوانیم: «این راز چیست؟ راز تداوم یک زندگی؟ کیست که نخواهد این راز را بداند؟ برای یافتن این راز، زوج مشهور و دوست‌داشتنی -مارلو تومانس و فیل دوناهو- ماجراجویی خود را آغاز کردند؛ مصاحبه با زوج‌های شناخته‌شده‌ای که زندگی مشترک بلندمدت و موفقی دارند: زوج‌هایی که تحسینشان می‌کردند، رازی که آن‌ها نیز کوچک‌تر زندند. ورزشکار، خبرنگار، نویسنده، کمدین، موسیقی‌دان، رئیس جمهور پیشین آمریکا و بانوی اول.

در خلال این آموختن‌ها، ازدواج خودشان را هم از نو واکاوی کردند. آنچه که ازدواج را تداوم می‌بخشد: برخی مهارت‌مندی عاطفی و عملی زوج‌ها در هر دوره از زندگی برای همراهی با هم است.

همراهی زن و شوهرهایی که در این کتاب، داستان‌هایشان را می‌خوانید و عاشقشان می‌شوید. مارلو و فیل هم وارد گفتوگوهای آن‌ها می‌شوند و مشارکت می‌کنند. از خودشان می‌گویند. از تلاقوی آغازین شعله عشق تا زنده نگه‌داشتن آن: از کارهای سخت، غم‌ها و شادی‌ها، خانواده از رشد کردن‌ها کنارهم و قوی شدن باهم-سخن می‌گویند.

کتابی که با صداقت و دوری از ریاکاری و خودنمایی، واقعیت‌ها را آشکار می‌کند.

این کتاب مرتب‌بخش آموزنده و دل‌انگیز: هدیه‌ای زیبا و ارزنده است برای زوج‌ها.»

کتاب «رازهای ازدواج موفق» نوشته مارلو تومانس و فیل دوناهو به ترجمه لیدا عظیم‌زاده و ویراستاری الهام آمرکاشی در ۵۸۴ صفحه به بهای ۹۹ هزارتومان از سوی انتشارات کتاب درمانی منتشر شده است.

رسانه چه خبر

اولتیماتوم معاون وزیر کشور به اروپایی‌ها در مورد مهاجران غیر مجاز

ایسنا: معاون انتظامی و امنیتی وزارت کشور با تاکید بر ضرورت پرداخت سهم اروپایی‌ها از هزینه هایی که جمهوری اسلامی در قبال پناهجویان کرده است، گفت: اگر اروپایی‌ها سهمشان را پرداخت نکنند ما بیش از این نمی‌توانیم هزینه‌های مهاجران غیر مجاز را بپردازیم.

اختصاص کارت اعتباری به دهک‌های پایین با حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی!

ایرنا: یک عضو کمیسیون اقتصادی مجلس با تأکید بر اینکه هیچ تردیدی برای حذف ارز ۴۲۰۰ تومانی در کشور وجود ندارد، گفت: ایده‌هایی برای جبران حذف این یارانه مطرح شده و ممکن است به دهک‌های پایین برای رفع نیازهای ضروری کارت اعتباری داده شود.

تعداد واکسینه شدگان به ۵۰ میلیون و ۳۴۰ هزار نفر رسید

وزارت بهداشت: تعداد افرادی که در کشور موفق شده‌اند ۲دوز واکسن کرونا دریافت کنند، به ۵۰میلیون و ۳۴۰هزارنفر رسید. مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت اعلام کرد: تا کنون ۵۹میلیون و ۱۲۶هزار و ۷۶۴نفر در کشور دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند. بر همین اساس، ۵۰میلیون و ۳۴۰هزار و ۹۷۸ نفر دوز دوم و سه میلیون و ۷۷۲هزار و ۱۹۹نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۱۳میلیون و ۲۳۹هزار و ۹۴۱دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته ۴۲۰هزار و ۱۴دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

مراقب سوءاستفاده کنندگان از کارت واکسن باشید

مهر: مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت، نسبت به صدور کارت دیجیتال واکسن از طریق سامانه‌های نامعتبر هشدار داد. مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت اعلام کرد: شرکتی به اسم نوبان با سوءاستفاده از نام و نشان سازمان نظام پزشکی اقدام به راه‌اندازی سایتی برای صدور کارت دیجیتال واکسن کرده است که در آن با دریافت اطلاعات و لینک کارت واکسن کادر درمان و در ازای دریافت وجه از افراد، کارت فیزیکی صادر می‌کند. این اقدام شرکت نوبان، تخلف است و دریافت وجه از افراد برای کارت واکسن غیرقانونی است. از همه هموطنان می‌خواهیم اطلاعات یا لینک کارت واکسن دیجیتال خود را در هیچ سامانه غیر معتبری وارد نکنند، چرا که زمینه‌ساز دسترسی به اطلاعات هویتی آنها می‌شود و امکان سوءاستفاده از آن وجود دارد.

۴۰ درصد مبتلایان کووید۱۹ فاقد هر نوع علامتی هستند

مدیکال نیوز تودی: نتایج یک مطالعه اخیر نشان می‌دهد که ۴۰.۵ درصد از افراد مبتلا به عفونت کووید۱۹ هیچ علائمی ندارند. محققان دانشگاه پکن چین در این مطالعه بررسی کردند که چه نسبتی از عفونت‌های تأیید شده کووید۱۹ بدون علامت هستند. آنها دریافتند از هر ۱۰ نفر، ۴ نفر هیچ علامت و نشانه‌ای نداشتند. محققان می‌گویند که درصد بالای موارد بدون علامت کووید۱۹ خطر انتقال بالقوه در جوامع را برجسته می‌کند.