info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

# پیام آشنا

شماره ۱۹۷۱
شنبه / ۴ دی / ۱۴۰۰
۲۰ / جمادی الاولی / ۱۴۴۲
25 / December / 2021

صاحب امتیاز موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، روبه‌روی ماه‌گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۴۸-۲۲۵۲۳۲۴۳-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۶۷۲۶۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

## کافه پیام

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

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

## مکث

### مهلت تمام شد و خانه خالی معرفی نشد!

طبق قانون، وزارت راه و شهرسازی برای معرفی خانه‌های خالی تا پایان آذرماه سال جاری فرصت داشت در حالی که این وزارتخانه ادعای ارسال اطلاعات ۲.۳ میلیون خانه خالی را به سازمان امور مالیاتی داشت اما سازمان مالیاتی اعلام می‌کند که این اطلاعات را دریافت نکرده است. از سوی دیگر، سامانه املاک و اسکان نیز به دلیل مشکلاتی فعلا امکان ثبت اطلاعات سکونتی برای شناسایی خانه‌های خالی و صاحبان آن‌ها را ندارد.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایسنا، بر اساس قانون مالیات خانه‌های خالی مصوب آذرماه سال گذشته، اگر واحد مسکونی در شهرهای بالای ۱۰۰ هزار نفر بیش از ۱۲۰ روز خالی از سکنه باشد، مشمول مالیات می‌شود و به ازای هر ماه بیش از زمان مذکور، ماهانه مشمول مالیاتی بر مبنای مالیات بر درآمد اجاره به شرح ضرایب سال اول معادل شش برابر مالیات متعلقه، سال دوم معادل ۱۲ برابر مالیات متعلقه و سال سوم به بعد معادل ۱۸ برابر مالیات متعلقه خواهد شد.

در این بین، وظیفه شناسایی خانه‌های خالی را بر عهده وزارت راه و شهرسازی از طریق سامانه املاک و اسکان گذاشته شده است اما در حال حاضر امکان درج اطلاعات سکونتی در سامانه املاک و اسکان وجود ندارد و رستم قاسمی ـ وزیر راه و شهرسازی ـ گفته است که به زودی این سامانه مجددا راه‌اندازی خواهد شد.

از سوی دیگر، ماه‌هاست که بین وزارت راه و شهرسازی و سازمان امور مالیاتی اختلاف بر سر معرفی خانه‌های خالی ایجاد شده است زیرا وزارت راه می‌گوید که اطلاعات ۲.۳ میلیون خانه خالی را به سازمان امور مالیاتی داده اما این سازمان اعلام می‌کند که این اطلاعات را دریافت نکرده است.

در این زمینه، رئیس سازمان امور مالیاتی گفته بود: تا زمانی که مهلت قانونی در نظر گرفته شده برای وزارت راه و شهرسازی به منظور تکمیل اطلاعات مربوط به خانه‌های خالی تمام نشده است، اطلاعاتی که در این زمینه در اختیار وزارت اقتصاد و سازمان امور مالیاتی قرار می‌گیرد، نمی‌توان به عنوان اطلاعات نهایی تلقی کرد.

اختلاف دیگری که در زمینه معرفی خانه‌های خالی مطرح می‌شود، به چگونگی معرفی این واحدها بر می‌گردد که گفته می‌شود، اطلاعات به صورت دستی و در قالب سی‌دی تحویل سازمان امور مالیاتی شده اما سازمان امور مالیاتی ترجیح می‌دهد که این اطلاعات را در قالب سامانه دولتی دریافت کند.

این در حالی است که مسئولان سازمان مالیاتی بارها سامانه املاک و اسکان را مرجع اطلاعات واحدهای خالی از سکنه اعلام کرده‌اند.

سرانجام، کمیسیون اصل ۹۰ مجلس به این اختلاف اینگونه خاتمه داد که به دلیل پایین بودن ضریب امنیت سامانه املاک و اسکان در پی حمله سایبری تابستان امسال که به توقف دو ماهه این سامانه منجر شد، سامانه‌ای امن با محوریت وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات ایجاد شود که تاکنون چنین سامانه‌ای طراحی و به وزارت راه و شهرسازی تحویل نشده است.

لازم به ذکر است که مجوز ایجاد یک سامانه جدید قرار است توسط مجلس ارائه شود و قبلا این مجوز از سوی ستاد ملی کرونا ارائه شده بود.

از آنجا که طبق بند یک تبصره ۸ ماده ۱۶۹ مکرر قانون مالیات‌های مستقیم باید تا پایان آذرماه، اطلاعات خانه‌های خالی به دست سازمان مالیاتی می‌رسید که این سازمان تا پایان دی ماه به صاحبان این خانه‌ها اطلاع دهد تا با فرصت یک ماهه مالیات را وصول کند؛ اما در حال حاضر ۳ روز از مهلت قانونی ارسال اطلاعات واحدهای خالی از سکنه گذشته و خبری از این اطلاعات نیست و اخذ این مالیات را درگیر اختلافات کرده است.

بنابراین، در حالی به ماه‌های پایانی سال نزدیک می‌شویم که صاحبان خانه‌های خالی باید تا پایان بهمن‌ماه نسبت به پرداخت مالیات مربوطه طبق قانون اقدام کنند اما فعلا نه تعداد و نه صاحبان این خانه‌ها مشخص نشده است که اجرای این قانون در سالجاری را دور از تصور می‌کند.

## گزارش روز

# چرا برخی نقاشی ها میلیون‌ها دلار قیمت دارند؟

گستره‌ی هنر بسیار فراتر از آنچه چشم می‌بیند است. هنر قاعده و قانون ثابتی ندارد. هنرمند همواره در معرض چالش‌های بسیاری قرار دارد. اما آنچه همیشه برای مردم سؤال برانگیز بوده این است که چگونه یک تابلو نقاشی می‌تواند میلیون‌ها دلار ارزش داشته باشد؟

**به گزارش پیام آشنا**، العزیزه در گزارشی به بررسی علت گران قیمت بودن برخی از تابلوهای نقاشی پرداخته و چند نمونه از این تابلوها را معرفی کرده است. در این گزارش می‌خوانیم: «برای پاسخ به این سؤال باید از زوایای مختلفی این موضوع را بررسی کرد زیرا قیمت تابلوهای نقاشی در گذر زمان تغییر می‌کند یک دلیل مهم برای افزایش چشمگیر قیمت تابلوها، افزایش تقاضا برای خرید آن‌هاست؛ بدین معنی که هرگاه تابلویی خواهان بیشتری داشته باشد به همان نسبت قیمتش افزایش پیدا می‌کند و وقتی تقاضا بالا رفته و عرضه کاهش یابد، قیمت تابلوها نجومی و اتحصاری می‌شود. دلیل گران قیمت بودن برخی از تابلوهای هنری، در قید حیات نبودن نقاش آن‌هاست. وقتی هنرمندی می‌میرد، ارزش مادی و معنوی آثار او به طور ویژه‌ای افزایش پیدا می‌کند.

موزه‌ها نیز به همین سبب از آثار هنرمندان در گذشته به طوری خاص نگهداری می‌کنند حتی اگر آن اثر تنها یک خط خطی ساده باشد! برخی از ثروتمندان، بدون اینکه درکی از هدف نقاش برای خلق یک اثر هنری داشته باشند، خرید تابلوهای هنری را نوعی سرمایه گذاری راحت به حساب می‌آورند زیرا قیمت تابلوهای نقاشی با گذشت زمان افزایش پیدا می‌کند. سرمایه گذاری در هنر کار نابسندی نیست اما در کنار این کار باید ارزش معنوی اثر را نیز درک کرده و به هدف نقاش از ترسیم آن پی برد. هنر نقاشی برای هنرمندان این رشته پرهزینه است و اغلب هنرمندان زندگی‌های سختی را پشت سر می‌گذارند. بسیاری از آن‌ها نیز در زمان حیات خود به سختی می‌توانند تابلوهای خود را به فروش برسانند؛ با وجود همه این سختی‌ها برخی از هنرمندان تا پایان عمر به کار هنری خود وفادار می‌مانند. هنر نیازمند شجاعت و فداکاری است و هنرمند در طول زندگی خود با چالش‌های زیادی چه در درون خودش و چه در محیط پیرامونش مواجه می‌شود؛ بنابراین همه آثار هنری به نوعی ارزشمند هستند.

در ادامه این گزارش نگاهی خواهیم داشت به چند اثر از گرانقیمت ترین تابلوهای نقاشی جهان:

**تابلو «سالواتور موندی» _لئوناردو داوینچی**

تابلو «سالواتور موندی» اثر لئوناردو داوینچی که شمایلی از مسیح را ترسیم کرده، در حال حاضر، یکی از گرانقیمت ترین تابلوهای جهان محسوب می‌شود. این اثر بین سال‌های ۱۷۶۳ تا ۱۹۰۰ میلادی در جایی پنهان شده بود و در سال ۲۰۰۵ توسط برخی از تاجران هنر انگلیسی مجددا کشف شد. این تابلو در سال ۲۰۱۱ در موزه ملی لندن به نمایش گذاشته شد. قیمت این تابلو حدود ۴۵۰ میلیون دلار است.

**«تابلو» _ ویلم دکونینگ**

ویلم دکونینگ تابلو «تابلو» را با الهام از قلب گاهش در نیویورک کشیده است. یک میلیارد در آمریکایی این اثر را به ارزش ۳۰۰ میلیون دلار خریداری کرده است. او همچنین تابلویی از جکسون پولاک را در همین مقاله خریده و برای دو تابلو مجموعا ۵۰۰ میلیون دلار پرداخت کرده است.

**«ورق بازان» _ پل سزان**

تابلو «ورق بازان» اثر پل سزان، یکی دیگر از تابلوهای گران قیمت جهان است و قیمتی حدود ۲۵۰ میلیون دلار دارد.

**«کی ازدواج خواهی کرد» _پل گوگن**

تابلو «کی ازدواج خواهی کرد» اثر پل گوگن، نقاش پست امپرسیونیسم فرانسوی است. این اثر در سال ۱۸۹۲ ترسیم شده است. این تابلو نزدیک نیمه قرن در موزه کوئنس در شهر بازل در کشور سوییس نگهداری می‌شد. پل گوگن این اثر را در اولین سفرش به جزیره تاهیتی ترسیم کرده و مجموعه ای از نقاشی ها را با موضوع زنان تاهیتی ترسیم کرده است. تابلو «کی ازدواج خواهی کرد» در سال ۲۰۱۶ به قیمت ۲۱۰ میلیون دلار به فروش رسیده است.

**«شماره ۱۷» _جکسون پولاک**

جکسون پولاک، این اثر را در سال ۱۹۴۸ ترسیم کرده است. در ابتدا آثار این هنرمند غیرعادی تلقی شده و محبوبیت کمی داشتند. تابلو «شماره۱۷» در سال ۱۹۴۹ در یک مجله منتشر و سبب شناخته شدن این هنرمند شد. چند ماه بعد، مجله معاصر مطلبی را منتشر کرد با طرح این پرسش که آیا جکسون پولاک، بزرگترین هنرمند زنده ایالات متحده است؟ این گزارش سبب شد تا عدای آثار پولاک را مسخره کرده و عدای احترامی خاص برای او قائل باشند. تابلو «شماره ۱۷» در سال ۲۰۱۵ به قیمت ۲۰۰ میلیون دلار به فروش رفته است.»

## اشاره

# هرگز برای این امور عذرخواهی نکنید!

ما معمولاً عذرخواهی می‌کنیم چون بیش از حد نگران فکر مردم هستیم یا احساسات آنها را بر نیازهای خودمان مقدم می‌دانیم. عذرخواهی در بسیاری از موقعیت‌ها غیرضروری است و گاه اصلا نباید عذرخواهی کنیم. به گزارش پیام آشنا به نقل از فرامید، استیاد برداشت نکنید! چون قرار نیست «عذرخواهی» کردن را کنار بگذارید. از آنجا که هیچکس کامل نیست پس عذرخواهی کردن امری کاملا طبیعی است. عبارت کوتاه «معذرت می‌خواهم» بسیار قدرتمند است. فقط نباید در به کاربردن آن زیاده‌روی کنید. چون به مرور زمان عزت نفس شما را از بین می‌برد. در ادامه این مطلب نمونه‌هایی از این موقعیت‌ها را به شما معرفی می‌کنیم.

**چیزهایی که نباید به خاطرشان عذرخواهی کنید:**

**هرگز به خاطر دوست‌داشتن کسی از او عذرخواهی نکنید**

از این حقیقت که قادر به دوست‌داشتن هستید به خودتان ببالید. افراد زیادی در دنیا وجود دارند که از شدت ترس شانس دوست‌داشتن را به خودشان نمی‌دهند. فرقی نمی‌کند چه کسی را دوست دارید یا آیا او هم شما را دوست دارد یا نه مهم این است که شما از این توانایی برخوردارید.

**هرگز برای نه‌گفتن عذرخواهی نکنید**

احترام گذاشتن به محدودیت‌های خودتان نشانه‌ای از عزت نفس است. اگر نمی‌توانید در جواب چیزی از بله‌گفتن ۱۰۰ درصد اطمینان داشته باشید هرگز نباید به خاطر نه‌گفتن عذرخواهی کنید توانایی نه‌گفتن از نشانه‌های رهبران مقتدر است.

**هرگز برای دنبال کردن رویاهایتان عذرخواهی نکنید**

زندگی کردن با حسرت و پشیمانی انتخاب خودتان است. هرگز برای دنبال کردن رویاهایتان عذرخواهی نکنید چون دنبال کردن آنها به زندگی شما معنا می‌دهد. طعم شادی و خوشبختی را حس نمی‌کنید مگر این که رویای خودتان را زندگی کنید نه این که فقط رویای آن را در سر داشته باشید.

**هرگز برای وقتی که به خودتان اختصاص می‌دهید عذرخواهی نکنید**

اگر خودتان را در اولویت قرار ندهید و مراقب خودتان نباشید به شادی و موفقیت نمی‌رسید. همیشه به نیازهای خودتان توجه کنید و برای انجام کارهایی که سبب شادیتان می‌شوند وقت بگذارید.

هرگز برای اولویت‌هایتان عذرخواهی نکنید.

هرگز به هیچکس اجازه ندهید به خاطر اهمیت‌دادن به اولویت‌هایتان به شما احساس گناه را تحمیل کند. همیشه به اولویت‌های خودتان اهمیت بدهید. اگر این موضوع برای خود شما مهم باشد دیگران هم به اولویت‌های شما احترام خواهند گذاشت.

**هرگز برای پایان‌دادن به یک رابطه سمی عذرخواهی نکنید**

شما هرگز نباید برای پایان‌دادن رابطه با کسی که شما را آزار می‌دهد و از او عذرخواهی کنید. درک این که یک رابطه نامناسب شما را از دستیابی به پتانسیل‌های کامل‌تان بازمی‌دارد، یک گام بسیار بزرگ رو به جلو است. به خودتان افتخار کنید و به خاطر این شجاعت جشن بگیرید.

**هرگز به خاطر نقص‌هایتان عذرخواهی نکنید**

شما با وجود نقص‌هایتان زیبا و منحصربه‌فرد هستید. این نقص‌ها را ببذیرید. هرگز به خاطر کیفیتی که شما را در بین این تعداد هم‌نوع منحصربه‌فرد کرده ابراز تاسف نکنید.

**هرگز به خاطر ایستادن سر تصمیم خود عذرخواهی نکنید**

هرگز به خاطر دفاع از ارزش‌ها، اصول اخلاقی و اعتقادات مذهبی یا معنوی خود عذرخواهی نکنید. این ویژگی رهبران است که به خاطر انجام کاری که احساس می‌کنند درست است عذرخواهی نمی‌کنند.

**هرگز برای ندانستن پاسخ عذرخواهی نکنید**

جستجوی مداوم شناخت و آگاهی مغز ما را پویا و فعال نگه می‌دارد. هنگام روبارویی با فرصت یادگیری در هر سنی هرگز ابراز تاسف نکنید. گفتن «نمی‌دانم» نشانه قدرت و فروتنی است.

**هرگز نباید به خاطر انتظارات بالا عذرخواهی کنید**

هرگز به خاطر این که از دیگران همان انتظاراتی را دارید که از خودتان دارید، عذرخواهی نکنید. داشتن انتظارات بالا نه‌تنها به این معناست که شما می‌خواهید دیگران هم به اندازه شما تلاش کنند خودبهترین‌شان باشند.

**هرگز به خاطر صرف هزینه برای خودتان عذرخواهی نکنید**

هرگز به خاطر خریدن یک چیز بارزش برای خودتان عذرخواهی نکنید. این کار نشانه عزت نفس است. انسان‌های شاد و موفق برای داشتن حس رضایتمندی از زندگی به تمایلات خودشان اهمیت می‌دهند.

**هرگز به جای شخص دیگری عذرخواهی نکنید**

هر کسی مسئول اعمال و رفتار خودش است. نیاز نیست به خاطر کاری که فرد دیگری انجام داده، عذرخواهی کنید حتی اگر اعمال او به واسطه همکاری، همنشینی یا رابطه‌تان روی شما اثر بگذارد.

**هرگز به خاطر تأخیر در پاسخ‌دادن عذرخواهی نکنید**

انسان‌های موفق می‌دانند که گاهی اوقات اولویت‌بندی به معنای تاخیر در پاسخگویی به ایمیل‌ها و تماس‌های تلفنی است. هرگز به خاطر فعال نبودن به مسائل مهم‌تر زندگی‌تان و تاخیر در پاسخگویی به ایمیل، پیام یا تماس کسی عذرخواهی نکنید.

**هرگز به خاطر گفتن حقیقت عذرخواهی نکنید**

انسان‌های قدرتمند از گفتن حقیقت ابایی ندارند. هرگز به خاطر داشتن این قدرت و توانایی شک به دلتان را نه‌ندهید. همان طور که گفته‌اند و شنیده‌ایم: «حقیقت تلخ بهتر از دروغ شیرین است.» نسبت به خودتان صادق باشید و نگران فکر دیگران نباشید. عذرخواهی بیش از اندازه یا ابراز تاسف غیرضروری به مرور زمان عزت نفس شما را از بین می‌برد. «هاسلفو» را زمانی که کار بیرید که واقعا مرتکب اشتباه شده‌اید.

منبع: lifehack

## قابل توجه

# «تفاهم» در دوام زندگی مشترک چه نقشی دارد؟

جامعه‌شناس و روان‌شناس اجتماعی عقیده دارد اساس زندگی مشترک برپایه تفاهم شکل می‌گیرد و این تفاهم به معنای وجود توافقی، تحمل و تفاوت‌ها در زندگی مشترک است.

**به گزارش پیام آشنا**، علیرضا شریفی یزدی در تاکید بر مولفه‌هایی که موجب افزایش ثبات و تداوم زندگی مشترک می‌شوند، اظهار داشت: اساس زندگی مشترک برپایه تفاهم شکل می گیرد و این تفاهم به معنای وجود سه «ت» در زندگی مشترک است: «توافق، تحمل، تفاوت‌ها». وی افزود: یعنی انسان اگر توان این را داشته باشد که تفاوت بین خود و شریک زندگی اش را بشناسد و آن را بپذیرد، مفهوم تفاهم شکل می گیرد و خمیرمایه و عصاره اصلی این داستان بحث گذشت است. این استاد دانشگاه ادامه داد: گذشت یعنی اینکه من به خاطر اهمیتی که برای زندگی مشترکم قائل هستم چون طرف مقابل برای من ارزشمند است و به طور کلی در این رابطه اساسی خوبی دارم، در مورد بعضی از مسائل گذشت می کنم؛ به این معنی که تفاوت های خودم و طرف مقابل را به رسمیت می‌شناسم و بر پایه تفاهم زندگی خود را به جلو می برم. وی تاکید کرد: اما نباید فراموش کنیم که گذشت به معنی پذیرش بدی ها، پاشتی ها و زشتی ها نیست و با این مفاهیم تفاوت دارد. شریفی‌یزدی با اشاره به تفاوت مفهوم گذشت با رفتارهای غلط تصریح کرد: گذشت با پذیرش رفتارهای غلط مگر طرف مقابل فرق دارد به عبارت دیگر در بحث های مهم زندگی گذشت فقط یکبار اتفاق می افتد.

گذشت با نادانی، ناتوانی، نیازمندی و نگرانی همراه نیست

عضو هیئت‌علمی پژوهشکده مطالعات خانواده در توضیح این موضوع که «گذشت» چه هست و چه نیست بیان کرد: بعضی از افراد به دلیل چهار «ن» در زندگی و رابطه نامطلوب و نامناسب تحمل می کنند و به زندگی ادامه می دهند و اسم آن را گذشت می گذارند در حالی که وجود آن چهار «ن» مطابق با گذشت نیست و این چهار «ن» به‌ارتند از «نادانی، ناتوانی، نیازمندی و نگرانی». وی ادامه داد: یعنی گاهی ما به دلیل ناتوانی یا نادانی مان و یا نیازمندی و نگرانی مان است که در یک رابطه می مانیم، هربلایی که به سرمان بیاورند را به جان من خریم و اسم آن را اتن می گذاریم که اَهم بااگذشتی هستیم در صورتی که گذشت در مسائل مهم زندگی، تنها یکبار است. این جامعه‌شناس با ذکر مثالی توضیح داد: همسری که یکبار به غلط برخود فیزیکی داشته و همسرش را کتک زده یا فحش های بسیار رکیک داده است وقتی یکبار این موضوع را می پذیریم و می بخشیم گذشت کرده ایم اما اگر بار دوم این رفتار تکرار شود تا بارهای بعدی هم تکرار می شود و وقتی همان رویه سابق در پیش گرفته شود اسم این رفتار دیگر گذشت نیست بلکه نادانی، ناتوانی، نیازمندی و نگرانی است. شریفی‌یزدی تصریح کرد: در نتیجه در چنین مواردی شکل صحیح رفتار این است که ما در عین چشم پوشی با طرف مقابل (یا از سمت خود یا از سوی یک نفر سوم که می تواند یک مشاور خانواده باشد) اتمام حجت می کنیم که این موضوع دیگر تکرار نشود.

**تا زمانی که آمادگی ندارید وارد رابطهٔ زوجی نشویم**

استاد پژوهشکده مطالعات آموزش و پرورش در ادامه در پاسخ به این پرسش که زوج های جوان برای تقویت و دوام زندگی مشترک باید به چه ارزش های خانوادگی توجه کنند، اظهار داشت: اصولا روابط خانوادگی سه ضلع دارند: ضلع اول تعهد است یعنی ما در روابط زوجی خود باید از آن سخن متعهدی باشیم و چه به صورت کلامی و چه به صورت عملی مرتکب خیانت نشویم. وی ادامه داد: ضلع دوم داشتن روابط رشدیی مناسب و ضلع سوم صمیمیت است (این که زوج های جوان چیزی را از هم پنهان نکنند). شریفی‌یزدی تصریح کرد: زوج های جوان اگر می خواهند ارزش های مهم خانوادگی را حفظ کنند تا زندگی شان دوام داشته باشد باید به این سه وجه و سه ضلع در رابطه خود دقت کنند. این روانشناس اجتماعی یادآور شد: نکته دیگر این است که بیذیرند طرف مقابل‌شان تفاوت هایی با آنها دارد و این تفاوت ها را هم به رسمیت بشناسند و هم برای آن احترام قائل شوند و هم این که اگر اختلافی وجود دارد (که معمولا وجود دارد و طبیعی است و عجیب نیست) با افزایش مهارت های زندگی ملتد مهارت گفت وگو، انتقاد کردن و تفاهم‌پذیری، تصمیم گیری، مسئولیت پذیری و استقلال، ارزش های درون خانواده را افزایش دهند. وی افزود: ما زمانی که احساس می کنیم آمادگی لازم را نداریم باید وارد رابطهٔ زوجی نشویم و وقتی که بخواهیم وارد رابطهٔ زوجی بشویم باید این را بدانیم که ارتباط با همسر و ارتباط با زوج این روزها علم است و ماندد سابق نیست که بخواهیم صرفا به شکل تجربی آن را یاد بگیریم. این جامعه‌شناس در پایان تاکید کرد: زوج‌های جوان حتما باید زحمت بکشند و کتاب بخوانند، یا سی دی گوش دهند و پیش مشاور بروند که اگر مشکلی دارند به جای بهره گیری از نظر افراد این (غیرمتخصص) از نظر و مشورت یک متخصص استفاده کنند و مسائل زوجی خود را نه با پستگان درجه یک و دو یا دوست و همکار (که حق ندارند با این اَدم ها مطرح کنند) بلکه با یک متخصص مطرح و حل کنند.

## خواندنی

صدف‌وار از درد خواهی فرو شود در تنگ دریا
که جز خاشاک نبود حاصلی در دور ساحل‌ها

شاهدی

## اوقات شرعی فردا

| اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|---|---|---|---|---|
| ۰۵:۴۴ | ۰۷:۱۴ | ۱۲:۰۶ | ۱۶:۵۹ | ۱۷:۱۹ |

## برگه

گاهی می‌توانید کوچک‌ترین نقش در کوچک‌ترین تولید را داشته باشید اما بازهم اثر بزرگی به‌جا بگذارید.

نیل پاتریک هریس

## امروز با حافظ

مرا در منزل جانان چه امن عیش چون هر دَم
جَرَس فریاد می‌دارد که بربندید محمل‌ها
به می سجّاده رنگین کن گرت پیر مُغان گوید
که سالِک بی‌خبر نبود ز راه و رسمِ منزل‌ها

به این ۷ دلیل واکسن بزنید

واکسن با سیستم ایمنی همکاری می‌کند تا اگر در معرض ویروس کرونا قرار گرفتید یا مبتلا نشوید یا اگر کرونا گرفتید، شدید نباشد و احتمال بستری شدن یا مرگ بسیار کم و نظریه صفر باشد.

با دریافت واکسن نه تنها از خودتان در برابر کرونا محافظت می‌کنید بلکه به محافظت از دیگران مخصوصا سالمندان و افراد در معرض خطر نیز کمک می‌کنید.

توقف یک باندمی نیاز به استفاده از تمام ابزارهای موجود دارد؛ پس علاوه بر رعایت پروتکل‌ها، سهم خود را در واکسیناسیون نیز انجام دهید.

اغلب افراد با واکسیناسیون دچار عارضه‌ای نمی‌شوند، یا اگر بشوند معمولا خفیف و کوتاه‌مدت است؛ و این در برابر عوارض بیماری کرونا ناچیز است.

اگر قبلا کرونا گرفته‌اید و واکسن نزده‌اید، ریسک ابتلای مجدد شما دو برابر کسانی است که قبلا کرونا گرفته‌اند و واکسینه شده‌اند؛ زیرا معلوم نیست ایمنی ناشی از ابتلا تا چه مدتی دوام دارد.

تزریق واکسن با پیشگیری از کرونا باعث کاهش مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای ضدویروس می‌شود و درنتیجه روز بااکثری‌ها و ویروس‌های مقاوم به دارو کاهش پیدا می‌کند.

واکسیناسیون فقط چند دقیقه زمان می‌برد و رایگان است؛ در حالی که هزینه‌های درمان بسیار بالاست و مشکلات اقتصادی زیادی را به وجود می‌آورد.

@Tebyan.Online

## رسانه چه خبر

### کدام واکسن کرونا را در دوز سوم تزریق کنیم؟

**تسنیم:** رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت شرایط تزریق دوز سوم واکسن کرونا را اعلام کرد. محسن زهرایی درباره شرایط تزریق دوز سوم واکسن کرونا اظهار کرد: بر اساس مصوبه کمیته ملی واکسن، تمام افراد بالای ۱۸ سال که هر نوع واکسنی در نوبت اول و دوم خود دریافت کرده‌اند سه ماه بعد از دریافت نوبت دوم می‌توانند به مراکز واکسیناسیون مراجعه و دوز سوم را دریافت کنند. وی افزود: برای دوز سوم ترجیحاً باید واکسنی مشابه واکسن‌های دوز اول و دوم، تزریق شود؛ همچنین از واکسن "استرازنکا" یا "پلتوکووک پلاس" می‌توان به عنوان دوز سوم تمام واکسن‌های تزریق شده در کشور استفاده کرد. رئیس اداره بیماری‌های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت گفت: با توجه به اینکه تزریق واکسن پاستور در چندماه اخیر آغاز شده، افرادی که واکسن پاستوکووک را دریافت کرده‌اند در صورتی که هر سه دوز این واکسن را تزریق کرده‌اند فعلاً نیازی به تکرار دوز یادآور (دوز چهارم) ندارند زیرا این واکسن خودش سه‌دوزه است.

### افزایش ۵.۶ درصدی تردد در محورهای برون شهری

**ایرنا:** مرکز مدیریت راه‌های کشور اعلام کرد: براساس تصاویر دریافتی از دوربین‌های نظارتی، سامانه‌های ترددشمار و گشت‌های شعب راهداری سراسر کشور، در حال حاضر باستثنای محورهای مسدود و ممنوع، بقیه مابقی محورهای مواصلاتی کشور باز و تردد در آن ها به روال عادی در جریان است. در شبانه روز گذشته، براساس آخرین اطلاعات دریافتی از ۲۳۲۲ تردد شمار فعال در محورهای برون‌شهری، نسبت به روز قبل ۵.۶ درصد افزایش تردد را نشان می‌دهد.

### ساخت «دورهمی» آغاز می شود

**ایسنا:** تولید سری دوم مسابقه «دورهمی» با اعمال تغییرات از دهم دی ماه آغاز می‌شود. صفحه رسمی برنامه «دورهمی» در اینستاگرام از تولید فصل دوم این مسابقه تلویزیونی خبر داد. در این خبر آمده است: «از دهم دی ماه تولید سری دوم از مسابقه دورهمی با تغییرات قابل توجه و البته جذاب آغاز خواهد شد و راه های ارتباطی برای حضور در برنامه از طریق صفحه رسمی دورهمی در فضای مجازی اعلام می شود. تیم تولید برنامه دورهمی همچنان تمام تلاش و انرژی خود در جهت تولید برنامه ای جذاب را به کار خواهند گرفت تا باز هم به جلب رضایت حداکثری مخاطبین گرامی مفتخر شوند».

### هوا تا یک شنبه سرد می‌شود

**مهر:** سازمان هواشناسی کشور پیش‌بینی کرد تا روز یکشنبه در نیمه شمالی کشور دما به صورت محسوس کاهش خواهد یافت. بر اساس پیش‌بینی سازمان هواشناسی کشور از روز شنبه در استان‌های ساحلی خزر و شمال شرق بارش رخ می‌دهد و سامانه بارشی از اواخر این روز از کشور خارج می‌شود روزهای شنبه و یکشنبه در شرق کشور وزش باد شدید را خواهیم داشت. ضمن اینکه خلیج فارس تا روز یکشنبه و دریای خزر تا روز شنبه مواج خواهد بود.

### ورزش کم شدت هم در کاهش ریسک زوال عقل مؤثر است

**مدیکال نیوز:** زوال عقل میلیون ها فرد مسن را تحت تاثیر قرار می دهد و محققان پیش بینی می کنند تعداد افراد مبتلا به زوال عقل تا سال ۲۰۴۰ تقریباً سه برابر شود. درحال حاضر هیچ درمان شناخته شده‌ای برای زوال عقل وجود ندارد. با این حال، برخی از تغییرات رفتاری ممکن است خطر را کاهش دهد. نتایج مطالعه اخیر ارتباط بین ورزش با شدت سبک و کاهش خطر زوال عقل در افراد مسن را نشان داد. این مطالعه حاکز اهمیت است، زیرا نشان می‌دهد که حتی ورزش سبک نیز ممکن است خطر زوال عقل را کاهش دهد.