

ساجد ایزدخواستی، سوسه‌هاگهان، اندیشه‌ها
مدیر مسئول: محمود حیجری، سوبیور باهره حیجری
تلفن: ۰۲۱-۲۲۵۵۲۳۲۸
فکس: ۰۲۱-۲۲۵۵۲۳۲۸
۴۶-۰۹۱۴۰۴۸۳۳۳
انتشار در طرح روزی یکم، بیرون فرهنگ و ورزش، تهران ۴۶-
چاپ: کارگر

کافه پیام
برای انعکاس نظرات
و کلیه ها و پیشنهادات
خود در باره مسائل
البرز با پیام آشنا
تماس بگیرید
۲۲۵۵۲۳۲۸
۲۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۱۴۰۴۸۳۳۳

محض اطلاع
این چند عادت روزمره
ضروشان از نوشابه بیشتر است
بسیاری از کارهایی که در طی زندگی روزمره انجام می‌دهید و
برای آن‌ها عادی است، ممکن است خطر بزرگی برای سلامتی‌تان
محموس شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از متیابان، این عادت‌های
مشترک می‌تواند شما را بیشتر از وقتی که غذاهای پر شکر
می‌خورید، بیمار کند. کاری‌های بی‌فایده که با شکر شیرین
شده قدم مهم ترین علت جان چاقی در کشور هستند.
مصرف بیش از اندازه شکر افزوده می‌تواند ریسک دیابت
نوع دوم و حملات قلبی و افزایش همد جانب است بدیندی
که ترک نوشابه بعد از مدت کوتاهی باعث کاهش وزن نیز
خواهد شد.

اما پنج عادت وجود دارند که می‌تواند برای سلامتی
شما به اندازه نوشیدن نوشابه، یا حتی بدتر از آن مضر
باشند.

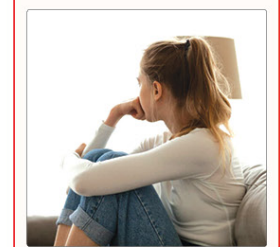
۱- خواب کافی نداشتن
بسیار است، بی‌خوابی، اختلال در خواب، نداشتن ملغمه نوبتند که چرا استند
های خود را نداشتند. خلاصه‌ای نامی که در خواب برای سلامتی
ترین مغز غلظتی و ورزش مهم است در زمان خوابیدن، دستگاه
های مختلف بدن از شروع به کار می‌کنند و نیروی تازه‌ای
گرفته‌اند. ملغمه که خود را با کسری می‌کنند.
کمبود خواب به افزایش ریسک بیماری‌های قلبی، سرطان و
چگونگی ربط دارد. متخصصان توصیه می‌کنند که بزرگسالان
با هر رده سنی، هفت تا ساعت خواب کامل در شبانه روز
داشتند. با سلامت تا سلامت لازم خود را تضمین کنند.

۲- نکرک بسیار کمی دارید
زندگی بدون تحرک، عامل خطر مهم ابتلا به بعضی از خطرناک،
ترین بیماری‌ها مثل چاقی، دیابت، سرطان و بیماری‌های
قلبی و عروقی است. خیر خوب این است که حتی فعالیت
بسیار کم هم می‌تواند تفاوت ایجاد کند. متخصصان توصیه
می‌کنند که هر طوری روز هر جا که می‌توانید پیاده روی کنید
و به طور متوسط به ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت ملکیکن در
هفته برسید.

۳- همیشه استرسی دارید
زندگی پر از استرس است اما کنترل استرس برای سلامتی‌تان
ضروری است. افزایش ملغمه استرس، ریسک بیماری‌های
مزمن را افزایش می‌دهد و می‌تواند باعث پیر شدن سلول
های ما شود. بر اساس گزارش‌ها استرس شدید، تلومرها
(ساختارهایی درون هر سلول شما که DNA هدایت هستند)
را کوتاه می‌کند.
تلومرها با اینکه پائین هستند و سپس کوتاه می‌شوند وقتی
خیلی کوتاه می‌شوند سلول با انرژی می‌میرد. کسانیک
تلومرها را کوتاه‌تری دارند در معرض مشکلات جدی مثل
بیماری‌های قلبی و سرطان قرار دارند.

۴- فشار خون خود را کنترل نمی‌کنید
فشار خون شما یکی از مهم ترین اعضای است که باید آن
را پایداری و به طور منظم چک کنید. فشار خون نیلید بیشتر از
۱۲۰ بر روی ۸۰ پائین.
(۱۲۰/۸۰ درصد مردان بیشتر از ۵۵ ساله فشار خون بالایی
دارند) در طول زمان فشار خون بالا می‌تواند به رگ‌های
خونی برساند. بر اساس آسپیرین و باعث افزایش احتمال سکته،
حملات قلبی و چاقی شود.

۵- شدیداً تنه‌هاستید
تحقیقات نشان داده است که تنه‌های شدید می‌تواند اثرات
منفی مشابه با چاقی، عدم فعالیت بدنی و کشیدن ۱۵ سیگار
در روز بگذارد و اینطور کشف شده که می‌تواند ریسک
ابتلای باقلم سنن تر به چاقی را تا ۸۰ درصد افزایش دهد.
و این اتفاق در سلامت عقل را تهدید می‌کند. اخیراً یک تحقیق
به این نتیجه رسید. مرثلی که اعلام کردند حدود دو دهه تنها
بوده‌اند، بیشتر احتمال سرطان در آن‌ها وجود داشت و دیرتر
بهبودی‌یابان می‌کنند.



امروز با حافظ
اگر تسلط فقر بیخشد ای دل
مکترین ملک تو از ماه بود تا ماهی
تو دم قدر ندانی زدن ای دست مده
مسند خواجهگی و مجلس تورانشاهی

عشق در دل چه خیال
است که بنهان کردد؟
پرده پوشی نتوان، آتش
سوزانی را
حزین لاهیجی

اوقات شرعی فردا

انگ صبح	۰۴:۵۴
انگ اذان	۰۶:۱۷
انگ ظهر	۱۱:۵۰
انگ غروب	۱۷:۲۲
انگ اذان	۱۷:۴۱

برگه
من امروز انسان موفق هستم زیرا دوستی داشتم
که به من اعتقاد داشت و نمی‌خواستم او را ناامید
کنم
آبراهام یکنکن

چرا پیک ششم در راه است؟

از روش‌های موزن اثری کنترل ویروس کرونا انعام
نیجهای واکنش سریع به مناطق درگیر بیماری و
اقدامات پیشگیرانه‌های جلوگیری از طغیان کرونا در
دیگر مناطق کشور است. متسلفه کمیته واکنش
سریع چند هفته است که متعل شده و در حال
حاضر چنین امکانی در اختیار نداریم.
ضمن این که در روند مدیریت اپیدمی در زمین‌ها نه تعجیل
از وجود خطر در رنگ‌بندی‌های شپه‌ها از جانب
مسئولان وجود ندارد. موضوعی که باعث می‌شود
اقدامات مردم در راه شرایط موجود را به احراق
بکشد. در واقع این قبیل سهل‌انگاری‌ها می‌تواند
احتمال وقوع بیک جدید را بالا ببرد.
بدهی است همه ما علاقه‌مند به بازگشت به زندگی
عادی هستیم ولی نباید در زمین‌ها نه تعجیل
کنیم؛ تا جایی که موقعیت فعلی‌مان را هم از دست
بدهیم؛ چرا که هر قلمی مانند بارشانی جوله
مدارسی می‌تواند چرخش ویروس را گسترش بدهد
و به احتمال وقوع بیک جدید بیند.
در نهایت گفتنی است اگر نسبت به اصلاح ه
عمل‌آباد شده یعنی توجه به تغییرات ویروس، سو
مدیریت و در نهایت، اقدامات پیشگیرانه‌ها تعجیل
نکند؛ نتیجه می‌تواند یک حادثه بزرگ باشد. به تعجیل
ببینیم؛ تا جایی که وقوع آن جلوگیری کنیم؟

رساله چنه خیر
جنجال دوباره
بر سر موتورسواری زنان

زنگنه: سردار باقر مطرح کرد؛ باوقی که اقدام به موتورسواری می‌کنند، کار
خلاف قانون انجام می‌دهند، چون خجما گواهینامه ندارند، ریسک پائین‌رهم
ناچار خصوص گواهینامه موتورسیکلت برای خجما اظهار کرد؛ در این نامه
به صورت فک شده گواهینامه موتورسیکلت برای آقایان است. ولی در
سایر گواهینامه‌ها پانه سووم، موم و یکم به غیر از موتورسیکلت، قید آقا و
خجما وجود ندارد. مده می‌تواند مسئول دریافت گواهینامه شوند. وی تاکید
کرد چون گواهینامه موتورسیکلت هم‌قائم آقایان مطرح شده است، پس
خجما می‌تواند موتورسیکلت استفاده کند.

۷.۴ میلیون دوز واکسن کرونا
وارد کشور شد

مهرود و محموله واکسن کرونا به میزان ۷.۴ میلیون دوز، طی روزهای گذشته
وارد کشور شد. محموله صبح گذشته شامل ۶ میلیون دوز واکسن سونام
در مبدأ چین و محموله دوشنبه شب ۱.۴ میلیون دوز استراکزا در مبدأ آلمان
است. این محموله‌ها در فرودگاه امام خمینی (ره) تحویل وزارت بهداشت است.
محموله ۶ میلیون دوز واکسن بیست و هفتمین محموله واکسن‌های
وارثی جمعیت جهان احمر است تا کنون ۸۸ میلیون و ۱۵۶ هزار و ۶۳۲ نفر
در کشور موفق شده‌اند و اول و اول کرونا را دریافت کنند و ۲۵ میلیون و
۱۵۶ هزار و ۹۸۴ نفر نیز دوز دوم را نیز دریافت کرده‌اند و واکسن‌های تزریقی
شده در کشور به ۲۴ میلیون و ۱۱۲ هزار و ۶۸۰ نفر رسید.

شماره: ۷۵۲۲۲۵
تاریخ: ۱۴۰۰/۰۷/۱۲

جمهوری اسلامی ایران
وزارت صحت، مدان و تجارت
سازمان صحت، مدان و تجارت استان البرز
کمیسیون نظارت بر سازمان‌های صنفی مرکز استان البرز
هیات اجرایی بر گزارای انتخابات هیات مدیره و بازرس اصنف مشاورین املاک کرج
آگهی فراخوان انتخابات هیات مدیره و بازرس اصنف مشاورین املاک کرج

با عنایت به صدور مجوز بر گزارای انتخابات اتحادیه های صنفی به استناد نامه شماره ۰۷/۱۰۱/۰۵/۱۴۰۰ مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۴
دانشگاه علوم پزشکی استان البرز و در اجرای ماده ۱۱ آیین نامه اجرایی نحوه بر گزارای انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه های صنفی
(موضوع تبصره ۲ ماده ۲۲ و ۲۳ ق.ن.ص) بدینوسیله از کلیه اعضای دارای پروانه کسب معتبر (دامم یا موقت) آن اتحادیه بدعت می‌گردد تا در
دست داشتن اصل یا تصویر پروانه کسب و یا کارت شناسایی معتبر از ساعت ۹:۰۰ لغایت ۱۵:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۴ جهت شرکت
در انتخابات هیات مدیره و بازرس اتحادیه به شخصاً به نشانی کرج- پاساژ پاساژ - بلوار باغستان به سمت باغستان، سالن ۲۵۰۰ نفری انتقال اسلامی
مراجعه و نمایندگان مورد نظر خود را از این افراد ذیل به تعداد هفت نفر اعضای اصلی هیات مدیره و یک نفر بازرس اصلی انتخاب نمایند.
شایان ذکر است تعداد اعضای اصلی هیات مدیره هفت نفر، تعداد اعضای علی‌البدل هیات مدیره دو نفر و همچنین تعداد بازرس اصلی یک
نفر و بازرس علی‌البدل نیز یک نفر می‌باشد.

ضمن اینکه ماسک رای دهندگان با صورت رایگان توزیع می‌گردد.

اسامی داوطلبان عضویت در هیات مدیره به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام	ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	آذرع	عباس	۱۶	دادگران	بهنام
۲	احدی	فیروزه	۱۷	رازقی	علی
۳	اسفندیانی	حسن	۱۸	زارع بناد کوکی	محمدرضا
۴	بابائی	علیرضا	۱۹	زارعی	علیرضا
۵	بختیاری	مریم	۲۰	سخاوتی	امیران
۶	برزنجعه عطری	سیدمحمد	۲۱	سعیدی	محمدرضا
۷	بیابلی	مجید	۲۲	سوری	جعفر
۸	پاداشی	محمد	۲۳	قربانعلی	محمدرضا
۹	پارسافر	علی	۲۴	قسی	مریم
۱۰	پاشازاده	معسن	۲۵	کریمی زرکانی	علی رضا
۱۱	پاکاری	حسین	۲۶	مرادی	سیدحامد
۱۲	پیشه و	نصرالله	۲۷	مهدوی	مسعود
۱۳	حسینی محسنی سعدآبادی	مسعود	۲۸	مهرزاد	امید
۱۴	خدایی	مرضیه	۲۹	مهری	علی
۱۵	دادادیش	علیرضا	۳۰	یوسفی	فرهاد

اسامی داوطلبان عضویت در بازرس به ترتیب حروف الفبا

ردیف	نام خانوادگی	نام	ردیف	نام خانوادگی	نام
۱	افغانی	محمد	۴	بهمنی	احسان
۲	امجدیان	بهروز	۵	فیروز بخت	رضا
۳	بشیری	ابراهیم	۶	مهرزاد	محمد

امیر علی عسگری رئیس هیات اجرایی بر گزارای انتخابات
هیات مدیره و بازرس اتحادیه های صنفی شهرستان کرج

قبل توجه
ترفندی که به شما می گوید
تلفن هوشمندتان و ویروس شده!

قبل توجه
اغلب پنظری می‌رسد که هرچه بیشتر به گیاه
آب دهیم بهتر است اما، آب زیادی می‌تواند
باعث نسبی ریشه، خرابی گیاه و رشد آفت‌ها
در آن شود. آبیاری درست، نه تنها باعث صرفه
جویی در آب است بلکه به رشد بهتر گیاهان
کمک می‌کند. • در ساعت آبیاری، وینز باد و
حرارت خورشید در کمترین حد است. در نتیجه
تبخیر سطحی به حداقل می‌رسد. همچنین آب
در این زمان بیشترین فشار را دارد.

آبیاری، همیشه هم
برای گیاهان خوب
نیست!
رشد بهتر گیاهان و مصرف درست آب،
فصلهای سرد، باها و حتی بادهای کوچک
خود را در ساعت آبیاری، آبیاری تیر.

حتی با رعایت تمام اقدامات احتیاطی مناسب همچنان ممکن است ویروس‌ها یا
بذایران یافتند به طور مخفیانه وارد تلفن هوشمند شما شوند.
به گزارش پیام آشنا، تلفن‌های هوشمند در طول چند سال گذشته، به ویژه
پس از همه گیری کرونا، به یکی از بزرگترین و مهمترین اجزای زندگی ما تبدیل
شده‌اند. آن‌ها نه تنها به ما در برقراری ارتباط با خانواده، دوستان و همکاران
از طریق تماس‌های صوتی یا تصویری، یا ارسال پیام‌ها کمک می‌کنند، بلکه
به لطف پیشرفت‌های تکنولوژی تلفن همراه در طول این سال‌ها ایجاد کرده
باعث تسهیل بسیاری دیگر از کارهای روزمره ما نیز شده‌اند. گویانه که با
لمس چندباره صفحه می‌توان فعالیت‌های مختلف مربوط به کار، خرید، مطالعه و
سرگرمی را انجام داد.
برخی از اوقات ما ممکن است تلفنی ویروسی شود و عملکرد آن تحت تأثیر قرار
بگیرد. بنابراین اگر تلفن شما به مشکلات ویروسی دچار شده است، باید به دنبال
راه حلی باشید تا قبل از رخ دادن ضررهای بزرگتر مشکل را حل کنید.
خدمات مفیدی که تلفن‌های همراه ارائه می‌دهند، آن‌ها را مورد هدف کرها و
کلاهبرداران قرار داده است تا با استفاده از کدهای مخرب مانند ویروس یا تروجان
برای حمله به کاربران استفاده کنند.

چگونه از گوشی هوشمند خود در برابر ویروس‌ها و بدافزارها محافظت
کنیم؟
مواردی وجود دارد که می‌توانید به عنوان یک سری قاعده رعایت کرده و از
ورود ویروس یا بدافزار به گوشی هوشمند خود جلوگیری کنید. به عنوان مثال،
کاربران می‌توانند برنامه‌های معتبر را از منابع تأیید شده مانند پلی استور گوگل
یا App Store دانلود کنند. همچنین می‌توانند درمورد مجوزهای که این
برنامه‌ها می‌خواهند دریافت کنند مراقب باشند و قبل از قلدود بر برنامه، نظرات
دیگر کاربران را هم بخوانند.

چگونه بهیغم گوشی هوشمند ما ویروس دارد؟
علی‌رغم پیروی از بهترین شیوه‌ها و رعایت تمام اقدامات احتیاطی مناسب، ممکن
است ویروس یا بدافزار به طور مخفیانه وارد تلفن هوشمند شما شود.
• یکی از ساده‌ترین راههای تشخیص ویروس در تلفن هوشمند، پرداختن‌های
بانگی عجیب است. یکی از راههای کسب درآمد از طریق برنامه‌های مخرب،
استفاده از تلفن هوشمند است. برای پیامک یا تماس تلفنی یا خریدهای درون
برنامه‌ها بدون اجازه کاربر است.
• تبلیغات خسته کننده نشانه دیگری است که نشان می‌دهد آگهی افزایش
مزاحم، تلفن هوشمند شما را آلوده کرده‌اند.
• بدافزار و تروجان‌ها می‌توانند از تلفن هوشمند شما برای ارسال پیام‌ها متنی و
هرزنامه به افراد استفاده کنند. که این موضوع می‌تواند منجر به آلودگی تلفن‌های
هوشمند مخاطبین شما نیز شود.

وقتی تلفنی ویروسی می‌شود، عملکرد آن به طرز واضحی کند می‌شود.
• ویروس‌ها و بدافزارها همچنین می‌توانند برنامه‌های جدید را در تلفن هوشمند
شخص بارگیری کنند.
• این برنامه‌ها پیام‌ها می‌توانند حجم عظیمی از داده‌ها را مصرف کنند. این یکی
از مهمترین مواردی است که باید به دنبال رفع آن باشید.
• همه این موارد منجر به کاهش قابل توجه باتری در موبایل می‌شود.

منبع: hindustantimes