

info@payamdaily.ir

شماره ۱۹۵۴  
چهارشنبه ۳ / آذر / ۱۴۰۰  
۱۸ / رجب الثانی / ۱۴۲۲  
24 / November / 2021

بخش روزنامه صبح البرز

ساجد امینزاده موسسه همگامان اندیشه‌های جوان  
مدیر مسئول: محمود حبیبی / سردبیر: باهره جودی  
تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۸۳۸۸ / فکس: ۰۲۶-۳۲۵۸۳۸۸  
فکس اینترنتی پیام آشتا: ۰۲۱-۸۱۷۸۳۳۹۱  
انتشار در طرح لایز ای کی بی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶- چاپ کارگر

**کافه پیام**

**برای انعکاس نظرات و کلیه ها و پیشنهادات خود در باره مسائل البرز با پیام آشنا**

۲۲۵۵۳۲۸۸  
۳۲۵۴۱۴۹۵  
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

تلفن پیام آشتا

**اضراب ابدی کودکان با تمشای چند سکانس**

تمشای فیلم و برنامه‌های تلویزیونی برای کودکان جنبه تفریح و سرگرمی دارد ولی گاهی به تیرگی و خستگی منجر می‌گردد. کودکان باید در نظر داشته باشند که چه برنامه‌های مناسب و روحیه‌بخش را تماشا کنند و چه برنامه‌های نامناسب را از تماشای آن‌ها بپرهیزند. همچنین تماشای فیلم‌ها و برنامه‌ها باید در ساعات مناسب و در مکان‌های مناسب انجام شود. والدین باید با کودکان خود در مورد این موضوع گفتگو کنند و به آن‌ها آموزش دهند. همچنین والدین باید با کودکان خود در مورد این موضوع گفتگو کنند و به آن‌ها آموزش دهند. همچنین والدین باید با کودکان خود در مورد این موضوع گفتگو کنند و به آن‌ها آموزش دهند.

**۷ نرم افزار که باید فوری از تلفن همراه حذف شوند**

محققان نگران هستند که تلفن همراه شما به یک منبع امنیتی برای هکرها تبدیل شود. اگرچه اکثر نرم‌افزارها برای استفاده روزمره طراحی شده‌اند، اما برخی از آن‌ها می‌توانند به راحتی به هکرها دسترسی به اطلاعات شما را بدهند. در اینجا ۷ نرم‌افزاری که باید فوری از تلفن همراه شما حذف شوند، آورده شده است.

**بیش‌فعالی و تحریک‌پذیری هم از آسیب‌های این اتفاق است**

باید محتاطانه ترساک با بدن به تدریج هورمون آندروژن را کاهش دهید. این هورمون در بدن مردان نقش مهمی در حفظ سلامت و عملکرد آن‌ها دارد. اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود. بنابراین، باید با احتیاط و با مشورت پزشک، مصرف آن را کنترل کنید.

**اضطرابی که مادران گذار خواهد شد**

مادران که در دوران گذار قرار می‌گیرند، اغلب با اضطراب و نگرانی مواجه می‌شوند. این اضطراب می‌تواند به دلیل تغییرات هورمونی، تغییرات در روابط خانوادگی و نگرانی‌ها در مورد آینده باشد. والدین باید با درک این تغییرات و به دنبال راه‌های مناسب برای مقابله با آن‌ها باشند.

**برای کودکان وقت بنگارند**

کودکان در سنین پایین، اغلب با نگرانی و اضطراب مواجه می‌شوند. این نگرانی‌ها می‌تواند به دلیل تغییرات در محیط زندگی، جدایی از والدین یا نگرانی‌ها در مورد آینده باشد. والدین باید با درک این نگرانی‌ها و به دنبال راه‌های مناسب برای مقابله با آن‌ها باشند.

**مکت**

مکت یک بیماری است که به دلیل عفونت باکتریایی در مفاصل ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند به دلیل عفونت در مجاری ادراری یا سایر نقاط بدن ایجاد شود. علائم آن شامل درد، تورم و قرمزی در مفاصل است. درمان آن شامل مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و استراحت است.

**کودک‌های پرکار**

کودکان پرکار، اغلب با استرس و اضطراب مواجه می‌شوند. این استرس می‌تواند به دلیل فشارهای تحصیلی، اجتماعی یا خانوادگی باشد. والدین باید با درک این استرس و به دنبال راه‌های مناسب برای مقابله با آن‌ها باشند.



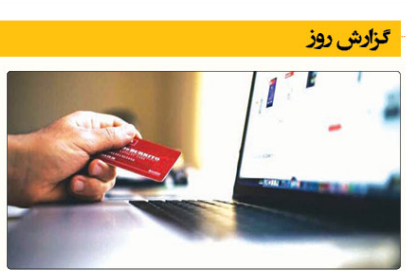
**امروز با حافظ**

**می صوفی افکن کجای می‌فروشند**

**که در تایم از دست زهد ریایی**

**رفیقان چنان عهد صحت شکستند**

**که گویی نبوده‌ست خود آشنایی**



فیشینگ یکی از رایج‌ترین جرایم در فضای سایبری به‌شمار می‌رود و حمله فیشینگ به معنی فریب دادن کاربران و سرقت اطلاعات است. این حمله می‌تواند به دلیل استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها انجام شود. والدین باید با کودکان خود در مورد این موضوع گفتگو کنند و به آن‌ها آموزش دهند.

**به گزارش پیام آشنا به نقل از جام جی فیشینگ**

سهم بزرگی از انواع جرایم سایبری را در ایران در اختیار دارد و طرح رمز و چابک برای بانک‌ها در همین راستا اجرا شده است. جالب است بدانید که بیش از ۱۰۰ هزار تومان به جرم جی فیشینگ در روزهای اخیر از بانک‌ها سرقت شده است. این جرایم می‌تواند به دلیل استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها انجام شود.

**قبل از هر اقدامی باید اقدامات زیر را در نظر بگیرید:**

۱. از نرم‌افزارهای نامعتبر اجتناب کنید. ۲. از لینک‌های مشکوک اجتناب کنید. ۳. از وارد کردن اطلاعات شخصی در فرم‌های آنلاین اجتناب کنید. ۴. از استفاده از شبکه‌های وای‌فای عمومی اجتناب کنید. ۵. از استفاده از دستگاه‌های عمومی اجتناب کنید. ۶. از استفاده از دستگاه‌های قدیمی اجتناب کنید. ۷. از استفاده از دستگاه‌های دارای سیستم‌عامل قدیمی اجتناب کنید.

**قبل توجه**

هفت الی یکشنبه در فروشگاه گوگل پلی شاپی به نام کجایی در تهران افتتاح شد. این فروشگاه می‌تواند به یک منبع امنیتی برای هکرها تبدیل شود. اگرچه اکثر نرم‌افزارها برای استفاده روزمره طراحی شده‌اند، اما برخی از آن‌ها می‌توانند به راحتی به هکرها دسترسی به اطلاعات شما را بدهند.

**به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا**

کسریان اعلام کرد که در فروشگاه گوگل پلی شاپی به نام کجایی در تهران افتتاح شد. این فروشگاه می‌تواند به یک منبع امنیتی برای هکرها تبدیل شود. اگرچه اکثر نرم‌افزارها برای استفاده روزمره طراحی شده‌اند، اما برخی از آن‌ها می‌توانند به راحتی به هکرها دسترسی به اطلاعات شما را بدهند.

**مکت**

مکت یک بیماری است که به دلیل عفونت باکتریایی در مفاصل ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند به دلیل عفونت در مجاری ادراری یا سایر نقاط بدن ایجاد شود. علائم آن شامل درد، تورم و قرمزی در مفاصل است. درمان آن شامل مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و استراحت است.

**به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا**

مکت یک بیماری است که به دلیل عفونت باکتریایی در مفاصل ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند به دلیل عفونت در مجاری ادراری یا سایر نقاط بدن ایجاد شود. علائم آن شامل درد، تورم و قرمزی در مفاصل است. درمان آن شامل مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و استراحت است.

**به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا**

مکت یک بیماری است که به دلیل عفونت باکتریایی در مفاصل ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند به دلیل عفونت در مجاری ادراری یا سایر نقاط بدن ایجاد شود. علائم آن شامل درد، تورم و قرمزی در مفاصل است. درمان آن شامل مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و استراحت است.

**به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا**

مکت یک بیماری است که به دلیل عفونت باکتریایی در مفاصل ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند به دلیل عفونت در مجاری ادراری یا سایر نقاط بدن ایجاد شود. علائم آن شامل درد، تورم و قرمزی در مفاصل است. درمان آن شامل مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و استراحت است.

**به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا**

مکت یک بیماری است که به دلیل عفونت باکتریایی در مفاصل ایجاد می‌شود. این بیماری می‌تواند به دلیل عفونت در مجاری ادراری یا سایر نقاط بدن ایجاد شود. علائم آن شامل درد، تورم و قرمزی در مفاصل است. درمان آن شامل مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها و استراحت است.

**تقویم**

**اوقات شرعی فردا**

انگ صبح: ۰۵:۳۳  
طلوع آفتاب: ۰۶:۵۱  
انگ ظهر: ۱۱:۵۳  
غروب آفتاب: ۱۶:۵۳  
انگ مغرب: ۱۷:۴۳



**چگونه حملات فیشینگ را شناسایی کنیم؟**

کسب کند چابک است باید با فیشینگ مقابله کنید. فیشینگ یکی از رایج‌ترین جرایم در فضای سایبری به‌شمار می‌رود و حمله فیشینگ به معنی فریب دادن کاربران و سرقت اطلاعات است. این حمله می‌تواند به دلیل استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها انجام شود.

**به‌عنوان ای‌نماد سایت وقت کنید**

ای‌نماد سایت وقت، یک ابزار امنیتی است که به شما کمک می‌کند تا از جعل هویت و سرقت اطلاعات جلوگیری کنید. این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تا از استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها اجتناب کنید.

**به‌عنوان ای‌نماد سایت وقت کنید**

ای‌نماد سایت وقت، یک ابزار امنیتی است که به شما کمک می‌کند تا از جعل هویت و سرقت اطلاعات جلوگیری کنید. این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تا از استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها اجتناب کنید.

**به‌عنوان ای‌نماد سایت وقت کنید**

ای‌نماد سایت وقت، یک ابزار امنیتی است که به شما کمک می‌کند تا از جعل هویت و سرقت اطلاعات جلوگیری کنید. این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تا از استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها اجتناب کنید.

**افزونه ضد فیشینگ نصب کنید**

افزونه ضد فیشینگ، یک ابزار امنیتی است که به شما کمک می‌کند تا از جعل هویت و سرقت اطلاعات جلوگیری کنید. این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تا از استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها اجتناب کنید.

**افزونه ضد فیشینگ نصب کنید**

افزونه ضد فیشینگ، یک ابزار امنیتی است که به شما کمک می‌کند تا از جعل هویت و سرقت اطلاعات جلوگیری کنید. این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تا از استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها اجتناب کنید.

**افزونه ضد فیشینگ نصب کنید**

افزونه ضد فیشینگ، یک ابزار امنیتی است که به شما کمک می‌کند تا از جعل هویت و سرقت اطلاعات جلوگیری کنید. این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تا از استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها اجتناب کنید.

**افزونه ضد فیشینگ نصب کنید**

افزونه ضد فیشینگ، یک ابزار امنیتی است که به شما کمک می‌کند تا از جعل هویت و سرقت اطلاعات جلوگیری کنید. این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تا از استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها اجتناب کنید.

**افزونه ضد فیشینگ نصب کنید**

افزونه ضد فیشینگ، یک ابزار امنیتی است که به شما کمک می‌کند تا از جعل هویت و سرقت اطلاعات جلوگیری کنید. این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تا از استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها اجتناب کنید.

**افزونه ضد فیشینگ نصب کنید**

افزونه ضد فیشینگ، یک ابزار امنیتی است که به شما کمک می‌کند تا از جعل هویت و سرقت اطلاعات جلوگیری کنید. این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تا از استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها اجتناب کنید.

**افزونه ضد فیشینگ نصب کنید**

افزونه ضد فیشینگ، یک ابزار امنیتی است که به شما کمک می‌کند تا از جعل هویت و سرقت اطلاعات جلوگیری کنید. این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تا از استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها اجتناب کنید.

**افزونه ضد فیشینگ نصب کنید**

افزونه ضد فیشینگ، یک ابزار امنیتی است که به شما کمک می‌کند تا از جعل هویت و سرقت اطلاعات جلوگیری کنید. این ابزار می‌تواند به شما کمک کند تا از استفاده از ایمیل‌ها، پیام‌ها یا تلفن‌ها اجتناب کنید.

**برگه**

**زندگی پیدا کردن خود نیست، زندگی ساختن خود است.**

**جرج برنارد شو**



**روش های پیشگیری از کرونا در مدارس**

رعایت بهداشت فردی، استفاده از ماسک، دوری از افراد بیمار، تهویه مطبوع، استفاده از دستکش، استفاده از ضدعفونی‌کننده، استفاده از وسایل شخصی، استفاده از وسایل شخصی، استفاده از وسایل شخصی.



**بازگری پروتکل های بهداشتی کرونا در هفته های آتی**

بازگری پروتکل های بهداشتی کرونا در هفته های آتی، شامل رعایت بهداشت فردی، استفاده از ماسک، دوری از افراد بیمار، تهویه مطبوع، استفاده از دستکش، استفاده از ضدعفونی‌کننده، استفاده از وسایل شخصی، استفاده از وسایل شخصی، استفاده از وسایل شخصی.

**واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است**

واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است. این آمار نشان می‌دهد که ایران در مقایسه با اروپا، پیشرفت بیشتری در واکسیناسیون کرده است.

**واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است**

واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است. این آمار نشان می‌دهد که ایران در مقایسه با اروپا، پیشرفت بیشتری در واکسیناسیون کرده است.

**واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است**

واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است. این آمار نشان می‌دهد که ایران در مقایسه با اروپا، پیشرفت بیشتری در واکسیناسیون کرده است.

**واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است**

واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است. این آمار نشان می‌دهد که ایران در مقایسه با اروپا، پیشرفت بیشتری در واکسیناسیون کرده است.

**واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است**

واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است. این آمار نشان می‌دهد که ایران در مقایسه با اروپا، پیشرفت بیشتری در واکسیناسیون کرده است.

**واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است**

واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است. این آمار نشان می‌دهد که ایران در مقایسه با اروپا، پیشرفت بیشتری در واکسیناسیون کرده است.

**واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است**

واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است. این آمار نشان می‌دهد که ایران در مقایسه با اروپا، پیشرفت بیشتری در واکسیناسیون کرده است.

**واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است**

واکسیناسیون نوبت اول کرونا در ایران ۸۲ و در اروپا ۴۴ درصد است. این آمار نشان می‌دهد که ایران در مقایسه با اروپا، پیشرفت بیشتری در واکسیناسیون کرده است.

**آیا گیاهخواران در معرض کمبود ید هستند؟**

موسسه سلامت و بهداشت عمومی کشور: گیاهخواران با کالی به بدن ندارند و در معرض کمبود ید هستند. ید یک ماده معدنی ضروری است که به سلامت بدن کمک می‌کند. گیاهخواران باید از منابع گیاهی ید استفاده کنند.

**Adrop Water**

آب آشامیدنی سالم و بهداشتی