info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۳۰۰۴

سه‌شنبه / ۱۹ بهمن / ۱۴۰۰

۶ / رجب / ۱۴۴۳

08 / February / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

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

تلفن: ۲۳۵۲۳۲۸۸-۲۳۵۲۳۲۴۲-۰۲۶ فکس: ۲۳۵۵۲۸۲۸

فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۷۲۷۹

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶

چاپ: کارگر

خانه

امروز با حافظ

ترسم این قوم که بر درد کشان می‌خندند
در سر کار خرابات کنند ایمان را
یار مردان خدا باش که در کشتی نوح
همت خاکی که به آبی نخرد طوفان را

خراش

ترک خود گیر که با خود به مکانی نرسی
که در آن کوی مجالی نبود رضوان را

حکیم نزاری



اذان ظهر

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۴	۰۶:۵۹	۱۲:۲۰	۱۷:۴۱	۱۸:۰۰

برگ

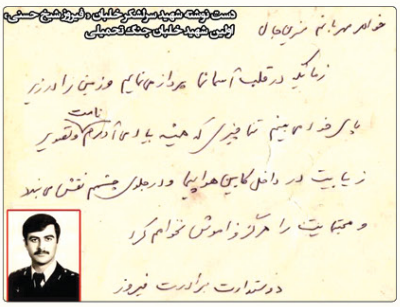
شما هم می‌توانید هر کاری را که دوست دارید، بکنید؛ اگر فقط باور کنید که می‌توانید.

چک کانفیلد

گزارش روز

به مناسبت روز نیروی هوایی نوزدهم بهمن‌ماه

شهید فیروز شیخ حسنی اولین خلبان شهید جنگ تحمیلی از خطه طالقان





آغاز راه شهادت ...

امیر سرتیپ فیروز شیخ حسنی در اول خرداد ماه ۱۳۳۱ هجری شمسی در شهرستان طالقان در روستای تکیه ناوه، درست زمانی که مادرش برای بیلاق به دیار خود بازگشته بود دیده به جهان گشود. در سن ۳ سالگی به دلیل شرایط شغلی پدرش که ارتشی بود، به همراه خانواده اش از تهران به شهرستان تنکابن نقل مکان نمود.



مهدی آهنگری

در سن ۵ سالگی شروع به فراگیری کلام‌الله مجید نمود و موفق به ختم قرآن کریم و همچنین حفظ چند جزء آن گردید.

دوران تحصیل در دانشکده افسری ...

شهید فیروز شیخ حسنی با وجود اینکه می توانست به راحتی در دانشگاه های دیگر پذیرفته شود ولی با این وجود پس از قبولی در امتحانات دانشکده افسری وارد این دانشگاه شد و پس از سه سال تحصیل به درجه ستوان دومی دست یافت و با کسب رضایت مادرش تحصیلات خود را در رشته خلبانی ادامه داد و پس از پایان دوره آموزشی خلبانی در ایران برای ادامه تحصیل در سال ۱۳۵۳ به آمریکا رفت و به مدت دو سال در آنجا از گذراندن دوره خلبانی F۵ تحصیلات خود را تکمیل نمود.

خدمت به ایران اسلامی ...

زمانی که به جهان گشود در پایگاه نیروی هوایی دزفول به عنوان استاد خلبان مشغول به آموزش خلبان های دیگر شد و در کنار آن نیز فرماندهی اطلاعات پرواز پایگاه دزفول را نیز عهده‌دار بود. در سال ۱۳۵۵ با دختر یکی از همکارانش که در پایگاه نیروی هوایی دزفول مشغول به خدمت بود ازدواج کرد و سپس در سال ۱۳۵۷ برای دومین بار درست زمانی که دختر‌ش شهرزاد تازه متولد شده بود جهت گذراندن دوره F۱۶، همراه خانواده اش راهی آمریکا شد و در تیر ماه ۱۳۵۸ با کوله باری از تجربه برای خدمت به میهنش به کشور بازگشت. بعد از آن وی دوباره به پایگاه نیروی هوایی دزفول بازگشت تا در آنجا به خدمت مقدس بپردازد. اما با شروع جنگ تحمیلی رژیم بعثی عراق مانع از این شد تا فرند پرورش یافته در دامان مادر و میهن بتواند بیش از پیش به وطن خدمت کند.

عروج ...

در ساعت ۲ بعد از ظهر روز ۳۱ شهریور ماه ۱۳۵۹، زمانی که عراق شروع به بمباران پایگاه نیروی هوایی دزفول نمود، شهید شیخ حسنی جهت رسیدگی و آماده نمودن جنگنده ها برای دفاع، مجبور به حضور در سایت پرواز در حین عملیت جنگنده های دشمن شد که این امر موجب اثابت دو عدد ترکش به سر و پای شهید گشت.

گروه امداد سعی بر آن داشت که وی را با هلی کوپتر به بیمارستان منتقل نمایند اما حملات طولانی مدت دشمن مانع از این شد که هلی کوپتر تا ساعت ۱۰ شب به پرواز درآید و به علت دیر رسیدن به بیمارستان، وی جان به جان آفرین تسلیم نمود وایتگونه بود که اولین شهید نیروی هوایی شهد شیرین شهادت را نوشید.

چکیده‌ای از وصیت‌نامه شهید سرلشکر خلبان فیروز شیخ حسنی:

"اللهم اجعلنی من جندک فان جندک هم الغالبون
و اجعلنی من حزبک فان حزبک هم المفلحون و اجعلنی من اولیائک فان اولیائک لاخوف علیهم و لا هم یحزنون
اللهم انی اسئلک تجعل وفاتی قتلا فی سبیلک تحت رایت نبیک مع اولیائک و اسئلک ان تقتل بی اعدائک و اعداء رسولک و اسئلک ان تکرمنی بهوان من شئت من خلقک و لا تنهی بکرامه احد من اولیائک اللهم اجعل لی مع الرسول سبیلا
حسبی الله ماشاءالله "

روحش شاد و یادش گرامی باد.

قاصدک

اهدای زندگی

اگر بتوانم
لبخند بر لب‌های کسی بیاورم
و دلی را از شکستن باز دارم
از رنج کسی بکاهم
درد کشیدنش را مرهمی باشم
اشک‌های چشمی را پاک کنم
اگر بتوانم
قلوس غمکده ی کسی باشم
امید را به قلب ناامیدی باز گردانم
نفسی به جان بی نفسی باشم
بیهوده نزیسته‌ام
بیهوده نمیرسته‌ام

سوفیا جمالی صوفی

رسانه چه خبر

ماندگاری ۸ روزه اُمیکرون روی دست!

فارس: رئیس کارگروه پیشگیری و بهداشت ستاد ملی کرونا با بیان اینکه باید کانون‌های اصلی را شناسایی کرده و به ماهیت اُمیکرون خوب توجه کنیم، گفت اُمیکرون تاثیرش روی پوست دراز مدت است و ممکن است تا ۸ روز بماند؛ بنابراین بهداشت دست خیلی مهم است. حمیدسوری درباره اینکه «اکنون وضعیت کرونایی کشور چگونه است؟»، گفت: اُمیکرون با سرعت تاثیر می‌گذارد و مهمترین موضوع اقدامات فوری است که باید انجام گیرد. وی ادامه داد: تفاوت اساسی واریانت اُمیکرون با دیگر واریانت‌ها این است که وقت زیادی نداریم و باید به سراغ کارها و برنامه‌هایی برویم که زود جواب بگیریم تا بار ناشی از این اپیدمی را به حداقل برسانیم. رئیس کارگروه پیشگیری و بهداشت ستاد ملی کرونا با بیان اینکه باید کانون‌های اصلی را شناسایی کرده و به ماهیت اُمیکرون خوب توجه کنیم، افزود: اُمیکرون بالاخره تاثیرش روی پوست دراز مدت است و ممکن است تا ۸ روز بماند؛ بنابراین بهداشت دست خیلی مهم است. سوری با بیان اینکه اُمیکرون روی پلاستیک ۱۹۰ ساعت ماندگاری دارد، اظهار داشت: خصوصی ماندگاری در هوای آزاد نیز مانند واریانت‌های دیگر است. چون ویروس خارج از بدن موجود زنده خیلی نمی‌تواند زنده بماند اما پوست و پلاستیک به دلیل ویژگی‌های خود، ماندگاری ویروس را افزایش داده و باعث می‌شود سرعت انتشار بالا رود. وی درباره «وقوع پیک ششم» متذکر شد: بله، پیک ششم شروع شده البته از لحاظ رسمی چرا که از سطح منطقه‌ای از چند هفته پیشتر شروع شده بود.

اشاره

آیا ترکیب آب و لیموی تازه به کاهش وزن کمک می کند؟

اغلب ادعا می‌شود که ترکیب آب و لیمو فواید زیادی برای سلامتی، به‌ویژه هضم، افزایش تمرکز و افزایش انرژی دارد. همچنین گفته می‌شود که به کاهش وزن کمک می‌کند و در رژیم‌های غذایی از محبوبیت زیادی برخوردار است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، «آبلیمو یک نوشیدنی بسیار کم‌کالری است. به طور مثال اگر آب نصف یک عدد لیمو را بگیرید و با یک لیوان آب مخلوط کنید، تنها شش کالری خواهد داشت؛ پس بهتر است آبلیمو را جایگزین نوشیدنی‌های پرکالری مانند آب پرتقال و نوشابه کنید و مصرف کالری را به مقدار قابل توجهی کاهش دهید و روند لاغری خود را سرعت ببخشید. حتی جایگزین کردن فقط یکی از این نوشیدنی‌ها در روز با ترکیب آب و لیمو، کالری دریافتی شما را به میزان ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری کاهش می‌دهد. بر اساس مطالعات، نوشیدن آب کافی می‌تواند به افزایش سوخت‌وساز بدن کمک کند. طبق گفته محققان آبرسانی خوب عملکرد میتوکندری (اندامی که در سلول‌ها به تولید انرژی برای بدن کمک می‌کند) را بهبود می‌بخشد به همین علت، نوشیدن آب و لیمو می‌تواند باعث افزایش سوخت‌وساز بدن شده و در نهایت منجر به کاهش وزن شود. نوشیدن آب بیشتر اوقات به عنوان یکی از اصلی‌ترین بخش رژیم های غذایی مخصوص کاهش وزن لحاظ می‌شود. چون بدون افزایش مصرف کالری، موجب تقویت احساس سیری می‌شود. با توجه به اثرات مفیدی که آبلیمو بر سوخت‌وساز، سیری و آبرسانی بدن دارد، می‌توان انتظار داشت که باعث افزایش سرعت لاغری و کاهش وزن شود.

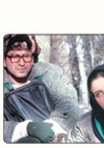
منبع: healthline

قابل توجه

۱۰ فیلم امنیتی تاریخ سینمای ایران

درام‌های جاسوسی و امنیتی در ایران به‌واسطه سختی‌ها و محدودیت‌های بسیاری که متوجه آن است، تولیدات چندانی را به خود ندیده است. عمده آثار تولیدشده در این حوزه فاصله بسیاری با استانداردهای این نوع فیلمسازی داشته و به همین دلیل با اقبال چندانی از سوی مخاطب مواجه نشده‌اند. هم‌اکنون و با ورود نسل جدید فیلمساز، اقبال به سینمای امنیتی بازگشته به طوری که طی سال‌های اخیر، شاهد تولیدات خوبی در این حوزه بوده‌ایم اما مادر‌اصلی‌های امنیتی در سینمای ایران از آن فقر محض بیرون آمده و در سرشماری سالانه تولیدات سینمایی کشور، نمونه‌هایی را به خود ببینند. جدیدترین تلاش در این حوزه، به فیلم هنلی برلامی گردد. فیلمی که اثری بیوگرافی از شهید داریوش رضایی‌نژاد، از شهدای هسته‌ای کشورمان است به همین بهانه نگاهی انداخته‌ایم به معروف‌ترین فیلم‌های امنیتی تاریخ سینمای ایران.

به رنگ ارغوان



هنوز هم خیلی از منتقدان، به رنگ ارغوان را بهترین ساخته ابراهیم حاتمی کیا می‌دانند. فیلمی که پس از ۵ سال توقیف، در جشنواره بیست‌وهشتم فجر نمایش داده شد و توانست سیمرغ بهترین فیلم از نگاه مردم را از آن خود کند. گفته می‌شود یکی از دلایلی توقیف این فیلم، نشان دادن برخی ادوات به‌روز وزارت اطلاعات بوده است. به رنگ ارغوان فارغ از انگارهای عاشقانه و تم درام‌اتیک خود، یکی از استاندارد‌ترین ساخته‌های امنیتی کشور است که طی آن، گوشه‌هایی از تولن امنیتی و زیرنظر گرفتن‌های حرفه‌ای بـا ظریف‌کاری خاصی، به تصویر کشیده‌می‌شود.

قلاده‌های طلا



ساخته پرحاشیه ابوالقاسم طالبی اگرچه یک ملودرام امنیتی محسوب می‌شود اما در مسیر تولید این فیلم، محدودیت‌های بسیاری وجود داشت که اجازه ورود بیشتر به حوزه‌های امنیتی را نمی‌داد. گرچه داستان فیلم نیز بیشتر معطوف خرابکاری‌های نیروهای بیگانه بود و به همین دلیل، اقدامات امنیتی، حکم رمزگشایی‌هایی را داشت که علاوه بر محدودیت در به تصویر کشیدن آنها، به لحاظ اصول دراماتیک نیز نمایش آنها تا سکاس‌های پایانی چندان مقدور نبود. با این حال، قلاده‌های طلا حسابی به چشم آمده و یکی از سرآمدترین آثار امنیتی سینمای ایران تبدیل شد.

روباه



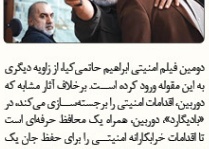
تریلر روباه را بهروز افخمی در سال ۹۳ جلوی دوربین برد تا نخستین ساخته سینمایی کشور در حوزه ترور دانشمندان هسته‌ای باشد. فیلم کلیدبخورد. روباه آشکارا از دو نیمه متفاوت برخوردار است. یک نیمه که شاهد سطحی‌نگری‌هایی بود که در تقابل با اقدامات امنیتی و در قالب زندگی روتین روزانه به چشم می‌خورد. این‌طور احساس می‌شد که روزمرگی‌های ساده طعمه موتور‌سوار ایرانی، به شکلی عامدانه در فیلم گنجانده شده تا آن اقدامات حرفه‌ای امنیتی که منشاء خارجی داشته بیشتر به چشم آمده و دیده شوند.

سیانور



اگرچه تاکنون آثار نسبتا زیادی با محوریت مناقفین ساخته شده است اما ساخته بهروز شعیبی با توجه به متفاوت بود جنس روایت، از درجه اهمیت بالایی برخوردار است. در سیانور، موقعیتی پیش می‌آید تا یک زوج عاشق، رودرروی یکدیگر قرار گرفته و دوتای جذاب را برگزار کنند. فارغ از این خط سیر اصلی داستان، فیلم به‌واسطه برخی تصویرگری‌های جدید از فعالیت‌های گروهک مناقفین و ملاحظه‌کاری آنها حسابی به چشم آمد و مورد استقبال قرار گرفت.

بادیگارد



دومین فیلم امنیتی ابراهیم حاتمی کیا از زاویه دیگری به این مقوله ورود کرده است. برخلاف آثار مشابه که دوربین، اقدامات امنیتی را برجسته‌سازی می‌کنند در «بادیگارد»، دوربین، همراه یک محافظ حرفه‌ای است تا اقدامات خرابکارانه امنیتی را برای حفظ جان یک دانشمند هسته‌ای خنثی کند. هرچند که تفاوت‌های این فیلم‌با دیگر آثار مشابه، تنها در این یک مورد خلاصه نشد و در تعریف سوررئالستی موضوع نیز خامه پیدا کرد. در «بادیگارد»، آن‌چه خیلی احساس شد دخالت درام در موضوع امنیتی و پرداخت سینمایی به این موضوع بوده است که اثر را از شکل اسنادی خود دور می‌کند.

ماجرای نیمروز

محمدحسین مهدویان در دو فصل از ماجرای نیمروز، گوشه‌هایی از فعالیت‌های امنیتی را در دوران دهه ۵۰ و ۶۰ تصویر کشیده است. در این فیلم، برخی ظرایف در شکل ارتباط، طراحی عملیات‌ها، نوع واکنش و دقتی که در تک‌و‌پانک مورد توجه قرار می‌گرفت، حسابی به مذاق مخاطب خوش آمد تا این دو ساخته مهدویان، به بهترین ساخته‌های حوزه امنیتی سینمای ایران تبدیل شوند.

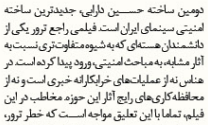


شبی که ماه کامل شد



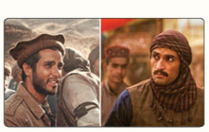
ساخته سعید ملکان یکی از استاندارد‌ترین فیلم‌های امنیتی تاریخ سینمای ایران است که هنوز به نمایش درنیامده است. فیلم با بهره‌مندی از اسلوب‌های جدید روایی و بصری در حوزه درام‌های امنیتی جهان ساخته شده واز ریتم بسیارتندی برخوردار است. هرچند که در این فیلم نیز شگردهای امنیتی، چندان مورد پرداخت قرار نگرفته و تمرکز اصلی بر روی زیرکی‌های درامانیک قهرمان داستان که یک مامور است، سوار شده و مخاطب را به وجد می‌آورد.

هناس



دومین ساخته حسین دارابی، جدیدترین ساخته امنیتی سینمای ایران است. فیلمی راجع ترور یکی از دانشمندان هسته‌ای که به شیوه متفاوت‌تری نسبت به آثار مشابه به مباحث امنیتی ورود پیدا کرده است. در هناس نه از عملیات‌های خرابکارانه خبری است و نه از محافظه‌کاری‌های رایج آثار این حوزه. مخاطب در این فیلم، تماما با این تعلیق مواجه است که خطر ترور، چگونه چه زمانی و توسط چه افرادی اتفاق خواهد افتاد.

روز صفر



۶۰ به تصویر کشیده است. در این فیلم، برخی ظرایف در شکل ارتباط، طراحی عملیات‌ها، نوع واکنش و دقتی که در تک‌و‌پانک مورد توجه قرار می‌گرفت، حسابی به مذاق مخاطب خوش آمد تا این دو ساخته مهدویان، به بهترین ساخته‌های حوزه امنیتی سینمای ایران تبدیل شوند.

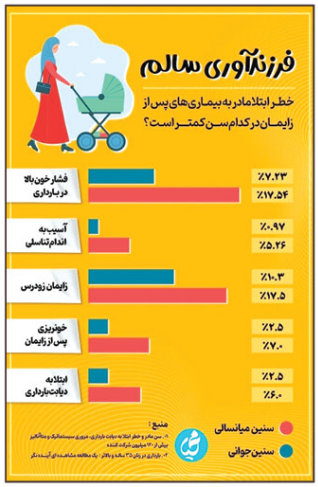
دیدن این فیلم جرم است



ساخته رضا زهتابچیان برخلاف آثار دیگر این فهرست، محتوایی امنیتی داشته و خود را درگیر رخدادها و فرمول‌های پیچیده امنیتی نمی‌کند. فیلم، بیشتر در اندازه‌های مانیفست‌های موافقان و مخالفان برخی اقدامات امنیتی در برابر سوژه‌های قدیمی مطرح است که سبب برخی صف‌کشی‌ها می‌شود. همین پرداخت که در حکم دریچه‌ای تازه به آثار امنیتی سینمای ایران تعریف می‌شود، با اقبال بالایی از جانب مخاطبان و منتقدان واقع شد.

فرزندآوری سالم

خطر ابتلا مادر به بیماری‌های پس از زایمان در کدام سن کمتر است؟



منبع: دبیر سیاستگذاری و برنامه‌ریزی سیستم‌های سلامت و پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

هلث دی نیوز: یک مطالعه جدید نشان می دهد افراد میانسالی که از دوران جوانی فشار خون بالایی داشتند، با تغییرات مغزی روبرو هستند که ممکن است خطر زوال ذهنی را در آینده افزایش دهد. تحقیقات قبلی نشان داده است که فشار خون بالا بر ساختار و عملکرد رگ‌های خونی مغز تأثیر می گذارد و در نتیجه به مناطقی از مغز که برای مهارت‌های تفکر و حافظه ضروری هستند آسیب می‌رساند. دکتر «کریستینا لاین بک»، محقق ارشد این مطالعه و متخصص مغز و اعصاب عروقی در بیمارستان نورث وسترن در شیکاگو، می گوید: مطالعاتی وجود دارد که نشان می‌دهد تغییرات در مغز ممکن است از سنین پایین شروع شود. مطالعه ما می‌خواهد بیشتری ارائه می‌دهد که فشار خون بالا در دوران بزرگسالی ممکن است به تغییرات در مغز در سنین بالاتر منجر شود. برای این مطالعه، تیم تحقیق داده‌های ۳۰ ساله جمع‌آوری‌شده از ۱۴۲ شرکت‌کننده در یک مطالعه طولانی‌مدت در مورد خطر بیماری عروق کرونر را تجزیه و تحلیل کرد. به عنوان بخشی از آن مطالعه، شرکت کنندگان در ۳۰ سالگی و مجددا در حدود ۵۵ سالگی تصویربرداری MRI از مغز داشتند. افرادی که از سن ۲۵ تا ۵۵ سالگی فشار خون بالا داشتند، تغییرات بیشتری در MRI میانسالی شأن مشاهده شد. به گفته محققان، ممکن است آنها در معرض خطر بیشتر مشکلات مربوط به تفکر و مشکلات حافظه قرار داشته باشند.

این یافته‌ها باید متخصصان مراقبت‌های بهداشتی را تشویق کند تا به شدت به فشار خون بالا در بزرگسالان جوان به عنوان یک هدف بالقوه برای حفظ سلامت مغز توجه نمایند.