info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۰۶
شنبه ۲۰ خرداد / ۱۴۰۲
۲۱ / ذوالقعده / ۱۴۴۴
10 / June / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار نعلبن، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۳۵۲۳۸۳۸-۲۳۵۴۴۴۴۲-۰۲۶-فکس: ۲۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

فال روز

امروز با حافظ

پنج روزی که در این مرحله مهلت داری
خوش بیاسای زمانی که زمان این همه نیست
برلبِ بحرِ فنا منتظریم ای ساقی
فرصتی دان که ز لب تا به دهان این همه نیست

خواندنی

مرگ در چشم سبک عقل، شکوهی دارد
پیش ارباب دل این رطل گران اینهمه نیست
صائب تبریزی

فال کرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	اذان طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۰۳	۰۴:۴۹	۱۲:۰۵	۱۹:۲۲	۱۹:۴۳

بوته

افراد شجاع فرصت می‌آفرینند؛ ترسوها وضعفا منتظر فرصت می‌نشینند...

گوته

معجون‌هایی که برای کاهش وزن مجزه می‌کنند

نوشیدنی زنجبیل و لیمو
اضافه کردن زنجبیل، یک فنجان چایخوری آرامیو و یک و نیم قاشق چایخوری پودر زیره به یک فنجان آب سرد

قهوه و بذر کتان
اضافه کردن یک قاشق چایخوری قهوه در یک فنجان آب داغ + یک قاشق چایخوری بذر کتان آسیاب شده

نوشیدنی شنبلیله
خیساندن ۲ قاشق غذاخوری دانه شنبلیله در یک و نیم لیوان آب به مدت یک شب و اضافه کردن یک عدد خیار در صبح روز بعد

معجون آب نارگیل
مخلوط یک فنجان آب آناناس، یک فنجان آب نارگیل و یک و نیم قاشق چایخوری دانه رازیانه

معجون کرفس
ریختن یک و نیم فنجان کرفس در مخلوط‌کن و اضافه کردن یک فنجان آب، یک و نیم قاشق چایخوری مرکبه سیب و یک چهارم قاشق چایخوری فلفل سیاه

معجون عسل و لیمو
ترکیب یک فنجان آب ولرم، یک لیموترش و یک قاشق غذاخوری عسل و نوشیدن آن به‌صورت ناشتا

معجون سبزه کندم و انگور
خرد کردن یک فنجان علف گندم و مخلوط کردن آن با یک و نیم فنجان انگور

نوشیدن روزانه یک لیوان آب حاوی مقدار جعفری خرد شده و آب لیمو با معده خالی

رسانه چه خبر

چند توصیه بهداشتی به زائران سرزمین وحی

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی رئیس گروه مبارزه با بیماری‌های واگیر معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر ضرورت رعایت اصول بهداشتی از حجاج بیت الله الحرام خواست مرقب سلامت خود باشند. سیمین دخت بیات استفاده از آب آشامیدنی سالم و بیخ بهداشتی را یکی از مهمترین اصول بهداشتی در سفر حج عنوان کرد. وی به هموطنان زائر خانه خدا توصیه کرد، در مناطقی که از سطح بهداشتی مناسبی برخوردار نیستند، فقط از آبهای بسته‌بندی شده استفاده کنند. بیات با اشاره به اهمیت بهداشت مواد غذایی در آب و هوای گرم عربستان از زائران حج تمتع خواست فقط از وعده‌های غذایی که توسط سازمان حج و زیارت و مسئولان کاروان‌ها در اختیار آنان قرار می‌گیرد، استفاده کنند. وی با توجه به هوای گرم عربستان و احتمال مسمومیت تاکید کرد: زائران وعده‌های غذایی را فقط در همان وعده مصرف کنند و از نگهداری غذاهای پخته‌شده بعدی اجتناب کنند. او با اشاره به احتمال بروز گرمازدگی در افراد توصیه کرد که زائران برای پیشگیری از گرمازدگی حتما در طول روز مایعات فراوان مصرف کنند. همچنین زائران هنگام پیاده‌روی در حد امکان سعی کنند در سایه حرکت کنند تا دچار گرمازدگی نشوند. همچنین از تماس صندلی‌های آلوده با دهان، بینی و چشم خودداری شود. لازم است حجاج دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویند. وی رعایت آداب بهداشتی در هنگام سرفه و عطسه را ضروری برشمرد و یادآور شد، قرادی که دچار علائم کزازی، تنفسی یا هر علامت غیرطبیعی دیگری شدند فوراً پزشک و مسئولان کاروان خود را مطلع کنند. او از دیگر نکات مهم این سفر معنوی به پرهیز از تماس با حیوانات (زنده یا مرده) اشاره کرد و افزود: زائران از تماس با پرندگان خودداری کنند و در صورتی که دچار حیوان گزیدگی (توسط سگ، گربه، خفاش و ...) شدند، در اسرع وقت به پزشک کاروان اطلاع دهند. بیات در خاتمه، ساختن خود از حجاج بیت‌الله الحرام خواست پس از بازگشت از سفر حج تا دو هفته مراقب موارد علائم بیماری در خود باشند و در صورت بروز نشانه‌های بیماری به مراکز خدمات جامع سلامت مراجعه کنند و از دست دادن و روبوسی خودداری کنند.

غربالگری مداوم سرطان سینه احتمال مرگ را تا ۷۲ درصد کاهش می‌دهد

هلث دی نیوز: نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد هرچه یک زن بیشتر با پیشینه غربالگری‌های سالانه سرطان سینه باشد، احتمال مرگ‌وری در اثر سرطان سینه کمتر است. «فرانز گسیت» محقق ارشد مطالعه گفت: «اگر یک زن به سرطان سینه مبتلا شده باشد، تأخیر در غربالگری می‌تواند به تشخیص بیماری پیشرفته منجر شود و ممکن است تهدید کننده جان باشد.» بیشتر سازمان‌ها توصیه می‌کنند که زنان در دهه ۴۰ غربالگری منظم از سرطان سینه را آغاز کنند. این دستورالعمل‌ها برای زنانی است که در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه نیستند، به این معنی که سابقه خانوادگی یا قوی ابتلا به سرطان سینه آن شناخته شده باشد. برای افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه یا سابقه پرتودرمانی قفسه سینه قبل از سن ۳۰ سالگی را نمادرند. برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۷۰۰۰۰ زن ۴۰ تا ۶۹ ساله سوئدی را که بین یک تا پنج برای غربالگری ماموگرافی در طول مطالعه داشتند، بررسی کردند. از این تعداد، ۴۵۶۴ زن متعاقباً بر اثر سرطان سینه درگذشتند که بین سالهای ۱۹۹۳ تا ۲۰۱۶ بیماری شان تشخیص داده شد. خطر مرگ‌ناشی از سرطان سینه در بین زنانی که مدام غربالگری سرطان سینه را انجام داده بودند، در مقایسه با زنانی که هیچ ماموگرافی نداشتند، ۷۲ درصد کمتر بود. ماموگرافی اشعه ایکس با دوز کم است که می‌تواند به تشخیص سرطان سینه در مراحل اولیه کمک کند، و بدین ترتیب درمان آن آسان‌تر است.

ویژگی شخصیتی که موجب طول عمر می‌شود

هلث: نتایج نظرسنجی تقریبا ۳۰هزار نفر نشان داد که یک ویژگی شخصیتی به‌طور مداوم با طول عمر بیشتر مرتبط است. بر اساس نتایج تحقیقات کنونی، مثبت قدیمی با زندگی طولانی‌تر مرتبط است. اگر فرد به آینده خوش‌بین، به افراد دیگر نزدیکتر و محکم باشند همچنین مفید بودن را حس و آرامش بیشتری احساس کنند عمری طولانی‌تر خواهند داشت. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد، کسانی که در رتبه ششم برتر به دلیل مثبت قدیمی قرار گرفتند، ۱۸ درصد کمتر در معرض مرگ طی چهار سال آینده بودند. سایر عوامل کلیدی مرتبط با زندگی طولانی‌تر شامل ازدواج و داشتن مدرک تحصیلی بود. این تحقیق حاصل نتایج نظرسنجی ۳۸هزار ۶۶۲ نفر است. هم سالمند زنان افراد و هم سوابق پزشکی آنان مورد بررسی قرار گرفت. افراد مورد تجزیه و تحلیل در نظرسنجی دارای سطوح متشابهی از سلامت جسمانی، درآمد و سایر ویژگی‌های جمعیت شناختی بودند. این تحقیق نشان داد که درآمد، به طور شگفت‌انگیزی، تاثیری بر مرگ و میر ندارد. دکتر کریستوفر جاکوبی، محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج نشان می‌دهد، به نظر می‌رسد که سلامت روان مثبت بهتر با تحدوی تاثیر محافظتی در برابر مرگ و میر ایجاد خواهد کرد. در ادبیات تحقیقاتی، متناول‌ترین روش‌هایی که بر سلامت روانی مثبت و مرگ و میر تاثیر می‌گذارد، یافته‌های فیزیولوژیکی مستقیم مانند کاهش فشار خون، ظرفیت مقابله با استرس، مصرف کمتر الکل و سیگار، سبک زندگی فعال و کیفیت خواب بهتر است. به همین ترتیب، افراد با سلامت روان مثبت بالا ممکن است تحت تاثیر اثرات بالقوه منفی علائم و غیرپولوژیک رویدادهای زندگی مانند طلاق یا بیکاری قرار نگیرند. نتایج تحقیقات قبلی همچنین نشان داده است که هم برون‌گرایی و هم افراد مثبت اندیش نسبت به درون‌گراها و بدبین‌ها بیشتر عمر می‌کنند. مطالعه‌ای که روی بیش از ۵۱ هزار بزرگسال انجام شد، نشان داد که خوش‌بین‌ها قلب‌های سالم‌تری نسبت به بدبین‌ها دارند. افراد خوش‌بین همچنین شاخص تودهٔ بدنی سالم‌تری داشتند. از نظر بدنی فعال‌تر بودند و کمتر سیگار می‌کشیدند. محققان دریافتند که هرچه افراد خوش‌بین‌تر باشند، سلامت جسمانی کلی آنان بیشتر است و بیشتر احتمال دارد که خوش‌بین‌ترین افراد، ۷۶ درصد نمرات سلامتی در محدوده ایده‌آل داشته باشند.

گزارش روز

در جست و جوی ردپای «فرازمینی‌ها»

اولین هفته گذشته وقتی خبر رسید بشقاب پرنده‌ها قرار است برای نخستین بار موضوع بحث نشست عمومی هیاتی از دانشمندان ناسا باشند، گل از گل خیلی‌ها شکفت. ایالات متحده آمریکا تقریبا طی ۷۰ سال اخیر همواره وجود یوفوها را انکار کرده و اخبار مربوط به مشاهده بشقاب پرنده‌ها را زاییده تخیلات مشاهدان می‌خواند. برگزاری چنین نشستی آن هم برای نخستین بار از سوی یکی از مهم‌ترین سازمان‌های حکومتی این کشور یعنی ناسا، به معنی آن بود که ایالات متحده گاه «بشقاب پرنده‌ها» وجود خارجی ندارند؟ را یقین آورده و تلویحاً وجود بیگانه‌ها را به رسمیت شناخته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از شهروند، این به رسمیت شناختن البته به خودی خود ارزشی نداشته و ندارد زیرا معتقدان به وجود یوفوها، در هیچ زمانی برای تأیید باورهای خود منتظر چراغ سبز ناسا نشدند. اما همین کوتاه آمدن خود مهر تایید دیگری خواهد بود بر همه فرضیاتی که تایپش از این توسط همین دشمندان برقاده دنیا خیالات و مالیخولیا توصیف می‌شدند. نشست کارگروه ویژه ناسا روز چهارشنبه هفته گذشته با موضوع بررسی اشیای پرنده ناشناس بر گزار شد و البته به تمامی مطابق انتظارات عاشقان یوفوشود. مقام‌های ناسا در این نشست اعلام کردند تنها بخش کوچکی (بین ۲ تا ۵ درصد) از صدها مورد مشاهده شده از بشقاب پرنده‌ها طی سه دهه گذشته واقعا غیرقابل توضیح بوده‌اند. «غیرقابل توضیح» در اینجا یعنی: «شاید بشقاب پرنده بودند، شاید هم نبودند، معلوم نیست.» بنابر اعلام کارگروه ناسا، اکثر قریب‌به‌اتفاق اشیای پرنده ناشناس گزارش شده از سال ۱۹۹۶ میلادی به شکل «لایه‌های نورانی، کره‌های گرده» به ابعاد کلی ۹۰ تا ۳۶۰ سانتی‌متر و «سفید، نقره‌ای یا نیمه شفاف» توصیف شده‌اند. البته بعید که در این نشست فقط موارد غیرمحرمانه مورد بررسی قرار گرفت و به اطلاعات اصلی برداخته نشد. آیا ناسا همچنان در حال پنهان کاری است؟

«یوفو» نگاری؛ از واشنگتن تا تهران

گزارش‌های مربوط به مشاهده «یوفوها» (UFO مخفف شیء ناشناس پرنده) یا همان «بشقاب پرنده‌ها» طی دهه ۴۰ تا ۸۰ میلادی جزو برطرفدارترین مطالب رسانه‌ها به شمار می‌رفت. نمی‌شود کتمان کرد که امروز دیگر آن حساسیت و علاقه سابق نسبت به بشقاب پرنده‌ها و پیگانه‌های فضایی وجود ندارد. خصوصاً که صنعت سینما هر آنچه که از این موضوع در تخیل می‌گنجید را به روی پرده آورد و عطش کنجکاوان را تا حد بسیار زیادی سیراب کرد. اما به هر حال همچنان مطالعه گزارش‌های مربوط به مشاهده یوفوها، هرچند قدیمی و دور و دور، جالب به نظر می‌رسد.

سقوط پرنده ناشناس آنبوسکزیکو – ۱۹۴۷

در تمامی گزارش‌های رسیده مبنی بر دیده شدن جسمی پرنده در آسمان، نه به حال هیچ موردی مانند حادثه رُزول نیومکزیکو در سال ۱۹۴۷ میلادی چنچل یا به ذکره است. حامیان نظریه بشقاب پرنده ادعا می‌کنند ارتش آمریکا پرنده ناشناخته‌ای را که در این پدیده سقط شد را ضبط کرده است. این رویداد چنچلی به خوبی تحت پوشش رسانه‌ای قرار گرفت و به یکی از پرمخاطب‌ترین‌ها در نوع خود تبدیل شد. ارتش آمریکا برای توجیه ماجرای سقوط پرنده ناشناخته اعلام کرد شیء سقط شده یک بالون اکتشافی متعلق به برنامه‌ای طبقه‌بندی شده در زمینه هواشناسی بوده است.

مورد بشقاب پرنده | سباتل واشنگتن – ۱۹۴۷

خلبان هواپیمایی که جهت کمک برای یافتن یک هواپیمای گمشده به پرواز درآمده بود مشاهده اجسام پرنده ناشناخته را در جنوب سیاتل به برج کنترل گزارش دادند خلبان کنت آرنولد و کمک او مدعی شدند ۲۰ جسم پرنده را به صورت زنجیره‌ای در نزدیکی کوهستان رینیر دیده‌اند. آرنولد این اجرام را بشقاب‌هایی توصیف کرد که روی آب حرکت می‌کردند. ارتش آمریکا این اظهارات را توهم خلبان و کمک او خواند.

پرواز بر فراز کاخ سفید | واشنگتن – ۱۹۵۲

بین ۱۲ تا ۲۹ جولای ۱۹۵۲ میلادی، فرودگاه ملی واشنگتن و پایگاه هوایی اندروز روی صفحه نمایش رادار خود اجرام آسمانی ناشناخته‌ای را که در آسمان واشنگتن بر فراز کاخ سفید و پنتاگون با سرعت ۱۶۰ کیلومتر در ساعت در حال پرواز بودند، مشاهده کردند. در چند نوبت تعدادی جنگنده برای شناسایی این اجرام پرنده به پرواز درآمدند. اما به محض نزدیک شدن، پرنده‌های ناشناس ناپدید و حتی از روی رادار محو می‌شدند. عقلیت در تاریخ ۲۹ جولای، یک کنفرانس خبری با حضور آدمیرال جان ای سلسفورد ترتیب داده شد و منابع رسمی اعلام کردند اختلالات آب و هوایی و دما موجب شده است تا نور پدیده به دورن آبرها ساطع شود و ابرها شبیه به اجسام شناور در آسمان به نظر برسند.

از کار افتادن خودروها | تگزاس – ۱۹۵۷

سال ۱۹۵۷ میلادی در لولند تگزاس موارد متعددی از مشاهده اجرام پرنده ناشناخته گزارش شد. تفاوت مورد لولند با پاسیری از موارد دیگر در این بود که در جریان آن مشاهده ۸ شیء پرنده توسط تعدادی از اعضای پلیس این شهر گزارش شده بود. تعداد موارد اعلام شده توسط شهروندان بسیار بیش از این بود و هفته‌ای نبود که دفاتر پلیس شهر با گزارش‌های مردمی مواجه نشوند. یکی از معروفترین گزارش‌ها حاکی از این بود که خودروی شهروندان در بی ظاهر شدن جسمی درخشان به شکل ناگهانی از کار افتاده و موتور آن خاموش شده است. به اذعان راننده‌ها موتور خودروها پس از دور شدن این جسم ناشناخته مجدداً به صورت خودکار فعال شده است. نیروی هوایی ارتش آمریکا علت این پدیده را طوفان الکترونیکی عنوان کرد.

پرواز در اطراف مدرسه | ملبورن – ۱۹۶۶

ششم آوریل ۱۹۶۶ میلادی دانش‌آموزان یک مدرسه در حومه شهر ملبورن استرالیا متوجه فرود اجرام ناشناس در اطراف مدرسه شدند. با هیجان زده شدن بچه‌ها و هجوم بیش از ۲۰۰ دانش‌آموز به سمت مکانی که یک اجرام فرود آمده بودند، پرنده‌ها دوباره به پرواز درآمده و با سرعت دور شدند. تنها اثری که از این اجرام بر جای مانده بود، شکلی دایره‌وار از علف‌های سوخته بود. در همان محدوده زمانی تعدادی از شهروندان و حتی ملسوران پلیس نیز وجود این اجرام را در آسمان دیگر نقاط شهر تایید کردند. در نهایت ارتش استرالیا این اجرام ناشناس را هواپیماهای آموزشی ارتش اعلام کرد.

برخورد با موج شکن آنوا اسکوشیا – ۱۹۶۷

در تابستان سال ۱۹۶۷ میلادی جرمی بزرگ و ناشناس با موج شکن‌های بندر شاگ در ایالت نوا اسکوشیا (کانادا) برخورد کرد. با حضور نیروهای امداد، پلیس و نهایتاً ارتش، کوچکترین اثر و مدرکی که ثابت کند جسمی فیزیکی با موج‌شکن‌های آسیب‌دیده برخورد کرده است به دست نیامد. همان زمان وجود اجسام پرنده نورانی و ناشناس در ایالت‌های اطراف طی تماس‌های مردمی به ثبت رسید و حتی در یک مورد، فرودگاهی کوچک موفق به رهگیری یکی از این اجسام بر اثار خود شد. اما در نهایت وزارت دفاع کانادا پس از انجام تحقیقات و بررسی‌های متعدد، این واقعه را در ردیف پدیده‌های مرموز و حل نشده قرار داد.

پرنده ناشناس برابر فاتنوم | تهران – ۱۳۵۵

۲۸ شهریور ۱۳۵۵ خورشیدی متعاقب گزارش‌های تلفنی مکرر ساکنان مناطق شمالی تهران مبنی بر مشاهده شیء پرنده ناشناسی بر فراز شمیران، دو فروند جنگنده F-4 پایگاه هوایی شاهرخی همان به سمت تهران حرکت کردند. جنگنده نخست پس از رسیدن به تهران، هنگام نزدیک شدن به شیء ناشناس متوجه از کار افتادن آلات و وسایل ارتباط رادیویی خود می‌شود و به ناچار راه بازگشت به پایگاه شاهرخی را در پیش می‌گیرد. خلبان جنگنده دوم که به فاصله ۱۰ دقیقه پس از هواپیمای اول پایگاه را ترک کرده بود، سعی می‌کند با نزدیک شدن به شیء ناشناس، با چشم و به وسیله رادار آن را ارزیابی کند. جدا شدن یک جسم نورانی دیگر از شی ء پرنده و حرکت آن به سمت جنگنده احتمال برخورد را بالا می‌برد. اما با فاصله گرفتن جنگنده از آن دو شیء نورانی هم به سمت شیء پرنده باز می‌گردد. پس از فرود هواپیما، خلبان و کمک او مورد آزمایش پزشکی قرار می‌گیرند و هواپیمای آنها از نظر آلودگی رادیواکتیو بررسی می‌شود. آزمایش‌های پزشکی به طور متنوب برای ماه‌ها ادامه می‌یابند اما هیچ مورد غیرطبیعی در بدن خلبان‌ها مشاهده نمی‌شود.

برش

هشدارِ افزایش سالمندان مبتلا به سرطان در جهان

متخصصان و پزشکان برجسته بین المللی هشدار داده‌اند که جهان باید قوراً برای «سونامی جهانی سالمندان مبتلا به سرطان» آماده شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه گاردین، این متخصصان می گویند در غیر این صورت سیستم‌های مراقبت های بهداشتی کشورها در معرض خطر ناتوانی در پاسخگویی به این آمار رو به افزایش قرار خواهند گرفت.

تغییراتی جسمی و روانی که با افزایش سن به وجود می‌آید، می‌تواند حفظ سلامتی و تندرستی را برای افراد چالش برانگیزتر کند.

انجمن انکولوژی بالینی آمریکا (ASCO) در گزارشی اعلام کرد با افزایش امید به زندگی و افزایش سریع جمعیت افراد مسن در دنیا، افزایش قریب الوقوع شمار بیماران مسن و سالمند مبتلا به سرطان به یک نگرانی جدی برای سلامت عمومی تبدیل شده است. کارشناسان همچنین افزودند که مراکز درمان سرطان باید برای مقابله با این بحران آماده شوند.

در نشست سالانه انجمن انکولوژی بالینی آمریکا در شیکاگو، یک متخصص در این باره گفت: با افزایش جمعیت سالمندان و افزایش میزان بروز این عارضه، آیا ما واقعا برای مقابله با این نیازها آماده ایم؟ من فکر می کنم در سطح جهانی، ما آماده نیستیم.

سن بالاتر یک عامل خطر شناخته شده برای ابتلا به سرطان است با این حال اهمیت گنجاندن ارزیابی‌های اختصاصی برای سالمندان در تشخیص، مراقبت و درمان این عارضه کمتر شناخته شده است.

این متخصص همچنین افزود: ما می دانیم که سرطان یک بیماری است که در بسیاری از موارد با افزایش سن مرتبط است و مکانیسم های بیولوژیکی متعددی نیز برای آن وجود دارد. آنچه اغلب فراموش می شود، این است که ادغاف، خواسته ها، نیازها، ترجیحات و مسائل سالمندان بسیار متفاوت از دیگر بزرگسالان است.

بر اساس بر آوردهای آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC)، در سال ۲۰۱۸ میلادی ۱۷ میلیون مورد جدید ابتلا به سرطان و ۹.۵ میلیون مرگ ناشی از این عارضه در سراسر جهان گزارش شده است.

اشاره

موشک هایپرسونیک چیست و چرا مهم است؟

روز سه‌شنبه طی مراسمی رسمی با حضور رئیس‌جمهوری و جمعی از مسئولان نیروهای مسلح از موشک هایپرسونیک «فتاح»، روسامی شد؛ موشکی که در معرفی آن اعلام شد که «سرعت بالایی دارد و در جو و خارج از جو می‌تواند مأمور دهد.» می‌تواند از همه سامانه‌های سپر موشکی عبور کند و سامانه‌های ضد موشکی دشمن را هدف قرار دهد.» «توان دستیابی به سرعت‌های بسیار بالا و انجام مأموریتی گوناگون در داخل و خارج از جو زمین با هدف غلبه بر انواع سامانه‌های دفاع هوایی دشمن را دارد»، برد آن ۱۴۰۰ کیلومتر و سرعت آن بیش از اصابت به هدف ۱۳ تا ۱۵ ماخ است؛ سرعتی که در محدوده‌ای قرار دارد که به آن «هایپرسونیک» گفته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، آنچه که در فضای مجازی و حقیقی مورد توجه کاربران اینترنت و همچنین برخی از مردم قرار گرفته، «هایپرسونیک» بودن جدیدترین دستاورد دفاعی جمهوری اسلامی ایران است که توسط نیروی هوافضای سپاه پاسداران رونمایی شده در ادامه به بررسی چیستی این قابلیت و اهمیت دستیابی ایران به موشک‌های دارای این مشخصه می‌پردازیم:

هایپرسونیک چیست؟

به سرعت‌های بیش از سرعت صوت (یک ماخ) «ورسونیک (فراصوت) و به سرعت‌های بین ۵ ماخ تا ۱۰ ماخ «هایپرسونیک (نرین صوت) گفته می‌شود؛ بنابراین تعریف، موشک‌هایی که سرعتی در محدوده هایپرسونیک دارند نیز موشک هایپرسونیک نامیده می‌شوند. سامانه‌های ضدموشکی به دلیل سرعت بسیار بالا، حرکت در لایه‌های رقیق جو و مانور دهی در مسیر، قادر به شناسایی و رهگیری موشک‌های هایپرسونیک نیستند.

انواع هایپرسونیک

موشک‌های هایپر سونیک به دو دسته تقسیم می‌شوند: یکی موشک‌های «کروز هایپرسونیک» که در نزدیکی سطح زمین پرواز می‌کنند و فاصله‌شان از سطح زمین بین چند ۱۰ متر تا چند ۱۰۰ متر نوسان می‌کنند؛ این نوع از موشک هایپرسونیک به کمک موتور جت با سرعت بالایش به هدف می‌رسد که به آن امکان می‌دهد با سرعت بسیار بالایی پرواز کند. دسته دیگر موشک‌های هایپرسونیک موشک‌های «گلایدر هایپرسونیک» هستند؛ در این حالت موشک هایپرسونیک به وسیله یک موشک بالستیک تا ارتفاع چند ۱۰ کیلومتری زمین صعود کرده و سپس از آن جدا می‌شوند در طول مسیر تا هدف، موشک حرکتی کلایدری و خزنده دارد و میان ارتفاع‌ها و جهات متفاوتی نوسان می‌کند تا به نقطه مشخص‌شده نهایی برسد.

کدام کشور ها موشک هایپرسونیک دارند؟

روسیه چین، کره شمالی و ایالات متحده آمریکا ۴ کشوری هستند که خود را پیش از جمهوری اسلامی ایران نیروهای مسلح خود را به موشک هایپرسونیک مسلح کرده‌اند؛ «فریکن» (با سرعت ۵ ماخ)، «کینژال خنجر» (با سرعت ۱۰ ماخ) و «اوگنار» (با سرعت ۲۷ ماخ) موشک‌های هایپرسونیکی هستند که روسیه هم اکنون در اختیار دارد.

DF-ZF» کلایدر هایپرسونیکی است که نیروهای مسلح چین در اختیار دارد؛ سرعت این موشک بین ۵ تا ۱۰ ماخ اعلام شده است. «هوانگ- ۸» نیز موشک هایپرسونیکی است که کره شمالی رسماً به عنوان تسلیحات در اختیار خود اعلام کرده است؛ ۲۷ ماخ! موشک‌های هایپرسونیکی هستند که روسیه هم اکنون در اختیار دارد.

به گفته مقامات این کشور «هوسونگ-۸» دارای سرعت ۱۰ ماخ است. دی ماه سال ۱۴۰۰ نیز این کشور اعلام کرد که یک موشک هایپرسونیک دیگر را آزمایش کرده است؛ با این حال تا کنون اطلاعاتی از این موشک منتشر نشده است. ایالات متحده آمریکا به عنوان چهارمین کشوری که بر اساس ادعای خود توانایی به فناوری موشک هایپرسونیک دست یافته، آذر ماه ۱۴۰۱ برای اولین بار موشک هایپرسونیک «AGM-183A» ARRW را با موفقیت کامل آزمایش کرد. سرعت هایپرسونیک آمریکایی ۵ ماخ عنوان شده است.

چرا دستیابی ایران به موشک‌های هایپرسونیک مهم است؟

از روز سه‌شنبه جمهوری اسلامی ایران با رونمایی از «فتاح» به عنوان پنجمین کشور به باشگاه دارندگان تسلیحات موشکی هایپرسونیک در جهان پیوست؛ اقدامی که جمهوری اسلامی ایران را در مسیری نوین در عرصه دفاع و بازدارندگی قرار داد چرا که این موشک‌ها دارای ویژگی‌هایی هستند که آنها را از سایر تسلیحات متمایز می‌کنند. موشک‌های هایپرسونیک از برتری‌های متعددی نسبت به برخی دیگر از انواع موشک‌ها برخوردار است از جمله در زمینه هدف قرار دادن اهداف حساس به زمان (برای مثال لایتچرهای متحرک موشک های بالستیک)؛ این سلاح‌ها می‌توانند بر سیستم‌های دفاعی که از اهداف بسیار مهم، مانند نارهای هوایمبلر، مراقبت می‌کنند، فایق آیند. توسعه و استفاده از سیستم های تسلیحاتی مافوق صوت به جمهوری اسلامی ایران این امکان را می‌دهد که توانمندی‌ها و پتانسیل‌های تهاجمی بهتر و بالاتری داشته باشند و از آن‌ها به عنوان ابزارهایی برای ایجاد بازدارندگی در دشمنان استفاده کنند.

قابل توجه

چرا باید دوچرخه‌سواری را وارد برنامه زندگی‌تان کنید؟

انتخاب دوچرخه یکی از بهترین تصمیم‌هایی است که می‌تواند برای سلامتی‌تان بگیرید. دوچرخه‌سواری هم برای سلامتی شما عالی است و هم به نفع محیط‌زیست‌تان است و ضمناً در بلندمدت یک صرفه‌جویی محسوب می‌شود. فوایدِ دوچرخه‌سواری بی‌نهایت است!

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیمان، یکی از بهترین دلایل برای دوچرخه‌سواری خیلی ساده و درعین‌حال مهم است: سالم و فعال می‌مانید. همه مادوچرخه‌سواری را حداقل زمانی در زندگی خود تجربه کرده‌ایم. خیلی خوب است که دوچرخه‌سواری را وارد روتینمان کنیم و به آن خو بگیریم. داشتن یک برنامه مناسب برای دوچرخه‌سواری کمک می‌کند تا اولین قدمتان را برای بیرون رفتن از خانه بردارید و وقتی راکبانِ دوچرخه‌سوار را بیشتر در خیابان‌ها می‌بینید، با لذتی که تجربه می‌کنید تعامل و انگیزه‌تان برای دفعات بعدی چندبرابر می‌شود. یک برنامه مناسب برای دوچرخه‌سواری خیلی ساده و درعین‌حال مهم است: سالم و فعال می‌مانید. همه ما دوچرخه‌سواری را حداقل زمانی در زندگی خود تجربه کرده‌ایم. خیلی خوب است که دوچرخه‌سواری را وارد روتینمان کنیم و به آن خو بگیریم. داشتن یک برنامه مناسب برای دوچرخه‌سواری کمک می‌کند تا اولین قدمتان را برای بیرون رفتن از خانه بردارید و وقتی راکبانِ دوچرخه‌سوار را بیشتر در خیابان‌ها می‌بینید، با لذتی که تجربه می‌کنید تعامل و انگیزه‌تان برای دفعات بعدی چندبرابر می‌شود.

سلامت روانتان بهتر می‌شود

دوچرخه‌سواری علاوه بر اینکه برای سلامت جسمتان خوب است به سلامت روح و روانتان هم کمک می‌کند. یک بررسی روی ۱۱۰۰۰ دوچرخه‌سوار نشان داد ۹۱ درصد از این افراد احساس می‌کردند دوچرخه‌سواری برای سلامت روح و روانشان بسیار بسیار مهم است و ۷۱ درصد از این افراد پاسخ دادند که بعد از دوچرخه‌سواری احساس خوبی دارند و حالتشان بهتر می‌شود. ورزش کردن باعث ترشح اندورفین می‌شود و وضعیت روحی و روانی‌تان را تقویت می‌کند! اما همین حرکت ساده از خانه بیرون رفتن و استفاده از هوای تازه، اثر بزرگ و مثبتی بر تندرستی جسم و روحتان می‌گذارد. خصوصاً اگر روتین ورزشی فعلی‌تان تا حدود زیادی شامل بانگاه و فضای بسته می‌شود خیلی نیاز دارید یک فعالیت ورزشی و مفرح در فضای آزاد نیز انجام دهید. اهمیت فعالیت در فضای باز و هوای تازه را صدها کتاب نگفته‌اند. دوچرخه‌سواری استرس و اضطراب‌تان را کم می‌کند.

در مخارج‌تان صرفه‌جویی می‌شود

رکاب‌زدن تا محل کار هم برای سلامتی‌تان خوب است، هم در ترافیک نمی‌مانید و هم در مصرف سوخت صرفه‌جویی می‌کنید. شاید با دوچرخه به مغازه‌رسیدن کمی بیشتر از توصیل طول بکشد؛ اما ارزشش را دارد که هم‌زمان با طی مسیر، ورزش هم بکنید.

به سلامت قلب و عروقتان کمک می‌کند

دوچرخه‌سواری یک ورزش عالی هوازی است که می‌تواند سلامت قلب و عروقتان را بهبود بدهد. فشار خونتان را پایین بیاورد و ریسک بیماری‌های قلبی را کاهش بدهد.

موجب قوی‌تر شدن عضلاتمان می‌شود

دوچرخه‌سواری یک ورزش با شدت پایین است که می‌تواند عضلات پاها، لگن و میان تنه را تقویت و خوش‌فرم کند.

موجب قوی‌تر شدن عضلاتمان می‌شود

دوچرخه‌سواری یک ورزش با شدت پایین است که می‌تواند عضلات پاها، لگن و میان تنه را تقویت و خوش‌فرم کند.

کمک می‌کند ترکیبات کربن کمتری تولید شود

دوچرخه‌سواری نه‌تنها به سلامت و تناسب اندامتان کمک می‌کند، بلکه یک شیوه حمل‌ونقل تلاوه‌پذیر است که می‌تواند به کاهش انتشار ترکیبات کربن کمک کرده و جلوی آسیب به محیط‌زیست را بگیرد. استفاده از دوچرخه به‌جای اتومبیل یا استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی هم اقتصادی است و هم در بلندمدت صرفه‌جویی خواهید کرد و خیلی وقت‌ها مجبور نیستید کرایه پارکینگ را بدهید یا به دنبال جای پارک بگردید.

به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند

خیلی از محققان روی ارتباط ورزش و سرطان مطالعه کرده‌اند. خصوصاً سرطان کولون و پستان. یافته‌ها نشان داده‌اند اگر دوچرخه‌سواری کنید، احتمال اینکه دچار سرطان روده شوید کمتر خواهد شد. شواهدی نیز نشان می‌دهند دوچرخه‌سواری منظم ریسک سرطان پستان را کم می‌کند.

احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد

اما ابتلا به دیابت نوع دوم رو به‌افزایش است و تبدیل به یک نگرانی عمومی شده است. نداشتن تحرک بدنی اصلی‌ترین علت ابتلا به این عارضه می‌باشد. تحقیق گسترده‌ای در فنلاند دریافت افرادی هر روز بیشتر از ۳۰ دقیقه دوچرخه‌سواری می‌کردند ۲۰ درصد کمتر احتمال داشت به دیابت دچار شوند.

خوابتان عمیق‌تر می‌شود

شاید صبح زودتر از خواب بیدارشدن و با دوچرخه به سمت محل کار رفتن هم کوفته‌تت شما را خسته کند! اما در بلندمدت بر کیفیت خوابتان اثر می‌گذارد و باعث می‌شود خواب عمیق‌تری داشته باشید. محققان دانشکده پزشکی استنفورد از افراد دچار بی‌خوابی که فعالیت بدنی نداشتند خواستند یک روز در میان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه رکاب بزنند. نتیجه اینکه مدت زمانی که طول می‌کشید تا این افراد به خواب بروند نصف شده بود و زمان در خواب ماندنشان نیز تقریباً یک ساعت بیشتر شده بود.

جوان‌تر به نظر خواهید رسید

دانشمندان دریافته‌اند دوچرخه‌سواری منظم می‌تواند از پوست در برابر اثرات مضر پرتوهای UV محافظت کرده و علائم پیری را کاهش دهد. آن