

# مهارت‌های زندگی در شرایط سخت



همه ما کم‌وبیش از آن‌چه‌از بامداد جمعه در شهرهای مختلف کشور مان اتفاق افتاد، می‌دانیم. ساعت‌های سختی را گذراندیم، نگران عزیزان مان در شهرهای مختلف کشور بودیم، تصاویر و ویدئوهای دلخراشی دیدیم و به‌امروز رسیدیم. در حالی که نیروهای امنیتی کشور دارند از جان ما به‌ی‌مان می‌گذرانند، همراهی ما به‌روش‌های دیگری می‌تواند در این شرایط کمک‌کننده و امیدبخش باشد. اما در چنین شرایطی وظیفه اجتماعی ما مردم معمولی چیست و چه باید بکنیم؟

**❖ قدم اول: حواس‌مان باشد**  
زودباور نباشیم! فضای مجازی پر از برداشت و تحلیل‌های متفاوت است که می‌تواند در ست یا نادرست باشد. خودتان را در گرداب اخبار فضای مجازی قرار ندهید. شاید نیت‌مان خیر باشد، اما وقتی یک خبر تأیید نشده را برای دیگری می‌فرستیم، ناخواسته اضطراب را پخش می‌کنیم. اگر از درستی چیزی مطمئن نیستیم، آن را برای دیگران ارسال نکنیم.

**تجمع نکنیم!** اگر در شهر، منطقه زندگی‌تان یا حتی خیابانی که دارید از آن عبور می‌کنید انفجاری رخ‌داد، تجمع نکنید. این تجمع کار

عکس نوشت

کارهای ساده مانند پختن غذا، مرتب کردن و احوال‌پرسی ساده با همسایه می‌تواند حس آرامش بخشی به شما بدهد و به ذهن پیام بدهد که زندگی معمولی ادامه دارد.  
**ارتباط انسانی را حفظ کنیم!** آدم وقتی تنهاست هزار و یک فکر و خیال به ذهنش می‌رسد. در چنین شرایطی بهتر است تماس با خانواده، گفت‌وگو با همسایه و حتی یک سلام ساده به فروشنده محله را فراموش نکنیم. همچنین اگر از اعضای خانواده‌تان دور هستید، تماس‌تان را با آن‌ها حفظ کنید و از حال هم باخبر باشید.

**❖ قدم دوم: آماده باشیم**  
یکی از مواردی که باید در شرایط امنیتی می‌تواند مفید باشد کنار گذاشتن یک کیف نجات خانوادگی است که در شرایط خاص می‌تواند به درد همسایه‌ها و دوست و آشنا هم‌وطنان و... را باز نشر کنید تا حس همدلی بیشتری ایجاد کنید.

**زندگی ادامه دارد!** پیگیری دایمی اخبار فضای مجازی، روان‌تان را سخت درگیر می‌کند. کارهای روزمره را کنار نگذارید. همین

می‌گذاریم.

**❖ جمع‌آوری مدارک شخصی!** بهتر است در کیف‌مان مدارک شخصی خانواده و یک عکس خانوادگی را بگذاریم. فهرست شماره‌های ضروری را روی کاغذ بنویسیم و در تلفن هم ذخیره داشته باشیم. یک دست لباس خنک و روشن و کفش راحت برای اعضای خانواده و مقداری پول نقد هم برای تکمیل این کیف می‌تواند کمک‌کننده باشد.

**❖ جمع‌آوری ابزار کاربردی!** بهتر است پاوربانک‌تان را شارژ کنید و به همراه شارژر، یک چاقوی چندکاره، چسب پهن، چراغ قوه با باتری اضافه، وسایل کیف کمک‌های اولیه مانند، داروی مسکن، پماد سوختگی، باند و پانسمان، پودر ORS، مایع ضد عفونی‌کننده، پد بهداشتی برای خانم‌ها و... قرار دهید. می‌توانید یک بسته بیسکویت، شکلات تلخ، آب معدنی یا کمی دانه مقوی مانند پسته، بادام یا گردو را به این مجموعه اضافه کنید.

## از سلام نظامی تا همدلی با پرچم ایران

واکنش ورزشکاران ایران زمین در برابر حمله اسرائیل چه بود؟

اهالی ورزش و ورزشکاران کشور در مقابل حمله‌های متجاوزانه اسرائیل به خاک پاک ایران اعلام همبستگی کردند و واکنش نشان دادند. بعضی از این واکنش‌ها بسیار خبرساز شد و موجی از همدلی را در میان مردم ایجاد کرد. به برخی از این واکنش‌ها خواهیم پرداخت.



در میان جمع شهدای حمله اسرائیل به ایران، جمعی از ورزشکاران که بخشی از مردم معمولی شهر بودند هم به همراه رویا و آرزوهایشان از بین ما پر کشیدند. پارسا منصور بازیکن جوان پدل برد، نجمه شمس کوهنورد جوان، امیرعلی امینی تکاندو کارنوجوان و مهدی پولادوند سوار کار جوان تیم استان البرز تعدادی از این شهدا بودند که برخی به همراه خانواده‌شان که غیر نظامی بودند شهید شدند. موج واکنش‌ها از همین اتفاقات شروع شد.

امیر قلعه‌نویی، سرمربی سابق تیم ملی، با انتشار تصویری از پرچم در اینستاگرام نوشت: «که از چشم بداندیشان خدایت در امان دارد.» متنی کوتاه، اما پر معنا که بازتاب گسترده‌ای داشت.

ناهد کبانی، بانوی طلایی ایران در مسابقات جهانی تکاندو و دارنده مدال نقره المپیک، در پیامی نوشت: «وقت آن است که خودمان را به مردم اثبات کنیم و کنارشان باشیم. همه باید همدل باشیم و همه جوره از مردم حمایت کنیم تا کمتر آسیب به مردم برس...»

رضا علیپور ملی‌پوش سنگ‌نوردی ایران در پی حمله جنایتکار رژیم کودک‌کوش صهیونیستی، نوشت: «در این میان که زندگی را تجربه کرده‌ام تمام‌دا در جنگ بودم. من از پدری هستم که شیمیایی است که در جنگ ایران و عراق این یادگاری را به دوش می‌کشد و خاطر‌اتش از مرگ دوستان شهیدش است. تسلیت به تمام مردمان سرزمینم. جانم ایران. جانم به فدایت.»

در این میان ملی‌پوشان تیم والیبال ایران که مشغول مسابقه با تیم ملی آمریکا بودند بعد از بازی این خبر را فهمیدند و شوکه شدند. آن‌ها در یک قاب تماشایی در بازی بعدی خود در لیگ ملت‌ها و بازی حساس خود با اسلونی با انجام احترام نظامی، واکنشی نمادین به حملات جنایتکارانه رژیم صهیونیستی به خاک ایران نشان دادند. این حرکت که در ریودوژانیرو و در حضور تماشاگران پر شور انجام شد، با تشویق شدید و طولانی مدت حاضران همراه شد و به یکی از لحظات به یادماندنی این رقابت‌ها برای ایران تبدیل شد.

## قایشویی و مبل شویی سلطانی

شستشوی صد در صد اسلامی ■ سرویس دهی به تمام نقاط شهر  
۳۷۳۴۰۶۲۹ | ۳۵۲۳۶۸۹۴ | ۳۷۶۰۱۷۴۳ | ۳۸۸۴۰۰۷۹

**لوله باز کنی مشهد**  
رفع نمدگی بدون خرابی باتکنولوژی تضمینی ۱۰۰٪  
شخصی تر کیدی با دستگاه دیجیتال با ضمانت ۵ سال  
هاشمیه ۳۸۵۵۲۵۷۹ احمد آباد ۳۸۴۵۹۴۰۷ معلم ۳۶۰۳۲۱۵۴  
پیروزی ۳۵۰۱۵۱۲۲ سجاد ۳۷۶۶۰۹۹۸ قاسم آباد ۳۶۶۵۲۲۸۴  
دانشجو ۳۶۰۳۲۱۵۴ وکیل آباد ۳۵۰۱۵۱۳۲۲ امام رضا ۳۸۵۵۲۵۷۹  
طریق شاهین ۰۹۱۵۸۱۹۶۳۵ تمام نقاط مشهد ۰۳۵۷۰۵۸۳۲۵

**استخدام فوری**  
شرکت پخش  
برادران قدری  
با بیش از ۲۵ سال  
سابقه، جهت تکمیل  
کادر خود از افراد  
ذیل دعوت به  
همکاری می‌نماید:  
ویزیتور مبتدی  
(حضور ۶ نفر  
آقا و خانم همراه  
بآموزش حقوق  
ثابت ۱۲ تا ۱۵  
میلیون تومان +  
بیمه + پاداش عالی  
تلفن جهت مصاحبه  
۰۹۰۵۰۶۶۳۷۰۸

**بازار یاب**  
شرکت تولید کننده قهوه  
باتسام اینترنشنال جم  
جهت تکمیل کادر فروش دعوت  
به همکاری می‌نماید  
شرایط احراز شغل:  
– مهارت‌های ارتباطی  
– تسلط به نرم افزار های OFFICE  
– توانایی تحلیل داده فروش  
– حداقل تحصیلات:  
کار دانی (ترجیحاً مدیریت)  
– سابقه کار حداقل ۱ سال  
(ترجیحاً حوزه ی فروش  
و صنعت قهوه)  
– آشنایی با محصولات و  
صنعت قهوه  
متقاضیان با سابقه و علاقه مندیبه  
صنعت قهوه در اولویت هستند  
محل کار: شهرک صنعتی  
توس، فاز ۲، کارخانه باتسام  
اینترنشنال جم  
علاقه مندیبه همکاری رزومه خود را  
به ایمیل ذیل ارسال نمایید:  
info@batsamco.ir  
sales@batsamco.ir

**خراسانت**  
سامانه ثبت  
آگهی آنلاین  
مغارش آگهی آنلاین  
www.khorasanet  
سفرهای ۴ روزه  
دقت  
پرداخت آنلاین  
سرعت  
آسایش

**امور هتل**  
هتل آپارتمان سبحان  
جهت تکمیل پرسنل خود  
به ۳ نفر نیروی خانه دار  
نیازمند است.  
مراجعه حضوری: از ساعت  
۹ صبح الی ۱۷ عصر  
آدرس:  
خیابان امام رضا ۱۵  
تقاطع اول سمت چپ  
هتل آپارتمان سبحان

**زمین**  
صفی آباد- جلدک  
چاه‌شک خرید نقدی یک روزه  
طوبیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷

**آسانسور**  
شرکت بازرسی کاوش  
اندیشه رسته سنگار آماده انعام  
بازرسی ادواری آسانسور می باشد  
۳۶۰۷۶۴۱۸

**اتوبار و وانت بار**  
ملت بار مشهد  
خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای  
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

**استخدام**  
ملاک مشهد  
آدرس: مشهد بلوار قرنی  
قرنی ۳۴ سوزنچی ۲ پاک ۵۵  
۰۵۱-۳۷۲۳۶۶۲۵

**امور رستوران**  
به تعدادی نیروی کار  
به عنوان: بلن، پذیرشگر  
میزبان، آشپز، تاسیساتی  
ظرفشور نیازمندییم جهت مصاحبه  
حضوری به امام رضا ۱۹ انتهای  
کوچه سمت چپ مراجعه نمایید  
۰۹۱۵۲۴۸۵۴۰۸

**مشاورین املاک**  
کافی شاپ  
ویشکا کافی  
نیازمند: کافی‌من - بار بیستا  
حقوق بالای ۱۵ م - بار تندر  
محدوده بلوار گاز  
۰۹۱۵۹۰۹۹۱۷۹

**لوله کشی (آب و تاسیسات)**  
لوله کشی سرد و گرم  
شیرآلات و آبگرمکن نصب طرح اگو  
و خرد کاری نصبی جات ساختمان  
۰۹۱۵۸۰۹۷۴۳۹

**تزیینات داخلی**  
(تقلی، پوشی، هنرهای سلوژی و ایالتی)

**یک فرکار ساندویچی**  
متعهد و حرفه ای  
از ساعت ۹ صبح الی ۹ شب  
حقوق بالای ۱۷ م - رسالت ۱۰  
۰۹۱۵۹۰۹۹۱۷۹

**سعدی ۱۴**  
آپارتمان ملکی  
۱۰۵ متر، طبقه دوم  
با امتیازات کامل آسانسور  
بازسازی شده کامل  
در حد مفر، تمیز، پرده  
لوستر، کمد دیواری  
کابینت هایگلس  
کتابخانه، پنتیه کاری  
۰۹۱۵۱۱۶۵۵۳  
۰۹۱۵۳۵۸۱۹۸۲

**نقاشی ساختمان**  
مدیریت: عابدی  
۰۹۳۵۳۱۲۲۰۸۴

**حمل و نقل**  
جرثقیل - لیفتراک

**جرثقیل دوستان**  
شانه روزی جرثقیل سبک، سنگین  
۰۹۱۵۰۷۳۵۶۷

**اهداء خون**  
اهداء زندگیت  
خراسان  
Khorasanet.ir  
خراسانت - سامانه ثبت آگهی آنلاین

**خدمات ساختمانی**  
آهن درب و پنجره، شوافز  
موتور خانه، کابینت، آلومینیوم  
آبگرمکن و خورده ریز انباری  
به بالاترین قیمت  
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶

**ضایعات (عدالت)**  
خرید انواع ضایعات فلزی آهن  
آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات،  
کچک، شوافز، کابینت، آبگرمکن  
درب و پنجره و خورده ریز انباری به  
بالاترین قیمت حمل و بازدید رایگان  
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

**آهن، کارتن، لاک**  
آلومینیوم، مس، برنج و ...  
۰۹۱۵۱۸۰۹۶۶۷

**ضایعات صداقت**  
خرید آهن، آلومینیوم، برنج  
شیرآلات، چن، مس  
آبگرمکن، موتورخانه  
خورده ریز انباری  
با قیمت بالا خریداریم  
حمل و بازدید رایگان  
۰۹۱۵۳۸۵۳۶۶  
۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳  
بیرجندی

**اجرای سقف**  
تولید پنجره دوجداره  
آلومینیوم، UPVC  
توری، پلیسه و ثابت و تعبیرات  
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳

**عایق رطوبتی**  
ایزوگام شرق  
آسفالت، قیرگونی با ده سال  
ضمانت، بازدید رایگان  
۰۹۱۵۷۰۰۴۰۲۶

**اجرای سازه معکوس**  
سازه نگهبان  
خاکبرداری  
شاتکریت - فنداسیون  
اسکلت فلزی - سازه بتنی  
سقف بتنی مثال دک  
کامپوزیت - کرومیت  
(تیرچه و بلوک)  
دیوار برشی - استخر  
۳۸۴۲۱۶۹۵  
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸

**ضایعات سادات**  
خرید انواع ضایعات  
آهن، آلومینیوم، مس  
برنج، کابینت و پنجره  
رادیاتور، شوافز و خورده  
خورده ریز انباری  
به قیمت بالا  
حمل و بازدید رایگان  
۰۹۱۵۸۰۷۶۸۵۰  
۰۹۰۱۳۱۱۷۹۰۰

**ضایعات بیرجندی**  
خرید انواع ضایعات  
آهن، آلومینیوم، مس  
برنج، کابینت و پنجره  
رادیاتور، شوافز و خورده  
ریز انباری به قیمت بالا  
حمل و بازدید رایگان  
۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰

**خراسان**  
Khorasanet.ir