



• زندگی‌سلام
• دوشنبه
• ۲۶ خرداد ۱۴۰۴
• ۲۰ ذی‌الحجه ۱۴۴۶
• ۱۶ روتن ۲۰۲۵
• شماره ۳۰۱۲

برای ایران

راهنمای مقاومت‌پذیری شهروندی

در شرایطی قرار داریم که باید به همراه هم و چند اقدام کاربردی مقاومت‌مان

را بالا ببریم و با آمادگی بیشتر به سلامت خودمان کمک کنیم

ما در یک دوره ناآرام قرار گرفتیم و جنگ در دنیای اطراف ما در جریان است. موارد مختلفی به همراه اطلاعات گمراه‌کننده برای آسیب‌رساندن و تأثیر گذاشتن بر ما استفاده می‌شود. به همین دلیل برای مقاومت در برابر تهدیدات ما باید مقاومت‌پذیر باشیم و امیدمان را حفظ کنیم. ما هر روز همراه با خانواده، همکاران، دوستان، همسایه‌ها، هم‌شهری‌ها و هم‌وطنان‌مان مقاومت را می‌سازیم. می‌خواهیم از راه‌هایی بگوییم که به ما و کشورمان در ساخت این مقاومت کمک خواهد کرد. شما جزئی از این آمادگی هستید.

تجمع باعث آسیب می‌شود

این روزها به محض انفجار شاهد عکس و فیلم‌هایی از محل حادثه و تجمع افراد در آن موقعیت هستیم. باید بدانید این وضعیت بسیار خطرناک است چون ممکن است انفجار دیگری در راه باشد و با کمی تأخیر به آن منطقه برسد. تجمع بی‌جا حتی اگر در آن مسیر قرار دارید، می‌تواند واقعا به شما آسیب بزند. همچنین عکس و فیلم گرفتن از آن موقعیت می‌تواند به عملیات شناسایی دشمن کمک کند و از طرفی باز نشر آن در فضای مجازی، ممکن است باعث یک عملیات روانی در ذهن بقیه شهروندان شود. بهتر است این روزها اگر کار ضروری ندارید در خانه بمانید، به‌هشدارها اهمیت بدهید و بیشتر مراقب خودتان باشید.

چند اقدام کاربردی در خانه انجام دهید

شاید نگران کننده باشد اما لازم است پنجره‌های خانه و نقاط شیشه‌ای را با نوار چسب به صورت ضربدری بپوشانید. این کار کمک می‌کند تا اگر موج انفجار به خانه شمارسید، شیشه‌ها به داخل خانه پرت نشوند و باعث آسیب جدی به اعضای خانواده نشود. همچنین بهتر است شب‌ها در یک

اتاق بدون پنجره بخوابید یا رخت‌خواب‌تان را طوری تنظیم کنید که در کنار پنجره‌های بزرگ نباشید. همچنین ابزار کاربردی‌را در یک کیف قرار دهید و در نزدیکی خود بگذارید. بهتر است پاوربانک‌تان را شارژ کنید و به همراه شارژر، یک چاقوی چندکاره، چسب پهن، چراغ‌قوه با باتری اضافه، وسایل کیف کمک‌های اولیه مانند داروهای درمانی خود، داروی مسکن و آنتی‌بیوتیک، 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.

موارد مشکوک را اطلاع دهید

با توجه به حملات اخیر رژیم صهیونیستی و استفاده از برخی عوامل نفوذی، هرگونه مورد مشکوک را به نهادهای امنیتی با شماره ۱۱۳ و ۱۱۴ در میان بگذارید. موارد مشکوک می‌تواند شامل این‌ها باشد:

• اگر یک و انت، کامیونت، تریلی (از تمام

انواع) دیدید که با دویاسه سر نشین وار دیک ویلای اجاره‌ای، باغ‌ها، واحدهای صنعتی و ... شدند.

• اگر از اطراف محل اقامت خود صدای پرواز کواکوپتر شنیدید یا فردو افرادی را دیدید که در هر نقطه‌ای حتی به‌ظاهر معمولی در حال پرواز دادن کواکوپتر هستند.

• اگر دیدید تمام سرنشینان یک وانت، کامیونت و تریلی ماسک و عینک زدند و به گونه‌ای چهره خود را پوشانده‌اند.

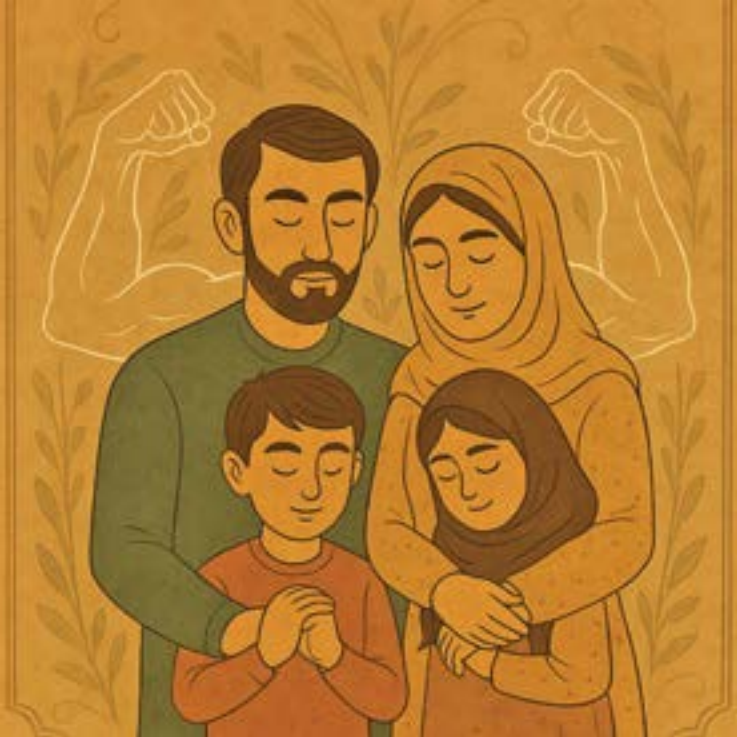
• اگر دیدید یک یا چند نفر در حال فیلم‌برداری از حوالی یک منطقه نظامی، صنعتی یا حتی مناطق مسکونی سازمانی هستند.

• اگر دیدید یک وانت، کامیونت و تریلی (از تمام انواع) از جاده اصلی خارج شد و به سمت مسیرهای بیراهه یا آفرودی حرکت کرد.

• اگر دیدید وسایل نقلیه اعم از سواری و وانت در حال جابه‌جایی کیف‌های سامسونت بزرگ هستند.

اگر در خیابان بودید

این روزها بسیاری از ادارها، سازمان‌ها، دانشگاه‌ها و... به کار خود ادامه می‌دهند و این یک روند طبیعی زندگی است. اگر در



خیابان بودید و در نزدیکی شما انفجار رخ داد، بهتر است به سرعت خودتان را به یک جای امن مانند زیرپل، متروهای عمیق، داخل جدول و گرفتن دست‌ها به حالت محافظت‌کننده روی سر پیروید و بعد هم خود را به خانه برسانید.

زندگی را از هم دریغ نکنید

سعی کنید جلوی افراد حساس مانند سالمندان، کودکان و زنان باردار مدام از اخباری که شنیده‌اید نگویید. این اخبار به شدت می‌تواند روی روحیه آن‌ها تأثیر بگذارد. اگر در خانواده یا دوستان‌تان افرادی حضور دارند که در این حملات، عزیزان‌شان را از دست دادند، از آن‌ها دلجویی کنید تا احساس تنهایی نکنند. اگر خانه فردی از خانواده یا آشنایان‌تان دچار آسیب شده است، می‌توانید از آن‌ها در خانه‌تان پذیرایی کنید. ضمن این که کسانی که خانه‌شان دچار آسیب شده می‌توانند در مراکز اسکان اضطراری هلال احمر مستقر شوند. یک مکالمه کوتاه دوستانه، یک سلام و احوال‌پرسی و یک لبخند کوتاه می‌تواند حسن زندگی را دوباره در جریان بیندازد پس آن‌را هم دریغ نکنید.

یادداشت

خطاب به هم‌وطنان خارج از کشور

محمدرضا جلالی‌پور

می‌دانیم که بسیاری از شما دو شب گذشته از نگرانی امنیت خانواده و دوستان و هموطنانتان در ایران و جنگی که به ایرانی که عاشقانه دوست دارید، تحمیل شده، خواب راحت نداشته‌اید. می‌دانیم تهدید ایران و تمامیت ارضی‌اش و امنیت هموطنانتان برای شما هم خط قرمز است و آرامش‌تان را ربوده است.

شرایط جنگی و اضطرابی است و اجازه بدهید بی‌مجامله با شما حرف بزنیم. نگرانی و ناآرامی‌تان نشانه عشق به میهن است ولی به خودی خود ردی از ایران دوانمی‌کند. زینده نیست که بعد از چند روز از جنگ عربان تجاوز کارانه علیه ایران و قربانی شدن بسیاری از هموطنانتان هنوز حرکت جمعی مؤثری از جمعیت ۷ میلیونی ایرانیان خارج از کشور دیده نشده است. امروز زمان واکنش مؤثر و جمعی شماست، در هر کشوری که زندگی می‌کنید. بسیاری از شما دست‌رسی‌ها و سرمایه‌های اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی و نمادینی دارید که هیچ موقع به اندازه این روزها مورد نیاز وطن و هموطنان‌تان نبوده است. کاری که شما می‌توانید برای توقف زودتر تجاوز به میهن‌تان بکنید، حتی بعضا مؤثرتر از کارهایی است که ما هموطنان‌تان در ایران می‌توانیم بکنیم.

شما باید که می‌توانید در شرایط تنهایی

ایران، صدای ایران و هموطنان‌تان در جهان شوید. شما باید که می‌توانید در آمریکا و اروپا و کشورهایی که بی‌شرمانه از تجاوز اسرائیل به کشورتان حمایت می‌کنند یا در برابرش سکوت کرده‌اند، تجمع اعتراضی سامان بدهید. شما باید که می‌توانید در رسانه‌های اجتماعی به زبان انگلیسی و زبان‌های کشورهای میزبان‌تان صدای هموطنان‌تان را بلند کنید. شما باید که می‌توانید در رسانه‌های جهانی نماینده هموطنان‌تان شوید. شما باید که می‌توانید کارزارهای جهانی برای محکومیت اسرائیل و توقف جنگ تجاوزکارانه بسیج کنید. شما باید که می‌توانید داستان یک‌ایک کودکان و زنان و غیرنظامیان هموطن‌تان را که قربانی جنایات اسرائیل شدند، جهانی کنید. شما باید که می‌توانید نهادهای چهره‌های بانفوذ سیاسی و هنری و روشنفکری جامعه میزبان‌تان را علیه تجاوز به ایران توجیه و فعال کنید.

رشد بسیاری از شما مدیون آموزش و امکاناتی بوده که جامعه ایران در اختیارتان قرار داده و اکنون که رفته‌اید و باید بدهید و ایران و هم‌میهنانتان بیش از همیشه نیازمند کمک شما هستند، نوبت ادای دین شماست. این روزها وقت سازمان‌دهی و بسیج آنلاین و میدانی شما برای ایران است.

داده تصویری



این روزها همه ما درگیر اخبار جنگ هستیم و این می‌تواند

از لحاظ روانی سیستم ایمنی بدن ما را ضعیف و استرسی کند. این سطح استرس و اضطراب وجودی در مواجهه با تهدیدات، پاسخ طبیعی و زیستی سیستم عصبی بدن ماست. تحقیقات نشان می‌دهد که با توجه به شرایط پیش‌آمده با تمرین تکنیک‌های مبتنی بر علوم اعصاب و روان‌شناسی شناختی، می‌توانید عملکرد مغز را تنظیم کنید. چون پیگیری لحظه‌ای اخبار از فضا‌های مختلف که تیرها و محتوا‌های آن‌ها شاید برای بازدید بالاتر و درآمد بیشتر تنظیم می‌شود، می‌تواند به تنش شدید عصبی ختم شود. دکتر سجادرستمی روان‌شناس سلامت برای رفع فوری تنش‌های عصبی این چنینی، ۵ گام کاربردی را تشریح کرده است که مطالعه و به‌کارگیری آن می‌تواند مؤثر و مفید باشد. سعی کنید آن‌ها را تمرین کنید تا در مواقع لزوم بتوانید از آن‌ها استفاده کنید.

۱ به‌اشتراک گذاشتن احساسات درونی

احساسات واقعی‌تان را با دوستان و اعضای خانواده‌تان به

اشتراک بگذارید. فرد کم‌مطمئن (خانواده/دوست) برای به اشتراک‌گذاری احساس+ نیاز خودتان پیدا کنید که انجام این اقدام می‌تواند بار هیجانی و احساسی را تخلیه و تعدیل کند.

۲ تنظیم فیز یولوژی با تنفس گسترده

سیستم عصبی را در ۹۰ ثانیه به این شکل آرام کنید: ۴- ثانیه دم از بینی ۶- ثانیه بازدم از دهان (انقباض ملایم لب‌ها مانند فوت کردن شمع). این کار می‌تواند با فعال‌سازی عصب واگ که ضربان قلب را کاهش می‌دهد به کنترل بهتر تنش کمک کند.

۳ تثبیت حواس پنجگانه

هنگام حملات اضطراب‌حاد:

بینایی: شناسایی ۵ شیء بارنگ‌های متضاد در محیط شنوایی: تشخیص ۳ صدای زمینه‌ای با فرکانس متفاوت لامسه: لمس یک سطح سرد یک سطح بافت‌دار هم‌زمان اثر: انتقال توجه از آمیگدال (مرکز ترس) به کورتکس حسی

۴ جایگزینی شناختی

افکار فاجعه‌ساز را با این پرسش‌ها اصلاح کنید:

تغذیه ضد استرس

گنجاندن یک سری مواد غذایی در برنامه غذایی‌مان، این روزها می‌تواند به آرام‌تر کردن خود و خانواده‌مان کمک کند

مواد معدنی و چربی‌های مفید سود می‌برد. این مواد به بهبود خلق و خو و افزایش سطوح انرژی کمک می‌کنند. همچنین، مصرف بادام به واسطه بر خورداری از فیبر در کنترل استرس نقش دارد. فیبر به بهبود به تسکین تنش گوارشی که در نتیجه استرس شکل می‌گیرند، کمک می‌کند.

• جو دوسر

کربوهیدرات‌های موجود در جو دوسر می‌تواند به بهبود خلق و خو کمک کند زیرا ترشح هورمون سروتونین در مغز را تحریک می‌کند. از آنجایی که جو دوسر به آرامی گوارش می‌شود، مشاهده آثار آن می‌تواند اندکی زمانبر باشد، اما از دوام بیشتری برخوردار خواهند بود.

• هویج

سبزیجات و میوه‌های ترد یکی از بهترین مواد غذایی برای کاهش استرس هستند. هویج، سیب یا کرفس از جمله

گزینه‌هایی هستند که می‌توانید در

این زمینه مدنظر قرار دهید. تردی نه تنها احساس آرامش را موجب می‌شود، بلکه جویدن این قبیل مواد غذایی به تسکین تنش فک ناشی از استرس

کمک می‌کند. جویدن می‌تواند

به‌پرت کردن حواس و کاهش

استرس کمک کند.

• سیب زمینی

زمانی که استرس دارید، خوردن خوراکی‌های نشاسته‌ای مانند سیب زمینی نه تنها مشکل‌ساز نیست، بلکه مفید نیز به نظر می‌رسد.

گر سبزی هادونیک با غذا خوردن برای کسب لذت به جای دریافت انرژی، شرایطی است که امکان

مواجهه با آن در زمان استرس وجود دارد. در

شرایطی که به دریافت کالری نیاز نداریم، استرس می‌تواند هوس مصرف غذاهای چرب یا شیرین را افزایش دهد. در عوض، شما می‌توانید مصرف سیب زمینی را که حاوی فیبر، پتاسیم، ویتامین C و مواد مغذی دیگر است، مدنظر قرار دهید. سیب زمینی شیرین یکی از گزینه‌هایی است که می‌توانید برای مقابله با استرس در نظر داشته باشید.

• اسفناج

زمانی که مضطرب هستید یا استرس دارید، عضلات سفت می‌شوند، تفکر شفاف‌ی ندارید، در به خواب رفتن با دشواری مواجه می‌شوید و فشارخونتان افزایش می‌یابد. یک ماده مغذی که می‌تواند به تسکین این علایم کمک کند، منیزیم است، اما زمانی که استرس داریم سطوح آن کاهش می‌یابد. سبزیجات برگ‌دار تیره مانند اسفناج از بهترین منابع برای منیزیم و مقابله با این شرایط هستند.