روزنامه صبح ایران

آرمان ملی

شماره ۲۳۴۰

سال هشتم

یکشنبه

۱۴۰۴ • ۱۲ • ۱۷

۱۸ رمضان ۱۴۴۷ / ۰۸ مارس ۲۰۲۶

اذان ظهر ۱۲:۱۵ اذان مغرب ۱۸:۲۳

اذان صبح (فردا) ۰۵:۰۳ طلوع آفتاب (فردا) ۰۶:۲۷

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: نیره طاهری نیک

زیر نظر شورای سردبیری

نشانی: تهران، چهاره راه یوسف‌آباد، خیابان فتحی شقاقی به سمت ولیعصر پلاک ۱۸، ساختمان آفتاب، واحد ۱

تلفن: ۰۲۱۸۸۱۰۵۰۰۷ دورنگار: ۰۲۱۸۸۱۰۵۳۴۱ آگهی های شهرستان: ۷-۰۲۱۴۴۰۱۴۸۰۵ - ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

چاپ: همشهری «۲» تلفن: ۶۶۲۸۳۲۴۲

توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز ۶۱۹۳۳۳۳۳

نشانی اینترنتی: www.armanmeli.ir

آیین نامه اخلاق حرفه ای روزنامه آرمان ملی را در سایت بخوانید

ادعیه رمضان

دعای روز هجدهم

«اللّٰهُمَّ نَبِّهْنِی فِیهِ لِبَرَکَاتِ أَسْحَارِهِ وَنَوِّرْ فِیهِ قَلْبِی بِضِیَاءِ أَنْوَارِهِ وَخُذْ بِکُلِّ أَعْضَائِی إِلَی اتِّبَاعِ آثَارِهِ بِنُورِکَ یَا مُنَوِّرَ قُلُوبِ الْعَارِفِینَ».

خدایا مرا در این ماه به برکت‌های سحرهایش آگاه کن، و دلم را با روشنایی انوارش روشنی بخش، و تمام اعضایم را به پیروی آثارش بگمار، به نورت ای نوربخش دل های عارفان.

غیر محرمانه

محسنی اژه‌ای اظهارات پزشکیان را رد کرد

غلامحسین محسنی اژه‌ای، عضو شورای موقت رهبری جمهوری اسلامی ایران، اعلام کرد حملات این کشور به اهدافی در برخی کشورهای منطقه که به‌گفته او «در اختیار دشمن» قرار گرفته‌اند، ادامه خواهد یافت. این موضع محسنی اژه‌ای در تضاد با سخنان ساعاتی پیش مسعود پزشکیان، رئیس جمهور و دیگر عضو شورای موقت رهبری، درباره توقف حمله به کشورهای همسایه است. آقای محسنی اژه‌ای روز شنبه ۱۶ اسفند مدعی شد شواهد نیروهای مسلح جمهوری اسلامی نشان می‌دهد جغرافیای برخی کشورهای منطقه «آشکارا و نهان در اختیار دشمن است» و از آن مناطق برای حمله به ایران استفاده شده است. او تأکید کرد که «حملات شدید به این اهداف ادامه خواهد داشت» و افزود «این راهبرد هم اکنون در حال اجراست و دولت و دیگر ارکان نظام در این زمینه متفق‌القول هستند».

ایران زیر بار زور نمی رود

معاون ارتباطات و اطلاع‌رسانی دفتر رئیس جمهوری درباره پیام تلویزیونی مسعود پزشکیان توضیحی ارائه کرد. مهدی طباطبایی در حساب کاربری خود در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: «پیام رئیس جمهور پزشکیان واضح است: اگر کشورهای منطقه در حمله امریکا به ما همکاری نکنند، به آنها حمله نخواهیم کرد. جمهوری اسلامی ایران هرگز زیر بار زور نمی‌رود و نیروهای مسلح مقتدر ما طبق دستورالعمل ابلاغی به تجاوز از پایگاه‌های امریکایی پاسخ قاطع خواهند داد».

پزشکیان حرف اشتباهی زد!

رسانه صابرین نیوز در واکنش به اظهارات امروز رئیس جمهور نوشت: «آقایان عزیز، دوستان؛ همراهان همیشگی؛ ایرانیان عزیز؛ پزشکیان هر چه گفت تمام شد، کشش ندهید». رئیس جمهور یک حرف اشتباهی زد، حرف نظر شورای موقت رهبری نبود، مقامات هم در گفتار اصلاح کردند و نیروهای مسلح در عمل نشان دادند که این حرف اشتباه بوده، برداشت هم اشتباه بوده است. بنابراین زیاد کشش ندهید. به اصل جنگ بپردازید.

خسارات ناشی از تجاوز هوایی آمریکا و رژیم صهیونیستی به ایران - تهران / ۱۶ اسفند ۱۴۰۴

عکس: داوود قهردار - ایسنا ◆ **عکسنامه**

دریچه

رئیس مرکز اطلاع رسانی وزارت آموزش و پرورش اعلام کرد

جدیدترین آمار شهدا و مجروحان دانش آموز

رئیس مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش آخرین آمار شهدا و مجروحان دانش‌آموز و فرهنگی و همچنین مدارس تخریب شده کشور در پی حملات آمریکایی-صهیونی را تشریح کرد و گفت: تاکنون ۱۹۲ تن شهید و ۱۵۴ نفر مجروح شده‌اند؛ همچنین ۶۶ مدرسه آسیب دیده و یا تخریب شده‌اند. حسین صادقی در گفت‌وگو با ایسنا، با اعلام آمار فوق به تفکیک آمارهای هر استان پرداخت و افزود: در استان هرمزگان ۱۶۸ شهید دانش‌آموز و معلم و مینـاب ۱۱۰ مجروح که به جز ۱۰ نفر، مابقی ترخیص شده‌اند. وی به استان فارس اشاره کرد و افزود: یک معلم و ۴ دانش‌آموز در شهرستان لامرد شهید و یک دانش‌آموز در شهر شیراز شهید شدند. همچنین ۳۲ دانش‌آموز نیز مجروح (۲۴ دختر و ۸ پسر) شده‌اند.

رئیس مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه در استان کرمانشاه یک دانش‌آموز در شهرستان روانسر شهید شده است، ادامه داد: در استان ایلام نیز یک معلم و دو دانش‌آموز در چرداول شهید شده‌اند. صادقی با بیان اینکه در استان آذربایجان شرقی و تبریز یک دانش‌آموز و در مراغه نیز یک دانش‌آموز شهید شدند گفت: همچنین یک دانش‌آموز در تبریز مجروح شده است.

وی به شهر تهران اشاره کرد و افزود: یک معلم در منطقه یک، سه دانش‌آموز در منطقه ۱۴ شهید و ۲ دانش‌آموز در منطقه ۷ و ۲ همکار ستادی مجروح شدند. رئیس مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش ادامه داد: در استان قزوین یک دانش‌آموز در مدرسه امام رضا(ع) آبیک و یک دانش‌آموز در مدرسه گلهای انقلاب شهرستان بوئین زهرا شهید شدند. صادقی گفت: یک معلم شاغل شهید، یک دانش‌آموز در دبیرستان دخترانه نرجس کهریزک و یک معلم بازنشسته در قرچک ورامین شهید شدند. وی بیان داشت: در استان کردستان یک دانش‌آموز در شهرستان کامیاران شهید شده است. همچنین در استان اصفهان یک معلم نیز شهید شد.

رئیس مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش آسیب دیده‌ترین واحدهای آموزشی را مدرسه شجره طیبه شهرستان میناب هرمزگان با صد درصد تخریب اعلام کرد و ادامه داد: مدرسه هدایت منطقه ۴ شهر تهران و مدرسه فرهنگ آل یاسین منطقه ۴ شهر تهران در حملات آسیب دیدند.

همچنین مدرسه علامه حلی ۵ منطقه ۶ شهر تهران، مدرسه شهید همدانی منطقه ۷ شهر تهران، مدرسه شهید محلاتی منطقه ۱۲ شهر تهران، مدرسه عصمت ناحیه یک ارومیه و اردوگاه دانش‌آموزی امام خمینی شهر خمین تخریب جدی دارند. به گفته وی، مدرسه سیاح مقدم، مدرسه پیامبراعظم(ص)، مدرسه ولایت که از مدارس پرند .شهرستان های استان تهران. و همچنین مدرسه نمونه دولتی حجاب شهرستان سقز کردستان نیز در حملات آمریکایی.صهیونی آسیب دیده‌اند.

اینفوگرافیک

توصیه هایی برای گفت‌وگو با کودکان در شرایط بحران

در شرایط بحران و ناامنی، نحوه صحبت والدین با کودکان نقش مهمی در کاهش یا افزایش اضطراب آن‌ها دارد؛ برخی جملات که با هدف آرام‌کردن کودک گفته می‌شوند، ممکن است ناخواسته ترس و نگرانی او را بیشتر کنند. به همین دلیل توصیه می‌شود والدین با حفظ آرامش، از جملات ساده و صادقانه استفاده کنند. به والدین پیشنهاد می‌شود از گفتن جمله «چیزی نیست؛ الکی می‌ترسی» به کودکان خودداری کنند؛ چراکه انکار ترس، اضطراب کودک را از بین نمی‌برد، بلکه فقط آن را پنهان می‌کند. در مقابل، بهتر است به کودک گفته شود: «می‌فهمم صداها ترسناک بود. من هم نگران شدم، ولی الان کنار هم در امان هستیم.» همچنین تأکید شده است که گفتن جمله «اگر جنگ بشه، معلوم نیست چی بشه» مناسب نیست؛ زیرا کودک آینده را فاجعه‌آمیز تصویرسازی می‌کند و تنها «خطر» را درک خواهد کرد. در چنین شرایطی پیشنهاد می‌شود والدین توضیح دهند که «الان اطلاعات دقیقی نداریم، اما بزرگ‌ترها مراقب اوضاع هستند.» همچنین بیان جمله «من خودم هم خیلی می‌ترسم» می‌تواند موجب شود که کودک به طور ناخودآگاه نقش محافظ والدین را بر عهده بگیرد. در عوض بهتر است والدین بگویند: «منم گاهی نگران می‌شوم، اما بلدم آرامش خودم را برگردانم.» استفاده از جمله «اگر اتفاقی بیفتد باید فرار کنیم» مناسب نیست، زیرا تصویر ناگهانی «فرار» می‌تواند سیستم عصبی کودک را در حالت هشدار دائمی قرار دهد. توصیه می‌شود به جای آن گفته شود: «برای هر شرایطی برنامه داریم و کنار هم هستیم.» از سوی دیگر، وعده دادن قطعی مانند «قول می‌دهم هیچ اتفاق بدی نمی‌افتد» نیز توصیه نمی‌شود، زیرا اگر کوچک‌ترین اتفاقی رخ دهد، اعتماد کودک آسیب می‌بیند. در مقابل، بهتر است گفته شود: «دقیقا نمی‌دانیم فردا چه می‌شود، اما قول می‌دهم با تمام توان از تو مراقبت کنم.» همچنین بیان جمله «بس کن، دیگر خودت به اندازه کافی اعصابم خرد هست» مناسب نیست؛ زیرا کودک ممکن است احساس کند باری اضافی بر دوش والدین است. در این شرایط پیشنهاد شده والدین بگویند: «الان کمی خسته‌ام و نیاز به زمان دارم تا آرام شوم، بعد با هم صحبت می‌کنیم.»

تاب‌آوری روانی در شرایط جنگی

در شرایط بحرانی همچون جنگ، حفظ آرامش روان نقش حیاتی در حفظ سلامت فردی و اجتماعی دارد. دکتر وحیدرضا زارعی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی فسا با اشاره به اهمیت تاب‌آوری روانی در این دوران، چند راهکار مؤثر را برای کنترل اضطراب و مدیریت هیجانات پیشنهاد کرد. او تمرکز بر تنفس را نخستین گام مهم برای آرام‌سازی بدن دانست و بیان داشت: تنفس عمیق و آهسته باعث کاهش ضربان قلب و فعال شدن سیستم عصبی پاراسمپاتیک می‌شود. استفاده از تمرینات تنفس هدایت‌شده نیز می‌تواند به تنظیم احساسات کمک کند. این متخصص اعصاب و روان دانشگاه علوم پزشکی فسا در ادامه تأکید کرد: پذیرش واقعیت و تمرکز بر آنچه قابل کنترل است از اصول اساسی مدیریت بحران‌های روانی به شمار می‌رود. وی یادآور شد: باید بپذیریم که در شرایط دشواری قرار داریم، اما احساسات ما موقتی هستند. تمرکز بر لحظه حال و اقدام در حد توان شخصی، احساس کنترل و آرامش را تقویت می‌کند. زارعی همچنین بر نقش ارتباطات اجتماعی تأکید کرد و گفت: در شرایط بحرانی، ارتباط با خانواده و دوستان و صحبت درباره احساسات، می‌تواند عامل مهمی در کاهش استرس باشد. حتی کمک به دیگران در ایجاد حس هدفمندی و امید بسیار مؤثر است. این روانپزشک از تغذیه مناسب، خواب کافی و فعالیت بدنی سبک به عنوان دیگر عوامل حیاتی در حفظ تعادل روانی و جسمی یاد و خاطرنشان کرد: افراد با تمرین مدیتیشن، ذهن‌آگاهی و تصویرسازی ذهنی مثبت، ذهن خود را از فشارهای بیرونی رها سازند. زارعی همچنین هشدار داد: دریافت بیش از حد اخبار منفی می‌تواند سطح اضطراب را به شدت افزایش دهد بنابراین بهتر است افراد تنها در زمان‌های مشخص و از منابع معتبر اخبار را دنبال کنند و از بمباران اطلاعاتی پرهیز نمایند. براساس گزارش وبدا، وی در پایان گفت: یافتن معنا و هدف در فعالیت‌های روزمره و در صورت نیاز، استفاده از کمک حرفه‌ای روانشناسان، از مهم‌ترین گام‌ها برای عبور سالم از شرایط بحرانی است. حفظ آرامش در بحران یک مهارت است که با تمرین و آگاهی قابل تقویت است؛ مهم این است که فرد خود را در مسیر سازگاری فعال نگه دارد.

نکته

تکنیک‌های نجات در حملات موشکی

در شرایطی که تهدیدات دشمنان، امنیت روانی جامعه را هدف قرار داده است، «آگاهی» و «آمادگی» قوی‌ترین سلاح شهروندان برای مقابله با بحران است. حملات هوایی، موشکی یا پهپادی ممکن است در کسری از ثانیه رخ دهند، اما واکنش صحیح ما در همان لحظات طلایی، می‌تواند تفاوت میان زندگی و مرگ باشد. این گزارش، راهنمای عملی و دقیقی برای شرایط مختلفی است که ممکن است هر شهروندی در مواجهه با حملات هوایی با آن روبه‌رو شود.

«مثلث ایمن» را بشناسید

اولین و مهم‌ترین قانون در حملات هوایی، دوری از «خطرات مرئی» است. شیشه‌های پنجره، بالکن‌ها و درهای ورودی، بزرگ‌ترین تهدید در لحظه انفجار هستند زیرا اولین چیزی هستند که می‌شکنند.

بهترین مکان: امن‌ترین نقطه در هر ساختمان، فضای داخلی است. راهروها، فضای زیر راه‌پله، و حتی سرویس‌های بهداشتی (به‌دلیل دیوارهای ضخیم و نبود پنجره) بهترین پناهگاه هستند. قانون دیوارهای داخلی: سعی کنید دیواری را انتخاب کنید که حداقل یک دیوار دیگر بین شما و فضای بیرون قرار دارد. اتاق خواب یا نشیمن اگر پنجره دارند، امن نیستند مگر اینکه در گوشه داخلی آن‌ها و زیر تیرچه‌ها پناه بگیرید.

وضعیت بدن: روی زمین دراز بکشید، صورت و سر را با دستان بپوشانید و زیر میز یا تخت‌های محکم بروید. این حالت، احتمال اصابت ترکش و ضربه موج انفجار را به حداقل می‌رساند.

اگر نزدیک خانه را زدند چه کنیم؟

اگر انفجار در فاصله بسیار نزدیکی (همسایگی یا کوچه پس‌کوچه) رخ دهد، موج انفجار اولین چیزی است که می‌رسد و سپس ترکش‌ها و در نهایت سقوط آوار.

ترک فوری ممنوع: بزرگ‌ترین اشتباه، دویدن به سمت پنجره برای دیدن اتفاق یا بیرون رفتن فوری از خانه است. موج انفجار ممکن است باعث شکستن شیشه‌ها شود و بیرون رفتن در همان لحظات اولیه، شما را در معرض ترکش‌های ثانویه قرار می‌دهد.

پناه گرفتن تا پایان: چند ثانیه صبر کنید تا موج انفجار و ریزش‌های اولیه فروکش کند. سپس اگر احساس خطر ریزش ساختمان یا آتش‌سوزی می‌کنید، با احتیاط و بدون ایجاد هراس، به سمت خروجی‌های اضطراری حرکت کنید.

پوشش: اگر مجبور به حرکت شدید، از پتو، کلاه کاسکت یا حتی پارچه ضخیم برای پوشاندن سر و گردن استفاده کنید تا از خود در برابر خرده شیشه‌ها محافظت کنید.

خودرو، قبر متحرک نیست

بسیاری تصور می‌کنند خودرو به‌دلیل فلزی بودن محافظ است، اما این یک باور غلط و خطرناک است. در انفجار، خودرو تبدیل به قوطی کنسروی می‌شود که شیشه‌های آن به هزاران تیغه برنده تبدیل می‌شوند و بدنه آن نیز ترکش را جذب می‌کند.

ترک فوری خودرو: به محض شنیدن صدای آژیر یا دیدن نور انفجار، خودرو را متوقف کنید (اگر در حال حرکت هستید) و بلافاصله از آن خارج شوید.

فاصله ایمن: حداقل ۱۵ تا ۲۰ متر از خودرو دور شوید. خودرو ممکن است منفجر شود یا واژگون شود.

پناه در فضای باز: در خیابان به‌دنبال دیوارهای بلند، پارکینگ‌های سرپوشیده، یا گودال‌ها و شیارها بگردید. اگر هیچ پناهگاهی نبود، دراز بکشید، صورت را روی زمین بگذارید و دست‌ها را روی سر بگذارید. این کار باعث می‌شود موج انفجار از بالای سر شما عبور کند و آسیب کمتری ببینید.

دور از تابلوها و سیم‌ها: هرگز در زیر تابلوهای تبلیغاتی، پل‌های عابر پیاده و سیم‌های برق پناه نگیرید.

هنگام شنیدن صدای انفجار

هنگام شنیدن صدای انفجار یکی از چالش‌برانگیزترین سوالات است. پاسخ به «فاصله» و «نوع صدا» بستگی دارد.

اگر صدا خیلی نزدیک و مهیب است: احتمالا انفجار در محدوده خطرناک است. در این حالت، ترک محل (مخصوصا اگر در ساختمان هستید) خطرناک‌تر کار است، زیرا ممکن است در راهروها یا پله‌ها گرفتار ریزش شوید. بهترین کار پناه‌گرفتن در همان نقطه (زیرمیز، گوشه دیوار) تا فروکش کردن ریزش‌های اولیه است.

اگر صدا دور است: باید به پناهگاه‌های عمومی یا فضاهای امن بروید. اما دویدن بی‌هدف در خیابان را متوقف کنید. با آرامش و سریع به نزدیک‌ترین ساختمان مستحکم یا پناهگاه بروید.

قانون «مکث قبل از حرکت»: هرگز بلافاصله پس از شنیدن صدای انفجار از جای خود نپرید. چند ثانیه صبر کنید تا مطمئن شوید انفجار دوم در کار نیست. بسیاری از تلفات در جنگ‌ها ناشی از انفجار دوم است که مردم را غافلگیر می‌کند.

اقدامات پس از حمله

بررسی مصدومیت: ابتدا وضعیت خود و اطرافیان را چک کنید. اگر خونریزی وجود دارد، با فشار مستقیم روی زخم آن را کنترل کنید. احتیاط در ورود: اگر در ساختمان آسیب دیده هستید، با احتیاط وارد راهروها شوید. از آسانسور استفاده نکنید؛ پله‌ها امن‌ترین راه هستند اما مراقب سقوط آوار باشید.

جلوگیری از شلوغی: اگر در خیابان هستید، بدون نیاز به تماشا کردن محل حمله، مسیر را برای آمبولانس‌ها و نیروهای امدادی باز کنید. تماشا کردن باعث ایجاد ترافیک و کندی عملیات نجات می‌شود. دقت کنید آمادگی در برابر حملات هوایی، ترس نیست، بلکه مسئولیتی است که در قبال خانواده و خودمان داریم. دانستن این نکات ساده اما حیاتی، می‌تواند در لحظات بحرانی، جان ما را نجات دهد.