



مانوک

خدا بخشیان

موج ضد روسی بسازید

برای پشتیبانی از مردم در برابر رژیم ملاتاریا، چرا نمی‌توانیم موج ضد روسی و ضد پوتین بسازیم. روسوفیل‌ها این رژیم را نگه میدارند، پوتین پدرخوانده این هاست، موج ضد روسی بسازید، ایران آزاد خواهد شد. فیک نیوزهای رژیم - تلویزیون‌های خارج کشور را تحریم کنید. موج ضد روسی بسازید، ایران نجات پیدا می‌کند.



شهوند

اهمیت بازسازی ساواک

برخی از مهمترین دلایل بازسازی ساواک پس از سقوط جمهوری اسلامی

۱- بازسازی این سازمان می‌تواند به حفظ و تقویت امنیت ملی، محافظت از منافع استراتژیک کشور و تقویت قدرت نظامی، اطلاعاتی و امنیتی کشور کمک کند و در مقابله با تهدیدات داخلی و خارجی و جاسوسی مؤثر باشد.
۲- در دنیای امروز، امنیت اطلاعات و فناوری از اهمیت بسیاری برخوردار است. بازسازی ساواک می‌تواند به تقویت امنیت سایبری، مبارزه با جاسوسی الکترونیکی و تضمین امنیت اطلاعات و فناوری، و حمایت از فناوری‌های امنیتی کشور کمک کند.

۳- این سازمان مسئولیت مبارزه با تروریسم، امنیت داخلی و خارجی، و حمایت از امنیت منطقه ای را بر عهده دارد، با تقویت قدرت نظامی و امنیتی کشور در مبارزه با تروریسم و جرایم سازمان یافته.

۴- بازسازی ساواک می‌تواند به تقویت روابط بین المللی و همکاری با سایر کشورها در زمینه امنیت و ضد جاسوسی کمک کند. این سازمان می‌تواند در مبارزه با تهدیدات مشترک، به اطلاعات مختلفی دسترسی داشته باشد و به اشتراک گذاری اطلاعات با کشورهای دیگر برای تقویت امنیت جهانی کمک کند.



راگو کندی

امنیت روانی

در مبارزات سیاسی

فعالیت‌ها و تنش‌های سیاسی تأثیر زیادی بر روان و روان‌شناخت فرد دارد. در زمان‌هایی که فرد درگیر فعالیت‌های سیاسی است، ممکن است با تنش‌های عاطفی، استرس، نگرانی، ترس، افسردگی و حتی خشونت مواجه شود.
راهکارهای عملی برای حفظ امنیت روانی در مبارزات سیاسی:

۱- برای کاهش استرس، تنش و افزایش آرامش و انرژی جهت بهتر عکس العمل داشتن در شرایط اضطراری، پیاده روی، ورزش، دوش گرفتن، گردش در طبیعت و تمرین‌های تنفسی پیشنهاد میشود.
تکنیک‌های تنفسی:

برای دم آهسته و طولانی از بینی تا شکم از ۱ تا ۴ بشمارید و سپس با ۴ شماره نفس را حبس کنید و برای بازدم از راه دهان آرام و طولانی با ۸ شماره. این کار را هر روز چند بار و هر بار برای ۳ دقیقه تکرار کنید. درست نفس کشیدن، استرس و اضطراب شما را کاهش میدهد، نیروی ایمنی بدن را تقویت و تمرکز حواس ایجاد میکند و تحمل بدن را در مقابل درد افزایش میدهد.

ادامه مطلب در شماره بعدی.

بازگشت به مشروطه

شاهین نجفی



این انقلاب به اعتبار فریادها و شعارها و آرمان‌های ملت ایران، جوششی هویت‌خواهانه و ملی است. نباید با قوم‌گرایی، تفکیک جنسیتی و برجسب‌های غیرملی قدرت این اراده و خواست تاریخی را تضعیف کرد.

اهمیت «بازگشت به مشروطه» یعنی ادامه راه آزادی و ایران‌دوستی، راهی‌ست که با نور افکار و گفتار کسانی چون میرزا آقاخان کرمانی، آخوندزاده، ملک‌خان و ده‌ها اندیشمند و سردار ملی‌گرای ایرانی روشن شده است. این تاریخ پرشکوه را از ما دریغ کردند اما فرزندان ایران؛ سربازان شیر و خورشید، راه خویش را می‌شناسند و پیش می‌روند. منبع پیچ شاهین نجفی در فیسبوک