

دستگیری ۲ عامل نفوذی موساد



دفتر سخنگوی فراجا از دستگیری ۲ عامل نفوذی سرویس مهبونیستی موساد در شهرستان ساوجبلاغ در استان البرز خبر داد.

به گزارش ایرنا، با تلاش نیروهای سازمان اطلاعات پلیس استان البرز ۲ نفر از اعضای تیم تروریستی موساد که در خانه‌ای تیمی اقدام به ساخت بمب، مواد منفجره، تله انفجاری و تجهیزات الکترونیک در ساوجبلاغ می‌کردند؛ دستگیر شدند.

اخبار تکمیلی و اظهارات متهمان به زودی اطلاع‌رسانی خواهد شد.

براساس اعلام دفتر سخنگوی فراجا، گزارش‌های مردمی مربوط به تحرکات عوامل موساد در ۴۸ ساعت گذشته کمک بزرگی به حافظان امنیت در جهت شناسایی و دستگیری تروریست‌ها داشته و از شهروندان آگاه و هوشیار درخواست شده است تا که هرگونه تحرک و فعالیت مشکوک را در اسرع وقت به مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ منعکس کنند.

رصد بیش از ۱۲ هزار صفحه اقتصادی در فضای مجازی

برخورد با شرکت‌های هرمی و فروشندگان غیر مجاز طلا ادامه دارد



رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا از شناسایی و برخورد با بیش از ۱۰۰۰ صفحه مختلف اقتصادی در فضای مجازی خبر داد و گفت: در حوزه فروش آنلاین طلا همچنان ضوابط روشنی برای فعالیت آنها تعریف نشده است.

سردار رحیمی در گفت‌وگو با ایسنا درباره فعالیت شرکت‌های اقتصادی هرمی در فضای مجازی و شرکت‌هایی که با شیوه‌های غیرقانونی در قالب تنورک مارکتینگ اقدام به فروش محصول می‌کنند، اظهار کرد: این موارد مصادیق بارز تخلف در حوزه اقتصاد دیجیتال است. طبیعتاً مرکز امنیت اقتصاد دیجیتال ما به عنوان یک اداره که مأموریت آن مبارزه با این‌گونه تخلفات در حوزه سایبر است، مستویات دارد و در این رابطه اقدامات بسیار خوبی انجام داده است. وی ادامه داد: مرکز امنیت اقتصاد دیجیتال پلیس امنیت اقتصادی یکی از وظایفش رصد فضای مجازی است. در سال ۱۴۰۳، تعداد دوازده هزار و ۴۳۵ صفحه رصد شده که از این تعداد، ۱۰۲۸ صفحه متخلف شناسایی شده‌اند که یا مسدود، یا تعلیق شده‌اند و با آن‌ها برخورد صورت گرفته است. همچنین برای ۴۰۶ مورد از این سایت‌های متخلف، پرونده قضایی تشکیل شده و این روند همچنان ادامه دارد. سردار رحیمی تأکید کرد: هر مصداقی که شامل جرم باشد، پلیس با آن برخورد می‌کند. مردم نیز می‌توانند موارد مشکوک را به شماره ۰۹۶۳۰۰ اطلاع دهند. رئیس پلیس امنیت اقتصادی فراجا درباره سایت‌های خرید و فروش طلا در فضای مجازی نیز گفت: مشکل اینجا بود که سازوکار درست نظارتی برای این سایت‌ها تعریف نشده بود. فعالیت بسیاری از آن‌ها غیرقانونی نبود و از طریق درگاه‌های رسمی، مجوز ملی داشتند؛ اما نگران‌ما می‌حفظ سرمایه مردم بود و علت ورود پلیس نیز همین موضوع بود.

وی افزود: قرار بود این سایت‌ها تا هفتم فروردین ماه سازوکار جدیدی برای فعالیت خود تعریف کنند؛ اما متأسفانه هنوز هم ضابطه درستی برای آن‌ها مشخص نشده است. سردار رحیمی با توصیه به مردم درباره خرید طلا از فضای مجازی گفت: مردم برای حفظ ارزش پولشان طلا می‌خرند، اما باید بدانند که نمی‌توان به سادگی عیار طلا را مشخص کرد. طلا زمانی که آب شده باشد، عیار ندارد. وقتی می‌توان گفت طلا ارزش دارد که استاندارد و عیار آن مشخص باشد. شرکت‌هایی که از آن‌ها طلا خریداری می‌شود باید هویت و اصالت مشخص داشته باشند. وی در پایان خاطرنشان کرد: ما به دنبال این هستیم که وقتی ضابطه‌ها مشخص شد، یکی از شروط اصلی این باشد که به خریدار ضمانت داده شود؛ یعنی اگر فروشندهی طلا خرید، تضمین لازم از سوی فروشنده به او داده شود تا مردم خیالشان راحت باشد.



در شرایط جنگی و بحرانی، استرس و اضطراب به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره بسیاری از افراد تبدیل می‌شود؛ بنابراین حفظ آرامش روانی و مدیریت استرس در این شرایط، یک نیاز حیاتی برای بقا و تاب‌آوری است.

به گزارش خبرنگارانلین، صدای انفجارها، خبرهای نگران‌کننده و ناامنی‌های روزمره نه‌تنها زندگی فیزیکی بلکه سلامت روان افراد را به شدت تهدید می‌کند. در چنین وضعیتی، فشارهای ناشی از جنگ با چالش‌های روزمره مانند تأمین نیازهای اولیه، دوری از عزیزان و ترس از آینده ناشناخته، سیستم عصبی را در معرض فرسودگی قرار می‌دهد. تکنیک‌هایی وجود دارند که با تمرکز بر تنظیم روانی و جسمی، به افراد کمک می‌کنند تا با چالش‌های روانی ناشی از جنگ مقابله و از فروپاشی عاطفی جلوگیری کنند. هدف از نگارش این مطلب، ارائه راهکارهایی است که با شرایط تنش‌زا سازگار بوده و قابل اجرا باشند، تا بتوانید با هر نفس، امید را زنده نگه دارید.

۱) تماس با زمین و تقویت حس ریشه‌دار بودن
از دست دادن حس اتصال به زندگی یکی از عوارض شایع اضطراب شدید در جنگ است. تکنیک «Grounding» یا تماس با زمین می‌تواند این مشکل را برطرف کند. برای چند دقیقه بایرهنه روی زمین راه بروید، دراز بکشید و روی سطحی که به زمین متصل است تمرکز کنید، یا حتی حس اتصال با پشتهی صندلی را احساس کنید. این کار به بدن کمک می‌کند تا تعادل خود را بازیابد و از حالت انجماد یا فلج روانی خارج شود.

۲) تنفس آگاهانه

تنفس صدا دار (که گاهی به عنوان تنفس آگاهانه شناخته می‌شود) تکنیکی است که می‌تواند به تقویت سیستم عصبی، کاهش استرس و بهبود تعادل عاطفی کمک کند. تنفس صدا دار، با تولید صدای آرام هنگام بازدم، سیستم عصبی پاراسمپاتیک را تقویت می‌کند، استرس و کورتیزول را کاهش می‌دهد، عصب واگ را تحریک می‌کند و تمرکز را بهبود می‌بخشد.

انواع تنفس صدا دار
تنفس آجایی (Ujjayi Breathing):

روش اجرا: با دهان بسته، هوا را از بینی به داخل بکشید و هنگام بازدم، گلو را کمی منقبض کنید تا صدایی شبیه به صدای امواج دریا یا زمزمه‌ای نرم تولید شود. این صدا باید آرام و یکنواخت باشد.

فواید: تنظیم سیستم عصبی پاراسمپاتیک (آرامش‌بخش)، کاهش فشار خون، بهبود تمرکز و کاهش اضطراب.

تنفس زمزمه‌زنبرو (Bhramari Pranayama): روش اجرا: گوش‌ها را با انگشتان بپنبدید، نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم، صدای زمزمه‌ای مانند زنبور (مممم) تولید کنید. ارتعاش صدا باید در سر احساس شود.

فواید: کاهش استرس، تسکین سردرد، بهبود

راهنمای تقویت سیستم عصبی در زمان جنگ

چگونه با اضطراب ناشی از بحران مقابله کنیم؟

تکنیک‌هایی وجود دارند که با تمرکز بر تنظیم روانی و جسمی، به افراد کمک می‌کنند تا با چالش‌های روانی ناشی از جنگ مقابله و از فروپاشی عاطفی جلوگیری کنند.



تکنیک‌هایی

وجود دارند

که با تمرکز بر

تنظیم روانی و

جسمی، به افراد

کمک می‌کنند

تا با چالش‌های

روانی ناشی از

جنگ‌مقابله

وا از فروپاشی

عاطفی

جلوگیری‌کنند

این حرکات سیستم عصبی پاراسمپاتیک (حالت استراحت) را فعال می‌کنند و به بدن سیگنال می‌دهند که در خطر فوری نیست.

۴) جهت‌یابی محبیطی و درک لحظه حال

اضطراب شدید ممکن است حس اتصال به زمان حال را مختل کند، به‌خصوص اگر مدت زیادی در معرض اخبار یا فضای مجازی باشید. تکنیک «اورینتینگ» (Orienting) می‌تواند این مشکل را برطرف کند. گوش‌ی خود را کنار بگذارید و به اطراف نگاه کنید. جزئیات محیط را با صدای بلند برای خودتان توصیف کنید: رنگ‌ها، بوها، اشیاء یا مکان فعلی. مثلاً بگویید: «من در اتاقم هستم، رنگ دیوار آبی است، بوی نان می‌آید.» شنیدن صدای خودتان با این اطلاعات، سیستم عصبی را به لحظه حال بازمی‌گرداند.

۵) تخلیه انرژی منفی با حرکات آرام

نشستن طولانی‌مدت در شرایط استرس‌زا می‌تواند تنش را افزایش دهد. برای رهایی از این حالت، حرکات آرام مانند کشش دست‌ها به سمت بالا، چرخش شانه‌ها، یا قدم زدن کوتاه در فضای ایمن

می‌تواند کمک کند. این حرکات به آزادسازی آدرنالین اضافی کمک کرده و عضلات را شل می‌کند. اگر امکانش را دارید، چند دقیقه در فضای باز قدم بزنید و بر حس زمین زیر پاهایتان تمرکز کنید.

انهدام ۴۴ پهپاد و ریزپرنده از رژیم منحوس صهیونیستی در مرزهای کشور

نیروهای غیور و جان پر کف مرزبانی فراجا ضمن آمادگی کامل برای کنترل و مراقبت از مرزها، به کلیه گروهک‌های معاند، تروریستی، اشراز مسلح و قاچاقچیان هشدار داد هرگونه تعرض به حریم مرزی کشور را با قدرت پاسخ خواهند داد.

فرمانده مرزبانی انتظامی ضمن اعلام همبستگی کامل با سایر نیروهای مسلح، بر تسلط و اشراف اطلاعاتی، چشمان بیدار و عزم راسخ مرزبانان برای حفظ امنیت کبان ایران اسلامی و مقابله با هرگونه تهدیدات در نوار مرزی تأکید کرد.

حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر را در دستور کار خود قرار دهید



رئیس جمعیت هلال‌احمر گفت: امدادگران باید از گروه‌های آسیب پذیر حمایت کنند. این گروه نباید در این شرایط تنها بماند.

به گزارش خبرگزاری مهر، پیرحسین کولیوند رئیس جمعیت هلال‌احمر بلافاصله پس از پایان عملیات حج ۱۴۰۴ با حضور در ستاد عملیات اضطراری جمعیت هلال احمر ضمن تسلیت به ملت ایران گفت: این عزیزانی که در حوادث اخیر شهید شدن از حامی‌های اصلی هلال‌احمر بودند.

رئیس جمعیت هلال‌احمر افزود: همکاران و امدادگران باید از گروه‌های آسیب پذیر حمایت کنند. این گروه نباید در این شرایط تنها بماند.

کولیوند در ادامه ضمن تقدیر از امدادگران گفت: زحمات شما

همه آزمون‌های مدارس کشور لغو شد

مصاحبه داخلی برای معلمان‌ی که در آزمون اعزام به مدارس خارج از کشور شرکت کرده بودند نیز لغو شد و تاریخ جدید اعلام خواهد شد.

حضور ۲۵۰۰ نیروی هلال‌احمر در عملیات امداد

۱۱۴ مصدوم به مراکز درمانی منتقل شدند

توصیه می‌شود و می‌تواند از بروز خطرات ثانویه مانند نشت و انفجار جلوگیری کند.

به گزارش ایرنا، بامداد روز جمعه ۲۳ خردادماه، در پی حمله تروریستی رژیم صهیونی به تهران و تعدادی از شهرهای کشور، شماری از فرماندهان نظامی، دانشمندان و مردم غیرنظامی به شهادت رسیدند.

به دنبال این جنایت رژیم صهیونیستی، رهبر انقلاب شب گذشته (جمعه شب) در یک پیام تلویزیونی تأکید کردند: نیروهای مسلح، رژیم رذل صهیونی را بپارچه خواهند کرد.

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای با اشاره به صدای واحد همه‌ی مسئولان، جناح‌های گوناگون سیاسی و آحاد گوناگون کشور مبنی بر لزوم اقدام قدرتمندانه در مقابل هویت خبیث و رذل و تروریست رژیم صهیونیستی گفتند: ان‌شاءالله با قدرت عمل و زندگی برای آنها تلخ خواهد شد و با آنها مامشات نخواهد شد. جمهوری اسلامی ایران در عملیات وعده صادق ۳ با شلیک دهها فروند موشک به سمت سرزمین‌های اشغالی، به حمله وحشیانه رژیم صهیونیستی پاسخ داد.

پس از اجرای این عملیات، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: گزارش‌های میدانی، تصاویرماهواره‌ای و شنود اطلاعاتی حاکی از اصابت مؤثر دهها موشک بالستیک به اهداف راهبردی است. دشمن برغم ادعای رهگیری، موفق به مقابله با امواج حملات موشکی جمهوری اسلامی ایران نشد.

حوادث

درخواست رادان از مردم

موارد مشکوک را به پلیس اعلام کنید



فرمانده کل نیروی انتظامی کشور از مردم درخواست کرد که هرگونه تردد و حرکات مشکوک افراد در واحدهای مسکونی را به پلیس اعلام کنند.

به گزارش ایرنا، سردار احمدرضا رادان روز یکشنبه در گفت و گویی اظهار کرد: از مردم کشورم می‌خواهم دقت داشته باشند که هرگونه موضوع مشکوکی را در مجتمع‌ها و واحدهای مسکونی دیدند و احساس کردند که این رفت و آمدها جدید و افراد در واحدهای مسکونی غریبه هستند را به فوریت و با اعلام آدرس در اختیار پلیس ۱۱۰ قرار دهند.

وی ادامه داد: از شهروندان درخواست دارم از افرادی که ملک یا ساختمان‌های خود را طی چند ماه گذشته به صورت متعارف یا غیر متعارف در پوشش واحد مسکونی شرکت چه به صورت کوتاه مدت و یا بلندمدت در اختیار افرادی قرار دادند با فوریت به پلیس اعلام کنند، همچنین دقت داشته باشند که تعدادی از این خائنان با پرواز برخی از ریز پرنده‌ها به دنبال آن هستند که پدافند کشور را مشغول کنند لذا این گونه رفت و آمدهای مشکوک را هم می‌توانند به پلیس اعلام کنند.

فرمانده کل انتظامی کشور گفت: طی این مدت با همکاری مردم نیز چند خودرو حامل ریزپرنده و بعضی از پهپادهای تاکتیکی به پلیس اطلاع رسانی شد.

سردار رادان افزود: مرکز مدیریت تحلیل داده‌های پلیس، شبکه‌های اجتماعی صهیونیستی را که مورد تحلیل قرار داده؛ حکایت از این دارد که ۵۰ درصد مردم آن وحشت کرده اند اما بالعکس آنها وفاق و همدلی شور و شفع را از مردم کشور مشاهده کردیم.

وی همچنین درباره مقابله با ریز پرنده ها گفت: خوشبختانه در کنار سلحشوران سپاه و ارتش نیز همکاران من در پلیس مرزبانی در نقاط صفر مرزی توانستند با تعدادی از پهپادها و ریز پرنده ها مقابله کنند. افزون بر ۱۰ دستگاه پهپاد و بیش از ۲۰ دستگاه از ریز پرنده‌ها را هم ساقط کردند و همچنان آماده هستند تا اطلاعات آنان را هم در اختیار پدافند سپاه و واحدهای مسئول قرار دهند، همچنین دستور قاطع‌تر در برخورد با سارقان، اراذل و اواش نیز صادر شده و حتی اگر این دسته از افراد در مکان‌های مورد اصابت حضور یابند با برخورد قاطعانه پلیس روبرو خواهند شد.

به گزارش ایرنا، سحرگاه - جمعه ۲۳ خرداد - در پی حمله تروریستی رژیم صهیونی به تهران و تعدادی از شهرهای کشور، شماری از فرماندهان نظامی، دانشمندان و مردم غیرنظامی به شهادت رسیدند.

به دنبال این جنایت رژیم صهیونیستی، رهبر معظم انقلاب در پیامی خطاب به ملت بزرگ ایران، فرمودند: رژیم باید منتظر مجازاتی سخت باشد. دست قدرتمند نیروی مسلح جمهوری اسلامی او را رها نخواهد کرد

باذن‌الله.

طبق اعلام رسمی، سرلشکر پاسدار محمد باقری رئیس ستاد کل نیروهای مسلح، سرلشکر پاسدار حسین سلامی فرمانده کل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، سرلشکر پاسدار غلامعلی رشید فرمانده قرارگاه مرکزی خاتم الانبیا مظلومانه به درجه رفیع شهادت نائل شدند.

همچنین در این عملیات تجاوزکارانه، محمد مهدی طهرانچی و فریدون عباسی از دانشمندان هسته‌ای کشور به شهادت رسیدند.

از دقایقی قبل نیز با شلیک صدها فروند انواع موشک‌های بالستیک به سمت سرزمین‌های اشغالی عملیات وعده صادق ۳ و پاسخ قاطع به حمله وحشیانه رژیم صهیونیستی آغاز شد.

