



تاریخ
۷
مهر
۱۳۹۸
یکشنبه

## مروری بر تاریخچه هشت سال دوران طلایی دفاع مقدس به قلم: علی‌اصغر دوستی

در این مقاله تلاش براین است تا قطره‌ای از دریای بی‌کران و عظمت لشکریان مخلص خدا در عاشورایی به مدت ۲۸۸۷ روز و در کربلایی به طول ۱۳۵۲ کیلومتر که مردانه، شجاعانه ایستادگی کردند و در غربت با غیرت جنگیدند و عزت و شرف و استقلال را برای ما به ارمغان آوردند؛ نظر و گذری داشته باشیم.

به گزارش شبکه اطلاع‌رسانی راه دانا به نقل از درسپاهکل، علی‌اصغر دوستی در یادداشتی نوشت: ضمن تسلیت فرارسیدن ماه حزن و اندوه، ماه پیروزی خون بر شمشیر و گرامیداشت یاد و خاطره دوران طلایی هشت سال دفاع مقدس و تکریم همه شهدا که به تاسی از فرهنگ هیهات منا الذله عاشورای حسینی، در میدان جنگ جان با پاروت، ابتدا بر روی من پا گذاشتند و بعد از من گذشتند و از راه میان بری به نام شهادت به عند رهیم یزرقون رسیدند.

در این مقاله تلاش براین است تا قطره‌ای از دریای بی‌کران و عظمت لشکریان مخلص خدا در عاشورایی به مدت ۲۸۸۷ روز و در کربلایی به طول ۱۳۵۲ کیلومتر که مردانه، شجاعانه ایستادگی کردند و در غربت باغیرت جنگیدند و عزت و شرف و استقلال را برای ما به ارمغان آوردند؛ نظر و گذری داشته باشیم. امید آن دارم که مرضی رضای حق‌تعالی و شفاعت شهدایان را به دنبال داشته باشد.

**جنگ**

یکی از روش‌های قدرت‌های بزرگ استکباری برای تحمیل اراده خود بر کشور مورد هدف توسل به جنگ است.

**تعریف جنگ**

لغوی: به معنی جدال، قتال، نبرد، رزم، کشتارجمعی یا هرگونه درگیری خصمانه با قصد اساقط کردن حریف را گویند.

اصطلاحی: جنگ بین دو یا چند حکومت که با استفاده از نیروهای مسلح همراه است و هدف نهایی غلبه بر دیگری و تحمیل شرایط موردنظر کشور مهاجم است.

**تعریف لغوی دفاع**

از ریشه ذفع می‌آید که به معنی عقب راندن و پس زدن است.

**تعریف لغوی جهاد**

جهاد از ریشه جهد به معنای زحمت، مشقت، کوشش و تلاش بسیار توأم با سختی است. مشخصه بارز جهاد، حرکت در راه خداست.

**انواع جنگ‌ها**

براساس هدف: جنگ‌های عادلانه و غیرعادلانه براساس مقیاس‌های جغرافیایی: جنگ‌های محلی، منطقه‌ای، فرامنطقه ای براساس انضباط و تاکتیک: جنگ‌های منظم (کلاسیک)، نامنظم (چریکی) براساس سطح جغرافیایی: دریایی، هوایی، زمینی براساس نوع ابزار: جنگ‌های متعارف و

نامتعارف

براساس قلمرو: جنگ‌های داخلی و خارجی
ازنظر طول زمان: جنگ‌های محدود، متوسط، نامحدود

ازنظر شدت: جنگ‌های کم شدت، متوسط، پر شدت

**مراجعه به تاریخ**

در تاریخ بشر بیش از ۱۴ هزار جنگ به وقوع

پیوسته است.

در تاریخ بشر بیش از چهار میلیارد نفر در جنگ‌ها کشته شده‌اند.

در پنج هزار سال گذشته تاریخ تمدن بشر کره زمینی فقط ۲۹۲ سال بدون جنگ بوده است.

از سال ۱۹۴۵ میلادی تا حالیه فقط سه هفته کره زمینی بدون جنگ بوده است.

آمریکا در ۸۰ سال گذشته بیش از ۱۲۰ جنگ علیه ملت‌ها به راه انداخته است.

**نمونه‌ای از تلفات انسانی در جنگ‌ها**

در جنگ جهانی اول ۱/۲۵۰/۰۰۰ تن مواد سمی در ۲۲ نوع بر سر ملت‌ها و نیروهای ریخته شد. در هیروشیما و ناکازاکی ۱۰۰/۰۰۰ کشته و ۱۲۰/۰۰۰ نفر مسموم شدند.

در جنگ جهانی دوم ۵۵ میلیون نفر کشته و ۵ میلیون نفر مفقود شدند.

در جنگ جهانی دوم ۲۰ میلیون نفر ناقص‌العضو و ۱۹۰ هزار مدرسه و دانشگاه ویران شد.

در جنگ جهانی دوم ۳۹۰ میلیارد گلوله منفجر شده و ۱۷ میلیون لیتر خون از انسان‌ها ریخته شد.

شد.

معاهده الجزایر

۱۵ اسفند ۱۳۵۳ مصادف با شش مارس ۱۹۷۵

صدام با واسطت هواری بومدین رئیس‌جمهور وقت الجزایر قراردادی بین ایران و عراق منعقد شد و طرفین متعهد شدند که خط مرزی رودخانه‌ای (اروند) را تغییر داده، قطعی و دائمی باشد.

صدام چهار روز بعد در ۱۹ اسفند اعلام کرد موافقت ایران و عراق یک رویداد تاریخی بود.

**تهاجم عراق به ایران ۵۹/۶/۳۱**

۱۹ ماه و ۱۸ روز بعد از پیروزی انقلاب اسلامی نگذشته بود که صدام در مقابل دیدگان بین‌المللی با ملغی دانستن قرارداد ۱۹۷۵ با ۲۲ لشکر تازندگانمسلح به ۵ استان، ۱۰ شهر و ۱۳۶۰ روستا در جبهه‌ای به طول ۱۳۵۲ کیلومتر، با اهداف زیر حمله کرد.

**اهداف عراق و آمریکا از حمله به**

**جمهوری اسلامی ایران**

(الف) ارضی

برقراری حاکمیت اروند.

تصرف قسمتی از ارضی

تجزیه استان خوزستان
استرداد جزایر سه‌گانه

(ب) اهداف سیاسی

سرنگونی جمهوری اسلامی و انقلاب نوپا
عهده‌داری ژاندارمری حوزه خلیج‌فارس

## سخن بزرگان

## ما به ندرت دربارهٔ آنچه داریم فکر می‌کنیم، در حالی‌که پیوسته در اندیشه‌ی چیزهایی هستیم که نداریم.

### شوپنهاور

برای تصرف آبادان، خرمشهر، اهواز، بستان،

سوسنگرد، شوش، دزفول و دهلران

جبهه میانی: با پنج لشکر برای تصرف مهران، سومار، قصر شیرین، نفت شهر و گیلانغرب

جبهه غربی: با یک لشکر برای تصرف نو سود و ارتفاعات مرزی مهران

**دفاع مقدس طولانی‌ترین جنگ قرن**

صدام که استراتژی جنگ خود را یوم الرعد نامیده بود و وعده تصرف یک هفته‌گی تهران را داده بود، در تاریخ ۵۹/۷/۶ پیشنهاد آتش‌بس را داد.

مواضع امام خمینی (ره) در مقابل درخواست صدام

صدام حسین دستش دراز کرده، برای اینکه با ما مصالحه کند. ما با او مصالحه‌ای نداریم.

تکلیف ما این است که از اسلام صیانت کنیم و حفظ کنیم اسلام را! کشته شویم تکلیف را عمل کرده‌ایم. بکشیم تکلیف را عمل کرده‌ایم. عقل آمده باشد.

۵۹/۷/۱ دومین روز جنگ: صدام در یکی از مناطق اشغالی جنوب کشور با خبرنگاران

مصاحبه کرد و به چند سؤال پاسخ داد و…

گفت: بقیه سؤالات را حداکثر یک هفته دیگر در مصاحبه بعدی در تهران پاسخ‌خواهم داد.

وزارت خارجه عراق: تاریخ ۵۹/۶/۲۸ اعلام کرد کشتی‌هایی که قصد عبور از شط العرب (اروند) را دارند باید پرچم عراق را بر عرشه خود نصب کنند.

**سؤال**

آیا عراق تا قبل از اعلام و آغاز رسمی جنگ علیه ایران تعرضی به ایران داشته است؟ پاسخ

آن به‌وضوح روشن است: بله

**نمونه‌ای از تحركات عراق تا قبل از ۳۱**

**شهریور ۱۳۵۹**

هشت اسفند ۵۷ یعنی ۱۶ روز پس از پیروزی انقلاب اسلامی: حمله هوایی در منطقه مرزی کردستان.

سیزده فروردین ۵۸ یعنی ۵۰ روز پس از پیروزی انقلاب اسلامی: تجاوز هوایی به شهر مهران.

چهارده فروردین ۵۸ یعنی ۵۱ روز پس از پیروزی انقلاب اسلامی: حمله هوایی به تأسیسات نفتی قصر شیرین.

آبان ۵۸: هلی‌کوپترهای عراقی، واحدهای ارتش و ژاندارمری از توابع پاوه به گلوله

بستند.

فروردین ۵۹: عراقی‌ها با سلاح سنگین و سبک تأسیسات نفتی و پاسگاه ژاندارمری نفت شهر را زیر آتش گرفتند، ۸ هوایمای عراقی به حرم هوایی ایران در دو مرحله تجاوز کردند و دو لشکر عراق در مرز ایلام مستقر شد.

خرداد ۵۹: توپ‌های عراقی قصر شیرین را زیر آتش گرفتند و با ۲۵۰ تانک حملات فرسایشی علیه ایران را آغاز کردند و هوایمای عراقی به حرم خوزستان و آذربایجان غربی تجاوز کردند. تا قبل از ۳۱ شهریور ۵۹ عراق حدود ۲۲۵۷ مورد تحرک، تجاوز و عملیات زمینی، هوایی و دریایی انجام داد.

**آغاز رسمی جنگ تحمیلی از سه جبهه**
جبهه جنوبی: با شش لشکر و دو تیپ مستقل

صفحه
۵
شماره
۲۶۲۱
سال
بیست‌ونهم

## گوناگون



که در این مرحله از جنگ، شرق و غرب ابتدا به‌طور غیرمستقیم و برحسب ضرورت و احساس خطر از سقوط صدام و شکست عراق مستقیم وارد جنگ شدند و برای تبدیل جنگ به جنگ فرسایشی پیشنهاد توازن قوا را دادند.

**توازن قوا**

بررسی نقاط قوت و ضعف ایران در جنگ بررسی نقاط قوت و ضعف عراق در جنگ

به این نتیجه رسیدند که نقاط قوت ایران حضور نیروهای میلونی، بالنگیزه و جان‌برکف بسیجی در کنار سایر نیروهای نظامی و نقطه‌ضعف ایران عدم برخورداری از سلاح‌های پیشرفته نظامی و در مقابل نقطه‌ضعف عراق نداشتن نیروهای مردمی و کمبود نیروهای انسانی بالنگیزه و نقطه قوت عراق داشتن سلاح‌های پیشرفته و مدرن.

نتیجه: پاسخ حضور نیروهای میلونی مردمی در جبهه با سلاح‌های پیشرفته قابل جبران بوده و بدین گونه تا همه توان و امکانات ورود کردند. اقدامات سایر کشورها در حمایت و حفظ صدام

کشتی‌های جنگی خود را در رویابویی با نیروهای ایران قراردادند.

ساقط کردن هوایمای ایرباس مسافربری ایران کشتار حجاج بیت ۰۰۰ الحرام

ارائه اطلاعات ماهواره‌ای به عراق

تجهیز عراق جهت زدن ۱۷۰ فروند موشک در اواخر جنگ با ایران

پشتیبانی سیاسی، اقتصادی، تکنولوژی و تشدید محاصره اقتصادی علیه ایران

نقش مرتجعین منطقه در حمایت و حفظ صدام در یک مثال ساده می‌توان صدام و مرتجعین منطقه را به‌مدایه بند تسبیح و دانه‌های آن دانست که جملگی متعهد شدند و اقدامات زیر را انجام دادند.

اعتبار پولی در خدمت وام‌دهی به عراق دلارهای نفتی در اختیار خرید تسلیحات برای عراق

بنادر در خدمت تخلیه کالا‌های عراقی
جاده‌های اصلی در خدمت نقل‌وانتقال و تجهیزاتی عراق

پشتیبانی سیاسی از عراق

پشتیبانی تبلیغاتی از عراق در جهت جنگ‌طلب بودن ایران و صلح‌طلب بودن عراق

**قبول قطعهنامه ۵۹۸ تاریخ ۱۳۶۷/۴/۲۷**

دشمنان اسلام با حمایت و پشتیبانی صدام که از نتیجه حمله به ایران و پیروزی در آن اطمینان داشتند و صدام قول یک‌هفته‌ای فتح تهران را داده بود، جنگ، هشت سال با مقاومت و ایثارگری رزمندگان اسلام به طو انجامید و طولان ترین جنگ قرن شد و ۹۴ ماه یعنی ۲۸۸۷ روز رزمندگان توانستند ایتد دو ابرقدرت شرق و غرب بشکنند و انقلابمان را به جهانیان صادر کنند و با ایستادگی روی پای خود با تاسی از ارباب بی کفشان و تمسک به حضرت اباعبدالله الحسین (ع) نظام جمهوری

اسلامی ایران را از بزرگ‌ترین محجمه نظامی دشمن حفظ کنند. هرچند در پذیرش قطعهنامه ۵۹۸ امام خمینی (ع) فرمودند: جام زهر می نوشند؛ که علت و عوامل پذیرش آن، خود جای بحث و تعمق دارد.

حضور نیروهای داوطلب جان‌برکف بسیجی این آمادگی پیدا شد تا به دشمن حمله کنیم

که هجوم به دشمن به دو صورت انجام گرفت:

(الف) حمله کلاسیک: که در این روش عهده و عهده دشمن و نیروهای خود را مقایسه و

در صورت برتری حمله انجام می‌گیرد که بنی‌صدر هم اصرار بر اداره جنگ با استفاده از نیروهای ارتش را داشت که در محور دزفول، هویزه و… عملیات انجام و منجر به شکست شد. در ۵۹/۷/۲۳ در غرب رودخانه کرخه (پل نادری) که لشکر ۲۱ حمزه مأموریت داشت با تقدیم ۱۰۲ شهید و ۱۶۱ مجروح، هفت کیلومتر پیشروی کند. بعد با از دست دادن چندین تانک به مواضع قبلی برگردد.

(ب) حمله غیر کلاسیک: در حمله کلاسیک که توانمندی‌های مردمی و ملی بلااستفاده مانده بود، سپاه پاسداران با استفاده از نیروهای مردمی بسیج به ساماندهی و گسترش سازمان خود مبادرت ورزید و مقاومت مردمی را به‌خصوص در جنوب و غرب کشور سازمان‌دهی کرد.

با برکناری بنی‌صدر از فرماندهی کل قوا با هماهنگی، همدلی ارتش و سپاه و حضور نیروهای انقلابی و مردمی تحولی درصحنه جنگ به وقوع پیوست.

**عملیات ثامن‌الائمه**

امام خمینی (ره) که فرمودند حصر آبادان باید شکسته شوند، در تاریخ ۱۳۶۰/۷/۵ اولین عملیات غیر کلاسیک بانام ثامن‌الائمه و با رزم نصر من الله و فتح قریب برای شکستن محاصره آبادان انجام گرفت و محاصره آبادان پس از ۳۴۹ روز شکسته شد.۱۵۰ کیلومترمربع از خاک ایران بازپس گیری شد، ۲۰۰۰ نفر عراقی کشته و ۱۸۰۰ نفر اسیر شدند.

**انجام عملیات غیر کلاسیک در دو جبهه**

**عملیات درون‌مرزی**

عملیاتی که در درون مرز خاک جمهوری اسلامی برای بازپس‌گیری و بیرون راندن دشمن انجام گرفت مانند عملیات ثامن‌الائمه، طریق‌القدس، فتح المبین، محرم، بیت‌المقدس

که از زمستان سال ۱۳۶۰ به مدت تقریباً ۹ ماه، ۹۰٪ خاک اشغالی از وجود دشمن آزاد شد.

فقط در منطقه عملیات بیت‌المقدس، عراق ۳۵۰۰ تانک و نفربر و ۴۰۰۰۰ نیروی پیاده و ۵۰۰ قیضه خود مستقر کرده بود. در اجرای

عملیات بیت‌المقدس با رمز یا علی بن ابی طالب (ع) ۱۹۰۰۰ اسیر و ۱۶۰۰۰ کشته و زخمی، ۵۴۰۰ کیلومترمربع آزاد، ۲۰ هوایپما و ۴۱۸ تانک و نفربر از دشمن منهدم شد.
**عملیات برون‌مرزی**
عملیاتی که در داخل خاک دشمن انجام گرفت مانند عملیات والفجر ۸، کربلای ۵، کربلای ۱۰، رمضان ۰۰۰ و مجموعاً ۵۰ عملیات رزمندگان اسلام در خاک عراق صورت گرفت.

**اوج دخالت شرق و غرب**

با ورود رزمندگان اسلام به خاک عراق، شرق و غرب به این نتیجه رسیدند که صدام باید حفظ شود و برای تحقق این کار در اتاق‌های فکر خود به این نتیجه رسیدند که باید جنگ را تبدیل به جنگ فرسایشی کنند. (مدت‌دار)

شش‌ص شستو دهید.

**مصرف ماهی را افزایش دهید**

ما تا اینجایی کار گفتیم که سعی کنید به‌صورت متعادل ورزش کنید؛ اما اگر ورزشکار حرفه‌ای هستید یا به‌طورکلی زیاد ورزش می‌کنید، مصرف ماهی را افزایش دهید.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ بر روی مغز، رفتار و سیستم ایمنی بدن انجام شد که ثابت کرد افزایش مصرف امگا ۳ می‌تواند باعث افزایش ایمنی بدن شده و بدن را در مقابل عفونت حفظ کند.

**تمرینات مربوط به بینی را انجام دهید**

مطمئناً تاکنون به میزان اهمیت بینی در سلامت جسمانی و تقویت سیستم دفاعی بدن نکرده‌اید. یکی از تمریناتی که می‌توانید انجام دهید به این صورت است: نفس عمیق بکشید، یکی از سوراخ‌های بینی را ببندید و تمام خستگی و کسالت را از سوراخ دیگر بینی خود خارج کنید. همین کار را با دیگر سوراخ بینی خود نیز تکرار کنید. این تمرین، بینی شما را تمیز و سالم خواهد کرد.

**از اکالیپتوس استفاده کنید**

آیا با تمام پیشگیری‌هایی که کردید، بازهم دچار سرماخوردگی و برونشیت شدید؟ اشکال ندارد. اکالیپتوس به شما کمک خواهد کرد. طبق مطالعات انجام‌شده، ترکیبی که در اکالیپتوس وجود دارد، می‌تواند سبب کاهش سرفه در افراد گردد. این ماده با کاهش التهاب موجود در ریه، سبب افزایش جریان هوا می‌گردد. افرادی که به برونشیت مبتلا هستند، با کمک اکالیپتوس، ۲۲ درصد سریع‌تر از دیگر افراد، بهبود خواهند یافت.

**زنجبیل، دوست شماست**

مقداری زنجبیل بخورید. محققان تایوانی دریافته‌ند که مصرف زنجبیل تازه می‌تواند ویروس‌های تنفسی را از کار بازدارنده و توانایی تکثیر آن‌ها را نیز کاهش دهد. فقط توجه داشته باشید که مصرف زنجبیل بیش‌ازحد نیز مناسب نخواهد بود. ۳۰ درصد کاهش زنجبیل را در آب داغ ریخته و آن تنها کافی است مقداری زنجبیل را در آب داغ ریخته و آن

### چه کنیم که امسال

### سرما نخوریم؟



**مواد غذایی را بجوشانید**

ویروس‌هایی که از طریق مصرف مواد غذایی به وجود می‌آیند، با جوشانده شدن از بین خواهند رفت؛ بنابراین برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها در فصول سر سال، سعی کنید بیشتر مواد غذایی، مثلاً سبزیجات (کلم)، اسفناج و لوبیا) را پیش از مصرف به مدت دو تا سه دقیقه در آب بجوشانید. سپس می‌توانید آن‌ها را در آب یخ بگذارید و به هر طریقی که خواستید از آن استفاده کنید. توجه داشته باشید که جوشاندن مواد غذایی خصوصاً سبزیجات، می‌تواند تا حدودی طعم آن را عوض کند؛ اما ارزشش را دارد.

**خشکی را از بین ببرید**

گاهی تنها گرم نگه‌داشتن بینی، کافی نخواهد بود؛ بلکه شما به رطوبت نیز احتیاج خواهید داشت. هنگامی‌که بینی شما خشک می‌شود، خواص ضد میکروبی که به‌صورت طبیعی در بینی وجود دارند، از بین خواهند رفت. سعی کنید در روزهای سرد سال، میزان رطوبت را در منازل خود بین ۳۰ تا ۵۰ درصد نگه دارید. همچنین گاهی بینی خود را با سرم

محققان دریافته‌ند که افرادی که مدیتیشن می‌کنند، ۷۶ درصد کمتر از افراد دیگر دچار سرماخوردگی و آنفولانزا می‌شوند. مدیتیشن سبب ایجاد آرامش و تمرکز در افراد شده و استرس را نیز از بین می‌برد. برای جلوگیری از سرماخوردگی، همین حالا مدیتیشن را آغاز کنید.

**چای بنوشید**

یکی از ساده‌ترین روش‌ها که اکثر ایرانی‌ها به آن علاقه دارند! طبق مطالعاتی که در آلمان انجام شده، ثابت شد که ماده جادویی موجود در چای و خصوصاً چای سبز، به نام اپی‌گالوکتشین گالات، می‌تواند به ذرات ویروس آنفولانزا آسیب وارد کرده و ورود آن‌ها به بدن را متوقف کند. پس در این ایم بیشتر از همیشه چای و چای سبز بنوشید. این نکته را در نظر داشته باشید که خواص چای سبز به‌مراتب بیشتر از چای سیاه است.

**به‌موقع ورزش کنید**

قبل از اینکه سرما بخورید، ورزش کنید. بر اساس بررسی‌های انجام‌شده، هنگامی‌که قبل از بروز آنفولانزا یا سرماخوردگی ورزش می‌کنید، مغز، رفتار و ایمنی بدن در برابر سرماخوردگی افزایش خواهد یافت. به‌نوعی می‌توان گفت ورزش مثل واکسن برخورد می‌کند. برای محافظت کافی از بدن، چندر باید عرق بریزیم؟ یک مطالعه بریتانیایی ثابت کرد افرادی که حداقل ۲۵ تا ۳۰ دقیقه در روز ورزش می‌کردند، سیستم ایمنی قوی‌تری نسبت به دیگر افراد خواهند داشت.

**بینی خود را گرم کنید**

هوا آن بیرون خیلی سرد شده است؟ حتماً بینی خود را پوشانید. گرم نگه‌داشتن حرفه‌های بینی و سینوس شما، از بروز بیماری‌هایی مثل آنفولانزا و سرماخوردگی به‌صورت چشمگیری جلوگیری خواهد کرد. اگر در پاییز و زمستان قرار است زمانی را در فضای خارج از خانه بگذرانید، حتماً از شال گردن، ماسک یا هر چیز دیگری که می‌تواند بینی شما را گرم نگه دارد استفاده کنید.

بترین‌ها؛ با نزدیک شدن فصل سرما، آنفولانزا، سرماخوردگی، گلودرد، برونشیت و… از مماندان ثابت بسیاری از خانه‌ها هستند! آیا شما هم به دنبال روشی هستید که امسال از شر این مرضی‌ها در امان باشید؟ پس با ما همراه باشید. در ادامه این مقاله چندین روش ساده را به شما معرفی خواهیم کرد که تأثیر فراوانی در کاهش سرما خورگی‌های پاییز و زمستان خواهند داشت.

**مصرف ویتامین دی را افزایش دهید**

پایین بودن سطح ویتامین دی در بدن می‌تواند منجر به سرماخوردگی و مرضی‌های مربوط به فصول سرد سال شود. ازاین‌رو پیشنهاد می‌کنیم در فصول سرد سال، مصرف ویتامین دی خود را افزایش دهید. برخی از تحقیقات کانادایی ثابت کرده‌اند مصرف حدود ۱۰۰۰۰ IU ویتامین دی در هفته، سبب کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی خواهد شد.

**به خودتان دست نزنید**

تنها درصورتی‌که همیشه یک جفت دستکش جراحی استریل شده در دست داشته باشید می‌توانید به‌صورت یا وسایل خود دست بزنید. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، افرادی که گهگاه چشم و بینی خود را لمس می‌کنند، ۴۱ درصد بیشتر از افراد دیگر دچار عفونت‌های تنفسی می‌شوند. اگر فکر می‌کنید ضضعفونی‌کننده دست می‌تواند اوضاع را بهتر کند، به خواندن این مقاله ادامه دهید.

**ماسک بچخورید**

یکی از ساده‌ترین روش‌های موجود برای جنگیدن با ویروس‌های سرماخوردگی و آنفولانزا، مصرف ماسک است؛ خصوصاً ماسک یونانی. طبق مطالعات انجام شده، افرادی که روزانه یک نوع خاص پروبیوتیک مصرف می‌کنند، ۲۷ درصد کمتر از افراد دیگر به سرماخوردگی و آنفولانزا دچار خواهند شد. پیشنهاد می‌کنیم روزانه حداقل یک وعده ماسک مصرف کنید.

**مدیتیشن کنید**