

نحوه استرداد وجه بلیت هواپیما

در پی حمله رژیم صهیونیستی به ایران از روز جمعه (۲۳ خرداد)، همه پروازهای داخلی و بین‌المللی از آن زمان تاکنون لغو شده است. از آنجا که بلیت‌های هواپیما همواره چند هفته قبل خریداری می‌شود، تمام افرادی که برای پروازهای ۲۳ خرداد به بعد بلیت خریداری کرده‌اند می‌توانند پول بلیت را باز پس بگیرند. در صورتی که بلیت به‌صورت مستقیم از سایت شرکت هواپیمایی خریداری شده باشد، مسافران می‌توانند با مراجعه به بخش «استرداد» در همان سایت، نسبت به استرداد بلیت خود اقدام کنند و شرکت‌های هواپیمایی مکلفند و جوه پرداختی مسافران را به همان حساب خریدار بازگردانند. در مواردی که بلیت از طریق دفاتر خدمات مسافرتی خریداری شده است، مسافران باید از طریق همان مسیر ارتباطی که برای خرید بلیت اقدام کرده‌اند، درخواست استرداد وجه دهند. مسافران در صورت هر گونه اعتراض می‌توانند از طریق سازمان حقوق مسافر در سایت سازمان هواپیمایی کشوری، شکایت خود را اعلام کنند.

اجرای مرحله سوم کالابرگ از شنبه

سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها اعلام کرده است که ۳ هزار میلیارد تومان از منابع موردنیاز برای اجرای مرحله سوم طرح کالابرگ الکترونیک به‌حساب شرکت مجری تابعه وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی واریز شده و این طرح از شنبه با اولویت دهک‌های یک تا ۳ اجرا خواهد شد. مرحله سوم طرح کالابرگ الکترونیک به‌دنبال تأکید دولت مبنی بر حمایت از اقشار ضعیف و کم‌آمد و با توجه به تقویت سبد غذایی آنها اجرا می‌شود، اما بنا به محدودیت منابع، فقط سرپرستان خانوارهای واقع در دهک‌های اول تا سوم درآمدی در این مرحله مشمول هستند. براساس اعلام سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها، زمان آغاز مرحله سوم طرح کالابرگ عصر شنبه خواهد بود و میزان اعتبار در نظر گرفته شده برای هر نفر از مشمولان ۵۰۰ هزار تومان است.

کی مسواک بز نیم بهتر است؟

بسیاری از متخصصان دندانپزشکی مسواک‌زدن قبل از صبحانه را توصیه می‌کنند. دلایل آن به شرح زیر است: پلاک‌های شبنه را از بین می‌برد.از دندان‌های شما در طول خوردن وعده‌های غذایی محافظت می‌کند،از آسیب اسیدی جلوگیری می‌کند و روال سالم برای سلامت دهان و دندان ایجاد می‌کند. **مسواک‌زدن بعد از صبحانه:** مسواک‌زدن بلافاصله بعد از صبحانه می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند و منجر به حساسیت و پوسیدگی شود. بهتر است حداقل ۳۰ دقیقه صبر کنید. این به بزاق شما اجازه می‌دهد اسیدها را خنثی و مینای دندان را دوباره صفت و مسواک‌زدن را ایمن‌تر کند. **دهان خود را بشویید:** اگر بلافاصله مسواک نمی‌زنید، شست‌وشوی دهان با آب بعد از غذا می‌تواند به شستن اسیدها و ذرات غذا کمک کند. **آبار در روز مسواک بزنید:** یک‌بار صبح و یک‌بار قبل از خواب. در مورد مسواک‌زدن صبحگاهی، بسیاری توصیه می‌کنند که این کار را قبل از صبحانه انجام دهید.

حافظه خود را با این راه شگفت‌انگیز تقویت کنید

مغز ما در خواب بسیار سخت کار می‌کند. اما آیا می‌دانستید مغز حتی هنگام خواب هم کارهای شگفت‌انگیز زیادی از ترمیم سیستم‌ایمنی گرفته تا افزایش عملکرد شناختی، انجام می‌دهد؟ اکنون راه جدیدی برای تقویت حداکثری حافظه شما تا سقف ۲۲۶ درصد هنگام خواب پیدا شده. ممکن است بپرسید چگونه؟ پاسخ بسیار ساده است، با استنشاق عطرهای دلپذیر در شب. دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا، ارواین، اخیراً این موضوع را با قرار دادن افراد مسن در معرض عطرهای طبیعی مختلف هنگام خواب آزمایش کردند. شرکت‌کنندگان که ۶۵ تا ۸۵ سال داشتند با استفاده از پخش‌کننده بو، هر شب به‌مدت ۲ ساعت در طول ۶ ماه این عطرها را تنفس کردند. نتایج قابل توجه بود: کسانی که عطرهای با قدرت کامل دریافت کردند در مقایسه با گروه کنترل که بوهایی بسیار ضعیف‌تر ی داشتند، در تست‌های حافظه ۲۲۶ درصد بهبود نشان دادند.

در راستای تسهیل حمل کالا در کشور، با توافق انجام‌شده بین وزارتخانه‌های نفت و صمت، مقرر شد مقدار سوخت تخصیصی به رانندگان براساس مدل «تن-کیلومتر» افزایش یابد. همچنین کرایه حمل کالا بین ۲۰ تا ۲۴ درصد افزایش خواهد یافت که مطابق خواست رانندگان کامیون است.

مدیرعامل مؤسسه جهاد استقلال گفت: ۱۰ هزار تن انواع حبوبات خریداری و وارد کشور شده است که هفته آینده در چارچوب قیمت‌های تنظیم بازاری توزیع می‌شود تا قیمت‌ها در بازار کاهش یابد. این اقدام در راستای تنظیم فوری بازار حبوبات صورت می‌گیرد.

بازسازی آغاز شد

دستگاه‌ها برای بازسازی ساختمان‌های آسیب‌دیده از جنگ چه خدماتی ارائه می‌دهند؟



گزارش
روزنامه‌نگار

با عقب‌نشینی آمریکا و اسرائیل از تجاوز به کشورمان و اجرای آتش‌بس، اکنون یکی از اولویت‌های کشور بازسازی ساختمان‌های آسیب‌دیده از تهاجم دشمن است. در ۲ هفته اخیر تعدادی از منازل مسکونی و واحدهای تولیدی مردم توسط رژیم صهیونیستی بمباران و سبب ایجاد خسارت به این واحدها شد. اکنون دستگاه‌های دولتی مسئول و تشکل‌های بخش خصوصی از خدمات رایگان مختلفی خبر می‌دهند که قرار است جهت بازسازی اماکن خسارت‌دیده ارائه شود. وزارت راه و شهرسازی، شهرداری‌ها، سازمان نظام مهندسی، بنیاد مسکن و بیمه‌ها از جمله دستگاه‌هایی هستند که پیشگام بازسازی اماکن آسیب‌دیده از تهاجم دشمن به شما می‌روند.

خدمات رایگان نظام مهندسی

سرپرست سازمان نظام مهندسی ساختمان کشور با تأکید بر اینکه برخی خدمات نظام مهندسی به اماکن آسیب‌دیده از حملات رژیم صهیونیستی رایگان ارائه می‌شود از انجام ارزیابی سازه‌ای ساختمان‌های آسیب‌دیده توسط مهندسان عمران خبر داد. امین مقومی گفت: با موافقت وزارت راه و شهرسازی، مکاتباتی با تمامی استان‌ها انجام شد و بر همین اساس، خدمات رایگان در حوزه مهندسی همانند سایر حوادث در حال ارائه به هموطنانی است که واحدهای مسکونی‌شان در حملات رژیم صهیونیستی آسیب‌دیده است.

شماره تماس برای بازسازی

معاون بنیاد مسکن با اعلام شماره تماس برای اعلام خسارات واحدهای مسکونی ناشی از جنگ گفت: دولت از کسانی که خانه آنها آسیب‌دیده، حمایت کامل می‌کند. شهروندان تهرانی می‌توانند از طریق تماس یا ارسال پیامک و مردم سایر استان‌ها با مراجعه حضوری، خسارات وارده را اعلام کنند. شهروندان تهرانی می‌توانند از طریق شماره تلفن‌های ۰۶۶۵۳۷۱۴۴ و ۰۶۶۵۳۷۱۵۰ یا ارسال پیامک به شماره‌های ۰۹۹۹۹۰۲۴۷۵۸ یا ۰۹۹۹۹۰۲۴۷۵۹، با ستاد بازسازی بنیاد مسکن تماس بگیرند. شهروندان در سایر استان‌ها نیز برای اعلام خسارت به شعب بنیاد مسکن مربوطه مراجعه کنند.

حوزه دارو در وضعیت مساعدی قرار دارد

به گفته محمد عبده‌زاده، رئیس کمیسیون اقتصاد سلامت اتاق تهران، با وجود شرایط جنگی تحمیل شده بر کشور، حوزه تولید و عرضه دارو در شرایط مساعدی قرار دارد و همدلی و همت ستودنی در روزهای گذشته بین فعالان بخش خصوصی و دولت در این حوزه برای رفع نیازهای کشور شکل گرفته است.

درخواست سازمان نظام پرستاری ایران از ۳ نهاد بین‌المللی

احمد نجاتیان، رئیس کل سازمان نظام پرستاری در نامه به ۳ نهاد بین‌المللی (سازمان بهداشت جهانی، رئیس شورای بین‌المللی پرستاران و رئیس کمیته بین‌المللی صلیب سرخ) از آنها خواست ضمن محکوم‌کردن حمله رژیم صهیونیستی به مراکز درمانی ایران، اقدامات فوری لازم‌برای تضمین حفاظت از کارکنان در مناطق جنگی انجام دهند.

کوتاه‌تر از گزارش: آرش نه‌اوندی؛ روزنامه‌نگار

نقش رسانه‌های اجتماعی در اختلال بی‌اشتهایی

پست‌های زیادی که در درباره راه‌های کاهش وزن در شبکه‌های اجتماعی انتشار می‌یابند نقش بسیار مخربی در دچار شدن جوانان به اختلال بی‌اشتهایی دارند. این اختلال نه تنها باعث ویرانی جسمی، بلکه آسیب روانی نیز می‌شود. نکته‌هایی را در این باره با هم مرور می‌کنیم.

- به گزارش دیلی صباح، پروفیسور فاطما چلیک، رئیس دپارتمان تغذیه و رژیم غذایی دانشگاه بیرونی در استانبول گفت: فشار برای کاهش وزن می‌تواند باعث اختلال بی‌اشتهایی عصبی شود که با خوردن ناگهانی و کاهش وزن بیش از حد مشخص می‌شود.
- چلیک توضیح داد که جوانان دائماً از طریق رسانه‌های اجتماعی، عوامل محیطی و سایر رسانه‌ها در معرض فشار برای داشتن بدنی لاغر قرار دارند که در درجه اول باعث بی‌اشتهایی عصبی و سایر اختلالات خوردن می‌شود.
- تصویر بدنی لاغر که توسط جامعه مدرن تحمیل می‌شود، افراد جوان را آسیب‌پذیرتر می‌کند و در معرض ابتلا به این اختلال قرار می‌دهد.
- چلیک به نقش حیاتی خانواده‌ها و اطرافیان نزدیک در این موارد اشاره و تأکید کرد که علائم اولیه بی‌اشتهایی عصبی هرگز نباید در خانواده نادیده گرفته نشوند. در کنار علائمی مانند کاهش وزن شدید، خستگی، تحلیل رفتن عضلات، خشکی پوست و بی‌نظمی‌های قاعدگی، تغییرات رفتاری مانند تغییر در عادات غذایی، افکار وسواسی و ورزش بیش از حد نیز باید جدی گرفته شوند.
- چلیک درباره اقدامات خطرناکی مانند سوزدایی، رژیم‌های شوک مایعات یا گرسنگی طولانی‌مدت که به‌صورت سرخود بدون نظارت متخصص تغذیه انجام می‌گیرد، هشدار داد و گفت که این اقدامات خطرانی جدی برای سلامت عمومی ایجاد می‌کنند.
- او در این باره گفت: در جهانی که ما با گرسنگی مبارزه می‌کنیم غم‌انگیز است افرادی که به‌راحتی به غذا دسترسی دارند ناخواسته به دلیل ناآگاهی خود را به گرسنگی، محدودیت مایعات یا سوزدایی‌های کنترل‌نشده مجبور می‌کنند. متأسفانه گاهی افرادی که رسانه‌های اجتماعی به‌دنبال شهرت و توجه هستند، اما جایگاه علمی ندارند از این روند حمایت می‌کنند.
- او بر لزوم شکستن تصور رایج اجتماعی مبنی بر اینکه «لاغر بودن به‌معنای سالم بودن است» تأکید و خاطرنشان کرد که در اینجا دانش مهم‌ترین عامل است. فرد آگاهی می‌تواند اطلاعات سالم باین خود برقرار کند.

خدا حافظی با استرس‌های جنسی

بخشی از شهروندان ممکن است با سندرم‌های دنباله‌دار پس از جنگ مواجه شوند

جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل که با حمله ناگهانی صهیونیست‌ها همراه بود، فعلا به پایان رسیده است. اما بیشتر شهروندان ما چنین نگرانی‌ها و ترس‌هایی را به واسطه امنیت موجود در کشور تا به حال تجربه نکرده بودند. ممکن است این استرس‌ها و نگرانی‌ها تا مدتی تداوم داشته باشند یا برای برخی که حساس‌تر تند، نشانه‌هایش همیشگی باشد. حالا که در مرحله آتش‌بس هستیم، بد نیست نکاتی را در این باره بدانیم. در این مورد با دکتر امیرحسین جلالی‌ندوشن، روانپزشک و سخنگوی انجمن علمی روانپزشکان به گفت‌وگو نشستیم. ایم، توصیه‌های این متخصص را پیش‌رو داریم.

سندرم‌های دنباله‌دار

تهدیدات جدی که می‌توانند باعث از بین رفتن ما شوند یا حتی نشوند، ما را دچار وحشت و احساس گیرافتادن در حادثه و ناتوانی می‌کنند. این موقعیت می‌تواند سندرم‌های استرس پس از حادثه ایجاد کند؛ یعنی آثار حادثه در ذهن، روح و روان ما به نوعی باقی بماند.

ترومای ماندگار

اتفاقاتی مانند سیل و زلزله یا موضوعاتی مانند جنگ و حوادثی که به‌صورت انفجار، صدای انفجار یا ویرانی‌هایی که پیش می‌آید، بروز می‌یابد یا مواجهاتی که افراد با افراد آسیب‌دیده در این حوادث داشته‌اند، از جمله استرس‌هایی است که امکان دارد آثارشان باقی بماند.

حساسیت سیستم روانی ما

در این موارد، سیستم روانی نوعی افزایش حساسیت پیدا می‌کند؛ به‌دلیل اینکه آن موقعیتی که ما تجربه کرده‌ایم، موقعیت مهمی بوده و اصولاً سیستم ذهنی و روانی ما وظیفه دفاع از ما را دارد؛ در نتیجه با اتفاقات شبیه به آن مثل یک سر و صدای معمولی، ممکن است واکنش نشان بدهد؛ مثلاً صدای افتادن یک ظرف یا ترمز ماشین را ساده نمی‌گیرد.

علائم و واکنش‌های تروما در شرایط جنگی

اگر بر اثر بمباران هواپیمای دشمن خوابتان خراب می‌شود و بد می‌خواهید، از خواب می‌پرید و واکنش نشان می‌دهید، این نشانه‌ها در حالت عادی واکنش‌های طبیعی هستند، اما درواقع این واکنش غیرعادی به شرایط غیرعادی است که طبیعی است. اگر غیر از این باشد باید کمک شک کنیم. در حقیقت یک جور سیستم دفاعی است که در جهت بقا کار می‌کند.