

بیمه

بیمه بیکاری شامل کار گرانی که بر اثر جنگ از کار باز مانده اند، می شود؟

محمدحسن زدا، معاون سابق سازمان تأمین اجتماعی گفت: طبق قانون، کار گرانی که به‌طور غیرارادی و به دلیل وقایع غیر مترقبه مانند جنگ از کار بیکار شده‌اند، می‌توانند از مزایای بیمه بیکاری بهره‌مند شوند. کار گران می‌توانند با مراجعه به اداره کار و ارائه مستندات، فرایند دریافت بیمه بیکاری را آغاز کنند و در صورت تأیید بیکاری، برای دریافت مستمری به سازمان تأمین اجتماعی معرفی خواهند شد. وی با تأکید بر اینکه این حمایت براساس قانون بیمه بیکاری و با هدف جبران خسارات ناشی از حوادث پیش‌بینی نشده انجام می‌شود، افزود: وقتی کارگری به‌دلیل جنگ یا بلایای طبیعی بدون اراده شخصی بیکار می‌شود، صندوق بیمه بیکاری موظف است تا زمان بازگشت به کار یا یافتن شغل جدید، از او حمایت مالی کند. البته به دلیل حجم بالای کار گرها، امکان بررسی همزمان از همه آنها وجود ندارد.

سوخت

افزایش بیش از ۵۰ درصدی مصرف بنزین در جنگ ۱۲ روزه

سختگوی صنف جایگاه‌داران سوخت کشور از افزایش بیش از ۵۰ درصدی میانگین شدت مصرف بنزین در جنگ ۱۲ روزه خبر داد و گفت: این تاب‌آوری در توزیع سوخت موضوعی بسیار سخت و پرجالش است، اما عرضه سوخت هیچ‌گاه متوقف نشد و شبکه عرضه در این شرایط بحرانی پایدار بود.

رضا نواز بیان اینکه افزایش حجم ذخایر سوخت و ماندگاری در مخازن، اولویت اصلی برای مدیریت بحران در مواقع حساس مانند جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل است، اظهار کرد: با آغاز حمله رژیم صهیونیستی به کشور، بلافاصله کمیته‌های مدیریت بحران در همه استان‌های کشور تشکیل شد و رعایت اقدامات لازم برای پیشگیری؛ پیش از بحران، هنگام بحران و پس از بحران با مدیریت وزارت نفت و حمایت دستگاه‌های مختلف در دستور کار قرار گرفت.

مدیرعامل سازمان ملی مسکن با اشاره به تداوم اجرای طرح‌های زمین و مسکن در شرایط تهاجم دشمن، گفت: تأمین و آماده‌سازی زمین برای این طرح‌ها با جدیت در حال انجام است و تاکنون افزون بر ۹۳ هزار قطعه زمین برای طرح جوانی جمعیت تأمین شده است.

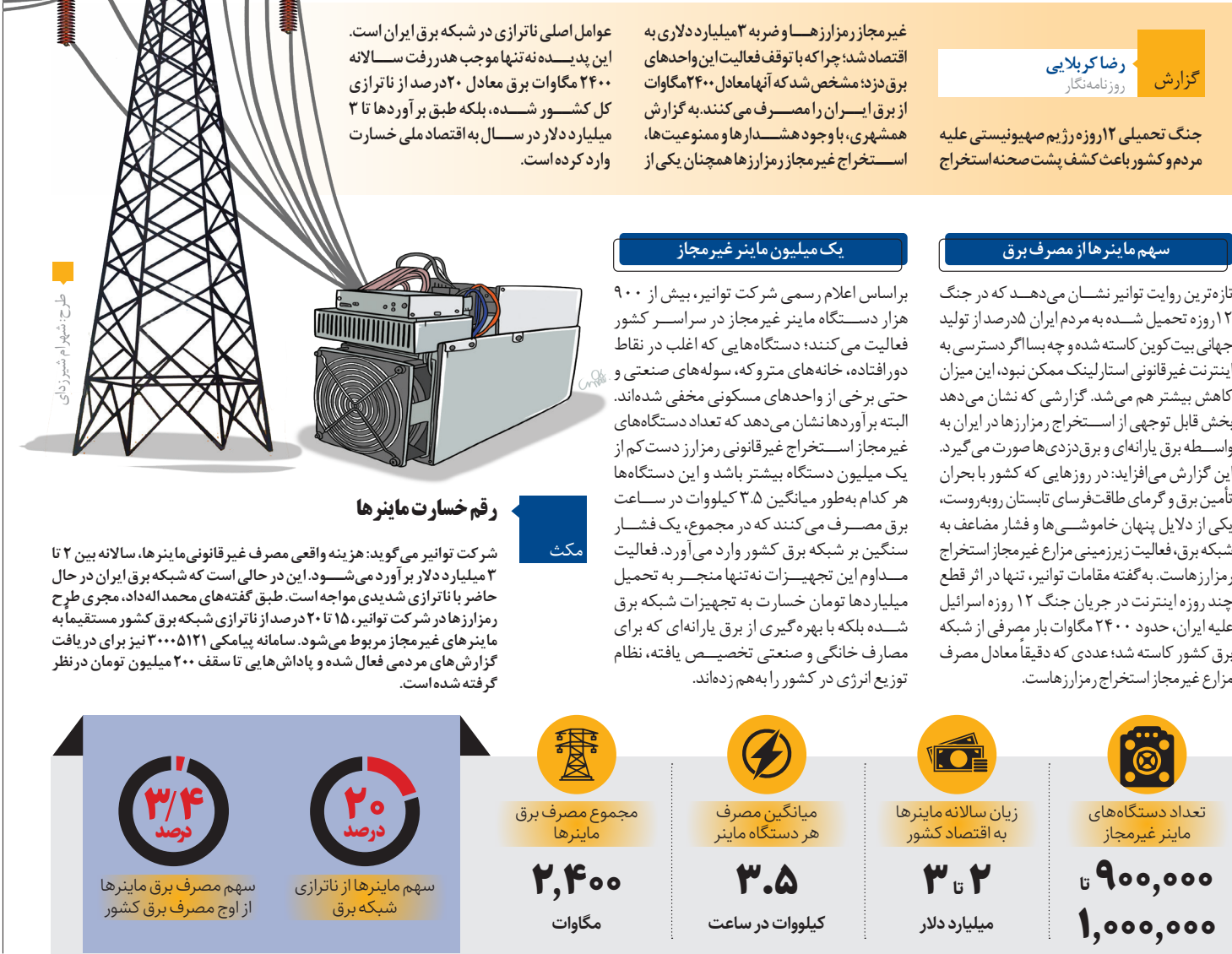
۹۳۰۰۰
قطعه زمین



مدیرعامل شرکت توانیر گفت: برآورد خسارت‌های وارده به صنعت برق هنوز کاملاً مشخص نشده است، اما میزان خسارت وارد شده تاکنون ۲ هزار میلیارد تومان برآورد شده که شامل خطوط انتقال، ایستگاه‌های برق و شبکه‌های توزیع برق می‌شود. از ۵۰ حادثه ناشی از جنگ ۱۲ روزه ۲۵ حادثه مربوط به تهران بوده است.

ضربه ۳ میلیارد دلاری رمزارزها

جنگ تحمیلی ۱۲ روزه میزان برق دزدی ماینرهای غیر قانونی را مشخص کرد



متهم اصلی سرطان ریه

سرطان ریه از پیچیده‌ترین سرطان‌هایی است که وجود دارد و به دلایل مختلفی رخ می‌دهد. به گفته دکتر کامران رودینی، فوق تخصص هماتولوژی و آنکولوژی رایج‌ترین دلیل ایجاد این سرطان عجیب مصرف دخانیات است. تماس طولانی با مواد شیمیایی خاص و آلاینده‌های محیطی هم می‌تواند در ایجاد آن نقش داشته باشد.



ذبح دام فقط در مراکز تأیید شده

ذبح دام فقط در مراکز مجاز ممکن است؛ چراکه می‌تواند مشکلاتی برای سلامت عراداران ایجاد کند. به گفته محسن فرهادی، رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، «گوشت قربانی فقط باید از مراکز مجاز و تحت نظارت دامپزشکی تهیه و فرآوری شود».

تندرستی

کوتاه‌تر از گزارش

اقدامات روانی - اجتماعی وزارت بهداشت برای زمان جنگ

محمدرضا شالبافان، مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درباره اقدامات انجام شده از سوی وزارت بهداشت در حوزه سلامت روانی و اجتماعی به نکات مهمی اشاره کرده و گفته «این اقدامات نشان‌دهنده آمادگی ساختار سلامت روان کشور برای واکنش سریع، علمی و انسانی به بحران‌های اجتماعی و امنیتی است.»

اقدامات کلیدی

- بازتأمین خط مشاوره ۴۰۳۰ و ارائه مشاوره روانی آنلاین به عموم مردم
- تولید بیش از ۳۰ محتوای آموزشی و اینفوگرافیک مناسب برای گروه‌های سنی مختلف
- مشارکت علمی گسترده با گروه‌های سلامت روان در دانشگاه‌های علوم پزشکی و انجمن‌های علمی روانپزشکی و روانشناسی

خدمات میدانی روانی - اجتماعی

- اعزام ۱۲ تیم امدادی روانی و اجتماعی به مناطق مجاز آسیب‌دیده

خدمات ارائه شده

- کمک اولیه روانشناختی به ۸۵ نفر از مجروحان
- حمایت روانی از ۹۷ نفر از خانواده جان‌باختگان
- خدمات به ۶۱ نفر دیگر در محل حادثه

- نکته: تعداد قابل توجهی از افراد پس از غربالگری و شناسایی، مداخلات روان‌شناختی متناسب دریافت کردند.

بی‌خوابی‌های پساجنگ

توصیه‌هایی برای بازسازی چرخه خواب در روزهایی که جنگ نیست، اما اختلال خواب همچنان ادامه دارد

گروه تندرستی

مدت‌هاست که متخصصان نسبت به تغییر سبک زندگی و اختلال خواب هشدار می‌دهند؛ افرادی که تا پاسی از شب گوشی‌های موبایل از دست‌شان نمی‌افتد یا نوجوانان و جوانانی که بازی‌های رایانه‌ای را به ساعات آخر شب موقوف می‌کنند؛ اختلالی که طی روزهای اخیر تشدید شده و البته جمعیت بیشتری را گرفتار کرده است. در جنگ ۱۲ روزه و حمله اسرائیل به ایران صدای انفجارهایی که عمده آنها در شب رخ می‌داد یک پیامد پنهان را رقم زد: «اختلال در خواب» که به تأکید بسیاری همچنان هم ادامه دارد. وحید شریعت، رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران در این باره به همشهری می‌گوید: «جامعه ما با تجربه‌ای تلخ از اخبار داغ، نگرانی درباره عزیزان و شنیدن صدای انفجارها به‌ویژه در استان تهران، وارد مرحله‌ای از خستگی مزمن و بی‌خوابی شد. این بحران روانی اگر نادیده گرفته شود می‌تواند به افسردگی، اضطراب‌های مزمن و افت کیفیت زندگی منجر شود.» نکته‌ای که البته مورد توجه مسئولان وزارت بهداشت هم هست و تأیید می‌کند که بسیاری از افراد دچار اختلال در چرخه خواب شده‌اند و این شکایت‌ها در تماس با سامانه ۴۰۳۰ هم مطرح می‌شود. به همین دلیل اقدامات مشاوره‌ای و خدمات درمانی در این حوزه تقویت شده است در ادامه درباره این اختلال بخوانید.

چه کسانی بیشتر دچار اختلال خواب می‌شوند؟

کودکان و نوجوانان (به‌دلیل درک ناپایدار از خطر و ناتوانی در پردازش اخبار جنگ)	سالمندان (به‌دلیل نگرانی درباره فرزندان و خاطرات تلخ از جنگ گذشته)	کادر درمان و امدادگران (به‌دلیل حضور در صحنه‌های دردناک، حجم کار بالا و نداشتن زمان بازیابی)	زنان خانه‌دار و مادران (به‌علت نگرانی دائمی برای امنیت خانواده)
---	---	--	--

راهکارهای علمی برای بهبود خواب



حواس تان به تابستان هم باشد

تابستان و گرمای هوا هم می‌تواند اختلال خواب را به همراه داشته باشد. مجید اصغری، متخصص طب سنتی در این باره می‌گوید: «گرمای زیاد می‌تواند باعث کاهش رطوبت بدن افراد و خشکی مزاج شود. به همین دلیل توصیه‌هایی برای پیشگیری از خشکی مزاج وجود دارد که یکی از آنها خواب مناسب است. بهتر است بین ساعات ۱۰ و ۱۱ شب تا سحر بخوابیم، اما می‌توان کمبود خواب را در طول روز هم جبران کرد، مثل یک خواب کوتاه پیش از ظهر یا نیم‌ساعت استراحت بعد از صرف ناهار، البته بین زمان خواب و خوردن ناهار باید فاصله باشد.»

طب ایرانی

نبرد طب سنتی و گرما

طب سنتی ایران با سابقه‌ای هزار ساله، توصیه‌های مؤثر و کاربردی برای پیشگیری از گرم‌زدگی دارد. از نظر طب ایرانی، گرم‌زدگی نتیجه غلبه حرارت و خشکی بر بدن است و برای مقابله با آن، باید حرارت اضافی را کاهش داد و تعادل مزاجی را حفظ کرد.

۱. پرهیزهای غذایی در تابستان

از مصرف غذاها و نوشیدنی‌هایی با مزاج گرم و خشک پرهیز کنید. در این دسته می‌توان به گوشت گوسفند، ادویه‌های تند، غذاهای سرخ‌شده، غذاهای پرادویه، غذاهای شور، مغزها و تنقلات بوداده اشاره کرد. در این فصل بهتر است از طعم‌دهنده‌هایی که طبع خنک دارند مثل تمبر هندی، آبغوره، آب لیمو، الوب، رب نارنج و رب انار ترش به جای ادویه گرم مثل کاری و فلفل در غذاها استفاده شود.

۲. تدابیر محیطی و پوشش مناسب

پوشیدن لباس‌های نخی، گشاد و روشن، پرهیز از حضور در فضاهای باز طی ساعات گرم روز (۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر)، پیاده‌روی در سایه تا حد ممکن، استفاده از کلاه لبه‌دار موقع پیاده‌روی یادتان نرود.

۳. فعالیت بدنی با رعایت زمان مناسب

توصیه می‌شود فعالیت‌های بدنی و ورزشی در ساعات خنک صبحگاهی یا غروب انجام شوند.

۴. حمام کردن با آب ولرم

دوش گرفتن با آب ولرم و شستن پاها با آب خنک هم می‌تواند به کاهش دمای بدن کمک کند.

۵. استفاده از رایحه‌های خنک

در آموژه‌های طب سنتی، رایحه‌هایی با مزاج سرد مثل گلاب تأثیر قابل توجهی در کاهش حرارت بدن و آرام‌سازی سیستم عصبی دارند.

۶. نوشیدن آب خنکی سرد

نوشیدن آب بسیار سرد در گرمای می‌تواند به بدن آسیب بزند. از منظر طب سنتی، این کار موجب ضعف هضم و اختلال در تعادل حرارتی بدن می‌شود؛ بنابراین توصیه می‌شود از آب خنک استفاده شود، نه آب یخ.

۷. تقویت قلب و کبد با شربت‌های گیاهی

مصرف شربت‌های طبیعی مانند بیدمشک، شربت گلاب یا ترکیب آنها با سکنجبین موجب تقویت قلب و کبد می‌شود و مقاومت بدن را در برابر تنش‌های گرمایی افزایش می‌دهد.