

## فعلا سفرهای نوروزی منتفی است

ایسنا: سخنگوی ستاد ملی مقابله با کرونا با اشاره به آم‌های مربوط به شیوع کرونا در ایران به ویژه گونه انگلیسی آن، سناروهای مختلف مقابله با موج چهارم کرونا را تشریح کرده و هشدار می‌دهد که «با وضعیت فعلی میزان رعایت پروتکل‌های بهداشتی، سفرهای نوروزی منتفی خواهد بود». علیرضا رئیسی گفت: پیش‌بینی فعلی بنده این است که باید نگران باشیم، با توجه به اینکه پیک بعدی بیماری ممکن است در فروردین‌ماه رخ دهد سفرها می‌تواند پیک را بسیار شعله‌ور کند. با توجه به شرایط فعلی بیماری و واقت پروتکل‌های بهداشتی به نظر من سفرهای نوروز تقریبا منتفی است مگر اینکه در دو تا سه هفته آینده رعایت پروتکل‌ها افزایش یابد.

### یافته ها

### ورزش‌های مناسب برای از بین

### بردن غیغب

پریسا جمدی / گروه ترجمه news@naslefarda.net

با گذشت زمان، پوست کلاژن و قابلیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و باعث شل شدن و اوپزان شدن گردن و چانه می‌شود، روندی که حدود ۲۰ سالگی شروع می‌شود. عواملی مانند بودن در معرض آفتاب، سیگار کشیدن و رژیم غذایی ضعیف می‌توانند این روند را تشدید کنند. برای از بین بردن غیغب، تمریناتی طراحی شده‌است که می‌توانید انجام دهید. تعدادی از حرکات ورزشی مناسب برای از بین بردن غیغب عبارتند از:

**فشار دادن زبان:** برای انجام این ورزش بنشینید، کمر خود را صاف کنید و شانه‌هایتان را به سمت پایین بکشید. سر خود را از پشت به عقب بپندازید و به سقف نگاه کنید.

**جمع کردن لب:** برای انجام این ورزش در موقعیت نشسته یا ایستاده، لب پایین خود را تا جایی که می‌توانید آویزان کنید (یکی از انگشتان خود را روی چانه قرار دهید، پوست شما باید این چروک را احساس کند).

**به زبان آوردن حرف انگلیسی O:** برای این ورزش کمر خود را صاف کنید و شانه‌ها را به سمت پایین بکشید. سر خود را بالا ببرید و به سقف نگاه کنید. لب‌هایتان را به آرامی بر روی یکدیگر بگذارید. دهان خود را باز کنید و با آن حرف O تشکیل دهید.

**آزاد کردن فک:** برای این ورزش در یک حالت ایستاده یا نشسته ستون فقرات خود را صاف کنید. دهانتان را ببندید و فک خود را بالا و پایین ببرید، طوری که انگار در حال جویدن غذا هستید. از بینی هوا را به سمت داخل بکشید و سپس به آرامی آن را خارج کنید.
منبع: chin-club.comhttps://www.livestrong.com/

### جامعه

naslefarda.net
naslefardanews
naslfarda

یِلدا توکلی / گروه جامعه
tavakoli.yalda1@gmail.com

از اول اسفندماه طبق اعلام قبلی، طرح حذف دفتر چه بیمه تأمین اجتماعی به اجرا درآمد اما به نظر می‌رسد که این طرح با مشکلاتی روبه‌رو شده است، طرحی که پیش‌بینی شده بود با موفقیت در همه بخش‌ها عملیاتی شود اما انگار در دسر ساز شده است. در هر صورت طرح اشاره شده با گذشت یک هفته با مشکلات بسیاری روبه‌روست و قطعاً مسئولان سازمان تأمین اجتماعی از آن بی‌خبر نیستند و اگر بخواهند این طرح ملی موفق شود باید مشکلات را بر طرف کنند. مشکلاتی این روزها گریبان گیر بیمه‌شدگان شده است. دکتر مصطفی سالاری مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی چندی پیش اعلام کرد که چاپ و عرضه دفترچه جدید تأمین اجتماعی از اول اسفند در تمامی شعب و کارگزاری‌های سراسر کشور متوقف می‌شود. وی اعلام کرد که گام دیگری در مسیر طرح نسخه الکترونیک و حذف دفترچه‌های کاغذی برمی‌داریم و برنامه توقف چاپ دفترچه‌های کاغذی را شروع می‌کنیم اما صفحات موجود در دفترچه‌های کاغذی بیمه‌شدگان کماکان معتبر و قابل استفاده خواهد

## ۲۰ هزار نفر از سالمندان واکسینه می‌شوند

**باشگاه خبرنگاران جوان:** وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در مراسم واکسیناسیون علیه کووید-۱۹ در آسایشگاه کهریزک، اظهار کرد: خوشبختانه فاز دوم واکسیناسیون آغاز شد؛ در این فاز، علاوه بر همکاران ما در کادر درمان، گروه سالمندان به عنوان گروه آسیب‌پذیر واکسینه شدند و به صورت نمادین از آسایشگاه کهریزک آغاز کردیم و در مراکز معلولان و سالمندان سراسر کشور این اقدام ادامه دارد. سعید نمکی با تأکید بر اینکه در این فاز ۲۰ هزار نفر از گروه‌های پر خطر سالمندان و معلولان واکسینه می‌شوند، گفت: برآورد ما این است که تا پایان شهریورماه اکثر گروه‌های هدف را واکسینه کنیم.

NasleFarda.net
naslefardanews
naslfarda

### مشکل بیمه‌شدگان تأمین اجتماعی افزایش یافت

# حذف دفترچه بیمه در بن‌بست



بود. وی افزود: از اول اسفند به بعد بیمه‌شدگان و بازنشستگانی که صفحات دفترچه آن‌ها به پایان

ژاین با هدف مهار نرخ خودکشی ناشی از بحران کرونا انجام داد؛

## تأسیس «وزارت خانه تنهایی»

همه‌گیری کرونا به ویژه در میان افرادی که تنها زندگی می‌کنند، افزایش یافته‌است. ژاپن تایمز کشور، یک «وزارت خانه (مبارزه با تنهایی» به کابینه دولت اضافه کرد. به گزارش ایسنا، پیش از این تحقیقات نشان داده بود که این کشور دارای بسطج بالایی از انزوی اجتماعی است که احتمالاً معلول فرهنگ این کشور در صرف کردن ساعات طولانی سر کار است. این مشکل به واسطه

## ورود سامانه بارشی جدید به کشور

**ایسنا:**مدیرکل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی با اشاره به ورود سامانه بارشی جدید به کشور طی هفته جاری، گفت: روز سه‌شنبه (۱۲ اسفند) سامانه بارشی جدیدی وارد کشور می‌شود و فعالیت این سامانه بارشی در شمال غرب، غرب، سواحل دریای خزر، دامنه‌های جنوبی البرز مر کزی، مرکز و شمال شرق کشور خواهد بود. صادق ضیاییان افزود: امروز و یکشنبه (۹ و ۱۰ اسفندماه) در اکثر مناطق کشور جوی آرام و پایدار حاکم خواهد بود و در ارتفاعات زاگرس مر کزی بارش برف و باران پیش‌بینی می‌شود. دوشنبه در برخی مناطق شمال غرب، غرب، سواحل دریای خزر، دامنه‌های زاگرس مر کزی و جنوبی، جنوب شرق و شرق بارش پیش‌بینی می‌شود.

شنبه ۹ اسفند ۱۳۹۹
سال سی ام / شماره ۶۴۶۵
۲۷ فوریه ۲۰۲۱ / ۱۵ رجب ۱۴۴۲

نام از طرف قرارداد و غیرطبق قرارداد تأمین اجتماعی سراسر کشور مراجعه کنند.

**افزایش مشکل بیمه‌شدگان تأمین اجتماعی**
طی این یک هفته که از طرح حذف دفترچه‌های بیمه تأمین اجتماعی در مراکز درمانی و بیمارستانی می‌گذرد متأسفانه بیمه‌شدگان این سازمان هر روز با چالش‌ها و مشکلات بیشتری روبه‌رو شده‌اند به طوری که بسیاری از مراکز درمانی و داروخانه‌ها در مناطق مختلف با نصب «از ارائه خدمات بدون دفترچه بیمه معذوریم» به گونه‌ای مخالفت خود را از اجرای این طرح اعلام کرده‌اند. همچنین بسیاری از در مانگاه‌ها نیز طی یک هفته گذشته اقدام به پذیرش بیماران به صورت آزاد کرده‌اند و همین مسئله گلایه‌های بیمه‌شدگان را در پی داشته است اما با همه این مشکلات مسئولان تأمین اجتماعی اذعان می‌کنند که همه چیز آرام و تحت کنترل است. گلابه بیمه‌شدگان از اجرای این طرح به جایی رسیده‌است که پیگیری آن‌ها از طریق سامانه ۱۴۲۰ نیز به در بسته خورده است و کسی در این بخش نمی‌تواند گره‌ای از مشکلات باز کند اما باز هم مسئولان تأمین اجتماعی اذعان می‌کنند که مشکلی در فرایند طرح وجود ندارد.

می‌رسد نیازی به دریافت دفترچه جدید نداردند و می‌توانند با ارائه کارت ملی به پزشکان و مراکز درمانی

افزایش خودکشی‌ها در ژاپن طی سال ۲۰۲۰ میلادی است. به گزارش اداره پلیس ملی ژاپن در سال ۲۰۲۰ به مجموع ۲۰ هزار و ۹۱۹ نفر در ژاپن با خودکشی جان خود را از دست دادند. این رقم ۷۵۰ مورد در مقایسه با ۲۰۱۹ افزایش نشان می‌دهد. این اولین بار طی ۱۱ سال گذشته است که میزان خودکشی افزایش یافته‌است. این افزایش تا حد زیادی به افزایش خودکشی در زنان

افزایش همahنگ کند.

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

شده

</