

بیوتته: بهداشت روانی و توجه به نیازهای روانی سالمندان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چنانچه این افشار از سلامت روانی خوبی برخوردار باشند این امر تا حد زیادی بر سلامت جسمی و بهبود مناسبات اجتماعی آنان نیز اثر گذار خواهد بود.

نکات کلیدی برای حفظ بهداشت روانی سالمندان

– خواب کافی: خواب کافی کمک می کند تا ذهنی آرام داشته باشند. ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه و حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه خواب نیم روزی برای تمدد اعصاب و نیز افزایش انرژی مناسب است.

– فعالیت بدنی: ورزش منظم باعث کاهش بیماری های مزمن مثل تصلب شریانی، فشارخون، چربی خون و ... می شود. یک فعالیت بدنی منظم و ملایم روزانه مثلاً پیاده روی به مدت ۲۰ دقیقه در روز باعث کاهش بیماری های قلبی – عروقی، کاهش بروز پوکی استخوان، بهبود عملکرد تنفسی، بهبود جریان خون، حفظ وزن ایده آل و در نهایت احساس کلی آرامش جسمی و روانی می شود.

– ورزش ذهن و مغز: بخشی از حواس پرتی ها در سنین پیری طبیعی قلمداد می شود. اما فشارعصبی و اضطراب و زندگی پرمشغله هم می تواند در حافظه و تمرکز حواس اختلال ایجاد کند. بهترین راه سالم نگه داشتن ذهن مطالعه مستمر است.

– فعالیت های اجتماعی مختلف: بهتر است روابط اجتماعی را در حدی حفظ کرد که تفاوت جزئی با سالیان گذشته داشته باشد. برای بسیاری از افراد دوران پیری دوره تلاطم رشد هوشی، هیجانی و روانی است. انزوا سالمندان را نسبت به افسردگی آسیب پذیر می سازد.

– رژیم غذایی مناسب: کاهش مصرف نمک، عدم مصرف چربی های جامد، نگهداری وزن در حد مطلوب، استفاده از همه گروه های غذایی بخصوص میوه و سبزیجات تازه و لبنیات.

– آگاهی از علائم افسردگی و اضطراب: اگر احساس تغییر خلق، کاهش انرژی، کاهش لذت از فعالیت های روزمره، احساس گناه، حس بی ارزشی، میل به تنهایی، دلشوره و اضطراب، کاهش خواب و اشتها، کاهش وزن، شکایات متعدد جسمانی مشاهده شود لازم است همراه با یکی از اعضاء خانواده به روانپزشک مراجعه شود.

تأثیر مطالعه بر عملکرد ذهن سالمندان

ضعف قوای ذهنی علاوه بر قوای جسمی یکی از عوارض سالمندی می باشد، لذا بایستی آنها را با تغییر الگوی زندگی سالمندان به تأخیر

ادامه تحصیل در سالمندان



انداخت. یکی از موثرترین محرک‌های قوای ذهنی در سالمندان، مطالعه است. بسط معنایی و مفهوم سازی عواملی کلیدی برای حل مساله و یادگیری مفاهیم علمی در یادگیرندگان هستند.

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد میزان مطالعه تأثیر مستقیمی بر بسط معنایی و مفهوم سازی در سالمندان دارد. آلزایمر، کم هوشی و کندی ذهن بیماری‌هایی است که سالمندان می‌توانند با مطالعه روزانه و مستمر، ابتلا به آن را از خود دور و یا به تعویق اندازند.

ادامه تحصیل در دوران سالمندی

از جمله مواردی که کمک شایانی به بهداشت روانی بازنشنگان می‌نماید تشویق و ترغیب آنان برای ادامه تحصیل و کسب مدارج

تابستانی، دانشگاه مخصوص افراد مسن، دانشسرای ملی، دانشسرای

کارگری و آموزشگاه ادامه تحصیل بزرگسالان.

– دانشگاه آزاد و مدرسه عالی حرفه ای آزاد

دانشگاه آزاد و مدرسه عالی حرفه ای آزاد، به ارائه کورس ها یا دوره‌های آموزشی دانشگاه و مدرسه عالی حرفه ای می پردازند. تحصیل در آموزشگاه‌های عالی آزاد برای همگان آزاد است. حتی اگر هیچ‌گونه مدرک تحصیلی نداشته باشید، می توانید در آموزشگاه‌های عالی آزاد تحصیل کنید.

در آموزشگاه‌های عالی آزاد، تحصیل کردن توأم با انعطاف بوده و حالت آزادانه تری دارد. می توانید در طول روز، شب و یا تعطیلات آخر هفته در کلاسها شرکت کنید. همچنین می توانید از طریق اینترنت درس بخوانید.

دانشگاه تابستانی

ترمه‌ها یا کورسه‌های تحصیلی دانشگاه تابستانی بسیار مشابه با دانشگاه آزاد می باشند. در دانشگاه تابستانی می‌توان علاوه بر تابستان، در اوقات دیگر سال نیز تحصیل کرد.

دانشگاه افراد مسن

دانشگاه افراد مسن به افرادی که بیشتر از ۶۰ سال سن دارند، اختصاص دارد. البته ورود برای همگان آزاد می باشد. برنامه آموزشی دانشگاه افراد مسن بخشی از فعالیت‌های دانشگاه آزاد به شمار می‌رود. دانشگاه افراد مسن، به برگزاری کنفرانس های متعدد، کورس‌های آموزشی و سفرهای آموزشی می‌پردازد.

دانشسرای ملی و کارگری

در فنلاند چندین دانشسرای ملی و دانشسرای کارگری وجود دارد. در این دانشسرا‌ها می توانید به عنوان مثال به یادگیری زبان، کار دستی، ورزش، هنر نقاشی و آشنیزی بپردازید. برنامه های آموزشی دانشسرا‌های ملی و کارگری بیشتر جنبه سرگرمی دارند.

آموزشگاه ادامه تحصیل بزرگسالان

آموزشگاه ادامه تحصیل بزرگسالان هم دوره های آموزشی را که جهت سرگرمی و فعالیت اوقات فراغت می باشد و هم دوره های آموزشی حرفه‌ای را ارائه می دهند. این آموزشگاه‌ها ممکن است زیر نظر یک سازمان و یا بطور مستقل فعالیت نمایند. در آموزشگاه ادامه تحصیل بزرگسالان می توانید به تحصیل در زمینه حرفه و یا شغل مشخصی بپردازید.

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۸/۱۷۳۶

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

جواب جدول شماره ۹۸/۱۷۳۶

افقی:

- ۱- از شهرهای کردنشین - کشوری جدا شده از روسیه شوروی
- ۲- نقش - کمبود - گروه
- ۳- جنسی برای پارچه - قوم موسی - غیرقابل رام
- ۴- نوعی بیماری تنفسی - شکستن - همسر حوا- فن آشپزخانه
- ۵- از صبحانه های گرم - مظهر سبکی و بی مقداری - چهار
- ۶- از فیلم های اسطوره ای - شهری بندری در ایتالیا
- ۷- ضروری - اقیانوس ساکت - از هم پاشیدگی
- ۸- بر دست و پای زندانی می بستند - مذکر - از خدایان باستانی منطقه بین النهرین - نوعی پناهگاه طبیعی
- ۹- از مشاغل ساختمانی - خبرگزاری دانش آموزی - فلز جنگی
- ۱۰- درخشنده - همشین عروس - از در رفتنی ها

- ۱۱- نو و دست نخورده - جهت - عمق - صریح
- ۱۲- مست و شنگول - جان - تنگنا واستیصال - هنوز رزرو نشده
- ۱۳- چپ - پرنده ای مهاجر - ناگزیر
- ۱۴- زادگاه نیما - دو برابر دولا - حرف همراهی
- ۱۵- زینت ناخن - گونه ای مصالح ساختمانی مقاوم در برابر آتش

عمودی:

- ۱- شهری در غرب ایران - ظاهراً یعنی آزادی خواهی
- ۲- خاک کوزه گری - جوغن کوچک - طبل بزرگ جنگی

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	ش	ک	و	ک	ل	ر	ز	ا	م	ع	ه		
۲	ع	ش	ا	ر	س	ب	ق	و	ل	م	ط	ر	م	
۳	ف	ا	ی	و	س	ق	ب	و	ل	ب	ب	ا	ت	
۴	ر	ع	ه	و	ن	م	ب	ی	ش	ت	ت	ی	ا	
۵	ل	ه	و	ک	و	ب	ی	ش	ت	ت	ی	ا		
۶	ک	ش	ک	ا	ر	ی	ک	ا	ر	د	ی			
۷	ا	ب	ق	ا	م	ن	ا	ع	ک	ر	ی			
۸	ا	ب	ع	ق	ت	ب	ع	ک	ر	ی				
۹	ب	ز	ا	ق	ی	ت	ب	ر	ر	ی				
۱۰	ا	م	ر	م	ی	م	ر	و	ا	ی	ج			
۱۱	ل	ر	ه	ق	ی	ک	ع	ر	م					
۱۲	م	ز	ن	ی	ر	س	ا	ج	ب	ه	ا	ه		
۱۳	ن	م	ا	ه	ر	ر	ز	ی	و	ا	ب			
۱۴	ه	ی	ر	ا	ک	ا	ن	ا	س	ت	ح	س	ا	ن
۱۵	ب	ی	ه	ب	ل	ن	ه	ا	س	ت	ح	س	ا	ن

- ۱۱- یکصد مترمربع - چراگاه ها - جام باستانی
- ۱۲- ناگهانی - کوتاه قد جاق - کنار - ترس
- ۱۳- گناه و بزه - نحیف - پارچه ای دم دستی
- ۱۴- تحریک ناگهانی عصبی - برای دریافت مجوز چاپ کتاب لازم است - از بازی های کودکانه
- ۱۵- مژده - درنده خوردنی - نام نشریه‌ای که شهرداری شیراز منتشر می کند

- ۳- شبیه جزیره ای که به روسیه ملحق شد- هیزم نیم سوخته - کوچه انگلیسی
- ۴- غربال خانگی - از ظرف آزمایشگاهی - گل نامیدی - از فلزات سبک
- ۵- مدافع موکل - شهری در نزدیکی دلیجان - تردید
- ۶- فروشنده لوازم دست دوم - دوستی
- ۷- دربند- برابر- نوشتن و آزاد کردن
- ۸- مظهر کوچکی - به افراد خوش شانس اطلاق می شود- مخفف اینک
- ۹- یبایه خوردنی- توان - اکنون
- ۱۰- درنده- ششپه‌ری زیبا در شمال ایران - برجستگی روی تاب‌ر خودرو

ثبتي و دادگستری

آگهی حصر وراثت
محمد حسین فرمانی به عنوان ذیعف و احدی از وراث دارای شناسنامه شماره ۸ متولد ۱۳۱۹ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان رسول فرمانی به شماره شناسنامه ۶ در تاریخ ۱۳۹۴/۱۱/۸ در اقامتگاه دائمی خود بدردود زندگی گفته و وراث حین‌الغوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر محمد حسین فرمانی به عنوان ذیعف و احدی از وراث به شماره شناسنامه ۸ صادره از شیراز پدر متوفی ۲- هانیه فرمانی به شماره شناسنامه ۲۲۸۵۲۴-۲۷۶ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۵۶۴/م الف

آگهی حصر وراثت
محسن کوه گرد اصل دارای شناسنامه شماره ۳۰۸ متولد ۱۳۵۱ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان پابنده دلانی ابرقویی به شماره شناسنامه ۵۴ در تاریخ ۱۳۹۷/۹/۲۹ در اقامتگاه دائمی خود بدردود زندگی گفته و وراث حین‌الغوت آن مرحوم عبارتند از: ۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر محسن کوه گرد اصل به شماره شناسنامه ۳۰۸ متولد ۵۱ صادره از شیراز فرزند متوفی ۲- غلامحسین کوه گرد اصل به شماره شناسنامه ۲۱۶ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۳- پروانه کوه گرد اصل به شماره شناسنامه ۷۱۷۹ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۴- مریم کوه گرد اصل به شماره شناسنامه ۱۱۳ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. ۵۶۷/م الف

رئیس شعبه ۴۸ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره دو شیراز محمود ایمانی
--

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۶۲۸۶-۱۳۱۰۳۵-۱۳۹۷ مورخ ۹۸/۱۱/۱۷ هیأت اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه سه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی محمدرضا قاضی طیبیلو فرزند حبیب به شماره شناسنامه ۲۲۹۳۱۲۷۵۵۹ نسبت به ششدانگ یکباب خانه به مساحت ۳۱۱/۶۲ مترمربع به پلاک ۱۱/۷۴۹۹ مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۱/۲۷۸ باقیمانده واقع در شیراز قصرقمشه خیابان میعاد کوچه ۶ آخر کوچه سمت راست کدپستی ۷۱۹۸۹۴۳۱۸۵ خریداری از مالک رسمی نوازاله رشیدی احد از ورئه ایاز رشیدی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مسند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم و عدم وصول اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۱/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۲/۱۰ ۵۶۴/م الف

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه شیراز شاپور زارع شیبانی

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۰۵۳-۳۱۱۰۳۵-۱۳۹۷ مورخ ۹۸/۱۲/۲۴ هیأت اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه سه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی حسن قاسمی منصورآبادی فرزند قاسم به شماره شناسنامه ۴ صادره از مردودشت کد ملی ۷۴۳۲۲۸۷۹۴۲ نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۹۸/۳۸ مترمربع به پلاک ۸/۲۳۳۳۳ مفروز و مجزی شده از پلاک ۸/۶ باقیمانده واقع در شیراز شهرک گویم خیابان ولایت کوچه ۷ سمت راست درب دوم کدپستی ۷۱۸۸۴۷۵۴۹۳ خریداری در ازای حصه مشاعی متقاضی رضایی داشته باشند. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۱/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۲/۱۰ ۵۶۰/م الف
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه شیراز شاپور زارع شیبانی