

ضرورت برنامه ریزی برای مواجهه با ایران سالمند

سالمندی می‌پیک از دوره‌های زندگی ما آدما هست و اتفاقاً افزایش آمار سالمندان در هر جامعه نشانه رشد شاخص‌های بهداشتی و امید به زندگی است. همچنان‌که در جامعه ما هم با افزایش قابل توجه امید به زندگی مواجه بودیم و امید به زندگی از ۵۵ سالگی در دوره قبل از انقلاب به ۷۷ سال رسیده، این شاخص همچنان روز به روز رشد است. چراغ اصلی زمانی آغاز می‌شود که به تناسب افزایش فراش این افراد جامعه، رزمی‌های به زندگی‌شان، زاد و ولد نداشته‌باشیم و نسبت گروه‌های سنی مختلف جامعه به هم بخورد. همچنان‌که جامعه ما تا همین چند سال پیش جامعه‌ای جوان به شمار می‌رفت و بخش عمده ترکیب جمعیتی کشور را جوانان تشکیل می‌دادند اما به واسطه تغییرات جمعیتی و کاهش چشمگیر مولود در کشور، در حال حاضر جامعه ما دیگری جامعه‌ای جوان نیست و به سمت و سوی میانسالی پیش می‌رود. همچنان‌که با همین دست فرمان و ادامه روند کاهش زایش، تولید پیش‌بینی‌های حاکی است سال ۲۵۱۰ یک‌سوم از مولود پیش‌بینی جامعه را سالمندان تشکیل بدهند و جامعه ایرانی به جامعه‌ای پیر تبدیل شود.

جدای از جایگاه والای سالمندان در سبک زندگی اسلامی، واقعیت این است که انسان‌ها معمولاً در سنین سالمندی دچار ضعف و بیماری می‌شوند و نیاز به مراقبت و پرستاری دارند. این در حالی است که در کشور ما در حال حاضر زیرساخت‌های لازم برای مراقبت از حدود ۱۰ میلیون سالمند وجود ندارد. به همین دلیل باید از حالا به فکر بودت‌آوری مواجهه با بحال عظیم سالمندان در دهه‌های آینده برنامه داشت.



طراح: بیشن گورانی

جدول ۶۵۶۹

جدول عادی

افغانی: ۱) قارچ دره‌بینی در خپل-ترش، از واجبات نماز، بی‌پندوباری؛ ۲) شمنه‌گردن کسی با بهرانی سوار؛ ۳) ازنده‌گردن و نیزنگ (۱) - گودل - سوره - زیارت‌رفته (۲) - پیمان شکن - روز عرب - چین و چروک پوست - اسنگ اسباب - نومی - دانا داستانا (۳) - زبانی - زبانی (۴) - طاق (۵) - حیرات و زهری ریشی فردی - نوعی - رودی در عراق - جهان (۶) - نوعی بیماری - زین و برگ اسب - ریاچه دلمی (۷) - فاس - اسباب ایزد - گرگزار (۸) - اسامی ایزد - ریاچه - جمهوری اسلامی ایران (۹) - ریاچه - گروهی با اهداف و نظام اعتقادی یکسان - یکپاره - تنگت قدیمی - حمام انغری - محل رنگ - خواجه ختمی - از غذاهای حلال بیگ (۱۰) - حواش و چراغی - اگاژی ابا - تند و تند - چارچوب - مید (۱۱) - ابا - ویژگی‌های شخصیتی و فرهنگی فرد - مانند (۱۲) - عبور کالا از مرز بدون پرداخت جریمه - دارای پستی و بلندی - عالم خیال - گرمی پدید - صحنه.

عمودی: ۱) مورد تمسخر قرار گرفته - زشت - فرسوده و فاضله - شهری در استان قزوین - مایه در درس - نوعی موسیقی غربی (۲) پایه و اساس - از مهم ترین عوامل انسانی و فنی تلویزیون (۳) سخن می - ببرد - لباس - ساکنان - دختری فرانسوی - واحد پول هلند - زال و زال زان - موروثی - دیوار بلند - اشخاص - معدنی (۷) لوکس - واهمه - حلقه - سبکستار (تنها) اسند مالکیت غیر رسمی - آبشار - حیوان وحشی - اراده - خرگوش - عرب - دشمنان در تهران (۹) - زنده - وعده گاه - موی گردن اسب (۱۱) - بلبل -

حل جدول عادی ۶۵۶۸

۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ب	ا	ی	ن	م	د	ر	م	ن	ب	ا	ی	ن	ب
۲	ف	ک	ف	ک	ف	ک	ف	ک	ف	ک	ف	ک	ف	ک
۳	د	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن
۴	ن	د	ی	ن	د	ی	ن	د	ی	ن	د	ی	ن	د
۵	و	ج	ب	ر	ج	ب	ر	ج	ب	ر	ج	ب	ر	ج
۶	ز	ح	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و
۷	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا
۸	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب
۹	ن	د	ی	ن	د	ی	ن	د	ی	ن	د	ی	ن	د
۱۰	ف	ک	ف	ک	ف	ک	ف	ک	ف	ک	ف	ک	ف	ک
۱۱	ا	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب
۱۲	خ	ب	ا	ی	ن	ب	ا	ی	ن	ب	ا	ی	ن	ب
۱۳	ا	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب
۱۴	ر	د	ی	ن	د	ی	ن	د	ی	ن	د	ی	ن	د
۱۵	ا	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب	ی	ن	ب

از ابزار زراعی - مفتول (۱۲) زینک - انگشت -
کاشف نفت - کلاه الف (۱۳) سفید - گوشه‌ای در دستگاه ماهور (۱۴)
دیدنی فوتبال - واحد پول قطر - از سازهای
مذهبی در اکثر سمفونیک (۱۵) اسب اصیل و
تندرو - قطعی برای کتاب - شهر بی قانون.

جدول ویژه

افقی: (۱) بی رونق - چند کشور با گرایش و منافع مشترک - اسیر جنگی (آزاد شده ۲) دستگاه ضد عفونی وسایل پزشکی - از ادویه مخصوص غذا (۳) گل ته حوض - نوعی

پارچه پنیه‌ای - نویسنده فرانسوی زمان طلوع ۲) آغشته به رنگ - نسیم شب - سازمان همکاری های اقتصادی ۵) مغز سر - محل روتین سازی در داخل سلول - مرکز ترین گوزن ایوانی ۶) نرده - اندیشه - فیزیک ۷) انگور عرب - سبزه تمام بدن را در آب فروبردن ۸) مدارک - شش - فارموشی ۱۰) کیتی - ایدئولوژی آش - شانه ۱۱) ژرف اندیشی - فیلمی نگاه افراشته ۱۲) بارون تو بازی - سنگ ستاره خیره ۱۳) گازی از هالون ها - پسر گودرز در

حل جدول ویژه ۶۵۶۸

[illegible]

خانه فقط یک چارادیواری آجری و سیمانی یا ساختمانی
ترتیب شده و به ظاهر زیبا نیست. خانه جایی است که همه
اعضای خانواده باید در آن حسی خوب داشته باشند، شاد زندگی
کنند و زمینه پیشرفت و ترقی شان در آن مهیا باشد. سال تحصیلی
چند روزی است که آغاز شده، پس بهتر است درباره روشنی که
خانه می تواند در پیشرفت تحصیلی بچه ها و حفظ شور و شوق
در آنها داشته باشد، صحبت کنیم. خانه می تواند محلی برای

**یک خانه واقعی
برای تحصیل
این شکلی است**

سالمندی با سلامت و آرامش

**نیاز به آموزش مهارت‌های تاب‌آوری در جامعه
و به خصوص برای سالمندان امری ضروری است**



تاب‌آوری است و این امر می‌تواند سالمندان را به یک تهدید جدی برای سیستم بهداشتی - درمانی، سیستم ارائه مراقبت، نظام اقتصاد و... تبدیل کند. برای تحقق تاب‌آوری سالمندان و سلامت روانی اجتماعی آنها نیاز به ترکیبی از سبک زندگی سالم و روش‌های مدیریت استرس است که همه باید با هم

مادر مهرورزی به آن‌هاست، چون به این ترتیب آنها روزشان را با
هفتی آرام آغاز می‌کنند. آماده کردن یک صبحانه خوشمزه و مورد
علاقه فرزند هم می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای بیدار شدن و آمادگی
ای ورود به مدرسه باشد. داشتن تعامل مثبت باکادر مدرسه
و یکی از راه‌هایی است که از یک سو باعث می‌شود تا آنها از
صوصیات رفتاری و اخلاقی ما باخبر شوند و از سوی دیگر فرزند
آنها باشد که عملکردش همواره مهم و تحت بررسی است.

ترکیب شوند تا از بهبود کلی سلامت روانی و جسمی سالمندان نتیجه بگیریم.

تاب‌آوری در مواجهه با مشکلات

سالمندی یک دوره نسبتاً طولانی در زندگی هر فرد است که احتمال دارد فرد را به ضعف و تحلیل بدنی مواجه کند اما نمی‌توان این پدیده را «پیری» یا «پیری‌زایی» را به عنوان یک بیماری قلمداد کرد. دکتر محمدرضا مفیدی که تاکنون کتاب‌های زیادی در حوزه تاب‌آوری از او منتشر شده، می‌گوید: «به رغم این‌که فرد در دوران سالمندی توانایی جسمی و بدنی‌اش تحلیل می‌رود و چاره‌ای جز پذیرش این تغییرات ندارد اما طبق پژوهش‌های انجام شده، نرخ آشفته‌گی، صدمات روانی و تنش‌ها در دوران سالمندی پایین است، درواقع سالمندان وضعیت روحی و روانی مستحکمی دارند و دلیل این تضاد به دلیل تاب‌آوری است؛ زیرا فرد در طول زندگی خود با تجربیات، حوادث، تلخی‌ها، مصیبت‌ها، تهدیدها و ناملایمات‌های زیادی مواجه شده و به ارزان‌های بی‌پایه است و به همین دلیل کمتر مسائلی می‌تواند روح و روان یک سالمند آزاردهنده و مشوش کند».

راهکارهای افزایش مهارت تاب‌آوری

تحقیقات نشان می‌دهد آموزش تاب‌آوری بر سلامت روان سالمندان تأثیر مثبت می‌گذارد.

دکتر مقدسی می‌گوید: «ویژگی‌های تاب‌آوری سه‌گانه و در سه ضلع مثلث خلاصه می‌شود: روانی، اجتماعی و جسمانی. مشخصه‌های تاب‌آوری روانی

تاب آوری، آموختنی است

س، نه تنها در سالمندی بلکه در تمامی ادوار زندگی کمتر دچار اضطراب، تشویش و ضعف‌های شخصیتی می‌شود. و امنیت مالی، حفظ ارزش و مقام و منزلت و احترام به سالمندان و همچنین لحاظ پوشش‌های خدماتی و مراقبتی، یکی نظیر بهزیستی، بیمه و... نقش موثری در ارتقای تاب‌آوری سالمندان دارد.

ی برای تمامی دوره‌های سنی به ویژه دوران سالمندی، امری ضروری است. تاب‌آوری آموزشی و متکی بر آموزش است و بی‌نیاز از آموزش آن دارند. همچنین با توجه به اهمیت روزافزون مهارت تاب‌آوری، لازم است وزارت علوم، بهداشت و فرهنگ و تفریح و ورزش با همکاری سایر دستگاه‌های ذی‌ربط، با ابعاد آن را برای تمامی رشته‌های دانشگاهی لحاظ کنند.

[illegible]

فراخوان مناقصه عمومی

موسسه حرا در نظر دارد بازاری ماشین آلات راهسازی خود را به صورت تهاز با زمین و آپارتمان از طریق مناقصه عمومی به میزکارا جود ثبت شرایط و اگدار نماید.

لذا از علاقمندان به همکاری دعوت می شود جهت ثبت اطلاعات بیشتر از تاریخ درج آگهی به مدت یک هفته با شماره تلفن **۰۲۱۸۹۱۶۶۷۵-۲۳۳۳۰۵۰۲** تماس حاصل نمایند و جهت دریافت اسناد به ادرس: **بزرگراه بسیج، سه راه تختی، نبش روزگار تختی، جنب وید** شهید تجار، جنب نیروی انتظامی، موسسه حرا، مدیریت پشتیبانی مراجعه نمایند.

گروه‌های کوسار

آگاهانه مناقصه عمومی

- ۱) مجتمع فرهنگی گردشگری کوثر البرز در نظر دارد تهیه و توزیع غذای خود را از طریق مناقصه عمومی دو سر حلایی به افراد اجد شرایط واگذار نماید.
- ۲) محل و مهلت دریافت اسنادمناقصه: کیومرث ۱۳ اتوبان کرچ - قزوین، مردگان به سمت شهر کوهسار، بعد از روستای بلو حصار، مجتمع فرهنگی تفریحی کوثر البرز، واحد پشتیبانی
- ۳) تاریخ : ۷ / ۰۴ / ۱۴۰۲ لغایت ۲۵ / ۰۴ / ۱۴۰۲ ساعت ۹ صبح تا ۱۶ بدوازظهر
- ۴) محل و مهلت تحویل پیشنهادات: آدرس ذکر شده در بند ۴ دناکتور
- ۵) تا پایان ساعت ۱۶ ترافیک ۷/۰۴/۱۴۰۲
- ۶) مکان و زمان باز فاشی می پیشنهادات: تهران، خیابان کریویزدخان خیابان ارتشدر شمالی، وبوری خیابان ارژنگ بلاک ۱۲۷ ، سازمان فرهنگی سیاحتی کوثر(سازمان مرکزی) .به تاریخ ۲۲/۰۴/۱۴۰۲
- ۷) مبلغ فروش اسناد مناقصه ۰۰۰/۰۰۰/۱۵۰۰ ریال می باشد.
- ۸) پرداخت هزینه طرح آگاهی در روزنامه با برنده مناقصه می باشد.
- ۹) تمامی جزئیات و شرایط شرکت در مناقسه در نشریه اعلام شده است.
- ۱۰) جهت ثبت اطلاعیه بیشتر با شماره ۰۹۳۷۸۷۴۴۲۵۷۷ و ۰۹۱۴۳۴۲۹۳۲۵ واحد پشتیبانی، آقای خلیلوطن تماس حاصل فرمایند.

آگهی مزایده

اجاره محل نصب تلویزیون شهری



شهرداری بافق

شهرداری بفقون در نظر دارد نسبت به واگذاری محل نصب یک عدد تلویزیون شهری واقع در چهار راه شهید فیمیدله سلسه جنوب غربی به شهرداری مزایده ۵۷۹۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ یک میلیارد و ۵۷۹۰۰۰۰۰ ریال و تقصیم شرکت در مزایده ۸۴۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ یکصد و هشتاد و چهار هزار ریال به شرکتها به نامهای تبلیغات متناهی دارای مجوز آگهی و تبلیغات و مجوز خدمات رسانه‌ای پخش از اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی و گستره پخش و تحویل استادان رسانه ذرات تلویزیونی دولت به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند

محل احداث برگزارى مزایده در استان ایل و شهید فیمیدله و پارکهای (از طریق دروازه سامانه ذرات تلویزیونی دولت (ستاد)) خواهد داشت.

لازم ضروری است متقاضیان در صورت عدم عضویت قبلی، نسبت به ثبتنام در سامانه مذکور و دریافت آگهیهای تبلیغات تلویزیونی جهت شرکت در مزایده اقدام نمایند.

- ۱- زمان انتشار مزایده در سامانه: ۱۴۰۲/۰۷/۱۹ می باشد.
- ۲- مهلت زمان برای ثبتنام در سامانه تا ساعت ۱۴:۱۵ تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۸
- ۳- مهلت زمان ارائه پیشنهادات: تا ساعت ۱۴:۱۵ تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۹
- ۴- زمان بازگشایی پاکتها: ساعت ۱۴:۱۵ تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۰

اطلاعات دستگانه مزایده گرا: بفقون، بلوار دولت شهرداری بفقون و تلفن ۰۵۸-۳۳۳۳۳۱۱۱

شهرداری بفقون

امور آگهی‌های
روزنامه جام جم

شماره تلفن پذیرش
۴۹۱۰۵۰۰۰

