پیامدهای سالمندی و چگونگی کاهش مشکلات سالمندی

سالمندی فعال با داشتن سبک زندگی سالم

امیرحسین بسطامی

بخش نخست

امروزه بزرگ‌ترین چالش کشورها به‌ویژه صنعتی، سالمندی و افزایش سن جامعه است. عدم تمایل به ازدواج، مشغله کاری زیاد، عدم تعهد به خانواده‌دار شدن و بی‌مسئولیتی در جامعه باعث این امر شده است. سالمندی در جهان به مقطع بالای ۶۰ سال اشاره دارد؛ بنابراین بخش پایانی چرخه حیات انسان است. در دنیا سالمندی را به این صورت تعریف می‌کند: سالمند جوان ۶۰ تا ۷۴ سال، سالمند ۷۴ تا ۹۰ سال و سالمند پیر ۹۰ سال به بالا. افراد سالمند توانایی تجدید قوای محدودی دارند و بیش از دیگر بزرگسالان در معرض بیماری، سندروم‌ها و کسالت هستند. علم پیری‌شناسی به مطالعه پزشکی روند پیری و پیرپزشکی به مطالعه بیماری‌هایی که سالمندان بدان مبتلا می‌شوند، مربوط است.

مطالعات جهانی از افزایش روزافزون این بیماری‌ها در میان جمعیت سالمند در جوامع مختلف دنیا نشان دارد و گفته می‌شود، در حال حاضر ۳۶ میلیون نفر مبتلا به آلزایمر و ۴-۳ میلیون نفر مبتلا به پارکینسون در سراسر جهان هستند.

پیش‌بینی‌ها حاکی است که با توجه به افزایش جمعیت سالمند در جهان، آمار مبتلایان به آلزایمر تا سال ۲۰۵۰ به ۱۱۵ میلیون نفر و مبتلایان به پارکینسون به ۹ میلیون نفر خواهد رسید. آلزایمر و پارکینسون از جمله مهم‌ترین بیماری‌های سیستم عصبی دوره سالمندی است که به گفته متخصصان، با توجه به سیر افزایش جمعیت سالمند در ایران در صورت نبود اقدامات پیشگیرانه لازم، در سال‌های آتی شیوع بالایی می‌یابد.

فرآیند سالمندی چگونه است؟

فرآیند سالمندی یک پدیده طبیعی و بیولوژیکی است که هر انسانی با گذشت زمان تجربه می‌کند. این فرآیند به‌تدریج باعث تغییرات جسمی، ذهنی و روانی در فرد می‌شود. تعیین سرعت و چگونگی سالمندی ایفا می‌کند. بعضی افراد به دلیل عوامل ژنتیکی، سالم‌تر و با سرعت کمتری پیر می‌شوند.

عوامل محیطی مانند فشار روانی، آلودگی محیطی و عدم فعالیت بدنی و سبک زندگی می‌تواند بر سرعت سالمندی تأثیرگذار باشد. سبک زندگی سالم و فعال می‌تواند فرآیند سالمندی را به تعویق بیندازد.

تغذیه سالم و ورزش منظم از مهم‌ترین عوامل کاهش سرعت سالمندی هستند. مصرف مواد مغذی و جلوگیری از چاقی می‌تواند کمک زیادی به حفظ سلامت در سنین بالا کند.»

وی تغییرات جسمانی در دوران سالمندی را این‌گونه تعریف می‌کند: «با افزایش سن، عروق خونی سفت‌تر می‌شوند و قلب ممکن است ضعیف‌تر عمل کند. این موضوع می‌تواند منجر به افزایش فشارخون و بیماری‌های قلبی شود. عملکرد مغز با افزایش سن ممکن است کاهش یابد. حافظه و توانایی‌های شناختی کم‌کم دچار افت می‌شود که این امر ممکن است منجر به بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر شود. با بالا رفتن سن، تراکم استخوان‌ها کاهش می‌یابد که احتمال شکستگی‌ها و آسیب‌های جسمی را افزایش می‌دهد. همچنین، عضلات ضعیف‌تر شده و فعالیت‌های روزمره دشوارتر می‌شود.»

روان‌شناسی سالمندی

سالمندی سالم یک پدیده چندبعدی است و صرفاً عدم وجود بیماری بالینی را دربر نمی‌گیرد. روان‌شناسی سالمندی رشته‌ای در روان‌شناسی است که به مطالعه رفتارهای سالمندان و ارائه خدمات بالینی به افراد پیر و مسن مربوط می‌شود.

الهام سالاروند، کارشناس ارشد روان‌شناسی برایمان در تعریف روان‌شناسی سالمندی می‌گوید: «رشته‌ای در روان‌شناسی است که به مطالعه رفتارهای سالمندان و ارائه خدمات بالینی به افراد پیر و مسن می‌پردازد. روان‌شناسان این رشته، دانش خود را پیرامون روند طبیعی پیری گسترش و افزایش می‌دهند و مشکلاتی را که معمولاً با افزایش سن ایجاد می‌شوند، بررسی می‌کنند.»

وی در ادامه به تعریف شرایط سالمندی سالم پرداخته و می‌گوید: «سالمندی سالم فرآیندی مستمر در جهت بهینه‌سازی فرصت‌ها برای بهبود و حفظ سلامتی جسمی، اجتماعی و روانی، استقلال و کیفیت زندگی و همچنین تقویت انتقال موفقیت‌آمیز از یک دوره به دوره‌ای دیگر در زندگی است. اهمیت تاب‌آوری سالمندان فقط در توانایی نجات‌یافتن از یک تجربه سخت نیست، بلکه می‌تواند به‌صورت قابلیت سازگاری و کنارآمدن با شرایط باشد. مفهوم سالمندی سالم هم در زندگی روزمره و هم در دنیای آکادمیک و سیاست‌گذاری سلامت سالمندی اهمیت یافته است. فعالیت فیزیکی، افسردگی، تنهائی، شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت، وضعیت سلامت درک شده، یکپارچگی خود، اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس، خودارزیابی سلامت نسبتاً خوب، سن، تحصیلات، درآمد، رفتارهای بهداشتی، مشارکت اجتماعی، حمایت اجتماعی، خودکارآمدی و رفتارهای ارتقادهنده سلامت بر سالمندی سالم تأثیر دارند.»

وی با تأکید بر اینکه سالمندی را برخی محققان بر اساس سن اشخاص به طور قراردادی، مترادف با آغاز سن سالگی شصت می‌دانند، می‌افزاید: «روان‌شناسان سالمندی بر پیشگیری، ارزیابی، تشخیص و درمان اختلالات روانی و عاطفی در افراد مسن تمرکز دارند. سالمندی یک فرآیند طبیعی است که با تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی همراه است، اما با مراقبت‌های مناسب می‌توان آن را بهبود بخشید. تمرکز بر تغذیه سالم، ورزش منظم و حفظ روابط اجتماعی می‌تواند کمک کند تا دوران سالمندی با سلامت و نشاط بیشتری سپری شود.»

این روان‌شناس تغییرات روانی و احساسی در دوران سالمندی را چنین برمی‌شمرد: «یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌ها در فرآیند سالمندی، کاهش حافظه و تمرکز است. این مسئله می‌تواند باعث ناامیدی و اضطراب شود، اما با تمرین‌های ذهنی و فعالیت‌های شناختی می‌توان این روند را کندتر کرد. افزایش سن می‌تواند منجر به تغییرات در خلق‌وخو شود. بسیاری از سالمندان ممکن است احساس تنهائی و افسردگی کنند که نیاز به حمایت روانی و اجتماعی دارد.»

وی در تکمیل صحبت‌هایش به تأثیرات اجتماعی سالمندی پرداخته و می‌گوید: «با گذشت زمان، نقش‌های اجتماعی فرد نیز تغییر می‌کند. برخی از سالمندان با بازنشستگی با کاهش تعاملات اجتماعی مواجه می‌شوند که ممکن است احساس انزوا را تقویت کند. سالمندی معمولاً با احساس تنهائی همراه است، به‌ویژه اگر فرد نتواند ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کند. این مسئله می‌تواند به‌شدت بر سلامت روانی و جسمانی تأثیر بگذارد.»

آیا باید نگران سالمندی باشیم؟

سالمندی به‌خودی‌خود امری نگران‌کننده نیست، بلکه بخشی طبیعی از زندگی است، اما مراقبت از سلامتی جسمی و روانی، می‌تواند کمک کند که این دوران باکیفیت بهتر و سلامت بیشتری سپری شود. توجه به عوامل زیر می‌تواند به داشتن یک سالمندی سالم کمک کند: مصرف مواد غذایی متعادل و سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی. ورزش منظم برای حفظ قدرت عضلات و استخوان‌ها. ارتباط با دوستان و خانواده برای جلوگیری از انزوای اجتماعی. مراجعه منظم به پزشک برای چکاپ‌های دوره‌ای و بررسی وضعیت سلامت.

لازم به تذکر است که معاینات منظم پزشکی به شناسایی زودهنگام مشکلات و جلوگیری از پیشرفت بیماری‌ها کمک می‌کند. درمان‌های پیشگیرانه می‌تواند بسیاری از مشکلات مربوط به سالمندی را کاهش داده و از بروز بیماری‌های جدی جلوگیری کند.

بنابراین، نگرانی نباید به‌صورت ترس از سالمندی باشد، بلکه با رعایت مراقبت‌های لازم می‌توان از سالمندی به عنوان دوره‌ای پر از تجربه و خردمندی بهره‌مند شد.

میثم کریمی، مشاور سلامت در پاسخ به این سؤال که چگونه می‌توان سالمندی را بهبود بخشید؟ می‌گوید: «ورزش منظم یکی از کلیدهای حفظ سلامت در دوران سالمندی است. فعالیت‌های بدنی نه‌تنها به تقویت عضلات و استخوان‌ها کمک می‌کند، بلکه روحیه و انرژی فرد را نیز افزایش می‌دهد. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری به حفظ سلامت بدن کمک می‌کند. رژیم غذایی سالم می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کند. سلامت روان در دوران سالمندی اهمیت بسیاری دارد. مراقبت از ذهن از طریق فعالیت‌های اجتماعی، تمرین‌های ذهنی و ارتباط با دیگران می‌تواند کمک زیادی به حفظ روحیه سالمندان کند.»

نقش فناوری در بهبود کیفیت زندگی سالمندان

شاخص سالمندی یا سالخوردگی جمعیتی، معیاری است که برای اندازه‌گیری و تحلیل روند تغییرات جمعیتی و تأثیر آن بر ساختار جمعیت یک کشور استفاده می‌شود. این شاخص با بررسی نسبت جمعیت سالمند (معمولاً افراد بالای ۶۵ سال) به جمعیت کل، تغییرات سنی در یک جامعه را نشان می‌دهد و می‌تواند تأثیرات مهمی بر جنبه‌های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی یک کشور داشته باشد. به‌عبارت دیگر، شاخص سالمندی نشان می‌دهد که چه درصدی از جمعیت یک کشور را افراد سالمند تشکیل می‌دهند؟ افزایش این شاخص نشان‌دهنده افزایش جمعیت سالمند و پیر شدن جمعیت است که می‌تواند پیامدهایی مانند کاهش نیروی کار، افزایش هزینه‌های بهداشتی و درمانی و تغییر در الگوهای مصرف و تولید را به همراه داشته باشد.

راهکارهایی برای داشتن زندگی سالم در دوران سالمندی

حفظ روابط اجتماعی و شرکت در فعالیت‌های گروهی می‌تواند احساس تنهائی را کاهش دهد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. انجام تمرین‌های ذهنی مانند حل جدول یا شرکت در کلاس‌های آموزشی می‌تواند به تقویت حافظه و تمرکز کمک کند. میترا قاسمی، مشاور خانواده درباره نقش خانواده و جامعه در حمایت از سالمندان می‌گوید: «خانواده نقش اساسی در حمایت از سالمندان دارد. توجه به نیازهای جسمی و روانی آنها می‌تواند تأثیر مثبتی در کیفیت زندگی سالمندان داشته باشد. بسیاری از سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی برنامه‌هایی را برای حمایت از سالمندان اجرا می‌کنند. این برنامه‌ها می‌تواند شامل فعالیت‌های فرهنگی، ورزشی و اجتماعی باشد که سالمندان را درگیر می‌کند.» از این مشاور خانواده سؤال می‌کنم: «چگونه با نگرانی‌های سالمندی مواجه شویم؟» وی می‌گوید: «یکی از راه‌های مقابله با نگرانی‌های سالمندی، مدیریت فشار روانی و اضطراب است. تمرین‌های آرام‌سازی و تکنیک‌های تنفسی در کاهش فشار روانی مؤثر است. پذیرش تغییرات طبیعی بدن به عنوان بخشی از زندگی می‌تواند کمک کند تا نگرانی‌ها کاهش یابد و فرد با احساس بهتری به دوران سالمندی خود نگاه کند.»

یوسف اطمینان نسب، ۴۴ساله اهل شیراز و کارمند پتروشیمی به گزارشگر کیهان می‌گوید: «سالمندی غیرقابل اجتناب است و همگی به آن مرحله می‌رسیم. باید از حالا با ورزش و تغذیه مناسب بدن خود را سالم نگه داریم تا با چالش پیری و بیماری‌های مرتبط دچار نشویم.»

امروزه فناوری‌های پیشرفته مانند دستگاه‌های پزشکی کمک می‌کنند تا سالمندان به طور مستقل زندگی کنند و کیفیت زندگی آنها بهبود یابد.

شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای ارتباطی دیجیتال می‌تواند به سالمندان کمک کند تا با دیگران در ارتباط باشند و از احساس تنهائی جلوگیری کنند.

یک هموطن: سالمندی غیرقابل اجتناب است و همگی به آن مرحله می‌رسیم. باید از حالا با ورزش و تغذیه مناسب بدن خود را سالم نگه داریم تا با چالش پیری و بیماری‌های مرتبط دچار نشویم.

یک پزشک عمومی: عوامل محیطی مانند فشار روانی، آلودگی محیطی و عدم فعالیت بدنی و سبک زندگی می‌تواند بر سرعت سالمندی تأثیرگذار باشد. سبک زندگی سالم و فعال می‌تواند فرآیند سالمندی را به تعویق بیندازد.

یک روان‌شناس: برخی از سالمندان با بازنشستگی با کاهش تعاملات اجتماعی مواجه می‌شوند که ممکن است احساس انزوا را تقویت کند. سالمندی معمولاً با احساس تنهائی همراه است، به‌ویژه اگر فرد نتواند ارتباطات اجتماعی خود را حفظ کند. این مسئله می‌تواند به‌شدت بر سلامت روانی و جسمانی تأثیر بگذارد.

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص کار و تصویر صنعت به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۴۴۵۸۲ و به شماره ثبت ۱۴۵۷۹

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای هرمان جوزف کنرادی به شماره فراگیر ۷۲۷۵۶۴۷۱ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ و به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ آقای برنداستفان اشمیتز به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۰۷۱ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ خانم بریگیت مارگرت جینه وندیپوت به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۲۰۴ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ انتخاب گردیدند. هیئت‌مدیره به اتفاق آراء اعضای حاضر مقرر داشت که کلیه چک‌ها، سفته‌ها، بروات، قراردادها و به‌طور کلی اسنادی که برای شرکت ایجاد تعهد یا از شرکت سلب حق می‌نماید توسط مدیرعامل شرکت با حق توکیل به غیر امضاء و به مهر شرکت ممهور خواهد شد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت مهندسی و تامین پترو امین ارشد خوشنام با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۵۰۸۲۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۰۲۵۸۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی شرکا مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: محل شرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس: شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، توحید، کوچه شهید محمود طاهر نیا، بن بست معصومی، پلاک ۱۳، طبقه دوم، واحد غربی کد پستی ۱۴۵۷۸۹۳۵۷۱ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. امور پیمانکاری، مشاوره، تامین کالا و خدمات در صورت نیاز پس از اخذ مجوزهای لازم.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات موسسه غیر تجاری انجمن سرطان‌های دستگاه اداری تناسلی به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۳۳۹۰۲ و به شماره ثبت ۵۱۶۴۱

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰ به موجب مجوز از اداره کل (اداره کل سازمان‌های مردم نهاد) وزارت کشور برابر با شماره مجوز ۱۸۴۲۹۵در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد اعضای هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب گردیدند آقای محسن آیتی به کد ملی ۰۸۸۸۹۷۷۶۷۰ به‌عنوان رئیس هیئت مدیره آقای محمدعلی سامت به کد ملی ۴۳۲۱۹۹۸۵۸۱ به‌عنوان نایب‌رئیس هیئت مدیره آقای حسن فکور مطلق به کد ملی ۰۰۳۹۰۹۲۳۳۲ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و خزانه‌دار آقای سید علی مؤمنی به کد ملی ۰۰۶۲۷۲۳۸۹۸ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره آقای محمدرضا نوروزی به کدملی ۴۳۲۳۳۲۵۸۵۱ به‌عنوان عضو اصلی هیئت مدیره و مدیرعامل کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور با امضای مدیرعامل و خزانه دار و در غیاب خزانه دار با امضای رئیس هیئت مدیره و با مهر انجمن معتبر خواهد بود.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت با مسئولیت محدود مهندسی و تامین پترو امین ارشد خوشنام به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۰۲۵۸۵ و به شماره ثبت ۵۰۸۲۹۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: موضوع فعالیت شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه دراساسنامه اصلاح گردید. انجام امور مهندسی و طراحی و مشاوره مهندسی و نظارت در مراحل طراحی پایه و تفصیلی و مهندسی خرید و مهندسی ساخت. تامین کالا داخلی و خارجی و انجام امور بازرگانی اعم از خرید و فروش و واردات و صادرات کالاها و قطعات مجاز. ساخت و مدیریت ساخت و نصب و راه‌اندازی و بهره‌برداری و انجام تعمیرات و بازرسی‌های دوره‌ای در پروژه‌های نفت و گاز و پتروشیمی و تجهیزات مرتبط، صنایع و کارخانه‌های صنعتی، معادن و صنایع معدنی و استخراج و استحصال فلزات و تجهیزات مورد نیاز، آب و فاضلاب، صنایع نیروگاهی، صنایع و تجهیزات حمل‌ونقل و ساختمانی و صنایع وابسته به آنها از طریق مشارکت با موسسات و شرکتهای داخلی و خارجی و اخذ نمایندگی آنها و همچنین اخذ وام و تسهیلات بانکی و گشایش اعتبارات در صورت لزوم در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات پس از اخذ مجوزهای لازم.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات موسسه غیرتجاری بنیاد تعاون بسیج به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۶۵۱۱۴ و به شماره ثبت ۶۰۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای حمید رضا محمد تقی زاده با کد ملی ۰۳۲۰۰۵۰۸۲۳ به عنوان مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره- آقای علی نصر با کد ملی ۱۲۸۳۳۶۰۹۱۸ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره- آقای شهرام جعفری با کد ملی ۳۵۵۹۷۰۷۶۹۲ به عنوان عضو هیئت‌مدیره و قائم‌مقام مدیرعامل- آقای علی اصغر داورزنی با کد ملی ۰۷۹۴۴۱۱۲۵۸ به عنوان عضو هیئت‌مدیره- آقای حیدر بابا احمدی با کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ به عنوان عضو هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. موسسه حسابرسی ودجا شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۵۵۵۱ به سمت بازرس اصلی و آقای اسماعیل اسلامی با کد ملی ۰۰۵۵۴۹۲۵۷۶ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از جمله قراردادها با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت‌مدیره با مهر بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضاء برادر شهرام جعفری و یکی از اعضای هیئت‌مدیره همراه با مهر بنیاد و اسناد مالی از جمله چکها با امضای مدیرعامل و معاون مالی بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضای برادر شهرام جعفری و معاون مالی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا قائم‌مقام وی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد. ترازنامه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ تصویب گردید. روزنامه‌های کیهان جهت درج آگهی‌های بنیاد تعاون بسیج تعیین گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت صنایع همراه رسا سهامی خاص به شماره ثبت ۴۹۷۹۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۴۹۷۱۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای محمد کبیری به شماره ملی ۰۰۵۸۴۷۵۸۸۵ به عنوان بازرس اصلی و آقای توکل نظری به شماره ملی ۵۸۸۹۵۹۲۳۰۰ به عنوان بازرس علی‌البدل تا پایان سال مالی انتخاب گردیدند. ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به سال مالی ۱۴۰۱ به تصویب رسید. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت نشر آگهی‌های شرکت تعیین گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

تأسیس مؤسسه غیرتجاری مجمع خیرین یاریگران زندگی عام‌المنفعه در تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ به شماره ثبت ۵۶۸۰۱ به شناسه ملی ۱۴۰۱۲۹۵۱۶۵۹

ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. نام: مجمع خیرین یاریگران زندگی عام‌المنفعه مؤسسه غیرتجاری موضوع فعالیت:کلیه فعالیتهای مجمع غیرسیاسی و غیرانتفاعی غیردولتی بوده و در موضوع امور اجتماعی با رعایت کامل قوانین و مقررات جمهوری اسلامی ایران و این اساسنامه فعالیت خواهد نمود. به موجب مجوز از اداره کل وزارت کشور برابر با شماره مجوز ۱۴۳۷۷۷ در تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵در استان مربوطه این آگهی به ثبت رسید. مدت فعالیت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، پونک، بلوار امام حسن مجتبی(ع)، بزرگراه شهید آیت‌الله اشرفی اصفهانی، پلاک -۲۰، طبقه همکف کدپستی ۱۴۶۹۹۱۵۸۳۴ دارایی شخصیت حقوقی ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال نقدی مدیران آقای حمیدرضا شاه حسینی به شماره ملی ۰۰۳۳۰۰۶۲۸۸ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو علی‌البدل هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای حبیب‌اله نیکنام به شماره ملی ۰۰۴۸۰۲۳۵۰۷ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای احمد خاقانی پور به شماره ملی ۰۰۴۸۱۲۳۸۱۱ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سمت خزانه دار به مدت ۲ سال آقای حسن حمزه زاده به شماره ملی ۰۳۲۱۳۸۸۶۵۸ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سمت مدیرعامل به مدت ۲ سال آقای سیداحسان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود آقای علیرضا نبی به شماره ملی ۰۹۴۲۶۸۳۳۱۵ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای رمضانعلی سنگدوینی به شماره ملی ۲۱۲۲۱۱۹۱۳۶ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو علی‌البدل هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای محمدعلی روحی فردپور به شماره ملی ۳۸۷۱۰۰۸۱۴۱ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود و به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال و به سمت رئیس هیئت‌مدیره به مدت ۲ سال آقای ارازمحمد کر به شماره ملی ۴۹۷۹۳۶۱۶۶۸ به سمت عضو مجمع عمومی هیئت امناء به مدت نامحدود دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور با امضاء مدیرعامل و خزانه‌دار، و در غیاب خزانه‌دار با امضاء رئیس هیئت مدیره و با مهر مجمع معتبر خواهد بود. بازرسان آقای سیداحسان مصطفوی نژاد به شماره ملی ۰۹۳۸۱۰۰۹۴۷ به سمت بازرس اصلی به مدت ۱ سال آقای ارازمحمد کر به شماره ملی ۴۹۷۹۳۶۱۶۶۸ به سمت بازرس علی‌البدل به مدت ۱ سال روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های مؤسسه تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور، به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی‌باشد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در شهرستان‌ها سال ۱۴۰۴

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به **شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱** بانک ملت به نام چاپ و انتشارات کیهان و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل‌شده ذیل به **صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۳۶۳۱** با پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نوع نشریه	یکساله (ریال)	شش ماهه (ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه کیهان	۵۳/۵۶۰/۰۰۰	۲۶/۷۸۰/۰۰۰	۱۳/۳۹۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۷۸/۶۰۰/۰۰۰	۸۹/۳۰۰/۰۰۰	۴۴/۶۵۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۷۸/۶۰۰/۰۰۰	۸۹/۳۰۰/۰۰۰	۴۴/۶۵۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۵۴/۶۰۰/۰۰۰	۲۷/۳۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰
مجله زن روز	۵۴/۶۰۰/۰۰۰	۲۷/۳۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۲۷/۳۰۰/۰۰۰	۱۳/۶۵۰/۰۰۰	۶/۸۲۵/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۴/۲۰۰/۰۰۰	———	———

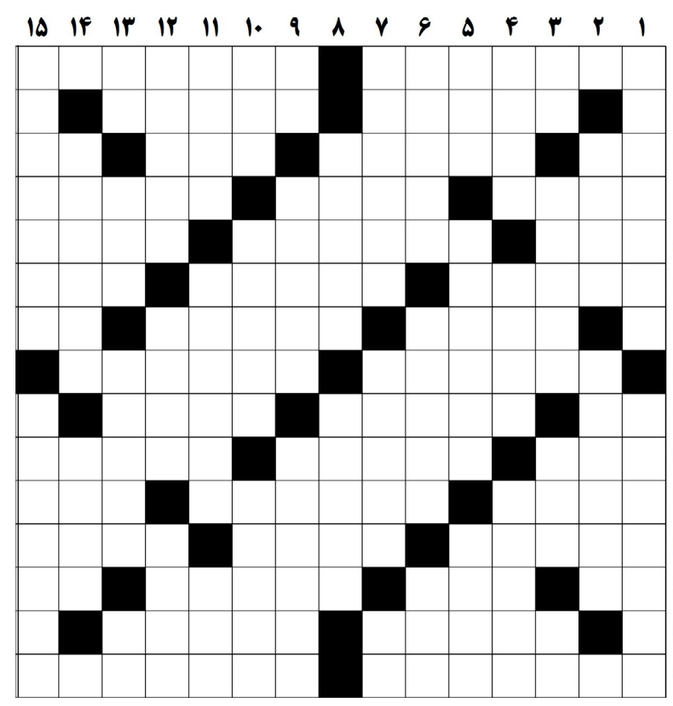
توجه:
۱- کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۲- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره **۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸** با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده و به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
۴- مجموعه روزنامه‌های کیهان فارسی، کیهان انگلیسی و کیهان عربی در طول هفته در یک روز ارسال می‌شود.
۵- ارسال از طریق پست عادی قابل پیگیری نیست و موسسه هیچ‌گونه مسئولیتی در تاخیر یا عدم تحویل آن ندارد.
۶- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
۷- همچنین برای اشتراک نشریات کیهان می‌توانید به دفاتر کیهان در سراسر کشور مراجعه فرمائید.

فرم تقاضا

نام: ..... نام خانوادگی: ..... نوع نشریه: ..... تعداد نسخه: ..... مدت: ..... ماه
مبلغ پرداختی: ..... ریال شماره فیش بانکی: ..... تلفن: ..... تلفن همراه: .....
آدرس: .....
کد پستی: ..... پست الکترونیکی: .....

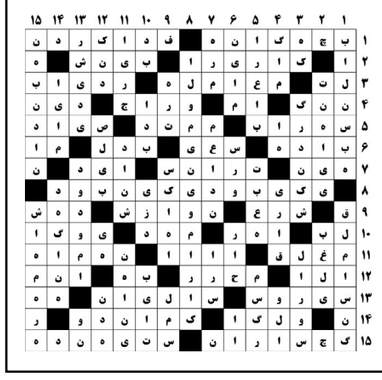
واحد آبونمان
روابط بین‌الملل موسسه کیهان
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

جدول شماره ۱۳۱۳۷



افقی:

۱- کتابی از استاد شهید مرتضی مطهری- نام قدیم بابل ۲ – نوعی دیدن- شهر آخرین سکونتگاه زاینده‌رود در اصفهان ۳- خداوند- در مثل صدا ندارد!- خانه بزرگ- پاسخ نومیدکننده ۴- نوعی سلاح سرد- جمع امین- سرگشته ۵- نومیدی- نام زنانه- ورزش تمرکز ذهن ۶- پر شدن معده- نگهبان کشتزار- احتیاط ۷- دوزخ- ملیح- یک عامیانه ۸- مارک معروفی بر خودروهای ژاپنی- واکنشگاه هسته‌ای ۹- از اوراق بهادار- سنگدل و قسی‌القلب- پروازکننده، پرنده ۱۰ – صدای به دهان کشیدن غذای روان- سامانه- بسیار وسیع ۱۱- کاسه بزرگ چوبین- شهری صنعتی در چین- میدان شمال تهران ۱۲- سر واژه- جمع سفیر- اندیشه ۱۳- خط‌کش مهندسی- پیامبران- نوعی سلاح کمری- خاک سفالگری ۱۴- طبقه همکف بعضی از ساختمان‌ها- هر نوع کفش ورزشی ۱۵- گلر جدید پرسپولیس- مبهوت و متحیر.

عمودی:

۱- ریاضیدان و شاعر رباعی‌سرای نیشابوری- عمارت تاریخی عهد صفویان ۲- پر آوازه- فاقد تازگی و جذابیت ۳- پارچه کهنه- گشتن- ماهی کنسروی- ستون بدن ۴- از القاب حضرت علی(ع)- زبانه آتش- قنات ۵- غلط‌گیر اداری- زیرنویس- مرد مسلمان ۶- اعلام خطر، اخطار- متری- رنگ ۷- گلی زیبا- درک عاطفی- نام مردانه فرنگی ۸- قسمتی از رودخانه که در آن سرعت جریان آب بیش از حد معمول است- بیزار ۹- رایحه- در خطر افکندن- ترک‌شده ۱۰- رود مرزی- تنظیم موتور- مرکز کشور مالت ۱۱- ذخیره- فرار غریزی جانور- کوچک‌ترین واحد صوتی زبان ۱۲- از کارشناسان داوری کشورمان- نوعی پارچه- نورس درهم شده ۱۳- راه میانبر- کتیبه- از نقاشان قرن ۱۹ هلندی خالق تابلوی شب پرستاره- ضمیر خارجی ۱۴- ناچار- محصول ساوه ۱۵- سند ملی و قومی ایرانیان- وسیله‌ای برای سنجش مقدار الکل در یک مایع.