نوشتن اهداف روی کاغذ و تلاش و توکل در عمل

تأثیر برنامه‌ریزی منسجم بر موفقیت‌های سال جدید

گالیا توانگر

بخش نخست

وای... روز خیلی بدی داشتم. من اصلاً شانس ندارم. چه سال بدی را گذراندم! این جملات منفی تنها زاییده یک ذهن بی‌برنامه است، چراکه اصلاً چیزی به اسم شانس وجود ندارد و در رابطه علی و معلولی الهی، هیچ فرصتی تباه نمی‌گردد و هیچ روزی بد رقم نمی خورد، مگر این که در آن روز برنامه‌تان را به‌خوبی اجرایی نکرده و تلاشتان را در حد اکمل متجلی نکرده باشید. این خود شمایید که باید مسئولیت کارهایتان را برعهده بگیرید و برای اهدافتان برنامه‌ریزی و تلاش داشته باشید؛ چراکه خداوند متعال به‌صراحت وعده داده که یاریگر افرادی است که تلاش دارند. ضرب‌المثل «از تو حرکت، از خدا برکت» مصداق بارز این حقیقت انگیزه‌بخش است.

***

خیلی از مدرسان موفقیت به صراحت می‌گویند، اگر اهدافتان را ننویسید، پس هدف ندارید. به نظرتان وقتی نوشتن هدف این قدر مزایا دارد، آیا ارزش ندارد کمی به خودمان زحمت بدهیم و اهدافمان را مکتوب کنیم؟!

خیلی مهم است که درس‌های زندگی را سریع یاد بگیریم؛ چون در غیر این صورت محکومیم به تکرارکردنشان. در واقع هرچقدر که ضربه وارد شده سنگین‌تر باشد، باید هزینه بیشتری هم برای رفع و رجوع کردنش بدهید. پس بهتر است هر درس زندگی را همان بار اول یاد بگیرید. روند «برنامه‌ریزی، انجام، بازبینی و ارتقا» کمکتان خواهد کرد، درس‌های زندگی را هرچه سریع‌تر یاد بگیرید و پیشرفت‌های لازم را بدون اتلاف وقت به دست آورید و از این موضوع مطمئن شوید.

این روند خیلی ساده است. در قدم اول باید نقشه‌ها و اهدافتان را برنامه‌ریزی کنید. بعد شروع کنید به انجامش و قدم بعدی را روبه‌جلو بردارید. در قدم سوم عملکردتان را بازبینی کنید. در این بخش باید مقدار دستاوردهایتان را اندازه‌گیری کنید و پیروزی و شکست‌هایتان را بشمارید. در قدم آخر هم باید اصلاحات لازم را اعمال کنید تا ارتقا یابید.

روزتان را با نیایش و ورزش آغاز کنید

به لیست دارایی‌های خودتان نگاهی بیندازید. یکی از این دارایی‌های باارزش که باید از بابتش خوشحال و شکرگزار باشید، سلامتی است. حتی اگر بیماری‌هایی دارید و سرپا هستید و یک روز دیگر را روی پاهای خود سپری می‌کنید، باید بابت این فرصت دوباره هرروزه و تنفس شکرگزار خداوند باشید. برای حفظ تندرستی و ارتقای هرروزه آن باید ضمن شکرگزاری، برنامه‌ریزی برای ورزش و سلامت تغذیه‌ای خود در طول سال داشته باشید.

علی محمودیان یک فعال در ورزش همگانی برایمان صادقانه توضیح می‌دهد: «اگر شش سال قبل من را می‌دیدید، نمی‌دانید که بدنم چقدر افتضاح بوده است! تقریباً شش سال پیش من روش زندگی کاملاً اشتباهی داشتم. برای سال‌های دراز و طولانی من اصل هیچ مفهومی از زندگی و روش ورزش سالم را نمی‌دانستم. من فقط می‌خواستم که سریعاً وزن کم کنم، هر چه بود فقط می‌خواستم که سریع‌تر وزن کم کنم. پس دست به کار شدم، تمرینات سخت را شروع کردم و برنامه‌های ورزشی دیوانه‌کننده را به زندگی خود اعمال کردم و یا حتی برنامه‌های شدیدتری را؛ ولی به این باور رسیدم که اگر بخواهم در زندگی خود تغییرات درستی را انجام دهم، باید برنامه‌ریزی صحیح ورزشی داشته باشم. من فکر می‌کردم که بدن‌سازی یعنی اینکه از هر لحظه غذا خوردن و ورزش نکردن باید تنفر داشت و باید سریع وزن کم کرد. من ساعت‌های طولانی را در سالن‌های ورزشی سپری کردم، وعده غذایی پشت وعده غذایی را رد می‌کردم و به خود القا می‌کردم که این‌گونه مسائل طبیعی هستند. باید بگویم که خیلی در اشتباه بودم.»

الهه قنبرپور یک مربی آمادگی جسمانی برایمان توضیح می‌دهد: « تندرستی موهبت زندگی است؛ نعمتی است که تو دریافت می‌کنی و این دریافت هر روز خدا ادامه دارد. علاوه‌بر اینکه ما هر کاری برای تندرستی مان انجام می‌دهیم، باید خدا را از بابت آن شکر کنیم تا دریافت تندرستی ادامه دار باشد. هرکس شاکر باشد به او بیشتر داده می‌شود و او به وفور می‌رسد، کسی که شاکر نباشد، حتی آنچه هم دارد از او پس گرفته می‌شود.»

این مربی ورزشی صراحتاً این نوید را می‌دهد که چند دقیقه ورزش روزانه می‌تواند بسیار مفیدتر از تمرینات سفت‌وسخت یکباره باشد.

وی می‌گوید: «انجام‌دادن تمرینات خسته کننده، شما را از تمرینات ورزشی ناامید می‌کند. خبر خوب این است که برنامه‌ریزی ورزشی از چیزی که شما حتی فکرش را هم نمی‌کنید خیلی آسان‌تر است. لازم نیست برای سریع‌تر رسیدن به نتیجه‌های خارق‌العاده، بر خود جفا کنید. در واقع، ورزش‌کردن روزانه- حتی برای چند دقیقه- می‌تواند از استرس شما بکاهد، شما را قدرتمندتر کند و حتی باعث شود که شما آسان‌تر با مسائل زندگی روبه‌رو شوید.»

معجزات زندگی را به یاد بیاورید

هر روز منحصربه‌فرد است. هیچ روزی مثل روز دیگر نیست. رویدادهای خوبی که در هر روز رخ می‌دهد، مدام متفاوت و همواره متغیر است و بنابراین، وقتی‌که تو با برشمردن مواهب دیروزت اعجاز را به‌خاطر بیاوری، هرچند بار هم این کار را بکنی، هر دفعه متفاوت خواهد بود. این صرفاً یکی از دلایلی است که چرا «اعجاز را به یاد بیاور» قدرتمندترین تمرین مداوم برای حفظ معجزه شکرگزاری در زندگی‌ات است.

مهم نیست که الآن آرزوهایت چه هستند یا در آینده چه آرزوهایی داری؟ درهرحال این تمرین معجزه‌آسا قدرتمندترین تمرین کل زندگی‌ات باقی می‌ماند.

ایمان محبی‌نیا یک مشاور می‌گوید: « راحت‌ترین روش برای به‌یادآوردن مواهب دیروز، این است که از آغاز روز، وقتی بیدار می‌شوی، شروع کنی و دیروز را در ذهنت مرور کنی و وقایع عمده صبح، بعدازظهر و شب را، تا موقعی که خوابیدی، به‌خاطر بیاوری. به یادآوردن مواهب و برکات دیروز راحت و بی‌دردسر است. تو صرفاً ظاهر دیروز را در نظر می‌آوری و در حین این کار، برکات به سطح ذهنت می‌آیند. می‌توانی این تمرین معجزه‌آسا را با مطرح کردن این پرسش شروع کنی: دیروز چه اتفاقات خوبی افتاد؟ هر وقت سؤالی کنی، ذهن تو فوری به دنبال جواب می‌گردد. خبری خوش دریافت کردی؟ به گونه‌ای معجزه‌آسا به یکی از خواسته‌هایت رسیدی یا کاری را تکمیل کردی؟ آیا پولی نامنتظر دریافت کردی؟ آیا مخصوصاً احساس شادمانی کردی؟ آیا خبری از دوستی شنیدی که مدت‌ها بود از او خبر نداشتی؟ کاری به شکلی خارق‌العاده بر وفق مرادت انجام شد؟ آیا تلفن یا ایمیلی معرکه دریافت کردی؟ آیا کسی از تو تعریفی کرد؟ یا کسی از تو قدردانی کرد؟ کسی به تو در حل مسئله‌ای کمک کرد؟ تو به کسی کمک کردی؟ آیا پروژه‌ای را به پایان رساندی یا کاری را شروع کردی که از بابت آن ذوق‌زده هستی؟ آیا غذای مورد علاقه‌ات را خوردی؟ یا فیلمی خوب تماشا کردی؟ آیا هدیه‌ای دریافت کردی؟ وضعیتی را حل‌وفصل کردی؟ جلسه‌ای پرانگیزه و مفید، یا با کسی گفت‌وگویی داشتی؟ آیا برای کاری که واقعا دلت می‌خواهد انجام بدهی، برنامه‌ریزی کردی؟»

یک برنامه‌ریز: هدف، جهت کلی و برنامه زندگی قدرتمند سه بخش دارد: باید الهام‌بخش و ترغیب‌کننده باشد. باید باورپذیر و قابلیت دست‌یافتن داشته باشد.

وی در تکمیل صحبت‌هایش توصیه می‌کند: «اعجاز را به‌خاطر بسپار و فهرست برکات دیروز را در کامپیوتر یا در دفترچه یادداشت‌های روزانه‌ات بنویس. آن‌قدر سطح دیروز را کند و کاو کن تا از یادآوری مواهب دیروزت احساس رضایت کنی. می‌تواند مواردی پیش پا افتاده یا مهم باشد؛ چون‌اندازه مواهب مطرح نیست، بلکه باید ببینی چند موهبت می‌توانی بیابی، و برای هر یک چقدر احساس شکرگزاری می‌کنی.»

هم جهتی اهداف کوچک و کوتاه‌مدت

برنامه‌ریزی زندگی یعنی یافتن راه و روشی برای رفتن از جایی که الان هستیم به جایی که می‌خواهیم برسیم که می‌توانیم آن را در قالب یک هدف کلی برای زندگی در بیاوریم، لازم نیست در ابتدا این هدف خیلی واضح و روشن باشد، البته اگر باشد، عالی است، ولی اگر هم نباشد، فقط در همین حد که مسیر را نشان دهد کفایت می‌کند، بعداً هرچه در طول مسیر پیش می‌رویم اهدافمان هم واضح و هم روشن می‌شوند. ما وقتی در جهتی که تعیین کرده‌ایم پیش می‌رویم، مسیر برایمان روشن می‌شود و بهتر درک می‌کنیم که چه چیزهایی خواسته واقعی ما هستند؟ ما در این مسیر قدرت به‌دست‌آوردن خیلی خواسته‌هایمان را به دست می‌آوریم، حتی اهداف کوچک‌تر و کوتاه‌مدت ما هم هماهنگ و هم‌جهت با هدف و جهت کلی و برنامه‌ریزی زندگی ما خواهند بود.

مریم سادات حسینی یک کارشناس برنامه‌ریزی توضیح می‌دهد: «وقتی اهداف کوچک، کوتاه‌مدت و کارهایی که انجام می‌دهیم، خواسته‌های ما، نگرش ما، برنامه‌ریزی زندگی ما همه وهمه در یک جهت باشد، قدرتی به دست می‌آوریم که در حالت معمولی حتی قابل تصور هم نیست، ما قدرت خلق کردن زندگی که دوست داریم را به دست می‌آوریم. تعیین هدف و جهت کلی زندگی و همین‌طور داشتن برنامه زندگی باعث ایجاد تمرکز می‌شود که یکی از ویژگی‌های ضروری مخصوصاً در زندگی الان است، در این حالت دیگر ما فرصت ناله و شکایت را نخواهیم داشت، آن‌قدر هدف داریم که بخواهیم به آنها برسیم که دیگر فرصتی برای ناله، شکایت، یاس، ناامیدی و در جا زدن نخواهیم داشت، از اینجا مانده و از آنجا رانده نخواهیم شد، به چه کنم، چه کنم نخواهیم افتاد.»

یک مربی ورزش: تندرستی موهبت زندگی است؛ نعمتی است که تو دریافت می‌کنی و این دریافت هر روز خدا ادامه دارد. علاوه‌بر اینکه ما هر کاری برای تندرستی‌مان انجام می‌دهیم، باید خدا را از بابت آن شکر کنیم تا دریافت تندرستی ادامه‌دار باشد.

وی در ادامه می‌گوید: «در نهایت داشتن هدف و جهت کلی زندگی و همین‌طور برنامه‌ریزی زندگی باعث می‌شود، ما رشد و پیشرفت کنیم، چیزی که خواسته قلبی همه انسان‌هاست. هدف، جهت کلی و برنامه زندگی قدرتمند سه بخش دارد: باید الهام‌بخش و ترغیب‌کننده باشد. باید باورپذیر باشد. باید قابلیت دست‌یافتن داشته باشد. ضرورتی ندارد اهداف و جهت کلی زندگی، در ابتدا، کاملاً واضح، روشن و مشخص باشد، ولی خیلی مهم است که الهام‌بخش و ترغیب‌کننده باشد، این ویژگی باعث می‌شود نیرو و انگیزه لازم برای حرکت در آن مسیر را پیدا کنیم. شاید در ابتدا، تعیین هدف و جهت کلی زندگی و داشتن برنامه زندگی سخت به نظر برسد، اما با برداشتن این پنج گام راحت‌تر می‌توانیم مسیر کلی را تعیین کنیم، البته لازم است بارها و بارها و حتی در طول مسیر این پنج گام را دوباره تکرار کنیم. مطمئن باشید وقتی با برداشتن این پنج گام بتوانید به خیلی از خواسته‌هایتان برسید، نه تنها دیگر سخت به نظر نمی‌رسند، بلکه خیلی هم لذت‌بخش خواهند بود و دلتان بیشتر می‌خواهد که در موارد بیشتری از آن استفاده کنید.»

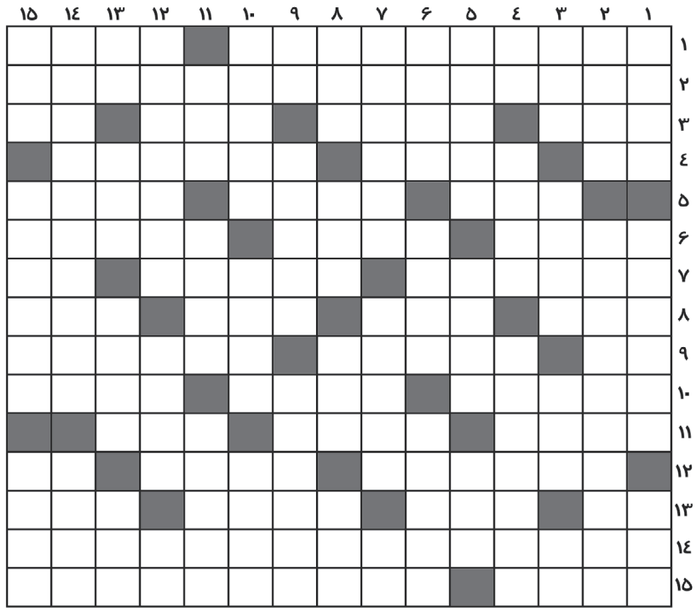
روی کاغذ بنویسید

لازم است اهداف، جهت و برنامه زندگی‌تان را روی کاغذ بنویسید، بهتر آن است که یک دفتر به آن اختصاص دهید. صرفاً نوشتن اهداف باعث یا مانع رسیدن به آن نمی‌شود، بلکه نوشتن اهداف و برنامه، یک ابزار مدیریتی است.

وقتی اهداف و برنامه‌هایمان را می‌نویسیم، این امر باعث می‌شود، انتخاب بهتری داشته باشیم، کمتر اشتباه کنیم، حواسمان پرت نشود، تمرکز داشته باشیم، انرژی‌مان هدر نرود، مدیریت زمان بهتری داشته باشیم و خیلی موارد دیگر و آن قدر مزایای زیادی دارد که خیلی از مدرسان موفقیت به صراحت می‌گویند، اگر اهدافتان را ننویسید، پس هدف ندارید. به نظرتان وقتی نوشتن هدف این قدر مزایا دارد، آیا ارزش ندارد کمی به خودمان زحمت بدهیم و اهدافمان را مکتوب کنیم؟!

جدول شماره ۱۱۹۱۴

بدون نقطه کور

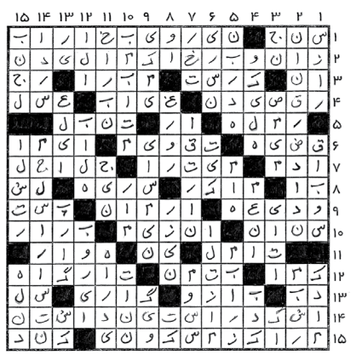


افقی:

۱- واژه‌نامه معروف از استاد حسن عمید- نوشیدنی مضر برای مغز و جگر ۲- با این شیوه می‌توان آب مورد نیاز باغ‌ها را به حداقل رسانید ۳- داغ و سوزان- خراب- پایداری به عهد و پیمان- صوت تاسف ۴- رود پرآب- ستاینده معصومان شیعه- اگر چک باشد بی‌اعتبار است ۵- آهنگی در موسیقی ایرانی- دانه‌ای روغن‌دار- وطن ۶- ریشه‌دار- نهی از نازیدن- نامی در شاهنامه ۷- رهبر تاجیکستان- بدون نور و روشنایی- میوه و ثمر ۸- امتناع- استخوان لگن یاران- شهر ورودی در مازندران- خویشاوند نامحبوب ۹- چند گیم از تنیس- ارجحیت- پسران نخستین انسان ۱۰- تعلیم و آموزش- مزاح- گروه مردم ۱۱- شهری نزدیک دلیجان اصفهان- امشب روستایی- ران و سرین ۱۲- دریافت‌کننده- بخشش برنده قماربازی- از واجبات اسلام ۱۳- خلق و سرشت- شهری در آذربایجان شرقی- دستیار مدیر و رئیس- کلمه‌ای برای اطاله کلام ۱۴- تهدید و ارعاب اینگونه ممالک و شرکت‌ها در صدر برنامه‌های دولت آمریکاست ۱۵- ظرفی در خدمت ظروف- دریانوردزاده ایتالیا.

عمودی:

۱- بیش از حد و اندازه- زینت دادن- از وجوهات شرعی ۲- کاروانسرا- پچ‌پچ ۳- پیش‌درآمد ویر- خواهر رضاعی حضرت محمد(ص)- عقیده و نظر- جسم و پیکر ۴- بوی ماندگی- سرور- اضطراب ۵- از ماشین‌آلات عمرانی- تازه روییده- بازداشتن ۶- فدراسیون جهانی بسکتبال- انزجار- درک و دریافت ۷- برادر حسین آقا- ناز و ادا- جنس قوی‌تر ۸- خرمای تازه- مخترع ماشین بخار- زادگاه علی اسفندیاری- املای اعراب برای قربانگاه حج ۹- رمز و راز- معیار و ملاک- کسی از دویدن و تلاش خسته نشود ۱۰- حواری خیانتکار- فنی در ورزش کشتی- پراکندگی ۱۱- مکمل بست و کلون- شهری چند میلیونی در چین- پس از ریسیدن نخ می‌شوند ۱۲- عنوان تحصیلات دانشگاهی- مکمل تللی برای وقت‌گذرانی- مادر اعداد ۱۳- نتی در موسیقی- در آغاز پرسش می‌آید- زوجه حضرت ابراهیم(ع)- لقب اشراف انگلستان ۱۴- در جوار هم زیستن- مکان بهداشتی ۱۵- از وسایل نظافت بدن- رهبر غنا در بدو استقلال- طرف و کنار.



آگهی تغییرات شرکت فن‌آوری توسعه ابزارهای پویا با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۹۰۳۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۶۹۸۹۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۹/۳/۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای احسان زارع به شماره ملی ۲۳۰۰۵۹۱۵۳۷ و آقای حسین کریمی به شماره ملی ۰۰۷۶۴۷۶۱۶۲ و آقای سعید ترابی‌فرد به شماره ملی ۰۰۷۵۱۸۵۷۴۱ به عنوان اعضای هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند.

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

سامانه پیام کوتاه کیهان وخوانندگان ۳۰۰۰ ۲۳۲۳

آگهی تغییرات شرکت تعاونی مصرف کارکنان شرکت سهامی بیمه ایران به شماره ثبت ۱۳۵۵۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۵۱۴۴۷۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۰ و تاییدیه شماره ۹۵۲/۱۵/۱۶۸۷۱۲ مورخ ۹۵/۰۶/۰۷ اداره کل تعاون استان تهران تصمیمات ذیل اتخاذ شد:صورت‌های مالی سال ۹۴ تصویب شد. سرمایه شرکت تعاونی از مبلغ ۵۰۶۲۵۵۶۰۰۰ ریال به مبلغ ۵۲۷۱۷۷۸۰۰۰ ریال افزایش یافت. فائزه مرادلو به کد ملی ۰۰۸۱۶۷۳۰۷۸ به سمت بازرس اصلی و ولیعهد شاملو به کد ملی ۳۹۳۳۷۲۱۴۵۸ به سمت بازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند. محمود فرهنگی به کد ملی ۰۰۶۰۰۰۸۵۰۴ به سمت عضو هیئت مدیره- عضو اصلی و رضا رزقی به کد ملی ۰۸۸۸۶۱۳۴۳۱ به سمت عضو هیئت مدیره- عضو اصلی و اصغر رضائی به کد ملی ۳۵۴۹۲۹۱۹۰۶ به سمت عضو هیئت مدیره- عضو اصلی و خسرو حقیقی‌پناه به کد ملی ۰۰۵۶۲۰۰۴۲۰ به سمت عضو هیئت مدیره- عضو اصلی و حمیدرضا بحیرائی به کد ملی ۱۷۵۴۹۱۳۰۸۳ به سمت عضو هیئت مدیره- عضو اصلی و شمس‌اله سلامی به کد ملی ۱۵۸۱۰۰۶۰۹۸ به سمت عضو هیئت مدیره - عضو علی‌البدل و حمید معینی به کد ملی ۱۸۱۵۳۵۹۵۷۹ به سمت عضو هیئت مدیره- عضو علی‌البدل برای مدت ۳ سال انتخاب گردیدند.

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

آگهی تغییرات شرکت ناصرین وحید سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۳۳۴۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۲۵۵۰۱۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: بند ۵ به ماده۲۲ اساسنامه الحاق گردید: ادغام شرکت ماده ۳۰ بشرح ذیل اصلاح گردید: اختیارات مجمع عمومی فوق‌العاده: هرگونه تغییر در مواد اساسنامه یا میزان سرمایه شرکت یا انحلال شرکت قبل از موعد یا ادغام سایر شرکت‌ها در شرکت یا ادغام شرکت در سایر شرکتها منحصراً در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده می‌باشد. تبصره ۱۲ به ماده ۶۱ اساسنامه الحاق گردید: مجمع عمومی فوق‌العاده می‌تواند با رعایت تشریفات قانونی ادغام شرکت در شرکتی دیگر و بالعکس را تصویب نماید.

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

آگهی تغییرات شرکت فن‌آوری توسعه ابزارهای پویا با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۴۹۰۳۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۶۹۸۹۰

به استناد صورتجلسه درخواست نقل و انتقال سهم‌الشرکه با سند رسمی مورخ ۱۳۹۹/۳/۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای آیدین فرهود به شماره ملی ۲۹۹۲۹۴۵۲۵۰ به موجب سند صلح به شماره ۸۳۱۱۳ مورخ ۹۹/۳/۱۷ صادره از دفتر اسناد رسمی شماره ۱۸۱ حوزه ثبتی تهران، کلیه سهم‌الشرکه خود را به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال به آقای حسین کریمی شماره ملی ۰۰۷۶۴۷۶۱۶۲ صلح حقوقی نمود و از شرکت خارج گردید. اسامی شرکاء و میزان سهم‌الشرکه هر یک پس از نقل و انتقال سهم الشرکه بشرح ذیل می‌باشد: ۱- آقای احسان زارع دارای ۴۰۰۰۰۰۰ ریال ۲- آقای حسین کریمی دارای ۵۰۰۰۰۰۰ ریال ۳- آقای سعید ترابی‌فرد دارای ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

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

آگهی تغییرات شرکت شفابخشان خاتم سهامی خاص به شماره ثبت ۳۸۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۷۸۵۴۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۹/۴/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - میرمجید مجابی به شماره ملی ۴۳۲۲۵۲۴۱۱۷ به سمت بازرس اصلی و سیدحسین میرزایی به شماره ملی ۰۴۳۹۸۷۲۰۱۴ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند. - ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به سال ۱۳۹۸ به تصویب رسید.

حجت‌اله قلی‌تبار سرپرست اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شهرستان‌های استان تهران
سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری رودهن

آگهی تغییرات شرکت عصر نوین سایه شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۰۳۹۵۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۴۵۶۴۱۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۲/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای علیرضا چیت‌سازیان با کد ملی ۰۰۵۹۵۵۰۸۴۸ بسمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره و عضو هیئت مدیره خانم طاهره چیت‌سازیان با کد ملی ۰۰۴۰۱۷۴۲۸۱ بسمت نایب رئیس هیئت مدیره و عضو هیئت مدیره خانم طیبه چیت‌سازیان با کد ملی ۰۰۳۳۹۷۸۳۸۷ بسمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته بروات قراردادها و عقود اسلامی به امضاء مدیرعامل باتفاق نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد و اوراق عادی و اداری و مراسلات به امضاء هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. سیدحسین سیدگنجه با کد ملی ۰۰۳۶۶۵۸۳۸۳ بسمت بازرس اصلی و سیدعلی سیدگنجه با کد ملی ۰۰۵۱۴۹۹۴۱۱ بسمت بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.

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

آگهی فراخوان-تجدید مناقصه موضوع: خرید ۳۰۰۰۰ کیسه ۲۵ کیلوگرمی آهک هیدراته(Lime) به شماره مناقصه ۹۹۱۳۰ با شماره ۲۰۹۹۰۹۲۹۲۱۰۰۰۱۱۰ بر روی برد سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد)

(نوبت دوم)

مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران در نظر دارد مناقصه خرید ۳۰۰۰۰ کیسه ۲۵ کیلوگرمی آهک هیدراته(Lime) را طبق شرایط و مدارک مربوطه از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به شرکت‌های تولیدکننده و تامین‌کننده واجد شرایط واگذار نماید. از متقاضیانی که دارای شرایط ذیل می‌باشند، درخواست می‌گردد از زمان چاپ آگهی نوبت دوم تا حداکثر هفت روز پس از درج آن جهت دریافت اسناد ارزیابی، تکمیل و عودت آن در مهلت تعیین شده از طریق وبگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.لازم به ذکر است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه مذکور، مراحل ثبت‌نام در سایت فوق و دریافت گواهی امضا الکترونیکی جهت شرکت در مناقصه و دریافت اسناد به انجام رسانند.

برآورد مناقصه ۸،۷۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد و شرکت کنندگان در مناقصه می‌بایست توانایی ارائه ضمانتنامه شرکت در فرآیند ارجاع کار به مبلغ ۴۳۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال (باستثنای ضمانت نامه‌های صادره از پست بانک و بانک سرمایه) طبق تصویب نامه شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ ه مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۲ هیات محترم وزیران، را داشته باشند.

محل تحویل کالا: انبار کوار به نشانی شیراز، ۴۵ کیلومتری جاده فیروزآباد، ورودی شهر کوار، مجتمع عملیات انبارداری مدیریت اکتشاف.

مدت زمان قرارداد: ۵ ماه.

مدت زمان تحویل کالا: ۵ ماه.

مهلت دریافت استعلام ارزیابی کیفی مناقصه گران: ۷ روز پس از چاپ دومین آگهی روزنامه.

مهلت تحویل استعلام ارزیابی کیفی مناقصه گران: ۱۴ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد ارزیابی کیفی.

شرایط شرکت در مناقصه:

۱) داشتن شخصیت حقوقی ۲) داشتن تجربه کافی و سابقه مرتبط با موضوع مناقصه ۳) تایید حضور شرکت در فهرست بلند منابع واحد دستگاه مرکزی AVL صنعت نفت.

همه آگهی مناقصات مدیریت اکتشاف شرکت ملی نفت ایران در سایت www.niocexp.ir قابل مشاهده است.

در صورت نیاز به اطلاعات متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن ۸۲۷۰۳۳۲۰-۰۲۱ و درخصوص سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) متقاضیان می‌توانند با شماره تلفن ۶۱۶۲۲۲۱۷-۰۲۱ تماس حاصل نمایند.

م الف ۴۲۱۳

روابط عمومی مدیریت اکتشاف

کیهان بچه‌ها
مجله
علمی، ورزشی، داستان
سه شنبه ها
هردو هفته یکبار
ویژه کودکان و نوجوانان
منتشر می شود