پاکیزگی خانه و دل‌تکانی با همت جمعی اعضای خانواده

خانه‌تکانی دل تا تکاندن خانه در استقبال از شور و نشاط بهاری

گالیا توانگر
بخش نخست

یک خانم خانه‌دار: زمان‌بندی یعنی تخمین اینکه انجام هر کار حدوداً چقدر زمان می‌برد؟ اگر کارها را کلی نوشته باشید، احتمالاً زمان کمی را به انجام کار اختصاص داده و زمان کم می‌آورید، اما اگر کارها را با جزئیات نوشته باشید برای انجام هر یک از جزئیات نیز زمان در نظر می‌گیرید و زمان‌بندی درستی خواهید داشت.

خانه‌تکانی یکی از آیین‌های نوروزی است که مردم بیشتر مناطقی که نوروز را جشن می‌گیرند به آن پایبندند. در این آیین، تمام خانه و وسایل آن در آستانه نوروز گردگیری، شست‌وشو و تمیز می‌شوند. این آیین در کشـــورهای مختلف از جمله ایران، تاجیکستان، افغانستان و جمهوری آذربایجان برگزار می‌شود. ایام نوروز در راه است و همه ما در تدارک خانه‌تکانی، دور ریختن و یا تعمیر وسایل کهنه و تغییر دکوراسیون هستیم. همه این کارها مربوط به دنیای بیرون است اما دنیای درون چه؟ در آموزه‌های دین مبین اسلام علاوه بر توصیه به پاکیزگی مؤمنین به دل‌تکانی بسیار سفارش شده است.

خانه‌تکانی عید اســت. روی پله ایســتاده‌ام و گوشه پرده را که رها شــده، می‌کشم روی صورتم. به کوچه‌ای که منتظر است، می‌نگرم. بهار! کاش با کبوتر و شعرهایت رد می‌شــدی؛ حتی اگر مرا به یاد نیاوری. حتی اگر نام کوچک را نخوانم، با انگشــتان ســردم که بوی شوینده می‌دهد، یک گوشه پنجره بنویسم؛ سلام بهار خوبم.

اما مرا نیز و همه آنانی را که به شوق دسته‌گل شدن و استقبال از تو زحمت خانه‌تکانی را به‌جان‌ودل خریده‌اند، به یاد خواهی آورد.

خوب می‌دانم با این دل‌های غبارگرفته‌مان جذابیتی برای آمدنت نداریم، اما بیا و این قلب فســرده و سرد مرا به روزهای خوب شــعرهایت ببر،ای بهار گمشده در شهر خســته‌ام! دســت می‌کشــم روی برگ‌های سبز پارچه پرده و فکر می‌کنم کاش دســت‌هایم اسلیمی بودند، قد می‌کشیدند، پیچاپیچ و تا در خانه‌ات پل می‌بستند. خاک نرمی به چشــمانم می‌رود، می‌ســوزند و می‌بارند. پشت حصارهای پنجره، زندانی طلســم روزهای بی‌بهارم. بیا از قلمرو خواب‌های من بیدارم کن و پوسته تاریکی را کنار بزن. به ازدحام کوچه می‌نگرم و مثل شعرهایم، مثل مادرم صبورم، برای آمدنت.

می‌آیــی، می‌آیی، می‌آیــی... با لبخندهای ســاده کودکانه، پشــت پنجره می‌نشــینی و به ازدحام کوچه خوشــبخت می‌نگری. می‌آیی به شــکلی آشنا، به شکل خودم و دســت‌هایم را دســت جوانه‌ها می‌گذاری. دلم برایت تنگ است.

حسابرسی آخر سال و تکاندن خانه دل

خانه‌تکانی خانه از کارهای شایعی است که برای عید انجام می‌شود. این کار نه فقط باعث مرتب و تمیز شدن خانه می‌شــود، بلکه تأثیرات مثبتی نیز در روح انســان می‌گذارد. این کار باعث می‌شود ذهن انسان از تشویش به سمت وحدت حرکت کند. احساس وحدت باعث آرامش در درون انسان می‌شود و این آرامش زمینه توجه به خداوند را بیشتر مهیا می‌کند. این همان مسئله رابطه ظاهر و باطن و تأثیر و تأثر متقابل آنها بر هم است.

از آن جایی‌که عید واقعی عیدی اســت که انسان به فرمان خداوند عمل کرده باشــد، بنابراین برای آمادگی عید، گناه نکردن ضروری است و برای گناه نکردن و توبه از گناهان قبلی محاسبه سال گذشته و برنامه‌ریزی برای آینده لازم هستند.

محمد مهدی‌زاده دکترای تعلیم و تربیت اســلامی برایمان درباره ضرورت حلالیت طلبیدن در حسابرســی شخصی آخر سال توضیح می‌دهد: «یکی از کارهایی که در محاســبه انجام می‌شــود، این است که با خود درباره اعمال گذشته فکر کنیم و سعی کنیم اگر حقی را ضایع کرده‌ایم جبران کنیم. حداقل بســیار ممکن است که در میان فامیل و آشــنایان فردی را ناراحت کرده باشیم و یا پولــی را گرفته و پس نداده‌ایــم و... بنابراین برای توبه از این اعمال که حق‌الناس حســاب می‌شوند باید رضایت و حلالیت آن افراد را کســب کنیم. برای طلب حلالیت به‌راحتــی می‌توان پیامی آماده کرد و برای همه این افراد فرستاد. انسان تا جایی که برایش مقدور است باید دیون و حق‌الناس‌هایی که بر گردنش است را جبران کند و البته اگر فردی قدمی در این راستا بردارد، حتماً خداوند ده قدم به‌سوی او می‌آید.»

وی در ادامه می‌گوید: «از نظر اسلام اگر کسی بخواهد خودش را تربیت کند، اولین شــرط مراقبه است، منتها می‌گویند قبل از مراقبه «مشارطه» است؛ یعنی اول انسان باید با خودش قرارداد امضا کند که اینها را اغلب روی کاغذ می‌آورند. روی کاغذ با خودشــان شرط می‌کنند و پیمان می‌بندند که این‌گونه باشم؛ چون اگر مشارطه نشود و اول انســان با خودش قرارداد نبندد، موارد را مشخص نکند و برای خودش برنامه قرار ندهد، نمی‌داند چگونه از خودش مراقبه کند؟ گناه‌هایی که امســال می‌کرده است را دیگر در ســال بعد ترک کند و توجه بــه خداوند را جایگزین توجه به دنیا کند.»

مدیریت زمان در خانه‌تکانی

لیــلا مهری‌پور یک خانه‌دار برایمان توضیح می‌دهد: «زمان‌بندی یعنی تخمین اینکه انجام هر کار حدوداً چقدر زمان می‌برد؟ اگر کارها را کلی نوشته باشید، احتمالاً زمان کمی را به انجام کار اختصاص داده و زمان کم می‌آورید، اما اگر کارها را با جزئیات نوشته باشید برای انجام هریک از جزئیات نیز زمان در نظر می‌گیرید و زمان‌بندی درستی خواهیــد داشــت. در هنگام زمان‌بندی ســعی کنید که برنامه‌تان را میلی‌متری نچینید، زیرا پشت‌سرهم چیدن برنامه‌ها باعث می‌شــود یک اتفاق ساده، مثل یک تماس تلفنی ۱۰ دقیقه‌ای که حتی به آن فکر هم نکرده بودید، شــما را از زمان‌بندی عقب بیندازد و این عقب ماندن در کل برنامه روزانه شــما جاری شــود و همه چیز را به هم بریزد. یک‌زمان شناور در نظر بگیرید و در میان فهرست کارها نیم ساعتی را خالی بگذارید. این زمان جهت ایجاد آمادگی برای انجام کارهای غیرمنتظره است، بدون اینکه چیدمان برنامه ما به هم بریزد.»

وی توصیــه می‌کند: «بین هر دو ســاعت کار برای استراحتتان دســت‌کم ۱۰ دقیقه زمان در نظر بگیرید و کمی استراحت کنید، زیرا بدون در نظرگرفتن این زمان هرچند هم کوتاه، خســتگی در بدن انباشــته می‌شود و توان بدنی کاهش پیدا می‌کند، در نتیجه سرعت کار کم می‌شود. زمانی را برای برگرداندن وسایل به‌جای خود در نظر بگیرید. اگر زمانی را به جمع‌وجور کردن این وسایل اختصاص ندهیم، هنگام نیاز دوباره به هرکدام از این وسایل، درگیر پیداکردن آنها می‌شویم.»

ایــن خانــه‌دار در تکمیل صحبت‌هایــش می‌گوید: «فهرســتی برای خرید لوازم موردنیاز از انواع شوینده‌ها گرفته تا دستمال و روزنامه و نردبان و... در انجام کارهای خانه تهیــه کنید. برای تهیه هرکــدام آنها و چه مقدار، بایــد برنامه‌ریزی کنید. درصورتی‌که برنامه‌ریزی نکنید و مواد شوینده را به‌اندازه لازم تهیه نکنید، ممکن است در اواســط کار شــوینده‌تان کم بیاید و شما زمانتان را برای خرید دوباره از دســت بدهید و همین اتفاق ساده، کلی زمان پیش‌بینی‌نشده را به روند کاری شما تحمیل کند.

بعد از برنامه‌ریزی و نوشــتن گام‌بــه‌گام وظایف، به اولویت‌هــا فکر کنید و مشــخص کنید کدام کار را کی و کجا و با چه جزئیاتی باید انجام دهید؟ هر کاری شــامل چه مراحلی است و ابزار موردنیازش چیست؟

همه حوادث را در نظر بگیرید و برای پیش‌بینی حوادث وقت بگذارید و چاره‌اندیشی کنید؛ یعنی سناریوی بحران داشته باشید. مثلاً یک نیروی کمکی برای زمانی که قرار است از نردبان بالا بروید، در نظر بگیرید و محیط اطراف را از اشیای تیز، برنده و شکننده برای جلوگیری از اتفاق‌های غیرمنتظره خالی کنید.

در این مرحله اگر به تک‌تک کارها فکر کرده باشید و برای آنها راهکار اندیشیده باشید، می‌توانید با خیال راحت کارها را انجام دهید. نباید نگران اجرا باشــید زیرا با انجام کارهای بالاخانه تکانی شما بیشتر از دو روز وقت نمی‌گیرد.»

اشتباهات تمیزکاری که بیمارتان می‌کند

تمیزکردن منزل کاری اســت که مــا همواره انجام می‌دهیم، و همیشه می‌خواهیم که خانه‌ای مرتب داشته باشــیم، غافل از آنکه برخی نکات نظافت را کاملاً اشتباه انجــام می‌دهیم. این عادات و بی‌توجهی‌ها در تمیزکاری بیمارتان می‌کند.

حسین تراکمه یک متخصص بیماری‌های تنفسی توضیح می‌دهد: «مواد شوینده‌ای که استفاده می‌کنید، ممکن است دارای رایحه لیمو یا گل باشد، اما متأسفانه باید به شــما بگوییم که این دست از شوینده‌ها، برای سلامتی مشــکل ایجاد می‌کنند. در مطالعات جمعی صورت‌گرفته، بیش از نیمی از شرکت‌کنندگان درگیر عوارض نامطلوب ســلامتی محصولات مصرفی معطر، مانند خوشبوکننده هوا، اسپری، شوینده‌های لباسشویی، ملحفه خشک‌کن، ضدعفونی‌کننده‌های دست، روغن‌ها، شــمع‌های معطر، اسپری‌های ضدعفونی‌کننده ظروف و... شــده بودند. از جمله مشــکلات و عوارضی که این محصولات برای ســلامتی ایجاد می‌کنند، می‌توان به میگرن، حملات آســم، مشــکلات تنفسی، سرگیجه، تشنج، تهوع، اشک چشم و بثورات پوستی اشاره کرد. همچنین بوی قوی این شوینده‌ها می‌تواند باعث سردرد بشود و به همین خاطر بهتر است محصولاتی را که دارای برچسب «بدون عطر» و «بدون بو» هستند، انتخاب کنید.»

وی در ادامه متذکر می‌شــود: «همچنین ممکن است از محصولاتی استفاده کنید که برای پوست مضر هستند. برخی از محصولات شوینده سوزآور هستند، به این معنی که PH بسیار بالا یا بسیار پایین دارند و این موضوع باعث ایجاد سوزش در چشم‌ها، پوست و مسیر تنفسی می‌شود. علاوه بر اینکه قرار گرفتن در معرض آنها خطر مسمومیت دارد، حتی تمیزکاری با آنها نیز می‌تواند آسیب‌زا باشد. از محصولاتی که حاوی ترکیبات سولفوریک اسید و هیدروکسید سدیم هستند، استفاده نکنید. برخی از شــوینده‌ها مانند روغن‌های چرب‌کننده سنگین و حلال‌های همه‌کاره، بازکننده‌های گرفتگی، پاک‌کننده‌های کاســه توالت و پاک‌کننده‌هــای فر دارای خطر بیشــتری هستند. بهتر است از شوینده‌های ملایمی استفاده کنید که همان عملکرد را دارند.»

یــک متخصص بیماری‌های تنفســی: قانون طلایی تمیزکاری و (پیشــگیری از مسمومیت) این است که هرگز محصولات سفیدکننده حاوی کلر را با محصولات جرم‌گیــر حاوی آمونیاک مخلوط نکنید. مخلوط کردن آمونیاک و کلر منجر به تشکیل بخار کلرامین می‌شود که در صورت تنفس مسمومیت ایجاد می‌کند. بهتر است به‌جای سایر موارد از سفیدکننده‌های حاوی اکسیژن استفاده کنید.

این متخصص بیماری‌های تنفســی از قانون طلایی تمیزکاری چنین می‌گوید: «مخلوط کردن سفیدکننده و جرم‌گیر یکی از خطرناک‌ترین اشتباهات است. قانون طلایی تمیزکاری و (پیشگیری از مسمومیت) این است که هرگز محصولات سفیدکننده حاوی کلر را با محصولات جرم‌گیر حــاوی آمونیاک مخلوط نکنید. مخلوط کردن آمونیاک و کلر منجر به تشــکیل بخار کلرامین می‌شود که در صورت تنفس مسمومیت ایجاد می‌کند. بهتر است به‌جای سایر موارد از ســفیدکننده‌های حاوی اکسیژن استفاده کنید.»

مهار دردهای استخوانی در خانه‌تکانی

لازم نیست کل منزل را طی یکی دو روز خانه‌تکانی کنیم، بلکه بهتر اســت طی چند روز یا حداقل در قالب یک تا دو هفته کارها تقسیم‌بندی‌شده و با همکاری دیگر اعضای خانواده، امور خانه‌تکانی انجام شود.

دکتر مهرداد بهرامیان، متخصص فیزیوتراپی نیز با تاکیــد بر اینکه خانه‌تکانی یکجا و مداوم- به‌خصوص در کسانی که ســابقه کمردرد دارند- مشکل‌ساز می‌شود، می‌گویند: «یکی از پیش‌شــرط‌های بــه خطر نیفتادن ســلامت کمر، تقسیم‌کار زمانی اســت. به طور متوسط می‌توان ۴۵ دقیقه به امور منزل رســیدگی و نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه استراحت کرد. همچنین افراد فقط مجاز به انجام فعالیت طی یک نیمروز هســتند. مسلماً اگر همه کارها در یک روز انجام شــود، فشار و آسیب‌های جدی، سلامت فرد را تهدید خواهد کرد.»

وی می‌افزایــد: «علاوه بر این باید در هر ۴۵ دقیقه تلاش و فعالیت، حداقل ده دقیقه استراحت انجام شود، چراکه در غیر این صورت مبتلا به آسیب‌های عضلانی و مفصلی ناشی از استفاده طولانی‌مدت می‌شویم.»

این متخصص فیزیوتراپی می‌گوید: «برای جلوگیری از سقوط برای بازکردن پرده‌های اتاق‌ها یا برداشتن اشیا در کابینت‌های بالاتر یا تمیزکردن شیشه‌ها و پنجره‌ها بهتر اســت از چهارپایه‌های سالم و استاندارد یا از نردبان‌های مطمئن استفاده شــود، زیرا متأسفانه خیلی از حوادث، ناشــی از افتــادن از چهارپایه‌های ناســالم، نامتعادل و لغزنده است.»

یک اصل مهم را حین خانه‌تکانی به‌خاطر بسپارید: «از انجام اموری فراتر از توان خویش خودداری کنید.»

دکتــر بهرامیان با تاکید بر اینکه باید ابتدا وســایل ســبک‌تر را جابه‌جا کنیم، می‌گوید: «در حقیقت با این کار بدن آرام‌آرام آماده انجام امور طولانی‌تر و سنگین‌تر می‌شــود. علاوه بر این تا حد امــکان به‌تنهایی اقدام به جابه‌جایی اشیا و لوازم سنگین نکرده و در این مورد بهتر اســت حداقل دونفری یا با تعداد بیشتری به انجام این کار اقدام کنیم.»

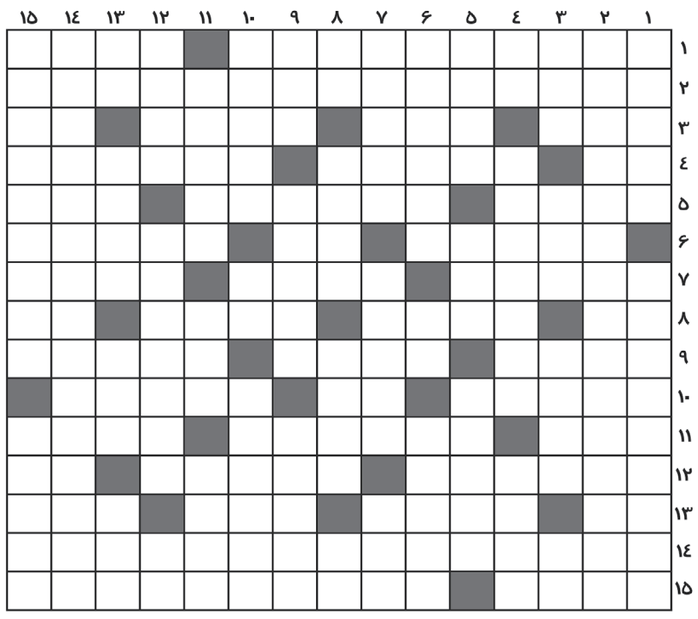
این متخصــص فیزیوتراپی با تاکید بر اینکه ممکن است بلندکردن یک وسیله برای یک فرد سهل و آسان و برای دیگری آسیب‌زا باشد، توضیح می‌دهد: «قرارگرفتن ستون فقرات در وضعیت خم به‌صورت ثابت، حین انجام فعالیت‌ها از دیگر عوامل ایجاد آسیب‌های کمری است. در این مورد نیز به حفظ راســتای طبیعی ستون فقرات حین انجام امور و تغییر گاه‌به‌گاه وضعیت بدن و مفاصل حین فعالیت‌ها تاکید می‌شود.»

وی تاکید می‌کند: «هر فرد باید شــیئی متناسب با توان فیزیکی و آمادگی جسمانی‌اش باشد بلند کند، در غیر این صورت آسیب‌های عضلانی- اسکلتی در وی ایجاد می‌شود. فرد باید حین بلندکردن وزنه شیئی را نزدیک بــدن گرفته و با خم کردن زانوها از نیروی عضلات‌اندام تحتانی استفاده کند. حفظ راستای طبیعی ستون فقرات بدون خم کــردن ناحیه کمری برای این‌گونه فعالیت‌ها ضروری است.»

جدول

شماره ۱۲۱۸۰

بدون نقطه کور

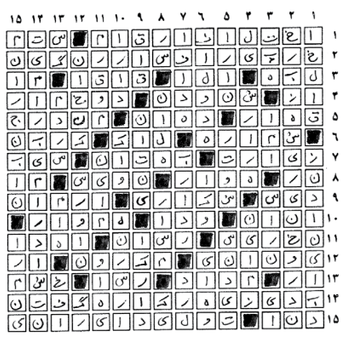


افقی:

۱- صدها سال است که مسلمانان با این جفای اروپا و آمریکا درگیر هستند- خنده‌دار ۲- توصیه بــزرگان قدیم ما بــر ترک آزمنــدی و حرص ۳- عدد ســه رقمی- نشــانه فعل استمراری در قدیم- وسیله تقویت بالا تنه- نوشیدنی ممنوعه ۴- راه شــاعرانه- دعــا و عبادت- تزئین شــده ۵- مزرعــه آخرت- خواهر خالــه حنا!- تمدنی در عــراق باســتان ۶- انتخــاب- جایگزین او- وصف لباس بسیار کهنه ۷- از مولفان دانشنامه «لاروس»- ســند محکمه‌پســند- ناســزاگو ۸- پروردگار- ژانری در ســینما- دستمزد- ورق ۹- لوله‌ای از کلیه به مثانه- ابزار خاراندن- چشم به راه ۱۰- داغ- بوی ماندگی- گیاه کوهســتانی مورد علاقه زنبور عسل ۱۱- جلیتغه کوچک- کار مفت جابه‌جا شده- رسوب‌کننده ۱۲- آبستن- اوراق ضروری برای شناســایی افراد- یک و یک ۱۳- جار و جنجال- بهار عرب- برکت سفره- کار و اثر ماندگار ۱۴- بخشی از شعر زلالی خوانساری در مــورد خانه پر از آبگینــه ۱۵- بلایی بر جان مردم ایران- اثری از جان استین بک نوبل گرفته.

عمودی:

۱- ســیاره‌ای نزدیک خورشــید- اثری از ویلیام بلیک صوفی‌مســلک ۲- شــیوخ دست‌نشــانده غرب در حال پیشبرد این جریان با اشغالگران فلسطین هستند ۳- رابطه بی‌واسطه با خدا- شهر بادگیرها- دسته نظامی بزرگ- صدای ریــزش آب ۴- فتنه و بدی- پایتخت کنیــا- پول رایج در امارات ۵- جنس کاغذ روزنامه- پیامبر کشتی‌ساز- وســیله‌ای در ادارات و شرکت‌ها ۶- معادل فارسی برای واژه سیستم- درشت‌تر از ماسه- داد و جیغ ۷- آراستن، زینت دادن- سنگینی- تنگدستی ۸- واحد شمارش سیگار- جمع چند شاهد- قند پودرشده- ساز شاکی ۹- دودگیر آشپزخانه- سرگشته و گیج- دریاچه‌ای در غرب روســیه ۱۰- ادامه دادن- اگر بار باشد به مقصد نمی‌رسد- قومی که حدود چهار هزار سال پیش از شرق اروپا به آسیای میانه کوچید ۱۱- ستاره‌ای نورانی- شهری در غرب آمریکا- ساز کوبیدنی ۱۲- آقا و سرور- شیوه باج گرفتن اراذل و اوباش- نور اندک ۱۳- زیان رساندن- سانحه ناتمام- رشــوه دادن- سگ خطرناک ۱۴- حکیم سنایی این سرمایه را برای آدمی ضروری می‌داند ۱۵- قبل از رواج نام‌خانوادگی ویژگی افراد سرشــناس جامعه بــود- دروازه‌بان فرانســه در جام جهانی ۱۹۹۸.



آگهی تغییرات شرکت آب‌های معدنی دماوند (سهامی خاص) به شماره ثبت ۶۳۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۳۰۰۳۱

بــه اســتناد صورتجلســه هیئــت مدیــره مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: کلیه اوراق و اســناد بهــادار و تعهدآور شــرکت از قبیل چک، سفته، بروات و قراردادها با امضای مشترک حداقل دو تن از صاحبان امضای مجاز به شــرح زیر همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشــد: خانم سپیده استاد زمانی به شــماره ملــی ۰۰۶۰۰۲۹۵۶۰ به عنوان مدیرعامل باتفاق ۱. خانم لیلا کریمی به شماره ملی ۴۳۲۳۴۸۰۵۳۹ به عنوان معاون مالی شــرکت به جای آقای امید نیکفر و یا ۲. آقای فرشید صالح‌زاده به شماره ملی ۰۰۶۱۴۴۴۵۳۷ به عنوان مدیر فروش و اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت تولید و تکثیر و پرورش میگوی ممتاز شهاب سهامی خاص به شماره ثبت ۱۱۶۶۷۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۰۲۷۸۹

به استناد صورتجلســه مجمع عمومی عادی سالیانه مــورخ ۱۳۹۹/۱۲/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شــد: ترازنامه و حساب ســود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۹/۰۹/۳۰ مــورد تصویب قرار گرفت. موسســه حسابرســی و خدمات مدیریت نواندیش به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۴۴۱۲۲ به عنوان بازرس اصلی و آقای سهراب تقی‌پور آهنگر به شماره ملی ۲۰۶۰۷۰۱۱۶۳ به ســمت بازرس علی‌البدل به مدت یکســال برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۰۹/۳۰ انتخاب گردیدند. روزنامه کیهان به عنوان روزنامه کثیرالانتشار شرکت انتخاب گردید.

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

سامانه پیام کوتاه کیهان و خوانندگان
۳۰۰۰ ۲۳۲۳

آگهی تغییرات شرکت تولیدی و صنعتی نوژن گاز سهامی خاص به شماره ثبت ۹۸۹ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۴۳۹۶۲۱

بــه اســتناد صورتجلســه مجمع عمومی عــادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۸/۲/۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شــد: - حمیدرضــا طباطبایــی به شماره ملی ۰۰۵۰۹۸۶۲۲۸ بــه ســمت رئیــس هیئت مدیــره و ســیدمرتضی طباطبایی اوره به شماره ملی ۱۲۳۹۴۶۱۹۴۱ به ســمت نایب رئیــس هیئت مدیره و مســعود طباطبایــی اوره به شماره ملی ۰۰۵۱۲۹۹۴۷۱ به ســمت مدیرعامل و عضو هیئــت مدیره بــرای مدت دو ســال انتخاب گردیدند - کلیه اســناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته و بروات و عقود اسلامی با امضا مشترک دو نفر از سه نفر اعضا هیئت مدیره همراه با مهر شــرکت دارای اعتبار می‌باشــد.مهدی باقریان به شماره ملی ۰۰۶۶۳۲۲۹۵۲ به ســمت بــازرس اصلی و حمیدرضا رهروی شــرع به شماره ملی ۰۰۷۱۰۱۵۶۴۷ به ســمت بازرس علی‌البدل بــرای مدت یک ســال مالی انتخاب شدند.

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 شهریار

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای تهران

شرکت آب منطقه‌ای تهران

فراخوان انتخاب مشاور

شرکت آب منطقه‌ای تهران در نظر دارد انجام عملیات تصویر برداری هوایی و تهیه نقشه توپوگرافی از مسیل ها و سرشاخه های رودخانه های محدوده فیروزکوه ، دماوند و تهران-پردیس خود را از طریق فرآیند انتخاب مشاور و با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به مشاور ذیصلاح که دارای ظرفیت آزاد ارجاع کار و گواهی صلاحیت معتبر در حداقل پایه دو رشته نقشه برداری زمینی و حداقل پایه ۳ رشته نقشه برداری زمینی فتوگرامتری از سازمان برنامه و بودجه کشور باشد واگذار نماید. لذا کلیه متقاضیان محترم میتوانند جهت دریافت اسناد RFQ موضوع فوق با کد شناسه ۲۰۰۰۰۰۱۰۲۵۰۰۰۰۴۱ به وب گاه سامانه یاد شده به نشانی: www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به ارائه پیشنهاد خود با رعایت موارد ذیل اقدام نمایند:

۱- کلیه مراحل فرایند انتخاب مشاور از دریافت اسناد (RFQ)، ارائه پیشنهاد و رمزگشایی پاکتها صرفاً از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(ستاد) انجام خواهد شد. لذا کلیه شرکت کنندگان در فرآیند انتخاب مشاور می بایست ظرف مهلت های تعیین شده در سامانه مذکور و با استفاده از امضای الکترونیکی، نسبت به ثبت پیشنهاد خود اقدام نمایند.

۲- شرکت کنندگان در فرآیند انتخاب مشاور می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت نام به شماره های ۸۸۹۶۹۷۳۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ و یا مرکز پشتیبانی سامانه به شماره ۴۱۹۳۴ تماس حاصل نمایند.

۳- متقاضیان شرکت در این فراخوان میتوانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر به منظور شرکت در فرآیند انتخاب مشاور الکترونیکی با شماره ۸۸۹۵۲۱۶۳(دستگاه مناقصه گزار) تماس حاصل نمایند. همچنین علاوه بر سامانه یاد شده مراتب از طریق سایتهای اطلاع رسانی به نشانی www.lets.mporg.ir , www.thrw.ir نیز قابل رویت میباشد.

روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای تهران

م الف: ۴۰۳۳ — آب هست، نه برای همیشه... — شناسه آگهی: ۱۲۸۲۹۸۹

وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت آب منطقه‌ای تهران

شرکت آب منطقه‌ای تهران

فراخوان مناقصه عمومی

شرکت آب منطقه‌ای تهران به نشانی خیابان فاطمی - خیابان حجاب در نظر دارد عملیات انسداد چاه های غیر مجاز، جلوگیری از اضافه برداشت منابع آب و توقیف دستگاههای حفاری غیر مجاز در محدوده غرب استان تهران را با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) و از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت دارای گواهینامه صلاحیت پیمانکاری معتبر حداقل رتبه ۵ در رشته ساختمان یا آب یا تاسیسات و تجهیزات صادره از سازمان برنامه و بودجه کشور واگذار نماید. کلیه متقاضیان میتوانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت اطلاعات کار و مشخصات موضوع مناقصه با کد شناسه ۲۰۰۰۰۰۱۰۲۵۰۰۰۰۴۵ به وب گاه سامانه یاد شده به نشانی: www.setadiran.ir مراجعه و نسبت به ارائه پیشنهاد خود با رعایت موارد ذیل اقدام نمایند:

- برگزاری مناقصه صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بوده و کلیه مراحل فرایند مناقصه از جمله دریافت (دانلود) اسناد ارجاع کار، ارائه پیشنهاد (بارگذاری) و بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه مذکور انجام خواهد شد. لذا کلیه مناقصه گران می بایست صرفا ظرف مهلت های تعیین شده در پایگاه مذکور و درج شده در اسناد و با استفاده از امضای الکترونیکی، نسبت به ثبت پیشنهاد خود اقدام نمایند.

- برآورد اولیه انجام کار ۵۵.۷۱۶.۴۷۱.۰۳۸ ریال و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار ۲.۷۸۵.۸۲۳.۵۵۲ ریال می باشد که می بایست به یکی از طرق مندرج در اسناد مناقصه تهیه و همراه با پیشنهادات مناقصه گران ارائه گردد.

- مناقصه گران می بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با مرکز پشتیبانی سامانه مذکور به شماره ۱۴۵۶ تماس حاصل نمایند. سایر جزئیات و اطلاعات مربوطه در اسناد مناقصه درج شده، همچنین مناقصه گران میتوانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۹۵۲۱۶۳ (دستگاه مناقصه گزار) تماس حاصل نموده یا به سایتهای اطلاع رسانی به نشانی www.iets.mporg.ir , www.thrw.ir مراجعه نمایند.

روابط عمومی شرکت آب منطقه‌ای تهران

م الف: ۴۰۴۰ — آب هست، نه برای همیشه... — شناسه آگهی: ۱۲۸۳۶۵۹