خراسان
WWW.KHORASANNEWS.COM
• پنج‌شنبه، ۲۱ فروردین ۱۴۰۴
• شماره ۲۱۷۴۰
• ۱۱ شوال ۱۴۴۶
• ۱۰ آوریل ۲۰۲۵

محافظت از چشم در برابر لوازم دیجیتال

انواع ابزارها و به‌خصوص گوشی‌های هوشمند برای زندگی امروز ضروری هستند؛ اما با نور آبی، فشار دیجیتال چشم، بازتاب تابش خیره کننده و نزدیک بینی، سلامت چشم را به خطر می‌اندازند؛ با این اوصاف حفاظت از چشم در برابر آن ها برای همه به خصوص کودکان و نوجوانان ضروری است

شایان اله آبادی، خبرنگارا در عصر دیجیتال معاصر، انواع نمایشگرها به ویژه گوشی‌های هوشمند به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره تبدیل شده‌اند و ارتباطات، سرگرمی و دسترسی به اطلاعات را تسهیل می‌کنند. به‌رغم کاربرد آن‌ها، استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش گوشی‌های هوشمند می‌تواند آثار مخربی بر سلامت چشم داشته باشد. به عنوان مثال، نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش می‌تواند با سرکوب تولید ملاتونین، الگوهای خواب را مختل کند و منجر به اختلالات خواب شود. دستگاه‌های الکترونیک هم بیش از هر رنگ دیگری، نور آبی متصاعد می‌کنند. نور آبی، طول موج کوتاهی دارد. یعنی انرژی بالایی داشته و می‌تواند به بافت ظریف چشم آسیب برساند. این نور همچنین می‌تواند از بافت چشم عبور کند و به شبکیه چشم برسد. شبکیه چشم متشکل از مجموعه‌ای نورون است که نور را تبدیل به سیگنال‌هایی می‌کند که اساس حس بینایی را شکل می‌دهند. گنجاندن عادات ساده و پیشگیرانه در برنامه روزانه شما می‌تواند به بهبود سلامت چشم و کاهش خطر خشکی و خستگی چشم دیجیتال کمک کند.

چرا استفاده طولانی مدت از گوشی برای چشم شما مضر است؟

استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش تلفن می‌تواند منجر به خستگی دیجیتال چشم شود که به‌عنوان سندروم بینایی کامپیوتری هم شناخته می‌شود. علایم آن شامل سردرد، تاری دید، خشکی چشم و درد گردن و شانه است. تمرکز مداوم بر روی یک صفحه نمایش کوچک برای مدت طولانی، چشمان شما را مجبور به کار سخت‌تر می‌کند که منجر به ناراحتی و خستگی می‌شود.

خشکی چشم | خیره شدن به صفحه نمایش تلفن، سرعت پلک زدن را کاهش می‌دهد و منجر به کاهش سطح رطوبت در سطح چشم می‌شود. خشکی چشم در صورت رسیدگی نشدن می‌تواند منجر به ناراحتی و مشکلات طولانی مدت سلامت چشم شود.

نزدیک بینی | شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد استفاده گسترده از صفحه نمایش‌های دیجیتال، به‌ویژه در میان کودکان و جوانان، می‌تواند به ایجاد نزدیک بینی کمک کند. تمرکز بر روی اشیای نزدیک مانند صفحه نمایش تلفن برای مدت طولانی می‌تواند باعث کشیده شدن چشم و منجر به نزدیک بینی شود. این وضعیت دیدن اجسام را از راه دور دشوار می‌کند و می‌تواند در طول زمان پیشرفت کند.

تابش خیره‌کننده و بازتاب | تابش خیره کننده از صفحه نمایش تلفن، به‌ویژه در محیط‌های با نور روشن، می‌تواند فشار بیشتری به چشم وارد کند. انعکاس منابع نور اطراف می‌تواند دیدن واضح صفحه را دشوار کند و منجر به خستگی بیشتر چشم شود.

چگونه از آسیب دیدن چشم خود جلوگیری کنیم؟

اکنون که آسیب‌های بالقوه استفاده طولانی مدت از تلفن را بررسی کردیم، بیایید به ابزارهای عملی نحوه انجام آن بپردازیم و از چشم‌ها در برابر تلفن‌ها محافظت کنید:

۱. از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ پیروی کنید | قانون ۲۰-۲۰-۲۰ یک روش ساده و در عین حال موثر برای کاهش خستگی چشم است. هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه استراحت کنید و به چیزی در فاصله ۶ متری نگاه کنید. این عمل به شل شدن عضلات چشم و کاهش خستگی کمک می‌کند.

۲. روشنایی صفحه و اندازه متن را تنظیم کنید | داشتن صفحه نمایش بیش از حد روشن یا بیش از حد تاریک موبایل بر چشمان شما فشار می‌آورد و می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در حفظ فوکوس شود. برای حذف هر یک از این موارد در عرض چند ثانیه، به سادگی به تنظیمات گوشی هوشمند خود بروید و روشنایی صفحه نمایش خود را تنظیم کنید. همیشه سعی کنید نور گوشی خود را در میانه قرار دهید و به هیچ‌عنوان چه در تاریکی و چه در نور آن را به بیشترین حد خود نرسانید، زیرا بسیار به چشمان تان آسیب خواهد زد. بزرگ کردن اندازه فونت هم از فشار وارد آمده به چشم می‌کاهد.

۳. از فیلترهای نور آبی استفاده کنید | نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش می‌تواند باعث خستگی چشم و اختلال در الگوهای خواب شود. بسیاری از دستگاه‌ها اکنون دارای فیلترهای نور آبی داخلی یا «حالت شب» هستند که می‌توانید برای فعال شدن در ساعاتی که معمولا از دستگاه خود استفاده می‌کنید، برنامه‌ریزی کنید. همچنین برنامه‌هایی در دسترس هستند که می‌توانند گزینه‌های فیلتر نور آبی قابل تنظیم‌تری را ارائه دهند.

۴. به طور منظم پلک بزنید | پلک زدن یک راه طبیعی برای مرطوب نگه داشتن چشم و کاهش خشکی، به‌ویژه در هنگام استفاده طولانی مدت از صفحه نمایش است. هنگامی که برای مدت طولانی روی صفحه نمایش تمرکز می‌کنیم، تمایل داریم کمتر پلک بزنیم و بیشتر خیره شویم که منجر به ناراحتی و خستگی چشم دیجیتال می‌شود.

۵. فاصله دید مناسب را حفظ کنید | نگه داشتن بیش از حد دستگاه تلفن همراه نزدیک به چشم می‌تواند فشار را افزایش دهد. یک قانون سرانگشتی خوب این است که دستگاه خود را حداقل یک بازو دور نگه دارید. این فاصله تلاش مورد نیاز چشمان شما برای تمرکز را کاهش می‌دهد و می‌تواند به جلوگیری از خستگی چشم کمک کند.

۶. از واقعیت افزوده (AR) کمتر استفاده کنید | واقعیت افزوده (AR) و هدست‌های واقعیت مجازی به روش عینک‌های سه‌بعدی و صفحه نمایش فیلم کار می‌کنند. در زندگی واقعی یا هنگام استفاده از این فناوری‌ها، چشمان ما جسمی را که با چرخش به سمت داخل به سمت بینی به ما نزدیک می‌شود، ردیابی می‌کند. چشمان ما به طور طبیعی با نزدیک شدن یک جسم نزدیک‌تر می‌شوند. با این حال، با یک هدست واقعیت مجازی یا فیلم سه بعدی، خود صفحه نمایش نزدیک‌تر نمی‌شود، بنابراین چشمان ما باید به عقب برگردند تا به وضوح ببینند. این تلاش فوکوس رفت و برگشت چشمان شما را تحت فشار قرار می‌دهد.

۷. هیدراته بمانید | هیدراته ماندن به حفظ یک لایه اشک سالم کمک می‌کند. یک رژیم غذایی متعادل غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، لوتئین، روی و ویتامین‌های C و E می‌تواند به دفع مشکلات بینایی مرتبط با سن مانند دژنراسیون ماکولا و آب مروارید کمک کند.

۸. از عینک‌های ضد اشعه کمک بگیرید | اگر ساعت‌ها با رایانه کار می‌کنید، استفاده از این عینک‌ها برای شما ضروری است. عینک‌هایی در بازار وجود دارد که برای استفاده طولانی مدت از مانیتور و موبایل ساخته شده‌اند. این عینک‌ها با فیلتر کردن اشعه‌های مضر صفحه نمایش برای چشم، از خستگی و آسیب دیدن چشم جلوگیری می‌کند. این عینک‌های پزشکی به شما این امکان را می‌دهند که چشمان خود را به طور خاص در فاصله صفحه نمایش رایانه (فاصله متوسط که حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی متر از صورت شما فاصله دارد) متمرکز کنید. برخی از این عینک‌ها دارای لنزهای چند کانونی هستند که به شما کمک می‌کنند تا به سرعت فوکوس خود را بین فواصل نزدیک، متوسط و دور تغییر دهید. توجه داشته باشید که عینک‌های رایانه‌ای برای کاهش خستگی چشم با عینک «مسدود کننده نور آبی» یکسان نیستند.

۹. از محافظ‌های صفحه استفاده کنید | صفحه نمایش ضد تابش نور، فیلتری است که برای کاهش بازتاب و تابش خیره کننده روی صفحه نمایش دستگاه شما طراحی شده است. آن‌ها را در وسایل الکترونیکی مختلف مانند لپ‌تاپ، مانیتور و گوشی‌های هوشمند پیدا خواهید کرد. محافظ صفحه نمایش می‌تواند با کاهش بازتاب نور و جلوگیری از انعکاس شدید، در کاهش خستگی چشم نقش موثری ایفا کند. این ویژگی برای کاربرانی که زمان زیادی را به کار با گوشی خود اختصاص می‌دهند، اهمیت زیادی دارد.

۱۰. چشمان خود را نمالید | حتما تجربه کرده‌اید که بعد از مدتی کار کردن با رایانه تمایل به مالیدن و ماساژ دادن چشم خود دارید. برای حفظ سلامت چشم خود، هرگز این کار را انجام ندهید. هروقت خواستید چشمان خود را بمالید، کافی است برای چند دقیقه مانیتور خود را خاموش کنید تا چشمتان به حالت عادی برگردد.

۱۱. تاچ ال‌سی‌دی را تمیز نگه دارید | به طور مرتب تاچ ال‌سی‌دی تلفن هوشمند خود را پاک کنید تا گرد و غبار، لکه‌ها و اثر انگشت‌ها را از بین ببرید، زیرا برجستگی‌ها و لک‌ها، مشاهده را برای چشم سخت‌تر می‌کند. برای تمیز کردن صفحه گوشی خود کافی است یک دستمال نرم مرطوب را که خیس نباشد به آرامی روی صفحه گوشی خود بکشید.

۱۲. استفاده از نرم‌افزارها برای تنظیم نور گوشی | موارد بالا بسیار مهم و ضروری هستند ولی گاهی نیاز است علاوه بر آن‌ها از امکانات دیگری نیز برای کاهش آسیب چشم استفاده کنیم. یک سری نرم‌افزارها هستند که اگر گوشی شما قابلیت مطالعه در شب را ندارد، بهتر است آن‌ها را نصب کنید، زیرا این نرم‌افزارها نور گوشی را طوری تنظیم می‌کند که چشمان شما آسیب کمتری ببیند و احساس خستگی نکند. در ادامه دو مورد از این نرم‌افزارها را به شما معرفی خواهیم کرد:

نرم‌افزار Twilight: از ویژگی‌هایی این نرم‌افزار می‌توان به مواردی چون تغییر رنگ اصلی صفحه نمایش، تغییر رنگ صفحه نمایش به قرمز، تنظیم ساعت‌های تغییر رنگ صفحه نمایش، تاریک کردن نور صفحه گوشی و... اشاره کرد.

نرم‌افزار Blue Light Filter for Eye Care: از ویژگی‌های این نرم‌افزار می‌توان به داشتن ۵ فیلتر رنگی زرد، قهوه‌ای، بنفش، طبیعی و نور در شب، مشخص کردن زمان برای فعال شدن خودکار برنامه و... اشاره کرد.

میکروجنگل‌ها؛ پاسخی سبز به زندگی شهری

در بسیاری از کلان‌شهرهای پیشرفته دنیا، در دل خیابان‌های شلوغ، پارک‌ها و مناطق پررفت‌وآمد، یک جنبش آرام در حال شکل‌گیری است: بازگرداندن طبیعت به بافت شهری

فائزه مهاجر، روزنامه‌نگار | شهرهای امروزی با ازدحام جمعیت، ساخت‌وسازهای انبوه و آلودگی هوا مواجه‌اند. در چنین شرایطی، حضور فضای سبز نقش حیاتی در بهبود کیفیت زندگی شهری ایفا می‌کند. یکی از راهکارهای نوآورانه‌ای که در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته، کاشت میکروجنگل‌ها یا همان جنگل‌های کوچک شهری است. این فضاهای سبز فشرده و بومی، علاوه بر بهبود شرایط زیست‌محیطی، می‌توانند باعث افزایش تنوع زیستی، کاهش دمای هوا و ارتقای سلامت روان شهروندان شوند. این جنبش با ایجاد جنگل‌هایی کوچک اما متراکم در فضاهای بلااستفاده یا فراموش‌شده، در تلاش است تا رابطه‌ای تازه میان انسان و محیط‌زیست برقرار کند.

میکروجنگل چیست و چرا اهمیت دارد؟

ایده میکروجنگل‌ها از روش «جنگل میاواکی» الهام گرفته است. این روش در دهه ۱۹۷۰ میلادی توسط پروفسور آکیرا میاواکی، گیاه‌شناس برجسته ژاپنی، معرفی شد. در این شیوه، گونه‌های بومی گیاهان با تراکم بالا و در لایه‌های مختلف کاشته می‌شوند تا اکوسیستم کوچکی شکل بگیرد که از نظر تنوع و پایداری شبیه جنگل‌های طبیعی باشد. این جنگل‌ها برخلاف فضاهای سبز مصنوعی یا یکنواخت، رشد سریع‌تری دارند و در برابر تغییرات محیطی مقاوم‌تر هستند. طبق گزارش سازمان ملل در سال ۲۰۲۰، از سال ۱۹۹۰ تاکنون بیش از ۴۲۰ میلیون هکتار جنگل در سراسر جهان از بین رفته است. از سوی دیگر، حدود ۸۵ درصد جمعیت جهان در مناطق شهری زندگی می‌کنند. در چنین شرایطی، ایجاد میکروجنگل‌ها راهی برای مقابله با جنگل‌زدایی جهانی و احیای تنوع زیستی در محیط‌های شهری به شمار می‌آید.

مزایای میکروجنگل در دنیای امروز

یکی از مزایای مهم این جنگل‌ها، امکان ایجاد آن‌ها در زمین‌های کوچک است؛ حتی فضاهایی به اندازه ۹ مترمربع نیز می‌توانند به یک میکروجنگل تبدیل شوند. فضاهایی مانند حیاط مدارس، کناره‌های بزرگراه‌ها، محوطه‌های متروک یا زمین‌های اطراف مراکز عمومی می‌توانند به این منظور استفاده شوند. این جنگل‌ها نقشی کلیدی در بازسازی خاک، بهبود کیفیت هوا، ذخیره‌سازی آب باران و تعدیل دمای شهری دارند. مطالعات نشان داده‌اند که پوشش گیاهی متراکم می‌تواند دمای سطح شهرها را در ماه‌های گرم تابستان تا چند درجه کاهش دهد. علاوه بر مزایای زیست‌محیطی، اثرات اجتماعی میکروجنگل‌ها نیز چشمگیر است. طبق گفته الیزون میدلم، مدیرعامل پروژه SuGi که مسئول کاشت صدها جنگل جیبی در سراسر جهان است، این فضاهای سبز کوچک می‌توانند به سلامت روان، افزایش تعاملات اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی ساکنان مناطق شهری کمک کنند. برای مثال، خانواده‌ها در گرمای تابستان برای استراحت و مطالعه به این جنگل‌ها پناه می‌آورند.

بهانه‌ای سبز برای دورهمی

در برخی مناطق، میکروجنگل‌ها به محلی برای برگزاری کلاس‌های آموزشی، کارگاه‌های هنری، جلسات گروهی و حتی فعالیت‌های فرهنگی مانند موسیقی تبدیل شده‌اند. این استفاده چندمنظوره باعث می‌شود مردم احساس تعلق بیشتری نسبت به محیط اطراف خود داشته باشند. نقش آموزشی این جنگل‌ها نیز بسیار پررنگ است. در بسیاری از کشورها، از جمله انگلستان، فرانسه، اسپانیا و رومانی، مدارس به پروژه‌های کاشت جنگل‌های جیبی پیوسته‌اند. تاکنون بیش از ۱۴۰ جنگل در مدارس با مشارکت حدود ۸۰ هزار کودک ایجاد شده است. این فعالیت‌ها به کودکان یاد می‌دهند که چگونه از طبیعت مراقبت کنند و نقش خود را در حفظ محیط‌زیست بهتر بشناسند.

چالش‌های پیش روی ایده‌ای خوب

با وجود تمام مزایای گفته‌شده، ایجاد میکروجنگل‌ها در مناطق شهری با چالش‌هایی همراه است. شرایط نامناسب خاک، وجود آلاینده‌ها، گرمای بیش از حد و دوره‌های خشکسالی از مهم‌ترین موانع فنی برای رشد درختان هستند. همچنین، مشارکت فعال جامعه محلی در حفظ و نگهداری از این فضاها اهمیت زیادی دارد. بدون حمایت مردم، این جنگل‌ها در معرض فرسایش یا رها شدن قرار می‌گیرند. مرکز بین‌المللی Cities4Forests تأکید می‌کند که موفقیت این طرح‌ها به آگاهی بخشی، آموزش زیست‌محیطی و ایجاد حس مسئولیت در میان ساکنان وابسته است. باید فضایی فراهم شود که افراد نه فقط به‌عنوان استفاده‌کننده، بلکه به‌عنوان محافظان طبیعت در این پروژه‌ها حضور داشته باشند. میکروجنگل‌ها گرچه کوچک‌اند، اما تأثیراتی بزرگ بر زندگی شهری دارند. آن‌ها نه تنها راهی برای مقابله با بحران زیست‌محیطی هستند، بلکه می‌توانند زندگی اجتماعی، آموزشی و روانی مردم را نیز دگرگون کنند. آینده‌ای پایدارتر و سبزتر، از دل همین فضاهای کوچک اما قدرتمند شکل می‌گیرد.

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای میرزا محمد حسین میرعماد و خانم ها فرزانه میرعماد و صدیقه مرتضوی باستناد ۲ برگ استشهاد محلی که به امضا شهود و به گواهی دفتر خانه شماره ۵ دامغان رسیده مدعی می‌باشد که اسناد مالکیت ششدانگ ۶ فرعی از یک اصلی و ۶۰۴ و ۶۰۵ فرعیات از ۲۴۳۳ اصلی واقع در بخش یک دامغان که به نام نامبردگان صادر و تسلیم گردیده به علت جابجایی مفقود و مالکین درخواست صدور سند مالکیت المثنی را نموده است لذا مراتب باستناد ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود تا چنانچه کسی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم یا وجود اسناد مالکیت مذکور نزد خود می‌باشد از تاریخ انتشار این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را به ضمیمه اصل سند مالکیت باین اداره تسلیم و رسید دریافت نماید تا مورد رسیدگی قرار گیرد والا پس از انقضای مدت مذکور و نرسیدن واخواهی و در صورت اعتراض اصل اسناد ارائه نشود نسبت به صدور سند مالکیت المثنی طبق مقررات اقدام خواهد شد.

تاریخ انتشار: بیست و یکم فروردین ماه ۱۴۰۴ شناسه ۱۹۰۷۳۱۳

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان دامغان – مهدی جدیدی

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای رامین تاجیک برابر وکالتنامه شماره ۴۳۴۰۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۵ دفتر ۴۹۶ تهران به وکالت از طرف خانم فاطمه تاج الدین باستناد ۲ برگ فرم استشهادیه منضم به فرم تعهد جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت یک سهم از ۲۰ سهم ششدانگ یک باب آپارتمان به شماره پلاک ۵۵۷۲۰ فرعی از ۲۵۲۸۱ فرعی از ۲۳۲ اصلی بخش نه مشهد که متعلق به نامبرده میباشد به علت سهل انگاری مفقود گردیده است. با بررسی دفتر املاک معلوم شد مالکیت نامبرده در ذیل شماره دفتر الکترونیک ۱۴۰۳۲۰۳۰۶۰۰۳۰۰۰۴۷۲۳ بنام فاطمه تاج الدین ثبت وسند به شماره چاپی ۶۰۸۷۱۵ الف ۱۴۰۲ صادر گردیده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد.

لذا به استناد ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت، مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد، بایستی ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.

هادی نیکوفکر – رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک مشهد مقدس

۱۱۸۲۱۴

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

اداره کل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی در نظر دارد بکارگیری تعداد ۲۰ نفر نیروی انسانی جهت امور خدماتی شعب تابعه خود را از طریق شرکتهای خدماتی و بمدت یکسال شمسی را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار ۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال (دومیلیاردریال) ونوع آن براساس آخرین آئین نامه معاملات بنیادمسکن می‌باشد.

کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت‌ها، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد . لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۱ می‌باشد.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت:

ساعت ۱۹ روز پنج‌شنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۱/۲۸

مهلت ارائه پیشنهاد: ساعت ۸ صبح روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۸

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۹ صبح روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۸

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکتهای الف:

آدرس: بجنورد – خیابان طالقانی شرقی – کوچه مرتضوی – بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی کد پستی: ۹۴۱۴۷۸۴۹۵۶ و تلفن ۳۲۲۴۱۷۸۸ – ۰۵۸

اطلاعات تماس جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: مرکز تماس ۴۱۹۳۴ – ۰۲۱، دفتر ثبت نام: ۸۸۹۶۹۷۲۷ و ۸۵۱۹۳۷۶۸ – ۰۲۱

شرایط خاص: داشتن تجربه کافی و رتبه بندی مرتبط با موضوع مناقصه.

ارائه سوابق فعالیتهای انجام شده و یا در حال انجام شرکت در ارتباط با موضوع مناقصه همراه با تاییدیه‌های لازم

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط ، در اسناد مناقصه مندرج است.

روابط عمومی بنیاد مسکن انقلاب اسلامی خراسان شمالی

۱۱۷۹۴۱

خوانده گرامی: کارگاه/شرکت: گلدن تاور

به کار فرمایی /مدیرعاملی/مدیر مسئولی/مدیر تصفیه: محمد زمانی قلعه کوهی به نشانی استان: خراسان رضوی نام شهرستان مشهد: نبش الهیه ۱۴ – کدپستی ندارد – شماره تلفن همراه: ۰۹۱۵۱۱۱۳۵۹۰

نظر به اینکه دادخواستی برای شما در اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی مطرح شده است برای اطلاع از مفاد آن و زمان و مکان حضور در جلسه رسیدگی لازم است در سامانه جامع روابط کار ثبت نام نمایید بدین منظور چنانچه تاکنون اقدام به ثبت نام در سامانه جامع روابط کار ننموده اید با همراه داشتن کارت ملی به یکی از دفاتر پیشخوان دولت مراجعه و ثبت نام نمایید سپس برای مشاهده دادخواست مربوط به صفحه شخصی خود در سامانه رجوع نمایید. راهنمای ورود به سامانه : پس از احراز هویت و ورود به سامانه بر روی گزینه پنجره واحد خدمات کلیک کرده سپس گزینه پنجره خدمات را انتخاب نمایید. از نوار اداره کل روابط کار دریافت دعوتنامه / حکم جلسه رسیدگی با کد ابلاغیه را با کلیک بر روی گزینه شروع انتخاب نمایید و در فرم ظاهر شده درخواست دریافت دعوتنامه جلسه رسیدگی با کد ابلاغیه را انتخاب نموده و کد ابلاغیه درج شده در این برگه را در کادر کد ابلاغیه موجود وارد نمایید. سپس به قسمت تمام وظایف رجوع نمایید.)

تذکر ۱- ثبت نام اشخاص حقوقی در سامانه مستلزم همراه داشتن تصویر آخرین روزنامه رسمی شامل نام مدیر عامل و نشانی قانونی شخص حقوقی است. تذکر ۲ عدم ثبت نام در سامانه یا عدم حضور در جلسه رسیدگی مانع رسیدگی و صدور رای نخواهد بود لذا موکدا توصیه میشود به منظور شرکت در جریان رسیدگی و احقاق حقوق خود نسبت به ثبت نام در سامانه جامع روابط کار و شرکت در روند دادرسی اقدام فرمایید لطفا مدارک خود را علاوه بر بارگذاری در سامانه جهت ارائه در روز جلسه رسیدگی به همراه داشته باشید.

تاریخ جلسه: ۱۴۰۴/۳/۱۰ ساعت: ۸:۳۰ صبح

علی خدابخشی – مدیر اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی منطقه

۱۱۸۲۱۳

مشاهده تمامی آگهی های

خراســـان بزرگ

www.mozayedemoneghese.com

واحد پذیرش و سایت ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵

مزایده مناقصه

زودتر با خبر شوید ...