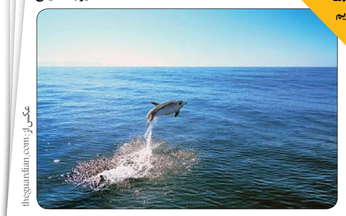
گالری

رفقا سلام!
سلام و صد سلام رفقای جوانه! حال و احوال تون چطور؟ تابستون رو چطور شروع کردین و چه برنامه‌ای واسش ریختین؟ منتظر مطالب شما هستیم و دوست داریم برامون از فیلم‌هایی که دیدین، کتاب‌هایی که خوندین و برنامه‌هاتون بگین. اگه جزو کنکوری‌ها هم هستین بهتون خداقوت می‌گیم و امیدواریم اندازه تلاش‌تون از این امتحان بزرگ نتیجه بگیرین.
شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۰۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

شیرجه‌دلفینی



عکس از: thequardian.com

اطلاعات عمومی

# تیپ زمانی‌تان «جغد شب» است یا «چکاوک صبح»؟!

اگر شما هم در زمان‌بندی کارهایتان به مشکل برمی‌خورید و همیشه چند هیچ از زمان عقب هستید، خوب است بدانید زمان‌بندی و استفاده حداکثری از زندگی، یک علم است. ما می‌توانیم با شناخت تیپ زمانی خود، استراحت کردن و چرت‌زدن‌های کوتاه از زمان به نفع خودمان استفاده کنیم. اما چطور این الگوها را بشناسیم و از آن‌ها استفاده کنیم؟ جواب این سوال در کتاب «کی» به نویسندگی دنیل اچ پینک آمده است و این نویسنده در این کتاب از ترفندهای علمی برای زمان‌سنجی عالی گفته است. ما می‌خواهیم بر اساس اطلاعات این کتاب بفهمیم تیپ زمانی‌مان چیست و چطور باید با آن برخورد کنیم؟

**● الگوی بواشکی در ساعت‌های بیداری**

بدن ما مانند بقیه موجودات جهان، یک ساعت زیستی و الگوهای ثابتی دارد که انرژی ما در آن‌ها جریان دارد. یکی از تحقیقات جالب در کتاب «کی» به بررسی دو میلیون توئیت دریک دوره دوساله برمی‌گردد. کارشناسان با ورد کردن این متن‌ها در یک برنامه تحلیل‌گر به نتایج جالبی رسیدند که نشان‌دهنده الگوی ثابتی در ساعت‌های بیداری افراد بود. به این صورت که احساسات مثبت (کلماتی که نشان از فعال بودن، توجه و امیدوار بودن کاربر می‌داد) به‌طور معمول در صبح‌ها افزایش داشت، در بعدازظهر کاهش پیدا می‌کرد و در اوایل شب دوباره بالا می‌گرفت. جالب این که این الگو هیچ ارتباطی به محل زندگی، نژاد و جنسیت افراد نداشت و در فاره‌های مختلف و مناطق زمانی متفاوت یک حرکت نوسانی روزانه قابل پیش‌بینی تکرار می‌شد. این هانشان می‌داد در پشت صحنه زندگی روزمره یک الگوی پنهان وجود دارد.

**● راه‌های شناخت تیپ‌زمانی**

درست است که احساسات ما از یک الگوی روزانه پیروی می‌کنند اما این جور نیست که همه آدم‌ها بعد از ظهرها انرژی کمتری داشته باشند. مطالعات نشان می‌دهد به طور میانگین، از هر چهار نفر یک نفر ساعت درونی یا تیپ زمانی متفاوتی با بقیه دارد. علاوه بر افرادی که تیپ زمانی‌شان اوج سحرگاهی، افت عصر گاهی و احیای شامگاهی است دو تیپ دیگر به نام‌های «جغدهای شب» و «چکاوک‌های بامداد» هم داریم. تحقیقات درباره الگوهای خواب و تیپ‌های شخصیتی نشان می‌دهد که جغدها خلاق‌تر، کمی عصبی‌تر، دمدمی‌مزاج‌تر و افسرده‌تر از تیپ معمولی هستند. اما چکاوک‌ها زود می‌خوابند و زود به بیدار می‌شوند و اوج، افول و احیای احساسات را در ساعت قبل‌تر از تیپ معمولی تجربه می‌کنند. همچنین کمی بااثرتر، شادتر، دل‌پذیرتر و درونگراتر از دیگران هستند.

**● جغد شب هستید یا پرنده سوم؟**

حالا که تیپ‌های زمانی را شناختیم باید با توجه به الگوی هر کدام از آن‌ها، تیپ زمانی ما نیز امشخص کنیم تا بدانیم کدام کارها در کدام بخش روز بهتر انجام می‌دهیم؛ برای مثال اگر جزو افرادی هستید که نه جغد شب هستند و نه چکاوک صبح یعنی پرنده سوم هستید و اوج صبحگاهی بهترین زمانی است که می‌توانید به سراغ کارهای تحلیلی بروید و اگر کارتان به تفکر خلاق نیاز دارد باید آن را به اواخر عصر و اوایل شب موکول کنید. اگر تیپ زمانی‌تان جغد شب است دقیقا برعکس پیشنهاد بالا را انجام دهید. از آن‌جا که احساسات جغدها شب‌ها به اوج می‌رسد، شب بهترین زمان برای تفکر تحلیلی است و باید کارهای خلاقانه را صبح‌ها انجام دهند.

**● رمز و راز سرزندگی جسم و ذهن**

چه نوع استراحتی می‌تواند به ما در سرزندگی ذهن و جسم کمک کند؟ ثابت شده استراحت‌های ۵ دقیقه‌ای بعد از یک ساعت کار یا مطالعه و فعالیت خستگی را کم می‌کند و انگیزه آدم‌ها را بالا می‌برد. حتی یک گفت‌وگوی کوتاه در کولر یا ناخواندن پیام‌ها در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند استرس را کم کند. همچنین اگر زمان استراحت خود را خارج از محل مطالعه یا کار و بین درختان و آواز پرندگان بگذارید حال‌تان حسابی جا می‌آید. یکی از بهترین کارهایی برای تقویت سرزندگی، یک چرت کوتاه بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه‌ و نه بیشتر است چون چرت بیشتر از ۲۰ دقیقه شما را به حالت خواب و گیجی می‌برد.

کلاس زبان

## عبارت‌های کاربردی

**Get out of hand**
از کنترل خارج شدن

**Beat around the bush**
طفره رفتن

مثال:
The class was getting out of hand so the teacher started to yell.
ترجمه: کلاس داشت از کنترل خارج می‌شد، معلم شروع به داد زدن کرد.

مثال:
Please stop beating around the bush andtell me the full story.
ترجمه: لطفا از طفره رفتن دست بردار و ماجرا را کامل تعریف کن.





مسیر

# فرمانِ زندگی سبز را دستت بگیر

آیه حمداوی که اکوبالگر در حوزه کاهش تولید پسماند خانگی است، از روش‌های حذف پلاستیک در زندگی‌اش می‌گوید

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار

پلاستیک‌ها که زمین را محاصره کرده‌اند و اگر با همین فرمان پیش برود، بعید نیست انسان‌ها دیگر جایی برای زندگی روی زمین نداشته باشند. همه می‌دانیم بخش بزرگی از این قضیه به کاهش استفاده ما از کیسه‌های پلاستیکی و بازیافت از مبدأ و البته درست کار کردن سازمان‌های مربوط به پسماند برمی‌گردد. استفاده کمتر از پلاستیک و حتی به صفر رساندن آن روش‌هایی دارد که آن‌هایی می‌توانند راه و رسم آن را به ما نشان بدهند که تجربه این کار را داشته‌اند. آیه حمداوی یکی از کسانی است که سبک زندگی پسماند صفر را در ایران شروع و تبلیغ کرد. با او درباره این که چطور می‌توانیم کیسه‌های پلاستیکی را از زندگی‌مان حذف کنیم و زندگی سبزتری داشته باشیم، گفت‌وگو کردیم.

**● کیسه‌های پلاستیکی یک‌بار مصرف نیست**

خانم حمداوی از سال ۹۷ پسماند صفر شده است. یعنی همه زباله‌های تر و خشکی را که در خانه‌شان تولید می‌شود به شیوه درست به طبیعت برمی‌گردانند و هیچ زباله‌ای راهی سطل زباله نمی‌شود. او درباره استفاده نکردن از کیسه‌های پلاستیکی می‌گوید: «من از سال ۹۷ تا الان جز یک بار دستم به هیچ پلاستیک نویسی نخورده است. آن چه می‌گویم از روی تجربه زیسته‌ام است و می‌خواهم توضیح بدهم چطور می‌شود از هیچ پلاستیکی استفاده نکنیم. من در ذهنم یک دسته‌بندی پنج‌گانه برای کیسه‌های پلاستیکی دارم؛ کیسه پلاستیکی، کیسه فریزری، کیسه خریدهای میوه و تره‌بار، نان و وسیله یا لباس و کالاهایی که می‌خریم که برای هر کدام از آن‌ها یک جایگزین دارم. اول این که کیسه پلاستیکی یک بار مصرف نیست و می‌شود بارها از آن استفاده کرد. من خودم کیسه پلاستیکی را تا وقتی که پارگی‌های آن درشت شود، نگه می‌دارم و بعد آن را در سطل بازیافت می‌گذارم.»

**● آن‌هایی را که نگاه محیط‌زیستی دارند، دنبال کنید**

از خانم حمداوی خواستم تا توضیح بدهد چطور کیسه پارچه‌ای را جایگزین کیسه پلاستیکی کرده است. او می‌گوید: «بیشتر مردم کیسه پارچه‌ای در خانه دارند اما فراموش می‌کنند آن را با خود بیرون ببرند. این موضوع با تکرار در ذهن و ذهن آگاهی حل می‌شود. همچنین از طریق پیام‌هایی که در اطرافش می‌بیند. مثلا وقتی بیرون می‌رویم دست همه مردم کیسه پارچه‌ای ببینیم، در فضای مجازی کسانی را دنبال کنیم که نگاه محیط‌زیستی دارند و در نهایت این کیسه‌های پارچه‌ای هم جام‌دست‌مان باشد. من خودم برای کیسه‌های پارچه‌ای یک آویز جدا دارم. البته طراحی کیسه‌های پارچه‌ای در ایران مناسب همه خریدها نیست و برای سن و جنسیت‌های مختلف هنوز کیسه‌های پارچه‌ای بهتری می‌شود تولید کرد. ما فقط باید یادمان باشد کیسه‌های پلاستیکی یک‌بار مصرف نیست و طول عمرشان جوری است که می‌توانیم یک سال و حتی بیشتر از آن‌ها استفاده کنیم.»

**● حداقل باید ۵ سال از کیسه پارچه‌ای استفاده کرد**

یکی از نکات مهمی که حمداوی به آن اشاره می‌کند، این است که تولید کیسه‌های پارچه‌ای از لحاظ مصرف آب و انرژی و کربن بسیار هزینه‌بردار است. او می‌گوید: «تلنبار کردن کیسه‌های پارچه‌ای هم زیاد خوب نیست چون برای تولید آن مقدار زیادی آب، برق، انرژی و کربن استفاده می‌شود. بنابراین ما باید بدانیم کیسه‌های پارچه‌ای هم بار خودش را دارد و نباید تعداد زیادی از آن‌ها داشته باشیم. طبق یک جدول جهانی، به طور متوسط باید از هر کیسه پارچه‌ای ۷۱۰۰ بار استفاده کنید تا میزان باری که برای تولید زمین دارد با یک کیسه پلاستیکی برابر شود. در واقع یک کیسه پارچه‌ای را باید پنج سال به‌طور مداوم و خوب و به جای تمام کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنیم تا ردپای آن برابر کیسه پلاستیکی شود.»

**[...]**

**طبق یک جدول جهانی، به طور متوسط باید از هر کیسه پارچه‌ای ۷۱۰۰ بار استفاده کنید تا میزان باری که برای تولید زمین دارد با یک کیسه پلاستیکی برابر شود. در واقع یک کیسه پارچه‌ای را باید پنج سال به‌طور مداوم و خوب و به جای تمام کیسه‌های پلاستیکی استفاده کنیم تا ردپای آن برابر کیسه پلاستیکی شود.**

**● چطور برای زندگی سبز تلاش کنیم؟**

یکی از راه‌هایی که خانم حمداوی برای پسماند صفر شدن دنبال می‌کند، تبدیل زباله تر به کمپوست و خشکاله و آلودگی‌های زیست محیطی و ... خلق کردند، این هنر مورد توجه منتقدان و هنرمندان دیگر قرار گرفت. آن‌ها فهمیدند این هنر یا زبانی کودکانه و در عین سادگی می‌تواند انتقادهای محکمی به نابه‌سامانی‌ها در حوزه‌های مختلف داشته باشد. هنرمندان بیشتر برای تولید آثار هنری با این سبک از زنگ‌های شاد و به اصطلاح آبنباتی برای انتقال حس شادی و فراغت به مخاطب استفاده می‌کنند و از رنگ‌های تیره و خاکستری و به اصطلاح رنگ‌های خنثی و جدی برای انتقال مفاهیم جدی و توجه به مسائل مهم بهره می‌برند.

**● یک تفریح کم‌استرس و بدا هه برای همه**

همه برای یک بار هم که شده در حین خط خطی کردن هنگام صحبت با تلفن و نقاشی کشیدن‌های سر کلاس و اوقات فراغت دودلینگ را تجربه کرده‌اند اما چون فکر نمی‌کردند این کار اهمیت خاصی داشته باشد، آن نقاشی‌ها را نگه نداشته یا حتی از ترس تمسخر دیگران آن‌ها را دور ریخته‌اند. یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌های دودلینگ آرت داهه‌پردازی و ارتباط با ناخودآگاه و استفاده از خط در این سبک هنری است و همین تفاوت اصلی آن با طراحی آزاد است. یعنی هنرمند حالتی مانند مدیتیشن را در این هنر تجربه می‌کند و در لحظه طراحی به هر چیزی فکر می‌کند جز چیزی که می‌کشد. گفته می‌شود این یک تفریح کم‌استرس برای مردم است که باعث درک بیشتر آن‌ها از اتفاقات اطراف‌شان می‌شود.

**● هدفمند کردن فعالیت‌های مغز با دودلینگ**

سانی براون که یک هنرمند دودلیست کار است، می‌گوید: یک علاقه‌مند و خوره این هنر باید زیرک و باهوش باشد تا بتواند با استفاده از نقاشی‌های شلوغ، مفهوم مدنظر خود را به مخاطب برساند. دودلینگ آرت، پنج نوع مختلف دارد که ماندالا یا همان دایره‌های تودرتو و پر از جزئیات یکی از انواع آشنای آن برای ماست. براساس یک تحقیق در دانشگاه آمریکا دودلینگ، فعالیت‌های مغز را هدفمند کرده و سطح خلاقیت در افراد را بالا می‌برد. همین طور گفته می‌شود این هنر می‌تواند به دانش‌آموزان و دانشجویان برای جلوگیری از افت تحصیلی کمک کند.

در حال حاضر کارگاه‌های دودلینگ آرت در ایران هم برگزار می‌شود و خیلی‌ها برای یادگیری این هنر کمتر شناخته‌شده آموزش می‌بینند.

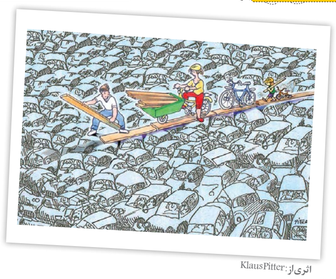
کارگاه

# دودلینگ؛ نقاشی‌های کودکانه هنرمندانه

گرافیک: محمدرضا گلزار

**شاید با دیدن نقاشی‌های کار تونی پیچ و پیچ و شلوغ بلوغ برایتان سوال پیش آمده باشد که آیا این یک سبک نقاشی است و اگر جواب مثبت است، نام این سبک چیست. به این هنر «دودل» یا «دودلینگ آرت» می‌گویند. کلمه doodle و doodling در زبان انگلیسی از اوایل قرن هفدهم میلادی ظاهر شد. دودلینگ هنری به اصطلاح سر گرم کننده است که هنرمند افکار و تفکرات خود را در حالتی شوخ‌طبعانه و خلاقانه روی کاغذ می‌آورد و با خلق شخصیت‌ها، المان‌ها و... ناهماهنگ تلاش می‌کند افکار خود و آن‌چه ذهن شلوغش را به هم ریخته است، در طرح‌هایی درهم به تصویر دربیاورد و نقاشی‌هایی بکشد که در عین سادگی یک نمایش پیوسته است. این سبک نقاشی‌ها در گذشته زیاد جدی گرفته نمی‌شد و با نقاشی کودکان مقایسه می‌شد اما با تلاش هنرمندانی مثل «کیت هرینگ»، و «استیو کاتس»، این هنر در جهان متحول شد. اگر می‌خواهید درباره این هنر بامزه بیشتر بدانید کار گاه امروز مخصوص شماست.**

بدون شرح



اثری از: KlausPitter

پیشنهاد

# شب، نرم نرم از پشت کوه آمد

شاعر: سید احمد میرزاده
انتشارات: گویا

عفت زینلی | روزنامه‌نگار

این کتاب شامل ۲۶ شعر در قالب های غزل، مثنوی، چهارپاره و نیمایی برای نوجوانان است که در آن‌ها شاعر به زیبایی از عواطف و احساسات خودش سخن گفته، هر چند که بیان احساسات همیشه آسان نیست و همان‌طور که شاعر می‌گوید؛

آن قدر‌ها هم سهل و آسان نیست
تقریر منظوری که من دارم
دروازه‌ها، هرگز نمی‌گنجد
احساس پُر شوری که من دارم

با خواندن این شعرها به خودمان تلنگر می‌زنیم که با دقت بیشتری به محیط اطراف و پدیده‌های طبیعت توجه کنیم؟

ای که گفتی:
«هر درختی که بی‌میوه باشد...»
بهترین میوه‌ی هر درختی
سایه‌ی خرم آن درخت است

گاهی به علت اتفاقات فکر می‌کنیم و ساده از کنار آن‌ها نمی‌گذریم. چرا بعضی از برگ‌های پاییزی راحت به زمین می‌افتند و بعضی، سخت؟!

آه! از حس مرگ می‌ترسند
آه! بعضی چه سخت می‌افتند
می‌وزد باد سرد پاییزی
برگ‌ها از درخت می‌افتند...

اگر به دنیای شعر و شاعری علاقه دارید و از شعر خواندن لذت می‌برید، خواندن شعرهای دلنشین این کتاب را از دست ندهید.

بشنو ببین

# نوجوان ۱۵ ساله ایرانی در انتظار مدال المپیک

بازی‌های المپیک پاریس که یک رویداد چندورزشی است، به زودی از تاریخ ۵ تا ۲۱ مرداد ماه در پاریس برگزار می‌شود. تیم‌ها و افراد مختلفی از ایران در رشته‌های مختلف ورزشی در این المپیک شرکت خواهند کرد که «محمد میرانوند»، نوجوان ۱۵ ساله کشورمان جوان‌ترین تیرانداز این المپیک خواهد بود. البته او جوان‌ترین ورزشکار المپیکی ایران و اولین فردی است که سهمیه المپیک تاریخ تیراندازی در اهداف پروازی را برای کشورمان به‌دست آورد.

او قبل‌تر در گفت‌وگو با خراسان درباره تمرین‌های سختی که پشت سر گذاشته، گفته بود: من ۵ سال است که صبح و شب به ورزش و رشته تیراندازی فکر می‌کنم و برای درخشش در آن، برنامه‌ریزی کردم. شاید باورتان نشود اما از ۱۲ ماه هر سال، ۹ ماه را حتما به تیراندازی مشغول بوده و کمتر از ۳ ماه در سال استراحت کردم. آن هم به این که ۳ ماه استراحت کامل بوده باشم، مثلا یک روز در هفته استراحت کردم و مجموع‌اش شد ۳ ماه در سال. می‌خواهم بگویم که ۵ سال تمام سختی کشیدم، از تفریحاتم زدم و مدام تمرین کردم تا این موفقیت را کسب کنم، » همه ما امیدواریم محمد در مسابقات پیش‌رو هم بدرخشد و با مدال ملا به خانه برگردد.

پا به توپ

# یک نوجوان، ستاره این روزهای یورو ۲۰۲۴

اگر اهل دنبال کردن بازی‌های یورو ۲۰۲۴ باشید، حتماً متوجه شدید که این بازی‌ها تحت تاثیر حضور یک ستاره ۱۶ ساله است که در دیدار اسپانیا با فرانسه هم یک گل بسیار تماشایی زد.

لامینه یامال چند ماه قبل با اعتماد ژاوی مربی بارسا از آکادمی نوجوانان این باشگاه به تیم اصلی رسید، حسابی در خشید و در زمان کوتاهی به تیم ملی اسپانیا هم رسید. پدر و مادر او اسپانیایی نیستند و از یک خانواده مهاجر که شاید هیچ کس تصور نمی‌کرد در آن یک فوق‌ستاره متولد شود به آکادمی فوتبال لاماسیا که مخصوص کشف و پرورش استعدادهاست، رفت.

یامال در سال ۲۰۰۷ متولد شده است و بد نیست بدانید تاریخ تولدش به شمسی می‌شود ۲۲ تیر ۱۳۸۶، یعنی دو روز قبل از فینال تازه ۱۷ ساله می‌شود و با مهارت، نبوغ و تلاشش به همه نشان داد اگر به نوجوانان اعتماد شود می‌توانند کارهای بزرگی انجام دهند. یامال امیدوار است معلم‌هایش بازی‌های او را در یورو دیده باشند تا برای درس‌های عقب مانده و امتحانات به او سخت نگیرند. پیش بینی می‌شود یامال بتواند قبل از ۲۰ سالگی عنوان «توپ طلا» ی فوتبال جهان را کسب کند.

دور دنیا

# ۹۹۹ پله تا دروازه بهشت

دروازه بهشت نام یکی از جاذبه‌های محبوب استان هونان چین است که در میان کوه تیانمن شان قرار گرفته و یکی از زیباترین پلکان‌های جهان را در خود جای داده است. برای رسیدن به دروازه بهشت باید از حدود ۹۹۹ پله بالا رفت.

بد نیست بدانید که در معانی و رمزگذاری‌های چینی عدد ۹، عدد خوش‌شانسی و نمادی از جاودانی است. گردشگرانی که توانایی بالا رفتن از این پله‌ها را ندارند می‌توانند از تابوهای مخصوصی که در مسیری باریک و ویژه که ۹۹ پیچ و خم دارد و به سمت بالا حرکت می‌کند، استفاده کنند. غار منتهی به این دروازه که حدود هزار و ۵۲۴ متر بالاتر از سطح دریاست، بلندترین طاق طبیعی در جهان محسوب می‌شود و چشم‌انداز زیبا و منحصر به فرد آن باعث شده تا بازدیدکنندگان زیادی خود را به این محل برسانند. در بالای کوه تیانمن در هونان چین، یک پدیده طبیعی دیدنی وجود دارد که طی صدها سال فرسایش خاک و آب، طاقی به عرض ۳۰ متر را در صخره کوه تشکیل داده است. بر اساس یک باور چینی، قطعه‌ای از کوه سقوط و این حفره عظیم را ایجاد کرده است. طاق کوه تیانمن، معروف به دروازه بهشت بلندترین نمونه شناخته شده از این پدیده طبیعی در این سیاره است. همچنین گردشگران می‌توانند از مدیکی به در سال ۸۷۰ میلادی ساخته شده است هم بازدید کنند. آن‌ها می‌توانند در پارک که این کوه را احاطه کرده، بگردند. این پارک چند مسیر پیاده‌روی در صخره‌ها دارد که سه مسیر آن از شیشه ساخته شده و بازدیدکنندگان می‌توانند از این طریق به تشکیل یک کوه آکادمی فوتبال خاصی دارد، نزدیک‌تر شوند.

**[...]**

**برای رسیدن به دروازه بهشت باید از حدود ۹۹۹ پله بالا رفت**


**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی) به شماره ثبت ۲۵۷۲۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۱۱۴۴۴**

از اعضای محترم دعوت می‌شود در ساعت ۱۷ روز پنج شنبه ۱۴۰۳/۰۵/۱۱ در جلسه مجمع که در سالن اجتماعات ساختمان مرکزی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی واقع در بلوار ارشاد- خیابان مهندس- نبش مهندس ۱۲ با دستور زیر تشکیل می‌شود حضورتهم رسانند. لازم به ذکر است هرگاه عضوی نتواند در مجمع عمومی حاضر شود می‌تواند نماینده‌ای از میان اعضا- یا خارج از اعضای شرکت برای حضور و اعمال رأی اختیار نماید. در این صورت می‌باید از تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۶ لالاقل دو روز قبل از جلسه به شرکت تعاونی مراجعه و وکالتنامه کتبی درحضور مقام قانونی تنظیم نمایند تا برگه ورود به جلسه به نام وکیل صادر و تحویل گردد. افراد کاندیدای سمت بازرسی می‌باید از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۵ روز به دفتر تعاونی به نشانی: نبش راهنمایی ۲۵ پلاک ۱۰ مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.

* قابل توجه اعضای محترم. ارگاه کارت شناسائی معتبر ورود به جلسه مجمع الزامی است.

دستور جلسه:
۱- گزارش هیات مدیره و بازرسان از عملکرد مالی سال ۱۴۰۲
۲- استماع گزارش حسابرسی مالی سال ۱۴۰۲
۳- تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۲
۴- تصویب بودجه سال ۱۴۰۳
۵- تصویب مجوز فروش یا تهاتر قدرالسهم مالکیت شرکت تعاونی (۵۰ درصد زمین و پروانه) از پروژه مسعد (۴۰۶) با اشخاص حقوقی یا حقیقی توسط ایشان هیات مدیره و تعریف پروژه جدید و عندالزوم انتقال به غیر
۶- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی

هیات مدیره شرکت تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی)
۷۶۳۳۱۶

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشنای کاهو (نوبت اول)**

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول) شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشنای کاهو رأس ساعت ۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۰ در محل سالن اجتماعات مجموعه واقع در کیلومتر۷ جاده کاهو، خیابان کاج، مجموعه های باغی شرکت برق، مجموعه بیان با دستور جلسه ذیل تشکیل می‌گردد. از کلیه اعضا دعوت می‌شود با همراه داشتن برگ سهام جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه در این مجمع حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲- قرائت گزارش حسابرسی سال ۱۴۰۲
۳- رسیدگی و اتخاذ تصمیم درباره صورتهای مالی سال ۱۴۰۲
۴- تصویب بودجه پیشنهادی برای سال مالی ۱۴۰۲ برای هر قطعه و تعیین روش پرداخت - نرخ جریمه و تشویق
۵- تصویب آیین نامه داخلی جدید شرکت (جایگزین آیین نامه مصوب سال ۱۳۹۳)
۶- مجوز فروش لوازم مازاد مجموعه

مدیرعامل شرکت تعاونی روشنای کاهو - علی ضیائی
۷۶۶۹۷

صرفه‌جویی درمان
سفارش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان
www.37010.ir
پرداخت آنلاین