

کسب مدال طلای کشوری در رشته چرخ تیز

مسابقات جانبازان

توسط ورزشکار آزاده

آقای محمد (امیر) قمری

را خدمت ایشان و جامعه ورزش استان تبریک عرض می نماییم.

موسسه فرهنگی و هنری عرفان

چهارشنبه ۲۰ خرداد ۱۳۹۴ ۲۲ شعبان ۱۴۳۶ ۱۰ ژوئن ۲۰۱۵ سال هجدهم شماره ۳۲۴۰ ۲۰۰ تومان

معاون برنامه ریزی و اشتغال استاندارد: محدودیتی برای واگذاری وجود ندارد ؛

زمین برای کار آفرینی بانوان استان

صفحه ۷

آپارتمان نشینی منهای فرهنگ



خط امام برای عده ای جبهه است اما برای بعضی سفره

رحیم پور ازغنی عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی با اشاره به شاخصه های خط امام (ره) گفت...

۸

نماینده درخواست کرد:

ایجاد اداره کل راه و شهر سازی در طبس

نماینده بشرویه، سرایان، طبس و فردوس در نشست علنی دیروز سه‌شنبه مجلس شورای اسلامی در نطق میان دستور...

۷

نظر دولت درباره ساعت کاری ماه رمضان

سختگوی دولت گفت: در ماه مبارک رمضان تغییر ساعت کاری نداریم اما کارکنان دولت این حق را دارند که از مرخصی ساعتی استفاده کنند. به گزارش ایرنا، محمد باقر نوبخت این مطلب را روز گذشته در نشست هفتگی با خبرنگاران بیان کرد.

" تقدیر و تشکر "

بر خود لازم دانسته از خدمات ارزنده

شرکت آب منطقه ای خراسان جنوبی و دادستان محترم بیرجند

جهت بازگشایی بستر و حریم رودخانه دستگرد و رفع تصرفات غیر مجاز آن و همین طور سایر ارگان های ذیربط اعم از

فرماندهی انتظامی بیرجند و پاسگاه انتظامی مرک ، دهیاری و اعضای محترم شورای روستای دستگرد

که در راستای حفاظت و صیانت از منابع آبی تلاش مجدانه ای نموده اند تشکر و قدردانی خویش را اعلام می داریم .

جمعی از ساکنین روستای دستگرد

جناب آقای مهندس بهرام ساتلیخ محمدی

مدیرعامل محترم شرکت دان و علوفه شرق

با کمال تاسف و تالم درگذشت برادر گرامی تان

شادروان باباقلی ساتلیخ محمدی

را خدمت جناب عالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، برای آن مرحوم آموزش الهی و برای بازماندگان صبر و اجر جزیل از خداوند منان مسئلت داریم.

شرکت مجتمع تولیدی مرغ مادر جنوب خراسان

شرکت ستاره کیان ایرانیان – شرکت دامپروری کشاورزی ستاره کیان بیرجند مجمع خیرین مدرسه ساز خراسان جنوبی – برادران خیریه- فرزین و صابر تنها

جناب آقای مهندس بهرام ساتلیخ محمدی

با نهایت تاسف و تأثر درگذشت برادر گرامی تان شادروان باباقلی ساتلیخ محمدی

را خدمت جناب عالی و خاندان محترم تسلیت عرض نموده

از درگاه ایزد منان برای آن عزیز سفر کرده علو درجات

و برای بازماندگان صبر و اجر جزیل خواستاریم.

عباسعلی ، مهدی و محمد فدویان

مناقصه سرویس ایاب و ذهاب

یک واحد تولیدی واقع در شهرک صنعتی در نظر دارد: از طریق مناقصه عمومی سرویس ایاب و ذهاب کارکنان خود را به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. لذا واجدین شرایط می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۳۲۲۵۵۵۹۰-۴ صبح الی ۱۴ تماس حاصل فرمایند.

مهلت شرکت در مناقصه پایان وقت اداری یکشنبه ۹۴/۳/۲۴ ساعت ۱۴ اعلام می شود.

ضمناً این شرکت در قبول یا رد پیشنهادهای ارائه شده مجاز می باشد

جناب آقای

مهندس بهرام ساتلیخ محمدی

مدیرعامل محترم

شرکت دان و علوفه شرق

با نهایت تاسف و تأثر فقدان برادر گرامی تان را خدمت جناب عالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده ، از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم غفران واسعه الهی و برای بازماندگان محترم صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

مدیریت و کارکنان بانک کشاورزی
شعبه مرکزی بیرجند

شرکت ایمن حفاظ پاسارگاد

دو نفر نیروی آقا

لیسانس یا فوق دیپلم برق

مسلط به کامپیوتر نیاز دارد.

شماره تماس:

۳-۰۲-۷۰۲۴۵۰۳۲

مسابقات فوتسال

جام رمضان

محل ثبت نام:

مجموعه ورزشی خاتم الانبیاء (ص)

(شهید سرحدی) بیرجند

شماره تماس: ۰۹۱۵۱۶۴۰۸۶۹-۳۲۴۴۲۲۴۰

حداکثر مهلت ثبت نام: ۹۴/۳/۲۱

فروش ویژه کولر آبی

از ۱۵۰۰۰۰ تومان ...

شرح در صفحه ۴

قابل توجه بانک ها

و موسسات مالی و اعتباری

فروش ملک با موقعیت عالی

حاشیه میدان امام خمینی- همکف

۸۴ مترمربع، دو طبقه، محل سابق بانک قوامین

۰۹۱۵۱۶۱۱۲۹۲

پذیرش دانش آموز در هنرستان بهیاری شهید کاوه قاین

هنرستان بهیاری شهید کاوه قاین از میان داوطلبان خواهر واجد شرایط ذیل برای سال تحصیلی ۹۵-۹۴

پس از برگزاری امتحان کتبی و مصاحبه و انجام سایر مراحل اولویت امتیازها دانش آموز بهیاری می پذیرد

- ۱- تابعیت کشور جمهوری اسلامی ایران
- ۲- متدین به دین مبین اسلام یا یکی از ادیان رسمی کشور و التزام به قانون اساسی جمهوری اسلامی
- ۳- دارا بودن مدرک قبولی سال اول دبیرستان (یا گواهی اشتغال به تحصیل در همان مقطع مشروط به آن که در موقع ثبت نام ،گواهی قبولی ارائه شود)
- ۴- حداکثر سن ورود به دبیرستان ۱۹ سال تمام تا تاریخ ۱۳۹۴/۶/۳۱ (متولدین ۱۳۷۵/۷/۱ به بعد)
- ۵- دارا بودن سلامت جسمی و روانی
- ۶- دارا بودن صلاحیت اخلاقی و حسن خلق و شایستگی حرفه ای و ارائه گواهی حسن اخلاق با درج نمره انضباط از آخرین مدرسه محل تحصیل
- ۷- قبولی در امتحان ورودی (کتبی و مصاحبه)
- ۸- مواد امتحانی (بیئنش دینی ، هوش ، ریاضیات ، ادبیات ، علوم و زبان انگلیسی در سطح اول دبیرستان)
- ۹- افراد بومی هر استان حق تقدم خواهند داشت
- ۱۰- جانبازان در صورت برخورداری از توانایی جسمی متناسب با رشته بهیاری و آزادگان و خانواده معظم شهدا ، اسرا ، مفقودین و جانبازان از کارافتاده در صورت تساوی شرایط از اولویت برخوردار خواهند بود
- ۱۱- پرداخت مبلغ ۵۰۰۰ ریال به حساب شماره ۲۱۷۳۳۱۹۰۱۵۰۰۰ سیبا تحت عنوان تمرکز وجوه درآمد حق ثبت نام امتحانات ورودی دانشگاه ها و مؤسسات
- ۱۲- طول دوره تحصیل بر اساس ضوابط آموزش و پرورش می باشد
- ۱۳- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نسبت به پرداخت کمک هزینه تحصیلی و خوابگاه هیچگونه تعهدی نخواهد داشت
- ۱۴- تعهد خدمت معادل دو برابر مدت آموزش (در صورتی که وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی پس از فارغ التحصیلی و معرفی حداکثر به مدت ۶ ماه نسبت به جذب فارغ التحصیلان اقدام ننماید، تعهد نامه کان لم یکن تلقی خواهد شد)
- ۱۵- به دانش آموزان دوره روزانه در صورت موفقیت در آزمون های دروس عمومی الزامی و تخصصی از سوی وزارت آموزش و پرورش ، دیپلم کار دانش در رشته بهیاری داده خواهد شد

مدارک لازم برای ثبت نام :

- ۱- یک برگ فرم درخواست تکمیل شده
 - ۲- یک برگ فتوکپی مدرک تحصیلی سال اول دبیرستان یا گواهی اشتغال به تحصیل
 - ۳- یک برگ فتوکپی شناسنامه (چنانچه توضیحاتی در صفحات دیگر شناسنامه درج شده باشد ارائه فتوکپی از آن صفحات نیز ضروری است)
 - ۴- چهار قطعه عکس تمام رخ
 - ۵- رسید فیش بانکی
 - ۶- گواهی حسن اخلاق با درج نمره انضباط
 - ۷- فرم شماره یک هدایت تحصیلی
 - ۸- داوطلبان واجد شرایط می توانند فرم درخواست ذیل را تکمیل و همراه با سایر مدارک لازم حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۴/۵/۲۲ به هنرستان بهیاری واقع در قاین ، شبکه بهداشت و درمان قاین (بیمارستان سابق) شخصاً یا توسط پست ارسال دارند.
- کارت ورود به جلسه آزمون پنجشنبه ۱۳۹۴/۵/۲۸ ساعت ۸ صبح در هنرستان بهیاری شهید کاوه قاین توزیع و زمان و مکان آزمون به اطلاع داوطلبان عزیز خواهد رسید.

فرم درخواست ثبت نام برای هنرستان بهیاری شهید کاوه قاین

نام و نام خانوادگی : نام پدر: شماره شناسنامه : تاریخ تولد (/ / ۱۳)

محل تولد: محل اخذ مدرک سوم راهنمایی:



امضای داوطلب

آدرس :

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

محل اخذ مدرک اول دبیرستان:

(ادامه از صفحه ۱) تو می توانستی پولی جمع کنی و کمکی به زوج های جوانی می شد که منتظر پولی هستند برای چیهزیه یا اجاره خانه یا یک جشن مختصر و آبرومند. کاش به جای صدها جلد کتابچه ای که فلان مسئول محترم با عکس های رنگارنگ به عنوان رزومه کاری اش این روزها منتشر می کند و کیف و خالش را می برد، تو یا خیلی های دیگر مثل تو، کمی هم به آمار طلاق و فاجعه فرهنگی در شرف وقوع در استان می اندیشیدید. کاش به جای این دعواهای شمشز کننده و تهوع آور سیاسی، کمی هم به قوت لامبوت مردم فکری می شد و غبار خجالت از چهره هزاران شهروندی که برای لقمه ای نان سخت می کوشند و روزی یک هزارم برخی از همشهری های دیگرمان هم درآمد ندارند زوده می شد.

راستش را بخواهید می ترسم از اینکه آخراااااا، تب گرانی همه چیزمان را گران کند؛ عشقمان را، لیخنتمان را، خوشی های زندگیمان را. بخت سیاه ای گرانی که هر جا سفر اهت پهن شد، هیچ چیز را به جای همه چیز گذاشتی و رفتی. خجالت زده تر از خودت، این کلمات بیچاره اند که باید از خشکسالی بنویسند یا از بی تدبیری در مدیریت ها یا از شمارهای بی عمل یا مشکلات فرهنگی یا از بیکاری آن جوانی که برای لذت بردن مشروع از زندگی اش به دنیا آمده یا از پارتی بازی هایی اداری یا از ناگذاری های خسته کننده یا از وعده های نع نما شده ای که با آب و تاب و حنجره فراخ، بلند بلند داد زده می شوند و پشتشان نه عملی است و نه اقدامی.

کاش این گرانی به جای هیچ چیز نبود. بیشتر از رونق گردشگری و برگزاری جشنواره و میزبانی همایش و تجلیل از نمونه ها و نصب یادبود و چاپ بنر و درج آگهی و خرید هندوانه برای گذاشتن زیر بغل مدیران، مردم نیازمند توجهند و مهربانی.

دلی که فقط به ظاهر با مردم همراه باشد، همدلی را هم به سخره گرفته است. هنوز یک هفته از سالروز وفات امام (ره) نگذشته که نوشته بنرها و دستنوشته سخنرانی هایتان که از قول امام از مردم نام می برید یادتان رفته. آقایان مدیر! دست مریزاد به این فراموشی ها.

خدا نکند مردم فراموششان کنند. این ها را گفتم به جای همان چیزهایی که هر از گاهی از پشت پرده ها می افتد و به رسم ادب به ساخت مردم، از گفتنش منذوریم. تا چه وقت؟ کاسه صبر را باید سنجید و ظرفیت بعضی دوستان را.

(لفظا نظر و پیشنهاد خود در رابطه با یادداشت های روزنامه را به شماره ۰۶۸۴۳۸-۰۰۴۰۱۰۰۴۰۵ ارسال فرمایید)



چهارشنبه ۲۰ خرداد ۱۳۹۴ شماره ۳۲۴۰

وزیر نفت با تشریح سیاست‌های جدید بنزینی دولت تا پایان سال ۹۴، از ادامه عرضه سهمیه‌ای گازوئیل تا اطلاع ثانوی خبر داد و گفت: عرضه کارتی بنزین متوقف نخواهد شد.

به گزارش مهر، بیژن زنگنه درباره آخرین تحولات قیمت و عرضه بنزین در کشور، با رد هر گونه افزایش دوباره قیمت بنزین تا پایان سال جاری، گفت: همین افزایش قیمت بنزین را هم با تمام کراهت انجام دادیم. وزیر نفت با اعلام اینکه تا پایان برنامه پنج ساله پنجم قیمت بنزین و دیگر فرآورده‌های نفتی باید به ۹۰ درصد قیمت فوب خلیج فارس افزایش یابد، تصریح کرد: این قانون در سال‌های گذشته اجرایی نشده بود.

این عضو کابینه دولت، اظهار کرد: در حال حاضر قیمت فوب خلیج فارس در مورد گازوئیل لتری نزدیک به ۱۲۰۰ تا ۱۳۰۰ تومان و با محاسبه حمل و نقل و فروش و جایگاه به بالای ۱۵۰۰ تومان می رسد. این مقام مسئول با اعلام اینکه قیمت فعلی عرضه گازوئیل لتری ۳۰۰ تومان است، بیان کرد: از سوی دیگر متوسط نرخ بنزین هم سال گذشته

معاون برنامه‌ریزی سازمان هدفمندی یارانه

گفت: سرپرستان خانوار که در حال حاضر یارانه نقدی دریافت می‌کنند می‌توانند برای جداسازی یارانه خود به پلیس۱۰۰ مراجعه کنند.



آزمون آموزش و پرورش تابستان برگزار می‌شود

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه هنوز منابع و جداول آزمون استخدامی را با سازمان مدیریت نهایی نکردیم، گفت: تابستان اسماااااا آزمون استخدامی آموزش و پرورش برگزار می‌شود. به گزارش فارس، علی‌اصغر فانی در خصوص برخی

اخبار مبتنی بر احتمال برگزاری آزمون استخدامی آموزش و پرورش در آبان ماه، اظهار کرد: آزمون استخدامی آموزش و پرورش برای جذب ۵ هزار نفر در این وزارتخانه تابستان اسماااااا برگزار خواهد شد. وی در پاسخ به این پرسش که فراخوان آزمون چه زمانی اعلام می‌شود، افزود: باید منابع و جداول را با سازمان مدیریت نهایی کنیم و نمی‌دانیم چه زمانی به ما اطلاع می‌دهند.وی تصریح کرد: به محض نهایی شدن جداول و منابع آزمون، فراخوان آن را از طریق رسانه‌ها به اطلاع عموم خواهیم رساند.

سیاست‌های جدید بنزینی دولت

۷۹۰۰ تومان بود و ۳۰ درصد بنزین کشور را با قیمت ۷۰۰۰ تومان و ۷۰ درصد را با نرخ ۷۰۰۰ تومان فروخته شده و مجموع این دو نرخ حدود ۸۰۰ تومان می‌شد که حالا ۱۰۰۰ تومان شده است. وی با بیان اینکه با آزادسازی قیمت ها، علاوه بر اجرای تعهدات قانونی یک مشکل بزرگ در کشور یعنی چند نرخی بودن فرآورده‌های نفتی را حل و فصل کردیم، تبیین کرد: با این روش بنزین تک نرخ نفت با اعلام اینکه تا پایان برنامه پنج ساله پنجم قیمت بنزین و دیگر سهمیه هم اعمال نمی‌شود زیرا سهمیه به نظر وزارت نفت اسراف ایجاد می کرد و فرد احساس می کرد اگر سهمیه اش را مصرف نکند چیزی را از دست داده است.

زنگنه ادامه داد:به عنوان نمونه به بسیاری از تاکسی‌ها سهمیه اختصاص می یافت اما برخی از آنها مصرف نمی کردند و آن را می‌فروختند و همین شرایط در اقتصاد آن بخش اختلال ایجاد می کرد، دولت به آنها سهمیه داده تا کار کنند اما با فروش آن سهمیه درآمد کسب می‌کنند و کمتر کار می‌کنند. وزیر نفت با تاکید بر این که تک نرخی شدن حتما برای

برای جداسازی یارانه نقدی چه کنیم؟

این اساس افرادی که قصد جداسازی دارند می‌توانند با همراه داشتن مدارک مربوطه اعم از طلاق‌نامه، گواهی فوت سرپرست دل فراز معاون برنامه ریزی و پشتیبانی کرده و پس از انجام مراحل جداسازی به

به گزارش فارس، یکی از سوالات افراد یارانه بگیر موضوع جدا سازی یارانه خود از سرپرستان قبلی است که در این رابطه آرش دل فراز معاون برنامه ریزی و پشتیبانی سازمان هدفمندسازی یارانه‌ها گفت: بر



این مقام مسئول تاکید کرد: یعنی هر خودرو با دستگاهی که روی آن نصب می شود کنترل می شود و هر میزان فعالیت داشته باشد، سهمیه گازوئیل می گیرد. وی با بیان اینکه سال گذشته قیمت های ۲۵۰ و ۵۰۰ تومان را برای فروش گازوئیل تعیین شده بود، افزود: هم اکنون این قیمت به لتری ۲۰۰ تومان رسیده است و قیمت تمامی فرآورده های نفتی همچون نفت کوره، نفت سفید و گاز مایع هم به صورت تک نرخى عرضه خواهد شد.

برای جداسازی یارانه نقدی چه کنیم؟

یکی از بانک‌های عامل برای اعلام شماره حساب مراجعه کنند. بر اساس این گزارش در حال حاضر صرفاً افرادی که در لیست یارانه‌بگیران دولت هستند می‌توانند برای انجام مراحل جداسازی اقدام کنند.

بالاتکلیفی در لایحه سهام عدالت

محمد جواد شیخ- عضو هیئت مدیره شرکت سرمایه گذاری استان تهران- در گفتگو با ایسنا، از مسکوت ماندن لایحه سهام عدالت در هیئت دولت خبر داد و گفت: دولت در برخورد با پرونده سهام عدالت در عمل انجام شده قرار گرفته است به همین دلیل لایحه سهام عدالت در دولت مسکوت مانده و به نظر می رسد علی رغم وجود پیشنهادهائی برای آزاد سازی، دولت تمایلی به پیگیری آن ندارد. وی با بیان این که برای آزادسازی سهام عدالت کمیته‌ای از سوی سازمان بورس، وزارت اقتصاد و سازمان خصوصی‌سازی تشکیل شد، افزود: این کمیته به دلیل اختلاف نظر توانست به فعالیت خود ادامه دهد این در حالی است که دولت طبق قانون مجبور است تا سال ۱۳۹۵ سهام عدالت را آزاد کند بنابراین سازمان خصوصی سازی به عنوان متولی باید تکلیف این سهام را مشخص کند.



اقدامات پیشگیرانه دهان و دندان برای ۸۵ درصد از دانش آموزان کلاس اولی

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در

مدت زمان کوتاهی که بسته بهداشت دهان و دندان ابلاغ شده است برای حدود ۸۵ درصد دانش آموزان مقطع اول دبستان وارنیش فلوراید(ماده دنداننی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان) انجام شده است. به گزارش ایرنا، هاشمی افزود: وارنیش فلوراید در مدارس از طریق همکاران بهداشتی انجام می‌شود اما برای اقدامات درمانی که دارای جنبه پیشگیری است به متخصص و تجهیزات نیاز دارد که دانش آموزان به این پایگاه‌ها مراجعه می‌کنند و پس از تهیه شناسنامه برای آنها، به نوبت به آنها ارئه خدمات درمانی به صورت رایگان صورت می‌گیرد. وی گفت: بنا داریم که برای مقطع تحصیلی ابتدایی ظرف ۳ سال آینده تمام اقدامات درمانی و بهداشتی مورد نیاز انجام شود.

آگهی ثبت نام عضویت در انجمن حمایت از حقوق مصرف کنندگان

در راستای ماده ۲۱ قانون حمایت از حقوق مصرف کنندگان از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی که دارای شرایط ذیل می باشند دعوت به عمل می آید از چهارشنبه ۹۴/۳/۲۰ به مدت ۸ روز با ارائه مدارک ذیل برای پذیرش به دبیرخانه انجمن حمایت واقع در خیابان شیرین - نبش شیرین ۱۱ - اداره نظارت و بازرسی سازمان صنعت، معدن و تجارت مراجعه نمایند.

شرایط داوطلبان:

تابعیت و متعهد بودن به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران - داشتن حداقل ۱۸ سال سن

مدارک مورد نیاز:

فتوکپی از تمامی صفحات شناسنامه یک برگ - فتوکپی کارت ملی عکس رنگی ۴ × ۶ قطعه

دبیرخانه هیئت نظارت بر حقوق مصرف کنندگان بیرجند

دعوت مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی اتوبوس داران بیرجند «نوبت دوم»

تاریخ: ۹۴/۳/۲۰

جلسه مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی اتوبوس داران بیرجند چهارشنبه ۹۴/۴/۳ ساعت ۱۰ صبح در محل نمازخانه پایانه مسافربری تشکیل می شود. از اعضا دعوت می شود راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور یافته یا نماینده خود را معرفی نمایند.

هر عضو می تواند وکالت سه نفر و هر فرد غیر عضو می تواند وکالت یک نفر را بپذیرد

دستور جلسه:

بررسی گزارش هیئت مدیره و بازرس - بررسی صورت حساب مالی سال ۹۳ - تغییرات سرمایه و اعضا - بررسی بودجه سال ۹۴ - تصویب مبلغ بازپرداخت سهام - تقسیم سود ویژه

انتخاب بازرس - بررسی خط مشی هیئت مدیره

از عزیزانی که تمایل به تصدی سمت بازرس شرکت را دارند ، تقاضا می شود درخواست خود را کتبا تا تاریخ ۹۴/۴/۱ به دفتر شرکت ارائه نمایند.

شرکت تعاونی اتوبوس داران بیرجند

مرکز تخصصی عروس با تخفیف ویژه

زیبایی جلوه ماندگار

خیابان ارتش ، حدفاصل عدل و معلم ۳۲۲۳۱۷۱۷

جایگاهی تخصصی آلائی منزل ۱۰۰ درصد تضمینی

جایگاهی پتچال ساید ۱۰۰ درصد فنی و تخصصی

با کامیونت های جدید مبلی مسقف پتو دار

و کارگرهای ماهر در بیرجند، مشهد، تهران و زاهدان

حمل بار و اثاثیه منزل ۳۴۷ ۳۴۳ ۰۹۱۵ - شهرام مداحی

قالیشویی و رفوگری محمد طاهری با بیش از نیم قرن تجربه

۰۹۱۵۷۶۱۵۹۷۹ - ۳۲۲۲۶۱۶۱ - ۳۲۲۲۵۸۰۷

قالیشویی گل ابریشم

۳۲۴۱۳۳۱۱ - چمنی

قالیشویی و مبل شویی ترنج

کاور شده

تلفن: ۰۷ - ۵۶ ۵۵ ۳۲۲۵

ضد چروک

قالیشویی و مبل شویی ایران

تلفن: ۰۲ - ۴۳ ۴۲ ۳۲ - ۴۴ ۶۶ ۳۲

قالیشویی و مبل شویی ایران

تلفن: ۰۲ - ۴۳ ۴۲ ۳۲ - ۴۴ ۶۶ ۳۲

قالیشویی و مبل شویی ایران

تلفن: ۰۲ - ۴۳ ۴۲ ۳۲ - ۴۴ ۶۶ ۳۲

دفتر:توچید ۲، نبش نبوت ۲، پلاک ۱۵۵
عضو معتبر اتحادیه مسئول:دستگردی

چند توصیه برای مدیریت استرس و اضطراب کنکور



سمی کنید روزی که کنکور دارید نیم تا ربع ساعت زودتر به سمت محل آزمون حرکت کنید، بهتر

است تمام مدارک از قبیل کارت ورود به جلسه، کارت ملی و یا وسایل لازم برای جلسه کنکور را در محل مناسب قرار دهید، به پنهان اینکه اینکه هنوز فردا پس فردا وقت داریم کارت می گیرم و هیچ چیزی را به تاخیر نیاواند. با ساعت کار کنید داشتن موبایل در جلسه کنکور ممنوع است پس ساعت مچی تهیه کنید و در این روزها با آن انس بگیرید و نظاره گر گذشت زمان و .. باشید . توصیه کلی این است که در این چند روز باقی مانده تلفن و موبایل را کنار بگذارید و راحت و بی دغدغه زندگی کنید .راجع به تمام حرف و حدیثها مثلا اگه دختر خاله، پسرخاله و...رتبه شون بهتر شد و اظهار نظرها کر شوید و از طرفی سعی کنید در این مدت خبرها یا موضوع های بد را بخوانید و پیگیر هم نباشید که مثلا در فلان مهمونی راجع به شما چی گفته شده و اینکه فلان دوست شما روزانه چند ساعت خوانده و ... و در کل علاقه ای هم به این نداشته باشید که دیگران پشت سر شما چه خواهند گفت. توصیه می شود در این زمان سر شما قند کنکور قبل از خواب و هر روز قبل از بلند شدن از رختخواب؛ چشمپایتان را به مدت یک دقیقه ببندید و همان مطلبی را که مدنظر شماست که به آن دست یابید تصور کنید. تصور کنید که شما الان رتبه .. را در کنکور آوردید و وارد دانشگاه .. شده اید و به نتیجه همه تلاشهای خود رسیده اید. به خودتان بد و منفی نگین. ذهن ما شامل دو بخش خوداگاه و ناخوداگاه می باشد و در بخش ناخوداگاه وقتی یک مطلب زیاد تکرار شود کم کم در آن جای ثابتی پیدا می کند و برای شما عادی می شود مانند تاپ کردن که در روزهای اول کند و با نگاه با صفحه کلید این کار را انجام می دهید ولی پس از مدتی تمرین و قرار گرفتن مطالب در ناخوداگاه شما قادر هستید با سرعت زیاد تاپ کنید. پس گفتن جملات منفی به خودتان را متوقف کنید و بارها و بارها به خودتان بگویید که شما می توانید نسبت به خودتان رتبه خوبی بدست آورید و می دانید که موفقیت هم همین است که شما نسبت به تلاشی که کرده اید و توان و ظرفیتی که دارید یک گام به جلو بردارید و روزی که شما در این مسیر گام بردارید موفق خواهید بود و گرته زمانی که شما قصد دارید رتبه ای برای چشم و هم چشمی و برنده شدن بدست آورید این موفقیت نخواهد بود. کنکوری های عزیز یادتان باشد که گذشته در گذشته و آینده هم هنوز نیامده است. پس برای گذشته افسوس خورید و برای آینده استرس نداشته باشید و سعی کنید که خوب خود باشید نه خوب دیگران که این خود بزرگترین خصلتاست. شما چند ماه و چند سال تلاش کرده اید و حتما با توکل بر خدا و دعای پدر و مادران در کنکور موفق خواهید بود. یک یا دو روز بعد از کنکور را نیز کاملاً استراحت کنید

هادی غلامرضایی مدرس دانشگاه و مشاور خانواده



چهار شنبه ۲۰ خرداد ۱۳۹۴ شماره ۳۲۴۰

با توجه به فصل امتحانات پایان ترم درس خواندن برای دانشجویان کاری بسیار سخت و جز اعمال شاقه محسوب می شود. همین که قصد درس خواندن میبکی می بینی این مشکلات پیش اومده: مثل خوابیدن روی جزوه، گرفتن مشکلات و نواقص کل های قالی،جمع کردن آشغال های ریز و درشت اطراف زمین،خاک گیری گوشه های موبایل، گرفتن چندین عکس با گوشی از خودم در حالت های مختلف ژست درس خواندن،اس ام اس بازی با بچه های دانشگاه که هر کدوم چه قدر درس خواندن، خواندن یادگاری های جزوه که رققا سر کلاس نوشتن، و در آخر هم خسته شدم و رفتم به چیزی بخورم.

فرجه امتحانات شروع می شود. شما برنامه ریزی خود را برای مطالعه روی کاغذ پیاده می کنید. از آنجایی که برنامه ریزی کردن بسیار شیرین تر از درس خواندن است، شما ترجیح می دهید همچنان برنامه ریزی کنید. ۱۰ تا درس دارید و نمی دانید کدام را بخوانید.اصلا کابوس این ۱۰ تا درس شما را رها نمی کند. هر چه هم بین درس ها ده، بیست، سی، چهل می کنید، آن درس سخت تر انتخاب می شود!تصمیم می گیرید برای رها شدن فکرتان، کمی بازی کامپیوتری انجام دهید. به دوستانتان رنگ می زنید یا رفته اند سفر، یا به دیار باقی سفر کرده اند. یا زادگاهشان بورکینافاسو است و فقط موقع امتحانات می توانند برگردند. می گوید اشکال ندارد، از روی کتاب می خوانم. کتابی را که اول ترم خریده اید از زیر آوار وسایل اثاقتان درمی آورید، ماشااا.. هیکل آرنولد را دارد. با یک حساب سرانگشتی می فهمید که اصلا نمی شود تمامش کرد. نگاهی به اطراف می اندازید و کتاب را آرام و بدون اینکه کسی بفهمد، زیر آوار قرار می دهید. یک سر رسید داشتید که به عنوان خالی نبودن عریضی می بردید دانشگاه و گاهی رویش چیزهایی می نوشتید و الان تنها روزنه امید شماست. بازش می کنید و می بینید تنها نوشته درسی که در آن وجود دارد، یک مساله حل نشده است.

صبح شده و باید برید جلسه امتحان کسل و خسته بلند می شید و با بی حوصله گی و میرید سر جلسه. نگاهی به سوالات می اندازید و می بینید برایتان ناآشناست. از بغل دستی تان می پرسید: «امتحان ترمودینامیکه دیگه؟»، بغل دستی تان که عصبی است می گوید: «نه پس! فارسی عمومی». نفس عمیقی می کشید و به صندلی تکیه می دهید. ۲۰ دقیقه می گذرد. حین امتحان سر خودکار را گاز می زنید

و نوک خودکار را به مغزتان فشار می دهید. فکر می کنید اگر سرتان را سوراخ کنید، دریای معلومات فوران می کند!در حالی که چنین اتفاقی رخ نخواهد داد!استاد که با این سوالات ثابت کرده لنتی که در انتقام است در عفو نیست، با همان لیخند انتقام جویانه بالای سرتان حاضر می شود و به بر که سفید پاسخنامه تان نگاه می کند. مثل پره شش ماهه، مظلومانه از پایین استاد را نگاه می کنید و می گویید: «استادا اینا هیچ کدوم تو جزوه نبود.» استاد طوری دوق می کند که اگر نوبل فیزیک را به او داده بودند اینقدر خوشحال نمی شد. سرش را تکان می دهد و با همان لبخند می گوید: «همه اینا تو جزوه بود، شما نخوندید.» سپس در نهایت سنگدلی و بی رحمی

نخواهید شد و تمرکز خود را روی هدف اصلی که همانا گیر آوردن شماره استاد است معطوف خواهید کرد!

چند پیشنهاد لازم برای امتحانات پایان ترم

به دانشجو قبل از امتحانات فرصتی می دهند تا برای خودش خوش باشد. دانشجو در ابتدای شروع فرجه کمی جزوهها را نگاه می کند و بعد از ناامیدی همچون فردی که بهش گفته‌اند تا دو ماه دیگر می‌میری برو خوش باش، از هیچگونه لذت‌جویی (اعم از دیدن فیلم‌های ندیده، خوابیدن در حد خواب زمستانی برخی موجودات، انجام بازی کامپیوتری به صورت



نان اسباب، عبور از مخاطب خاص و مخاطب قرار دادن عام (و...) دریغ نموده و خود را به درجه فزای فی‌الفرجه می‌رساند. از جلسه امتحان بیرون می آید و تصمیم می گیرد از ترم بعد هیچ درسی را برای شب امتحان نگذارد. لازم به ذکر است ترم پیش نیز همین موقع ها تصمیم گرفته بودیم که ترم بعد (یعنی این ترم) هیچ درسی را برای شب امتحان نگذارید. احتمالا ترم بعد هم همین تصمیم را خواهید گرفت. در محوطه دانشگاه به کسائی که وانمود می کنند بدبخت شده اند توجهی نکنید. تحقیقات و پژوهش های متعددی نشان داده اینها همان هایی هستند که برای نمره ۱۹ شان روی گزیده اعتراض به نمره کلیک می کنند. شما اسیر حواشی

حجت الاسلام والمسلمین علوی وزیر اطلاعات: شرع ، قانون و اخلاق سر لوحه کار وزارت اطلاعات است.

روابط عمومی اداره کل اطلاعات استان خراسان جنوبی

اطلاعیه مهم

قابل توجه کلیه علاقه مندان به رشته پینگ پنگ – آقایان و بانوان هیئت استان برای اوقات فراغت و آموزش **پینگ پنگ** ثبت نام می نماید
شرایط: داشتن بیمه ورزش سال ۹۴
کلیه رده های سنی بالای ۵ سال می توانند در این کلاس ها شرکت نمایند.
زمان ثبت نام: تمام ایام سال به جز روزهای تعطیل از ساعت ۱۷/۳۰ تا ۸/۳۰
محل برگزاری کلاس ها: بیر جند – خیابان معلم – چهارراه خیام – سالن شهید سرحدی
محل ثبت نام: سالن شهید سرحدی ساعت ۱۷/۳۰ تا ۱۹

لطفا برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت:

www.ttschool.ir

مراجعه فرمایید

Birjandniaz.com

حمیدی

۰۹۱۵۱۶۱۱۰۵۷

نقاشی ساختمان مولتی کالر ، پلاستیک ، روغنی
رجایی ۸ – پلاک ۲۰ ۳۲۳۱۲۷۱۴ – ۰۹۱۵۹۶۱۷۹۰۹ – تنگلی

حمل اثاثیه
۱۰۰ درصد تضمینی / با کارگر ماهر و ماشین اتاق بزرگ
مسیر مشهد و زاهدان
۰۹۱۵۹۶۱۸۵۸۱ – فاروقی

حمل بار و اثاثیه منزل با خاور بزرگ و نیسان توسط ۵ کارگر
۰۹۱۵۳۶۳۶۴۸ – فتودی

ثبت نام ترم تابستانی آغاز شد:

خیابان توحید – تقاطع چهار راه ۱۵ خرداد

مجمع ورزشی ولایت – تالار شطرنج

۰۳۲۳۳۰۰۹ – ۳۴۴۴۴۴۵۷ – ۰۹۱۵۵۶۲۸۰۰۹

میزانی

www.birjandchess.ir

سامانه پیام کوتاه: ۰۱۰۰۵۶۱۴۴۳۰۹۰

آموزش شطرنج از مبتدی تا پیشرفته به روش ترمیک و نرم افزاری طبق مدارس شطرنج روسیه در:

مدرس ه شطرنج کیش

موفقیت تحصیلی / تقویت حافظه / بالا بردن تمرکز / آینده نگری

افزایش خلاقیت / اعتماد به نفس

آموزش در سطح های: آمادگی، مقدماتی، متوسطه، پیشرفته با کادر مربیان مجرب

* برگزاری مسابقات سریع و فکری

جریمه یک فرغون توسط پلیس!

پارسینه – پلیس شهر لیدز انگلیس در اقدامی عجیب یک فرغون بنایی را به دلیل قرار گرفتن

در محل پارک ممنوع ماشین ها جریمه کرد.

به گزارش دبلی میل این اقدام به اعتراض و مضحکه رسانه های اجتماعی در انگلیس مواجه شد.

نبح البلاغه

خداحافظ یاهو!



شرکت قدیمی و بزرگ یاهو که در رقابت با شرکت های دیگر با شکست روبرو شده است اقدام به تعطیلی بسیاری از خدمات و

سرویس های آنلاین خود خواهد کرد. اگر شما دورانی که اینترنت های دایل آپ به عنوان تنها ابزار دسترسی ما به شبکه جهانی بودند را به یاد داشته باشید، مسلما به خاطر خواهید داشت که گوگل به هیچ عنوان قدرت امروزی را نداشت. در آن دوران هر کسی که می خواست چیزی را در اینترنت جستجو کند به سراغ استفاده از سرویس موتور جستجوی یاهو می رفت و تقریبا هر کسی یک ای میل یاهو برای خود ساخته و از امکانات مدرن (بر اساس استانداردهای آن دوران) یاهو مستجر استفاده می کرد. حال با گذشت تنها ۱۵ سال از آن دوران شاهد این هستیم که یاهو به تنها دیگر قدرت سابق را ندارد بلکه عرصه رقابت را به طور کلی به رقبا واگذار کرده است و به همین دلیل نیز مسئولان این شرکت به شکست خود اقرار کرده و قصد دارند تا بسیاری از سرویس های خود را تعطیل کنند. نخستین خدمانی که تعطیل خواهد شد، سرویس نقشه های یاهو است که در پایان ماه جاری میلادی به خاطر ها خواهد پیوست. علاوه بر آن نیز در کشورهای مختلف شاهد تعطیل شدن خدمات مختلفی از شرکت یاهو خواهیم بود که شامل خدمات پخش موسیقی، تلویزیون یاهو و ... هستند که در کشورهایی مانند اسپانیا، فرانسه، آلمان و انگلستان متوقف خواهند شد.

رکورد مرد چینی با تحمل ۲ هزار نیش زنبور

ایران ناز: گانو بینگو درحالی که یک میلیون و صدهزار قطعه زنبور عسل روی بدنش جا خوش کرده بودند سیگار خود را دود می کرد و بدین ترتیب رکورد جدیدی ثبت کرداین مرد ۵۵ ساله با تحمل ۱۰۹ کیلوگرم زنبور عسل رکورد قبلی خود را که تحمل ۸۵ کیلوگرم از این حشره بود شکست و علی رغم به جا ماندن ۲ هزار جای نیش زنبور روی بدنش زنده ماند.

بینگو ۳۵ سال است که به کار پرورش زنبور مشغول است.او هنگام رکورد زنی برای جذب زنبورها ابتدا چند قطعه ملکه ی زنبور روی بدن خود می گذارد تا زنبورهای کارگر به سویش جذب شوند و بعد هم صندوقهای حاوی زنبور را روی بدنش تخلیه می کنند.

ارادتمند همیشگی: زرنویس

آیه روز

و آنان که کافر شدند چون قرآن را شنیدند چیزی نمانده بود که تو را چشم بزنند و می‌گفتند او واقعا دیوانه‌ای است.
سوره القلم، آیه ۵۱

شعر روز

شکم چون به یک نان توان کرد سیر
مکش منت سفره اردشیر

ابن حسام خوشفی

پلکی احساس

هیچ کس موفق نمی شود سرزمین
جدیدی را کشف کند، مگر اینکه بپذیرد
مدت زیادی رنگ خشکی را نبیند.

عارفانه روز

هم نشین بی خرد مباح،
که کار زشت خود را زیبا جلوه داده،
دوست دارد تو همانند او باشی.

حدیث روز

جز به یکی از سه نفر حاجت میر: به دیندار، یا صاحب مروت، یا کسی که اصالت خانوادگی داشته باشد.
امام حسن (ع)



۷ روش ساده برای غلبه بر استرس

خیلی تعجب آور نیست اما شاید باور این موضوع دشوار باشد که این‌گونه افراد در اغلب اوقات موفق‌تر عمل می‌کنند.

بسیاری از ما این‌گونه فکر می‌کنیم که برای رسیدن به یک نتیجه مطلوب کاری، باید به خود سختی فراوان بدهیم، اما مطمئن باشید کسانی که چنین باوری دارند ۱۰۰ درصد اشتباه می‌کنند.

۲. تصویر بزرگ خود را به خاطر داشته باشید. معمولاً در اغلب مواقع برای انجام هر کاری که قصد انجام آن را دارید، راه حل‌های دیگری هم هست. وقتی شما «تصویر بزرگ» خود را به ذهن بسپارید، انرژی لازم برای گذر از استرس‌های ناشی از مسائل کوچک روزمره را در خود خواهید داشت.

۳. روی کارهای روزمره خود تکیه کنید. اگر از شما سوال شود که بیشترین دلایل بروز استرس در شما چیست؛ احتمالاً مواردی چون ضرب‌الاجل‌های کاری، بالا بودن حجم کاری یا رئیس بداخلاقی خود را نام می‌برید. شما احتمالاً در لیست عوامل استرس زای خود «تصمیم‌گرفتن برای انجام کارها» را از قلم خواهید انداخت. این در حالی است که یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد استرس «تصمیم‌گیری» است. هربار که می‌خواهید فرد جدیدی استخدام کنید، زمانی مناسب برای مذاکره با رئیس خود هماهنگ کنید یا

حتی لباسی برای خرید انتخاب کنید، شما در معرض استرس هستید!

بنابراین یکی از اقدامات موثر برای کاهش استرس، کم کردن تعداد تصمیم‌گیری‌های روزانه و تکیه بر کارهای روزمره است. باراک اوباما اخیراً در مصاحبه‌ای گفته بود:«اگر دقت کنید من اغلب مواقع پیراهن آبی یا خاکستری می‌پوشم، چرا که تصمیم‌گیری در این مورد علاوه‌بر ایجاد استرس، از من انرژی می‌گیرد!»

۴. حداقل ۱۰ دقیقه از روز را به خود اختصاص دهید. اگر بدانید با اضافه کردن یک افزودنی به باک خودرو خود، می‌توانید ۱۰۰ کیلومتر بیشتر حرکت کنید، به احتمال زیاد از آن استفاده خواهید کرد، البته حتی اگر خودرو شما نیز با این روش بیشتر حرکت نکند، مطمئن باشید با در نظر گرفتن روزانه حداقل ۱۰ دقیقه برای خود، خواهید توانست بر استرس‌های روزانه غلبه کنید. در این زمان سعی کنید کاری را انجام دهید که برای شما لذت بخش، سرگرم‌کننده یا آرامش‌بخش است.

۵. لیست اقدام روزانه TO DO LIST داشته باشید. یکی از روش‌های مناسب برای کاهش سطح استرس، تهیه فهرست اقدامات روزانه است. حدود ۲۰۰ مطالعه مختلف درباره مواردی چون رژیم‌های غذایی، ورزش و مدیریت زمان نشان می‌دهد که استفاده از این

روش به کسب نتیجه بسیار کمک می‌کند.

۶. به پیشرفت اقدامات خود توجه کنید. این بسیار مهم است که از تمام چیزهایی که بتواند احساسات، انگیزه و برداشت شما را نسبت به وضعیت پیشرفت اقدامات شما بهبود دهد، توجه کنید. بردهای سریع و کوچک (QUICK & SMALL WINS) نقش مهمی برای ایجاد اطمینان خاطر در افرادی دارد که بطور مداوم در معرض استرس قرار دارند.

۷. بدانید چه موقع «خوش‌بینی» یا «بدبینی» برای شما کارآیی دارد. برای بسیاری از ما، ماندن در وضعیت خوش‌بینی بسیار دشوار است، اما باید به خاطر داشته باشیم، خوش‌بینی همیشه برای بهبود اوضاع به‌کار نمی‌آید. گاهی اوقات خوش‌بینی موجب می‌شود تا از درک واقعیت غافل شده و اوضاع را از وضعیت هشدار به بحرانی یا بدتر از آن برسانیم. بنابراین همیشه مراقب حالت «خوش‌بینی» و «بدبینی» خود باشید.

به خاطر داشته باشید استرس، به‌طور مستقیم کیفیت زندگی شخصی و زندگی کاری را تحت تاثیر قرار می‌دهد، شاید به همین خاطر است که به درستی یکی از مهارت‌های ده گانه معرفی شده توسط سازمان بهداشت جهانی، مهارت مقابله با استرس است، بنابراین برای تقویت این مهارت هرچه زودتر اقدام کنید.

شگفتی زندگی نوابغ

همگی ما می دانیم که انیشتن این فرمول [E=MC۲] را کشف کرد. اما واقعیت آن است که چیز های کمی در مورد زندگی خصوصی اش می دانیم، وقتی انیشتین به دنیا آمد او خیلی چاق بود و سرش خیلی بزرگ تا آنجایی که مادر وی تصور می کرد، فرزندش ناقص است، اما او بعد از چند ماه سر و بدن او به اندازه های طبیعی بازگشت. مطمئنا انیشتین می توانسته کتابهای مملو از فرمول و قوانین را حفظ کند، اما برای به یاد آوری چیز های معمولی واقعا حافظه ضعیفی داشته است. او یکی از بدترین اشخاص در به یاد آوردن سالروز تولد عزیزان بود و عذر و بهانه اش برای این فراموشکاری، مختص دانستن آن [تولد]برای بچه های کوچک بود.

فلاش بک

وال (آل پاجینو) : میگن آدم دوبار میمیره: یه بار وقتی که روح از بدنش جفا میشه و یه بار وقتی کسی که دوشش داره برای آخرین بار اسمشو صدا می زنه.

رفقای استوار – سال ۲۰۱۲

سختان حکیمانه فردوسی

❖ کسی که به آبادانی می کوشد جهان از او به نیکی یاد می کند.
❖ آنکه آفریننده و با فر است در این جهان رنج های بسیار خواهد خورد.
❖ از بزرگان تنها رنجهاست که باقی می ماند.
جایگاه پرسشش گران کوهستان است.
❖ فرمانروایی که گوش به فرمان مردم دارند در زندگی جز رماش و آوای نوش نخواهند شنید.



حرف های ابریشمی

بهرتر است برای چیزی که هستی،
مورد نفرت باشی تا اینکه برای
چیزی که نیستی محبوب باشی.

طنز امروز

به یک بنده خدایی میگن: بزرگترین سوال زندگیت چیه ؟
میگه: وقتی برق میره کجایه میره !!

طراح: نسرین کاری

جدول ۳۲۴۰

۸	۵	۴	۲	۱	۷	۳	۶	۹
۲	۳	۶	۴	۹	۵	۱	۷	۸
۱	۹	۷	۳	۶	۸	۲	۴	۵
۳	۸	۲	۵	۴	۹	۷	۱	۶
۹	۶	۱	۷	۸	۳	۴	۵	۲
۴	۷	۵	۶	۲	۱	۸	۹	۳
۵	۱	۳	۸	۷	۶	۹	۲	۴
۷	۴	۸	۹	۵	۲	۶	۳	۱
۶	۲	۹	۱	۳	۴	۵	۸	۷

سودوکو جدول اعدادی است که امروزه یکی از سرگرمی های رایج در کشورهای مختلف جهان به شمار می آید. سودوکو مخفف یک عبارت ژاپنی است و به معنی «ارقام باید تنها باشند» است. تاریخچه: این بازی برای اولین بار در یک مجله پازل آمریکایی در سال ۱۹۷۹ انتشار یافت اما انتشار آن به طور مستمر و پی گیر برای نخستین بار برمی گردد به ژاپن در سال ۱۹۸۶ و از سال ۲۰۰۵ این سرگرمی به محبوبیت جهانی دست یافت و نخستین مسابقه ملی آن در سال ۲۰۰۸ در فیلادلفیا در آمریکا برگزار شد.

			۷	۲		۸	۹		
۵		۱			۷			۸	۳
	۵		۴	۹		۶	۱	۳	
		۸					۷		
	۲	۳	۷		۱	۴	۶		
۸		۹			۲		۱	۶	
			۲	۸		۵		۳	

قابل توجه تمامی ادارات دولتی و همشهریان محترم

اکیپ تخصصی سرمادر خدمت شما نصب و سرویس کولر و غیره در اسرع وقت
۰۹۱۵۵۶۲۲۱۸۸

تمامی لوازم دست دوم منزل را خریداریم. با یک تماس اختلاف قیمت را تجربه کنید.
۰۹۱۵۸۶۶۸۰۰۲
حداقل معلم ۴۱ و ۴۳

نیروی نظافتی خنم و آقا برای شرکت نظافتی خدماتی و نیروی جوان برای پخش تراکت تبلیغاتی نیازمندیم.
۳۲۲۳۲۸۶۰

یک نیروی ساده و یک نیروی فنی به صورت تمام وقت نیازمندیم.
۰۹۱۵۵۶۱۸۱۹۰ – تژادی

چاپ و پخش تراکت تبلیغاتی
با قیمت مناسب – کاملاً تضمینی
دقتر: ۰۹۱۵۵۰۵۱۲۳۹ / ۳۲۲۳۲۸۶۰ – مقدم

شرکت نظافتی خدماتی غزال (سهامی خاص)
"توبین سابق" شماره ثبت: ۱۷۴۰
ارائه خدمات را با یک تماس از ما بخواهید
« نظافت منزل ، ادارات ، شرکت ها ، پله و بیلوت به صورت تخصصی همراه با مواد شوینده »
اعزام استاد کار ساختمانی و کارگر ساده به تمام نقاط شهر « فروش انواع مصالح به قیمت استثنایی / **تسویه حساب بعد از رضایت ۱۰۰ درصد**
دقتر: ۰۹۱۵۵۰۵۱۲۳۹ / ۳۲۲۳۲۸۶۰ – مقدم

سمساری صادق
خرید و فروش تمامی لوازم منزل و اداری
با بالاترین قیمت ۰۹۳۸۰۱۶۰۷۷۹ – ۳۲۲۶۲۱۰

مژده **کنکوری ها** مژده
کارگاه مهندسی ذهن
رفع استرس کنکور
وامتحانات پایان سال
با دعوت از استاد برتر NLP ایران
یک روزه از ساعت ۱۶ الی ۱۹ **(چهارشنبه)**

به دلیل ظرفیت محدود کلاس و تعداد زیاد متقاضیان لطفا برای رزرو با شماره ۰۵۶۳۲۲۳۵۴۹۹ تماس حاصل فرمایید.

لالیک

عطر، ادکلن ، آرایشی

بین معلم ۲۲ و ۲۴

پیچ و روپلاک نما

سجاد ۳۶ پلک ۲۲ ۰۹۱۵۶۶۹۴۳۷۹ – مودن

فروش شرایطی آهن آلات
۰۹۳۰۵۳۲۴۵
۰۹۱۵۳۶۳۴۶۳۳ – هاشمی

فروش یک ساعت آب با ۲۰۰ درخت انار و ۱۵۰ درخت پسته
یک ساعت آب با ۹۰۰۰ متر زمین بدون درخت ، روستای کلاته ملک
فی: توافقی
۰۹۰۱۶۹۶۷۵۲۵

سرویس کولر و تعمیر یخچال فریزر و ... در منزل
۰۳۲۳۰۴۰۲۷ – ۰۹۱۵۹۶۵۶۶۴۱ – روزی

اتومبیل تصادفی یا چپی را با بالاترین قیمت نقد خریداریم.
۰۹۱۵۹۶۴۷۶۸۵

گازرسانی

مسکونی تجاری صنعتی
۰۹۱۵۹۳۵۴۶۴۸
محمدی
با شرایط مناسب

خدمات فنی ارغوانی

شارژ گاز کولر اتومبیل فقط ۶۰ هزار تومان با ۶ ماه ضمانت
پاسداران ۸ – پلاک ۲۴ ۰۹۱۵۳۶۱۸۹۸۴



ابتدای غفاری ، فروشگاه اطلس کمپرسور، نوکی
۰۹۱۵۱۶۳۶۸۲۴ – ۰۹۱۵۲۲۰۶۸۲۴
۰۵۶۳۲۲۲۲۳۲۱

مجموعه رستوران

و سفره خانه سنتی

با موقعیت بسیار بسیار عالی واگذار می شود.

۰۹۱۲۸۴۶۰۵۱۱

تاسف کی روش از معطلی چند ساعته تیم ملی در فرودگاه

ایرنا: کارلوس کی روش سرمربی تیم ملی فوتبال ایران، از اتفاقات رخ داده در فرودگاه مهرآباد و معطلی سه ساعته اعضای این تیم ابراز تاسف کرد. تیم ملی فوتبال ایران که قرار بود ساعت ۱۱ دیروز برای برگزاری دیدار تدارکاتی با ازبکستان راهی تاشکند شود، به دلیل آنچه که مشکل مالی و پرداختن نشدن هزینه سفر به شرکت هواپیمایی عنوان شد، سه ساعت در فرودگاه ماند. هر چند این مسئله با تلاش مسئولان برطرف شد، اما کارلوس کی روش این اتفاق دور از ذهن را غیر قابل قبول دانست. سرمربی تیم ملی ایران اظهار کرد: اینکه تیم ملی فوتبال کشور به دلیل مشکلات مالی زیاد نتواند برنامه های خود را عملی کرده و مدام با مشکل روبه رو شود، اتفاق خوشایندی نیست.

وزارت ورزش هیچ پولی به استقلال و پرسپولیس نداده است

مهر: معاون توسعه منابع و پشتیبانی وزارت ورزش و جوانان تاکید کرد این وزارتخانه پولی به دو باشگاه استقلال و پرسپولیس نداده و اسپانسرها هزینه های آنها را داده اند. دکتر مناف هاشمی در رابطه با حق پخش تلویزیونی فوتبال و مشارکت های صورت گرفته در این زمینه اظهار کرد: حق پخش تلویزیونی یکی از منابعی است که وزارت ورزش در راستای حمایت از ورزش باید از آن استفاده کند. این موضوع براساس قوانین به مجلس اعلام شد.

داورزنی: برخی نقدها دور از انصاف است

ایسنا: رئیس فدراسیون والیبال با حمایت از ملی پوشان و کادر فنی و گلایه از برخی انتقادها تاکید کرد: هدف اصلی والیبال در سال ۱۳۹۴ مسابقات جام جهانی است و رقابت‌های لیگ جهانی فرصتی است تا بازیکنان ایران به هماهنگی مطلوب برسند و استعدادهای جدید نیز محک بخورند. محمدرضا داورزنی، اظهار کرد: تیم‌های اول و دوم رتینگک جهانی در هفته‌های نخست لیگ جهانی باخت‌ه‌اند، اما همه فقط به تیم ایران انتقاد می‌کنند.

فیفا: میزبانی جام جهانی روسیه و قطر تغییر نمی‌کند

ایسنا: فدراسیون بین‌المللی فوتبال آب پاکی را روی دست مخالفان خود ریخت و در بیانیه‌ای تاکید کرد میزبانان جام‌های جهانی ۲۰۱۸ و ۲۰۲۲ تغییر نمی‌کنند.پس از اتفاقات تلخی که در چند ماه گذشته در راس فدراسیون بین‌المللی فوتبال رخ داد که موجب استعفای سب بلاتر شد، بسیاری از مخالفان فیفا صحبت‌هایی مبنی بر تغییر میزبانان جام‌های جهانی ۲۰۱۸ و ۲۰۲۲ را به زبان آوردند.



سر جلسه کنکور «سیب قرمز» بخورید!

ایستگاه سلامت
مصرف آب بعد از خوردن هندوانه و خربزه مضر است

تسنیم: «خربزه» و «هندوانه» از میوه‌های فصل تابستان هستند، ولی باید هنگام مصرف



این میوه‌ها تدابیری را رعایت کرد، باید دانست که هندوانه دارای طبیعت سرد و تر و خربزه طبیعت گرم و ثر است، بنابراین هندوانه برای سرد مزاجان مضر است و موجب بروز مشکلاتی

با خواص «شاهدانه» آشنا شوید!

نامه نیوز : دانه شاهدانه، یکی از مغذی‌ترین و

می‌شود.مصرف خربزه سبب افزایش رطوبت مغز و بدن می‌شود، چاقی‌کننده بوده، باعث افزایش شیر، عرق و ادرار می‌شود. مصرف آن در گرم مزاجان به خصوص در مناطق گرم مضر است. متخصصان می‌گویند خوردن هندوانه و خربزه بلافاصله بعد از غذا مضر است.

قابل هضم‌ترین مواد غذایی روی زمین است. دانه شاهدانه سرشار از پروتئین، اسیدهای آمینه ضروری و اسیدهای چرب ضروری است. افرادی که به طور منظم دانه‌های شاهدانه را مصرف می‌کنند فشار خون و همچنین میزان کلسترول

بد در خون آن‌ها با کاهش روبرو خواهد شد. اگر به دنبال راهی برای کاهش وزن خود هستید، شاهدانه را همراه با صبحانه میل کنید. مصرف شاهدانه هنگام صبح و در وعده صبحانه، باعث احساس سیری طولانی طی روز در شما خواهد شد و به این ترتیب دیگر نسبت به خوردن غذاهای شور و شیرین اشتهای کاذب نخواهید داشت.

بهترین میان‌وعده‌ها از دیدگاه طب سنتی

سلامت نیوز: به گفته متخصصان طب سنتی مصرف بادام تازه، کشمش، مویز و انجیر در طول روز مناسب هستند، همچنین خوردن سیب، کاهو و هویج میان‌وعده‌های خوبی محسوب می‌شوند.

بهترین میان وعده مصرف تنقلات سالم است به عنوان مثال مصرف بادام بسیار مفید است. مصرف نان به دلیل داشتن غلات فراوان و کره بادام زمینی نیز یک میان وعده مناسب محسوب می شود.

این درشت مغذی در فرایند رشد و نمو، ترمیم و بازسازی بدن، عضله‌سازی، سیستم ایمنی و بسیاری دیگر از فرایندهای جاری بدن است. در کودکان، نوجوانان به خاطر بلوغ و در زنان

باردار، نیاز روزانه به پروتئین افزایش می‌یابد. در هر ۳۰ گرم بادام یا پسته ۵ تا ۷ گرم پروتئین موجود است؛ یعنی در حدود ۱۲ درصد نیاز روزانه به پروتئین‌ها. در سایر مغزها مانند فندق میزان پروتئین در حدود ۳ تا ۴ گرم می‌باشد. یک فنجان شیر حدود ۸ گرم (۱۵ درصد نیاز روزانه



به پروتئین ها)، ۳۰ گرم پنیر حدود ۷ گرم (۱۳ درصد نیاز روزانه به پروتئین ها)، ۳۰ گرم ماست حدود ۱ گرم (۲/۵درصد نیاز روزانه به پروتئین‌ها) پروتئین دارد. یک دوم فنجان سویا محتوی ۳۴

اسفنج جلوی آب مروارید را می‌گیرد؟

سلامانه : خوردن غذاهایی که ویتامین E زیادی دارند، مثل اسفنج، بروکلی و مغز آجیل می‌تواند خطر آب مروارید را کم کند. محققان متوجه شدند، هرچه ویتامین E در بدن افراد بیشتر شود، احتمال ابتلای آن‌ها به آب مروارید بر اثر پیری کاهش می‌یابد.به این ترتیب، میزان مصرف ویتامین ای در روز هر چه بیشتر از ۷ میلی گرم می‌شد، خطر ابتلا به آب مروارید حتی تا ۲۷ درصد کاهش می‌یافت.

گرم پروتئین است؛ یعنی نزدیک به ۶۰ درصد نیاز روزانه به پروتئین‌ها و این در حالی است که در یک دوم فنجان گوشت مرغ تنها ۱۷ گرم پروتئین موجود است. بنابراین با نگاهی اجمالی به راحتی می‌توان فهمید که سویا می‌تواند گزینه مناسبی به جای مرغ باشد. در یک تخم‌مرغ نسبتاً درشت حدود ۶ گرم پروتئین موجود است، یعنی ۱۲ درصد کل نیاز روزانه به پروتئین‌ها.

سر جلسه کنکور «سیب قرمز» بخورید!

عصرایران: کارشناسان تغذیه به کنکوری‌ها توصیه می‌کنند که سیب قرمز را به صورت قاچ شده سر جلسه آزمون ببرند، چرا که هم برای تقویت حافظه مفید است و هم قند طبیعی دارد. شکلات، آب‌نبات و شیرینی‌های مصنوعی برای جلسه کنکور مفید نیست و تنها برای حدود یک ساعت گلوکز را تامین می‌کند. برای صبحانه روز کنکور نیز باید ترکیبی از لبنیات و پروتئین مانند گردو و پنیر، یک لیوان شیر و تخم مرغ استفاده شود. همچنین باید از صرف جای غلیظ در وعده صبحانه قبل از کنکور خودداری شود. بهتر است در وعده صبحانه در مصرف مواد قندی زیاده‌روی نشود و نان سبوس‌دار مصرف شود.

دعوت از پلیس برای تماشای خودسوزی

باشگاه خبرنگاران: مردی ۵۷ ساله که قصد کشتن خود در برابر چشمان پلیس را داشت با تلاش مأموران ناکام ماند. «اندرو» که با آتش زدن خودرویش در پمپ گاز شهر استین باعث انفجار مهیب و صدمه دین دو مأمور شد، جان سالم بدر برد. ساعت ۲ نیمه شب وی مأموران را از نیت خود باخبر کرد و گفت: می‌خواهم خودم را آتش بزنم. «اندرو» که لباس هایش را با مواد مشتعل خیس کرده بود به محض رسیدن پلیس به داخل خودرو رفت و با روشن کردن فندکی باعث این انفجار شد او که دچار سوختگی شدید شده در بیمارستان پسر می برد.

مرد خشمگین، زن ۶۰ ساله را خفه کرد

باشگاه خبرنگاران: مأموران پلیس در جریان وقوع یک قتل قرار گرفتند. آنها موضوع را در دستور کار خود قرار دادند و با حضور در محل حادثه در شمال تهران به تحقیق در این رابطه پرداختند. با حضور مأموران در محل مشخص شد که زن ۶۰ ساله ای خفه شده است. بلافاصله قاتل که یک مرد افغان بود، شناسایی و دستگیر شد. این مرد در بازجویی‌ها با اعتراف به این قتل به مأموران گفت: با این زن رفت و آمد خانوادگی داشتم. روز حادثه سر مسایل مالی با هم درگیر شدیم و من هم از روی عصبانیت این زن را خفه کردم.

بی احتیاطی والدین، مرگ دلخراش کودک ۱۹ ماهه را رقم زد

ایرنا: رئیس پلیس راه فرماندهی انتظامی استان زنجان گفت: دختر بچه‌ای روستایی که فقط ۱۹ ماه از عمرش می‌گذشت قربانی بی احتیاطی پدر در جین پارک خودرو وانت نیسان شد. سرهنگ شیرمحمدی افزود: این حادثه روز گذشته در محوطه حیاط منزل در روستای رجیعان از توابع این استان رخ داد. وی اظهار کرد: پدر این کودک پس از ورود به حیاط، گرم صحبت با همسرش می‌شود و کودک نیز به دور از چشم والدین به زیر چرخ‌های سنگین نیسان می‌خزد که با حرکت خودرو به قسمت پارکینگ منزل این حادثه مرگبار اتفاق می‌افتد.

برداشت مخفیانه یک زن از حساب شوهرش

ایرنا: فرمانده انتظامی ساوه از دستگیری یک زن به اتهام برداشت مخفیانه از حساب شوهرش خبر داد. سرهنگ طالبی افزود: با شکایتی فردی مبنی بر برداشت غیرمجاز از حساب بانکی اش، موضوع در دستور کار قرار گرفت. وی بیان کرد: در تحقیقات تخصصی پلیس فتا، همسر شاکی که مدت‌ها به صورت غیرمجاز از حساب بانکی شوهرش شارژ تلفن همراه خریداری می‌کرد، دستگیر شد. فرمانده انتظامی شهرستان ساوه گفت: متهم دستگیر شده با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی تحویل مقام قضایی شد.

خودکشی قبل از محاکمه

تابناک: پسر ۱۲ ساله‌ای با پلیس شهرداری تماس گرفت و از مرگ مشکوک مادرش خبر داد. به دنبال تماس این پسر، پلیس به خانه مورد نظر رفت و با جنازه زنی ۴۰ساله روبرو شد. پسر نوجوان به پلیس گفت: یکباری و اعتیاد پدرم باعث شد با مادرم مدام درگیر شود. اطلاعاتی که پسر نوجوان به پلیس داد فرضیه جنایت خانوادگی را قوت بخشید و پدر وی بازداشت شد. مرد ۴۷ ساله به قتل همسرش اعتراف کرد و گفت: از شش ماه پیش بیکار شدم. از همان موقع اختلاف‌های من و همسرم شروع شد. روز حادثه در اوج خشم دستام را دور گردن زخم حلقه کردم و فشار دادم تا جان سپرد.

فروش مصالح گرانولیت

اجرا و کنتکس با نازل ترین قیمت

۰۹۱۵۱۶۱۴۰۳۸ - نجفی

حمل بار و ااثاثیه منزل

بایسوزو چادر دار و کارگر ماهر

کاهش سرویس های بار

با یک سرویس ایسوزو

همراه: ۰۹۱۵ ۵۶۱۱۲۰ - خراشادی

تالار و رستوران

3150

کریم خان

برگزاری جلسات با اقساط ۶ ماهه

طعمه خاص - کیفیت متفاوت

بدون هزینه پذیرایی و ورودی

تلفن چهار رقمی سفارشات: ۳۱۵۰

۰۹۱۵۱۶۱۴۲۴۶-۰۹۱۵۱۶۱۳۴۲۵

منوی خاص کریم خان روزهای جمعه ???????

شامپو رزماری ویشکا

موثر در پیشگیری و رفع پوسته و شوره سر

تقویت کننده پیاز مو و جلوگیری از ریزش مو

در بسته بندی های ۲۵۰ گرمی و ۶۰۰ گرمی

عرضه در کلیه فروشگاه های معتبر استان

توزیع کننده بخش تعاون

اول مقایسه ، بعد خرید

فروشگاه کاشی سنجری

۲۵ درصد تخفیف

ویژه مشتریان محترم با زمان محدود

فقط ۵ پایان خرداد

مرکز پخش کاشی

الهاس کویر رفسنجان

آدرس:خیابان مدرس – حاشیه میدان جماران

۰۹۱۵۳۶۱۸۸۲۵-۰۹۱۵۳۴۴۶۱۹۳-۳۲۴۴۱۷-۳۲۳۲۳۴ سنجری

۱۵٪

تا

فقط ۵ پایان خرداد

خرید و فروش انواع قالب بتن

داربست فلزی ، تخته زیر پا ، نو ، دست دوم

۰۹۱۵۱۶۱۵۰۶۹-۳۲۳۱۳۶۰۰

جلیلی

بنگاه قالب بتن توکل

بلاوار فروگده - سه راه میاد شیرازی

۰۹۱۵۱۶۱۵۰۶۹-۳۲۳۱۳۶۰۰

در ماه فیافات الهی میزبان شما هستیم

تالار کوثر

محیط زیبا و آرام ،تجهیزات کامل،،۷۰۰د نفر ظرفیت

برگزار کننده کلیه مجالس ازدواج، میهمانی ها، سمینارها، همایشها، ولیمه سفرهای زیارتی و ...

آدرس: بیرجند، میدان شهداء تلفنهای تماس: ۰۹۱۵۱۶۳۴۴۱۸ - ۰۳۲۲۱۴۵۷۰

تالار کوثر

وابسته به مجتمع فرهنگی مذهبی مجان الزهراء (س)

قالیشویی و مبل شویر یا ترپس درجه یک

لول میبره

کاور شده لول میاره!

۰۳-۳۲۴۴۰۰۰۱

روزنامه اجتماعی ، فرهنگی ، ورزشی و اقتصادی مدیرمسوول و صاحب امتیاز : غلامرضا جعفرپور مقدم سرمدیر : علی جعفرپور مقدم بیرجند، میدان شهدا ، جنب بانک صادرات ، ساختمان آوا صندوق پستی ۱۳۶ – ۹۷۱۴۸ – تلفن : ۳۲۲۲۴۵۸۲ (خط ۵) نمابر : ۳۲۲۳۵۸۳ صفحه آرایی : واحد رایانه روزنامه آوا – چاپ : شرکت چاپ و نشر گنرو	روز حدیث روز امام محمد باقر (ع) : خداوند دوست ندارد که مردم در خواش از یکدیگر اصرار ورزند، ولی اصرار در خواش را خودش را دوست دارد. (بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۷۳)	آذین شهر آذین صفر نیمه شب هرسی آذین صبح طلوع آفتاب ۳۳ : ۱۲ ۵۳ : ۲۰ ۴۲ : ۲۳ ۳۳ : ۳۰ ۲۵ : ۵۰
سامانه پیام کوتاه : ۳۰۰۰۲۷۲۴۴۴	EMAIL:AVA.KHJNEWS@YAHOO.COM	WWW.AVA724.IR



واکنش جوانفکر به باز داشت بقایای

مشاور مطبوعاتی و رسانه‌ای رئیس جمهور سابق در پاسخ به این سوال که علت بازداشت حمید بقایی چه بوده است، گفت: باید از دستگاه قضایی سوال کنید که علت این بگیر و ببند چیست. جوانفکر اضافه کرد: سفر هفته پیش احمدی نژاد به همان و استقبال بی‌سابقه مردم از ایشان، نمی‌توانست بدون تبعات باشد.

محمد هاشمی: آقای هاشمی حرف هایی دارند که اگر بگویند اتفاقاتی می‌افتد

محمد هاشمی در گفتگو با یک نشریه اصلاح طلب گفت: دلیل اینکه آقای هاشمی در برخی برهه‌ها، مطالبی را نقل می‌کنند، اتفاقا برای روشنگری جامعه درباره موضوعاتی است که احساس می‌کنند عده‌ای سعی دارند خلاف آن را به مردم القا کنند. کارشنکان از این مسائل هراسناک هستند. ایشان اطلاعاتی دارند و می‌گویند اگر بگویم اتفاقاتی می‌افتد.

تذکر مجلس به سخنان رئیس جمهور

تذکر کتبی ۱۰نماینده به رئیس جمهور در خصوص اتهام به نهادهایی مثل سپاه، ارتش، صدا و سیما و ائمه جمعه مبنی بر دخالت در انتخابات قرائت شد. در این تذکر آمده است: آقای روحانی شما در همایش فرمانداران گفته بودید مبدا در هیچ جا به گوش کسی این حرف بخورد که دولت، سپاه، ارتش، صدا و سیما، استاندار، فرماندار یا دفتر امام جمعه طرفدار نامزد خاصی است زیرا این حرف برای انتخابات سم است.

رفیق دوست: به خاطر ه‌گویی‌ها توجه نکنید

رفیق دوست وزیر سپاه پاسداران دوران جنگ، درباره خاطره‌گویی هاشمی رفسنجانی از امام معتقد است: فقط باید به اندیشه‌های امام برگشت و به این چیزها نچسبید و هر که ایراد می‌گیرد اصل اندیشه حضرت امام با فکر آقا تعارض دارد، گمراه است.

حکایت لنگه کفش و دیدار رئیس مجلس

علی مطهری در واکنش به اظهارات کوچک زاده مبنی بر دیدار لاریجانی با نماینده بد حجاب اروپایی گفت : وی در مقابل عمل انجام‌شده قرار گرفته و بعد از جلسه هم مسئولان مربوط را توبیخ کرده. ایشان نسبت به مسائل مربوط به عفاف حساس است و الاّ ادامه داد نمی‌شد! اگر انتظار دارید که در بازگشت به منزل، از طرف همشیره با کفگیر و لنگه کفش مورد استقبال قرار گیرند، چنین اتفاقی نخواهد افتاد.

باهر: فانی هفته آینده استیضاح می‌شود

باهر نایب رنس مجلس پس از اعلام وصول طرح استیضاح فانی با ۶۴امضاء، گفت: هفته آینده چهارشنبه استیضاح وزیر آموزش و پرورش با تصمیم هیئت رئیسه در دستور کار و مجلس میزبان فانی خواهد بود.

دعوت نامه تشکیل مجمع عمومی عادی سالیانه «نوبت اول»

شرکت تعاونی مرزنشینان مومن آباد سریشه

تاریخ انتشار: ۹۴/۳/۲۰

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی مرزنشینان مومن آباد سریشه شنبه ۹۴/۴/۲۰ ساعت ۱۰ در محل سریشه مسجد امام حسن مجتبی (ع) برگزار می شود. از کلیه اعضا دعوت می شود برای اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور به هم رسانند.
ضمنا چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد، می تواند همزمان با نماینده تام الاختیار خویش با هم به دفتر شرکت مراجعه و برگ و کالت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند.
حداکثر آرای وکالتی هر عضو سه رای و هر فرد غیر عضو یک رای می باشد.

ضمنا داوطلبان عضویت در سمت بازرسی موظفند حداکثر به مدت هفت روز از تاریخ انتشار آگهی یا صدور دعوت نامه تشکیل مجمع عمومی عادی، مدارک مربوطه را به دفتر شرکت تعاونی تحویل نمایند.

دستور جلسه:

- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
- طرح و تصویب صورت های مالی سال های ۸۸ – ۸۹ – ۹۰ – ۹۱ – ۹۲ – ۹۳
- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۹۴
- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یک سال مالی
- طرح و تصویب تغییرات اعضا و سرمایه
- طرح و تصویب نایب‌اری سهام

هیئت مدیره تعاونی

ساخت سوله و تیر ورق

در اسرع وقت با بهترین کیفیت و نازل ترین قیمت

آدرس: شهرک صنعتی ، مبتکران ۵ ۰۹۱۵۷۲۳۴۷۰۶

فرزندان خود را از کودکی با دانش نوین کامپیوتر آشنا کنید

آموزش کامپیوتر ویژه کودکان

آموزش از پایه ای ترین مباحث با زبان ساده برای کودکان در

اکثر تحریم‌ها برای مدت طولانی تعلیق می‌شوند و این یعنی پایان نمی‌یابند

معاون کری: شرط توافق، اجازه دسترسی به مراکز ایران است

تهدات ایران تحت توافق موقت که ما به آن رسیدیم – یعنی همان برنامه مشترک اقدام – فوراً به اتمام می‌رسند و سپس ایران به سرعت به سمت یک برنامه صنعتی با دهها هزار سانتریفیوژ حرکت خواهد کرد. این مقام آمریکایی اظهار کرد: این توافق سطحی از شفافیت را در



وی در جمع یهودیان گفت : اجازه بدهید از فرصت امروز استفاده کنم و به برخی از نگرانی‌های موجود درباره این توافقی که ما در حال کار بر روی آن هستیم، بپردازم. باید به شما بگویم که بسیاری از این نگرانی‌ها نایجا هستند و بیش از آنکه حقیقت داشته باشند، افسانه‌اند.»

اختیار ما قرار می‌دهد که در صورت عدم پایبندی ایران به تعهداتش در قبال جامعه بین‌المللی، ما از آن فوراً باخبر خواهیم شد و زمان زیادی برای واکنش به آن به صورت دیپلماتیک یا از طرق دیگر خواهیم داشت. اکثر تحریم‌ها برای مدت طولانی

تعلیق می‌شوند _ یعنی پایان نمی‌یابند – و مفادی برای بازگشت خودکار آنها، در حالت عدم پایبندی ایران به تعهداتش وجود خواهند داشت.»
وی گفت : ما جز اینکه به اژانس اجازه دسترسی به هر سایت لازم برای راستی‌آزمایی از صلح‌آمیز بودن برنامه و علی‌رغم فشارهای تشدیدشونده در دهه گذشته، این کشور تعداد سانتریفیوژهایش را از ۱۵۰ دستگاه در ۲۰۰۲ به ۱۹۰۰۰ دستگاه در قبل از توافق موقت رساند.

بعد از توافق، تغییری در تعهد ما برای مبارزه با حمایت ایران از تروریسم ایجاد نخواهد شد

این مقام دیپلماتیک اظهار کرد : «بعد از رسیدن به توافق جامع، تغییری در تعهدات ما برای مبارزه با تلاشهای ایران برای گسترش بی‌ثباتی و حمایت از تروریسم ایجاد نخواهد شد. این عوض نمی‌شود چه با توافق، چه بدون آن.»
وی افزود : اگر به توافق جامع رسیدیم، تهدات ما برای حمایت از کسانی در ایران که خواستار احترام بیشتر به ارزش‌های جهانی و حاکمیت قانون هستند پایان نیافته و یا در آن تغییری حاصل نخواهد شد.

خط امام برای عده ای جبهه است اما برای بعضی سفره

رحیم‌پور ازغدی عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی با اشاره به شاخصه های خط امام (ره) گفت: خط امامی داریم که برای بعضی ها شبهه است. خط امامی هم داریم که برای بعضی ها سفره است. یک خط امامی هم داریم که جبهه است. وی گفت : متأسفانه برای بعضی ها خط امام سفره است. باید شکم را سیر کند. در خدمت اهل بیت هستند البته نه اهل بیت پیامبر بلکه اهل بیت خودشان باشند. کل انقلاب را فدای اهل بیت خودشان می کنند.

توافق هسته‌ای احتمالی دائمی نخواهد بود

عراقچی معاون وزیر امور خارجه کشورمان در پاسخ به اظهارات آنتونی بلینکن، معاون وزیر خارجه آمریکا گفت : توافق نهایی در صورتی که حاصل گردد دارای دوره زمانی مشخصی خواهد بود و هیچیک از تمهیدات پیش بینی شده در آن دائمی نخواهد بود.

وجود فرصت تاریخی برای توافق با ایران

اوپاما به مذاکرات هسته‌ای گروه ۵+۱ با ایران اشاره کردو گفت:فرصت‌تاریخی برای حصول توافق جامع هسته‌ای با ایران وجود دارد. وی افزود: ما در مورد مذاکرات هسته ای ایران رازینی کردیم. ما در مسیر حرکت به سوی مراحل نهایی مذاکرات همچنان متحد هستیم.

آمریکا نباید از طرف ما مذاکره کند

نیکولا سارکوزی رئیس جمهوری سابق فرانسه در سفر به اسرائیل گفت: درباره محتوا و شیوه مذاکرات هسته ای با ایران، انتقاد داریم. وی ادامه داد من دوست آمریکا هستم و همیشه بودم اما در نهایت این به این معنی نیست که آمریکا باید از طرف همه ما در همه موضوعات براساس منافع ویژه اش مذاکره کند.

توافق با ایران سخت اما ممکن است

اعضای پارلمان اتحادیه اروپا بعد از بازگشت از تهران تاکید کردند که چشم انداز توافق بین‌المللی جامع با ایران تا پایان ژوئن مشکل اما امکان پذیر است.



گونه‌های شاخص حیات وحش پستانداران خراسان جنوبی عکس: ایسنا

عکس روز

طرح عیدانه فروش

مسکن مهر بخريد سفر عتبات عالیات برويد

شرایط ویژه واحدهای مسکونی

- ✓سند مالکیت عرصه و اعیان
- ✓۲۵ میلیون تومان تسهیلات مسکن مهر با اقساط بلند مدت
- ✓قیمت خرید قطعی و پرداخت ۱۰درصد نقد و الباقی به صورت اقساط تا پایان سال
- ✓تخفیف ۱۰ درصدی خرید نقدی و ۵ درصدی خرید نقد و اقساطی
- ✓پرداخت کمک هزینه سفر به عتبات عالیات

تلفن تماس: ۶۴ – ۳۲۲۳۲۶۶۳ – ۰۹۱۵۱۶۳۹۱۰۷



هفته محیط زیست بر هم استانی های عزیز و تلاشگران عرصه محیط زیست گرمای باد

مرکز معاینه فنی واقع در بلوار خلیج فارس پشت پمپ بنزین شعله افتخار دارد

به مناسبت هفته محیط زیست معاینه فنی خودروها را با ۳۰ درصد تخفیف

در تاریخ ۹۴/۳/۲۱ (پنجشنبه) از ساعت ۱۸ الی ۱۴ ارائه نماید.

آموزشگاه کیاست

با ارائه مدرک از

سازمان آموزش فنی و حرفه ای

آدرس: خیابان طالقانی – طالقانی ۱۶

تلفن: ۳۲۲۳۶۰۸۱ – ۳۲۲۳۶۰۸۰

مطمئن هزینه کنید