

رئییسی: معتقدیم نقد مصلحانه و منصفانه مشکلات را حل می کند

صفحه ۴



روزنامه فرهنگی اجتماعی سیاسی

استقبال از کالابرگ

الکترونیکی بالای ۹۰درصد

پیش بینی می شود

صفحه ۲

حمله شرم آور به کنسولگری

منابع خبری گزارش داده اند رژیم صهیونیستی ساختمان نزدیک سفارت ایران در دمشق را هدف حملات هوایی قرار داده است. بر این اساس، ساختمان کنسولگری ایران در دمشق به طور کامل تخریب شد و خودروهای مقابل آن نیز خسارت دیده است.



صفحه ۴

خاندوزی: بسته جهش تولید با مشارکت مردم تدوین می شود

سید احسان خاندوزی سخنگوی اقتصادی دولت در اولین نشست خبری اش در سال ۱۴۰۳ با خبرنگاران طی سخنانی ضمن محکومیت حمله تروریستی رژیم صهیونیستی در دمشق و شهادت نیروهای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، عنوان کرد: تورم در دهه ۱۳۹۰ از حدود ۲۵ درصد به بالای ۴۵ درصد رسیده بوده و پایدار شده بود و در بسیاری از فصول سال در نیمه دوم دهه ۱۳۹۰ شاهد رشدهای پایین اقتصادی بودیم. وی افزود: در چنین شرایطی دولت سیزدهم تلاش کرد بخشی از عوارض عملکرد دولت سابق در اقتصاد را بهبود بخشد. بهبود کسب وکار، افزایش سرمایه گذاری، پیش بینی پذیر کردن اقتصاد و ارائه مشوق های مالیاتی موجب شد زمینه مشارکت در اقتصاد فراهم شود. سال گذشته بسته مشخصی برای رونق تولید و مهار تورم را داشتیم.

حق الزحمه ساعات حق التدریس معلمان ۲ برابر می شود

سخنگوی وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه معلمان در صورت کسب شرایط هر ۴ سال ارتقای رتبه دارند، گفت: طرحی را دنبال می کنیم که از مهر ۱۴۰۳ اجرا خواهد شد و براساس آن حق الزحمه ساعات اضافه تدریس معلمان دو برابر خواهد شد. علی فرهادی، معاون برنامه ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش با اشاره به اینکه مهمترین اتفاق سال ۱۴۰۲ به سرانجام رسیدن رتبه بندی معلمان بود، اظهار کرد: ۵۷۲ هزار معلم به رتبه خود معترض بودند که تمام اعتراضات بررسی شد و به سرانجام رسید.

۳۹ درصد از کل بیکاران کشور تحصیلات دانشگاهی دارند

مطابق آمار ارائه شده از چکیده نتایج طرح آمارگیری نیروی کار در زمستان ۱۴۰۲، بررسی نرخ بیکاری جمعیت ۱۵ساله و بیشتر فارغ التحصیلان آموزش عالی، نشان می دهد۱۱٫۶درصد از جمعیت فعال فارغ التحصیل آموزش عالی بیکار بوده اند. این نرخ در بین زنان نسبت به مردان و در نقاط روستایی نسبت به نقاط شهری بیش تر بوده است. بررسی روند تغییرات این نرخ حاکی از کاهش ۱٫۲ درصدی در زمستان ۱۴۰۲ نسبت به فصل مشابه سال قبل است.

صفحه ۲

صفحه ۴

صفحه ۳

آگهی مزایده اجاره ماشین آلات

نوبت دوم

دهیاری باریکرسف بخش نیاسر شهرستان کاشان



دهیاری باریکرسف در نظر دارد با توجه به مصوبه شماره ۲۸ شورای اسلامی روستای باریکرسف نسبت به اجاره بیل بکهلودر به مشخصات ذیل و برای مدت یک سال شمسی از طریق مزایده عمومی به افراد واجد شرایط اقدام نماید لذا متقاضیان می توانند **از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۴ تا ۱۴۰۲/۱۲/۲۹** نسبت به دریافت اسناد مزایده از دهیاری باریکرسف و ارائه قیمت پیشنهادی خود اقدام نمایند .

مشخصات بیل بکهلودر کشوئی مکانیکی سنو پارس	مبلغ پایه اجاره ماهانه (ریال)	مبلغ سپرده (ریال)
نوع دستگاه : sp۲۰۰C ، شماره سریال دستگاه : L۱۱۰۰۲۸۸ شماره سریال موتور : ۰۰۱۸۱۶۲۵۲ کشور سازنده : ایران مدل ۱۴۰۰ ، ضمائم و تجهیزات : سیستم ایرکاندیشن	۲۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال	۱۵۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال

سایر شرایط مزایده :

۱. هزینه های مربوط به عوارض خودرو و بیمه های مربوطه به عهده برنده مزایده می باشد .
۲. به پیشنهاد های کمتر از قیمت پایه یا فاقد مبلغ سپرده ترتیب اثر داده نخواهد شد .
۳. سپرده برندگان اول تا سوم مزایده در صورت استنکاف از عقد قرارداد به نفع دهیاری ضبط می شود .
۴. محدوده کار ماشین آلات فقط حوزه شهرستان، بخش نیاسر می باشد و برنده مزایده حق خارج کردن ماشین آلات را از حوزه فوق ندارد.
۵. برنده مزایده می بایست شرایط لازم را جهت بازدید های دوره ای مسئولین مربوط به دهیاری را از ماشین آلات فراهم نماید .
۶. برنده مزایده حق واگذاری ماشین آلات را به شخص دیگری ندارد .
۷. جهت بازدید از بیل بکهلودر با شماره ی ۰۹۱۳۵۳۴۰۰۴۳ آقای کوهیما تماس حاصل ننماید .
۸. دهیاری در رد یا قبول پیشنهادات دارای اختیار تام و کامل می باشد فلذا صرف بالاترین قیمت ملاک عمل برای تعیین برنده مزایده نخواهد بود .
۹. شرکت در مزایده به منزله قبول شروط و تکالیف آیین نامه مالی دهیاری (خصوصاً ماده ۱۲ آیین نامه مالی) می باشد .
۱۰. هزینه چاپ آگهی در هر نوبت به عهده برنده مزایده می باشد .
۱۱. پیشنهاد ها در مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ راس ۱۱ صبح ساعت در محل دهیاری باریکرسف مشهد اردهال با حضور اعضای کمیسیون معاملات دهیاری و افراد شرکت کننده در مزایده بررسی خواهد شد.

دهیاری باریکرسف

شماره شناسه: ۱۶۵۳۳۵۰



درس خواندن در روزه داری

توصیه های کلی:



دوش سبک
درس خرابی
احیای مغز
با آب تقریباً خنک
حدود ۵ دقیقه



انجام نرمش های
کششی برای
افزایش کارایی
مغز
حدود ۱۵ دقیقه



۶ تا ۷ ساعت
خواب برای
تثبیت حافظه
اگر کمتر است
عمیق باشد



مطالعه در
زمان طلایی
یادگیری
۴ تا ۶ ساعت اول
بعد از سحر

توصیه های تغذیه ای:



انواع مغزها مانند گردو،
بادام، پسته و فندق
برای تقویت حافظه



پرهیز از غذاهای چرب و
سنگین برای مقابله با
کاهش خون رسانی به مغز



غذای سبک در افطار
مانند شیربرنج، سوپ
حاوی جوانه و ...



میوه ها و سبزیجات
آب دار برای بهبود
عملکرد مغزی

افزایش مصرف مایعات
مخصوصاً شیر با موز،
هویج، عسل یا خرما

