



سحر به بوی گلستان دمی شدم در باغ
که تا جوبلیل بیدل کتم علاج دماغ

همشهری: www.hamshahrionline.ir
سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سید کمال قریبی، شماره ۱۴
کد پستی: ۰۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ | تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۴
تلفن: ۲۲۰۳۰۰۰، ۲۲۰۳۰۰۱، ۲۲۰۳۰۰۲

پدربش آگهی: ۸۳۲۲۱۰۰۰ | توزیع و اشتراک: موسسه نشر گستر کمپوزیون | تلفن: ۹۱۲۰۴۱۴۲
چاپ: همشهری | چاپ: ۴۸۰۵۰۰۰ | تلفن: ۲۸۰۵۰۰۰

گزارش:
مفروضه سود مبر
دبیر فاطمه عسگری نیا
۳۴ (سینما و تلویزیون):
مفروضه سود مبر
دبیر علیرضا محمودی
روز هفتم:
دبیر مبرم باقریور
صفحه آخر:
دبیر جواد نصرتی
طرح و گرافیک:
دبیر محمدعلی طلیعی

تدرستی:
مدیر عیسی محمدی
دبیر مبرم سرخوش
سرخ:
مدیر جواد عزیز
دبیر محمد جعفری
دانشگاه:
دبیر ساسان شادمان
سرزمین من:
مدیر محمد بابکاتی
دبیر مهلا داریان
فرهنگ شهر:
دبیر زهرا عباسی

سیاسی و دیپلماتیک:
مدیر حسین ارجلو
شورنگار:
مدیر سیمین برداران
دبیر فاطمه طباطبایی
اقتصاد:
مدیر محسن امین
دبیر مبرم موسی پور
تماشگر:
مدیر امیر محمد یعقوب پور
دبیر لیلی خرسند
ایران شهر:
دبیر زهرا عباسی

صاحب امتیاز:
مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
مدیر دبیر: دانیال معمار
دبیر تحریریه: مهدی علویور
معاونان سردبیر:
شهرام فرهنگی، علی عمادی
شاهین امین، حامد قوقانی
پروانه بهرام زراد
مدیر فنی: حامد یزدانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
دبیر عکس: فرشاد عباسی

شهر در اختیار زنان



مناسبت‌های مختلف مثل دهه فجر، یلدا، آستانه بازگشایی مدارس، سال نو و ماه رمضان فرصت خوبی است برای برپایی نمایشگاه فروش و عرضه تولیدات و دست‌ساخته‌های زنان سرپرست خانوار. گاهی هم غرفه‌های موقتی در اماکن عمومی مثل مترو برپا می‌شود تا این بانوان محصولاتشان را در چنین غرفه‌هایی به فروش برسانند. نمایشگاه زنان و تولید ملی نیز چند سالی است برای حمایت از این قشر برگزار می‌شود. همه این کارها کمک زیادی به فروش محصولات زنان سرپرست خانوار می‌کند و استقبال خوبی از این نمایشگاه‌ها و غرفه‌ها می‌شود، اما موقتی بودن جایگاه‌های عرضه، باعث شده این قشر نتوانند درآمد ثابتی از این راه داشته باشند.

به همین دلیل هم مدیران شهری در اداره کل امور زنان شهرداری تهران تصمیم گرفته‌اند در برخی از ایستگاه‌های مترو و میدانی میوه و ترهبار، جایگاه‌های دائمی برای عرضه محصولات بانوان در نظر بگیرند. شهردار تهران هم به هر دو مجموعه دستور داده تا فضاهایی برای این منظور شناسایی کنند. این شناسایی انجام شده تا معلوم شود کدام میدانی می‌توانند چنین فضایی را در اختیار بانوان بگذارند.

به این ترتیب سازمان میدانی ۲۰ فضا را در ۲۰ میدان تره‌بار مشخص کرده است که باید در این مکان‌ها غرفه‌سازی انجام شود. در حال حاضر فرایند ساخت و ساز غرفه‌ها شروع شده که پس از آماده شدن، نشانی آنها اعلام می‌شود. جدا از غرفه‌های کوچکی که گاهی اوقات برای خانم‌ها برپا می‌شود، در بیرون مترو فضاهای مناسبی برای زنان دارای کسب‌وکار فراهم شده است. فعلا در حدود ۱۱۰ ایستگاه مترو این فضا ایجاد شده است. آن طور که مریم اردبیلی، مدیر کل امور زنان و خانواده شهرداری تهران می‌گوید واگذاری غرفه‌ها به خانم‌های سرپرست خانوار دورم‌ای و تقریباً رایگان است، ولی قراردادی در حد سارژ و امکانات پایه آن غرفه منعقد می‌شود تا به لحاظ حقوقی مشکلی پیش نیاید.

سلام بر بهترین رژیم غذایی جهان!



کارشناس رژیم غذایی
مدیرانهای را برای کنترل
دیابت، فشار خون، کلسترول
بالا، افسردگی و... مناسب
می‌دانند

سیدسروش طباطبایی پور
است؛ اینکه چه بخوریم و چه بیاشامیم تا شکم نازنین‌مان، بدخواره نشود و ما را از قیافه نیندازد. برای رسیدن به این هدف، ۴۳ کارشناس تغذیه در آمریکای شمالی جمع شدند و ۳۰ رژیم غذایی متفاوت را بررسی کردند و آنها را به ترتیب اولویت، در قالب مقاله‌ای ارائه دادند. نتیجه این تحقیق، همین چند روز پیش، در مقاله‌ای در نشریه Report US News & World منتشر شد تا مردم جهان اگر خواستند از آنها در سال جدید میلادی استفاده کنند. در این تحقیق، برنامه‌هایی مثل رژیم غذایی مدیترانه‌ای، رژیم غذایی دَش (DASH) و مایند (MIND) بررسی شد و مثل ۷ سال گذشته، رژیم غذایی «مدیترانه‌ای»، همچنان بهترین و سالم‌ترین برنامه غذایی نام گرفت؛ البته «خام‌خواری» هم در آخرین جایگاه واقع شد.

از رژیم غذایی مدیترانه‌ای چه می‌دانیم؟
اگر چه در منوی غذایی کسانی که در منطقه مدیترانه زندگی می‌کنند، گوشت، پاستا و غذاهای سرخ‌شده بافت می‌شود، اما برنامه غذایی‌ای که به این نام معروف است، براساس پخت‌وپز ساده مبتنی بر گیاهان است. در این برنامه، وعده‌های غذایی روی میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، دانه‌ها و آجیل تمرکز دارد و در آن چربی‌های غیر از روغن زیتون یافت نمی‌شود. کسانی که از این برنامه پیروی می‌کنند باید در هفته، ۲ بار غذاهای دریایی نوش‌جان کنند و



در خوردن مرغ، تخم‌مرغ و لبنیات هم زیاده‌روی نکنند. در این رژیم غذایی، گوشت قرمز و شیرینی‌ها، به‌صورت انگشت‌شمار در برنامه ماهانه توصیه شده است، اما شما از خوردن آنها منع نمی‌شوید. اگر از این برنامه غذایی پیروی کنید، در طول روز احساس گرسنگی نمی‌کنید؛ زیرا فیبر، چربی‌های سالم و غلات، احساسی سیر بودن را به شما هدیه می‌دهند. رژیم غذایی مدیترانه‌ای، برای صرف غذا در بیرون از خانه هم پیشنهادها دارد؛ مثلاً از شما می‌خواهد در رستوران، اول، سالاد سفارش دهید و اگر امکانش هست، پیچاز سبزی‌ها یا ماهی قزل‌آبی خود را با دوستان به اشتراک بگذارید. کارشناسان، این رژیم غذایی را برای کنترل دیابت، فشار خون، کلسترول بالا، افسردگی و... مناسب می‌دانند. جالب است بدانید تمرکز این رژیم غذایی بر اصلاح سبک غذاخوردن شماست و چندان محدودیتی برای مصرف مواد غذایی ایجاد نمی‌کند.

جهان‌نما



اینستاگرام را ببند و خواب!

معمولاً بچه‌ها و به ویژه نوجوان‌ها وقت زیادی را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند و بزرگ‌ترها هم بیشتر اوقات نمی‌توانند آنها را مجاب به استفاده کمتر از این شبکه‌ها کنند. «تلنگرهای شبانه» اینستاگرام که به تازگی در این شبکه اجتماعی راه‌اندازی شده در واقع کمی کار والدین را آسان‌تر کرده و به نوجوانان شب‌بیدار هشدار می‌دهد که این شبکه اجتماعی را ببندند و بخوابند. وقتی یک کاربر کم‌سن‌وسال در ساعات پایانی شب به مدت بیش از ۱۰ دقیقه در بخش‌هایی مانند ریلز یا دایرکت فعالیت کند، اینستاگرام به او پیشنهاد می‌دهد که برنامه را ببندد و به رختخواب برسد. این ویژگی جدید برای سلامت ذهن نوجوانان معرفی شده است. «تلنگرهای شبانه» اینستاگرام به‌طور خودکار در حساب کاربری نوجوانان و جوانان ظاهر می‌شود و غیرفعال کردن آنها ممکن نیست. البته اینستاگرام مشخص نکرده است که آیا این ویژگی برای همه نوجوانان فعال می‌شود یا فقط برای افراد زیر ۱۸ سال. اینستاگرام می‌گوید: «ما می‌خواهیم نوجوانان وقتی اینستاگرام را می‌بندند، پیش خود فکر کنند زمانی که در برنامه صرف می‌کنند عمدی و معنادار است و می‌دانیم که خواب برای جوانان اهمیت ویژه‌ای دارد.»



بانمک‌های سرزمین برفی

بزرگ‌ترین آنها پنگوئن امپراتور با حدود یک متر و کوچک‌ترین آنها پنگوئن آبی کوچک با حدود ۴۰ سانتی‌متر قد است. نکته نگران‌کننده ماجرا این است که برخی از اینگونه‌ها مثل پنگوئن امپراتور یا کینگ، به خاطر تغییرات اقلیمی، گرمایش زمین و کاهش یخ دریا در خطر انقراض هستند. روز جهانی پنگوئن‌ها در واقع روزی برای جلب توجه و حمایت عمومی و بهانه‌ای کوچک برای یادآوری اهمیت این موجودات دوست‌داشتنی در چرخه طبیعت است.

چاق، آرام، دوست‌داشتنی و کمی افسرده به نظر می‌رسند؛ با این حال یکی از بانمک‌ترین موجودات این سیاره همین «پنگوئن‌ها» هستند. امروز ۲۰ ژانویه، مصادف با ۳۰ ماهه است که به‌عنوان «روز جهانی آگاه‌سازی درباره پنگوئن‌ها» نامگذاری شده است. اگر چه شاید اطلاعات ما درباره این پرندگان بی‌پرواز ساکن در قطب جنوب در حد همان کارتون‌ها و انیمیشن‌هایی باشد که در کودکی می‌دیدیم، اما در دنیا ۱۷ گونه پنگوئن زندگی می‌کنند که

شرکت فروش اموال مزاد بانک‌ها (فام)

یکمصد و هشتادمین مزایده املاک مزاد

شرکت فام به نمایندگی از سوی شرکت عمران آذربایجان به شرح ذیل مبادرت به عرضه املاک مزاد شرکت مذکور از طریق مزایده عمومی نموده است. متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، همه روزه از ساعت ۷ صبح لغایت ۱۷ (پنجشنبه‌ها ۹ صبح لغایت ۱۴)، به جز جمعه‌ها و ایام تعطیل رسمی، به دفتر مرکزی مراجعه و یا با کارگزاران مستقر در استان‌ها هماهنگی لازم به عمل آورند. آخرین مهلت تحویل پاکت در استان‌ها ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۱۳۰۲/۱۱/۰۷ و در تهران ساعت ۱۷ روز یکشنبه مورخ ۱۳۰۲/۱۱/۰۸ در دفتر مرکزی شرکت می‌باشد. همچنین پاکت حاوی پیشنهادات خرید واصله نیز روز دوشنبه مورخ ۱۳۰۲/۱۱/۰۹ راس ساعت ۱۱ در محل سالن جلسات مستقر در دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران-خیابان کریمخان زند-بین خیابان‌های شهید عضدی (آبان) و استاد نجات‌اللهی (ویلا) جنب بانک ملی (شعبه اردشیر) -پلاک ۲۴۲ طبقه ۴ مفتوح و قرائت خواهد شد.

نحوه دریافت ثمن معامله پس از اعلام برندگان و همزمان با انعقاد قرارداد به شرح جدول ذیل می‌باشد:

ردیف	شرایط پرداخت (گروه)	میزان پرداخت نقدی	میزان پرداخت غیرنقدی (باقیمانده در اقساط)
۱	ب	اولویت با پیشنهادپرداخت نقدی، پیشنهادغیرنقدی حداقل ۳۰٪ نقدی، الباقی حداکثر اقساط ۱۸ ماهه بانرخ سود سالانه ۲۸٪ قابل بررسی است (لطفاً میزان درصداپرداخت نقدی ومدت بازپرداخت الباقی ثمن طی اقساط مشخص دربرگه پیشنهادات به صورت شفاف اعلام گردد)	
۲	پ	اولویت با پیشنهادپرداخت نقدی، پیشنهادغیرنقدی حداقل ۲۵٪ نقدی، الباقی حداکثر اقساط ۲۴ ماهه بانرخ سود سالانه ۲۸٪ قابل بررسی است (لطفاً میزان درصداپرداخت نقدی ومدت بازپرداخت الباقی ثمن طی اقساط مشخص دربرگه پیشنهادات به صورت شفاف اعلام گردد)	

تبصره ۱: در شرایط مساوی بودن قیمت پیشنهادی اولویت با فروش نقدی است.

شایان ذکر است نحوه بازگشایی و اعلام نقرات شرکت کننده در مزایده به صورت آنلاین از شبکه مجازی شرکت فام فراهم گردیده است، لذا حضور شرکت کنندگان گرامی در روز بازگشایی پاکت الزامی نمی‌باشد.

ردیف	بانک	شعبه	شماره حساب	ردیف	بانک	شعبه	شماره حساب
۱	ملی	اردشیر	۰۲۰۵۶۱۵۱۷۴۰۰۱	۲	رفاه	مستقل مرکزی	۵۰۲۷۰۵۵۲

ردیف	کد ملک	تهران	تهران-خیابان آیت اله کاشانی-روبروی شهرداری منطقه ۵-پلاک ۴۱۴-واقع در سمت غربی همکف	پلاک ثبتی	نوع ملک	کاربری	عرضه	اعیان	قیمت پایه	توضیحات ملک	شماره پرداخت
۱	۲۹/۵۱۱۳۶۲	تهران	تهران-خیابان آیت اله کاشانی-روبروی شهرداری منطقه ۵-پلاک ۴۱۴-واقع در سمت غربی همکف	۱۲۴/۵۱۱۵۱	واحد(سرفهلی، مالکیت)	تجاری	قدرالسهم	۳۶۰/۷۸	۱,۰۰۸,۳۳۴,۰۰۰,۰۰۰	در اجاره می‌باشد	ب
۱	۲۹/۵۱۱۳۶۹	تهران	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه همکف-قطعه ۲	شماره ثبت ۱۰۲۷۲	نوع ملک	کاربری	عرضه	۲۷۶/۹۹	۲۶۳,۱۴۰,۵۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای دو باب پارکینگ	پ
۲	۲۹/۵۱۱۳۷۰	تهران	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه اول-قطعه ۲۵	شماره ثبت ۱۰۲۷۲	آپارتمان	اداری	قدرالسهم	۱۲۹/۸۴	۹۷۳,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۳	۲۹/۵۱۱۳۷۱	تهران	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه دوم-قطعه ۶۰	شماره ثبت ۹۵۰	آپارتمان	اداری	قدرالسهم	۱۳۲۸/۶۰	۷۹۷,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای ۱۰ باب پارکینگ	پ
۴	۲۹/۵۱۱۳۷۲	تهران	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه نهم-قطعه ۵۹	شماره ثبت ۱۰۲۶۲	آپارتمان	اداری	قدرالسهم	۱۳۲۸/۶۰	۷۹۷,۱۶۰,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای ۹ باب پارکینگ	پ
۵	۲۹/۵۱۱۳۷۳	تهران	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه اول-قطعه ۲۷	شماره ثبت ۹۷۲۲	آپارتمان	اداری	قدرالسهم	۱۴۴/۱۸	۱,۰۸۱,۱۳۵,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۶	۲۹/۵۱۱۳۷۴	تهران	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه اول-قطعه ۱۶	شماره ثبت ۱۰۲۷۲	آپارتمان	اداری	قدرالسهم	۱۳۴/۴۶	۱,۰۰۰,۸۴۵,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۷	۲۹/۵۱۱۳۷۵	تهران	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه اول-قطعه ۱۵	شماره ثبت ۱۰۲۷۲	آپارتمان	اداری	قدرالسهم	۱۴۴/۲۶	۱,۰۰۸,۱۹۵,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۸	۲۹/۵۱۱۳۷۶	تهران	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه همکف-قطعه ۱۲	شماره ثبت ۹۷۲۲	آپارتمان	اداری	قدرالسهم	۲۹۴/۱۳	۲۷۹,۴۲۳,۵۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۹	۲۹/۵۱۱۳۷۷	تهران	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه همکف-قطعه ۱	شماره ثبت ۹۷۲۲	آپارتمان	اداری	قدرالسهم	۲۹۴/۱۳	۲۷۹,۴۲۳,۵۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ
۱۰	۲۹/۵۱۱۳۷۵	تهران	جزیره کیش-میدان ساحل-بلوار ساحل-تالار بورس ساحل کیش-طبقه اول-قطعه ۲۶	شماره ثبت ۱۰۲۸۰	آپارتمان	اداری	قدرالسهم	۱۳۴/۵۰	۱,۰۰۰,۸۷۵,۰۰۰,۰۰۰	تخلیه-دارای یک باب پارکینگ	پ