



روایت

گاهی کسی صله رحم می‌کند، در حالی که از عمرش سه سال باقی است. خداوند (به خاطر این عمل) باقی‌مانده عمر او را سی سال می‌کند و خدا آن چه بخواهد، می‌کند.

امام رضا (ع)، اصول کافی

نقال

آن طره که هر جعدش صد ناله چین ارزد خوش بودی اگر بودی بوییش ز خوش خویی هر مرغ به دستانی در گلشن شاه آمد بلبل به نواسازی حافظ به غزل گویی

**صاحب امتیاز:**  
موسسه فرهنگی هنری خراسان

**مدیرعامل و مدیرمسئول:**  
حسین سعیدی

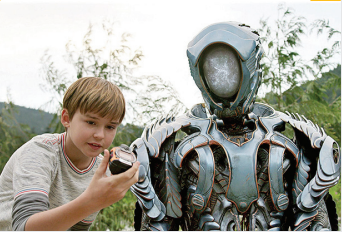
**سرپریر:** حامد رحیم پور

**دفتر مرکزی:** مشهد، بلوار شهیدصادقی

**صندوق پستی:**  
۹۱۷۳۵-۵۱۱

**تلفن:**  
۰۵۱-۳۷۶۳۴۰۰۰

برنامه‌های صداوسیما



شبکه یک	ساعت ۲۰
برنامه «جریان»	
شبکه دو	ساعت ۲۱:۳۰
مجموعه «چرخ گردون ۲»	
شبکه سه	ساعت ۲۲:۳۰
برنامه «فوتبال برتر»	
شبکه نسیم	ساعت ۲۰
برنامه «برمودا ۲»	
شبکه تماشا	ساعت ۲۳:۳۰
سریال خارجی «گمشده در فضا»	
شبکه ورزش	ساعت ۲۲:۳۰
اینتر - میلان	



داستانک

### من کی هستم؟

جلو نشسته بودم سرم را به شیشه تکیه داده بودم و به بیرون نگاه

می کردم؛ به ماشین‌هایی که از کنار تاکسی مار می‌شدند؛ به آدم‌هایی که توی این ماشین‌ها نشسته بودند و با خودم فکر کردم این همه آدم، این همه زندگی، این همه غم، این همه شادی، این همه امید، این همه آرزو.... این آدم‌ها از کجا می‌آیند و به کجا می‌روند؟ دلم می‌خواست می‌توانستم ذهن همه‌شان را بخوانم، دلم می‌خواست می‌دانستم به چه فکر می‌کنند. تاکسی ما پشت چراغ قرمز ایستاد، یک تاکسی دیگر کنارمان پشت چراغ ایستاده بود. چشمم افتاد به مردی که عقب آن تاکسی نشسته بود و سرش را به شیشه چسبانده بود و بیرون را نگاه می‌کرد. آن مرد به من خیره شده بود. همان طور که تا آن لحظه من بقیه را نگاه می‌کردم حالا او داشت من را نگاه می‌کرد؛ من که بودم؟ از کجا می‌آمدم و به کجا می‌رفتم؟ چراغ سبز شد و ماشین‌ها رفتند.

«تاکسی سواری»، سروش صحت



تغییراتی که به زندگی شما تعادل، معنا، هدف و خشنودی می‌بخشند. برای مثال، فرض کنید ماه‌هاست بی‌سرو صدا در حال دست‌وپنجه نرم کردن بایک درد، اضطراب یا افسردگی مزمن هستید، اما به هیچ پیشرفت قابل توجهی نرسیده‌اید. خودمراقبتی در این شرایط، شامل صداقت داشتن با خودتان در باره درد و مشکل مدیریتی آن به‌تنهایی و بعد هم گام گذاشتن به مرحله آسیب‌پذیر مراجعه به پزشک یا در مانگر برای کمک می‌شود.

برگرفته از کتاب «مراقبت از خود»، اثررابین ال گابین

فکردونی

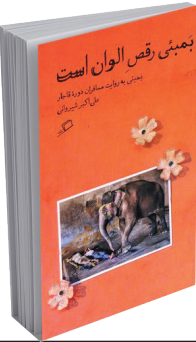
### نگاه دقیق در آینه

موضوع پر طرفدار خودمراقبتی اغلب در مجلات، وبلاگ‌ها و بخش‌های خبری تلویزیون در قالب خوردن بستنی، گرفتن حمام‌ها، ماساژ یا پدیکور نمایش داده می‌شود. اگر چه این‌گونه استراتژی‌های «زمانی برای من» یا «رسیدی به خود» می‌توانند در روال خودمراقبتی نقش داشته باشند، اما خودمراقبتی واقعی تلاشی بسیار اساسی‌تر و جامع‌تر را می‌طلبد که همه جنبه‌های زندگی یک فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بنابراین رسیدگی واقعی به نیازهای خود نه تنها مستلزم زمان‌بندی گاه‌به‌گاه فعالیت‌های مفرح است، بلکه نیاز به انجام برخی فعالیت‌های خوداندیشی هم دارد؛ برای این که ببینید اوضاع زندگی شما چگونه است؟ بیشتر از همه کجا می‌خواهید باشید؟ یا بیشتر از همه نیاز به ایجاد تغییر در کدام بخش دارید و بهترین روش برای ایجاد این تغییرات چیست؟ خودمراقبتی یعنی دقیق نگاه کردن در آینه و ایجاد

### الحق عجب شهری است بمبئی

مثلاً درخت انگور و انار و انجیر و زردآلو و سیب و سایر میوه جات ایرانی به هیچ وجه درخت آن در بمبئی نبوده و نمی‌شود. حتی درخت‌های گرمسیری ایران از قبیل مرکبات وخیلات نیز در بمبئی پیدانمی‌شود؛ هوای بمبئی بسیار گرم است و گرمای آن جاغیر از گرمای عربستان و گرمسیرات فارس است؛ چرا که در گرمسیرات فارس از هر قبیل درخت میوه و انار و انگور می‌شود و در بمبئی ایدانمی‌شود؛ درخت انبه و نارگیل و تاری و موز در خانه‌ها بسیار است.

برگرفته از کتاب «مبئی رقص الوان است»، نشر اطراف



سفرها فرصت شناخت دنیا و سفرنامه‌ها هم سفری توأمان در زمان و مکان هستند. پیرزاده یکی از ایرانیانی بوده که در دوره قاجار به بمبئی سفر کرده؛ روایت او که مربوط به حدود ۱۴۰ سال قبل است، خواندنی خواهد بود: «شهر بمبئی الحق عجب شهر بزرگ معمور آبادی است، حالا جمعیت شهر به قدر نهصد هزار نفر می‌شود که هفتاد هزار خانه دارد. جمیع شهر سبز و خرم و درخت‌های گل از قبیل هر گلی، مملو از گل همه رنگ و میوه‌های هندوستانی از هر نوع موجود بود. میوه‌های هندوستانی ابداً در ایران یافت نمی‌شود و نیز میوه‌های ایرانی در هندوستان پیدا نمی‌شود؛

## آگهی مزایده ملک (نوبت اول)

**شرکت سرمایه گذاری عمران پارس آینده**، در نظر دارد املاک خود به شرح جدول مندرج را از طریق مزایده عمومی به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش برساند. متقاضیان می توانند از تاریخ **دوشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۱۷** لغایت **پنجشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۲۰** همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۹ الی ۱۹ از املاک فوق بازدید و در صورت تمایل اقدام به تهیه اسناد مزایده نمایند.

◀ **جدول مشخصات املاک:**

ردیف	نام ملک	مساحت (مترمربع)	آدرس	قیمت پایه مزایده (ریال)	مبلغ سپرده نقدی شرکت در مزایده (ریال)
۱	مجتمع اداری و تجاری آپتاله کاشانی	مساحت عرصه: ۶۴۴ مساحت اعیان: ۵۴۳۸/۸	تهران، منطقه ۵، خیابان آیت اله کاشانی روبه روی خیابان مهران، بین خیابان رامین و گلستان، پلاک ۲۵۶، مجتمع اداری و تجاری آپتاله کاشانی	۶.۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰	۳۳۵.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰

#### توضیحات:

#### ۱۱-طبقه مشتمل بر:

۱- **تعداد واحدهای تجاری:** ۱۱ واحد (طبقه منفی یک، همکف، طبقه یک)

۹۵۳ مترمربع

۲- **تعداد واحدهای اداری:** ۱۶ واحد (طبقه دوم، طبقه سوم، طبقه چهارم طبقه پنجم) ۱۱۶۰ مترمربع

۳- **تعداد پارکینگ:** ۵۶ واحد پارکینگ (طبقه منفی دو، طبقه منفی سه طبقه منفی چهار، طبقه منفی پنج) ۶۸۱۸۰ مترمربع

◀ **نحوه شرایط شرکت در مزایده:**

① **تهیه پاکت الف و ب** با مراجعه به واحد املاک شرکت، واقع در تهران خیابان ولیعصر (ع<sup>ه</sup>)، مقابل مسجد بلال، خیابان مهنار، پلاک ۱۴، طبقه پنجم واحد ۳، کد پستی ۱۹۶۶۶۴۹۹۷

② **واریز سپرده نقدی** به صورت فیش بانکی برای ملک مذکور به شماره حساب ۳۰۸۸۰۵۵۱۳ نزد بانک رفاه کارگران، شعبه بلوار آفریقا، کد ۱۳۰۱۳۸۳ به نام شرکت سرمایه گذاری عمران پارس آینده

③ **متقاضی** باید اصل فیش واریزی سپرده به همراه مدارک شناسایی اشخاص حقیقی و حقوقی را در پاکت الف و فرم پیشنهاد قیمت تکمیل شده در مزایده را در پاکت ب به صورت سر بسته و لاک و مهر شده حداکثر

تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۲ به نشانی: تهران خیابان ولیعصر (عج)، کوچه مهنار، پلاک ۱۴، طبقه پنجم، واحد ۳، واحد املاک تحویل و رسید دریافت نمایند.

④ **املاک** مورد مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش خواهند رسید. (شرکت بنابه تشخیص خود در رد یا قبول پیشنهادات مخیر است.)

⑤ **پاکت ها** در تاریخ **یکشنبه ۱۴۰۳/۱۰/۲۳** راس ساعت ۱۰ در محل فوق الذکر بازگشایی و نتایج حداکثر بعد از ۲ روز کاری به برنده اعلام خواهد شد.

⑥ **پس از** برنده شدن در مزایده، نامبرده مبالغ مذکور را به شرح ذیل واریز نماید:

۶- ۱- مبلغ ۷۰٪ قیمت ملک همزمان با امضای قرارداد

۶- ۲- مبلغ ۲۰٪ قیمت ملک در هنگام تحویل ملک

۶- ۳- ۱۰٪ قیمت ملک در هنگام انتقال سند

#### ⑦- زمان های انجام بند ۶ به شرح زیر است:

۷- ۱- **زمان** امضا قرارداد به صورت مکتوب توسط شرکت اعلام خواهد شد. برنده مزایده صرفا در زمان اعلامی و پس از پرداخت مبلغ ۷۰٪ مجاز به امضای قرارداد می باشد.

۷- ۲- **زمان** تحویل ملک در قرار داد مشخص خواهد شد، که تحویل ملک منوط به تهیه و امضای صورت جلسه تحویل، توسط طرفین می باشد که پس از پرداخت ۲۰٪ بهای ملک انجام می شود.

۷- ۳- **زمان** انتقال سند در قرارداد مشخص خواهد شد که پس از پرداخت ۱۰٪ باقیمانده انجام خواهد شد.

① **در صورت عدم پرداخت هر یک از مراحل** مندرج در بند ۶ شرایط مزایده، مزایده کان لسم یکن تلقی می شود و این شرکت می تواند ملک را به شخص یا اشخاص دیگری واگذار کند.

② **باصرف** برنده شدن در مزایده، ملک مذکور به تعلیک برنده در نخواهد آمد و تا زمان انعقاد قرارداد و انجام تعهدات به طور کامل مطابق بند ۶ این مزایده، برنده مزایده مالک نخواهد بود.

③ **هزینه های** کارشناسی از ملک و درج آگهی روزنامه بر عهده برنده مزایده و هزینه نقل و انتقال در دفتر خانه بر عهده طرفین می باشد.

④ **سپرده شرکت** در مزایده افرادی که پس از برنده شدن انصراف دهند به نفع شرکت ضبط خواهد شد.

⑤ **در صورت صلاح دید شرکت**، پس از انصراف نفر اول، نفر دوم به عنوان برنده مزایده اعلام خواهد شد. بنابراین سپرده نفر دوم حداکثر تا یک ماه پس از اعلام برنده شدن نفر اول، نزد شرکت باقی خواهد ماند. ضمنا در صورت برنده شدن و انصراف نفر دوم سپرده ایشان نیز ضبط خواهد شد.

⑥ **سپرده** سایر افرادی که در مزایده برنده نشوند، حداکثر تا یک ماه بعد از بازگشایی به شماره حساب اعلام شده توسط آن ها در فرم شرکت در مزایده واریز خواهد شد.

⑦ **به پیشنهادات** مخدوش، مبهم یا کمتر از قیمت پایه ترتیب اثر داده نخواهد شد.

⑧ **متقاضیان** جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند در ساعات اداری با شماره های ۰۹۳۰۹۳۶۷ -۲۶۳ -۰۲۱ و ۰۹۳۳۸۶۰۷۲۵۷ و ۰۹۱۲۰۲۱۶۹۲ مدیریت فروش شرکت تماس حاصل نمایند.