



تاریخ	۱
تیر	۱۳۹۸
شنبه	

به پشت در نرسیده سلام چشمانت  
رسیده ام به نگاه و به دام چشمانت  
اگر که در بگشایی به روی عاشق زار  
شوم چو آب گوارا به کام چشمانت



**اشرف السادات  
کمانی**

صفحه	۶
شماره	۲۵۴۲
سال	یست و پنجم



**مهدی وحیدی**

**محمد عبدالله  
بارکار (منظر)**



**محمدرضا عسکری**



**مریم آقاجانی**

لبه  
لبه  
بارانی است  
پناه میبرم به آن  
زیر چتر تشنگی

سنجاق کردم  
روزهایم را  
به جمعه بی‌قراری  
و شنبه بی‌پناهی

عجب شبی است  
آسمان ستاره ندارد  
گل کاغذی است  
شب بو، بو ندارد

گناهِش گردنت  
روزه بودم  
اما  
حسرت  
دیدارت را خوردم

نقاش نیستم  
اما این روزها انتظار را  
خوب می‌کنم

**رَه مانده ...!**

دو صد گام از همین جا تا پشیمانیم رَه مانده  
برای رستن از این خواب طولانیم رَه مانده  
عصای عشق محکم تر بزن بر قرق فرعونم  
که تا مرز شکستن‌ها و ویرانیم رَه مانده  
اگر بر چتر عظم، آسمان عشق می بارد  
ولی رودم که تا دریای طوفانیم رَه مانده  
نهادم پا به این میدان کفش عشق، می بینی؟  
من آن مورم که تا عرش سلیمانیم رَه مانده  
تو حاجی! کعبه را گشتی و برگشتی ندانستی!  
که تا پیش خدای کعبه می دانیم رَه مانده  
اگر ره گم کنی پیدا شود همراه گم شد چه؟  
دقیق از آخر این رَه که می رانیم رَه مانده  
نه جنگل آخرین مقصد برای بذر پنهان نیست  
هنوز تا ته رؤیای انسانیم رَه مانده  
نگو حافظ که در محفل غزل گفتی و در سفتی،  
میان شور و این شعری که می خوانیم رَه مانده



در اولین نامه ات از تنهایی نوشته بودی  
آری  
تنهایی  
فرصت اندیشیدن می‌دهد  
و من  
خلوت اتاق را نشسته  
فکر می‌کنم  
به ماه تنها  
در میان ستارگان  
خورشید  
در آسمان  
زمین  
در کپکشان  
مروارید  
در عمق اقیانوس  
آدم‌های تنها  
در انبوه جمعیت  
و تمام چیزهایی که  
بهای تنهایی را پرداخته‌اند.

آن زمان که شد دلت بی‌قرار یک نگاه، جرعه ای غزل بنوش  
یا که پر کشید و رفت سوی لانه و پناه، جرعه ای غزل بنوش  
مست جام عشق شو، در طلوع رازی  
واژه ها ردیف کن در سکوت یک پگاه، جرعه ای غزل بنوش  
لحظه ای که چشم‌ها باز شد به حسن یار  
هر زمان که اوقاتد یوسف دلت به چاه، جرعه ای غزل بنوش  
وقت عاشقی برو تا فلک به کپکشان  
آسمان برای تو، تا رسی به عمق ماه، جرعه ای غزل بنوش  
شاهکار خالقی ناز کن به رقص باد  
آن زمان که زندگی، باز کرده پیچ راه، جرعه ای غزل بنوش

**منتظر داستان و اشعار شما هستیم**

لطفاً مطالب خود را با درج شماره تلفن به دفتر روزنامه یا آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمایید. ضمناً روزنامه در ویرایش مطالب ارسال، آزاد است و مطالب ارسال برگشت داده نمی‌شود.

toloudaily@gmail.com

کارشناس (این شماره) سرویس ادبی-هنری: اشرف السادات کمانی

**رژیم غذایی  
حجمی چیست؟**

رژیم حجمی یک برنامه درازمدت است که با تنظیم کالری روزانه به کاهش وزن دست می‌یابد.

کلید اصلی رژیم حجمی، تمرکز بر احساس سیری کامل است. دکتر روز می‌گوید که مردم به دلیل انواع و میزان مواد غذایی که می‌خورند، احساس سیری کامل می‌کنند، نه به دلیل تعداد کالری یا گرم چربی، پروتئین یا کربوهیدرات. در رژیم غذایی حجمی که یک رژیم غذایی ابداع شده توسط دکتر پارپارا رولز است، این کار را به راحتی می‌توانید انجام دهید.

برخلاف رژیم‌های غذایی که مبتنی بر محرومیت است، در رژیم حجمی این امکان فراهم است که غذاهای سالمی را به مقدار زیاد بخورید و در عین حال وزن کم کنید.

ترفند این رژیم این است که غذاهای مناسب را انتخاب کنید تا احساس سیری کامل کرده و کالری کمتری مصرف کنید. رژیم حجمی، به شما اجازه می‌دهد که بیشتر بخورید و در عین حال وزن کم کنید. البته با این برنامه در مدت کم نمی‌توانید وزن زیادی از دست بدهید، در واقع این رژیم یک برنامه درازمدت است که شما با تنظیم کالری روزانه با کالری مصرفی از طریق پیاده‌روی و ورزش، به اهداف کاهش وزن خود دست می‌یابید.

**چه چیزی بخورید و چه چیزی نخورید؟**

شما می‌توانید هر چیزی را بخورید، اما باید به تعداد کالری که در مقدار مشخص مواد غذایی

است، توجه داشته باشید. غذاهایی با تراکم انرژی بالا، کالری زیادی دارد و برعکس ارزش غذایی زیادی ندارد، اما موادی با تراکم انرژی کم دارای کالری کمتر با حجم بیشتری است.

دکتر روز غذاها را به چهار دسته تقسیم می‌کند:

دسته اول: شامل میوه‌های همیشه مجاز یا سبزی‌های غیر نشاسته‌ای (مانند بروکلی، گوجه‌فرنگی، قارچ) و سوپ‌هایی با پایه آب‌گوشت است.

دسته دوم: شامل دانه‌های کامل و سبوس‌دار (مانند برنج قهوه‌ای و ماکارونی تهیه شده از آرد گندم کامل) پروتئین‌های کم‌چرب، حبوبات و لبنیات کم‌چرب است.

دسته سوم: شامل تکه‌های کوچکی از غذاهایی مانند نان دسر، اسنک‌های تهیه شده بدون چربی، پنیر و گوشت با چربی بالاتر است.

دسته چهارم: شامل قسمت‌هایی از مواد غذایی سرخ شده، آبجبات، کوکویی‌ها، آجیل‌ها و چربی‌هاست.

هر روز سه وعده غذایی، دو وعده تغذیه و یک دسر خواهید خورد. در رژیم غذایی حجمی مواد غذایی حاوی آب، مانند بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد زیرا بدون اضافه کردن کالری زیاد شما را سیر می‌کند. دکتر روز می‌گوید آشامیدن آب کافی نیست، زیرا این کار فقط تشنگی شما را برطرف می‌کند، اما گرسنگی شما را برطرف نمی‌کند.

**انتخاب با شماست**

شما باید به تراکم و چگالی انرژی غذاهای انتخابی خود توجه زیادی داشته باشید. برای مثال، در مورد کالری‌ها یک کاسه بزرگ سوپ از نظر کالری با یک شمش از چیزبرگر برابر است.

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رأی شماره ۴۷۳/۰۳۱۱۰۳۴۰۰۰۳۱۱۰۳۴۰۰۰ مورخه ۱۳۹۸/۰۲/۰۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمدحسین داوورپناه فرزند لطف اله به شماره شناسنامه ۵۵۸ صادره از شیراز به شماره ملی ۵۴۸۹۶۷۸۶۶۷ از شش‌دانگ اعیانی یک باب خانه ساخته شده در عرصه یک قطعه زمین موقوفه به مساحت ۱۳۵/۹۹ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۱۵۳/۹ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز که برابر یک قرعه اجاره نامه عادی با حق احداث اعیانی به متقاضی واگذار گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱۳۹۸/۰۴/۱۶ یکنشنبه دوم: یکنشنبه ۱۳۹۸/۰۴/۱۶

تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۳۹۸/۰۴/۰۱  
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکنشنبه ۱۳۹۸/۰۴/۱۶

**جهانبخش اسفندیاری نیا- ریسی اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

**آگهی مناقصه عمومی**  
۹۸-۱۹۱

نوبت اول: روز شنبه مورخ ۹۸/۰۳/۲۵ روزنامه افسانه  
نوبت دوم: روز شنبه مورخ ۹۸/۰۴/۰۱ روزنامه طلوع

شهرداری منطقه ۵ شیراز در نظر دارد نسبت به اجرای عملیات احداث آبخور و اجرای لوله کشی فضای سبز پیاده رو ضلع غربی بلوار ابوذر غفاری و ضلع شمالی احمد بن موسی (ع) و سطح منطقه پنج از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه پیمانکاران دارای رتبه بندی و گواهی تشخیص صلاحیت حداقل رتبه ۵ در رشته ابنیه یا تاسیسات از مراجع ذصلاح کشور دعوت به عمل می‌آید به منظور دریافت اسناد مناقصه به واحد امور قراردادهای شهرداری منطقه ۵ شیراز واقع در شیراز بلوار رحمت ربواری بوستان سعدی شهرداری منطقه ۵ مراجعه نمایند. ضمناً سایر جزئیات در اسناد مناقصه توضیح داده شده است. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۳۷۳۶۷۸۶۰ تماس حاصل فرمایند. **شرایط مناقصه:**

- ۱- مبلغ برآورد اولیه: ۳/۹۹۹/۸۸۵/۸۹۳ ریال. ۲- مدت انجام کار: ۶ ماه
- ۳- ارائه ضمانت نامه بانکی به مبلغ ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال یا واریز نقدی به حساب جاری شماره ۱۰۰۷۸۵۵۴۳۰۶۶ نزد بانک شهر به نام شهرداری منطقه ۵ شیراز.
- ۴- برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- ۵- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات، تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۹۸/۰۴/۱۵ می‌باشد.
- ۶- بدیهی است هزینه انتشار آگهی و سایر هزینه های متعلقه، بر عهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.
- ۷- پیشنهادات فاقد سپرده، مخدوش و دریافت شده پس از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۸- پیشنهادات واصله در روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۴/۱۷ ساعت ۱۵ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهار راه خلدبرین شهرداری منطقه یک باز و خوانده می‌شود.
- ۹- پیشنهاد دهندگان و یا نمایندگان آنها مجاز به حضور در کمیسیون مناقصه می‌باشند.

شناسه آگهی: ۴۹۹۷۷۷ / م/۴۰۱۴ الف / ۳۰۸۵۶

**اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز**

**آگهی مناقصه عمومی**  
۹۷-۲۰۶

نوبت اول: ۹۸/۰۴/۰۱ روزنامه طلوع نوبت دوم: ۹۸/۰۴/۰۲ روزنامه افسانه  
شهرداری منطقه هفت شیراز در نظر دارد نسبت به اجرای عملیات پخش و تسطیح و کویدن آسفالت به صورت دستمزدی در معابر فرعی بلوار اتحاد، بلوار نصرشرقی و سطح منطقه با برآورد اولیه به مبلغ ۲/۸۶۹/۹۷۳/۳۹۲ ریال از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دارای رتبه مربوطه در رشته راه و ترابری از معاونت برنامه ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری دعوت به عمل می‌آید ضمن بازدید از محل پس از نشر آگهی نوبت دوم، با توجه به موارد ذیل به منظور دریافت اسناد مناقصه به واحد امور قراردادهای شهرداری منطقه هفت شیراز واقع در بلوار فرصت شیرازی- جنب آتش نشانی- خیابان شهرداری- واحد امور مالی شهرداری منطقه هفت مراجعه نمایند. ضمناً سایر جزئیات در اسناد مناقصه توضیح داده شده است. متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۳۷۳۶۷۷۴ تماس حاصل فرمایند. **شرایط مناقصه:**

- ۱- مبلغ برآورد اولیه: ۲/۸۶۹/۹۷۳/۳۹۲ ریال.
- ۲- مدت انجام کار ۵ ماه می‌باشد.
- ۳- ارائه سپرده ای که از ۵٪ مبلغ کل برآورد کمتر نباشد به صورت ضمانت نامه بانکی یا اعتبار حداقل ۳ ماه به مبلغ ۱۴۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال یا واریز نقدی به حساب جاری شماره ۷۰۰۹۹۳۵۴۵۱۲۳ نزد بانک شهر شعبه کاراندیش به نام شهرداری منطقه هفت شیراز.
- ۴- تعدیل براساس پخشنامه شماره ۱۰۱/۱۷۳۰۷۳ مورخ ۸۲/۹/۱۵ معاونت برنامه ریزی پرداخت خواهد شد. ۵- برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- ۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
- ۷- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات، پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۹۸/۰۴/۱۵ می‌باشد. ۸- بدیهی است هزینه انتشار آگهی و سایر هزینه های متعلقه، بر عهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می‌باشد.
- ۹- پیشنهادات فاقد سپرده، مخدوش و دریافت شده پس از موعد مقرر ترتیب اثر داده نخواهد شد. ۱۰- پیشنهادات واصله در روز دوشنبه مورخ ۹۸/۰۴/۱۷ در محل سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز واقع در چهار راه خلدبرین باز و خوانده می‌شود.
- ۱۱- شهرداری ملزم به پذیرش هیچ یک از پیشنهادهایی که دریافت کرده است از جمله پیشنهاد با کمترین قیمت نیست.

شناسه آگهی: ۵۰۶۵۱۳ / م/۴۰۹۳ الف / ۳۰۸۵۷

**اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز**