

زن شگفت انگیز



بر روی پرده‌های سینما رفته‌است. لازم است ذکر شود که این شخصیت در فیلم بتمن در برابر سوپرمن: طلوع عدالت (۲۰۱۶) نیز حضور داشت.

در سال ۲۰۱۵، پتی جنکینز به عنوان کارگردان این فیلم انتخاب شد. فیلم برداری فیلم از ۲۱ نوامبر ۲۰۱۵ آغاز شد و فیلم در کشورهای همچون بریتانیا، فرانسه و ایتالیا تصویربرداری شد. فیلمبرداری فیلم نهایتاً در ۱۹ مه ۲۰۱۶ به پایان رسید. همچنین در نوامبر ۲۰۱۶، فیلم‌برداری‌های اضافی‌های نیز صورت گرفت. زن شگفت‌انگیز نخستین فیلم ابرقهرمانی به کارگردانی یک زن است و جنکینز نخستین زنی است که یک فیلم ابرقهرمانی با شخصیت اول یک زن را کارگردانی می‌کند.



آینا اووز



بدون شرح

مردم سالاری

روزنه اجتماعیه - سایه - فرهنگ و اقتصادی

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری مردم سالاری
مدیر مسئول: مصطفی کواکبیان
نشانی اینترنتی: www.mardomsalari.net
نشانی تلگرام: [mardomsalardaily](https://t.me/mardomsalardaily)
نشانی اینستاگرام: [mardomsalardaily1](https://www.instagram.com/mardomsalardaily)
آدرس تحریریه: اتوبان شیخ فضل‌الله نوری شمال به جنوب خروجی خیابان سازمان آب - خیابان حاجی‌بزرگ امیر - کوچه چهارده - پلاک ۱
تلفن: ۰۲۹ - ۸۸۲۸۲۲۶
فکس: ۰۲۹ - ۸۸۲۴۰۹۴
رشته روزنامه:
توزیع: نشر گستر امروز - تلفن: ۰۲۹ - ۶۱۹۲۳۳۳۳
چاپ: نشر رحمان - تلفن: ۰۲۱ - ۶۵۵۸۶۸۰۱
اذان صبح: ۵/۰۷ طلوع آفتاب: ۶:۳۱ اذان ظهر: ۱۲:۱۶ اذان مغرب: ۱۸:۱۹
یکشنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۱ - ۱۲ شنبان ۱۴۴۴ - ۵ مارس ۲۰۲۳ - شماره ۵۴۶

حدیث روز



حضرت محمد(ص):
خدا را مرا دو چشم انگیز بخی که دل را از روش انگیز بخی که از ایم تو می‌رود تلا بخشد پیش از آن که انگیز خون و دندان‌ها آتش شود.
(بجای تمامه)

دانستی‌ها

با این گیاهان خواب‌آور دور دارو را خط بکشید

برخی گیاهان خواب‌آور هستند و این یک خبر خوب برای افرادی است که با مشکلات و اختلالات خواب رو به رو هستند. در واقع درمان اختلالات خواب با کمک داروهای خواب‌آور یک روش مرسوم است که می‌تواند اشتباه باشد.

درمان کم خوابی و مشکلات در به خواب رفتن اغلب با داروهای شیمیایی انجام می‌شود، اما با توجه به عوارض این داروها چه روش‌های جایگزینی برای حل مشکل بی‌خوابی داریم؟ جالب است بدانید بسیاری از گیاهانی که کارکرد آرامش‌بخش دارند، می‌توانند در نقش خواب‌آور هم ظاهر شوند:

__ چای زعفران یا دمنوش زعفران یکی از بهترین خواب‌آورهای است که کمک می‌کند شب‌ها با آرامش بیشتری بخوابید البته زیاده روی در مصرف این ماده غذایی توصیه نمی‌شود.

__ چای یا دمنوش بابونه نیز گزینه‌های فوق‌العاده برای درمان بی‌خوابی

است.
__ ماست و نعنا یکی از بهترین ترکیب‌ها برای آرامش بخشی و ایجاد حس خواب‌آلودگی است.
__ گل محمدی به شکل گلاب، یا دمنوش یا حتی پودر شده روی ماست به شدت آرامش‌بخش است و به خواب شما کمک می‌کند.
__ سبزی از جمله سبزیجات خواب‌آوری است که می‌تواند شما را در برابر انواع بیماری‌ها مصون داشته و همزمان به خواب‌برسد.
__ زیره سبز نیز از جمله گیاهانی است که کارکردی فوق‌العاده برای ایجاد حس خواب در شما دارد.
__ یکی از گیاهان مناسب برای ایجاد حس خواب‌آلودگی سنبل‌الطیب است، این گیاه به شدت روی خواب و بیداری شما موثر است و به عبارتی بسیار مفید است.
__ به طور کلی فراموش‌کننده که استرس و خوردن غذاهای محرک باعث بی‌خوابی شما می‌شود.
__ بنابراین تا چند ساعت قبل از خواب کافئین مصرف نکنید. در ضمن با



اضطراب به رختخواب نروید و کارهایی مثل چک کردن امور شغلی در لب‌تاپ را در ساعات شبانه یا حتی روی تخت انجام ندهید.
اجازه دهید در ساعات پایانی شب، ذهنتان شرطی شود که وقت استراحت فرا رسیده است.

آگهی مزایده

مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی استان تهران برگزار می‌نماید.
موضوع: مزایده فروش نهال صنوبر رقم نیگرا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت

زمان بازگذاری مزایده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: یکشنبه ۱۴۰۱/۱۲/۱۴
زمان بازدید: از روز دوشنبه ۱۴۰۱/۱۲/۱۵ تا پایان وقت اداری روز پنج‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۸

محل دریافت اسناد و تسلیم پیشنهادات: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت تاریخ و ساعت و محل بازگشایی در سامانه تدارکات دولت: شنبه ۱۴۰۱/۱۲/۲۷ ساعت ۱۰ صبح در سالن جلسات مرکز تضمین شرکت در مزایده به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱۳۵۰ ریال به نام مرکز حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ بصورت ضمانت نامه بانکی تحویل امور مالی مرکز گردد.
هزینه کارشناس رسمی دادگستری و آگهی روزنامه به عهده برنده مزایده می‌باشد. آدرس جهت هماهنگی بازدید: ورامین بلوار شهید قدوسی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی استان تهران امور مالی مرکز شماره تماس ۰۲۱۶۲۷۱۷۸۰

شناسه آگهی: ۱۶۶۵۲۳۸

م.الف: ۴۸۴۳

مزایده سراسری فروش املاک تملیکی و مازاد بر نیاز بانک سپه

به شماره ۱/۶/۱۴۰۱/۷۱۳ (نوبت دوم)

۲. شرکت در مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت «ستاد» می‌باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می‌باشد.

۳. علاقمندان به شرکت در مزایده می‌بایست جهت ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (توکن) با دفتر ثبت نام سامانه ستاد به شماره تلفن ۱۴۵۶ تماس و یا به آدرس اینترنتی www.setadiran.ir مراجعه نمایند. کلیه اطلاعات املاک و مستغلات شامل مشخصات، شرایط و نحوه فروش در برد اعلان عمومی سامانه مزایده قابل مشاهده، بررسی و انتخاب می‌باشد.

شناسه آگهی: ۱۶۶۱۴۰۸

بانک سپه - مدیریت شعب منطقه قم

ردیف	آدرس	همانگی جهت بازدید	شماره پلاک ثبتی	نوع ملک	نوع کاربری	عرصه	اعیان	قیمت پایه کارشناسی (ریال)	سهم بانک	نحوه فروش	وضعیت ملک	توضیحات
۱	قم، ۲۰ متری شهید بهشتی، چمران شمالی، کوچه ۱۱، کوچه شهید ابراهیمی، پلاک ۷۱	مدیریت منطقه قم	۲۵۴۴/۴۵	ساختمان	مسکونی	۱۵۴	۲۰۰	۵,۱۲۷,۶۷۷,۵۰۰	۱,۱۰۵۵ دانگ از ۶ دانگ	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۲	قم، بلوار کشاورز جنوبی، کوچه ۱۱، پلاک ۳۵	مدیریت منطقه قم	۱۹۴۷/۱۶۱/۴۶۹/۱۵۰۱	ساختمان	مسکونی	۱۳۲	۳۶۶۸	۴,۸۲۴,۱۱۵,۴۱۳	۳۷,۲۳۷ سهم از ۲۴۰ سهم	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۳	قم، ۴۵ متری صدوق، ۲۰ متری امام حسین، کوچه ۹، پلاک ۲۱۵	مدیریت منطقه قم	۱۰۶۱۱/۲۰	ساختمان	مسکونی	۱۲۶	۱۴۰	۷,۶۴۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۵,۷ سهم از ۲۴۰ سهم	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۴	قم، خیابان ۱۹ادی، کوچه ۶۵، پلاک ۸۵	مدیریت منطقه قم	۱۰۲۴۹/۲۰۸	ساختمان	مسکونی	۱۲۰	۱۸۵	۵,۲۸۹,۶۰۰,۰۰۰	۱,۳۶۸ دانگ از ۶ دانگ	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۵	قم، خیابان شهید فاطمی، کوچه ۱۸، کوچه ۱۳، پلاک ۱۳۳	مدیریت منطقه قم	۱۰۶۹۴/۱۲۶	ساختمان	مسکونی	۱۸۰	۱۳۰	۱۶,۴۳۹,۳۸۱,۵۸۰	۹۱,۵۴۱۸ سهم از ۲۴۰ سهم	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۶	استان فارس، روستای قاسم‌آباد (نقش رستم) بخش سارویخ امام خمینی، فرعی روبروی بیمارستان، سمت راست، درب دوم	مدیریت منطقه قم	۷۵/۵۶-۷۷	ساختمان	مسکونی	۲۸۲,۸۰	۱۶۰	۶,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شش دانگ	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۷	استان فارس، روستای فتح آباد، بلوار شهدا، ک شهید ذوالفقارزاده نبش بن بیست اول	مدیریت منطقه قم	۹۲/۱۰	ساختمان	مسکونی	۲۷۶	۱۷۰	۲,۶۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شش دانگ	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۸	استان فارس، شهرستان فیروزآباد، بلوار پاسداران، ک ۲۲ شهید قربانی، پ ۵	مدیریت منطقه قم	۹۹۹/۴۷۲	ساختمان	مسکونی	۶۶۶	۲۱۰	۱۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شش دانگ	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۹	قم، ۳۰ متری هنرستان، کوچه ۲۶، نبش تقاطع اول سمت راست پلاک ۹	مدیریت منطقه قم	۱۰۷۶۱/۳۸	ساختمان	مسکونی	۱۷۵,۱۷	۲۶۶	۲۹,۸۱۰,۸۰۲,۹۶۵	۳,۵۰۴۷ دانگ از ۶ دانگ	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۱۰	قم، ۴۵ متری صدوقی، مجتمع تجاری خلیج فارس، طبقه دوم، قطعه ۵۱ و ۵۲	مدیریت منطقه قم	۱۰۶۰۵/۴۲۳/۱۲۹۴/۱۲۹۳	مغازه	تجاری	قدرالسهم	۴۵,۳۰	۱۸,۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰	شش دانگ	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	تخلیه	دوپلاک ثبتی دارای دو سند تک برگ و دو پارکینگ می‌باشد. ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۱۱	قم، خیابان ۱۵ خرداد، خیابان ۲۰ متری جهاد، نبش اداره آب و فاضلاب روستایی	مدیریت منطقه قم	۱۰۲۷۶/۱۹۸	ساختمان	مسکونی تجاری	۳۹۴,۹۶	۲۰۲۳,۴	۴۹,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۱ سهم از ۲۴۰ سهم	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۱۲	جعفریه، خیابان امام خمینی، پلاک ۵۳۸	مدیریت منطقه قم	۵۵/۳۲۱	ساختمان	مسکونی تجاری	۴۷۹	۲۸۷,۵	۱۹,۵۹۵,۷۷۵,۰۰۰	۲,۲۷ دانگ از ۶ دانگ	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۱۳	قم، خیابان شاهد شرقی، خیابان شهید علی‌دوست نبش کوچه ۱۵	مدیریت منطقه قم	۱۹۵۶/۴۴۹/۱۱۸۳	ساختمان	تجاری مسکونی	۲۹۶,۵۳	۶۷۵	۷۴,۷۷۹,۵۰۰,۰۰۰	شش دانگ	نقدی و یا ۲۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	عدم تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۱۴	قم، ۳۰ متری قائم‌مبنی، کوچه یک، ساختمان غدیر، طبقه زیرزمین	مدیریت منطقه قم	۱۰۶۰۵/۱۳۷۷	مغازه	تجاری	قدرالسهم	۱۱۵,۲۷	۳۱,۱۲۲,۹۰۰,۰۰۰	شش دانگ	نقدی و یا ۵۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد
۱۵	قم، بلوار شهید صدوقی، ۲۰ متری فجر، کوچه ۴، پلاک ۲۰۰	مدیریت منطقه قم	۱۰۹۰۸/۶	ساختمان	مسکونی	۱۳۷,۵۵	۲۶۳,۵	۴۷,۴۰۲,۵۰۰,۰۰۰	شش دانگ	نقدی و یا ۳۰ درصد نقدی الباقی اقساط ۶۰ ماهه	تخلیه	ملک با وضع موجود به فروش می‌رسد