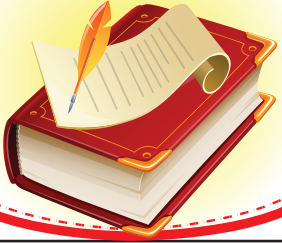


هزاران چشم چشم نواز، از پشت کوه‌ها، دستی تکان و، سرکی کشیدند انگار گرمی ترا داشتند. تو... تو که طلوع خورشیدی، تو بودی که با هزاران چشم بر من تابیدی و زیبایی شنبه را خوشه خوشه به ارمان آوردی.



اشرف السادات کمانی



مسیح اسدی پویا "مسبحا"

حرمت قلم

آلوده به امیال نکن خوی پری را
بگذار و برو این هوس خیره سری را
بشکن قلمی را که کند مدح ستمگر
در پیش حذف عرضه نکن در دری را
هرگز نکن پیشه خود مرد سخندان
مداحی طاغوت و تب حيله گری را
وقتی که خداوند قسم بر قلمت داد
بر باد نده بار درخت ثمری را
با مهر خدا خوانده تورا اشرف مخلوق
تا از تو ببیند به جهان دادگری را
حیف است قلم را به کفی نان بفروشی
زنجیر کنی شهپر مرغ سحری را
من عاشق آن شاعر مردانه می‌مردم
که با قلمش یاد دهد پرده دری را
جز حق نچکد و اثرهای از طبع بلندش
تا فتح کند قلعه عشق بشری را



زینب وطن خواه

مهمان خیال

مدتی هست ک مهمان خیال شده‌ای...
روز و شب شرح پریشانی حالم شده‌ای...
در پی وصل دلت، دست دلم کوتاه است
بیخبر از غم عشقت، پرو بالم شده‌ای...
فصل پیوند غزل‌های دم بخت من است
فارق از قصه شب، صبح وصال شده‌ای
فاش شد راز تمنای تو در خاطر عشق
مظهر روشنی طبع زلالم شده‌ای
ماه من در شب برهان غم دلتنگیست
پشت این حادثه معنای سئوال شده‌ای
حاصل عشق و غمت، بستر تب دار من است
باز در خلوت شب، خواب و خیال شده‌ای



شیرین ترابی

از مجموعه‌ی درختی در دهان ماه

فراموش می‌کنم
روزی که نام را بپرسند و من
فقط
نگاه کنم
می افتد در شعر
صدای فناری و
نگاهی
که می‌رود از نظر
هرم نفس هات به تنم که بیچند
گل‌های پیرهنم
انار می‌دهند
سرخ
سرخ
لبخند می‌زنم
زخمی
دهان باز می‌کند
از درد
یلدا
همان پلک زدن توست



اشرف السادات کمانی

در سوگ شهیدان میهن

تا باز کرده‌ام، در این لعنتی فضا
رنگ جنون خون تو دیدم به سایه‌ها
انگار گریه‌ای که خراشیده ناگهان
دیدم تو را غمین و غمینم از این بلا
همراه من، دلی که همیشه به فکر توست
در مرکز تبیده و ایران کند صدا
دستانمان به دست هم است و مثال شیر
پشت همیم و کوه دماوند هر کجا
هر یک اگر که بشنود از درد مام خود
عضوی است بی قرار و نباشد دگر جدا



منتظر داستان و اشعار شما هستیم

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

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

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۱۸۱/۱۳۹۶/۳۱۱/۳۶۰۰۱۶۰۳ 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 خانم اسماعیل شهدادی فرزند عباسعلی به شماره شناسنامه ۴۶۴ صادره از شیراز به شماره ملی ۲۲۹۵۴۰۸۹۵۴ در ششادگان یک باب خانه به مساحت ۱۹۲ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۱۵۲ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی خداخواست صفری محرز 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 اعتراض 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. ۱۳۹۶/۰۵/۲۸ الف تاریخ انتشار نوبت اول: ۲۵/۱۷۳/۱۵۰۴۳
۱۳۹۶/۰۶/۱۲ - ریس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رأی شماره ۱۱۸۱/۱۳۹۶/۳۱۱/۳۶۰۰۱۶۰۳ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۴ تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم معصومه عباسی فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۱۷۲۱ صادره از بوانات در ششادگان یک باب خانه به مساحت ۹۳/۳۸ مترمربع قسمتی از پلاک ۲ فرعی از ۴۴۰۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۴۰۲ اصلی واقع در بخش ۳ شیراز خریداری از مالک رسمی آقای محمدحسین صالحی نژاد محرز 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 اعتراض 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. ۱۳۹۶/۰۵/۲۸ الف تاریخ انتشار نوبت اول: ۲۵/۱۷۳/۱۵۰۴۴
۱۳۹۶/۰۶/۱۲ - ریس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز

برای پیشگیری از پیری این صبحانه را بخورید

دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل و مغذی نه تنها مؤثرترین گام برای تقویت انرژی در تمام طول روز است، بلکه می‌تواند راهی برای جلوگیری از چین و چروک های صورت، افزایش رطوبت موها و ترمیم سلول های آسیب دیده در سراسر بدن شما باشد. در مکتوب زیر به ذکر مواد غذایی پرداختیم که با توجه به خواصشان اگر در وعده غذایی صبحانه مصرف شوند از عارضه پیری جلوگیری می‌کنند. اضافه کردن ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی به وعده صبحانه، نشانه های پیری را به طور معجزه آسایی از شما دور می‌کند. در اینجا ۶ گزینه غذایی با خاصیت ضد پیری در وعده صبحانه، معرفی شده است:

کیوی و ماست: کیوی سرشار از ویتامین ث برای تولید کلاژن پوست است و مطالعات منتشر شده در مجله آمریکایی تغذیه بالینی نشان داده که دریافت سطوح بالای ویتامین ث منجر به کاهش چین و چروک های صورت و خشکی پوست می‌شود. ویتامین ث یک آنتی اکسیدان قوی برای مبارزه با رادیکال‌های آزاد ناشی از استرس‌های محیطی از جمله اشمه ماوراء بنفش خورشید و آلودگی هوا نیز هست. کیوی را به همراه ماست یونانی که سرشار از پروتئین است و بلغور جوی دو سر که منبع غنی از منیزیم محسوب می‌شود، در وعده

ماهی قزل آلا و آووکادو: این نوع ماهی منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ برای تقویت پوست و افزایش انعطاف موها است. تحقیقات نشان می‌دهد که امگا ۳ به حفظ توده عضلانی، ترمیم بافت و تولید هورمون کمک می‌کند. اضافه کردن ماهی به رژیم غذایی صبحگاهی به همراه آووکادو که غنی از ویتامین ای بوده و از شما در برابر اشعه یو وی آفتاب محافظت می‌کند، بسیار سودمند است.

کلم پیچ و تخم مرغ: کلم پیچ از سبزیجات تیره رنگ قدرتمند با خاصیت آنتی اکسیدانی است. ویتامین آ موجود در این سبزی به تولید



میوه‌هایی که به عمق خوابتان می‌افزایند



بی خوابی طولانی می‌تواند صدمات جبران ناپذیری به بدن انسان بزند بی خوابی یکی از عوامل ابتلا به اضطراب، افسردگی و حملات هراس است. درمان خانگی بی خوابی یکی از راه های جلوگیری از این بیماری است. یکی از راه های درمان خانگی بی خوابی مصرف برخی میوه ها است که در مطلب زیر به ذکر نام آنها پرداخته ایم.

گریچ: داروهای رایج برای درمان بی خوابی توسط پزشکان یا روان پزشکان تجویز می‌شود اما ثابت شده مصرف برخی اقلام غذایی بخصوص میوه ها، نقش مهمی در افزایش کیفیت خواب و جلوگیری از بروز اختلالات خواب دارد.

گیلاس: ملاتونین هورمون مسئول چرخه خواب و بیداری و ساعت داخلی بدن است و گیلاس منبع غنی از این هورمون محسوب می‌شود. مطالعات نشان داده که مصرف آب گیلاس برای دو بار در روز و به مدت دو هفته، باعث افزایش ۹۰ دقیقه ای زمان خواب در کسانی می‌شود که از بی خوابی رنج می‌برند. مصرف گیلاس باعث افزایش طول عمر نیز می‌شود.

انگور: درست مانند گیلاس، منبع غنی از ملاتونین است. اگر انگور در مقادیر زیادی قبل از خواب مصرف شود، به ترویج خواب بدون وقفه کمک می‌کند. علاوه بر تأثیر عمیق انگور روی کیفیت خواب، این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان و رزوراترول است که هر دو آنتی اکسیدان هایی هستند که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند.

موز: حاوی تریپتوفان است و تریپتوفان توسط بدن برای تولید HTP-۵ استفاده می‌شود. مرغوب موجود در بادام می‌تواند سطح قندخون را در طول خواب ثابت نگه دارد. ثابت ماندن قندخون در طول خواب باعث می‌شود پریدن از خواب و احساس گرسنگی در طول شب به حداقل ممکن برسد. به همین دلیل بهتر است در وعده شام، حدود ۳۵ گرم بادام خام را به سالاد خود اضافه کنید یا ۴ تا ۵ عدد بادام را یکی، دو ساعت پیش از خواب میل کنید.

این میوه پوستتان را سفید می‌کند!

نرم کننده و افزایش دهنده میل جنسی است. خربزه، رنگ چهره را روشن می‌کند و بیماری استسقاء (احساس تشنگی دائمی) را درمان می‌کند. خربزه به معالجه یبوست تجویز می‌شود و اگر گوشت خربزه را له کنید و به صورت مرهم روی سوختگی‌های سطحی مفید است. به گزارش جام جم آنلاین، خربزه دارای ویتامین A است و از این رو در ترمیم و تجدید سلول‌های بدن نقش دارد. خربزه با داشتن خاصیت ادرارآور بودن در بیماری‌های سنگ کلیه و مثانه مفید است؛ در این بیماری‌ها باید نمک و قفل کمتر خورده شود. خربزه به علت دارا بودن خاصیت ملین، برای

خربزه سرشار از ویتامینهای A، D و C و سلولز است و خوردن خربزه، رنگ چهره را روشن می‌کند همچنین برای اشخاص مبتلا به سل ریوی و کم‌خونی مفید است. به گزارش جام جم آنلاین، خربزه دارای ویتامین A است و از این رو در ترمیم و تجدید سلول‌های بدن نقش دارد. خربزه با داشتن خاصیت ادرارآور بودن در بیماری‌های سنگ کلیه و مثانه مفید است؛ در این بیماری‌ها باید نمک و قفل کمتر خورده شود. خربزه به علت دارا بودن خاصیت ملین، برای

