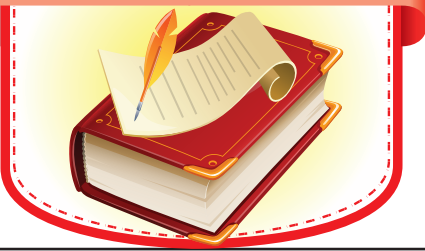


راهی که در آن امید بازآمدن است  
هرگز غم آن مفور که ویران شدن است  
جز مرگ که مشکلی بود لاینمل  
هر قفل دگر کلیدش عاقل بدن است.

اکبر یزدانی (آیه)



### ادبی و هنری



**صفورا**

دامن شعر به شکوفه می‌نشیند  
خوابیده‌ای انگشتانم آرام  
پنجره را بیدار می‌کنند  
شاید خواب پلک‌هایت را بتکاند  
سرد شده هانی جان!  
آسمان ریز ریز می‌بارد  
پوست گوزن جوانی را ها می‌کنم  
شاخه‌ای کمر می‌شکنم  
پرنده‌ای جیغ می‌کشد و می‌پرد زیر شیروانی  
فشرده می‌شود  
چیزی میان میله‌ها  
آنقدر که فکر می‌کنی قفس خالی شده  
غلت می‌زنی  
چیزی میان میله‌ها ملتعب می‌شود  
و متورم  
آنقدرها  
که یقین می‌کنی  
قفس جای کوچکی ست  
فقرات شعرهایم می‌لرزند  
چشم‌های ماده پلنگی  
سپیدی را کم می‌شود  
و پرنده دور و دورتر  
و شعله  
رود را می‌رقصد  
بیدار شو هانی جان!  
زنی پشت پنجره انافت  
شعر منجمد زمستان  
به چه کارش می‌آید آخر؟

**فیض ا... جعفری**

برخیز و سلام کن بر خورشید  
گر خورشید خرد و ناتوانی  
پیکل بزین از غم بگمانی.  
\*\*\*  
آخرین تلاش پاییز است  
گر پر سال باست بی‌کاریم  
جو برای نماند بهاریم.  
\*\*\*  
نایک اشاره کرد  
این قلب لشتی  
اشاره کرد.  
\*\*\*  
سخت می‌باند  
اثری که  
از بوم غصه سرماند.

**فهیمة تقدیری**

در چشم هایت شور بران طعم غم دار  
اگر احاسم تو را در عشق کم دار  
از هر کس، هر جا نشانی خواستم از عشق  
از چشم هایت گفت، چشمانم که نم دار  
در کوچمه عطر تو را حس می‌کنم امشب  
گاهی نیم عشق عطری معتم دار  
وقتی نگاهم کرد با چشمان جادویش  
ضمیمه شاعر در نگاهش هم قدم دار  
با بورنت در شعرها که من نغمه‌دانی  
هر آرزو هم طعم جنونی تازه دم دار.

**سپیل برند**

برای چیدن دست‌های تو  
از کوچه‌های خاموش رابطه  
زد می‌شوم.  
نمی‌شود پنجره‌ای باز باشد و  
واژه‌ها  
سر در گریبان  
از گوشواره‌هایت آویزان نشوند  
برای گذار از کوچه‌های بی تو  
اشارت چشم‌های شعر  
کافی نیست!  
دست‌های را  
از فرشته‌های مسافر  
به امانت می‌گیرم...

**محمد رضا عسکری**

گرم‌تر از آتش  
آن‌چنان‌که سرمای هولناک کوهستان را  
فرومی‌نشاندی  
سپیدی بستر گند مزار ذوب می‌شد  
می‌چکید به شانه‌هایم  
و سحرگهان  
عطرت  
چکاوکان سینه را به شوق می‌آورد  
و دریاچه نازک قلبم توك می‌خورد.  
گرم بودی و روشن  
مانند شعله‌ی عاشقی  
که در میان‌سالی  
در نگاهت می‌رقصید...



**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 ارسالی، آزاد است و مطالب ارسالی برگشت داده نمی‌شود.

کارشناس (این شماره) سرویس ادبی - هنری: محمد رضا عسکری  
touloudaily@gmail.com

### درمان کمردرد با ورزش

ورزش درمانی باعث درمان انواع مختلف کمردرد می‌شود چون ورزش تأثیرات مختلفی روی اعضای بدن می‌گذارد که این تأثیرات دارای فواید درمانی زیادی هستند. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در حین کار ناگهان کمردرد گرفته‌اید و از انجام دادن کار بازمانده‌اید. به‌طور معمول کمردردها تدریجی شروع می‌شوند و اغلب با صدمات فیزیکی به دنبال بلند کردن وسایل سنگین و یا فعالیت‌هایی سنگین ایجاد می‌شوند که در آخر هم به کمردرد حاد و یا دیسک کمر منجر می‌شوند.

دیسک کمر معمولاً به دلیل فشار اعصاب نخاعی و یا طناب نخاعی ایجاد می‌شود اما موارد کمتر شایع، کمردرد ناشی از اختلالات استخوانی مثل بیماری پاژت استخوان و یا سرطان استخوان و یا سرطان‌هایی که به استخوان‌ها هم‌دست درازی کرده‌اند و ممکن است ایجاد شود به وجود می‌آید.

**ورزش درمانی و کمردرد**

بنا به اعتقاد بسیاری از متخصصان پزشکی ورزشی و کارشناسان ورزشی، سه نوع ورزش برای درمان و یا تسکین انواع کمردرد مفید هستند

۱. ورزش‌های قدرتی (Strengthening) که در آنها تمرینات منظم، باعث کاهش وزن افراد چاق و رسیدن به وزن متناسب می‌شود این موضوع فشار وارد بر کمر را کم کرده و باعث درمان کمردرد‌هایی می‌شود که به خاطر اضافه‌وزن ایجاد شده‌اند.
۲. ورزش باعث بیشتر شدن انعطاف بدنی می‌گردد انعطاف بدنی، توانایی حرکات د ر جهات مختلف بدن، و افزایش می‌دهد و کمردرد های حاصل از خشکی کمر را درمان می‌کند.
۳. با انجام تمرینات مخصوص و البته با مشورت پزشک متخصص و یا فیزیوتراپ می‌توان عضلات شکم و کمر را تقویت کرد

**ورزش‌های مفید برای درمان یا کم کردن کمردرد**

**پیاده‌روی و دویدن آرام:** پیاده‌روی نیز یک فعالیت جسمی بسیار مناسب است. بسیار ساده می‌توان پیاده‌روی کرد؛ چه مسیر



**آگهی ابلاغ وقت رسیدگی و دادخواست و ضمانت به آقای مجید بازیار شوریایی**

خواهان آقای پیروز رضایی فرزند فیروز دادخواستی به تشریح خواننده آقای مجید بازیار شوریایی فرزند استفدیار به خواسته مطالبه مطرح که به این شعبه ارجاع و به شماره پرونده کلاسه ۹۶۰۹۸۸۸۸۴۵۰۰۴۳۷ شعبه پنجم شورای حل اختلاف کازرون ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۱ ساعت ۱۶:۰۰ تعیین که حسب دستور شورا طبق موضوع ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی به علت مجهول‌المکان بودن خواننده و درخواست خواهان مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌گردد تا خواننده ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آگهی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود، نسخه کاپی دادخواست و ضمانت را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد. ۶/۱۷۹۰ ۱۳۹۶/۱۰/۱۳ الف

**شعبه پنجم شورای حل اختلاف کازرون**

**آگهی حصر وراثت**

آقای حاتم مسعودی دارای شناسنامه شماره ۴۹۹ به شرح دادخواست به کلاسه ۱ سیار ازاین شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حجت اله مسعودی به شماره شناسنامه ۲۹۰ در تاریخ ۱۳۹۱/۰۲/۰۶ در اقامتگاه دایمی خود بدرد زندگی در حیات و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصراً است به -۱ پریشان سلیمی فرزند لطف اله به ش ش ۲۹ همسر متوفی -۲ ملیحه مسعودی فرزند حجت اله به ش ش ۵۲۷۰۰۸۹۲۲ -۳ دختر متوفی -۴ زینب مسعودی فرزند حجت اله به ش ش ۵۲۷۰۱۱۰۴۱۹ دختر متوفی -۵ امیرعباس مسعودی فرزند حجت اله به ش ش ۵۲۷۰۱۳۸۶۰ پسر متوفی -۵ حاتم مسعودی فرزند عرج به ش ش ۹۵۹ پدر متوفی -۶ شوکت سلیمانی فرزند قهرمان به ش ش ۵۱۰۳۰۵۸۳۰۵۸ مترمربع پلاک ۲۲۱۰۳۰۰۲۶۰۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مسمنی تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای رحمت اله موسوی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۱ صادره از نورآباد در ششدانگ یک باب خانه که ۱/۲۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۲۲۱/۱۵ مترمربع پلاک ۱۲۵۷ فرعی از ۲۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۷ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ فارص خریداری از مالک رسمی شرکت تعاونی مسکن کارکنان شهرداری مسمنی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۹/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۰/۱۳ الف ۶/۱۶۷۹

**رئیس شورای حل اختلاف شعبه اول کنارتنه**

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

برابر رای ۱۳۹۶/۰۳/۰۳۰۰۲۶۰۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مسمنی تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای محمد مهدی چوپینه فرزند علی بشماره شناسنامه ۳۳۸۰۰۳۶۷۲۱ صادره از نورآباد در ششدانگ عرصه و اعیان یک باب خانه به مساحت ۳۳۸/۵۵ مترمربع پلاک ۵۲۹۶ فرعی از ۱۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۹ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ فارص خریداری از مالک رسمی آقای ابراهیم شریفی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۹/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۰/۱۳ الف ۶/۱۶۸۱

**سید مصطفی حسینی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان مسمنی**

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

برابر رای ۱۳۹۶/۰۳/۰۳۰۰۲۶۰۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مسمنی تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای اصغر مثنی فرزند محمدعلی بشماره شناسنامه ۷۰۰ صادره از کازرون در ششدانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۳۱۸/۸۹ مترمربع پلاک ۱۳۹۶ فرعی از ۵۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۱ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ فارص خریداری از مالک رسمی آقای منوچهر شریفی ورثه غلامرضا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۹/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۰/۱۳ الف ۶/۱۶۸۰

**سید مصطفی حسینی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان مسمنی**

**آگهی در خواست حصر وراثت**

آقای سیدآقای جعفری فرزند سید ابراهیم به شرح درخواستی که به کلاسه ۹۶۰۵۲۲ این شورا ثبت گردیده درخواست گواهی انحصار وراثت نموده و اعلام داشته که شادروان سید ابراهیم جعفری فرزند سید آقایی به شماره شناسنامه ۲۵۰۰۱۲۰۵۰۳ صادره از لرستان در تاریخ ۱۳۹۱/۰۶/۰۶ در اقامتگاه دایمی خود شهیرستان مهر فوت نموده و ورثه حین الفوت وی عبارتند از:

۱- سیدآقای جعفری فرزند سید ابراهیم ش ملی ۶۵۷۰۰۴۶۸۷۱ پدر متوفی  
۲- صدیقی صمدانی فرزند جمال الدین ش ملی ۲۵۱۱۰۹۷۴۵۱ مادر متوفی  
۳- فاطمه السادات موسوی فرزند سید محمد ش ملی ۱۲۷۱۶۶۹۵۷ همسر متوفی

ولاًغیر، اینک شورا پس از انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را یک نوبت آگهی می نماید تا هرکس اعتراضی دارد و یا وصیتنامه ای از متوفی نزد او می باشد از تاریخ انتشار آگهی ظرف یک ماه به این شعبه تقدیم نماید. والا گواهی صادر خواهد شد. ۶/۱۶۸۲ ۱۳۹۶/۱۰/۱۳ الف

**رئیس شورای حل اختلاف شعبه یک حقوقی مهر**

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

برابر رای ۱۳۹۶/۰۳/۰۳۰۰۲۶۰۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مسمنی تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی آقای رحمت اله موسوی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۱ صادره از نورآباد در ششدانگ یک باب خانه که ۱/۲۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۲۲۱/۱۵ مترمربع پلاک ۱۲۵۷ فرعی از ۲۷ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۷ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ فارص خریداری از مالک رسمی شرکت تعاونی مسکن کارکنان شهرداری مسمنی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۹/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۰/۱۳ الف ۶/۱۶۷۹

**سید مصطفی حسینی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان مسمنی**

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

برابر رای ۱۳۹۶/۰۳/۰۳۰۰۲۶۰۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مسمنی تصرفات مالکانه پلامعارض متقاضی خاتم مریم مثنی فرزند اصغر بشماره شناسنامه ۷۸۸ صادره از مرکزی در ششدانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه بوشهری می باشد به مساحت ششدانگ ۹۸/۳۸ مترمربع پلاک ۱۳۸ فرعی از ۵۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۱ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ فارص خریداری از مالک رسمی آقای منوچهر شریفی ورثه غلامرضا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف 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. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۶/۹/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۶/۱۰/۱۳ الف ۶/۱۶۸۲

**سید مصطفی حسینی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان مسمنی**