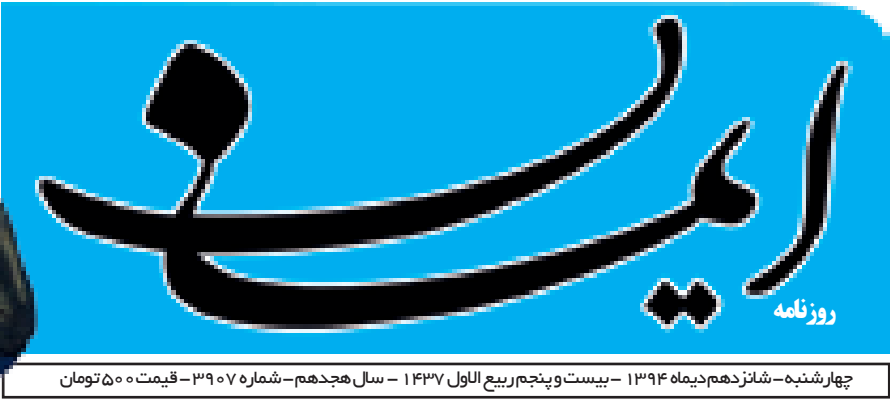




فرهنگ تبلیغات انتخاباتی در جامعه ایران باید مبتنی بر آموزه های دینی و عرفی باشد

# بی اخلاق ها به مجلس نمی روند

فرهنگ تبلیغات انتخاباتی در جامعه ایران باید مبتنی بر آموزه های دینی و عرفی باشد. مطابق این آموزه ها تخریب رقیب، دروغ، تهمت، غیبت، برچسب زنی، افشای مسائل شخصی و خریدن آرای دیگران راهکارهای غیر اخلاقی و غیر انسانی برای دستیابی به هدف است.اخلاق انتخاباتی در کشور اسلامی ایران که دارای هویت ملی ۷ هزار ساله است، قطعاً با شیوه های تبلیغاتی کشورهای غربی که اخلاق به معنای واقعی جایی در آن ندارد متفاوت است؛ بنابراین هر گونه گفتار، نوشتار یا حرکت تبلیغاتی که حقیقت و واقعیت را وارونه کند و در نهایت، تصمیم گیری مردم را دچار تغییر و دگرگونی اساسی کند اقدامی غیر اخلاقی شناخته می شود...

شکایت جدیدی را علیه آمران حادثه اقامه کرده ام

## انتقاد علی مطهری از رای دادگاه حادثه شیراز

محمدرضا عارف:

## عملکرد بدقانونگذاری باعث ایجاد فساد می شود

عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام با بیان اینکه آسبیی که تفکر حذف رقیب و منتقد به کشور زد بسیار جدی است، تاکید کرد: به دنبال حوادث ۸۸ و ایجاد برخی سوء تفاهم ها، بین بخشی از اصلاح طلبان با بخشی از حاکمیت زوایه ایجاد شد.

فائز هاشمی:

## اصولگرایان با ائتلاف فاصله زیادی دارند

## تلگرام فیلتر نمی شود

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت فنی و اقتصادی، و همچنین وجود منابع طبیعی و انسانی غنی در افغانستان افزودند: افزایش سطح همکاری به نفع خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج مشکلات افغانستان، ایجاد وحدت واقعی در میان اقوام و مسئولان است.

رئبر انقلاب با اشاره به سابقه همزیستی مسالمت آمیز شیعه و سنی و اقوام مختلف افغانستان گفتند: ما از قدیم مردم افغانستان را به عنوان مردمی صبور، قانع، سخت کوش و دیندار و برخوردار از ذوق ادبی می شناسیم اما اختلافات اقوام و زمینه های دوگانگی، هر ملتی را ضعیف می کند؛ایشان با یادآوری حمایتهای ایران از ملت افغانستان از جمله مخالفت منحصراً به فرد جمهوری اسلامی با اشغالگری شوروی و حمایت از مجاهدان افغانستائی، افزودند: جمهوری اسلامی اکنون نیز در کنار افغانستان و میزبان حدود ۳ میلیون نفر از اتباع آن است.

حضرت آیت الله خامنه ای حضور ۱۶ هزار دانشجو و فارغ التحصیل افغانستانی در ایران را فرصتی ارزشمند برای افغانستان برشمردن و خاطر نشان کردند: دولت



رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

الله خامنه ای صبح سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت افغانستان با تحسین ابتکار تشکیل دولت وحدت ملی و اظهار امیدواری در خصوص حل مشکلات افغانستان افزودند: ان شاءالله

دولت وحدت ملی شکل حقیقی و واقعی پیدا کند، زیرا راه علاج

رئبر معظم انقلاب اسلامی اتحاد اقوام در افغانستان را مهمترین راه علاج مشکلات این کشور خواندند و گفتند: جمهوری اسلامی ایران امنیت، آرامش و پیشرفت افغانستان را امنیت و پیشرفت خود می داند. حضرت آیت

رئبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار رئیس اجرایی دولت افغانستان تاکید کردند:

## اتحاد راه علاج مشکلات افغانستان

مشکلات افغانستان، ایجاد وحدت واقعی در میان اقوام و مسئولان است.
رئبر انقلاب با اشاره به سابقه همزیستی مسالمت آمیز شیعه و سنی و اقوام مختلف افغانستان گفتند: ما از قدیم مردم افغانستان را به عنوان مردمی صبور، قانع، سخت کوش و دیندار و برخوردار از ذوق ادبی می شناسیم اما اختلافات اقوام و زمینه های دوگانگی، هر ملتی را ضعیف می کند؛ایشان با یادآوری حمایتهای ایران از ملت افغانستان از جمله مخالفت منحصراً به فرد جمهوری اسلامی با اشغالگری شوروی و حمایت از مجاهدان افغانستائی، افزودند: جمهوری اسلامی اکنون نیز در کنار افغانستان و میزبان حدود ۳ میلیون نفر از اتباع آن است...

واکنش روحانی به قطع رابطه عربستان با ایران:

## نمی توانید بر جنایت خود سرپوش بگذارید

رئیس جمهوری با بیان این که رویکرد دولت جمهوری اسلامی ایران در روابط بین المللی، رویکردی تعاملی و بر پایه برد – برد است، گفت: اراده تهران توسعه روابط با کشورهای شمال اروپا و یوپوزه دنامارک است.

حجت الاسلام و المسلمین حسن روحانی در دیدار وزیر امور خارجه دنامارک با اشاره به اعدام شیخ نمر؛ رهبر شیعیان عربستان به دلیل انتقاد از دولت ریاض، اظهار کرد:

پاسخ انتقاد نباید سرپردن باشد و امیدواریم کشورهای اروپایی که همواره به مسأله حقوق بشر واکنش نشان می دهند در این زمینه هم به وظایف حقوق بشری خود عمل کنند...

آیت الله هاشمیرزاده هریسی:

## سرو صداها علیه آیت الله هاشمی بی تقوایی است

عضو مجلس خبرگان رهبری گفت: سرو صداها علیه آیت الله هاشمی از بی تقوایی است و وی که نقش ویژه ای در پدید آمدن انقلاب اسلامی داشته هیچگاه کاری نمی کند که نظام و انقلاب آسیب ببیند.

آیت الله هاشم هاشمیرزاده هریسی درباره انتقاد از تعدد ثبت نام دوطلبان برای انتخابات اظهار داشت: چنین حضوری دارای محاسن و معایبی است که می تواند خسارات و هزینه زیادی وارد کند.

وی ادامه داد: حق شهروندی و زحمات شورای نگهبان دو موضوع مهمی است که نمی توان از آن ها به راحتی گذشت اما باید منتظر ماند و تصمیم شورای نگهبان و مسئولان اجرایی در بررسی صلاحیت ها را دید.

نماینده آذربایجان شرقی در مجلس خبرگان رهبری در تفاوت پنجمین دوره انتخابات مجلس خبرگان رهبری با دوره های قبلی گفت: خبرگان همان است و مواضع آن همان؛ اصل آن به ولایت فقیه و رهبری مرتبط است و مسایلی که در حاشیه مطرح می شود، بی مناسبت، چرا که خبرگان رهبری مربوط به اسلامیت و نظام ایران است...

سخنگوی هیأت مرکزی نظارت بر انتخابات خبرداد:

## شرکت ۴۰۰ داوطلب خبرگان در آزمون علمی

سخنگوی هیأت مرکزی نظارت بر انتخابات مجلس شورای اسلامی و مجلس خبرگان رهبری با بیان اینکه نزدیک به ۴۰۰ نامزد انتخابات مجلس خبرگان رهبری در آزمون علمی دیروز شرکت کردند،به تشریح جزئیات و چگونگی برگزاری این آزمون پرداخت.
سیامک رهیپک با اشاره به اینکه آزمون علمی خبرگان رهبری ساعت ۹ صبح دیروز آغاز شد، اظهار داشت: با احتساب ۴ ساعت، زمان پایان آزمون ساعت ۱۳ بود. این عضو حقوقدان شورای نگهبان در ادامه در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا امکان دارد افرادی که در آزمون علمی دیروز انتخابات خبرگان رهبری شرکت نکرده اند، به دلایلی اجتهادشان تأیید شود؟ توضیح داد: بنایی بر این نیست، افرادی که لازم بوده در آزمون علمی امروز شرکت کنند، باید امروز به محل برگزاری آزمون می رفتند البته تشخیص این موضوع نیز با فقهایی شورای نگهبان بوده است و فقهائ هم اعلام کردند اشخاصی که قبلاً تأیید مجلس نداشتند و عضو مجلس خبرگان رهبری نبوده اند، باید دیروز در آزمون علمی انتخابات مجلس خبرگان رهبری شرکت می کردند.

وی گفت: دیروز حدود ۴۰۰ نفر از ۵۴۰ داوطلب دعوت شده برای شرکت در آزمون خبرگان رهبری، در این آزمون حضور یافتند، رهیپک در پایان در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا امکان دارد شورای نگهبان مجدداً آزمون دیگری برای افرادی که امروز شرکت نکردند، برگزار کند؟ گفت: نه فرصتی برای برگزاری آزمون جدید وجود دارد و نه دلیلی برای آن.

نتایج آزمون خبرگان محرمانه است

به گزارش ایسنا آیت الله مومن عضو فقهایی شورای نگهبان، پیش از شروع آزمون، در محل دبیرخانه مجلس خبرگان رهبری در قم، با بیان این که «این آزمون علمی، با اینکه آیا امکان دارد شورای نگهبان مجدداً آزمون دیگری برای افرادی که امروز شرکت نکردند، برگزار کند؟ گفت: نه فرصتی برای برگزاری آزمون جدید وجود دارد و نه دلیلی خواهد شد.

در دیدار رئیس اجرایی دولت افغانستان:

**ظریف: تدوین نقشه راه روابط**

**با افغانستان یک ضرورت است**

وزیر امور خارجه کشورمان بر ضرورت تدوین نقشه راه روابط با افغانستان که شامل تمامی جنبه ها و موضوعات مناسبات دوجانبه از جمله ترانزیت، تجارت، امنیت و مسائل حقوقی است، تاکید کرد.
وزیر امور خارجه کشورمان در دیدار با مسئولان وزارت امور خارجه، محمد جواد ظریف روز سه شنبه در دیدار عبدالله رئیس اجرایی دولت جمهوری اسلامی افغانستان این مطلب را بیان کرد.

وی از تلاش های دولت جمهوری اسلامی افغانستان برای برقراری امنیت و حرکت به سوی صلح در قالب گفت و گوهای تمامی طرف های افغانی حمایت کرد. وزیر امور خارجه کشورمان با اشاره به اجرایی شدن توقافات دو جانبه موجود، بر ضرورت تدوین نقشه راه روابط شامل تمامی جنبه ها و موضوعات مناسبات طرفین از جمله ترانزیت، تجارت، امنیت و مسائل حقوقی از جمله همکاری در مورد بهره برداری از آب های مرزی بین دو کشور در قالب بسته توقافات اجرایی تاکید کرد. در ادامه ظریف و عبدالله دربار روابط دوجانبه، تحولات منطقه ای و بین المللی گفت و گو و تبادل نظر کردند. در این ملاقات طرفین ضمن رازبتی پیرامون آخرین تحولات روابط دوجانبه، بر توسعه و تعمیق مناسبات فی مابین تأکید و در زمینه مقابله با تروریسم و افراط گرایی، یوپوزه همکاری های موثرتر بحث و گفت و گو انجام دادند.

**نهلوندیان: دو تا بودن، ما را می شکند**

رئیس دفتر رئیس جمهوری با دفاع از سیاست های دولت تدبیر و امید و همسویی دولت در چارچوب سیاست های تأکید ایران اقتصاد مقاومتی خطاب به همه جامعه کشور تأکید کرد: اصرار بر خطا در روش های گذشته درست نیست؛ ما یک نظام، یک کشور و یک امام جمعه ایم، دو تا نیستیم، دو تا بودن، آن چیزی است که ما را می شکند.
به گزارش ایرنا محمد نهلوندیان که سه شنبه نخستین سخنران روز دوم بیست و سومین همایش سراسری اقمه جامعه کشور بود، پس از سخنرانی با انتقاد برخی از روحانیون در خارج از سالن همایش مواجه شد. امام جمعه یکی از شهرها خطاب به نهلوندیان با بیان این که دولت خیلی زحمت کشیده و ما واقع بین هستیم و از دولت تشکر می کنیم، سخن یکی دیگر از اقمه جمعه و انتقاد به دولت اشتباه خواند. نهلوندیان در پاسخ به وی گفت: اکنون که آقای نعمت زاده نیست، من هم که با ایشان نسیتی ندارم. رئیس دفتر رئیس جمهوری افزود: اقدامی که در جلوگیری از واردات شد مخصوصاً در جلوگیری از واردات از آمریکا در کدام دولت صورت گرفته است؟ در همین وزارت صنعت و معدن بود.



چهارشنبه- شانزدهم دی ماه ۱۳۹۴ - سال هجدهم - شماره ۳۹۰۷

## بیشتر بدانیم

## خوراکی های مخصوص کودکان نابه

اگر می‌خواهید کودکان در زمینه تحصیلی عملکرد بهتری داشته باشند، بهتر است به تغذیه یو توجه بیشتری کنید.

برخی از غذاهای خاص به رشد و تقویت ذهن کودکان کمک می‌کنند. همچنین عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد و به تقویت و تمرکز حافظه نیز کمک می‌کنند. مغز، نخستین عضوی است که مواد مغذی را جذب می‌کند. جسم‌های در حال رشد، نیاز به انواع مواد مغذی دارند ولی ده ماده غذایی زیر بیشترین تأثیر را در رشد و تقویت ذهن خواهند داشت.

**ماهی آزاد**

ماهی‌های پرچرب، مثل ماهی قزل‌آلا، منبع اصلی اسیدهای چرب امگا ۳، DHA و EPA هستند که هر دو برای رشد ذهنی کودکان اهمیت زیادی دارند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند، کسانی که در برنامه غذایی خود مقدار بیشتری از این اسیدهای چرب را گنجانده‌اند، تیزتر و باهوش‌تر از سایرین هستند و در تست‌های مربوط به مهارت‌های ذهنی، امتیاز بیشتری گرفته‌اند. ماهی تن، یکی دیگر از منابع خوب امگا ۳ است؛ همچنین سرشار از پروتئین می‌باشد ولی به هر حال خوردن ماهی آزاد بیشتر توصیه می‌شود.

**تخم‌مرغ**

تخم مرغ به خاطر پروتئین زیادش معروف است. سعی کنید در طول هفته یکبار به عنوان شام تخم‌مرغ به کودکان خود بدهید و در بقیه موارد صبح‌ها از این ماده غذایی ارزشمند صبحانه‌ای برای کودکان خود تهیه کنید.

**بادام زمینی**

بادام زمینی و کره بادام زمینی، سرشار از ویتامین E و یک آنتی اکسیدان قوی برای محافظت از آسیب می‌باشند. سعی کنید از کره بادام زمینی در ساندویچ‌هایی که برای کودکان تهیه می‌کنید، استفاده‌نمایید.

**حبوبات**

مغز ما نیاز به منبع ثابت و دائمی گلوکز دارد و حبوبات این منبع قدرتی را فراهم می‌کنند. فیهربار در تنظیم ترشح گلوکز بدن نقش دارند. علاوه بر این، حبوبات حاوی مقدار زیادی ویتامین B هستند که منبع تغذیه سیستم عصبی می‌باشند؛ بنابراین سعی کنید از تمام حبوبات استفاده کنید.

**انواع توت‌ها**

توت فرنگی، گیلایس، زغال‌اخته و شاه‌توت مقدار زیادی آنتی اکسیدان و ویتامین C دارند که از سرطان جلوگیری می‌کنند. توت فرنگی و زغال‌اخته در رشد ذهنی بسیار مؤثرند. دانه‌های زیر این توت‌ها نیز سرشار از چربی‌های امگا ۳ هستند. شما می‌توانید از توت فرنگی در کنار ماست، غلات، سالاد و سبزیجات استفاده کنید.

**سبزیجات رنگی**

گوچه فرنگی، سیب‌زمینی، کدو، هویج، اسفناج و سبزیجاتی که رنگ‌های تیره دارند، منابع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب شده و باعث تقویت سلول‌های مغزی و سلامت آنها می‌شوند. سعی کنید در وعده‌های ناهار کودکان خود از مقداری جوجعفرنگی و هویج استفاده کنید.

**گوشت:** آهن یکی از املاح اصلی است که باعث می‌شود کودکان پرنرژی باشند و تمرکز فکری بیشتری داشته باشند. گوشت یکی از منابع اصلی آهن است. علاوه بر این، حاوی روی می‌باشد که برای حافظه مغز، برای افراد گیاهخوار که از گوشت استفاده نمی‌کنند، مصرف سویا توصیه می‌شود. علاوه بر سویه لوبیا و باقالا نیز آهن دارند. گوچه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، آب پرتقال و توت فرنگی نیز مقدار زیادی ویتامینC دارند که به جذب آهن کمک می‌کنند.

**شیر و ماست:** غذاهای روزانه که پروتئین و ویتامین B زیاد دارند، برای رشد فکاهی مغز بسیار مفیدند. شیر و ماست منبع انرژی مغز محسوب می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند کودکان ونودچواتن ۱۰ برابر بیشتر از دیگران نیاز به ویتامین D دارند و ویتامین D برای چرخه حیات سلول‌های بدن بسیار ضروری است. سعی کنید با استفاده از شیرهای کم‌چرب کلسیم و ویتامین D بیشتر به کودکان خود بدهید.

**انواع لوبیا و باقالا:** لوبیاو باقالا سرشار از پروتئین و کربوهیدرات‌ها هستند. علاوه بر آن، دارای فیبر، ویتامین‌ها و املاح معدنی نیز می‌باشند و یک غذای خوب برای مغز به شمار می‌آید. لوبیا چیتی و لوبیا چشم‌پللی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ نیز هستند، بنابراین سعی کنید از آنها در سالاد، غلظاها و در کنار سبزیجات به اندازه کافی استفاده کنید.

**جوی دوس:** جوی دو سر یکی از مهم‌ترین غلاتی است که باید در غذاهای مخصوص کودکان بسیار مورد مصرف قرار گیرد؛ چرا که به تقویت ذهنی کمک بسیاری می‌کند. جوی دوس، منبع فوق‌العاده انرژی برای سوخت و ساز مغز است؛ به خصوص اگر صبح‌ها مورد استفاده قرار گیرد. این ماده سرشار از فیبر، ویتامین E، ویتامین B، بتاسیم و آهن است که باعث می‌شود ذهن و جسم با یک ظرفیت کامل شروع به انجام فعالیت‌های روزمره نماید.

# علم- فناوری

## حل معمای اتلاف گرما از پوست زمین

گروهی از دانشمندان با کشف نوعی از سیستم منفذی کف دریا معمای اتلاف گرما از پوسته زمین را حل کردند؛ این یافته‌ها به آنها در تفسیر دقیق‌تر شواهد مربوط به آب و هوای جهانی کمک می‌کنند. این اکتشاف که توسط محققان مرکز ملی اقیانوس‌شناسی و دانشگاه ساوتهمپتون در بریتانیا انجام شده، گسست طولانی مدت بین نظریات علمی مبتنی بر اینکه پوسته زمین در کف دریا با گسترش برآمدگی‌های جانچی در حال خنک شدن است و نیز مشاهدات واقعی این پدیده را توضیح می‌دهد. این کارلش جدید از منفذ گرمایی در طول یک سفر اکتشافی توسط کشتی تحقیقاتی سلطنتی جیمز کوک در میدان دریاچه‌های وندم در کاناریا یافت شد.برملا می‌مورتن، دستیار نظارتی این مطالعه گفت: «وقعا این پژوهش در کم‌ا نسبت به چگونگی خنک شدن قسمت درونی زمین ارتقا می‌دهد.این گروه تحقیقاتی قبل از ارسال ROV (وسيله نقلیه کنترل از راه دور) برای جمع‌آوری نمونه‌هایی از مواد معدنی و سیالات گرمایی از ردیاب صوتی زیر دریایی‌ها آنتی‌تاکت برای نفشبرداری میدانی دریاچه‌ها استفاده کردند.این تحقیقات نشان داد مواد معدنی و شیمیایی که در مکان دریاچه وندم یافت شده با سایر دریاچه‌های شناخته شده بسیار متفاوت است.چیزی که این سیستم جدید را متفاوت کرده منبئ است که گرما از آن خارج می‌شود. با استفاده از گرما از صخره‌های دانی با ستر دریا با گسل‌های ژوئایی کمّی که به‌نام دریا پخش تکنونیک‌بیرون زنده خارج می‌شود.مورتن افزود:انتظار داریم این نوع جدید از سیستم دریاچه‌ای را بتوان در بسترهای زمین‌ساختی گسترده اقیانوسی سراسر جهان پیدا کرد.



یک تصویربرداری از یک سیستم منفذی کف دریا دریاچه‌های وندم در کاناریا، اسپانیا.

محققان با اصلاح سطح باکتریوفازها توسط پلی‌اتیلن گلیکول موفق به ساخت ابزاری برای شناسایی زودهنگام سرطان پروستات شدند. آنها معتقدند که این ابزار می‌تواند باقیمت کمتر از ۱۰ دلار تجاری‌سازی شود. پژوهشگران با قرار دادن نوعی پلیمر در سطح باکتریوفاز موفق به ساخت ابزاری برای شناسایی PSMA شدند. PSMA مولکول وژناری است که توسط سرطان پروستات ایجاد می‌شود. با استفاده از این روش می‌توان جان بسیاری از بیماران مبتلا به سرطان پروستات را نجات داد. این ابزار امکان تشخیص زودهنگام سرطان پروستات را فراهم می‌کند. پلیمر مورد استفاده در این پروژه، پلی‌اتیلن گلیکول است که می‌تواند به صورت ویژه باکتریوفاز را به سلول سرطانی برساند. باکتریوفازها ویروس‌هایی‌بی‌خطری هستند که سطح



محققان سنگاپوری موفق به ساخت غشاء جدیدی شدند که با استفاده از آن می‌توان آب را با انرژی کمتری تصفیه کرد. در این غشاء از نوعی پروتئین نانوحفرای استفاده شده است که کارایی بالا در زدایش نمک از آب دارد. در حال حاضر رشد فزاینده‌ای برای آب قابل شرب در جهان وجود دارد به طوری که محققان به دنبال روش‌های قابل حمل تصفیه آب با انرژی کم هستند. محققان دانشگاه ملی سنگاپور با الهام از کلیه و حرکت آب در ریشه‌های گیاه موفق به ارائه غشاء جدیدی

# فواید شگفت انگیز لیمو



می‌تواند به عنوان یک سم زهای قوی برای خون عمل کند. ۲۰.لیمو در برابر عفونت جلوگیری کرده و به درمان آن کمک می‌کند. لیمو دارای خاصیت آنتی باکتریایی است که می‌تواند به درمان و جلوگیری از عفونت کمک کند. ۲۱.لیمو یک هایالرت‌کننده‌ی طبیعی است: کسی آب لیمو را به نرم‌کننده‌ی موی خود اضافه کنید و سپس کمی در نور خورشید بنشینید. بعد از شستن موها، خواهید دید که اثر طبیعی آن ظاهر می‌شود. ۲۲.لیمو از ایجاد شوری سر جلوگیری می‌کند. کمی آب لیمو را به هم‌راه روغن زیتون روی پوست قرار دهید و کمی آن را مال‌مالی دهید. اینکار به درمان شوری سر کمک می‌کند. ۲۳.لیمو به پاک‌سازی بدن کمک می‌کند: کمی آب لیمو را با شیر و با ماست مخلوط کنید و سپس روی پوست بگذارید. اینکار باعث پاک‌سازی آن شده و آن را نرم‌تر می‌کند. ۲۴.لیمو می‌تواند سیستم گوارش بدن را بهبود بخشد: آب ولرم به هم‌راه لیمو می‌تواند از بی‌وست جلوگیری کند و سیستم گوارشی بدن را بهبود بخشد. ۲۵.لیمو یک پاک‌کننده‌ی موثر است: آب لیمو به هم‌راه آب می‌تواند به عنوان یک پاک‌کننده و ضد عفونی‌کننده عمل کند؛ به حذف سموم و دفع آفات از میوه‌ها و سبزیجات کمک می‌کند.

مزایای لیمو بسیار زیاد است. تحقیقات امیدوار کننده‌ای انجام شده است و نشان می‌دهد که لیمو در کاهش وزن نیز موثر است. ۱۶.لیمو در درمان بوی بد دهان موثر است: اسیدسیتریکی که در لیمو وجود دارد می‌تواند سطح PH بدن را متعادل کند. همین امر باعث کشتن باکتری‌ها در دهان می‌گردد. ۱۷.لیمو یک سفیدکننده‌ی طبیعی برای دندان‌هاست: کمی آب لیمو را با جوش شیرین مخلوط کنید. این یک ترکیب طبیعی برای سفید کردن دندان‌هاست. ۱۸.لیمو برای لایه برداری پوست بسیار موثر است: مالدین مستقیم لیمو بر روی پوست می‌تواند پوست مرده را از روی صورت بردارد.

۱۹.لیمو می‌تواند سم زهای خوبی برای خون باشد: لیمو با اسهوم را جمع‌آوری می‌کند و مصرف هوشمندانه خواهد بود. ۱۶.لیمو در درمان بوی بد دهان موثر است: اسیدسیتریکی که در لیمو وجود دارد می‌تواند سطح PH بدن را متعادل کند. همین امر باعث کشتن باکتری‌ها در دهان می‌گردد. ۱۷.لیمو یک سفیدکننده‌ی طبیعی برای دندان‌هاست: کمی آب لیمو را با جوش شیرین مخلوط کنید. این یک ترکیب طبیعی برای سفید کردن دندان‌هاست. ۱۸.لیمو برای لایه برداری پوست بسیار موثر است: مالدین مستقیم لیمو بر روی پوست می‌تواند پوست مرده را از روی صورت بردارد.

۱۹.لیمو می‌تواند سم زهای خوبی برای خون باشد: لیمو با اسهوم را جمع‌آوری می‌کند و مصرف هوشمندانه خواهد بود. ۱۶.لیمو در درمان بوی بد دهان موثر است: اسیدسیتریکی که در لیمو وجود دارد می‌تواند سطح PH بدن را متعادل کند. همین امر باعث کشتن باکتری‌ها در دهان می‌گردد. ۱۷.لیمو یک سفیدکننده‌ی طبیعی برای دندان‌هاست: کمی آب لیمو را با جوش شیرین مخلوط کنید. این یک ترکیب طبیعی برای سفید کردن دندان‌هاست. ۱۸.لیمو برای لایه برداری پوست بسیار موثر است: مالدین مستقیم لیمو بر روی پوست می‌تواند پوست مرده را از روی صورت بردارد.

محققان ترکیبی به نام hydroxynorketamine را شناسایی کردند که می‌تواند عوارض فکری را به سرعت و بدون عوارض جانبی ناخواسته مرتبط با داروهای روانگردان درمان کند. استفاده از ترکیب HNK همچنین می‌تواند به عنوان یک روش درمانی برای درمان اختلالات عصبی مانند آلزایمر و بیماری پارکینسون به کار گرفته شود. دکتر ایروینگ وینگر، محقق ارشد موسسه ملی پیری در بالتیمور اظهار کرد: استفاده بالینی از کتامین برای درمان افسردگی محدود است زیرا این دارو برای تریق وریدی تجویز شده و ممکن است عوارض جانبی مثل تومم و ارمیشنی ناقله بیپوهشی شود. ما در یافتیم که ترکیب HNK به طور قابل توجهی به اثرات ضد افسردگی کتامین در حیوانات کمک می‌کند اما سبب ارمیشنی یا بیپوهشی نمی‌شود و این امر سبب شده تا این دارو بتواند یک جایگزین فوق‌العاده برای داروهای ضد افسردگی در انسان باشد. محققان با استفاده از یک مدل موش به آزمایش ترکیب HNK پرداختند تا ببینند که آیا این ترکیب به تنهایی می‌تواند اثرات مفید منسوب به کتامین را بدون عوارض جانبی ناخواسته آن تولید کند. در این مطالعه، به موش‌ها نوزهای وریدی کلتامین، HNK و ترکیب دیگر تولید شده

### نوآوری تکاملی تصادفی توسط ژن‌های جدید

مربوطه دارند. این ترکیبات از روی پروتئین‌هایی که بیان ژن را فعال‌سازی می‌کنند شناسایی می‌شوند.

تشکیل ژن‌های جدید از بخش‌های غیر فعال قی ژنوم ، تا همین اواخر امری بسیار غیر محتمل بود. این پژوهش نشان داده است که چنین‌هایی که به طور معمول در ژنوم ما رخ می‌دهد برای توضیح چگونگی رخداد این اتفاق کافی است. هنگامی که ژن‌ها بیان می‌شوند می‌توانند بستری برای تکامل عملکردهای مولکولی جدید باشند.

این پژوهش چوند، پروتئین انسانی را شناس کرد که هیچ شباهتی به پروتئین‌های شناخته شده دیگر ندارد. این که این پروتئین‌ها چه کاری انجام می‌دهند هنوز هم به صورت یک معما باقی مانده است.

## ساخت هواپیمای فراصوت آینده با سرامیک سخت چاپ سه‌بعدی

محققان آزمایشگاه HRL در کالیفرنیا مدعی هستند که سرامیک قوی و بدون نقص در اشکال مختلف از جمله فنی و لاتهنزوبی را می‌توان با استفاده از فناوری چاپ سه‌بعدی تولید کرد.

این مواد جدید می‌تواند در هواپیمایا فراصوت و دستگاه‌های میکروسکوپی مورد استفاده قرار بگیرد. سرامیک‌ها ویژگی‌های مفید بسیاری مانند نیروی بالا، سختی بالا و مقاومت برابر خوردگی، شایش و گرمای شدید برخوردار است. اما یک کاستی باعث محدود شدن کاربردهای خاص سرامیک شده و آن، به این دلیل است که سرامیک‌ها نمی‌توانند به سادگی به اشکال مختلف درآیند. بر خلاف فلزات و پلاستیک‌ها، سرامیک زامی توان درون قالب ریخت یا آن را به شکل مطلوب برش زد. یک استراتژی با باقوه برای ساخت سرامیک‌هایی که اشکال پیچیده دارند، استفاده از چاپگر سه‌بعدی است. یک چاپگر سه‌بعدی معمولاً با انباشتن لایه‌های ماده روی یکدیگر کار می‌کند. مانند چاپگرهای عادی که جوهر را روی هم قرار می‌دهند یا با این تفاوت که چاپگرهای سه‌بعدی می‌توانند لایه‌های مسطح را نیز روی یکدیگر برای ساخت اجسام سه‌بعدی بچینند. این دستگاه سپس می‌تواند جسم می‌تواند جسم چاپی را با نور فرابنفش خشک کند. با این حال به دلیل حرارت بالای که سرامیک برای ذوب شدن نیاز دارد، چاپگرهای سه‌بعدی نمی‌توانند ذرات آن را با حرارت به هم متصل کنند. چند روش چاپ سه‌بعدی که توسط محققان برای کار با سرامیک توسعه یافته، بسیار کند هستند و ذرات سرامیک نمی‌توانند بدون ایجاد تخلخل که باعث شکنندگی شدن سرامیک می‌شود، با هم ترکیب شوند. اکنون محققان روش جدیدی را توسعه داده‌اند که با استفاده از یک رزین خاص بجای پودر، سرامیک را چاپ سه‌بعدی می‌کنند و نتیجه آن یک سرامیک قوی و بی‌نقص با اشکال پیچیده است. آن‌ها با خم‌رایی از رزین کار خود را آغاز کردند که شامل سیلیکون، کربن و اکسیژن بود. این محققان پروت‌های نور فرابنفش را به رزین تابانده و شباهتی را که نور از میان آن عبور می‌کرد را سفت کردند. طی ۲۰ تا ۶۰ ثانیه یک جسم با ضخامت ۱٫۲۷ تا ۲٫۴۵ سانتیمتر با این روش به شکل شبکهای با لاتهنزوبی شکل می‌گیرد. محققان سپس این اجسام را برای تبدیل ماده به سرامیک سیلیکون اکسی کرباید می‌جود می‌دهند. این روش جدید ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ برابر سریع‌تر از شیوه‌های قدیمی چاپ سه‌بعدی سرامیک است. علاوه بر آن، اسکن میکروسکوپ الکترونی از محصول نهایی هیچ نوع تخلخل یا شگاف سطحی را در سرامیک نشان داد. در حقیقت این ماده سیلیکون اکسی کرباید ۱۰ برابر قویتر از قوه‌های سرامیکی تجاری موجود است. این سرامیک جدیدی دارای کاربردهای زیادی از اجزای بزرگ موتورهای جت و خودروهای فراصوت گرفته تا بخش‌های حساس در سیستم‌های میکروالکترومکانیکی مانند نانوحسگرها است.

## علمی وسلامت

## توصیه‌ها و هشدارها

## مواد غذایی که برای تقویت مغز مفیدند

یک متخصص تغذیه بیان کرد: بیشتر مواد غذایی که استفاده می‌کنیم انرژی لازم را می‌رساند و می‌تواند انرژی دهنده و تقویت‌کننده مغز باشند.

محمدمتقی کوشه گفت: مواد غذایی مهم برای مغز در درجه اول اسیدهای چرب و امگا ۳ هستند که به فراوانی در ماهی و بعضی از مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب و امگا ۶ به فراوانی یافت می‌شوند که اینها به تقویت مغز کمک می‌کند.

وی ادامه داد: مواد غذایی مثل گردو و روغن کنولا به مقدار کمی حاوی اسیدهای چرب و امگا ۳ هستند و ویتامین‌های گروه B برای بهبود عملکرد انتقال دهنده‌های عصبی و بهبود کارایی مغز تأثیر می‌گذارد و منبع تغذیه و سوخت مغز در واقع مواد گلوکز و همان مواد قندی هستند.

اوشه خاطر نشان کرد: موافقتی که در مغز و با خون یافت می‌شوند از ترکیب گسترده گلوکز با مواد غذایی درون بدن ایجاد می‌شود و موادی که حاوی شکر هستند قند را از خود به ندرت آزاد می‌کنند، بنابراین آن منبع قابل اعتماد درگیر در بدن است که به آرامی به نتیجه می‌رسد و در یافت ناگافی کربوهیدرات‌ها به ویژه برنج، نشاسته، ماکارنی می‌تواند در کار کرد مغز اثر منفی بگذارد و بهتر است این مواد غذایی در رژیم غذایی حتماً و به اندازه کافی وجود داشته باشند.

## مردان چکاپ را جدی بگیرند

یک متخصص داخلی گفت: مردان به علت استرس بالا باید هر شش ماه یک بار یک چکاپ کلی انجام دهند. زاهدی با اشاره به ضرورت چکاپ مردان اظهار داشت: آزمایش‌های غربالگری روش خوبی برای پیشگیری از بیماری‌های مختلف است، به طوری که این آزمایشات برای تشخیص زودرس بیماری‌ها انجام می‌شود و سبب سلامتی مردان و طول عمرشان می‌شود و چکاپ به علت این که مردانی زیاد به فکر سلامتی شان نبوده و در جامعه امروزی امری ضروری به حساب می‌آید.

وی بیان کرد: مردان بهتر است که هر شش ماه یکبار خود را چکاپ کرده و از این طریق از درصد سلامتی خود مطلع شوند، زیرا اگر در معرض بیماری باشند یا تشخیص در مان به موقع آن می‌توانند جلوی آن بیماری را بگیرند. این متخصص داخلی با بیان این که سرطان پروستات شایع‌ترین بیماری در بین مردان است، افزود: این سرطان به دلیل این که دارای سیر آهسته‌ای است برای مبتلانشن به این عارضه و رشد سریع آن باید با تست‌های غربالگری قبل از بروز علائم آن را شناسایی و با روش‌های PSA و DRE و درمان آن ببرد.نژام.

این متخصص ادامه داد: مردان باید چکاپ را هر دو ساله اصلی زندگی‌شان قرار دهند زیرا آنها بیماری خود را دیر باور می‌کنند و به همین خاطر برای جلوگیری از مشکل خاص بیشتر از زنان به چکاپ نیازمند هستند.

زاهدی تصریح کرد: به علت سرپرستی اکثر مردان در جامعه مرتباً ر استرس و فشارهای روحی قرار دارند و فشارخونشان نسبت همین مسئله ممکن است بالا رود و غربالگری از بروز بیماری فشارخون بالا و مشکلات ناشی از آن جلوگیری می‌کند.

وی در پایان گفت: چکاپ می‌تواند مردان را از بروز بیماری‌های خطرناک نجات دهد و زندگی دوباره‌ای به آن‌ها ببخشد که علت این امر اهمیت ندانن اکثر آقایان به سلامتی جسمی و روحی خود است.

## اینگونه عمری طولانی داشته باشید

ورزش باعث افزایش فعالیت سیستم گوارشی می‌شود، همین امر برای سلامت و طول عمر بیشتر مفیداست.

ورزش در سال‌های اولیه زندگی تأثیر به سزایی بر روی سلامت و طول عمر بیشتر دارد.

محققان دانشگاه کرالو در بولمر می‌گویند: ورزش میکروب‌های درون روده را از بین می‌برد و مجموع برای سلامت مغز و طول عمر مفید است. پروفیسور مونیکا در مجله بیولوژی سلولی توضیح می‌دهد که بیش از ۱۰۰ تریلیون میکروارگانیسم‌ها که در روده رشد کرده‌اند طول عمر بسیار کوتاهی دارند که آن‌ها برای امنیت بدن حیاتی می‌باشند. بدین ترتیب روده تأثیر بسیار به سزایی بر روی کینز بیولوژی بدن دارد. باکتری‌های روده سد ایمنی بدن می‌باشند و از عفونت گوارشی جلوگیری می‌کنند، هنگام جذب غذا روده از سیستم‌های عصبی کمک می‌گیرد و به نوعی که مغز دوم ما را روده می‌داندند. این سیستم‌های عصبی بر روی عواطف ما نیز تأثیر می‌گذارد، جای تعجب نیست که روده بر سلامتی ما نقش به سزایی داشته باشد. حال ورزش باعث افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود و باکتری‌های روده را به تکاپو و ای می‌دارد. طی یک آزمایش بر روی موش‌های جوان و پیر به این نتیجه رسیدند که روند سوخت و ساز روده به طول عمر بستگی دارد، موش‌های جوان که فعالیت بیشتری داشته‌اند و سوخت و ساز بیشتر آن‌ها باعث شده بود که بیشتر از بقیه موش‌ها عمر کنند.

## پیشگیری از سرطان با مصرف روزانه ۱۰ میلی گرم زعفران

رئیس مرکز تحقیقات علوم دارویی و استادیار دانشگاه داروسازی گفت: پیشگیری از سرطان و درمان افسردگی از جمله خواص زعفران است. حسین حسین‌زاده با بیان این که ایران بیشترین مقالات مرتبط با زعفران را دارد، بیان کرد: مصرف روزانه ۵ تا ۱۰ میلی‌گرم زعفران می‌تواند یک ماده پیشگیری کننده از سرطان بسیار مؤثر است. همچنین مصرف ۳۰ میلی‌گرم زعفران در روز می‌تواند درمان مؤثری برای افسردگی باشد.

وی ادامه داد: محافظت‌کنندگی زعفران در برابر سموم و آفت‌کش‌ها از مهمترین تحقیقات مرکز علوم دارویی است. م‌داهای سعی در دماهای بالا به خصوص در مواد سرخ کردنی مانند چیپس به وجود می‌آید که زعفران خاصیت مقابله و محافظت‌کنندگی آن را دارد. حسین زاده با تأکید بر اثرات قابل توجه سوزدایی زعفران اظهار کرد: بهتر است کارخانه‌ها برای رنگ و طعم دهی به مواد خود در حرارت‌های بالا از این ماده استفاده کنند. علاوه بر این کشاورزان هم می‌توانند روزانه از مقداری زعفران برای پیشگیری از صدمات آفت‌کش‌ها استفاده کنند.

وی با بیان این که جنبه‌های مختلف کارایی زعفران مانند اثرات بیولوژیکی، ضدافسردگی، تأثیر در بیماری‌های قلبی عروقی بررسی شده‌است، اظهار کرد: در مطالعات مختلف اشکال دارویی متنوع زعفران به عنوان دارو در سطح کشور بررسی شده‌است. رئیس مرکز تحقیقات علوم دارویی اضافه کرد: زعفران توانایی برطرف کردن تخریب‌های ناشی از مواد مخرب حافظه مانند آلکل و غیره را دارد. بدین ترتیب در درمان آلزایمر، فرآورده‌ای با استفاده از این ماده تولید شده است که در حد داروایی شیمیایی است.

## این نوشیدنی سیم کشی مغزتان را عوض می‌کند

یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار در دنیا می‌تواند آنتی‌ری منحصربه فرد و استثنایی بر اساس لای مغزی و جریان خون بدن بگردد.

براساس جدیدترین تحقیقات مصرف قهوه می‌تواند باعث سیم‌کشی مجدد سلول‌های مغزی شود. گفتنی است، انجام اسکن مغزی MRI از افراد هر دو روز به مدت ۱۸ ماه

نشان داده‌است که افراد اس از مصرف قهوه دچار تغییرات مغزی شگفت‌انگیز می‌شوند. براساس‌ها نشان می‌دهند، کارشناسان تغییراتی منحصربه فرد در قهوه در سلول‌های مغزی افراد پس از خوردن مشاهده کرده‌اند. براساس بررسی‌ای یک ارتباط مستقیم بین ژن‌ها، فعالیت‌های مغزی و نیز مصرف قهوه وجود دارد. کارشناسان به ویژه مصرف قهوه در ساعات اولیه روز را برای افزایش سطح هوشیاری مغز و خورشی‌رانی به اشکال مغزی مؤثر می‌دانند. کارشناسان اعتقاد دارند مصرف قهوه همچنین باعث کاهش عوامل التهاب‌زا، تحریک خلق و خو و تغییر اندازه شبکه‌یک چشم می‌شود. کارشناسان مصرف به اندازه قهوه را به ویژه به افراد شاغل در مشاغل پیچیده، افراد سالمند با مشکل ضعف حافظه، دانش آموزان و نیز افرادی که در صدد یادگیری مهارت‌های جدید هستند توصیه‌اکید می‌کنند.

پژوهشگران در عین حال توصیه‌اکید می‌کنند افراد از مصرف قهوه بسیار شیرین تا حد امکان خودداری کنند و نیز در ساعات پایانی شب از نوشیدن قهوه پرهیز کنند.

### آگهی ابلاغ وقت رسیدگی

خواهان: بانک توسعه تعاون با مدیریت محمد علی سهیلی اصل با نمایندگی علی اکبر فهیمی به آدرس خیابان امام جمعت کلاتریت ۱۷ مدیریت شعب استان قم

خواهنده: آرزو خلع زاده

خواسته:مطالبه‌هوج

در تاریخ ۱۳۹۴/۱/۰۵ خواهان بانک توسعه تعاون با مدیریت محمد علی سهیمانی اصل با نمایندگی علی اکبر فهیمی درخواست به طرفیت خواهنده آرزو خلع زاده به شرح خواسته مطالبه هوج یک فقره سفته به شعبه ۳۱ تقدیم که به شماره ۹۴۰۱۰۶ ثبت و برای روز ۱۳۹۴/۱۲/۲۶ ساعت ۱۰ وقت رسیدگی تعیین گردیده‌است.
خواهان به محضول امکان بودن خوانده حسب درخواست خواهان و موافقت دادگاه مستنداً به ماده ۳۳ قانون آئین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می گردد خوانده مذکور می تواند از تاریخ نشر آگهی جهت اعلام ادراست و دریافت نسخه تائی دادخواست و ضمیمه به دفتر دادگاه مراجعه و یا در دفتر مقرر فوق جهت رسیدگی در این شعبه حضور بهم رساند بدینهی است در صورت عدم حضور دادگاه غیاب رسیدگی و اتخاذ تصمیم خواهد نمود.

**شورای حل اختلاف استان قم**



| قیمت سکه و طلا در بازار ایران |           |
|-------------------------------|-----------|
| طلا در ایران                  | آخرین نرخ |
| یک مثقال طلا                  | ۴٬۱۴۱٬۰۰۰ |
| یک گرم طلای ۱۸                | ۹۵۵٬۹۵۰   |
| انواع سکه                     | آخرین نرخ |
| سکه بهار آزادی                | ۹٬۳۲۰٬۰۰۰ |
| سکه امامی                     | ۹٬۳۲۰٬۰۰۰ |
| نیم‌سکه                       | ۴٬۷۲۰٬۰۰۰ |
| ربع سکه                       | ۲٬۶۲۰٬۰۰۰ |
| سکه یک گرمی                   | ۱٬۷۲۰٬۰۰۰ |

| آخرین قیمت انواع محصولات ایران خودرو |               |
|--------------------------------------|---------------|
| نام خودرو                            | قیمت نمایندگی |
| ۲۰۶ تیپ ۵                            | ۳۶٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| SD۲۰۶یو ۸                            | ۳۷٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| پژو ۴۰۵ GLX                          | ۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| پژو ۴۰۵ SLX                          | ۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| پژو پارس ELXسال                      | ۳۳٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| پژو پارس سال                         | ۳۴٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| تندر ۹۰ E۲                           | ۳۶٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| راتا LX                              | ۳۰٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| راتا TU۵                             | ۳۳٬۳۰۰٬۰۰۰    |
| سمند LXسال                           | ۲۹٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| سمند LXE۷۰                           | ۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| سورن ELX                             | ۳۲٬۰۰۰٬۰۰۰    |

| آخرین قیمت انواع محصولات سایپا |               |
|--------------------------------|---------------|
| نام خودرو                      | قیمت نمایندگی |
| زوتی S۳۰۰                      | ۵۵٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| سایپا کارا۱۵۱                  | ۱۵٬۶۰۰٬۰۰۰    |
| سایپا۱۱۱                       | ۲۰٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| سایپا۱۳۱                       | ۱۹٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| سایپا۱۳۲                       | ۱۹٬۵۰۰٬۰۰۰    |
| تیباس SX                       | ۲۳٬۹۵۰٬۰۰۰    |

| آخرین قیمت انواع محصولات مدیران خودرو |               |
|---------------------------------------|---------------|
| نام خودرو                             | قیمت نمایندگی |
| MVM ۳۱۵                               | ۳۴٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| MVM ۵۵۰                               | ۴۴٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| MVM X۳۳                               | ۶۶٬۴۶۰٬۰۰۰    |
| MVMX۳۳ جدید اتومات                    | ۶۵٬۰۰۰٬۰۰۰    |
| MVM۱۱۰ چهار سیلندر                    | ۱۸٬۰۰۰٬۰۰۰    |

| کوتاه                                                            |
|------------------------------------------------------------------|
| <div><b>اعلام تازه‌ترین رقم سید هزینه خانوارهای کارگری</b></div> |

دبیر کل کلون عالی انجمن‌های صنفی کارگران کشور هزینه ماهانه خانوارهای کارگری را بیش از سه میلیون تومان اعلام کرد و گفت: در صورتی که سید هزینه معیشت خانوارهای کارگری تعریف و تورم اقلام عمده مصرفی ملاک تعیین مقرر ذرا گیرد، دستمزد کارگران به سمت واقعی شدن پیش می‌رود.

هادی ابوی گفت: جلسات دستمزدی که تاکنون میان نمایندگان گروه‌های کارگری، کارفرمای و دولت تشکیل شده با اتفاق نظر شر‌های انجمنی در خصوص آتالیز سید معیشت خانوارهای کارگری که تعیین شده‌است و تلاش این است که شورای عالی کار نیز در همین چارچوب گام بردارد.وی درباره طرح برخی مباحث حاشیه‌ای همچون مبنای قرار دادن رکود و شرایط اقتصادی کشور در تعیین دستمزد، گفت: همه ساله رقم دستمزد کارگران بر مبنای تبصره ۴۱ قانون کار تعیین شده‌واین تبصره درنرخ تورم وسید معیشت اشاره دارد.بنابر این مولدی نظیر شرایط اقتصادی یا مشکلات کارفرمایان نمی‌تواند ملاک عمل تعیین دستمزد باشد.دبیر کل کلون عالی انجمن‌های صنفی کارگران کشور با تاکید بر اینکه دستمزد باید قدرت پس انداز به کارگر بدهد، افزود: با حقوق و دستمزدی که کارگران می‌گیرند تنها از عهده هزینه خوراک برمی‌آیند در حالی که هزینه‌های مسکن و درمان به تنهایی بخش اعظمی از حقوق کارگران را می‌بلعد و جایی برای پس انداز یا هزینه‌های تحصیل و آموزش نمی‌گذارد. ابوی با بیان اینکه هزینه ماهانه خانوارهای کارگری از یک میلیون و ۶۰۰ هزار تومان سال گذشته به سه میلیون و ۲۰۰ هزار تومان در سال جاری رسیده است، اظهار کرد: وقتی کارگر با چنین رقمی رو به رو می‌شود ناچار است یا برای امرار معاش و تامین خانواده خود به شیفت های طولانی کار روی بیاورد یا اعضای خانواده را برای گذراندن چرخ زندگی به کار کرد ترغیب کند که در هر دو حالت دستمزد کارگران را سزاست. تعریف سید معیشت خلوار دانست و گفت: هزینه واقعی زندگی کارگران را اقلامی مثل آب و آب و ذهاب، مسکن، خوراک و پوشاک و بهداشت و درمان تشکیل می‌دهد و مزد واقعی کارگران باید از محاسبه این چند قلم به دست آید.



## اقتصادی

# آگهی ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و مشاعی

۳۹- رأی شماره ۱۰۱۵۸۵۹/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۸۵۳۳/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰ آقای / خانم احمد سعیدی فرزند مهدی ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۰۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۶۱۰/۲۸۴ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی از علی خواجه علی جانی.

۴۰- رأی شماره ۱۰۱۵۳۳۱/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۹۶۵۷/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰ آقای / خانم نجم حسینی طلیب فرزند رحیم ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۲۷۳/۶۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۵۸۶ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۴۱- رأی شماره ۱۰۱۵۱۱۷/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۸۳۳۳/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰ آقای / خانم نیره ملااحمدی فرزند محمد۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۳۷/۵۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱/۴۸۲/۱۱ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۴۲- رأی شماره ۱۰۱۷۳۹۰/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۶۱۰۰/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم محسن رضائی کریم آبادی فرزند محمد۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۵۱/۰۳ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۴۴۸ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از فاطمه رئیس ابراهیمی احدی از وراث حسن رئیس ابراهیمی.

۴۳- رأی شماره ۱۰۱۵۱۴۵/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۷۲۵۱/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰ آقای / خانم سعید بیاتی فرزند غلامحسین ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۷۸۷/۵۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۱۴۲ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۴۴- رأی شماره ۱۰۱۵۲۰۰/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۶۷۸۴/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم نرجس رضاییان فرزند محمد۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۰۰/۲۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۹۴۳۹/۱۳ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از مهدی تکیه ای.

۴۵- رأی شماره ۱۰۱۶۷۹۵/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۷۲۶۷/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰ آقای / خانم احمد یزدان باغری قمی فرزند حسن۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۵۲/۹۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی۱۰۴۵۵ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی از علی یزدان پناهی.

۴۶- رأی شماره ۱۰۱۵۳۰۴/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۸۱۲۸/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰ آقای / خنم اقدس میری فرزند آقا جلال ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۶۸ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۶۳۵ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۴۷- رأی شماره ۱۰۱۰۱۷۰۹۸/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۸۱۲۳/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰ آقای / خنم اقدس میری فرزند آقا جلال ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۲۴۴/۸۵ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۶۳۵ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۴۸- رأی شماره ۱۰۱۵۵۳۱/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۳۲۱۵/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم علی اصغر عباسی موخر فرزند علی ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۴۷ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۱۲۱/۱۱۲۱ مکرر - اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۴۹- رأی شماره ۱۰۱۵۶۵۱/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۷۹۶۹/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم حجت اله ذاقلی نیره فرزند نصرت اله ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۴۸/۲۶ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۱۲۷ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی از علی اصغر جمالی.

۵۰- رأی شماره ۱۰۱۶۷۹۶/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۹۵۳۹/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم علی نصراله پور فرزند جعفر قلی ۱۰۰ (سهم مشاع: از ۳۵/۵۰ سهم ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۳۵/۵۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۸۸۷ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۵۱- رأی شماره ۱۰۱۶۷۹۷/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۰۶۵۴/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم هما ده کارفرزند رضا۵/۳سهم مشاع از ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۳۵/۵۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۸۸۷ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۵۲- رأی شماره ۱۰۱۶۸۳۱/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۸۳۲۳/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم سید مصطفی شافعی فرزند سید داود۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۵۷/۴۲ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۰۱۰ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۵۳- رأی شماره ۱۰۱۰۱۷۰۹۹۸/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۲۷۰۹/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم حسن رسولی مکرر آبادی فرزند شمس ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۲۵۴/۶۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۲۲۴ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی از مریم ولی احدی از وراث حبیب اله ولی.

۵۴- رأی شماره ۱۰۱۷۱۹۲/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۹۹۳۳/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم احمد شاطریان باغی آبادی فرزند محمد حسن ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۸۷/۵۱ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۴۶۱ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۵۵- رأی شماره ۱۰۱۷۱۸۶/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰۰۰۰۵۶ مربوط به پرونده کلاسه ۰۰۰۵۶/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم سید مهدی سعیدی فرزند سید رضا۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۵۰/۳۹ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۷۱۰/۷۱۲/۱۰ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از وراث میر باقر رحیمی.

۵۶- رأی شماره ۱۰۱۷۱۲۷/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۹۷۴۹/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم محسن پیله ور فرزند نصراله ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۹۳/۵۶ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۳۹۵/۴۰ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از سید محمد رضوی.

۵۷- رأی شماره ۱۰۱۶۹۰۹/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۸۵۹۱/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم وجیهه حسن ولی شیرزی فرزند اکبر۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۳۳ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۳۰۴/۱۷ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از علی شفیعی بابی ابادی.

۵۸- رأی شماره ۱۰۱۶۷۹۶/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۸۴۴۲/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم ولی اله ابدالی حاجی ابادی فرزند محمود ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۹۵ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۴۷۳ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۵۹- رأی شماره ۱۰۱۷۱۶۷۹/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۳۱۳۳/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم امیر چای چی فرزند عبدالملی ۴دانگ مشاع از ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۶۵/۸۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۵۵۵۲ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۶۰- رأی شماره ۱۰۱۰۱۶۷۶۶/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۳۱۲۱/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم عذرا آپیار فرزند ابوالقاسم۴دانگ مشاع از ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۶۵/۸۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۵۵۵۲ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۶۱- رأی شماره ۱۰۱۵۸۴۸/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۸۱۸۹/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم زهره امیدوی فرزند حسین ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۹۲/۴۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۳۲۰ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از محمد جباری نیک.

۶۲- رأی شماره ۱۰۱۰۱۷۰۲۳۳/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۵۸۵۵/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم سید رضا سجادی فرد فرزند آقا حسین۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۷۳/۱۲ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۵۶۸ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از محمد فرداهی.

۶۳- رأی شماره ۱۰۱۷۳۸۰/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۹۵۴۷/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم معصوم حاجلو فرزند عنایت اله ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۲۰/۱۴۵ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۲۲۷ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۶۴- رأی شماره ۱۰۱۷۳۷۲/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰۰۰۹۳۲ مربوط به پرونده کلاسه ۰۰۹۳۲/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم سید مهدی موسویان فرزند سید مرتضی ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۵۳/۱۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۷۳۳ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از ابوالفضل جمیل بیدگل.

۶۵- رأی شماره ۱۰۱۷۱۶۷۹/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۰۶۷۰/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم سید صادق حسینی نیا فرزند سید محمد جعفر ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۴۵ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۶۴۵۶ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از غلام له.

۶۶- رأی شماره ۱۰۱۶۱۳۴/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۳۷۹۳/۱۰۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم امیر میرزایی فرزند حسین ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۹۵ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۹۳۳/۵۷۱۰۹۳۳ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از رضا تبریزی احدی از وراث محمود تبریزی.

۶۷- رأی شماره ۱۰۱۷۱۸۱/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۰۲۰۰/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم اعظم اکبری فرزند غلامعلی ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۷۸/۶۵ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۵۶رعی از یک فرعی از ۱۱۱۹۲ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از حاج حسن عمو بهادلی.

۶۸- رأی شماره ۱۰۱۵۴۴۶/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۱۲۶۷/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم محمد رضا یابوری وقم فرزند عباس ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۵۳/۶۹ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۳۹۹ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی از وراث محمد آراسته فرد.

۶۹- رأی شماره ۱۰۱۶۸۱۱/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۰۸۰۴۸/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم محسن باقری نژاد فرزند تقی ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۵۴/۵ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۴۵۸ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از وراث حسین یزیز زاده.

۷۰- رأی شماره ۱۰۱۶۷۹۹/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰۰۰۶۷۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۰۶۷۰/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم اکبر صفائی فرزند حسین۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۵۶ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۰۹۷۷ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی نسبت به ۲۰دانگ از مورد تقاضا و خریداری عادی از مریم برآنی نسبت به ۶دانگ دیگر.

۷۱- رأی شماره ۱۰۱۵۵۰۳/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۸۵۹۹/۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم مرجان فرخ دوست فرزند احمد۶دانگ مشاع از ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۹۹/۱۷ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۵۲۵ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۷۲- رأی شماره ۱۰۱۵۵۰۰/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۸۸۵۷/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم مرتضی لطفی زاده فرزند عباس۶دانگ مشاع از ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۹۹/۱۷ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۵۲۵ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

۷۳- رأی شماره ۱۰۱۶۹۵۳/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۳۶۹۹/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم سید حسن میر قیصری فرزند سید بداله۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۰۳/۶۰ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۰۰۲ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری عادی مع اواسطه از وراث غلامرضا ولی.

۷۴- رأی شماره ۱۰۱۴۸۲۳/۳۳۰۰۰۱۳۹۴۶۰۳۳۰۰۰۱۰ مربوط به پرونده کلاسه ۰۱۰۱۶۲/۱۳۹۱۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰ آقای / خانم سعید رهبری فرزند حسن ۶دانگ یک باب ساختمان بمساحت ۱۳۲ متر مربع بر روی قسمتی از پلاک ثبتی ۱۱۳۹۵/۲۱ اصلی- واقع در بخش ۱ ثبت قم خریداری سند رسمی.

مورد تأیید قرار گرفته و از آنجائیکه مقرر گردیده است پس از نشر آگهی و انقضاء موعده مقرر سند ملکیت رسمی صادر گردد با توجه به عدم دسترسی به مالکین متاعی مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی تا چنانچه اشخاص ذینفع اعتراضی داشته باشند ظرف مدت ۲ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد منطقه ۴م تسلیم و رسید آن را اخذ و ظرف مدت یکماه پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت به دادگاه مراجعه و دادخواست خود را به مرجع قضائی تقدیم و گواهی آنرا به این اداره تحویل نمایند لازم به توضیح است که صدور سند بر اساس قانون مذکور مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

**تاریخ انتشار اول: ۱۳۹۴/۱۰/۱۰**

**تاریخ انتشار دوم: ۱۳۹۴/۱۰/۱۶**

**جعفر کاظمی**

**رئیس ثبت اسناد منطقه یک قم**





