



دکتر حسن روحانی  
هر نامزدی که  
انتخاب شود باید  
به او کمک کرد

روزنامه صبح ایران

# ایرانی

شماره: ۲۰۰۰۰ / تاریخ انتشار: ۲۲ شهریور ۱۳۹۴ / ۲۰ مهر ۱۳۹۴ / شماره: ۲۲۸۲ / سال: بیستم / ۲۰۰۰ تومان

رهبر معظم انقلاب: بانک آینده را پس فقه مدعی به  
سرنوشت کشور  
در دست آحاد  
مردم است



مردم ایران در ۲۹ اردیبهشت حماسه آفریدند

## درخشش ملت

فقط با ضمانت نامه نیا

۳ سال  
ضمانت محدود شرط  
کمپرسور

**GREE**  
**گری**  
**iCOOL**

**اینورتر**  
INVERTER

**NIA**  
صوای شما را داریم

www.nia.ir

خدمات مشتریان: ۰۲۱ - ۲۳ ۲۲

**بانک آینده**  
AYANDEH BANK

**آگهی دعوت به همکاری**  
"آینده روشن است؛ شما هم، به ما بپیوندید."

به نام خدا

بانک آینده برای تکمیل کادر مدیریتی و فنی نمودن نظام اطلاعات منابع انسانی خود، از کلیه علاقمندان به همکاری، در سطح ریسی شعبه در منطقه تهران بزرگ و مراکز استان ها دعوت به همکاری می نماید.

داشتن دانش و تجربه لازم و همچنین سوابق و تمهید عملیاتی به اصول بنیادین مدیریت در بانک آینده نظیر:

- «ارزش آفرینی برای مشتریان توانم با رفتار فاخر،
- «توسعه سازمان و فرهنگ حرفه ای فروش،
- «به اشتراک گذاشتن دانش و تجربه، یادگیری و توسعه حرفه ای سرمایه انسانی،
- «توانایی بازار توسعه برند و ایجاد شعبه متعادل و متراکز پر جذاب مشتریان،
- «توانایی متعادل در ارائه خدمات، بازاربانی، تجهیز منابع و مدیریت مصارف در سطح حرفه ای،
- «مشارکت جویی، نوآوری و کار آفرینی سازمانی،

از جمله معیارهای اصلی، در انتخاب داوطلبان برای تصدی مسئولیت مهم شغلی می باشد.

برای اطلاع بیشتر و تکمیل و ارسال اطلاعات مربوطه، به تارگت بانک به نشانی [www.ba24.ir](http://www.ba24.ir) مراجعه فرمائید.

پیشاپیش، از این گد، بانک آینده را برای ادامه فعالیت بعدی خود انتخاب می نمائید. ابراز خرسندی نموده و امید است در صورت رسیدن به توافق، شرکای خوبی برای یکدیگر و طرفه های مورد اعتمادی برای مشتریان و سایر ذینفعان بانک آینده باشیم.

معاونت سرمایه انسانی و توسعه مدیریت بانک آینده









رئیس کمیته اقتصادی و بازاریابی فدراسیون فوتبال گفت:

جام جهانی ۹۸ ايويج برنامه داشت تا با ۴ امتياز به مرحله بعد

برويم و برای آن هم برنامه‌ریزی خوبی کرده بود، اما متأسفانه

تصمیمی گرفته شد که به هدفی که او داشت، نرسیدیم.

امير عابدینی در مورد آخرین وضعیت تیم ملی فوتبال گفت:

اگر بتوانیم ازبکستان را شکست دهیم مطمئنا روند صعود به جام جهانی تسريع خواهد شد، هر چند که معتقدم خیلی از کارهای لازم انجام شده و ديگر مشکلات گذشته وجود ندارد و طرفين به یک وفاق خوب رسيدند. در اين بين ساکت هم آرامش خوبی ايجاد کرده است.

وی در مورد اینکه آیا اين آرامش کي‌روش، آرامش قبل از طوفان نيست، گفت: بدبين نباشيم! شرايط تيم خوب است و می‌توان اميدوار بود.

عابدینی در مورد اینکه کي‌روش قبلا عنوان کرده بود که ليگ قهرمانان آسیا، بازی ميکي‌موس است اما الان برای تيم‌های صعود کرده پيام تبریک می‌فرستد، گفت: کي‌روش باور پيدا کرده که بضاعت تيم ملی به خاطر لژپو‌ها خیلی به ليگ برتر گره نخورده ضمن اینکه برای پرستيز فوتبال ايران و خود کي‌روش ضرورت دارد که ما در مسابقات مختلف قاره‌ای هم مطرح باشيم. آن هم جایی که باشگاه‌هايمان در یک نبرد نابرابر با رقبا از لحاظ اقتصادی رو در رو می‌شوند. بنابراین از اين نظر برای کل فوتبال ما مفيد است که در جمع ۱۶ تيم برتر ليگ قهرمانان آسیا ۳ تيم ايراني حضور دارند.

رئيس کمیته اقتصادی و بازاریابی فدراسيون فوتبال یادآور شد: اين مسائل نشان می‌دهد از زمان مدیریت کي‌روش هيچ گاه واپس‌گرانويديم و همواره رو به رشد حرکت کردیم که کي‌روش هم در اين رشد نقش داشته است. ضمن اینکه بايد آرام آرام سطح توقع‌هايم بالا برود و نبايد به همين جا هم قانع باشيم. چرا

سرنوشت عالیشاه و نوراللهی در دست پرسپولیس

## اخبار

سرنوشت عالیشاه و نوراللهی در دست پرسپولیس

## سربازان تراکتورسازی به دسته یک می‌روند؟

به دبایکن سرباز تيم تراکتورسازی که به خاطر محرومیت نمی‌توانند برای اين تيم به ميدان بروند، سرنوشت مبهمی دارند.

اميد عالیشاه و احمد نوراللهی فصل گذشته برای سپری کردن دوره خدمت سربازی‌شان راهی تراکتورسازی تبریز شدند، اما بعد از ۳ بازی به دليل محرومیت از فهرست بازیکنان اين تيم خارج شدند و حالا با شرايط خاصی می‌توانند به ليگ برتر برگردند.

بازیکنان پيشين پرسپوليس تا پايان دوره خدمت سربازی قطعاً نمی‌توانند به جمع قرمزهای پاي‌تخت ملحق شوند و بايد در یک تيم نظامی حضور پيدا کنند. در اين بين البته نوراللهی اميدوار است پيش از آغاز فصل جديد با تکميل مدارک کسری خدمت، کارت پايان خدمت خودش را بگيرد و به پرسپوليس برگردد، اگر اين امکان فراهم نشود، بازیکنان سرباز تراکتورسازی برای حضور در اين تيم به همکاری باشگاه پرسپوليس نياز دارند.

تراکتورسازی بر اساس قوانين می‌تواند در پايان فصل نقل و انتقالات نسبت به جذب ۳ بازیکن آزاد اقدام کند که نام عالیشاه و نوراللهی به همين ترتيب می‌تواند در فهرست تراکتوری‌ها قرار گيرد، اما مشکل اصلی اين دو بازیکن قرارداد با باشگاه پرسپوليس است.

برای حضور در تيم فصل اول رقابت‌های ليگ ايگ بر تر و ورود به ليست تراکتورسازی، لازم‌است قرارداد عالیشاه و نوراللهی با پرسپوليس فسخ شود تا اين دو بتوانند به عنوان بازیکن آزاد به سهميه فيفا وارد ليست سرخپوشان تبریزی شوند و پس از پايان دوران خدمت سربازی به تيم سابق خودشان برگردند.

در صورت مخالفت باشگاه پرسپوليس با اين درخواست عالیشاه و نوراللهی برای حضور در یک تيم نظامی تنها می‌توانند به ملوان یا فجرسپاسی در ليگ دسته یک ملحق شوند که برای اين دو بازیکن اتفاق جالبی نيست.

## کرانچار، رضائيان را نمی خواهد



سربست تيم فوتبال سپاهان اصفهان، مذاکره با بازیکن فصل پيش پرسپوليس را تکذيب کرد.

باشگاه سپاهان اصفهان بعد از تمدید قرارداد با رالانکو کرانچار به دنبال جذب بازیکنان مدنظر اين مربي کروات و بستن تيمي در قامت قهرمانی است. هر چند کرانچار به کروات با گذشته اما مسئولان باشگاه با چند بازیکن وارد مذاکره شده‌ اند. یکی از بازیکنانی که اين روزها سر و صدای زیادی پيرامون او و تيم جديش مطرح شده، رامين رضائيان است. اين ملی پوش فوتبال ايران بعد جالبی از پرسپوليس مورد توجه چند باشگاه قرار گرفته و از استقلال و سپاهان به عنوان دو مشتري اصلی رضائيان نام برده می شود. مهدی اخوان در گفت و گو با ايسنا، دراین باره عنوان کرد: رامين رضائيان در فهرست آقای کرانچار نبوده و ما هم هيچ مذاکره ای با وی نداشته‌ايم. در حال حاضر باشگاه با چند بازیکن مذاکره کرده است اما هنوز قراردادی به امضا نرسيده و نمی توانيم نعلی از کسی بريم. با اين حال فکر می کنم تا پايان هفته‌باين بکنای که به سپاهان پيوسته‌اند، معرفی شوند. سربست تيم فوتبال سپاهان اصفهان همچنين در پاسخ به اين پرسش که آیا قرارداد احسان حافی صفي تمدید می شود، گفت: احسان اگر در ايران باشد، فقط برای سپاهان بازی می کند. احسان در مسافرت خارج از کشور بوده و به زودی با او مذاکره خواهيم کرد.

نصيرزاده

## پرسپوليس آقايی را بخواهد، بايد چک ۱۵ ميلياردی اش را «پاس» کند

مدیرعامل باشگاه گسترش فولاد تبریز گفت: پرسپوليس یا هر باشگاه ديگری که بخواهد فصل آینده سعيد آقايی را داشته باشد، بايد تعهد او را در نظر بگيرد.

سعيد آقايی که پس از اتمام خدمت سربازی‌اش در تراکتورسازی کتف ضمايت يک‌دوونيم ميليارد تومانی به باشگاه گسترش فولاد داده بود تا همچنان بتواند در تيم سرخپوش تبریزی بازی کند، حالا برای جدا شدن از تراکتورسازی، شرايط خاصی دارد. او برای اینکه از تراکتورسازی جدا شود، بايد از باشگاه گسترش فولاد رضایت بگيرد.

هوشنگ نصيرزاده مديرعامل باشگاه گسترش فولاد درباره آخرين وضعیت سعيد آقايی برای جدایی از گسترش فولاد، به خبرنگار گسترش گفت: سعيد آقايی بر اساس آداب حرفه‌ای، برای جدا شدن از باشگاهی که با آن قرارداد داشت، تعهداتی داده بود که بايد آن را تسويه کند. آقايی دارای قرارداد رسمی با باشگاه گسترش فولاد نيست، اما دارای تعهدات مالی است. هر باشگاهی که او را بخواهد، بايد این تعهدات را مد نظر قرار بدهد. سعيد آقايی اگر بخواهد می‌تواند به گسترش فولاد برگردد و با ما قرارداد امضا کند، اما اگر به هر باشگاه ديگری غير از گسترش فولاد برود، بايد تعهدات مالی خود را در اينجا تسويه کند، وگرنه می‌توانيم مطابق آيين نامه انضباطی مانع بازی رسمی او در پرسپوليس، سپاهان یا هر باشگاه ديگری شويم. تراکتورسازی نيز از اين قاعده‌مستثني نيست.

وی افزود: لو کا بوناچيچ ابراز تمايل کرده که سعيد آقايی در گسترش فولاد بازی کند، اما چون قراردادی با او نداريم، نمی‌توانيم بگويم که حتما بايد به گسترش فولاد برگردد. اگر خودش بخواهد می‌تواند اين کار را انجام دهد. اگر هم آقايی بخواهد در هر تيم ديگری بازی کند، بايد چکی که در دست ما دارد را با پس کند. حالا می‌تواند با هزينه شخصی اين چک را پرداخت کند یا توسط باشگاه جديش.

تا یک قرارداد قاطع نينديم پوشيدن لباس برندهای مختلف توسط تيم‌های ملی طبيعی است

# عابدینی: به آرامش کي‌روش بدبين نباشيم!



که در گذشته همواره جزو ۴ تيم برتر آسيا قرار می‌گرفتم، به طور مثال پرسپوليس در دهه ۷۰ همواره به جمع ۴ تيم برتر راه پيدا می‌کرد اما متأسفانه آن سال‌ها تيم‌ها با یک باخت حذف می‌شدند و ما هم چندين دوره سوم شدیم اما حالا فوتبال ما اين بضاعت را دارد که در رده اول آسيا نيز در سطح باشگاهی حرف‌های زيادی برای گفتن داشته باشيم.

عابدینی در مورد اینکه چرا در اين سال‌های اخير هيچ گاه اين اتفاق نيفتاده است، گفت: طی اين سال‌ها فوتبال در آسيا دچار تحول عظيمی شده و نبرد برای کسب سهميه و پيشرفت در فوتبال چندين سال است که در اين قاره آغاز شده است.

ضمن اینکه از زمانی که استراليا به اين قاره اضافه شده نيز

یک رقيب سرسخت پيدا شده و از سوی ديگر چيني‌ها به اين نتيجه رسيده‌اند که هر چه در ورزش‌های انفرادی مثل شنا، ژيمناستيک ووزنه‌برداری مدال‌های جهانی و المپيک را هم درو کنند ديده نمی‌شوند و تا در فوتبال موفق نباشند غرور ملی‌شان ارضانی‌شود.

وی تاکيد کرد: در فوتبال یک حالي وجود دارد که تمامی مردم را پايخ می‌دهد و چون یک ورزش دسته‌جمعی به شمار می‌رود، هارمونی، سازماندهی، شادابی مردم و مدیریت در آن معنا پيدا می‌کند و به همين دليل دنيا می‌جنگد تا در اين



جلسه هیأت مدیره باشگاه ذوب آهن در خصوص ارزیابی عملکرد اين باشگاه در سال ۹۵، روز چهارشنبه برگزار شد و آذری به سئوالات و ابهامات پاسخ داده است:

**در جلسه هیأت مدیره باشگاه چه تصميماتی اتخاذ شد؟**
در جلسه روز گذشته هیأت مدیره باشگاه ذوب آهن بحث‌های کلانی شد و عملکرد تمام رشته‌های ورزشی سال گذشته باشگاه مورد بررسی قرار گرفت. همچنين عملکرد مجتبی حسینی و تيم فوتبال را در فصل گذشته با حضور حسینی بررسی کردیم.

**بودجه سال آینده باشگاه مشخص شد؟**
بودجه سال ۹۶ تنظيم شده و فرستاديم تا در مجمع کارخانه از آن دفاع و تصميم‌گيری نهايی انجام شود. در جلسه روز گذشته تازه متوجه شدیم بودجه پيشنهادهی ما معادل بودجه یک تيم فوتبال برخی از باشگاه‌ها است و ذوب‌آهن واقعاً در زمينه مسائل اقتصادی مشکل‌الماده عمل نمی‌کند.

**تکليف رضا شکاری مشخص شد؟ برخی رسانه‌ها از پيوستن قطعی او به روستوف خبر داده بودند.**

قرار بود ۱۸ ارديبهشت ماه باشگاه روستوف برای من دعوت‌نامه ارسال کند تا به روسيه بروم اما خبری نشد. با توجه به استعلامی هم که انجام داديم هنوز نت ITC برای او صادر کرده و نه حق اين کار را دارد. شکاری بايد برای رفتن ميلنی را به باشگاه ذوب‌آهن بپردازد و ميلچ ۱۰۰ هزار دلار برای فصل گذشته بوده است. شکاری اگر در فصل گذشته منتقل می‌شاید اين ميلچ را پرداخت می‌کرد. با توجه به قرارداد شکاری فصل گذشته تمام شده بود. قراردادی که شکاری منعقد کرده مربوط به فصل جديد است. و باشگاه تصميم می‌گيرد که برای رفتن بايد چه ميلنی را بپردازد. در مورد شکاری هنوز چیزی ۱۰۰ درصد مشخص نيست.

**آيا خبر دارد يد که باشگاه روستوف با شکاری قرارداد بسته است یا نه؟**
نامه رسمی به باشگاه روستوف ارسال کردیم که هرگونه عقد قرارداد با رضا شکاری غيرقانونی است در مقابل باشگاه روستوف هم نامه‌ای برای ما ارسال کرد مبني بر اینکه ما هيچگونه مذاکراتی با شکاری نداشته‌ايم و اگر قرار شد اين بازیکن به روستوف بيايد نقطه نظرات باشگاه ذوب‌آهن را به ما ابلاغ کنند. قرار بود ۱۸ ديپهشت ماه از ما دعوت کنند به

مرور خاطرات با الکساندر نوری

## خوش تپ ايرانی الاصل بوندسليگا

تمدید قرارداد مربي ايرانی الاصل باوردربرمن برای مدتی نامعلوم بهانه خوبی شد تا سايت های المانی اين بار با وسواس بیشتری به معرفی سرمربی جوان بپردازند. شايد خوش بين ترين طرف‌دار برمن هم بعد از شروع نااميد کننده اين تيم در پوندس ليگا تصور نمی‌کرد یک جوان بی تجربه و ايرانی الاصل بتواند دگرگونگی گسترده‌ای در اين باشگاه ايجاد و تيم در ورطه سقوط وردربرمن را به مدعی کسب سهميه يوروليگ تبديل کند اما اين اتفاق رخ داد تا همه جا صحبت از ظهور ستاره ايرانی جديد در عرصه ميرگيری مدرن به ميان آمده و از جالوی الکساندر نوری نوشته‌شود.
بعد از هفته ها گمانه زنی سرانجام باشگاه وردربرمن در توافقی محرمانه قرارداد موقت الکساندر نوری را به قرارداد دائمی تبديل کرد تا اين جوان ۳۷ ساله و جاه طلب فصل آینده بوندس ليگامهچنان مرد شماره یک سبزه‌های شمال آلمان باشد. اتفاقی که بهانه ای شد تا سايت های معتبر آلمانی اين بار با وسواس و دقت بیشتری به بررسی بيوگرافي و زندگی ورزشی اين چهره کاريزمايک بپردازند.
سایت kreiszeitung آلمان در گزارش خود از تمدید قرارداد سرمربی وردربرمن نوشت: «در ادامه جولانگهی باشگاه‌ها روی نيکت‌های ميرگيری اين بار الکساندر نوری



درحالی که عنوان شده بود جواد نکونام با مسئولان تراکتورسازی برای قبول هدايت اين تيم به توافق رسيده اما مسئولان اين تيم تبریز هنوز برای انتخاب نهايی تردید دارند.

پس از آنکه باشگاه تراکتورسازی قيد همکاری با امير قلعه‌نویی را زد، بررسی گزينه‌های جديد برای جانشينی وی در دستور کار مديران اين باشگاه قرار گرفت که در بين گزينه‌ها

شنبه —سي‌ام ار ديپهشت ماه ۱۳۹۶ — سال بيستم — شماره ۴۲۸۲

شنبه —سي‌ام ار ديپهشت ماه ۱۳۹۶ — سال بيستم — شماره ۴۲۸۲

شنبه —سي‌ام ار ديپهشت ماه ۱۳۹۶ — سال بيستم — شماره ۴۲۸۲

رشته حرف برای گفتن داشته باشد. از سوی ديگر فوتبال ما در اين سال‌ها در وضعیت خوب اقتصادی نبوده و اگر حالا هم در رنکينگ آسيا اول هستيم به خاطر استعدادهایی است که در کشورمان وجود دارد. حالا هم بايد کار کردی که بيشتر هزينه کنیم تا آن‌ساله در سطح اول آسيا در رده باشگاهی هم حرف داشته‌باشيم.

عابدینی در مورد اینکه تاج اعلام کرده بود بايد هدف‌گذاری تيم‌های ملی از اين پس صعود به دور دوم جام‌های جهانی باشد، گفت: توقع خوبی است. فکر می‌کنم اگر به اين روش پي‌نديشيم، می‌توانيم تا حالا تجربه کسب کرديم و حالا بايد از آن استفاده کنيم.

وی یادآور شد: در جام جهانی فرانسه ۹۸ ايويج برنامه داشت تا با ۴ امتياز به مرحله بعد برويم و برای آن هم برنامه‌ریزی خوبی کرده بود، اما متأسفانه تصمیمی گرفته شد که به هدفی که مرحوم ايويج داشت، نرسيديم. تا الان هم حرف تاج منطقی و خوب است و بايد از آن استفاده کرد.معتقدم اگر تيم ملی با برنامه‌ریزی کي‌روش و شرايط و انضباطی که وجود دارد، یک مقدار در فرجه کشی شانس داشته باشد می‌توانيم به مرحله بعد هم برويم.

عابدینی در مورد اینکه اسپانسرینگ آديداس به کجا رسيد،گفت: ما قرارداد را فرستاديم تا آديداس ايرادها را بگيرد و آخرين نظرات را برای ما ارسال کند. اين قرارداد از نظر طرفين قطعی است و فقط بايد به یک توافق نهايی رسيد. الان بحث برنامه‌ریزی کي‌روش و شرايط و انضباطی که وجود دارد، یک مقدار در فرجه کشی شانس داشته باشد می‌توانيم به مرحله بعد هم برويم.

عابدینی در مورد اینکه تيم‌های ملی هر کدام با یک شکل و یک برند در رقابت‌های مختلف حاضر می‌شوند، گفت: تا یک قرارداد قاطع نينديم اين مسائل طبيعی است.

## تکذيب حضور رضا شکاری در روستوف روسيه

## آذری: تبریزی آزاد است که برود

روستوف برويم و در اين باره صحبت کنیم که اتفاقی نيفتاد.
تلمی صحبت‌هایی که در رسانه‌ها منتشر شده است که باشگاه روستوف با شکاری قرارداد منعقد کرده و ITC و صادر شده، شايعه است.

**تکليف بازیکنانی که قراردادشان با ذوب‌آهن به پايان رسيده، به چه صورت است؟**

روز یکشنبه با دوشنبه هفته آینده که مصوبات هیأت مدیره باشگاه ذوب آهن انجام گرفت، مذاکره اتحان را با بازیکنان شروع می‌کنيم.مندن و رفتن بازیکنان در باشگاه فقط به نقطه نظرات سرمربی تيم بستگی دارد. همان‌طور که سال‌های گذشته بازیکن خوستندو آورديم و همچنين تعدادی را هم گفتند نمی‌خواهيم و قراردادشان را لغو کرديم و تعدادی را هم فروختم. نقل و انتقالات باشگاه صرفاً تحت نظر سرمربی انجام می‌گيرد.

**رفتن مرقعی تبریزی به استقلال واقعيت دارد؟**
تبریزی بازیکن آزاد است و رفتنش به استقلال را هم چند روز گذشته در مصاحبه‌ام با یکی از خبرگزاری‌ها تکذيب کردم. هر بازیکنی ماندنش دست سرمربی است و رفتنش اگر بازیکن آزادی باشد دست خودش است و ما نمی‌توانيم به هر قيمتی بخواهيم هر بازیکنی را نگه داريم.

تبریزی جزو بازیکنانی است که از پاس همدان و یک تيم دسته یک به ذوب‌آهن آمد. تبریزی زحمات زیادی را هم کشيد و باشگاه ذوب‌آهن هم از او حمايت و پرايش هزينه کرد و در حال حاضر شده مرتعی تبریزی که خیلی از تيم‌ها ممکن است خواهان جذب او باشند.

ذوب‌آهن باشگاهی نيست که تحت هر شرايطی بخواهد نه تنها تبریزی بلکه هر بازیکنی را به هر قيمتی نگه دارد. با اين حال توصيه من به تبریزی اين است که بهترين باشگاه ايران را به اين سادگی از دست ندهد.

**با توجه به مشکلات کارخانه ذوب‌آهن، آیا بودجه امسال باشگاه تغييری خواهد کرد؟**

مشکلات مالی کارخانه به من ارتباطی ندارد. خوشبختانه تا الان در ورزش مشکلی نداشته‌ايم و بودجه‌هایی که درخواست کرديم هميشه در اختيارمان گذاشته‌ند. به‌خصوص احمد صادقی مديرعامل کارخانه هميشه حمايت تمام‌قد خود را از باشگاه اعلام کرده است و اعضای هیأت مدیره سال گذشته واقعاً حمايت بی‌نظیری از ما کردند و افتخار می‌کنيم در چنين مجموعه‌ای هستيم.

بالاخره ذوب‌آهن خانه ما است. بعد از ۲۳ سال خدمت در ذوب‌آهن افتخار می‌کنم

مدیرعامل اين باشگاه هستم. روزی در ورزنه‌برداری ذوب‌آهن قهرمان بودم پس از آن مربي شد و در حال حاضر مدير عامل باشگاه هستم و به ۲۳ سال خدمتم در باشگاه ذوب‌آهن **افتخار می‌کنم و خوشحالم مسئوليتم در اين باشگاه را به نحو احسن انجام‌می‌دهم.**

**باشگاه امسال تصميمی برای اضافه کردن رشته‌های غير فوتبالی ندارد؟**

تصميم‌گيری نهايی در مورد اين مسائل که به بودجه تصويب شده باشگاه بستگی دارد،

در جلسه هیأت مدیره روز دوشنبه هفته آینده انجام می‌شود. به ازای بودجه‌ای که برای

باشگاه تصويب می‌شود هیأت مدیره تصميم می‌گيرد چه رشته‌هایی را تحت پوشش خود

داشته باشد. بسته به سياست‌های مالی ممکن است امسال يکی، دو تيم را در بخش بانوان

به تيم‌های حاضر اضافه کنیم.



در گزارش سايت kreiszeitung آمده است: «نوری که در گزارش ۲۰۰۶ اين فرصت را داشت برای تيم ملی ايران به ميدان برود آن هم در دوران اوج فوتبال خود اما یک مصدوميت بی موقع مانع حضور او در ميرنات تيم ملی شد. تا فرصتی طلایی را از دست بدهد و در نهايت هم به ۳۲ سالگی فوتبال را بدون سلفه ملی کنار بگذارد و گام به برنامه ميرگيری بگذارد. آن هم در باشگاهی که اولين بار به او اعتماد کرد تا وارد دنای حرفه ای شود».

آخرين وضعیت نيکت‌ تيم تبریزی؛

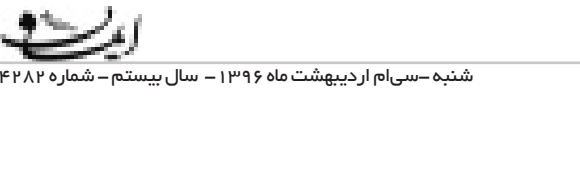
## تريدمدیران تراکتور برای انتخاب سرمربی

نام جواد نکونام پررنگ تر از سايرين مطرح شد.

درحالی که جواد نکونام تنها در مقطع کوتاهی دستيار کارلوس کي روش و مربي تيم ملی ايران بود و تجربه هدايت تيم ليگ برتری را نداشت تا پس از انتشار خبر حضورش در تراکتورسازی بسياری از اهالی فوتبال و مربيان و بزرگان اين رشته از وی حمايت کردند. با وجود اين حمايت اما مدیریت باشگاه هنوز برای انتخاب نهايی و عقد قرارداد با جواد نکونام با ترديدهایی مواجه هستند و به همين خاطر در حال رايزنی با چند گزينه ديگر هم هستند. در کنار جواد نکونام که او به عنوان گزينه اصلی نام برده می‌شود، مسئولان باشگاه مذاکره با يحيی گل محمدی می‌برند و از او هم برای هدايت تراکتورسازان برنامه گرفته‌اند. با اين حال اين دو تنها گزينه های هدايت تراکتورسازی نيستند.

مسئولان اين تيم تيم نگاهی هم به مربي خارجی دارند و اگر بتوانند گزينه مناسبی را پيدا کنند قطعا از آن استفاده خواهند کرد. فضايی که در تبریز وجود دارد و اتفاقات خاصی به پيرامون تراکتورسازی رخ می‌دهد، مدیریت اين باشگاه را در ترديدهای مواجه کرده است.

ضمن اینکه اين تيم از پنجره نقل و انتقالات محروم است و نمی‌تواند بازیکن جديدی را به خدمت بگيرد. به همين خاطر کار برای سرمربی آینده سخت است و اين احتمال وجود دارد مشکلاتی در اين زمينه بوجود بيايد.



## آفسايد

## رقیب‌های مسی و رونالدو برای کشف طلا در یک دهه اخير



مهاجم بارسلونا و رئال مادرید در یک دهه اخير هميشه برای رسيدن به کشف طلا رقيب داشتند.

فوتبال جهان در یک دهه اخير به رقابت ليونل مسی و کريستيانورونالدو محدود شده است. مهاجم آرژانتينی و پرتغالی جوايز فردی را از سال ۲۰۰۹ به خود اختصاص دادند. هر دو بازیکن ( مسی پنج و رونالدو چهار) از اين سال برنده طلا بودند. در جايزه کشف طلا هم رقابت اغلب بين مهاجم بارسلونا و رئال مادرید بود.

در اين فصل ليونل مسی اين جايزه را به خود اختصاص خواهد داد. مهاجم آرژانتينی با به ثمر رساندن ۳۵ گل در ۳۳ بازی ۱۰ امتياز کسب کرده است. او هفت گل بيشتر از سوارس و ۱۱ گل بيشتر از رونالدو به ثمر رسانده است. در اين شرايط مسی رقيب خود در کسب کشف طلا يعنی پاس داست هلندی را کنار خواهد زد. بازیکن تيم اسپورتينگ ليسبون در ۳۰ بازی توانسته است ۳۱ گل به ثمر برساند و ۶۲ امتياز کسب کند. همچنين مارک لواندوفسکی نيز تا آخرين هفته با مهاجم بارسلونا رقيب خواهد کرد.او در ۳۲ بازی ۳۴ گل به ثمر رساند و ۶۰ امتياز کسب کرد.

پاس داست نخستين بازیکنی نيست که با رونالدو و مسی برای کشف طلا رقابت می‌کند. در فصل ۲۰۰۷-۰۸ مسی گيسا در اين شرايط قرار داشت. مهاجم اسپانيایی با پيراهن مايور ۲۷ گل به ثمر رساند اما رونالدو که در آن زمان که در منچستر يوناييتد بازی می‌کرد اجازه نداد اين جايزه به مهاجم اسپانيایی برسد. سومين بازیکن هونتار از آرژاکس بود که ۲۴ گل به ثمر رساند اما به خاطر اين که هر گل در ليگ هاند ۱.۵ امتياز دارد نتوانست برنده کشف طلا شود.

یک فصل بعد ديگوفولان با پيراهن آلتينکيوماردری ۳۲ بار گلزنی کرد و اين جايزه را به خود اختصاص داد،او توانست بالاتر از لسولول اتونول قرار گيرد. مسی در فصل ۰۹-۱۰ اجازه نداد کشف طلا به دی ناتاله و ديديه دروگيا برسد. بازیکن ايتاليایی و ساحل عاجی هر یک ۲۹ گل به ثمر رساندند اما مسی ۲۴ بار دروازه حريفان را باز کرد. در فصل بعدی دی ناتاله دوباره در اين رقابت حضور داشت و با پيراهن اودينزه ۲۸ گل به ثمر رساند، او با رکورد مايور گومز برابر بود. با اين حال مسی با ۲۱ و رونالدو با ۴۱ گل بالاتر از او قرار گرفتند. در فصل ۰۲-۱۱ در حضور دو ستاره آرژانتينی و پرتغالی فلان پرسى فرصت کسب کشف طلا را داشت. مهاجم هلندی به همراه آرسنال ۳۰ گل به ثمر رساند اما مسی ۵۰ بار گلزنی کرد و ۱۰۰ امتياز (بهترين رکورد) به دست آورد.

در فصل ۰۲-۱۲ رقابت دو مهاجم بارسا و مادرید ادامه داشت و مسی ۴۶ و رونالدو ۴۴ گل به ثمر رساند. ادينسون کاولی با ۳۰ گل سومين گلزن برتر شد. سوارس در فصل بعد توانست با ثمر رساندن ۳۱ گل به همراه رونالدو اين جايزه را به خود اختصاص دهد. مهاجم پرتغالی در فصل ۰۵-۱۴ توانست ۴۸ بار دروازه حريفان را باز کند و علاوه بر کسب کشف طلا ۶۴ امتياز به‌ترين رکورد شخصی اش را به ثبت رساند. مسی در آن فصل ۴۳ بار گلزنی کرد و در ديگر ليگ سرخپو اکوترو با ۲۶ گل برترين گلزن شد. در فصل گذشته رونالدو و مسی در بين برترين ها جایی نداشتند و سوارس با ۴۰ گل برترين گلزن رقابت های اروپايی شد. گونسالو ايگواين نزديک ترين تعقيب کننده اش با ۳۴ گل بود.

## اخبار

شوک بزرگ به استقلال

### ابراهيمی غايب قطعی بازی با العين

با اعلام مربي تيم فوتبال استقلال هابک دفاعی اين تيم به دليل مصدوميت بازی رفت برابر العين را از دست داد.

هرچند عليرضا مصوربان چندروز قبل اعلام کرد که اميدابراهيمی به‌طورقطع بازی رفت برابر العين را از دست داده است اما ما همين روز گذشته هم اخبار ضد و نقیضی در اين باره به گوش می‌رسيد. در اين روزها که ابراهيمی در تمرين استقلال شرکت نمی‌کند، کادر پزشکی استقلال در تلاش بودند که او را آماده کنند که در نهايت اين اتفاق افتاد. البته در مورد اميد ابراهيمی گفته می‌شود به جز مصدوميت کشاله شانه يايه، به خاطر بازی های فرفشاری که در یک فصل برای استقلال و تيم ملی انجام داده است، باضعف بدنی هم روبرو شده است و با اين شرايط کادرفنی استقلال نمی‌توانند در بازی رفت برابر العين از او استفاده کنند. علی چيني مربي استقلال با تايد اين خبر به خبرنگار ما گفت: کادر پزشکی استقلال تلاش زیادی کردند اما اميد ابراهيمی نمی‌تواند در بازی رفت برابر العين استقلال را همراهی کند. او برای دور برگشت تلاش می‌کند که بتواند برای استقلال به ميدان برود. با اين شرايط استقلال برای بازی رفت برابر العين اميد ابراهيمی و اميد نورافکن را در اختيار ندارد و بايد ديد زوج فرشيد باقری در اين بازی چه کسی خواهد شد.

## تصميم جنجالی AFC برای دیدار آسیایی اس.خوزستان

فدراسيون فوتبال آسيا با انتخاب داوری از کشور بحرين برای دیدار ميان نماينده ايران و عربستان تصميمی جنجالی را اتخاذ کرد. کنفدراسيون فوتبال آسيا در تصميمی عجيب و بحث بر انگيز داوری از کشور بحرين را به عنوان داوړ وسط دیدار دو تيم استقلال خوزستان و الهلال عربستان انتخاب کرد. با تصميم کنفدراسيون فوتبال آسيا علی السماعيلی از کشور بحرين به همراه دو کمک بحرينی دیدار روز سه شنبه ی استقلال خوزستان برابر الهلال را که در کشور عمان و شهر مسقط برگزار می شود را قضاوت خواهند کرد. فدراسيون فوتبال آسيا اسال در دیدارهای تيم تيم ملی ايرانی و عربستانی از داوړون غير عرب استفاده می کرد اما در اين دیدار ترجيح داد تا داوری بحرينی استفاده کند. بحرين رابطه ی نزديک و مصميمه‌ای با کشور عربستان دارد که اين موضوع می تواند در حالا دیدار روز سه شنبه را به حاشيه بکشانند.

## تکليف ميثاقيان اين هفته مشخص می شود

با بازگشت اکبر ميثاقيان به مشهد جلسه ای برای تصميم گيری در مورد آینده او تشکيل خواهدشد.

اکبر ميثاقيان فصل را با تيم ياداران آغاز کرد ولی در ادامه از کار بر کنار شد و محمد رجبی سکان هدايت اين تيم دست مویلی را بر عهده گرفت. در جلسه مسئولان سپاه جلمگان که با حضور خداداد عزيزی نتيجه های جالبی کسب نکرده بودند، در ۸ بازی آخر هدايت تيم خود را به اکبر ميثاقيان سپردند و اين مربي هم در کمال تلاوی موفق به حفظ تيمي شد که فصل را با مشکلات مالی شديد پشت سر گذاشته بود. هنوز بازیکنان سپاه جلمگان مطالبات فصل گذشته خود را دريافت نکرده اند و با توجه به اتمام قرارداد بسياری از آنها، متقاعد کردن آنها به ادامه حضور در اين تيم یکی از مشکلات مديران باشگاه است. ضمن اینکه هيئت مديره باشگاه هفته پيش پس از بازگشت اکبر ميثاقيان از کلاس های ميرگيری که در تهران در حال برگزاری است، به جلسه ای شرکت خواهند کرد تا در مورد ادامه همکاری با ميثاقيان صحبت شود. در جلسه مديرعامل اين باشگاه بارها در مصاحبه های خود از علاقه ادامه همکاری با ميثاقيان سخن گفته است و بايد ببينيم ميثاقيان چه شروطی را برای حضور در اين تيم مطرح می کند.

## ادامه تلاش تراکتور برای صدور رضایت‌نامه اخباری

مدیران باشگاه تراکتورسازی همچنان در تلاش هستند تا رضایتنامه دروازه بان تيم خود را از ساپيا دریافت کنند. محمدرضا اخباری دو فصل خوب را در تراکتورسازی سپری کرد و توانست در اين مدت نام خود را به عنوان یکی از دروازه بان های ثابت تيم ملی مطرح کرد. اخباری اما خدمت سربازی‌اش در تراکتورسازی به پايان رسيده و به واسطه قراردادی که با ساپيا دارد، فعلا بازیکن را از تارنژی پوشان دریافت کنند. اين شرايطی مسئولان باشگاه ساپيا در نظر دارند. اين بازیکن را در تيم خود حفظ کنند اما در عين حال تراکتوری‌ها برای تمدید قرارداد وی اقدام کرده‌اند. تراکتوری‌ها وقتی از علاقه اخباری برای ماندن در تراکتورسازی باخبر شدند، با مديران باشگاه ساپيا وارد مذاکره شدند و در نظر دارند تا هرطرحی شده رضایتنامه را از تارنژی پوشان دریافت کنند. اين در حالی است که مديرعامل و سرمربی ساپيا مخالف جدایی اخباری هستند اما شايد تراکتوری‌ها در روزهای آینده با پيشنهادهایی که برای صدور رضایتنامه اخباری می دهند، بتوانند رضایت وی را جلب کنند.



# چه کار کنیم که از ایست قلبی نمیریم؟



ایست قلبی یکی از پرکاربردترین ترکیبات در ادبیات رسانه ای است، روزی نیست که خبر مرگ چهره سرشناسی با ایست قلبی منتشر نشود. به گزارش «پهداشت نیوز» ایست قلی یکی از پر کاربردترین ترکیبات در ادبیات رسانه ای است، روزی نیست که خبر مرگ چهره سرشناسی با ایست قلبی منتشر نشود. هادی نوروزی، عارف لرنستانی و علی معلم از معروف ترین آدم هایی بودند که در یکی دو سال گذشته روزنامه روزنامه نگارها با ترکیب اسمشان و ایست قلبی تیتز زدند.

به جز این، آمارها هم نشان می دهد شایع ترین علت مرگ در کشور، ایست قلبی است. به خاطر همین است که این ترکیب کلماتی روزمره زیاد گفته و شنیده می شود.ایست قلبی سن و سال نمی شناسد و همه آدم ها با هر جنسیت و هر سنی می توانند گزینه بعدی برای بروز ایست باشند. در این مطلب قرار است یاد بگیریم بیشتر مراقب خودمان و قلبمان باشیم.

**چه کسانی بیشتر در معرض ایست قلبی هستند؟**  
**تیر سیگار در قلب شما**  
ایست قلبی خبر نمی کند و خیلی ناگهانی اتفاق می افتد، کسانی که با ایست قلبی می میرند، معمولاً علائم اولیه ای ندارند و مرگ سریع به سراغشان می آید. با وجود سریع بودن علائم اولیه و همه گیر بودنشان، حتی ممکن است در خواب قلب شما از تپش بایستد. با وجود این باز هم کسانی هستند که بیشتر از بقیه در معرض خطرند. پس اگر جزء یکی از این گروه هاستید،بیشترمراقب باشید.

فشل خون بالا یکی از دلایل ایست قلبی بسته شدن رگ های قلب است. کسی که فشار خورش بالا است، احتمال بیشتری دارد که ریتم قلبش از بین برود.فشان خون بالا به جز این که ممکن است رگ های خونی تان را ببندد، باعث ضعیف شدن عضلات قلبتان هم می شود. همه این ها می تواند قلب شما را از کار بپندازد.

چاق ها: چاقی یکی از دلایل اولیه ایست قلبی است. اگر چاقید و از اضافه وزن رنج می برید، سریع در نزدیک ترین باشگاه بدن سازی نزدیک خانه ثبت نام کنید و رژیم بگیرید.

چاقی بیش از حد باعث می شود رگ های قلبتان بگیرد و خون به قلب نرسد،همین مسئله قلب شما را از حرکت نگه می دارد، کمتر فست فود بخورید. قند، کلسترول و چربی های اشباع شده فست فودها شما را به ایست قلبی نزدیک تر می کند. سیگاری ها: اگر سیگار می کشید، بیشتر از دیگران احتمال دارد که ریتم قلبتان نامنظم شود و دچار ایست قلبی شوید، با دود کردن هر نخ، خود را بیشتر به مرگ نزدیک می کنید. به جز سیگار، بقیه مواد مخدر مثل کوکائین و تمام مواد مخدر تریقی هم می توانند شما را دچار ایست قلبی کنند.

بیماران قلبی: اگر قبلاً حمله قلبی را تجربه کرده اید و سخته زده اید، بیشتر مراقب باشید.قلب شما از بقیه بیمار تر است و احتمال ایستادنش هم بیشتر است، چون قبلاً عملکرد قلب شما دچار اختلال شده،باز هم ممکن است،اختلال ایجاد شود. اگر قبلاً سکنه کرده اید، باید پروسه طولانی تشخیص ایست قلبی را انجام دهید.تست ورزش، اکونوار قلبی و آنژیوگرافی از کارهایی است که برای تشخیص و پیشگیری باید انجام دهید. بهترین کار این است که دستبند یا گردن بندهای بیماران قلبی را هم همراه داشته باشید، تا اگر قلبتان ایستاد، سریع به دادتان برسند.

بیماران مادرزادی: عموماً جوانانی که ایست قلبی می کنند از این گروه اند. اگر در خانواده شما کسی بیماری قلبی دارد یا کسی بر اثر ایست قلبی مرده است، شما هم باید به پزشک قلب مراجعه کنید و تحت نظر باشید. **چه غذاهایی بخوریم**  
**سبزی و سفیدهای خور دنی**

دلیل هر دو، سکنه قلبی و پس از آن ایست قلبی، گرفتگی عروق و کار نکردن ریتم قلبی است. پس برای اینکه قلبمان نگیرد، ساده ترین راه این است که بدانیم باید چه چیزهایی بخوریم. سبزی بخورید:هر گیاه سبزی می تواند در پیشگیری از حمله قلبی به شما کمک کند. کلم، کاهو و هویج را فراموش نکنید.از آنتی اسکیدان ها هم استفاده کنید، آویشن، رزماری و پونه به جز این که طعمی جادویی به غنای شما می دهند، به قلبتان

به ۱۱۵ رنگ پزیند:اولین کار در مواجهه با کسی که دچار ایست قلبی شده، تماس با اورژانس است. تا مأموران امداد برسند،از پشت تلفن به شما دستورالعمل هایی می دهند.پس خونسردی خود را حفظ کنید و دستورالعمل ها را اجرا کنید، چون شما مأمور نجات یک انسان هستید. احیا کنید:بدن کسی را که غش کرده در وضعیت راحت قرار دهید. تا گروه امداد بیروند، شما باید CPR یا احیای قلبی-ریوی را انجام دهید اما اگر احیای قلبی را نمی دانید و موقع توضیحات استاد در دانشگاه حواستان جای دیگری بوده، به بیمار دست نزنید، با این کار شما کار ملک الموت را راحت می کنید.اگر بلد نیستید کسی را احیا کنید و در جای شلوغ مثلاً مترو یا در خیابان هستید،از کسانی که احیای قلبی بلد هستند، کمک بگیرید. «گلدن تایم» یا تایم نهایی یک بیمار ایست قلبی، تنها سه تا چهار دقیقه است،بنابراین فکر کردن را کنار بگذارید و سریع دست به کار شوید.

**چطور بفهمیم کسی دچار ایست قلبی شده است؟**  
**دردی که می پیچد**  
هر کسی در هر سن و سالی ممکن است قلبش از حرکت بایستد، معمولاً هم ایست قلبی خبر نمی دهد با وجود این باز هم ممکن است بعضی علائم اولیه اتفاق بیفتد.

علائم شما:در اولین علامت است،البته درد در همه کسانی که دچار ایست قلبی شده اند احساس نمی شود. اما اگر درد شدیدی در ناحیه قفسه سینه احساس کردید و این درد شتابنده بوده به طوری که به پشتتان هم می زد، حتم داشته باشید که شما در معرض ایست قلبی هستید. درهای لحظه ای که درد بر قفسه سینه احساس می شود، دردهای معده اند،احتمال شما باید خود را به یک وعده غذایی مهمان کنید. حویاتی در آن دیده شود. از گردو و بادام استفاده کنید. این دانه های خورید: تمام دانه های گیاهی، حبوبات و غلات می های سبوس دار مثل سنگک و نان جو استفاده کنید. برنزمه غذایی خود را طوری بچینید که در سه وعده حتما یک وعده حیواتی در آن دیده شود. از گردو و بادام استفاده کنید. این دانه های روغنی به جز این که کلسترول خونتان را پایین می آورد، چربی غیراشباع هم دارد که می تواند برای پیشگیری به کمک تان بیاید.

سفید بخورید: سفیدها در بیماری های قلبی نقش زیادی دارند. همان طور که سه سفید، نمک، شکر و دود سیگار برای قلب شما مضر است، سفیدهایی هم هستند که برای قلبتان مفیدند. تا دلتان می خواهید سفیده تخم مرغ بخورید، سفیده تخم مرغ کم کالری است و وزن تان را زیاد نمی کند و برای تقویت قلب هم خوب است. گوشت سفید، مرغ و ماهی، از سفیدهای دیگری هستند که برای تقویت قلبتان مجاز به استفاده از آن ها هستند.

روغنی نخورید: روغن های جامد و غذاهای چرب را از برنامه غذایی خط نزنید. بهترین کار این است که از روغن زیتون و هسته انگور استفاده کنید که جزء روغن های غیراشباع هستند و باعث بسته شدن رگ های خونی تان نمی شوند. هر چیز چربی مناسب نیست، برای این که قلب سالم تری داشته باشید، مجاز به استفاده از لبنیات پر چرب و کره نیستید.

**فرشته نجات باشید**  
اقدامات اولیه در مواجهه با کسی که دچار ایست قلبی شده، خیلی مهم هستند. با تصمیم گیری درست و عملکرد قابل قبول، شما می توانید یک نفر را از مرگ حتمی نجات دهید.

## علمۍ فناوری

### تولید خون از سلول های پوست بیمار!



۱۹۹۸ میلادی ایزوله شدند، دانشمندان تلاش می کردند تا سلول های بنیادین تشکیل دهنده خون انسان را بسازند. در سال ۲۰۰۷ آنها نخستین سلول های بنیادین iPS را از پوست انسان و به وسیله تغییر ژنتیک ساختند. از این سلول ها برای تولید انواع مختلفی یافت از جمله بافت های عصبی و قلب استفاده شد، اما تولید سلول های HSC همچنان در لپام بود.

در حال محققان دانشگاه بوستن سلول های iPS و ES را در برابر سیگنال های شیمیایی قرار دادندتا به سلول های هائموژنیک اندوتلیوم ( یکی از بافت های نخستین بنیادین) تبدیل شوند.انهامی خواستند با این کار احتمال تولید HSC (سلول های بنیادین هائموژنیک) را افزایش دهند. در مقابل با تغییر توانایی تولید سلول های خونی حاصل از تغییر ژنتیک آنها سلول های هائموژنیک اندوتیلیال را به موش ها تزریق کردند.

چند هفته بعد دانشمندان متوجه شدند موش ها سلول های خون انسانی را در مغز استخوان و رگ های خود دارند.

این تحقیق نشان می دهد به احتمال زیاد می توان راه حلی برای درمان های کملا شخصی برای اختلالات خونی و همینطور کمبود خون اهدایی، یافت.

از زمانی که سلول های بنیادین انسانی در سال

دانشمندان برای نخستین مرتبه با استفاده از سلول‌های بنیادین توانستند طیف وسیعی از سلول های خونی انسان را بسازند. براساس این تحقیق می توان از پوست بیمار سلول های خونی تولید کرد. به این ترتیب دیگر نیازی به اهدای خون نخواهد بود. در همین راستا دانشمندان با استفاده از سلول ها توانستند سلولهای بنیادین خون بسازند. این سلولهای

دانش و فناوری < فناوری های نوین محققان دستگاهی انعطاف پذیر و به نازکی کاغذ ساخته اند که نه تنها از حرکات انسان انرژی تولید می کند، بلکه می توان از آن به عنوان بلندگو و میکروفون نیز استفاده کرد.

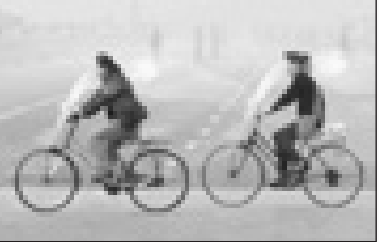
ساخت چنین دستگاه صوتی به تولید طیف وسیعی از محصولات مصرفی انعطاف پذیری منجر می شود، مانند رادیو و بلندگوهایی که مانند طومار جمع می شوند و وصله های امنیتی که با صوت فعال می شوند. محققان دانشگاه ایالتی میشیگان این دستگاه را ساخته اند که «نانو ژنراتور فروالکتریک» (FENG) نام گرفته است.

دستگاه مذکور از یک ویفر سیلیکونی ساخته شده که دارای چند لایه از مواد حافظ محیط زیست مانند نقره، پلیمرید و پلی پروپیلن فروالکتریک است. یون هایی که به این لایه در دستگاه اضافه می شوند حاوی ذرات شارژ شده هستند.

این دستگاه انعطاف پذیر و ضخامت آن به اندازه یک برگ کاغذ است. انرژی الکتریکی نیز زمانی به وجود می آید که دستگاه با حرکت انسان یا انرژی مکانیکی فشرده شود.

دکتر نلسون اسپودا محقق ارشد پروژه می گوید این نخستین مبدل بسیار نازک، انعطاف پذیر، مقیاس پذیر و دو طرفه است. به عبارت دیگر این دستگاه انرژی مکانیکی را به انرژی الکتریکی و آن را دوباره به انرژی مکانیکی تبدیل می کند.

سال گذشته محققان به طور موفقیت آمیزی دستگاه FENG را نمایش دادند و با



## علمی و سلامت

### هل، دانه معجزه گر!

هل در طب سنتی ایران به نامهای قافله صغار و کبار، هیل و هل نیز خوانده می شود. این گیاه علفی دارای میوه تخم‌مرغی شکل کوچکی است به طول ۲–۱ سانتیمتر. هل در ختی است از خانواده زنجبیل به صورت وحشی و پرورشی در مناطق کوهستانی و در سایه درختان می‌روید. ارتفاع درخت ۳۰ تا ۵۰ سانتی متر و بعضی‌ها دارای اعضاء چوبی تا ۳ متر ارتفاع و شاخه‌های هوایی و بر گهای متناوب نوک تیز یا گل‌های ریز سفید مانند گل پاقلا و میوه آن کوچک ناشکوفه(پوشینه دار) بقدر بند انگشت با پوست تیره رنگ و دانه‌های متعدد است. هل انواع مختلفی دارد هل سفید و هل سیاه و هل سبز و هل رسمی. که طبیعت همه آن‌ها گرم و خشک و نوع سبز آن تند و معطر بوده و از دو نوع دیگر مرغوب تر است. دانه‌های هل بویی قوی و طعمی مطبوع دارد از مغز و پوستش برای درمان و معطر ساختن غذاها و بختن شیرینی استفاده می شود.

**خواص هل**

هل خواب آور و شادی آور است بنابراین برای افرادی که دچار افسردگی، خمودگی و غمگین هستند، مفید است. هل انرژی‌ها را در بدن افزایش می دهد و نشاط و شادمانی افراد را زیاد می کند، مصرف هل در این دنیای پُر سر و صدا و اضطراب امروزی، توان مقابله با مشکلات را افزایش می دهد.

جویدن دانه های هل پس از صرف غذا ضمن کمک به هضم و گوارش بهتر غذا، می تواند بوی نامطبوع دهان (مثل بوی سیر و پیاز) را نیز خنثی کند. نوشیدن دم کرده ی داغ آن موجب تسکین کولیت، سوءهاضمه، باد نفخ، حالت تهوع و بی حالی شده و مانع ترشح زیاد اسید معده می شود.

مالیدن روغن هل به گردن و پس سر موجب رفع سردردهای سولوی ناشی از گرفتگی عضلات می شود که این سردرها، معمولاً در شب و اول صبح بیشتر بروز پیدامی کنند.

دانه های هل خاصیت داروی اکسپکتورانت را دارد و سینوس ها و برونش ها، بینی و سینه را از خلط و ترشحات اضافی پاک می کنند.

هل موجب باز شدن مجاری درون کبد و طحال می شود؛ طحال نزدیک معده قرار دارد و محل ذخیره خلط سودا در بدن است.

مکیدن هل در دهان از بین برنده بوی بد دهان و بوی سیر است.

هل دستگاه گوارش، کبد و قلب را تقویت می کند.

باشکین بوده و گاز معده و روژه را از بدن خارج می سازد.

برای درمان استراغخ و تهوع نیز توصیه می شود مقدار کمی کرده هل مصرف کنید. هل سبز باعث شاداب شدن پوست می گردد چند دانه هل را در آب جوشانده آب را صاف نموده با یک قاشق روغن بادام شیرین مخلوط نموده صورت را مالشز دهید.

مقدار هلی که برای کوبی معطر کردن چای به آن اضافه می کنند در دوران بارداری و شیردهی ملتی ندارد.

**آشنایی با خواص هل**

**تهیه یک دم کرده دارویی با هل:**

برای تهیه یک دم کرده ی گیاهی معطر و آرام بخش و خوش طعم، ۴ عدد دانه هل را همراه با ۴ عدد دانه فلفل سیاه، ۵ عدد دانه میخک، یک قطعه دارچین نکوبیده و چند حلقه نازک زنجبیل تازه در ۶۰۰ میلی لیتر آب بریزید، آن را به مدت نیم ساعت روی حرارت ملایم قرار دهید، اما مواظب باشید نجوشد. دم کرده را صاف کنید و به صورت داغ همراه با کمی شیر یا عسل بنوشید. نوشیدن این دم کرده دو بار در روز، درماتی فوق العاده برای سرفه و سرماخوردگی است. نکته: برای عطش آگین کردن غذا، شیرینی یا مره، با حتما لازم نیست غلاف آن را باز کرد، دانه های سیاه رنگ هل را مورد استفاده قرار دهید؛ میوه هل با همان غلاف نیز به اندازه کافی غذاها را خوش طعم می کند؛ مگر آنکه طعم جویدن دانه های هل در دهانتان را دوست داشته باشید.

### این قسمت از کله پاچه را حتما بخورید

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی ضمن اشاره به مقوی ترین قسمت کله پاچه گفت: مصرف کله پاچه در فصل بهار ممکن است نفعاتی در بدن داشته باشد. وی یونس حیدری محقق و پژوهشگر طب سنتی در خصوص طبع فصل بهار گفت: فصل بهار از نظر طب سنتی دارای طبع گرم و تر است به طوری که طوطبت هوا در این فصل زیاد بوده و دمای هوا افزایش پیدا می کند؛ بنابراین اشخاص باید از مصرف غذاهای سنگین یا مواد غذایی که طبع گرم و تر دارند، خودداری کنند.

وی افراد را از مصرف کله پاچه در فصل بهار بر حذر داشت و گفت: به دلیل اینکه استفاده از این غذا ربطوبت زیادی را به بدن وارد می کند و مصرف آن سبب افزایش سوختنوساز بدن می شود، بنابراین اشخاص باید از میل کردن کله پاچه در این فصل اجتناب کنند. این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: بهار فصل گردش فاشانی گل ها است و اغلب اشخاص در این فصل دچار علائمی همچون آبریزش بینی، افزایش غلظت خون، کسالت، کم تحرکی، چرت زدن و خمیازه کشیدن می شوند. مصرف غذای کله پاچه افزایش کسالت و بی حالی افراد را در این فصل به همراه دارد. حیدری با اشاره به مناسب بودن استفاده از کله پاچه در فصل زمستان عنوان کرد: کله پاچه غنای سنگین و دیرهمزی به شمار می آید و مصرف این غذا در این فصل سوختنوساز بدن را افزایش و مقاومت آن را در برابر سرما بیشتر می کند. وی تأکید کرد: بهترین نوع این غذا، کله پاچه مقومند بوده و گوشت پاچه کیفیت بهتری در مقایسه با سایر قسمت های کله پاچه دارد همچنین چربی کلسترول و تری گلیسرید پاچه گوسفند نسبت به بقیه قسمت های کله پاچه کمتر است. کله پاچه گاو یا بز طبع خیلی سردی دارند و دیرهمض هستند، بنابراین افراد بهتر است از مصرف آن ها امتناع کنند. این محقق و پژوهشگر طب سنتی توصیه کرد: افرادی که در شهرهایی که آب و هوای گرم و تر دارند مانند بوشهر و بندرعباس زندگی می کنند، بهتر است از استفاده از کله پاچه دوری کنند؛ مصرف پاچه همراه با مقدار آبلیمو و دارچین ضروری است. حیدری در خصوص منع مصرف کله پاچه تصریح کرد: افرادی که دچار بیماری نفرس یا بالا بودن اسید اوریک خون بوده باید از استفاده از این غذا پرهیز کنند همچنین مبتلایان به بیماری هایی مانند چربی خون، دیابت، چاقی، رماتیسم، نارسایی های کلیوی و کبد چرب گرد ا و ۱۰ بهتر است کله پاچه میل نکنند و در صورت مصرف این غذا حتماً آن را با مقدار ی آبلیمو و دارچین استفاده کنند. وی خولیدین پس از مصرف کله پاچه را سبب افزایش غلظت خون دانست و اظهار داشت: مصرف این غذا برای مبتلایان به پر خونی توصیه نمی شود. کله پاچه باید به همراه ادویه مخصوص آن به نام ادویه خاورمیانه طبخ شود، همچنین می توان با برکبو، فلفل قرمز، دارچین و پودر پیاز بوی ضخیم گوشت از بین برد علاوه بر این از ایجاد نفخ و قواش پس از مصرف کله پاچه نیز جلوگیری می شود. این گیاهان و ادویه جات ضد تری گلیسرید و خونسنج بوده بدن نیز هستند. حیدری یادآور شد: اشخاص باید کله پاچه را در دگ مسی طبخ کنند همچنین این غذا باید با روغن شعله ملایم به آرامی از شب تا صبح پخته شود. متأسفانه برخی کله پزی ها گوشت ماهیچه گاوار را جایگزین گوشت صورت گوسفند می کنند، زیرا گوشت صورت گوسفند بهترین گوشت محسوب می شود و گران قیمت بوده در صورتی که گوشت ماهیچه گاو دارای طبع خیلی سردی است. افراد باید کله پاچه به گو گاو را در صورت مصرف حتما همراه با ادویه جات گرم مانند فلفل قرمز و زنجبیل میل کنند.

### رابطه مستقیم نمک روی لاغری!

مصرف نمک می تواند باعث لاغری در افراد از طریق شکسته شدن مقادیر بالایی از سلول های چربی بدن و نیز افزایش دفع ادرار بدون نیاز به نوشیدن حجم زیادی از آب شود

گروهی از دانشمندان با بررسی غنای روزانه فضاپنوران از تاثیر حیرت انگیز مصرف این ماده بر روی وزن آنها پرده برداشتند. مصرف نمک می تواند باعث لاغری در افراد از طریق شکسته شدن مقادیر بالایی از سلول های چربی بدن و نیز افزایش دفع ادرار بدون نیاز به نوشیدن حجم زیادی از آب شود. این نتایج بر خلاف یافته های قدیمی است که در آن مصرف نمک بیشتر باعث احساس تشنگی و چاقی در بدن می شد.

این یافته ها حاصل تحقیقات پژوهشگران دانشگاه مینه سوتا بر روی بیش از ۴۵۰ نفر داوطلب آزمایشی به مدت ۴ روز و بررسی میزان مصرف نمک و سوزانده شدن کالری های بدن است. میزان نمک استفاده شده در غذاهای صنعتی بسیار بیشتر از غذاهای خانگی است. بر اساس تحقیقات، بیشترین میزان نمک بخفی در مواد غذایی صنعتی در خوراکی هایی چون نان، غلات، ماست، پنیر و سوپ های آماده وجود دارد. این نتایج که در مجله تحقیقات بالینی منتشر شده است، نشان می دهد مصرف نمک رابطه مستقیمی با لاغری و کاهش وزن دارد. کارشناسان دانشگاه «واندربیلت» (Vanderbilt) همچنین اثر مصرف نمک را در غذای فضاپنوران بررسی کرده و دریافتند فضاپنورانی که حجم بیشتری از نمک در رژیم غذایی شان (diet) وجود داشته کمتر دچار احساس تشنگی شده و از تناسب اندام بهتری نیز برخوردارند.

در بیشتر خوراکی های فضاپنوران مقداری نمک وجود دارد تا مانع از فساد در حین انتقال به فضا شود. حس شامه و چشایی فضاپنوران به واسطه زندگی در شرایط بی وزنی دارای اثر نسبی است. این امر باعث می شود آنان مزه و طعم خوراک ها را تا حد زیادی نتوانند تشخیص دهند. با وجود موثر بودن نمک در کاهش وزن (Weight Loss) و شکسته شدن مولکول های چربی کارشناسان توصیه می کنند افراد از خوردن نمک بیش از ۶ گرم در روز خودداری کنند، زیرا این ماده غذایی باعث بالا رفتن فشارخون، افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، سکنه مغزی و قلبی، پارکینسون و مشکلات عصبی می شود.

گفتنی است: کارشناسان دانشگاه بوستون در حال تحقیق بر روی روش هایی برای استفاده بی خطر از نمک به منظور کاهش وزن هستند.

## خودروی خودران با ظاهری متغیر!



یک شرکت هنک کنگی طرح اولیه یک خودروی خودران را ارائه کرده که ۵ ز بخش تشکیل شده و می توان آن را به ۵ شکل متمایز سرهم بندی کرد. این خودروی جدید مارژولی « Editt نام گرفته و احتمالاً راه حلی ایده آل برای افرادی است که تمایل دارند خودرویی متفاوت داشته باشند. بخش های جلو، عقب، سقف و دو در مشابه خودرو قابل تغییر هستند. این خودروی خودران به کاربر اجازه می دهد تا یک خودرو را به اشکال مختلف سرهم بندی کند. در شرکت OSVehicle طراحی شده است. خودروی ادیت در هنک کنگ و در شکله OSVehicle طراحی شده است.

خودروی ادیت نخستین خودروی خودران ماژولی دنیا به حساب می آید. آلساندرو کامپواری مدیر ارشد اجرایی شرکت در این باره می گوید: ادیت برای آینده طراحی شده است. این خودرو دارای ۵ بخش است. بنابراین هر فردی می تواند یک خودرو را با توجه به مورد استفاده و استایل دلخواه به اشکال متفاوت سرهم بندی کند.

البته ایده اصلی ماساخت خودرویی است که شبیه یک بر که سفید کاغذ باشد تا هر نفر بتواند ایده خود را روی خودرو پیاده کند.

با توجه به فناوری ماژولار کاربران راحت می توانند فناوری های خودران از جمله

لیدار و حسگرهای مختلف را در خودرو به کار بگیرند. شرکت سازنده پیش بینی می کند عمر این خودرو ۲۰ سال باشد زیرا می توان ماژول های مختلف آن را جایگزین کرد.

### کاغذ رسانای ارزان ساخته شد

محققان کاغذ رسانای الکتریسیته ای ساخته اند که با هزینه کمی تولید می شود. این اختراع گامی مهم در تولید محصولات الکتریکی انعطاف پذیر به شمار می آید. تولید کاغذ رسانای الکتریسته به ازای هر متر مربع ۱٫۳۰ دلار هزینه دارد. جالب آنکه می توان در هر دقیقه ۳۰ متر از این نوع کاغذ را تولید کرد.

این درحال است که نمونه های فعلی دستگاه های الکتریکیکی انعطاف پذیر با استفاده از فیلم های نازک پلیمر ساخته می شوند. اما استفاده از این فیلم ها گرانبها است. اما تولید این فیلم های نازک گام مهمی به شمار می رود، زیرا آنها قابلیت های متعددی دارند. برای پرداختن به این مشکل محققان دانشگاه جنوب چین و دانشگاه مونشتر در استرالیا تصمیم گرفتند کاغذ انعطاف پذیر ششایی بسازند. این کاغذ از مواد تجدید پذیر ساخته می شود و هزینه اندکی دارد. آنها کوانی کاغذ را با ژل بونیک پوشاندند تا آن را رسانا کنند. این نوع ژل حاوی مایعی است که الکتریسیته را از خود عبور می دهد. در مرحله بعد یک فیلم منتقل کنندند الکتریسته بین دو لایه از کاغذ

آغشته به ژل بونیک قرار گرفت تا الکتریسیته را به طور کامل از خود عبور دهد. این کاغذ قابلیت چند بار استفاده و دارد و می توان آن را ۵ هزار مرتبه خم و صاف کرد.



جذب می شوند. آخرین مطالعات نشان داده این برج می تواند ۷۰ درصد ذرات PM۱۰ دریافتی را جذب کند. این برج در بازه ۴۱ روزه توانست ۳۰ میلیون مترمکعب هوا را پاکسازی کند.

اکتون روزگار د تصمیم دارد با همین فناوری دوچرخه ای بسازد تا مردم را به دوچرخه سواری تشویق کند.

این دوچرخه هم اکتون در مرحله طرح اولیه است و هیچ جزئیاتی از آن منتشر نشده اما ایده اصلی دریافت هوا، پاکسازی و سپس ارسال آن به فضای اطراف دوچرخه سوار هنگام پدال زدن است.



خانواده رُفَع نیازمندی‌های حیاتی انسان و بقای جامعه، ضرورت تام دارد.خانواده درعین‌حال که کوچک‌ترین واحد اجتماعی‌است،هسته اصلی جامعه و پایه و بنای هر اجتماع بزرگ بوده و از مهم‌ترین نهادهای موجود در جامعه انسانی است.

**خانواده نامتعال:**

والدین اولین کسانی هستند که شخصیت فرزندان خود را فرم می‌بخشند و وضع و موقعیت اطفال در خانواده یکی از عوامل مهم و مؤثر در رشد شخصیت آنان است. کودکان نگرش‌های اجتماعی را از خانواده می‌آموزند و چنانچه یکی از والدین مشکلی داشته باشد، فرزندان آن‌ها بیش از هر کسی در معرض مشکلات قرار خواهند گرفت.به‌طور کلی بزرگواران دارای والدینی هستند که با بسیار خشن و سختگیر بوده یا برعکس بسیار بی‌تفاوت و بی‌توجه به فرزندان خود هستند. اکثر والدین اطفال بزهکار، کم‌سواد یا بی‌سواد بوده و عده بی‌شماری از آنان بیگزار و ازلحاظ مالی و رفاهی در وضعیت نامطلوبی به‌سر می‌برند.بعد از والدین،بزهکاری سایر افراد خانواده ممکن است در وضع خانواده اثرات زیادی داشته باشد.فرزندان در هر خانواده معمولاً تأثیر به‌هستند با اعضای خانواده از تباط داشته باشند.

**اعتیاداعضای خانواده:**

اعتیاد تمام یا بعضی از افراد خانواده به موادمخدر و الکل می‌تواند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم در رفتار اطفال و نوجوانان تأثیر گذار باشد. اساساً به‌لحاظ وابستگی که بین اعضای خانواده وجود دارد، خواموناخواه چنانچه برخی از آن‌ها دارای آلودگی‌هایی باشند، به‌طور عواقب ناگوار و غیرقابل جبران مواجه خواهد ساخت. کودکان وابسته خواهد شد و بر فرض که موجب آلودگی آنان نشود، به‌احتمال زیاد وضع خانوادگی را تحت‌تأثیر قرار خواهد داد و همیسا آنان را با عواقب ناگوار و ناهنجار گرفتار آمده و در آن رشد می‌کنند. به والدین معناد یا اصطلاحاً «پچه‌های اعتیاد» کودکانی هستند که در محیط پرورش‌ی خود با پدر و مادر یا یکی از اعضای معناد خانواده، همزیستی دارند. این کودکان لزوماً مجرم یا معناد نیستند، بلکه در دایره‌ای بیمار و ناهنجار گرفتار آمده و در آن رشد می‌کنند. والدین معناد در شرایط نشنگی بسیار بیخشنده، مهربان و ایثارگر بوده، ولی در حالت خماری، سرشار از خشم و غضب می‌شوند یا به کمال بی‌تفاوتی و بی‌حوصلگی نسبت به نزدیکان و وقایع اطراف خود، کمترین احساس یاواکنشی نشان نمی‌دهند. بروز این تغییرات



## حوادث

فرمانده انتظامی استان خوزستان اعلام کرد

## کشف محموله ۴ میلیاردی کالای قاچاق در اندیمشک

فرمانده انتظامی استان خوزستان با اعلام توقیف دو دستگاه کامیون کانتینر دار از کشف محموله ای به ارزش چهار میلیارد ریال در شهرستان اندیمشک خبر داد.

سردار "محمد رضا اسحاقی" در بیان جزئیات این خبر گفت: در ادامه روند مبارزه جدی ویی امان با قاچاق کالا و سوداگران اقتصادی، مأموران ایستگاه بازرسی پل زال ، حین کنترل خودروهای عبوری در محور «اندیمشک- خرم آباد» به دو دستگاه کامیون کانتینر دار مشکوک و به رانندگان آن‌ ها دستور ایست دادند.

این مقام انتظامی افزود: پس از کنترل و بازرسی ا بلار این کامیون ها تعداد ۱۱۰ کارتن انواع چوب تخت خوب و صندلی چوبی بصورت مونتاژ نشده، تعدادی تسمه نقاله و یک دستگاه برش تسمه قالی مجوز حمل، کشف گردید. سردار اسحاقی در ادامه تصریح کرد: کارشناسان ارزش مالی این محموله قاچاق را چهارچهار میلیارد ریال برآورد کرده اند و در راستا ۲ قاچاقچی دستگیر که پس از تشکیل پرونده راهی مراجع قضائی شدند.

فرمانده انتظامی استان خوزستان در پایان بایبان اینکه عملکرد قاچاقچیان مغایر با اقتصاد مقاومتی بوده و سلامت جامعه و اقتصاد داخلی را مورد هدف قرار می دهد،خاطر نشان ساخت:تلاش فرماندهی انتظامی استان جهت مبارزه باخلالگران اقتصادی کماکان ادامه دارد.

#### رئیس پلیس مبارزه با موادمخدر استان قم خبرداد

## کشف ۱۱۶ کیلوگرم تریاک در قم

رئیس پلیس مبارزه با موادمخدر استان از کشف ۱۱۶ کیلوگرم تریاک در قم خبر داد.

سرهنگ غلام عباس بلفکه در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، اظهارداشت: در پی کسب خبری مبنی بر اینکه یکی از قاچاقچیان قصد دارد از تهران کشور با کامیونی با بار گوجه فرنگی مقدار قابل توجهی مواد مخدر را به جیب منتقل و از حوزه استخفاظی استان قم عبور کند که بلافاصله موضوع در دستور کار مأموران قرار گرفت.

به گفته ی وی پس از هماهنگی های قضائی دو اکیب عملیاتی به محل های تعیین شده اعزام و با کنترل مجورها سرانجام خودرو مذکور شناسایی و متوقف شد.

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم گفت: در ادامه با انتقال کامیون به مقر پلیس و بازرسی از آن حدود ۵۴ کیلوگرم تریاک در ۲۸ سبد گوجه فرنگی کشف و دستگیر شد.

سرهنگ بلفکه افزود: در عملیاتی دیگر مأموران پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم از یک دستگاه تریلی در یکی از محورهای مواصلاتی حدود ۶۲ کیلوگرم تریاک در قالب ۱۰ بسته کشف و راننده و سرنشین خودرو را دستگیر کردند.

رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر استان قم گفت: نهایتاً متهمان به انضمام پرونده مشکله جهت سیر مراحل قانونی تحویل مرجع قضائی استان شدند.

رئیس پلیس آگاهی استان قم اعلام کرد

## کشف ۱۷هزار لیتر سوخت گازوئیل قاچاق در قم

رئیس پلیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان از کشف ۱۷هزار لیتر سوخت گازوئیل قاچاق در قم خبر داد.

سرهنگ احمد کریمی "در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس، اظهارداشت: در پی کسب خبری مبنی بر فعالیت یک کارگاه غیر مجاز در عرضه خارج از شبکه و قاچاق سوخت، بررسی خبر و صحت موضوع در دستور کار مأموران قرار گرفت.

به گفته ی وی در ادامه با اخذ مجوز قضائی مأموران به محل مورد نظر مراجعه و پس از هماهنگی با شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی قم کارشناسان در محل حاضر و ۱۷ هزار لیتر گازوئیل را تائید که یک نفر نیز در این رابطه دستگیر شد. رئیس آگاهی فرماندهی انتظامی استان قم گفت: نهایتاً پرونده مشکله جهت انجام سیر مراحل قانونی تحویل تعزیرات حکومتی استان شد.

رفتاری در والدین معناد، نخستین عامل گرایش به موادمخدر در بچه‌های اعتیاد است؛ زیرا کودک به تجربه درمی‌یابد که سربوست او پس از استعمال مواد، دارای رفتاری عاطفی و سرشار از مهر و محبت می‌شود و او ناآنان از تشخیص این مطلب که ابراز احساسات در شرایط نشنگی، حالت موقت و کاذب دارد و در ذهن خود، بین خوبی و مهرورزی و استعمال مواد، نوعی رابطه مستقیم و لازم و ملزوم برقرار می‌کند.

**کمبود محبت:**

وجود محبت والدین برای کودک و رشد عاطفی او ضروری است. همان‌طور که کودک برای رشد جسمانی به توجه نیاز دارد، به‌همان ترتیب نیز برای رشد عاطفی خود و درود به اجتماع، احتیاج به محبت و احساسات عاطفی دارد. کودکان بیش از غنای خوب، لباس گرم، اسباب‌بازی و هوای آزاد، نیازمند آن هستند که مقبول والدین قرار گیرند و دوست داشته شوند و احساس کنند که به کسی تعلق دارند. کودک در محیط خانوادگی می‌آموزد که چگونه محبت والدین را با برادران و خواهران خود تقسیم کند. او در این محیط کوچک راه ورود به اجتماع و قبول سایرین را می‌آموزد. کمبود محبت غالباً یکی از عوامل بسیار قوی است که اطفال و نوجوانان را به‌سوی ارتکاب بزهکاری سوق می‌دهد. گاهی دیده‌شده که بعضی از کودکان بر اثر بی‌توجهی و بی‌مهری والدین خود به راه دزدی و زورگویی و کتک‌زدن دیگران کشیده شده‌اند. روان‌شناسان و متخصصان اطفال که چندین هزار نمونه از جرایم را مورد بررسی قرار داده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که بعضی از کودکان به‌علت اینکه در محیط خانواده مورد بی‌مهری و بی‌اعتنایی پدر و مادر خود قرار گرفته‌اند، در نتیجه به‌عنوان یک واکنش در مقابل این کمبود محبت شروع به سرقت یا آزار و اذیت دیگران پرداخته‌اند. درواقع این قبیل کودکان تشنه محبت بوده و چون از سرچشمه محبت والدین سیراب نمی‌شوند، به‌عنوان انتقام و به‌خاطر جلب‌توجه والدین خود به ارتکاب چنین اعمالی دست می‌زنند به عبارت دیگر، انگیزه ارتکاب جرم در این کودکان همانا خودنمایی و میل به شناخته‌شدن و به‌حساب‌آمدن است. چنین طفلی سرقت می‌کند یا دست به کتک‌کاری و اذیت و آزار دیگران می‌زند تا جنجال برانگیزد و مورد توجه واقع شود. جالب اینجا است که هیچ‌گونه تنبیه و تهدیدی هر چند سخت و شدید باشد، در رفع این عادت ناشایست مؤثر واقع نخواهد شد، مگر اینکه پدر و مادر علت اصلی را یافته و طفل را مورد محبت و نوازش

فرمانده انتیاد است؛ زیرا کودک به تجربه درمی‌یابد که سربوست او پس از استعمال مواد، دارای رفتاری عاطفی و سرشار از مهر و محبت می‌شود و او ناآنان از تشخیص این مطلب که ابراز احساسات در شرایط نشنگی، حالت موقت و کاذب دارد و در ذهن خود، بین خوبی و مهرورزی و استعمال مواد، نوعی رابطه مستقیم و لازم و ملزوم برقرار می‌کند.

**تقلیدپذیری:**

پدر و مادر اولین و نزدیک‌ترین کسانی هستند که مورد تقلید کودکان خود قرار می‌گیرند و درواقع سرمشق برای فرزندان خود می‌شوند. حال اگر در مقابل چنین رفتار طبیعی و فطری کودک، عکس‌العمل مناسب و حساب‌شده صورت نگیرد و پاسخ‌های بی‌ربط، ترساننده و گاهی توأم با خشونت و پددهنی به او داده شود، درواقع زمینه انحراف روحی و فکری را در او به‌وجود خواهد آورد؛ اما اگر کودک در خانواده‌ای که نسبت به نیازهای فکری و روحی او بی‌توجه نبوده رشد یابد و پدر و مادر یا اعضای دیگر خانواده به سوالات او با مناسب یا نامناسب بوده و او سعی می‌کند اعمال و کردار خویش را با اعمال و کردار آنان مطابقت دهد. پسر در خانواده پدر را از جهت خصوصیات مردانه الگوی خود قرار می‌دهد و با او همانندسازی می‌کند و دختر مادر را الگو قرار می‌دهد. کودکانی که به‌علت از دست دادن یکی از والدین یا جدایی آن توبه پدر یا مادر دسترس ندارند، در فراگیری نقش ویژه خود دچار مشکل می‌شوند. به همین ترتیب اگر پدر یا مادر نتواند نقش خود را در به‌دستی ایفا کند و الگوی صحیح و مناسبی برای فرزندان خود نباشد، بی‌تردید دشواری‌های فراوانی برای فرزندان آن‌ها پیش خواهد آمد.

**اختلاف خانوادگی:**

موضوع دیگری که ممکن است باعث ارتکاب جرایم اطفال و نوجوانان شود، اختلاف والدین و سرزنش و خرده‌گیری دائمی، پرخاش و اصطکاک بین آن‌ها است که آثار آن متوجه سایر اعضای خانواده و حتی بستگان آن‌ها خواهد شد. آنچه در مورد اختلاف والدین بیشتر جلب‌توجه می‌کند، علت اختلاف آن‌ها است که مبین ناسامانی‌ها و نارسایی‌های موجود در خانواده است. گاهی مشکلات خانوادها منجر به قهر و حتی ترک یکی از والدین از محیط خانواده می‌شود؛ بنابراین ملاحظه می‌شود که اختلاف خانوادگی و ناسازگاری زن و شوهر باهم تأثیر مستقیم و نامطلوبی روی کودکان قرار کند؛ حتی برخی از آنان پس از فرار به وادی فساد نیز کشیده می‌شوند.

**طلاق و جدایی والدین:**

بعد از فوت والدین، طلاق و جدایی پدر و مادر است که عموماً

انظر روحی پرمزده و عبوس و بی‌حوصله می‌شود. به هر ترتیب باید گفت که نفق، ناسازگاری و مشاجره دائمی پدر و مادر و اطرافیان، آثار شومی در روان اطفال باقی خواهد گذاشت. طفل به‌علت عدم آراش روانی به تحصیل و کار خود بی‌علاقه شده و دائماً مضطرب و پریشان‌خاطر است و همین امر گاهی باعث می‌شود که از خانه فرار کند؛ حتی برخی از آنان پس از فرار به وادی فساد نیز کشیده می‌شوند.

پدر روز ۱۰ دقیقه به خودتان وقت بدهید تا بتوانید برای آن روز بهتر کنید.
برای هر روز یک هدف تعیین کنید. شاید همان روز به هدف‌تان نرسید، اما مهم این است که آن روز را برای هدف زندگی کرده‌اید. تمام این موارد عواملی هستند که یک روز مؤثر برای‌تان می‌سازند. همه آن‌ها را به کار ببرید و برای فردایی بهتر برنامه‌ریزی کنید

## عادات مؤثر روزانه برای زندگی بهتر

حضور شما در جامعه شود. در بحث‌ها شرکت کنید، لیخنه بزنید، با غریبه‌ها صحبت کنید، گروهی بیرون بروید و قرار ملاقات بگذارید.

**از احساس تان پیروی کنید**

پیروزی از اشتیاق و احساسات نمی‌تواند وسیله‌ای برای ابرار معاش باشد، اما بیشتر ما این حس را در وجودمان داریم. زمانی را به انجام کارهایی که برای‌تان لذت‌بخش است، اختصاص دهید. این کار انرژی‌تان را افزایش می‌دهد. هیچ‌وقت جنبه مثبت این فعالیت‌ها را دست‌کم نگیرید.

**هر روز برنامه‌ریزی کنید**

هر روز ۱۰ دقیقه به خودتان وقت بدهید تا بتوانید برای آن روز بهتر کنید.
برای هر روز یک هدف تعیین کنید. شاید همان روز به هدف‌تان نرسید، اما مهم این است که آن روز را برای هدف زندگی کرده‌اید. تمام این موارد عواملی هستند که یک روز مؤثر برای‌تان می‌سازند. همه آن‌ها را به کار ببرید و برای فردایی بهتر برنامه‌ریزی کنید

اخیرا بیماری‌های خونی بسیار رایج شده‌اند و دیابت و فشارخون بالا و پایین‌ترین ریز آن‌ها هستند.بنابراین چکاپ فشار و سطح قند خون الزامی است.

**اجتماعی باشید**

شاید زیاد این مهارت را نداشته باشید، اما این مشکل نباید مانع

|                                                                                                                     |                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | باتک ملت با واکنش شایقی‌ترین... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div>                                                              |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div>دانلودنویس: به‌طرفیت خوانده‌های</div> |
| <div><div><span></span><div><div><span><span></span></span></div><div><div>خوانده‌های</div></div></div></div></div> | به خوانده‌های... خوانده و مقاله ویدو رایت و مقاله خسارت، تفریط نادیده و مقاله خسارت دادرس... <div></div>                                |





