

## نکته هایی که سحر خیزی شما را تضمین می کند!



طور کلی بسیار ناخوشایندتر از مشکلات مرتبط با کم خوابی است. بنابراین ۶ ساعت خواب کامل فرد را پرانرژی تر و سرزنده‌تر از ۸ ساعت خواب منقطع نگه می‌دارد.

از عمده دلیل اختلال خواب می‌توان به اختناق در خواب، حرف زدن در خواب، بی‌خوابی، نوشیدن بیش از حد الکل و حتی گاه تغییرات هورمونی اشاره کرد. هریس می‌گوید، چنانچه شبها بیش از یک یا دوبار از خواب بیدار می‌شوید این نکته را با پزشک خود در میان بگذارید تا دریابد که شما نیز باید تحت آزمایشات خاص مرتبط با بی‌خوابی قرار بگیریید تا مقصر را پیدا کنید، یا خیر.

**خواب سالم**
دکتر جیمز ویات، مدیر مرکز پزشکی دانشگاه شیکاگو معتقد است، اگرچه کوپیدن روی دکمه‌ی ساعت زنگ‌دار مانند این است که هر روز صبح کلید بخت‌آزمایی را فشرده‌اید، اما صدمات آن به مراتب بیش‌تر از فواید آن است. هنگامی که فرد در حال بیدار شدن است، بدن هنوز در حالت سکون، رکود ذهنی و جسمی به سر می‌برد که پس از ۱۵ دقیقه از بیداری می‌رود. به خواب رفتن دوباره شما را به خوابی سبک و از هم گسیخته فرو می‌برد، که البته خواب سوده‌مندی نیست‌ا و مجدداً پس از به صدا در آمدن زنگ ساعت برای بار دوم بدن به حالت سکون پس از بیداری فرو می‌رود. تکرار زنگ ساعت و خواب دوباره منجر به احساس گیجی بیشتری نسبت به بیدار شدن در دقیقه‌ی اول می‌شود.

به‌علاوه، لورا وندرگرم، مولف کتاب من می‌دوئم او چه می‌کند و اغلب افسرد موفق پیش از صبحانه چه می‌کنند، می‌گوید، خاموش کردن زنگ ساعت و خوابیدن دوباره مقداری از انرژی فرد را می‌رباید، اما آگاه باشید که ذخیره‌ی انرژی روزانه‌ی ما محدود است. افراد موفق زنگ ساعت را خاموش نمی‌کنند تا

صبح مخصوص همه افراد نیست، حتی متخصصان نیز نتایمد می‌کنند که بین چک‌و‌کام‌های سحر خیز و جفدهای شب‌زنده‌دار نیز تفاوت‌های ژنتیک وجود دارد.

شناخت بدن کمک می‌کند تا فرد ساعت سرزندگی، ساعات فارغ از استرس، ساعاتی که می‌تواند ۷ مایل بدود را بازشناسد، اما واقعیت این است که بسیاری از ما مجبوریم که صبح‌ها زود از خواب برخیزیم و مشغول فعالیت شویم. پس چه باید کرد؟

برای درک این موضوع، ما به سراغ متخصصان متعددی رفتیم، از متخصصان خواب تا متخصصین تغذیه و مشاوران حرفه‌ای و از آنها درخواست نمودیم تاترفندهای خود را با ما در میان بگذارند که ما نیز بتوانیم صبح را از طلوع خورشید آغاز کنیم و در عین حال کمتر استرس داشته‌و بیشتر سرحال باشیم، بنابراین حتی شب‌زنده‌داران نیز می‌توانند انتظار نشامای طلوع آفتاب را داشته باشند.

**شب‌زنده‌داری، به هیچ وجه**

دکتر سلبی هریس، متخصص خواب در مرکز پزشکی متونفور می‌گوید، اختلال خواب، توجیه این نکته است که گاهی پس از ۸ ساعت خواب احساس می‌کنیم فقط ۴ ساعت خوابیده‌ایم. معمولاً اگر ساعت چرخه‌ی خواب ما رد شود، تا ۵ تا ۷ مرتبه بیدار شدن در طول شب امری عادیست؛ و پس از این بیدار شدن‌ها دوباره به خواب می‌رویم و اغلب این بیدار شدن‌های کوتاه را به خاطر نمی‌آوریم. اما مادامی که سن بالاتر می‌رود، یک یا دو مورد از این بیدار شدن‌های شبانه را به خاطر می‌آوریم، اما تکرار و تمدد آن‌ها منجر به احساس گسالت در صبح می‌شود، که دلیل آن خوابی از هم گسیخته است.

به‌علاوه، متخصصان دانشگاه جان هاپکینز دریافتند که تاثیر خواب منقطع بر خلق و خو به

• چهارشنبه ۲۳ دی ۱۳۹۴
• ۲ ربیع‌الثانی ۱۴۳۷
• Jan 13, 2016
• سال بیست و یکم
• شماره ۶۶۷ •

آسان‌تر از آنچه به نظر می‌رسد است و فقط در چند گام کوچک می‌توان تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را تأمین کنید. فقط کالقیست مقداری سبزیجات خرد شده، شیر کم‌چرب و پنیر رنده شده میل کنید. آیا فکر می‌کنید باز هم باید خانه را بدون صبحانه ترک کنید؟ نوشیدن آب سبزیجات را فراموش کنید و یک اسموتی لذیذ و سالم با کره‌ی بادام زمینی تهیه کنید.

**روز کاری فارغ از استرس**
جیسون سلیک، مولف کتاب امروز فردا را سر و سامان دهید، می‌گوید پرداختن به کارهای ساده از قبیل چک کردن ایمیل‌ها، مرور تیتز روزنامه‌ها در ابتدای روز ووسوسه‌کننده به نظر می‌رسد، اما انجام کارهای دشوارتر عاقلانه‌تر است. پرداختن به کارهای مهم‌تر در ابتدای روز نه تنها شناسن موفقیت کامل در انجام آنها را بیشتر می‌کند، بلکه شما را از بمباران کارهای دشوار در طول روز در امان نگه می‌دارد.

گرچه ممکن است تحقق این امر چندان آسان نباشد، اما از آنجایی که اکثر ما توان ذهنی بیشتری در ابتدای روز داریم، چنانچه در صدد انجام امور دشوارتر در کنار امور ساده‌تر هستیم، ابتدا به امور مشکل پیردازید، زیرا از سر راه برداشتن موانع دشوار از استرس شما می‌کاهد. سلیک پیشنهاد می‌کند تا تحقق سه مورد از اهداف مهم خود را مد نظر بگیرید و صبح به آن‌ها بپردازید.

**به تعویق انداختن شبکه‌های اجتماعی**
ابتدا بدون هیچ منظور خاصی به سراغ اینستاگرام می‌روید. اما بعد متوجه می‌شوید ۴۵ دقیقه است که درگیر اینستاگرام هستید و عکس‌های تعطیلات بهترین دوست خواهر همکارتان در مکزیک را تماشا می‌کنید. همه‌ی ما در تله‌ی خرگوشی شبکه‌های اجتماعی گیر افتاده‌ایم، اما چنانچه از نظر زمان در ضعیفه هستید یا خواهان بهره‌وری ازسوده‌مندی صبح هستید، ساعت خیزی را منتهم شمارید.

وقت‌گذرانی در شبکه‌های اجتماعی مزایایی نیز دارد، گاهی انگیزه‌ای برای ورزش می‌شود یا اجازه می‌دهد تا با خانواده و دوستانی که در مسافت دوری از ما زندگی می‌کنند در ارتباط باشیم، اما نکته‌ی کلیدی میانه‌روی و زمان‌بندی است. ساعاتی برای منع ورود به شبکه‌های اجتماعی معین کنید، گاهی بعدازظرها را به ورود به شبکه‌های مجازی اختصاص دهید و صبح‌ها به انجام امور مهم‌تر بپردازید.

**تهیه‌ی لیستی از کارهای روز بعد در ساعت ناهار**
هنوز روز به اتمام نرسیده و شما از ما می‌خواهید راجع به فردا فکر کنید؟ واقعیت این است که هر چه به انتهای روز نزدیک می‌شوید، احتمال و انگیزه‌ی اینکه حقیقتاً درسایه کارهای فردا فکر کنید کم‌تر می‌شود.

هر چه روز برنامه‌ریزی کنید، بهتر است. سلیک گرچه این خوراکی‌ها راه خود را به سوی میزهای صبحانه باز کرده‌اند اما دو تا از آنها نوشیدنی هستند، مسودر دیگر نیز بمب کالری و در کل هیچ‌یک از آنها انرژی‌زا نیست.

دکسر کارولین کافمن، متخصص تغذیه در نیویورک سیتی می‌گوید، در ایده‌آل‌ترین حالت، صبحانه شامل پروتئین کم‌چرب، کربوهیدرات‌های سرشار از فیبر مانند غلات کامل، میوه‌ها یا سبزیجات و چربی‌های سالم است. پیروی از این رژیم اغلب

### ثبتي و دادگستري

**آهکي تأسيس شرکت**
تأسيس شرکت با مسئوليت محدود مهندسي صنعت برق ارمنان صدرا در تاريخ ۹۴/۱/۱۴ به شماره ثبت ۴۳۲۶۶ به شناسه ملی ۱۰۰۵۵۱۳۲۸۰ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آهکي می گردد.
موضوع شرکت: صادرات و واردات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی طراحی و نظارت و اجرا کلیه پروژه‌های برق و سیستم‌های کنترل برق و ابزار دقیق ی و نظارت ال سی به استثناء سیستم‌های حفاظتی و امنیتی و مراقبتی و دوربین مداربسته اجرای تأسیسات برق مکانیک و الکتریکی تأسیسات و تجهیزات وسایل مخاریاتی به استثناء یو سیم و به استثناء سیستم‌های حفاظتی و امنیتی و مراقبتی و دوربین مداربسته سیستم سنجش کابل کشی اتوماسیون و کنترل صنعتی اجرای شبکه و پست‌های فشار ضعیف متوسط و قوی تعمیرات و تجهیزات برق به استثناء سیستم‌های حفاظتی و امنیتی و مراقبتی و دوربین مداربسته اجرای روشنایی معابر و خیابان‌ها اجرای تابلوهای روان اجرای تابلوهای راه‌انداز و مدار فرمان و قدرت راه‌اندازی خطوط تولید میسرز انرژی و مدیریت مصرف برق اتوماسیون صنعتی طراحی و تولید و اجرا و نصب تمامی مراحل آسانسورهای امکان مسکونی تجاری اداری و صنعتی طراحی و اجرای پله برقی و انواع بالابرهای صنعتی و نفربر تیلد و فروش قطعات آسانسور پله برقی و بالابرهای صنعتی ساخت و اجرای نوارهای تیلد و فروش انواع کابین آسانسور اجرای دکل‌های ثابت و متحرک کلیه امور مربوط به تأسیسات آب برق گاز باررایی غیرهرمی و غیرشکته‌ای و غیراینترتنی اخذ و اعطای نمایندگی شرکت‌های معتبر داخلی و خارجی اجرای کلیه پروژه‌های صنعتی شرکت در مناقصات و مزایدات تأمین نیروی انسانی در رابطه با موضوع شرکت تأمین ماشین آلات سبک و سنگین در رابطه با موضوع شرکت با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات فعالیت پس از اخذ مجوزهای لازم

مدت شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود
مرکز اصلی شرکت: شیراز شهرک گلستان خیابان جهاد نبش کوچه ۱ طبقه دوم درب هال کدپستی ۷۱۸۸۵۳۳۴۴
سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال می‌باشد.
اولین مدیران شرکت: مجتبی عبودی به سمت مدیرعامل و رئیس هیأت مدیره دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه و ابوالقاسم قابل به سمت نایب رئیس هیأت مدیره دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه همگی برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند.
دارندگان حق اضا: کلیه اوراق و اسناد رسمی و بهادار و تعهد‌آور و بانکی شرکت قرارداده‌ا و سایر اوراق عادی و نامه‌های اداری با امضا مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر است.
اختیارات نماینده قانونی: طبق اساسنامه
ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی‌باشد.
۲۵۹۷۳/ م الف

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
مرجع قضایی شرکت ها و مؤسسات غیرتجاری شیراز

**آهکي احضار مهم**
در پرونده شماره ۹۴۰۸۰۲ شعبه ۱۵ دادپاری دادسرای ناحیه یک شیراز فاطمه شرفتی فرزند ماشاءاله به موجب شنکایت زهره کنشتارک به اتهام جعل تحت تعقیب قرار دارد با توجه به معلوم نبودن محل اقامت وی و عدم امکان ابلاغ احضاریه و عدم دسترسی به او طبق ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کفبری مراتب یک نوبت در روزنامه عصر مردم آهکي و متهم ظرف مهلت یک ماه احضار می‌شود پس از انقضای مهلت مذکور تصمیم لازم گرفته خواهد شد.

۲۶۰۷۵/ م الف
دادپارر شعبه ۱۵ دادسرای عمومی و انقلاب ناحیه ۱ شیراز
رنجبرزاده

### گستاخی کودکان را چگونه مهار کنیم؟

امروزه گستاخی در کودکان آن هم با والدین خود موضوعی است جدی که متأسفانه در میان خانواده‌های ما خیلی به آن توجه نمی‌شود.

در سنین پایین گستاخی در کودکان معمولاً به شکل بهانه گیری‌های مکرر همراه با داد و فریاد بر سر پدر و به خصوص مادر خود را نشان می‌دهد در برخی اوقات این نوع رفتارها تشدید می‌شود و به وضوح شکل دعوا و پر خاشگری را به خود می‌گیرد، اما با بالا رفتن سن اطفال به خصوص در سنین مدرسه، پرخاشگری‌ها و گستاخی کودکان اشکال واضح تری را به خود می‌گیرد. به کار بردن الفاظ رکیک رایج در سطح جامعه، لگد زدن و داد و فریاد، پر خاشگری‌های بی ادبانه، نمونه‌های رایجی از این دست رفتارهای ناهنجار می‌باشد.

هما خرمی مشاوره خانواده در ارتباط با گستاخی کودکان نسل جدید گفت: اولین موضوع که والدین باید بدان توجه داشته باشند شناسایی هر چه زودتر این گونه رفتارها است. والدین نباید از کوچکترین رفتار زشت و ناپسند کودک خود بگذرند.

لرزمی ندارد پاسخ هر گونه رفتار زشت کودک را با تنبیه داد. همین که کودک برخورد قاطع والدین را در مواجهه با رفتار زشتش ببینید کافی است برخی از والدین‌ها به راحتی از کنار گستاخی‌های کودک خود رد می‌شوند و به نوعی با آن کنار می‌آیند که کار اشتباهی است.

وی افزود: نباید درخواست‌های غیر منطقی کودک را قبول کرد به عنوان مثال در خیابان با دیدن یک اسباب بازی همان لحظه انتظار دارد که والدین برایش خریداری کنند بهترین و اصولی ترین واکنش والدین، مقاومت مطلق و بی چون و چرا با این موضوع است.

همیشه باید به یاد داشته باشید که برخورد شما باید به دور از هر گونه خشونت باشد. به عنوان مثال خیلی ساده و راحت به کودک خود بگویید که این درخواست تو به دلیل این که در حال حاضر غیر منطقی است عملی نمی‌شود و هر زمان که خودم صلاح دانستم برایت عملی خواهم کرد.

**رفتار صحیح با کودکان گستاخ**

نحوه‌ی پاسخگویی شما در زمان بحث بین کودکانتان بسیار مهم است. به خودتان متذکر شوید که این رفتار بخشی از فرایند رشد است. بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی امروزه گستاخی و پرخاشگری کودکان به والدین را به تصویر می‌کشند و اغلب بی ادبی و طعنه زنی را در معرض دید کودکان می‌گذارند شاید این نمونه کارها صرفاً برای خنده و کمدی خوب باشد، ولی در صورت امکان این قبیل برنامه‌ها را باید به تدریج از دید فرزندتان حذف کنید.

### نمایش رفتارهای نابه‌نجار و تأثیر آن در روابط زوجین

خانواده به عنوان یکی از نهادهای اجتماعی مهم در جامعه محسوب می‌شود که رشد روان‌شناختی، تعاملات هیجانی و اعتمادبه‌نفس هر فرد در آن شکل می‌گیرد.

خانواده در صورتی از بنای مستحکم و روابط سالم برخوردار می‌شود که هر یک از زوجین، نسبت به وظایف و نقش‌های خود در زندگی، شناخت کافی داشته باشند و روابط زن و شوهر همواره باید با احترام و حمایت دو طرفه همراه باشد، اما گاهی دیده می‌شود که بروز یک اختلاف هر چند کوچک بین زوج‌ها منجر به بروز خشونت علیه یکدیگر می‌شود که زنان از جمله قربانیان اصلی خشونت در خانواده هستند. وقتی در چارچوب یک ارتباط نزدیک میان دو فرد، رفتار مرد یا زن خشونت‌آمیز و سلطه‌گرایانه باشد نتیجه آن خشونت علیه زنان می‌تواند جسمانی، جنسی، روانی یا عاطفی باشد.

**علل خشونت علیه زنان**

از جمله عواملی که منجر به بروز رفتارهای نابه‌نجار در خانواده‌ها و به ویژه علیه زنان می‌شود می‌توان به تبلیغ رفتارهای خشونت‌آمیز در شبکه‌های اجتماعی و فیلم‌های و تیتوهای آن‌ها خشونت و آزار جنسی علیه زنان است اشاره کرد. خشونت علیه زنان تنها به کمک کاری و تنبیه‌های جسمی بسنده نمی‌شود بلکه توهمین، شک، بدبینی همان خشونتیی است که بر زنان اعمال می‌شود. اغلب زنان در زندگی خود دچار شکل خشونت فیزیکی، روانی، اقتصادی و جنسی را تجربه می‌کنند. کمک‌کاری مفصل، لگد و مشت زدن، دازندن، کشیدن و هل دادن، محکم کوبیدن در، به زن زدن سفزه و غیر آن و شکستن اشیای منزل همه از انواع خشونتیی است که بدون توجه به تحصیلات، موقعیت خانوادگی و نژاد به زنان اعمال می‌شود. بر اساس آمارهای موجود مردانی که از کودکی در خانواده شاهد کمک‌کاری پدر و مادر و خشونت علیه جنس مؤنث در خانواده بودند، در بزرگسالی بیشتر مرتکب خشونت علیه همسران خود می‌شوند.

**دنیای مدرن و خشونت‌های آن**

در دنیای مدرن و پیشرفته امروزی نیز خشونت علیه زنان نه تنها کمتر نشده بلکه تجارت و بهره‌برداری از زنان، فروش دختران جوان و نوجوانان از سوی پدران فقیر به مراکز فساد و رونق بازار فیلم‌ها غیراخلاقی همه از عوامل خشونت مدرن هستند. مزایه در برابر خشونت علیه زنان نیازمند برنامه‌های گسترده و آگاهی‌رسانی از سوی صدا و سیما به عنوان رسانه ملی است. اینکه آگاه‌سازی در قالب کارگاه‌ها به عموم افراد اطلاع‌رسانی شود و مردم به این شیوه از کيفرهای جزایی خشونت علیه زنان آگاه شوند.

شپهدنخت مولارودی معاون رئیس جبهه‌ور زنان و خانواده در این‌باره می‌گوید: زنان بیشترین نقش را در تربیت فرزندان دارند بنابراین این زنان هستند که باید با تربیت صحیح مردان در کاهش خشونت در جامعه تأثیرگذار باشند. پرداختن به کاهش خشونت علیه زنان بحث مهمی است که باید در اولویت کاری قرار بگیرد و با تدوین لایحه تأمین امنیت زنان در برابر خشونت، پیش‌نویس آن با عنوان جرم‌انگاری و مصادیق خشونت علیه زنان به‌ویژه خشونت خانگی تهیه و در قانون گنجانده شود.

**آهکي فروش مال منقول (نوبت دوم)**
به موجب پرونده اجرائی ۹۲۰۶۳۷ الف ج ح محکوم علیه رضا ارستجانی‌زاده محکوم به پرداخت پانصد میلیون ریال بابت اصل و مبلغ شش‌سش میلیون و پانصد و بیست هزار ریال بابت هزینه کارشناسی و مبلغ هفتصد و پنجاه هزار ریال هزینه نشر آهکي در حق محکوم له غلامحسین زارع و مبلغ بیست و پنج میلیون ریال از بابت هزینه نیم عشر گردیده است با عنایت به اینکه محکوم علیه در قبال بدهی خود تعداد یازده رأس گاو معرفی نموده است لذا محکوم له تقاضای مزایده اموال متعلق به محکوم علیه را نموده است علیهذا با توجه به ارزیابی توسط کارشناس رسمی دادگستری یازده رأس گاو ۱- گاو شماره ۱۳۰ با توجه به عدم آبهستی، وضعیت بدنی ۲/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش شصت و دو میلیون ریال ۲- گاو شماره ۸۷۰ با توجه به عدم آبهستنی، وضعیت بدنی ۲ و ۳ و وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر ارزش شصت و یک میلیون ریال ۳- گاو شماره ۹۰۶ با توجه به عدم آبهستنی، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۲۷ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر ارزش شصت و یک میلیون ریال ۴- گاو شماره ۹۲۸ با توجه به عدم آبهستنی، وضعیت بدنی ۲ و ۳ و وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر ارزش شصت و یک میلیون ریال ۵- گاو شماره ۹۰۶ با توجه به عدم آبهستنی، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۲۷ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر ارزش شصت و یک میلیون ریال ۶- گاو شماره ۹۲۳ با توجه به آبهستی ۲/۵ ماهه، وضعیت بدنی ۲ و ۳ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر ارزش پنجاه و چهار میلیون ریال ۷- گاو شماره ۸۹۲ با توجه به آبهستنی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۳ و ۶ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش پنجاه و پنج میلیون ریال ۸- گاو شماره ۹۴۴ با توجه به عدم آبهستنی، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر ارزش هفتاد میلیون ریال ۹- گاو شماره ۹۳۵ با توجه به آبهستی ۳ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۱۱- گاو شماره ۹۲۱ با توجه به آبهستنی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۱ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۱۲- گاو شماره ۹۲۱ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۱۳- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۱۴- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۱۵- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۱۶- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۱۷- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۱۸- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۱۹- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۲۰- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۲۱- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۲۲- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۲۳- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۲۴- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۲۵- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۲۶- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۲۷- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۲۸- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۲۹- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۳۰- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۳۱- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۳۲- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۳۳- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۳۴- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۳۵- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۳۶- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۳۷- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۳۸- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۳۹- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۴۰- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۴۱- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۴۲- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۴۳- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۴۴- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۴۵- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۴۶- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۴۷- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۴۸- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۴۹- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۵۰- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۵۱- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۵۲- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۵۳- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۵۴- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۵۵- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۵۶- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۵۷- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۵۸- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۵۹- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۶۰- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۶۱- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۶۲- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۶۳- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۶۴- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۶۵- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۶۶- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۶۷- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۶۸- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۶۹- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۷۰- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۷۱- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۷۲- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۷۳- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۷۴- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۷۵- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۷۶- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۷۷- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۷۸- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۷۹- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۸۰- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۸۱- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۸۲- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۸۳- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۸۴- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۸۵- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۸۶- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۸۷- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۸۸- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۸۹- گاو شماره ۹۲۹ با توجه به آبهستی ۲ ماهه، وضعیت بدنی ۱/۵ و ۳۰ لیتر شیر روزانه وضعیت ظاهری بدن و تأثیر بر آینده تولیدمثل به ارزش هفتاد میلیون ریال ۹۰- گاو شماره