



۱۴

## سلام به مدرسه به شرط سلامت



۱۶

## تب زیبایی داغ تر از تب کرونا

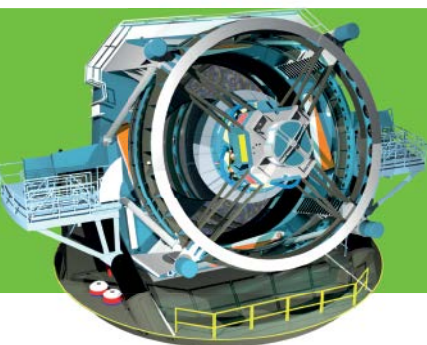


۱۵

## نیاز به تلسکوپ غول پیکر برای مطالعه فراخورشیدی ها

## ژنگل گی

سه شنبه ۱۸ آبان ۱۴۰۰ شماره ۶۰۷۴



## ۱۶ فوت کاربردی برای مطالعه

وقتی از مرد حافظه جهان خواستیم روش های اصولی مطالعه و تقویت حافظه را برپایمان شرح دهد، او قبل از هر چیز تاکید کرد تقویت حافظه با هیچ خوراکی چه مثلا گردو و بادام و فندق و چه آن قرص هایی که خودش در نوجوانی مصرف می کرده، به دست نمی آید. بنابراین او در این ستون با ارائه ۲۰ نکته می آموزد چطور مطالعه ای موثر داشته باشیم به طوری که هر چه خوانده ایم در ذهن مان بماند.

سعی کنید آنچه را می خوانید در ذهن تان تجسم کنید زیرا تجسم سنگ بنای حافظه است.

اساس خواندن فعال، طرح سؤال است. خواننده فعال در حین خواندن به طور دائم سؤال طرح می کند.

اگر میخی بیشتر در چوب فروبرود دیرتر جدا می شود. پس اگر مطالب به خوبی فهمیده و به درستی در حافظه بلندمدت ثبت شود، دیرتر فراموش می شود.

وقتی می خواهید کتابی را بخوانید آن را به بخش های کوچک تقسیم و زمان خواندن آنها را مشخص کنید؛ زیرا هرچه مطالب به بخش های کوچک تر تقسیم شوند یادگیری آنها راحت تر خواهد بود.

درس خواندن موثر، خط کشیدن زیر سطرهای کتاب نیست. مطالعه فعال شامل خواندن، نوشتن، تکرار و مرور است.

۴۵ دقیقه مطالعه، سه تا چهار دقیقه استراحت و هنگام تعویض درس حداقل یک ربع وقفه. این فرمول را همیشه به خاطر بسپارید.

بعد از گذشت ۲۴ ساعت از مطالعه، حدود ۸۰ درصد مطالب فراموش می شوند. بنابراین با مرور مطالب از فراموشی جلوگیری کنید.

از نشستن به حالت لمیده پرهیز کنید. درست نشستن، درست نفس کشیدن و تابیدن نور از ملزومات یادگیری هنگام مطالعه است.

نکته های کلیدی و مهم درسی و کلاسی را بنویسید. نکته های کلیدی، کلماتی هستند که بیشترین معنی را در برمی گیرند.

سعی کنید تا حد امکان در یک مکان مطالعه کنید. از مطالعه در پارک ها و مکان های شلوغ خودداری کنید.

قبل از شروع مطالعه و بعد از پایان مطالعه کمی استراحت کنید. با علاقه و اشتیاق و برای رسیدن به هدف درس بخوانید نه از روی اجبار.

سعی کنید هنگام شب و قبل از خواب آنچه را در طول روز خوانده اید، یک بار دیگر مرور کنید.

موضوع های مشابه مانند زبان عربی و انگلیسی را پشت سرهم مطالعه نکنید و بین آنها فاصله بیندازید.

خواب به بهبود حافظه بلندمدت کمک می کند. بنابراین هنگام امتحان، زمان خواب خود را کم نکنید و به اندازه کافی (شش تا هشت ساعت) بخوابید.

مطالب را حفظ نکنید چون به زودی فراموش می شوند. سعی کنید مفهوم آنها را بفهمید؛ زیرا زمانی اطلاعات به خوبی در حافظه بلند مدت جای می گیرند که کاملاً به مرحله درک و فهم رسیده باشند.



هوش مصنوعی با تجزیه و تحلیل آمارها و شیوه های تعامل با مشتری فروش را افزایش می دهد



## تحول تجربه خرید آنلاین باهوش مصنوعی

پیشرفت های هوش مصنوعی ویادگیری ماشین می تواند بر حجم فروش و سود فروشگاه های اینترنتی تأثیر معناداری داشته باشد

دوربین دازم چون حافظه انباری نیست که هر چیزی بی ربطی را در آن نگه داریم. این راهم بگویم که فراموشی چیز بدی نیست. حتی نعمت است چون اگر قرار باشد هیچ چیزی را فراموش نکنیم دیوانه می شویم.

از ساعت های قبل از رکوردشکنی بگویید، خیلی دلهره داشتید؟ آخر قرار بود شما هشت عدد بیشتر از رکورد دار هندی را به حافظه بسپارید.

استرسم فوق العاده بود و نمی توانستم درست بخوابم. دائم دفترچه ام کنار دستم بود و عدد حفظ می کردم. بعد یک چرت می زدم و بالارزش و داد و فریاد از خواب می پریدم. شب بسیار سختی بود.

نگران چه بودید؟

نگران این نبودم که نتوانم رکورد را بشکنم بلکه نگران همه کسانی بودم که به موفقیت من دل بسته بودند. در تبریز خیلی از نوجوان ها و جوان ها من را الگوی خودشان می داندن پس اگر شکست می خوردم فقط شکست من نبود بلکه شکست یک گروه بود. برای همین از خدا خواستم نگذارد آبروریزی شود و امیدهایی که متوجه من شده از بین برود. باورش کردنش سخت است اما یک هفته قبل از رکوردگیری ۹۰ کیلو بودم و بعد از رکوردگیری ۸۷ کیلو شدم یعنی در عرض یک هفته سه کیلو وزن کم کردم.

اگر کسی رکورد شما را که با این زحمت ثبت کرده اید بشکنند، ناراحت می شوید؟

رکورد برای شکستن است پس ناراحت نمی شوم. در گینس زیاد اتفاق می افتد که امروز کسی رکورد می زند و فردا رکوردش شکسته می شود. پس مهم این است ما مغرور نشویم و قبل و بعد از رکورد زنی تفاوتی نکنیم. مهم تر این که خدا کند دلی را نشکنیم چون آن وقت کائنات له مان می کند.

شما تقریباً بعد از پنج سال تلاش رکورد دار گینس و صاحب عنوان جهانی شدید. با این سرعتی که پیش می روید، می خواهید به کجا برسید، یا بهتر بگوییم آرمان شما چیست؟

سال ها قبل تلاش می کردم تا خودم را به دیگران ثابت کنم اما اکنون می خواهم به همه کسانی که شبیه گذشته من بودند کمک کنم. در واقع آرمانم این است دست دیگرانی را که حافظه ضعیفی دارند و مانند گذشته من زجر می کشند، بگیرم. حتی اگر لازم باشد این کار را رایگان انجام می دهم چون باور دارم زکات علم نشر آن است. دلم می خواهد همه بچه های کشور بدانند اگر گذشته بدی داشتند به این معنی نیست آینده بدی هم خواهند داشت چون با یک گذشته بد هم می توان آینده ای خوب ساخت.

همین است که همه آدم ها تقریباً حافظه یکسانی دارند اما یک نفر روی حافظه اش کار می کند و آن قوی می شود و یک نفر برای تقویت حافظه اش کاری نمی کند و این حافظه ضعیف می ماند.

سرای کلاس های حضوری هم رفتید؟

بله چون به قدری شیفته تقویت حافظه شده بودم که می خواستم مطالب تازه تری یاد بگیرم. من به کلاس های مختلف رفتم و بعد از یک سال در کلاس های مرد حافظه آسیا که آن زمان آقای دیوید توماس بود شرکت کردم و چیزهای زیادی از او یاد گرفتم. اتفاقاً دو ماه بعد موفق شدم رکورد او در حفظ اعداد را بشکنم.

فرمول شما برای تقویت حافظه چیست؟

اصل اساسی در تقویت حافظه فقط تصویرسازی ذهنی است. مثال می زنم، برای چند لحظه فقط به سیب قرمز فکر کنید، حالا به سیب قرمز فکر نکنید. می بینید که ناخودآگاه سیب قرمز به ذهن شما می آید و نمی توانید به چیز دیگری فکر کنید.

این همان تصویرسازی است که می گویم. من وقتی کل اعداد را می بینم یک داستان در ذهنم ساخته می شود، انگار یک فیلم دارد از جلوی چشم هایم رد می شود. در واقع در ذهن من اعداد فقط نماه هستند و هر کدام داستان مخصوص به خود دارند.

شما برای رکوردشکنی اخیرتان ۱۲۸ عدد را حفظ کردید برای این اعداد چه داستانی ساختید؟

اگر درست یادم باشد عدد اول از آن ۱۲۸ عدد، ۱۸ بود. من ۱۸ را به ۱۸ ربط دادم که مرکز تلفن است و برای اعداد بعدی هم داستان های دیگری به طوری که میانشان یک رابطه و خط داستانی ایجاد شد.

پس شما در ذهن تان داستان سازی می کنید و بعد این داستان را به شکل اعداد بیان می کنید اما به یادمانند این داستان خودش چالش بزرگی است.

بله قطعاً. برای به یادآوردن این داستان باید روی حافظه مان کار کنیم و از تکنیک ها کمک بگیریم.

حفظ کردن ۱۲۸ عدد در عرض یک دقیقه ثابت می کند که شما چه حافظه توانمندی دارید. طبیعتاً شما همه چیز را خیلی خوب به خاطر می آورید و نمی توان جلوی شما موضوعی را حاشا کرد.

(باخنده) نه این طور نیست. اتفاقاً من حافظه ضعیفی دارم. شاید با دوستانم برای ناهار به رستوران بروم اما دو ساعت بعد فراموش کنم که چه چیزی خوردم. ولی اگر چیزی برایم مهم باشد بخوام که دریادم بماند حتماً می ماند. در واقع من انتخاب می کنم چه چیزی را در حافظه مان نگه دارم و چه چیزهایی را

## گفت وگو با محمدرضا حسن زاده، رکورد دار حفظ اعداد در جهان که به تازگی رکورد رقیب هندی را شکسته است

## حافظه ام داستان سراسر است

محمدرضا حسن زاده را تا اطلاع ثانوی باید مرد حافظه جهان بدانیم. جوانی ۲۵ ساله و اهل تبریز که قطار اعداد را با حافظه جادویی اش چنان حفظ می کند که همه حیران می مانند. او رکورد دار حفظ اعداد در دنیا است که اول آبان امسال توانست ۱۲۸ عدد را که پشت سرهم قطار شده بود بعد از یک دقیقه نگاه کردن به آنها از حفظ بگوید. حافظه او یک حافظه تمرین دیده است، یک حافظه ورزشکار که با انواع و اقسام روش ها و تکنیک ها ورزیده شده و آماده ورود به هر چالشی است. حسن زاده اما همیشه چنین آدم قابل تحسینی نبوده است. او در سال های نه چندان دور، در روز هایی که قرار بود از مدرسه اخراج شود و در همه سال هایی که بلد نبود درس بخواند به قدری از ضعف حافظه و کندی یادگیری رنج می برد که دنبال قرص های تقویت حافظه از این دارو خانه به آن عطاری می رفت.

محمدرضا، داستان زندگی جالبی دارد و عملاً زندگی اش به دو بخش تقسیم می شود: بخش اول که پراز ناکامی است و بخش دوم که سرشار از موفقیت است. حائل این دو دنیا هم چیزی نیست جز تلاش، پشتکار و خواست.

کلاس های تقویت حافظه و تندخوانی و یادگیری سریع را می دیدم، مطمئن بودم که اینها دروغ و برای کاسبی است اما در آن مقطع راه دیگری جز توسل به این دوره ها و کلاس ها نداشتم.

به فکر ترک تحصیل هم افتادید؟

بله، حتی به فکر افتاده بودم که جذب نیروی انتظامی شوم و از درس و مدرسه فرار کنم که ماجرای تقویت حافظه پیش آمد و زندگی ام به کلی تغییر کرد. همین باعث شد با وجود این که دبیرستان را افتتاح شروع کردم بالاخره دیپلم بگیرم و وارد پیش دانشگاهی شوم. روزی که ناظم مرا در پیش دانشگاهی دید از شدت تعجب چهار بار پرسید حسن زاده تو دیپلم گرفتی؟

پس در زندگی شما یک معجزه اتفاق افتاده.

به نظرم خدا دستم را گرفت و کمک کرد و او خواست که اینچنین شود. آن زمان وضع مالی خانواده ما خوب نبود به طوری که من نمی توانستم از بسیاری از امکانات استفاده کنم. حتی ابتدا نتوانستم در کلاس های حضوری تقویت حافظه شرکت کنم بلکه با آموزش مجازی شروع کردم که هشت فایل نیم ساعته بود.

کسی که آموزش می داد مردی بود با صدای مردانه زیبا و جذاب که خیلی خوب آموزش می داد. اولین تمرینش این بود که هشت لغت را می گفت و می خواست که آنها را حفظ کنیم. من چند بار امتحان کردم اما نتوانستم ولی بالاخره موفق شدم چون آموزش دهنده می گفت اگر از روشی که به شما یاد می دهم استفاده کنید موفق به حفظ این هشت لغت می شوید.

او به من چطور خواندن و چطور حفظ کردن را آموخت و من به تدریج نتوانستم لغت های بیشتری را حفظ کنم. این موفقیت باعث شد عاشق درس خواندن و مطالعه شوم و به این نتیجه برسم که حافظه ضعیفی ندارم بلکه فقط بلد نیستم چطور از حافظه ام استفاده کنم. واقعیت هم



مریم خیار

جامعه

رنج می برد که دنبال قرص های تقویت حافظه از این دارو خانه به آن عطاری می رفت.

محمدرضا، داستان زندگی جالبی دارد و عملاً زندگی اش به دو بخش تقسیم می شود: بخش اول که پراز ناکامی است و بخش دوم که سرشار از موفقیت است. حائل این دو دنیا هم چیزی نیست جز تلاش، پشتکار و خواست.

شما امروز مرد حافظه جهان و رکورد دار گینس هستید

اما در گذشته یک دانش آموز درس نخوان و شکست خورده بودید. این تضاد جالب توجه است. شنیده ام حتی قرار بود از مدرسه اخراج شوید. درست است؟

بله، اخراج موقت شدم و حتی قرار بود اخراج دائمی هم بشوم که علتش درس نخواندن بود. البته خوشبختانه اخراجم نکردند و مدیر مدرسه از من تعهد گرفت که درس بخوانم و من هم تعهد دادم ولی مگر با تعهد دادن کسی درس خوان می شود؟

چرا درس نمی خواندید؟ مشکل تان چه بود؟

فکر می کردم حافظه ضعیفی دارم و برای جبران این نقص همیشه در دارو خانه ها و عطاری ها دنبال قرص های تقویت حافظه بودم. بعد فهمیدم این قرص ها نه تنها اثر مثبت ندارد بلکه چون حاوی شیشه است حتی اثرات مخرب و منفی نیز بر مغز دارد. این قرص ها البته باعث می شد توهم باهوش بودن پیدا کنی ولی توهم باهوش بودن با باهوش بودن فرق دارد. در مسابقات جهانی حافظه هم می بینید که چیزی به اسم دوپینگ وجود ندارد چون دوپینگ هیچ تأثیری بر حافظه ندارد.

اصلاً درس خواندن را دوست داشتید؟

بله، شیفته رشته ادبیات و علوم انسانی بودم و می خواستم روان شناس شوم اما مدرسه اجازه نمی داد وارد این رشته شوم، چون می گفتند از پس آن بر نمی آیم. مشکل اصلی این بود که معلم ها فقط درس می دادند و می گفتند درس بخوانید اما هیچ کدام شان نمی گفتند چطور درس بخوانیم در حالی که من نیاز داشتم کسی روش های درس خواندن را یادم بدهد.

برای جبران این خلأ بود که دنبال تقویت حافظه رفتید؟ چاره ای جز این نداشتم، چون اگر دنبال تقویت حافظه نمی رفتم اخراجم حتمی بود. همیشه وقتی تبلیغ



حق با شماست

info@amejamdaily.ir

روابط عمومی: ۰۲۳۰۴۴۴۴

قذری از تهران:

۳۰ سال پیش برای خرید خانه

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟

دومیلیون وام گرفته ام و خانه ام را به دلیل مشکلات مالی در همان سال ها فروختم اما اکنون برای ثبت نام مسکن ملی به مشکل برخورد ام و هنوز هم مستاجر. افرادی مثل من باید چه کار کنند؟