نگاه

سبک زندگی و چاقی

تغییر سبک‌زندگی، کم‌شدن تحرک و ماشینی‌شدن زندگی بلایی به نام چاقی را بر سر مردم هوار کرده است. این چالشی است که زندگی بسیاری از مردم را در عصر حاضر رقم زده. سیزدهمین بسیج ملی تغذیه با شعار «حال خوب با وزن مناسب» که در این روزها برگزار می‌شود به این چالش بشر در عصر حاضر می‌پردازد. چاقی، مشکلی است که در همه کشورهای جهان به‌خصوص کشورهای درحال‌توسعه به‌شدت رو به افزایش است. مهم‌ترین دلیل آن نیز ماشینی‌شدن کارها و تغییر سبک‌زندگی است. درحال‌حاضر وضعیت تغذیه مردم به‌دلیل مشغله‌های کاری به‌شدت تغییر کرده و استفاده از فست‌فودها به‌عنوان غذاهای آماده به یکی از سبک‌های غذایی مردم در دنیا تبدیل شده است. این غذاها بی‌کیفیت و پرکالری هستند و عامل اصلی چاقی به‌شمار رفته و سبب کاهش کیفیت زندگی می‌شوند. مهم‌ترین عارضه‌ای که چاقی با خود به همراه دارد گسترش شدید دیابت و پیامدهایی است که این بیماری بر چشم، کلیه، قلب و سایر اندام‌های بدن می‌گذارد. چاقی همچنین می‌تواند نقش مهمی در افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی بازی کند. چاقی پس از آن‌که نقش مهمی در کیفیت زندگی ایفا می‌کند می‌تواند سبب کاهش طول زندگی در میانسالی و کهنسالی نیز گردد. آمارها نشان می‌دهد که این بیماری می‌تواند به شکل چشمگیری در طول عمر افراد نقش ایفا کند. بنابراین باید به کاهش میزان چاقی در جامعه کمک کنیم. درصورتی‌که از چاقی افراد جلوگیری نکنیم در مهار دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی نیز موفق نخواهیم بود. مهم‌ترین راه برای کاهش چاقی اصلاح شیوه زندگی است. درست است که راه‌هایی مانند جراحی نیز می‌تواند در کاهش وزن تاثیر داشته باشد اما باید گفت میزان موفقیت و سالم‌شدن در این روش‌ها به‌شدت نسبت به اصلاح سبک زندگی پایین است. رژیم‌گرفتن به معنی کنارگذاشتن کلی خورد‌وخوراک اگر به‌صورت روزه‌داری نصف یا یک‌روزه باشد، مشکل زیادی ایجاد نمی‌شود و اتفاقا در پاره‌ای موارد زیر نظر مشاور تغذیه قابل توصیه هم هست اما حذف کامل مواد غذایی و نوشیدنی بیش از این مدت صرفا در شرایط بیمارستانی و باکنترل تعادل مایعات و الکترولیت‌ها و علائم حیاتی و در موارد بسیار محدودی قابل توصیه است.

کارگاه زندگی

بازی‌های رایانه‌ای بچه‌ها را از جمع دور می‌کند

بازی‌های رایانه‌ای و گشت‌زنی در فضای مجازی سبب می‌شود کودکان نتوانند روابط اجتماعی خوبی داشته باشند.

نکته‌ای که در بازی‌های رایانه‌ای وجود دارد، این است که این بازی‌ها شبیه سازی انجام می‌دهند. مثلا فردی که در گذشته قصد داشت پرواز یاد بگیرد، باید یک خلبان به او آموزش می‌داد اما حالا فرد می‌تواند در هواپیمای مجازی بنشیند و همه آن شرایط را در دنیای ذهنی و روانی تجربه کند و اما این بازی‌ها فقط به این خلاصه نمی‌شوند و باعث می‌شوند بچه‌ها مهارت اجتماعی و نوع برقراری ارتباط با دیگران را یاد نگیرند و مدام از جمع گریزان باشند. این بچه‌ها نسبت به سایر همسن وسالان‌شان، روابط اجتماعی خوبی ندارند و حتی در برقراری ارتباط ساده با دیگران مشکل پیدا می‌کنند، چون فقط در فضای بازی هستند و نمی‌توانند رابطه سالم را پیش ببرند.

در این میان والدین می‌توانند نقش بسیار مؤثری در کاهش این ماجرا ایفا کنند. بکوشیم برای بچه‌ها در فضای مجازی وقت تعیین کنیم و برای ساعت‌های باقیمانده در روز برای‌شان برنامه‌ریزی داشته باشیم. خودمان، ساعتی را به بازی با کودک اختصاص دهیم و او را تا مدتی از فضای مجازی دور کنیم. در این روزها که برف گاهی همه ما را ذوق زده می‌کند، کودکان را بیرون ببریم و با او بازی کنیم تا علاوه بر جنب و جوش و تحرک، آنها کمی از فضای مجازی فاصله بگیرند.

نقش فضای مجازی در کاهش رضایت از ظاهر

عمل‌های لاغری، سلامتی نمی‌آورد!

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

احساس کرختی و ناراحتی داشت. تلاش می‌کرد کمتر در جمع دوستانش ظاهر شود و هر بار هم که می‌خواست به مهمانی برود حتما لباس‌های تیره می‌پوشید و زیر آن گن‌های محکم می‌بست تا چاق به نظر نرسد. گاهی دلش برای خودش می‌سوخت. بارها رژیم گرفت اما نتوانست آن را حفظ کند. کافی بود کمی عصبی شود، آن وقت بود که از هر خوراکی دم دستش نمی‌گذشت. انگار اصلا سیر نمی‌شد. مدت‌ها بود به عمل‌های جراحی فکر می‌کرد. شاید این‌طور طعنه‌های همسرش کمتر شود و دیگر بقیه از او به‌عنوان معیار چاقی و لاغری استفاده نکنند. اما با وجود این ته دلش هم از این عمل واهمه داشت. اگر دچار عوارض عمل می‌شد، اگر این همه هزینه می‌کرد و دوباره اضافه‌وزنش برمی‌گشت، اگر بعد از عمل به‌هوش نمی‌آمد و ده‌ها اگر دیگر مثل خوره به جانش افتاده بود.

چاقی به‌عنوان معضل مهم کشور ما به‌شمار می‌رود. براساس آخرین آمارها، ایران در رتبه ششم فهرست کشورهای چاق دنیا قرار دارد. آمریکا، عربستان، ترکیه، مصر و لیبی رتبه‌های اول تا پنجم کشورهای چاق دنیا را به خود اختصاص داده‌اند.

ژنتیک و عوامل محیطی، دلایلی برای چاقی

محمد هاشمی، دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران به جام‌جم می‌گوید: «چاقی معضلی است که در چند دهه اخیر آمارش در کل دنیا بالا رفته است و دو گروه از عوامل در آن دخیل هستند: عوامل محیطی و ژنی. ماجرا از این قرار است که عوامل ژنی تا حدود زیادی از سال‌های اخیر تغییر نکرده اما این عوامل محیطی است که سبب شده عوامل ژنتیکی خودش را نشان دهد. کم‌تحرکی و خوردن غذاهای بی‌کیفیت و بیش از حد می‌تواند زمینه‌ساز چاقی و بروز مشکلات زیاد مانند دیابت، فشارخون، سکته‌های قلبی، کمردرد و زانودرد، ایست‌تنفسی هنگام خواب و ده‌ها مشکل دیگر باشد.» دکتر هاشمی به این موضوع اشاره می‌کند که «اساسا چاقی یک بیماری است و برای فردی که به چاقی مبتلا شده باید از واژه درمان استفاده کرد.»

او به بحث عمل‌های جراحی که با برداشتن چربی همراه است اشاره کرده و می‌گوید: «در بسیاری از عمل‌های چاقی، چربی‌ها از نواحی زیرپوست در برخی قسمت‌های بدن جدا می‌شود اما نکته اینجا است که حذف این چربی‌ها به معنای سلامت بدن نیست زیرا چربی‌هایی که در نواحی قلب یا در اطراف اندام‌های داخلی و حساس مانند کبد و معده جمع شده قابل جداکردن نیست و اینها خطر بیشتری برای فرد به همراه خواهد داشت.»

این پزشک متخصص بر این باور است که چاقی واقعا هیچ راه درمانی جز اصلاح شیوه زندگی ندارد و این ماجرا جز اصلاح شیوه تغذیه و افزایش فعالیت درست بدنی ندارد.» درواقع تغییر شیوه زندگی جزو مولفه‌های اصلی برای درمان این معضل جهانی به شمار می‌رود.

زیبایی برسلامت ارجح شده است

هاشمی به این موضوع اشاره می‌کند که درحال‌حاضر کاهش وزن برای زیبایی بر کاهش وزن برای سلامت ارجحیت پیدا کرده است: «زیبایی برای همه اهمیت دارد اما معنای این سخن آن نیست که خودمان را به خطر بیندازیم. درواقع باید به‌صراحت به این موضوع اشاره کنیم که این عمل‌های زیبایی نمی‌تواند فرد را از نظر سلامت به نقطه ایمن برساند. درواقع هر عمل جراحی تهاجمی می‌تواند عوارض زیادی داشته باشد هرچند که گفته می‌شود با به‌روزرسانی علم برخی عوارض این بیماری‌ها کم شده اما با وجود این افراد با هم متفاوت هستند و ممکن است عوارض مختلف آنها را درگیر کند.» دکتر هاشمی به این موضوع تاکید می‌کند که «در چاقی‌های زیاد وقتی فرد میزان زیادی چربی دارد، برداشتن همه آنها به یکباره ریسک زیادی دارد. به‌همین‌دلیل یا باید ریسک خطر را بپذیرد یا این‌که در چند مرحله و در چند عمل با فاصله مشخص چربی‌ها را از بدن خارج کند. وقتی شیوه زندگی اصلاح نشود انجام این مراحل سخت فایده‌ای ندارد و ممکن است فرد دوباره به چاقی قبل برگردد. به‌همین‌دلیل اگر کسی می‌خواهد سلامت را به خودش برگرداند باید سبک زندگی‌اش را اصلاح کند.»

برداشت متفاوت از زیبایی

زهره احمدی، روان‌شناس و مشاور نیز به جام‌جم توضیح می‌دهد: «افراد برداشت‌های متفاوتی در مورد زیبایی دارند و اصولا رسانه‌های غربی تلاش می‌کنند مجموعه‌ای از تناسب‌اندام، آرایش، پوشش، جذابیت، و بی‌نقص‌بودن را به‌عنوان تلفیقی از زیبایی به مخاطب ارائه کنند. از سوی دیگر این ماجرا برای پزشکان به یک صنعت نیز تبدیل و سبب شده کشور ما به رتبه دوم عمل‌های زیبایی در همه دنیا تبدیل شود.»

این روان‌شناس بر این باور است که از سال ۸۴ به بعد افزایش عمل‌های زیبایی در کشور ما رشد فزاینده‌ای پیدا کرده و بسیاری از افراد گمان می‌کنند که اگر زیباتر شوند ارزشمندتر خواهند بود. «از زمانی این ماجرا در بین مردم پررنگ‌تر شد که فضای مجازی نقش پررنگ‌تری در زندگی پیدا کرد و بلاگرها، سلبریتی‌ها و هنرپیشه‌ها در فضای مجازی فعال‌تر شدند و این باعث شد که خیلی‌ها به فکر تغییر ظاهرشان بیفتند.»

وی با تاکید بر این‌که ما بیش از ۱۰ هویت داریم و یکی از آنها هویت جسمانی است تاکید می‌کند: «وقتی هویت جسمانی شکل خوبی به خود نمی‌گیرد فرد مدام با ظاهر خود درگیر است و تصور می‌کند که می‌تواند با تغییر ظاهر هویت شکل‌نیافته خود را ترمیم کند.» وی تصریح می‌کند: «معمولا افرادی با اختلال بدریخت‌انگاری بدنی یا وسواس شدید، افراد با بیماری تغذیه‌ای مانند پرخوری عصبی و کم‌اشتهایی عصبی و افراد دارای انواع اختلالات شخصیت به دنبال عمل‌های زیبایی افراطی هستند.» این روان‌شناس بر این باور است که این‌گونه افراد مدام فکر می‌کنند که بدن آنها آن‌طور که باید باشد نیست. این درحالی است که تبلیغات گسترده در شبکه‌های ماهواره‌ای و فضای مجازی او را مجاب می‌کند که باید چیزی غیر از این‌که هست باشد. زیرا با تبلیغات مستمر توقع غیرواقعی از بدن و چهره‌اش دارد.

فقدان هویت جسمانی

نبود هویت جسمانی سبب می‌شود افراد به افسردگی و اضطراب دچار شوند. این موضوعی است که احمدی بر آن تاکید می‌کند و ادامه می‌دهد: «این تصویر ذهنی تیشه به ریشه اعتماد به‌نفس افراد می‌زند، چراکه تصویر بدنی آنها با تصاویری که در جامعه می‌بینند متفاوت است و مدام تلاش می‌کنند خود را به آن چیزی که مقبول جامعه هست نزدیک کنند.» وی با تاکید بر این‌که هرکسی در ناخودآگاه خود دوست دارد زیبا به نظر برسد تصریح می‌کند: «گاهی اوقات این حس به‌شدت افراطی می‌شود. این نکته در سنین بالاتر هم زیاد دیده می‌شود. بارها شاهد بودیم افرادی که بالای ۴۵ سال دارند مدام دست به جراحی‌های زیبایی می‌زنند تا خود را جوان‌تر از سنی که هستند نشان دهند، چراکه با این کار می‌خواهند از پیری فرار کنند و نمی‌خواهند تغییرات طبیعی بپذیرند.» این روان‌شناس به این موضوع تاکید می‌کند که رسانه‌ها در کاهش تب عمل‌های جراحی می‌توانند نقش مهمی ایفا کنند و سطح شناختی جامعه را افزایش دهند تا با این کار افراد کمتر به خود آسیب بزنند، زیرا این عمل‌ها سراپا عوارض هستند و گاهی عوارض آنها در طولانی‌مدت خودش را نشان می‌دهد. در چنین مواقعی فرد ناچار است علاوه بر عوارض جسمی، مشکلات روحی را نیز با خود یدک بکشد.

آگهی تجدید نوبت اول مناقصه عمومی دو مرحله‌ای (نوبت دوم)

FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

۱ **نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار:** شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱

۲ **موضوع:** مناقصه تامین (LIGHTING POLE (Unit 93 مربوط به پروژه پترو پالایشگاه مهر خلیج فارس

۳ **زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:**
۱-۳- متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل Tenderaffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)

۴ هزینه خرید اسناد معادل ۴،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۱۸۰۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد.

۵ **محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه:** شرکت کنندگان می توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.

۶ ارائه ضمانت نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.

۷ سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

۸ **هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.**

آگهی مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) نوبت اول

قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا

مناقصه‌گزار: قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا(ص) -هلدینگ تخصصی دریایی
واحد اجرایی موسسه عمران ساحل (کارگاه احداث فاز ۱ بندر پارسیان)
موضوع مناقصه: عملیات اجرای بخشی از بلوک چینی بر روی بتن پیوینگ و CBM4 پسکرانه اسکله ۷ و ۸ (پارت دوم) کارگاه بندر خدماتی و صادراتی پارسیان
مهلت مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۹ لغایت ۱۴۰۱/۱۱/۰۸ (۱۰ روز)
تاریخ تحویل پاکات: ۱۴۰۱/۱۱/۱۰
مدت قرارداد: ۶ ماه شمسی از شروع قرارداد
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲،۱۷۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال (دو میلیارد و یکصد و هفتاد و پنج میلیون ریال) بصورت ضمانتنامه بانکی به نفع دستگاه مناقصه‌گزار (ضمانت‌نامه‌های صادره توسط موسسات اعتباری غیر بانکی که دارای مجوز رسمی از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هستند مورد پذیرش می‌باشد) و یا واریز وجه نقد
◀ این موسسه در رد یا قبول پیشنهاد مختار است.
◀ سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه درج شده است.
◀ هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
آدرس جهت تحویل اسناد مناقصه:
هرمزگان، شهرستان پارسیان، شهر کوشکنار، منطقه ویژه اقتصادی انرژی بر پارسیان موسسه عمران ساحل، کارگاه احداث فاز ۱ بندر پارسیان، امور قراردادها
آقای مهندس رنجبر، مهندس دهداری
تلفن: ۰۷۶۴۴۶۲۷۰۴۷-۰۲۱۸۱۴۴۴۹۰۵
۰۹۱۷۵۵۸۱۶۱۱-۰۹۱۷۱۷۷۶۵۶۱
◀ تهران، تهران پارس، بزرگراه شهید عباس دوران (اسبدوانی)، میدان شهید مهتدی موسسه عمران ساحل، معاونت فنی موسسه عمران ساحل

سازمان نظام مهندسی معدن استان اصفهان

آگهی مزایده فروش یک دستگاه خودرو سواری
سازمان نظام مهندسی معدن استان اصفهان

سازمان نظام مهندسی معدن استان اصفهان در نظر دارد به استناد مصوبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۰ هیات مدیره سازمان **نسبت به فروش یک‌دستگاه خودرو سواری هایما S7+** از طریق مزایده عمومی و با شرایط ذیل اقدام نماید. لذا از کلیه متقاضیان دعوت می‌شود جهت اخذ اسناد مزایده به روابط عمومی سازمان به نشانی: اصفهان، خیابان بزرگمهر، خیابان هشت بهشت شرقی، چهارراه پیروزی، جنب قرض‌الحسنه ابوتراب سازمان نظام مهندسی معدن مراجعه نمایند. شرکت‌کنندگان می‌توانند با توجه به شرایط ذیل پیشنهاد خود را به انضمام فیش واریزی سپرده در پاکت دربسته و لاک و مهر شده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ به دبیرخانه سازمان به نشانی فوق‌الذکر تسلیم نمایند.
جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره ۳۲۶۸۴۳۸۰ - ۰۳۱ داخلی ۴ تماس حاصل نمائید.

شرایط:
۱ مشخصات فنی بر اساس اسناد و قیمت پایه کارشناسی برابر جدول ذیل می‌باشد.
۲ **۱۰ درصد** قیمت کارشناسی به عنوان مبلغ تضمین بایستی به صورت نقدی به حساب شماره ۸۹۹۲۱۶۵۶۴۰ بانک ملت به نام سازمان نظام مهندسی معدن استان اصفهان واریز گردد.
۳ سازمان در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
۴ کلیه هزینه‌های مالی این مزایده از قبیل آگهی، کارشناسی، نقل و انتقالات دفاتر اسناد رسمی و شماره گذاری، دارایی و مالیات که در اثر مزایده حادث گردد به عهده برنده مزایده خواهد بود.
۵ به پیشنهاداتی که فاقد سپرده واریزی، مخدوش یا مشروط و یا بعد از مهلت مقرر واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۶ برنده مزایده موظف است ظرف مدت ۲ هفته پس از اعلام کتبی یا تلفنی به سازمان و همزمان با انتقال سند خودرو، جهت پرداخت نقدی بهای کل خودرو اقدام نماید، در غیر این صورت سپرده واریزی شرکت در مزایده به نفع سازمان ضبط خواهد شد.

نوع	سیستم	تیپ	مدل	رنگ
سواری هاچ بک	هایما	S7-t-At	۱۴۰۰	مشکی- متالیک
ظرفیت	نوع سوخت	قیمت پایه کارشناسی به ریال		سپرده شرکت در مزایده به ریال
جمعا ۵ نفر	بنزین	۱۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰		۱،۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۹۳

جدول عادی

افقی: ۱) قدیمی‌ترین کاخ سلطنتی دوران قاجار- اثر جاودانه فردوسی ۲) گل سرخ- فست‌فود آبادانی- گاهی یاد هندوستان می‌کند ۳) کاربلد- قصه‌گوی قهوه‌خانه‌های قدیم- جانور خیالی ترسناک ۴) چهره- روبند- درخت جوان ۵) ملامت- همنشین و همصحبت- کجاست ۶) جای پا- ایشان- از باشگاه‌های فوتبال اسپانیا ۷) حبل‌الورید- پایان‌نامه- گهواره ۸) زبانه آتش- بی‌خبر از پیاده- بزرگان ۹) نوعی پخت برنج- هر نوبت نمایش فیلم در سینما- منطقه‌ای در اسپانیا که چندین قرن تحت حاکمیت مسلمانان بود ۱۰) سرپرست جامعه اسلامی- نان خردشده در آبگوشت- آهار ۱۱) پراکندگی- نوعی بیماری گیاهی قارچی- داستانی نوشته ماکسیم گورکی ۱۲) پارسای دیرنشین- ادب آموختن- حیله ۱۳) آکنده- مرغ خوش‌آوا- پوشاننده ۱۴) قطار- فرسوده و قراضه- سقز ۱۵) روز قیامت- راهپیمایی سیاسی.

عمودی: ۱) مجسم کردن- رستگاری- صافی ۲) کتابی درباره زندگی حسن صباح نوشته پل آمیر- الفبای تلگراف ۳) شادباش- ترسناک- درآمد نامشروع با امکانات دولتی ۴) همسر زن- همراه پشتک- جناح لشکر ۵) جوی خون- آبزی عظیم‌الجثه- اثر داستانی جنگی محمدرضا بایرامی ۶) مهم‌ترین وسیله در مطالعه جغرافیا- جیوه- چه کسی ۷) دوستان نزدیک- استخوان فک- اتومبیل آلمانی ۸) ناگزیر- دیدنی در ارتش- غذایی از گوشت چرخ‌کرده و سیب‌زمینی ۹) به کمر می‌بندند- تمرین- عظمت ۱۰) F- مصالح حاصل از تخریب ساختمان- امتلای معده ۱۱) تنقلات بی‌خاصیت- برگشتن- یک و یک ۱۲) قدرت- از القاب اشرافی زنان اروپا- قرن ۱۳) غروب کردن- سقف نیمکره- پستانداری گوشتخوار ۱۴) رغبت- آبراه غیرطبیعی که اقیانوس آرام را به اقیانوس اطلس وصل می‌کند ۱۵) از ایلخانان مغول- واحد طول روسی- صحیح.

جدول ویژه

افقی: ۱) جوانمرد- معادل فارسی آنتی بیوتیک ۲) زحمتکش- آهنگساز آلمانی قرن نوزدهم- میانه بدن ۳) نزاع- میز پایه‌کوتاه- یکی پس از دیگری ۴) کلمه شرط- ایشان- کابیله ۵) حواری خائن- منزجر- از واحدهای سنتی وزن ۶) برادر عرب- بانو- رمانی از کامیلو خوزه سلا، شاعر و نویسنده اسپانیایی ۷) موسیقی- تحتانی- مرد زن مرده ۸) روغن نخل- اجر- جامه، لباس ۹) بهره وام- سختی گرما- مغرب ۱۰) گرایش به فرهنگ یونان باستان- غول بیابانی- زندان مسعود سعد سلمان ۱۱) من و شما- بدون تردید و قطعا- دنباله ۱۲) نوعی نان تنوری- ریشخند- آذر ۱۳) برابر بودن- ضعف و سستی- از عیوب شعر ۱۴) مترانگشتی- به نزدیکی گره‌های فرش گفته می‌شود- گیاهی از خانواده ریواس ۱۵) مجموعه تلویزیونی ساخته ابراهیم حاتمی‌کیا- زیبا و مزین بودن.

عمودی: ۱) امیدوار کردن- فیزیکدان فرانسوی و بنیانگذار الکترودینامیک- گشاده ۲) مجموعه شعری سروده سهراب سپهری- شناسنامه ۳) کرایه‌بها- آب گوارا- زمان گذشته ۴) خطایی در بسکتبال- ناگوار- رشته‌ای از دانش کاربردی و فناوری ۵) تلخ- جزیره- ثروتمند مایکروسافت ۶) افسار- کنایه از آدم خوش‌قدم است- پرورد گار ۷) جاده شن‌ریزی شده- زحمت دادن- سیم حاوی جریان برق ۸) دردها- فیلمی ساخته مهدی جعفری- ساختمان کروی‌شکل در هسته سلول ۹) شاعر وطن‌پرست فرانسوی- فاقد تازگی- رطب ۱۰) N- تأثیر- چپاول ۱۱) درک کردن- شراب- نشانه مفعولی ۱۲) نابینایی- ویرگول- ناامید ۱۳) آحاد- غیرقابل تغییر- نوعی حلوا ۱۴) زهرآلود- رهبر سیاسی و از بنیانگذاران حزب کمونیست چین ۱۵) از نژادهای اسب اصیل ایرانی- قطار زیرزمینی- خوشحالی.

حل جدول عادی ۶۳۹۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	م	ا	ش	ا	ت	■	ج	غ	و	ر	ر	ب	غ	و	ر
۲	م	ش	ت	ق	■	و	ز	ی	ر	ی	■	ه	ز	ا	ر	■
۳	ت	■	م	ی	ک	ر	و	ب	■	س	ر	د	ا	ر	■	■
۴	ن	ب	ی	■	چ	ا	چ	ی	م	■	ج	ا	ل	و	ت	■
۵	ع	ن	■	ب	ر	ه	ه	■	س	ا	ح	ر	ه	■	ا	■
۶	ی	غ	ل	و	ی	■	ت	ک	و	ی	ر	س	ا	ی	■	ز
۷	ه	ا	ر	و	ی	■	ت	ک	و	ی	ن	■	ه	ن	د	■
۸	ن	م	و	ک	■	م	ر	ا	ق	ب	■	ا	ل	ا	و	■
۹	ر	ی	ب	■	ن	ق	ا	ل	ه	■	ا	و	ی	ش	ن	■
۱۰	م	ن	■	ک	ر	ا	م	ت	■	ا	س	ل	ا	و	■	■
۱۱	ن	■	ش	ا	م	ل	و	■	م	ف	ت	ی	■	ی	م	■
۱۲	د	ل	ا	ر	ا	■	ا	ی	س	ت	ا	■	ا	ی	ش	■
۱۳	ا	ی	ا	ل	ت	■	ا	ر	ت	د	ا	د	■	ک	■	■
۱۴	ا	ی	ا	ت	ک	ب	ر	ی	ا	■	ب	ا	ل	ا	■	■
۱۵	س	ن	ی	ن	ه	پ	ه	ل	و	■	ح	ب	و	ب	ا	ت

حل جدول ویژه ۶۳۹۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	ا	ن	و	ل	ا	■	ت	ا	و	ر	ک	ر	ی	ن
۲	و	ر	د	ه	■	خ	د	ی	ج	ه	■	ا	و	و	ل
۳	ا	■	ر	ب	و	ب	ی	ت	■	م	ت	ک	ب	ر	■
۴	ک	ا	ت	■	ت	ا	ل	ی	ف	■	ر	ا	ی	و	ل
۵	ب	ت	■	ب	ی	ر	م	■	ت	ش	ک	ی	ک	■	و
۶	■	ش	ک	ا	ر	■	ی	پ	و	ل	ی	و	■	ع	م
۷	ن	خ	ا	ل	ه	■	خ	و	ش	ا	ب	■	ل	ا	و
۸	ه	ا	و	ن	■	ا	ط	ل	ا	ق	■	ک	و	ل	ن
۹	ا	ن	ه	■	س	ر	ت	ی	پ	■	ا	ل	ا	م	د
۱۰	ن	ه	■	ا	ر	ا	م	■	ش	م	س	ا	ف	ت	■
۱۱	ز	■	د	ر	ا	ز	ا	■	م	ص	ا	ف	■	ا	ق
۱۲	ا	د	ا	م	س	■	س	ب	ح	ا	ن	■	م	ب	ل
۱۳	■	ا	د	ا	ر	ه	■	ر	و	د	ی	و	م	■	ا
۱۴	ا	ر	ک	ن	■	ب	و	د	ل	ر	■	ص	ل	ی	ب
۱۵	ت	ا	ر	ی	خ	ا	ن	ه	■	ه	د	ل	و	ل	ی