افسردگی بعد از ازدواج چیست و چه علائمی دارد؟

افسردگی بعد از ازدواج، به حالتی گفته می‌شود که یک حس ناراحتی، پشیمانی و حال ناخوشایند پس از قطعی‌شدن زندگی مشترک سراغ افراد می‌آید. این نوع افسردگی به جنسیت افراد مربوط نمی‌شود و به شرایط همسر نیز ارتباطی ندارد. اما آمارهایی نشان می‌دهد که افسردگی، گریبانگیر تعداد قابل توجهی از زوجین در سال‌های ابتدایی زندگی مشترک می‌شود. علت‌های روانی متعددی از جمله انتظارات غیرواقعی از زندگی مشترک، مشکلات ارتباطی و عدم تفاهم بین زوجین، تعارضات زناشویی و بحث و جدل‌های مداوم، مشکلات مالی و اقتصادی، فقدان حمایت اجتماعی، سابقه افسردگی در فرد یا یکی از اعضای خانواده، تغییرات عمده در سبک زندگی و... در این پدیده نقش بسزایی دارند. بسیاری از عروس و دامادها بعد از مراسم ازدواج خود و زمانی که سر خانه و زندگی خود می‌روند، احساس ناامیدی پیدا می‌کنند و استنباط‌شان این است که دیگر هیچ چیزی برای خوشحالی ندارند که معمولا این احساس در بین افراد رایج و کاملا طبیعی است. به صورت کلی افسردگی بعد از ازدواج می‌تواند تجربه‌ای چالش‌برانگیز برای بسیاری از زوج‌ها باشد. اما با درک عمیق‌تر از علل و نشانه‌های آن و با به‌کارگیری راهکارهای موثر مقابله و درمان، می‌توان به مدیریت این شرایط و بهبود کیفیت زندگی کمک کرد.

ایجاد گرایش به حجاب

براساس تعالیم قرآن کریم، پایه امر به معروف و نهی از منکر دوستی است: «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ». دوستی به معنای دیدن نقاط قوت طرف مقابل است. شما وقتی می‌توانید در طرف مقابل تغییرات مثبتی ایجاد کنید که او را دوست داشته باشید و جنبه‌های مثبت او را مورد توجه قرار دهید. آن دسته از خانم‌هایی که حجاب کافی ندارند، یک نقص ظاهری دارند. ما باید به این موضوع توجه کنیم اما همزمان - به تعبیر آقا - باید به این نکته هم توجه داشته باشیم که خود ما هم ده‌ها نقص باطنی داریم. معنای این سخن این است که تغییر تمایلات و ایجاد گرایش به حجاب زمانی محقق می‌شود که بتوانید در مخاطب‌تان احساس خودارزشمندی را برانگیخته کنید؛ نه این‌که خدای ناکرده او را مورد تحقیر و توهین قرار دهید یا عیب او را به رویش بیاورید.

البته در اینجا نکته مهمی هم وجود دارد: تغییر باور و نگرش یک قله است که تمایل به حجاب و پوشش، با استفاده از حس دوستی و به‌کار گرفتن روش‌های پیشرفته و دقیق ایجاد می‌شود. رسیدن به این قله کار بزرگ و دشواری است اما قانون هم مرحله پایین‌تری است که لازم الاجراست؛ فارغ از این که من به آن قانون اعتقاد قلبی داشته باشم یا نداشته باشم. در این بخش اولا تبیین درست قانون از اهمیت بسیاری برخوردار است، ثانیا مجریان قانون باید دقیق و هوشمند عمل کنند و ثالثا اتفاقات هنری و فرمی هم باید به‌کار گرفته شده تا التزام به قانون باورپذیر شود. اجازه بدهید مثالی از اواخر دهه ۷۰ بزنم؛ زمانی که بستن کمربند توسط پلیس الزام شد و همزمان که جریمه هم وجود داشت، انیمیشن‌ها و آثار هنری بسیار خوبی ساخته شد که باعث شدند در زمانی کوتاه، مردم به استفاده از کمربند واکنش مثبت نشان دهند. وقتی مقام معظم رهبری نسبت به بانوانی که در رعایت حجاب قدری سهل‌انگارند، نظر مثبتی را مطرح می‌کنند، به این دلیل است که توجه به جنبه‌های مثبت، می‌تواند تعامل و گفت‌وگو را تقویت کند.

گفت‌وگوی «جام جم» با حجت‌الاسلام علی سرلک، عضو هیأت علمی دانشگاه هنر

آموزش و پرورش پله اول حفظ حجاب

محمد عنبرسوز
گروه جامعه

رهبر معظم انقلاب در دیدار سران نظام که در اواسط فروردین امسال برگزار شد، در بخش‌هایی از فرمایشات خود به مسأله حجاب پرداختند و آن را «یک چالش تحمیلی» معرفی کردند. ایشان در ادامه به تبیین این مسأله از منظر فقهی و شرعی، از دیدگاه قانونی و همچنین از لحاظ برخی مسائل جانبی پرداختند. در رابطه با این فراز از رهنمودهای مقام معظم رهبری، گفت‌وگویی داشتیم با حجت‌الاسلام علی سرلک، کارشناس علوم تربیتی، جوانان و خانواده که در ادامه از نظر می‌گذرانید. وی معتقد است اصلاح سبک زندگی و تشکیل یک پروژه کلان ملی برای مسأله حجاب، می‌تواند واکنش مناسبی به وضعیت موجود باشد.

حجاب چطور به یک چالش در جامعه ما تبدیل شد و هیجانات ناشی از آن ادامه یافت؟

حجاب عبارت است از شیوه ارتباط آدم‌ها با یکدیگر، براساس منطق خدا و براساس منطق، توصیف و توصیه خداوند متعال، روابط انسانی باید عاری از انگیزه‌های جنسیتی باشد و حجاب که هم برای زن است و هم برای مرد، ابزار نفی جنسیت در این ارتباطات است.

از این جهت که ارتباطات روزمره اموری متداول، پرتکرار، متعارف و پربسامد هستند، حجاب، خود به خود، به نخستین مسأله ارتباطات ما انسان‌ها با یکدیگر تبدیل می‌شود؛ نه به این معنا که مهم‌ترین مسأله دینی یا اجتماعی ما باشد اما اولین مسأله ارتباطی ما انسان‌ها با یکدیگر است. حجاب از عفاف و عفت آغاز می‌شود به آن معنا که روابط ما آلوده فرصت‌ها یا زمینه‌های جنسیتی نشود. به همین علت است که حجاب همیشه مورد توجه بوده و در دنیای امروز که دنیای مبتنی بر منافع مادی است، برای این عدم پوشش یا برهنگی، طراحی فوق‌العاده‌ای انجام می‌گیرد. اساسا حجاب، هم برای ما و هم برای دشمنان، مسأله اول است، لذا می‌بینید در دنیایی که بر مبنای انسان محوری پیش می‌رود، با مسأله پوشش، برخورد حیثیتی می‌کنند. در چنین شرایطی، این دو جریان، مشغول به چالش کشیدن مواضع یکدیگرند. نظام دینی که به انسان مکرم و محترم توجه دارد، می‌خواهد عریانی را به چالش بکشد و جریانی که بدن‌مندی انسان را ابزار تجارت و سود خود قلمداد می‌کند، چالش‌هایی را به حجاب تحمیل می‌کند. بنابراین در مسأله حجاب، همواره یک آوردگاه یا میدان نبرد وجود داشته که فراز و فرودهایی دارد.

بین حجاب و عفاف چه نسبتی برقرار است؟

به نظر من، میان حجاب و عفاف نسبت منطقی عموم و خصوص مطلق برقرار است؛ یعنی عفاف صفت است و حجاب فعل است. هر باحجابی عفیف است ولی هر کسی که عفیف است، الزاما باحجاب نیست.

یعنی ممکن است انسان بی‌حجاب عفیف داشته باشیم؟

بله؛ منتها دارای مراتبی از عفت. بی‌حجابی الزاما به معنای بی‌عفتی نیست، بلکه فقط یک جنس از بی‌حجابی را می‌توانیم بی‌عفتی بدانیم؛ آنجایی که بی‌حجابی به مرز تبرج و بدن‌نمایی به قصد جلب توجه دیگران، برسد.

رهبر انقلاب در سخنان خود فرمودند که چالش مسأله حجاب به ما تحمیل شده است. به جز شبکه‌های ماهواره‌ای و فضای مجازی، چه عوامل دیگری این وضعیت را به ما تحمیل کرده‌اند؟

اصل ماجرا به تغییر سبک زندگی و عدول از آرمانگرایی در جامعه برمی‌گردد. عریان‌نمایی فضای مجازی و مواردی از این دست، جلوه‌های ظاهری مسأله است. در حالی که اصل ماجرای تحمیل چالش حجاب این است که انسان شهروند دنیای بی‌آرمانی شود یا دنیا به آرمان انسان تبدیل شود. در اینجاست که بی‌حجابی به سبک زندگی تبدیل می‌شود.

بخش‌های فرهنگی کشور چه واکنشی باید به این وضعیت نشان دهند؟

باید تاکید کنم که کار فرهنگی کاری بسیار حساس، پیچیده و سترگ است که هر کسی نباید به خودش اجازه دهد که اگر صلاحیت‌های لازم را ندارد، وارد این میدان شود. دست افراد زیادی را باید ببوسیم و از ایشان خواهش کنیم که کنار بایستند. کار فرهنگی یک کار فوق‌تخصصی و حرفه‌ای است. متاسفانه گروهی، بدون صلاحیت، مهارت و تفکر استراتژیک، موقعیت‌ها را اشغال کرده‌اند. به همین علت است که در برخی سازمان‌ها به کسی که توان کار جدی نداشته باشد، مسئولیت فرهنگی می‌دهند. متاسفانه ما در عرصه فرهنگ، آدم‌های متخصص و حرفه‌ای زیادی نداریم. من درباره حجاب یک پیشنهاد مدیریتی جدی دارم و معتقدم که مسأله حجاب در کشور ما باید به‌صورت یک کلان‌پروژه یا ابرپروژه تعریف شود و در درجه اول، یک متصدی یا مسئول مشخص پیدا کند. این‌که همه سازمان‌ها و نهادها به صورت موازی و حتی متعارض به این موضوع می‌پردازند، جامعه را به یک احساس رهاشدگی و چندگانگی در مرجع و قانون می‌رساند. به اعتقاد من، همین موضوع یکی از دلایل طغیان جامعه در مسأله حجاب است. باید یک مدیر مشخص وجود داشته باشد و سازمان‌های دیگر، با آن مدیر و متصدی اصلی هماهنگ باشند. علاوه بر این مسأله حجاب حتما باید به صورت فرهنگی تعریف شود؛ یعنی باید اقداماتی صورت بگیرد که معطوف به تغییر تمایلات و ایجاد گرایش به حجاب باشند. حتما به قانون هم نیاز داریم اما راه حل امنیتی باید به حداقل برسد و بخش عمده کار رویکرد فرهنگی است. رویکرد امنیتی باشد برای آن کسانی که میلیاردها دلار خرج می‌کنند تا از طریق حجاب به کشور ما آسیب وارد کنند.

میان حجاب و عفاف نسبت منطقی عموم و خصوص مطلق برقرار است؛ یعنی عفاف صفت است و حجاب فعل است. هر باحجابی عفیف است ولی هر کسی که عفیف است، الزاما باحجاب نیست

این رویکرد فرهنگی چگونه شکل می‌گیرد؟

در این رویکرد، آموزش و پرورش باید میدان و سنگر بسیار مهم حجاب باشد. اگر ما سه چهار سال روی آموزش و پرورش تمرکز کنیم و بتوانیم مسأله نوجوانان را به لحاظ شناختی و رفتاری، در موضوع حجاب روشن کنیم، هزینه‌های بعدی به ما تحمیل نخواهد شد.

MIDHCO
MEMRADCO
شرکت گسترش و نوسازی معادن خاورمیانه (سهامی خاص)
مناقصه عمومی
شرکت گسترش و نوسازی معادن خاورمیانه در نظر دارد انجام عملیات استخراج و باطله برداری در معدن مس قله سوخته و اجاره ماشین آلات ساعتی در صورت نیاز کارفرما در مجموعه معادن مس چاه موسی واقع در شهرستان شاهرود، روستای طرود را از طریق برگزاری مناقصه‌عمومی به پیمانکار واجدشرایط واگذار نماید.
متقاضیان می‌توانند تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۱ با معرفی نماینده به آدرس ذیل مراجعه نموده و یا از طریق مکاتبه با شرکت جهت دریافت اسناد از طریق آدرس ایمیل خود اقدام نمایند.
آدرس دفتر مرکزی: تهران، شهرک غرب، بلوار خوردین، نبش خیابان بخشی، پلاک ۸
برج دوبرال، برج آرمینه، طبقه اول، واحد ۱۰۱
کدپستی: ۱۴۶۵۹۵۳۱۱۱
تلفن: ۹-۸۸۵۷۳۸۷۴-۰۲۱

نفت پارس
دعوت به شرکت در مناقصه عمومی حمل ریلی تخلیه و انتقال لوبکات، اکسترکت و روغن پایه
شرکت نفت پارس (نوبت اول)
شرکت نفت پارس در نظر دارد حمل ریلی، تخلیه و انتقال لوبکات اکسترکت و روغن پایه (از تهران به مقصد بندرعباس و بالعکس) را از طریق مناقصه عمومی به شرکت‌های واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از کلیه متقاضیان محترم دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۸ نسبت به دریافت، تکمیل اسناد مناقصه و تحویل پاکت‌های مربوطه به دبیرخانه این شرکت به نشانی کیلومتر ۲۲ جاده مخصوص تهران - کرج، پالایشگاه نفت پارس اقدام نمایند.
● دریافت اسناد مناقصه از طریق وب‌سایت شرکت نفت پارس به آدرس: http://www.parsoilco/fa/tender.html امکان‌پذیر می‌باشد.
● واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، برمبنای اسناد انجام خواهد شد.
● به پیشنهادهای فاقد: امضاء/ مهر، مشروط، مبهم، فاقد تضمین/سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهادهایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
● این آگهی صرفا به منزله دعوت به مناقصه می‌باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

نوبت اول
سازمان خصوصی‌سازی
مناقصه عمومی خرید خدمات
سازمان خصوصی سازی در نظر دارد به منظور اجرای فرآیند مولدسازی دارایی‌های دولت نسبت به خرید خدمات از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اقدام نماید.
به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید.
تاریخ بازگشایی پاکات: ۱۴۰۳/۰۲/۱۹
تاریخ برگزاری مناقصه: ۱۴۰۳/۰۲/۱۹
محل برگزاری مناقصه: شهرک قدس، فاز ۱، خیابان ایران زمین خیابان مهستان، پلاک ۱۵، سازمان خصوصی‌سازی
م الف ۲۵۸ شناسه ۱۷۰۲۹۴۶

پگاه
آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران در نظر دارد نسبت به خرید اقلام به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.

ردیف	شماره مناقصه	موضوع	نوبت مناقصه
۱	۴۰۳-۲-۱	خرید انواع سینی و کارتن‌های چاپی غیر لمینتی و لمینتی	اول
۲	۴۰۳-۲-۲	خرید انواع جعبه و کاور	اول
۳	۴۰۳-۲-۳	خرید انواع فویل آلومینیوم نوار کره	اول
۴	۴۰۳-۲-۴	خرید انواع فویل آلومینیوم پلی استر	اول
۵	۴۰۳-۲-۵	خرید انواع فویل آلومینیوم پانچی	اول
۶	۴۰۳-۲-۶	خرید پرسیدین	اول
۷	۴۰۳-۲-۷	خرید اسید نیتریک	اول
۸	۴۰۳-۲-۸	خرید سود پرک	اول

الف) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات:
کیلومتر ۴ جاده قدیم کرج، شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران، واحد بازرگانی
ب) مهلت دریافت اسناد:
از تاریخ انتشار آگهی روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ لغایت روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰
ج) مهلت تحویل مدارک:
از ساعت ۸ صبح روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۱ لغایت ساعت ۱۴ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۳
د) زمان بازگشایی پاکات: روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۶
ه) هزینه آگهی به عهده برنده و یا برندگان مناقصه می‌باشد.
ی) شرکت در رد یا قبول کلیه یا هریک از پیشنهادات مختار است.
شماره تلفن تماس ردیف ۱ و ۲: ۰۲۱-۶۲۹۷۵۱۴۴
شماره تلفن تماس ردیف ۳ الی ۸: ۰۲۱-۶۲۹۷۵۱۴۳
شرکت شیر پاستوریزه پگاه تهران

سازمان آگهی‌های روزنامه جام جم
۴۹۱۰۵۰۰۰

daneshpayam.agahi@gmail.com

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۰۵

جدول عادی

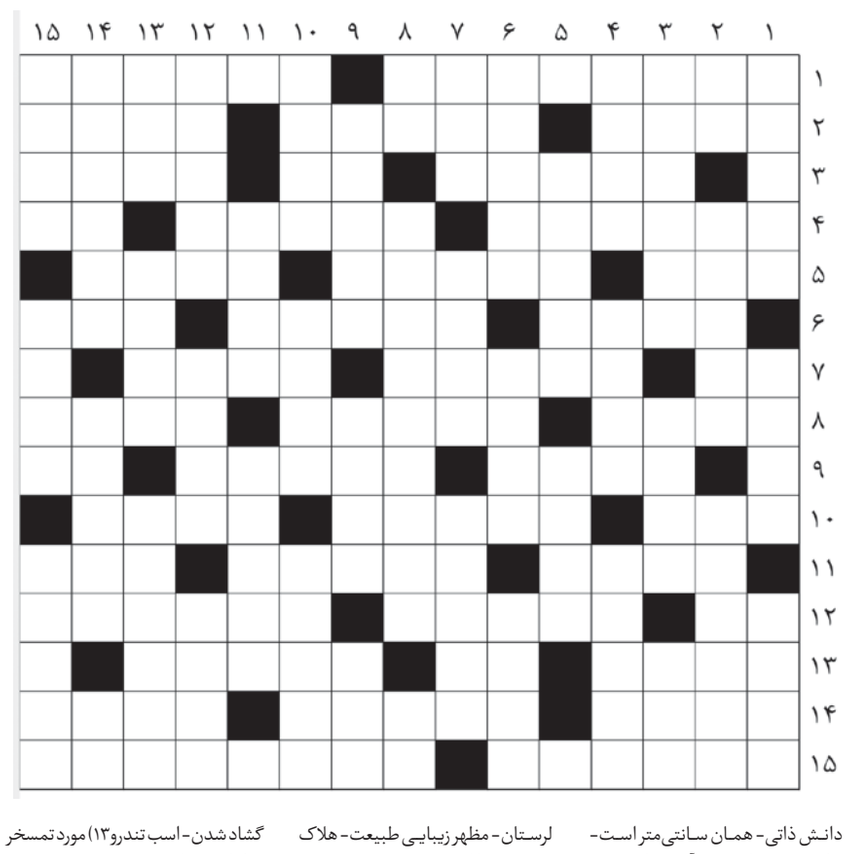
افقی: ۱) جداکردن دانه برنج از پوست آن - جدایی‌ناپذیر ۲) خداحافظی - باب روز - دلداده شیرین ۳) زیبا و جذاب - هزار کیلو - برهان ۴) مادر اسفندیار در شاهنامه - زن سرخ‌رو - درون صدف ۵) قسمتی از پا - سقز - سازمان پیمان مرکزی ۶) یار منیژه - دامن بلند - طولانی‌ترین رشته‌کوه جهان ۷) نیمه دیوانه - عامل بیماری‌زای بسیار کوچک - اسب سیاه ۸) زیارت‌کنندگان - مرکز اقتصادی و اداری نیویورک - شیره چغندر ۹) پسر مازندرانی - قتل عام - قورباغه ۱۰) بافتن - وسیله ای برای شنیدن صدای وسایل صوتی - جناح لشکر ۱۱) اتاق ریلی - آسمان - رود پرآب مصر ۱۲) فرمان اتومبیل - اسب تندرو - ساکنان بهشت ۱۳) جنگ و جدال - میوه خوب - برآمدگی دامنه کوه ۱۴) جوجه اردک همراه پینوکیو - سفیر - هنر پرتاب تیر ۱۵) غده فوق‌کلیوی - استانی در عراق.

عمودی: ۱) مخزن ثابت یا متحرک ذخیره سیمان - فصل پاییز - لقبی در هند ۲) جای پا - انگشت‌نما - ترکیب گوگرد و فلز ۳) جهل - امیدوار کردن - لوس ۴) ساختگی و دروغین - هیات منصفه - واحد نظامی شامل سه گروهان ۵) مبتلا به بیماری روحی - فرسوده ۶) محل تقاطع دو دیوار - خاکستر - دست‌شکسته... گردن است ۷) گرفتاری - خدای مصریان قدیم - همراه با طنز و شوخی ۸) بله آلمانی - از آثار محمدابراهیم باستانی پاریزی، نویسنده معاصر - مفلوج ۹) تمسک جوینده - عطشان - مورد تمسخر قرار گرفته ۱۰) دانش ذاتی - همان سانتی‌متر است - بزرگ منشی ۱۱) قبض - آتیه ۱۲) صندوق لباس مادربزرگ - متقارب - معامله ۱۳) ذریه - ژرف‌اندیشی - غیرایرانی ۱۴) اولین پادشاه دوره حماسی شاهنامه - پدر و مادرها - شهری در جنوب تهران ۱۵) سرمازا - پرتابه ورزشی - سربند مردان سیستانی.

جدول ویژه

افقی: ۱) گوشه‌ای در دستگاه همایون - بچه‌ای که هنوز به دنیا نیامده ۲) نیم‌گرم - پرتوافکنی - رطب ۳) شهری در لرستان - مظهر زیبایی طبیعت - هلاک و نابودی ۴) از ماهیان خاویاری دریای خزر - از گیاهان آپارتمانی - نهیب ۵) آرزو - کلاه ایمنی - زادگاه عطار نیشابوری ۶) واحد پول قبرس - از اسباب تدخین - فاضلاب ۷) اندازه - مدار صفر درجه زمین - سرگشتگی ۸) گروی - به کار بردن کلمه‌ای در معنای خاص - جاویدان ۹) مختصر و کوتاه - چالاک - مخترع تلفن ۱۰) حالت هشیاری سالک - زنگ ساعت - تیراژ ۱۱) برودت - از باشگاه‌های فوتبال آلمان - گشاد نیست ۱۲) شکل ظاهری - گشاد شدن - اسب تندرو ۱۳) مورد تمسخر دیگران - رب‌النوع خورشید - معروف‌ترین تراژدی یونان ۱۴) هیولای محبوب سینما - پنهان کردن - وسیع‌ترین قاره ۱۵) گیاه بدون دانه - نمونه رایگان کالا که برای تبلیغ عرضه می‌شود.

عمودی: ۱) مجله حاوی مدل‌های لباس - طمعکار - بعد چهارم ۲) پهلوان - گریخته از روی ترس - مکان ویژه عزاداری ۳) نوعی اشکنه - مرطوب - از حروف یونانی ۴) صاحب شدن - مرسوم - دنیا و آخرت ۵) تنظیم عدسی دوربین - اراده و خواست خداوند ۶) اثری به قلم شاتوبریان فرانسوی - دردمندی - سازی بادی ۷) مجلس شادی - رمانی از آلبر کامو - رواج دادن ۸) تکرار حرفی - کتابی از خواجه نصیرالدین طوسی در ریاضیات - نت چهارم ۹) حیرت - از درختان جنگلی شمال ایران - آذر ۱۰) درنگ کردن - حقیرترین - ویروس مهلک قرن ۱۱) مسکوک عهد دیلمیان - گواه آوردن ۱۲) پیشامد - نویسنده - علم ستاره‌شناسی سنتی ۱۳) نشانه ویژه - نویسنده - کالبدشکافی ۱۴) هارمونیک - از بازی‌های قدیمی دورهمی‌های خانوادگی - ضمیری انگلیسی ۱۵) کمک - مدافع موکل - استرآباد امروزی.



حل جدول عادی ۶۷۰۴

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

حل جدول ویژه ۶۷۰۴

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