کارگاه زندگی

چگونه از سندرم بینایی کامپیوتری در امان بمانیم؟

اکثر مردم از عینک ضدآفتاب استفاده می‌کنند تا چشم آنها را از نور فرابنفش آفتاب محافظت کند اما شاید بسیاری از افراد از میزان پرتوهای نور مضر که منشأ غیرخورشیدی دارند و به چشم آسیب‌های غیرقابل جبران وارد می‌کنند، آگاه نباشند. یکی از منابع پرتوهای مضر برای چشم، صفحه نمایش موبایل و کامپیوتر و سایر ابزار الکترونیکی است. براساس بررسی‌های انجام شده توسط دکتر بلانکنی، مشاور امور بینایی دانشگاه اوپتومتری لندن، کار با کامپیوتر آثار مخرب دائمی روی چشم ندارند. اگرچه این امکان وجود دارد که عضلات چشم خسته شوند و حتی آسیب‌هایی که از قبل به چشم وارد شده‌اند، تشدید شوند. تحقیقات نشان می‌دهد ۵۰ تا ۹۰ درصد افرادی که به‌طور دائم با کامپیوتر سروکار دارند و به‌طورکلی به مدت روزانه بیش از سه ساعت به صفحه نمایشگر خیره می‌شوند، دچار سندرم بینایی کامپیوتری خواهند شد. از شایع‌ترین علائم سندرم بینایی کامپیوتری می‌توان به سردرد، احساس خارش چشم، ناراحتی چشم، خشکی چشم یا ریزش اشک، احساس سوزش چشم و... اشاره کرد. برای کاهش فشار وارد شده به چشم هنگام تماشای صفحه‌نمایش راهکارهای مختلفی اعم از: قرارگیری مانیتور در روبه‌روی چشم، کمی پایین‌تر، پلک‌زدن بیشتر و اجتناب از تماشای ممتد مانیتور وجود دارند.

یادداشت

صالح قاسمی | دبیر مرکز مطالعات راهبردی جمعیت کشور

عدم مدیریت بحران جمعیت زمینه‌ساز انقلاب خانواده و جنسی

طبق تجارب موجود جهانی، کشورهایی که سیاست‌های جمعیتی دارند و راهبردهای اقتصادی و فرهنگی را توأمان پیش بردند و همزمان با ارائه خدمات اقتصادی، جریان‌های قدرتمند هنری رسانه‌ای را برای تغییر الگوی فرزندآوری ایجاد کردند، در این زمینه موفق شدند. در حال حاضر در کشور مانیز راهبر اصلی این است که با یک عزم و اراده همگانی بین مسئولان نخبگان و مردم حمایت اقتصادی و تغییر الگوی فرزندآوری شکل گیرد. قانونگذاری صرف نیز در این زمینه کافی نیست. ما اگر قانونگذاری کنیم و این قانون در همه شریان‌های جامعه اجرا نشود و مردم طعم شیرین حمایت قانونی را حس نکنند، این قانون اثرگذاری ندارد. اگر قانون‌گذاری کنیم و با فرض این‌که ۱۰۰ درصد قانون به بهترین شکل نیز اجرا شود اما تغییر نگرش افراد و خانواده‌ها به فرزندآوری ایجاد نشود، تردیدی نیست که موفق نخواهیم شد لذا این نکته بسیار مهم است و مسئولان باید به آن توجه کنند. در حال حاضر همچنان پیوست فرهنگی، هنری و رسانه‌ای قانون جوانی جمعیت مغفول واقع شده است و تاکنون در این قانون یک پیوست قوی بین این سه مولفه دیده نمی‌شود. لذا حتی اگر قانون به‌طور کامل اجرا شود اما جنبش اصلاح الگوی فرزندآوری را نداشته باشیم، توفیقی در این زمینه نخواهیم داشت. در حال حاضر به شدت نیازمند برنامه اقدام و عمل در حوزه فرهنگ و رسانه هستیم که مکمل قانون جوانی جمعیت باشد. اگر تا سه سال آینده میزان اجرای قانون جوانی جمعیت از ۳۰/۲۰ درصد اکنون به ۷۰ درصد نرسد و این طعم شیرین حمایت از سوی خانواده‌ها چشیده نشود، قانون، کارکرد خود را از دست خواهد داد. اگر ما معضل جمعیت و ساختار را حل نکنیم، طی پنج سال آینده چالش‌های امروز به نقاط خطرناکی خواهد رسید و طی دهه‌های آینده تمام ساختارهای کشور را به هم خواهد ریخت. بحران و چالش جمعیت موضوعی است که می‌تواند تمام ساختارهای کشور اعم از سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و... را متزلزل و به هم ریخته کند. لذا این نگرانی وجود دارد که مدیریت نشدن بحران جمعیت، زمینه‌ساز انقلاب خانواده و انقلاب جنسی در ایران بشود.

«جام جم» از علل کاهش فرزندآوری در هفته ملی جمعیت گزارش می‌دهد

اجرای سیاست کلی جمعیت؛ شاید وقتی دیگر!

زهرا حامدی
گروه جامعه

چند سالی می‌شود که بارها زنگ خطر کاهش جمعیت جوان کشور و حرکت به سمت سالمندی از سوی مسئولان و نهادهای مختلف به گوش‌مان می‌خورد. موضوعی که شاید اکنون مسئولان و مردم به‌سادگی از کنار آن عبور کنند و آن قدرها هم که باید، آن را جدی نگیرند اما قطعا در آینده‌ای نه‌چندان دور گریبانگیر همه خواهد شد. طبق آمار موجود، درحال‌حاضر از ۸۷ میلیون نفر جمعیت کشور، حدود ۱۸ میلیون نفر را جمعیت ۱۸ تا ۲۹ ساله تشکیل می‌دهند و از سوی دیگر به‌صورت تقریبی ۴۷ درصد جمعیت، ۳۰ الی ۶۰ سال هستند. البته طبق آمار، درحال‌حاضر بیشترین سهم جمعیت جوان کشور مربوط به متولدان دهه ۶۰ است که جوان‌ترین آنان ۳۴ سال دارند و به‌تدریج در حال خروج از چرخه فرزندآوری هستند. این یعنی حرکت جامعه به سمت سالمندی! موضوعی که امیرحسین بانکی‌پور، رئیس کمیسیون مشترک طرح جوانی جمعیت و تعالی خانواده مجلس شورای اسلامی نیز آن را بزرگ‌ترین ابربحران تاریخ ایران دانسته و گفته است که براساس محاسبات بین‌المللی تا ۳۰ سال آینده، ۳۰ درصد جمعیت کشور سالمند خواهد شد. اما چرا از پیری جمعیت به‌عنوان ابربحران تاریخ ایران یاد می‌شود و چرا این موضوع تا این حد اهمیت دارد؟ نیروی جوان از مهم‌ترین سرمایه‌های هر کشوری است که بقا و پیشرفت آن را تضمین می‌کند، اما متاسفانه امروزه به‌دلیل کاهش تمایل زوج‌های جوان به فرزندآوری، مسائل و مشکلات اقتصادی، هزینه‌های بالای تولد تا تحصیل و دردسرهای تربیت فرزند شاهد کاهش رشد جمعیت و حرکت به‌سوی سالمندی هستیم که زنگ خطر بزرگی برای مسئولان است.

عدم مسئولیت‌پذیری در افراد و شرایط اقتصادی؛ ۲ مانع فرزندآوری

اگرچه در یک نگاه کلی نقش مسائل اقتصادی و معیشت در بحث فرزندآوری بسیار اثرگذار و غیرقابل انکار است اما این موضوع مطلق نیست و ریشه عدم تمایل افراد به فرزندآوری به عوامل مختلف فرهنگی، اجتماعی، شخصیتی و... نیز برمی‌گردد.

دکتر پروین ناظمی، روان‌شناس و زوج‌درمانگر در گفت‌وگو با جام جم دراین‌باره می‌گوید: در تمام کشورها بحران کاهش جمعیت جوان وجود دارد.

در کشور ما بسیاری از جوانان که ازدواج کرده‌اند، به‌دلیل عدم برخورداری از میزان سازگاری و مسئولیت کافی، حاضر نیستند فرزندی را به دنیا بیاورند و حس می‌کنند به آن بلوغ و پختگی برای تربیت و پرورش یک بچه نرسیده‌اند. این روان‌شناس، عدم مسئولیت‌پذیری در افراد و شرایط اقتصادی را در مقوله فرزندآوری بسیار موثر می‌داند و درخصوص عواقب عدم تحقق این مسأله می‌گوید: وقتی سالمندان در یک کشور زیاد می‌شوند به‌دلیل ناتوانی در کار کردن، هزینه‌های بسیاری برای دولت و جامعه ایجاد می‌کنند، اما جوانان به‌دلیل توانمندی و خلاقیت می‌توانند فرصت‌های جدید را برای خود به‌وجود آورند و به همین ترتیب سبب پیشرفت جامعه شوند. اگرچه سالمندان تجربه این کشور هستند و باید از وجودشان استفاده شود اما پیشرفت در کشور توسط جوانان خوشفکر حاصل می‌شود.

انکار اهمیت خانواده به اسم تجدد و روشنفکری!

ناظمی می‌گوید: در بسیاری از کشورهای غربی که نهاد خانواده تا سال‌ها پیش اهمیتی نداشته است، سال‌هاست در تلاشند تا بنیان نادرست آن را اصلاح کنند اما متاسفانه در کشور ما برخی از افراد تحت تاثیر فرهنگ کشورهای خارجی و به اسم تجدد و روشنفکری، سعی در بی‌اهمیت‌کردن مفهوم خانواده دارند؛ امری که در فرهنگ و جامعه ما از دیرباز بسیار مورد توجه بوده است.

ضعف دستگاه‌های فرهنگی در پرداختن به موضوع فرزندآوری

فارغ از تاثیرات شخصیتی و اقتصادی بر عدم تمایل افراد به فرزندآوری، موضوعی دیگر که نمی‌توان تاثیر عمیق آن را انکار کرد، بحث رسانه و تبلیغات است. در اواخر دهه ۶۰ تبلیغات گسترده‌ای با هدف کنترل جمعیت صورت گرفت و شعار «فرزند کمتر، زندگی بهتر» به هر طریقی با هدف اثرگذاری بر ذهن افراد و خانواده‌ها داده می‌شد. از سوی دیگر هم در کنار اقدامات تبلیغی، فرزندان سوم به بعد خانواده‌ها از داشتن برخی حقوق اجتماعی محروم می‌شدند. حالا پس از چند دهه تبلیغات گسترده در حوزه کنترل جمعیت، تشویق مجدد خانواده‌ها به فرزندآوری کاری بسیار دشوار است، زیرا از نظر فرهنگی بسیاری از افراد نمی‌پذیرند که بیشتر از دو فرزند داشته باشند. بسیاری از خانواده‌ها نیز معتقدند اگر تعداد فرزندان آنها باشد، می‌توانند فرصت بیشتری برای تربیت و رسیدگی به آنها خود داشته باشند. بنابراین مجلس شورای اسلامی برای جلوگیری از تبعات پیری جمعیت در کشور، طرح جوانی جمعیت و حمایت از خانواده را تصویب کرد که براساس آن بسیاری از دستگاه‌ها اعم از دستگاه‌های فرهنگی و تبلیغاتی مکلف به فرهنگ‌سازی در این زمینه شدند؛ اما با وجود تاکیدهای مختلف بر ضرورت این موضوع، برخی دستگاه‌ها در عمل چندان اعتنایی به این مسأله نکردند. سیدمحمد بهار، کارشناس و پژوهشگر جمعیت و تهیه‌کننده برنامه «پنجره جمعیت» نیز درخصوص آن می‌گوید: نقش دستگاه‌های فرهنگی ضعیف است. در اواخر دهه ۶۰ تمام دستگاه‌ها بسیج شدند تا فرزندآوری کمتر شود اما از سال ۹۳ که رهبر معظم انقلاب سیاست‌های کلی جمعیت را ابلاغ کردند تا سال ۱۴۰۱ که قانون ابلاغ شد هیچ فعالیتی در این حوزه صورت نگرفته است. بعد از ابلاغ قانون نیز عملا کاری انجام نشده است و به نظر می‌رسد این موضوع دغدغه مسئولان نیست. این کارشناس و پژوهشگر جمعیت، فرهنگ‌سازی در حوزه فرزندآوری را مهم‌ترین مسأله می‌داند و درخصوص بی‌اعتنایی مسئولان و مدیران میانی در این زمینه مطرح می‌کند: طبق قانون برخی وظایف به دستگاه‌ها محول شده است اما می‌بینیم این اقدامات انجام نمی‌شود. به گفته این پژوهشگر جمعیت، پرداختن هنرمندانه در ترویج بحث فرزندآوری در قالب فیلم و سریال می‌تواند بسیار اثرگذار باشد. با توجه به موارد مطرح شده در این گزارش، بحث فرزندآوری موضوعی است که بیش از هر چیز تحت تاثیر دو عامل مهم اقتصادی و فرهنگی است. پس لازم است مسئولان و دغدغه‌مندان این حوزه، قبل از آن‌که کشور با ابربحران جمعیت تاریخ ایران مواجه شود، بیش از پیش این دو عامل را مورد توجه قرار دهند.

آگهی مناقصه
(نوبت اول)

قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء

موسسه عمران ساحل در نظر دارد تامین، ساخت، حمل و نصب سازه فونداسیون لودینگ آرم اسکله ۷ به وزن حدود ۶۰ تن مربوط به پروژه تجهیز و تغییر کاربری اسکله‌های ۱ تا ۱۵ فاز یک عملویه را به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۶ جهت ارائه اسناد و مدارک اعم از: حداقل ۳ نمونه قرارداد مشابه، اساسنامه، آگهی ثبت تغییرات، اسناد مربوط به توان نیروی انسانی، توان تجهیزاتی، توان مالی، توان مدیریتی، حسن سابقه، ایمنی و اسناد مثبته مالی را به موسسه عمران ساحل واحد امور قراردادها آقای کریم‌پور به آدرس اینترنتی Kala.oseco.p@gmail.com و همراه ۰۹۲۲۷۹۶۹۴۵۳ ارسال نمایند.

شرایط لازم جهت مناقصه: سابقه کار مرتبط، دارای ظرفیت تولید

- لازم به ذکر است اسناد مناقصه پس از بررسی و اخذ صلاحیت فنی لازم به شرکت‌ها ارسال خواهد شد. تلفن تماس: ۳۸۵۴۲۸۳۷-۰۲۱
- ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه
(نوبت دوم)

قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء

موسسه عمران ساحل در نظر دارد تراکم دینامیکی جهت بهسازی زمین مربوط به پروژه طرح توسعه پلیمر کنگان را به حجم ۵۰ میلیون تن/متر از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود حداکثر تا یک هفته پس از تاریخ انتشار آگهی جهت ارائه اسناد و مدارک اعم از: حداقل ۳ نمونه قرارداد مشابه - اساسنامه، آگهی‌های ثبت و تغییرات، اسناد مربوط به توان نیروی انسانی، توان تجهیزاتی، توان مالی، توان مدیریتی ایمنی و حسن سابقه را به موسسه عمران ساحل واحد امور قراردادها آقای خزائی به آدرس ایمیل Mh.Khazaei86@gmail.com و شماره ثابت ۳۸۵۴۲۸۳۴-۰۲۱ ارسال نمایند.

- لازم به ذکر است اسناد مناقصه پس از بررسی و اخذ صلاحیت فنی لازم به شرکت‌ها ارسال خواهد شد.
- ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

فراخوان مناقصه عمومی
نوبت دوم

قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء (ص)
هلدینگ تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی
موسسه دریاساحل

در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی اقدام به خرید بسته Power Distributed Control System (PDCS) جهت پروژه بی‌بی حکیمه نماید.

لذا بدینوسیله از شرکت‌های واجد شرایط که توانایی تأمین اقلام مذکور را دارند جهت شرکت در مناقصه فوق‌الاشاره دعوت به عمل می‌آید. متقاضیان می‌بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۳۰ نسبت به ارسال نامه اعلام آمادگی خود از طریق دورنگار و یا ارسال نامه به آدرس موسسه به معاونت حقوقی و امور قراردادهای موسسه دریا ساحل اقدام نمایند.

شماره مناقصه: DAR-MR-EO-03-0011
موضوع مناقصه: خرید بسته Power Distributed Control System (PDCS)

- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

آدرس: تهران، میدان رسالت، بزرگراه شهید سلیمانی (شرق به غرب)، بعد از خیابان اردکانی جنب بوستان مهتاب، پلاک ۱۰۰۳ (دبیرخانه موسسه)

- جهت دریافت تاییدیه دورنگار با شماره دبیرخانه تماس حاصل نمایید.

شماره تماس: ۴۲ ۲۳۰۱ ۵۵ -۰۲۱ دورنگار دبیرخانه: ۰۳ ۲۳۰۱ ۵۴ -۰۲۱
دبیرخانه: ۲۳۰۱۵۴۰۲-۰۲۱

فراخوان مناقصه عمومی
نوبت دوم

قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء (ص)
هلدینگ تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی
موسسه دریاساحل

در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی اقدام به خرید کنترل سیستم (CONTROL SYSTEM) جهت پروژه بی‌بی حکیمه نماید.

لذا بدینوسیله از شرکت‌های واجد شرایط که توانایی تأمین اقلام مذکور را دارند جهت شرکت در مناقصه فوق‌الاشاره دعوت به عمل می‌آید. متقاضیان می‌بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۳۰ نسبت به ارسال نامه اعلام آمادگی خود از طریق دورنگار و یا ارسال نامه به آدرس موسسه به معاونت حقوقی و امور قراردادهای موسسه دریا ساحل اقدام نمایند.

شماره مناقصه: DAR-MR-EO-03-0010
موضوع مناقصه: خرید کنترل سیستم (CONTROL SYSTEM)

- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

آدرس: تهران، میدان رسالت، بزرگراه شهید سلیمانی (شرق به غرب)، بعد از خیابان اردکانی جنب بوستان مهتاب، پلاک ۱۰۰۳ (دبیرخانه موسسه)

- جهت دریافت تاییدیه دورنگار با شماره دبیرخانه تماس حاصل نمایید.

شماره تماس: ۴۲ ۲۳۰۱ ۵۵ -۰۲۱ دورنگار دبیرخانه: ۰۳ ۲۳۰۱ ۵۴ -۰۲۱
دبیرخانه: ۲۳۰۱۵۴۰۲-۰۲۱

آگهی تجدید مناقصه عمومی
(یک مرحله‌ای)
(نوبت دوم)

شهرداری بومهن در نظر دارد نسبت به برگزاری تجدید مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای) مشروحه جدول ذیل به اشخاص حقوقی و حقیقی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نماید. لذا متقاضیان شرکت در این تجدید مناقصه عمومی می‌بایست حداکثر تا ساعت ۱۴:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۹ نسبت به بارگذاری اسناد، مدارک و ارائه قیمت پیشنهادی در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) اقدام نمایند.

ردیف	موضوع	تعداد	واحد	مبلغ سپرده شرکت در تجدید مناقصه عمومی (ریال)	مدت انجام کار	گواهینامه صلاحیت پیمانکاری	شماره تجدید مناقصه
۱	بیمه مکمل درمانی کارکنان شهرداری بومهن	حدود ۶۰۰	نفر	۲,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	یکسال شمسی	شرکت‌های بیمه‌ای دارای صلاحیت‌های مورد لزوم از مراجع ذیصلاح و بیمه مرکزی	۲۰۰۳۰۰۵۱۰۸۰۰۰۰۰۴

- زمان دانلود اسناد از سایت www.setadiran.ir از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ لغایت ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ می‌باشد.
- مهلت تحویل اسناد: کلیه مراحل تحویل به‌صورت الکترونیکی (بارگذاری در سامانه ستاد): از ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ لغایت ساعت ۱۴:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۹ می‌باشد.
- مهلت و زمان بازگشایی پاکت‌ها روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۹ ساعت ۱۴:۴۵ می‌باشد.
- نوع سپرده شرکت در تجدید مناقصه عمومی: الف) فیش واریزی به حساب شهرداری ب) ضمانتنامه بانکی
- شرکت‌کنندگان در تجدید مناقصه عمومی می‌بایست دارای رزومه مرتبط با موضوع فوق باشند.
- هزینه درج آگهی و کارشناسی و هزینه‌های ماخوذه سامانه ستاد ایران به عهده برنده تجدید مناقصه عمومی خواهد بود.
- برندگان اول و دوم و سوم تجدید مناقصه عمومی هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد تجدید مناقصه عمومی مندرج است.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی اینترنتی www.sh-boumehen.ir و یا با شماره تلفن ۷۶۲۲۳۱۱۰-۰۲۱ داخلی ۳۵۴ تماس حاصل نمائید.

عبدالله میرزایی - شهردار

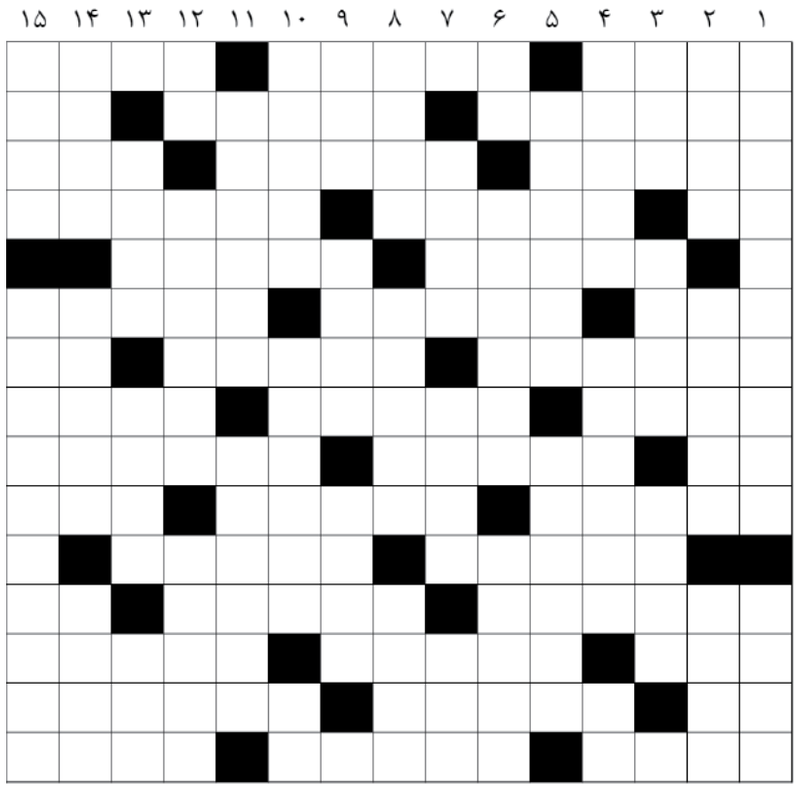
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۲۳

جدول عادی

افقی: ۱) همسر حضرت ابراهیم(ع) - توده مردم - ایوان ۲) از پادشاهان اشکانی - وسیله باد کردن لاستیک - ماه کارگری ۳) میوه آماده چیدن - نویسنده آلمانی کتاب مسخ - پیش مقدمه مکالمه تلفنی ۴) حرف پیروزی - آسمان - فیلمی ساخته نیکی کریمی با بازی هادی حجازی فرد ۵) دینداری - تربیت ۶) شب گذشته - پشیمانی - باشخصیت ۷) بی‌اعتقاد به دین - نظم - راهی که به آخر نمی‌رسد! ۸) جلاده‌نده کفش - چند رقم - تخمک ۹) حرف دهن‌کجی - اکنون - واژه، عبارت ۱۰) توطئه پنهانی - باب روز - ذکر جزئیات مطلبی ۱۱) خوشبوکننده شیرینی - پست فطرتی ۱۲) پایتخت استرالیا - داروغه - قامت ۱۳) آموختنی مدرسه - سند مالکیت غیررسمی - شاعر سرشناس ادبیات شیلی ۱۴) حرف ندا - صدمه‌دیده - کتابی از ناصرخسرو ۱۵) سخت و شدید - پیوسته - مشهور.

عمودی: ۱) از کمدین‌های دوران فیلم صامت - کلمه‌ای پرسشی ۲) در و پنجره بناهای قدیمی - بیماری سیاهرگ - کج ۳) مقابل شوخی - خصم - از پیامبران بنی‌اسراییل ۴) پدر شعر فارسی - نماینده وزارت دارایی در یک موسسه دولتی - رطوبت ۵) استخوان‌های بالا و کنار جمجمه - ماگنت ۶) هفتاد و دومین سوره - ورزش گروهی هفت نفره - ینگه دنیایی ۷) حرکات ورزشی رزمی نمایشی - واحد پول قطر - شکاف ۸) گاز مرداب - نوعی پارچه نخی - ماه سوم میلادی ۹) خوراک چهارپا - شهرباستانی اردن - به درستی ۱۰) چند نفر که شغل شان یکی است - بدون نقص بودن - صوت شگفتی ۱۱) بندر گردشگری گرجستان - وسیله سنجش ارتفاع صوت ۱۲) انتها - جریان ارسال و دریافت پیام - واضح ۱۳) اندام تنفسی ماهی - دریاچه‌ای زیبا در کلاردشت - کتاب هندو ۱۴) دیکته - سیصد کیلوگرم - دیرینه ۱۵) مقابل عمدی - دفاع راست تیم فوتبال استقلال.



جدول ویژه

افقی: ۱) جنگ‌افزار - سلول خونی بدون هسته - ازدواج موقت ۲) نشدنی - نام دارایی شخصی - چهارچوب در - یک و یک ۱۳) نوعی لباس بلند و گشاد - از حواریون حضرت عیسی(ع) - بامداد ۱۴) بتی در عصر جاهلی - پست فطرتی - از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا ۱۵) روستا - غذای ظهر - کارگزار.

عمودی: ۱) داستانی به قلم محمود گلابدره‌ای - تشویق‌کننده ۲) شیشه آزمایشگاهی - رساندن پیام به مردم - داخل ۳) بدون خطر - ریشه در آداب و رسوم قدیم دارد - نابود شونده ۴) ژانری سینمایی - نوعی بمب - روستا ۵) قهوه ایتالیایی - از مشتقات آمونیاک ۶) قلم انگلیسی - ماه یازدهم فرنگی - دیو شاهنامه ۷) کرم شب‌تاب - پایه و بنیاد - شرم ۸) الهه اندیشه و هنر در اساطیر یونان - نمک‌ها - نوعی مداد مخصوص طراحی ۹) به دست آوردن - میوه تسکین رماتیسم - مادر حضرت اسحاق(ع) ۱۰) تار بافتن عنکبوت - بی‌کسی - آغوش ۱۱) شخصیت اصلی سریال جواهری در قصر - درمانده ۱۲) تکرار یک حرف - غیردیجیتال - هفته ۱۳) بزرگان - فعلی که به مفعول نیاز ندارد - از هفت قلم آرایش قدیم ۱۴) دلداده وامق - پادشاه - پوست دباغی‌شده ۱۵) مونس - مهاجم ملی‌پوش تیم فوتبال بارسلونا.

حل جدول عادی ۶۷۲۲

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

حل جدول ویژه ۶۷۲۲

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