جام جم
۱۲ سبک زندگی
LIFE STYLE
پنجشنبه ۱۴ تیر ۱۴۰۳ شماره ۶۸۰۴

ابتلا به دیابت با نور موبایل!

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی در شب ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. این تحقیق بین ۸۵ هزار نفر با سن ۴۰ تا ۶۹ سال انجام شد که به مدت یک هفته روز و شب دستگاه‌هایی را روی مچ دست خود می‌بستند تا میزان قرارگرفتن در معرض سطوح مختلف نور را ردیابی کنند. نتایج، رابطه وابسته به دوز بین نور روشن‌تر در نیمه‌شب و خطر اختلال متابولیک را نشان می‌دهد. آن دسته از شرکت‌کنندگانی که در معرض نور در شب بودند، ۶۷ درصد بیشتر از افرادی که کمتر نور شب می‌دیدند در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند. تحقیقات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی در شب، چه نور زرد چراغ مطالعه یا نور آبی از تلفن هوشمند یا تلویزیون، می‌تواند خوابیدن را سخت‌تر کند. سایر عوامل احتمالی، مانند جنسیت، خطر ژنتیکی دیابت، رژیم غذایی، فعالیت بدنی، قرارگرفتن در معرض نور روز، سیگار کشیدن یا مصرف الکل نیز تأثیری بر نتایج نداشتند. شواهد در حال ظهور در حیوانات و انسان‌ها نشان می‌دهد که قرارگرفتن در معرض نور مصنوعی می‌تواند ریتم‌های شبانه‌روزی را مختل کند و به کاهش تحمل گلوکز، تغییر ترشح انسولین و افزایش وزن منجر شود که همه اینها با افزایش خطر اختلالات متابولیک مانند دیابت نوع ۲ مرتبط است.



حاشیه علیه متن

مصرف‌گرایی چطور می‌تواند زندگی را بر ما سخت‌تر کند؟

نرگس خانعلی زاده
گروه جامعه

به نظر می‌رسد که در میان موج‌های به‌راه‌افتاده در روزگار مدرن امروز، جای علت و معلول‌ها عوض شده است؛ به این معنا که علتی مانند پیوند مشترک دختر و پسر، باعث وجود معلولی مانند جشن عروسی یا خرید جهیزیه می‌شود. موضوعی که درباره خرید سیسمونی هم صدق می‌کند و ورود یک عضو تازه‌وارد به خانواده، ابزارها و وسایلی برای رفع نیازهایش می‌طلبد؛ نه مجموعه‌ای از وسیله‌های دکوری، تزئینی و بی‌کاربرد و دستمایه‌ای برای تفاخر و نمایش! شاید اگر کمی به اهمیت و ارزش علت‌هایی این‌چنین مهم فکر کنیم، کمتر دچار حاشیه‌های پیرامون آنها و به‌تبع آن، گرفتار سیر نزولی ازدواج و فرزندآوری شویم. هنوز یک هفته هم از آن لحظه‌ای که دکتر خبر بارداری‌اش را به او داده نگذشته و حالا کمتر از یک هفته است که می‌داند موجود زنده‌ای در درونش جا خوش کرده، که قرار است زندگی او را تغییر و جایگاهش را در زندگی ارتقا دهد و او را به مادرشدن برساند. وجود چنین معجزه‌ای، می‌تواند هرکسی را دچار حال عجیبی کند؛ یعنی واقعا من رشددهنده و پرورش‌دهنده فرد دیگری می‌توانم باشم؟ یعنی واقعا قرار است من یک انسان را به این دنیا اضافه کنم؟ این فکر و خیال‌ها بدیهی‌ترین و معمول‌ترین فکر و خیالاتی است که یک مادر، در روزهای ابتدایی مادرشدنش به آن فکر می‌کند یا حداقل باید بکند. اما او چه می‌گفت؟ «ننوی برقی می‌خوام بگیرم؛ یعنی مامانم باید برام بگیره! کاش تو هم به دوستت که قراره از کانادا بیاد سفارش می‌دادی برات لباس بگیره. من که می‌خوام از آنلاین‌شاپ‌های خارجی خرید کنم؛ اونا خیلی باکیفیت‌تره!» در عین ناباوری، این اولین جملاتی است که درباره وقوع چنین اتفاق بزرگی، درباره وجود یک موجود زنده، درباره مادرشدن و بزرگ‌تر شدن خانواده‌اش و... می‌گفت؛ همه چیز برایش محدود به کیفیت و جنس محصولات نوزاد و ایرانی و خارجی‌بودنش شده بود نه بیشتر.

کاربرد را بنگر

شاید یک وسیله‌ای آن‌قدر به دردتان بخورد که هزینه بسیار زیادی برایش بکنید، و خب، چقدر هم خوب که برای وسیله‌ای کاربردی و کارراه‌انداز هزینه کنیم و از آن بهترین استفاده را برای آسایش خودمان و فرزندمان ببریم. اما آنچه که از آن به‌عنوان سیسمونی لوکس و جریانی مصرف‌گرا یاد می‌شود، وسیله‌هایی است که نه‌تنها بسیار گران و هزینه‌بر است که بعد از تولد کودک هم بدون هیچ استفاده‌ای در گوشه اتاق می‌ماند و خاک می‌خورد. مثلا دستگاه استریل‌کننده وسایل نوزاد، یکی از آن مواردهاست؛ وسیله‌ای که شاید تنها برای یکی دو روز اول یا نهایتا یک هفته اول کاربرد داشته باشد و بعد از گذشت روزهای بیشتر و عادی‌شدن و البته فشرده‌شدن پروسه بچه‌داری، دیگر وقت و توان و حتی نیازی برای آن وجود نخواهد داشت، چراکه بعد از گذشت مدت کوتاهی، مادر متوجه خواهد شد که می‌تواند با یک دور چرخاندن آب‌جوش، شیشه و پستانک و سایر وسایل فرزندش را تمیز کند و نیازی به روی‌کارآوردن این دستگاه نیست. درواقع آنچه در خرید وسایل مورد نیاز برای نوزاد و اصطلاحا سیسمونی اهمیت دارد، تشخیص کاربرد و نیاز آن خانواده، آن مادر و آن نوزاد به وسیله‌ای، هرچند خاص و منحصربه‌فرد است؛ آن‌وقت است که خانواده می‌تواند ادعا کند ما خریدی بجا و درست داشته‌ایم.

چرخ‌کرده دست‌ساز عروس خانم

جریان مصرف‌گرایی در دوره خرید جهیزیه خانه عروس هم نمود علنی‌تری دارد؛ جهیزیه‌ای که انگار کاربردش از نیازهای عروس و داماد را از دست داده و به ابزاری برای نمایش و تفاخر به اطرافیان تبدیل شده است؛ اما تفاخر برای چه‌کسی؟ برای چه زمانی؟ برای دورترین فامیل یک خانواده و ممکن است در طول زندگی مشترک، تنها یک‌بار گذرشان به خانه عروس و داماد بیفتد؟ همه این زحمت‌ها و دردسرها برای چنین هدف سطحی و پوچی؟ نمونه خنده‌دارش خرید چرخ‌گوشت و جلوتر از آن، تخم‌مرغ‌پز است. شاید کسی توجیه کند که گوشت‌های چرخ‌کرده قصابی‌ها را نمی‌پسندد و ترجیح می‌دهد خودش این کار را انجام دهد که خب، دلیلی قانع‌کننده است اما واقعا تخم‌مرغ را دیگر می‌شود در یک قابلمه آب‌جوش آب‌پز کرد و دیگر نیازی به دستگاه تخم‌مرغ‌پز نیست. درواقع وقتی از مدیریت مصرف حرف می‌زنیم، یعنی از همین کاربردها می‌گوییم؛ که چرخ‌گوشت در دورترین تصورها می‌تواند کاربرد داشته باشد و توجیه‌پذیر اما دستگاه تخم‌مرغ‌پز همان را هم ندارد. مثالی که شاید در مورد دستگاه‌های مدرن نان‌پز خانگی هم صدق کند و تازه عروسی باشد که در روز، حداقل یک‌بار نان تازه در چنین دستگاهی می‌پزد اما سالی یک‌بار سراغ دستگاه هسته‌گیر آلبالو نرود و سرخ‌کن بالای کابینت، هیچ‌وقت جایگزین سرخ‌کردن مرغ و سیب‌زمینی در ماهیتابه نشود.



برش

و حالا صرفه‌جویی!

فارغ از همه مصرف‌ها، شاید بهتر باشد کمی به محدودکردن نیازها و اصطلاحا صرفه‌جویی فکر کرد. درواقع شاید یکی از معانی صرفه‌جویی مدیریت درست مصرف است؛ یعنی ما به آن نیاز داریم ولی در مصرفش مدیریت می‌کنیم. پرهیز از خرید ماشین شست‌وشوی لباس بچه، یکی از نمونه‌های صرفه‌جویی، درست خرید کردن و درست مصرف‌کردن در خرید سیسمونی است. به این معنا که ما نیاز داریم لباس‌های کودک‌مان را به‌طور مداوم بشوییم؛ پس به وسیله‌ای برای شست‌وشو نیاز داریم و حالا دو گزینه پیش پایمان است؛ اول خرید یک دستگاه لباسشویی مخصوص کودک و گزینه دوم شست‌وشوی جداگانه لباس‌های نوزاد با دستگاه لباسشویی خانه. درواقع با وجود این‌که نیاز به شست‌وشو وجود دارد، می‌توانیم با مدیریت درست، یعنی ضدعفونی‌کردن مخزن پیش از شست‌وشوی لباس نوزاد، استفاده از مایع لباسشویی باکیفیت و جداسازی لباس کودک از سایر لباس‌ها، در هزینه خرید لباسشویی کوچک یا همان مینی‌واش، صرفه‌جویی کنیم. به نظر می‌رسد که چنین مدیریتی را می‌توان در خرید خرید جهیزیه و سیسمونی لحاظ کرد.

یادداشت

نگار علیزاده | گروه جامعه

قرارمان این نبود!

قرار نبود این‌طوری زندگی کنیم، که همه وقت و توان و انرژی‌مان را صرف یک نگاه و یک تعریف و یک شب کنیم. می‌خواستیم از زندگی‌مان لذت ببریم، بتوانیم دور هم جمع شویم و بگوییم و بخندیم، که یک‌شب در سکوت و آرامش بنشینیم و فیلم ببینیم و میوه بخوریم. دوست داشتیم پول‌هایمان را جمع کنیم و هر چند وقت یک‌بار به سفری که دوست داریم برویم؛ اما انگار زندگی طور دیگری پیش‌رفت؛ که مبل‌های بزرگ و چوب‌گردویمان را در خانه‌های ۶۰متری جا دهیم، کمدهایمان پر از لباس‌هایی کنیم که شاید سالی یک‌بار تن‌مان بروند، که روی کابینت آشپزخانه‌مان پر باشد از ساندویچ‌سازها و اسپرسوسازها و سازنده‌های دیگر و یادمان برود که اصلا کی وقت می‌کنیم در کنار هم بنشینیم و ساندویچی بخوریم و قهوه‌ای بنوشیم؟ اما حالا چه شده است؟ آن‌قدر کار می‌کنیم که دیگر رمقی نداریم که نه روشنی روز را ببینیم و نه تاریکی شب را، که بتوانیم از پس خرید آن تلفن همراه محبوب این روزها بربیاییم.



اشتباه نکنید! من درباره وضعیت اقتصادی کشور خودمان و مقایسه‌اش با دیگر جوامع حرف نمی‌زنم، که کاش بهتر باشد، بهتر بشود و بهتر زندگی کنیم؛ ما از مصرف‌گرایی‌هایی می‌گوییم که یادمان برده است اصلا از زندگی چه می‌خواستیم و چه شدیم! که خودمان را در حصار نیازهای هرروزه و تازه‌گیر انداختیم و از این‌که گاهی به آنها نرسیدیم، خسته و عصبی افسرده شدیم. کاش یاد بگیریم که به اندازه جیب‌مان خرج کنیم، به اندازه توان‌مان قول بدهیم و به اندازه نیازمان مصرف کنیم. کاش بتوانیم خوشی و خوشحالی‌هایمان را به خریدهای بیهوده و هرروزه گره نزنیم تا بتوانیم زندگی کنیم و از زندگی‌کردن لذت ببریم.

مناقصه عمومی (یک مرحله‌ای)

نوبت دوم

سربندان دهیاری

فراخوان عمومی اجرای پروژه‌های عمرانی: کوچه‌های قاسمی و ترابی روستای سربندان

دهیاری سربندان در نظر دارد پروژه‌های عمرانی به شرح جدول ذیل را از محل ردیف عمرانی بودجه سال ۱۴۰۳ دهیاری از محل منابع داخلی، از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید:

ردیف	نام پروژه	مبلغ اعتبار	مبلغ ضمانتنامه (ریال)	نوع ضمانتنامه
۱	جدولگذاری، زیرسازی و آسفالت کوچه قاسمی روستای سربندان	۳۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰	ضمانتنامه/وجه نقد
۲	اجرای زیرسازی و آسفالت کوچه ترابی روستای سربندان	۱۶،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰	۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰	ضمانتنامه/وجه نقد

کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت تا پایان بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به‌آدرس: www.setadiran.ir انجام خواهد شد.

مواعد زمانی انجام مناقصه عمومی:
- تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۳/۰۴/۱۴ ساعت ۱۳
- مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ ساعت ۱۳
- مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ ساعت ۹
- زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ ساعت ۱۰

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:
مقدار مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به شرح جدول فوق به صورت ضمانتنامه بانکی یا وجه نقد به شماره حساب: ۰۱۱۲۰۳۳۵۱۹۰۰۷ IR ۲۲۰۱۷۰۰۰۰۰۰۰۱۱۲۰۳۳۵۱۹۰۰۷ نزد بانک ملی شعبه سربندان واریز و در سامانه بارگذاری گردیده و اصل آن قبل از بازگشایی تحویل دهیاری سربندان گردد. (شناسه ملی دهیاری در پیوست برآورد پروژه در سامانه بارگذاری گردیده است.)

توضیحات:
- آگهی نوبت اول در تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۶ منتشر گردیده است.
- شرکت مناقصه‌گر برنده این مناقصه، باید ضمانتنامه حسن انجام تعهدات خود را از یکی از بانک‌های استان تهران دریافت نماید و ضمانتنامه حسن انجام تعهدات ارائه شده خارج از محدوده استان تهران غیر قابل قبول می‌باشد.
- قیر مورد نیاز جهت اجرای پروژه‌های مذکور از محل سهمیه قیر پارائه‌ای می‌باشد و شرکت برنده مناقصه باید تمهیدات لازم را در خصوص دریافت قیر پارائه‌ای انجام دهد.
- جدول مورد استفاده در این پروژه باید جدول شرکت شنزار بوده و سایر مصالح استفاده شده از لحاظ کیفیت باید ابتدا به تایید دستگاه نظارت برسد.
- مناقصه‌گران علاوه بر ارائه ضریب پیشنهادی موظف به ارائه آنالیز قیمت پیشنهادی می‌باشند.
- قیمت پیشنهادی مناقصه‌گران باید در دامنه قیمت عادله تعیین گردیده توسط کارفرما باشد و قیمت‌های غیرواقعی و غیرمنطقی از سوی کارفرما قابل قبول نمی‌باشد.
- دهیاری سربندان در رد یا قبول پیشنهادها مختار می‌باشد.

اطلاعات تماس و آدرس دهیاری سربندان:
شهرستان دماوند، روستای سربندان، ابتدای خیابان شهید سلیمانی جنب مرکز جامع سلامت سربندان، دهیاری سربندان
تلفن: ۷۶۳۹۳۲۹۶ و ۷۶۳۹۲۰۱۰

دهیار سربندان- مهدی حسن‌نیا

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۲۰۰۳۰۰۵۲۶۵۰۰۰۱۶۵

شهرداری کرج
شهرداری کرج در نظر دارد برابر بودجه مصوب شورای اسلامی شهر، پروژه مندرج در جدول ذیل را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

ردیف	شرح پروژه	مبلغ پروژه به ریال	مبلغ سپرده به ریال	مدارک لازم	نحوه پرداخت قرارداد
۱	خرید، حمل و تخلیه مصالح سنگی شکسته کوهی مورد نیاز کارخانه آسفالت شهرداری کرج	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	ارائه پروانه بهره برداری معتبر شن و ماسه از وزارت صنعت، معدن و تجارت	۲۷% تهاتر

۱ سپرده شرکت در مناقصه به یکی از روش‌های ذیل ارائه گردد. ضمانت‌نامه بانکی معادل مبلغ فوق که به مدت ۹۰ روز اعتبار داشته و قابل تمدید باشد و یا واریز فیش نقدی به مبلغ فوق به حساب ۷۰۰۷۸۶۹۴۴۸۶۲۳ بانک شهر

۲ برندگان نفر اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

۳ مبلغ ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال به عنوان هزینه خرید اسناد به حساب ۷۰۰۷۸۵۳۱۳۷۹۵ به‌نام شهرداری کرج واریز و ارائه اصل فیش به همراه اصل ضمانت‌نامه به اداره امور پیمان‌ها و قراردادها الزامی است.

۴ متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار آگهی تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ جهت خرید اسناد مناقصه به سامانه الکترونیک دولت (ستاد) مراجعه نمایند.

۵ شرکت‌کنندگان می‌بایست ضمن بارگذاری ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه در سامانه ستاد، نسبت به تحویل اصل ضمانت‌نامه تا ساعت ۱۳ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ به آدرس: کرج، میدان توحید، بلوار بلال، امور قراردادها و پیمان‌ها شهرداری کرج واقع در طبقه هفتم اقدام نمایند.

۶ در صورت بروز هرگونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.

۷ پیشنهادات رسیده در مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ در کمیسیون عالی معاملات شهرداری کرج مطرح و پس از بررسی و کنترل، برنده مناقصه اعلام خواهد شد. لازم به‌ذکر است شرکت‌کنندگان مجاز به حضور در جلسه بازگشایی پاکات خواهند بود.

۸ هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

● جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۵۸۹۲۴۲۱-۰۲۶ تماس و یا به سایت WWW.KARAJ.IR مراجعه نمائید.

اداره امور قراردادها و پیمان‌ها. شهرداری کرج

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۶۰

جدول عادی

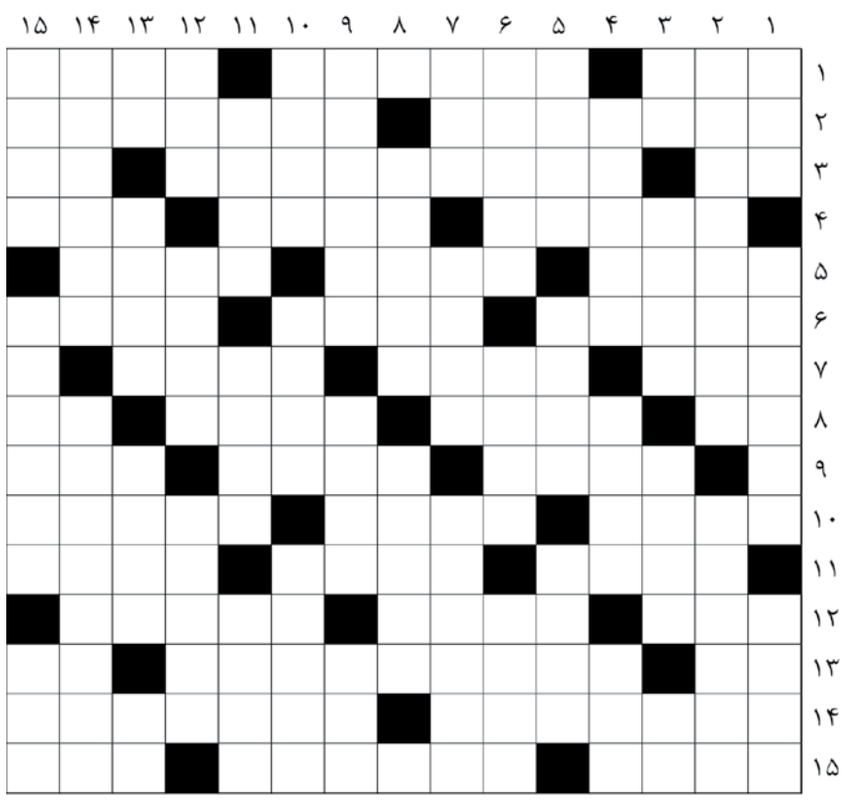
افقی: ۱) نوعی بیماری واگیر عفونی- نام قدیم شهر آبادان- اسباب نواختن ویولن ۲) شیوه‌ای در رنگ کردن مو- پایتخت گابن ۳) تکرار حرفی- مجموعه وسایل کار- رام نشده! ۴) شروع، آغاز- فرزین شطرنج- تربت ۵) سکرتر- آسایش- رودی در مازندران ۶) تخت پادشاهی- از مشهورترین اشعار نیما- بازای... ناز بادل من بساز ۷) جگر سفید- در کبد ذخیره می‌شود- غذایی از آردبرنج ۸) عرب می‌گوید: بگو- کتف- تباهی- پیش درآمد آشغال ۹) عظیم- ستون خیمه- وسیله ۱۰) پیمان تجارت آزاد آمریکای شمالی- منزل آذری- رودی جاری در بوشهر ۱۱) از ظروف آشپزخانه- ساز بادی کلاسیک غربی- همان کبوتر است ۱۲) عددی دورقمی- دیکته- ساز جلال ذوالفنون ۱۳) قطره- از روش‌های معالجه افسردگی- پهلوان ۱۴) ضمانت کالا- مثنوی سروده شیخ بهایی ۱۵) سفید- پرکردن فاصله بین آجرهای یک ساختمان- قوه بینایی.

عمودی: ۱) عطا و بخشش- گروهی از خوارج که بر علی(ع) شوریدند- گلی زینتی ۲) در شب کریسمس برای کودکان مسیحی هدیه می‌آورد- نرم‌افزاری برای کارهای گرافیکی ۳) E- خارجی‌ترین قسمت پوست- مقر فرماندهی در ارتش- افزونی برنج پس از پخته شدن ۴) نیای زبان‌های رومی- عجله و تندی- مسرور ۵) عبادت‌کننده- مبتلا- ظرفی برای کوبیدن ۶) متنفر- آغشته به رنگ- سبک ادبی یا هنری ۷) پدر آذری- چاق- پدر و مادر ۸) دارای جنبه داستانی- کاخ سلطنتی ۹) دانشگاه مشهور قاهره- فنی درکشتی- آن است که خود ببوید ۱۰) آبی تیره- کلاه پادشاهی- راحتی ۱۱) موضوع- بی‌حرکت- مربوط به هنر ۱۲) هنر فرنگی- هر بخش از مسابقه بوکس- فعال ۱۳) چهره- تهی- حرف اول یونانی- از افعال اسنادی ۱۴) ته‌بندی کتاب- برقی ۱۵) بسیار مشتاق- نوعی اسلحه کمری- از القاب اشرافی اروپایی.

جدول ویژه

افقی: ۱) چند دهستان همجوار- اندامی در گیاهان بی‌گل- صداهای زمینه فیلم ۲) جلاد انقلاب کبیر فرانسه- از شاخه‌های رود کارون ۳) بله آلمانی- مدافع ملی‌پوش تیم فوتبال منچستر یونایتد- نوعی حلوا ۴) متجانس- دفعه، بار- پارچه مشبک ۵) شناس- دین رایج در هند- سرباز نیروی دریایی ۶) نمایشنامه‌ای درام از ژان پل سارتر- معجزه ختمیه- آخرین ۷) دیدنی بم- آشکار- نان سنتی عراق ۸) چای خارجی- پرهیزگار- شیرینی تبریز- معاون هیتلر ۹) قسمت کم عمق دریا- صندوقخانه- خانه بزرگ ۱۰) جیره غذای روزانه- سیال- بسپار ۱۱) شیرینی میوه‌ای- فدراسیون جهانی بسکتبال- در بیان علت به‌کار می‌رود ۱۲) وسیله نخ‌ریسی- خمره- واضح ۱۳) حیرت- در عهد خلفای عباسی متصدی رسیدگی و پرداخت مخارج روزانه دربار بود- تکرار حرفی ۱۴) خوشنویس عصر صفوی- آنتی بیوتیک ۱۵) ویران‌کننده- گوشه‌ای در دستگاه همایون- آسان.

عمودی: ۱) بی‌گناه- غیرحرفه‌ای- از اجزای پیراهن ۲) معادل فارسی شفاعت- آرمانشهر ۳) مقابل روز- راه و روش عبادت- شاخه نورسته- رفوزه ۴) دستگاهی در موسیقی ایرانی- نامی پسرانه- عمومی تر ۵) چاپلوس- به هیچ وجه- لبخند ملیح ۶) مرآت- برادر سلم و تور- مقر فرماندهی ۷) پس گردن- بیماری ژروتمندان- پرت شدن از بالا به پایین ۸) از پادشاهان اشکانی- دوره تناوب ۹) اوضاع جوی- گزند- پس از آن ۱۰) درخت جوان- یاری- گذراندن ۱۱) وطن- نزدیک‌بین- نوعی آسیاب ۱۲) زشت و مهیب- شماره ردیف آثار هر آهنگساز کلاسیک- سرشار ۱۳) یال اسب- اسب سرکش- راه و روش- قلب قرآن ۱۴) بی‌ضابطه- نویسنده آلمانی داستان دمیان ۱۵) قتل سیاسی- سرباز داوطلب- اقامتگاه مسافر.



حل جدول عادی ۶۷۵۹

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

حل جدول ویژه ۶۷۵۹

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