کارگاه زندگی

والدین کمالگرا کودکان مضطرب

برخی از والدین بر این باورند که برای پیشرفت کردن فرزندشان در آینده، باید فشار زیادی بر او تحمیل کنند. این فشار برای انجام دقیق و بی‌نقص هرکاری، یکی از مشکلات بزرگ و مسکوت خانواده‌های کمال‌گرااست. نگاه‌های داورانه‌والدین، شرم‌ازاشتباه فرزند، مقایسه کودک‌شان با دیگر کودکان، همه‌وهمه‌ازنشانه‌های کمال‌گرایی هستند که باعث تحمیل فشار روی فرزندان می‌شوند. اما مسأله به اینجا ختم نمی‌شود. بسیاری از والدین احساس می‌کنند که این رفتارها آنها را تبدیل به والدین خوب و کاملی می‌سازد درحالی که این‌طور نیست. اثرات این فشار می‌تواند منجر به انجام کارهای غیرمنطقی از سوی کودکان برای به دست آوردن نتیجه مورد نظر والدین شود. به‌طور مثال، ممکن است یک کودک به‌دلیل فشار سنگین والدین برای به‌دست آوردن نمرات خوب، از همکلاسی‌هایش تقلب کند. زیرا او فکر می‌کند که اگر بالاترین نمره را کسب نکند، والدین او را سرزنش خواهند کرد. باید این را بدانیم که کودکان و نوجوانان در هر سنی باید عواقب کارهای خودشان را گردن بگیرند، اشتباه کنند و یاد بگیرند. همچنین کمال‌گرایی می‌تواند روحیه و شادابی کودکان را نیز از بین ببرد. کودکانی که فکر می‌کنند همیشه باید بهترین باشند، بیشتر در معرض خطر سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب و اختلالات دیگر هستند. علاوه بر آن، کمال‌گرایی رابطه تنگاتنگی با رفتارهای خودپسندانه دارد و اتفاقا در بیشتر مواقع باعث شکست خوردن کودک می‌شود.



یادداشت

معصومه صبور | کارشناس مشاوره

نقش تنبیه در سلامت روان

تنبیه، انضباط اجباری مبتنی‌بر ترس است و ترس مکرر برای مغز خوب نیست. کودکان درک نمی‌کنند چرا باید رفتار خاصی داشته باشند و از استدلال پیروی نمی‌کنند؛ بنابراین، بسیاری از والدین به تنبیه متوسل می‌شوند. ترس از تنبیه، بچه‌ها را به شدت تهدید می‌کند. والدین به عبث امیدوارند که ترس باعث شود فرزندان‌شان رفتار مطلوب را جایگزین رفتار نامطلوب کنند. حتی با بهترین روش‌های تنبیه این هدف بدون عواقب، عملی نخواهد شد.

ترس مکرر به مغز کودک آسیب می‌رساند و زمینه‌ساز اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب، استرس در مراحل بعدی زندگی خواهد شد. تنبیه باعث رنج و عذاب کودک می‌شود و تنظیمات عاطفی، هیجانی و خودکنترلی کودکان را به‌هم می‌ریزد و رفتارهای پرخاشگرانه تکانشی را تقویت می‌کند. برای حذف رفتار غلط نباید به تنبیه بدنی، داد زدن و... متوسل شد.

سکوت و بی‌توجهی در قبال رفتار نامناسب بچه‌ها، بهترین راهکار است تا خودش متوجه پیامد رفتارش شود. مورد دیگر که می‌توان به آن اشاره داشت، تذکر و محروم کردن است؛ یعنی تذکر در یک کلام و آگاهی‌دادن او به نتیجه کارهایش و سپس محروم‌کردن از خواسته‌های موردعلاقه‌اش. از تنبیه‌های دیگر جبران‌کردن است یعنی فرد ضرری را که رسانده، جبران کند. فریاد زدن و کتک زدن قطعا جواب نمی‌دهد و در بلندمدت بر کل زندگی کودک تأثیر منفی می‌گذارد.

استرس سمی حاصل از این برخوردها، به پیامدهای منفی زیادی مانند احتمال ترک تحصیل، افسردگی، مصرف موادمخدر، خودکشی و بیماری‌های قلبی منجر می‌شود. ما به‌عنوان والدین اغلب بر رفتار نامناسب فرزندان‌مان تمرکز و آن را مطرح می‌کنیم و به همین دلیل هم تنبیه کودک را خودمان انتخاب می‌کنیم. کودکان ممکن است رفتار نامطلوب را راهی برای جلب توجه شما بدانند. بچه‌ها با تمجید رشد، احساس محبوبیت و خاص بودن می‌کنند. باید مراقب زمانی که آنها کار خوبی انجام می‌دهند، باشید و آنها را تحسین کنید تا رفتارهای مطلوبشان تقویت شود.

«جام جم» دلایل هراس کودکان از رفتن به مدرسه را بررسی می‌کند

دلبستگی ناایمن در مدرسه‌هراسی

مدرسه، نماینده دنیای خارج است و با واقعیتی که کودک در خانه تجربه کرده تفاوت دارد؛ کودکان مدرسه‌هراس مواجهه با این واقعیت را نمی‌توانند تحمل کنند



تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

کودکان زیادی به‌خصوص در سال اول ابتدایی، روزها یا حتی هفته‌های ابتدایی مدرسه را با چشمانی گریان و نگاهی نگران سپری می‌کنند. ترس از مدرسه یکی از شایع‌ترین اختلال‌های مرتبط با درس و تحصیل در کودکان و نوجوانان است و در هر سنی امکان بروز دارد. طبیعی است که کودکان خردسال گاهی اوقات هنگام جدایی از والدین خود دچار اضطراب شوند و این وضعیت گریه، چسبیدن یا امتناع آنان از جدایی را به دنبال داشته باشد. البته آمارها نشان می‌دهد ۸۴/۲ درصد دانش‌آموزان در جشن آغاز سال تحصیلی احساس شادی، خوشحالی و رضایت می‌کنند. با این حال جداشدن از محل زندگی و خانه و کاشانه برای هر انسانی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. رفتن به مدرسه هم برای بچه‌هایی که تا دیروز در محیط امن و گرم خانواده به سر می‌بردند و حالا مجبورند چند ساعتی را از این محیط فاصله گرفته و در جایی ناشناخته با حضور افراد دیگر سپری کنند، می‌تواند سخت باشد.

ترس از جدایی در هشت‌ماهگی، ۱۲ ماهگی و بین ۱۸ ماهگی تا سه‌سالگی رایج است. از طرفی این ترس برای کودکان در اولین روزهای ورود به مهدکودک یا پیش‌دبستانی هم امری شایع و طبیعی است. با این حال این اضطراب به مرور زمان و با بزرگ‌شدن کودک و کسب اعتمادبه‌نفس از بین می‌رود. این موضوع درحالی است که برخی کودکان نسبت به جدایی از والدین پس از ورود به مدرسه نیز واکنش‌های بسیار شدیدی از خود نشان می‌دهند. درواقع مدرسه نماینده دنیای خارج است و با واقعیتی که کودک در خانه تجربه کرده، تفاوت دارد. کودکان مدرسه‌هراس نمی‌توانند مواجهه با این واقعیت را تحمل کنند.

معمولا مدرسه‌هراسی در کودکانی که امنیت پایین و وابستگی بالایی دارند، مشاهده می‌شود؛ پدر و مادر در پدیدآمدن این ترس نقش دارند

اضطراب جدایی در مدرسه‌گریزها

معمولا مدرسه‌هراسی در کودکانی که امنیت پایین و وابستگی بالایی دارند، مشاهده می‌شود. پدر و مادر در پدیدآمدن این ترس نقش دارند. ترس و اضطراب کودکان پیش از هر چیز به‌خاطر جدایی از پدر و مادر به‌وجود می‌آید. پدر و مادری که کودکان را بیش از اندازه به خود وابسته می‌کنند زمینه را برای پدیدآمدن اختلال اضطراب جدایی در کودکان فراهم می‌آورند. این نوع از اضطراب، هنگام دور شدن از پدر و مادر در کودکان نمایان می‌شود. دکتر امین رفیعی‌پور، پزشک و متخصص روان‌شناسی سلامت در این خصوص به جام جم می‌گوید: «یکی از مشکلات کودکان در مدرسه‌هراسی، دلبستگی ناایمنی است که در خانواده به‌وجود می‌آید. کودک در خانواده‌ای رشد می‌کند که دلبستگی‌اش ناایمن است. به‌همین سبب دچار اضطراب، مخصوصا اضطراب جدایی می‌شود. همزمان با ورود به مدرسه هم حس می‌کند که خانواده‌اش را از دست می‌دهد. به همین دلیل نسبت به مدرسه حساس و از آن گریزان می‌شود.» البته امتناع از رفتن به مدرسه در میان دختران و پسران دانش‌آموز به یک اندازه رایج است. اما معمولا کلاس اولی‌ها بیشتر با این مشکل روبه‌رو می‌شوند.

چه کودکانی مدرسه‌هراس هستند؟

ترس از مدرسه می‌تواند از بخش خاصی از مدرسه، عملکرد تحصیلی، محیط مدرسه یا براثر تجربه اتفاق‌های ناخوشایند، همچون آزاردیدن از دوستان در مدرسه یا مشکلاتی در مسیر خانه تا مدرسه ناشی شود. با این حال کودکانی که تجربه بیرون‌ماندن از خانه را ندارند، کودکانی با اعتمادبه‌نفس پایین و منزوی بیش از سایر کودکان در معرض مدرسه‌هراسی قرار دارند.

رفیعی‌پور نیز بر این باور است کودکانی بیشتر دچار این عارضه می‌شوند که خانواده نتوانسته اضطراب جدایی آنان را از بین ببرد و والدین به‌جای این‌که از سنین پایین، کودک را از خود جدا کنند، برعکس آنان را به خود کاملا وابسته می‌کنند. وی همچنین می‌افزاید: «کودکان درگیر این اختلال دائم فکر می‌کنند هنگام جدایی از پدر و مادر، دیگر نتوانند خانواده خود را ببینند یا آنها را از دست بدهند. این اضطراب همراه کودک‌های این‌چنینی است و زمانی هم که وارد مدرسه می‌شوند، همه فکر می‌کنند که از مدرسه می‌هراسند درصورتی‌که این موضوع، اضطراب جدایی است که با مدرسه‌هراسی اشتباه گرفته می‌شود.»



مدرسه‌هراسی؛ زمینه‌ساز هراس اجتماعی

مدرسه‌هراسی می‌تواند به اختلالات یادگیری برای دانش‌آموزان و مشکلات و آسیب‌های جدی برای خانواده‌ها، مدرسه و جامعه بینجامد. از سوی دیگر، محققان دریافته‌اند که کودکان مبتلا به این اختلال بسیار در معرض خطر ابتلا به هراس اجتماعی قرار دارند که در آن وضعیت‌های اجتماعی همچون معاشرت با غریبه‌ها و قرارگرفتن در موقعیت‌هایی که انسان را دستپاچه می‌کنند نیز اضطراب‌زا می‌شوند. با همه اینها، دکتر رفیعی‌پور نیز بر این باور است که حضور یک روان‌شناس و مشاور در کنار خانواده‌ها امری تاثیرگذار است. او توضیح می‌دهد: «همان‌طور که در مواقعی برای خانواده‌ها اتفاقی رخ می‌دهد که به پزشک مراجعه می‌کنند، کاش به این نتیجه برسند که باید در کنار هر خانواده یک روان‌شناس حضور داشته باشد. زمانی که یک روان‌شناس در خانواده حضور پیدا کند، پدر و مادرها علاوه بر یادگیری سبک‌های فرزندپروری، نحوه صحیح ارتباط با خانواده و آماده‌کردن فرزندان‌شان برای رفتن به مدرسه را می‌آموزند. سبک‌های فرزندپروری یکی از مهم‌ترین عواملی است که والدین باید به آن توجه ویژه‌ای کنند.» به‌هرحال کودکان سرمایه‌های گرانبهای هر کشوری هستند که توجه به سلامت روح و جسم‌شان بیش از هر چیز دیگری دارای اهمیت است چراکه این سلامت تضمین‌کننده توسعه پایدار اجتماعی و اقتصادی کشور خواهد بود.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء

موسسه عمران ساحل در نظر دارد فلنج‌های فلزی از سایز ۳/۴ تا ۱۲۰ اینچ به تعداد کلی ۱,۱۴۰ عدد مربوط به پروژه تجهیز اسکله‌های ۱۶ و ۱۷ فاز ۲ بندر پتروشیمی پارس واقع در عسلویه را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۹ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۲ برای دریافت اسناد و مدارک اولیه مناقصه، نامه اعلام آمادگی جهت شرکت در مناقصه را به آدرس ایمیل Askari.npc1617@gmail.com ارسال نمایند.
- اسناد مناقصه پس از تایید به صورت الکترونیکی ارسال می‌گردد.
- داوطلبان جهت دریافت هرگونه اطلاعات با شماره تلفن ۳۳۲۱۹۲۱۲-۰۲۱ داخلی ۴۴۳۷ آقای عسکری تماس حاصل فرمایید.
- ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

نفت پارس تاسیس ۱۳۴۷

دعوت به شرکت در مناقصه واگذاری عملیات تهیه و تامین سر و کف کوارت و گالن با مشخصات فنی مشخص و تعداد معین در شرح پیمان

باتوجه به نیاز شرکت نفت پارس به سر و کف کوارت و گالن با مشخصات فنی مشخص و تعداد معین در شرح پیمان، از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۱ نسبت به دریافت، تکمیل اسناد مناقصه و تحویل پاکت پیشنهاد قیمت به دبیرخانه کمیسیون معاملات این شرکت به نشانی: کیلومتر ۲۲ جاده مخصوص تهران-کرج پالایشگاه شرکت نفت پارس اقدام نمایند.
- دریافت اسناد مناقصه از طریق وبگاه شرکت نفت پارس به آدرس: http://www.parsoil.com/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.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء

موسسه عمران ساحل در نظر دارد لوله‌های فلزی از سایز ۱/۲ تا ۱۲۰ اینچ به تعداد کلی ۱۶,۹۰۰ عدد مربوط به پروژه تجهیز اسکله‌های ۱۶ و ۱۷ فاز ۲ بندر پتروشیمی پارس واقع در عسلویه را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۹ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۲ برای دریافت اسناد و مدارک اولیه مناقصه، نامه اعلام آمادگی جهت شرکت در مناقصه را به آدرس ایمیل Askari.npc1617@gmail.com ارسال نمایند.
- اسناد مناقصه پس از تایید به صورت الکترونیکی ارسال می‌گردد.
- داوطلبان جهت دریافت هرگونه اطلاعات با شماره تلفن ۳۳۲۱۹۲۱۲-۰۲۱ داخلی ۴۴۳۷ آقای عسکری تماس حاصل فرمایید.
- ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء

موسسه عمران ساحل در نظر دارد اتصالات فلزی از سایز ۱/۲ تا ۱۲۰ اینچ به تعداد کلی ۳,۵۰۰ عدد مربوط به پروژه تجهیز اسکله‌های ۱۶ و ۱۷ فاز ۲ بندر پتروشیمی پارس واقع در عسلویه را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۹ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۲ برای دریافت اسناد و مدارک اولیه مناقصه، نامه اعلام آمادگی جهت شرکت در مناقصه را به آدرس ایمیل Askari.npc1617@gmail.com ارسال نمایند.
- اسناد مناقصه پس از تایید به صورت الکترونیکی ارسال می‌گردد.
- داوطلبان جهت دریافت هرگونه اطلاعات با شماره تلفن ۳۳۲۱۹۲۱۲-۰۲۱ داخلی ۴۴۳۷ آقای عسکری تماس حاصل فرمایید.
- ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء

موسسه عمران ساحل در نظر دارد شیرآلات (Valve) از سایز ۱/۲ تا ۲۰ اینچ به تعداد کلی ۶۴۷ عدد مربوط به پروژه تجهیز اسکله‌های ۱۶ و ۱۷ فاز ۲ بندر پتروشیمی پارس واقع در عسلویه را مطابق جدول ذیل از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

no.	Description	Size (in)	Qty
1	Ball	1/2–20	467
2	Check	3/4–12	63
3	Gate	3/4–10	69
4	Globe	1-8	48

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۹ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۲ برای دریافت اسناد و مدارک اولیه مناقصه، نامه اعلام آمادگی جهت شرکت در مناقصه را به آدرس ایمیل Askari.npc1617@gmail.com ارسال نمایند.
- اسناد مناقصه پس از تایید به صورت الکترونیکی ارسال می‌گردد.
- داوطلبان جهت دریافت هرگونه اطلاعات با شماره تلفن ۳۳۲۱۹۲۱۲-۰۲۱ داخلی ۴۴۳۷ آقای عسکری تماس حاصل فرمایید.
- ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۱۲

جدول عادی

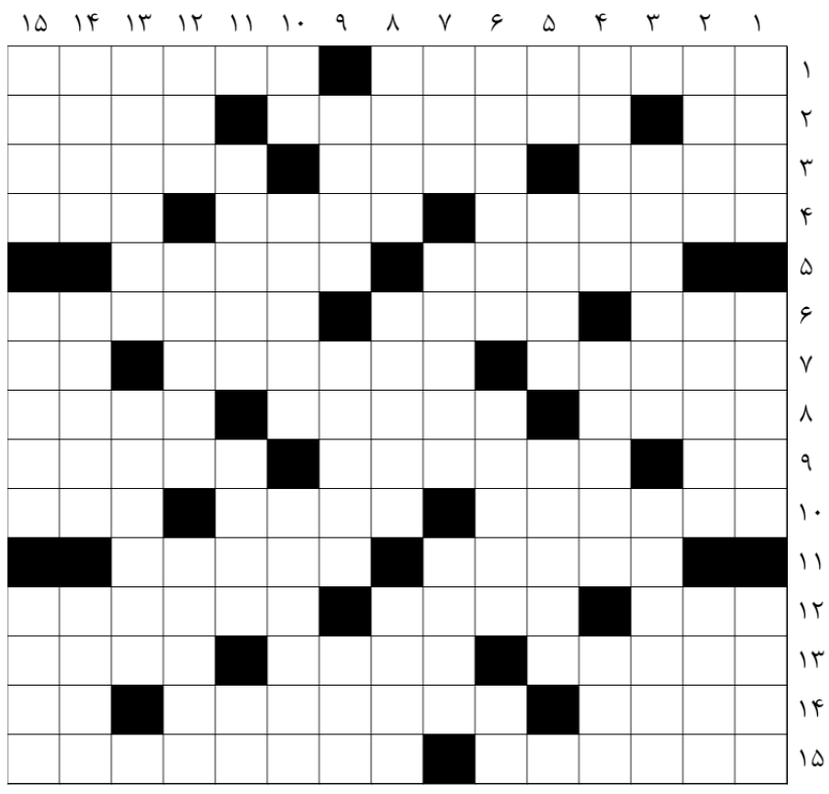
افقی: ۱) نمایش بی‌کلام ـ شهری در استان فارس ۲) ضربه سر در فوتبال ـ شخصیت‌های داستان فیلم ـ مسیر مسابقه اسب‌دوانی ۳) کمیاب ـ زن گندمگون ـ اسیدنیتریک ۴) نام دیگر مایع سفیدکننده ـ بزرگوار ـ کارآگاه دست و پا چلفتی کارتونی ۵) دلیل ـ قادر ۶) جایز ـ چاردیواری مسقف ـ مادر امام جعفر صادق (ع) ۷) دومین رود طولانی اروپا ـ منطقه جغرافیایی باتابستان‌های خنک ـ یازده ۸) آسان ـ مستراح ـ بارندگی ۹) دست نخورده ـ گردآورنده سخنان امام علی (ع) در کتاب نهج‌البلاغه ـ بایگانی ۱۰) پایتخت کشور آفریقایی مالی ـ ماه نو ـ جزئی از هر عدد صحیح ۱۱) وسیله‌ای برای انتقال صدا ـ به درستی که ۱۲) نیروگاه شمال کشور ـ ابزار نجاری ـ میوه گرمسیری ۱۳) ملازم ـ ناتوان ـ آشکار و نمایان ۱۴) فرودآینده ـ از تیم‌های فوتبال اسپانیا ـ R ۱۵) رنجیده و آزرده ـ نوعی دسر ایتالیایی.

عمودی: ۱) عرض، گستردگی ـ رادار ـ آبزی عظیم‌الجثه ۲) رسوم ـ داستانی نوشته ماکسیم گورکی ـ آخرین حد چیزی ۳) رسته‌ای نظامی ـ جنگیدن ۴) انجام کاری بیش از یک بار ـ کاخ تاریخی فرانسه ـ درد و رنج ۵) تعجب زنانه ـ بسیار بخشنده ـ پیوسته ۶) سوره هفتاد و هفتم قرآن ـ گردآوری و تنظیم ـ پیش‌شماره تلفن ۷) اسب چاپار ـ زخمی و مجروح ـ دعوت شده ۸) عزیز و محترم ـ مستعمل ـ نام اروپایی ساز چنگ ۹) نوعی اسپری برای حفظ حالت موی سر ـ همداستان سامسون ـ منفک ۱۰) آب شرعی ـ تقاضا و خوشایند ـ ورزش رزمی چینی ۳) ورزش اتحاد روح و جسم ـ برگزیدگان ـ عدس ۴) گیاهی با دانه‌های ریز و لعابدار ـ دوست خالص ـ همسایه کلیبر ۵) تاریکی ـ قوم مغول ۶) گوشت عرب ـ ارز مرجع در مبادلات بین‌المللی ـ اشتباهات نمازگزار ۷) فیلمی ساخته داریوش مهرجویی ـ شوخی کردن ـ نیم‌صدای درازگوش ۸) صدر ـ مایعی برای ضدعفونی زخم ـ پرحرارت ۹) دوستی ـ درخواست کردن ـ مرطوب ۱۰) توکسین ـ مواد اولیه تولید نخ آکریلیک ـ وثیقه ۱۱) فلزی که روی آن تصویری برای چاپ حک می‌شود ـ زبردست ۱۲) برای بیان تأسف به‌کار می‌رود ـ مشهور ـ کیسه آب جنین ۱۳) اقامت گزیدن ـ مجموعه مسکونی بزرگ ـ زبانی از خانواده زبان‌های قفقازی ۱۴) شیره چغندر ـ رمانی نوشته والتر اسکات ـ دریا ۱۵) پدر ادبیات کانادا ـ رمانی به قلم دافنه دوموریه.

جدول ویژه

افقی: ۱) درخواست جبران هتک حرمت ـ هوشیار و دقیق ۲) دشنام دادن ـ محبوب ـ وسیع‌ترین جنگل جهان ۱۱) سرتاسر ـ اکنون ـ حرف همراهی ۱۲) پاکیزه ـ نوعی کامیون نظامی ـ نجس ۱۳) زمانه ـ از سلسله‌های حکومتی تاریخ ایران ۱۴) زیاده‌گو ـ بیماری گشاد شدن سیاهرگ ـ ابزار و وسایل ۱۵) خویشاوندی ـ خطوط سایه روشن ـ همسر حضرت ابراهیم (ع).

عمودی: ۱) وسیع‌ترین قاره ـ داغ داغ ـ گندمگون ۲) گرز آهنی ـ شایسته و پسندیده ـ چند وکیل ۳) بحث ـ نقطه ضعفی که با استفاده از آن می‌توان کسی را مطیع خود ساخت ۴) مربوط به اداره ـ فراوان ـ کرکس ۵) پهلوان ـ بیماری یرقان ـ پزشکی ۶) از برنامه‌های جاودانه موسیقی سنتی در رادیو ایران ـ تالاب دامنه جنوب غربی قله دماوند ـ S7 ترمیم پارگی پارچه ـ شبه جزیره‌ای نزدیک سیبری ـ رشوه‌دهنده ۸) پهناور ـ نمناکی ـ زیبارو ۹) ازدواج ـ در دل افکندن ـ عقیده ۱۰) نظریه ـ قلب قرآن ـ فرآیند تجزیه یک موج به چند موج ساده سازنده آن ۱۱) برافروخته ـ باد ملایم ـ تکرار حرفی ۱۲) قدرت ـ پندارها ـ نقاش هلندی قرن نوزدهم ۱۳) باد دادن خرمن ـ فیلمی ساخته امیر نادری ۱۴) پوست خام دباغی نشده ـ رقم‌های بعد از ممیز در اعداد ـ نیکورو ۱۵) خدمتکار ـ لباس کشباف ـ شاعر یونان.



حل جدول عادی ۶۸۱۱

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

حل جدول ویژه ۶۸۱۱

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