کارگاه زندگی

چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

عصبانیت یکی از واکنش‌های عاطفی و اساسی ما محسوب می‌شود. گاهی اوقات هشداری است که نشان می‌دهد همه چیز در زندگی ما خوب نیست. مدیریت خشم، مهارتی ضروری است که می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی رفاه عاطفی و روابط ما را بهبود بخشد. خشم، حالت روانی‌ای است که از یک دلخوری ساده تا عصبانیت زیاد در نوسان است. عصبانی‌شدن احساسی است که به‌جای سرکوب آن باید به فکر شیوه‌های کنترلش باشیم. تصوری که همه ما از مهار خشم داریم این است که یاد بگیریم چطور آن را سرکوب کنیم. در حقیقت به‌جای سرکوب، باید به این فکر کنیم که علت عصبانیت ما چیست؟ کنترل نکردن خشم ممکن است عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشد. وقتی افراد مهارت کنترل خشم نداشته باشند به خودشان و دیگران آسیب می‌زنند و در این صورت است که خشم و عصبانیت به یک مشکل جدی تبدیل می‌شود. وقتی توانایی کنترل خشم و عصبانیت خود را نداشته باشید، دچار پیامدهای جدی در زمینه‌های جسمی، روانی و اجتماعی می‌شوید. شناسایی رفتارهایی که موجب آسیب رساندن به خود می‌شود، شناسایی افکار و احساسات مقدم بر رفتار پرخاشگرانه، شناسایی نشانه‌های درونی احساس خشم، تمرین و آموزش مکانیسم‌های مقابله‌ای با خشم و بروز آن ازجمله مهارت‌های لازم برای کنترل خشم است.

ذره‌بین

مصرف لوازم آرایشی در کشور چقدر است؟

متاسفانه بخشی از زنان و دختران با وجود داشتن زیبایی خدادادی، تحت تاثیر شبکه‌های اجتماعی و تبلیغات نامناسب رسانه‌های غربی در بروز برخی رفتارهای نامتعارف و بعضا ناهنجار اخلاقی و اجتماعی، در صدر کشورهای جهان قرار گرفته‌اند. طبق گفته موسی احمدزاده، نایب رئیس انجمن واردکنندگان لوازم آرایشی و بهداشتی ایران، ما در مصرف لوازم آرایشی رتبه هفتم در جهان و رتبه دوم را در منطقه داریم. تا جایی که آمار ۲۹ درصدی مصرف مواد آرایشی در منطقه خاورمیانه متعلق به کشور ماست و ایران پس از عربستان، بیشترین میزان مصرف لوازم آرایشی را در خاورمیانه دارد. از مجموع هفت میلیارد دلار هزینه مربوط به مصرف لوازم آرایشی و بهداشتی خاورمیانه، یک میلیارد دلار آن مربوط به ایران است. به گونه‌ای که هر چه جامعه نسبت به مصرف لوازم آرایشی به روز می‌شود، سن مصرف آن هم پایین می‌آید تا جایی که سن استفاده از این مواد آرایشی به ۱۴ سال و حتی پایین‌تر و به زمان خردسالی هم رسیده است. البته به‌دلیل افزایش نرخ لوازم آرایشی و از طرفی کاهش بودجه خانوارها تا حدی مصرف این لوازم در بین زنان و دختران ایرانی کم شده است اما باز هم نمی‌توان عدم استفاده از آن را انکار کرد. به طوری که خانم‌ها، مخصوصا زنان شاغل قسمت زیادی از درآمد و حقوق خود را به خرید این محصولات اختصاص می‌دهند. البته قاچاق این کالاها در کشور هم موضوع با اهمیتی است که علاوه بر آسیب به بعد اقتصادی، سلامت کشور را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. پیری زودرس، تغییر رنگ پوست و ایجاد چین و چروک ازجمله عوارض استفاده بیش از حد این مواد آرایشی است ولی شایع‌ترین عارضه مواد آرایشی و دارویی در پوست، تحریک و حساسیت پوستی است.

چرا افراد به عمل‌های زیبایی نامتعارف رو می‌آورند؟

به‌نام زیبایی به کام مرگ

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

برای زیباتر دیده شدن دست به هر کاری می‌زند و خودش را در معرض انواع و اقسام تیغ‌های جراحی قرار می‌دهد. بعد از عمل زیبایی گوش یا اتوپلاستی‌ای که اخیرا انجام داده بود، حالا خودش را برای جراحی زیبایی درشت کردن چشم آماده می‌کرد. جایی از صورت و بدنش نبود که زیر تیغ جراحی نرفته باشد. همیشه فکر می‌کرد که با متفاوت بودن، می‌تواند افراد زیادی را به خود جلب کند.

برای شناخته‌شدن به‌عنوان یک فرد زیباروی خاص و اهل مد، به‌سادگی به تیزی تیغ جراحی تن می‌داد. عمل‌های زیبایی که در سال‌های اخیر بسیار باب شده است مخصوصا بین گروهی از جوان‌ترها برای دیده شدن، پذیرفته شدن در جمع‌های دوستانه یا به بهانه تغییر کردن هر خطری را به جان می‌خرند اما نمی‌دانند که گاهی این تصور ذهنی طوری مانند خوره به جان آدم می‌افتد که تا پای مرگ هم پیش می‌رود. جراحی‌هایی که تبدیل به ناهنجاری می‌شود و برای مقابله با آنها پای قانون و مجازات هم به میان می‌آید.

این روزها افراد زیادی با انواع جراحی‌های زیبایی مخصوصا عمل‌های نامتعارف و پرخطر، خود را با خیالی آسوده و در پی داشتن یک ظاهری متفاوت به تیغ‌های جراحی می‌سپارند. در این میان گروهی از این جراحان زیبایی هم به‌خوبی از این آب گل‌آلود ماهی می‌گیرند و با تبلیغات مهیج و وسوسه‌انگیز، هر روز مشتریان خود را بیشتر و بیشتر به قهقرای زیبایی‌جویی نامتعارف سوق می‌دهند تا کیسه‌ای که برای آنها دوخته‌اند، پر و پیمان‌تر شود.

البته در این میان افرادی هم هستند که با جان خود بازی می‌کنند و حین این عمل‌های به ظاهر زیبایی، به زندگی خود پایان می‌دهند.

اختلال در سطح هویت فردی و شخصیتی

سعیده سرافراز، روان‌شناس بالینی درباره علل گرایش این افراد به عمل‌های زیبایی نامتعارف به جام‌جم می‌گوید: «این‌گونه از جراحی‌های زیبایی در واقع عرف جامعه نیست و افراد آن را عادی تلقی نمی‌کنند. جراحی‌های خاصی که در اکثر مواقع آسیب‌رسان هم هستند. برخی از افراد با هزینه‌های زیاد، تبعات این جراحی‌ها را می‌پذیرند و زندگی، زمان و انرژی خود را صرف عمل‌های نامتعارف می‌کنند. در این اشخاص علاوه بر بروز اختلالات قابل‌درمان‌تر روان‌شناختی، اختلال در سطح هویت فردی و شخصیتی نیز دیده می‌شود. علت عمومی این رفتارها، اختلال عمیق شخصیتی است. استانداردهای نامتعارفی که دنیای زیبایی‌شناسی ناهنجار ادامه می‌دهد تا از انسان‌ها یک موجودی غیر از آنچه که هستند بسازد و آنها را به هر سمتی سوق دهد.»

این روان‌شناس می‌افزاید: «علاوه بر اشکالات شخصیتی و ناهنجاری‌های رفتاری که این افراد تجربه می‌کنند، گروه‌هایی در این بین دخیل هستند که از این ناهنجاری‌ها و تغییرات عجیب و غریب ظاهری منافعی کسب می‌کنند. این به آن معناست که انسان‌ها از اصل زندگی دور شده و توجه آنان به ظاهر می‌شود.»

> گرایش افراد به انجام عمل‌های زیبایی نامتعارف به علت گم‌کردن هدف، معنای زندگی و نپذیرفتن هویت واقعی خود گونه دیگری از خودکشی یا خودآزاری است

نپذیرفتن هویت واقعی، نوعی از خودکشی

سرافراز معتقد است که گرایش افراد به این عمل‌های جراحی بعضا به علت گم کردن هدف و معنای زندگی آنان است چراکه در سال‌های اخیر، نوع متفاوتی از عدم پذیرش و فرار از خود را میان انسان‌ها با انجام عمل‌های زیبایی نامتعارف شاهد هستیم. وی تصریح می‌کند: «نپذیرفتن هویت واقعی شاید گونه دیگری از خودکشی یا خودآزاری باشد. نارضایتی افراد از خود تا جایی پیش می‌رود که آنان با ابتدایی‌ترین ظاهر خود هم مشکل دارند. این‌گونه از افراد پس از انجام عمل‌های زیبایی نامتعارف هم احساس خوبی نسبت به خود و دنیای اطراف‌شان ندارند.»

معایب عمل‌های زیبایی نامتعارف

طبق اظهارات این روان‌شناس، فردی که جراحی‌های زیبایی را در حد نامتعارف انجام می‌دهد در مقابل کسی که یک شخصیت جدیدی را بازسازی می‌کند، به نوعی کارهای تهاجمی انجام می‌دهد، یعنی هر اقدامی که منجر به آسیبی در بدن شود از عمل‌های جراحی گرفته تا دخالت‌های فیزیکی، به‌عنوان درمان‌های تهاجمی شناخته می‌شود.

سرافراز با اشاره به تحت تاثیر قرار گرفتن وضعیت جسمانی افراد پس از انجام عمل‌های زیبایی نامتعارف عنوان می‌کند: «تاثیرات روانی این‌گونه عمل‌ها به‌مراتب بدتر از اثرات جسمانی آن خواهد بود. یکی از اهداف این افراد برای انجام این عمل‌ها، دیده شدن از سوی تمام آدم‌هاست. بسیاری از این عمل‌ها منجر به زیبایی نمی‌شود ولی این خاصیت ذهن و مغز است که یک فرد با انجام این جراحی‌ها به‌دنبال به‌دست آوردن اعتماد به نفس، احساس ارزشمندی از دست رفته و بازسازی آن است. اما از یک‌جایی به بعد و زمانی که تعداد این جراحی‌ها بیش از حد می‌شود، آن فرد توجهی را از اطرافیانش کسب می‌کند که تقویت‌کننده رفتارهای بعدی اوست.»

تبدیل زیبایی به یک آسیب

به گفته سرافراز، جامعه جهانی در جوامع مختلف از کودکان گرفته تا افراد مسن، معیارهای زیبایی را به حدی دستکاری و تخریب کرده‌اند که افراد در مواجهه با خود دچار ابهاماتی می‌شوند.

سعیده سرافراز ضمن بیان استانداردهای زیبایی از گذشته تا کنون می‌گوید: «در گذشته، طبیعی و اصیل بودن بسیار مورد تایید بود اما امروزه معیارها برای زیبایی متفاوت شده است. اگر افراد فرمان مدیریت ذهن‌شان را در ارتباط با این معیارها رها کنند و گیرنده زیبایی در دست فرد دیگری باشد، موضوع زیبایی به یک ناهنجاری و آسیب تبدیل خواهد شد. در این مواقع فرد با انجام هر عمل زیبایی، احساس رضایت نمی‌کند و این زنگ خطری برای این‌گونه افراد است. تمرکز ما به جنبه‌های روانی به‌جای جسمانی، نیازمند آگاهی است و این موضوع به محیط اطراف نیز بستگی دارد.»

صنعت زیبایی تا جایی پیش رفته که افراد از آن به عنوان وسیله ای برای ارتقای جایگاه مطلوب اجتماعی خود استفاده می‌کنند و نوعی بنگاه اقتصادی را برای برخی عمل‌های زیبایی نامتعارف در جامعه شاهد هستیم.

تنها راهکار این مسأله تقویت اعتماد به نفس جوانان و نوجوانان است که در صورت عدم تقویت این حس در آینده ای نه چندان دور در معرض انواع مشکلات روحی و روانی قرار خواهیم گرفت.

آمار عجیب و غریب عمل‌های زیبایی

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۶۱۰

جدول عادی

افقی: ۱) قطعه‌ای ضربی که در فاصله بین آوازها نواخته می‌شود- تندیس ۲) خدای هندو- فراوان- کتاب هندو ۳) جاودانگی- فاقد ویژگی‌های مطلوب ۴) طبل بزرگ- زیرین- خون ریز ۵) ضمیر بی حضور- کاندیدا- چرخ چاه ۶) دگرگونی- نیروی یاری‌رسان- برادر عرب ۷) ژاله- ترکیب رنگ زرد و سفید- غرور ۸) دسته جمعی- نیرومند- دانه خوراکی غنی از پروتئین ۹) دستور، فرمان- زرنگ و حقه‌باز- نشسته ۱۰) ضمیر مذکر عربی- گیاه- چراغ خوراک‌پزی قدیم ۱۱) پیامبر خوش‌الحان- دستگاه آرد کردن غلات- شکم‌بند طبی ۱۲) نام اروپایی ساز چنگ- غذایی از مرغ آغشته به آرد سوخاری- مربوط به عموم ملت ۱۳) مردی که به حج رفته است- برادر حضرت موسی (ع) ۱۴) چند رأی- قرار دادن- برابر ۱۵) طراح و سازنده بنا- لقب تیم فوتبال منچستر یونایتد.

عمودی: ۱) شایعه- موسسه آموزش عالی- دهمین خلیفه اموی ۲) سروصدا- مجموعه جزایری در شمال اقیانوس اطلس- رب‌النوع خورشید در مصر باستان ۳) تخم ماهی- کوره نان‌پزی- بستگان ۴) پول آفریقای جنوبی- ملودی- تازه به‌راه افتاده ۵) ورزش رزمی تایلندی- اسب بارکش- کاشف واکسن آبله ۶) واداشتن کسی به کاری برخلاف میل او- سلطان ۷) چاشنی غذایی- بخشی در مراکز خدمات درمانی- صورتگر ۸) مدارک- جان دارد و جان شیرین خوش است- دست ۹) سخن، گفتار- آلبومی با آواز علی رستمیان- بوی رطوبت ۱۰) همه‌گیری- سترون ۱۱) واحد چلوکباب- مدافع موکل- ترانه خواب کودک ۱۲) از انواع فعل ماضی- الزام- قسمت مهم و اساسی ۱۳) براندازی نظامی- بزرگان- بنیانگذار ۱۴) رفوزه- نوعی پرستو- گل انار ۱۵) معروف‌ترین تلسکوپ فضایی- نخستین شیوه معماری ایران پس از اسلام- رشته باریک.

جدول ویژه

افقی: ۱) از آثار خواجه نصیرالدین طوسی- آمرزش گناهان ۲) مأمور پلیس- پیچک- فرزند عرب ۳) شهری در فلسطین- نوعی باز شکاری ۴) بهشت- قصد خیرخواهانه- گمگشته کنعان ۵) سنگ آسیاب- ترکیب شوره و کربن و گوگرد- نرم‌افزار نقشه‌کشی ۶) سازمان صید و فروش ماهی- فیلسوف- نقشه انگلیسی ۷) نمابر- پسر رستم دستان- درخواست از خدا ۸) سرزنش- راه آذری- هدایت‌کننده ۹) فیلم درام ورزشی به کارگردانی و بازی بن افلک- سقف شیشه‌ای خودرو- خجالتی نیست ۱۰) واحد سیگار- قطعه موسیقی برای سه نوازنده- بی‌چیزی ۱۱) سهیم کردن- بستگان- چای خارجی ۱۲) در بازار بورس معامله می‌شود- از طوایف کرد ایران- حبس دائم ۱۳) مجموعه داستانی از هوشنگ مرادی‌کرمانی- سزاوار نفرین ۱۴) سرگرمی- تازه ساخته‌شده- زره جنگاوران قدیم ۱۵) مرکز بیلوروسی- تکنیکی مدرن در نقاشی برای به وجود آوردن سطح قابل لمس.

عمودی: ۱) تردید- فداکار- تندرست ۲) قطعه آوازی ترانه‌گونه و پراحساس- ممزوج- نهیب ۳) سرگشتگی- نخجیر- دسته پیستون اتومبیل ۴) زبانی از شاخه زبان‌های هندوایرانی- نمره عالی- نوعی پارچه نفیس ۵) زندگی‌نامه- سرایت کردن- سرد مطبوع ۶) تبذیر- سازمان بین‌المللی هوانوردی غیرنظامی ۷) نقش هنری- ذره‌ای بدون بار الکتریکی- مستقیم ۸) آشکار کردن- زادگاه حضرت ابراهیم (ع)- فهم و شعور ۹) برداشت خاص از موضوعی- جابه‌جایی مردم و کالاها- چله کمان ۱۰) فیلمی ساخته آندره تارکوفسکی- حکومت اتحادیه‌ای ۱۱) زیانکاری- آگهی تلویزیونی- موش خرما ۱۲) قائم به ذات- از فرم‌های موسیقی کلاسیک- خالص ۱۳) وسیله کمک حرکتی کودکان نوپا- منکر وجود خدا- الهه هنر ۱۴) خاندان- بستن راه عبور و مرور در پیاده‌رو- آشکار ساختن موضوع ۱۵) پنبه‌زن- غده بناگوشی- گیاه مرداب.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای
نوبت اول
شرکت ملی گاز ایران
شرکت پالایش گاز ایلام
شرکت پالایش گاز ایلام در نظر دارد اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی تامین نماید.
شماره مناقصه: ۲-۱۴۰۲/۰۵۱
موضوع مناقصه: تجدید مناقصه خرید تجهیزات مرتبط با زون‌بندی و مانیتورینگ وضعیت و رخدادهای صنعتی
مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (مناقصه) به میزان: ۳،۰۱۵،۶۰۰،۰۰۰ ریال
نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (مناقصه): ضمانتنامه بانکی
آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد توسط مناقصه‌گران: ۱۴۰۲/۰۹/۰۲
آخرین مهلت درج اسناد در سامانه ستاد توسط مناقصه‌گران: ۱۴۰۲/۰۹/۱۳
تاریخ اعلام نتیجه ارزیابی کیفی و گشایش پاکات الف: ۱۴۰۲/۰۹/۱۴
تاریخ اعلام نتیجه ارزیابی فنی: ۱۴۰۲/۰۹/۲۱
تاریخ گشایش پاکات مالی "ج": ۱۴۰۲/۰۹/۲۸
آدرس دریافت اسناد الکترونیک: www.setadiran.ir
آدرس پستی مناقصه‌گزار: ایلام، شهرستان چوار، صندوق پستی ۱۴۴-۶۹۳۶۱ کدپستی ۶۹۳۷۱۷۰۱۱۰، دبیرخانه کمیسیون مناقصات
مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۲۰۷۷ و ۳۲۹۱۲۸۵۰-۰۸۴ (دبیرخانه کمیسیون مناقصات) تماس حاصل فرمایند.
تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۰۸/۲۹ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۲/۰۸/۳۰
روابط عمومی شرکت پالایش گاز ایلام
شناسه ۱۶۰۵۴۴۸

آگهی مزایده
اجاره یک واحد مسکونی به مساحت ۲۴۸ مترمربع واقع در خیابان گاندی
شرکت پرسی ایران گاز
شرکت پرسی ایران گاز در نظر دارد یک دستگاه واحد مسکونی ملکی خود به مساحت ۲۴۸ مترمربع واقع در خیابان گاندی را به صورت اجاره از طریق مزایده عمومی در اختیار متقاضیان قرار دهد.
از تمامی علاقه‌مندان به شرکت در مزایده دعوت می‌شود از تاریخ انتشار به مدت ۱۳ روز برای بازدید از ملک فوق به آدرس تهران، خیابان گاندی، خیابان نهم، پلاک ۱۳، طبقه سوم و برای اخذ اوراق شرکت در مزایده به آدرس: تهران، خیابان سپهبد قرنی خیابان شاداب غربی، پلاک ۹، واحد بازرگانی یا به وبسایت شرکت به آدرس www.persiirangas.ir مراجعه نمایند.
ضمنا جهت کسب اطلاعات بیشتر با آقای مددپور با شماره ۰۹۱۲۵۳۰۷۴۹۲ و یا ۸۸۹۰۰۱۴۱ داخلی ۱۳۲۰ تماس حاصل فرمائید.
شناسه ۱۶۰۶۸۴۱ م الف ۳۲۸۵
روابط عمومی شرکت پرسی ایران گاز

تجدید مناقصه عمومی دو مرحله‌ای فعالیت های عیب‌یابی، ترمیم و آب‌بندی حوضچه‌های واحد ۲۶
شماره مناقصه: PGSOC-LEC-SUMPS-TE-02314
PGSOC
Persian Gulf Star Oil Company
شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام)
شرکت نفت ستاره خلیج فارس (سهامی عام) در نظر دارد فعالیت های عیب‌یابی، ترمیم و آب‌بندی حوضچه‌های واحد ۲۶ را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به شرکت واجد شرایط واگذار کند، بنابراین از همه شرکت‌های معتبر دعوت می‌شود برای تهیه اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۶ تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۴ با ارسال نامه، اعلام آمادگی خود را (مطابق دستورالعمل مکاتبات مندرج در وبگاه شرکت نفت ستاره خلیج فارس سربرگ مناقصات به آدرس WWW.PGSOC.IR) به همراه فیش خرید اسناد را از طریق پست الکترونیکی ارسال کنند.
هزینه خرید اسناد: ۲،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیون) ریال واریزی به حساب شماره ۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ بانک تجارت با شماره شبا IR۵۱۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۲۳۹۰۳۸۱۱۳۴ به نام شرکت نفت ستاره خلیج فارس (متقاضیان به منظور دریافت شناسه اختصاصی پرداخت می‌بایست با بخش خزانه امور مالی به شماره ۳۱۳۱۲۶۶۰-۰۷۶ و ۳۱۳۱۳۳۵۷-۰۷۶ تماس حاصل فرمایند.)
میزان ضمانت‌نامه شرکت در مناقصه: مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (دو میلیارد) ریال. (در این مرحله دریافت نمی‌شود)
میزان پیش پرداخت: ۵۰ درصد مبلغ کل قرارداد در قبال دریافت ضمانت نامه بانکی معتبر
تاریخ بازدید: مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۱، ساعت ۹، متقاضیان باید حداکثر تا ساعت ۱۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۹ نسبت به معرفی نماینده خود جهت بازدید اقدام فرمایند.
مهلت تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه (پیشنهاد فنی و ارزیابی کیفی): تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۵
محل تسلیم بسته پیشنهادی مناقصه: بندرعباس، کیلومتر ۱۳ محور بندرعباس به بندر خمیر، بلوار صنعت نفت، میدان نفت، بلوار خودکفایی شرکت نفت ستاره خلیج فارس، امور حقوقی و قراردادها
تلفن: ۳۱۳۱۰۰۰۰-۰۷۶ داخلی ۲۵۹۷، دورنگار: ۳۱۳۱۳۱۳۱-۰۷۶، کدپستی: ۷۹۳۱۱۸۱۱۸۳، ایمیل: Legal@pgsoc.ir
روابط عمومی و بین الملل شرکت نفت ستاره خلیج فارس

حل جدول عادی ۶۶۰۹

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

حل جدول ویژه ۶۶۰۹

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