یادداشت

معصومه صبور روح وحید | کارشناس ارشد مشاوره

بدبینی خوب!

بدبینی اغلب با منفی‌گرایی، افسردگی و سایر اختلالات خلق‌وخو مرتبط است. البته گاهی اوقات کمی بدبینی به صلاح ماست؛ اما تا چه حد؟

یک فرد بدبین بیشتر به جنبه منفی زندگی می‌نگرد و معمولا انتظار پیامدهای منفی را دارد. این افراد در شرایط مطلوب هم به همه چیز مشکوک هستند و تقریبا برعکس افراد خوشبین عمل می‌کنند. افراد خوشبین، انتظار دارند که اتفاقات خوبی رخ دهد و در شرایط نامطلوب هم همواره به‌دنبال یافتن روزنه امیدی هستند.

افراد بدبین به‌علت خطاهای شناختی چنین تفکرات منفی‌ای دارند، این تفکرات منفی بر احساسات آنها چیره و به یأس و ناامیدی آنها منجر می‌شود. برخی از علائم بدبینی عبارتند از این‌که فرد در هر شرایطی انتظار بدترین حالت را دارد، از افراد خوشبین عصبانی می‌شود، افکار منفی دارد و از فکر شکست می‌ترسد، تصور می‌کند که در هیچ زمینه‌ای استعداد ندارد و روی نقاط ضعف و نواقص خود متمرکز می‌شود.

در نتیجه به مهارت‌ها و نقاط قوت خود اجازه بروز و ظهور نمی‌دهد. برای معالجه و درمان ریشه‌ای سوءظن و بدبینی باید مراقب دیدنی‌ها و شنیدنی‌ها و خوردنی‌ها بود. ورودی‌های سالم ذهن، موجب نظر و خروجی‌های سالم می‌شوند. فراموش نکنید رفتار مطلوب حاصل اندیشه مثبت است. آگاهی از آثار آزاردهنده بدبینی (ازجمله ازدست‌دادن آرامش و نشاط روحی، انزوا، گوشه‌گیری و کناره‌گیری اطرافیان از معاشرت با فرد بدبین، افسردگی و کسالت، درگیری با اعضای خانواده، بیکاری، فقر و اعتیاد) نیز ما را از فروغلتیدن در گرداب بدبینی و سوءظن باز خواهد داشت.

مسائل و برداشت‌های گذشته خود را ارزیابی کنید و با بررسی میزان صحت‌وسقم آنها، براساس اصل عبرت‌گرفتن از گذشته خود، میزان بدبینی و سوءظن‌تان را کاهش دهید. بدبینی عامل گناهان زیادی ازجمله خیانت، غیبت، تهمت، تحقیر دیگران، قطع رحم، اختلافات و منش‌های خانوادگی و فامیلی، قتل و... خواهد شد. لذا برای در امان ماندن از اثرات سوء بدبینی، خوشبین باشید.

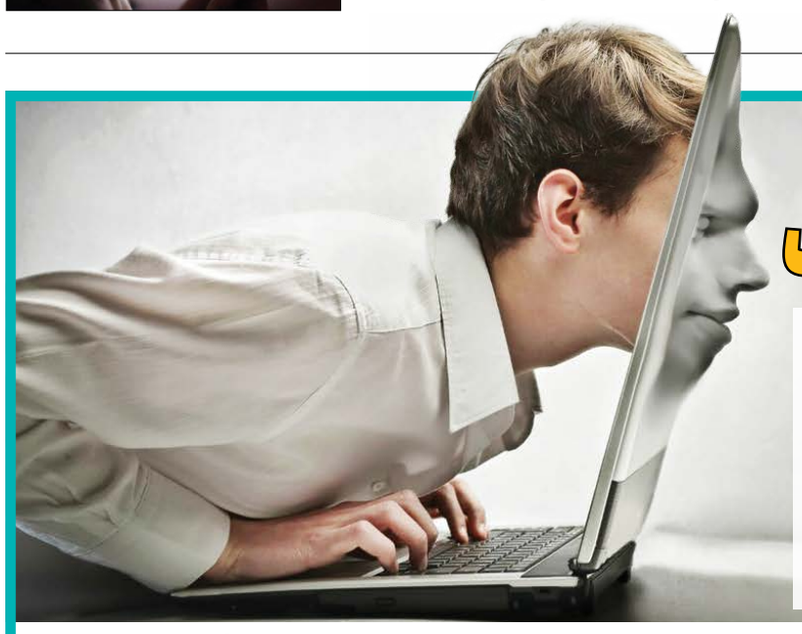
کارگاه زندگی

پیامدهای روانی استفاده از تلفن همراه در کودکان

تکنولوژی، امروزه بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما شده است و فرزندان ما نیز مشتاقانه از آن استفاده می‌کنند. هر سال سن بچه‌ها برای این‌که صاحب اولین تلفن هوشمند خود شوند پایین‌تر می‌آید. هنگام استفاده مادران از تلفن هوشمند، ارتباط آنان با فرزندان کم شده و با آنان کمتر صحبت می‌کنند. وقتی کودکان یک‌ساله بیش از چهار ساعت در روز صفحه‌نمایش‌های مختلفی همچون تلفن همراه را تماشا کنند، در سنین دو و چهارسالگی در مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله با تاخیر مواجه می‌شوند. از طرفی سرگرمی کودکان با موبایل یا تبلت فرصت تعامل با دیگران به‌ویژه گروه همسالان خود را می‌گیرد، این در حالی است که کودکی طلایی‌ترین زمان برای یادگیری است. همچنین با بررسی بیشتر تاثیر گوشی‌های هوشمند بر روان کودکان، نوعی از اضطراب هم شناسایی شده است. اگر دوست دارید کودک خلاقی را پرورش دهید، باید دسترسی او را به بازی‌های موبایلی محدود سازید. بچه‌هایی که زمان زیادی را صرف بازی‌های تلفن همراه می‌کنند، دیگر شور و شوق چندانی جهت بروز استعدادهای خود ندارند. لذت وقت‌گذرانی با گوشی و تبلت گاهی باعث می‌شود که کودک علی‌رغم اخذ هشدارهای مکرر از والدین و اولیای مدرسه، ساعات متمادی و طولانی را صرف آن کند. کم‌خوابی، عدم تمرکز و دقت و اختصاص دادن زمان طولانی به استفاده از وسایل الکترونیکی می‌تواند به سرعت موجب افت تحصیلی و کاهش در عملکرد تحصیلی کودکان شود.

«جام جم» از علل گرایش جوانان به الگوهای هالیوودی یا سلبریتی‌ها گزارش می‌دهد

حمله به هویت با شباهت‌های تقلیدی



تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

آدم‌ها گویی از روی یکدیگر کپی پیست شده‌اند؛ بینی‌های رو به بالا، صورت‌هایی که از تزریق پر شده‌اند و بدن‌هایی که با داروها و مکمل‌های متعددی فرم گرفته‌اند؛ اما پای چه کسانی یا چه چیزی در شباهت‌های بیش از اندازه نوجوانان و جوان‌های امروزی در میان است؟ چه چیزی باعث پذیرش هویت‌های پوشالی و شباهت‌های بیش از حد شده است؟ پاسخ روشن است، سلبریتی‌ها و شخصیت‌های هالیوودی منجر به نوعی خودبیگانگی و افراط در تغییر ظاهر در بین برخی جوانان شده‌اند؛ جوانانی که وقتی خود را در آینه می‌بینند، انگار با چهره و ظاهرشان بیگانه و از خود بیزار هستند و آن زیبایی مدنظرشان، بسیار دورتر از تصورات‌شان است. آنان همه تلاش خود را به کار می‌گیرند تا به تصاویر و فیلم‌هایی که از چهره‌ها و شخصیت‌های هالیوودی و حتی سلبریتی‌ها دیده‌اند، بیشتر نزدیک شوند. گویی مسابقه‌ای است که زمان در آن بسیار مهم است و این جوانان هم می‌خواهند ره صدساله را یک‌شبه طی کنند.

گرایش جوانان و نوجوانان به چهره‌ها و شخصیت‌های هالیوودی موضوعی است که گاهی این جوان‌ها را تا مرز بحران هویتی پیش می‌برد و به حدی معیار و ملاک‌های آنان برای زیبایی تغییر می‌کند که فروکش کردن آن کار آسانی نیست. البته تاییدگرفتن از گروه همسالان و کشف هویتی تازه از خود نیز ازجمله علل گرایش جوانان و نوجوانان به این چهره‌هاست. این الگوگرفتن‌ها تا جایی پیش می‌رود که جوانان برای تغییر فیزیک خود از داروهای هورمونی استفاده می‌کنند که در بسیاری مواقع به مرگ‌شان نیز منجر می‌شود. در این گزارش سعی کردیم تا چرایی علل گرایش و علاقه‌مندی جوانان و نوجوانان به الگوهای هالیوودی را بررسی کنیم.

علل گرایش جوانان به سلبریتی‌ها

چند سالی است که در جامعه و بیشتر در فضای مجازی با جوانان و نوجوانانی مواجه می‌شویم که در حد افراطی، طرفدار برخی چهره‌ها و شخصیت‌های هالیوودی می‌شوند. این قضیه تا جایی پیش می‌رود که غافل از هر نوع فرهنگ و ارزشی، جوانان و نوجوانان را مجذوب آن چهره‌های هالیوودی می‌کند. افرادی که به‌شدت نیازمند توجه دیگرانند و از اعتمادبه‌نفس پایینی برخوردار هستند. اصغر کیهان‌نیا، مشاور خانواده با اشاره به علت‌های گرایش جوانان و نوجوانان به چهره‌های هالیوودی به جام‌جم می‌گوید: «هر نوجوان و جوانی به توجه و محبوبیت در بین مردم نیاز دارد. بنابراین، این نوجوان سعی می‌کند از لباس، آرایش، رفتار و گفتار چهره‌های هالیوودی تقلید کند. فرقی نمی‌کند که این سلبریتی هنرمند، ورزشکار یا بازیگر باشد. به‌هرحال جوان دنبال الگوست و سعی بر این دارد تا خود را به گونه‌ای کند که شبیه آنان شود.» البته این مشاور بر این باور است که جوانان و نوجوانان جویای نام هستند و میل به مطرح‌شدن دارند و پس از مدتی که خود را پیدا کنند و اعتمادبه‌نفس شان افزایش پیدا کند، این مسأله در آنان از بین می‌رود.

الگوبرداری جوانان از فضای مجازی

درحال حاضر هم با گسترش تکنولوژی و فضای مجازی، این چهره‌ها خود را در قالب‌های مختلفی نشان می‌دهند و جوانان زیادی صفحات شخصی این افراد را در فضای برخط دنبال می‌کنند. اگر نگاهی به صفحات این افراد بیندازیم، متوجه خواهیم شد که هرکدام از این چهره‌ها دنیای خود را در فضای مجازی دارند که گاهی هنجارشکن نیز هستند. نوجوانان و جوانان با الگوبرداری از این افراد نه‌تنها در رفتار، بلکه در نوع پوشش و طرز فکر و مخصوصا ظاهرشان نیز از آنها تقلید می‌کنند. کیهان‌نیا نیز معتقد است که اکثر جوانان به‌دلیل نداشتن سرگرمی لازم، بیشتر وقت خود را در فضای مجازی سپری می‌کنند حال آن‌که در این فضا هم بی‌رحمانه، محتواهای مختلفی منتشر می‌شود و جوانان هم آماده دریافت این مطالب و الگوگرفتن از این فضا هستند.

الگوهای هالیوودی و پیامدهای آن

در گذشته نقش الگو و هویت‌سازی را خانواده ایفا می‌کرد، اما در حال حاضر الگوهای خارج از خانواده مانند چهره‌های هالیوودی و سلبریتی‌هایی که در فضای مجازی حضور دارند، به یک مرجع برای شکل‌گیری باور، رفتار و هویت نوجوانان و جوانان تبدیل شده‌اند. این افراد پیامدهای منفی و مخربی را برای جوانان ما به همراه دارند. جلب توجه بیش از حد اطرافیان در نتیجه باعث ایجاد وسواس فکری، افسردگی و اضطراب نسبت به چهره یا اندام بدن می‌شود که می‌تواند جوانان را درگیر اختلالاتی کند. ریشه این‌گونه رفتارها به دوران کودکی بازمی‌گردد؛ زمانی که والدین به‌نوعی با برخی از رفتارهای خود منجر به طرد کودک می‌شوند و این طردکردن باعث می‌شود که کودک همیشه رفتاری را انجام دهد که موردپذیرش دیگران باشد. کیهان‌نیا هم ضمن بیان عدم تاثیر و پذیرش نسل جدید تصریح می‌کند: «متاسفانه این نسل تاثیرات مستقیم را نمی‌پذیرد و باید به‌صورت غیرمستقیم روی اعتمادبه‌نفس آنان کار کرد و هویت و ارزش‌های درونی آنان را ارتقا داد تا به سلبریتی‌ها وابسته و متمایل نشوند.»

برش

عوارض داروهای هورمونی

کم نیستند جوانانی که در این الگوبرداری‌ها سر از داروخانه‌ها و مصرف داروهای هورمونی و پروتئین‌های رایج درمی‌آورند، اما آنان نمی‌دانند که مصرف انواع داروهای هورمونی می‌تواند برای‌شان پشیمانی به بار بیاورد.

همچنان‌که زهرا جهانگرد، مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو در گفت‌وگویش با خبرگزاری مهر می‌گوید: «مصرف انواع داروهای هورمونی با هدف بدن‌سازی در جوانان می‌تواند سبب بروز عوارض وخیمی همچون عقیمی، نارسایی قلبی و کبدی، کوتاهی قد و بزرگ‌شدن سینه در مردان و پرمویی و خشونت صدا در خانم‌ها شود.»

عوارضی که شاید بسیاری از جوانان از آن بی‌خبرند و چیزی جز رسیدن به مقصود برای‌شان مهم نیست. همچنین طبق اظهارات جهانگرد، استفاده خودسرانه از فرآورده‌های قاچاق و بدون مجوز برای بدن‌سازی و پرورش اندام در جوانان، خطر ابتلا به انواع اختلالات جسمی و روانی را برای مصرف‌کننده در بر دارد. البته کیهان‌نیا نیز درباره مصرف و عوارض این داروها می‌گوید: «تارنماهای مختلفی نسبت به تبلیغات این داروها به‌صورت افسارگسیخته اقدام می‌کنند. دولت و مسئولان نباید به مراکز تولیدکننده چنین داروهایی اجازه فعالیت دهند.»

می‌دانیم که نقش افراد سرشناس و سلبریتی‌ها در دنیای جوانان و نوجوانان انکارناپذیر است. به‌هرحال راه دیگری جز آگاهی والدین از شیوه‌های صحیح فرزندپروری و تربیت فرزندانی با اعتمادبه‌نفس بالا، مستقل و دارای قدرت تحلیل و نقد وجود ندارد.

آگهی مزایده املاک

شرکت سرمایه‌گذاری عمران پارس آینده، در نظر دارد **ملک خود به شرح جدول مندرج را از طریق مزایده عمومی به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش برساند.**
متقاضیان می‌توانند از تاریخ **۱۴۰۲/۰۹/۲۳** لغایت **۱۴۰۲/۰۹/۲۷** همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت **۹** الی **۱۶** از ملک فوق بازدید و در صورت تمایل اقدام به تهیه اسناد مزایده نمایند.

جدول مشخصات املاک:

ردیف	نام ملک	مساحت (مترمربع)	آدرس	توضیحات	قیمت پایه مزایده (ریال)	مبلغ سپرده نقدی شرکت در مزایده (ریال)
۱	یک دستگاه آپارتمان	تقریبی ۱۰۹	جزیره کیش، شهر آفتاب، بلوک مهر طبقه اول، **106A**	داخل واحد فاقد نازک‌کاری	۹۲/۶۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۴/۶۳۲/۵۰۰/۰۰۰

نحوه و شرایط شرکت در مزایده:
۱ تهیه پاکت **الف و ب** با مراجعه به واحد املاک شرکت، واقع در تهران، خیابان ولیعصر(عج) مقابل مسجد بلال، خیابان مهناز، پلاک ۱۴، طبقه پنجم، واحد ۳، کدپستی **۱۹۶۶۷۶۴۹۹۷**
۲ واریز سپرده نقدی به صورت فیش بانکی برای ملک مذکور به شماره حساب **۸۹۷۹۰۰۰۰۷۸** نزد بانک ملت، شعبه سازمان گسترش، کد **۱۲۶۵۶۰۷**، به‌نام شرکت سرمایه‌گذاری عمران پارس آینده
۳ متقاضی باید اصل فیش واریزی سپرده به همراه مدارک شناسایی اشخاص حقیقی و حقوقی را در پاکت الف و فرم پیشنهاد قیمت تکمیل شده در مزایده را در پاکت **ب** به صورت سربسته و لاک و مهر شده حداکثر تا پایان وقت اداری روز **دوشنبه** مورخ **۱۴۰۲/۰۹/۲۷** به نشانی: تهران، خیابان ولیعصر(عج)، کوچه مهناز، پلاک ۱۴، طبقه پنجم، واحد ۳، واحد املاک تحویل و رسید دریافت نمایند.
۴ املاک مورد مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش خواهند رسید. (شرکت بنا به تشخیص خود در رد یا قبول پیشنهادات مخیر است.)
۵ پاکت‌ها در تاریخ **۱۴۰۲/۰۹/۲۸** راس ساعت **۱۰** در محل فوق‌الذکر بازگشایی و نتایج حداکثر بعد از **۲** روز کاری بعد به برنده اعلام خواهد شد.
۶ پس از برنده شدن در مزایده، نامبرده مبالغ مذکور را به شرح ذیل واریز نماید:
۶-۱- مبلغ **۷۰%** قیمت ملک همزمان با امضای قرارداد
۶-۲- مبلغ **۲۰%** قیمت ملک در هنگام تحویل ملک
۶-۳- مبلغ **۱۰%** قیمت ملک در هنگام انتقال مبایعه‌نامه
۷ با صرف برنده شدن در مزایده، ملک مذکور به تملیک برنده در نخواهد آمد و تا زمان انعقاد قرارداد و انجام تعهدات به‌طور کامل مطابق بابند **۶** این مزایده، برنده مزایده مالک نخواهد بود.
۸ هزینه‌های کارشناسی از ملک و درج آگهی روزنامه بر عهده برنده مزایده و هزینه نقل و انتقال در دفترخانه بر عهده طرفین می‌باشد.
۹ سپرده شرکت در مزایده افرادی که پس از برنده شدن انصراف دهند، به نفع شرکت ضبط خواهد شد.
۱۰ در صورت صلاحدید شرکت، پس از انصراف نفر اول، نفر دوم به عنوان برنده مزایده اعلام خواهد شد. بنابراین سپرده نفر دوم حداکثر تا **یک ماه** پس از اعلام برنده شدن نفر اول، نزد شرکت باقی خواهد ماند. ضمنا در صورت برنده شدن و انصراف نفر دوم سپرده ایشان نیز ضبط خواهد شد.
۱۱ سپرده سایر افرادی که در مزایده برنده نشوند، حداکثر تا **یک ماه** بعد از بازگشایی به شماره حساب اعلام شده توسط آن‌ها در فرم شرکت در مزایده واریز خواهد شد.
۱۲ به پیشنهادات مخدوش، مبهم و یا کمتر از قیمت پایه ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۳ متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند در ساعات اداری با شماره **۸۶۰۷۳۵۷-۰۹۳۳** مدیریت فروش شرکت تماس حاصل نمایند.

همزمان با هفتمین نمایشگاه حمل و نقل؛

پنجره یکپارچه خدمات شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک رونمایی می‌شود

رئیس هیات مدیره و مدیرعامل شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک اظهار کرد: در راستای ایجاد سهولت در ارائه خدمات فناورانه و مردم پایه، همزمان با افتتاح هفتمین نمایشگاه بین‌المللی حمل و نقل، لجستیک و صنایع وابسته، از پنجره یکپارچه خدمات شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک با حضور وزیر راه و شهرسازی رونمایی خواهد شد.

مجید کیانپور مدیرعامل شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک در گفتگو با خبرنگار پایگاه خبری وزارت راه و شهرسازی از رونمایی پنجره یکپارچه خدمات شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک همزمان با افتتاح هفتمین نمایشگاه حمل و نقل توسط وزیر راه و شهرسازی خبر داد و گفت: پنجره هوشمند خدمات یکپارچه شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک یک راه امن برای دسترسی آنلاین به تمامی خدمات فنی و تخصصی این شرکت است که از طریق یک درگاه واحد بدون مراجعه حضوری، به صورت برخط قابل دریافت خواهد بود. وی افزود: این سکوی ملی یکپارچه، دریافت تمامی خدمات شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک را به صورت لحظه‌ای در سراسر کشور با یک بار احراز هویت امکان پذیر می کند و مراجعه کنندگان می‌تواند از سراسر کشور و در هر ساعتی که می خواهند به سامانه‌های شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک دسترسی داشته و لحظه‌ای از جزئیات سفارش خود آگاه شوند. کیانپور ادامه داد: مکانیزاسیون اقدامات داخلی سازمان‌ها، اتوماسیون اداری، ایجاد وب سایت اطلاع‌رسانی، احداث مرکز داده، برنامه نویسی، راه‌اندازی سرور مرکزی، به کارگیری فیبر نوری، نوسازی تجهیزات رایانه‌ای و تجهیزات وابسته در سراسر کشور در جهت ارائه خدمات مطلوب، برتر و شفاف به مشتریان از اقدامات شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک در اتصال به شبکه ملی خدمات دولت هوشمند است. وی اضافه کرد: شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک در راستای اهداف دولت سیزدهم در ارائه خدمات دولت به صورت هوشمند، امسال گام‌های بلندی برداشته و آن را به عنوان یک وظیفه در مقابل مشتریان و یک تکلیف قانونی، همزمان با هفته حمل و نقل تکمیل و رونمایی خواهد کرد. کیانپور با اشاره به اینکه شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک یکی از نخستین دستگاه‌های دولتی بوده که به پنجره ملی خدمات دولت متصل شده است خاطر نشان کرد: پنجره یکپارچه ارائه خدمات شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک، کلیه خدمات قابل ارائه شرکت را که هر ماه نیز به رو به افزایش است، پوشش می دهد. مدیرعامل شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک تصریح کرد: از ویژگی‌های این سامانه، دریافت سفارش خدمات بدون مراجعه حضوری، پیوند با آزمایشگاه‌های تمامی استان‌ها در سراسر کشور، ارائه خدمات فناورانه و دانش‌بنیان، تقویت جایگاه تعاملی، ارتباطی و اطلاع رسانی، معرفی ظرفیت‌ها و توانمندی‌ها، افزایش لایه‌های امنیتی و نیز ارائه پیشنهاد، انتقاد و شکایت در کمترین زمان ممکن است.

وی در پایان افزود: با توجه به مخاطب پسند بودن و کاربری راحت این سامانه بسته‌های آموزشی و پژوهشی نیز به صورت آنلاین و سه زبانه در دسترس مشتریان و مخاطبان شرکت آزمایشگاه فنی و مکانیک خاک قرار گرفته است.

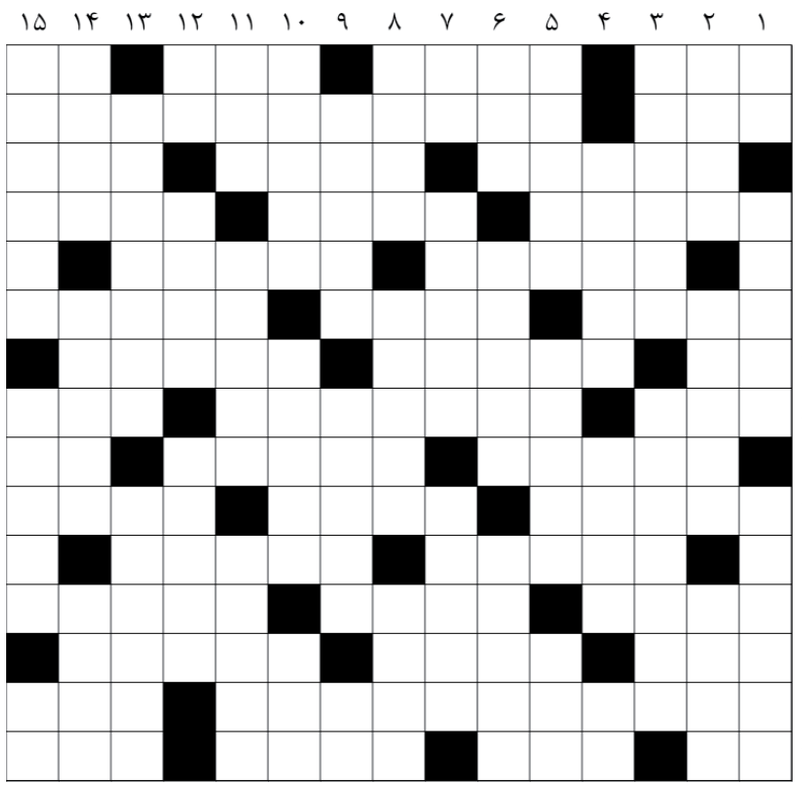
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۶۳۰

جدول عادی

افقی: ۱- دورویی- فیلسوف آلمانی قرن هجدهم- داروی بی‌هوشی- چاشنی غذایی ۲- از الفبای فارسی- نویسنده کتاب نورالدین پسر ایران که وضعیت جانبازی ۷۰ درصد را بازگو می‌کند ۳- سالنامه- خانه‌های عرب- بچه بازیگوش ۴- نام تعدادی از فراعنه مصر قدیم- مقابل تقدم- نوعی گیوه ۵- همبازی لورل- روسری ۶- کمک- برگه- سروصدا ۷- سرای محبت- مرغ شکم‌پر- اتومبیل ۸- خواب- محل اقامت زائران- خاطر ۹- مقابل اکثریت- سرگردان- ضمیری انگلیسی ۱۰- لاشه جانور مرده- نوازنده- قابل مشاهده ۱۱- اندازه متوسط در پوشاک- پایانی ۱۲- گازی قابل اشتعال- سخنوران- دارای خلاقیت استثنایی ۱۳- پرش- تبهکاری- کالاها ۱۴- دروازه‌بان تیم فوتبال هوادار- اسم ۱۵- چای خارجی- پریشان- جناح لشکر- سطل چاه.

عمودی: ۱- بندگی- کامل شدن رشد میوه- برگشتن از جایی ۲- انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی- تخته ضخیم بلند- آرامش یافتن ۳- آلبومی با آواز ایرج بسطامی- ابتدایی و آغازین ۴- اسباب- گلی زینتی- باغ انگور ۵- مأمور پلیس- قطعی برای کتاب- مهم‌ترین عنصر در طراحی معماری ۶- عمومی‌تر- نوعی فرآورده قندی- بازار ۷- سخن صریح- تاریکی- ستایش شده ۸- بم‌ترین ساز بادی فلزی- واحد اندازه‌گیری وزن الماس- الکتریکی ۹- نوعی ضایعه پوستی- سردار دلیر اشکانی- بله انگلیسی ۱۰- از نام‌های خداوند- آشیانه جغد- خطاب مردانه ۱۱- آزمون چندگزینه‌ای- اسب تندرو- کتاب عیسی(ع) ۱۲- سبکی در موسیقی پاپ غربی- پایبند- کیسه پول قدیمی ۱۳- دانش وفن اداره هتل- اصطلاحی در بسکتبال ۱۴- بیماری تنفسی- از نیروهای سه‌گانه ارتش- مرده شور ۱۵- بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان- آش سنتی کردستان- مکمل زیبایی رو.



جدول ویژه

افقی: ۱- نام- واحد شمارش قنات- کرانه آسمان- N۲- خالکوبی- از آثار داستانی محمود حکیمی ۳- حرکت یک ضرب در وزنه‌برداری- پهلوان آواز ایران- حیله ۴- دادگری- اهل سنت بودن- یکی از سه حالت ماده ۵- مأمور پلیس- ادامه یافتن ۶- از ملزومات ماهیگیری- بدن- روحانی یهودی ۷- آش- نژاد مردم پرو- برهان ۸- شکاف- دستگاه ضدعفونی‌کننده وسایل پزشکی- پیغمبر ۹- داستانی نوشته ماکسیم گورکی- نیای زبان‌های رومی- یازده ۱۰- زیان دیدن- مشگین شهر سابق- از نقوش اسلیمی ۱۱- احساسات خود را ابراز نمی‌کند- دیده‌بان ۱۲- نیکورو- شکاک- گل زیبای بهاری ۱۳- مرتبه اجتماعی- در بیان علت به‌کار می‌رود- کاخ امپراطوری ژاپنی ها ۱۴- کنایه از مطلوب و جالب توجه بودن است- قسمت مهم و اساسی ۱۵- قیمت بازاری- فرمانده کیانی- گوشه‌ای در دستگاه همایون- سخنان بیمار تبدار.

عمودی: ۱- گوشت آذری- سرانجام- رهبر شوروی بعد از استالین ۲- مقر فرماندهی در ارتش- دایره‌المعارف فرانسوی- محبوب ۳- غذایی یونانی از گوشت و بادمجان- از رشته‌های ورزش اتومبیلرانی ۴- داستانی نوشته پروسپر مریمه، نویسنده فرانسوی- همسایه تفرش- حرف گزینش ۵- نوعی نان نازک- یاقوت- بی‌عرضه ۶- فاقد جذابیت- کارگردان فیلم دختر لر- فرمانده اصحاب فیل ۷- ضمیر جمع- لباس کشباف- ماه بهاری ۸- شیر درنده- پرنده‌ای شبیه چکاوک- بندری در بوشهر ۹- تیم فوتبال ایتالیایی- دست‌کم- ورزش کبدی ۱۰- تخت پادشاهی- ولرم- فاقد شفافیت ۱۱- گشایش- منسوب به آخرت- مشترک روزنامه ۱۲- مدفن پروین اعتصامی- برنا- ماکت ۱۳- کشتار و خونریزی- شاعر تراژدی ایتالیا ۱۴- زبان بسته- بدبختی- گوزن مینیاتوری گیلان ۱۵- کلیسای تاریخی پاریس- سترون- دوتانون.

حل جدول عادی ۶۶۲۹

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

حل جدول ویژه ۶۶۲۹

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