کارگاه زندگی

اقداماتی برای از بین بردن شک و تردید

نگاه از زاویه شک و بدبینی به اطراف و انسان‌ها خیلی با واقعی‌شان تفاوت دارد. اما افرادی که بدبین هستند، همچین چیزی را قبول ندارند و به خیال خود خیلی هم واقع‌بین هستند. اما این بیماری و اختلال شک و بدبینی سلامت روانی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اختلال شخصیتی یا پارانوئید باعث می‌شود که کل زندگی افراد را تحت تاثیر قرار داده و دچار پیامدهای بدتری شود. شک و تردید در افراد بسیار شایع است؛ بخشی از این شک و تردید طبیعی است. اما شک کردن بخشی از اختلال وسواس فکری و عملی است. بعضی از زوجین می‌خواهند با اعتماد به یکدیگر، با شریک زندگی‌شان رشد کنند. اما ممکن است احساس ناامنی، شک و تردید چنان درگیرشان کند که با وجود این‌که به دنبال حفظ رابطه عاطفی خود هستند به شدت رابطه را دچار آسیب کنند. نشانه‌های بدبینی در اوایل بزرگسالی با علائمی مانند بدگمانی و سوءظن در مواردی که قابل اثبات نیست آغاز می‌شود. سوءتعبیرهای مداوم و تفسیر اشتباه از رفتار و نیت اطرافیان و بدخواه دانستن دیگران در این افراد همواره دیده می‌شود. آنها تصور می‌کنند که اطرافیان قصد فریب آنها را دارند و نسبت به تعهد و وفاداری دیگران مشکوک هستند. اصولا به کسی اعتماد ندارند و اطرافیان‌شان را نمی‌توانند ببخشند. آسیب‌های ناشی از وهم خیانت به قدری تدریجی و آهسته صورت می‌گیرد که می‌تواند ناگهان منجر به از دست دادن رابطه شود.



درنگ

پدیده سالمندان تنها!



کارشناسان متعدد جمعیت‌شناسی کشور، خبر از بحران و سونامی سالمندی در کشور می‌دهند. گفته می‌شود بحران سالمندی در چند قدمی کشور است و اگر همین حالا دست به کار نشویم، به زودی با خیل سالمندانی مواجهیم که با انواع و اقسام مشکلات دست به گریبان هستند. سالمندانی که بسیاری از آنها نیز به تجرد قطعی رسیده‌اند. در پژوهش شورای ملی سالمندان آمده تعداد زنان سالمند مجرد قطعی در ۳۰ سال آینده به طور قابل توجهی بیشتر از ۱۴۰۰ خواهد شد. از طرفی امروزه با پدیده رشد طلاق و کاهش میزان ازدواج و همچنین کاهش تعداد فرزندآوری مواجه هستیم، اینها پدیده‌هایی هستند که به طور کلی منجر به تجردزیستی و افزایش تعداد سالمندان تنها می‌شود. این در حالی است که از سال ۱۳۳۵ تا ۱۴۳۵ تعداد سالمندان در کشور در حالی حدود ۲۴ برابر افزایش خواهد یافت که پیش‌بینی می‌شود از سال ۱۴۲۵ کشور وارد مرحله سالخوردگی جمعیت شود. در این میان با توجه به افزایش الگوی تنهازیستی در میان زنان سالمند نسبت به مردان و تعداد زنان سالمند مجرد قطعی و مطلقه، تعداد زنان سالمند تنها در مدت ۳۰ سال آینده، ۳ برابر می‌شود. یکی از چالش‌های مهم سالمندی، تجرد قطعی آنهاست. تجرد قطعی به این معناست که افراد ازدواج نکرده و مجرد مانده‌اند. حالا این تجرد یا اجباری است یا اختیاری. تجرد اجباری به این معناست که فرد به دلایلی از جمله مراقبت از خانواده خود قید ازدواج را بزند. بنا بر آخرین آمار سرشماری در کشور، در سال ۱۳۹۵ آمار تجرد قطعی در ایران حدود ۸۰ هزار نفر بود. اما مرکز پژوهش‌های مجلس نوشته است که در سال ۱۴۱۰ کشور با بیش از یک میلیون تجرد قطعی مواجه خواهد شد. موضوعی که زنگ خطری جدی برای کشور محسوب می‌شود و به زودی باید برای آن فکر چاره کرد.

«جام جم» چالش‌های سالمندی و راهکارهای حفظ سلامت روان سالمندان را بررسی می‌کند

نگران تنهایی سالمندان



سالمندان به عنوان سرمایه‌های فکری و گنجینه‌های ارزشمند یک کشور قشر ارزشمندی است که از تجربه و اندیشه آنان می‌توان در جهت پویایی و نشاط جامعه بهره برد. با برنامه‌ریزی‌های حمایتی و صحیح دوره سالمندی به برهه‌ای طلایی در زندگی هر فرد تبدیل می‌شود. مقوله سالمندی در بسیاری از کشورها در حال تبدیل شدن به یکی از مسائل جدی اجتماعی است.

براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، جمعیت سالمندان جهان تا سال ۲۰۵۰ به ۲/۱ میلیارد نفر خواهد رسید. کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نیست و در سال‌های آینده سالمندی از چالش‌های پیش روی ایران خواهد بود. با این‌که جامعه ایرانی در حال حاضر در «پنجره فرصت جمعیتی» قرار دارد اما پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد تا سال ۱۴۳۰ جمعیت سالمندان ایران به ۳۲/۱ درصد خواهد رسید.

طبق بررسی‌های انجام شده، در حال حاضر ۱۳/۲ درصد جمعیت استان گیلان و ۴/۹ درصد جمعیت استان سیستان و بلوچستان را سالمندان تشکیل می‌دهند و به این ترتیب استان گیلان بیشترین تعداد سالمند و استان سیستان و بلوچستان کمترین تعداد سالمند را دارند. علاوه بر آن، سهم سالمندان ایران، از رشد منفی ۱۷ درصدی در سال ۱۳۵۵ به رشد ۲۸ درصدی در سال ۱۳۹۵ رسیده است. کارشناسان کاهش خانوارهای گسترده و متمرکز در یک محله، کاهش بعد خانوار، افزایش آمار تجرد قطعی و زنانه شدن سالمندی از جمله عوامل مؤثر در تشدید مسأله سالمندی می‌دانند.

چالش‌های سالمندی جمعیت در کشور

با توجه به این‌که جمعیت کشور به سمت سالمندی در حرکت است و به گفته کارشناسان تا چندسال آینده بخش زیادی از افراد جامعه را این گروه تشکیل می‌دهند پس توجه ویژه به این مسأله در چگونگی به حداقل رساندن چالش‌های جسمی و روحی با افزایش آگاهی و اطلاعات در خانواده‌ها و جامعه امری مهم و ضروری است. زیرا سالمندان از جمله آسیب پذیرترین قشرها در جامعه محسوب می‌شوند و به دلیل شرایط جسمی و روحی خاص‌شان از دستیابی به حقوق فردی و اجتماعی محروم می‌مانند و خواسته یا ناخواسته در برابر نقض حقوق انسانی و شهروندی قرار می‌گیرند و تمایز و تبعیض آشکاری در بسیاری از ابعاد فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بر آنان روا داشته می‌شود.

به‌طور کلی افزایش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی درمانی، نیاز به زیرساخت‌های مراقبت از سالمندان، ناپایداری نظام رفاهی و افزایش وابستگی سالمندان، از جمله چالش‌های افزایش جمعیت سالمندان در کشور است.

حفظ کرامت و منزلت اجتماعی سالمندان

گرچه سبک زندگی ایرانی اسلامی همواره در شرایط تنهایی یا زندگی مشترک از احترام و حفظ منزلت اجتماعی سالمندان حکایت دارد اما کمبود ساختارهای مناسب با زندگی سالمندی نیازمند توجه جدی به این قشر است، وضعیت زندگی سالمندان در شرایط مدرن امروز و زندگی ماشینی همراه با خدمات الکترونیکی، فرصت‌های بسیاری را برای ایفای نقش اجتماعی از این قشر حذف یا کمرنگ کرده است.

به ویژه سالمندان تنها و بی‌سواد در چنین شرایطی با مشکلات بیشتری مواجهند، با یادآوری این‌که حفظ کرامت و منزلت اجتماعی سالمندان از نگاه دینی و ملی یک هنجار اجتماعی است می‌توان به بهبود وضعیت سالمندان امیدوارتر شد، در ادامه چنین دیدگاهی به این اصل مهم انسانی می‌توان رسید که یک فرد به صرف خارج‌شدن از چرخه کار و فعالیت و رسیدن به سن سالمندی، نادیده انگاشته نمی‌شود بلکه تلاش می‌شود تا نظام‌های ارائه خدمات در بخش‌های بهداشتی، فرهنگی، آموزشی، خدمات بیمه‌ای، حمل و نقل، بهداشت، آموزش، ارتباطات، مسکن و خدمات اداری، امکانات خود را به گونه‌ای متناسب با شرایط روانشناختی و جسمانی این افراد ارائه کنند.

کارشناسان بر این باورند که توجه و تمرکز بر احساس تنهایی در سالمندان مقدمه‌ای برای درمان موفقیت‌آمیز احساس تنهایی و کاهش پیامدها و عوارض جدی آن است، مهارت‌های ارتباطی، حمایت اجتماعی و ناتوانی عملکردی نقش معناداری در پیش‌بینی احساس تنهایی سالمندان دارند، این یافته‌ها حاوی تلویحات مهمی در خصوص اهمیت این متغیرها در تجربه احساس تنهایی سالمندان است.

برش

نقش مهم اطرافیان در پیشگیری از آسیب‌های روحی سالمندان

دکتر احمد برجعلی، روانشناس و عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی در گفت‌وگو با جام جم در خصوص چالش‌های سالمندی می‌گوید: «سالمندی بخشی از زندگی پس از میانسالی است. در این دوران فرد از نظر روانی به یک انسجام و جمع‌بندی نسبت به زندگی می‌رسد و یک برگشت به عقب می‌کند. اگر فرد در نگاه به گذشته، نسبت به رشد خود و مسئولیت‌هایی که در زندگی داشته است حس مثبت داشته باشد، به یک تمامیت از خود دست پیدا می‌کند و این دوران را به سهولت طی می‌کند اما اگر انسجام شکل نگرفته باشد و عقبگرد فرد منفی باشد، فرد دچار افسردگی می‌شود.» به گفته این روانشناس، اطرافیان در پیشگیری از بیماری‌های روحی، روانی مانند افسردگی و تنهایی نقش بسیار مهمی دارند. بنابراین آنها باید در اختیار و کنار فرد سالمند باشند و اگر سالمند درگذشته خطا و اشتباهی داشته است از سرزنش و یادآوری آن خودداری کنند. این روانشناس با بیان این‌که در بسیاری از کشورهای دنیا، سالمندان را سرمایه‌های اصلی خود می‌دانند، تاکید می‌کند: ما باید در جامعه نگاه ارزشی نسبت به سالمندان به عنوان سرمایه‌های این کشور داشته باشیم. بنابراین نظرخواهی و تکریم منزلت سالمندان وظیفه ایست که جامعه و مردم در قبال این افراد دارند.

آگهی مفقودی
کارت خودرو سواری پژو هاچ بک پاناروما تیپ 206TU3 مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۵۰-۶۶۱ ص ۵۲ شماره موتور 165A0218015 شماره شاسی NAAP03EE9NJ309996 به نام طاهره دهقانی‌نژاد مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سازمان آگهی‌ها روزنامه جام جم
۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com

نوبت اول
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
درخواست شماره: RHP-0026210009-T18
موضوع آگهی: خرید PIPE
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین‌الملل

شرکت ملی نفت ایران
شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب
شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون «سهامی خاص»
آگهی فراخوان ارزیابی کیفی جهت برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله‌ای نوبت دوم
م ک ک ۱۴۰۳/۰۵ تقاضای شماره ۰۳۰۰۰۳۱-۴۸ (کمپرسور هوا، پرتابل و قطعات یدکی دو سالانه)
شرکت بهره برداری نفت و گاز کارون (سهامی خاص) در نظر دارد فراخوان ارزیابی کیفی جهت انجام مناقصه عمومی ۲ دستگاه کمپرسور هوا، پرتابل و قطعات یدکی دو سالانه مورد نیاز خود را مطابق شرح درخواست در گزارش شناخت از طریق مناقصه عمومی با شماره فراخوان ۲۰۰۳۰۹۲۵۴۴۰۰۰۰۲۰ برگزار نماید.
به همین منظور کلیه مراحل برگزاری فراخوان ارزیابی کیفی از دریافت و تحویل استعلام ارزیابی کیفی تا ارسال دعوتنامه جهت سایر مراحل مناقصه، از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
در همین راستا لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت در سامانه ستاد، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق نمایند.
تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ستاد ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ است.
اطلاعات و اسناد مناقصه عمومی پس از برگزاری فرآیند ارزیابی کیفی و ارسال دعوتنامه از طریق سامانه ستاد به مناقصه گران ارسال خواهد شد.
تاریخ مهلت دریافت اسناد استعلام ارزیابی کیفی: ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ تا ساعت ۱۳
تاریخ مهلت ارسال پاسخ ارزیابی کیفی: ۱۴۰۳/۰۳/۳۰ تا ساعت ۱۳
((از ارسال اسناد ارزیابی کیفی به صورت فیزیکی جدا خودداری نمایید.))
آدرس دستگاه مناقصه گزار:
اهواز، ناحیه صنعتی کارون، شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون، ساختمان والفجر تدارکات و امور کالا، واحد خرید و بررسی منابع کالا
فاکس: ۳۲۲۴۹۸۰۶-۰۶۱ تاییدفکس: ۶۷۶۱۰-۳۴۱-۰۶۱ تلفن: ۳۲۲۶۲۴۷۸-۰۶۱
اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه:
دفتر مرکز تماس: ۴۱۹۳۴-۰۲۱
شناسه آگهی ۱۷۱۴۰۶۸
روابط عمومی شرکت بهره‌برداری نفت و گاز کارون

آگهی مناقصه عمومی (دو مرحله‌ای) نوبت دوم
مجتمع تحقیقاتی و صنعتی گروه صنایع شهید قربانی در نظر دارد از طریق آگهی روزنامه نسبت به واگذاری انجام موضوع زیر اقدام نماید:

شماره مناقصه	موضوع مناقصه	مبلغ تضمین شرکت در مناقصه
۰۷/م ع/۶۸۲۱/۷۳/۰۳	ارائه خدمات سرویس‌های ایاب و ذهاب کارکنان	۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

معیارهای کلی ارزیابی مناقصه گر: ۱ دانش، تجربه و سابقه اجرایی مرتبط با موضوع مناقصه ۲ توانایی مالی، فنی و تجهیزاتی ۳ حسن سابقه ۴ پروانه بهره‌برداری/جواز کسب/مجوز فعالیت از اصناف مربوطه ۵ وضعیت موقعیت مکانی مناقصه گر ۶ وضعیت گواهینامه سمتا
مهلت دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ الی ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ غیر از پنجشنبه و ایام تعطیل رسمی از ساعت ۸ تا ۱۶
مهلت تکمیل و تحویل پاکت‌های پیشنهاد قیمت: از تاریخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ الی ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ در محل کارفرما
تاریخ گشایش پاکت‌های پیشنهاد: ۱۴۰۳/۰۳/۲۰ مبلغ فروش اسناد مناقصه: مبلغ ۱۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری ۹۸۷۸۰۰۳۶۵۵۱۱ بانک سپه شعبه مرکزی شاهین شهر (فیش واریز بانکی باید هنگام دریافت اسناد مناقصه ارائه گردد) قبل از واریز، بایستی شناسه پرداخت از واحد بازرگانی مجتمع دریافت گردد. مناقصه گزار اختیار رد هر یک یا تمام پیشنهادهای مناقصه گران را برای خود محفوظ می‌داند.
پرداخت هزینه درج آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد. تمامی جزییات و شرایط شرکت در مناقصه در اسناد مناقصه ذکر شده است.
نشانی و تلفن: شاهین شهر، خیابان شهید بهشتی، نبش میدان مسرور، گروه صنایع شهید قربانی
تلفن واحد بازرگانی: ۰۳۱-۴۵۲۲۲۰۱۰ داخلی ۸۵۸۸۵ و فکس: ۰۳۱-۴۵۲۳۰۷۰۱

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۲۵

جدول عادی

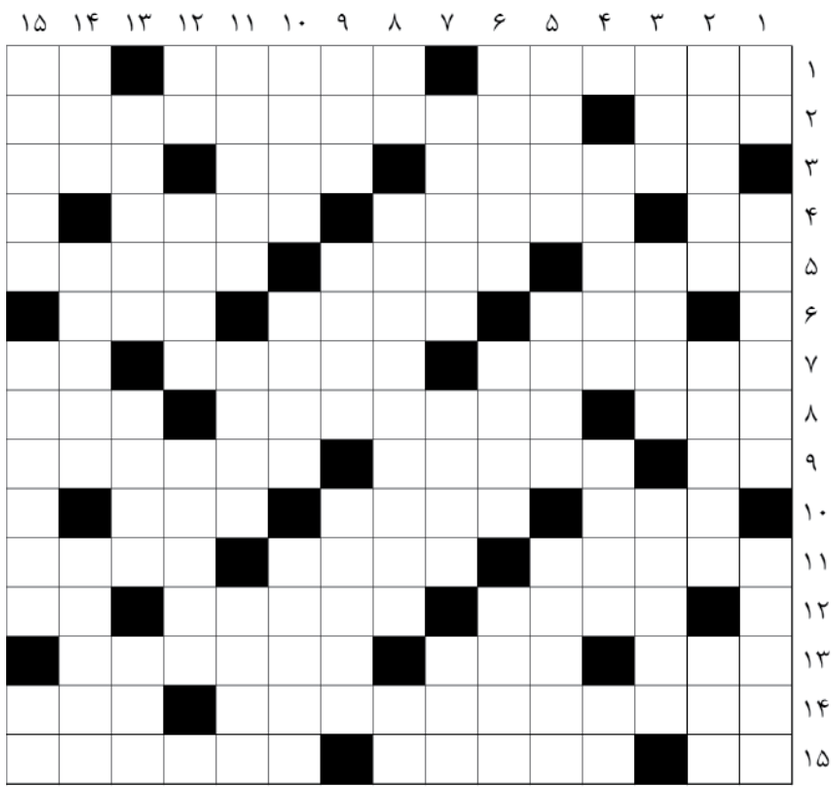
افقی: ۱) کشتار دسته جمعی- جویدن و بلعیدن- بنابراین ۲) پشت سر- کتابی از خواجه عبدا... انصاری ۳) دارای بوی بسیار بد- دولت‌ها- پس از آن ۴) E- مقبره‌های عظیم فراعنه مصر- پاک از تهمت ۵) زیبا و دلفریب- شمشیرزن- قرارداد ننگین ناصرالدین شاه قاجار با دولت انگلیس ۶) کالبد- حیوان صحرانورد- همان خورشید است ۷) بهبود زخم- ادویه پیتزا- محبوب‌ترین نوشیدنی جهان ۸) رنج و آزار- زرد مایل به نارنجی- ماهی ۹) نشانه جمع- گرانبها- بچه گاو ۱۰) کوشش- سازمان کشورهای صادرکننده نفت- قوم حضرت هود(ع) ۱۱) حمد- تصور و خیال- سالک ۱۲) قبض- ماورا- ریشه ۱۳) صورت پنجم فلکی- غذایی بوشهری از گندم- باشگاه فوتبال پرتغالی ۱۴) کارگردان مجموعه تلویزیونی نون خ- موی صورت مردان ۱۵) چای خارجی- آزمون ورودی دانشگاه- رئیس ده فراش قاجار.

عمودی: ۱) پرنده‌ای شناگر- معادل فارسی شعله- شیوه اداره امور ۲) پرورش- یکدندگی- از اعمال حجاج در مکه ۳) عشق بیگانه- ناتمام- همبازی لورل ۴) رهبر استقلال هند- پرهیزگار- راندن مزاحم ۵) جوش صورت- حزب هیتلر- سفره‌خانه دربار صفوی ۶) کهنه و فرسوده- چیستان- کمدین سیرک ۷) گوشه‌ها- جوانمردی- مقعر ۸) کتف- هافبک ازبک تیم فوتبال استقلال- دراز گوش ۹) فرزند عرب- نظر مجتهد- صمغ برخی درختان ۱۰) آیین‌ها- رزمگاه بوکس- شبیه ۱۱) قوس‌های هلالی پیوسته- سرایت و پراکندگی چیزی- کم عقل ۱۲) دختر کارتونی که با پدربزرگش به دنبال مادرش بود- تابناک- اهل ساری ۱۳) شاعر دوره سامانیان و غزنویان- زاویه کوچک‌تر از نود درجه- اجاره‌بها ۱۴) از وسایل تدخین- رواج- جاذبه ۱۵) حسگر الکتریکی- نام ماندگار موسیقی آلمان- چیز.

جدول ویژه

افقی: ۱) جزئیات و جنبه‌های گوناگون یک موضوع- از رایج‌ترین ابزار طراحی- دسته و گروه ۲) کشتی جنگی- دروازه‌بان کامرونی تیم فوتبال منچستر یونایتد ۳) پاک و پاکیزه- امر به آمدن- یاری ۴) ورم- افراطی- الزام ۵) پرهیز کردن- بلند و والا- ظرفی برای نگهداری مواد غذایی ۶) پول آفریقای جنوبی- جلگه پهناور در نواحی نیمه خشک- از زنان اساطیری یونان ۷) اسبابی برای تعیین وزن هوا- دوچرخه مسابقه‌ای- گریز حیوان ۸) بسیار درخشان- پروفیل سازه‌های بتنی- عوض ۹) هر یک از اخلاط چهارگانه طب قدیم- نام قدیم فلسطین- درختچه مناطق گرمسیری ۱۰) مادربزرگ- شریک زندگی- خجلت ۱۱) دلپذیر- برگشتن- رقیق نیست ۱۲) زین و برگ اسب- کمدین انگلیسی- نفس بلند ۱۳) خوب و زیبا- عقاب سیاه- کارکرده و کهنه ۱۴) داستانی طنز نوشته مهرداد صدقی- کبد ۱۵) یک و دو- نقل شده- فرقه‌ای از مذهب اسماعیلیه.

عمودی: ۱) همسر مرد- ریسمان افسار اسب- میمون آدم نما ۲) مجانی- خدای هندو- کناره ۳) قوم سفیدپوست از نژاد اسلاو- مکان ملاقات- محل نشستن ۴) میکروب کزاز- نوعی بیماری پوستی- صدای کلفت ۵) ضمیر انسان- خرامنده- تهی مغز ۶) همنشین- مقدار کمی از نوشیدنی- نانخورش ۷) از بازی‌های قدیمی دورهمی‌های خانوادگی- قابله- بازی و سرگرمی ۸) مرگ و میر جمعی- ایالتی در آمریکا- تکرار حرفی ۹) زبانه آتش- جوانمردی- ساقه زیرزمینی ریواس ۱۰) رهبر انقلابی چین- واهمه- برشته و کباب شده ۱۱) مستمری- یاغی- درختی جنگلی با چوب سفید ۱۲) کاروان- استاندار قدیم- خشمگین ۱۳) کارتن باز نشده- سربریده- پاداش ۱۴) بت- قطعه قطعه- مجال و فرصت ۱۵) میوه عرب- مشاهده کردن- راه شاعرانه.



حل جدول عادی ۶۷۲۴

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

حل جدول ویژه ۶۷۲۴

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