



## مدیتیشن دری شگفت‌انگیز به زندگی

مدیتیشن (meditation) یا مراقبه

نوعی تمرین ذهنی است که کاربردهای فراوانی در پزشکی،

روان‌شناختی، ورزش و دیگر حوزه‌ها برای انسان دارد. در مدیتیشن ذهن برای تمرکز عمیق و هدایت افکار آموزش داده می‌شود و از آنجا که امروزه بسیاری از افراد به فواید آن برای سلامت جسم و روان پی برده‌اند از آن به عنوان راهی روشن برای ایجاد حال بهتر خود استفاده می‌کنند.

بیشتر افراد به این نوع تمرین به عنوان روشی برای کاهش اضطراب و استرس و افزایش تمرکز نگاه می‌کنند. در حالی که مدیتیشن تأثیرات مثبتی روی ایجاد عادت‌ها و احساسات مفید، بهبود خلق و خو، خودساختگی، بهبود کیفیت خواب، کاهش افسردگی و حتی درمان بیماری‌های جسمانی دارد. حتی در بینیه‌ای که در سال ۲۰۱۷ به صورت علمی و آکادمیک صادر شد مراقبه به عنوان یک درمان مؤثر بر بیماری‌های قلبی و عروقی معرفی شد. مدیتیشن به روش‌های مختلفی انجام می‌شود که در نهایت همگی یک هدف را دنبال می‌کنند و آن رسیدن به آرامش درونی است. مثلاً در «مدیتیشن تمرکز»، شما در حالی که خود را با محیط اطراف وفق می‌دهید باید تمام حواس‌تان را روی یک مسأله خاص متمرکز کنید. جالب است بدانید افراد مبتدی غالباً بیش از چند دقیقه نمی‌توانند تمرکز خود را حفظ کنند اما به مرور میزان تمرکزشان افزایش می‌یابد یا نوع دیگری از مدیتیشن که طرفداران زیادی هم دارد «مدیتیشن حرکتی» است که همراه با برخی فعالیت‌های بدنی مانند یوگا، پیاده‌روی، باغبانی و... است. در این نوع مدیتیشن به واسطه حرکت، ارتباط عمیق‌تری با بدن و لحظه حال برقرار می‌شود. یعنی صرفاً با قدم زدن و انجام فعالیت‌های بدنی مخصوص در محیطی آرام، حواس‌تان را روی موضوعی متمرکز می‌کنید. این نوع مدیتیشن برای افرادی که با فعالیت‌های حرکتی به آرامش درونی می‌رسند بسیار مناسب است. نوع دیگری از مدیتیشن که امروزه روی انجام آن تأکیدات زیادی می‌کنند «مدیتیشن جذب خواسته‌ها» است. در این نوع مدیتیشن شما در ذهن‌تان تصویری از تحقق اهداف و آرزوهای‌تان تجسم می‌کنید که باعث کمک به تبدیل رویاها به واقعیت می‌شود. در نهایت مدیتیشن در بهبود برخی علائم مشکلات روحی و جسمی مؤثر است و به شما کمک می‌کند در زندگی در مسیر نور و آگاهی قرار بگیرید.

باران حیدری

روزنامه‌نگار

# تعطیلی مدارس و چالش تاب‌آوری خانواده‌ها

فاطمه نوبهار

روزنامه‌نگار

و روان‌شناس

بالینی



آلودگی هوا، این معضل بی‌پایان شهرهای بزرگ ایران، هر ساله با فرارسیدن فصول سرد جان تازه‌ای می‌گیرد و نه تنها سلامت جسمانی افراد، بلکه ساختار زندگی خانوادگی را نیز مختل می‌کند. در این میان، تعطیلی مدارس به دلیل آلودگی هوا تأثیرات روانی عمیقی بر کودکان و والدین به جا می‌گذارد. این تعطیلی‌ها به ظاهر راه‌حلی برای حفاظت از سلامت جسمی است اما در پس این تصمیم‌ها، چالش‌های روانی و اجتماعی پیچیده‌ای نهفته که مدیریت آنها آزمونی بزرگ برای تاب‌آوری خانواده‌ها به شمار می‌رود.

## نظم روزانه، قربانی آلودگی هوا

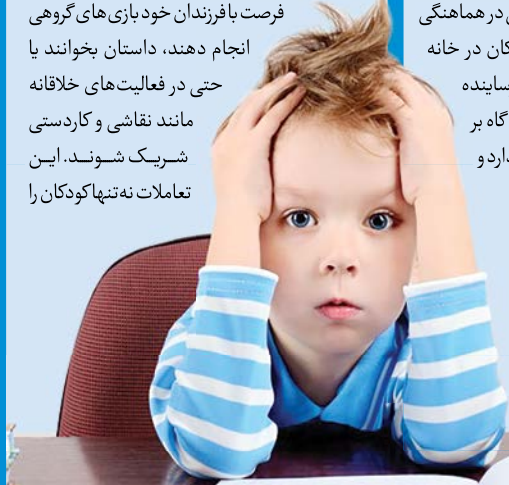
کودکان به روال‌های ثابت و منظم در زندگی روزمره خود وابسته‌اند. این نظم، به‌ویژه برای آنها که در سنین مدرسه هستند، نه تنها پایه‌ای برای رشد تحصیلی است، بلکه امنیت روانی را نیز تقویت می‌کند و تعطیلی ناگهانی مدارس در نتیجه آلودگی هوا این نظم را برهم می‌زند و کودکان را دچار سردرگمی و اضطراب می‌کند. همچنین مدرسه برای کودکان صرفاً مکانی برای یادگیری نیست. محیط مدرسه جایی است که آنها در کنار همسالان‌شان مهارت‌های اجتماعی می‌آموزند، ارتباطات دوستانه شکل می‌دهند و لحظاتی سرشار از نشاط و پویایی را تجربه می‌کنند و تعطیلی‌های طولانی مدت، این فرصت‌ها را از آنها می‌گیرد و گاه به احساس انزوا، کاهش شادی و حتی بروز علائم افسردگی در کودکان منجر می‌شود. در این ملغمه عجیب والدین هم به میدان چالش کشیده می‌شوند. به خصوص والدینی که شاغل هستند با معضل بزرگی در هماهنگی میان وظایف شغلی و نگهداری از کودکان در خانه روبه‌رو می‌شوند که برای‌شان استرسی فرساینده است. از طرفی دیگر این فشار مضاعف، گاه بر روابط والدین و کودکان تأثیر منفی می‌گذارد و فضایی پرتنش در خانه ایجاد می‌کند.

## راهکارهایی

### برای عبور از بحران

با وجود چالش‌های متعدد، خانواده‌هایی می‌توانند با رویکردهای

آگاهانه و عملی از شدت مشکلات بکاهند و این دوران را به فرصتی برای تقویت پیوندهای خانوادگی تبدیل کنند. به عنوان مثال والدین می‌توانند روزهای تعطیل را با طراحی یک برنامه منظم و متعادل مدیریت کنند. این برنامه می‌تواند شامل زمان‌هایی برای مطالعه، بازی، فعالیت‌های هنری و حتی ورزش‌های خانگی باشد. چنین برنامه‌ای حس ثبات را در کودکان زنده نگه می‌دارد و از اضطراب آنها می‌کاهد یا والدین در این شرایط می‌توانند با استفاده از کلاس‌های مجازی و محتوای دیجیتال آموزشی، جریان یادگیری کودکان را حفظ کنند. این کار علاوه بر جلوگیری از افت تحصیلی، احساس پیوستگی کودکان با فضای آموزشی را تقویت می‌کند. همچنین تعطیلی مدارس فرصت مناسبی برای بازسازی پیوندهای خانوادگی است. از این جهت خوب است پدر و مادرها در این فرصت با فرزندان خود بازی‌های گروهی انجام دهند، داستان بخوانند یا حتی در فعالیت‌های خلاقانه مانند نقاشی و کاردستی شریک شوند. این تعاملات نه تنها کودکان را



## توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

# جدول

طراح: بیژن گورانی

|                               |                                    |                                   |                                   |                                        |                     |                                    |                        |                          |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|---------------------|------------------------------------|------------------------|--------------------------|
| خارپشت                        | نام مادر<br>امام رضا(ع)<br>ناگوارى | کشته راه خدا<br>قطار برقى<br>شهرى | ۷<br>از حشرات<br>گل شکفته<br>نشده | عرصه<br>بانو<br>رفع موهاى<br>زاید<br>E | بهت و حیرت<br>هذیان | دروازه بان<br>کوچکترین<br>گل رازقى | شیوه و روش<br>گل رازقى | استوار و<br>محکم<br>میان |
|                               |                                    | ۴                                 |                                   |                                        |                     | ۶                                  |                        |                          |
| از ملزومات<br>بهداشت<br>دندان |                                    |                                   |                                   |                                        | نوعى غسل            |                                    |                        |                          |
| هدیه دادن<br>جام جهان نما     |                                    | سرماخوردگى<br>طعام عروسى          |                                   | ۲                                      |                     | گسسته                              |                        | ۵                        |
| چاردیواری                     | توهین آمیز<br>قبل از ورزش          |                                   | ۳<br>از خود<br>گذشتن              | آهنگ بیان                              |                     |                                    |                        |                          |
| الکل چوب<br>غلاف شمشیر        | دسر خامه<br>و میوه<br>پول زاپن     |                                   |                                   |                                        |                     |                                    |                        |                          |
|                               | ۸                                  | مستایش                            | ۱                                 |                                        |                     |                                    |                        |                          |
| میدان<br>اصفهان               |                                    |                                   |                                   |                                        |                     |                                    |                        |                          |

|                             |                         |               |                         |            |                                                      |             |                  |                           |                            |
|-----------------------------|-------------------------|---------------|-------------------------|------------|------------------------------------------------------|-------------|------------------|---------------------------|----------------------------|
| رمز معبد<br>خون<br>قدس<br>ک | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ک<br>کعبه<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ل<br>لانه لسان<br>سردار     | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ن<br>نوبت<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| و<br>ویران<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ز<br>زبان<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ح<br>حکایت<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ط<br>طعم<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ی<br>یاد<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ع<br>عشق<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ق<br>قابیل<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ک<br>کعبه<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| خ<br>خاک<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| د<br>دانه لسان<br>سردار     | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ز<br>زبان<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ح<br>حکایت<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ط<br>طعم<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ی<br>یاد<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ع<br>عشق<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ق<br>قابیل<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ک<br>کعبه<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| خ<br>خاک<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| د<br>دانه لسان<br>سردار     | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ز<br>زبان<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ح<br>حکایت<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ط<br>طعم<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ی<br>یاد<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ع<br>عشق<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ق<br>قابیل<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ک<br>کعبه<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| خ<br>خاک<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| د<br>دانه لسان<br>سردار     | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ز<br>زبان<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ح<br>حکایت<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ط<br>طعم<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ی<br>یاد<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ع<br>عشق<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ق<br>قابیل<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ک<br>کعبه<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| خ<br>خاک<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| د<br>دانه لسان<br>سردار     | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ز<br>زبان<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ح<br>حکایت<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ط<br>طعم<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ی<br>یاد<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ع<br>عشق<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ق<br>قابیل<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ک<br>کعبه<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| خ<br>خاک<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| د<br>دانه لسان<br>سردار     | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ز<br>زبان<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ح<br>حکایت<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ط<br>طعم<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ی<br>یاد<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ع<br>عشق<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ق<br>قابیل<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ک<br>کعبه<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| خ<br>خاک<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| د<br>دانه لسان<br>سردار     | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ز<br>زبان<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ح<br>حکایت<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ط<br>طعم<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ی<br>یاد<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ع<br>عشق<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ق<br>قابیل<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ک<br>کعبه<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| خ<br>خاک<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| د<br>دانه لسان<br>سردار     | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ز<br>زبان<br>تقسیم          | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ح<br>حکایت<br>تقسیم         | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد | ب<br>صدای گفتند<br>پشت سر | ص<br>قابیل اجبر<br>کم ارزش |
| ط<br>طعم<br>تقسیم           | د<br>دانه لسان<br>سردار | ه<br>میان شکم | س<br>پشتدندى<br>فرستادن | ق<br>رنجبر | ف<br>از آفتاب<br>اعتیاد آور<br>خوشامدگوى<br>رام نشده | م<br>پشت سر | پ<br>قاصد<br>حسد |                           |                            |