روان‌تنی یا اختلال سایکوسوماتیک به چه معناست؟

احتمالا شما هم در طول زندگی خود این تجربه را داشته‌اید که برخی از مشکلات یا اختلالات جسمی که با آن روبه‌رو شدید، به‌رغم مراجعه به پزشک و دارودرمانی التیام نیافته‌اند. در حقیقت منشأ این بیماری‌ها ذهنی و روحی هستند و به همین دلیل است که پاسخ مناسبی به دارودرمانی نمی‌دهند. به‌عبارتی دیگر بیماری روان‌تنی یا سایکوسوماتیک در حقیقت دردهایی هستند که در اثر تنش، فشار روانی، استرس مزمن یا سرکوب فشارهای روانی در بدن ایجاد می‌شود. این دردها در حقیقت هیچ منشأ جسمی ندارند. بنابراین دارودرمانی برای التیام آنها کارساز نیست. در واقع بیماری‌های روان‌تنی در گروه اختلالات اضطراب قرار می‌گیرد اما تفاوت سایکوسوماتیک با سایر اختلالات اضطرابی در این است که در چنین حالتی استرس‌ها خود را به‌صورت دردهای جسمانی و فیزیکی بروز می‌دهند. با توجه به ماهیت اضطراب، افراد معمولا در بازه سنی بین ۱۸ تا ۴۰ سالگی به اختلال سایکوسوماتیک دچار می‌شوند. حدود ۵ تا ۷ درصد از جمعیت عمومی به اختلال روان‌تنی مبتلا هستند. زنان حدود ۱۰ برابر بیشتر از مردان اختلال سایکوسوماتیک را تجربه می‌کنند. افراد مبتلا به سایکوسوماتیک معمولا به دنبال مراقبت‌های پزشکی هستند اما بیماری آنها تشخیص داده نمی‌شود. بیماری‌های روان‌تنی در واقع فریاد بدن برای کمک به روان است. اگر روان را درمان کنیم بدن نیز آرام می‌گیرد.

یادداشت

نگار علیزاده | گروه جامعه

در پس این روزهای کودکی

همان ماجرای مادری کردن زنان کافی است از اهمیت بازی مطمئن شویم؛ زنانی که در کودکی برای عروسک‌هایشان مادر بوده‌اند و حالا مادر فرزندان‌شان شده‌اند. شاید همین یک نمونه مثال کافی باشد برای این‌که از اهمیت و تاثیر بازی‌های دوران کودکی در بزرگسالی بگوییم! که باورمان شود مهربانی کودکانه به عروسک‌ها در دوران کودکی، از دخترچه‌های ما مادرانی مهربان در بزرگسالی می‌سازد که آن را بسطش بدهیم به همه یادگیری‌های دوران کودکی که چطور می‌تواند آینده بچه‌های ما را بسازد. پسرانی که در بازی‌های‌شان معرفت و بخشندگی را یاد بگیرند، همان جوانان پهلوان مسلکی خواهند شد که از خودگذشتگی در مرام‌شان موج می‌زند. بچه‌هایی که فروشنده می‌شوند و سواد اقتصادی یاد می‌گیرند، کودکانی که با والدین آشپزی می‌کنند و همکاری و تعامل می‌آموزند. مگر می‌شود بازی‌های گروهی انجام داد و وسایلت را به هیچ‌کس ندهی؟ که خب همین باعث می‌شود در آینده راحت‌تر بتوانی ببخشی و بگذری.

گاهی به این فکر می‌کنم که کاش کمی نگاه پدران و مادران به بازی و اسباب‌بازی، فراتر از پر کردن اوقات فراغت و سرگرم کردن لحظه‌ای بچه‌ها باشد و بدانند این روزهایی که با عنوان کودکی می‌گذرد، چطور می‌تواند فراز و فرودهای روزهای جوانی فرزندشان را بسازد و چطور علاقه او را کشف می‌کنند و با حمایت‌هایشان استعدادشان را به اوج می‌رسانند که بدانند با وقت گذراندن با فرزندشان، چطور او را سیراب محبت می‌کنند و دلش را به خانه گرم کرده و از ناهنجاری‌ها دور می‌کنند. کاش کمی عمیق‌تر از آنچه که می‌بینیم به روزهای کودکی فرزندان‌مان، به علایق‌شان، به بازی‌های‌شان و به حال خوش و ناخوششان دل بدهیم.

بازی برای یادگیری زندگی

روان‌شناسان بر این باورند کودکان در بازی‌هایشان زندگی می‌کنند تا برای سال‌های بزرگسالی آماده مسئولیت‌پذیری و ارتباطات سازنده شوند

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

کودکان مدام بازی می‌کنند. اصلا آنها از خواب بیدار می‌شوند که بازی کنند؛ غذا می‌خورند که توان بازی داشته باشند و به آدم بزرگ‌ها می‌خندند تا با آنها بازی کنند. آنها بازی‌کردن را همه‌زندگی می‌دانند و اتفاقا تصور درستی هم دارند. موضوعی که بیشتر روان‌شناسان و متخصصان حوزه کودک به آن باور دارند و از آموزه‌های اساسی زندگی در خلال بازی می‌گویند. اهمیت بازی، نوع بازی و تاثیر آن بر رشد و خلاقیت کودک آن‌قدر مهم است که با معصومه تختی، روان‌شناس و مشاور کودک و خانواده در این‌باره گفت‌وگو کردیم و از بالا بردن کیفیت بازی کردن دوران کودکی پرسیدیم. آنها بخش زیادی از زمان خود را صرف بازی کردن می‌کنند تا مهارت‌های خود را تقویت کنند. در واقع بازی از این جهت اهمیت دارد که فارغ از سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت، کودکان در بازی‌های‌شان زندگی می‌کنند تا برای سال‌های بزرگسالی آماده زندگی شوند. آنها واقعا بازی می‌کنند و زندگی کردن را یاد می‌گیرند. با عروسک‌شان محبت کردن را یاد می‌گیرند، با دوستان‌شان مهارت نه گفتن و مهارت دوست‌یابی را آموزش می‌بینند و در لحظه لحظه بازی می‌توانند موضوعات جدیدی یاد بگیرند و آنها را در آینده استفاده کنند. البته که لازمه این یادگیری موثر، این است که والدین هم آنها را بلد باشند و در زندگی‌شان اجرایی کنند؛ این طور نباشد که کودک چیزی را یاد بگیرد اما در کردار والدینش آن را نبیند!

چرا بازی؟ چرا اسباب‌بازی؟

بزرگسالان نمی‌توانند به خوبی احساسات‌شان را بیان کنند، چه برسد به کودکان! این واقعیتی است که باعث می‌شود بیشتر از هروقت دیگری مطمئن شویم که تنها راه بیان احساسات و ارتباطات در کودکان، بازی کردن است؛ چنان‌که قریب به اتفاق متخصصان و روان‌شناسان حوزه کودک معتقدند کودکان با بازی کردن با آدم‌های اطراف خود ارتباط برقرار می‌کنند، اتفاقات تازه را تجربه می‌کنند، حال خودشان را توصیف می‌کنند و با محیط پیرامون‌شان خو می‌گیرند. روشی از ابراز احساسات که به طور غریزی در وجود کودکان وجود دارد و لازم است که توسط والدین به سمت و سویی درست هدایت شود تا بتواند باعث شکوفایی استعدادهای او شود.

به جای اسباب‌بازی، زمانت را به کودک بده!

«وقت را جایگزین اسباب‌بازی‌های گران‌قیمت کنید.» موضوعی که معصومه تختی، مشاور کودک و خانواده و دیگر مشاوران کودک مدام تاکید می‌کنند و از اهمیت تعامل‌های مادرانه و پدرانه با کودک بدون هیچ ابزاری می‌گویند: «در بازی‌های بین والدین با کودک، می‌توان بدون هیچ ابزاری و یا ابزارهای بسیار ساده، بازی‌های بسیار هیجان‌انگیز، سرگرم‌کننده و آموزنده‌ای انجام داد. نمونه ساده‌تر آن هم بازی قایم باشک است که تلاش و پیگیری را به کودک می‌آموزد؛ این‌که در چه زمانی حرف بزند و چه زمانی سکوت کند. در واقع اگر پدر و مادر بتوانند به کودک درون‌شان رجوع کنند و در زمان بازی با فرزندشان، آن را زنده کنند، می‌توانند رشد ارتباطی بسیار خوبی را به فرزندشان هدیه بدهند.» بدیهی است هرچه این ارتباطات از طریق بازی بیشتر باشد، امکان حرف‌شنوی بچه‌ها از والدین هم بیشتر می‌شود.

ساده یا پیچیده؟ مسأله این است!

تختی، از اهمیت نوع بازی‌هایی که کودک را درگیر می‌کند، می‌گوید: «لزوما این طور نیست که فرزندمان حتما باید اسباب‌بازی‌های خاصی داشته باشد تا بتواند به آن رشد ایده‌آل برسد. واقعیت این است که هر وسیله‌ای که بتواند کوچک‌ترین جذابیتی برای بچه‌ها داشته باشد، می‌تواند ابزاری برای سرگرمی و یادگیری باشد، می‌خواهد یک بادکنک باشد یا در یک بطری پلاستیکی!» در واقع هر وسیله پیش‌پا افتاده‌ای می‌تواند آن ارتباط دلخواه و مناسب را برای کودک فراهم کند: «اما در این میان ممکن است چه اتفاقی بیفتد؟ والدین یک اسباب‌بازی بسیار گران‌قیمت تهیه کنند و با این هدف که مبادا اسباب‌بازی خراب شود، مدام احساسات کودک را دچار ترس، و نگرانی و اضطراب کنند و حتی باعث خشم بین خود و کودک شوند. فراموش نکنید که چنین رفتاری نه فقط برای رشد کودک سودمند نیست بلکه از جنبه‌های مختلف، آثار مخربی هم دارد.» این‌طور که تختی می‌گوید، سادگی یا پیچیدگی اسباب‌بازی مهم نیست؛ بلکه آنچه اهمیت دارد، درگیر کردن حواس کودک به آن وسیله است.

بازی را غنیمت بشمار

می‌خواهید چه چیزی به فرزندتان یاد بدهید؟ بخشندگی؟ دوستی با دوستان؟ حرف‌شنوی؟ هر آنچه را که می‌خواهید در وجود فرزندتان ببینید می‌توانید در خلال بازی کردن به او بیاموزید. این را تختی، مشاور کودک و خانواده می‌گوید که معتقد است کودک با بازی کردن راه و رسم زندگی را یاد می‌گیرد: «تأثیر بازی در پرورش ذهن و خلاقیت کودکان آن‌قدر زیاد است که حتی می‌تواند سرنوشت و آینده او را شکل بدهد. می‌تواند ویژگی‌های شخصیتی کودک را نمایان کند و نشان دهد که کودک‌مان چه توانایی‌ها، ویژگی‌ها، خصلت‌ها و استعدادهایی دارد.»

برش

بازی‌های گروهی را دریابید

این‌طور که روان‌شناسان می‌گویند، حضور کودکان در محیط‌های اجتماعی و بازی‌های گروهی می‌تواند روابط اجتماعی آنها را تقویت کند و خصلت‌های اجتماعی مانند بخشندگی، گذشت و ... را در وجودشان تقویت کند: «نقطه عکس این ماجرا این است که کودک مدام به تنهایی مشغول بازی‌های کامپیوتری باشد و هیچ بهره‌ای از روابط اجتماعی و ارتباطات گروهی نبرد؛ در واقع به لحاظ تاثیر رشدی، هرچه بچه در مقابل محرک‌های محیطی قرار بگیرد و حواس پنجگانه‌اش تقویت شود، آینده بهتری در انتظارش خواهد بود.» این را تختی می‌گوید و ادامه می‌دهد که درست از همان لحظه‌ای که ارتباطش با دنیای بیرون برقرار می‌شود، این محرک‌های محیطی می‌تواند تاثیر قابل توجهی در رشد شناختی کودک داشته باشد. در واقع رشد شناختی همان رشد عقلی و مغزی کودک است که باعث می‌شود این فرد در آینده و در بزرگسالی، بهتر از هوش و عقلش استفاده کند: «این بازی‌ها و تاثیرشان بر رشد، بخش‌هایی از مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد که قرار است با دنیای بیرون ارتباط داشته باشد.»

بانک ملت
bank mellat

آگهی تمدید مناقصه عمومی
۱۴۰۳/۱۲۱

الف: مناقصه‌گزار: بانک ملت
ب: موضوع مناقصه: گارانتی و پشتیبانی سخت‌افزاری و نرم‌افزاری دو دستگاه تجهیزات ذخیره‌سازی نوری Blue-Ray
ج: تضامین لازم برای شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بانکی غیر از بانک ملت و یا فیش واریزی سپرده نقدی/ چک بانکی/بین بانکی غیر از چک عادی مشتریان و یا نقداً به مبلغ ۴ ,۵۰۰ ,۰۰۰ ,۰۰۰ ریال به حساب جاری جام به شماره ۲۰۲۴۰۱۳۵۹۵ به شناسه واریز ۱۴۰۳۱۷۵۰۰۱۰۱۲۱۱۳۵ (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملت)
د: مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد مناقصه: ارائه معرفی‌نامه و فیش واریز مبلغ ۱ ,۰۰۰ ,۰۰۰ ریال به حساب جاری جام شماره ۲۰۲۴۰۱۰۲۶۵ با شناسه ۱۴۰۳۱۷۵۰۰۱۰۱۲۱۲۷۴ قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملت
هـ: محل دریافت اسناد مناقصه: تهران- خیابان طالقانی- مقابل ساختمان وزارت نفت- ساختمان شماره ۳۸۰- طبقه ششم- واحد معاملات و قراردادها
شماره تماس: ۶۴۸۲۱۰۵۰ - ۶۴۸۲۱۰۸۴-۶۴۸۲۱۲۳۸

جدول زمانی انجام مناقصه	
آغاز توزیع اسناد مناقصه	ساعت ۰۷:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۲
مهلت ارسال مدارک مناقصه	تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۷
تاریخ بازگشایی پاکت‌ها	رأس ساعت ۰۷:۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۸

اداره کل تدارکات- واحد معاملات و قراردادها

بانک ملت
bank mellat

آگهی تمدید مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۳/۱۱۷

الف: مناقصه‌گزار: بانک ملت
ب: موضوع مناقصه: خرید، گارانتی و پشتیبانی تعداد ۹۸۰ دستگاه صدورکارت رومیزی
ج: تضامین لازم برای شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بدون قید و شرط شرکت در مناقصه بانکی (غیر از بانک ملت) و یا ارائه چک بانکی/ بین بانکی غیر از چک عادی مشتریان به مبلغ ۷۳ ,۵۰۰ ,۰۰۰ ,۰۰۰ ریال یا فیش واریز نقدی مبلغ فوق به حساب جاری جام به شماره ۲۰۲۴۰۱۳۵۹۵ به شناسه واریز ۱۴۰۳۱۷۵۰۰۱۰۱۱۷۱۷۶ (قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملت)
د: مدارک مورد نیاز جهت دریافت اسناد مناقصه: ارائه معرفی‌نامه و فیش واریز مبلغ ۱ ,۰۰۰ ,۰۰۰ ریال به حساب جاری جام شماره ۲۰۲۴۰۱۰۲۶۵ با شناسه ۱۴۰۳۱۷۵۰۰۱۰۱۱۷۲۱۶ قابل پرداخت در کلیه شعب بانک ملت
هـ: محل دریافت اسناد مناقصه: تهران- خیابان طالقانی- مقابل ساختمان وزارت نفت- ساختمان شماره ۳۸۰- طبقه ششم- اداره معاملات و قراردادها
شماره تماس: ۶۴۸۲۱۰۵۰ - ۶۴۸۲۱۰۸۴-۶۴۸۲۱۲۳۸

جدول زمانی انجام مناقصه	
آغاز توزیع اسناد مناقصه	ساعت ۷ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۲
مهلت ارسال مدارک مناقصه	تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۳
تاریخ بازگشایی پاکت‌ها	رأس ساعت ۷:۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۴

اداره کل تدارکات- واحد معاملات و قراردادها

آگهی فراخوان عمومی
شناسایی و ارزیابی کیفی مشاوران پروژه های شهرداری کرج (نوبت دوم)

شهرداری کرج

۱- نام و نشانی کارفرما: ۱-۱- نام کارفرما: شهرداری کرج
۱-۲- نشانی کارفرما: کرج، بلوار بلال، ساختمان مرکزی شهرداری کرج
۲- موضوع: انجام خدمات مشاوران پروژه ایجاد و ادامه فعالیت دفاتر خدمات نوسازی و تسهیلگری در بافت های فرسوده شهری ، محلات شعبان آباد، رجب آباد، مهردشت و اختر آباد، و محلات آق تپه (۳ محله) آزادی و سهرابیه و محلات حصارک بالا (۳ محله) و باغ دهستانی
۳- دارابودن گواهی نامه صلاحیت در تخصص های ذیل به صورت منفرد:

ردیف	عنوان پروژه	گروه	تخصص	حداقل پایه
۱	ایجاد و ادامه فعالیت دفاتر خدمات نوسازی و تسهیلگری در بافت‌های فرسوده شهری محلات، شعبان‌آباد، رجب‌آباد، مهردشت و اختر‌آباد	شهرسازی و معماری	شهرسازی و معماری و طراحی شهری و باز آفرینی شهری پایدار	۳
۲	ایجاد و ادامه فعالیت دفاتر خدمات نوسازی و تسهیلگری در بافت های فرسوده شهری محلات ، آق‌تپه (۳ محله)، آزادی و سهرابیه	شهرسازی و معماری	شهرسازی و معماری و طراحی شهری و باز آفرینی شهری پایدار	۳
۳	ایجاد و ادامه فعالیت دفاتر خدمات نوسازی و تسهیلگری در بافت های فرسوده شهری محلات، حصارک بالا (۳ محله) و باغ دهستانی	شهرسازی و معماری	شهرسازی و معماری و طراحی شهری و باز آفرینی شهری پایدار	۳

۴- روش انجام: انتخاب مشاور به روش QCBS (بند «ب» ماده ۱۶ آیین‌نامه خرید خدمات مشاور) و پس از ارزیابی کیفی و تهیه فهرست کوتاه انجام خواهد شد.
۵- تاریخ، مهلت و نشانی دریافت و تحویل اسناد:
۵-۱- تاریخ دریافت اسناد ارزیابی از سامانه ستاد: از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ تا ساعت ۱۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۷
۵-۲- مهلت تکمیل و بارگذاری اسناد ارزیابی کیفی در سامانه ستاد و ارائه به کارفرما: تا ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۰
۵-۳- نشانی دریافت اسناد ارزیابی کیفی: اسناد صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت به آدرس www.setadiran.ir قابل دریافت می باشد.
۵-۴- شرکت‌کنندگان در تاریخ دریافت اسناد ارزیابی کیفی باید دارای گواهی‌نامه صلاحیت معتبر، ظرفیت کاری مجاز، کد اقتصادی و آخرین آگهی تغییرات اعضای هیات‌مدیره و مدیر عامل شرکت باشند.
۵-۵- در صورت بروز هر گونه تناقض در موارد مندرج در آگهی با سامانه ستاد، ملاک عمل سامانه ستاد خواهد بود.
● بدیهی است ارسال سوابق و اسناد هیچگونه حقی را در واگذاری موضوع آگهی به همراه نخواهد داشت.
● لازم به ذکر است هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
● جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری با شماره تلفن ۳۲۷۰۹۰۸۸-۰۲۶ تماس و یا به سایت WWW.KARAJ.IR مراجعه نمائید.

اداره امور پیمان‌ها و قرارداد‌ها- شهرداری کرج

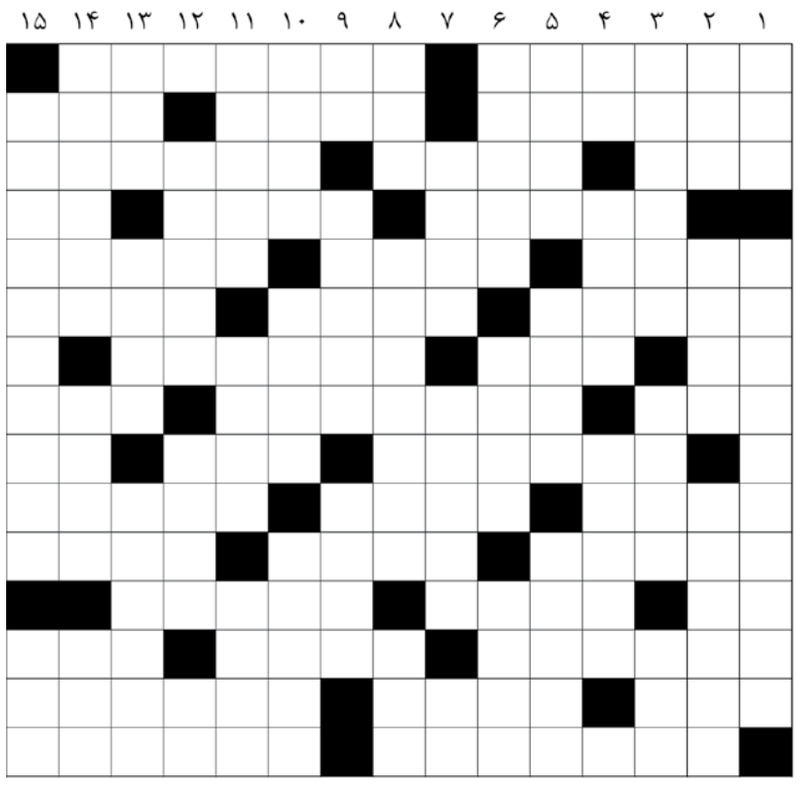
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۸۷

جدول عادی

افقی: ۱) روشی برای اتصال کامپیوتر به شبکه بدون استفاده از کابل - از باشگاه‌های فوتبال اسپانیا ۲) غیردیجیتال – تمام‌کننده - الفبای تلگراف ۳) عملی در وضو - مرسوم - خطایی در فوتبال ۴) از درجات نظامی - دربیان علت به‌کار می‌رود - بله آلمانی ۵) چسب خمیری شکل - نوشته حاشیه سند - شماره پرونده ۶) گیاه رنگرزی - فرومایه - نتیجه گرفته شده ۷) وحشی - زنگ جرس - ظلمت ۸) آزاد - از فرشتگان مقرب الهی - ظلم ۹) توصیه برای حل مشکل – بی‌فایده – تخم مرغ انگلیسی ۱۰) برملا کردن - سرایت و پراکندگی چیزی - نژاد مردم پرو ۱۱) تاوان - آرایش هنری - دیگ دهان گشاد ۱۲) فلز سرخ - ترمز کشتی - نمادی در ریاضی که نشانه عملگر جمع است ۱۳) قند موجود در شیر - از مشهورترین اشعار نیما - مقعر ۱۴) سال آذری - ابزار نجاری – میوه‌ای تابستانی ۱۵) متخصص در علم مواد - غده فوق کلیوی.

عمودی: ۱) نوعی تسهیلات بانکی - از اماکن دیدنی تهران بازمانده از دوره قاجار ۲) الفت - بخشی از دستگاه گوارش - کهنه و پوسیده شدن ۳) ذکر ماه محرم - رشوه دادن - به صورت عمده ۴) نصف فلفل! - رستگاری - نمایشنامه معروف شکسپیر ۵) در کبد تولید می‌شود - بزرگان - برشته شده ۶) بی‌همتا – ضربه‌ای در بدمینتون - صدمه ۷) واحدی نظامی - صفار - مادر لر ۸) ظرف سفالی پرمصرف در گیلان - گاوباز اسپانیایی - گروگذاشتن ۹) عریان - از وسایل خیاطی - از پیامبران اولوالعزم ۱۰) واحد اندازه‌گیری شدت جریان - عنوان جنگ‌هایی که پیامبر(ص) در آنها شرکت نداشت – عریضه‌نویس ۱۱) مرطوب - شب چله - گروه محافظان ویژه ۱۲) گره فرش - ضرباهنگ - مروارید ۱۳) ضایعه پوستی - همدم - اجداد ۱۴) هنرمند - پول بنگلادش - کلمه استثناء ۱۵) پیروان ابومسلم خراسانی را به این نام می‌خواندند - جنبش.



جدول ویژه

افقی: ۱) گیاهی زینتی از خانواده سوسن - فرض کردن ۲) ضروری - از قبایل قدیم اعراب - نخ تابیده ۳) بهشت زمینی - توتیا - پایتخت فیلیپین ۱۳) برج مخابراتی بلندگوانگجو - از پیامبران اولوالعزم - کرانه آسمان ۱۴) خجستگی - کوشا - درگذشته مسئول برقراری نظم در شهر بود ۱۵) از باشگاه‌های فوتبال ایتالیا - زرورق.

عمودی: ۱) پیمانه - رمانی از هاروکی موراکامی، نویسنده ژاپنی ۲) راهنمای جاده - خورشید - تشک جودو ۳) انعکاس صوت - از اجزای پیراهن - گهواره ۴) به دنیا آوردن - دردمندی - سروری ۵) فالگیر - اشاره به دور - شهری در استان چهارمحال و بختیاری ۶) گواهی پایان تحصیلات متوسطه - بهار عرب - واحد پول آذربایجان ۷) چندرئیس - قراضه - ضمیری عربی ۸) خطاب مردانه - ورزشی مرکب از صخره‌نوردی و سقوط آزاد - مرجمک ۹) مذکر – چشمه‌ای در بهشت - مناسب تشریفات ۱۰) از محلات غرب تهران - از آلات موسیقی - داستانی نوشته ماکسیم گورکی ۱۱) آلت شکنجه قدیمی - معنی و مفهوم - آبی تیره ۱۲) ظرف نوشیدن مایعات - دربرگیرنده - مخفف اگر ۱۳) ظریف و شکننده - جلگه پهناور در نواحی نیمه‌خشک - ظرفیت شیمیایی ۱۴) خورش محلی پاکستان - باران منجمد - کارگاه عکاسی ۱۵) از پرکاربردترین چاپ‌ها با تنوع در نوع مرکب قابل استفاده - صد سال.

حل جدول عادی ۶۷۸۶

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

حل جدول ویژه ۶۷۸۶

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