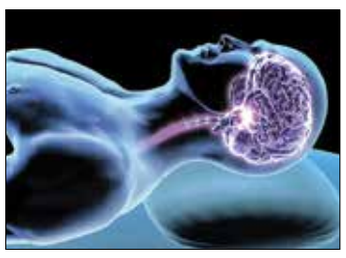
احساس بیداری در خواب چیست؟

ذهن بیدار در خواب پدیده‌ای است که در طول فرآیند خواب آن را تجربه می‌کنید. احساس بیداری یعنی این‌که بدن و جسم در وضعیت خواب است اما ذهن و مغزهمچنان در حال فعالیت است. در این حالت احساس می‌کنید بیدار هستید و مجموعه‌ای از وقایع روز همچنان در ذهن شما در حال مرور شدن است. ذهن بیدار در خواب به‌صورت کامل یا جزئی رخ می‌دهد. در برخی افراد، این پدیده خیلی کوتاه و گذرا در طول خواب ایجاد می‌شود و احساس بیداری را تجربه می‌کنند اما بلافاصله به خواب عمیق برمی‌گردند. در موارد دیگر، ذهن بیدار در خواب ممکن است برای مدت زمان بیشتری ادامه یابد و موجب بیدار شدن کامل فرد شود. پزشکان برخی شرایط را در بروز این مسأله مهم می‌دانند: ۱- اختلالات خواب: برخی از اختلالات خواب مانند آپنه خواب (sleep apnea) می‌تواند باعث بیداری‌های ناخواسته شود و در ادامه زمینه را برای بروز ذهن بیدار خواب را فراهم می‌کنند. ۲- استرس و اضطراب: سطح بالای استرس و اضطراب می‌تواند باعث بیداری ناخواسته و ذهن بیدار در حالت خواب شود. ۳- تغییرات در فعالیت مغزی: هرگونه تغییرات در فعالیت الکتریکی مغز، مانند تغییر در مراحل خواب در بروز این عارضه نقش دارد. ۴- مصرف برخی مواد مخدر یا الکل: مصرف این مواد می‌تواند باعث تغییرات در ساختار خواب شود و احساس بیداری در خواب شود. ۵- بیماری‌های عصبی و روانی: این عارضه می‌تواند یکی از عوارض اختلالات خلقی و اضطراب باشد.



در گفت‌وگوی «جام جم» با حجت الاسلام علی آقابابا مطرح شد

سلامت معنوی جامعه با اکسیر اهل بیت(ع)

زهرا حامدی
گروه جامعه

وقتی دستانت از همه جا کوتاه می‌شود، برای لحظاتی چشمانت را می‌بندی، نفس عمیقی می‌کشی و حرف دلت را با اهل‌بیت(ع) می‌زنی

به معنای واقعی کلمه مصداق آیه یا ایها الذین آمنوا اتقوا ا... و ابتغوا الیه الوسیله، یعنی ای مومنان از خدا پروا کنید و برای نزدیک‌شدن به او از «وسیله» بهره‌مند شوید را درک و لمس می‌کنی. تاثیر دعا و توسل بر روح و روان انسان امری انکارنشدنی است، چراکه بیش از نیمی از تحقیقات در مورد ارتباط معنویت، دینداری و سلامت، بر سلامت روان متمرکز شده است.

این امر به این دلیل است که ایمان، به نحوه تفکر انسان در مورد جهان و نقش او در آن مربوط می‌شود. کلماتی مانند اتصال، امید، خوشبینی، اعتمادبه‌نفس و هدف، اغلب با اعتقادات مذهبی همراه است که همه سلامت روان را تقویت می‌کنند.

برای آشنایی بیشتر با آثار فرهنگی و اجتماعی توسل به اهل‌بیت(ع) و نقش آن در سلامت معنوی جامعه با حجت‌الاسلام علی آقابابا، کارشناس مذهبی به گفت‌وگو پرداختیم که مشروح این گفت‌وگو در ادامه آمده است.

مراسم‌های آیینی و مذهبی چه تاثیرات اجتماعی با خود به همراه دارند؟

آیین‌های دینی و مذهبی مانند اربعین حسینی که چند روز پیش نیز بار دیگر شکوه و عظمت آن به تصویر کشیده شد به‌عنوان یک رویداد جمعی نه‌تنها فرصتی برای ابراز ارادت به امام‌حسین(ع) است، بلکه به تقویت تاب‌آوری فردی و اجتماعی نیز کمک می‌کند و فرصتی برای تجمع و همبستگی اجتماعی است. به عبارت دیگر، وقتی مردم از یک مکان مشخص راهی یک مکان مقدس برای زیارت امام‌شان می‌شوند، یک همبستگی، شور و وحدت را ایجاد می‌کنند که از آن به عنوان همبستگی اجتماعی نام می‌برند. در تاریخ‌های مهم تقویم شیعیان، مثل مناسبت‌های ماه صفر یا شب‌های قدر، حضور افراد مختلف و یکی‌شدن قلب‌ها و دل‌ها مانند قطرات باران است که تبدیل به دریایی پرشور و بیکران می‌شود و این شکوه بسیار زیباست. همچنین حضور اقشار مختلف در کنار هم در این تجمعات به تقویت روابط بین افراد کمک می‌کند. علاوه‌براین رشد و تقویت جمعیت مسلمانان که نمود آن در مراسم‌ها و آیین‌های مذهبی باعث کور شدن چشم مشرکین و ایجاد حس تعلق به دین می‌شود.

نقش این‌گونه رویدادها در سلامت معنوی جامعه چیست؟

زیارت و شرکت در مراسم‌های مذهبی قطعا روحیه تعهد در افراد را بسیار تقویت می‌کند. درواقع تشرف افراد به این زیارت‌ها خودبه‌خود روحیه تعهد و بندگی را در جامعه شکل می‌دهد. هرساله بسیاری از افراد در مراسم‌های مذهبی توبه می‌کنند و زندگی خود را از سر می‌گیرند که این خود در ارتقای سلامت جامعه اثرگذار است. البته ناگفته نماند که پیش‌شرط اثرگذاری فردی و اجتماعی این است که توسل و زیارت توام با معرفت باشد. خوشبختانه در سال‌های اخیر برگزاری مراسم‌های مذهبی تقویت شده است. برای مثال پیاده‌روی اربعین دیگر فقط محدود به مسیر کربلا نیست و این رسم خوب در شهرها جا افتاده است که افراد به‌عنوان جاماندگان به سمت مقصد مقدسی حرکت می‌کنند که این کار در فرهنگ‌سازی و ارتقای سلامت معنوی جامعه بسیار اثرگذار است.

علاوه‌برآن نگاه اهل‌بیت(ع) به دوستداران و شیعیان‌شان نیز خودبه‌خود در سلامت معنوی جامعه اثرگذار است، پس نباید از این مسأله غافل شویم یا کوتاهی کنیم، بلکه باید خیلی دقیق و درست در مسیر رشد معنوی جامعه حرکت کنیم.

درحال‌حاضر علی‌رغم تهاجم‌های فرهنگی اقبال مردم نسبت به برگزاری این‌گونه مراسم‌ها تحت تاثیر قرار گرفته است؟

درحال‌حاضر دشمن با تمام قوا در جنگ فرهنگی مقابل ما ایستاده است. حضرت علی(ع) خطاب به مالک فرمودند: ای مالک، بدان اگر تو در سنگر خود به خواب بروی، در سنگر مقابل چشمی بیدار است. این حدیث به معنای آن است که اکنون نیز دشمن در عرصه فرهنگی کاملا بیدار است و چون در عرصه نظامی نتوانسته بر ما چیره شود، با تهاجم فرهنگی وارد میدان شده است.

این تهاجم خانواده، جوانان و زنان را هدف قرار می‌دهد، چراکه بنای دشمن این است که بتواند مغز افراد را تسخیر کند. در چنین شرایطی برپایی رویدادهای عظیم مذهبی قطعا می‌تواند نقشه‌های دشمن را نقش بر آب کند و هزینه‌های هنگفت آنان را از بین ببرد. لذا بسیار حائز اهمیت است که ما این‌گونه مراسم‌ها را تقویت و مردم را در این راه تشویق کنیم، زیرا حرکت در این مسیر به بالارفتن روحیه شهامت، دین‌باوری، ایثار و خدمت در فرهنگ جامعه منجر می‌شود.

برای پیوند بیشتر نسل جوان و آیندگان با این آیین‌ها چه باید کرد؟

درحال‌حاضر خیل عظیمی از برپاکنندگان مراسم‌های مذهبی جوانان هستند و این امری انکارنشدنی است. اما برای حفظ این زنجیره عاشقان و برای پیوند سایر جوانان و آیندگان با آن باید از طریق تبلیغ درست و منطقی در رسانه‌ملی، ساخت فیلم و پویانمایی و... این جاذبه را ایجاد کرد.

صحبتی هم با جوانان دارم و توصیه می‌کنم اگر می‌خواهند در این بازار شلوغ دنیا گم نشوند، دست‌شان در دستان اهل‌بیت(ع) باشد و در این مسیرها گام بردارند، چراکه اینها چراغ راه و تابلوهای راهنمای زندگی هستند.

درنگ

تاثیر دعا بر مغز انسان

دانشمندان دانشگاه آرهاوس با استفاده از سیستم اسکن مغز به مطالعه مغز انسان هنگام دعا و صحبت با خداوند پرداختند. محققان با اسکن مغز بیش از ۲۰ داوطلب هنگام دعا و صحبت با خداوند اعلام کردند مغز افراد هنگام دعا به‌گونه‌ای که زمان صحبت با یک دوست فعال می‌شود، فعالیت می‌کند. محققان دانشگاه آرهاوس دانمارک به منظور مطالعه روی این پدیده از داوطلبان خواستند یک‌بار به خواندن یک دعای مذهبی و یک‌بار به خواندن یک متن غیرمذهبی و اجتماعی اقدام کنند. به گفته محققان هنگام انجام عملیات اول و خواندن ادعیه مخصوص مسیحیان، قسمت‌هایی از مغز که با مرور ذهنی و تکرار در ارتباط است، فعال شد. طی آزمایش دوم، داوطلبان قبل از خواستن آرزوهای خود از شخصیت خیالی بابانوئل، مشغول خواندن دعاهای شخصی خود شدند و این عمل باعث فعال‌سازی قسمت‌هایی از مغز که هنگام برقراری ارتباط با انسانی دیگر فعال می‌شود، شد. این محدوده از مغز با تئوری ذهن (هوشیاری از این‌که دیگران دارای انگیزه و غرض مستقل هستند) در ارتباط نزدیک است. به‌نظر می‌رسد هردو منطقه فعال‌شده مغز در این آزمایش‌ها، رفتار خواستن و توجه به عکس‌العمل مخاطب که در این آزمایش خداوند بوده است را پردازش می‌کنند. همچنین قسمت‌های فعال‌شده قسمتی از قشر پیشین مغز به شمار می‌روند که با توجه به قصد فرد دیگر در ارتباط است. قشر پیشین مغز در انسان یکی از عوامل کلیدی تئوری ذهن است. به گفته محققان، این قسمت از مغز داوطلبان در هنگام انجام آزمایش دعاهای شخصی و صحبت با شخصیت بابانوئل غیرفعال بوده است. این پدیده نشان می‌دهد داوطلبان بابانوئل را شخصیتی کاملا خیالی و خداوند را موجودیتی واقعی می‌دانند.

پارک فناوری پردیس
پردیس فناوری منطقه
PARDIS

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
واگذاری فعالیت‌های پشتیبانی و خدماتی منابع انسانی

پارک فناوری پردیس در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای واگذاری فعالیت‌های پشتیبانی و خدماتی منابع انسانی به شماره ۲۰۰۳۰۰۴۵۶۴۰۰۰۰۰۸ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت‌نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار فراخوان در سامانه: از ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۷ می‌باشد. مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت: تا ساعت ۱۹ روز شنبه ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ فقط از طریق سامانه ستاد قابل تهیه می‌باشد. مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ زمان بازگشایی پاکت‌ها: ساعت ۱۲:۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸

سایر شرایط: مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد. مدت انجام کار: مدت اجرای قرارداد ۱۲ ماه از تاریخ شروع قرارداد در پارک فناوری پردیس واقع در شهر جدید پردیس می‌باشد. اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار: جهت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه و ارائه پاکات: تهران، کیلومتر ۲۰ جاده دماوند، پارک فناوری پردیس، مجتمع سراج، کدپستی ۱۶۵۴۱۲۰۸۳۷ تلفن: ۷۶۲۵۰۲۵۰ -۰۲۱ امید خاکساری، مدیریت سرمایه انسانی ۲۵۳۶
داخلی اداره امور مالی ۲۵۲۴، نمابر: ۷۶۲۵۰۱۰۰ -۰۲۱

مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
فراخوان مناقصه‌های واگذاری غرفات تعمیراتی سنگین و نیمه سنگین

سازمان خدمات موتوری شهرداری اصفهان با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۹۹۶۲۸ در نظر دارد فراخوان مناقصه‌های واگذاری غرفات تعمیراتی سنگین و نیمه سنگین خود را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه نسبت به ثبت‌نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

مواعد زمانی:

تاریخ انتشار فراخوان:		۱۴۰۳/۰۶/۱۳
مهلت دریافت اسناد فراخوان:	تا ساعت ۸	۱۴۰۳/۰۶/۱۸
مهلت ارسال پیشنهادات:	تا ساعت ۱۸	۱۴۰۳/۰۶/۲۸
زمان بازگشایی پاکت‌ها	ساعت ۹	۱۴۰۳/۰۶/۲۹

*نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه و سایر شروط و مشخصات فنی، در شرایط شرکت در مناقصه مشخص می باشد.
*اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: اصفهان، خیابان سروش، خیابان مصلی، کوچه شاهزاده ابراهیم، سازمان خدمات موتوری شهرداری اصفهان
تلفن: ۳۴۴۵۵۱۰۶ و ۳۴۴۵۵۳۹۲ -۰۳۱

نوبت دوم
حفاظت و صیانت از حریم لوله‌های اصلی انتقال گاز وظیفه ملی، دینی و اخلاقی ماست.
آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
شرکت انتقال گاز ایران
منطقه چهار عملیات انتقال گاز

۱- موضوع مناقصه: خرید رم و هارد سرور - مربوط به تقاضای ۳۰۸۷۸۰۳۰۶۸
۲- مهلت دریافت اسناد مناقصه: از ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۰ لغایت ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ می‌باشد. مناقصه‌گران بایستی ظرف مهلت تعیین شده جهت دریافت اسناد و مدارک مربوطه صرفا به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
۳- تحویل پیشنهادها: پیشنهادها (اسناد مناقصه و کلیه مدارک)، بایستی از ساعت ۹ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۰ لغایت ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت، توسط مناقصه‌گران بارگذاری شوند.
۴- نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت انتقال گاز ایران - منطقه چهار عملیات انتقال گاز به آدرس: مشهد، بلوار شاهنامه، شاهنامه ۳۵ (شهید شعبانی)، مجتمع شهید باقری
۵- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانتنامه بانکی و یا فیش نقدی واریزی به شماره حساب شبای IR 880100004101090571214429 نزد بانک مرکزی ایران به نام شرکت انتقال گاز ایران - منطقه چهار عملیات انتقال گاز، به مبلغ ۱،۲۲۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال و یا به‌صورت یک یا ترکیبی از تضمین‌های مورد اشاره در آیین‌نامه تضمین در معاملات دولتی مصوب سال ۱۳۹۴ و اصلاحات و الحاقات بعدی آن
۶- زمان و محل گشایش پاکت پیشنهاد مالی: پاکت‌های پیشنهاد قیمت در ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۱ در محل منطقه چهار عملیات انتقال گاز، به‌نشانی مشهد، بلوار شاهنامه، شاهنامه ۳۵ (شهید شعبانی)، مجتمع شهید باقری، گشوده خواهند شد.
به‌منظور دسترسی به اطلاعات کلی مناقصه، به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایید.
جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن‌های ۳۳۰۰۴۲۵۵-۰۵۱، ۳۳۰۰۴۲۵۰-۰۵۱ و شماره نمابر ۳۳۶۵۶۸۹۸-۰۵۱ (تایید نمابر ۳۳۰۰۴۱۱۸-۰۵۱) تماس حاصل نمایید. ضمنا متن کامل آگهی مناقصه در مهلت مقرر برای دریافت اسناد مناقصه، در سایت منطقه چهار عملیات انتقال گاز با آدرس district4.nigtc.ir برای عموم قابل دسترسی می‌باشد.
روابط عمومی منطقه چهار عملیات انتقال گاز
شناسه ۱۷۸۰۰۹۷

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۰۳

جدول عادی

افقی:

۱) قائم‌مقام ــ مثل و مانند ــ پیاز در گویش عرب ۲) مستعمل و کارکرده ــ آلیاژی برای اتصال سیم‌ها ــ گریزگاه ۳) درهم پیچیدن ــ وسیله کمک حرکتی کودکان نوپا ــ رشته کوه بلند شمال ایران ۴) غریبه ــ داستانی نوشته ماکسیم گورکی ۵) سرزنش کننده ــ تنگ هم ــ گلی زینتی ۶) کالاها ــ از واجبات نماز ــ رخنه‌گر اینترنتی ۷) معاینه کلی بدن ــ رنگارنگ ــ اسم ۸) زهر ــ از گونه‌های رایج ادبیات نمایشی است ــ شهر سوهان ۹) متحیر ــ عیدانه ــ بچه در شکم مادر ۱۰) سازگاری ــ از القاب اشرافی زنان اروپایی ــ از ملزومات سوارکاری ۱۱) گرفتن حق به‌طور تمام و کمال ــ غله برافشان ــ تأیید خارجی ۱۲) فیلم کابویی ــ کشور آفریقایی در همسایگی دریای سرخ ۱۳) سلسله ــ پیچیدگی ــ خیس ۱۴) فهرست غذای رستوران ــ آمارگیری ــ دندانه‌دار ۱۵) کلمه شرط ــ عنوان هر یک از پادشاهان ساسانی ــ مهم‌ترین عامل پیشرفت در انسان است.

عمودی:

۱) کشمکش لفظی ــ حس بساوایی ــ نوعی التهاب پوستی ۲) سبزی زمستانی ــ موشواره کامپیوتر ــ عیب و عار ۳) درهم پیچیدن ــ واحدی برای اندازه‌گیری طول ــ هماهنگ و سازگار ۴) از افعال اسنادی ــ مکان‌ها ــ میوه تابستانی ۵) حمله ــ شنونده ــ ترک‌بند ۶) ماکت ــ ثابت و همیشگی ــ حالت عاطفی ۷) پرچم ــ برنده سیمرغ بهترین فیلم در جشنواره ۳۹ فجر ــ یاری کننده ۸) میوه‌ای هسته‌دار ــ برای عایق‌کاری در برابر گرما مصرف می‌شود ــ خداحافظی بیگانه ۹) مقاوم و استوار ــ قهرمان داستان ایلیاد ــ رنگ برتر ۱۰) چای خارجی ــ نکاح ــ طول ۱۱) کتاب ابن‌بابویه ــ به آهستگی ــ سمت راست ۱۲) غده‌ای در گلو ــ دریغ ــ تکرار حرفی ۱۳) نوعی هواپیمای جنگی ــ مرطوب ــ زندگی کن ۱۴) بعد از محرم ــ کاغذفروش ــ سوار بی‌همتا ۱۵) مرتعش ــ سانسور ــ سبکی در موسیقی پاپ غربی.

جدول ویژه

افقی:

۱) پایداری در انجام کار ــ اپرای کوچک ــ قسمتی از پا ۲) رودی در شمال یونان ــ ادب آموختن ــ امت‌ها ۳) خندق ــ خبرچین ــ جانوری پستاندار از خانواده موش ۱۳) پیشینه ــ خراب کردن ــ مخفف اینک ۱۴) از حروف یونانی ــ سرایت کردن ــ نقاش فرانسوی تابلوی اسب سفید ۱۵) عالی مقام ــ فرمانروای خوارزمشاهی ــ از ابزارهای جانبی دوربین عکاسی.

عمودی:

۱) خیزابه ــ گریخته از روی ترس ــ ایزد دانش و فرزانگی در آیین زرتشتی ۲) نام چند تن از پادشاهان هخامنشی بود ــ دانه معطر ضدنفخ ــ همراه متل ۳) R ــ دوستی ــ گوشه‌ای در ابوعطا ۴) بتی در عصر جاهلی ــ فراموشی ــ زین‌وبرگ اسب ۵) ماه سوم میلادی ــ پادشاه ــ مجسمه‌ای ساخته میکل آنژ ۶) اعلامیه تبلیغاتی ــ دستگاه تهویه مطبوع ــ یک دور بازی تنیس ۷) به حالت خمیده ــ مردم یک کشور ــ شجاع ۸) پدر آذری ــ پرنده‌ای شبیه گنجشک ــ جهش ۹) پول خرد دوران اشکانیان ــ درنده جنگلی ــ از القاب امام موسی کاظم(ع) ۱۰) رفوزه ــ نقاش ایتالیایی عهد رنسانس ــ نوعی عمل جراحی ۱۱) ضدهم بودن ــ شک کننده ــ دارای ملبمان ۱۲) شب چله ــ عامل بیماری کرونا ــ گفت‌وگوی خودمانی ۱۳) نوعی دسر شکلاتی ــ فلاکت ــ گشاده ۱۴) بی‌خطر ــ درازگوش ــ صداقت ۱۵) تئاتر ــ سامانه ــ حشره چسبنده.

حل جدول عادی ۶۸۰۲

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

حل جدول ویژه ۶۸۰۲

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