کارگاه زندگی

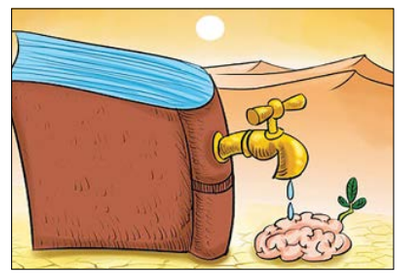
خواب فرزندان دانش‌آموز خود را چگونه تنظیم کنیم؟

بانزدیک شدن به ماه مهر و بازگشایی مدارس، یکی از دغدغه‌های والدین، بر هم خوردن احتمالی تنظیم خواب کودکان است. اما چطور می‌توانیم تنظیم خواب کودکان را به حالت مناسب با فصل تحصیل برگردانیم؟ قبل از پرداختن به راهکارهایی برای تنظیم خواب کودکان باید گفت که میزان خواب مورد نیاز کودک به سن او بستگی دارد. کودکان کوچک‌تر معمولا نسبت به کودکانی که به دوران دبیرستان نزدیک می‌شوند به خواب بیشتری نیاز دارند.

آکادمی پزشکی خواب آمریکا (AASM) مدت زمان خواب لازم را برای گروه‌های سنی مختلف این‌گونه توصیه می‌کند: نوزادان (۴ تا ۱۲ ماهه): ۱۲ تا ۱۶ ساعت (شامل چرت زدن)، کودکان نوپا (یک تا ۲ سال): ۱۱ تا ۱۴ ساعت (شامل چرت زدن)، پیش دبستانی (۳ تا ۵ سالگی): ۱۰ تا ۱۳ ساعت (شامل چرت زدن)، دبستان/دبیرستان اولیه (۶ تا ۱۲ سال): ۹ تا ۱۲ ساعت، نوجوانان (۱۳ تا ۱۸ سال): ۸ تا ۱۰ ساعت. برای بهبود وضعیت خواب کودک دانش‌آموزتان چند راهکار وجود دارد. ۱ـ تغییر تدریجی ایجاد کنید مثلا با تنظیم تدریجی زمان خواب و بیدار شدن زودتر (مثلا ۱۵ دقیقه زودتر) هر چند شب یک بار شروع کنید. ۲ـ یک برنامه روتین برای قبل از خواب مثل کم‌کردن نور اتاق تنظیم کنید. ۳ـ زمان استفاده از وسایل الکترونیک را محدود کنید. برای کمک به فرزندتان در خواب باکیفیت قانونی را برای محدودکردن استفاده از صفحه‌نمایش حداقل یک ساعت قبل از خواب ایجاد کنید.

درنگ

چرا سرانه مطالعه در جوامع تا این حد اهمیت دارد؟



مطالعه تأثیرات باورنکردنی روی ذهن و رفتار افراد در زندگی فردی و اجتماعی‌اش دارد. زمانی که با مطالعه آگاهی‌مان در برابر مسائل مختلف بیشتر می‌شود قطعا می‌توانیم مدیریت بهتری در مقابل موضوعات مختلف زندگی از تصمیم‌گیری تا توانایی در حل مشکلات داشته باشیم به همین دلیل است که سرانه مطالعه در میان جوامع بسیار اهمیت دارد.

سرانه مطالعه، میانگین مدت زمان مطالعه یک نفر در طول شبانه‌روز است. به این معنا که برای به‌دست آوردن عدد سرانه، زمان کتاب خواندن همه افراد یک جامعه را با هم جمع و به تعداد آنها تقسیم می‌کنند؛ کاری که در همه کشورهای دنیا انجام می‌شود و درمی‌یابند که وضعیت کتاب و کتابخوانی در کشورشان چگونه است. در ایران گرچه آمارهای مختلفی در ارتباط با سرانه مطالعه وجود دارد اما دست‌کم این واقعیت را عیان می‌کنند که این میزان پایین و غیرقابل توجه است.

موضوعی که بسیاری از دغدغه‌مندان در حوزه فرهنگ را نگران کرده؛ چراکه توسعه پایدار هر کشوری در گرو شهروندانی آگاه بوده و به عبارت دیگر یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش آگاهی نیز افزایش میزان مطالعه در کشور است. به بیانی دیگر می‌توان گفت که مطالعه یک شمشیر دولبه است؛ به این ترتیب که هرچقدر اقبال و تمایل مردم نسبت به آن بالا باشد به همان نسبت کشور به سمت توسعه و پیشرفت در ابعاد مختلف حرکت می‌کند و بالعکس اگر وضع قابل قبولی نداشته باشد، نمی‌توان خیلی به پیشرفت و توسعه آن کشور امیدوار بود.

نامهربانی با یار مهربان!

در حالی‌که آمارها می‌گویند میانگین سرانه مطالعه در ایران حدود ۱۶ دقیقه در روز بوده اما کارشناسان معتقدند وضعیت واقعی بسیار وخیم‌تر از آمارهای اعلام شده است

زهرا حامدی
گروه جامعه

نام آخرین کتابی که خوانده‌اید را یادتان است؟ یادتان هست که تاکنون چندبار به جای صحبت با دوستان و افراد مختلف، برای حل چالش‌ها و مشکلات شخصی، ارتباطی، اعتقادی و... به سراغ کتاب‌ها رفته‌اید؟ آیا اساسا کتاب در زندگی شما نقشی دارد؟ اینها سؤالاتی به ظاهر ساده اما مهمی است که همه ما در میان انبوه شلوغی‌ها و دغدغه‌های روزمره زندگی باید حداقل یک‌بار بدون تعارف از خودمان بپرسیم و به آن پاسخ دهیم؛ آن هم در شرایطی که داده‌های آماری وضعیت خوبی از سرانه مطالعه در ایران را به تصویر نمی‌کشند!

براساس داده‌های پیمایش‌های مصرف فرهنگی و طرح‌های آمارگیری فعالیت‌های فرهنگی خانوار، سرانه مطالعه در ایران بین سال‌های مختلف، عددی بین ۱۵ تا ۱۶:۳۶ دقیقه در روز بیان شده است. در طرح آمارگیری فعالیت‌های فرهنگی خانوار در سال ۱۳۹۹ (مرکز آمار ایران)، سرانه مطالعه افراد ۱۵ ساله و بیشتر باسواد در ماه به‌طور متوسط هشت ساعت و ۱۸ دقیقه برآورد شد که ۱۶ دقیقه و ۳۶ ثانیه در روز است. این درحالی است که سرانه مطالعه در کشوری مثل ژاپن که یکی از پیشرفته‌ترین کشورهای دنیاست، ۱۰ ساعت و ۳۰ دقیقه در هفته است.

چوب ندانم‌کاری!

یکی از بزرگ‌ترین ضعف‌هایی که امروز مردم با آن روبه‌رو هستند، عدم توانایی در تجزیه و تحلیل مسائل و مطالب مختلف است. این موضوع باعث می‌شود که افراد علاوه بر این‌که نتوانند انتخاب‌های درستی داشته باشند، انتخاب‌ها و گزینه‌های خوبی را هم که در دسترس‌شان قرار می‌گیرد به‌راحتی از دست بدهند. کتابخوانی شما را مجبور به فکر کردن می‌کند و تفکر کردن باعث قوی‌تر شدن مغز شما خواهد شد. ذهنی که با کتاب‌ها پرورش یافته به‌سادگی هر چیزی را نمی‌پذیرد و قبول نمی‌کند؛ این ویژگی به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌ها و تصمیمات بهتری داشته باشید. دکتر مهدی حسین‌زاده‌فرمی، جامعه‌شناس فرهنگی در گفت‌وگو با جام جم در این‌باره می‌گوید: سال‌هاست که جهان به این سمت رفته که جوامع علم‌محور باشند که خوشبختانه این مسأله در ایران نیز یک تغییراتی ایجاد کرده به‌طوری‌که اگر در گذشته افراد برای حل مسائل و مشکلات خود به سراغ دعانویس‌ها و فالگیرها می‌رفتند اما اکنون بسیاری از افراد برای حل مشکلات خود دنبال راهکارهای علمی می‌گردند؛ مثلا کتاب می‌خوانند یا از روان‌شناس و روانکاو کمک می‌گیرند. وی با بیان این‌که ایران هنوز با جامعه علم‌محور بسیار فاصله دارد، در رابطه با نقش مطالعه در زندگی اجتماعی می‌افزاید: وقتی افراد مطالعه‌ای نداشته باشند طبیعتا شناختی هم از خود و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، ندارند. همین مسأله تاثیر مستقیمی در جامعه دارد چراکه در کشوری که مردم آن اهل مطالعه و علم نیستند، کسی چالش‌ها و مشکلات آن را نیز به‌درستی نمی‌شناسد، لذا افراد به‌دلیل ناآگاهی به‌راحتی شعارها و نظرات دیگران را می‌پذیرند و چون خودشان قدرت تجزیه و تحلیل مسائل را ندارند، فریب دیگران را می‌خورند.

شش دقیقه مطالعه روزانه و کاهش استرس تا دوسوم

غیر از اثرات اجتماعی مطالعه، خواندن کتاب در بعد فردی نیز اثرات بسیار زیادی دارد. به عقیده روان‌شناسان، مطالعه به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌های شناختی و تحلیلی خود را توسعه دهند و عملکرد و بهره‌وری آنها را بهبود می‌بخشد. همچنین شبکه پیچیده‌ای از مدارها و سیگنال‌ها را در مغز تحریک می‌کند که با بالغ شدن توانایی خواندن، قوی‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد سالمندانی که به‌طور منظم مطالعه می‌کنند، می‌توانند خطر ابتلا به آلزایمر را ۲/۵ برابر نسبت به افراد غیرکتابخوان کاهش دهند. مطالعه کتاب همچنین می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت و تندرستی افراد داشته باشد. خواندن کتاب می‌تواند استرس را کاهش دهد، مغز را تحریک کند، حافظه را تقویت کند، از زوال شناختی جلوگیری کند، به خواب کمک کند، افسردگی را کاهش دهد و طول عمر را افزایش دهد. مطالعات نشان می‌دهد که شش دقیقه مطالعه در طول روز می‌تواند سطح استرس را تا دوسوم کاهش دهد و افرادی که کتاب می‌خوانند در مقایسه با دیگران ۲۸ درصد کمتر به افسردگی مبتلا می‌شوند.

خانواده؛ آغاز مسیر کتاب‌خوانی

متاسفانه به‌رغم اثرات بسیار زیاد مطالعه بر ساختار اجتماعی و فردی جامعه، آمارها وضعیت مطلوبی از این موضوع را در کشور ما به تصویر نمی‌کشد و از آنجایی که توسعه کشور در ابعاد مختلف فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و... در گرو ارتقای آگاهی و علم در میان مردم است، اصلاح این وضعیت یک ضرورت به‌شمار می‌رود. حسین‌زاده‌فرمی تلاش برای بهبود این مسأله را از درون خانواده‌ها می‌داند و به نقش والدین به عنوان الگوهای اولیه کودک بسیار تاکید می‌کند. وی در این‌باره می‌گوید: اگر فرزند در دست والدین خود کتاب نبیند هرچقدر هم که والدین او در مورد تأثیرات مثبت کتاب و مطالعه سخن بگویند، بی‌فایده است. این جامعه‌شناس فرهنگی ادامه می‌دهد: بعد از خانواده و در مسیر بعدی اقدامات آموزش‌وپرورش در این زمینه بسیار مؤثر است. وی تاکید می‌کند: شاید بتوان در زمینه سرانه مطالعه در کشور عددسازی کرد اما آنچه مهم است تأثیر آن در زندگی و کیفیت افراد است که متاسفانه ما می‌بینیم که این آمارها تأثیر زیادی در زندگی افراد نداشته است.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۳/۱۱
شرکت روغنکشی خرمشهر (سهامی خاص)

در نظر دارد نسبت به چاپ ورق حلب روغن خوراکی به مقدار ۶۰۰۰۰۰ متر مربع جهت کارخانه روغن شماره یک ورامین از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.
لذا از واجدین شرایط دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و تحویل مدارک و آخرین مهلت ارائه پیشنهاد قیمت حداکثر تا پایان وقت اداری در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۱ به نشانی: شهر ورامین، کنارگذر پل ۱۵ خرداد خیابان شهید شیرازی، کارخانه روغن شماره یک ورامین، واحد بازرگانی (تلفن: ۳۶۲۷۶۶۱۸_۳۶۲۹۲۸۳۲) مراجعه نمایند.
بدیهی است این شرکت در رد یا قبول کلیه پیشنهادات ارائه شده مختار است.
هزینه چاپ آگهی روزنامه بر عهده برنده مناقصه می باشد.

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۳/۱۰
شرکت روغنکشی خرمشهر (سهامی خاص)

در نظر دارد نسبت به خرید یک دستگاه چیلر ۸۰ تنی جهت کارخانه روغن شماره یک ورامین از طریق مناقصه عمومی اقدام نماید.
لذا از واجدین شرایط دعوت می‌شود جهت دریافت اسناد مناقصه، تکمیل و تحویل مدارک و آخرین مهلت ارائه پیشنهاد قیمت حداکثر تا پایان وقت اداری در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۱ به نشانی: شهر ورامین، کنارگذر پل ۱۵ خرداد، خیابان شهید شیرازی، کارخانه روغن شماره یک ورامین واحد بازرگانی (تلفن: ۳۶۲۷۶۶۱۸_۳۶۲۹۲۸۳۲) مراجعه نمایند.
بدیهی است این شرکت در رد یا قبول کلیه پیشنهادات ارائه شده مختار است.
هزینه چاپ آگهی روزنامه بر عهده برنده مناقصه می باشد.

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
خرید قطعات یدکی آنالایزرهای برند GRIMM ,HORIBA, Environnement SA و MET ONE و MCZ جهت ایستگاه‌های پایش کیفیت هوا شهر اصفهان
شهرداری اصفهان

در نظر دارد در راستای توسعه طرح جامع کنترل کیفی آلودگی‌های ناشی از منابع متحرک آلودگی هوا نسبت به برگزاری مناقصه عمومی و انتخاب پیمانکاران ذیصلاح 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.

عنوان مناقصه	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)
خرید قطعات یدکی آنالایزرهای برند MET ONE ، GRIMM ,HORIBA, Environnement SA و MCZ جهت ایستگاه های پایش کیفیت هوا شهر اصفهان	۳،۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰

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: ۱۴۰۳/۰۷/۰۲ مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۳/۰۷/۱۰ مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۳/۰۷/۲۱ زمان بازگشایی پاکت‌ها: ۱۴۰۳/۰۷/۲۳
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه: اصفهان، بزرگراه شهید چمران، ابتدای خیابان اشراق شمالی، جنب ساختمان نظام مهندسی مقابل (شهرداری منطقه ۷)، معاونت حمل و نقل و ترافیک، کدپستی: ۸۱۹۳۶۱۴۸۷۳
شماره تماس: ۳۴۵۹۳۷۳۷-۰۳۱ داخلی: ۲۲۷

فراخوان مناقصه عمومی تک‌مرحله‌ای نوبت دوم
قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء (ص) – هلدینگ تخصصی نفت، گاز و پتروشیمی – موسسه دریاساحل
در نظر دارد از طریق فراخوان عمومی اقدام به خرید پروفیل مطابق جدول ذیل:

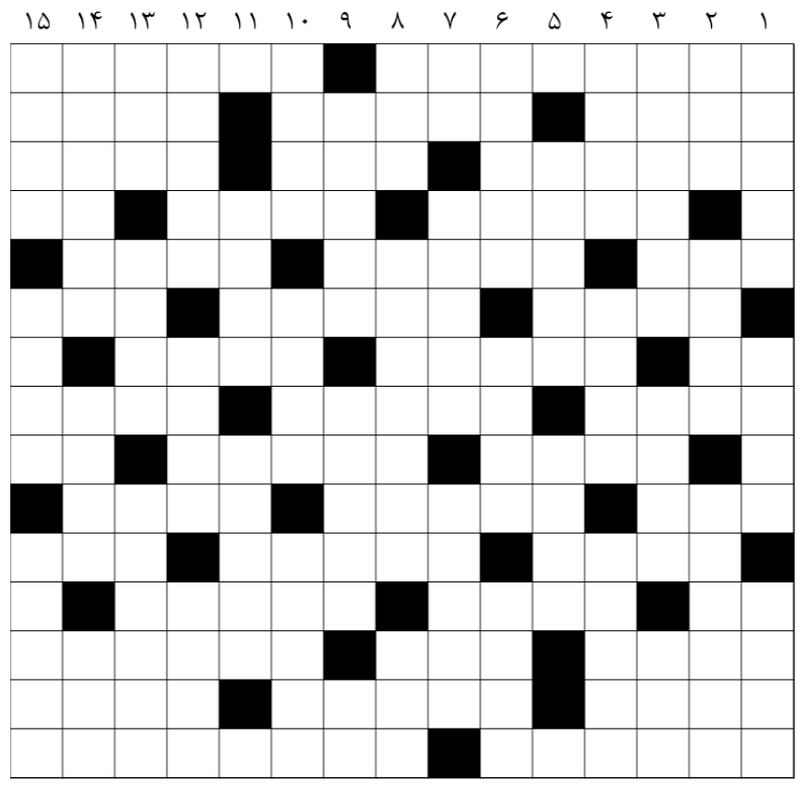
No	Description	Material	Branch Length	Branch Weight Kg
1	HEA 320	A-36 or ST-37	12 m	1170
2	HEA 280	A-36 or ST-37	12 m	920
3	UPN 160	A-36 or ST-37	12 m	223

جهت پروژه پالایشگاه مهر خلیج فارس نماید. لذا بدین وسیله از شرکت های واجد شرایط که توانایی تأمین اقلام مذکور را دارند جهت شرکت در مناقصه فوق الاشعار دعوت به عمل می آید. متقاضیان می بایست حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۸ نسبت به ارسال نامه اعلام آمادگی خود از طریق دور نگار و یا ارسال نامه به آدرس موسسه به معاونت حقوقی و امور قراردادهای موسسه دریا ساحل اقدام نمایند.
شماره مناقصه: DAR-MR-EO-03-0026
موضوع مناقصه: خرید پروفیل
هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.
آدرس: تهران، میدان رسالت، بزرگراه شهید سلیمانی (شرق به غرب) بعد از خیابان اردکانی جنب بوستان مهتاب، پلاک ۱۰۰۳ -(دبیرخانه موسسه)
جهت دریافت تاییدیه دورنگار با شماره دبیرخانه تماس حاصل نمایید.
شماره تماس: ۲۳۰۱۵۵۴۲-۰۲۱
دورنگار دبیرخانه: ۲۳۰۱۵۴۰۳-۰۲۱
دبیرخانه: ۲۳۰۱۵۴۰۲-۰۲۱

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۱۷

جدول عادی



افقی: ۱ـ کشوری در آمریکای جنوبی و همسایه با شیلی ـ کنایه از زمان بسیار قدیم است ۲ـ از حبوبات ـ شفاهی ـ زندانی جنگی ۳ـ کشتار دسته جمعی ـ درخت مجنون ـ ضرباهنگ ۴ـ قلب قرآن ـ خانه ساحلی ـ گل سرخ ۵ـ گندم آسیاب شده ـ صاعقه ـ به هیچ وجه ۶ ـ شهری در استان بوشهر ـ وسطی ـ همسر حضرت یعقوب (ع) ۷ـ چه چیز ـ سرزمین آریایی‌ها ـ سال ۳۶۵ روزه ۸ـ لقب شیطان ـ جهان غیرمادی ـ ماه نو ۹ـ از نرم‌افزارهای پیام‌رسان داخلی ـ پرده سینما ـ نت چهارم ۱۰ـ آلونک ـ درخشندگی ـ بی چیز ۱۱ـ ماشین خاکبرداری ـ از حوادث ناشی از سونامی ـ حشره‌ای گزنده ۱۲ـ ساز شکسته! ـ مرگ ـ خواندن قرآن ۱۳ـ راه یافتن به داخل چیزی ـ حیران ـ از باشگاه‌های فوتبال پرتغال ۱۴ـ سرشار ـ ناپسند داشتن ـ معبود یگانه ۱۵ ـ رسیدگی به دعوی توسط قاضی ـ از ظروف آشپزخانه.

عمودی: ۱ـ سپری شدن ـ معادل فارسی ویلچر ـ همیشگی ۲ـ جامه، لباس ـ مرسوم ـ گلبول‌های خون در آن شناورند ۳ـ آشفته ـ فلانی ـ فرزند عرب ۴ـ خودستایی ـ تیرانداز ـ همنشین و هممصحبت ۵ـ نام‌ها ـ نرده ۶ـ دانش‌آموز عرب ـ داستان بلند ـ تأیید خارجی ۷ـ بله انگلیسی ـ طبیعی و معمولی ـ مبحث ۸ـ خالص ـ غذای معروف گرجستان ـ کاپ ورزشی ۹ ـ شنونده ـ نمایندگی ـ نشانه جمع فارسی ۱۰ـ عیدانه ـ نوعی کارد نوک تیز ـ بدون تردید و قطعا ۱۱ـ سرزنش‌کننده ـ کیسه بزرگ ۱۲ـ شهری در استان فارس ـ شبکه استانی صداوسیمای آذربایجان شرقی ـ درگذشت ۱۳ـ بسیار زیاد ـ برهان ـ غلبه ۱۴ـ نقاشی روی شیشه ـ درختی با برگ‌های پنجه‌ای ـ سگ درگویش عرب ۱۵ـ از سه رنگ اصلی ـ به هیچ‌وجه ـ فهرست.

جدول ویژه

افقی: ۱ـ داستانی کوتاه از جومپا لاهیری، نویسنده هندی ـ ماده‌ای در ورزش دوومیدانی ۲ـ میان تهی ـ فاتح ـ روی پلوریزند ۳ـ خورد و خوراک ـ روشنایی ـ خاموش ۴ـ برخی در خواب می‌کشند! ـ مرد بی‌زن ـ شکل ظاهری ۵ـ مأمور تقسیم آب ـ نام قدیم فلسطین ـ نوعی پارچه ۶ـ جهان ـ بیماری بیرون‌روی ـ قسمتی از پا ۷ـ نشانه صفت تفضیلی ـ وسیله‌ای شبیه شانه برای قالیبافی ـ پاکدامن ۸ـ خون‌ریز ـ میانگین ـ هلوی بدون کرک ۹ـ مادر حضرت اسماعیل (ع) ـ دوستی خالص ـ راه شاعرانه ۱۰ـ سحاب ـ دومین پادشاه پیشدادی ـ مردم ۱۱ـ آرامش و اطمینان ـ شهری در استان ایلام ـ کربوهیدرات ۱۲ـ قامت ـ پرده گوش ـ برگزیده ۱۳ـ گستردنی ـ صدای کلفت در موسیقی ـ یاقوت سرخ ۱۴ـ زننده ـ قسمت خمیده لوله ـ قلیل ۱۵ـ پاره‌شدن گلبول‌های قرمز خون ـ شهری پلکانی در مکزیک.

عمودی: ۱ـ رمانی نوشته پائولو کوئلیو ـ کوشش ـ واحد شمارش شمشیر ۲ـ بدگویی در شعر ـ نیرو، توان ـ داستانی نوشته بزرگ علوی ۳ ـ پاسیو ـ مرکز شهرستان تنگستان ـ آهار زده ۴ ـ تفسیرکننده ـ ضعیف و لاغر ـ آخور ۵ـ حاشا کردن ـ دوزخ ۶ ـ هیدروکربنی مایع برای بیهوشی ـ خجالتی ـ میوه ترش‌شده و فاسد ۷ـ چیز ـ سخن چینی ـ تفنگ سرپر قدیمی ۸ـ برادر مرگ است ـ مستطیل لوله شده ـ عزاداری ۹ـ نان کلفت ـ مشغول ـ ضمیری انگلیسی ۱۰ـ شلوار ـ عطا کردن ـ بیست و یکمین سوره قرآن ۱۱ـ متعهد شده به امری ـ پدر شعر ایتالیا ۱۲ـ مداخله کردن ـ نیایش کردن ـ مالیات ۱۳ـ زادگاه حضرت ابراهیم (ع) ـ زیرین ـ نوعی پارچه پنبه‌ای ۱۴ـ شرح و تفصیل بسیار ـ کاشف میکروب طاعون ـ زمان معین ۱۵ـ سبز تیره ـ رو به آن نماز می‌خوانیم ـ آش هفت دانه.

حل جدول عادی ۶۸۱۶

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

حل جدول ویژه ۶۸۱۶

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