کارگاه زندگی

تله‌ای به‌نام ملاک‌های سرسختانه

طرحواره معیارهای سختگیرانه چالش‌هایی را در زندگی مشترک ایجاد می‌کند که به استرس، نارضایتی و حتی گاهی اختلافات جدی منجر می‌شود. این طرحواره باعث می‌شود که فرد از خودش یا دیگران انتظار عملکرد بی‌نقص داشته باشد. موضوعی که در رابطه تاثیر عمیقی ایجاد می‌کند. در میان انواع طرحواره‌هایی که در بزرگسالی بروز می‌کنند، طرحواره ملاک‌های سرسختانه فرد را به یک فرد کمال‌گرای افراطی تبدیل می سازد که هیچ شکست و کم‌کاری در نظر او پذیرفته نیست و همیشه خودش را در شرایطی طاقت‌فرسا برای رسیدن به آنچه می‌خواهد قرار می‌دهد! این طرحواره باعث می‌شود تا افراد انتقاد زیادی به خود و دیگران داشته باشند و این باور را دارند که باید تلاش کنند تا استانداردهای رفتاری و عملکردی بسیار بالایی را برآورده کنند. افرادی که خودسرزنشگری شدیدی داشته و همیشه بالاترین توقعات را دارند. مهم‌ترین علت شکل‌گیری این طرحواره وجود والدین و خانواده بسیار سختگیر است. والدینی که فرزندان خود را با قوانین بسیار سرسختانه و دشوار تربیت می‌کنند و همیشه از آنها انتظار دارند که عالی و کامل ظاهر شوند. بااین‌حال بهتر است این افراد ریشه‌های تله خود را جست‌وجو کنند و آنها را بهتر بشناسند.

ذره‌بین

آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان

آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا آنها در دنیای دیجیتال و رسانه‌های متنوع رشد می‌کنند. هدف از این آموزش، توانمندسازی کودکان برای استفاده آگاهانه و مسئولانه از رسانه‌ها و افزایش توانایی تجزیه و تحلیل اطلاعات دریافتی است. در این راستا، ابتدا باید به کودکان آموزش داده شود که رسانه‌ها نه‌تنها وسیله‌ای برای سرگرمی، بلکه ابزاری برای انتقال اطلاعات، تبلیغات و نظرات مختلف هستند.یکی از روش‌های مؤثر برای آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان، استفاده از محتوای ساده و مناسب با سن آنهاست. این محتوا باید شامل نمونه‌هایی از رسانه‌های مختلف باشد، ازجمله تلویزیون، اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدئویی و حتی تبلیغات. مربیان و والدین باید به کودکان نشان دهند که چگونه اطلاعات در این رسانه‌ها تولید و منتشر می‌شود و چگونه می‌توانند آنها را ارزیابی کنند. در مرحله بعد، باید کودکان را با مفاهیم مهمی مانند فریب‌های رسانه‌ای، تبلیغات مخفی و دستکاری اطلاعات آشنا کرد. آنها باید یاد بگیرند که در دنیای رسانه‌ای، همیشه هر چیزی که می‌بینند یا می‌خوانند درست و بدون تعصب نیست. آموزش درک تفاوت بین واقعیت و تخیل و تشخیص اخبار جعلی، از مهارت‌های اساسی است که باید به کودکان آموزش داده شود. همچنین، باید به کودکان آموزش داده شود که چطور از رسانه‌ها به‌طور ایمن استفاده کنند. این شامل یادگیری در مورد حفظ حریم خصوصی، امنیت آنلاین و نحوه برخورد با خطرات احتمالی در فضای مجازی است. در نهایت، با تمرین‌های مستمر و گفت‌وگوهای منظم درباره تجربیات رسانه‌ای، می‌توان کودکان را به مصرف‌کنندگان هوشمند و آگاه رسانه تبدیل کرد.

نسل بتا؛ زیست در دنیای هوش مصنوعی

نسل بتا، نسلی است که در دنیای دیجیتال به دنیا می‌آید و رشد می‌کند اما در کنار این فرصت‌ها احتمال بروز چالش‌هایی در حوزه هویت فردی و اجتماعی، فرهنگ و ارزش‌ها نیز وجود خواهد داشت

زهرا حامدی
گروه جامعه

تصور کنید دنیایی که در آن، هر کودک از لحظه تولد با دسترسی به دنیای دیجیتال، هوش مصنوعی و دنیای متاورس بزرگ می‌شود. این دقیقا همان چیزی است که نسل بتا، اولین نسل قرن بیست‌ویکم، تجربه خواهد کرد. سال ۲۰۲۵، هنگامی که این نسل وارد دنیای ما می‌شود، فناوری‌های پیشرفته دیگر صرفا ابزارهایی برای زندگی نیستند، بلکه بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت و ذات آنها خواهند بود. نسل بتا در دنیایی رشد می‌کند که مرزهای فیزیکی و دیجیتال در هم آمیخته و هر تعامل انسانی در بستر اینترنت و هوش‌مصنوعی شکل می‌گیرد. این دنیای نوین، در کنار فرصت‌های شگفت‌انگیز، با چالش‌های جدی نیز مواجه است. نسل بتا نه‌تنها باید با تکنولوژی‌های پیچیده سازگار شود، بلکه باید برای حفظ هویت‌های انسانی و فرهنگی خود در این دنیای دیجیتال و همیشه در حال تغییر نیز تلاش کند.

از زمانی که اولین گوشی‌های هوشمند وارد زندگی بشر شدند، جهان به طرز شگرفی تغییر کرد و نسلی به نام «نسل زد» پا به میدان گذاشت. حالا، در سال ۲۰۲۵، نسلی جدید به نام «نسل بتا» در حال تولد است که با تحولات حیرت‌انگیز دنیای دیجیتال و تکنولوژی‌های نوین پا به عرصه جهان می‌گذارد. این نسل نه‌تنها در دنیای آنلاین رشد می‌کند، بلکه به‌عنوان نخستین نسل تماما دیجیتال و هوشمند، از همان لحظه تولد با دنیای متصل به اینترنت، هوش‌مصنوعی و واقعیت‌های مجازی آشنا خواهد شد. نسل بتا در دنیای در حال تحول امروز، دنیای جدیدی از روابط، آموزش و کار را تجربه خواهد کرد که می‌تواند مسیری متفاوت و هیجان‌انگیز را در تاریخ بشریت رقم بزند. اما آیا این تغییرات بزرگ، تهدیدی برای انسانیت و فرهنگ‌های قدیمی است یا فرصتی برای ساختن آینده‌ای بهتر؟

شمشیر دولبه بتا

نسل بتا، نسلی است که در دنیای دیجیتال، جهانی‌شده و پر از فرصت‌های نوین رشد می‌کند؛ اما در کنار این فرصت‌ها، چالش‌هایی نظیر تغییرات در هویت فردی و اجتماعی، روابط انسانی، ارزش‌ها، و تأثیرات منفی فناوری بر سلامت روان نیز وجود دارد. رشد در یک دنیای دیجیتال و همیشه متصل به اینترنت، تغییرات بزرگی در نحوه تعاملات اجتماعی، هویت فردی و حتی ساختارهای اجتماعی ایجاد خواهد کرد. دکتر علیرضا شریفی‌یزدی، جامعه‌شناس و روان‌شناس اجتماعی، در گفت‌وگو با روزنامه جام‌جم با بیان این‌که هوش‌مصنوعی و هر تکنولوژی دیگری در ابتدا نه تهدید است و نه فرصت، بلکه یک ابزار به‌شمار می‌آید، اظهار می‌کند: واقعیت این است که تکنولوژی و پیشرفت‌های علمی منتظر کسی نمی‌مانند و خود را تحمیل خواهند کرد. اگر ما توانایی بهره‌برداری از این ابزارها در راستای اهداف، خواسته‌ها و برنامه‌های خود را داشته باشیم، به‌طور قطع هوش‌مصنوعی و تکنولوژی‌های جدید یک قابلیت بی‌نظیر است که بشر تاکنون در اختیار نداشته است. اما اگر به روندی که در ۲۰ تا ۳۰ سال گذشته پیش‌رفته‌ایم ادامه دهیم، بدون تردید مشکلات آینده از چالش‌هایی که امروز با آنها مواجهیم بیشتر خواهد بود. وی می‌افزاید: متاسفانه ما سال‌هاست که با یک شیوه مدیریتی در حوزه مسائل فرهنگی مواجه هستیم که دو وجه بارز دارد: عدم شناخت و درک موقعیت توسط تصمیم‌گیران فرهنگی و نگاه منفعلانه به موضوعات؛ یعنی مسئولان فرهنگی می‌نشینند تا مشکلی پیش بیاید و بعد برای آن چاره اندیشی کنند و درواقع چیزی به‌نام آینده‌پژوهی و درک شرایط وجود ندارد.

مسیر گذشته راه به جایی ندارد

شریفی‌یزدی ادامه می‌دهد: اگر ما یاد بگیریم افراد کارآمد و نخبگان را در رأس امور فرهنگی بگذاریم و دایره گزینش را وسیع‌تر کنیم شک نکنید جزو کشورهایی هستیم که به لحاظ نیروی انسانی و امکانات اولیه و خام به‌خوبی می‌توانیم از هوش‌مصنوعی و ابزارهای تکنولوژی استفاده و فرهنگ قدیمی خود را جهت ماندگاری تقویت کنیم. اما اگر قرار باشد همان مسیر گذشته را برویم، بازنده این قضیه فرهنگ سنتی و ملی ما، صرفا به‌دلیل تنگ‌نظری در حوزه گزینش‌ها به‌دلیل بی‌سوادان مدرک‌دار، تکنولوژی خودش را به گونه‌ای تحمیل می‌کند که خیلی از مسائلی که اکنون برای ما دغدغه است به لطیفه‌ای در آینده تبدیل می‌شود. این جامعه‌شناس می‌گوید: نسل بتا چون در نسل هوش مصنوعی مقیم است، آن را به‌عنوان یک امر طبیعی و عادی می‌پندارد در حالی که نسل زد و پیش از آن یقینا نوع دیگری به این تکنولوژی نگاه می‌کنند، چراکه نسل‌های گذشته امکانات نسل بتا را از ابتدا نداشته‌اند و به آن مهاجرت کرده‌اند. بنابراین اگر ما نظام آموزش‌وپرورش‌مان را به‌روز کنیم و تغییر دهیم نسل بتا خیلی بهتر و دقیق‌تر می‌تواند از ابزارهای جدید برای توسعه و پیشرفت و بالندگی فرهنگ سنتی استفاده کند.

میرایی و زایش؛ ویژگی بارز فرهنگ

به گفته شریفی‌یزدی، فرهنگ یک امر ایستا نیست و ویژگی بارز آن پویایی است؛ به این معنا که فرهنگ میرایی و زایش دارد. وی می‌گوید: ما اگر از امکانات درست استفاده کنیم همان فرهنگ غنی‌ای که هزاران سال در کشور ما ماندگار شده، می‌تواند بالنده باقی بماند، اما اگر نتوانیم به‌درستی از ابزارها و امکانات جدید استفاده کنیم باید منتظر باشیم تا فرهنگ‌های دیگر از طریق هوش‌مصنوعی، فضای دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی خودشان را به ما تحمیل کنند و یک فاصله عمیق بین نسل جدید و فرهنگ بالنده گذشته ایجاد شود.

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

شرکت پاک راستین سپهر در نظر دارد بر اساس مجوز هیأت مدیره محترم شرکت نسبت به برگزاری مزایده عمومی امور مربوط به تفکیک پسماند خشک شهرستان‌های دماوند، پردیس و مرکز دفن زباله گندک را از طریق برگزاری مزایده عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.

توضیحات:
۱ قیمت پایه اجاره ماهانه ۲۷،۵۷۷،۸۳۴،۰۵۰ ریال بدون ارزش افزوده می‌باشد.
۲ سپرده شرکت در مزایده معادل ۵٪ برآورد پایه کل سال می‌باشد. لذا متقاضیان می‌بایست مبلغ ۱۶،۵۴۶،۷۰۰،۴۳۰ را به عنوان سپرده شرکت در مزایده به صورت ضمانت‌نامه بانکی و یا واریز فیش نقدی به شماره حساب سپرده شرکت پاک راستین سپهر ۰۲۱۴۰۸۸۱۴۹۰۰۷ نزد بانک صادرات واریز نمایند.
۳ لذا متقاضیان می‌توانند پس از نشر آگهی نوبت دوم جهت دریافت اسناد به دبیرخانه شرکت مراجعه و تا پایان وقت اداری روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۴ پیشنهادهای خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند.
۴ تاریخ بازگشایی پیشنهادها ۱۴۰۳/۱۱/۰۶ می‌باشد.
۵ هزینه کارشناسی، چاپ آگهی و سایر هزینه‌های جانبی بر عهده برنده مزایده می‌باشد.
* همچنین شرکت پاک راستین سپهر در رد یا پذیرش پیشنهادات مختار است.
* محل دریافت و تحویل اسناد شرکت پاک راستین سپهر به آدرس: دماوند، بلوار شهرداری ساختمان شورای اسلامی شهر دماوند، طبقه سوم می‌باشد.
* سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده درج گردیده است.

محمد سعید رحمتی - مدیرعامل

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

شرکت پاک راستین سپهر در نظر دارد بر اساس مجوز هیأت‌مدیره محترم شرکت امور مربوط به اجرای عملیات دفن بهداشتی زباله (حفاری، گودبرداری ایجاد سلول و دفن بهداشتی زباله) در مرکز دفن زباله گندک را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.

توضیحات:
۱ سپرده شرکت در مناقصه معادل ۵٪ برآورد می‌باشد. لذا متقاضیان می‌بایست مبلغ ۴/۳۶۷/۲۰۰/۰۰۰ ریال را به عنوان سپرده شرکت در مناقصه به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی و یا واریز فیش نقدی به شماره حساب سپرده شرکت پاک راستین سپهر ۰۲۱۴۰۸۸۱۴۹۰۰۷ نزد بانک صادرات واریز نمایند.
۲ لذا متقاضیان می‌توانند پس از نشر آگهی نوبت دوم جهت دریافت اسناد به دبیر خانه شرکت مراجعه و تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ پیشنهادهای خود را تحویل شرکت نمایند.
۳ تاریخ بازگشایی پیشنهادها ۱۴۰۳/۱۰/۲۷ می‌باشد.
۴ هزینه کارشناسی، چاپ آگهی و سایر هزینه‌های جانبی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد. همچنین شرکت پاک راستین سپهر در رد یا پذیرش پیشنهادات مختار است.

محمد سعید رحمتی - مدیرعامل

نوبت دوم
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
آگهی مناقصه عمومی
با اخذ سپرده
درخواست شماره: RHS-0344325-T34
موضوع آگهی: U-TUBES
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت مراجعه نمایید.
WWW.BAORCO.IR
روابط عمومی و امور بین‌الملل

نوبت دوم
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
آگهی مناقصه عمومی
بدون اخذ سپرده
درخواست شماره: RHS-0246715-BA/T33
موضوع آگهی: خرید قطعات برقی
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت مراجعه نمایید.
WWW.BAORCO.IR
روابط عمومی و امور بین‌الملل

رشت شهر مهد فرهنگ و هنر

به نقل از روابط عمومی و امور بین الملل شورای رشت محمد حسین واثق کارگرنیا رئیس شورای اسلامی شهر رشت در مراسم اختتامیه جشنواره بین المللی تئاتر صاحبدلان با خیر مقدم به حاضرین در این مراسم اظهار کرد: مقدم تمامی مسئولین کشوری و استانی و هنرمندان گرانقدری که از جای جای ایران اسلامی و از کشورهای ترکیه، تونس، عراق، لبنان و کردستان عراق به رشت شهر مهد فرهنگ و هنر تشریف آوردند خیر مقدم عرض می کنم . وی به سخنی از مقام معظم رهبری پیرامون هنر اشاره کرد و گفت: رهبر معظم انقلاب فرمودند(هنر دینی عبارتست از هنری که بتواند مجسم کننده و ارائه کننده آرمان های دین اسلام که البته برترین آرمان ها، همان چیزهایی است که سعادت انسان، حقوق معنوی انسان، اعتلای انسان ، تقوا و پرهیزگاری انسان و عدالت جامعه انسانی راتامین می کند). وی با بیان اینکه گیلان استان هنرپرور و فرهنگی است افزود: بسیاری از هنرهای معاصر از جمله تئاتر، موسیقی و سینما از این خطه وارد کشور شده و ثبت نخستین اجرای تئاتر در ایران به نام رشت ، نشان از قدمت فرهنگی این شهر دارد. رئیس شورای اسلامی شهر رشت با اشاره به اینکه از شهر رشت چهره های مطرح و ماندگاری به جامعه هنری کشور معرفی شده اند بیان کرد: معتقدیم هنر تئاتر در عصر فعلی تاثیر فراوانی در انتقال فرهنگ، آداب و رسوم و هویت ملی مردم دارد و به جرات می توان از آن به عنوان یک زبان مشترک در فرهنگ سازی و اصلاح فرهنگ نام برد. کارگرنیا با بیان اینکه خداوند متعال هنر را در ذات و درون افراد هنرمند نهادینه کرده است تصریح کرد: معتقدیم هنرمندان متعهد می توانند جامعه را به لحاظ فرهنگی غنی کنند و امروز مفتخریم که در هفته رشت میزبان برگزاری اختتامیه جشنواره بین المللی تئاتر صاحبدلان با موضوعات دینی، تاریخ انبیاء و اولیاء الهی و محور مقاومت به همت سازمان فرهنگی-اجتماعی شهرداری رشت هستیم.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۰۲

جدول عادی

افقی: ۱) موجب وحشت- برادهبرداری از روی فلزات ۲) واگیردار- مدرس دانشگاه- اشاره ۳) رمانی درباره واقعه عاشورا نوشته صادق کرمیار- فاش‌شده ۴) وسیله دفاعی گوزن- کیسه کاه چارپایان- پیروز مسابقه ۵) سنگ آسیاب- خوراک زائو- علاج کردن ۶) ساز پدالی- سردار دلیر اشکانی- پیش‌درآمد آشغال ۷) فیل ماقبل تاریخ- جبران کردن- جناره ۸) دید و نظر- یار آموزش- ستاره پروین ۹) کوچک‌ترین ذره- نسل- دیروقت شب ۱۰) عدد ماه- مجموعه‌ای از سازهای کوبه‌ای که بیشتر در موسیقی پاپ به کار می‌رود- کودنی ۱۱) از ایلخانان مغول- فرورفتن خورشید در افق- سودای ناله ۱۲) ازهم‌پاشیدن- تبهکاران- خودپسندی ۱۳) گفتار متن- دلخواه و مطلوب ۱۴) طراحی اولیه- نام دیگر دریاچه پریشان در فارس- خواهش و تمنا ۱۵) پهنه آبی در غرب عربستان- سازمان علمی و فرهنگی وابسته به سازمان ملل متحد.

عمودی: ۱) نگاه- زمان مطابق با یک رویداد تاریخی- نام آذری ۲) خاک سرخ- غذایی ایتالیایی- چراغ پیه‌سوز قدیمی ۳) رد یا نشانه از چیزی- کبوتر دشتی- کاشف گردش خون ۴) پدربزرگ- آهنگر انقلابی- آلبومی با آواز شهرام ناظری ۵) وقار- شعر گفتن ۶) ماده پلاستیکی شکننده- شماره ساختمان- در آن ... که بمیرم در آرزوی تو باشم ۷) از رنگ‌های ترکیبی- قطار برقی شهری- R ۸) قوم مغول- فراوان‌ترین کربوهیدرات در طبیعت- بلند و رفیع ۹) رام‌نشده!- همیشه- فریاد بلند ۱۰) حسن معاشرت- پرچم- اخوت ۱۱) خداشناس- کریستال ۱۲) موفق- پاداش عمل خوب- نوعی آچار سرکج ۱۳) خبرگزاری کار ایران- شراره آتش- شیره چغندر ۱۴) خاکستر- دستیار- دفاع فوتبال ۱۵) حرف انتخاب- نوعی سوسیس بلند- سر و صدا.

جدول ویژه

افقی: ۱) سبک‌ترین فلز- فیلم درام تاریخی استفان دالدری با بازی کیت وینسلت ۲) فریاد شادی- کلفتی- تابناک ۳) آخرین دوره از دوران مزوزوئیک- توکل‌کردن ۴) دیشب- میله فلزی نازک- ساختمان‌ها ۵) نفس خسته- نوعی شیرینی- اورنگ ۶) هدایت آب‌های زیرزمینی به بیرون از منطقه مورد نظر- روشن‌کردن- بله روسی ۷) گوشه‌ها- نوگرا- کبد ۸) از پسران فریدون پیشدادی- قسمت‌های آغازین- مربوط به هنر ۹) ناسیونال- دانشگاهی در فرانسه- بازکردن ۱۰) حرف انتخاب- گوناگون- نوعی خواهر و برادر ۱۱) حادثه‌ها- از جنس آهن- بیماری ریوی ۱۲) سراینده آیینه اسکندری- پیاپی- چرک زخم ۱۳) پارچه‌ها- سبک هنری که معادل فارسی آن حجم‌گرایی است ۱۴) آشوب- حصیر- آدمکش ۱۵) نویسنده رمان فلسفی سیاسی خداحافظ گاری کوپر- کلیسای تاریخی پاریس.

عمودی: ۱) له‌شده- روز بیست‌وهشتم هر ماه شمسی در ایران قدیم- خشکی ۲) ضمیری انگلیسی- همسایه کلمبیا و برزیل- ساده‌لوح ۳) قسمت کوچک جداشده از خمپاره- ویروس سگی- گلو ۴) معشوق- بسته نرم‌افزاری- قسمتی از سمفونی که خود آغاز و انجامی دارد ۵) نگاه- حمد ۶) نوعی خرمای مرغوب جنوب کشور- لوله باریک در ساقه گیاه- گردوخاک ۷) بی‌رمق- به‌ارث‌رسیده- طرف ۸) یک پای ثابت سالاد- به‌دنبال هم قرارگرفتن- جشن پاییزی فلاندی‌ها ۹) زمینه- تغار بزرگ- پدر ۱۰) پدرآذری- امتلای معده- سرپوش ۱۱) درست دانستن سخن یا عملی- رهبر استقلال هند ۱۲) رمانی نوشته ایوان تورگنیف- ورودی خانه‌های قدیمی- از نام‌های دوزخ ۱۳) نان کلفت- بهشت- خاکستر ۱۴) سزاوارتر- تغییر شکل بعد از دوره جنینی در دوزیستان- لنگه بار ۱۵) مذکر- داروی ضد انعقادی خون- آکنده.

حل جدول عادی ۶۹۰۱

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

حل جدول ویژه ۶۹۰۱

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