جام جم
۱۲ سبک زندگی
LIFE STYLE
سه‌شنبه ۱۸ دی ۱۴۰۳ شماره ۶۹۵۲

چگونه احترام را به کودکان آموزش دهیم

برای یاد دادن احترام به کودکان، اولین گام این است که خودمان الگوی مناسبی باشیم. کودکان معمولا از طریق مشاهده رفتار بزرگ‌ترها یاد می‌گیرند. بنابراین، باید به آنها نشان دهیم که چگونه با ادب و احترام با دیگران رفتار کنند. یکی از روش‌های مهم، آموزش مهارت‌های اجتماعی است. به کودک بیاموزید وقتی با کسی صحبت می‌کند، باید به چشم‌های آن شخص نگاه کند و به صحبت‌هایش گوش دهد. همچنین از او بخواهید در مکالمات از کلمات مودبانه‌ای مانند «لطفا»، «ممنون» و «ببخشید» استفاده کند. مهم است که به کودک توضیح دهیم چرا احترام گذاشتن اهمیت دارد. می‌توانیم به او بگوییم که هر فرد شخصیت و احساسات خاص خود را دارد و احترام به این تفاوت‌ها باعث برقراری روابط سالم‌تر و مثبت‌تر شود. همچنین، با استفاده از داستان‌ها و مثال‌های ساده، می‌توانیم مفاهیم احترام و همدلی را به کودک آموزش دهیم. هنگام بروز رفتارهای نادرست از سوی کودک، باید واکنش مناسب نشان دهیم. به‌عنوان مثال، اگر او به کسی بی‌احترامی کرد، با آرامش و بدون فریاد زدن، توضیح دهید که رفتار او نادرست بوده و باید با افراد محترمانه برخورد کند. در نهایت، باید همیشه رفتار مثبت کودک را تحسین کنیم.

یادداشت

معصومه صبور کارشناس مشاوره

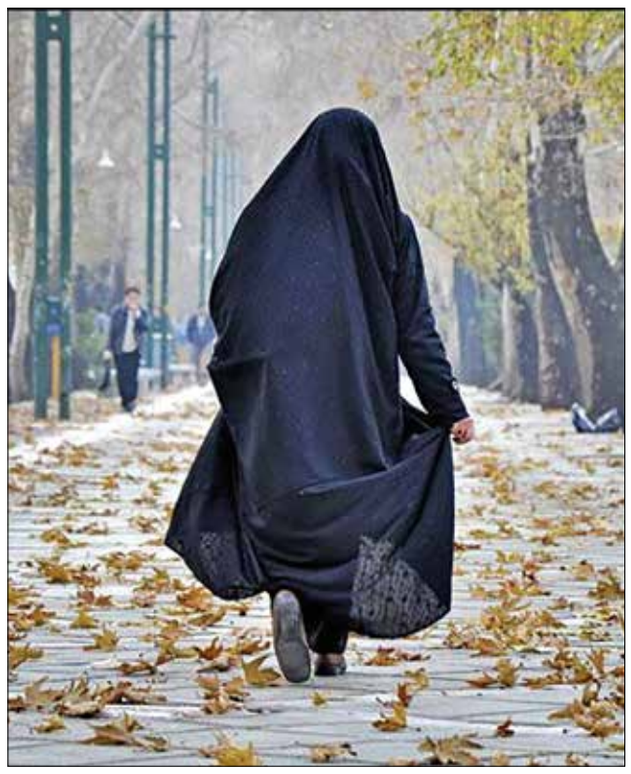
کودک درون آسیب دیده

علت بسیاری از رفتارها، انحرافات و اختلالات روانی، آسیب‌هایی است که افراد در کودکی دیده‌اند. شناخت کودک درون و آسیب‌های آن، به ما کمک می‌کند در جهت بهبود وضعیت روحی خود گام برداریم. کودک درون بخشی از روان هر فرد است که هر دو بعد مثبت و منفی کودکی را در بر می‌گیرد و مهم است که بتوانیم با این بخش حساس خود ارتباط برقرار کنیم. کودک درون، نمایانگر اولین خود اصیل شماست که وارد این جهان شده است و شامل ظرفیت شما برای تجربه شگفتی، شادی، معصومیت، حساس بودن و پاسخگویی است. وقتی کودک درون ما فعال می‌شود هیجان، نیرو و انرژی بیشتری کسب می‌کنیم و وقتی از او جدا می‌شویم، احساس بی‌حالی، بی‌حوصلگی، خستگی، نارضایتی و خالی بودن می‌کنیم. مهم‌ترین عاملی که می‌تواند باعث آسیب کودک درون شود عدم احساس امنیت افراد در کودکی و غفلت والدین از برطرف کردن نیازهای جسمی، عاطفی و روانی کودک است. نشانه‌های متعددی برای آسیب‌دیدگی کودک درون وجود دارد که از آن جمله می‌توان به اضطراب در شروع یک کار جدید، احساس ناکافی بودن، احتکار، برقراری روابط ناسالم، بی‌هویتی، درگیری‌های مکرر با دیگران، ناتوانی در نه گفتن، احساس گناه، کمال‌گرایی و ... اشاره کرد. اگر کودک درون ما آسیب دیده، لازم است ارتباط با او را اولین اولویت زندگی‌مان قرار دهیم و به درمان آن کمک کنیم تا زندگی شادتری داشته باشیم و از سلامت روان و جسم خود مراقبت کنیم. برای از بین بردن احساسات بد مانند احساس گناه، شرم، ترس، نفرت، نفرت از خود و خشم و ... با کودک درون خود صحبت و علت را ریشه‌یابی کنید. کودک درون خود را به رسمیت بشناسید و با احترام و مهربانی با او رفتار کنید. آلبوم عکس‌های قدیمی را مرور و کودکی خود را دوباره کشف کنید. کاری که دوست داشتید به عنوان یک کودک انجام دهید را دوباره دنبال کنید. بنشینید و به آنچه دوست داشتید در کودکی انجام دهید فکر کنید و برای انجام آنها وقت بگذارید.

بررسی مساله حجاب در گفت‌وگوی «جام جم» با رئیس سابق شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی

ناهماهنگی‌ها به قانون حجاب ضربه زد

عفاف و حجاب از دیرباز برای مردم ایران ارزش بوده است. اصلا یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های قیام مردم مسلمان ایران علیه رژیم ستم‌شاهی مطالبه اجرای احکام اسلامی و در راس آن مسأله عفاف و حجاب بود. به همین دلیل بعد از انقلاب اسلامی حکم شرعی حجاب، لباس قانون پوشید و حالا هم نه فقط به عنوان واجب شرعی که به عنوان واجب شرعی و سیاسی مطرح است. از سوی دیگر با عنایت به پیشینه‌های عمیق فکری و فرهنگی در کشورمان، برای ترویج فرهنگ حجاب می‌توان از بسترهای موجود در جامعه استفاده کرد. این در حالی است که به نظر می‌رسد از ظرفیت‌های موجود در جامعه برای ترویج عفاف و حجاب غفلت شده است. از سوی دیگر استفاده از این ظرفیت‌ها هم به یک هماهنگی جدی میان همه ارکان جامعه نیاز دارد.



اگر به ظرفیت‌های ترویج حجاب توجهی نشود دشمن از آن بهره می‌برد

زهرا آیت‌الهی، رئیس سابق شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی در گفت‌وگو با «جام جم» در خصوص فراهم‌سازی و استفاده از بسترهای مناسب برای ترویج حجاب و عفاف می‌افزاید: «برای ترویج فرهنگ حجاب و عفاف در جامعه، امکانات و بسترهای زیادی وجود دارد که می‌توان از آنها استفاده کرد، اما به نظر می‌رسد این ظرفیت‌ها به درستی به کار گرفته نمی‌شوند.»

وی تاکید می‌کند: «ارتقای سواد رسانه‌ای دانش‌آموزان اهمیت زیادی دارد تا بتوانند در فضای مجازی، رفتاری آگاهانه و مسئولانه داشته باشند و از آسیب‌های این فضا در امان بمانند. این موارد، بخشی از ظرفیت‌های مغفول مانده‌ای است که با بهره‌گیری از آنها می‌توان فرهنگ عفاف و حجاب را در جامعه تقویت کرد.»

آیت‌الهی می‌افزاید: «در زمینه قانون‌گذاری نیز، مجلس و شورای عالی انقلاب فرهنگی نقش مهمی دارند. گرچه گام‌هایی برداشته شده، اما اجرای قوانین تصویب‌شده باید جدی‌تر پیگیری شود تا اثربخشی بیشتری داشته باشد. در نهایت، برای همه این موارد، هماهنگی و نظارتی قوی لازم است تا از ظرفیت‌های موجود به بهترین شکل استفاده شود.»

توصیه‌های رهبری برای ترویج فرهنگ حجاب

رئیس سابق شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده شورای عالی انقلاب فرهنگی با اشاره به دیدار رهبری در ششم دی ۱۳۹۷ با برخی از فعالان حوزه عفاف و حجاب و توصیه‌های شنیدنی و مهم به آنان می‌افزاید: «در این نشست که با حضور عده‌ای از فعالان حوزه عفاف و حجاب و در خدمت مقام معظم رهبری برگزار شد، نکات و کارهای کارشناسی در مورد حجاب مطرح شد و رهبر معظم انقلاب هم رهنمودهایی در این رابطه ارائه کردند. ایشان تأکید کردند که جمهوری اسلامی ایران باید به مسأله حجاب پایبند باشد و نباید در این زمینه عقب‌نشینی کرد. رهبر معظم انقلاب اشاره کردند که مردم به جمهوری اسلامی رأی داده‌اند تا احکام اسلامی اجرا شود و رعایت حجاب یکی از این احکام است.»

وی به تاکید مقام معظم رهبری در تأثیرات اجتماعی و خانوادگی رعایت حجاب اشاره کردند و گفتند که رعایت نکردن حجاب می‌تواند به آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی منجر شود. امام خمینی (ره) برای دیدار بسیار مهم با گورباچف دو نفر را به عنوان نماینده از جانب خود به شوروی فرستادند یک نفر از آنها خانم دباغ بودند.

نیت امام در این کار این بود که نشان دهد یک خانم محجبه با رعایت موازین اسلامی هم حتی می‌تواند در جایگاه بسیار مهم اجتماعی قرار گیرد. مقام رهبری تأکید کردند که باید از ظرفیت‌های موجود برای ترویج حجاب استفاده شود زیرا اگر این ظرفیت‌ها نادیده گرفته شود دشمن از آن بهره‌برداری خواهد کرد.

غفلت از اجرای قوانین مصوب

در ادامه آیت‌الهی به سیاست‌های شورای عالی انقلاب فرهنگی که از سال ۱۳۶۶ تا ۱۳۹۸ به طور مکرر تصویب شده‌اند، اشاره و تصریح می‌کند: «با این حال مشکلاتی در اجرای این سیاست‌ها وجود دارد و دستگاه‌های مسئول به وظایف خود به درستی عمل نمی‌کنند؛ به عنوان مثال، وزارت ارشاد موظف به نظارت بر محتوای اینترنت است اما هنوز هم محتوای غیراخلاقی در دسترس است.

وزارت صمت مکلف شده از طریق اتحادیه و اتاق اصناف بر بازار لبسه نظارت داشته باشد اما امروزه ما شاهد پوشش‌هایی هستیم که یقینا اسلامی نیست. از سوی دیگر وزارت اطلاعات وظیفه دارد مداخلات بیگانگان در موضوع حجاب را رصد و تجزیه و تحلیل کند و مسئولان را هوشیار سازد.

اگر وزارت اطلاعات به شکل مناسب این کار را انجام می‌داد امروزه برخی مسئولان از حجاب اجباری هرگز صحبتی به میان نمی‌آوردند. همچنین وزارت اقتصاد وظیفه دارد از شبکه‌های تجاری فعال در حوزه عفاف و حجاب حمایت کند اما آنچه می‌بینیم محدودیت و محرومیت کارخانه‌های تولید پوشاک حجاب است.»

آگهی مناقصه عمومی
دو مرحله‌ای نوبت اول
FALAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

شماره مناقصه:
FEF/TENDER-NGL3200-M403-P1047

۱-نام و نشانی دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت فرادست انرژی فلات به نشانی: تهران، میدان صنعت، بلوار پاک نژاد، بلوار دادمان، خیابان شفق، کوچه آفتاب، پلاک ۲، ساختمان توحید، طبقه ۱
۲- موضوع مناقصه: مبدل حرارتی آلومینیومی (کلد باکس) پروژه پالایشگاه گاز یادآوران NGL3200 غرب کارون
EQN7068-Brazed Aluminum Heat Exchangers (COLD BOX)
۳-زمان، مهلت و نشانی دریافت اسناد:
۳-۱ -متقاضیان می‌بایست جهت دریافت اسناد مناقصه با ایمیل TenderAffairs@fefalat.com مکاتبه نمایند. (در متن ایمیل حتما موضوع و پروژه ذکر گردد.)
۳-۲- هزینه خرید اسناد معادل ۸،۰۰۰،۰۰۰ ریال است که می‌بایست به شماره حساب ۳۶۰۰۰۵۲۴۰ نزد بانک تجارت شعبه هرمزان کد ۳۳۸۰ به‌نام شرکت فرادست انرژی فلات واریز و اصل رسید بانکی واریز وجه تحویل دستگاه مناقصه گزار گردد.
۴-محل تحویل اسناد شرکت کنندگان در مناقصه: شرکت کنندگان می‌توانند اسناد شرکت در مناقصه خود را در وقت مقرر به معاونت امور حقوقی و قراردادهای شرکت تحویل نمایند.
۵-محل پروژه: اهواز
۶-ارائه ضمانت‌نامه بانکی شرکت در مناقصه برای شرکت در مناقصه الزامی است.
۷-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.
۸-هزینه آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

بانک ملت
bank mellat
آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۴۰۳/۱۳۷

الف: مناقصه گذار: بانک ملت
ب: موضوع مناقصه: خرید، نصب و راه‌اندازی، گارانتی و پشتیبانی ۱۰ دستگاه تجهیز امنیتی HSM
ج: تضامین لازم برای شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بانکی بدون قید و شرط شرکت در مناقصه (غیر از بانک ملت) و یا ارائه چک بانکی/بین بانکی غیر از چک عادی مشتریان به مبلغ ۳۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال یا فیش واریز نقدی مبلغ فوق به حساب جاری جام به شماره ۲۰۲۴۰۱۳۵۹۵ به شناسه واریز ۱۴۰۳۱۷۵۰۰۱۰۱۳۷۱۶۳ (قابل پرداخت درکلیه 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 ۱۴۰۳۱۷۵۰۰۱۰۱۳۷۲۰۳ قابل پرداخت درکلیه 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 ۸ صبح مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۸
مهلت ارسال مدارک مناقصه	تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶
تاریخ بازگشایی پاکتها	راس ساعت ۰۸:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۷

اداره کل تدارکات - واحد معاملات و قراردادها

شرکت ملی گاز ایران
شرکت گاز استان آذربایجان غربی
آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به‌شکل یکپارچه
نوبت اول
(فراخوان مناقصه همراه با ارزیابی کیفی مناقصه گران) شماره ۲۲۰۱/۱۴۰۳/۳۴

شرکت گاز استان آذربایجان غربی در نظر دارد مناقصه با مشخصات زیر را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه (دریافت استعلام ارزیابی کیفی و اسناد مناقصه، ارائه اسناد ارزیابی کیفی، ارائه پیشنهاد قیمت، مهر و امضای اسناد مناقصه، بازگشایی پاکت‌ها) به‌صورت الکترونیکی و از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام خواهد گرفت.

۱ مناقصه گزار: شرکت گاز استان آذربایجان غربی
۲ موضوع مناقصه: پروژه تعمیرات و نگهداری انشعابات، شبکه توزیع و تغذیه، ایستگاه‌های تقلیل فشار و اندازه‌گیری، شیرها، حوضچه‌ها و حفاظت کاتدیک و جابجایی علمک در سطح شهرستان ارومیه شامل اداره گاز منطقه دو، سیلوانا و محورهای صنعتی و روستاهای تابعه
۳ محل اجرای پروژه: در سطح شهرستان ارومیه
۴ استاندارد اجرای کار:
مطابق مشخصات فنی و استانداردهای پذیرفته شده شرکت ملی گاز ایران
۵ شرایط متقاضیان: ◄داشتن شخصیت حقوقی ◄داشتن گواهی صلاحیت پایه ۵ یا بالاتر در رشته تاسیسات و تجهیزات از سازمان برنامه و بودجه ◄داشتن ظرفیت خالی ارجاع کار ◄توانایی تهیه و تسلیم انواع ضمانتنامه‌های مورد نیاز
۶ نحوه دریافت اسناد مناقصه: از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس: www.setadiran.ir
۷ مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه: ساعت ۱۰ تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۳۰
۸ مهلت زمانی ارائه و بارگذاری اسناد مناقصه: ساعت ۱۰ تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۴
۹ مهلت زمانی ارائه نسخه کاغذی تضمین شرکت در مناقصه: ساعت ۱۰ تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۴
۱۰ محل تحویل نسخه کاغذی تضمین شرکت در مناقصه:
دفتر امور پیمان‌ها به آدرس مندرج در زیر
۱۱ تاریخ بازگشایی پیشنهاد قیمت:
پس از ارزیابی کیفی مناقصه گران اعلام خواهد گردید.
۱۲ شماره مناقصه ثبت شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد):
۲۰۰۳۰۹۱۹۳۱۰۰۰۱۴۳
۱۳ نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مطابق مصوبه شماره ۱۲۳۴۰۲/ت ۵۰۶۵۹ه مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ هیات وزیران و اصلاحیه‌های بعدی آن خواهد بود.
۱۴ اطلاعات تماس مناقصه گزار: مناقصه گران می‌توانند جهت دریافت اطلاعات بیشتر یا در صورت داشتن هرگونه ابهام در خصوص اسناد مناقصه، با تلفن شماره ۰۴۴-۳۳۴۷۷۱۷۰ تماس یا از طریق نمابر شماره ۰۴۴-۳۳۴۴۴۴۷۵ مکاتبه نمایند.
آدرس: دفتر امور پیمان‌ها واقع در ارومیه، خیابان مولوی، شرکت گاز استان آذربایجان غربی طبقه اول، اتاق ۱۰۲
◄مسئولیت اطلاع از روند برگزاری الکترونیکی مناقصه و کنترل‌های لازم بر عهده مناقصه‌گران می‌باشد.

شناسه ۱۸۶۰۱۷۷
برای آگاهی از اخبار، آگهی‌های مناقصه، مزایده و عملکرد شرکت گاز استان آذربایجان غربی می‌توانید به کانال پیام‌رسان سروش به آدرس WAZARGAS@ مراجعه فرمایید.
روابط عمومی شرکت گاز استان آذربایجان غربی

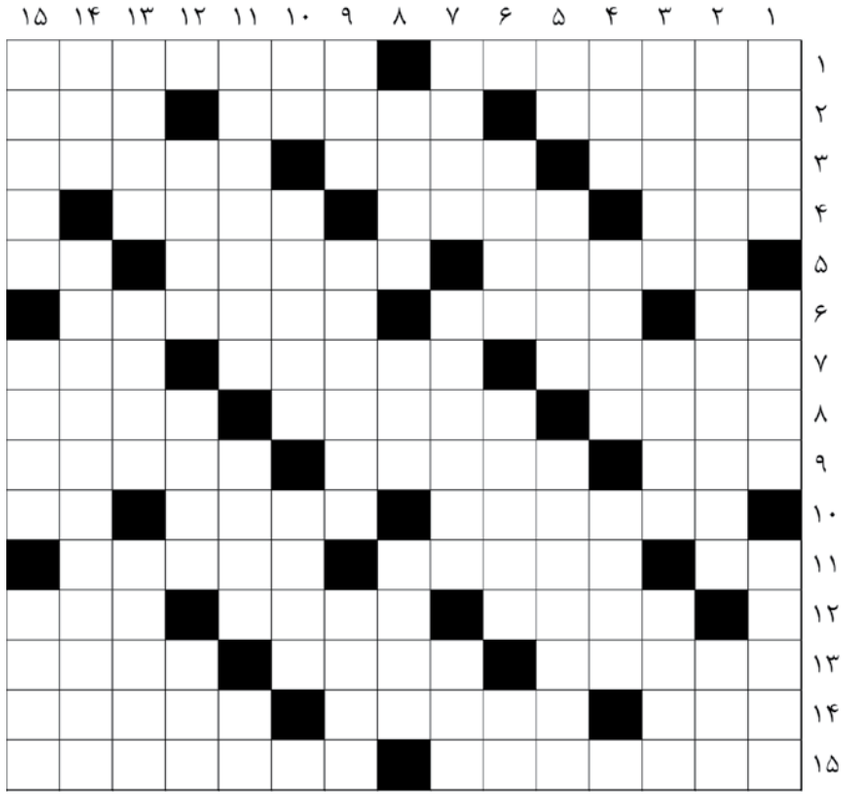
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۰۴

جدول عادی

افقی: ۱) ناکامی ـ شهرستانی در استان قزوین ۲) کارخانه پارچه‌بافی ـ انتقام‌گیرنده ـ واحد نظامی بزرگ‌تر از گردان ۳) پروردگار ـ زنی که تازه زایمان کرده ـ چوپان ۴) عیب و عار ـ پنجم ـ نوعی پنیر خامه‌ای ۵) بسیار دانا ـ تنبل ـ ضمیر اول شخص مفرد ۶) نیمه دیوانه ـ ماده اصلی غذای فسنجان ـ نقاشی روی شیشه ۷) نامناسب ـ برای اسیران خاک می‌خوانند ـ سنگ سبز قیمتی ۸) برجستگی داخل مهره ـ پرجمعیت‌ترین شهر خاورمیانه ـ سرشار ۹) دانه نهان‌زا ـ افراطی ـ فاقد شهرت ۱۰) آلبومی با آواز شهرام ناظری ـ گرانبها ـ راز مگوی خانم‌ها ۱۱) میوه خوب ـ گریزان ـ ستون‌بندی سخت جانوران ۱۲) دستمزد کارمند ـ لباس شنا ـ پرهیزگاری ۱۳) اهل روستا ـ پرچم ـ پیغمبر ۱۴) نوعی ضایعه پوستی ـ منسوب به یمن ـ هر هفته ۱۵) آسیب ناشی از تأثیر هوا بر روی چیزی ـ مراوده.

عمودی: ۱) منت گذارنده ـ کارآزموده ـ پیش‌بینی درآمدها و هزینه‌ها ۲) از چهره‌های سرشناس نوازندگی تار در موسیقی ایرانی ـ نسبت دو زن با یک شوهر ۳) آلبومی با آواز علیرضا افتخاری ـ موتور جست‌وجوگر اینترنتی ـ مبادا ۴) نشاط ـ باخبر ـ مهربانی ۵) باده ـ خم کوچک ـ از غدد درون‌ریز برای تنظیم رشد بدن ۶) پارسا ـ قسمتی از اسلحه ـ مگابایت ۷) کامل ـ پایبند در دوستی ـ خداحافظی بیگانه ۸) وجود ندارد ـ ارسباران امروزی ـ سمت راست ۹) خالکوبی ـ از ذره‌های ریز داخل اتم ـ تکخوان اپرا ۱۰) سفید آذری ـ قانونی که توسط دولت به مجلس پیشنهاد می‌شود ـ چیره و مسلط ۱۱) آماده برای خدمتگزاری ـ موی بلند ـ ضربه سر در فوتبال ۱۲) گلدسته ـ بخیل ـ ترمیم بارگی پارچه ۱۳) فراهم آوردن ـ آسوده خاطر ـ چراغ آویز ۱۴) مادر آذربایجانی ـ رمانی مشهور از ژول ورن ۱۵) دلواپس ـ باایمان ـ رابطه علت و معلولی میان دو چیز.



جدول ویژه

افقی: ۱) در آشپزخانه بجویید ـ شکلی هندسی ۲) ارزن ـ باجه فرودگاه برای انجام تشریفات ـ موطلایی ۳) گیاهی علفی از خانواده مرکبات ـ حرکات رزمی نمایشی ـ حواری خائن ۴) قوی ـ حبه خشک شده انگور ـ سوره بنی‌اسرائیل ۵) دوستی خالص ـ پیدا شده ـ افسارگسیخته ۶) سنگریزه ـ نوشیدنی میوه‌ای گازدار ـ جانوری بی‌مهره ۷) گونه‌ها ـ حالا ـ بازی ۸) جروبحث بیهوده ـ هم زمانی ـ بیننده ۹) سخنان بیمار تبدار ـ پشت سرهم بودن کاری ـ کاخ لویی چهاردهم ۱۰) دوسالانه ـ مسافر سرزمین عجایب ـ عدد قرن ۱۱) E ـ جادو ـ رشته‌ای از پوست گیاه ۱۲) نامه‌نگاری ـ میوه‌ای شیرین با هسته درشت ـ دهان کوچک ۱۳) خلاصه‌کردن ـ مناسب تشریفات ـ برگزیده ۱۴) مهم‌تر ـ تپه ماسه‌ای و هلالی شکل ـ ساز پدالی ۱۵) از بانوان هنرمند دوبلاژ که بیشتر در زمینه پویانمایی فعال است ـ گلی زینتی و درشت.

عمودی: ۱) ستاره سهیل ـ شکوه‌گر ـ شیپور گوش میانی ۲) فیلمی ساخته سام مندس با بازی لئوناردو دی‌کاپریو ـ بازی ۳) فرمان‌ها ـ اقامت گزیدن ـ سلول جنسی ماده ۴) نزدیکی ـ عقیق سلیمانی ـ کمک ۵) مزه خرمالو ـ کلمه‌ای پرسشی ـ مجموعه شعر قیصر امین‌پور ۶) به قتل رساندن ـ زادوولد کردن ـ ردیف ۷) از امراض فصل سرما ـ فربه ـ لباس ۸) عصبانی ـ مقعر ـ سازمان فضانوردی آمریکا ۹) ضمیر متکلم وحده ـ ماگنت ـ به آهستگی ۱۰) مجموعه‌ای همخوان ـ بیشتر ـ سرسرای ورودی ۱۱) دورافتاده‌ترین جزیره مسکونی دنیا ـ فغان ـ آکنده ۱۲) صدای خنده بلند ـ از پادشاهان ساسانی ـ مسابقات ورزشی سراسری در یک رشته ۱۳) ساز بادی غربی ـ جامه پشمی درویشان ـ بدبختی ۱۴) عددی دورقمی ـ آزادیخواه دوره مشروطه که پس از به توپ بستن مجلس دستگیر و زندانی شد ۱۵) پیشتاز لشکر ـ قاصد ـ از اصول دین.

حل جدول عادی ۶۹۰۳

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

حل جدول ویژه ۶۹۰۳

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