کارگاه زندگی

روان‌رنجوری چیست؟

روان‌رنجوری یا روان آزرده‌گرایی، یک تمایل طولانی‌مدت به یک حالت عاطفی منفی یا اضطراب است. افراد مبتلا به این ویژگی تمایل بیشتری به افسردگی دارند و بیشتر از دیگران احساس گناه، حسادت، عصبانیت و اضطراب می‌کنند. نکته مهم اینجاست که روان‌رنجوری بیماری نیست، اما یک ویژگی شخصیتی مخرب است که می‌تواند به بیماری‌ها و رنج‌های روانی منجر شود. قرارگرفتن در معرض برخی رویدادها در کودکی، ممکن است سبب آسیب‌های روحی ـ روانی متعددی در کودک و همین ویژگی شود. برای کسی که بسیار روان‌رنجور است، گرفتارشدن در الگوهای فکری معیوب و ابتلا به افسردگی یا اضطراب به راحتی صورت می‌پذیرد. یکی از نشانه‌های روان‌رنجوری این است که فرد مبتلا مدام نگران است. این فرد درباره رفتارهای خود و دید دیگران هم نگران است. او می‌ترسد دیگران از رفتارهایش خوش‌شان نیاید و چه‌بسا مدام در این مورد سؤال هم می‌کند. با این حال اگر به زخم‌های درونی خود توجه نکنیم و متوجه خلأ عاطفی درون‌مان نباشیم، ممکن است با رفتارهای ناسالم روان خود راد چار فرسودگی کنیم و زندگی باکیفیتی نداشته باشیم. بنابراین اگر یاد بگیریم که چگونه افکار و احساسات منفی خود را بهتر مدیریت کنیم، می‌توانیم یک رفتار روان‌رنجور را در بهترین جهت ممکن هدایت کنیم.

دیدگاه‌های استاد جامعه‌شناسی دانشگاه تهران برای ترویج فرهنگ تکریم

تکریم، محصور در قدرت و شهرت نباشد

هدی‌السادات پاکنهاد
گروه جامعه

در فرهنگ ایرانی، متأسفانه ستایش و تکریم افراد بیشتر زمانی رخ می‌دهد که دیگر در میان ما نیستند. پس از درگذشت افراد، مراسم‌های بزرگداشت و یادبودهای پرشوری برای‌شان برگزار و از نقش و تأثیرات مثبت‌شان در جامعه سخن گفته می‌شود. اما چرا این تقدیر و تکریم‌ها در زمان حیات افراد کمتر دیده می‌شود؟ آیا نباید فرهنگ ستایش از تلاش‌ها و دستاوردهای انسان‌ها را در زندگی روزمره نهادینه کنیم؟

برای پاسخ به این پرسش و بررسی اهمیت تکریم شهروندان عادی در جامعه، با حسین ایمانی جاجرمی، جامعه‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه تهران به گفت‌وگو پرداختیم. او با تأکید بر ضرورت تغییر نگاه جامعه به مفهوم تکریم و بزرگداشت، از کمبود توجه به افراد عادی که در زندگی روزمره خود قهرمانان واقعی هستند سخن می‌گوید.

تکریم و نقش آن در تقویت هویت جمعی

حسین ایمانی‌جاجرمی، جامعه‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه تهران معتقد است که تکریم افراد در جامعه نقش بزرگی در تقویت هویت جمعی و ایجاد انگیزه در دیگران دارد. او می‌گوید: «این تکریم‌ها باید سازوکاری علمی و معتبر داشته باشند. اگر تنها به دانشگاهیان یا سیاستمدارانی که کار خاصی انجام داده‌اند محدود گردد، عملا بخش بزرگی از جامعه نادیده گرفته می‌شود. تجربه نشان داده که در بسیاری از کشورها، شهروندان نمونه ـ افرادی که در زندگی روزمره خود الگوهایی برجسته هستند ـ مورد تکریم قرار می‌گیرند.»

لزوم تغییر در سازوکارهای تکریم

به گفته ایمانی جاجرمی، یکی از مشکلات ما این است که برنده‌ها را همیشه تکریم می‌کنیم؛ کسانی که شهرت یا قدرت دارند؛ اما مادری که از طبقه پایین جامعه برخاسته و توانسته تمام فرزندانش را به تحصیلات عالیه برساند، یا رفتگری که کیف پر از دلار پیدا کرده و به صاحبش بازگردانده است، چرا نباید مورد تکریم قرار گیرند؟ این افراد قهرمانان واقعی زندگی روزمره‌اند و جای آنها در فرهنگ تکریم ما خالی است.

این استاد دانشگاه در ادامه می‌گوید: «ما مرز تکریم را بسیار بالا برده‌ایم. تکریم باید اهداف عمومی را دنبال کند و سراغ افراد عادی جامعه برود: یک مرزبان که جلوی قاچاق را گرفته، یک سرباز که وظیفه‌اش را به بهترین شکل انجام داده، یا یک کارمند ساده که ۳۰ سال با شایستگی و بدون خطا کار کرده است. متأسفانه تصویرسازی ما از جامعه بیشتر حول افراد برگزیده می‌چرخد و این پیام خوبی برای دیگران ندارد.»

ایمانی جاجرمی می‌گوید در کشورهای توسعه‌یافته، الگوهای تکریم به سمت افراد عادی متمایل است: «برای مثال، مهاجرانی که در کشور خدمت کرده‌اند، باید مورد ستایش قرار گیرند. ما معمولا تصویرهای منفی از مهاجران می‌سازیم، درحالی‌که بسیاری از آنها در حال خدمت به جامعه ما هستند.» او تأکید می‌کند که دستگاه‌های دولتی به‌عنوان نهادهای عمومی باید توجه بیشتری به این افراد داشته باشند.

نقش نهادهای دولتی در ترویج احترام و قدردانی

تکریم افراد در جامعه اهمیت زیادی دارد، زیرا نه‌تنها انگیزه فردی را افزایش می‌دهد، بلکه به تقویت هویت جمعی و همبستگی اجتماعی کمک می‌کند. نهادهای مختلف مسئولیت دارند که فرهنگ تکریم را در جامعه گسترش دهند و به کسانی که در سکوت و در سایه‌های زندگی روزمره خود خدمات بزرگی ارائه می‌دهند، توجه ویژه‌ای داشته باشند. اما آیا این اقدامات به‌تنهایی کافی است؟ یا باید تمامی نهادها با رویکرد مشابهی به گسترش فرهنگ تکریم و الگوسازی در جامعه بپردازند؟

ایمانی جاجرمی، جامعه‌شناس و پژوهشگر اجتماعی معتقد است تکریم باید به‌گونه‌ای باشد که افراد عادی و معمولی جامعه نیز در آن جایگاه داشته باشند و برای این کار باید سازوکارهای مشخصی تعریف شود. او می‌گوید: «تکریم و بزرگداشت افرادی که در سطح عمومی و در زندگی روزمره خود خدمت می‌کنند، باید به‌صورت سیستماتیک و فراگیر در سطح جامعه انجام شود. شهرداری‌ها، بهداری‌ها و دیگر نهادهای عمومی می‌توانند در این زمینه نقش مؤثری ایفا کنند. این افراد همان کسانی هستند که ممکن است هر روز در خیابان‌ها، در محل کار یا در خانه‌های‌شان، با رفتارهای‌شان به جامعه خدمت می‌کنند.» یکی از نهادهای فعال در این زمینه، سازمان تبلیغات اسلامی است. این سازمان با برگزاری رویدادهایی همچون تجلیل از فعالان عرصه جمعیت، رویداد ملی نهضت، تجلیل از بانوان پیشکسوت مجالس حسینی، تجلیل از پیرغلامان حسینی و... همواره تلاش کرده است تا افراد شاخص را مورد تقدیر قرار دهد و فرهنگ تکریم و احترام به تلاشگران جامعه را ترویج کند.

وی در ادامه به لزوم معرفی و شناسایی «شهروندان نمونه» اشاره می‌کند و می‌افزاید: «در بسیاری از جوامع، سازوکاری به نام «شهروند نمونه» وجود دارد که به‌طور خاص به افرادی که در حوزه‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی تلاش می‌کنند، توجه می‌شود. این سیستم می‌تواند در نهادهای محلی و عمومی به‌طور جدی پیاده‌سازی شود تا شهروندانی که به‌طور معمول دیده نمی‌شوند، مورد تقدیر قرار گیرند.»

ایمانی جاجرمی همچنین بر اهمیت ورود نهادهای تخصصی به این حوزه و به نقش سازمان تبلیغات اسلامی و رسانه‌ها در گسترش فرهنگ تکریم اشاره می‌کند: «سازمان‌هایی مانند سازمان تبلیغات اسلامی که بیشتر در سطح نخبگان فعالیت دارند، می‌توانند به‌عنوان خط دهنده عمل کنند و منابع و نظارت‌های لازم را برای اجرایی‌شدن این تکریم‌ها فراهم آورند. اما این تنها کافی نیست؛ هر سازمان باید در حوزه تخصصی خود وارد شود و تکریم را در چارچوب تخصصی خود گسترش دهد.»

وی در ادامه به لزوم شفافیت در فرآیند تکریم اشاره و تأکید می‌کند تکریم باید برای افرادی باشد که برای منافع عمومی فعالیت می‌نمایند: «اگر دستگاه‌ها و نهادها برای مدیران خود جوایزی می‌دهند، این جوایز نمی‌تواند ارزش واقعی داشته باشد. تکریم باید برای کسانی باشد که برای منافع عمومی کار کرده‌اند، نه برای کسانی که در جایگاه‌های خاص قرار دارند. این تکریم‌ها باید برای افرادی باشد که برای جامعه و مردم تلاش کرده‌اند و از منافع شخصی خود گذشته‌اند.»

این پژوهشگر اجتماعی بر اهمیت تکریم در تقویت انگیزه و امید در جامعه تأکید کرده و می‌گوید: «تکریم افراد عادی و گمنام می‌تواند نقش مهمی در ایجاد انگیزه و امید در جامعه داشته باشد. وقتی افراد ببینند که تلاش‌های‌شان دیده و ارج نهاده می‌شود، انگیزه بیشتری برای خدمت به جامعه پیدا می‌کنند. این تکریم‌ها هستند که تصویر واقعی و انسانی از جامعه را به نمایش می‌گذارند و باعث می‌شوند افراد بیشتری در راستای منافع عمومی حرکت کنند.»

آگهی مناقصه عمومی
شماره ۱۰۵/ق/۱۴۰۳
نوبت اول
یک شرکت دولتی در نظر دارد موارد ذیل را برابر مشخصات فنی از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.
۱- عملیات تعمیر و بازسازی ساختمانی
شرایط و مدارک اولیه متقاضیان (اشخاص حقوقی): ۱- دارا بودن سابقه و ارائه روزنامه کاری مرتبط ۲ - داشتن توانایی مالی و ارائه ضمانت‌نامه بانکی بابت سپرده شرکت در مناقصه ۳- دارا بودن حسن سابقه کار، تخصص، تجربه و دانش فنی کافی ۴- ارائه تاییدیه صلاحیت ایمنی وزارت کار ۵- داشتن گواهینامه سمتا معتبر
از متقاضیان محترم که توانایی انجام کار را دارند، دعوت می‌شود حداکثر به مدت ۱۰ روز از تاریخ درج نوبت دوم این آگهی جهت دریافت اسناد شرکت در مناقصه و همچنین ارائه پیشنهاد قیمت به جز ایام تعطیل و پنجشنبه‌ها در ساعات اداری (۸ الی ۱۵) به معاونت بازرگانی، امور قراردادها مراجعه و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با تلفن ۰۹۱۰۳۱۷۲۸۸۷ تماس حاصل نمایند.
ارائه مدارک مذکور هیچگونه حقی را برای متقاضیان جهت شرکت در مناقصه ایجاد نخواهد کرد و این صنایع در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
ضمنا هزینه درج آگهی به عهده برنده/برندگان مناقصه می‌باشد.

دانشگاه آزاد اسلامی
واحد بین‌الملل فرشتگان
ISLAMIC AZAD UNIVERSITY
آگهی مزایده عمومی
دانشگاه آزاد اسلامی واحد بین‌الملل فرشتگان
قصد دارد مجموعه ورزشی خود را واقع در تهران به مدت ۳ سال (از ساعت ۱۶ الی ۲۴ کل روزهای هفته) به اشخاص حقیقی یا حقوقی به صورت اجاره واگذار نماید.
متقاضیان برای دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۳ لغایت ۱۴۰۳/۱۱/۲۵ به آدرس ذیل مراجعه فرمایند:
تهران، میدان صنعت، خیابان خوردین، ابتدای بلوار ایران زمین، پلاک ۱
واحد بین الملل فرشتگان
تلفن جهت کسب اطلاعات بیشتر در ساعات اداری ۸۸۰۷۶۳۳۰- داخلی ۱۲۳

آگهی مزایده عمومی
نوبت دوم
شرکت صنایع هواپیما سازی ایران
در نظر دارد تعداد ۱۵ دستگاه خودرو سواری
خود را از طریق مزایده به فروش برساند.
لذا از متقاضیان محترم دعوت می‌گردد با مراجعه حضوری به محل این شرکت و بازدید از این خودروها نسبت به ارائه پیشنهادات خود اقدام فرمایند.
تاریخ بازدید از روز شنبه ۱۴۰۳/۱۱/۱۳ تا ۱۴۰۳/۱۱/۱۶
از ساعت ۹ الی ۱۱
تلفن هماهنگی ۰۳۱-۴۵۹۶۷۲۶۴
روابط عمومی عقیدتی - سیاسی هسا

آگهی مزایده عمومی
فروش صندلی‌های سینما ارگ تجاری تجریش
آریان نگین ارگ
شرکت آریان نگین ارگ (سهامی خاص)
در نظر دارد «صندلی‌های سینما» را از طریق برگزاری مزایده عمومی به افراد و شرکت‌های دارای صلاحیت در این زمینه واگذار نماید.
بنابراین از متقاضیان ذیصلاح دعوت به عمل می‌آید که به منظور هماهنگی برای بازدید و دریافت اسناد مزایده به نشانی: میدان تجریش، خیابان شهید ملکی، مجتمع ارگ تجاری تجریش، طبقه منفی یک اداری، دفتر مجتمع ارگ مراجعه نمایند و یا با شماره تلفن‌های ۲۲۳۹۶۷۶۹ و ۲۲۳۹۶۷۶۵ تماس حاصل فرمایند.
شایان ذکر است که آخرین مهلت دریافت اسناد مزایده تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ می‌باشد.
بدیهی است مزایده‌گزار در قبول و رد یک و یا کلیه پیشنهادات مختار است و شرکت در مزایده هیچ حقی اعم از اولویت، تعهد، مطالبه خسارت، ضرر و زیان و عدم‌النفع و سرمایه‌گذاری و از هر شکل و هر قبیلی برای متقاضی ایجاد نمی‌نماید.

شرکت توزیع نیروی برق استان البرز
آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

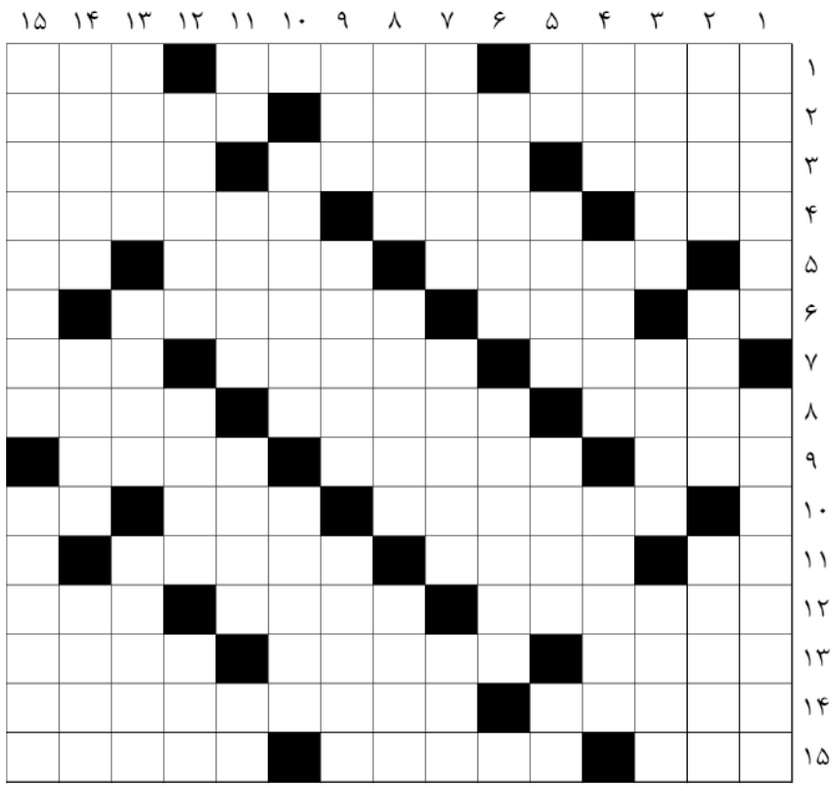
شماره مناقصه شماره فراخوان در سامانه ستاد	موضوع مناقصه	قیمت پایه مناقصه (ریال)	تضمین شرکت در مناقصه (ریال)	تاریخ بازگشایی پاکات
۱۴۰۳۱۰۸ ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۱۰۸	اجرای طرح‌های بهسازی شبکه‌های برق روستاهای شهرستان چهارباغ جهت اجرا از محل اعتبارات روستایی ۱۴۰۳	۳۶.۰۶۷.۸۲۹.۹۴۷	۱.۸۰۵.۰۰۰.۰۰۰	۱۴۰۳/۱۱/۳۰ ساعت ۹
۱۴۰۳۱۰۹ ۲۰۰۳۰۰۵۲۲۱۰۰۰۱۰۹	اجرای طرح های بهسازی شبکه های برق روستاهای شهرستان ساوجبلاغ جهت اجرا از محل اعتبارات روستایی ۱۴۰۳	۳۸.۶۱۴.۸۰۳.۴۱۶	۱.۹۳۵.۰۰۰.۰۰۰	۱۴۰۳/۱۱/۳۰ ساعت ۹:۳۰

۱- دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت توزیع نیروی برق استان البرز
۲- شرایط لازم: شرکت‌های دارای رتبه‌بندی معتبر از سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور (حداقل رتبه ۵ نیرو) و گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی معتبر
۳- مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۰ لغایت ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ با مراجعه به درگاه www.setadiran.ir نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند.
۴- قیمت پایه مناقصه: به شرح فوق می‌باشد.
۵- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به شرح فوق و مبلغ مندرج در اسناد مناقصه می‌باشد که مناقصه‌گران بایستی سپرده مذکور را به‌صورت ضمانتنامه بانکی یا فیش بانکی واریزی به حساب شماره ۰۱۰۱۵۲۰۱۵۲۰۰۶ نزد بانک صادرات شعبه چهارراه طالقانی کرج و یا چک بانکی تضمینی و یا ضبط از حساب مطالبات تایید شده مناقصه‌گر نزد مناقصه‌گزار ارائه نمایند.
۶- مهلت و محل تحویل پاکت الف و بارگذاری پیشنهادات در سامانه ستاد: حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۹ پاکت الف را به دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج، بلوار طالقانی شمالی، پل آزادگان، ابتدای بلوار امام رضا(ع)، امور تدارکات شرکت توزیع نیروی برق استان البرز تحویل و در خصوص بارگذاری سایر پاکات در سامانه ستاد اقدام نمایند.
۷- زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه‌گران: از تاریخ تحویل پیشنهاد به مدت ۳ ماه
بدیهی است به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و یا پیشنهاداتی که پس از مهلت مقرر در این فراخوان واصل می‌گردند، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.
هزینه آگهی و کارمزد سامانه ستاد بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۲۱

جدول عادی



افقی: ۱) بزرگداشت ـ مروارید دهان ـ آفرینش ۲) مرکز آموزش علوم دینی ـ به هم پیوستگی ۳) خش تصویر ویدئویی ـ لیف ظرفشویی ـ میوه‌ای از خانواده مرکبات ۴) ریسمان ـ قصه‌گوی سنتی ـ مسلسل سنگین ۵) مجهز کردن ـ نفت دریای شمال ـ پاسخ منفی ۶) سرراست ـ دومین کشور پرجمعیت جهان ـ فرمانی نظامی ۷) با تفنگ پرتاب می‌شود ـ ملازم ـ آلونک ۸) روزها ـ آهو ـ یار همایون ۹) از آفات نباتی ـ فیلسوف دیالکتیک ـ نادان ۱۰) سوره صدونهم قرآن ـ تربیت صحیح ـ گرما ۱۱) عریان ـ پسر کاوه آهنگر ـ دستگاه تولید بخار ۱۲) جواب طفره‌آمیز ـ هیأت وزیران ـ اسب چاپار ۱۳) خداوندی ـ برشته شده ـ ثروتمند ۱۴) امانتی ـ از مادران ماندگار سینمای ایران با نقش آفرینی در مجموعه‌های شب دهم و در پناه تو ۱۵) از اجزای درخت ـ ناشایست ـ پوشاک دست.

عمودی: ۱) حرمت داشتن ـ واحد اندازه‌گیری مقدار الکتریسیته ۲) مسیر مسابقه اسب دوانی ـ سرپرست ـ پرنده‌ای شکاری ۳) استواری در اندیشه و اراده ـ زائده سر بند پایان ـ فایده ۴) اکسید کلسیم ـ دوزخ ـ بزرگ منشی ۵) حرف همراهی عرب ـ آبزی عظیم‌الجثه ـ جنس بدنه ضرب زورخانه ـ نفس خسته ۶) بی‌بندوبار ـ مجموعه قواعدی که برای ایجاد نظم وضع می‌شود ۷) موافق ـ برادر حضرت موسی (ع) ـ سخن غیرمنطوم ۸) فلزی سمی و براق ـ آبادانی ـ منافق ۹) زیرکی ـ پدر طب یونانی ـ حصیر ۱۰) معادل فارسی پاراگلایدر ـ بندری در حاشیه دریای خزر ۱۱) یادداشت ـ همراه عروس ـ پشتکار ـ بلندی اندام ۱۲) منشی ـ معروفترین تلسکوپ فضایی ـ ابزار درو کردن ۱۳) مهم‌ترین نماد مسیحیت ـ از اجزای پیراهن ـ سروری ۱۴) زنان عرب ـ تخته رنگ ـ نوعی پارچه پنبه‌ای ۱۵) آهنگساز و رهبر بین‌المللی ارکستر ایرانی ـ سخن بزرگان.

جدول ویژه

افقی: ۱) بلدرچین ـ عقب هر چیز ـ میوه ۲) رمانی کوتاه نوشته داستایوسکی ـ ترس نامعقول ۳) شیرینی خامه‌ای لوله شده ـ پیشروان طریقت ـ ستاره ۴) چند رأی ـ مهم‌ترین عنصر شعر ـ ورزش تایلندی ۵) دلواپس ـ مشگین شهر سابق ـ قلم انگلیسی ۶) مخفف اینک ـ سال آذری ـ نواری برای جلوگیری از زنگ‌زدگی لوله ۷) زاده چهارپایان ـ نوعی یخچال ـ خالص ۸) باخبر ـ رهبر انقلابی شیلی ـ طناز ۹) عمیق ـ نخستین دوره از دوران سوم زمین‌شناسی ـ فدراسیون جهانی کشتی ۱۰) مستنطق ـ حیوانی که به آن زکات تعلق می‌گیرد ـ حرف عطف عربی ۱۱) تکرار یک حرف ـ جانوری از خانواده اسب ـ ساقه زیرزمینی ریواس ۱۲) پایان پذیر ـ خمیده ـ شبنم ۱۳) آخرین شاه پیشدادی ـ دوبیتی محلی ـ سوره بنی‌اسرائیل ۱۴) زن زیبا ـ از نام‌های قیامت در قرآن ۱۵) از صور فلکی آسمان ـ گلی آپارتمانی ـ از ادویه مخصوص غذا.

عمودی: ۱) یاقوت سرخ ـ فرمانده یونانیان در جنگ تروا ۲) دلاور تورانی شاهنامه ـ همسایه آنگولا ـ دقت‌کننده در امری ۳) ترازنامه ـ ادب آموختن ـ بیم‌دهنده ۴) جلگه ـ رستنی ـ پایین دیوار ۵) تکرار حرفی ـ لبه پایین جامه ـ رمانی نوشته رضا امیرخانی ـ ترمز چارپا ۶) تفنگ سرپر قدیمی ـ گاز خردل ۷) مربوط به دیشب ـ الهه گل‌های رومیان باستان ـ جاده آهنی ۸) درخت جوان ـ بانوی منتسب به یک خانواده سلطنتی ـ قاضی ورزشی ۹) بی‌گناه ـ مقابل فروختن ـ هدیه چهره‌گشایی عروس ۱۰) دهن دره ـ کهن‌ترین قسمت اوستا ۱۱) درهم پیچیدن ـ برق را از کوئل به دلکو می‌رساند ـ شرمنده ـ برگزیده ۱۲) خلأ ـ شهری در فرانسه ـ ترکیب آلی قابل اشتعال ۱۳) پابرجا بودن ـ پیغمبر ـ بسیار بی‌رحم ۱۴) آرایش ـ مادینه ـ نوشیدنی حرام ۱۵) فیلمی ساخته ریدلی اسکات با بازی راسل کرو ـ نوعی شیرینی کاکائویی.

حل جدول عادی ۶۹۲۰

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

حل جدول ویژه ۶۹۲۰

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