تأثیر خواب سالم بر بهبود رفتار کودکان

اختلال خواب در کودکان می‌تواند تأثیرات جدی بر رفتار و عملکرد روزمره آنها داشته باشد. بررسی این اختلال برای درمان اختلالات رفتاری کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چراکه بسیاری از مشکلات رفتاری نظیر نافرمانی، پرخاشگری و اضطراب ممکن است ناشی از خواب ناکافی یا اختلالات خواب باشد. در طول خواب، مغز و بدن کودکان به بازسازی و ترمیم نیاز دارد. اختلالاتی مانند خرخر، بی‌خوابی و سندرم پای بی‌قرار می‌تواند باعث کم‌خوابی شود و این امر می‌تواند تأثیر منفی بر خلق و خو، تمرکز و توانایی کنترل هیجانات کودک داشته باشد؛ به‌ویژه در کودکان مبتلا به اختلالات رفتاری مانند ADHD، مشکلات خواب می‌تواند علائم را تشدید کند و فرآیند درمان را پیچیده‌تر کند. مطالعات نشان می‌دهند که بررسی دقیق الگوهای خواب و شناسایی مشکلات مربوط به آن می‌تواند به بهبود شرایط رفتاری کودکان کمک کند. درمان اختلالات خواب مانند استفاده از روش‌های بهبود بهداشت خواب یا درمان‌های پزشکی، ممکن است باعث کاهش مشکلات رفتاری و بهبود عملکرد روزمره کودک شود. به‌علاوه اختلالات خواب ممکن است باعث ایجاد مشکلات رفتاری در مدرسه و روابط اجتماعی کودک نیز شود.

در گفت‌وگوی «جام جم» با دکتر ندا ملکی عضو هیات علمی دانشگاه تهران مطرح شد

سبک زندگی ایرانی-اسلامی ناامیدی ندارد

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

در دنیای امروز، سبک زندگی ایرانی ـ اسلامی به‌عنوان یک رویکرد فرهنگی-دینی منحصربه فرد شناخته می‌شود که در آن تاکید بر تعادل میان دین و دنیای مدرن وجود دارد. تحقق این نوع از سبک زندگی، یکی از ضرورت‌های اساسی برای رسیدن به تمدن نوین اسلامی است. سبکی که با تکیه بر آموزه‌های دین اسلام و تاریخ فرهنگی غنی کشورمان ایران، یک رویکرد جامع به زندگی بخشیده که در آن مسائل معنوی، اجتماعی و فردی با هم درهم آمیخته‌اند؛ شاخصه‌هایی که در هیچ مکتب و ملتی مشاهده نمی‌شود و از گذشته‌های دور تا به امروز در جامعه ایران حضور داشته است. موضوعی که سرآغاز گفت‌وگوی ما را با ندا ملکی، روان‌شناس و عضو هیات علمی دانشگاه تهران فراهم کرد.

خانم ملکی سبک زندگی ایرانی-اسلامی دارای چه شاخصه‌هایی است که آن را از سایر سبک‌های زندگی متمایز می‌کند؟

سبک زندگی ایرانی-اسلامی، همان‌طور که از نامش مشخص است از چند واژه تشکیل شده، یعنی سبک زندگی منحصر به فرد ایرانی یا اسلامی که هر دوی این مؤلفه را داراست؛ یعنی هم شاخصه‌های زندگی ایرانی و هم شاخصه‌های بومی و ملی را دارد و این دو با یکدیگر در تناقض نیستند. این ویژگی‌ها منحصربه‌فردند و با ذائقه ایرانی سازگار است و در طول سال‌هایی که مردم ایران، اسلام آوردند، خود را نشان داده است. اصلا به‌دلیل شاکله، فطرت و ذائقه توحیدی مردم ایران است که پیرو همین سبک زندگی، اسلام هم پذیرفته شد. زمانی که ما از این سبک می‌گوییم یعنی تمام شئون زندگی آن آدمی را که انتخاب‌کننده این سبک است، شامل می‌شود؛ چون زمانی که انسان یک نگرش، تفکر و باوری را انتخاب کرده، این باور برای او یک سبکی را ایجاد می‌کند که براساس آن مسیر رو به جلوی زندگی را در پیش می‌گیرد. ممکن است افرادی از مسلمان بودن نامی را یدک بکشند، ایرانی باشند اما از مؤلفه‌های فرهنگ ایرانی بی‌خبر باشند و اساس زندگی خودشان را بر پایه ایرانی بودن برنامه‌ریزی نکنند. ما نمی‌توانیم به اینها بگوییم که سبک ایرانی-اسلامی دارند.

و افرادی که به این نوع از سبک زندگی باور دارند، دارای چه ویژگی‌هایی است؟

اساسا مقدمه پذیرفتن یک باور، قاعده، نگرش یا یک جهان‌بینی در زندگی، مولد یک سبک زندگی است. به‌عنوان مثال در دین اسلام، مسلمانان زندگی‌شان همواره توام با معناست. ما در روان‌شناسی هم داریم، کسی که معنا را همواره داشته باشد ناامید نمی‌شود. یعنی منشأ و ریشه یاس و ناامیدی و در انتها خلأ معنا و خودکشی، نداشتن همین موضوع است که این آدم معنای زندگی را از دست می‌دهد و در نهایت به زندگی خودش پایان می‌بخشد. مثلا در سبک زندگی اسلامی و در جهان‌بینی توحیدی ما اصلا ناامیدی معنایی ندارد چرا که زندگی همواره معنا دارد. چون ما می‌گوییم چه شکست بخوریم و چه پیروز شویم به سبب این‌که بر مدار توحید در حال حرکت هستیم و رضایت خدا برای ما دارای اهمیت است، اصل آن نیتی بوده که پشت یک اتفاق و عمل ما بوده، به همین جهت ناامیدی اصلا معنایی ندارد.

در جامعه امروزی تا چه حد این نوع از سبک زندگی اجرایی می‌شود؟

سبک زندگی اسلامی ـ ایرانی، ذیل گفتمان تمدن نوین اسلامی شکل گرفته و مولد این گفتمان مقام معظم رهبری بودند. ایشان همواره به نکات مغفول مانده و موارد پیش‌برنده فرهنگ ما اشاره می‌کنند و روی آن دقت‌نظر دارند. وظیفه ما این است که صحبت‌های ایشان را به گفتمان تبدیل و براساس این گفتمان، نظریه تولید کنیم و برمبنای نظریه تولید شده، مسائل جدی حوزه سبک زندگی و فرهنگ را حل کنیم و این کار به‌عهده مجامع علمی، فرهنگی و اجرایی کشور است. ما این موضوع را به صورت نظری آغاز کردیم اما این‌که تا چه اندازه توانستیم از حوزه نظر به عمل ورود پیدا کنیم، با توجه به گستردگی شبکه‌های اجتماعی در حال حاضر و پیشرفت‌های چشمگیر تکنولوژی در سال‌های اخیر و تأثیر فرهنگ و تحت‌تأثیر قرار گرفتن سبک زندگی ما از این موضوع، به نظر می‌رسد هنوز نقص‌ها و فاصله‌های زیادی با این گفتمان داریم. متاسفانه از جامعه ما جز در مواردی و شاید حتی کمتر، بوی اسلامی و ایرانی زیستن به مشام می‌رسد و باید تلاش بیشتری کرد. البته این مسأله دارای شئون مختلفی است؛ از نوع چیدمان خانه، از شکل گفت‌وگوکردن و معاشرت اعضای خانواده با یکدیگر، برگزاری آداب و رسوم و معاشرت‌های اجتماعی‌مان، همه اینها می‌تواند مجموعه‌ای از سبک زندگی ما را دربرگیرد. یعنی از جزئی‌ترین مسأله تا مسائل کلان‌تر ما باید ایرانی-اسلامی شود. حتی می‌توان از صدور آن به سایر کشورها نیز سخن گفت، چراکه ما امتیازات بیشتری در فرهنگ خود داریم. اساسا کشور ما کشور آزاده‌پرور و شجاع‌پروری است و ما با تکیه بر پشتوانه‌های فرهنگی و ادبی خودمان بیشتر می‌توانیم به آن بپردازیم.

و این‌که رسانه‌ها برای ترویج و اجرای این نوع از سبک زندگی چه نقشی دارند؟ آیا رسانه‌ها توانستند به‌طور مؤثر، تعالیم این نوع از سبک زندگی را به مردم مخصوصا نسل جدید منتقل کنند؟

این کار در حال انجام است اما اصلا کافی نیست. رسانه‌ها هم در ساختار و هم در محتوا نقص‌های فراوانی دارند و از نسل جدید هم عقب مانده‌اند. به‌جای این‌که رسانه بر مبنای سبک زندگی ایرانی ـ اسلامی ذائقه‌سازی کند اما بیشتر از ذائقه‌هایی که واقعی و متناسب با ذائقه ما نیست، رنگ می‌پذیرد. ما بالاخره هر کجای دنیا باشیم، دل‌مان برای فرهنگی که در آن بزرگ شده‌ایم و تمام بافت و سلول‌های وجودی‌مان با آن ساخته شده، تنگ می‌شود. اتفاقا اگر به مخاطب این سبک زندگی اصیل ایرانی-اسلامی را به روش جذاب و متناسب با نیازهایش نشان دهیم، حتما او با کمال میل می‌پذیرد. این به‌روزرسانی به‌عهده رسانه است. رسانه باید این را از دانشگاه بگیرد؛ یعنی دانشگاه باید این محتوا را تولید و به زبان رسانه ترجمه کند و کار را به‌عنوان یک غذا و خوراک به مخاطب ارائه دهد. متاسفانه حلقه مفقوده‌ای بین رسانه و دانشگاه و حوزه است، اگر هم ارتباطی هست، زبان مشترکی بین آنها وجود ندارد و نمی‌تواند آنچه را که ما می‌خواهیم به مرحله ظهور برساند. یا این‌که اصلا ارتباطی بین اینها وجود ندارد. به همین دلیل رسانه به‌دلیل محتوایی، فقیر و نحیف می‌شود و از منابع بسیار ضعیفی برای تولید محتوا استفاده می‌کند. در نتیجه این سبک زندگی بروز پیدا نمی‌کند و شکل نمی‌گیرد. ممکن است گوشه‌هایی از آن نشان داده شود اما نگاه جامعی به آن نداریم و این عدم جامعیت، هم در ساختار و هم در محتوا خودنمایی می‌کند. رسانه باید هم محتوای خوبی را به‌عنوان منبع خودش داشته و هم ساختارهای جدید و به‌روزی را متناسب با سبک زندگی ایرانی-اسلامی را که از ویژگی‌های آن هم کارآمد و پاسخگو بودن به نیاز مخاطبان است، داشته باشد.

و سخن آخر

باید در حوزه سبک زندگی ایرانی ـ اسلامی از زیاد حرف زدن فاصله بگیریم و بیشتر عمل کنیم. متاسفانه بودجه‌های فرهنگی کشور فدای جناح‌بندی، گروه‌گرایی و قبیله‌گرایی افراد شده است. ما در حوزه فرهنگ نیازمند دلسوزانی هستیم که قلب‌شان برای ایران و اسلام بتپد و وقتی که در مسئولیت‌ها و جایگاه‌های فرهنگی قرار می‌گیرند، هدف‌شان جز ارتقای فرهنگ ایرانی ـ اسلامی نباشد. اگر این اتفاق رخ دهد و تخصص و تعهد قلبی نسبت به متحقق کردن این موضوع باشد، قطعا در درازمدت این اتفاق تحقق پیدا می‌کند. از طرفی ما نیاز به زمان داریم چراکه کارهای فرهنگی، کارهای زودبازده‌ای نیست بلکه می‌بایستی طی یک فرآیند تدریجی، این گفتمان را محقق کنیم.

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای ۴۳۵۱

معاونت مهندسی نهاجا در نظر دارد
احداث ۴ بلوک ساختمان اداری ۷ طبقه واقع در شهر تهران
را از طریق مناقصه عمومی دو مرحله‌ای به پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید با در دست داشتن معرفی‌نامه رسمی و اصل فیش واریزی به مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حساب ۶۱۵۸۸۰۰۱۵۷۰۰۳ بانک سپه به‌نام عواید غیر قابل برداشت معاونت مهندسی برای دریافت اسناد مناقصه از تاریخ درج این آگهی به مدت ۳ روز کاری از ساعت ۱۰ الی ۱۲ به آدرس: تهران، خیابان پیروزی، ایستگاه درختی، جنب بانک سپه ستاد فرماندهی نهاجا، معاونت مهندسی (شماره تماس **۳۳۳۳۵۰۱۱**)
مراجعه نمایند.
ضمن اینکه هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
معاونت مهندسی رزمی و پدافند غیرعامل نهاجا

آگهی مزایده عمومی شماره ۴۳۴۹

یک سازمان دولتی در نظر دارد **اجاره کارگاه بلوک زنی مستقر در تهرانسر** را از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.
لذا از متقاضیان واجد شرایط دعوت به عمل می‌آید با در دست داشتن اصل فیش واریزی به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شماره حساب **۶۱۵۸۸۰۰۱۵۷۰۰۳ بانک سپه**، برای دریافت اسناد مزایده از تاریخ درج این آگهی به مدت ۳ روز کاری از ساعت ۱۰ الی ۱۲، به آدرس: **تهران خیابان پیروزی، ایستگاه صد دستگاه، درب شیشه‌ای** شماره تلفن **۳۳۳۳۵۰۱۱-۰۲۱** تماس حاصل فرمایید.
ضمن اینکه هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی- یک مرحله‌ای
سازمان امور مالیاتی کشور
نوبت اول
انجام امور خدمات حمل و نقل روزانه به منظور انجام ماموریت‌های درون شهری و برون شهری و امور نامه‌رسانی (پیک موتور سوار) ستاد سازمان امور مالیاتی کشور

سازمان امور مالیاتی کشور در نظر دارد در اجرای قانون برگزاری مناقصات نسبت به برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با موضوع انجام امور خدمات حمل و نقل روزانه به منظور انجام ماموریت‌های درون شهری و برون شهری و امور نامه‌رسانی (پیک موتور سوار) ستاد سازمان امور مالیاتی کشور به شرح ذیل اقدام نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه مناقصات الکترونیکی دولت به آدرس **www.setadiran.ir** انجام خواهد شد و لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت‌نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضا الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

۱) کارفرما: سازمان امور مالیاتی کشور به نشانی: میدان امام خمینی(ره)، خیابان باب همایون، خیابان داور، سازمان امور مالیاتی کشور

۲) مشخصات کلی پروژه عبارت است از: انجام امور خدمات حمل و نقل روزانه به منظور انجام ماموریت‌های درون شهری و برون‌شهری و امور نامه‌رسانی (پیک موتور سوار) ستاد سازمان امور مالیاتی کشور

۳) میزان تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: مبلغ **۱۷،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰** ریال (هفده میلیارد ریال) مقطوع و به صورت واریز نقدی به شماره حساب **۴۰۰۱۰۰۱۰۰۷۱۴۳۵۱۳** شماره شبا **IR۱۷۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۰۱۰۰۷۱۴۳۵۱۳** به‌نام سازمان امور مالیاتی کشور و یا ضمانتنامه معتبر (بدون قید و شرط) دریافت خواهد شد.

۴) مهلت دریافت اوراق شرایط مناقصه ظرف مدت **۵** روز از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول (تا تاریخ **۱۴۰۳/۱۲/۰۱**) از طریق مراجعه به پایگاه ملی مناقصات به نشانی **www.iets.mporg.ir** و به سامانه مناقصات الکترونیکی دولت به نشانی اینترنتی **www.setadiran.ir** می‌باشد.

۵) مناقصه‌گران می‌بایست پاکت‌های پیشنهادی خود را به ۲ صورت: فیزیکی (**فقط پاکت الف**) به نشانی: تهران، میدان امام خمینی(ره) خیابان باب همایون، خیابان داور، سازمان امور مالیاتی کشور، طبقه اول، اداره‌کل امور پشتیبانی، اداره امور اجرایی قراردادها، اتاق ۱۲۸، تلفن: **۳۹۹۰۳۹۵۰** و همچنین به صورت الکترونیکی (**هر ۳ پاکت الف، ب و ج**) از طریق سامانه مناقصات الکترونیکی دولت حداکثر تا ساعت **۱۶** روز **شنبه** مورخ **۱۴۰۳/۱۲/۱۱** ارسال نمایند.

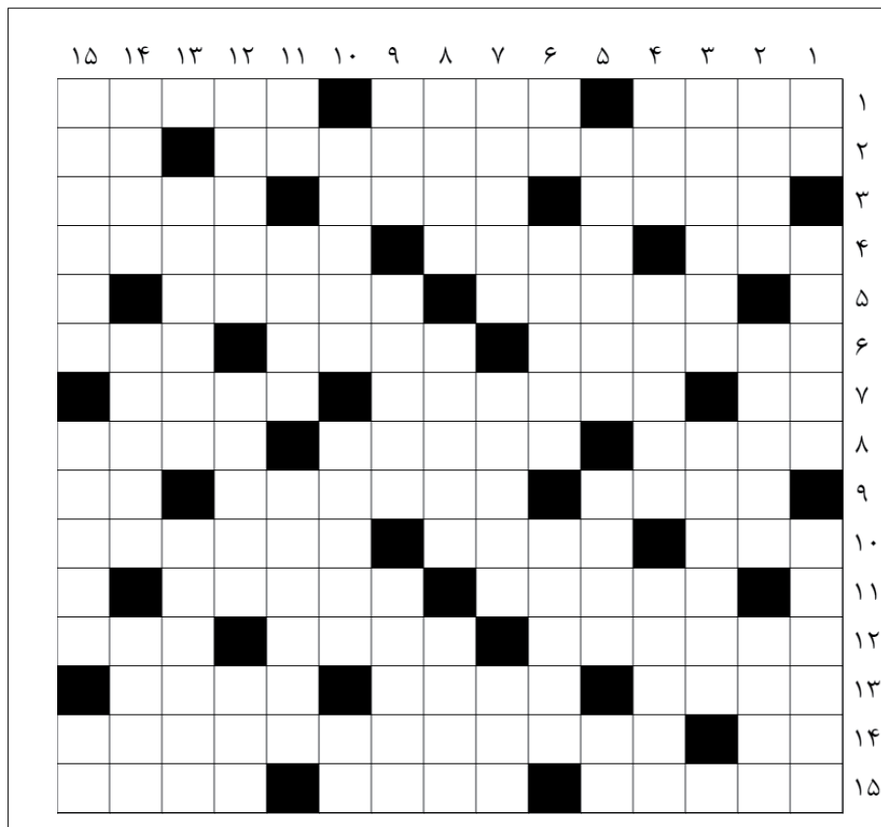
۶) زمان گشایش پاکت‌های پیشنهادی (**الف، ب و ج**) به ۲ صورت فیزیکی و الکترونیکی از طریق سامانه مناقصات الکترونیکی دولت راس ساعت **۱۱** روز **یکشنبه** مورخ **۱۴۰۳/۱۲/۱۲** در محل سالن جلسات واقع در طبقه دوم سازمان امور مالیاتی کشور به آدرس مذکور می‌باشد.

سازمان امور مالیاتی کشور
م الف ۳۹۷۴ شناسه آگهی ۱۸۸۲۵۹۸

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۳۲

جدول عادی



افقی: ۱) خانه خدا ـ گستردنی ـ درمان‌کننده ۲) نوازنده فقید سه تار در موسیقی ایرانی ـ تعجب زنانه ۳) نازل شده در مدینه ـ چند وکیل ـ خارج ۴) قسمتی از پا ـ پیشین ـ حمل‌ونقل نیروها به وسیله هلی‌کوپتر ۵) لعنت شده ـ سروصدا ۶) هواپیمای سبک بی‌موتور ـ پشیمان ـ ماه کامل ۷) آش ـ قیمتی ـ از لبنیات ۸) همسر سمیه و پدر عمار ـ عید باستانی ایرانیان ـ بدزبان و دشنام‌گو ۹) قائم به ذات ـ صندوق بین‌المللی کمک به کودکان ـ باد سرد ۱۰) گرفتاری ـ پرداختن به‌کاری برای سرگرمی ـ به‌دست‌آوردن ۱۱) ملازم ـ محتوا ۱۲) ماه تابستانی ـ نویسنده رمان فلسفی کاندید ـ میان برنامه تلویزیونی ۱۳) غیر از مورد قبلی ـ کارگر کشتارگاه ـ باور ۱۴) ضمیر سوم ـ کتابی مشهور نوشته دیل کارنگی ۱۵) هدایت‌کننده ـ اثرگذار ـ مظنون.

عمودی: ۱) چنین باری به منزل نمی‌رسد ـ ورزشی با توپ بیضی ـ از سوی فرماندار منصوب می‌شود ۲) اندیشمندان ـ دستکم ـ فیلمی ساخته رسول ملاقلی‌پور ۳) دستگاه تعیین جهت وزش باد ـ وريد ۴) قهرمان داستان ایلیاد ـ بازیکن دفاع آزاد ـ آبیار ۵) یازدهمین ماه قمری ـ قطار زیرزمینی ـ زمین آذری ۶) رایحه ـ باد و باران ـ زبان رسمی ایرانیان ۷) مایعی برای ضدعفونی زخم ـ آش سنتی کردستان ـ فنی در کشتی ۸) دروغی ـ درختی برگ‌ریز ـ فضای ذهنی ۹) کودک ـ برادر حضرت موسی(ع) ـ گله‌منده ۱۰) نزدیک‌ترین سیاره به زمین ـ به اماکن متبرکه رفتن ـ پسوند شباهت ۱۱) درخت انگور ـ از اختراعات ادیسون ـ شیشه ایمنی ۱۲) از اجزای چشم ـ پنهان‌کردن ـ نماینده قانونی ۱۳) خداوندی ـ اشتباهات نمازگزار هنگام خواندن نماز ۱۴) موزه پاریس ـ طول ـ چاق و فربه ۱۵) هر موجود زنده ـ خربزه نارس ـ دریا.

جدول ویژه

افقی: ۱) اهرم زیرپایی ـ کلمه‌ای پرسشی ـ اقتصاددان آلمانی قرن نوزدهم ۲) بازیگر ژاپنی فیلم‌های ریش قرمز و هفت سامورایی ـ جانشین او ۳) از قالب‌های مرسوم موسیقی دستگاهی ایران ـ دفتر حساب روزانه ـ مجسمه عظیم‌الجثه و از عجایب هفت‌گانه باستان ۴) بت جاهلی ـ لطافت ـ نمایشنامه تراژدی گوته ۵) شهر منبت استان فارس ـ دوست داشتنی ۶) جبین ـ تیمارگر اسب ـ از ملزومات حفاری ۷) دریا ـ چیزی را به کسی دادن ـ سمت چپ ۸) مرکز مازندران ـ ترازنامه ـ سیب آذری ۹) فلزی سمی ـ گرانبهاترین فلز ـ تعطیلی ۱۰) از ملزومات اداری ـ بنیان آلی کربن و هیدروژن ـ دستگاهی برای تهیه تصویر نوشته‌ها ۱۱) مخالف ـ کنیزک ۱۲) به زودی ـ از مشهورترین اشعار نیما ـ نومیدی ۱۳) اندام تنفسی ماهی ـ فرزین شطرنج ـ ویران ۱۴) نت اول ـ کنایه از پشت پا زدن و بی‌اعتنایی کردن است ۱۵) گلی آپارتمانی ـ چوب دستی ـ جنگ در راه خدا.

عمودی: ۱) آهار ـ کلاه‌گیس ـ ترازمند ۲) چهارپایان ـ منسوب به یمن ـ مربوط به نبی ۳) از هم پاشیده ـ ظریف اندام ۴) همسر حضرت یعقوب(ع) ـ کم پهنا ـ هدایت‌کردن ۵) انعکاس صوت و برگشت آن ـ نوشیدنی معروف پاکستان ـ نیم‌ساعت ۶) کجاست ـ رادار ـ صندوق حمل جسد ۷) افسون ـ گوشه‌ای در دستگاه همایون ـ از علویان مبارز که در کوفه ضد حکومت بنی‌امیه قیام کرد ۸) جریان متناوب برق ـ معنی و مفهوم ـ رزمگاه بوکس ۹) رایگان ـ نظم و ترتیب ـ آهو ۱۰) نمایندگی ـ نیستان ـ آواره ۱۱) خودم ـ گوشه‌ای در آواز ابوعطا ـ ادیت ۱۲) شیطان ـ جادوگر قوم بنی‌اسرائیل ـ پول زور ۱۳) ورزش ترکیبی از گلف و چوگان ـ استخوان‌های بالا و کنار جمجمه ۱۴) کندفهم ـ رهبر قزاق‌های روسی و فاتح سیبری ـ به هیچ وجه ۱۵) مرحله فعال چرخه کار قلب ـ دریغ ـ چوب خوشبو.

حل جدول عادی ۶۹۳۱

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

حل جدول ویژه ۶۹۳۱

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

حل جدول ویژه ۶۹۳۱

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