خواب مناسب؛ کلید بهبود کیفیت زندگی سالمندان

در دوران سالمندی، خواب به یکی از عوامل حیاتی برای حفظ سلامت جسمی و روانی تبدیل می‌شود. خواب مناسب نه‌تنها به بهبود کیفیت زندگی سالمندان کمک می‌کند، بلکه می‌تواند از بروز بیماری‌های مزمن و اختلالات شناختی همچون آلزایمر جلوگیری کند. به گفته رئیس انجمن علمی سالمندی ایران، خواب عمیق به دفع سموم مغزی کمک کرده و باعث تقویت تمرکز و یادگیری در دوران سالمندی می‌شود. این امر نشان می‌دهد که توجه به کیفیت خواب می‌تواند تأثیر شگرفی بر طول عمر سالمندان و سلامت عمومی آنها داشته باشد. به گفته دکتر احمد دلبری، متخصص طب سالمندی و رئیس انجمن علمی سالمندی ایران، خواب مناسب و عمیق در دوران سالمندی، پایه‌ای برای زندگی سالم و فعال است. «خواب کافی و باکیفیت نه تنها به سلامت سیستم قلب و عروق کمک می‌کند، بلکه باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش ریسک ابتلا به عفونت‌ها می‌شود. براساس گفته‌های دلبری، خواب خوب باعث بهبود سلامت روان، کاهش استرس و افزایش انرژی در سالمندان شده که در نهایت منجر به تعامل اجتماعی بیشتر و کیفیت بهتر زندگی می‌شود. البته در دوران سالمندی، بدن تغییراتی را تجربه می‌کند که می‌تواند خواب را مختل کند. از کاهش هورمون‌های خواب‌آور مانند ملاتونین گرفته تا تغییر در الگوی خواب و بیداری. این عوامل می‌توانند به بروز مشکلات خواب منجر شوند که بر کیفیت زندگی سالمندان تأثیر می‌گذارد.

درنگ

بهترین سن کتاب خواندن برای کودک چه سنی است؟

بر خلاف این‌که غذای کمکی کودک حتما باید از سنی خاص و با رعایت شرایطی خاص‌تر شروع شود، کتاب خواندن برای کودک در هر سنی امکانپذیر است؛ اما بدیهی است که هر چه زودتر این مهم را در برنامه زندگی کودک قرار دهید، نتیجه بهتر و بیشتری می‌گیرید.

هر کودکی به تناسب سنی که دارد، باید از کتاب‌های رده سنی مخصوص به خود استفاده کند. ناشران کتاب معمولا می‌دانند از چه محتواها و تصاویری در رده‌های سنی مختلف استفاده کنند. برای مثال کودکان بالای یک‌سال به تصاویر رنگی کتاب‌های کودکانه واکنش نشان می‌دهند و به این تصاویر توجه می‌کنند. همان‌طور که بهترین زمان شروع غذای کمکی برای کودک دقیقا زمانی است که معده او آمادگی پذیرش غذای جامد را دارد، بهترین زمان شروع کتاب خواندن برای کودک از نظر روان‌شناسان کودک، سال‌ها قبل از شروع درس و مدرسه است.

کودکان باید سال‌ها قبل از شروع درس و مدرسه، کتاب را در خانه ببینند و مطالعه کردن را یاد بگیرند. به عبارت دیگر کودکان باید سال‌ها قبل از شروع مدرسه با کتاب آشنا شوند و کتاب‌های تصویری باید از سه سالگی به بازی‌های کودکانه آنها اضافه شود.

این دیدگاه در واقع همان فرهنگ نهادینه کردن کتابخوانی در کودکان از ابتدای تولد و حتی از دوران جنینی است. در شش سال اول تولد گوش کودک و مغز او توانایی اعجاب‌انگیزی دارد و هر پدر و مادر آگاهی باید از این دوران طلایی برای موفقیت آینده فرزند خود استفاده کند.

چگونه کودکان‌مان را کتابخوان کنیم؟

هدایت بچه‌ها به بی‌کران قصه‌ها

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

مسیر آسانی پیش‌رویمان نیست! بدیهی است که هدایت کودکان برای دست گذاشتن روی کتاب در میان دنیای متنوعی از اسباب‌بازی‌ها، اصلا کار سهل و آسانی نیست؛ مخصوصا کودکان امروز که گزینه‌های بسیار زیاد و شوق‌آوری برای سرگرمی دارند؛ اسباب‌بازی‌هایی که هرکدام به تنهایی می‌توانند کودکان را به‌وجد و هیجان بیاورند. اما چطور می‌توانیم در این راه نه‌چندان آسان قدم بگذاریم؟ چطور برایشان تعریف کنیم که با خواندن کتاب، قصه و داستان، می‌توانند خودشان را در دنیای دیگر ببینند و با آدم‌های جدید آشنا بشوند؟ که می‌توانند دنیایشان را بزرگ‌تر از آنچه که هست، کنند؟

حالا چرا کتاب؟

شاید چون دلمان می‌خواهد روح و ذهن بچه‌مان فراتر از این چهاردیواری خانه‌مان برود؛ بتواند برود در دهکده‌ای دور و کیلومترها آن‌طرف‌تر و با بچه‌هایش دوستی کند. شاید چون برای خودش بهتر باشد که از زندگی شهید ابراهیم هادی بیشتر بداند؛ که کودکی‌اش را چطور گذرانده و چه باورها و اعتقاداتی داشته است. کتاب می‌تواند این بچه‌ها را از دنیای تکراری و همیشگی‌شان، از اتاق پر از اسباب و وسایل‌شان دور کند و با آدم‌ها، با دنیا بیشتر آشنا کند و همین آشنایی‌های کوچک، شاید بتواند زمینه‌ساز شکل‌گیری فکرها و به طبع آن، کارهای بزرگ در روزهای جوانی و بزرگسالی‌اش شود: «اما آنچه در این میان اهمیت دارد، تربیت کودکان است؛ تربیتی که در سنین کودکی، از طریق دو شاه‌کلید بازی و کتاب، ممکن می‌شود.» این را زهرا رستمی، مشاور کودک و خانواده می‌گوید که معتقد است تربیت مستقیم و اشاره مستقیم به خوب و بد بودن کارها، باعث احساس قضاوت در درون کودک می‌شود اما کتاب همان روش تربیتی غیرمستقیم است که مفاهیم زندگی را برای کودک معنا می‌کند: «بچه‌ها به‌صورت غیرمستقیم با شخصیت اصلی همذات‌پنداری می‌کنند؛ به‌جای او فکر می‌کنند و از آن یاد می‌گیرند. به‌خصوص برای بچه‌های سن سه تا ۹ سال.» این‌طور که رستمی می‌گوید، کودکان زیر سه سال، به داستان و قصه کتاب به چشم یادگیری نگاه نمی‌کنند اما از سه سال به بعد، هوشیاری‌شان بیشتر است و یادگیری و همذات‌پنداری، نقش پررنگی در سیر تکاملی‌شان دارد.

عالم به عمل باشید

منصف باشید و به خودتان جواب بدهید که در طول روز، کودک‌تان در دستان شما بیشتر کتاب می‌بیند یا تلفن همراه؟ شاید هم کنترل تلویزیون؟ پاسخ این سؤال، می‌تواند شما را به این موضوع که فرزندتان چقدر کتابخوان خواهد بود، نزدیک کند؛ موضوعی که زهرا رستمی هم بر آن تاکید دارد و از الگوبرداری کودکان می‌گوید: «به‌طور کلی آموزش بچه‌ها به شکل دیداری است؛ آنها باید ببینند که پدر و مادرشان کتاب در دست دارند و کتاب می‌خوانند تا کتاب برایشان ارزش پیدا کند و به آن علاقه‌مند شوند، درغیر این‌صورت، تماشای تلویزیون و در دست داشتن گوشی موبایل، آن چیزی است که می‌بینند و به آن علاقه‌مند خواهند شد.» واقعیت این است که یک پدر و مادر غیرکتابخوان، نمی‌توانند توقع یک فرزند کتابخوان داشته باشند؛ فرزندی که به کتاب به چشم یک دوست و یک دنیای جدید نگاه کند.

ماجرای دوستی با خرگوش

قرار نیست اغراق کنیم اما انس گرفتن با کتاب، می‌تواند محبت کتاب، قصه و داستان را در دل بچه‌ها بیندازد. اختصاص دادن ساعاتی از روز مخصوص به کتابخوانی، یکی از توصیه‌های متخصصان این حوزه برای مأنوس شدن بچه‌ها با کتاب است: «یعنی چه؟ یعنی کتاب خواندن یا همان قصه خواندن را محدود به ساعات پیش از خواب نکنیم؛ این‌طور که کودک تصور کند و شرطی شود که ما کتاب می‌خوانیم تا خواب‌مان ببرد. بلکه ما کتاب می‌خوانیم تا چشم و گوش‌هایمان با دنیاهای بزرگ‌تری آشنا شود و بیدار شویم. پس بهتر است ساعت کوتاهی از صبح یا بعدازظهر را در کنار تغذیه و بازی، به خواندن یک قصه کوتاه از کتاب اختصاص بدهیم.» می‌گوییم قصه، چون آن چیزی که می‌تواند کودکان را به کتاب خواندن نزدیک کند، شخصیت‌های فانتزی است که کودک با آنها ارتباط برقرار می‌کند. چنان‌که یک خرگوش بازیگوش یا لاک‌پشتی پیر اما دانا، موضوعات بهتری به کودکان یاد می‌دهند تا خواندن کتابی که صرفا این کار را کردن و آن کار را نکردن را محور قرار داده است؛ موضوعی که از نظر زهرا رستمی، به ذات وجودی انسان‌ها برمی‌گردد: «روح همه ما انسان‌ها، از کودکی تا کهنسالی و حتی پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایمان، به قصه علاقه دارد. در واقع این حقیقتی در ذات وجودی همه انسان‌هاست که به شنیدن روایت‌ها، داستان‌ها و تجربه‌های دیگران، علاقه نشان می‌دهد؛ برای همین است که آموزش از طریق قصه در کودکی، بهترین راهکار آموزشی و تربیتی است.»

برش

اینجا کتاب، آنجا کتاب، همه جا کتاب!

بچه‌ها آن چیزی را دوست دارند که برایشان خاطره خوشی به‌جا بگذارد؛ آن چیزی که در لحظه هم خنده و خوشی و حال خوب داشته باشد: «و خب حضور و تفریح در محیطی مانند شهرکتاب‌ها، کتابخانه‌ها و کتابفروشی‌ها که سراسر آن پر از کتاب است و برنامه‌های قصه‌خوانی برگزار می‌کنند، می‌تواند همان راهی باشد که محبت کتاب و داستان‌هایش را در دل بچه‌ها بیندازد. آنها کتاب را می‌بینند، لمسش می‌کنند، با خاله‌های قصه‌گو، می‌گویند و می‌خندند و پایان داستان را چشن می‌گیرند.» و خب چه روز خوش و خاطره ماندگاری از این بهتر؟ روزی که احتمال زیادی دارد تا کودک پیشنهاد خواندن یک کتاب جدید و یک قصه تازه را به پدر و مادرش بدهد و دلش بخواهد آن شب را هم با کتابخوانی به پایان برساند.

اما زهرا رستمی، از جا دادن کتاب در سبد خرید هفتگی یا ماهانه خانواده می‌گوید؛ از این‌که کتاب بشود همان جایزه‌ای که قولش را به کودک داده‌اند: «اگر به‌صورت هفتگی یا ماهانه، قرار خرید کتاب کودک برای بچه‌ها را بگذاریم، این شوق کتاب جدید، یک داستان جدید و یک دنیای جدید می‌تواند کودک را به داشتن کتاب‌های بیشتر و خواندن بیشتر کتاب علاقه‌مند کند.»

البته که در این میان، رستمی از آفت کتاب‌های اصطلاحا زردی برای کودک می‌گوید که محتوی چندان مناسبی ندارند: «در خرید کتاب به غنی بودن و موضوع فکر شده کتاب هم باید دقت کنیم؛ آن‌قدر که شاید بهتر است پیش از این‌که کتاب را برای فرزندمان شروع کنیم، خودمان یک‌بار آن را بخوانیم و خیال‌مان جمع باشد که در قالب قصه، قرار است که خوراک ذهنی به کودک‌مان داده شود.» کتابی که اگر با فرهنگ و ارزش‌هایمان سازگار بود، می‌تواند خوراک ارزشمندی برای روح فرزندمان باشد.

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک‌مرحله‌ای
شماره مناقصه TENCO-TENDER -03 61
نوبت دوم
۱- شرکت توسعه انرژی و نفت نگین آفاق کیش (تنکو) در نظر دارد انجام عملیات موضوع مناقصه خود را در پروژه لرزه‌نگاری دو بعدی زعفران=زنگوان واقع در استان ایلام به یک شرکت واجد صلاحیت واگذار نماید.
۲- موضوع مناقصه: حفاری ۶۰۰۰ چاله با عمق ۱۸-۲۰ متر و قطر ۷۶ میلی‌متر ۳- فعال‌سازی ۱۰ گروه حفاری
مورد نیاز پروژه زعفران-زنگوان ۴- محل پروژه: استان ایلام ۵- مدت انجام پروژه: ۱۸۰ روز
۶- شرایط مناقصه‌گر:
داشتن سابقه و تجربه کافی و مرتبط با موضوع مناقصه ➤ توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر شرکت در مناقصه به مبلغ ۲۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (بیست و یک میلیارد ریال) ➤ متقاضیان واجد شرایط می‌توانند حداکثر تا ۳ روز کاری پس از انتشار آگهی نوبت دوم با ارسال نامه، تمایل خود را جهت شرکت در مناقصه به نشانی ایمیل tender@petrotenco.com اعلام نموده و اسناد مناقصه را دریافت نمایند. ➤ برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره: ۸۸۵۷۶۲۴۰-۰۲۱ داخلی ۱۹۴۱ و ۱۹۴۰ رایانامه Tender@petrotenco.com تماس حاصل نمایند.
➤ هزینه درج آگهی روزنامه بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
مدیریت حقوقی و امور قراردادها

آگهی فراخوان مناقصه عمومی دومرحله‌ای
شماره مناقصه TENCO-TENDER 03-60
نوبت دوم
۱- شرکت توسعه انرژی و نفت نگین آفاق کیش (تنکو) در نظر دارد تجهیزات موضوع مناقصه خود را جهت بکارگیری در پروژه لرزه نگاری دو بعدی و سه بعدی پروژه مغان از یک شرکت واجد صلاحیت اجاره نماید.
۲- موضوع مناقصه: اجاره ۱۰ دستگاه کمپرسور باد ۶ سیلندر 375CFM دوچرخ پروژه لرزه‌نگاری
دو بعدی و سه بعدی مغان ۳- محل پروژه: استان اردبیل ۴- مدت اجاره: ۲۰ ماه شمسی
۵- شرایط مناقصه‌گر:
داشتن سابقه و تجربه کافی و مرتبط با موضوع مناقصه ➤ توانایی ارائه ضمانتنامه بانکی معتبر شرکت در مناقصه به مبلغ ۶/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (شش میلیارد و پانصد میلیون ریال) ➤ اپراتور برای تعمیر و نگهداری به‌عهده پیمانکار می‌باشد. ➤ متقاضیان واجد شرایط می‌توانند حداکثر تا ۳ روز کاری پس از انتشار آگهی نوبت دوم با ارسال نامه، تمایل خود را جهت شرکت در مناقصه به نشانی ایمیل tender@petrotenco.com اعلام نموده و اسناد مناقصه را دریافت نمایند. ➤ برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره: ۸۸۵۷۶۲۴۰-۰۲۱ داخلی ۱۹۴۱ و ۱۹۴۰ و رایانامه Tender@petrotenco.com تماس حاصل نمایند. ➤ هزینه درج آگهی روزنامه بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.
مدیریت حقوقی و امور قراردادها

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)
هتل پارسیان شهرکرد وابسته به شرکت هتل‌های بین‌المللی پارسیان
باتوجه به مجوز صادره توسط کمیسیون معاملات به شماره ۳۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ در نظردارد نسبت به واگذاری غرف ذیل به اشخاص حقیقی و حقوقی واجد شرایط به مدت یکسال شمسی اقدام نماید.
هتل پارسیان Parsian Hotel شهرکرد Shahrekord

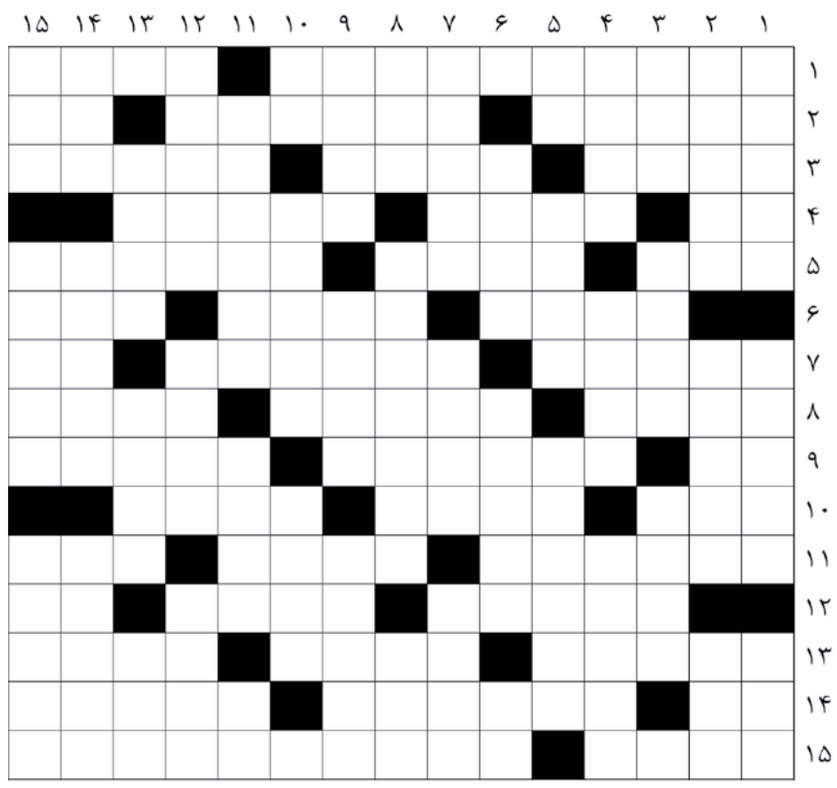
ردیف	موضوع واگذاری	میزان سپرده شرکت در مزایده (ریال)	قیمت پایه کارشناسی ماهیانه (ریال)
۱	نوبت اول مزایده اجاره غرفه کافی‌شاپ	۸۰ میلیون	۱۳۰ میلیون
۲	نوبت اول مزایده اجاره غرفه صنایع دستی و سوغات محلی	۴۰ میلیون	۵۴ میلیون

از متقاضیان دعوت به‌عمل می‌آید جهت اخذ فرم شرایط شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۹ تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ در ساعات اداری ۹ الی ۱۲ (به‌استثنای روز جمعه) به آدرس زیر مراجعه فرمایند:
محل توزیع اسناد و جمع‌آوری پاکات متقاضیان:
آدرس شهرکرد: انتهای بلوار فارابی شمالی، هتل پارسیان شهرکرد
تلفن تماس: ۰۳۸۳۳۳۳۶۷۹۱
آخرین مهلت تحویل پاکات متقاضیان: تا ساعت ۱۲ ظهر روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ می‌باشد.
تاریخ بازگشایی پاکات متقاضیان: در ساعت ۹ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۲ می‌باشد.
آدرس و محل بازگشایی پاکات:
تهران، بزرگراه یادگار امام (ره)، خروجی چمران جنوب، ضلع جنوبی هتل پارسیان اوین، مجموعه سبز، دفتر کمیسیون معاملات شرکت هتل‌های بین المللی پارسیان، تلفن: ۲۲۳۴۴۳۹۵-۰۲۱
ضمناً متقاضیان محترم می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.pih.ir مراجعه فرمایند.
جهت اخذ اسناد مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال به حساب بانک سینا به شماره شبا IR110590022251250001 به‌نام هتل پارسیان شهرکرد، واریز و رسید واریزی ارائه گردد.
هتل پارسیان شهرکرد

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۶۶

جدول عادی



افقی: ۱) داستان تراژیک شاهنامه فردوسی- لگد چهارپا ۲) ورزشی رزمی- معادل فارسی صیاد- ضمیری انگلیسی ۳) شعبه‌ای از نژاد سفید- بعضی اوقات- کاندید ۴) نوعی حلوا- جای نماز خواندن- تئوری علمی اینشتین ۵) انجیر قرآنی- برکشیدن شمشیر از غلاف- از وسایل بازی کودکانه ۶) مخزن آب مسافرتی- رودی جاری در مازندران- ضمیر اشاره ۷) دشمنی- از پهپادهای ساخت ایران- گرداگرد دهان ۸) متصل و پیوسته- خوراکی برای چارپایان اهلی- فراوانی ۹) تکرار حرفی- مهارت- خوردنی شیرین ۱۰) کلبه ترکمن- فدراسیون بین المللی شنا- قانون مغولان ۱۱) کامل نشده- فلزی براق- دستور قاضی ۱۲) فرمانده اصحاب فیل- شیرینی سوغات تبریز- سفید آذری ۱۳) مشورت- موش خرما- صبر و شکیبایی ۱۴) جهت- نوعی خط نوشتاری اسلامی- آفرین فرنگی ۱۵) نوعی بالاتنه- سراینده شعرای ایران ای مرز پرگهر.

عمودی: ۱) پیام آوری- نام پدر حضرت مریم (س)- به دست آوردن ۲) اهل ساری- زیبا و جذاب- سیمی با ولتاژ صفر ۳) ازیک پدر و مادر- پیوند زناشویی- دشنام گو ۴) همیشه- از انجیل های معتبر- جنگجو ۵) گشاده- بی صدا- توصیه شده ۶) آتشخانه- بی همتا- تکرار حرفی ۷) راهنمایی کردن- وقت و هنگام- واهمه ۸) مسیر حرکت- شهری در استان خراسان جنوبی- فوری ۹) امانت دار- امیدوار- سی و ششمین سوره قرآن ۱۰) پیشوند سلب- انگشت اشاره- صادق و بی ریا ۱۱) مشارکت- برنج پوست نکنده- مخترع تلفن ۱۲) روزنامه ها- تجملی- عظیم ۱۳) بالش- رستگاری- زمان حاضر ۱۴) دارای نوک بسیار باریک- استانی در شمال عراق- نخ بافتنی ۱۵) غذای گیاه- اجرای اثر موسیقی در حضور مردم- دگرگون شده.

جدول ویژه

افقی: ۱) چاره اندیشی های زیرکانه- پرهیز کردن ۲) خوگرفته- گرد آمدن- نیمی از دنیا! ۳) پنجمین ماه سریانی- منقضی- زخم ۴) درهم پیچیدن- چرخ نخ ریسی- صاحب اختیار ۵) ماه پاییزی- خدای یکتا- ضمیمه شدن ۶) خشک- پیشینیان- بریدن شاخ و برگ زائد درخت ۷) بایگانی- جزییات و جنبه های گوناگون یک موضوع- هواپیمای سریع ۸) توهین آمیز- طمأنینه- دوروبی ۹) ماهی کنسروی- قهوه ایتالیایی- از باب های ثلاثی مزید ۱۰) گودال- سحر و افسون- از لوازم آرایشی صورت ۱۱) سنجاب انیمیشن عصر یخ بندان- نام درختی در آسمان هفتم- واحد قدیمی اندازه گیری وزن ۱۲) تغییر دادن جریان هوا- شمشیرزن- طرف ۱۳) هنرمند- رها شدن- فیلمساز مطرح سینمای ژاپن و خالق داستان توکیو ۱۴) اندوه- از بحور شعر فارسی- هر نوع انقباض دردناک عضله ۱۵) حنا- از مهمترین تکنیک های عکاسی.

عمودی: ۱) آکنده- سنگینی معده بر اثر هضم نشدن غذا- نافرمانی ۲) قبیله- گیاه رنگرزی- دستور، فرمان ۳) مادر آذربایجانی- بیخ- سخن کوتاه و پرمعنا ۴) منزل آذری- اکنون- هدایت کننده ۵) صدای پنجری- اسب بارکش- همسایگی ۶) کلام روان و شیوا- قبیله سرخ پوست بومی آمریکای شمالی- سازی کوبه‌ای ۷) پایتخت بولیوی- زره ساز- مکتبی در هنر نگارگری ایرانی ۸) سوره پانزدهم قرآن- پادشاه معاصر اصحاب کهف- درخت همیشه سبز ۹) پدرمرده- خرگوش- حداقل ۱۰) شگرد- تخلص مولانا- شخصیت اصلی کارتون باخانمان ۱۱) پرهیز کردن- بی کس- ابریشم خام ۱۲) روی برگرداندن- جدا- شرمنده ۱۳) بتن مسلح- نمونه تاریخی- سرپرست ۱۴) پیاله، ساغر- واگذار کردن- طب سنتی چینی ۱۵) ضمیری عربی- خودمختار- بچه کنجکاو و پرتحرک.

حل جدول عادی ۶۸۶۵

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

حل جدول ویژه ۶۸۶۵

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