



همچنین یکی از بهترین راه‌حل‌های دستیابی به روحیه شاداب و پرانرژی، مسافرت است. سفر به روش‌های مختلفی چون سازگاری با فرهنگ‌ها، تصمیم‌گیری در محیط جدید، غذاهای مختلف و مواجهه با موانع و مشکلات، ما را به چالش می‌کشد. مدیریت موفقیت‌آمیز این چالش‌ها می‌تواند اعتماد به نفس ما را افزایش دهد، و سعدی چه زیبا گفته که بسیار سفر باید تاخته شود خامی.

باعث خلاقیت در شمای می شود. زیرا شما از محدوده امن زندگی خود فاصله گرفته اید و وارد دنیای تازه ای شده اید. شما در هر سفر بادیابی ناشناخته ها از جمله موسیقی، رنگ های متفاوت پوشش لباس های جدید آشنای می شوید که همگی به فعال تر شدن مغز شما کمک می کنند. در دین اسلام سفارش های زیادی درباره سفر شده و فواید فراوانی برای آن بر شمرده اند، از جمله این که با سفر کردن، بدن انسان، صحیح و سالم می شود.

تفاوتی نمی‌کند سفر به دور دنیا و چند کشور اروپایی باشد یا حتی کشور خودتان؛ مسافرت فواید بسیار زیادی دارد که از نظر علمی نیز ثابت شده است. دنیای پر مشغله امروز به قدری افراد را از زندگی خود کرده که استرس، ناآرامی، خستگی مداوم و... جزئی از زندگی ما شده است. داشتن یک زندگی یکپوخت و بدون هیچ تفریح و سرگرمی، می‌تواند ما را دچار روزمرگی کرده و به این مشکلات دامنی بزند. شاید برایتان جالب باشد که مسافرت کردن

افزایش خلاقیت با سفر رفتن

یادداشت

عصومه صبور روح | کارشناس مشاوره

علل و درمان بی حوصلگی مداوم



امروزه بی‌حوصلگی و خستگی مداوم به احساسات طبیعی و رایج تبدیل شده است. این حالت زمانی رخ می‌دهد که ما نسبت به فعالیت‌های روزمره خود احساس ناراضی‌تی یا علائگی نمی‌کنیم. فردی که دچار بی‌حوصلگی شده دیگر مانند گذشته به خانواده، دوستان، آشنایان و وسایل اطراف خود و فعالیت‌های روزمره، علاقه‌مندی نشان نمی‌دهد و از وجود آنها لذت نمی‌برد. بی‌حوصلگی در اشکال مختلفی نمود می‌یابد. فرد بی‌حوصله در اکثر مواقع سکوت می‌کند، طرز رفتار و حرکاتش تغییر می‌کند و نسبت به برخی امور بی‌حوصلگی و دچار نوعی سکون می‌شود. برای درمان بی‌حوصلگی، خودتان به خودتان کمک کنید، به دیدن دوستان صمیمی‌تان بروید و با حضور در جمع‌های دوستانه با افراد جدید رابطه‌ای صمیمانه شروع کنید. از خواسته‌های خودتان غافل نشوید و به خودتان توجه کنید. لباس‌های خوش‌رنگ و مورد علاقه خودتان را بپوشید و به دوست‌ها و آشنایان خود مراجعه کنید. سعی کنید در خودتان نوعی ایجاد کنید. مفتی را از خود دور کنید، سعی کنید موفقیت‌ها، استعدادهای درونی و احساس‌های خوشحال‌کننده قبل از نقاط قوت شخصیت و زندگی خود را به یاد بیاورید. اما امید را از خود دور کنید و با مدیریت و انرژی مثبت و خوشبینی به آینده فکر کنید. سفر بروید. در انجام کارها به خدا توکل کنید و از او کمک بخواهید. دلایل تضعیف اراده و روحیه خود را رفع کنید. خواب منظم داشته باشید، ورزش کنید. درمان حال زندگی کنید. یکی از علل بی‌حوصلگی دامن‌های نام‌تان می‌تواند کم‌خونی، کمبود آهن یا تیروئید پرکار یا کم‌کار باشد که می‌توان با مراجعه به متخصص این حوزه و انجام آزمایش‌ها و درمان‌های مربوطه به راحتی بی‌حوصلگی دامن‌تان را درمان کرد.

در گفت و گوی اختصاصی «جام جم» با دکتر نجف پور مطرح شد:

الزامات زیست مجازی ایمن

هر کشور متناسب با فرهنگ، نیازها و چالش‌های خود

اقداماتی را برای حفاظت از کودکان در فضای پرخطر انجام داده است

صحبت از فضای مجازی که می‌شود یک هزارتوی پیچیده به ذهن مان می‌آید: از انواع و اقسام پلتفرم‌ها و شبکه‌های اجتماعی گرفته تا هوش مصنوعی و متاورس. فضایی که دیگر کمتر کسی را سراغ دارد که به آن وابسته نشده باشد یا کارش به آن پیش‌نرود. اما در این بین کودکان یکی از اصلی‌ترین بنیال‌کنندگان این فضا به‌شمار می‌روند. نسل آلفایی که گویا خیلی آموزش دیده نسبت به این فضا متولد شده‌اند. قطعا شما هم در اطرافتان کودکانی که حتی استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی را از پدر و مادرشان بهتر بلدند دیده‌اید. کودکانی که به راحتی به این بستر دسترسی دارند. فضای مجازی‌ای که استفاده بیش از حد و بدون نظارت از آن، آسیب‌های جبران‌ناپذیری را به همراه دارد. هرچند بسیاری از کشورها در سال‌های اخیر تلاش کرده‌اند و به منظور جلوگیری از آسیب‌ها به اعمال قوانینی، دسترسی کودکان به فضای مجازی را محدود کنند اما برخی از آنها در زمینه موفق نبوده‌اند.

حفاظت از کودکان در فضای برخاط انجام داده است. همین چندی پیش بود که نخست‌وزیر استرالیا اعلام کرد دولتش قصد دارد دسترسی به شبکه‌های اجتماعی برای همه افراد زیر ۱۶ سال ممنوع و بر همین اساس قرار است لایحه‌ای را ارائه کند. البته کشورهای دیگری هم اقداماتی در این زمینه انجام داده‌اند. تیرماه سال گذشته پارلمان فرانسه لایحه ممنوعیت استفاده نوجوانان زیر ۱۵ سال از شبکه‌های اجتماعی را تصویب کرد. از آن طرف شورای وزیران اسپانیا هم در ماه ژوئن لایحه‌ای را تصویب کرد که حداقل سن برای دسترسی به شبکه‌های اجتماعی را ۱۶ سال تعیین می‌کند. البته این ممنوعیت‌ها فقط معطوف به کشورها نیست. برای نمونه، بلکه دولت چین هم در سال ۲۰۲۳ دسترسی نوجوانان را به اینترنت را از ساعات ۲۲ شب تا ۶ صبح ممنوع کرده است. با وجود این دکتر نفیور اقبیلگو معتقد است که در ایران هم یک اقداماتی تحت عنوان فضای مجازی سالم

ایمن‌تر یک عبارت شناخته‌تر شده در دنیاست که دارای دو بعد است. یکی از ابعادش این است که کودکان و نوجوانان دسترسی به محتوای سالم و نایمن نداشته باشند و از سوی دیگر سروس‌ها و محتوای سالم و ایمن‌تر در اختیارشان قرار بگیرد.» به‌هر حال این‌امروز، دنیای فناوری‌های نوین است که با چالش‌های سرسختی‌وارد زندگی‌های بشر شده و راه‌نقذ خود را پیدا کرده‌کمی‌توان از کار آنها بی‌اثری تفاوتی گذشت. دکتر نجف‌پورآقاینگو هم می‌گوید که اتحادیه اروپا به‌جدا در این‌خصوص کار می‌کند و برایشان موضوعی دارد که کودک و نوجوانان‌شان در این‌فضا به‌ارتباط‌هایی می‌گیرند و باید به‌چگونگی دسترسی‌های دسترسی دارند.

البته ایران هم اقداماتی را در این راستا انجام داده، حتی طرحی هم با عنوان اینترنت کودک در شهریورماه ۱۴۰۱ برای کاهش آفات فضای مجازی در دستورکار وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات قرار گرفت ولی خیلی به سرانجام نرسید. حتی یک زمانی صحبت از سیمکارت کودک هم شد که خیلی از خانواده‌ها حتی از آن مطلع هم نبودند. اما حالا سوال اینجاست که برای امن کردن این فضا برای کودکان چه اقداماتی باید صورت گیرد؟

یک اینترنت سالم و ایمن آرزوست

در روزهایی که صحبت از برداشتن فیلترینگ و دسترسی به اینترنت است، موضوع مراقبت از حضور و دسترسی کودکان در این فضا هم بسیار حائز اهمیت می شود. موضوعی که دکتر عزیز تحف پور آقاگیلو، دبیرکل شورای فضای مجازی و عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی در گفت و گو با جام جم از آن به عنوان اینترنت سالم و ایمن یاد می کند و می گوید: «عبارت اینترنت سالم یا

محدودیت‌های مجازی برای کودکان در دنیا

A young boy with short brown hair and black-rimmed glasses is sitting at a light-colored wooden desk. He is wearing a grey and white striped long-sleeved shirt. He is looking at a black laptop screen, which is open. His right hand is on the laptop keyboard, and his left hand is on a black computer mouse. On the desk, next to the mouse, is a black smartphone. To the right of the phone is a small yellow and blue toy car. In the background, there is a white mug with a floral pattern and a small orange object. The background is slightly blurred, showing a window with light coming through.

در معرض سرویس ها و محتواهای ناسالمی قرار می گیرند به زندگی شخصی آنان راهم تحت الشعاع قرار می دهد و بحران های خانوادگی برای آنها ایجاد می کند؛ اینها حق دارند که دسترسی هایشان به صورت ایمن باشد؛»

و همچنین می‌افزاید: «در ایران طبق فرهنگ، جامعه ساختارهای عمومی‌مان نوعی ارزش، هنجار و سبک زندگی داریم که باید به فضای مجازی ترجمه شود. نیست جامعه اجتماعی ایرانی باید ارزش‌ها، مبانی، شاخص‌ها و اصولش در فضای مجازی هم پیاده شود. این فقط محدود به کودک و نوجوان نیست، به‌هرحال تهدیدات مجازی، کودکان را بیشتر درگیر خود می‌کند. درست نیست که حق همه داشتن اینترنت سالم و ایمن است. ما این قشر را جامعه با خطرات بیشتری به نسبت سایر افراد مواجهه. شاید بهتر باشد سواد دیجیتال کودکان و نوجوانان را باید حدی براساسم تا کمالی از این نگرانی بسته شود، چراکه در این دنیا فناوری‌ها، نمی‌توانیم مانع از حضور این نسل برپایه‌ها شویم.

حدود سال ۹۴ در شورای عالی فضای مجازی تصویب شد و در حال حاضر باید درباره آن گزارش دهند که چه اقداماتی در این راستا انجام شده است.

زیست مجازی سالم؛ حقی برای همه

این فناوری بر همه اقشار سنی جامعه اثر مستقیم و غیرمستقیم دارد، اما نظر می‌رسد که کودکان و نوجوانان سبز دل و آلفا آسیب‌پذیرترین قشر کاربران اینترنت در عصر انفجار تکنولوژی و هوشماری می‌روند. البته جهت تحریک‌پور و گیگلوگر با این باور است که نباید در این فضا تمرکزمان فقط به کودکان و نوجوانان باشد، بلکه همه سطوح جامعه ایرانی نیازمند در این فضا ایمن باشند. وی در این خصوص به‌ماتوضیح می‌دهد: «کودکان و نوجوانان برای موضوعیت و اولویت دارند و باید در فضای مجازی امنی سالم زیست کنند و با برخورد با سوسه‌ها و محتوای نامناسب ممنوع‌اند. ولی در جامعه ایرانی که سطح دیگری نباید ایمن‌مانند؟ زن و شوهری که در طول روز

آگهی مناقصه عمومی

(نوبت اول)



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

موسسه عمران **ساحل** در نظر دارد اگراسمت فهای تجهیزات HVAC مربوط به پروژه تجهیز و تعمیر کارتریج اسکله‌های ۱ تا ۱۶ پارسرپورت ۲ و همچنین پارس واقع در استان بوشهر را به شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی و اکتادار نماید.

no.	Type	Qty.
1	Exhaust fan - Safe	63
2	Exhaust fan - Explosion proof	14

لذا از داوطلبان حاضرین این شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود از تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۲۰ تا تاریخ ۱۳۹۷/۰۸/۰۱ برای دریافت اسناد و مدارک اولیه مناقصه، نامه اعلام آمادگی جهت شرکت در مناقصه را به آدرس ایمیل ASKART.parsport2@gmail.com ارسال نمایند.

● اسناد مناقصه می‌تواند به صورت الکترونیکی ارسال می‌گردد.

● داوطلبان جهت دریافت هر گونه اطلاعات یا شماره تلفن ۰۲۱-۲۲۱۱۹۱۲۱ داخلی ۴۴۴۴ آقای عسکری تماس فرمائید.

● ضمناً هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.



نوبت اول

فراخوان مناقسه عمومی

دو مرحله‌ای

موسسه دریا ساحل فعال در زمینه نفت و گاز

در نظر دارد از طریق فراخوان مناقسه عمومی سرویس انگیزش چاه و توله مخزنی سیار ۵ حلقه ۵۰ متره در استان خوزستان مربوط به پروژه طرح توسعه و نگهداشت میادین آسماری اهواز ۲۲۵ را به شرکت هتدی واجد شرایط واگذار نماید.

لذا شایسته است متقاضیان محترم حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۷ تا به اعلام آمارگی شرکت در مناقسه مزبور را نسبت به از سال نامه اعلام آمارگی خود از طریق دورنگار و یا ارسال نامه به آدرس موسسه به معاونت حقوقی و قراردادها موسسه دریا ساحل اقدام نمایند.

شماره درخواست: DAR-MR-EO-03-0033

موضوع مناقسه: سرویس انگیزش چاه و توله مخزنی سیار ۵ حلقه ۵۰ متره در استان خوزستان

هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقسه خواهد بود.

لازم به ذکر است: این مناقسه دارای ضربت تأخیر فنی ۱۰٪ می باشد.

آدرس: تهران، میدان رسالت (در زکریا سید علی شریعتی شرق به غرب)، بعد از خیابان دولتی جنب پستبان مهتاب، پلاک ۱۰۰۲

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۱۱۵۵۲۴ **شماره فاکس:** ۰۲۱-۲۲۱۱۵۵۲۴

شماره دبیرخانه: ۰۲۱-۲۲۱۱۵۲۰۴



آگهی مناقصه عمومی (نوبت اول)

فرمانده سازندگی آتش

موسسه عمران ساحل در نظر دارد برای بارگسری (Loading Arm) مربوط به پروژه اسکله نفتی جاهایدار واقع در استان میمنستان وبلوچستان رایبه شرح ذیل از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید:

Description	Qty.	Liquid	Size	Pipe Line Material
Loading Arm	1	Gas Oil/ Gasoline	10inch	ASTMA 106Gr.B

اسناد از طریقاین حائز شرک ایف شرک در مناقصه فوق دعوت می شوداز تاریخ ۱۳۹۰/۰۷/۲۰ تا تاریخ ۱۳۹۰/۰۷/۲۴ برای دریافت اسناد و مدارک رایبه مناقصه نامه اعلام آمادگی جهت شرک در مناقصه رایبه آدرس ایجیل akhoundi.oiljetty@gmail.com دریافت نمایند.

● اسناد مناقصه پس از تایید به صورت الکترونیکی ارسال می گردد.

● داوطلبان جهت دریافت هرگونه اطلاعات یا شماره تلفن ۰۲۱-۳۳۳۱۸۲۱۷ تاخالی ۴۴۴۴ اخذی در فرماید.

● ضمانت نه بچای آپر عهده برنده مناقصه باشد.



نوبت اول

فراخوان ارزیابی فنی مناقصه گران

جهت برگزاری مناقصه محدود

فراهمکار سازندگی خانگی الکترونیک (سه)

هدف از این مناقصه، تهیه، ساخت، و پرتز و نصب، موسسه دی‌اس‌جیل در نظر دارد جهت خرید Diesel Generator پروژه ایستگاه تزریق گاز می‌باشد. این محموله را از طریق شرکت پارس تپه هیرست کوکوتاب و برگزار کننده مناقصه محدود به پیمانکاران واجد صلاحیت و امکاندار نماید.

لذا شایسته است مغایران محترم حاضری تا تاریخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۴ تا اعلام آمادگی شرکت در ارزیابی فنی را از طریق ذریع درگاه و یا ارسال نامه به آدرس موسسه به معاونت حقوقی و قراردادها می‌موسسه درج ساحت اقدام نمایند.

شماره مناقصه: DAR-MR-02-0051

موضوع مناقصه: خرید Diesel Generator

درج شماره و موضوع مناقصه و همراه شماره تماس و آدرس درخواستی در نامه اعلام آمادگی الزامی می‌باشد. هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه خواهد بود.

آدرس: تهران، میدان وصالته، بزرگراه شهید سلیمانی (شرق به غرب)، بعد از خیابان اردکانی جنب پستمان مهتاب پلاک ۱۰۰۲

شماره تماس: ۰۲۱-۲۳۰۱۵۵۲۴

شماره فاکسی دبیرخانه: ۰۲۱-۲۳۰۱۵۴۲۳

شماره دبیرخانه: ۰۲۱-۲۳۰۱۵۴۲۳

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)
۱۴۰۳۰۵۱۱۰۰۵۵	اجرای طرح های بهسازی شبکه های برق روستاهای شهرستان چهارباغ جهت اجرا از محل اعتبارات روستایی ۱۴۰۲	۳۶۰٫۶۷۸٫۳۹۹٫۹۴۷	۲٫۸۵۵٫۰۰۰٫۰۰۰
۱۴۰۳۰۵۱۱۰۰۵۶	اجرای طرح های بهسازی شبکه های برق روستاهای شهرستان سواجیلو جهت اجرا از محل اعتبارات روستایی ۱۴۰۲	۳۸۰٫۶۱۴٫۸۰۳٫۲۱۶	۳٫۰۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰
<p>۱- دستگاه مانعده گزاری؛ شرکت توزیع نیروی برق استان البرز</p> <p>۲- شرایط لازم: شرکت های دارای رتبه بندی معتبر از سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور (حداقل رتبه ۵ نیرو) و گواهی نامه تایید صلاحیت اجرائی معتبر</p> <p>۳- مهلت خرید و محل دریافت اسناد مناقصه: متقاضیان می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۷ لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۱۴ با مراجعه به وب درگاه www.setadiran.ir نسبت به خرید و دانلود اسناد اقدام نمایند.</p> <p>۴- قیمت پایه مناقصه: به شرح فوق می باشد.</p> <p>۵- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به شرح فوق و مبلغ مندرج در اسناد مناقصه می باشد که متعلقه گران بایستی سرپوشه مذکور را بصورت ضمانتنامه بانکی یا فیش بانکی واریزی به حساب شماره ۰۱۱۵۰۱۲۰۳۰۰۰ نزد بانک تجارت شعبه چهارراه قاضی کرج و یا چک بانکی تضمینی یا طبق ذر حساب مطالبات شرکت در مناقصه کرد (اسناد ارائه گردد) نماید.</p>			
<p>۶- مهلت و محل تحویل پاکت الف و بارگذاری پیشنهادات در سامانه ستاد: حداکثر تا ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ پاکت الف را به دبیرخانه امور تدارکات واقع در کرج بلوار مفاصلی شمالی، پای درازگان ابتدای بلوار امام رضا(ع)، امور تدارکات شرکت توزیع نیروی برق استان البرز تحویل و در محصور بارگزاری سایر پاکت در سامانه ستاد اقدام نمایند.</p> <p>۷- زمان اعتبار پیشنهاد قیمت مناقصه گران: از تاریخ تحویل پیشنهاد به مدت ۳ ماه</p> <p>بهره است به پیشنهادها فاقد امضاء مشروطه، مخصوص و یا پیشنهائی که پس از مهلت مفقود در این فراخوان واصل می گردند، مستحق ترتیب اثر نده نخواهد شد.</p> <p>سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در آگهی مناقصه مندرج است.</p> <p>هزینه آگهی و کارمزد دولتی ستاد بر عهده پیمانکار مناقصه می باشد.</p>			
روابط عمومی شرکت توزیع نیروی برق استان البرز			

طراح: بیژن گوران

جدول ۶۸۷۱

جدول عادی

افقی: ۱) یکی از دو جنس - جامه پشمی
دستباف. اضافه ۲) رنگ زرد پرچم المپیک
نماد این قاره است. فلانی. نمایشنامه ترازوی
شکسپیر ۳) شهری در خراسان رضوی. نمونک
سحاب ۴) شترمرغ آمریکایی. بپول بنگلادش.
پوشاک سر ۵) بخیل. واحدی نظامی. سازمان
پیمان مرکزی. کیف انگلیسی ۶) شیر بیشه
موزه پاریس - فضای ذهنی ۷) اسرناز نیروی
دریایی. سمت راست. شکستی ورزشی ۸)
از تأثیرگذارترین خوشنویسان معاصر ایران و
ملقب به سراج الکتاب ۹) ماه چهارم سربانی
بدون برنامه ریزی - تیر ۱۰) اختراع گراهام بل.
دنیای باقی - فراموشی ۱۱) رام نشده. برچسب.
دستبند زنانه. گرما ۱۲) مخمصه. HIV و پروس
این بیماری است - پیوستن ۱۳) مانند - فلز.
زانو ۱۴) جانشینی. نانخورش - از اختراعات
ادیسون ۱۵) کشاورز - شاداب - بی اعتنا به
قید و بندها.

عمودی: (۱) شهری در استان زنجان-قوی ۲)

براهیم	• محل - قسمت خمیده لوله (۳) - ناهنگ -
توبر (۱۲)	گدازنده زر - دارو (۴) - نوشین - قطور - طوقه چرخ
بی (۱۳)	خودرود (۵) - حرف گرینش - جلادهنده - کش
خردها	- از زنان اساطیری یونان - درون صدف (۶)
د جای	سبکی در موسیقی پاپ غربی - هیزم - خوراک
	قناری (۷) - قدرت و توان - منظور - همیشگی (۸)

نیما-کمترین (۱۱) حیرت زده-نام پدر ابراهیم
نبی (ع)-تعیین کننده درجه وضوح تصویر (۱۲)
پیش درآمد اشغال-اطفال-شاعر جغتایی (۱۳)
آب گوارا-کشور فلاسفه-مجاز شرعی (۱۴) خردها
-مقاومت متغیر سه سر-مغز سر (۱۵) فاقد جای
ثابت برای کسب و کار-سرقت خیابانی.

تکرار حرفی (۱۲) اثر تربیتی زان زاک روسو به قتل رساندن - وسطی (۱۳) بالابوش بلند مردان قدیم - درختی بلند و خودرو - زمان تعیین شده برای انجام کاری (۱۴) بیماری گشاد شدن سیاهرگ - ضربه ای در بد مینتون - پاندول (۱۵) از نام های بهشت - آستانه مکان ملاقات.

صافی-سخن کوتاه و پر معنا، شیرینی خامه‌ای
لوله‌ای ۱۰) بسیار مشتاق-داخل شدن-صورت
پنجم فلکی ۱۱) نفی عرب-از عیوب شعر-زاپاس-
درجه

جدول ویژه

افقی: ۱) افسار- از ابزار آزمایشگاهی- درجه
فرمانده گردان ۲) مختع بسا، الکترونیک

عمودی: ۱) از جرایم خشن - پرنده ای شناگر (۲)
گلابی - شیرینی سنتی زاپنی - مرطوب (۳)
تکیه کردن - از اعمال حجاج بین صفا و مروه

حل جدول ویژه ۶۸۷۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	د	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی
ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د
و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن
ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و
د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی
ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د
و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن
ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و
د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی
ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د
و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن
ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و
د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی

حل جدول عادی ۶۸۷۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	د	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی
ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د
و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن
ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و
د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی
ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د
و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن
ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و
د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی
ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د
و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن
ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و
د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی	ن	د	و	ی