جام جم
۱۲ سبک زندگی
LIFE STYLE
چهارشنبه ۲۸ شهریور ۱۴۰۳ شماره ۶۸۵۹

حسی به نام ناکافی بودن

احساس ناکافی بودن یک حس ناخوشایند است که برخلاف تصور عموم مردم، هیچ ربطی به عملکرد فرد ندارد؛ یعنی فردی که دچار این حس بوده، ممکن است عملکرد خوبی در زندگی شغلی، عاطفی و شخصی خود داشته باشد اما باز هم حس خوبی نسبت به خود ندارد. همه افراد تا حدی دچار احساس ناکافی بودن می‌شوند و فقط برخی افراد احساس ناکافی بودن بیشتری دارند. در واقع، این احساسات ممکن است بیش از هر معیار توانایی، با عزت نفس پایین مرتبط باشد. حس ناکافی بودن باعث می‌شود با توجه به روش‌های مقابله‌ای خود، دست از کار کردن بکشیم، کناره‌گیری کنیم یا پرخاشگرانه رفتار کنیم. احساس ناکافی بودن ریشه در بخش‌هایی از وجودمان دارد که نمی‌خواهیم با آنها مواجه شویم. بخش‌های تاریکی که دوست‌شان نداریم و غالبا ریشه در دوران کودکی‌مان دارد. افرادی که احساس ناکافی بودن می‌کنند، ممکن است گوشه‌گیر، خجالتی و ساکت باشند و احساس ناامنی کنند یا حس منفی و میزان خشم بالایی داشته باشند اما با هر ویژگی رفتاری خوب و بد و هر اختلالی که داشته باشیم، می‌توانیم برای بهتر شدن خود کار کرده و انتظارات و ایده‌آل‌های‌مان را اصلاح کنیم. البته ممکن است انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای از خود داشته باشیم که باعث ایجاد این حس می‌شود. برای کسب مهارت و تخصص‌ها، باید زمان بگذارید تا بتوانید بر حس ناکافی بودن غلبه کنید. خودتان را با هیچ‌کس مقایسه نکنید.



نسخه کاربردی شهدا برای زندگی امروز

مطالعه زندگی‌نامه شهدا چه آثار و برکاتی در زندگی‌های امروزی دارد؟



تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

پرداختن به موضوع پایداری و روایت سیر وصال شهدایی که هرآنچه را که داشتند در طبق اخلاص گذاشتند و برای دفاع از ارزش‌های کشور و انقلاب از جان گذشتند امری ضروری است. نویسندگان این حوزه هم به پاس قدرشناسی و تجلیل از این انسان‌های وارسته، خاطرات و زندگی‌نامه شهدا را جمع‌آوری و منتشر می‌کنند. خاطرات و سرگذشتی که می‌تواند توشه راه و مسیر نسل جوانی باشد که به‌واسطه سن‌شان و نبودن در دوران جنگ، شاید اصلا درک درستی از آن دوران و شهیدان ندارند. البته رهبر معظم انقلاب درباره لزوم ثبت و ضبط، نشر و مطالعه خاطرات و زندگی شهدا می‌فرمایند: «بحمدا... ماجرای خاطره‌نویسی شهیدان، یک ماجرای راه‌افتاده‌ای در کشور است که باید تقویت بشود؛ باید بیشتر و بهتر و با هنرمندی کامل نوشته بشود، این کتاب‌ها را جوان‌ها بخوانند، همه بخوانند ان‌شاءا... و استفاده کنند.» اما آثار شهدا دارای چه برکاتی است و چرا باید این آثار منتشر و مطالعه شود؟

شاید زنده‌نگاه داشتن یاد و خاطره شهدا، جز با نوشتن و ثبت و ضبط محقق نمی‌شود. البته محتوایی که ما در آشنایی و معرفی شهدا به جوانان تولید می‌کنیم باید بسیار غنی، عمیق و اثرگذار باشد. از طرفی می‌بایستی با زبانی که جوانان دوست دارند در کنار زبان هنر، به بیان فرهنگ ایثار و شهادت و معرفی شهدا و چگونگی سبک زندگی آنان بپردازیم؛ سبک زندگی‌ای که هرگوشه آن، نکته ناب و سرمشق طلایی را در پیش‌روی جویندگان سعادت قرار می‌دهد. سرمشق‌های ناب و ماندگاری که الفبای چگونه زیستن را می‌آموزند. تجلیل از شهدا و ثبت خاطرات و زندگی آنها از آنجا اهمیت مضاعف پیدا می‌کند که دشمنان این آب‌وخاک، با انواع و اقسام روش‌ها، به‌دنبال آن هستند که این بخش از حافظه و میراث مردم ایران به دست فراموشی سپرده شود. رفته‌اند؛ بسیاری از آنها دچار فراموشی شده‌اند.» چه بسا ذهن و دل این طیف، گنجینه اسرار دفاع مقدس است و با عروج هرکدام از آنان، تکه‌ای از این گنج از دسترس خارج می‌شود. به‌همین‌دلیل باید از اندک فرصت باقیمانده کمال بهره‌برداری را به شکلی مطلوب به عمل آورد و این خاطرات گران‌بها را ثبت و ضبط کرد.

شهدا؛ الگویی بی‌بدیل برای همه

هر انسانی برای مراحل مختلف زندگی نیازمند داشتن الگوست و الگو اساسا به‌عنوان یک ضرورت اجتماعی در هر جامعه‌ای مطرح است. شهدا هم بزرگ‌ترین سرمایه معنوی برای کشورمان هستند و می‌توانند بهترین الگو برای تمام نسل‌های جامعه باشند. این درحالی‌است که مردم و به‌خصوص جوانان و نوجوانان از کسانی الگو می‌گیرند که بتوانند جزئیات زندگی‌شان را بدانند و با آن آشنا شوند. شهدا به دلایل متعدد می‌توانند الگوهایی مناسب، در دسترس، باورپذیر، قابل تعمیم و جذاب برای این نسل باشند. وجود الگوهای شایسته و محبوب باعث می‌شود که توجه افراد جامعه به آنها جلب شود تا خود را به اوصاف الهی این شخصیت‌ها نزدیک‌تر کنند.

خاطرات شهدا؛ جواهری قیمتی

یکی از دغدغه‌های اصلی ما سبک زندگی اسلامی است. برای این‌که بتوانیم یک سبک زندگی خوب و خداپسند انتخاب کنیم باید الگوی درستی داشته باشیم. چون جوامع همواره برای دستیابی به اهداف و ارزش‌های خود نیازمند الگوهای پویا و موثری هستند، تا با نقشه‌برداری از زندگی آنها صاحب یک سبک زندگی خوب شوند. یکی از الگوهای خوبی که می‌تواند باعث پیشرفت در عرصه زندگی شود، سبک زندگی شهداست. این سبک زندگی را می‌توانیم با نشستن پای صحبت‌های خانواده این شهدا متوجه شویم. همان‌طور که رهبر معظم انقلاب در همین راستا نیز فرمودند: «خاطرات والدین و همسران شهدای دفاع مقدس، مثل جواهر قیمتی در دسترس ما است که اگر غفلت کنیم، از دست ما خواهد رفت، کما این‌که بسیاری از والدین شهدا از دنیا

آشنایی با شهدا و زندگی آنها برای انسان سرگشته و خسته امروزی نسخه‌ای اصیل، کاربردی و شفابخش است

شهدا؛ نسخه‌ای شفابخش برای زندگی

آدم‌های امروز، به دلایل مختلفی گرفتاری‌ها و دردهای بسیاری دارند. زندگی ماشینی، سرعت سرسام‌آور زندگی، مشغله‌های فراوان، فشارهای متعدد واقعی و غیرواقعی و امثال اینها باعث شده تا بسیاری از آدم‌ها دچار اضطراب و نوعی گمگشتگی‌های حداقل مقطعی شوند. این درحالی‌است که ما باید فرهنگ مطالعه را در جامعه رواج دهیم و مردم را با کتاب و کتابخوانی مأنوس کنیم تا به آن آرامش معنوی دست پیدا کنند، زیرا تا زمانی که انسان لذت معنوی نچشد نمی‌تواند به حقیقت آن موضوع پی ببرد. در چنین دنیایی، آدم‌ها نیاز به آرامشی دارند که برای رسیدن به آن همه تلاش‌شان را به کار می‌گیرند. اما اغلب به‌دلیل رجوع به نسخه‌های قلابی و شیادانه نه‌تنها آرامشی نمی‌یابند، بلکه مشکلات‌شان نیز تشدید هم می‌شود. آشنایی با شهدا و زندگی آنها برای انسان سرگشته و خسته امروزی نسخه‌ای اصیل، کاربردی و شفابخش است. با این حال شاید سخت‌ترین کار، تولید محتوای خوب و جذاب در زمینه مقاومت و شهادت برای نوجوان و جوان امروزی باشد. اما اگر با زبان نرم و عامیانه سراغ آنها برویم و از ایثارگری روایت کنیم تا حد زیادی نتیجه خواهیم گرفت.

تلنگر

ممانعت از تحریف تاریخ دفاع مقدس



جریان تحریف در طول تاریخ، همواره بزرگ‌ترین تهدید ویرانگر برای پیروان جبهه حق بوده است. یکی از کلان پروژه‌های دشمنان جمهوری اسلامی ایران در سال‌های اخیر هم، تلاش برای تحریف تاریخ معاصر و از جمله دوران دفاع‌مقدس بوده و هست. اساسا تحریف، یکی از اصلی‌ترین ابزارها برای دشمنی با انقلاب اسلامی و نظام برآمده از آن است که البته در دوران جدید و با استفاده از ابزارهای نوین، این پروژه ابعاد بزرگ‌تر و جدی‌تری نیز پیدا کرده است. دشمن می‌خواهد دفاع و مقاومت مردم کشورمان را امری دنیایی معرفی کند. در حالی‌که ما با رژیم بعث و مزدوران جهانی روبه‌رو بودیم. در سال‌های پس از جنگ تحمیلی هم دشمن با شیوه‌های مختلف به دنبال جنگ با جمهوری اسلامی است و با استفاده از ظرفیت‌هایی که در اختیارشان است همواره به دنبال تحریف تاریخ دفاع‌مقدس بوده و هدف‌شان این است که از انتقال پیام شهدا به فرزندان جدید انقلاب جلوگیری شود. در این سال‌ها طیف گسترده‌ای از ضدروایت‌ها در بستر رسانه‌های داخلی و خارجی تولید شده که سلب هویت این حماسه باشکوه را نشانه گرفته و دشمن تلاش دارد از جبهه و جنگ یک تصویر دروغین و تحریف شده به جامعه تحویل دهد. نباید اجازه داد دستاوردهای این دوران طلایی که سند ماندگاری در تاریخ انقلاب است تحریف و از سوی دشمن وارونه جلوه داده شود. امروز اگر امت اسلامی سربلند و سرافراز است به برکت عملیات‌های دوران دفاع‌مقدس بوده و هویت، پایداری و جامعیت انقلاب اسلامی در همان دوران شکل گرفته است. ثبت و ضبط خاطرات و زندگی شهدا و نشر و انتقال هنرمندانه آن، یکی از راه‌های موثر برای مقابله با این ترفند دشمن است. در واقع تبیین زندگی و سیره شهدا، باطل‌السحر تحریف بسیاری از ارزش‌های کلیدی توسط دشمن است.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

موسسه عمران ساحل در نظر دارد عملیات بتنی فونداسیون مخازن مربوط به پروژه پالایشگاه مهر خلیج‌فارس بندرعباس را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود حداکثر تا یک هفته بعد از تاریخ این آگهی جهت ارائه اسناد و مدارک اعم از: حداقل ۳ نمونه قرارداد مشابه، اساسنامه، آگهی ثبت تغییرات، اسناد مربوط به توان نیروی انسانی، توان تجهیزاتی، توان مالی، توان مدیریتی، حسن سابقه، ایمنی و اسناد مثبته مالی را به موسسه عمران ساحل واحد امور قراردادها آقای خزایی به آدرس اینترنتی Mh.khazaei86@gmail.com و تلفن ۰۹۱۲۴۰۳۳۷۹۰ ارسال نمایند.

شرایط لازم جهت مناقصه: سابقه حداقل ۳ کار مرتبط

- لازم به ذکر است اسناد مناقصه پس از بررسی و اخذ صلاحیت فنی لازم به شرکت‌ها ارسال خواهد شد.
- ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

موسسه عمران ساحل در نظر دارد عملیات بتنی اجرای دیوار حائل مربوط به پروژه پالایشگاه مهر خلیج‌فارس بندرعباس را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود حداکثر تا یک هفته بعد از تاریخ این آگهی جهت ارائه اسناد و مدارک اعم از: حداقل ۳ نمونه قرارداد مشابه، اساسنامه، آگهی ثبت تغییرات، اسناد مربوط به توان نیروی انسانی، توان تجهیزاتی، توان مالی، توان مدیریتی، حسن سابقه، ایمنی و اسناد مثبته مالی را به موسسه عمران ساحل واحد امور قراردادها آقای خزایی به آدرس اینترنتی Mh.khazaei86@gmail.com و تلفن ۰۹۱۲۴۰۳۳۷۹۰ ارسال نمایند.

شرایط لازم جهت مناقصه: سابقه حداقل ۳ کار مرتبط

- لازم به ذکر است اسناد مناقصه پس از بررسی و اخذ صلاحیت فنی لازم به شرکت‌ها ارسال خواهد شد.
- ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

موسسه عمران ساحل در نظر دارد عملیات حمل، پخش، آب پاشی و کوبش مصالح در لایه‌های مختلف مربوط به پروژه پالایشگاه مهر خلیج فارس بندرعباس را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود حداکثر تا یک هفته بعد از تاریخ این آگهی جهت ارائه اسناد و مدارک اعم از: حداقل ۳ نمونه قرارداد مشابه، اساسنامه، آگهی ثبت تغییرات، اسناد مربوط به توان نیروی انسانی، توان تجهیزاتی، توان مالی، توان مدیریتی، حسن سابقه، ایمنی و اسناد مثبته مالی را به موسسه عمران ساحل واحد امور قراردادها آقای خزایی به آدرس اینترنتی Mh.khazaei86@gmail.com و تلفن ۰۹۱۲۴۰۳۳۷۹۰ ارسال نمایند.

شرایط لازم جهت مناقصه: سابقه حداقل ۳ کار مرتبط

- لازم به ذکر است اسناد مناقصه پس از بررسی و اخذ صلاحیت فنی لازم به شرکت‌ها ارسال خواهد شد.
- ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

موسسه عمران ساحل در نظر دارد حفاری کف بستر مخازن مربوط به پروژه پالایشگاه مهر خلیج‌فارس بندرعباس را از طریق مناقصه عمومی واگذار نماید.

لذا از داوطلبان حائز شرایط شرکت در مناقصه فوق دعوت می‌شود حداکثر تا یک هفته بعد از تاریخ این آگهی جهت ارائه اسناد و مدارک اعم از: حداقل ۳ نمونه قرارداد مشابه، اساسنامه، آگهی ثبت تغییرات، اسناد مربوط به توان نیروی انسانی، توان تجهیزاتی، توان مالی، توان مدیریتی، حسن سابقه، ایمنی و اسناد مثبته مالی را به موسسه عمران ساحل واحد امور قراردادها آقای خزایی به آدرس اینترنتی Mh.khazaei86@gmail.com و تلفن ۰۹۱۲۴۰۳۳۷۹۰ ارسال نمایند.

شرایط لازم جهت مناقصه: سابقه حداقل ۳ کار مرتبط

- لازم به ذکر است اسناد مناقصه پس از بررسی و اخذ صلاحیت فنی لازم به شرکت‌ها ارسال خواهد شد.
- ضمنا هزینه چاپ آگهی بر عهده برنده مناقصه می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)
دعوت به شرکت در مناقصه واگذاری عملیات تهیه و تامین ظروف کوچک پلاستیکی بادی با مشخصات فنی مشخص و تعداد معین در شرح پیمان

با توجه به نیاز شرکت نفت پارس به ظروف کوچک پلاستیکی بادی با مشخصات فنی مشخص و تعداد معین در شرح پیمان، از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۱ نسبت به دریافت، تکمیل اسناد مناقصه و تحویل پاکت پیشنهاد قیمت به دبیرخانه کمیسیون معاملات این شرکت به نشانی: کیلومتر ۲۲ جاده مخصوص تهران-کرج، پالایشگاه شرکت نفت پارس اقدام نمایند. دریافت اسناد مناقصه از طریق وبگاه شرکت نفت پارس به آدرس: http://www.parsoil.com/fa/tender.html امکان‌پذیر می‌باشد.

- واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، برمبنای اسناد انجام خواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد امضا، مهر، مشروط، مبهم، فاقد تضمین سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهادهایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- این آگهی صرفا به منزله دعوت به مناقصه می‌باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)
دعوت به شرکت در مناقصه واگذاری عملیات تهیه و تامین بشکه ۲۰۸ لیتری روغن و بشکه ۴۰۰ پوندی درب باز گریس

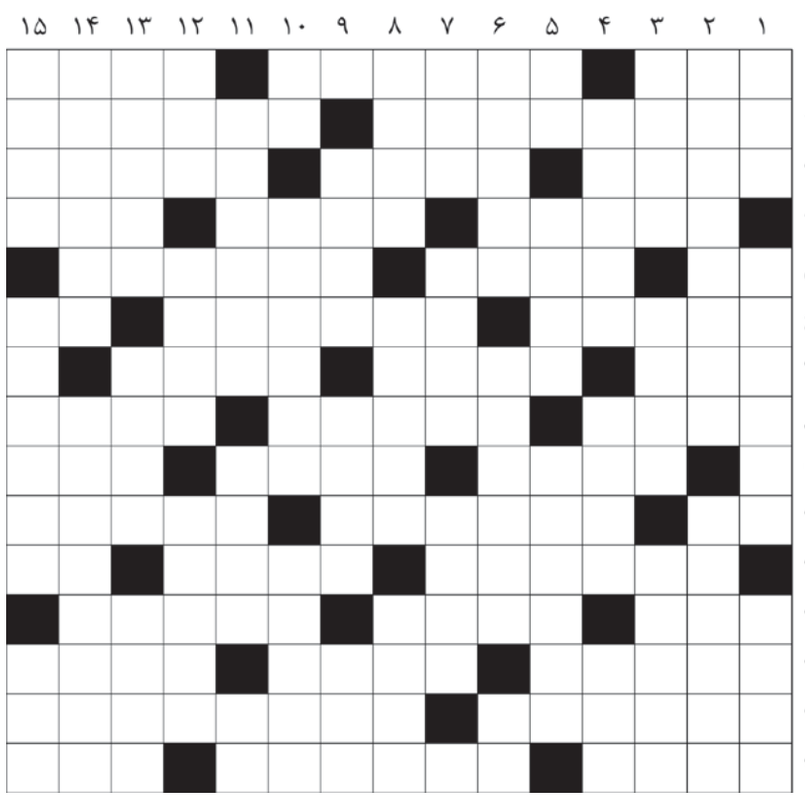
با توجه به نیاز شرکت نفت پارس به بشکه ۲۰۸ لیتری روغن و بشکه ۴۰۰ پوندی درب باز گریس با مشخصات فنی مشخص و تعداد معین در شرح پیمان، از کلیه متقاضیان واجد شرایط دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۱ نسبت به دریافت، تکمیل اسناد مناقصه و تحویل پاکت پیشنهاد قیمت به دبیرخانه کمیسیون معاملات این شرکت به نشانی: کیلومتر ۲۲ جاده مخصوص تهران-کرج، پالایشگاه شرکت نفت پارس اقدام نمایند. دریافت اسناد مناقصه از طریق وبگاه شرکت نفت پارس به آدرس: http://www.parsoil.com/fa/tender.html امکان‌پذیر می‌باشد.

- واگذاری مشروط بر حصول شرایط قانونی، برمبنای اسناد انجام خواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد امضا، مهر، مشروط، مبهم، فاقد تضمین سپرده شرکت در مناقصه و پیشنهادهایی که بعد از مدت مقرر در اسناد مناقصه واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- این آگهی صرفا به منزله دعوت به مناقصه می‌باشد و بدیهی است شرکت نفت پارس در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادها مختار است.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۱۳

جدول عادی



افقی: ۱) وحشت ـ بسیار مقرراتی و منضبط ـ وسیله‌ای برای برقراری ارتباط تصویری اینترنتی ۲) شهری سردسیر در لرستان ـ قواعدی که برای ایجاد نظم وضع می‌شود ۳) بهشت ـ هدف، نشانه ـ تردید ۴) بسیار ضروری ـ تبهکار ـ کشت بارانی ۵) نت چهارم ـ از قبایل صدر اسلام ـ معادل فارسی فلاسک ۶) شیره خشکیده گون ـ از مواد افیونی ـ اراده ۷) گله چهارپایان ـ سیاستمدار ـ پرتابه ورزشی ۸) خانه‌های عرب ـ طول ـ تیری که با کمان اندازند ۹) فریاد شادی ـ مدال دوم ـ دورویی ۱۰) رفوزه ـ از ترفاعات کرمانشاه ـ معدوم ۱۱) عنصری که برخی از خواص فلزات و غیرفلزات را دارد ـ دلگیر ـ نوعی حلوا ۱۲) زمستان ـ شهری در استان بوشهر ـ خوراکی از تخم مرغ ۱۳) حماقت ـ کاغذ ضخیم ـ جنگ و جدال ۱۴) قهرمان ملی آفریقای جنوبی ـ نهضت طرفداری از ایجاد میهن یهودی در سرزمین فلسطین ۱۵) ترمز کشتی ـ مطالبه خانواده عروس ـ علت‌ها.

عمودی: ۱) اهلی ـ اندیشه بی‌سابقه ـ دربردارنده ۲) کارگردان مجموعه تلویزیونی هزاردستان ـ نگهبان دشت ۳) دماغ ـ نام خدا در دین یهود ـ ترنج ۴) بیماری بزرگ شدن غده تیروئید ـ انبوه مردم یک جامعه ـ بی‌فایده ۵) جهت ـ برقرار کردن ارتباط تلفنی ـ نقاش ایتالیایی عهد رنسانس ۶) الهی ـ... فوق ایدیهم ـ غذای رقیق ۷) نیمسال تحصیلی ـ افسار ـ شرم و حیا ۸) بیش از حد معمول ـ ابزاری برای انتقال پیام ـ تقصیرکار ۹) سحر و افسون ـ درختی با میوه تلخ در دوزخ ـ عطا ۱۰) گریز حیوان ـ مجموعه سخنرانی‌هایی که درباره موضوعی خاص ایراد می‌شود ـ سخن آمیخته به ریشخند ۱۱) از ایلات بزرگ ایران در فارس ـ اهل هند ـ گشاده ۱۲) پشت سر ـ از مشتقات نفت ـ آرزوی بزرگ ۱۳) رمان مشهور پائولو کوئیلو ـ گریزان ـ افراشته ۱۴) هیات دولت ـ سازی زهی ۱۵) مظنون ـ نوعی شیرینی کاکائویی ـ ضایعه سطحی پوست.

جدول ویژه

افقی: ۱) واحد اندازه‌گیری سرعت هواپیما ـ پشتگرمی ـ سرپوش لامپ ۲) نویسنده آلمانی رمان بودنبروک‌ها ـ نوعی از فعل مضارع ۳) نوعی سوسن کوهی ـ پایتخت لهستان ـ از پیامبران بنی اسرائیل ۴) بازیابی سلامت پس از بیماری ـ از محلات شمال تهران ـ چاپارخانه ۵) پسوند فاعلی ـ لازم ـ از صور فلکی نیمکره جنوبی آسمان ۶) اهل نیست ـ ویزا ـ روی خط حامل است ۷) تاب و توان ـ ویگرل ـ فرزین شطرنج ۸) کوهان شتر ـ مشابه و یکسان ـ روشنی و پرتو ۹) تولیدکننده ـ مزدور ـ نقاب ۱۰) آش ـ خورش محلی پاکستان ـ اکسیر ۱۱) از صور فلکی نیمکره جنوبی آسمان ـ افزون شونده ـ تکرار حرفی ۱۲) نهفتگی ـ کاسه گدایی ـ از تداول افتاده ۱۳) نویسنده انگلیسی نمایشنامه دکتر فاستوس ـ آخرین ـ فراخ و گشاده ۱۴) سوره عروس قرآن ـ گوشه‌ای در دستگاه همایون ۱۵) پارچه روبالشی ـ تلف کردن زمان ـ پیکار.

عمودی: ۱) واحد اندازه‌گیری طول ـ نسبت دادن ـ شهری در شهرستان رشت ۲) همسر هیتلر ـ مخلوط قیر با ماسه و شن ۳) پنج گنج نظامی ـ نوشیدنی ـ واحد اندازه‌گیری گرما ۴) متراکم ـ همدم ـ قرآن را روی آن گذارده و تلاوت‌کنند ۵) S ـ گیاهی علفی از خانواده لاله ـ سبک‌ترین فلز ۶) از بالا به پایین ـ دلخواه ـ جدید ۷) ساز استاد جلیل شهناز ـ نوعی پارچه پنبه‌ای ـ آفریده شدگان ۸) شکافته ـ بازار ـ فرو بردن چیزی از حلق ۹) مخترع پیل الکتریکی ـ مختصر و مفید ـ فیلمی ساخته مسعود کیمیایی ۱۰) بله روسی ـ گدای سمج ـ مغفرت ۱۱) سنگری در دشت‌های فاقد موانع طبیعی ـ استوار ـ جانشین او ۱۲) ریسمان ـ جانشین ـ پهلوان اساطیری یونان ۱۳) نوعی عمل جراحی ـ پوسیده ـ برق را از کوئل به دلکو می‌رساند ۱۴) زینت دادن ـ شاگرد کمال‌الملک که نقاشی رستم و سهراب مقبره فردوسی یادگار اوست ۱۵) نمره عالی ـ مجرم ـ اراده.

حل جدول عادی ۶۸۱۲

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

حل جدول ویژه ۶۸۱۲

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