کارگاه زندگی

تفاهم را فهم کنیم

زیر سقف یک خانه و در طول یک زندگی مشترک، هیچ چیز شیرین‌تر از داشتن تفاهم نیست. وقتی یک زوج، باورها و عقاید یکدیگر را می‌پذیرند و نظراتشان به هم نزدیک است، یعنی با هم تفاهم دارند. حاصل این تفاهم، آرامش است و چه چیزی بهتر از داشتن آرامش. پس بیایید همگی یک بار دیگر به زندگی مشترک‌مان نگاه کنیم و با چند معیار استاندارد، میزان تفاهم در زندگی‌مان را بسنجیم.

اگر تفاهم وجود داشته باشد، زن و مرد می‌توانند بدون هیچ مشکلی با اقوام و دوستان خود ارتباط برقرار کنند. آنها بدون هیچ ترسی کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و از این که در کنار هم هستند، احساس راحتی می‌کنند. چنین زوجی با هم برنامه‌های مشترکی برای آینده‌شان طرح‌ریزی می‌کنند و در مورد همه چیز با هم تصمیم می‌گیرند. آنها به همدیگر دروغ نمی‌گویند و به جای این که دائم بحث و جدل کنند، اختلافات را از طریق گفت‌وگو حل می‌کنند. پس زمانی که به هر دلیل از هم رنجیده یا عصبانی می‌شوند، به‌سرعت پاسخ نمی‌دهند و صبر می‌کنند تا هیجانات طرف مقابل فروکش کند و به حالت عادی بازگردد. اگر شما یک چنین زوجی هستید، مبارک باشد.

درنگ

در دسترس، ارزان و ویرانگر

دکتر زهرا حسامی

در سال‌های اخیر، سبک زندگی جوان‌ها و نوجوان‌ها تغییر کرده‌است و مصرف دخانیات از جمله قلیان به طرز قابل توجهی در بین آنها بیشتر شده اما این موضوع، زمانی اهمیت زیادی پیدا می‌کند که بدانیم قلیان می‌تواند دروازه ورود به دخانیات از جمله سیگار در سبک زندگی جوان‌ها و نوجوان‌ها باشد. در واقع قلیان برخلاف ظاهر بی‌خطرش، می‌تواند اولین گام برای آشنا شدن سیستم عصبی بدن افراد با دخانیات باشد. این در حالی است که بسیاری از خانواده‌ها بر این باور غلط هستند که قلیان مانند سیگار ضرر ندارد و اعتیادآور نیست؛ باوری که به‌صورت ریشه‌ای، اشتباه است، چراکه قلیان می‌تواند فرد را به مصرف دخانیات وابسته کند و از آنجاکه نحوه مصرفش به گونه‌ای نیست که جوان‌ها بتوانند آن را همه جا با خود داشته باشند، سیگار را جایگزین آن می‌کنند و این اعتیاد به دود، ادامه‌دار خواهد بود و جایگاه ویژه‌ای در زندگی جوان‌ها پیدا خواهد کرد. از سوی دیگر، ارزان، فراوان و در دسترس بودن قلیان و از همه مهم‌تر، باور غلط افراد مبنی بر بی‌خطر بودن قلیان، موجب شده حساسیت جامعه نسبت به آن کمتر از دیگر دخانیات باشد و همین سبب رشد مصرف روز افزون قلیان در بین جوانان و حتی برخی جمع‌های خانوادگی شده و سبک زندگی خانواده‌ها را تغییر داده است. در واقع جمع همه این دلایل، موجب افزایش شیوع مصرف قلیان شده است که به نظر می‌رسد فقط با راهکارهای نظارتی و قانونی می‌توان مانع رشد مصرف روزافزون آن شد. بالابردن قیمت دخانیات از جمله قلیان و سیگار و قانونمند شدن مصرف، می‌تواند تا حدودی از روند افزایشی حضور این موارد در زندگی جوانان بکاهد. نظارت بر اجرایی شدن قانون جامع کنترل دخانیات هم می‌تواند به ارتقای این امر کمک قابل توجهی داشته باشد ازجمله این‌که یکی از موارد موجود در این قانون، ممنوعیت مصرف دخانیات در مکان‌های عمومی است که به‌طورطبیعی می‌تواند در رسیدن به هدف کاهش مصرف تاثیرگذار باشد؛ هدفی که البته به واسطه بالابردن سطح آگاهی از طریق رسانه‌ها هم می‌تواند مثمرثمر باشد.

*معاون درمان مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات

دود از بی‌قانونی بلند می‌شود

صدور بی‌ضابطه مجوز قهوه‌خانه و نبود نظارت در این حوزه سبب افزایش مصرف ۵۷ درصدی قلیان شده است

مریم خباز
گروه جامعه

ما درباره کسانی حرف می‌زنیم که نه از سرطان واهمه دارند، نه از سکته و نه از پوکی استخوان و ناتوانی‌های بعدی. ما از افرادی می‌گوییم که ترس از دود برایشان خنده‌آور است و حاضرند برای رسیدن به این دود، که سبک زندگی آنها را شکل می‌دهد، هر کاری بکنند و هر پولی خرج کنند. ما درباره عاشقان سیگار و قلیان حرف می‌زنیم؛ کسانی که با روشی که برای زندگی‌شان انتخاب کرده‌اند، عامل بقای یک تجارت بزرگ جهانی شده‌اند و در حالی که کام‌های عمیق می‌گیرند، ندانسته آب به آسیاب این صنعت دود آلود می‌ریزند.

شیفتگان دخانیات، روزبه‌روز درحال تکثیرند و جمعیت‌شان به طرزی فزاینده رو به رشد است و این یک معضل جهانی است. در مورد کشور ما نیز این رشد عجیب و غریب است و چنان با سرعت و دستپاچه پیش می‌رود، که بیش از نیمی از زنان و مردان بالای ۱۸ سال کشور را درگیر کرده تا آنجا که زندگی برای این گروه، بدون دخانیات یک چیزی کم دارد.

تلخ ولی واقعی است وقتی بهزاد ولی‌زاده، مسؤول دبیرخانه کشوری کنترل دخانیات از افزایش ۵۷ درصدی مصرف قلیان در افراد بالای ۱۸ سال کشور خبر می‌دهد. قضیه هولناک هم می‌شود وقتی او ۴/۴ درصد زنان و ۲۵/۸ درصد مردان ۱۸ سال به بالای کشور را مصرف کننده دخانیات و ۳/۵ درصد زنان و ۵/۵ درصد مردان را مصرف‌کنندگان همیشگی و روزانه قلیان معرفی می‌کند. این عددها حتی می‌تواند بزرگ‌تر از این حرف‌ها باشد؛ چون چه کسی تا به حال تک تک مصرف‌کننده‌ها را رصدکرده و مطمئن شده هیچ دوستدار سیگار و قلیانی از قلم نیفتاده‌است. پس ما درباره یک جامعه میلیونی حرف می‌زنیم؛ یک شاخه ایرانی از یک درخت تناورجهانی که خواسته یا ناخواسته یک سبک خاص از زندگی را خلق کرده و توسعه داده‌اند.

غصه قلیان

وقتی پای قلیان وسط می‌آید از هیچ آمار دقیقی نمی‌توان حرف زد. هیچ‌کس نمی‌داند چه تعداد مصرف‌کننده در خلوت خانه‌های خود، در گوشه و کنار پارک‌ها، در ساحل دریاها یا حتی در سفره‌خانه‌ها و رستوران‌های کوچک و بزرگ چند بار در روز قلیان چاق می‌کنند و هربار چه میزان توتون و تنباکو را دود کرده و راهی دستگاه تنفسی خود می‌کنند. با این حال با قاطعیت می‌توانیم درباره چند آمار حرف بزنیم که منبع انتشار آنها مسؤول دبیرخانه کشوری کنترل دخانیات در وزارت بهداشت است. بهزاد ولی‌زاده می‌گوید بین سال‌های ۹۰-۱۳۸۸ یعنی فقط درعرض دو سال ۴۰ درصد مصرف قلیان در گروه سنی بالای ۱۵ سال در کشورمان افزایش یافت و این روند تا آنجا ادامه پیدا کرد که اکنون با افزایش ۵۷ درصدی مصرف قلیان در زنان و مردان بالای ۱۸ سال کشور مواجه‌ایم. سرانه مصرف تنباکوی ایرانی‌ها تقریبا مبهم است و برخلاف اعداد مربوط به سرانه‌های سیگار، زیاد درباره‌اش حرف زده نمی‌شود ولی آماری از سال ۹۸ در دست است که هموطنان ما در این سال بیش از ۱۰ هزار تن تنباکوی قلیان مصرف کرده‌اند.

پس عجیب نیست اگر از زبان بهزاد ولی‌زاده می‌شنویم اکنون درحالی که باید محصولات کشاورزی اساسی از جمله گندم و جو در کشور کشت شود، بخشی از زمین‌های کشاورزی، زیر کشت توتون است.

یک عادی‌سازی هدفمند

مردها در قاب تصویر، هرگاه عصبانی می‌شوند و کم‌می‌آورند سیگاری می‌گیرانند، وقتی حس سرخوشی پیدا می‌کنند فندکی زیر سیگاری می‌گیرند و چند پک عمیق می‌زنند، مشغول تفریح که می‌شوند همین کار را می‌کنند، بازجوها و شکنجه‌گرها هیچ وقت بی‌سیگار دیده نمی‌شوند. وقتی افراد متمرکز می‌شوند و مثلا می‌خواهند کتابی را با دقت بخوانند، باز هم سیگار می‌کشند و این چنین می‌شود که سیگار به همراه همیشگی تصاویر در رسانه‌های رسمی همچون سینمای کشورمان تبدیل می‌شود. به دلیل برخی قیود و محدودیت‌ها اما فعلا سیگار یا قلیان به دست زنان داده نشده‌است مگر در مواردی که زنان شده‌است. دختری جوان، سیگاری آتش می‌زند و با یک کام، سیگار را تا نیمه خاکستر می‌کند، دختر کم سن و سال دیگری قلیان به دست، دود را با ولع به ریه‌ها می‌کشد و آن دود را حلقه حلقه از دهان بیرون می‌دهد و پسری که کنارش نشسته، دود قلیان خودش را مثل آبشاری سهمگین از سوراخ‌های بینی بیرون می‌دهد.

این نمایش برای خیلی از بینندگان در این فضا جذاب است و از آن تقلید می‌کنند و به تدریج خودشان به یکی از این همین مروجان دخانیات تبدیل می‌شوند.

چه باید بکنیم؟

دیروز که گشتی در اینترنت و شبکه‌های مجازی درقاب خوش‌آب و رنگ تصویر مشغول بازسازی تاریخ هستند؛ مخصوصا تاریخ عهد قاجار. از رسانه‌های رسمی که فاصله می‌گیریم اما در فضای مجازی، نمایش مصرف دخانیات به غایت جدی است. در این فضا دیگر فقط بحث مصرف مطرح نیست، بلکه این چگونه مصرف‌کردن است که به رقابت گذاشته زدیم و دیدیم همچنان انواع و اقسام محصولات دخانی با تصاویرخوش آب و رنگ فروخته می‌شود و حتی تنباکوهای جوروواجور تا در منزل و محل کار تحویل داده می‌شود، دریافتیم در همچنان در حال چرخیدن بر پاشنه سابق است. وقتی هم که از دکترغلامرضا حیدری، رئیس مرکزتحقیقات کنترل دخانیات دانشگاه شهیدبهشتی درباره این که چرا مصرف قلیان درمیان زنان و مردان بالای ۱۸ سال ۵۷ درصد رشد کرده‌است، توضیح داد تا وقتی قانون اجرا نشود و دخانیات به وفور در همه جا جولان دهد، وضع همین‌طور خواهد بود. او به جام جم توضیح داد: «وقتی برنامه‌های پیشگیری از مصرف دخانیات اجرا نمی‌شود، حتما باید منتظر افزایش گرایش نوجوان‌ها و جوان‌های بیشتری به این سمت باشیم. همچنین وقتی جرائمی که در قانون جامع کنترل دخانیات در نظرگرفته شده به درستی اعمال نمی‌شود، شرایط برای مصرف تفریحی در ابتدا سپس برای مصرف روزانه و دائمی دخانیات مهیا می‌شود و مقدار مصرف کشوری نیز با جهش‌های چشمگیر افزایش می‌یابد.»

مکث

آشفته بازار مجوز سرو قلیان

قلیان اینجا، قلیان آنجا، قلیان همه جا؛ این وضعیت امروز ماست که از سال‌ها قبل شکل گرفته و اکنون به نقطه‌ای رسید که غیرقابل مهار به نظر می‌رسد. قلیان را تقریبا درهمه جا می‌توان پیدا کرد. علاوه بر مغازه‌هایی که قلیان و ملحقاتش را می‌فروشند و اغلب در هر محله‌ای یافت می‌شوند، سرو قلیان با شیوه‌های مختلف (از ساده تا لاکچری) نیز در همه جا در دسترس است. آیا این همه قلیان‌سرا و رستوران و سفره‌خانه که دود را به مردم می‌فروشند، مجوز دارند و قانونی کار می‌کنند؟

دکتر غلامرضا حیدری، رئیس مرکز تحقیقات کنترل دخانیات دانشگاه شهید بهشتی به این سوال جام جم پاسخ منفی می‌دهد و می‌گوید: براساس قانون فقط چایخانه‌ها مجاز به سرو قلیان هستند که این قانون نیز مربوط به قبل از انقلاب است. به جز این، هیچ مکانی حق سرو قلیان ندارد، درحالی که می‌بینیم انواع رستوران‌ها، سفره‌خانه‌ها و حتی برخی کافی‌شاپ‌ها، قلیان را در منوی خود قرار داده‌اند.

به گفته او، در مورد قلیان‌سراها و صدور مجوز برای سرو قلیان، اساسا یک شرایط نامشخص و غیرعادی حاکم است چون نظارت‌ها و بازرسی‌ها تا وقتی موردی پیش نیاید، انجام نمی‌شود.

بازرسان بهداشت محیط که زیر نظر دانشگاه‌های علوم پزشکی هر استان کار می‌کنند، ناظرانی هستند که به گفته حیدری باید در این حوزه ورود کنند.

اعداد دودی

- ۴/۴ درصد — زنان بالای ۱۸ سال کشور مصرف کننده دخانیات هستند
- ۲۵/۸ درصد — مردان بالای ۱۸ سال کشور مصرف‌کننده دخانیات هستند
- ۸ میلیون — ۸ نفر در کشورمان مصرف‌کننده مستمر دخانیات به شمار می‌روند
- ۵۵ میلیارد — سالانه بیش از ۵۵ میلیارد نخ سیگار در کشور دود می‌شود
- ۱۰۰۰۰ تن — در سال ۹۸ مصرف سالانه تنباکوی قلیان در ایران ۱۰ هزار تن بود
- ۱۴۰۰۰۰ میلیارد — دخانیات هر سال ۱۴۰ هزار میلیارد تومان به سلامت خسارت می‌زند

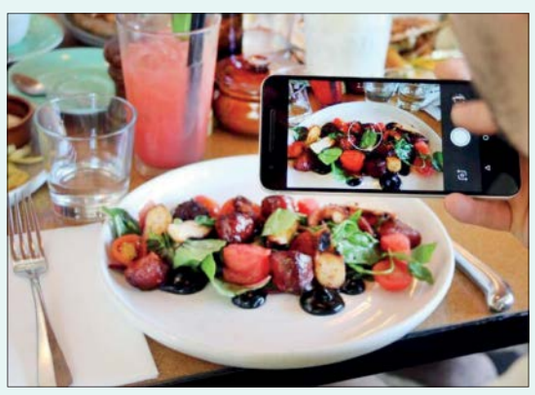
خوشمزگی به شرط دستمزد

عزیز نجف‌پور
کارشناس فضای مجازی

میان این حجم از بلاگرها و اینفلوئنسرها، برخی عنوان فودبلاگر را برای خودشان انتخاب کرده‌اند؛ کسانی که تمام تمرکز، هم و غم و دغدغه‌شان روی مواد غذایی و خوراکی بوده و قرار است بهترین‌ها را به مخاطبان‌شان معرفی کنند. اما واقعا در عمل هم چنین اتفاقی افتاده‌است؟ بدیهی است خیر!

واقعیت این است چنین افرادی که با عنوان فودبلاگر، بین کاربران فضای مجازی شناخته می‌شوند، دروازه‌بانی تغذیه می‌کنند، یعنی چه؟ یعنی آنها هیچ تخصصی در موضوع تغذیه ندارند و تغذیه سالم را نمی‌شناسند و صرفا به‌دلیل قدرت و نفوذی که در فضای مجازی پیدا کرده‌اند، خودشان را محق می‌دانند که در حساس‌ترین وجهه زندگی افراد مانند خوراک و تغذیه ورود پیدا کنند اما این ورود بدون تخصص، تنها آورده‌ای که برای مردم دارد، تغییر ذائقه و تغییر سبک زندگی غذایی آنهاست.

از طرف دیگر، آنها به بهانه معرفی بهترین غذاها و رستوران‌ها، به شکم‌پرستی دامن می‌زنند. برکسی پوشیده نیست که طبیعتا تغذیه سالم و مناسب، مورد نیاز جامعه است و باید برای آن وقت و انرژی گذاشت اما این افراد، به‌دلیل ناآشنا بودن با مبحث مهم تغذیه، اهمیت سلامت و کیفیت را در این موضوع نادیده گرفته و فقط فعل خوردن را مورد هدف قرار می‌دهند. حالا و در چنین شرایطی، در حالی که تغذیه سالم، یکی از اصول اخلاقی است، امکان دارد افراد در دام شکم‌پرستی بیفتند که عملی بسیار غیراخلاقی است. اما این موضوع، زمانی اهمیت بالایی پیدا می‌کند که بدانیم هیچ قصد خیرخواهانه‌ای برای مخاطبان و کاربران در این معرفی‌ها وجود ندارد و صرفا تبلیغات و درآمدهای کلان است که تعیین‌کننده نوع خوراک و تغذیه از سمت اصطلاحا این فودبلاگرمی‌شود. بدون شک، تبلیغات و حمایت از کسب و کار ایرادی ندارد ولی اگر این روال آنقدر ادامه داشته باشد که رستورانی بی‌کیفیت صرفا به دلیل هزینه‌ای که برای تبلیغات کرده است، رستورانی مرغوب معرفی شود، می‌تواند سلامت افراد جامعه را به خطر بیندازد. بنابراین، گاهی بهتر است در تاثیر گرفتن از چنین افرادی، تامل به خرج دهیم و به این فکر کنیم که نکند تنها دلیل خوشمزگی این غذا، هزینه‌ای است که به این فرد پرداخت شده‌است؟ البته تشخیص بین راست و دروغ کمی سخت شده است اما بهتر است برای رسیدن به واقعیت، تلاشی بیش از پیش به خرج بدهیم. در نهایت باید گفت جامعه ایرانی به فودبلاگر نیازی ندارد؛ چراکه تقریبا همه مردم غذای خوب را می‌شناسند و از رستوران‌های خوب و شناخته‌شده با کیفیت قابل قبول آگاهی دارند. از طرف دیگر، این رستوران‌ها، رقابت معمول و انسانی خودشان را دارند و نیازی به تبلیغاتی این چنینی ندارند. در این میان، چیزی که ما به آن نیاز داریم، بهره‌مندی از متخصصان تغذیه‌ای است که می‌توانند آگاهی و سبک زندگی ما را در جهت سلامت و طول عمر بیشتر هدایت کنند.



طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۶۱۹۵

جدول عادی

افقی: ۱) روی خط حامل است- رمانی نوشته مریم ریاحی- آماسیده ۲) گریز- شهری در استان زنجان- پیش‌درآمد آشغال ۳) تحریک شیطانی- پایتخت لتونی- تفنگ قدیمی ۴) پنجاه و یکمین سوره قرآن- برای بیان لزوم گفته می‌شود- یک‌ششم ۵) بداخلاق- زندگانی ۶) حرکت اول بازی شطرنج- متعهد- همه‌فن‌حریف ۷) درنده جنگلی- انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی- براق‌کننده کفش ۸) درخت زبان‌گنجشک- دروازه‌بان تیم ملی ایران در جام جهانی ۱۹۷۸ آرژانتین- یازده ۹) خاموش- دست به دامن شدن- از ماشین‌آلات کشاورزی ۱۰) مستحق- سرزنش‌کننده- آینده ۱۱) همراه فلان- هستی‌یافته ۱۲) منحصرا- باران منجمد- خانواده‌ای از میوه‌ها ۱۳) پارسای دیرنشین- امید- پشت‌سر ۱۴) خاندان- خوشبین به آینده- دانش ذاتی ۱۵) شفاهی- خاندان رسول اکرم(ص)- صدای پاره شدن کاغذ.

عمودی: ۱) اثرگذاری- انبار اجناس- گردنکش ۲) مسیحی- نامی دخترانه- واحد شمارش صابون ۳) باشگاه فوتبال انگلیسی- رفتارهای متقابل ۴) شهری در استان کرمانشاه- بندری در استان بوشهر- درختی با دانه‌های روغنی ۵) ویران‌کننده- از اصول دین- نت سوم ۶) منحنی- خلاصه کردن- ورزشی با توپ بیضی ۷) پسوند شباهت- شغل وزیر- شاعر نوبل برده شیلی ۸) توپ و تشر- دستخوش تغییر- کفش سنتی ۹) موقع- جسم‌ها- سرسرا ۱۰) خبر دروغ- امروز عرب- چاشنی غذایی ۱۱) ضمیر جمع- روزگذشته- خلافکار ۱۲) جزایر دوگانه خلیج‌فارس- دادخواهی- نمایندگی ۱۳) شاخه تازه‌روییده درخت- مراسم بزرگداشت ۱۴) هر بخش از مسابقه بوکس- پیام‌آوری- بین ساعد و بازو ۱۵) از مقاطع تحصیلی- پاسخ مثبت- لاستیک رویی چرخ خودرو.

جدول ویژه

افقی: ۱) نیمه چیزی- آنچه موضوع گفت‌وگوی بسیاری از مردم است- از ارتفاعات شمال تهران ۲) ساز زهی سنتی ژاپن- کنایه از کار بیهوده و بی‌هدف انجام دادن است- جانشین جلوس‌کرده ۱۴) گشاده- جنبش طرفداری از حقوق سیاسی و اجتماعی زنان- قوم مغول ۱۵) از درجات نظامی- طبیعیدان انگلیسی و بنیان‌گذار نظریه تکامل- پرنده‌ای شناگر.

عمودی: ۱) شکننده- رودی در لهستان- بلندترین قله گیلان ۲) به تنهایی- از آثار آلبر کامو، نویسنده فرانسوی- رشته باریک و دراز ۳) نوعی نان قطور- وضع موجود ۴) شهری در سوئیس- آماده کردن- پنهان ۵) نوعی شناور دریایی بی‌موتور- گل همیشه‌بهار- نقشه انگلیسی ۶) برادر عرب- آبشار دیدنی کاشان- خصوصیت ۷) مردم- توموری که درمان آن بسیار سخت باشد- همسایه خمین و اراک ۸) از فروع دین- بچه کنجکاو و پرتحرک- گیتی ۹) شور و غوغا- عالم خیال- پس‌غذا ۱۰) از نام‌های خداوند- عکس‌العمل- ترک خفیف استخوان ۱۱) نظریه- قنات- رودی در آلمان ۱۲) همداستان رامین- عقیم- آمیختن ۱۳) اهانت- جزیره ۱۴) در کبد تولید می‌شود- نویسنده فرانسوی نمایشنامه دست‌های آلوده- چاردیواری مسقف ۱۵) نوعی زغال‌سنگ- مقدار داروی تجویزشده برای یک نوبت- همرزم گاندی.

حل جدول عادی شماره ۶۱۹۴

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

حل جدول ویژه شماره ۶۱۹۴

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