کارگاه زندگی

۴ راهکار کاربردی برای کاهش استرس

استرس می‌تواند بلای جان باشد. می‌تواند زندگی را مختل کند و حتی قدرت تفکر و تصمیم‌گیری را از فرد سلب کند. به همین دلیل است که در زمان بروز بحران، در زمانی که استرس بروز می‌کند باید راهکارهایی را به کار بست تا زندگی دوباره به حالت عادی برگردد.

پیاده‌روی یکی از بهترین راه‌حل‌ها برای آرام کردن ذهن است. بهتر است پیاده‌روی در صبح زود، زمانی که خورشید هنوز بالا نیامده انجام شود یعنی زمانی که هوا هنوز گرگ و میش است. با تنظیم تنفس در زمان پیاده‌روی می‌توان به آرامش روحی رسید و البته ورزش هم کرد.

نوشتن هم راهی خوب برای کنترل احساسات است. مهم نیست که درباره چه موضوعی می‌نویسیم چون حتی نوشتن درباره مسائلی که آزاردهنده و استرس‌زاست می‌تواند باعث آرامش شود.

از قدیم هم گفته‌اند خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. علم ثابت کرده است که خندیدن باعث آزاد شدن هورمون‌های سرخوش‌کننده آندروفین و آنکافلین می‌شود و البته هورمون کورتیزول را در بدن کاهش می‌دهد. کاهش این هورمون باعث کاهش اضطراب، فشار و انقباضات بدن می‌شود.

اگر این راه‌ها را امتحان کردید و همچنان پازل آرامش‌تان تکمیل نشد پس نوشیدن دمنوش‌های آرامبخش را تجربه کنید و باور داشته باشید که با تغییر سبک زندگی، معجزه‌های کوچک و بزرگ هم از راه می‌رسند.

یادداشت

حجاب، موضوعی فرهنگی است نه تجاری

اسدا... سلیمانی
رئیس انجمن تولیدکنندگان محصولات حجاب

با وجود دغدغه‌های رهبر معظم انقلاب، مسؤولان عالی‌رتبه نظام، تولیدکنندگان دغدغه‌مند و مردم دوستدار حجاب و عفاف اما بازار محصولات حجاب همچنان بی‌سروسامان است. تولیدکنندگان این محصولات به معنی واقعی کلمه از تکرار مشکلات خود خسته شده‌اند چون برای این درد مزمن در عمل هیچ علاجی اندیشیده نمی‌شود. البته در حوزه تولید محصولات مرتبط با حجاب از نظر قانونی هیچ کمبودی وجود ندارد ولی مشکل این است که نظارت بر اجرای قانون و بازرسی‌ها به‌صورت جدی انجام نمی‌شود و اصناف از یک سو و کارگروه مد و لباس از سوی دیگر، ایرادات را به همدیگر نسبت می‌دهند که در نتیجه هیچ مشکلی حل نمی‌شود. حتی با این که چندین سال از برپایی نمایشگاه‌های مد و لباس می‌گذرد و هر سال طراحان منتخب معرفی می‌شوند اما به جرات باید گفت تعداد اندکی از طرح‌ها به خطوط تولید راه می‌یابند. این موضوع نشان می‌دهد در حوزه محصولات مرتبط با حجاب و در سطح کلان آن‌طور که نیاز است دغدغه‌مندی وجود ندارد و در نتیجه تولیدکننده‌هایی که با اعتقاد راسخ وارد این حوزه می‌شوند با موانع متعددی روبه‌رو می‌شوند. این درحالی است که رونق تولید محصولات حجاب و ذائقه‌سازی در جامعه رابطه مستقیمی با رفع موانع و کمبودها دارد چون به این ترتیب تولیدکننده‌ها قوی می‌شوند و تولید محصولات حجاب دارای مزیت می‌شود. اکنون مشکل اصلی این است که تولید این محصولات سود چندانی ندارد که از یک مشکل قدیمی نشأت می‌گیرد. محصولات حجاب در کشور ما در زمره محصولات فرهنگی به‌حساب نمی‌آید، بنابراین واردات مواد اولیه آن با قیمت‌های بالا انجام می‌شود، در حالی که اگر مسؤولان به این مهم اهتمام داشتند، محصولات حجاب به‌عنوان محصولات فرهنگی در بازار عرضه می‌شدند مورد حمایت قرار می‌گرفتند.

گزارش

«جام جم» بررسی می‌کند

باحجابی را گران نکنید!

مریم خباز
گروه جامعه

از تیرماه سال ۸۷ که وظایف کارگروه ساماندهی مد و لباس به تصویب هیات وزیران رسید تا امروز که حدود ۱۴ سال از آن می‌گذرد، کارهای شاق بسیاری می‌توانست انجام شود و گره‌های بی‌شماری ممکن بود باز شود. با این‌که از دی سال ۸۵ ما صاحب قانون ساماندهی مد و لباس هستیم و این ساماندهی، ۱۶ سال است که وارد ادبیات مسؤولان و افراد دغدغه‌مند شده و حتی برای گوش مردم عادی نیز مبدل به واژه‌ای آشنا شده اما نه خبری از ساماندهی هست و نه خبری از بازاری که محصولات متناسب با ذائقه ایرانی- اسلامی در آن عرضه شود. هوا چند هفته‌ای است که رو به گرمی نهاده و تابستان، همین روزها با همه توان رخ خواهد نمود و این درست زمانی است که همانند سال‌های قبل، لباس‌های کوتاه و بی‌دکمه و پوشش‌هایی که کارکردشان محل ابهام است، ویترین مغازه‌ها را قبضه می‌کند درحالی که هم مشتری دارد و هم پوشاک عفیفانه را به‌طرزی ماهرانه و در نبردی غیرمستقیم به حاشیه می‌برد. این سبک زندگی سال‌های اخیر ماست؛ نوعی سبک و سیاق تحمیل شده به جامعه که در کلام، همه دست‌اندرکاران، آن را تقبیح می‌کنند ولی در عمل، چون دست‌ها روی دست گذاشته شده است، مد و لباس‌های ساماندهی نشده برای مردم ذائقه‌سازی می‌کند.

پوشاک هرچه می‌گذرد گران‌تر می‌شود. این اصل شامل پوشاک همه افراد، هر دو جنس و هر سن و سالی می‌شود ولی در مورد محصولات حجاب، در مورد پوشاک بانوانی که تمایل به پوشیدگی و در عین حال زیبایی دارند، این وضع وخیم‌تر است. در مورد چادر به‌طور خاص، قیمت‌ها چند سالی است چنان دچار جهش شده که با هزینه خرید یک قواره چادر مشکی مرغوب می‌توان از سر تا پا لباس خرید، البته مانتوهای کوتاه، تنگ، با آستین‌های نیمه، شال‌های باریک و شلوارهای پاره و هر آن تن‌پوشی که مشتریان سختگیر و پوشیده‌پسند را دچار مشکل می‌کند.

گرانی البته معضلی فراگیر در مورد همه اجناس است ولی در مورد محصولات حجاب که عده‌ای سخت باور دارند که کالاهایی فرهنگی‌اند نه تجاری، این گرانی بسیار آزاردهنده شده است به‌طوری‌که باحجاب بودن بسیار گران‌تر از بدحجاب‌بودن تمام می‌شود. شاید یکی از علل این وضع را باید در اتکای کشورمان به واردات در حوزه نساجی دانست، همان آماری که مدتی قبل از زبان نیما کیامنصوری، کارشناس پوشاک ایرانی- اسلامی در فارس منتشر شد که گفته بود سالانه حدود ۱۹۰ میلیون مترمربع چادر مشکی وارد کشور می‌شود در حالی‌که تولیدات داخلی تنها پاسخ ۱۵درصد نیازها را می‌دهد.

رابطه علم و صنعت قطع است

اما از گرانی گذشته، یافتن پوشاک عفیفانه در نوع خود، چالشی جدی است درحالی‌که کارگروه ساماندهی مد و لباس و صنوفی که اعضای این کارگروه‌اند اساسا به‌وجود آمده‌اند تا دیگر چالش‌هایی از این جنس وجود نداشته باشد.

در این میان دل طراحان پوشاک ایرانی- اسلامی از وضع موجود پر است و چاره‌ای به جز دست گذاشتن بر کاستی‌ها ندارند. دکتر ربابه غزالی، عضو هیات علمی رشته طراحی لباس دانشگاه الزهرا یکی از این طراحان است که در گفت‌وگو با جام جم ابراز تاسف می‌کند از این‌که ارتباط موثری میان بخش علمی طراحی لباس با بخش تولید و بازار وجود ندارد آن هم تا حدی که بدون اغراق می‌توان گفت این ارتباط قطع است.

وی می‌گوید: در دانشگاه و در رشته طراحی لباس، اتفاقات بسیار خوبی می‌افتد و طراحی‌های علمی و موفقی انجام می‌شود به طوری‌که در پایان کار با طرح‌های نوآورانه‌ای به‌عنوان خروجی کلاس‌های درس روبه‌رو می‌شویم اما واقعیت این است که ارتباط کافی و موثر میان دانشجویان و صنعت برقرار نمی‌شود مگر این‌که استاد دغدغه‌مند دانشگاه وقت بگذارد و با تلاش شخصی به‌دنبال برقراری این ارتباط باشد.

به گفته وی، این مشکل باعث می‌شود طرح‌های کاملا به‌روز و زیبا و از آن مهم‌تر، عفیفانه و مناسب فصل به مرحله تولید نرسد.

نگاه

رنج کپی‌برداری

این که پوشاک داخل ویترین مغازه‌ها که بر تن مانکن‌ها ملغمه‌ای بی‌هویت، گاهی زننده و برخی اوقات زیبا ولی بی‌تناسب با نیاز برخی مشتریان به‌نظر می‌رسد، دقیقا از کجا آمده و طرح‌شان به ذهن چه کسانی خطور کرده، مبهم‌ترین بخش بازار پوشاک کشورمان است. گذشته از اخباری که قاچاق بودن این لباس‌ها یا لااقل الگوی اولیه آن را تایید می‌کند، کارشناسانی از جمله دکتر لیلا ثمنی، عضو شورای علمی گروه حقوق خانواده پژوهشگاه قوه قضاییه که دغدغه‌های جدی حجاب دارد، این محصولات را حاصل الگوبرداری از دنیای غرب می‌داند.

وی به جام جم می‌گوید: وقتی در کشورمان و در حوزه پوشش، دچار نوعی ولنگاری فرهنگی هستیم و بدون ایده‌پردازی، صرفا مصرف‌کننده هستیم، طبیعی است که افراد جامعه‌مان دنباله‌روی مدهایی می‌شوند که به آنها عرضه می‌شود. این نیز دلیلی جز این ندارد که در کشورمان از طراحان ایرانی- اسلامی حمایت نمی‌شود و به جز تعداد اندکی که دغدغه‌های شخصی دارند، کسی به صورت هدفمند در این حوزه کار نمی‌کند.

ثمنی در این راستا به لزوم حمایت از تولیدکننده‌هایی که پوشاک مناسب و مطابق با هنجارهای جامعه تولید می‌کنند نیز تاکید دارد زیرا معتقد است وقتی تولید به‌صرفه باشد، حتما تولیدکننده‌ها به آن سمت می‌روند و مصرف‌کننده زمانی که در مورد پوشش خود به لحاظ فرهنگی توجیه شده باشد، محصولات مناسب را طلب می‌کند که در نتیجه این تقاضا، عرضه نیز اتفاق می‌افتد.

ربابه غزالی، طراح لباس و استاد دانشگاه اما از آنجا که باور دارد چنین تلاش‌هایی در حوزه مد و لباس اتفاق نیفتاده است، توضیح می‌دهد که تولیدکننده‌های ما به سراغ کپی‌برداری‌های ضعیف از مدهای آن سوی مرزها می‌روند در حالی‌که حتی در کشورهای غربی، لباس‌ها براساس فرهنگ بومی تولید می‌شود نه براساس کپی‌برداری از دیگران.

نوبت دوم

مناقصه عمومی

شرکت پتروشیمی بوعلی سینا
(سهامی عام)

شرکت پتروشیمی بوعلی سینا در نظر دارد، انجام خدمات عمومی مجتمع خود را واقع در ماهشهر منطقه ویژه اقتصادی پتروشیمی بندر امام خمینی سایت ۴ از طریق مناقصه عمومی یک مرحله‌ای به اشخاص توانمند و واجد شرایط در این زمینه واگذار نماید.

۱ مهلت دریافت اسناد مناقصه: ۱۰ روز پس از انتشار نوبت دوم آگهی به نشانی مندرج در بند ۵

۲ آخرین مهلت تسلیم پاکت‌های مناقصه (الف، ب، ج): ۱۰ روز پس از خاتمه مهلت دریافت اسناد مناقصه به نشانی مندرج در بند ۵

۳ مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۸،۸۴۵،۰۰۰،۰۰۰ (هشت میلیارد و هشتصد و چهل و پنج میلیون) ریال به‌صورت ضمانت‌نامه بانکی معتبر یا سپرده نقدی در وجه شرکت پتروشیمی بوعلی سینا می‌باشد.

۴ زمان گشایش پاکت‌های مناقصه: زمان گشایش یک هفته بعد از آخرین مهلت ارائه پیشنهادها می‌باشد.

۵ متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد مناقصه بعد از انتشار آگهی نوبت دوم به نشانی سایت اینترنتی شرکت پتروشیمی بوعلی سینا به نشانی WWW.BSPC.IR مراجعه نمایند.

روابط عمومی شرکت پتروشیمی بوعلی سینا

نوبت دوم

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای
همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) شماره ۳/ ۱۴۰۱

IMIDRO
IRANIAN MINES AND MINING INDUSTRIES DEVELOPMENT AND RENOVATION ORGANIZATION
سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (طرح توانمندسازی بخش اکتشاف) در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای همزمان با ارزیابی کیفی (فشرده) با موضوع عملیات حفاری مغزه‌گیری به میزان ۳۵۰۰ متر در استان‌های آذربایجان شرقی اردبیل، زنجان به شماره فراخوان ۲۰۰۱۰۰۳۰۰۷۰۰۰۰۲۷ را به‌شرح زیر از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. لذا از علاقه‌مندان واجد شرایط دعوت به‌عمل می‌آید جهت دریافت اسناد مناقصه و ارزیابی کیفی به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه نمایند.

۱ نام و نشانی مناقصه‌گزار: سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران (طرح توانمندسازی بخش اکتشاف) به‌نشانی: تهران، بالاتر از میدان ولیعصر، روبروی سینما استقلال، پلاک ۱۷۱۳، شرکت ملی فولاد ایران، برج شمالی، طبقه پنجم کدپستی: ۱۵۹۴۶-۶۳۱۱۸ / تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۵۲۳۲

۲ موضوع مناقصه: عملیات حفاری مغزه‌گیری به میزان ۳۵۰۰ متر در استان‌های آذربایجان شرقی، اردبیل، زنجان

۳ مدت اجرای کار: ۹ ماه شمسی

۴ مدت اعتبار پیشنهادها: ۱۸۰ روز از آخرین مهلت تحویل پیشنهادها

۵ نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (مناقصه): ۵،۴۰۶،۷۵۰،۰۰۰ ریال (پنج میلیارد و چهارصد و شش میلیون و هفتصد و پنجاه هزار ریال) به صورت ضمانت‌نامه بانکی به نفع مناقصه‌گزار یا واریز مبلغ فوق به شماره شبا IR840100004101053771217246 به‌نام سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران- تنخواه گردان پرداخت طرح توانمندسازی بخش اکتشاف- نزد بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران

۶ مهلت زمانی و محل دریافت اسناد مناقصه و ارزیابی کیفی: اسناد مناقصه از تاریخ درج آگهی لغایت ساعت ۱۶ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) www.setadiran.ir در دسترس خواهد بود.

۷ مهلت زمانی و محل ارائه پیشنهاد و زمان گشایش پاکت‌های مناقصه: اسناد و مدارک مناقصه و ارزیابی کیفی باید حداکثر تا ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۱ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) بارگذاری شده و از طریق آن سامانه ارسال شوند. فقط اصل تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار (پاکت الف) می‌بایست علاوه بر بارگذاری در سامانه مذکور ظرف مهلت فوق الذکر به صورت فیزیکی و مهر و موم شده به آدرس مناقصه‌گزار (مندرج در بند ۱) تحویل گردد. شایان ذکر است که جلسه گشایش پاکات مدارک ارزیابی کیفی مناقصه‌گران ساعت ۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۲ برگزار خواهد شد.

سازمان توسعه و نوسازی معادن و صنایع معدنی ایران
(طرح توانمندسازی بخش اکتشاف)

م الف/ ۹۴۳ ۱۳۲۹۸۶۶

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۱۵

جدول عادی

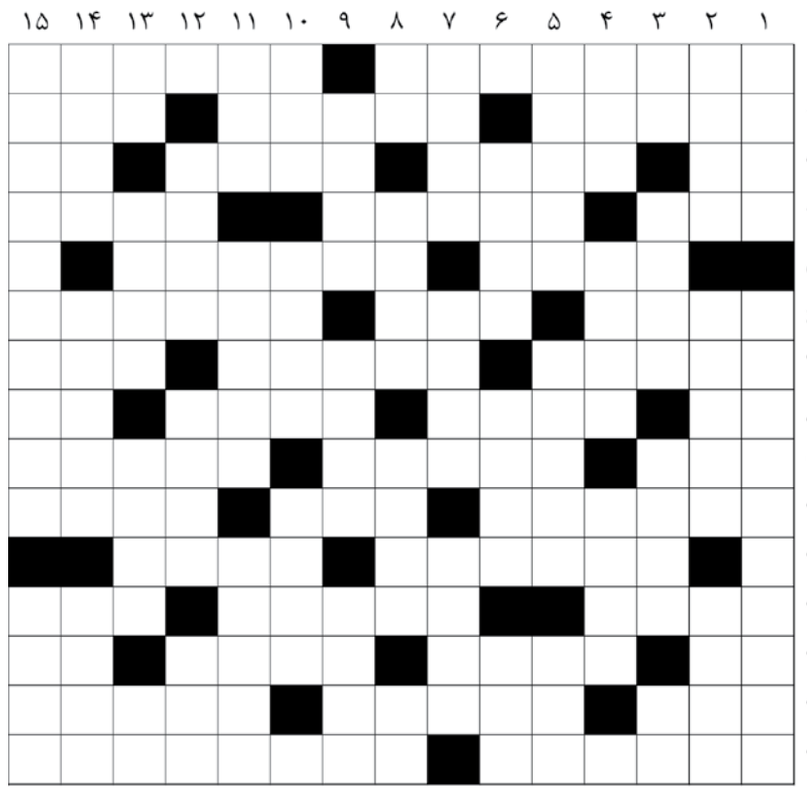
افقی: ۱) شریف- دوربین نجومی ۲) تصفیه حساب کردن- حکم روزه روز عید غدیر- نگهبانی ۳) مخفف اگر- میزبان المپیک ۲۰۱۲- اصلاح عکس پس از ظهور- پراکندگی ۴) دست مالیدن- اکسیر- نامی دخترانه ۵) نرده- فروشگاه اجناس کهنه ۶) برنج‌فروش- یک نفر- پشتگرمی ۷) نصیحت- رودی در خوزستان- آن را که... نیست ز عالم کم باد ۸) آب‌بند- سکه رایج در برخی کشورهای عربی- چاردیواری مسقف- تکرار حرفی ۹) بهترین نوع اختیار- پیدا کردن- سازمان تبهکاری ایتالیا ۱۰) برجسته‌ترین اثر نظامی گنجوی- بخش اصلی نوشته- اهل سنت بودن ۱۱) سارق چیزهای کم‌ارزش- ایستادن وسیله نقلیه در جایی ۱۲) کوهی که کشتی نوح(ع) بر آن نشست- درج‌شده- قسمتی از پا ۱۳) سوغات اصفهان- فتوادهنده- رنگ سیاه- وسط ۱۴) کلمه پرسش- دستبند زینتی- موافق ۱۵) دیگ سنگی- از فنون ورزش کشتی.

عمودی: ۱) از جهات اربعه- دستگاهی در موسیقی اصیل ایرانی ۲) بهسازی- مجسب- رئیس وزارتخانه ۳) یک کنار یک- مقر فرماندهی در ارتش- دوباره- صدمه ۴) سه ماه از سال- نیلگون- دستبافته‌ای از پشم حیوانات اهلی ۵) کامیون حمل مایعات- طلایی- فانوس دریایی ۶) بدون برنامه‌ریزی- دارنده- دام ۷) قطره‌های ریز باران- کشف‌کننده- کره خاکی ۸) دست شکسته!- آسان- دستاوردهای مادی و معنوی بشر در یک عصر معین- مزه خرمالو ۹) نقطه‌های ریز عکس- خودروی باربری کوچک- قاضی مسابقات ۱۰) زیر- همان سانتی‌متر است- شجاع ۱۱) چغندر پخته- به دار آویختن- واقعی ۱۲) آوازه- نانخورش- به روخوابیده ۱۳) بهت و حیرت- از مرکبات- عنصر پانزدهم جدول تناوبی- دشنام دادن ۱۴) به اندازه لازم- مرحبا- درازگوش ۱۵) تکامل‌یافته‌ترین گروه مهره‌داران که بچه‌زا هستند- فرودآینده.

جدول ویژه

افقی: ۱) نویسنده فرانسوی رمان بیگانه- تقاضای کناره‌گیری از شغل ۲) سفره‌ماهی- نمایش عروسکی سنتی ترکیه- نخ تابیده ۳) مرحله خواب عمیق- سازمان پیمان آتلانتیک شمالی- دریاچه آب شیرین ارمنستان- شگرد ۴) لوکس- ناپسند داشتن- خرگوش ۵) منبع مهم انرژی برای انسان- پدر و پسر نقاش فرانسوی ۶) طراح- شهری در فارس- مواجب ۷) نجس- آپارتمان کوچک با تجهیزات ساده و راحت- سال آذری ۸) گودال- نور کم- سردار تورانی- برادر عرب ۹) فرزند عرب- رمان مشهور دافنه دو موریه- به‌هم پیوستگی ۱۰) فیلمی ساخته مجید مجیدی- جزایر دوگانه خلیج‌فارس- نتیجه گرفته‌شده ۱۱) کوچک‌ترین واحد شیمیایی سازنده مواد- قبض ۱۲) رهن‌دهنده- پرهیزکاران- اسم ۱۳) یال اسب- کمک- خودروی باربری کوچک- شبکه گسترده جهانی ۱۴) مزه لواشک- مربوط- پایین کوه ۱۵) بازی کودکان دیروز- مکتب تصویرگرایی.

عمودی: ۱) اسب سرخ و سفید- کهنه و فرسوده ۲) استخوان قاعده زبان- مایعی برای ضدعفونی زخم- شریف‌تر ۳) میوه- نوعی سس غلیظ- از اجزای پیراهن- پراکندگی ۴) خاخام- کندر- قاتل ۵) ستارگان- بی بصیرت- اجازه ۶) موتورسیکلت ورزشی- گدازنده زر و سیم- خرده‌سنگ ۷) کاغذ ضخیم- سرمشق- برق را از کوئل به دلکو می‌رساند ۸) طرف- چپاول- غذایی از گوشت چرخ‌کرده و سیب‌زمینی- آش ۹) وجود- واحد نظامی- ظرف کنسرو ۱۰) فاضلاب- همسر یاسر- جلاد استالین ۱۱) کیفر- نمک اسید استیک- ورزشی رزمی ۱۲) کمیابی- مناسب تشریفات- خیمه ۱۳) نیم صدای دراز گوش- غربی‌ها مولانا را به این نام می‌شناسند- میزبان المپیک ۲۰۱۲- باده ۱۴) محصول سینما- سروری- واحدی در وزن ۱۵) نمایشنامه‌نویس صاحب سبک ایرانی و خالق جمعه‌کشی- نامشخص.



حل جدول عادی ۶۲۱۴

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

حل جدول ویژه ۶۲۱۴

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