

کودکان به زندگی ما شادی و نشاط می‌بخشند. کودکان با سبززندگی و قبل و قال‌های کودکانه در تروتازگی روح ما نقشی مؤثر دارند، اما در این وانقفساسی گروناپی و عصر دانتکی‌ها کودکان این احساس را دارند که مثل همیشه مورد توجه نیستند و فراموش شده‌اند، چرا که بشسر بیش از آنکه به فکر روحیه خود باشد، درگیر گرفتاری‌هایی است که زندگی او را به خطر انداخته است. دور از همی‌ها به‌جای دورهمی‌ها اول‌ازهمه زندگی کودکان را در معرض تهدید قراردهد؛ زیرا کودکان با «بیده‌شدن» به رشد و شکوفایی می‌رسند.

کودک به‌خاطر روح حساس و لطیف خود هرگاه احساس مفید بودن و دوست داشته شدن را از دست بدهد، در خلوت خود احساس گناه و بیهوده بودن می‌کند. کودکان بیش از هر چیز به تشویق و توجه نیاز دارند.

لازم به ذکر است که غفلت از این گروه حساس یعنی کودکان خسارت جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت؛ زیرا به همان اندازه که آنها روحیه‌بخش زندگی ما هستند؛ خانواده هم در حفظ و دوام بقای آنها نقشی دوچندان دارند.

کودکان همواره نیاز به تشویق و حمایت ما دارند. هرگاه نگاه ستایشگر از روی‌شان برداشته شود، پژمرده و در خود فرو می‌روند. کودکان معنای زندگی ما هستند و به زندگی ما معنا می‌بخشند.

**کودک و حس گناهی که هرگز مر تکب نشده**
ازدست‌دادن پدر، مادر، بیماری و مرگ یکی از اعضای خانواده، بگو مگوهای تمام ناشدنی والدین، طلاق، فقر و نداری و… کودک را به فکر فرو می‌برد و با خود می‌اندیشد که باعث تمام این ناآرامی‌ها وجود اوست و او آن قدر غلب نپوده که این اتفاق را برایش افتاده است، احساس گناه می‌کند و خود را مقصر می‌داند.

اسروزه، در ایام کرونا که اغلب افراد خانواده کم حوصله هستند، کودکان از همیشه آسیب‌پذیرترند. هرگونه تنش در محیط خانه می‌تواند برای کودک غیرقابل‌تحمل باشد. در خانواده‌های ناآرام کودک ابتدا بدخلق و پنهان‌گیر می‌شود و در نهایت سکوت اختیار می‌کند و در خود فرومی‌رود و هیچ‌کس و هیچ‌چیز نمی‌تواند آن سرزندگی‌ونشاط را به او بازگرداند. هیچ‌چیز پدرتر از آن نیست که فرزند دلپندمان با احساس گناهی که هیچ‌گاه مرتکب نشده است، در خود پیچد و غمگین و افسرده به گوشه‌ای پناه ببرد. کودکان در بحران‌های خانوادگی همواره خود را مقصر می‌دانند و دچار احساس گناه می‌شوند و اگر چنین احساس‌های تاریکی توأم با ترس‌های والدین شنود - غافل از آن که حرف‌هایی ازاین‌دست که از سر عصبانیت بر زبان ما جاری می‌شود - چه بلایی می‌تواند بر سسر فرزندان بیابرد که گاه تا آخر عمر

دانمگیرش می‌شود.

کودک با همه کوچکی‌اش قلب بسیار بزرگی دارد. ازاین‌رو در بحرانی‌ترین شرایط زندگی همواره نیاز به «بیده‌شدن» دارد. هرگاه احساس مفید نبودن، زبادی بودن، سرباز بودن و احساساتی ازاین‌دست از سوی خانواده بر کودک القا شود، آن‌وقت است که دنیا بر سرش خراب می‌شود.

**کودک و احساس خوب «بودن»**

کودکان نسل‌های پیش از ما با همسالان خود در حیاط بزرگ خانه‌شان یا در حیایان و کوچه مقابل خانه‌شان بازی می‌کردند و بزرگ می‌شدند. کودکان آن روزها این حس «بودن» را همواره از همسالان و دوستانشان دریافت می‌کردند. بر همین اساس امروز مسئولیت پدر و مادر بودن بسیار سنگین‌تر از روزهای پیش‌ازاین است. کودکان سرزمین ما نه‌تنه قدر حیاط بسزرگ خانه پدری را عموزاده‌ها و خاله‌زاده‌ها بازی نمی‌کنند، بلکه تنها محیطی که با همسالان خود بازی می‌کردند، مدرسه بود که آن را هم از دست دادند. تنهایی و حس مفید نبودن کودک را به‌سوی افسردگی می‌برد. پدر یا مادر افسرده پیش از آن که خود را در معرض نابودی قرار دهند، زندگی فرزندان را در ورطه نابودی قرار می‌دهند. در ابتدا کودک خردسال می‌خواهد شبیه پدر یا مادرش باشد و از او تقلید می‌کند. غذا نمی‌خورد به گوشه‌ای می‌خزد و

## کرونا و افسردگی ناشی از آن در دوران قرنطینه

بخش پایانی

نگار-تیرگری

صفحه ۵

شنبه ۱۱ بهمن ۱۳۹۹

۱۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۲ - شماره ۲۲۶۷۳

#### کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی؛ عدم حضور دانش آموزان در مدرسه بخشی از رشد اجتماعی بچه‌ها را به تأخیر انداخت و از این بابت بیشترین خسارت متوجه دانش‌آموزان کلاس اول ابتدایی شد که نتوانستند تعامل کافی و لازم با آموزگار و هم‌کلاسی‌های خود داشته باشند. آن‌ها مکانی به نام مدرسه را آن‌طور که باید و شاید شناختند و آموزش مجازی نتوانست این خلأ را پر کند.

خانواده‌تان در معرض پوشش اخبار این رویداد می‌شود: «در تسهیل‌گر می‌تواند با صحبت کردن در خصوص موارد ذکر شده و آرام‌سازی و بنا به شناخت شخصیت افراد در خانواده آرامشی ذهنی ایجاد کند و این امر همواره در خصوص آیین ما توصیه شده است که مشورت کنیم در خصوص آنچه می‌خواهیم پیاموزیم و دانش معنوی باعث آرامش و امنیت ذهنی و درونی می‌گردد. به یاد داشته باشیم دعاکردن را پیاموزیم و خواسته‌های خود را قدر تمند با واژگانی ادبی و زیبا تنها از خالق مهربان طلب کنیم.»

**پیامدهای ناخوشایند اضطراب و افسردگی**
اولاً که این‌ها اضطراب می‌تواند تأثیرات بدی در

زندگی بگذارد که یکی از آنها علایم فیزیکی است و تأثیری است که روی بدن افراد می‌گذارد. خیلی از افراد وقتی به‌خاطر بعضی بیماری‌ها به پزشک مراجعه می‌کنند، به آنها پاسخ ندهی می‌شود که این مشکل

عصبی است و به دلیل استرس شدید است. این نشان می‌دهد اضطراب فرد آن قدر شدید است که باعث می‌شود بدن به آن واکنش نشان دهد. بیماری‌هایی مثل زخم معده، ریزش مو، سردرد، کمردرد و حتی سرطان و همه این بیماری‌ها می‌توانند پایه اضطراب و استرس داشته باشند.

علی رضاییان یک روانپزشک درباره تأثیرات منفی اضطراب و افسردگی بر روی جسم و روان توضیح می‌دهد: «حتی اضطراب می‌تواند سیستم ایمنی افراد را هم ضعیف کند و فرد برای بیماری‌های مختلف آمدادی بیشتری پیدا کند. حتی برای سرماخوردگی، کسی که اضطراب زیادی دارد بیشتر از بقیه افراد مستعد بیمار شدن است.

اضطراب در مسائل دیگر زندگی نیز تأثیر دارد، مثلاً فردی که اضطراب زیاد از حد دارد، ممکن است سر جلسه امتحان همه چیز را فراموش کند و عملکردش در امتحان افت پیدا کند. یعنی همان اضطرابی که باعث احساس مسئولیت و دوردانشی فرد می‌شود، وقتی از حد بگذرد، باعث می‌شود نتیجه عکس دهد و عملکرد عادی را هم که از قبل داشته است از دست بدهد.»

وی در ادامه می‌گوید: «روش‌های مختلف روان‌شناختی دیگری برای کاهش اضطراب وجود دارد که توسط روان‌درمانگر و روان‌شناس معمولاً اجرا می‌شود، ولی اگر افراد نتوانند فلسفه‌ای برای زندگی پیدا کنند و بیش بگیرند که آنها را به آرامش برساند، ممکن است کار دارو و درمان‌های روان‌شناختی را انجام دهد. ما افراد عارفی را داریم که آن قدر روی خودشان خوب کار کردند که کمتر اتفاقی می‌تواند آنها را به هم بریزد و آنها را دچار تنش و آشوب و استرس کند، چون آنها به گفته خودشان به حقیقت دست یافته‌اند.»

زنانی غم بعل می‌کند و…

کودکان بزرگ‌تر هم از این‌که نمی‌توانند برای پدر و مادرشان کاری انجام دهند و احساس ناخوشایند «زیادی» بودن را از سوی والدین دریافت می‌کنند … در اوج ناامیدی از زندگی خسته می‌شوند. طی ماه‌های اخیر اخباری مبنی‌بر مرگ خودخواسته کودکان دانش‌آموز در رسانه‌ها منتشر شد. مرگ دردناک و غم‌انگیز کسودکان و نوجوانان دانش‌آموز

هدیاری است به خانواده‌ها و جامعه که حواسمان باید بیشتر از همیشه به این قشر آسیب‌پذیر باشد؛ چرا که مدرسه‌ها بسته‌اند، خانواده‌ها خسته‌اند و بدتر از آن این‌که اغلب این کودکان در خانواده‌های افسرده زندگی می‌کنند.

دکتر شهرام خراز‌ها، کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی درابطله‌با افسردگی کودکان دانش‌آموز می‌گوید: «مدرسه صرفاً جایی برای درس خواندن نیست. دانش‌آموزان ناخودآگاه و نیمه خودآگاه در آنجا درس زندگی، آداب معاشرت و نحوه تعامل اجتماعی را می‌آموزند و زندگی جمعی و همکاری و هم‌جواری گروهی را تمرین می‌کنند. عدم حضور دانش‌آموزان در مدرسه بخشی از رشد تبعات روان‌شناسی منفی زیادی به همراه داشت.» با این‌اوصاف نباید از خرید کتاب و سایر محصولات فرهنگی در ایام خانه‌نشینی غافل شد؛

# مهار احساس‌های منفی

# با موج مثبت همنشینی اعضای خانواده

چرا که کتاب و سایر محصولات فرهنگی می‌توانند تا حدود زیادی خلأ روحی اعضای خانواده را پر کرده و اوقات مفیدی را رقم بزنند.

روابه عسگری یک مشاور خانواده برایمان در مورد حضور افسردگی در این گروه سنی توضیح می‌دهد: «به کودک یا نوجوان خود اطمینان دهید که از امنیت برخوردار است. اگر آنها ناراحت هستند، به آنها بگویید اشکالی ندارد. نحوه برخورد با استرس خود را با آنها در میان بگذارید تا آنها نتوانند از شما یاد بگیرند که چگونه از عهده آن برآیند. قرار گرفتن

ایمروزه، در ایام کرونا که اغلب افراد خانواده کم‌حوصله هستند،

کودکان از همیشه آسیب‌پذیر ترند و هر گونه تنش در محیط خانه

می‌تواند برای کودک غیرقابل تحمل باشد. در خانواده‌های ناآرام کودک

ابتدا بدخلق و پنهان‌گیر می‌شود و در نهایت سکوت اختیار می‌کند

و در خود فرومی‌رود.

**انگهی تغییرات**  
**شرکت تولیدی**  
**وصنتی**  
**نوژن گاز**  
**سهامی خاص**  
**به شماره ثبت**  
**۹۸۹ و شناسه**  
**۱۰۱۴۳۹۶۲۱**

**مناقصه عمومی**  
**۲۷-۱۰-۹۹-۰۱-MA1**  
**(یک مرحله‌ای همراه**  
**با ارزیابی کیفی فشرده)**

**۱- موضوع مناقصه:** عملیات اجرایی به‌سازی بخشی از جاده سرویس فرودگاه بین‌المللی مهرآباد از طریق اشخاص حقوقی واجد شرایط

**۲- مهلت فروش اسناد:** از روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۷ لغایت روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۴

**۳- نحوه دریافت اسناد:** به منظور دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) مراجعه شود.

**۴- آخرین مهلت ارسال پیشنهادات در سایت:** روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۹ ساعت ۹:۰۰ صبح می‌باشد.

**۵- زمان بازگشایی پاکات:** روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۹ ساعت ۱۰:۰۰صبح می‌باشد.

**۶- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه:** ۱/۶۲۱۰۰۰۰۰ ریال

**۷- مناقصه‌گران باید دارای گرید ۵ هار باشند.**

**مدارف ۲۵۶۴**

**فرودگاه بین‌المللی مهرآباد**  
**اداره کل**

**انگهی مناقصه عمومی**  
**(یک مرحله‌ای)**  
**نوبت دوم**

**مناقصه‌گزار:** قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء(ص)، هلدینگ تخصصی دریایی، واحد اجرایی موسسه عمران ساحل(کارگاه احداث فاز ۱ بندر پارسپان)

**موضوع مناقصه:** عملیات حمل مصالح سنگی(فلینت) از معدن به کارگاه

**مهلت مناقصه:** از تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۰۷ لغایت ۱۳۹۹/۱۱/۱۷ (پنج روز)

**تاریخ تحویل پاکت:** ۱۳۹۹/۱۱/۱۸ و تاریخ بازگشایی پاکت ۱۳۹۹/۱۱/۲۵

**مدت قرارداد:** شش ماه شمسی از شروع قرارداد.

**مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:** ۲۲۲۰۰۰۰۰۰ ریال(دو میلیارد و هفتصد و بیست میلیون ریال).

**به صورت ضمانتنامه بانکی به نفع دستگاه مناقصه‌گزار(ضمانت‌نامه‌ای صادره توسط موسسات اعتباری غیربانکی که دارای مجوز رسمی از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هستند مورد پذیرش می‌باشد) و یا واريز وجه نقد**

- این موسسه در رد یا قبول پیشنهاد مختار است.

- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه درج شده است.

**هزینه درج انگهی برعهده برنده مناقصه می‌باشد.**

**آدرس جهت تحویل اسناد مناقصه:**  
تهران- شهرستان پارسپان- شهر کوشاک- منطقه ویژه اقتصادی انرژی پارسپان  
موسسه عمران ساحل- کارگاه احداث فاز ۱ بندر پارسپان- امور قرارداده‌ها- آقای مهندس شاکری- آقای مهندس چمن‌آرا  
تلفن: ۰۲۱۸۴۴۴۴۰۰۵-۰۷۶۴۴۴۲۲۰۰۷  
تهران- تهران‌پارس بزرگراه شهید عباس‌دوران(سیدآبادی) میان شهید مفتحی- موسسه عمران ساحل- مابوت فی موسسه عمران ساحل

**کمیجان بچه‌ها**  
**مجله**  
**علمیه و ورزشیه و دانستگان**  
**سه شنبه‌ها**  
**هردو هفته یکبار**  
**ویژه کودکان و نوجوانان**  
**منتشر می‌شود**

**انگهی مناقصه عمومی**  
**دو مرحله‌ای شماره ۹۹/۲۶**

**شرکت آب و برق کیش** در نظر دارد نسبت به خرید ۳ سر فیلتر شنی تحت فشار واحد آبشیرین‌کن اسمز معکوس (RO 3000m<sup>3</sup>day) به مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه را از طریق مناقصه عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.

**مهلت و محل دریافت اسناد:**  
مناقضات شرکت در مناقصه می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه با واريز مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال به حساب شماره ۳-۰۲۷۷۱۰۰۰۰۷۵۹-۴۱۱۰ بانک انصار شمیه مستقل کیش کد ۴۱۱۰ به نام شرکت آب و برق کیش، از صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۱ لغایت ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۸ یا ارائه کارت ملی و اصل فیش بانکی و معرفی‌نامه معتبر به یکی از دو نشانی ذیل مراجعه نمایند.

**مهلت و محل تحویل پیشنهادات مناقصه:**  
پاکت درسته حاوی پیشنهادات و اسناد و مدارک مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه می‌بایستی حداکتر تا ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۵ به محل دریافت اسناد مناقصه تحویل گردد. این پیشنهاد بعد از مهلت مذکور به هیچ وجه قابل پذیرش نخواهد بود.

**زمان و محل گشایش پاکت‌های پیشنهادات:**  
پاکت‌های پیشنهادات مناقصه در ساعت ۱۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۷، در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در جزیره کیش گنوده خواهد شد. حضور نمایندگان پیشنهاددهندگان در جلسه گشایش پاکت‌ها یا ممانعتی کنتی قلبی و ارائه معرفی‌نامه معتبر و کارت ملی بلاعناص است.

**نکات قابل توجه:**

۱- هزینه درج انگهی در روزنامه بر عهده برنده مناقصه است.

۲- شرکت آب و برق کیش در رد یا قبول هر یک یا تمام پیشنهادات مختار است.

**مختار محل دریافت اسناد مناقصه و ارائه پاکت پیشنهادات مربوطه:**  
**دفتر مرکزی:** جزیره کیش، شرکت آب و برق کیش کدپستی ۴۵۶۴۵-۷۹۴۱۶  
تلفن: ۰۳ و ۰۷۶۴۴۴۲۸۰۰ (۰۷۶)، فاکس: ۰۷۶۴۴۴۲۳۸۱۰ (۰۷۶)  
**تهران:** شهركترب، بلوار شهید فرزادی، بلوار شهید نورانی، پلاک ۱۷، طبقه ۳، واحد ۶- تلفکس: ۰۲۱۰۷۶۱۵۷۲۲۰ (۰۲۱)

**انگهی تغییرات**  
**شرکت گلجبین سبزر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۱۶۳۸۲۱**  
**و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۶۴۲۲۱**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۹۷ به تصویب رسید. موسسه حسابررسی و خدمات مالی حافظ گام به شناسه ملی ۰۰۴۸۴۰۳۵-۱۰۱۰۴۸۴۰۳۵ بعنوان بازرس اصلی و آقای محسن بیدی به شماره ملی ۰۰۷۹۵۹۴۶۸۹ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند. آقای داود رشیدی(زاده به شماره ملی ۰۰۵۷۶۹۱۱۶۶۹ و آقای حسین رحمانی(به شماره ملی ۰۰۲۱۸۶۵۷۰۱ و آقای جواد هنرور ترشیزی(به شماره ملی ۰۰۸۹۲۰۵۶۶۳) به عنوان اعضای هیئت مدیره دوره مدت دو سال انتخاب گردیدند.

**انگهی تغییرات**  
**شرکت ثبت اسناد و املاک کشور**  
**اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران**

**فروش فوق‌العاده املاک و مستغلات**  
**(امداد استان کبگیلویه و بویراحمد)**

**دفتر فروش املاک امداد کبگیلویه و بویراحمد** در نظر دارد تعدادی ساختمان، خویگاه و اراضی از املاک متعلق به خود را از طریق برگزاری مزایده کتبی با شرایط نقد و اقساط و بدون دریافت کارمزد به فروش برساند.

لذا متقاضیان خرید می‌توانند برای بازدید از املاک مورد نظر و کسب اطلاعات بیشتر از نحوه برگزاری مزایده و اخذ برگ شرایط شرکت در مزایده به متن کامل انگهی مزایده مندرج در روزنامه‌های محلی روزنامه روز شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۱۱ و روزنامه ابتکار جنوب روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲۱ و همچنین آدرس اینترنتی: [HTTP://WWW.EMDADIMAM.IR](http://www.emdadimam.ir) مراجعه فرمایند.

**مدیر املاک منطقه جنوب- شیبانی**

**انگهی تغییرات شرکت پیشخوان خدمات نوین نگین مازندران**

**سهامی خاص به شماره ثبت ۳۷۰۴۰۹**  
**و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۲۴۳۰**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۰۴/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - محل شرکت از تهران به استان مازندران- ساری- میدان امام- خیابان جام جم- کوچه صالحین- پلاک ۱۱ کد پستی ۴۸۱۸۳۳۶۷۷  
تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید.

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**  
**اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران**

**انگهی تغییرات شرکت سرشار**

**شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۵۵۹۸**  
**و شناسه ملی ۱۰۱۰۷۱۰۶۰۹**

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
مرتضی پاروکی با کد ملی ۰۰۵۱۲۹۴۷۱ شماره ملی ۰۰۵۰۹۸۶۲۲۸ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند - این اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک سفته و پروات و عقود اسلامی با امضا مشترک دو نفر از سه نفر اعضا هیئت مدیره صادره نظر اعضا شرکت دارای اعتبار می‌باشد.مدیرعامل و سایر اعضا شرکت با آقایان به شماره ملی ۰۰۶۶۳۲۲۹۵۲ به سمت بازرس اصلی و حمیدرضا رهروی شرع به شماره ملی ۰۰۷۱۰۱۵۶۴۷ به سمت بازرس علی‌البدل -برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

**حجت‌اله قلی‌تبار**  
سرپرست اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری شهرستانهای استان تهران

**سازمان ثبت اسناد و املاک کشور**  
**اداره کل ثبت**  
**تهران مرجع ثبت**  
**شرکت‌ها**  
**وموسسات**  
**غیرتجاری شهریار**

|    | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| ۱  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۲  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۳  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۴  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۵  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۶  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۷  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۸  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۹  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۰ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۱ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۲ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۳ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۴ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |
| ۱۵ |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |

فراخ این هشتمین جدول فریگانم

### افقی:

۱- لگام اسب- مامور، مسئول ۲- فرو ریختن بران سیل‌آسا ۳- دریای عرب- باریک‌اندام- محتاج شدن- ناهمواری سطح تایر خودروها ۴- خوش چهره- نام همه انواع گلای- رشد و بالندگی ۵- غذای سنتنی در اصفهان- حشرهای مزاحم- مقابل باطن ۶- جلسه- اولین آتشبری مجدد‌ها- آخرین کلمه قرآن مجیدی ۷- پاسخ مثبت- سنگ مرمر- نوبت آسانسور ۸- بردگی- نگین انکشتری- برقرارکننده نظم- بانک نیب ۹- رودی که به دریاچه ارومیه سرآزیر می‌شود- فاتح جنگ کرنال- ملک بلیقسی ۱۰- پوشش کتاب- طلق نسوز- مقر فرماندهی وهابیون ۱۱- خسرو در لسان عرب- تمام- دشمنی ۱۲- شهپرک صنعتی در نزدیکی قزوین- عنوانی برای بخشی از اعضای بدن- مملعون اموی ۱۳- از ضامیر- لقب الهی- به معنای آمرزنده- مقر فرماندهان- علامت جمع ۱۴- بدبخت و بیچاره کردن ۱۵- عنوان نمایندگان حامی قوه مجریه- عرصه ورزشی پر زد و خورد.

### عمودی:

۱- بخشنده - شهر مقدس هندوها- پایتخت سرریلاتکا ۲- کشوری در جزایر اندونزی- آفت گندم ۳- پسوند پوشاک- کودتاچی حاکم بر مصر- گذرگاه مابعات- پسر

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵