

نگاه

وقت دیدن زخم‌های خاموش است

دلارام نبوی

مدیرعامل انجمن حمایت از کودکان و نوجوانان توان‌یاب

وقتی کودکی دارای معلولیت در یک خانواده به دنیا می‌آید، همه چیز در چند ثانیه تغییر می‌کند. گویی زمان برای والدین متوقف می‌شود و آنها میان «آنچه انتظارش را داشتند» و «آنچه اکنون با آن روبه‌رو شده‌اند» گرفتار می‌شوند. این نقطه آغاز سفری است که اغلب با شوک، انکار، ترس و پرسش‌های بی‌پاسخ همراه است؛ سفری که اگرچه دشوار و دردناک است، اما می‌تواند به پذیرش، رشد و حتی خلق معناهای تازه نیز برسد. سال‌ها تجربه کار با خانواده‌هایی که فرزند دارای معلولیت دارند به من نشان داده است که نخستین روزها و ماه‌ها، دورانی است که روان والدین متحمل فشاری طاقت‌فرسا می‌شود. مادرها بیشتر با احساس گناه و خودسرزنش‌گری درگیرند: «حتماً اشتباهی از من بوده...»، «اگر زودتر مراقب بودم...»، «چرا نتوانستم از او محافظت کنم؟». این جملات به شکل تکرار-شونده در ذهن مادر می‌چرخد، درست همان زمانی که بیش از هر چیز به حمایت و لطف نیاز دارد. پدرها اغلب در نقطه‌ای میان «باید محکم باشم» و «چرا این اتفاق افتاد؟» سرگردان می‌مانند. آنها معمولاً احساساتشان را پنهان می‌کنند تا ستون خانواده بماند، اما در سکوت، زخم‌های عمیقی را تجربه می‌کنند. در بسیاری از خانواده‌ها، شوک اولیه به‌تدریج به انکار تبدیل می‌شود. والدین از پزشکی به پزشک دیگر می‌روند، امید می‌بندند که شاید تشخیص اشتباه باشد یا شاید درمانی خارق‌العاده وجود داشته باشد که فرزندشان را «مثل بقیه کودکان» کند. این مرحله طبیعی است و بخش مهمی از فرایند پذیرش؛ اما زمانی که طولانی می‌شود، خانواده را از دسترسی به حمایت‌ها، مداخلات ضروری و آرامش درونی محروم می‌کند. مرحله بعد، معمولاً مواجهه با ترس است؛ ترس‌هایی که کسی از بیرون آنها را نمی‌بیند اما در دل والدین مثل سایه‌ای دائمی حرکت می‌کند: «آینده فرزندم چه می‌شود؟»، «اگر من نباشم، چه کسی مراقب او خواهد بود؟»، «آیا جامعه او را خواهد پذیرفت؟». این ترس‌ها واقعی‌اند، نه اغراق‌آمیز؛ زیرا ما در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که هنوز زیرساخت‌های حمایتی آن برای افراد دارای معلولیت و خانواده‌شان کافی نیست و والدین با چشم‌بار، شکارفا‌ها و کمبودها را می‌بینند.

اما در کنار این همه فشار، موضوع دیگری وجود دارد که دردناک‌تر از خود معلولیت کودک است: تنهایی خانواده‌ها، تنهایی در برابر قضاوت‌ها و نگاه‌هایی که با ترحم یا کنج‌کاوِ به آنها خیره می‌شود. تنهایی در برابر توصیه‌های ناخواسته، دلسوزی‌های غیرحرفه‌ای، یا حتی دعوت‌نشدن به جمع‌های خانوادگی به دلیل «حساسیت شرایط»، این تنهایی، فرساینده‌ترین شکل رنج روانی است و اغلب والدین را به مرز فرسودگی می‌کشاند. در این میان، تغییری که در روابط خانوادگی رخ می‌دهد نیز مهم است. بسیاری از والدین ناگهان درگیر حجم بالایی از مسئولیت‌های درمانی و مراقبتی می‌شوند. قرارهای متعدد پزشکی، جلسات توان‌بخشی، مراقبت‌های روزانه، ملاحظات تخصصی و هزینه‌هایی که گاه کمرشکن‌اند، به‌سرعت زندگی را از مسیر عادی خارج می‌کند. زوج‌ها زمانی را که باید برای حفظ رابطه‌شان صرف کنند از دست می‌دهند و خواهران و برادران کودک نیز در معرض تنش و کمبود توجه قرار می‌گیرند. اگر خانواده حمایت روانی نداشته باشد، احتمال فرسودگی، افسردگی یا حتی اختلافات جدی بسیار بالا می‌رود. اما در همین تاریکی‌ها، نقطه‌هایی از نور دیده می‌شود، والدینی که یاد می‌گیرند با واقعیت زندگی کنند نه با ترس‌هایش؛ مادرانی که به‌جای سرزنش خود، روایت تازه‌ای از قدرت و شفقت درویشان پیدا می‌کنند، پدرانی که از جایگاه «باید قوی باشم» به «می‌توانم احساساتم را نشان بدهم» حرکت می‌کنند. خانواده‌هایی که مسیر دشوار توان‌بخشی را با شجاعت پیش می‌برند و به آرامی درمی‌یابند که معلولیت پایان زندگی نیست؛ شکلی متفاوت از زندگی است. در بسیاری از این خانواده‌ها با گذشت زمان، نوعی بلوغ روانی شکل می‌گیرد؛ بلوغی که بر پایه پذیرش، واقع‌بینی، انعطاف‌پذیری و عشق بی‌قیدوشرط استوار است. آنها در مسیرشان یاد می‌گیرند به کوچک‌ترین پیشرفت‌های فرزندشان دلخوش باشند، شادی‌های کوچک را ببینند و در دل سخت‌ترین روزها نیز دست از تلاش برندارند. روز جهانی افراد دارای معلولیت فرصتی است برای اینکه نه‌فقط درباره حقوق و نیازهای این افراد، بلکه درباره وضعیت روان خانواده‌هایی که تمام عمرشان را وقف حمایت از فرزندان می‌کنند فکر کنیم. این روز یادآوری می‌کند که خانواده‌ها بیش از توان تخصصی، به مهربانی، شنیده‌شدن، دسترسی به خدمات حمایتی و جامعه‌ای بدون قضاوت نیاز دارند.

به عنوان کسی که سال‌ها در کنار این خانواده‌ها بوده‌ام، باور دارم اگر حمایت روانی و اجتماعی کافی فراهم شود، بسیاری از زخم‌ها ترمیم و بسیاری از تنهایی‌ها پر می‌شود. خانواده‌ای که آرامش داشته باشد، کودک توان‌یاب سالم‌تر، شادتر و با فرصت‌های بیشتری برای شکوفایی رشد خواهد کرد.

و شاید این مهم‌ترین پیام امروز باشد؛ وقتی از افراد دارای معلولیت حرف می‌زنیم، باید از خانواده‌هایشان هم بپوئیم؛ زیرا هیچ کودکِ به‌تنهایی بزرگ نمی‌شود.

تحلیل خودکشی در جوامع؛ از رنج اجتماعی تا اخلاق مراقبت

فعالیت‌های پیشگیری زیر سایه محدودیت‌ها

تقویت امید، به معنای ایجاد حس معنا و امکان پیوند با دیگران، می‌تواند به پیشگیری از خودکشی کمک کند و ظرفیت افراد را برای عبور از بحران‌های روانی و اجتماعی افزایش دهد. اهمیت این رویکرد در زمینه پیشگیری از خودکشی آشکار می‌شود

سارا رضائی

پژوهشگر و کنشگر اجتماعی

تحلیل اولیه درباره خودکشی در ایران باید با حساسیت نسبت به دو خطر مهم آغاز شود: نخست، خطر فروکاست‌گرایی ساختارگرایانه و دوم، خطر مشروعیت‌بخشی به اقدام ضد زندگی. فروکاست‌گرایی ساختارگرایانه زمانی رخ می‌دهد که خودکشی تنها به محصول ساختارهای اجتماعی، سیاسی یا اقتصادی

تقلیل داده شود و پیچیدگی‌های روانی، شخصیتی و بین فردی نادیده گرفته شود. چنین رویکردی، با وجود اهمیت نقد نابرابری‌ها و فشارهای سیستماتیک، ممکن است فرد را از مسئولیت اخلاقی و مراقبت در شبکه انسانی جدا کند و در عمل، خودکشی را به امری قابل توجیه یا اجتناب‌ناپذیر تبدیل کند.

۱. فشارهای ساختاری و دید توتلی

روان‌پزشکان بر این نکته تأکید کرده‌اند که اقدام به خودکشی معمولاً نتیجه یک روند تدریجی است، نه یک تصمیم ناگهانی. آنها این روند را «دید توتلی» می‌نامند؛ وضعیتی که در آن فرد امکان‌ها و افق‌های زیست معنادار را نمی‌بیند و تنها یک مسیر، یعنی پایان‌دادن به زندگی را پیش‌روی خود احساس می‌کند. در ایسن وضعیت، حتی عناصری که تا پیش از آن زندگی را معنادار کرده‌اند چون روابط، وظایف اجتماعی، امیدهای کوچک به حاشیه رانده می‌شوند و فرد احساس انزوا و محرومیت از معنا می‌کند. فشارهای ساختاری در ایران، از جمله بحران‌های اقتصادی، تورم فرساینده، نابرابری، تبعیض و محدودیت‌های دسترسی به خدمات بهداشت روان، زمینه این دید توتلی را تقویت می‌کنند. همچنین نگاه‌های امنیتی به کنش‌های جمعی مستقل کنش‌های مدنی را محدود می‌کند و فرصت‌های بازسازی امید و معنا را کاهش می‌دهد. فردی که می‌توانست از طریق مشارکت جمعی و تجربه پیوند اجتماعی، رنج خود را معنا کند، اکنون بیشتر در معرض فروپاشی روانی و انزوای اجتماعی قرار می‌گیرد.

۲. نارساییسبم آسیب‌دیده و مسیر خشم به خود

یکی از وجوه پیچیده مسئله، تجربه شخصیتی‌ای است که برخی روان‌شناسان و جامعه‌شناسان از آن به «نارساییسبم آسیب‌دیده» یاد می‌کنند. این وضعیت با خودشیفتگی متکبرانه متفاوت است؛ در اینجا فرد در اثر تجربه مکرر تحقیر، ناکامی یا محرومیت از بهرسمیت‌شناسی، ارزشمندی خود را زیر سؤال می‌بیند. چنین فردی ممکن است خشم ببق خود نسبت به بی‌عدالتی را، به جای هدایت به جهان بیرون، علیه خود بازگرداند. این فرایند، همان نقطه‌ای است که تحلیل اجتماعی و اخلاقی باید حساس باشد؛ چگونه رنج اجتماعی و فردی می‌تواند به اقدام ضد زندگی تبدیل شود. این موضوع یادآور می‌شود که نقد ساختارهایی که رنج ایجاد می‌کنند، بدون نقد واکنش‌های ضد زندگی نسبت به آن رنج ناقص است. در این زمینه، اهمیت توجه به وظیفه اخلاقی هر یک از ما در شبکه انسانی روشن می‌شود. ما نسبت به هر عضو شبکه انسانی‌ای که در آن زندگی می‌کنیم بهتر است حساس باشیم. هر توجه، گفت‌وگو و مراقبت کوچکی می‌تواند مسیر فرد را از توتلی تاریک به سوی امکان‌های تازه هدایت کند.

۳. اخلاق مراقبت و بازتولید شبکه انسانی

نظریه‌های اخلاق مراقبت بر این موضوع تأکید دارند که مراقبت، نه تنها یک حس انسانی، بلکه یک مسئولیت عملی است. مراقبت شامل شنیدن رنج، حضور فعال در زندگی دیگران و ایجاد فضایی برای پیوند و حمایت است. در بافت جامعه ایران، اخلاق مراقبت به معنای عملی آن، می‌تواند نقطه‌ای کلیدی برای پیشگیری از خودکشی باشد؛ دیدن رنج دیگران بدون قضاوت، فراهم‌کردن فرصت برای گفت‌وگو، تقویت گروه‌های اجتماعی کوچک و بازگرداندن حس تعلق و کنشگری به فرد. این مراقبت‌ها، حتی اگر جزئی و روزمره باشند، تأثیر عمیقی بر توان زیستن و امید دارند.

۴. امید به عنوان «فضیلت عملی

امید، بر اساس دیدگاه ون‌هوفت با ناامیدی دشمن نیست؛ از دل ناامیدی می‌آید و نوعی آگاهی دردناک اما فعال را شامل می‌شود. ون‌هوفت امید را یک مهارت زیستن می‌داند که با مراقبه، مواجهه با شکست، رنج زیسته و گفت‌وگو با دیگری تقویت می‌شود. در نهایت، امید یک نیروی مقاومت و نوعی موضع‌گیری سیاسی است؛ موضعی فعال در برابر جبرگرایی، تحقیر و محدودیت‌های اجتماعی که فرد را نتوانمند می‌کند تا زندگی را با معنا و اتصال به دیگران ادامه دهد. از این منظر، تقویت امید، به معنای ایجاد حس معنا و امکان پیوند با دیگران، می‌تواند به پیشگیری از خودکشی کمک کند و ظرفیت افراد را برای عبور از بحران‌های روانی و اجتماعی افزایش دهد. اهمیت این رویکرد در زمینه پیشگیری از خودکشی آشکار می‌شود؛ امید، در عین آگاهی از رنج و ناامیدی، فرد را نسبت به زندگی مسئول و فعال نگه می‌دارد. امید اخلاقی فرد را نسبت به دیگران مسئول‌تر می‌سازد. برخلاف خوش‌بینی ساده، امید به چشم‌پوشی از دشواری‌ها نیست؛ بلکه مشارکت در تغییر، تخیل و تعامل جمعی را ممکن می‌کند. اینکلتون هشدار می‌دهد که خوش‌بینی سطحی می‌تواند فرد را از واقعیت‌ها دور کرده و به نوعی از بی‌عملی و انفعال منجر شود، اما امید واقعی از دل آگاهی ترازینک نسبت به

محدودیت‌ها و شکست‌ها زاده می‌شود. این نوع امید مهارتی برای زیستن است؛ مواجهه با شکست، رنج زیسته و گفت‌وگو با دیگران و تبدیل‌شدن به نیرویی فعال و مقاومت‌کننده. چنین امیدی، همواره جمعی و متکی بر معناست و فرد را قادر می‌سازد حتی در بحران‌ها و شرایط دشوار، زندگی را ادامه دهد و با دیگران پیوند برقرار کند. در نتیجه، تمرکز بر تقویت این نوع امید می‌تواند ابزار قدرتمندی برای پیشگیری از خودکشی باشد و ظرفیت افراد برای تحمل رنج و انتخاب زندگی را افزایش دهد. این نکته در مسئله خودکشی اهمیت مضاعف دارد. وقتی امید تنها در سطح فردی و در انزوا تجربه شود، شکننده و آسیب‌پذیر است. اما زمانی که شبکه‌های انسانی حمایتی فعال هستند، امید به واقعیت ملموس تبدیل می‌شود و افق‌های زیست معنادار گشوده می‌شوند.

۵. نگاه امنیتی و محدودیت کنش جمعی

در ایران امروز، محدودیت‌های امنیتی نسبت به هر نوع کنش جمعی مستقل، یکی از عوامل مخرب ظرفیت بازتولید معنا و امید اجتماعی است. کنش جمعی، از گروه‌های کوچک داوطلبانه تا انجمن‌های مدنی و فعالیت‌های محلی، فرصت‌های ارتباط، تجربه معنا و بازسازی حس اثرگذاری را ایجاد می‌کند. وقتی این مسیرها محدود می‌شوند، افرادی بیشتری در معرض دید توتلی و انزوای اجتماعی قرار می‌گیرند.

۶. جمع‌بندی و پیامدهای اجتماعی

مواجهه با خودکشی نیازمند هم‌زمان دو سطح نقد و عمل است:

۱. **نقد ساختارهایی که رنج ایجاد می‌کنند:** از تبعیض و نابرابری تا محدودیت‌های مشارکت و نگاه محدودگر را به کنش جمعی.

۲. **نقد واکنش‌های ضد زندگی:** رنج واقعی است، اما اقدام علیه زندگی نمی‌تواند پاسخی مشروع به آن باشد.

در نهایت، مواجهه با مسئله خودکشی بدون در نظر گرفتن ساختارهای اجتماعی و سیاسی که زمینه‌ساز رنج و محرومیت هستند، ناقص خواهد بود. نقد ساختارها، شناسایی فشارها و بی‌عدالتی‌ها و آگاهی از محدودیت‌ها و اسداده‌ها، نخستین گام برای درک عمق مشکل است. اما این کافی نیست؛ بدون اخلاق مراقبت، بدون توجه عملی و مستمر ما نسبت به شبکه انسانی‌ای که در آن زندگی می‌کنیم، حتی آگاهی کامل از ساختارهای اجتماعی نمی‌تواند مسیر بازگشت به زندگی را هموار کند. گوش‌دادن، همراهی‌کردن، ایجاد فضاهای امن و بازسازی حس تعلق و اثرگذاری، پل میان رنج و توان زیستن را می‌سازد.

از دل این تعامل انسانی و شبکه‌های مراقبتی است که امید متولد می‌شود؛ امیدی که نه ساده‌لوحانه و خوش‌بینانه، بلکه عملی، مسئولانه و واقعی است. امید یعنی باور به امکان‌های تازه، حتی وقتی افق زندگی تاریک به نظر می‌رسد؛ یعنی توان دیدن و ساختن معنا، با وجود فشارها و محدودیت‌ها. در این چشم‌انداز، جامعه‌ای که رنج را می‌بیند، ساختارهای خود را نقد می‌کند و مراقبت را در دل روابط انسانی جاری می‌سازد، می‌تواند زمینه‌ای فراهم کند که افراد دوباره مسیر زندگی را تجربه کنند و امکان‌های زیست معنادار بازسازی شود.

به عبارت دیگر، نقد ساختارها، اخلاق مراقبت و خلق امید در دل ناامیدی، سه رکن یکدیگر هستند؛ بدون هر یک، تلاش برای پیشگیری از خودکشی و بازتولید زندگی انسانی ناکامل خواهد بود. این سه عنصر، مسیر روشن و عملی برای جامعه‌ای پایدار و انسانی‌تر را نشان می‌دهند.

ارجاعات و منابع

- تحلیل اولیه درباره خطر فروکاست‌گرایی ساختارگرایانه و ضرورت پرهیز از مشروعیت‌بخشی به خودکشی، با الهام از یادداشت بشیر خادملو ارائه شده و در این متن بسط یافته است.
- مفهوم «دید توتلی» و تحلیل‌ش روند خودکشی برگرفته از درسگفتارهای آدرخس مگری است.
- چارچوب اخلاق مراقبت با ارجاع به کتاب‌های نظری اخلاق مراقبت شکل گرفته است.
- بحث امید و توان زیستن با استناد به کتاب امیدواری بدون خوش‌بینی (تری ایکلتون) و پژوهش‌های ون‌هوفت تقویت شده است.

گزارش

ناوگان تهران؛ میان وعده‌وواقعیت

رئیس کمیته نظارت شورای شهر افزود: «این گروه سیاسی کوچک حتی با وجود انتقادهای جدی، همچنان	۵۳۶ صفحه ادامه از ۶
--	---------------------

مدیریت شهری را در دست دارد و از سیاست‌های حامی‌پروری برای حفظ جایگاه خود استفاده می‌کند».
اقراریان در ادامه به اختلاف آمار در حوزه حمل‌ونقل عمومی اشاره کرد: «مدیرعامل اتوبوسرانی اعلام کرده که در زمان تحویل شهرداری فعلی هزار و ۷۶۵ دستگاه اتوبوس فعال بوده، در حالی که شهردار تهران خود در مصاحبه‌ای در آذر ۱۴۰۳ تعداد اتوبوس‌های فعال را ۸۶۰ دستگاه اعلام کرده است». او این تناقض آماری را نشانه‌ای از «حکمرانی نمایشی و آمارگریزی» دانست که با تبلیغات و مدیریت افکار عمومی سعی در ایجاد تصویر موفقیت دارد. او تصریح کرد: «مسئله اصلی ما مشخص شهردار نیست، بلکه سبک و مدل مدیریتی است که افراد فاقد تخصص و کارآمدی را بر مسند دستگاه‌های حیاتی کشور می‌نشاند. این سبک مدیریتی منجر به ارائه وعده‌های غیرواقبل تحقق و عدم شفافیت اطلاعات می‌شود».
اقراریان با اشاره به قوانین و مقررات شهرداری گفت: «بر اساس مقررات، شهردار تهران صلاحیت لازم برای ادامه حضور در سمت خود را ندارد، اما با لابی گسترده تلاش می‌شود این محدودیت اصلاح شود؛ اتفاقی که با سیاست‌های رئیس‌جمهور در حوزه شایسته‌سالاری در تضاد است».
رئیس کمیته نظارت شورای شهر تهران هشدار داد ادامه حکمرانی بر پایه وعده‌های غیرواقعی و آمار غیرشفاف، ندهتا مشکلات شهری را تشدید می‌کند، بلکه اعتماد عمومی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد و نشان‌دهنده نیاز فوری به اصلاحات مدیریتی در پایتخت است. او با مقایسه اتوبوس‌های دیزلی و برقی افزود: «عمر مفید اتوبوس‌های برقی، ظرفیت واقعی آنها برای خدمت‌رسانی روزانه و طول عمر باتری‌ها، مسائل مهمی هستند که در محاسبات و وعده‌ها به آنها توجه نشده است. بخش قابل توجهی از هزینه خرید این اتوبوس‌ها مربوط به باتری‌هاست و این موضوع در عملکرد آینده ناوگان تأثیرگذار خواهد بود».

رئیس کمیته نظارت شورا همچنین به ابعاد سیاسی موضوع پرداخت: «وقتی فردی فاقد تخصص لازم در مسند شهرداری تهران قرار می‌گیرد، پالس نامیدی به جامعه داده می‌شود. جریان فعلی به دنبال کاهش مشارکت مردم در انتخابات است و این خطر، می‌تواند در بلندمدت اثرات جدی بر روند حکمرانی کشور داشته باشد».

اقراریان هشدار داد ادامه حکمرانی بر پایه وعده‌های غیرواقعی و پروژه‌های بدون ارزیابی تخصصی، علاوه بر مشکلات شهری، اعتماد عمومی را کاهش می‌دهد و مسیر توسعه شهر و کشور را با چالش‌های جدی مواجه می‌کند.

۶	۹		۴	۱
۱	۷	۵		
		۱		
	۹		۷	
		۵		
	۳	۱	۵	
		۶		
۹	۱	۶	۹	۸

۶		۵	۸	
۸		۲		۴
	۷		۱	
۶	۵	۲	۷	۴
		۴	۹	
۵		۱	۷	۳
	۴		۸	
		۲		۵

سودوکو سخت ۴۲۱۰

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو

- در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ساده ۴۲۱۰

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عدد‌های بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

حل سودوکو ۴۲۰۹

۱	۷	۵	۸	۹	۲	۳	۶
۸	۲	۳	۱	۶	۷	۹	۵
۶	۹	۴	۳	۷	۵	۱	۸
۲	۴	۸	۹	۷	۳	۶	۱
۵	۳	۱	۶	۴	۸	۷	۹
۷	۶	۹	۱	۲	۸	۴	۳
۴	۱	۶	۵	۹	۳	۸	۷
۹	۸	۷	۴	۳	۶	۵	۲
۳	۵	۲	۸	۱	۴	۶	۹

۷	۵	۲	۹	۱	۲	۳	۶
۱	۹	۲	۷	۳	۶	۸	۵
۸	۳	۶	۲	۵	۴	۹	۷
۲	۷	۵	۳	۴	۹	۱	۸
۶	۴	۸	۵	۱	۷	۳	۲
۵	۱	۹	۳	۸	۲	۴	۶
۴	۲	۵	۱	۶	۳	۷	۹
۹	۶	۷	۴	۲	۵	۱	۳
۳	۸	۱	۹	۷	۵	۶	۴

حل جدول ۵۲۱۴

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

نژاد آریایی ۱۳- هریک از واحدهای تخصصی در ارتش- سخنوران- هستی و موجودیت ۱۰- پهلوان- دنباله- سمیع۱- باری‌کننده- زاباس- ترش و شیرین ۱۲- دربرگیرنده- قوم سرخ‌پوست بومی مرکزیک- قومی از

صورت- نوعی پارچه نفیس.

۹- سیاست‌گذار- کلمه استثنا ۹- سیاست‌گذار- سخنوران- هستی و موجودیت ۱۰- پهلوان- دنباله- سمیع۱- باری‌کننده- زاباس- ترش و شیرین ۱۲- دربرگیرنده- قوم سرخ‌پوست بومی مرکزیک- قومی از

۱۵- شاداب و سرحال- سبک ادبی صائب تبریزی- قطار ۶- کلاه پادشاه- از نرم افزارهای پیام‌رسان

داخلی- پلیس مبارزه با سارقان و تبهکاران ۷- روشی برای جادکردن اجزای جامد از یک محلول- پسر رستم در شاهنامه- پسوند شباهت ۸- از زبان‌های زنده دنیا- ستایش‌شده- سلول جنسی ماده ۹- تیر یکپارندار- برافروختگی- اسب اصیل و تندرو ۱۰- عظمت- دیندار- حشره‌ای گزنده ۱۱- دیوار بلند- آواز آهنگین- پیوند زناشویی ۱۲- شهادت- گرم‌ترین نقطه زمین ۱۳- فیلم زندگی کابوهای غرب- افزون‌شونده- فرورفته ۱۴- تکرار حرف آخر- غلبه و چیرگی- ویران‌شده ۱۵- عید بیست و هفتم رجب- قتل از روی ترحم- تکرار حرفی.

عمودی:

۱- تمام‌کننده- پول خرد گرجستان- سالنامه ۲-

پرنده‌ای وحشی- از خلفای راشدین- میوه‌ای برای کاهش فشار خون ۳- آلومی با آواز عبدالحسین

مختاباد- نوعی نان حجیم ۴- نهمین ماه سربانی- حالتی مخصوص زن باردار- ارت‌برندگان ۵- قلیل-

شهری در شهرستان رفسنجان- مدرک کارشناسی ۶- از نقوش اسلیمی- کوکب- خمیدگی کاغذ

۷- زمخت و بدقواره- گداخته و بسیار داغ- معاينه پزشکی ۸- یک حرف و سه حرف- دانشگاهی معتبر