معاون متوسطه وزیر آموزش و پرورش:

از کرامت انسانی معلمان و دانش آموزان صیانت خواهیم کرد

معاون متوسطه وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه اخیرا شیوه‌نامه اجرایی الگوی مدرسه تراز سند تحول بنیادین آموزش و پرورش با امضای مقام عالی وزارت به واحدهای آموزشی ابلاغ شده گفت: توجه به ماموریت‌ها، وظایف و اختیاراتی که در این الگو و شیوه‌نامه تاکید شده، حائز اهمیت است.

گروه علمی و آموزشی- سید مصطفی آذرکیش با بیان اینکه توسعه عدالت و آموزش با کیفیت برای همه دانش‌آموزان در راستای رویکردهای دولت چهاردهم در وزارت آموزش و پرورش از اولویت‌های برنامه معاونت متوسطه است گفت: تقویت و ارتقای کیفیت آموزش مدارس دولتی در اولویت است و تلاش می‌شود با تنوع بخشی و غنی سازی محیط‌های یادگیری شبکه‌ای از محیط‌ها را برای ارتقای کیفیت در برنامه‌ها لحاظ کنیم و امیدوار هستیم با همکاری همه معلمان به عنوان عناصر اصلی و محور اصلی آموزش، ارتقای کیفیت را در سال‌های آینده به ویژه در مدارس دولتی و مناطق محروم و کمتر برخوردار شاهد باشیم.

وی با بیان اینکه استفاده از همه ظرفیت‌های درون و برون سازمانی، استفاده از ظرفیت دستگاه‌های اجرایی (همه دستگاه‌های اجرایی که در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش تاکید بر نقش آفرینی آن‌ها شده)، ارتقای نقش خانواده در نظام تعلیم و تربیت و همچنین خیرین، نهادهای عمومی و مردمی در فرآیند آموزش را برنامه ریزی و لحاظ خواهیم کرد افزود: آنچه مهم است تحول در فناوری و توجه به ورود هوش مصنوعی، دنیای متاورس و ابزارهایی مثل واقعیت افزوده و واقعیت مجازی است زیرا در فرایند تعلیم و تربیت تاثیر مثبتی دارند و برنامه‌های سالانه‌ای را ارائه خواهیم کرد. معاون آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه تلاش شده فعالیت‌ها را به سمتی کاهش دهیم که به برنامه‌های نو، تحول آفرین، تحقق پذیر، فراگیر و اثربخش توجه شود ادامه داد: از شان سیاست گذاری وزارت آموزش و پرورش صیانت خواهیم کرد، از کرامت انسانی برای معلمان و دانش آموزان در برنامه‌ها صیانت خواهیم کرد. تلاش خواهد شد برنامه‌های آموزش و ارتقای توانمندی‌های حرفه‌ای و تخصصی معلمان را در طول برنامه داشته باشیم.

آذرکیش با بیان اینکه اخیرا شیوه‌نامه اجرایی الگوی مدرسه تراز سند تحول بنیادین آموزش و پرورش با امضای مقام عالی وزارت به واحدهای آموزشی ابلاغ شده گفت: توجه به ماموریت‌ها، وظایف و اختیاراتی که در این الگو و در این شیوه‌نامه به آن تاکید شده حائز اهمیت است.

وی با بیان اینکه استفاده از همه ظرفیت‌ها برای این است که در مدارس به عنوان کانون تربیت محله، تربیت متوازن، جامع و کامل را در قالب تربیت تمام ساحتی برای دانش آموزان اجرا کنیم عنوان کرد: تلاش خواهیم کرد استفاده هوشمندانه‌ای از فناوری‌های اطلاعات را در قالب برنامه‌هایی که سالانه ابلاغ می‌شوند برای تکمیل و تعمیق بخشی به یادگیری و تربیت استفاده کنیم.

معاون آموزش متوسطه با بیان اینکه آنچه مهم است ارتقای جایگاه و منزلت و کارکردهای گروه‌های آموزشی است اظهار کرد: بیش از ۷۴ دبیرخانه راهبری کشوری برای دروس در معاونت متوسطه داریم که گروه‌های آموزشی در سراسر کشور که مرجع علمی و حلقه واسط بین حوزه‌های ستاد ثبت هستند بتوانند محتواهایی که در سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی درسی و در وزارت آموزش و پرورش طراحی و تدوین می‌شود برای اجرای بهینه عملیاتی کنند. وی اظهار کرد: مطمئن هستم با همکاری، همیاری و همراهی معلمان و مدیران آینده خیلی بهتر و خوبی را در نظام تعلیم و تربیت برای تربیت متوازن بچه‌ها در قالب تربیت تمام ساحتی و زیر برنامه‌های زیر نظام‌های شش گانه خواهیم داشت.

آذرکیش با بیان اینکه اخیرا شیوه‌نامه اجرایی الگوی مدرسه تراز سند تحول بنیادین آموزش و پرورش با امضای مقام عالی وزارت به واحدهای آموزشی ابلاغ شده گفت: توجه به ماموریت‌ها، وظایف و اختیاراتی که در این الگو و در این شیوه‌نامه به آن تاکید شده حائز اهمیت است.

نقش شهاب‌سنگ غول‌پیکر در پیدایش حیات

گروه علمی و آموزشی- یک شهاب سنگ غول پیکر که ۳.۲۶ میلیارد سال پیش با زمین برخورد کرد، ممکن است به پیدایش حیات اولیه کمک کرده باشد.

شهاب‌سنگ‌ها میلیاردها سال پیش بارها و بارها به سیاره ما برخورد کرده‌اند، مدت‌ها قبل از اینکه چیزی شبیه حیاتی که امروز می‌شناسیم وجود داشته باشد.

یکی از این صخره‌های فضایی حدود ۳.۲۶ میلیارد سال پیش شکسته شد و امروزه رازهایی درباره گذشته زمین فاش می‌کند. این رویدادها که می‌تواند باعث جوشش دریا یا ایجاد پوششی از گرد و غبار شود که مانع رسیدن نور خورشید به گیاهان می‌شود، معمولاً برای زندگی فاجعه بار در نظر گرفته می‌شوند. با این حال، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند که شرایط ناشی از برخورد شهاب سنگ S۲ در بیش از ۳ میلیارد سال پیش که شواهد زمین شناسی برای آن در کمربند گرین استون باربرتون در آفریقای جنوبی یافت شد و قطر آن ۳۷ تا ۵۸ کیلومتر بود، ممکن است باعث ایجاد اشکال خاصی از زندگی برای شکوفایی شده باشند.

نادیا درابون، زمین‌شناس اولیه و استادیار گروه زمین و علوم سیاره‌ای در دانشگاه هاروارد در ایالات متحده، گفت: «ما فکر می‌کنیم رویدادهای ضربه‌ای برای زندگی فاجعه‌بار هستند، اما آنها برای زندگی مفید بوده اند، مخصوصاً در اوایل حیات. این تأثیرات ممکن است باعث شکوفایی زندگی شوند.»

تخمین زده می‌شود که شهاب سنگ S۲ حدود ۲۰۰ برابر بزرگتر از شهاب سنگی بود که دایناسورها را کشت.

از طریق کار پر زحمت جمع‌آوری و بررسی نمونه‌های سنگ و تجزیه و تحلیل رسوبات، ژئوشیمی و ترکیبات ایزوتوپ کربنی که از خود به جای گذاشته‌اند، تیم درابون قانع‌کننده‌ترین تصویری را از روزی که یک شهاب سنگ به اندازه چهار قله اورست از زمین بازدید کرد، ترسیم می‌کند. نتایج نشان می‌دهد که این شهاب سنگ باعث ایجاد موج سونامی شده است که آب‌های اقیانوس را مخلوط کرده و زباله‌ها را از خشکی به مناطق ساحلی پرتاب کرده است.

دانشمندان می‌گویند که گرمای حاصل از برخورد باعث جوشش لایه بالایی اقیانوس و همچنین گرم شدن جو شد و ابر غلیظی از غبار همه چیز را پوشانده و هرگونه فعالیت نوری را متوقف می‌کند.

اما بر اساس این مطالعه، حیات باکتری‌ها به سرعت بازگشت، و با افزایش شدید تعداد موجودات تک سلولی که از عناصر فسفر و آهن تغذیه می‌کنند، افزایش یافت.

دانشمندان احتمال می‌دهند که آهن از اعماق اقیانوس‌ها به دلیل سونامی به سمت آب‌های کم عمق حرکت کرده باشد و فسفر توسط خود شهاب سنگ و از افزایش فرسایش روی زمین به سیاره آورده شده است.

یافته‌های پروفسور درابون نشان می‌دهد که باکتری‌های مصرف کننده آهن بلافاصله پس از ضربه شکوفا شدند.

کارشناسان خاطرنشان می‌کنند که این تغییر به سمت باکتری‌های ترجیح دهنده آهن، یک قطعه کلیدی از پازل را تشکیل می‌دهد که زندگی اولیه روی زمین را به تصویر می‌کشد.

امروزه شواهدی از برخورد در کمربند گرین استون باربرتون در آفریقای جنوبی پیدا شده است.

مفهوم «تاب آوری» و لزوم به کارگیری آن در ارتباط با کودکان و نوجوانان

قسمت اول

نجمه لبانی مطلق
کارشناس آموزش

تاب آوری چیست؟ گاهی در زندگی حوادث زودگذر و یا طولانی مدتی پیش می آید که رویایی با این بحران عظیم نیازمند مؤلفه های زیادی است. می توان گفت که به دلیل کنار نیامدن درست فرد با موضوع، بحران ایجاد می شود و این حوادث مستقیم بر افراد تأثیر گذار است. اینکه ما بیاموزیم در هر شرایطی که گاهی همه با آن مواجه خواهیم شد مثل از دست دادن یک عزیز، از دست دادن کار، حوادث طبیعی مثل زلزله و غیره چگونه رو به رو شویم و چه عکس العملی نشان دهیم بسیار موضوع مهمی است. در این شرایط است که واکنش «تاب آوردن» به کمک ما می آید. واژه های مترادف تاب آوری مثل قدرت ارتجاعی، انعطاف و بسیاری موارد دیگر است. تاب آوری؛ توانایی مواجه شدن با رویدادها و بحرانها، قبول و تحمل آن ها و برگشت سریع به مرحله قبل است. تاب آوری مهارتی است که در افراد مختلف متفاوت است و نیاز به زمان برای یادگیری آن می باشد. تاب آوری در واقع نیازمند بینش مثبت نسبت به رویدادهاست. این فرآیند در رابطه با موقعیت های مختلف عوض خواهد شد. ما ضمن یادگیری تاب آوری باید دارای هوش احساسی و انعطاف پذیری و مهارت مراقبه در مواجه با رویدادها هم باشیم.

با توجه به مفهوم یاد شده آموزش این مهارت به دانش آموزان و کودکان بسیار مفید خواهد بود. تاب آوری نقش مهمی در رشد توانایی آنها خواهد داشت. در واقع کودکان و دانش آموزان وقتی باور کنند که توانایی ذهنی خود را می توانند رشد دهند می توانند در مواجه با چالش های درونی مدرسه، درس و نمره گیری بهتر عمل نمایند و دچار استرس کمتری شوند. در واقع تاب آوری در دانش آموزان به آن ها کمک می کند تا مشکلات را بپذیرند و دنبال پیدا کردن راه حل برای آن باشند تا بتوانند از آن به راحتی و درستی عبور کنند. یک کودک تاب آور کودکی همیشه شاد نیست چون اندوه و غم هم خصلتی است ذاتی که به طور کل نمی توان آن را حذف کرد اما کودکی است که می تواند روابط قوی و نزدیک برقرار کند، توانایی در حل کردن مسائل دارد و مسئولیت پذیر است. کودکانی که با تاب آوری آشنا می شوند در زمانی که غمگین هستند زودتر می توانند بر اندوه خود غلبه کنند و شرائط سخت را به درستی تغییر دهند. آن ها مطمئن خواهند بود که این شرایط دوام زیادی ندارد. آموزش تاب آوری را از خانواده و خانه کودک که محل رشد و پرورش اوست باید شروع کرد و در مدرسه به آن رنگ و بوی بیشتری بخشید.

مؤلفه های زیادی برای تاب آوری وجود دارد که شایسته است والدین و مسئولین مدارس توجه بیشتری به آن داشته باشند:

۱–احساس شایسته بودن: که در هر مسأله و بحران بیشتر تلاش کنند تا راه حل بهتری پیدا نمایند و شرایط را بهبود بخشند زمانی که بتوانند این مسأله را به درستی حل کنند این احساس در آن ها شکل خواهد گرفت.

۲–اعتماد به نفس: با پشت سر گذاشتن هر مسأله ای که با مدیریت کودک طی می شود احساس اعتماد به نفس را در او رشد خواهد داد.

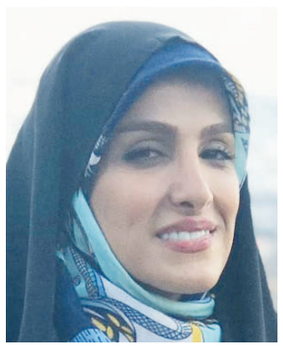
۳–ارتباطات: کودک باید بیاموزد دایره رابطه مثبت خود را با افراد اطراف خود بیشتر کند. حال این افراد بهتر است حامی و حمایت گر کودک باشند چه پدر و مادر و چه معلم تا این شبکه ارتباطی بتواند تاب آوری را در کودک بهبود بخشد.

۴–شخصیت: کودک تاب آور با ارزش های شخصی خود ارتباط تنگاتنگ دارد. به آن ها احساس مسئولیت می کند و هم چنین به دلیل حس مسئولیت در خود، نگرش مراقبتی به دیگران پیدا خواهد کرد. این کودکان از تجربه کردن نمی هراسند و اضطراب و تنش آن ها را راکد نمی کند. بلکه همیشه به دنبال مدیریت احساسات و پیدا کردن راه حل مناسب برای شرایط پیش آمده برای خود و دیگران خواهند بود.

۵–مشارکت و همکاری: کودک بی تجربه وقتی در جمع با مشارکت دیگران می تواند کاری را به ثمر برساند بینش جدیدی نسبت به جهان اطراف خود پیدا می کند و با خود می اندیشد که دنیا با تلاش او شکل بهتری پیدا خواهد کرد. این باعث می شود که احساس ارزشمندی و مهم بودن نماید که این حس، رابطه مستقیم با تاب آوری دارد. پس کار گروهی یک مؤلفه ارزشمند در تاب آوری است.

۶–سبک های مقابله و کنترل: کودک تاب آور نسبت به کودکانی که آموزش تاب آوری ندیده اند، راهکارهای بیشتری برای مقابله با چالش ها و رویدادهای پیش رو و هم چنین کنترل خشم، نفرت، استرس و بسیاری احساسات دیگران خواهد داشت و دید بازتری نسبت به مسائل پیدا خواهد کرد. تاب آوری باعث بهبود روش های مقابله با هیجانات و مشکلات خواهد شد و سبک های دفاعی کودک و نوجوان را گسترش خواهد داد.

۷–مدیریت و کنترل: در دوران کودکی و نوجوانی به دلیل وجود رفتارهای تکانشی زیاد، ممکن است تصمیماتی گرفته شود که اساس منطقی و محکمی نداشته باشد که وجود تاب آوری به کودک ما کمک می کند هیجانات خود را به خوبی مدیریت کرده و به تاثیر گذاری تصمیمات و عواقب آن به خوبی آگاه باشد. در قسمت های بعد راهکارهای بهبود تاب آوری و آموزش آن را به والدین و معلمین خواهیم آورد.



این خودرو فقط با نور خورشید کار می کند

گروه علمی و آموزشی- خودروی آپترا طوری طراحی شده است که یک وسیله نقلیه الکتریکی کاملا خورشیدی (sEV) باشد. این شرکت ادعا می کند که ۴۰ مایل بُرد اضافی در روز خواهد داشت در حالی که نیازی به اتصال به برق برای شارژ مجدد ندارد زیرا انرژی را از خورشید به باتری‌های داخلی خود می‌رساند. شرکت آپترا موتورز مستقر در سن دیگو، کالیفرنیا، به تازگی اولین آزمایش عملکرد کم‌سرعت خود را با موفقیت انجام داده است. خودروی PI۲ این شرکت برای شارژ مجدد نیازی به اتصال به برق ندارد و در عوض انرژی روزانه خود را مستقیما از نور خورشید دریافت می‌کند. خودروی آپترا طوری طراحی شده است که یک وسیله نقلیه الکتریکی کاملا خورشیدی (sEV) باشد. این شرکت ادعا می کند که ۴۰ مایل بُرد اضافی در روز خواهد داشت در حالی که نیازی به اتصال به برق برای شارژ مجدد ندارد زیرا انرژی را از خورشید به باتری‌های داخلی خود می‌رساند. گزینه‌هایی برای اندازه‌های مختلف باتری وجود دارد. یکی از آنها با شارژ کامل تا ۱۰۰۰ مایل (۱۶۰۰ کیلومتر) برد دارد. اگر باید بیش از ۴۰ مایل در روز رانندگی کنید یا آب و هوا به شما اجازه داشتن همیشگی نور خورشید را نمی‌دهد، می‌توان آن را به برق وصل کرد تا بسته باتری شارژ شود. در ماه ژانویه سال گذشته، آپترا از نسخه «Launch Edition» رونمایی کرد که دارای تقریبا ۷۰۰ وات سلول خورشیدی بر روی بدنه کامپوزیت بود و دارای برد ۴۰۰ مایلی با یک بار شارژ تا بسته باتری لیتیوم یونی ۴۲ کیلووات ساعتی بود. صفحات خورشیدی یکپارچه، البته تا زمانی که در معرض نور خورشید هستند، به شارژ مداوم باتری‌ها ادامه می‌دهند. برای مقایسه بهتر است بدانید که خودروی تسلا مدل S، مجهز به بسته باتری ۱۰۰ کیلووات ساعتی با برد تخمینی ۴۰۵ مایل است. ادعا می‌شود که صفر تا ۱۰۰ این خودرو، چهار ثانیه و حداکثر سرعت آن ۱۶۲ کیلومتر در ساعت. چگونه آپترا از تنها ۷۰۰ وات انرژی خورشیدی، ۴۰ مایل بُرد اضافی فراهم می‌کند؟ طراحی سبک وزن و ضریب کشش فوق العاده کارآمد آن باعث این دستاورد شده است. نسخه ۲۵ کیلوواتی آن تنها ۱۸۰۰ پوند (۸۱۶ کیلوگرم) است که آن را در رده وزنی خودروهای کوچک هوشمند قرار می‌دهد. حتی گزینه باتری بزرگ ۱۰۰ کیلوواتی با برد ۱۰۰۰ مایل (۱۶۰۰ کیلومتر) تنها ۲۲۰۰ پوند (۹۹۸ کیلوگرم) وزن دارد. آپترا دارای بدنه کامپوزیتی شش تکه فیبر کربنی است و طراحی منحصربه‌فرد و سه چرخ آن باعث می‌شود تا حد امکان از انرژی کمتری در هنگام رانندگی استفاده شود. پس از تکمیل تمام آزمایشات، هدف آپترا تولید ۴۰ وسیله نقلیه در روز از کارخانه مونتاژ نهایی خود در کالیفرنیا خواهد بود.

ترفندهای موثر برای افزایش سلامت باتری گوشی‌های هوشمند و رایانه‌ها

گروه علمی و آموزشی- در عصر دیجیتال، حفظ سلامت باتری گوشی هوشمند و رایانه‌ها برای علاقه‌مندان به فناوری بسیار مهم است. طول عمر باتری به عوامل مختلفی از جمله عادت شارژ و شرایط محیطی بستگی دارد و با اتخاذ شیوه‌های بهینه شارژ، می‌توانید عملکرد و طول عمر دستگاه خود را بهبود بخشید. باتری‌های لیتیوم یونی، انرژی اکثر دستگاه‌های مدرن را تامین می‌کنند و با انتقال یون‌های لیتیوم بین الکترودها در طول چرخه‌های شارژ و دشارژ کار می‌کنند. شارژ بیش از حد یا تخلیه عمیق ممکن است به این باتری‌ها آسیب برساند و حفظ سطح شارژ بین ۲۰ تا ۸۰ درصد برای افزایش عمر باتری ایده آل است.

شیوه‌های شارژ بهینه شده

از وصل نگه داشتن دستگاه خود به برق در طول شب خودداری کنید. شارژ مداوم باعث داغ شدن دما و اخلال در باتری‌ها می‌شود.

مدیریت دما

دماهای شدید روی کارایی باتری تأثیر می‌گذارند. دستگاه را به دور از تابش مستقیم خورشید یا محیط‌های سرد نگه دارید.

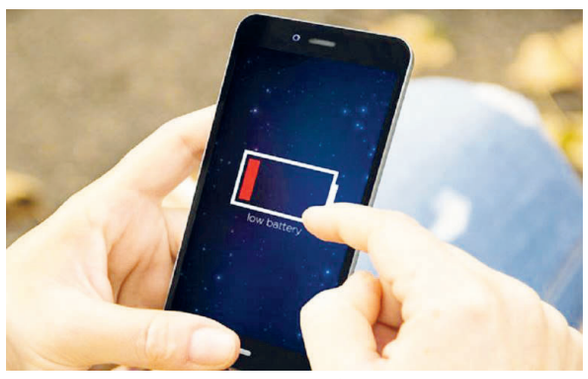
از شارژرهای باکیفیت استفاده کنید

همیشه از شارژرهای توصیه شده توسط سازنده استفاده کنید، شارژرهای شخص ثالث ممکن است ولتاژ را به درستی تنظیم نکنند و خطر شارژ بیش از حد یا سناریوهای شارژ بیش از حد را به همراه داشته باشند.

شارژر با کیفیت بالا جریان ثابت را تضمین می‌کند و باتری را سالم نگه می‌دارد.

به روز رسانی نرم افزار و سلامت باتری

به‌روزرسانی‌های نرم‌افزاری معمولی اغلب شامل بهبودهایی در مدیریت باتری هستند. مطالعه‌ای که توسط یک تولیدکننده پیشروی گوشی‌های هوشمند انجام شد، نشان داد که کاربرانی که از روش‌های شارژ بهینه پیروی می‌کردند، در مقایسه با افرادی که این کار را نمی‌کردند، ۲۰ درصد طول عمر باتری بیشتری را در طول ۲ سال تجربه کردند و این نشان دهنده مزایای ملموس عادت‌های شارژ متفکرانه است. با اجرای این استراتژی‌ها، علاقه‌مندان به فناوری می‌توانند از دستگاه‌هایی با عمر طولانی‌تر و با وقفه‌های کمتر به دلیل مشکلات باتری لذت ببرند.



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۴۵۸۳

جدول عادی

افقی:

۱- شهر انارا! - راهی برای درمان تب
۲- شهری در خاور استان لرستان - قاعده، شیوه - پایتخت «ترکیه»
۳- فتنه - نغمه‌خوانی - خودداری از پرداخت وجه چک - حرف استثنا
۴- کشیدگی، راستا - فریاد سخت - مخفف از ما
۵- اسب چاپار - میوه‌ای گرمسیری - اشاره به دور
۶- برای تزریق دارو به بدن به کار می‌رود - نوعی از پرانتز - دورویی
۷- کمیت - مار خطرناک - بی‌درنگ و فوری
۸- خاک نرم - هنری زیبا - موجود فراطبیعی
۹- برملا کردن راز - آفریدگار - بخشی از دندان
۱۰- زنجیره - حرص و طمع - دستوری
۱۱- به شوق آورنده - آخرین شب پاییز - شیر خوراکی
۱۲- مخفف آواز - حرف تمسخر - بی‌تجربه
۱۳- رنگ موی فوری - اسم فاعل مرخم از نشستن - پرده کرم ابریشم - شما به انگلیسی
۱۴- روشندل - جد - عصای سالمندان
۱۵- از لوازم دوومیدانی - امر به آراستن

عمودی:

۱- نام پسرانه فرنگی - بازیگر سریال در حال پخش «نون خ»
۲- شرم - کمیسر سریالی - باران کم - برسرگوزن
۳- تاکسی پرجمعیت! - نام دخترانه - مارکی برتلویزیون بود - خدای دست‌ساخت!
۴- ساندویچی از سوسیس - طاقچه بالایی - شهر مدفن مولوی
۵- اهلی - پرتلاش - غیربیگانه
۶- بافته ابریشمی - شناگری، غواصی - گلی سفید و معطر
۷- تنگی نفس - پایتخت «غنا» - نرم کننده
۸- چارق - تیتراژ - بوی زننده رطوبت
۹- جایزه علمی ادبی - خدمتکار پیر - کهنسال
۱۰- گاو تبتی - گدای سمج - اهداف، مقاصد
۱۱- تاکنون - خیاط - گنگ و بی‌زبان
۱۲- خواندن شعر با شور و حرارت - ابزاری در کشاورزی - شرایط اقلیمی
۱۳- عدد ورزشی - جمع امیر - خواهش کردن - نشانه اسم مصدر
۱۴- صندوقچه - ویتامین کیوی - چهلچراغ - مایع ظرف شویی
۱۵- زودرنج - فراق و هجران

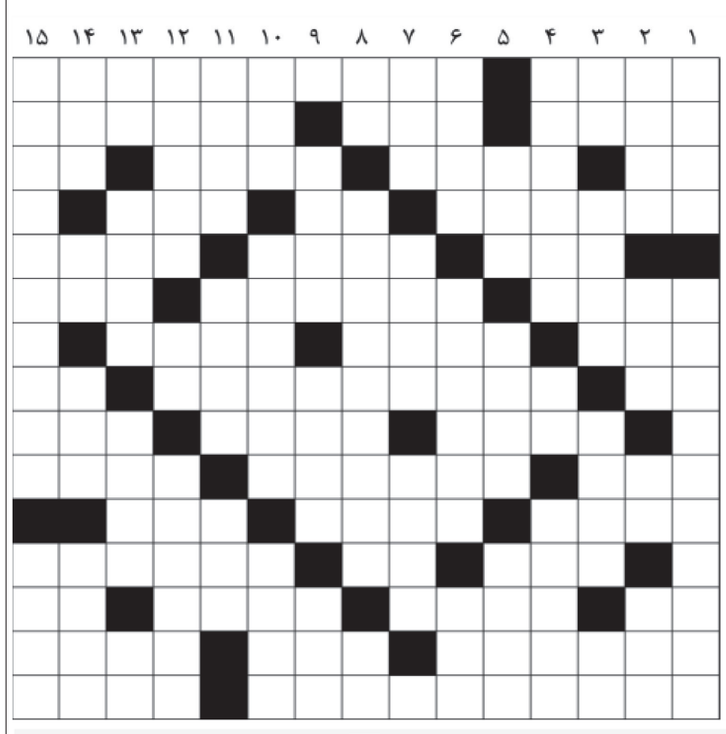
جدول ویژه

افقی:

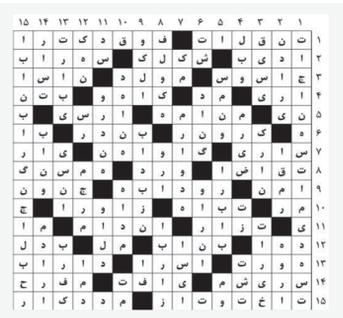
۱- خودروی ملی - بازیگر سریال «هیأت مدیره»
۲- شاعر قرن پنجم - روستایی از توابع «آسارا» در کرج - رقیب «کاکرو»
۳- خمره بزرگ - جدی و برابر با مقررات - الهه نگهبان شهر آتن - ریشه
۴- نانخورشی از شیر و ماست - بنیاد - روکفشی
۵- نام دخترانه عربی - بزرگترین قاره - آبگوشت ساده
۶- نمود کردن - دزدی - ضمیر اشاره برای نزدیک
۷- امر به آوردن - کالبد - جایگاه مرشد

عمودی:

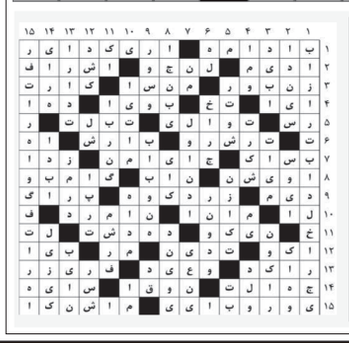
۱- هواپیمایی ارتش - نوبل موسیقی
۲- باعث - کویر برهنه - بیماری جگرسوز - کمیت
۳- چوب خوشبو - پانصد هزار - از انواع انرژی - نوعی خار
۴- اصطلاحی در حمل‌ونقل - نام جمشید - پیروز
۵- آسمان - ظرف بزرگ آبخوری - مارکی برنیسان
۶- اطراف - پارتیشن - بنده
۷- مردمی - ورزش زمستانی - مِشگین‌شهر سابق
۸- یک عامی - دانشمند فرانسوی/امریکایی برنده نوبل اقتصاد ۲۰۱۹ - افزودن
۹- ضرر و گزند - شهر «نروژ» - همبازی تام!
۱۰- با «خیز» آید - سمّ‌الفار - از حالات ماده
۱۱- پاندول - ژانری در سینما - گرسنه نیست!
۱۲- گیاهی - رود شولوخف - قطعه موسیقی
۱۳- دو تا الف - مرمر - نردبان - ضمیر اجتماعی
۱۴- فامیل همخون - ساز پر سوز - حرفه و کار - ته‌نشین مواد
۱۵- یک بیماری ژنتیکی که تاکنون هیچ درمانی برای آن پیدا نشده - شش عرب



حل جدول عادی شماره ۴۵۸۲



حل جدول ویژه شماره ۴۵۸۲



کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲