

آیا عصر دیجیتال تهدیدی برای دانش آموزان است؟

گروه علمی و آموزشی – یکی از مشکلات اصلی، کاهش فعالیت‌های فیزیکی است که به مشکلات جسمی و روحی دانش آموزان منجر می‌شود.بازی‌های فیزیکی و جمعی که در گذشته به توسعه تحرک و دوست‌یابی کمک می‌کردند،به تدریج جای خود را به بازی‌های دیجیتال داده‌اند. این تغییر نه تنها بر سلامت جسمی دانش آموزان اثر منفی می‌گذارد، بلکه پیامدهای جدی بر سلامت روانی و اجتماعی آنها نیز دارد.تحقیقات نشان می‌دهد که کم‌تحرکی می‌تواند به بروز اختلالات روانی،اضطراب وافسردگی در میان دانش آموزان منجر شود.

توجه به تجهیزات وامکانات در مدارس نیز امری ضروری است که دانش آموزان بخش عمده‌ای از فعالیت‌های روزانه و ارتباطات خود را در مدارس می‌گذرانند،به ویژه دختران که پس از پایان ساعات مدرسه بیشتر در کنار خانواده می‌مانند؛این موضوع ضرورت توجه بیشتر آموزش وپرورش به نیازهای خاص دانش آموزان دختر را نشان می‌دهد.

تغییر الگوها: از تحرک به دنیای دیجیتال و پیامدهای آن
تغییر الگوهای فعالیت دانش آموزان در عصر دیجیتال به موضوعی نگران کننده تبدیل شده است؛ کارشناسان به ویژه به افزایش فقر حرکتی، مشکلات اجتماعی و افت کیفیت زندگی در میان نسل جدید اشاره می‌کنند و پر لزوم بازیگری در شیوه‌های بازی و تفریح کودکان تأکید دارند.آیا وقت آن نرسیده که به این بحران توجه بیشتری شود و راهکارهایی برای بهبود شرایط ارائه گردد؟
احمد اکبری -کارشناس آموزش فلسفه‌برای کودکان در حوزه تعلیم و تربیت- با اشاره به تغییرات عمیق در سبک زندگی نسل جدید و تأثیرات آن بر سلامت جسمی و روانی دانش آموزان گفت: نسل جدید به جای بازی‌های فیزیکی و جمعی که در گذشته به توسعه تحرک و دوست‌یابی کمک می‌کردند، به بازی‌های آنلاین روی آورده است. این تغییر نه تنها بر سلامت جسمی دانش آموزان اثر منفی می‌گذارد، بلکه پیامدهای جدی بر سلامت روانی و اجتماعی آنها نیز دارد.

وی همچنین با اشاره به مشکلات متعدد اجتماعی و اقتصادی که نسل امروز آن‌ها مواجه است،افزود: مسائل متعددی نظیر تغذیه نامناسب، افزایش استرس، آلودگی های محیطی و مشکلات شغلی والدین، به کاهش ضرب هوشی، مهاجرت و فقر عاطفی در بین کودکان و دانش آموزان منجر شده است. این چالش‌ها به نوعی از دید مسئولان نظام آموزشی کشور دور مانده و نیازمند توجه بیشتری هستند.

رمو تأثیر آن بر عملکرد سیستم؛ چه زمانی ارتقای آن مفید است؟

زمان عرضه سری پرچمدار هواوی میت ۸۰

گروه علمی و آموزشی – سری پرچمدار میت ۸۰ هواوی ممکن است زودتر از انتظار و در ماه آبان معرفی شود.

بر اساس گزارش تازه‌ای از منبع آگاه موسوم به «Digital Chat Station»، در ویبو، سری پرچمدار آینده هواوی میت ۸۰ احتمالاً زودتر از آنچه پیش‌تر تصور می‌شد، در ماه نوامبر (آبان) معرفی خواهد شد. طبق گزارش‌ها، مدل پایه میت ۸۰ در سه رنگ مشکی، سفید و فیروزه‌ای عرضه می‌شود و کل این سری نیز برای عرضه در ماه آینده در نظر گرفته شده است.

در کنار گوشی‌های این سری، هواوی ظاهر و در حال آدامسازی یک تبلت دومنظوره جدید در همان ماه است. این دستگاه در دو رنگ «Moonlight Silver» و «Space Gray» عرضه می‌شود و به‌صورت کامل با اکوسیستم چنددستگانه‌ی HarmonyOS ادغام خواهد شد. این یکپارچگی به کاربران امکان می‌دهد میان گوشی، تبلت و رایانه‌های هواوی ارتباطی روان و هماهنگ برقرار کنند.

منبع دیگری با نام «Superdimensional» نیز هفته گذشته اعلام کرده‌بود که هواوی روی یک رایانه شخصی جدید با سیستم‌عامل HarmonyOS کاری می‌کند که احتمالاً به نام «MateBook E ۲۰۲۵» در چین معرفی خواهد شد. گزارش تازه «Digital Chat Station» این ادعا را تأیید می‌کند و احتمال معرفی هه‌زمان این لپ‌تاپ با سری میت ۸۰ را افزایش می‌دهد.

سری «MateBook E» شامل لپ‌تاپ‌های دومنظوره هواوی با پایه نگهدارنده و صفحه‌کلید جداشونده است. آخرین مدل این خانواده یعنی «MateBook E ۲۰۲۳» با پردازنده‌های «Intel Alder Lake-U» عرضه شد. با این حال، طبق اطلاعات منتشر شده، نسخه «MateBook E ۲۰۲۵» ممکن است از تراشه «Kirin ۹۰۰۰» استفاده

چگونه عمر باتری گوشی را افزایش دهیم؟

گروه علمی و آموزشی – آیامی‌داینر برخی عادات‌های

روزانه شما در شارژ کردن گوشی، به‌صورت پنهان در حال نابودی باتری آن هستند؟ بر اساس جدیدترین پژوهش‌های فناوری، سه اشتباه رایج وجود دارد که با ترک آن‌ها می‌توانید عمر باتری دستگاه خود را به‌طور چشمگیری افزایش دهید.

بر اساس یک مطالعه فنی اخیر، بسیاری از کاربران به‌طور ناخوشانه و با تکرار اشتباهات رایج در حین شارژ کردن تلفن همراه و تبلت‌های خود، موجب کاهش تدریجی کارایی و سلامت باتری دستگاه‌هایشان می‌شوند.

کارشناسان تأکید می‌کنند که این معضل عمدتاً نه ناشی از

نقص ذاتی باتری یا سازنده دستگاه، که حاصل رفتارهای نادرست کاربران در فرآیند شارژ و استفاده و زرمه است. این پژوهش سه اشتباه رایج را که به‌عنوان فائزآن خاموش باتری شناخته می‌شوند، به‌شرح زیر بر شمرده است:

۱. شارژ تمام‌شب (شارژ طولانی مدت)

این مورد که این‌تیر پنج‌تن عادت نادرست محسوب می‌شود، شامل متصل نگه‌داشتن دستگاه به شارژر پس از رسیدن ظرفیت باتری به صدد درصد و تا ساعات طولانی

این روانشناس، با تأکید بر اینکه فشارهای استرس‌زا در سیستم آموزشی نیز باید مورد بررسی قرار گیرد، تصریح کرد: دانش آموزان در یک فضای رقابتی بی‌فایده‌بزرگ می‌شوند که در آن تنها به تقلید و تکرار می‌پردازند. در این شرایط، مهارت‌های زندگی از جمله صبر، احترام به حقوق دیگران و مهارت‌های اجتماعی به خوبی آموزش داده نمی‌شود.

وی بیان اینکه نظام آموزشی باید بر روی تقویت این مهارت‌ها تمرکز کند تا دانش آموزان بتوانند به طور مؤثری در جامعه حضور یابند، بر لزوم برنامه‌ریزی دقیق برای حل مشکلات موجود تأکید و تصریح کرد: آموزش وپرورش باید با نگرشی جامع به مسائل دانش آموزان نگاه و برنامه‌های خود را بر اساس نیازهای واقعی آنها تنظیم کند.

اکبری همچنین به اهمیت برقراری ارتباط مؤثر بین معلمان و دانش آموزان اشاره و اظهار کرد: معلمان باید به نیازهای عاطفی و اجتماعی دانش آموزان توجه کنند و فضای آموزشی را به گونه‌ای طراحی کنند که دانش آموزان احساس راحتی و امنیت داشته باشند. این امر به ارتقاء کیفیت یادگیری و سلامت روان دانش آموزان کمک خواهد کرد.

فقر حرکتی دانش آموز؛ چالشی جدی در نظام آموزشی

فقر حرکتی در بین دانش آموزان به یکی از چالش‌های جدی در نظام آموزشی تبدیل شده است که نیازمند توجه فوری و اقدامات مؤثر است. کارشناسان بر این باورند که طراحی فضاهای آموزشی مناسب و تأمین تجهیزات ورزشی کافی در مدارس دخترانه می‌تواند به بهبود وضعیت جسمی و روحی این گروه کمک کند.

میز و نیمکت‌های مدارس هم باید با توجه به قد و وضعیت فیزیکی دانش آموزان طراحی شوند؛ کیفیت و کفش نامناسب نیز می‌تواند یکی از عوامل اصلی ایجاد مشکلات قامت در دانش آموزان باشد. اگر دانش آموزان بدون توجه به ساختار بدنشان ورزش کنند، در سنین بالاتر با مشکلات جدی مواجه خواهند شد که ریشه‌های آن به‌دوران مدرسه برمی‌گردد.

این متخصص فیزیولوژی ورزشی بر اهمیت توجه به تجهیزات و امکانات در مدارس تأکید و اظهار کرد: دانش آموزان بخش عمده‌ای از فعالیت‌های روزانه و ارتباطات خود را در مدارس می‌گذرانند، به ویژه دختران که پس از پایان ساعات مدرسه بیشتر در کنار خانواده می‌مانند؛ این موضوع ضرورت توجه بیشتر آموزش وپرورش به نیازهای خاص دانش آموزان دختر را نشان می‌دهد.

علمی و آموزشی

در دنیای امروز، سبک زندگی مدرن دانش آموزان به یکی از چالش‌های جدی سلامت جسمی و روانی آنها تبدیل شده است. با تغییر الگوهای زندگی، نسل جدید به سمت فعالیت‌های کم‌تحرک و بازی‌های آنلاین روی آورده است که این تغییرات به وضوح بر سلامت آنها تأثیر می‌گذارد.

وی همچنین بر ضرورت توجه به سلامت روحی و روانی دانش آموزان تأکید و خاطر نشان کرد: آموزش وپرورش باید برنامه‌هایی را به‌منظور حمایت از سلامت روان این گروه و مقابله با آسیب‌های اجتماعی که با آن روبه‌رو هستند، طراحی و اجرا کند.

خالق‌زاده با اشاره به اینکه آموزش وپرورش باید در نظر داشته باشد که مشکلات روحی و روانی در بین دانش آموزان دختر باید مورد توجه قرار گیرد، ادامه داد: برنامه‌های مشخصی برای ارائه خدمات مشاوره‌ای و روان‌شناختی باید اجرا شود؛ این خدمات می‌تواند به بهبود وضعیت روحی دانش آموزان و پیشگیری از بروز مشکلات جدی‌تر کمک کند.

این متخصص فیزیولوژی ورزشی با تأکید بر اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس اظهار کرد: مهارت‌هایی مانند مدیریت استرس، ارتباط مؤثر و تفکر انتقادی باید در برنامه‌های درسی گنجانده شوند. این مهارت‌ها به دانش آموزان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی روزمره بهتر عمل کنند و به رشد شخصیتی و اجتماعی آنها کمک می‌کند.

وی بیان کرد: توجه به نیازهای واقعی دانش آموزان، به‌ویژه در شرایط کنونی، می‌تواند به بهبود کیفیت آموزش و ارتقاء سلامت عمومی جامعه منجر شود؛ این تلاش‌ها نه تنها به نفع دانش آموزان است، بلکه به نفع کل جامعه خواهد بود.

افزایش مشکلات ساختار قامت با گسترش شهرنشینی و آپارتماننشینی

با گسترش شهرنشینی و کاهش تمایل به فعالیت‌های ورزشی، وضعیت قامت دانش آموزان در حال وخامت است و این امر ضرورت ایجاد کانون‌های تندرستی و مراکز اصلاح ساختار قامتی را بیش از پیش نمایان می‌کند.

معاون تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان خراسان رضوی با اشاره به مشکلات ساختار قامتی دانش آموزان، به ویژه دانش آموزان دختر گفت: چون پژوهش‌های متفاوتی در نقاط مختلف انجام شده عملاً عدد مشخصی در خصوص ساختار قامتی دانش آموزان نداریم، این امر نیاز به توجه ویژه دارد تا بتوانیم سلامت

کارشناسان تأیید می‌کنند که دلیل عملکرد کند بسیاری از رایانه‌ها کمبود حافظه نیست، بلکه کندی هارد دیسک، پردازنده ضعیف یا برنامه‌های زیادی است که در پس‌زمینه اجرا می‌شوند.

طبق این گزارش، افزایش حافظه در شرایط خاصی ضروری می‌شود، مانند هنگام اجرای برنامه‌های طراحی و ویرایش ویدئو که به منابع زیادی نیاز دارند، یا هنگام استفاده از بازی‌های سنگین یا چندین بازی‌تفریحی توسعه‌یافته‌تر.

همچنین، هنگام باز کردن تعداد زیادی تب در مرورگرهای مدرن مانند کروم و اج، افزایش رم، وابستگی به فایل حافظه مجازی روی هارد دیسک را کاهش می‌دهد و سیستم را پاسخگوتر و روان‌تر می‌کند.

تعادل کلید اصلی است

یک جدول با دو شرح

جدول ۱: به ما می‌دهد که آتش - آواره
۲- در کدب تولید می‌شود - زبانه آتش -
آزادی زندانی
۳- منسوخ، دودار فادیه - گیاه گونی بافی - کبوتر صحرایی
۴- کلام تاسف - آسیب - خیاط‌خانه - پاسخ دلگرم‌کننده
۵- قدرت تشخیص - حول چیزی را فراکتفن - نیک‌فالی
۶- آکندگی معده - سنجش - دندانه سوهان
۷- یکی از چهار شهر بزرگ «هندوستان» - مادر - شهری در جنوب استان فارس
۸- مایع غلیظ - دانشگاهی در شهر «پاریس» - ممکن
۹- نوعی بازی شبیه شطرنج - حسگر - سوار نیست
۱۰- مرگ از غصه - تیرچه چوبی - روزی که خلاق و مردگان همه برای محاسبه محصور شوند
۱۱- بازیبرس قدیم - مرکز «تبت» - ناپدید
۱۲- حسد - نوعی پاسکاری در فوتبال - لباس یک‌دست
- رانند -
۱۳- دلگشایی - پسوند ناوختن - بی‌دینی
۱۴- خوش‌زبان - بچه‌گی لباس - ابزار رانند قایق
۱۵- کتاب «امین احمد رازی» در باب شعرا - نهر کوچک

صعودی:
۱- ضد «روشن» - والا
۲- خیال‌ها و پنداره‌ها - هنر تکه‌های ریز ریز - صاف و روشن
۳- زورق - برقرار - بزرگوار
۴- لغزش و اشتباه - از جانوران تک‌پایخته‌ای -سازی عرفانی - مجازات، جریمه
۵- نوعی میل - رخت و فرت - آوای گریه
۶- حرف نشانه مفهول - تارس - آنکه رسم و رسموی را از بین ببرد
۷- از اقوام ایرانی - پرنده‌ای در ایران - هجران
۸- پایان - نوعی بقه - چیزهای لازم
۹- نغمه و آهنگ - فیلم شهرام حقیقت‌دوست (روی پرده سینما) - سرما
۱۰- آشامیدن - گلی سفید و معطر - راست و افروخته
۱۱- ضد «هیج» - دید و نظر - خمیراک
۱۲- نیکو، زیبا - همان «بس» است - دختر خالدار - اشتباه غیرارادی لفظی
۱۳- قسمت پایین جامه - وسیله - ایرستامانی
۱۴- هوس بارداری - لوله گیاهی - خوشمزه
۱۵- رشته دانشگاهی - دخور توانایی

افتی:
۱- سریالی به کارگردانی محمود معطفی (۱۴۰۱) - دژ باستانی شهر کلبر
۲- تمایز اثر «کریستوفر فرانک» - دربه‌د
۳- مشق محصل - هرز - مطالعه سریع کتاب و رساله
۴- واژه شگفتی - قبول نشده - واقع شدن - بی‌اعازی
۵- برج کج - بحث - عددی سه رقمی
۶- دسیسه‌ها - میوه طبلی - ارق آخر
۷- علاج - مخدوئی - زود نیست
۸- برآمدگی - دائم - پیغام رسانی
۹- شهری در استان فارس - سازگاری - خط کش مدرج



که بسیاری از مدارس به صورت غیرانتفاعی مدیریت می‌شوند و از کمک‌های مآخارج هستند.

معاون تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش استان خراسان رضوی همچنین توسعه زیرساخت‌ها در مدارس را بسیار ضروری دانست و گفت: کاهش علاقه‌مندى دانش آموزان به ورزش به‌ویژه در مقطع متوسطه دوم یک چالش واقعی است، با توجه به اینکه کنکور در پیش است و خانواده‌ها تأکید زیادی بر یادگیری و مباحث شناختی دارند، این امر طبیعتاً بر فعالیت‌های حرکتی و مهارت‌های حرکتی دانش آموزان تأثیر می‌گذارد.

وی با تأکید بر اینکه نیاز است با ایجاد طرح‌های انگیزشی و ورزش‌های جذاب، تمایل دانش آموزان را به ورزش افزایش دهیم، بیان کرد: در مدارس ابتدایی دوره اول، نیاز داریم که متخصصین حوزه علوم ورزشی حضور داشته باشند.

قطعی خاطر نشان کرد: ورزش ما نیاز به یک پایه دارد و این پایه در مدارس ابتدایی دوره اول شکل می‌گیرد؛ دانش آموزان بتوانند حرکات بنیادی یا مهارت‌های پایه‌ای حرکتی را در سه سال ابتدایی یاد بگیرند، در ادامه مسیر خودشان نیز ترغیب خواهند شد.

وی ادامه داد: باید اولویت را به مدارس ابتدایی بدهیم و نگاه وزارت آموزش و پرورش نیز بر توسعه ورزش در این مقطع تحصیلی متمرکز است که امیدواریم بتوانیم این هدف را محقق کنیم.

با توجه به تأکید بر اهمیت فعالیت‌های ورزشی در مدارس ابتدایی و ضرورت وجود متخصصان در این حوزه، می‌توان بایرنامه‌ریزی دقیق و ایجاد طرح‌های انگیزشی، تمایل دانش آموزان به ورزش را افزایش داد. قطعاً همکاری میان خانواده‌ها، مدارس و نهادهای اجتماعی به عنوان یک پیش‌نیاز برای ایجاد محیطی مناسب برای رشد و پرورش سالم کودکان می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و سلامت عمومی جامعه منجر شود.

این گزارش هشدار می‌دهد که ارتقاء حافظه بدون در نظر گرفتن سایر اجزا ممکن است صرفاً اتلاف پول باشد. یک کامپیوتر متعادل نیاز به سازگاری بین RAM، CPU، GPU، SSD دارد. کارشناسان همچنین به کاربران توصیه می‌کنند قبل از تصمیم‌گیری برای خرید، میزان استفاده از حافظه را از طریق ابزارهای سیستمی رصد کنند تا مشخص شود که آیا واقعاً نشان‌دهنده بهبود عملکرد است یا خیر.

در نهایت، اضافه کردن حافظه بیشتر همیشه بهترین راه حل برای افزایش سرعت کامپیوتر نیست، اما می‌تواند تأثیر قابل توجهی در محیط‌های کاری حرفه‌ای یا هنگام انجام چند کار هم‌زمان سنگین داشته باشد. با این حال، کاربر معمولی که از دستگاه خود برای مرور وب یا کارهای اداری استفاده می‌کند، احتمالاً پس از ارتقاء متوجه هیچ بهبود قابل توجهی نخواهد شد.

جدول روز نامه دارای دو شرح عادی و ویژه است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح ها را با مداد حل کرده، و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.	۴۸۱۳
آفتاب تابان ۶- تا شده - بندر «امارات» - وسیله‌ای که توان پرواز در جو دارد ۷- نوعی خار - شنیدن - شخصیت کارتونی ۸- دیده‌ها - مجموعه‌ای از رنگ‌های خورشید که رنگ سفید را تولید می‌کنند - ضد هوایی! ۹- شایسته - یکی از روستاهای استان آذربایجان شرقی - صحرای خشک ۱۰- روز سوم هفته - ثروت - مخفف هست ۱۱- جنبانیدن - دلدادگان - بازی هندی ۱۲- صدای انفجار - ریختن آب و مانند آن - ساختمان فلزی - تداخ ۱۳- ذکرها - بندر استان بوشهر - زمان طولانی ۱۴- ظهور - مردمک چشم - مو خشک کن ۱۵- فیلسوف و اقتصاددان آلمانی - خندان	۱- تپه کوچک - شیردل - آکنده و پُر ۱۱- کسی که غیرت و تعصب ندارد - پسر زال - چرک ۱۲- درخت خرما - ژانری در سینما - قسمی حلو-ا روستایی دیدنی در استان گلستان ۱۳- سرگرد سابق - برهان و حجت - معیوب ۱۴- پوست‌کنی - همراه عروس - شکاف باریک ۱۵- از تخصص‌های «توماس یانگ» - مدلی از رنو صعودی: ۱- آتشفشان ایران - کورنگی ۲- خوراک - فال می‌گیرد - سره ۳- جذام - هلاک - خیابان گل‌کاری شده ۴- قمرز مایل به طلایی - بنیاد - ضمیرانگلیسی - اسب رسم ۵- از نام‌های قرآن مجید - مقابل «تاهل» - پول کشور
۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵	۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵
حل جدول ویژه شماره ۴۸۱۳ ۱- تپه کوچک - شیردل - آکنده و پُر ۱۱- کسی که غیرت و تعصب ندارد - پسر زال - چرک ۱۲- درخت خرما - ژانری در سینما - قسمی حلو-ا روستایی دیدنی در استان گلستان ۱۳- سرگرد سابق - برهان و حجت - معیوب ۱۴- پوست‌کنی - همراه عروس - شکاف باریک ۱۵- از تخصص‌های «توماس یانگ» - مدلی از رنو صعودی: ۱- آتشفشان ایران - کورنگی ۲- خوراک - فال می‌گیرد - سره ۳- جذام - هلاک - خیابان گل‌کاری شده ۴- قمرز مایل به طلایی - بنیاد - ضمیرانگلیسی - اسب رسم ۵- از نام‌های قرآن مجید - مقابل «تاهل» - پول کشور	حل جدول عادی شماره ۴۸۱۳ ۱- تپه کوچک - شیردل - آکنده و پُر ۱۱- کسی که غیرت و تعصب ندارد - پسر زال - چرک ۱۲- درخت خرما - ژانری در سینما - قسمی حلو-ا روستایی دیدنی در استان گلستان ۱۳- سرگرد سابق - برهان و حجت - معیوب ۱۴- پوست‌کنی - همراه عروس - شکاف باریک ۱۵- از تخصص‌های «توماس یانگ» - مدلی از رنو صعودی: ۱- آتشفشان ایران - کورنگی ۲- خوراک - فال می‌گیرد - سره ۳- جذام - هلاک - خیابان گل‌کاری شده ۴- قمرز مایل به طلایی - بنیاد - ضمیرانگلیسی - اسب رسم ۵- از نام‌های قرآن مجید - مقابل «تاهل» - پول کشور

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش