فراموشی ناگهانی سر جلسه امتحان نشانه چیست؟

گروه علمی و آموزشی - جلسه امتحان همیشه لحظه‌ای پرتنش است؛ جایی که حتی دانش‌آموزانی با آمادگی کامل ناگهان احساس می‌کنند ذهنشان از کار می‌افتد. دکتر نصیره مقدم‌فر، روانشناس کودک و نوجوان و روان‌درمانگر، در گفت‌وگو با ما توضیح می‌دهد که چرا این اتفاق می‌افتد و چه فرآیندهایی در مغز رخ می‌دهد.

آیا تا به حال تجربه کرده‌اید که با وجود شب‌ها مطالعه و آمادگی کامل، دقیقاً لحظه‌ای که برگه امتحان روی میز می‌نشیند، احساس کنید ذهن‌تان مانند یک کامپیوتر خاموش شده، ناگهان از کار می‌افتد؟ آن لحظه ترسناک که تمام مطالب خوانده شده به نظر می‌رسد از حافظه پاک شده‌اند و تنها چیزی که باقی می‌ماند، صدای تپش قلب و سکوت سنگین «قفل شدن مغز» است. این پدیده شایع که دغدغه بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان است، ریشه‌ای عمیق‌تر از تنبلی یا کم‌کاری دارد.

برای درک چرایی این اتفاق و راهکارهای مقابله با آن، به گفت‌وگو با دکتر نصیره مقدم‌فر، روانشناس کودک و نوجوان و روان‌درمانگر نشسته‌ایم تا از زبان روانشناسی به کالبدشکافی این فرآیند بپردازیم.

اضطراب؛ ریشه اصلی قفل شدن مغز

نصیره مقدم‌فر در ابتدا به تعریف اضطراب می‌پردازد: «اضطراب یک حالت هیجانی پیچیده و مزمن است که در مواجهه با شرایط خاص فعال می‌شود. این شرایط وقتی ایجاد می‌شوند که موقعیت تهدیدآمیز باشد، پیش‌بینی‌پذیر و کنترل‌پذیر نباشد و توان مقابله ما پایین باشد.»

او ادامه می‌دهد: «در شرایط امتحان، این اضطراب به شکل یک فوبی خاص ظاهر می‌شود. با افزایش اضطراب، تمرکز دانش‌آموز کاهش می‌یابد و همان لحظه احساس قفل شدن ذهن و فراموشی مطالب ایجاد می‌شود.

مقدم‌فر مولفه‌های اضطراب امتحان را به چهار دسته تقسیم می‌کند:

مولفه جسمانی: تپش قلب، حالت تهوع، ضعف و علائم فیزیکی دیگر.

مولفه شناختی: ناتوانی در تمرکز، سردرگمی و اختلال در استدلال.

مولفه هیجانی: ترس، بی‌قراری و حتی حالت پنیک.

مولفه رفتاری: جستجوی اطمینان و رفتارهای خاص برای کاهش اضطراب.

انواع دانش‌آموزان و نحوه مواجهه با اضطراب امتحان:

مقدم‌فر دانش‌آموزان را بر اساس نحوه بروز اضطراب امتحان به پنج گروه تقسیم می‌کند:

دانش‌آموزان با نقص در مطالعه: این افراد مهارت کافی در مطالعه و یادسپاری مطالب ندارند؛ بنابراین در جلسه امتحان نمی‌توانند پاسخگو باشند.

دانش‌آموزان با وقفه اضطرابی: این دانش‌آموزان مطالب را خوب بلدند و حتی می‌توانند به دیگران آموزش دهند، اما در جلسه امتحان، اضطراب باعث قفل شدن فعالیت‌های شناختی و بازیابی حافظه می‌شود.

دانش‌آموزان شکست‌پذیر: این افراد به دلیل تجربه شکست‌های مکرر، خودکارآمدی پایینی دارند و حتی پس از موفقیت تحصیلی هم رضایت کافی ندارند.

دانش‌آموزان شکست‌گریز: پرتلاش و کمال‌گرا هستند، ارزش خود را به موفقیت‌های تحصیلی گره می‌زنند و نگران شکست‌اند.

دانش‌آموزان خودناتوان‌ساز: تلاش محدودی می‌کنند و با نزدیک شدن به امتحان میزان مطالعه‌شان کاهش می‌یابد.

مغز تحت فشار؛ وقتی توجه از دست می‌رود

مقدم‌فر به نظریه ساراسون اشاره می‌کند: «در موقعیت امتحان، اشتغال ذهنی شدید ایجاد می‌شود که توجه فرد را مختل می‌کند. وقتی تمرکز کاهش می‌یابد، کارایی نیز پایین می‌آید.»

مقدم‌فر بر اساس نظریه ساراسون می‌گوید خانواده‌ها نقش مهمی در بروز یا کاهش اضطراب امتحان دارند: «وقتی بین توانایی و استعداد دانش‌آموز با انتظارات والدین فاصله وجود داشته باشد، سرزنش، مقایسه و کنترلگری والدین باعث شکل‌گیری خودپنداره منفی، خشم سرکوب‌شده و اضطراب می‌شود.»

او تاکید می‌کند: «این شرایط در سنین پایین می‌تواند باعث همزمانی اضطراب و ترس از تنبیه شود و تجربه امتحان را برای کودک به یک موقعیت تهدیدآمیز تبدیل کند.»

عوامل زمینه‌ساز اضطراب امتحان

این روان‌درمانگر، در ادامه توضیح می‌دهد که عوامل متعددی می‌توانند بستر بروز اضطراب امتحان را فراهم کنند. او می‌گوید: «یکی از عوامل زمینه‌ساز اضطراب، خلق و خوی مضطرب است که از بدو تولد در برخی کودکان وجود دارد و کاملاً ژنتیکی است. علاوه بر این، هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی نیز نقش مهمی در این زمینه دارند.»

مقدم‌فر تاکید می‌کند: «خانواده‌هایی که کمال‌گرا هستند، برای فرزندان خود بایدها و نبایدهای زیادی در حوزه تحصیل تعیین می‌کنند و بسیار سختگیر و سرزنشگرند، زمینه را برای شکل‌گیری اضطراب فراهم می‌کنند. وقتی فرزند عزت نفس پایینی دارد یا ارزشمندی او مشروط به رفتار مطابق با خواسته والدین است، این فشارها شدت بیشتری پیدا می‌کند.»

او می‌گوید: «تاثیر نقش والدین بسیار گسترده است. والدینی که خود رقابتی هستند، سختگیرند، یا دارای سطح اجتماعی بالا یا پایین‌اند و احساس می‌کنند باید کمبودها و ناکامی‌های خود را به شکل فشار روی فرزندانشان جبران کنند، به‌طور مستقیم زمینه اضطراب را در کودکان ایجاد می‌کنند.»

والدین چه رفتارهایی را باید کنار بگذارند؟

او تأکید می‌کند والدین برای کمک واقعی به فرزندانشان، باید برخی الگوهای رفتاری آسیب‌زا را کنار بگذارند؛ از جمله:

پرس‌وجو و کنترل مداوم

چک‌کردن افراطی عملکرد تحصیلی

برنامه‌ریزی تحکمی برای فرزند

نصیحت و سرزنش‌های مکرر

مقایسه با دیگران و تبعیض قائل شدن

تحمیل «بایدها» و انتظار رفتار مطابق میل والدین

به گفته او، این رفتارها نه‌تنها اضطراب را کاهش نمی‌دهد، بلکه آن را تشدید می‌کند.

مقدم‌فر بر ضرورت ایجاد محیطی امن و حمایتی در خانواده تأکید می‌کند: «دانش‌آموز باید بداند والدین در کنار او هستند، نه در نقطه مقابلش. این حس «با هم بودن» امکان گفت‌وگو، بررسی سود و زیان اهمال‌کاری و یافتن راه‌حل‌های مشترک را فراهم می‌کند.»

او تأکید می‌کند: «وقتی والدین استانداردهای غیرواقع‌بینانه و کمال‌گرایانه خود را تعدیل می‌کنند، این تغییر رفتاری به‌طور مستقیم در فرزندان نیز بازتاب پیدا می‌کند. بسیاری از آسیب‌هایی که امروز در قالب اضطراب تحصیلی دیده می‌شود، نتیجه الگوهایی است که ناخواسته در فضای خانواده شکل گرفته‌اند.»

فراموشی ناگهانی سر جلسه امتحان نشانه چیست؟

اضطراب امتحان همیشه یک واکنش گذرا نیست. گاهی آن‌قدر تکرارشونده و شدید می‌شود که نه‌تنها آرامش، بلکه عملکرد تحصیلی دانش‌آموز را نیز مختل می‌کند. مقدم‌فر در این‌باره توضیح می‌دهد: «تشخیص زمان مراجعه به متخصص، نقش تعیین‌کننده‌ای در جلوگیری از مزمن شدن این مشکل دارد.»

به تأکید مقدم‌فر، مداخله دارویی زمانی توصیه می‌شود که اضطراب، عملکرد تحصیلی دانش‌آموز را دچار اختلال جدی کرده باشد؛ به‌گونه‌ای که فرد دچار «دیس‌فانکشن» شود. بروز مکرر نشانه‌های جسمانی اضطراب هنگام مطالعه یا در جلسه امتحان، حالت قفل شدن ذهن، علائم فیزیولوژیک پایدار و افت محسوس کیفیت مطالعه و نمرات، از نشانه‌های مهمی هستند که ضرورت ورود روان‌پزشک و قرار گرفتن دارو به‌عنوان خط اول درمان را مطرح می‌کند.

راهکارهای عملی برای مدیریت اضطراب امتحان

در کنار دارودرمانی، مداخلات فردی نقش مهمی دارند. او تأکید می‌کند: «آشناسازی دانش‌آموز با پدیده اضطراب و نحوه عملکرد آن، چه از طریق کارگاه‌های آموزشی اضطراب امتحان و چه در قالب جلسات فردی، می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. دانش‌آموز باید قبل از ورود به جلسه امتحان، تمرین‌هایی مشخص داشته باشد؛ از جمله کار روی افکار، شناسایی استانداردهای بالا و رساندن آن‌ها به سطح تعادل.»

این روانشناس توضیح می‌دهد: «افکار مطلق‌گرایانه مانند «باید همه چیز را بلد باشم» یا «باید همه نمراتم عالی باشد» به‌شدت اضطراب‌زا هستند. شناسایی این افکار، جایگزینی آن‌ها با انتظارات واقع‌بینانه و پذیرش این واقعیت که ممکن است در امتحان یک یا دو سؤال بلد نباشیم، از مداخلات کلیدی پیش از امتحان است.»

تمرکز بر ذهن‌آگاهی (Mindfulness) و حضور در لحظه، به دانش‌آموز کمک می‌کند تا ذهن خود را مدیریت کند و به‌سمت افکار منفی کشیده نشود. اگرچه نمی‌توان جلوی ورود افکار نگران‌کننده را گرفت، اما ذهن‌آگاهی کمک می‌کند فرد درگیر آن‌ها نشود. آموزش این مهارت مستلزم آگاهی از محدودیت‌هاست؛ از جمله محدودیت زمانی، توجهی، حافظه‌ای، جسمانی و تفاوت‌های فردی در سبک یادگیری.

او همچنین تأکید می‌کند که آگاهی دانش‌آموز و والدین از تفاوت‌های فردی در یادگیری بسیار مهم است: «برخی افراد تمرکز و سرعت مطالعه بالاتری دارند و برخی دیگر نیازمند زمان بیشتر هستند. مقایسه دانش‌آموز با دیگران، انگیزه را کاهش داده و اضطراب را تشدید می‌کند. این محدودیت‌ها باید از سوی خانواده پذیرفته شود؛ موضوعی که برای والدین یا دانش‌آموزان کمال‌گرا معمولاً دشوارتر است و فضای مشاوره می‌تواند در پذیرش آن بسیار کمک‌کننده باشد.» یکی از مهم‌ترین گام‌ها از نگاه مقدم‌فر، افزایش قدرت و توان فردی است. او توضیح می‌دهد: «فرد توانمند کسی است که بتواند کارهایی را که برخلاف میلش هستند را انجام دهد. بسیاری از افراد مبتلا به اضطراب امتحان منتظر شرایط ایده‌آل می‌مانند؛ در حالی که چنین شرایطی هرگز به‌طور کامل فراهم نمی‌شود.»

برای افزایش توان فردی، او به یک تمرین مرحله‌به‌مرحله اشاره می‌کند: «نوشتن فهرستی از کارهای ناخوشایند (حتی درس‌هایی که دوست ندارند)، اولویت‌بندی آن‌ها و سپس شروع به انجامشان. این کار کمک می‌کند دانش‌آموز علی‌رغم موانع بیرونی مانند سر و صدا یا شرایط محیطی، و موانع درونی مانند افکار منفی و بی‌انگیزگی، به کار خود ادامه دهد.»

به گفته مقدم‌فر، موقعیت امتحان ذاتاً پیش‌بینی‌ناپذیر و همراه با ابهام است. اگر فرد نتواند بلاتکلیفی را تحمل کند، اضطراب مزمن خواهد شد. تمرین پذیرش بلاتکلیفی، پایین آوردن استانداردها، تمرین‌های تنفسی و حضور ذهن، همگی به افزایش تاب‌آوری کمک می‌کنند تا اضطراب به عاملی برای افت عملکرد تبدیل نشود.

رد مجیک ۱۱ پرو با قدرتمندترین پردازنده تاریخ آمد

گروه علمی و آموزشی – RedMagic ۱۱ Pro با قاب پشتی شفاف، سیستم خنک‌کننده دوگانه و باتری ۷،۵۰۰ میلی‌آمپرساعتی، تجربه‌ای بی‌وقفه و حرفه‌ای در بازی‌های موبایلی ارائه می‌دهد؛ هرچند دوربین و رابط کاربری هنوز جای پیشرفت دارند.

اولین چیزی که در RedMagic ۱۱ Pro جلب توجه می‌کند، قاب پشتی شفاف آن است. این طراحی به شما اجازه می‌دهد جریان مایع خنک‌کننده آبی‌رنگ را که هنگام فعالیت سنگین به گردش درمی‌آید، تماشا کنید؛ منظره‌ای که بی‌شباهت به چراغ‌های گدازه‌ای (Lava Lamps) نیست. این گوشی ۲۳۰ گرمی با لبه‌های تخت و تیز، حس در دست گرفتن یک «کنترلر کنسول» را دارد تا یک گوشی معمولی. همچنین استفاده از حسگر اثر انگشت اولتراسونیک سه‌بعدی زیر نمایشگر، باز کردن قفل گوشی را حتی با انگشتان خیس، سریع و دقیق کرده است.

این گوشی برای تحت فشار قرار دادن تراشه اسنپدراگون ۸ الیت نسل ۵ طراحی شده است. برای جلوگیری از داغ شدن و افت فریم، دو سیستم خنک کننده مایع و فن توربو WindRide ۴.۰ همزمان فعال هستند. خنک‌کننده مایع آن اولین سیستم خنک‌کننده مایع در تولیدانبوه است که گرما را به سرعت از هسته‌های پردازنده دور می‌کند.

نمایشگر ۶.۸۵ اینچی AMOLED ساخت شرکت BOE با رزولوشن ۱.۵K و نرخ نوسازی ۱۴۴ هرتز، هیچ بریدگی یا حفره‌ای ندارد (دوربین سلفی زیر نمایشگر مخفی شده است). دکمه‌های لمسی در لبه گوشی به همراه یک سوئیچ قرمز مخصوص برای ورود به محیط بازی (Game Space)، این دستگاه را به یک ماشین گیمینگ حرفه‌ای تبدیل کرده است. وجود اسپیکرهای استریو قدرتمند و بازگشت جک ۳.۵ میلی‌متری هدفون، از ویژگی‌های محبوب این مدل است.

یکی از خیره‌کننده‌ترین بخش‌ها، باتری ۷،۵۰۰ میلی‌آمپرساعتی است. در استفاده معمولی، این گوشی می‌تواند تا چند روز دوام بیاورد و در جلسات گیمینگ سنگین نیز به راحتی یک روز کامل را پوشش می‌دهد.

نقاط ضعف: دوربین و نرم‌افزار

مطابق انتظار، دوربین پاشنه آشیل این گوشی است. کیفیت دوربین ۵۰ مگاپیکسلی در حد آیفون ۸ ارزیابی می‌شود و دوربین سلفی ۱۶ مگاپیکسلی زیر نمایشگر نیز برای عکس‌های سلفی با جزئیات بالا مناسب نیست. در بخش نرم‌افزاری، RedMagic OS ۱۱ (بر پایه اندروید ۱۶) دارای برخی برنامه‌های اضافی (Bloatware) است و رابط کاربری آن به اندازه مدل‌های پیکسل یا سامسونگ صیقل‌خورده نیست. مدل پایه RedMagic ۱۱ Pro با ۱۲ گیگابایت رم و ۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی با قیمت ۶۹۹ دلار عرضه شده است.

چرا دانشمندان معتقدند حیات قدمتی بیشتر از منظومه شمسی دارد؟

گروه علمی و آموزشی – دانشمندان بزرگ‌ترین مولکول حاوی گوگرد را در یک ابر میان‌ستاره‌ای کشف کرده‌اند؛ کشفی که نشان می‌دهد مواد اولیه حیات بسیار زودتر از شکل‌گیری ستارگان و سیارات در کیهان پدید آمده‌اند.

دانشمندان بزرگترین مولکول حاوی گوگرد را که تاکنون در فضا یافت شده است، شناسایی کرده‌اند که نشان می‌دهد مواد تشکیل دهنده حیات قبل از ستارگان تشکیل شده‌اند.

حلقه گوگرد ۱۳ اتمی که در فاصله ۲۷ هزار سال نوری از زمین کشف شده است، نشان می‌دهد که شیمی حیات در تاریکی، مدت‌ها قبل از وجود سیارات پدید آمده است.

در اعماق فضاهای سرد و غبارآلود بین ستارگان، جایی که هیچ سیاره‌ای وجود ندارد و هیچ نوری از خورشید نمی‌تابد، ستاره‌شناسان یک غول شیمیایی را کشف کرده‌اند که نباید آنجا باشد، اما هست.

دانشمندان بزرگترین مولکول حاوی گوگرد را که تاکنون در فضا یافت شده است، شناسایی کرده‌اند.

این ترکیب حلقه‌ای شکل به‌نام «۵،۲–سیکلوهگزادین–تیون» (C_6H_6S) در یک ابر مولکولی عظیم در نزدیکی مرکز کهکشان راه شیری یافت می‌شود.

این کشف، بسیار مهم است، زیرا شکاف دیرینه در اخترشیمی را پر می‌کند و این ایده را تقویت می‌کند که مواد اولیه حیات مدت‌ها قبل از وجود ستارگان، سیارات یا خود زمین شروع به تشکیل می‌کنند.

میتسونوری آراکی (Mitsunori Araki)، محقق ارشد و دانشمند مؤسسه فیزیک فرازمینی ماکس پلانک (MPE) گفت: این اولین کشف بدون ابهام یک مولکول پیچیده و حلقه‌ای شکل حاوی گوگرد در فضای بین ستاره‌ای و گامی مهم در جهت درک پیوند شیمیایی بین فضا و اجزای سازنده حیات است.

یافتن گوگرد گمشده در فضا

گوگرد عنصر کلیدی پروتئین‌ها و آنزیم‌های روی زمین است، اما مولکول‌های پیچیده گوگرد تا به حال سرسختانه از حضور در فضا خودداری می‌کردند. به عنوان مثال، دانشمندان بسیاری از مولکول‌های پیچیده مبتنی بر کربن را در فضا شناسایی کرده بودند، اما ترکیبات گوگرد به طرز شگفت‌آوری کوچک و ساده باقی مانده بودند و معمولاً از ۶ اتم یا کمتر ساخته شده بودند.

این عجیب بود، زیرا شهاب‌سنگ‌ها و دنباله‌دارها در منظومه شمسی ما حاوی شیمی گوگرد بسیار پیچیده‌تری هستند. بنابراین، به نظر می‌رسید جایی بین فضای بین ستاره‌ای و سیستم‌های سیاره‌ای، گوگرد گم شده است.

محققان برای رمزگشایی از این راز تصمیم گرفتند که به جای حدس زدن اینکه چه مولکول‌های گوگردی ممکن است در فضا وجود داشته باشند، ابتدا یکی را در آزمایشگاه ایجاد و مطالعه کنند.

آنها با تیوفنول (thiophenol)، مایعی با بوی تند و حاوی گوگرد شروع کردند. با شلیک یک تخلیه الکتریکی ۱۰۰۰ ولتی از میان آن، مولکول‌ها را از هم جدا کردند و به آنها اجازه دادند تا به اشکال جدید بازترکیب شوند که تقلیدی از شرایط پرانرژی موجود در فضا است. یکی از محصولات، «C_6H_6S» بود که یک مولکول پایدار با یک حلقه کربنی ۶ عضوی و در مجموع ۱۳ اتم است.

مرحله بعدی، شناسایی بود. مولکول‌های موجود در فضا نه با دید، بلکه با امواج رادیویی که هنگام چرخش ساطع می‌کنند، شناسایی می‌شوند. نویسندگان این مطالعه با استفاده از یک طیف‌سنج سفارشی، فرکانس‌های رادیویی دقیق C_6H_6S را با دقت بسیار بالا (با دقت بیش از هفت رقم معنی‌دار) اندازه‌گیری کردند. این یک اثر انگشت رادیویی منحصر به فرد ایجاد کرد.

سپس آنها این اثر انگشت را در داده‌های نجومی جمع‌آوری شده با استفاده از دو تلسکوپ رادیویی قدرتمند در اسپانیا (تلسکوپ‌های ۳۰ متری IRAM و ۴۰ متری Yebes) جستجو کردند. این سیگنال آنجا بود، در حالی که از دید پنهان بود، در یک ابر مولکولی شناخته‌شده به نام «G+۰،۶۹۳–۰،۰۲۷» که حدود ۲۷ هزار سال نوری از زمین و نزدیک به مرکز کهکشان راه شیری فاصله دارد.

مهمتر از همه اینکه این ابر، هنوز ستاره‌ای تشکیل نداده است که نشان می‌دهد اینچنین شیمی در اوایل تاریخ کیهانی اتفاق می‌افتد.

والریو لاتانزی (Valerio Lattanzi)، یکی از نویسندگان این مطالعه و دانشمند MPE گفت: نتایج ما نشان می‌دهد که یک مولکول ۱۳ اتمی (گوگرد) که از نظر ساختاری شبیه به مولکول‌های موجود در دنباله‌دارهاست، در حال حاضر در یک ابر مولکولی جوان و بدون ستاره وجود دارد. این ثابت می‌کند که زمینه شیمیایی حیات مدت‌ها قبل از تشکیل ستارگان آغاز می‌شود.

هنوز مقدار زیادی گوگرد کشف نشده است

این کشف چیزی بیش از اضافه کردن یک مولکول جدید به فهرست کیهانی است. این کشف یک پل شیمیایی مستقیم بین فضای بین ستاره‌ای و مواد موجود در دنباله‌دارها و شهاب‌سنگ‌ها ایجاد می‌کند که نشان می‌دهد شیمی پیچیده گوگرد در طول سفر از ابرهای ستاره‌ساز به سیستم‌های سیاره‌ای پابرجا می‌ماند.

با این حال، شناسایی یک مولکول هنوز توضیح نمی‌دهد که چنین شیمی‌ای چقدر گسترده است یا چگونه این ترکیبات با تشکیل ستارگان و سیارات تکامل می‌یابند.

مدل‌سازی شیمی گوگرد به طرز چشمگیری دشوار است و بسیاری از مولکول‌های حاوی گوگرد ممکن است هنوز نامرئی باشند، زیرا اثر انگشت آزمایشگاهی آنها ناشناخته است.

تحقیقات بیشتر بر جستجوی ترکیبات گوگردی حتی بزرگتر و پیچیده‌تر، چه در آزمایشگاه و چه در فضا متمرکز خواهد شد.

یک جدول با دو شرح

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.

۴۸۷۶

جدول عادی

افقی:

۱- ترمز کشتی - بازیگر سریال «طوبی» (۱۴۰۳)
۲- از جنس فلز مادر - تدارک دیدن - محل نمایش فیلم
۳- زخم - رونق بازار - دوباره
۴- آسیاب خانگی - راهب - هواپیمای روسی
۵- صاف و پوست‌کنده - کاستی - دینداری
۶- حرف پس از «خ» در الفبا - نقیصه - خاتون و خانم - رود پرآب استان فارس
۷- زین و برگ - از عوامل بیماری‌زا - هر چیز که عمومیت داشته باشد
۸- دوستدار و مهربان - دسر رنگارنگ - افسانه‌سرا
۹- گرامی - عناصر مؤثر در بدن - قطعه‌ای در سپر خودرو
۱۰- اشاره به دور - خبره - میان‌برنامه تلویزیونی - بانگ
۱۱- نام دیگر این پرنده «کشکرک» می‌باشد - پیکر انسان - سمت و سو
۱۲- نام یک شرکت هواپیمایی ایرانی - ماه نو - فرمان توقف
۱۳- کشتی گیر آماده - کوزه آب - سگ فضانورد
۱۴- رویارویی - دیدگاه - پرند
۱۵- قصه‌پردازی و حکایت‌سازی - یکی یکی و جدا جدا

عمودی:

۱- رنگ کبود - مرکز «اندونزی»
۲- جوی - یکی از خودروهای شرکت سایپا - درنگ
۳- معصیت - گلی زینتی - تایریدکی
۴- سبزی معطر خوردنی - پرنده خرامان در آب - من و شما - نیاکان
۵- چشمداشت، انتظار - عارضه جغرافیایی - حرف نفی
۶- پراکندگی - بهره و سهم - نام دخترانه
۷- خارج قسمت - حباب پیرایه چراغ - پاندول ساعت
۸- کاشف قانون جاذبه - گاز تصفیه کننده آب - پیرایه خانم‌ها
۹- عنان - پادشاه موسیقی جهان - نام زبان فارسی نو
۱۰- مقاله پژوهشی درباره یک موضوع - شب اول زمستان - چیز
۱۱- شکم‌خواره - نام گلی - ترسناک
۱۲- خوف - شمای انگلیسی - اسم ترکی - اندازه عرض در طول
۱۳- مجمع، مجلس - مخفی شدن به‌قصد شکار - ستون دروازه
۱۴- جنس کلاه روستایی - ایالت امریکا - نوعی مدار الکترونیکی
۱۵- هدیه خاطره‌انگیز - وسیله نقلیه‌ای که کهنه و خراب شده باشد

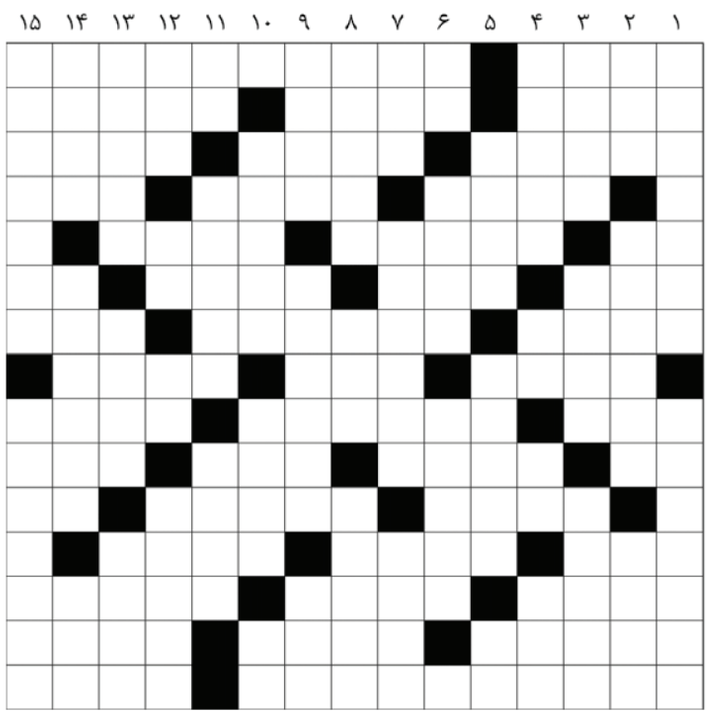
جدول ویژه

افقی:

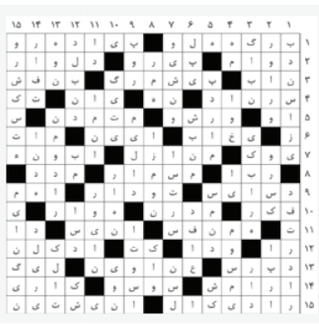
۱- لکنت زبان - اثری از «تیم فلش» (۲۰۱۲)
۲- درخشان - بخشنده - نوعی کامیون
۳- نام مردانه - پایتخت صنعتی ایران - شخصیت کارتونی
۴- سرخ پوستان متمدن امریکای مرکزی - نسب‌شناس - دستیابی
۵- جانور دریایی - شاگرد مغازه - نوعی ماهی و عینک!
۶- حجم هندسی - انداختن - حد و غایت بیان شده - گشاده‌روی
۷- ترکیب بد با عنصر دیگر - خارپشت استرالیایی - مقدس‌ترین برکت الهی
۸- از مراحل سه‌گانه زراعت - شهرکی در «تاجیکستان» - گلر تیم ملی آلمان
۹- خوب - دنباله سلول عصبی - علم، لوا
۱۰- از ویتامین‌ها - شهر «فرانسه» - محل تقاطع دو خیابان - بی‌رنگ و جلا
۱۱- آهنگ‌ساز نروژی - دلواپس - حرف جمع
۱۲- سگ بیمار - اختصار کلمه سانتیمترمکعب - خواهش‌ها
۱۳- مالیخولیا - بچه چهارپایان - سنگی قیمتی
۱۴- التهاب کلیه - آهنگساز ایتالیایی - پرنده‌ای پا بلند
۱۵- بازیگر سریال «مردگان متحرک» - شاعر عراقی

عمودی:

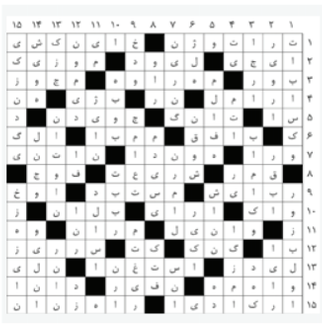
۱- بیماری دهان و پا - سریالی با بازی اکرم محمدی
۲- ابزار برش چوب یا آهن - بهشت سرسبز گرگان - قلعه
۳- خانه چوبی - بازیکن سابق سوریه - نوعی آبکاری
۴- خویشان - باران ریزه - پرچانگی - شهر «نروژ»
۵- کشور «کینشاسا» - درس دادن - شیرینی خامه‌دار
۶- شهر ارگ - پروژه مهم نجوم رادیویی - رسوا
۷- شهر صنعتی آلمان - هنر رزمی ژاپنی - چهارپا
۸- سبک نوشتاری هوشنگ ابتهاج - دوست - روستایی در ناحیه «طارم»
۹- تورم و باد - حرفه نمایش لباس - مناظره
۱۰- فیلم کمال مقدم - پاکی و تنزیه - دهان‌کجی
۱۱- عدد گلر - شهری حومه تهران - سبزی سلطنتی!
۱۲- روستایی از توابع ارومیه - درنده - بخشی در «مجارستان» - چیزهای کمیاب
۱۳- فیلم داریوش مهرجویی فقید - دلیر - خواندن
۱۴- حق‌خواه در دادگاه - شهری حومه بندر لنگه - گنجشک
۱۵- تعداد پیکسل‌های به کار رفته در نمایشگر - کوچ سلول سرطانی



حل جدول عادی شماره ۴۸۷۵



حل جدول ویژه شماره ۴۸۷۵



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