

تاک

ترس‌های طبیعی و غیرطبیعی در کودکان



آراده سیدمیرزایی‌جهقی

● ترس یک غریزه طبیعی است که از بدو تولد در انسان وجود دارد. کودکان معمولا در سنین مختلفی با ترس مواجه می‌شوند و گاه والدین واقعا نمی‌دانند که چگونه رفتاری باید در مقابل این ترس‌ها داشته باشند. خیلی از آنها تلاش می‌کنند به کودک خود نشان دهند که ترس او موردی نداشته و هیچ جای ترس وجود ندارد اما گویا هرچه بیشتر تلاش می‌کنند، کودک‌شان در ترس خود مصمم‌تر می‌شود. در برخورد با چنین ترس‌هایی در اولین گام باید دلایل آن مشخص شود. برخی از این ترس‌ها طبیعی بوده و برخی دیگر از ترس‌ها حالتی غیرطبیعی به خود می‌گیرند که لازم است رفع این ترس‌ها مورد توجه قرار گیرد. البته گاهی منشا ترس کودک در خانواده است. ممکن است کودک ترس از یک مسئله خاص را در محیط خانواده یاد گرفته باشد. مثلا مادری که از عنکبوت می‌ترسد، این ترس خود را به کودک منتقل می‌کند. درحقیقت این نوع ترس براساس فرایند یادگیری صورت می‌گیرد چراکه والدین در بیشتر رفتارها الگو و سرمشق کودک هستند. ترس، هنجار یا بخشی طبیعی از رشد کودک است. ترس می‌تواند یک تجربه انگیزشی مثبت ایجاد کند و منجر به اعتمادبه‌نفس و توانمندسازی کودک شود. تجربه ترس حتی ممکن است کودک را در مسیری امن‌تر قرار دهد. مثلا ترس از ارتفاع ممکن است از بالا رفتن کودک روی اشیا و مکان‌هایی که ممکن است بیفتد، جلوگیری کند. ترس‌های طبیعی کودکان عبارت‌اند از: تولد تا شش‌ماهگی: ترس از عدم امنیت، ترس از صداهای بلند و ترس از حرکات ناگهانی، هفت تا ۱۲ ماهگی: ترس از غریبه‌ها. ترس از صداهای ناگهانی و بلند، ترس از اشیای بلند با ظاهری ناآشنا؛ که سالگی: ترس از جداشدن از والدین، ترس از افراد غریبه، ترس از صدمه و آسیب، دوسالگی: ترس از حیوانات بزرگ، ترس از مکان‌های تاریک، ترس از اشیای بزرگ، ترس از صداهای بلند و ناآشنا، ترس از تغییرات ناگهانی؛ سه‌سالگی: ترس از اتاق تاریک، ترس از ماسک‌های چهره، ترس از حیوانات بزرگ، ترس از جداشدن از والدین؛ چهارسالگی: ترس از اتاق تاریک، ترس از صدا در شب، ترس از حیوانات بزرگ، ترس از مار و عنکبوت، ترس از جداشدن از والدین؛ پنج‌سالگی: ترس از حیوانات وحشی، ترس از آسیب و صدمه‌دیدن، ترس از تاریکی، ترس از انسان‌های بد کودکان: ترس گاهی از حالت عادی خارج می‌شود و تحت عنوان ترس‌های مرضی شناخته می‌شود که هم کودک و هم اطرافیان را آزار می‌دهد. برای این کودکان، برخورد با عامل و شرایط ایجادکننده ترس به‌شدت ناتوان‌کننده بوده و معمولا عملکرد روزانه کودک را مختل می‌کند. ترس مرضی، ترسی شدید و بدون دلیل منطقی است، خارج از کنترل ارادی کودک است، برای مدت‌زمانی نسبتا طولانی ثابت است، منجر به بی‌قراری و ناسازگاری کودک می‌شود، منجر به فرار و اجتناب از شرایط و موقعیت‌های ترس‌زا و گاه همراه با علائم جسمانی مانند سردرد، دل‌درد، عرق‌کردن، لرزیدن ... است. درباره ترس‌های غیرعادی و شدید، کمک‌گرفتن از یک روان‌شناس کودک می‌تواند اثرگذار باشد.

✦ کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



میبنا غربا

استاد دانشگاه و پژوهشگر حوزه تعلیم‌وتربیت

آرتروز فکری، نوعی ناهنجاری است که اگر در انسان بروز یابد، موجب ازدست‌دادن قدرت خلاقیت فرد می‌شود، فرد توانایی انجام کارهای نوآورانه را از دست می‌دهد، در مواجهه با مسائل مختلف نمی‌تواند راه‌حل برای مسئله بیابد و در نهایت قادر به تشخیص انتخاب بهترین راه نیست. این نقصان در سطح جامعه ما به‌واسطه عملکرد ناصحیح نظام آموزشی در حال گسترش است و پدیده درماندگی آموخته‌شده در مدارس ما سالیان درازی است که شیوع پیدا کرده و در حقیقت برون‌داد نظام آموزشی در کشور ما به جای انسان‌های خلاق، انسان‌های پذیرنده و منفعلی هستند و آنان هم که خلاقیتی داشته باشند، به سخره گرفته می‌شوند. در ادامه به اختصار علل بروز آرتروز فکری در نظام آموزشی گفته می‌شود.

فقدان صدا؛ صدا، کلمه آشنایی است اما در نظام آموزشی ما بیگانه است. مهندسان آموزشی ما آن را نمی‌شناسند یا بهتر است بگوییم نمی‌خواهند بشناسند. صدا برای گفتن ایده‌های دانش‌آموزان به سکوتی مرموز تبدیل شده است. سکوتی برای دانش‌آموزان متوسط و ضعیف. صدا تنها برای آن دسته از دانش‌آموزان تعریف می‌شود که در مدارس ویژه، و والدینی ویژه و در شهرهایی ویژه با کلاس‌هایی ویژه تحت آموزش هستند.

فقدان ایده‌دسترسی؛ در بین دانش‌آموزان ایرانی سالیان متمادی است که دسترسی به تجربیات عقلی، تحلیل تجربیات و بیان آنها توسط دانش‌آموزان و بالفعل‌شدن آن توسط مسئولان مرده است. این همان چیزی است که جامعه‌شناسان، برنامه‌ریزان و مشاوران دیرزمانی است که برایش قلم ساییده‌اند اما سایش قلم آنان افکار متخصصان را با



کامل حسینی

معلم

دفع تهدیدهای کدام دسته از آسیب و کمبودهای درون سیستم آموزش‌وپرورش نیازمند تخصیص اعتبار و بودجه‌های کلان است؟ و آیا رفع همه مشکلات و دفع تهدیدهای آسیب‌زا نیازمند صرف بودجه و اختصاص پول است؟ آیا نمی‌توان با اعمال چندین روش نسبتا یادگیری دانش‌آموزان و نیل به اهداف متعدد (منظور نظام آموزش‌وپرورش را بدون اختصاص بودجه ویژه، کاهش داد؟ بر همگان آشکار است که مدت چند سال است که وزارت آموزش‌وپرورش با کمبود بودجه و اعتبار خود مواجه است و اجرای هرگونه پروژه‌ای برای تحقق اهدافش، مستلزم اختصاص بودجه و اعتبار کافی در این راه است. اما کمبود بودجه و چالش‌های پیش‌روی



مهرنوش محمدی

کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی

افراد نه اشیای ناتوانی هستند که بتوانند توسط نیروهای محیطی کنترل شوند نه عوامل آزادی هستند که بتوانند به هر آنچه می‌خواهند، تبدیل شوند؛ به‌عبارت دیگر هم افراد هم محیط عوامل دوسویه یکدیگرند. گاهی دیده شده که نوجوانان در هر مقطعی صحبت از شغل خاصی می‌کنند و در زمانی دیگر حتی

تخته سفید

آرتروز فکری، ماحصل دور باطل در نظام آموزشی



ذره‌ای تحول مواجه نکرده است.

فقدان تفکر انتقادی؛ مادام گفته می‌شود که آموزش در مدارس باید قدرت تفکر انتقادی را در فراگیران ایجاد کند یا رشد دهد. اما حقیقت امر چیز دیگری را نشان می‌دهد. دانش‌آموزان در فعالیت‌های منفعلانه حضور دارند و مادام پذیرنده هستند. در حقیقت تجربیاتی را هم که کسب می‌کنند، صورت منفعلانه فهمیدن است و نه کوشش‌کردن. این‌گونه فهمیدن‌های به‌ناچار که دانش‌آموزان را به ورطه انقیاد، اطاعت و سکوت می‌کشاند تا فعالیت و خلاقیت، آرتروز فکری را تشدید می‌کند. مسئله اینجاست که رویکرد ما در نظام آموزشی بسیار خردبین و وظیفه‌گراست و به همین خاطر است که نمی‌توانیم در جهت رو به جلو گام برداریم چراکه از تبحر فکری بیرون نمی‌آییم.

نظام آموزشی کانتینری؛ صاحب‌نظران نباید دانش‌آموزان را بازپچه بازی‌های خود قرار دهند؛ این‌گونه که هر فردی که در رأس قرار می‌گیرد، افراد همسو و همراه با خط فکری خود را جذب می‌کند و سایر متخصصان با ایده و افکارشان عزلت‌گزینی را پیشه خود می‌کنند و این حد و حصر فکری در نظام آموزشی ما سبب بروز نوعی از آموزش

آنچه بدون پول هم می‌توان خرید

آن تمام زوایای مسئله نیست، بلکه هنوز برنامه‌ها و عملکردهای آموزشی و پرورشی فراوانی وجود دارند که اجرای آنها اختصاص بودجه و هزینه مالی را نمی‌طلبد. کافی است اندکی روحیه تأمل و نوگرایی داشته باشیم تا بتوانیم بدون پول هم برخی موفقیت‌های به‌ظاهر کوچک و ساده اما مهم را بخریم. این‌گونه عملکردها بیشتر از آنکه از کمبود بودجه آسیب ببینند، از موارد متعدد دیگر سرچشمه می‌گیرند اما در اینجا مجال و هدف بحث چنین می‌طلبد که از ذکر آنها خودداری کنیم. یکی از این امور بدیهی که به‌منظور تسهیل فرایند یادگیری دانش‌آموزان و نیل به اهداف متعدد (منظور مقطع دوره دبیرستان) باید مورد نظر باشد، توجه به میزان وقت و ساعت آموزش در کلاس‌ها است؛ یعنی تعیین زمان استاندارد برای زنگ کلاس‌ها.

در برخی کشورهای توسعه‌یافته دنیا زمان حضور معلمان در کلاس کمتر از ۵۰ دقیقه است، این یعنی حالت کلی زمان زنگ درس آنچنان طولانی نیست

که انگیزه و علاقه و تحمل دانش‌آموزان را تحت تأثیر خود قرار دهد؛ در حقیقت کوتاه‌کردن ساعت کلاس و نزدیک‌شدن به زمان استاندارد، اثرگذاری بیشتری خواهد داشت؛ زیرا زمان ۹۰ دقیقه بازدهی کار هرگونه تدریس موفق و حوصله دانش‌آموزان را تهدید می‌کند. در حقیقت با صرف تکیه بر هنر معلمی نمی‌توان بازدهی مفیدی برای زمان طولانی در نظر گرفت. بلکه در کنار هنر معلمی و برای تأثیر روش تدریس معلم به فاکتورهای دیگری نظیر برنامه درسی غنی و مناسب، زمان استاندارد برای حضور معلم در کلاس‌ها و... نیاز ما داریم. زنگ‌های طولانی در حقیقت به‌مثابه نوعی رژیم غذایی نامناسب هستند که در آن، صرف غذا به دو یا سه وعده تا حدودی بر بدن انسان فشار وارد می‌آورد، اما اگر مقدار همین دو، سه وعده را با وعده‌های متعدد اما سبک‌تر جایگزین کنیم، شاهد نتیجه بهتری برای سلامتی انسان‌ها هستیم.

طبق تجربه واقعی، خستگی‌ها، بی‌نظمی‌ها،

نقش والدین و مربیان در هدایت تحصیلی نوجوان

با فاصله کوتاه صحبت از شغلی دیگر می‌کنند که این احساس برگرفته از عواطف آنان نسبت به اطرافیان خود که شغل‌های خاصی دارند، است که در اصطلاح از شاخه‌ای به شاخه دیگر پریدن است و این، یک رفتار تقریبا عادی است. اشتغال ذهنی درباره آینده و افکار وسواسی مرتبط با آن و رهاییابی یکی از دلایل این رفتار است. نوجوان با این کار قصد دارد استعداد خود را بسنجد و علاقه خود را بیابد. البته باید با این افکار او کنار آمده و اجازه خودآزمایی به نوجوان داده شود؛ در اینجا، نقش پدر و مادر و اولیای مراکز آموزشی این است که به او کمک کنند تا بتواند علاقه خود را در

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

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

جدول ۳۲۸۱

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
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
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
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
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



شده است به نام آموزش کانتینری یا محدود. به همین خاطر موجودات آزمایشگاه نظام کانتینری مادام نگران هستند که صبح شود، چه کسی در رأس قرار خواهد گرفت و سرنوشت ما را چه کسی یا چه کسانی قرار است رقم بزنند. کلیه عوامل ذکرشده موجب نابرابری فرصت‌های یادگیری در دانش‌آموزان ایرانی هم شده که در مقایسه با دانش‌آموزان کشورهای با HDI بالا، فاصله بسیار زیادی است. در حقیقت این‌گونه نظام آموزشی، ابزار دولت شده و آلتوسر این مسئله را درماندگی می‌خواند.

پارادوکس آموزشی واجتماعی؛ از مقطع ابتدایی به دانش‌آموزان می‌گوییم آینده‌سازان جامعه. اما دانش‌آموز با حقیقت دیگری مواجه می‌شود؛ حقیقتی که شنیده‌ها و تلقین‌ها را از دیده‌ها جدا می‌کند. دانش‌آموزی که در اطراف و اکناف خود می‌بیند آینده کشورش به دست عده‌ای خاص است خود را سرزنش می‌کند که در تغییر اجتماعی، کنش اجتماعی و بازسازی اجتماعی هیچ نقشی ندارد و فقط بوده است تا در کنار بقیه ما شود؛ مایی که از رنگ و لعاب زن‌های برتر جداست.

تعلیم و تربیت کارکردی؛ نظام آموزشی ما رویکردی کارکردی دارد و دانش‌آموزان را مهیا می‌کند که سازش و تطبیق با تمامی هیئت جامعه داشته باشند اما تعلیم‌وتربیت اثرگذار نیست چون فراگیران ما به گونه‌ای مؤثر تربیت نمی‌شوند.

اما درمان این نوع از آرتروز چیست؟

آنچه در تبیین و تقویت ذهن خلاق فراگیران و پیشگیری از آرتروز فکری حائز اهمیت است، تلاش در جهت ساختن چند زاویه اصلی در آموزش است که به اختصار اشاره می‌شود.

– رهایی از سنت فکری که رکود و آمایه ذهنی ایجاد می‌کند.

– جهت‌گیری مثبت نسبت به خلاقیت فکری و عملی فراگیران.

– مقابله با افکار خام و غیرقابل‌اعتقاد.

– توجه به انجام رسالت‌های انسانی، معنوی، اخلاقی و آموزشی و پرورشی نهاد آموزش‌وپرورش.

ناسازگاری‌ها میان دانش‌آموزان و معلمان در کلاس به زمان طولانی ساعت کلاس برمی‌گردد، زیرا برخی دانش‌آموزان زمانی که زنگ طولانی را از آن‌هم در فضای خشک و بی‌روح کلاس‌ها- پیش‌روی خود می‌بینند گونه‌ای از فشار روانی بر آنها وارد می‌شود که تنها راه رهایی از آن را شلوغی و بخرافی و بی‌توجهی به درس می‌دانند. اگر در دانشگاه دانشجو می‌تواند در کلاس ساعت‌ونیم یا دو ساعت دوام بیاورد، فضای علمی و تخصصی، شرایط و قدرت یادگیری دانشجویان بسیار متفاوت‌تر از دانش‌آموزانی است که به‌طور عمومی و سطحی‌تر و ساده‌تر درگیر فرایند یادگیری‌اند و زمان طولانی ۹۰ دقیقه برای دانش‌آموزان چندان مناسب نیست. پیشنهاد می‌شود سه زنگ طولانی مدارس را با تعداد زنگ‌های بیشتر اما کوتاه‌تر جایگزین کرد تا شاید احتمال بروز برخی آسیب‌ها را در فرایند تدریس به حد پائین‌تری بیاوریم و شاهد بهره‌وری رضایت‌بخش‌تری در سیستم آموزشی و پرورشی دانش‌آموزان باشیم.

احساساتی چون اضطراب، خشم، ناکامی و افسردگی خواهد شد. افرادی که هدف خود را در نظر می‌گیرند، سختی و مشقت‌های فعلی را می‌پذیرند و تسلیم خواسته‌های زودگذر و حس‌نایمیدی نمی‌شوند و نسبت به آینده امیدوارند. برای رسیدن به موفقیت باید هدف قابل‌دسترس داشت و کام‌هایی که برای رسیدن به آن برداشته می‌شود مرحله به مرحله اجرا شود. انجام‌دادن چندین کار سنگین با هم نه‌تنها باعث موفقیت نمی‌شود بلکه باعث سردرگمی فرد می‌شود البته شاخه به شاخه پریدن تا سن خاصی قابل‌توجه است اما از جایی به بعد باعث اتلاف زمان و انرژی می‌شود.

سودوکو سخت ۲۲۷۸

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

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

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ساده ۲۲۷۸

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

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

یادداشت

تکرار «دانش آموزسوزی» و فرافکنی مدیران



اعظم پویان

روزنامه‌نگار

● حادثه مدرسه شین‌آباد اگر برای دختران آتش، آب نداشت، حداقل برای متولیان آموزش‌وپرورش نان دارد. از «دانش‌آموزسوزی» شین‌آباد و درودزن تا «دانش‌آموزسوزی» دستان اسوه حسنه، آن‌قدر که بر تجربه فرافکنی و توجیه مدیران وقت نهاد آموزش‌وپرورش افزوده شده، به استانداردسازی مدارس پرداخته نشده است.

این روزها بطحایی همان حرف و شعارهایی را تکرار می‌کند که وزرای قبلی تکرار کردند. سیدمحمد بطحایی، وزیر آموزش‌وپرورش، اعلام می‌کند ۹ سال زمان برای ایمنی مدارس از بخاری‌های غیراستاندارد نیاز است. نقطه اشتراک این وعده با اتفاقی که در مدرسه شین‌آباد، سال ۸۳ و در زمان وزارت حاجی‌بابایی رخ داد، وعده‌هایی برای آینده است. در آن زمان هم قول دادند که در مدت چهار سال مسئله نوسازی و تجهیز مدارس حل شود که نشد و همچنان مطابق اعلام رئیس سازمان نوسازی مدارس کشور، هنوز ۴۰ درصد مدارس کشور به سیستم گرمایشی استاندارد مجهز نیستند. با محاسبه بطحایی، وزیر آموزش‌وپرورش هنوز ۹ سال دیگر باید شاهد سوختن دانش‌آموزان‌مان در آتش باشیم تا وزیر بعدی بیاید و شعار جدیدتری بدهد و باز هم وعده چند سال دیگر را بشنویم.

در شرایطی که فقط ۱۲ هزار خانوار ازاهدانی از گاز شهری بهره‌مند هستند و بیش از ۱۹۰ هزار خانوار از سهمیه نفت سفید استفاده می‌کنند، نمی‌توان انتظار داشت به این زودی‌ها مسئله بخاری نفتی حل شود اما اگر وزارت آموزش‌وپرورش به نقش اصلی‌اش که «سیاست‌گذاری و نظارت» است، با دقت و تمرکز بیشتری می‌پرداخت، شاید این اتفاق نمی‌افتاد. وزارت آموزش‌وپرورش در این دوره هم بیشتر از آنکه در نقش یک سیاست‌گذار و ناظر ایفاي نقش کند، درگیر شعار بوده و بیشتر از آنکه دغدغه ساختن داشته باشد، شعار حذف‌کردن داده است بدون اینکه برنامه مشخص و کارشناسی ارائه دهد. حذف آزمون استعدادهای درخشان و حذف کنکور یا مشق شب و... موضوع‌های بسیار مهمی هستند که برخورد شعارگونه با آنها فرصت کار کارشناسی را به وزرا و متولیان بعدی امر آموزش نمی‌دهد زیرا یک بار به صورت ناقص مطرح شده و نتیجه ن داده است. درحالی‌که همین موضوعات مطرح‌شده نیز به دلیل نظارت ضعیف وزارتخانه در دوره‌های گذشته تبدیل به معضل مهمی برای دانش‌آموزان و خانواده‌ها شده است.

به گفته رئیس سازمان مدارس غیردولتی، مدرسه اسوه حسنه حدود یک ماه قبل به فضای جدید نقل مکان کرده، اما هنوز تأییدیه نوسازی و استحکام بنا را نگرفته بود و برای گرفتن مجوز فقط مکاتبه کرده بود. این مدرسه از سال ۹۲ پیش‌دستانی بوده و امسال هم توانسته بود ضمیمه کلاس اول بگیرد ولی هنوز این فضای جدید تأییدیه نوسازی نداشته است. اگر نظارت وزارتخانه بر نهاد ذی‌ربطش دقیق بود، آیا مدرسه‌ای به همین راحتی می‌توانست بدون داشتن مجوز به جای جدید نقل مکان کند؟

		۳			۸
			۵	۸	

				۶		۷
					۷	

جدول ۳۲۸۲ ■ طراح: ییزن گورانی

افقی:

۱- از ظروف آشپز-خانه- شاخه‌ای از فیزیک- اثر چربی ۱- قلمی معروف ساخته وتیورو دسیکا- کشوری درون خاک آفریقای جنوبی ۳- نام دیگر سیاره بهرام- مرکز استان مرکزی- نوعی نانکی ۴- دندان‌ه سوهان- پوشاک زنانه- آکنده ۵- با اهمیت- مظنون- اوضاع جوی ۶- از انواع حج- از هفت‌سین نوروزی- حرف محرمانه ۷- شتر ماده- پیروز- بزرگ منشی ۸- اقدامات غیرمسلحانه که موجب افزایش بازدارندگی و کاهش آسیب‌پذیری در برابر تهدیدها می‌شود ۹- فاقد خصلت‌های پسندیده- حرف اول یونانی- هر داروی افزایش تحرک دستگاه گوارش ۱۰- از مصالح ساختمانی- پزشکان- زمینی مثلثی‌شکل که از آبرفت رودخانه پدید می‌آید ۱۱- سال یازدهم ترکی- پرهیزگاری- برهنه ۱۲- نامید- دختران عرب- صوت شگفتی ۱۳- ستاره‌شناس یونان باستان- گناهکار- همراه ۱۴- بیگانگان- رگ کردن ۱۵- گوسفند چنگی- قمیص- گروی.

عمودی:

۱- نام آذری- خدای مصریان قدیم- معادل فارسی گرافیک ۲- نوعی سوسمار بزرگ- سرخ‌پوست‌های مهاجم آمریکای شمالی را می‌گفتند- لقب خواجه سربازان ۳- فاقد شفافیت- آنکه در گذشته می‌زیسته است- مالکیت چیزی را به دیگری واگذارکردن ۴- سخت و محکم- افسار- مجموعه قوانین جنگیزخان ۵- ناگواری- دوستدار- نوعی موسیقی عربی ۶- قسمتی از پا- گندیده و بدبو- برآمن خورشید ۷- ساحل دریا- رسوم-