یادداشت

قول می‌دهم ام‌اس درمان می‌شود!

مریم پیمان

● «تو کی می‌خوای خوب بشی؟» دقیق به یاد دارم که این جمله را چه کسی ۳۲ ماه پیش به من گفت. هنوز طنین صدایش در گوشم می‌پیچد. حتی یادم است که وقتی این جمله را شنیدم، برخلاف عادت، پاهایم را کنار هم جفت کردم. همکارم در همان لحظه با جیغ وارد اتاق شد. تصویر دقیقی است؛ جمله‌ای که تنها مکث شیرینی را در ضمیر ناخودآگاه من ایجاد کرد. چه لبخند عجیبی بر صورتم نقش بسته بود. خودم می‌دانستم این تلنگر شوخی نیست، اما بارها وقتی این جمله خواسته بود به خودآگاه من غلبه کند، با سماجت آن را به عقب رانده بودم همان‌قدر که الان برای آگاهانه عمل‌کردن به آن اصرار دارم. پاسخم این‌بار روشن است: «همین الان».

چندسالی هست که درس و کلاس را رها کرده‌ام و فقط می‌خوانم برای دل خودم و دنبال پاسخ پرسش‌های ساده ذهنم هستم. برای بعضی، این پرسش‌ها جذابند و دنبال پاسخ‌های صرفا علمی به آنها هستند. اما من دنبال پاسخ حقیقی به خودم هستم. بعد از گشت‌وگذار در اندیشه‌ها و نوشته‌های چند روان‌شناس سرشناس، فقط یک گزاره دارم؛ «بیماری ساخته خودم است»؛ با خودم فکر می‌کنم که بزرگ‌ترین کار یونگ، درمان بیمارانش با توجه به تخصص و تجربه‌اش نبود، بلکه کار شگرف او، شفای خودش از بیماری صرع در ۱۲ سالگی بدون هیچ تخصص و تجربه‌ای در علم پزشکی و روان‌شناسی بود. مردی که در خاطراتش گفته است بیماری برای او حکم زندان را دارد و نتوانسته از افسردگی شکستگی پاهایش در طول سه هفته خودش را در میان‌سالی نجات بدهد.

همه آنچه می‌دانم و نمی‌دانم را روی هم می‌گذارم و سعی می‌کنم به یاد بیاورم که اولین‌بار چگونه خواستم بیمار باشم و بعد از آن چرا خواستم سال‌های زیادی بیماری را همراه خودم داشته باشم. دوست روان‌شناس عزیزی به اعتراض می‌گفت که تو از این بیماری درآمد هم داری. با خودم تأمل می‌کنم؛ نیاز به توجه در کودکی، به‌دنبال خاص‌بودن در میان اطرافیان و زمینه‌های جسمی دست به دست هم دادند و من به آرزویم رسیدم و بیمار شدم. برای کسب محبت و جلوگیری از بی‌توجهی اطرافیان آن را نگه داشتم و امروز به‌خاطر خودم می‌خواهم خوب‌خوب خوب باشم. اما باید دید امروز آن‌قدر صادقانه و خالصانه به همان اندازه که روز اول خواستم که بیمار باشم، این آرزوی جدید را دارم که بیمار نباشم. احمد متوسلیان دست در بالای سرش است و می‌دود. اشک در چشم‌هایم حلقه می‌زند. او ایستاده است، در غباری که همه از آن وحشت دارند و هنوز سرگذشتش هم در غباری از ابهام است. اما من نمی‌گذارم داستان زندگی من در غبار بماند و با کوچک‌ترین غم‌ها، بزرگ‌ترین تجربه و نعمت جهان و کائنات را از دست بدهم یا به سخره بگیرمش؛ حیات بزرگ‌ترین نعمت است و من آن را در سلامت از این پس طی خواهم کرد. قول می‌دهم سال دیگر میزان داروهای مصرفی من حداقل نصف داروهای امسال باشند و هرکسی با دیدن من باور خواهد کرد که ام‌اس کنترل و درمان‌شدنی است. آن‌هم توسط خود بیمار و همراهی پزشک، نه تنها با داروها و روش‌های نوین اکتشافی پزشکی!

نگاهی به فشارهای اجتماعی وارد شده بر زنان تحت پوشش ارگان‌های حمایتی

هم فقر، هم انگ

عکس: جام‌جم

معصومه اصغری: خودشان مشکلات زیادی دارند، خیلی بیشتر از مردم عادی زیر فشار مشکلات زندگی هستند اما همیشه یک چیز بیشتر و بیشتر ناراحتشان می‌کند؛ اینکه به دلیل همین مشکلات ناخواسته، نگاه مردم اطراف، بر دل و روحشان خنج بکشد، یا خنجری را در پهلویشان فرو کند یا اصلا فقط برای یک لحظه، یک ساعت با نگاه و حرفی، حالشان را بد کند. اگرچه در چند سال اخیر چند معضل اصلی در جامعه از جمله اعتیاد و طلاق دامن بیشتر خانواده‌ها را کم‌وبیش گرفته است اما خانواده‌هایی که با «فقر» به معنای عام آن با همه ابعادش مواجه هستند، بیشتر در معرض این مشکلات قرار می‌گیرند اما بلافاصله باید اضافه کنیم آیا همه آنهایی که در معرض فقر هستند، دچار آسیب هم می‌شوند؟ آیا همه آنهایی که نانی برای خوردن ندارند، عادت به درازکردن دست جلوی دیگران و تکدی‌گری در خیابان‌ها دارند!؟ تجربه نشان داده که این‌گونه نیست. چه بسیار زنانی که همه ما می‌شناسیم و در نبود سرپرست خانوارشان، بار خانه و خانواده را بر دوش می‌کشند و با محروم‌کردن خود از همه نیازها و لذت‌هایشان، تنها به نان‌آوری برای خانه فکر می‌کنند؛ چه بسیار سرپرستانی که با وجود فشارهای فقر و نزدیکی به خطر اعتیاد، دامن از این ورطه کشیده‌اند.

اما از آنجایی که همیشه موارد نقض در هر گروه و جامعه‌ای وجود دارد، می‌توان گفت که مبتلایان به فقر حتی اگر گرفتار آسیب‌های آن نباشند، متهم به آن هستند و این همان آسیب اصلی است که باید در نگاه‌ها اصلاح شود. در جامعه ما بخش زیادی از افراد محروم و دچار فقر، تحت پوشش ارگان‌های حمایتی هستند و گاهی همین تحت‌پوشش‌بودن‌ها خودش ملاکی برای انگ‌های اجتماعی می‌شود و بسیاری از خانواده‌ها همواره از این حمایت‌ها یا فرار کرده‌اند یا آن را پنهان می‌کنند. زن مطلقه‌ای که با فشارهای عرفی و اجتماعی مواجه است و باید فشارهای اجتماعی و تحریک بسیاری از آسیب‌ها و پیشنهادها را تحمل کند، ترجیح می‌دهد تحت پوشش مجموعه‌ای باشد تا برای کار و پیگیری‌های حقوقی و اجتماعی و سلامت خود سایه‌ای از حمایت را حس کند. اما مسئله اینجاست که نگاه اجتماعی در جامعه ما هنوز هم یک زن تنها را در معرض انواع نسبت‌ها قرار می‌دهد و حالا اگر این زن دچار فقر هم باشد درگیری نورعلی‌نور خواهد بود.

یک خانواده یا یک زن تنها یا با فرزند که از لحاظ مسائل مالی ضعیف است، امکان ابتلا به هرگونه خطایی را دارد. واقعیت این است که نسبت ابتلای افراد در معرض آسیب در جامعه ما به انواع آسیب‌ها ربطی به تحت حمایت ارگانی بودن یا نبودن ندارد. فردی که به واسطه فقر، اعتیاد یا هر فشار و آسیب دیگری مرتکب خطایی می‌شود، پایش را از مرزی پیش گذاشته و تصمیم به کاری گرفته که دیگر برایش فرقی ندارد دیگران درباره او چه می‌گویند یا چه رفتاری با او خواهند داشت.

بی‌گناهان متهم‌شده

در بیشتر موارد فقر و آسیب‌های مبتلابه آن سرنوشت و اتفاقاتی را برای خانواده‌ها و افراد درگیر آن رقم می‌زند که گریزی از آنها نیست. دختری که در خانواده‌ای با سابقه اعتیاد به دنیا می‌آید یا دختری که با اجبار یا حتی اشتباه با فردی معتاد ازدواج می‌کند، در آستانه آسیب بعدی یعنی طلاق قرار دارد. این در کل جامعه محروم و فقیر ما ممکن است اتفاق بیفتد و گروه‌های تحت پوشش ارگان‌های حمایتی هم جزئی از همین اقشار هستند. بررسی‌های کمیته امداد به عنوان یکی از دو ارگان بزرگ دولتی حمایتی نشان می‌دهد که علت طلاق ۵۰ درصد از زنان تحت پوشش کمیته امداد «اعتیاد همسر» بوده است.

ما در جامعه خود با زنانی مواجه هستیم که ناخواسته در معرض آسیب‌ها و فشارها و در ادامه اتهاماتی درست و نادرست قرار دارند و با همین اتهامات هم قضاوت می‌شوند. آسیب‌ها به صورت زنجیره‌ای در یک فرد و خانواده ایجاد می‌شوند، ترک تحصیل اجباری یا اشتباهی، دنبال کار رفتن و واردشدن نابلدانه و زودهنگام به بازاری که به قول معروف پر از گرگ است، آشنایی‌های اشتباه، ارتباط‌های نادرست و حتی ازدواج‌های اشتباه و منتهی به طلاق... همه اینها برای همه ما وجود دارد اما آنهایی که با فقر عجین هستند، بیشتر خود را در لبه این آسیب‌ها می‌بینند و حس می‌کنند. باید قبول کرد که زنجیره آسیب‌ها در کشور ما به شکلی نگران‌کننده به هم پیوسته است و با اولین اشتباه ممکن است تا آخرین اشتباه که نمی‌دانید چیست، پیش بروید و حتی خودتان هم متوجه نشوید.

آنها هم مبتلایان به فقر هستند

پیش‌تر علی‌محمد ذوالفقاری، معاون سابق حمایت و سلامت خانواده کمیته امداد امام‌خمینی در این مورد به «شرق» گفته بود که امداد در تولید فقر نقشی ندارد و همه مسئولیتش در جلوگیری از گسترش و افزایش فقر است و به دلیل ارتباط مستقیم با فقر و فقرا، نباید سرزنش شود. او به عنوان یکی از مدیران با ۳۰ سال سابقه کار در امداد معتقد بود که اگر طلاق و اعتیاد زیاد است و انواع آسیب‌ها را به وجود می‌آورد، امداد و مددجویانش نباید مؤاخذه شوند. درحال‌حاضر بیش از ۴۰ درصد خانواده‌های زن‌سرپرست در کل کشور تحت پوشش کمیته امداد هستند و ۵۸ درصد خانواده‌های تحت پوشش کمیته امداد را خانواده‌های دارای سرپرست زن تشکیل می‌دهند. این آمار یعنی کمیته امداد بیش از هر ارگان دیگری باید حواسش به اصلی‌ترین گروه‌های تحت‌حمایتش باشد.

در معرض آسیب بودن ربطی به مددجوی امداد بودن ندارد

پرویز فتاح، رئیس کمیته امداد در مدت کوتاهی که مسئولیت این مجموعه را بر عهده گرفته، در چندین برنامه و نشست خبری درباره این موضوعات و آسیب‌های اجتماعی و اخلاقی مبتلابه مددجویان بارها از او پرسیده‌اند. او در پاسخ به «شرق» می‌گوید: متأسفانه در جامعه ما با بی‌انصافی زیادی درباره مددجوها و ارتباط آنها با آسیب‌ها، زنان سرپرست خانوار، زنان مطلقه کم‌سن، دختران ازدواج‌نکرده و... صحبت می‌شود و یکی از مهم‌ترین تلاش‌های ما حمایت از همین گروه‌های در معرض آسیب بیشتر است. او با بیان اینکه افراد زیر پوشش ما اعم از زنان و مردان با هر شرایطی که هستند، در همین اجتماع زندگی می‌کنند و نمونه مشابه زیادی در جامعه خودشان دارند، می‌گوید: فارغ از اینکه این افراد مددجو هستند یا نه، واقعیت این است که چنین آسیب‌هایی در سطح جامعه وجود دارد و ارتباط و درگیرشدن با آنها با فقر ارتباط دارد؛ اما ربطی به مددجوبودن در کمیته امداد ندارد. میزان آسیب‌هایی که در افراد زیر پوشش ما وجود دارد به نسبت آسیب‌های موجود در اجتماع کمتر است، برای نمونه طلاق در اجتماع هر نسبتی که داشته باشد، در جامعه مددجوبان ما خیلی کمتر است.

> **فارغ از اینکه این افراد مددجو هستند یا نه واقعیت این است که چنین آسیب‌هایی در سطح جامعه وجود دارد و ارتباط و درگیرشدن با آنها با فقر ارتباط دارد؛ اما ربطی به مددجوبودن در کمیته امداد ندارد. میزان آسیب‌هایی که در افراد زیر پوشش ما وجود دارد به نسبت آسیب‌های موجود در اجتماع کمتر است**

فتاح معتقد است اتفاقا نسبت معکوسی بین فقر و آسیب‌های اجتماعی وجود دارد و در توضیح این موضوع می‌گوید: این افراد و خانواده‌ها معمولا افرادی متدین و خویشتن‌دار هستند و با تطبیق‌دادن خود در شرایط، رضایتمندی بیشتری برای خود و خانواده ایجاد می‌کنند و از خطرها دور می‌مانند. من به‌شدت این منطق را که آسیب بین خانواده‌های امداد بیشتر است، قبول ندارم. رئیس کمیته امداد امام خمینی می‌گوید برای جلوگیری از آنچه آسیب‌های اجتماعی و اخلاقی گفته می‌شود، راهکارهای زیادی ارائه‌شده و پیگیری‌های زیادی صورت گرفته و آسیب‌شناسی از درون را شروع کرده‌ایم برای نمونه درحال‌حاضر برای همه مددجویان زن، مددکار زن معرفی می‌شود. علاوه بر اینها تلاش زیادی برای اشتغال، تحصیل و ازدواج زنان سرپرست خانوار در همه گروه‌های سنی و به‌ویژه زنان جوان را داریم و تاکنون هم موفق بوده‌ایم. البته مراقبت و مشاوره‌ها به شکلی جدی و مستمر همراه با آموزش‌های مختلف ادامه دارد. فتاح از مجموع رسیدگی‌های امداد برای جلوگیری از آسیب‌ها راضی نیست؛ اما می‌گوید مؤثر بوده است، چراکه کار امداد نوعی پیشگیری است تا آسیب کمتر شود. براساس این گزارش، در یکی از آخرین گزارش‌های رسمی که کمیته امداد در پایان سال ۹۴ ارائه کرده است، طلاق، اعتیاد، بی‌کاری، دختران بازمانده از ازدواج و مهاجرت به ترتیب جزء پنج مشکل مهم و اولویت‌دار مددجویان تحت حمایت کمیته امداد شناسایی شده‌اند. همچنین حاشیه‌نشینی، فقر فرهنگی، فقر اقتصادی، بدسرپرستی و سرپرست زندانی، مشکلات سالمندان، خرید و فروش مواد مخدر و مشروبات الکلی، سرقت، خشک‌سالی و ترک تحصیل از دیگر مشکلات و آسیب‌های اجتماعی مددجویان تحت حمایت سراسر کشور اعلام شده است که قاعدتا متناسب با منطقه جغرافیایی و شرایط زندگی می‌تواند چندین مورد از این آسیب‌ها با هم وجود داشته باشد. درعین‌حال بسیاری از آسیب‌های نوپدید مانند دسترسی آسان به مواد مخدر برای گروه‌های کم‌سن‌وسال، دوستی‌های ناسالم، تأثیرات مخرب ماهواره، نداشتن مهارت و دانش کافی در روابط اجتماعی، قاچاق کالا و... در میان مددجویان تحت حمایت کمیته امداد در حال بررسی است. کمیته امداد هم برای جبران بسیاری از کم‌وکاستی‌های این سال‌ها، روندی ترمیمی در میان مددجوان خود به‌ویژه زنان مددجو در همه گروه‌ها و رده‌های حمایتی دارد؛ حمایت‌هایی برای اشتغال و خودکفایی، حمایت‌های اجتماعی برای تحصیل و احقاق حقوق در دعاوی، کمک برای حضور در اجتماع و فعالیت‌های اجتماعی و در نهایت کمک برای ازدواج، در این سال‌ها در مورد این اقشار به‌خوبی جواب داده است و باید امیدوار بود این روند ادامه یابد. بسیاری از مددجویان امداد، با ۵۰واندی هزار تومانی که ماهانه دریافت می‌کنند، بار زندگی‌شان سبک نمی‌شود و شاید این مبلغ پول نان خانوار هم نباشد، اما دست حمایت، همان چیزی است که خیال راحت می‌دهد. بسیاری از مددجویان می‌دانند یک جایی هست که حواسشان به آنهاست، برای یک زن تنها، برای یک پیرزن یا پیرمرد تنها، برای دختر جوانی که حمایت‌کننده‌ای ندارد، همین خیال بودن یک دست حمایتی حتی اندک و محدود هم خیلی ارزش دارد. شاید بهتر باشد کمیته امداد با بررسی و آسیب‌شناسی زخم زبان‌ها و طعنه‌ها و حرف‌های پشت سری که برای این قشر از مددجویان وجود دارد و انکارشدنی هم نیست علاوه بر حمایت مالی و اقتصادی، حمایت معنوی هم داشته باشد و دستی هم بر زخم‌های دل این زنان و دختران بگذارد.

دریچه

اقدامی برای اثبات خوب یا بدی «محصولات تراریخته» نکردیم

● **تسنیم:** معاون آموزش حفاظت محیط زیست با تاکید بر اینکه باید روی محصولات دست‌کاری‌شده ژنتیکی برچسب لازم برای اطلاع‌رسانی مردم وجود داشته باشد، گفت: در داخل کشورمان، هیچ عملکردی برای اینکه ثابت کنیم محصولات دست‌کاری‌شده ژنتیکی خوب است یا بد، آغاز نکرده‌ایم. مهناز مظاهری در نشست سمپوزیوم تخصصی مواد سرطان‌زای پیرامون ما، با بیان اینکه در بخش کشاورزی باید به بیوتکنولوژی توجه کنیم، اظهار کرد: علت این توجه این است که این بخش مستقیما غذای ما را تشکیل می‌دهد و براین‌اساس در مثلث اهداف توسعه پایدار جای می‌گیرد. وی به چهار محصول اصلی بیوتکنولوژی کشاورزی که در ایران مطرح شده اشاره کرد و افزود: سویا، ذرت، کتان و کانولا، ازجمله این محصولاتی هستند که در دنیا کشت می‌شوند و درحال‌حاضر نیز ۲۸ کشور جهان از آن بهره می‌گیرند. مظاهری درباره زمین‌های زیر کشت محصولات دست‌کاری‌شده ژنتیکی تصریح کرد: تا سال ۲۰۱۴، ۱،۸ میلیون هکتار زمین در جهان محصولات دست‌کاری‌شده ژنتیکی را کشت می‌کردند که این مساحت پس از سال ۲۰۱۴ یک درصد کاهش پیدا کرد که این نشان‌دهنده آن است که دنیا به سمت کاهش محصولات دست‌کاری‌شده ژنتیکی(تراریخته) می‌رود. وی خاطرنشان کرد: درحال‌حاضر بسیاری از کشورهای اروپایی، روسیه و تایوان مصرف محصولات دست‌کاری‌شده ژنتیکی را ممنوع کرده‌اند و حتی در تایلند نیز روی این موضوع تحقیقات لازم در حال انجام است. معاون آموزش و پژوهش سازمان حفاظت از محیط زیست، استفاده از واژه محصول تراریخته را اشتباه دانست و متذکر شد: این واژه را در اصل آمریکایی‌ها برای گمراه‌کردن وارد جوامع کرده‌اند و در اصل باید از واژه محصولات دست‌کاری شده ژنتیکی یا «جی‌ام‌او» استفاده کرد. مظاهری به خطرات این محصول در کشورهایی نظیر آمریکا اشاره و تصریح کرد: حتی در سال ۱۹۸۶ در کشوری مانند آمریکا به خاطر نبود ارزیابی خطر در محصولات دست‌کاری‌شده ژنتیکی، هزارو ۵۰۰ نفر بیمار و ۳۷ نفر کشته شدند که باید برای این منظور، ارزیابی خطر جدی گرفته شود. وی درباره عملکرد کشورمان در زمینه محصولات دست‌کاری‌شده ژنتیکی اظهار کرد: ما درحال‌حاضر در کشورمان هیچ کاری برای اینکه ثابت کنیم محصولات دست‌کاری‌شده ژنتیکی خوب است یا بد آغاز نکرده‌ایم و باید خطر این محصولات را ارزیابی کنیم و هر زمان که ارزیابی خطر کامل شد، آن را اطلاع‌رسانی کنیم. معاون آموزش و پژوهش سازمان حفاظت از محیط زیست با اشاره به پروتکل کارتاهینا که ایران نیز یکی از اعضای امضاکننده آن است، اظهار کرد: طبق این پروتکل، باید آگاهی عمومی درباره محصولات تراریخته انجام شود و مردم بدانند چه محصولاتی را استفاده می‌کنند. مظاهری افزود: در داخل کشورمان درحال‌حاضر روی روغن‌ها، برچسب تراریخته وجود دارد، اما متأسفانه این توضیح ذکر نشده که تراریخته چه چیزی است و مردم نیز دراین‌باره چیزی نمی‌دانند؛ دیگر اینکه گفته نشده این محصولات احتمال ایجاد چه بیماری‌هایی را در انسان دارد، درصورتی‌که باید مردم درباره محصولات جی‌ام‌او آگاه شوند و آموزش ببینند.

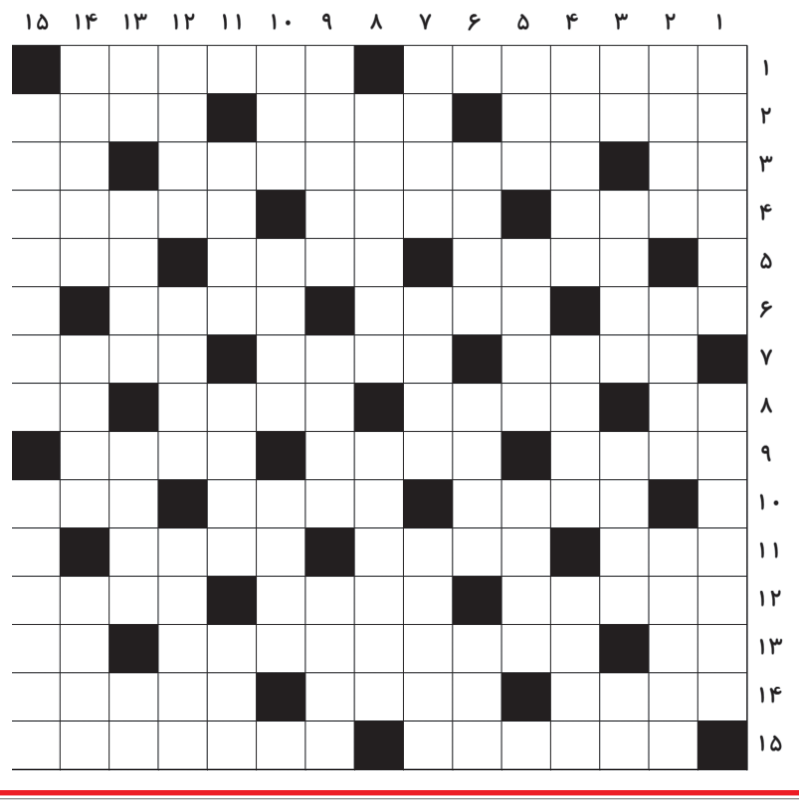
جدول ۲۵۹۰ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- شهری در استان بوشهر- مجموعه شعری از مهدی اخوان ثالث ۲- زبانی از خانواده زبان‌های هندواروپایی- گل خیری - به پارچه می‌زنند تا براق شود ۳- یک دور بازی تنیس- از جاذبه‌های گردشگری و نقاط دیدنی استان لرستان- پسوند شباهت ۴- از خطرناک‌ترین جانوران دریایی- ابزار نجاری- حرکتی در جودو ۵- بوی خوش- جادوگر- میخ در گویش عرب‌ها ۶- مساوی در شطرنج- فلاکت و بدبختی- بددهن ۷- ماده آرایشی مژه‌ها- نمایش‌نامه‌ای از فدریکو گارسیا لورکا- تفریق ۸- غذای بیمار- چشم سوم- زین ساز- اشاره به دور ۹- گواه- خداوندی- عدس پخته لعابدار ۱۰- گلدسته- فرستاده خدا- معبود ۱۱- انگشت ابهام- وحشیگری- ضدحمله ۱۲- هم‌آهنگی- حالتی مخصوص زن باردار- بزرگ و عظیم ۱۳- خالی نیست- خریدوفروش چیزی خارج از روال قانونی آن- حرف فاصله ۱۴- خبرگزاری ایتالیا- ضماد- تاج ۱۵- شغل حداد- از سبزی‌های خوردنی.

عمودی:

۱- دوربین نجومی- بعد از رفتن مسافر به نیت سلامتی و خوشی او در سفر می‌پزند ۲- بدذات و خبیث- رشوه‌دادن- سپهسالار قشون اشکانی ۳- گنده- موسیقی اصیل- مثل و مانند- عددی مفرد ۴- نوعی بیماری گیاهی قارچی- کان- عضوی در دهان ۵- جزایر دوگانه خلیج‌فارس- کثیف و نامرتب- الهه اندیشه و هنر در اساطیر یونان ۶- سرسری- فریب- سوره سی‌ونهم قرآن ۷- آرم- چرخه- لقب هریک از یاران عیسی (ع) ۸- شهری در استان کرمان- خواهر ۹- حق‌الشرب- گذرگاه- ضربه‌ای در بدمینتون ۱۰- آخرین حرف اصلی قافیه- حفرکننده- منقضی ۱۱- شرح‌دهنده- بسیار مرغوب- امام علی (ع) آن را بهترین میراث می‌داند ۱۲- نهی کننده- بزرگوارتر- آسان کردن ۱۳- صوت شگفتی- معادل فارسی کاور- بدون سروصدا- ضمیر مؤنث عربی ۱۴- عالم ماده- ترسناک- عنکبوت پشمالو ۱۵- بازده - شور و غوغا.



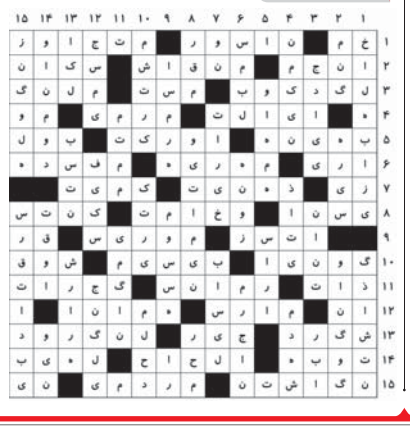
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۵۸۶

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

جدول ۲۵۸۹



سودوکو سخت ۱۵۸۷

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.

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

سودوکو ۱۵۸۷

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.

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