من و اماس

مجال آه نیست

مریم پیمان

● آرام دراز می‌کشم. خنکی ملحفه را ساعت ۴:۳۰ صبح حس می‌کنم. هیچ صدایی در کوچه نیست. خوابم نمی‌برد. هیچ چیز را درست نمی‌بینم. گویی چشم‌هایم بدون اینکه خوابیده باشند، خواب‌آلودند. چیزی مشخص نیست. بعید است که مشکلی ایجاد شده باشد. گرمای ۴۲ درجه تهران کاری پیش نمی‌برد و «اماس» بیدار نمی‌شود. می‌دانم که هیچ چیزی نمی‌تواند و «نباید» و «نباید» من را از جریان آرام زندگی‌ام دور کند. کسی می‌خواند: «زین معما هیچ دانا در جهان آگاه نیست».

آرام دراز می‌کشم. خنکی ملحفه را ساعت ۲:۳۰ صبح به جان می‌خرم. همه چراغ‌ها خاموش‌اند. کلافه چشمانم را می‌بندم؛ «این چه استغناست یا رب وین چه قادر حکمت است/ کاین همه زخم نهان هست و مجال آه نیست» نمی‌بینم. هیچ‌چیز را واضح نمی‌بینم. بعد از یک هفته کلنجاررفتن، می‌دانم؛ می‌دانم که نمی‌بینم و تلاش برای انکار آن کاری از پیش نمی‌برد. به سقف خیره می‌شوم. صدای هوهوی کولر خانه را پر کرده است. «الان چی می‌بینی؟!» صدایش برای هزارمین‌بار در سرم می‌چرخد. جز چهره کم‌نور و کم‌رنگ او در خاطرم هیچ اثری نیست. خبری از نور نیست. خبر از صدای مردد اوست. خبر از کم‌بینایی و تاری دید است، در آستانه مردادماه ناجوانمرد و گرم تهران. چشم‌هایم را باز می‌کنم. چیزی برای دیدن نیست. مقاومت و فرار دیگر کاری از پیش نمی‌برد. هیچ فکری در خاطر نیست. هیچ راهی در پیش. چیزی در پشتم تیر می‌کشد. کلافه خودم را به خواب می‌زنم؛ «تا چه بازی رخ نماید بیدقی خواهیم راند/ عرصه شطرنج رندان را مجال شاه نیست».

آرام دراز می‌کشم. خنکی ملحفه را ساعت ۸:۳۰ دقیقه صبح می‌بلعم. تنم خیس از مردادماه است. هیچ حسی برای برخاستن نیست. نور آزارم می‌دهد. به زور سرم را در متکا مخفی می‌کنم تا نور از پشت پلک‌ها دور شود. رخوتی برای برخاستن عزم کرده است. چشم‌هایم را کمی باز می‌کنم. به نامه بستری نگاهی می‌اندازم و بار دیگر خودم را به خواب می‌زنم. آخرین تلاش‌هایم را برای فرار از واقعیت ادامه می‌دهم. هیچ بهانه‌ای برای ماندن و نرفتن نیست. هیچ راهی برای ماندن و خوب‌شدن نیست. از داروهای سرپایی گرفته تا غذاهای ضدالتهاب و بی‌نمک هیچ نشانه‌ای از بهبودی ایجاد نکردند. گویی تنها یک راه تکراری وجود دارد. شمردن قطره‌های پالس. کسی می‌خواند؛ «هر که خواهد گو بیا و هرچه خواهد گو بگو/ کبر و ناز و حاجب و دربان بدین درگاه نیست». آرام دراز می‌کشم. خنکی ملحفه رنگ‌ورورفته بیمارستان در جانم خانه می‌کند. دست چپم را صاف می‌گذارم. به رنگ زرد و قرمز روی نوارهای بسته‌شده به دستم خیره می‌شوم. قرمز به رنگ حساسیت و زرد به رنگ بی‌تعادلی. برخلاف همیشه قرمز هشدار نیست. زرد، زرد و زرد. همه ترس و فرار من از این رنگ بود. به زردی کهربایی‌رنگ لبخند می‌زنم. کوتاه‌ترین راه به سلامتی همین تخت ساده در گوشه اتاق بیمارستان است و بهانه‌ای برای چند روز بی‌خیالی به جریان عادی و تکراری زندگی. جایی برای تجدید دیدار با دوستان و کمک‌گرفتن از قدرت داروها. باید زودتر خوب شد. فرصت کوتاه‌تر از آه و تعلل است؛ «مجال آه نیست!».

روایتی از تجربه کودک در شهر

سعیده قرشی: حوالی ظهر زنگ مدرسه رازی در ولیعصر تهران به صدا درمی‌آید. خروج از ساختمان آجری گسترده و گذر از محوطه مدرسه که هنوز آسمان، سقف بزرگ‌ترین بخش آن است، آغاز مسیری است که کودک تجربه می‌کند. در ادامه همراهی دانش‌آموزان برای حرکتی پیاده در گذرهای بلافصل پس از مدرسه و تجربه حضور در فضای خیابان در ترکیب با درخت‌های چنار بلند، ساختمان‌های کم‌تراکم که سایه موزون آنها، سایه درخت‌های چنار را مخدوش نمی‌کند، سیمای یکپارچه در بافت پیوسته پیرامونی و مسیرهای حضورپذیر شهری، میدان و عرصه‌های حیات شهری، پاتوق‌های خرد مشترک، تعاملات و نهادهای اجتماعی و پس از آن امکان زندگی در واحد همسایگی با محوریت حضور فرد پیاده، کودک، خانواده و کیفیت بصری یکپارچه در سیمای شهر، هویت‌بخش، خاطره‌ساز، رشددهنده و تعلق‌پذیر خواهد بود.

این روایت تجربه معمول یک کودک در مسیر از مدرسه تا خانه در دهه ۳۰ خورشیدی در تهران را بیان می‌کند. روایتی که شهر را بدون اغماض، موجودیت زنده‌ای تصور می‌کند که به‌واسطه حضور، تجربه و تکمیل می‌شود. این موجودیت در مقیاس خانه، مدرسه، بافت، محله و شهر ایفای نقش می‌کند و بخش جدایی‌ناپذیری از تجربه زیسته هر فرد و به‌ویژه کودک را می‌سازد.

اما سیمای شهر امروز چگونه است؟ کودکان امروز عموما در مسیر مدرسه تا خانه چگونه تجربه‌ای دارند؟ شهر امروز چگونه تجربه‌ای را عرضه می‌کند؟ شهر امروز چگونه درک می‌شود؟ عرصه‌های حضور در شهر امروز چگونه است؟ پیوند میان کودکان و شهر امروز چرا اهمیت دارد؟ چگونه ایفای نقش می‌کند و چگونه تأثیرگذار خواهد بود؟

کودکان تهران در تجربه زیست خود در شهر از کمبودهای اساسی رنج می‌برند. کمبودهایی که به‌مرور زمان در رشد نامطلوب دوطرفه «شهر» و «کودک» نقش انکارناپذیری خواهد داشت. نتیجه اینکه احتمال می‌رود مقام عرصه شهری به فضای گذر تنزل یابد و کودک، شهروندی بی‌تفاوت نسبت به سیمای شهر شود. شهروندی که عمق معنای «شهروندی» را درک نکرده است، نسبت به فضای زیستن خود از مقیاس خانه تا شهر ذهنیت صحیحی ندارد و در هر آنچه از فضای شهری و معماری آن حاصل شده خود را مفعول می‌پندارد.

موجودیت زنده شهر ارزشمندتر از آن است که چنین پیامدی قابل اغماض باشد، ازاین‌روی با درنظرگرفتن نقش کودکان به‌عنوان شهروندان آتی و اهمیت نهادینه‌سازی ارزش‌ها در کودکان، «گروه آرکی کید» با برگزاری کارگاه‌هایی برای کودکان در تلاش برای ایجاد پیوند میان کودکان و فضای زیستن آنهاست.

این مهم در وضعیت کنونی جامعه از چندین جهت ضروری می‌نماید. برخلاف کودکان پیش از دهه ۷۰ که عموما در محله‌های با تراکم پایین و در خانه‌های واجد کیفیت مدرن اولیه رشد یافته‌اند، فضای همسایگی را درک کرده‌اند و سلسله‌مراتب فضایی از خصوصی‌ترین تا عمومی‌ترین را در تواتر باز و بسته و پوشیده زیسته‌اند. کودکان امروز در سلول‌های آپارتمانی، محله‌های با تراکم بالا، سیمای آشفته شهر و فراموشی محوریت حضور انسان و مقیاس انسانی رشد می‌یابند. این در حالی است که به نظر می‌رسد حضور در فضاهای باز شهری و عمومی به‌عنوان تکمیل‌کننده فرایند رشد کودک در شرایط کنونی بیش از گذشته اهمیت دارد.

هدف «گروه آرکی کید» ایجاد بستری برای افزایش حساسیت کودکان به فضای زیستن از مقیاس خانه تا شهر و ارتقای سنجه‌های زیبایی‌شناسی آنها به‌عنوان شهروندان آینده است، این امر از طریق برگزاری کارگاه‌ها، رویدادها، نشر، همکاری با مدارس و سایر فعالیت‌های فرهنگی مختص کودکان و نوجوانان صورت می‌گیرد.

گروه آرکی کید با همکاری «کانون معماران معاصر» به‌عنوان اولین مدرسه معماری کشور و «شهر کتاب الف» به‌عنوان یک مکان پذیرای رویدادهای فرهنگی مرتبط با کودکان، در محل شهر کتاب الف در اسفند ۱۳۹۶ اقدام به برگزاری یک رویداد فرهنگی با هدف مخاطب عام و با عنوان «تهران: پر و خالی» کرد.

این رویداد بیان می‌دارد که تهران را می‌توان شهری در نظر گرفت که از تراکم زیاد و ساختمان‌های نامتناسب برای مقیاس انسان پیاده، رنج می‌برد و این روند ناهنجار در آن به‌طور فزاینده‌ای رو به رشد است. روندی که عرصه عمومی شهر را نادیده می‌گیرد و کوچه‌های باریک، ساختمان‌های بلند؛ افق دید محدود و فقدان فضای حضور در شهر در مقام پیاده برای کودک و خانواده نتیجه آن خواهد بود. آینده تاریک این روند کودک را به سمتی می‌کشاند که درکی از فضای عمومی و حق حضور در شهر نخواهد داشت و قدرت شکستن سیمای انبوه شهر را در تخیل نیز از یاد می‌برد و مفعولانه سیمای آشفته شهر و متعلقات آن را می‌پذیرد یا بر آن دامن می‌زند.

تهران - پر و خالی، با انتخاب یکی از خیابان‌های انبوه شهر تهران و شکستن ساختار متعارف بناهای موجود در آن، پس از تشریح فضای عمومی در شهر برای کودکان، عرصه عمومی شهر را در میان ساختمان‌های چندین طبقه و از طریق ایجاد فضای تهی در توده ساختمان‌ها ایجاد کرد و در مقابل تصویر تهران در ازدحام انبوه ساختمان‌ها، تهرانی پر و خالی و فراهم‌کننده عرصه عمومی شهر برای کودکان و خانواده‌ها، تصویر کرد و از در کنار هم قراردادن ساختمان‌هایی که از ترکیب فضای باز و تهی تشکیل شده بودند، خیابانی سرزنده و تسهیل‌کننده حضور فرد پیاده، فضایی برای گذران وقت کودک و خانواده را متصور شد.

این فرایند پس از تعریف فضای عمومی و تشریح اهمیت آن برای کودکان و در قالب کار گروهی و به‌وسیله مدل‌هایی در مقیاس کودکان انجام شد و در کنار ماکت مسیر خیابان جای گرفت، تصویر خیالی جدید از خیابانی که در آن فضای حضور پیاده، عرصه عمومی شهر، افق دید در شهر، حضور آسمان، حجم سایه کمتر و فضای قابل زیست و دوست‌دار کودک را ارائه می‌کند و در مقابل تصویر تهران در ازدحام و توده، با ارائه تهرانی به‌صورت پر و خالی، امید به شهری حضورپذیرتر و تعلق‌پذیرتر برای کودک را متصور می‌شود.

داستان اشتغال حمایت‌شده از زبان افراد دارای معلولیت

پشتیبانی از اشتغال افراد معلول، شیوه‌ای نوین در عرصه بین‌المللی است که از سوی مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد و با عنوان «اشتغال حمایت‌شده»، تحت نظارت سازمان بهزیستی کشور در سراسر کشور برای اشتغال افراد دارای معلولیت به کار برده می‌شود.

در روش اشتغال حمایت‌شده (Supported Employment) یا به اختصار روش SE، از افراد معلول برای استقلال فردی، کسب جایگاه اجتماعی مناسب و تداوم موقعیت شغلی، حمایت‌های ویژه‌ای مبتنی بر دانش و تجربه می‌شود.

باورداشتن به توانمندی‌ها و حق انتخاب همه انسان‌ها، فارغ از معلولیت ایشان، بن‌مایه این روش به حساب می‌آید و کسی که با این شیوه کار می‌کند، باید در ابتدا به این باور رسیده باشد که «تمام» افرادی که هدفشان اشتغال است، اعم از اینکه استخدام شوند یا خود حرفه‌ای را راه‌اندازی کنند، می‌توانند با حمایت‌های لازم به این مهم دست یابند. مجتمع آموزشی نیکوکاری رعد از سال ۱۳۹۴ با بهره‌مندی از روش SE، نتایج خوبی در حوزه اشتغال توان‌یابان داشته است.

در این گزارش، با چند نفر از توان‌یابان این مجتمع به‌عنوان نمونه‌هایی واقعی که با کمک این روش به اشتغال پایدار رسیده‌اند، به گفت‌وگو نشسته‌ایم که در آن فرایند پنج‌مرحله‌ای اشتغال حمایت‌شده تشریح خواهد شد.

مراحل اولیه اشتغال حمایت‌شده شامل توافق متقابل میان فرد کارجو و همیار شغلی و تشکیل پرونده شغلی یا همان ارزیابی توانایی‌های فردی است که در آن همیارشغلی با فرد جوینده کار آشنا می‌شود. در این مراحل اولیه، همیار شغلی به کارجو برای خودشناسی و مشخص‌کردن هدف شغلی‌اش کمک می‌کند. همچنین به کمک هم، پرونده‌ای شغلی را که شامل ویژگی‌ها و توانمندی‌های فرد، اهداف شغلی و برنامه‌های رسیدن به اهداف است، تکمیل می‌کنند.

همیار شغلی کارشناسی است که با تجربه‌ها و اطلاعات لازم و کافی، رابطه‌ای پذیرفتنی بین خود و کارجو را توسعه می‌دهد. همیار شغلی در همه مراحل اشتغال حمایت‌شده در کنار کارجوست و از ابزارها و روش‌های مناسب هر فرد در این مسیر بهره می‌برد. او در کنار کارجو قرار می‌گیرد تا وی را از عواقب تصمیم‌هایی که می‌گیرد مطلع کند. همچنین حمایت و پشتیبانی همیار شغلی، تا سه سال پس از شاغل‌شدن فرد ادامه می‌یابد.

می‌دانیم میزان پایداری سطح بهره‌وری همه افراد، اگر انگیزه مناسب برای انجام شغل را داشته باشند، در آن شغل بیشتر می‌شود. یکی از مهم‌ترین وظایف همیار شغلی، کمک به کارجو در راستای یافتن انگیزه مناسب برای اشتغال است. یکی از مهم‌ترین عوامل نداشتن انگیزه مناسب، می‌تواند ترس در فرد کارجوی توان‌یاب باشد که با توجه به نبود مناسب‌سازی‌های فیزیکی و اطلاعاتی لازم، این ترس‌ها که شامل ترس از محیط و مقررات جدید و ترس از تغییرات به‌طور کلی می‌شود، در افراد توان‌یاب مضاعف می‌شود؛ بنابراین لازم است به فرد کمک شود تا درباره خود و انگیزه‌هایش به تفکر و بررسی بپردازد.

حمید، دارای مدرک کارشناسی، یکی از افراد معلول است که از طریق روش SE در قسمت برنامه‌ریزی یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های کشور در حوزه شیرآلات صنعتی مشغول فعالیت است و در حال حاضر در حیطه برنامه‌ریزی منابع تولید شرکت کار می‌کند. او دراین‌باره می‌گوید: «جلسات اولی که با همیار شغلی‌ام گفت‌وگو می‌کردم، واقعا احساس ناامیدی و افسردگی داشتم. اعتمادبه‌نفسم را کاملا از دست داده بودم. حتی به سختی می‌توانستم با کسی ارتباط کلامی برقرار کنم و احساس می‌کردم اصلا در محیط اجتماعی جایگاهی ندارم؛ ولی با راهنمایی‌های ایشان توانستم بیشتر خودم را بشناسم و در جلساتی که با هم داشتیم، یاد گرفتم راحت‌تر بتوانم با دیگران به‌ویژه کارفرما ارتباط برقرار کنم، توانایی‌هایم را بشناسم و برای خودم در زندگی و کار هدف‌گذاری کنم. در واقع، همیار شغلی‌ام باعث شد بتوانم روابط اجتماعی‌ام را بهبود ببخشم و در نهایت توانستم به هدف شغلی‌ام برسم».

در توضیح مراحل بعدی روش اشتغال حمایت‌شده، به مرحله «جست‌وجو برای یافتن شغل» می‌رسیم. این مرحله زمان انطباق یافته‌ها با یکدیگر است. پس از فهمیدن اینکه فرد توانایی انجام چه کاری را در چه محیطی دارد، نوبت پاسخ به این سؤال است که کار و محیط کاری مناسب فرد را کجا می‌توان یافت. برای یافتن یک شغل مناسب، باید از اطلاعاتی که در مرحله ارزیابی از علایق و توانمندی‌های فرد به دست آمده، بهره برد. در واقع همیار شغلی بر اساس اطلاعاتی که از مرحله قبل استخراج شده، به کارجو در یافتن نوع کار و محیط کاری مناسب کمک می‌کند.

ادامه در صفحه ۱۳

تهرانشهر

کیفیت هوای تهران در چهار ماه نخست امسال

● بررسی وضعیت شاخص آلودگی هوا چهارماهه سال جاری نسبت به مدت مشابه سال گذشته، نشانگر افزایش آمار تعداد روزهای فراتر از حد مجاز بوده است.

آن‌گونه که سولماز احدی کارشناس واحد پایش شرکت کنترل کیفیت هوای تهران گفته، امسال تا پایان تیرماه ۲۳ روز (۱۸ درصد) فراتر از حد سلامت ثبت شده که ۱۰ روز آن به دلیل افزایش غلظت آلاینده ذرات معلق کوچک‌تر از ۲.۵ میکرون (افزایش آلایندگی ناشی از خودروها و وقوع پدیده گردوغبار) و ۱۳ روز آن بر اثر افزایش آلاینده اُزن (به‌ویژه در روزهای گرم) رخ داده است. این در حالی است که در سال گذشته تا پایان تیرماه، ۱۵ روز (۱۲ درصد) در شرایط نامطلوب قرار داشته و آلاینده‌های ذرات معلق کوچک‌تر از ۲.۵ میکرون در ۱۲ روز و اُزن در سه روز آلاینده شاخص و فراتر از حد مجاز بوده‌اند.

به گفته این کارشناس، در سال جاری علاوه بر افزایش نسبی آمار روزهای آلوده با افزایش کم‌سابقه آلاینده اُزن نیز مواجه هستیم. این آلاینده در روزهای گرم سال و هم‌زمان با افزایش تابش نور خورشید، شدت می‌گیرد و هوای شهر را آلوده می‌کند.

بنابراین با کاهش دما و شدت نور خورشید در نیمه دوم سال قطعا شاهد کاهش چشمگیر غلظت این آلاینده خواهیم بود.

احدی در ادامه درباره آلاینده اُزن در تهران گفت: از میان روزهای آلوده به‌لحاظ آلاینده اُزن، چهار روز در خردادماه و ۹ روز در تیرماه اتفاق افتاده و شرایط نامطلوب به‌لحاظ آلاینده PM2.5 نیز در دو ماه نخست سال روی داده است. همان‌گونه که ذکر شد، افزایش شدت تابش نور خورشید در ماه‌های خرداد و تیر، موجب افزایش آلاینده اُزن می‌شود و با توجه به بهبود کیفیت هوا به‌لحاظ آلاینده ذرات معلق در دو ماه اخیر در مقایسه با مدت مشابه سال قبل و افزایش میدان دید در هوای شهر، افزایش بیشتر روزهای آلوده به لحاظ آلاینده اُزن را موجب شده است.

احدی خاطرنشان کرد: بیشترین روزهای آلوده در سال جاری و سال گذشته در تیرماه رخ داده و در همه ماه‌های سال جاری تعداد روزهای آلوده فراتر از سال گذشته بوده است. در همین رابطه و با توجه به افزایش آلاینده اُزن در ساعات میانی روز (ساعت ۱۲ تا ۱۷) توصیه می‌شود کودکان فعال، سالمندان و کسانی که بیماری‌های ریوی مثل آسم دارند، از فعالیت سنگین و تماس بلندمدت با هوای باز بپرهیزند و در صورتی که کیفیت هوا به‌لحاظ این آلاینده در شرایط ناسالم (شاخص بیشتر از ۱۵۰) قرار داشته باشد، رعایت توصیه‌های مذکور برای همه افراد مفید خواهد بود.

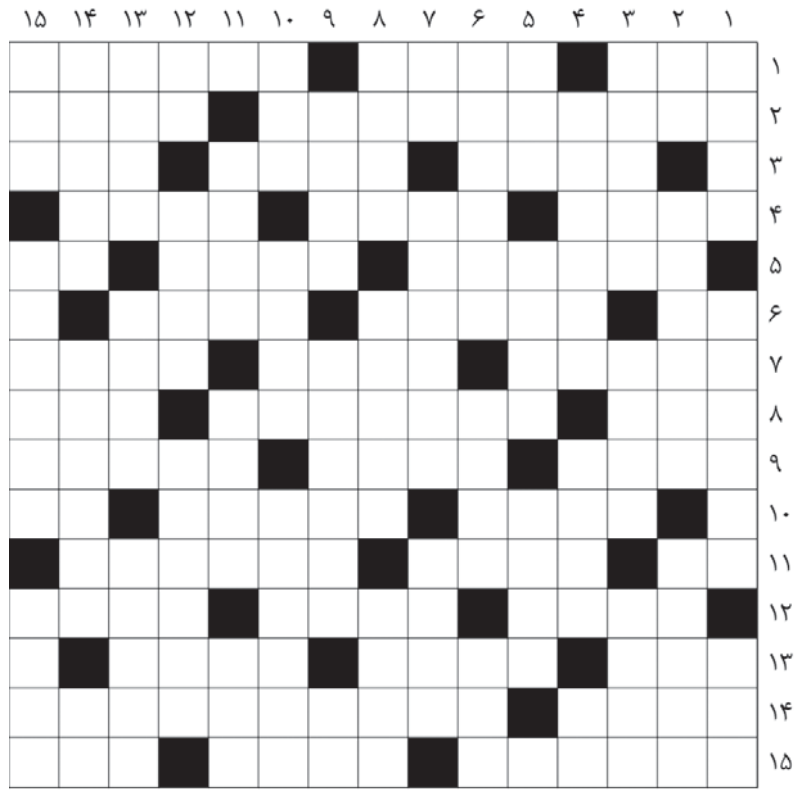
جدول ۳۱۶۳ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- جادو- تکبر- قند شیر ۲- بهره‌برداری اصولی و متعادل از سفره‌های آب زیرزمینی- نام دیگر سیاره بهرام ۳- هرچیز بسیار تلخ- نویسنده فرانسوی رمان انسان وحشی- داخل زیارتگاه ۴- بیماری ناشی از ورود باکتری خاک به بدن- آب از دستش نمی‌چکد- نمایش‌نامه گارسیا لورکا ۵- در آفرینش ز یک گوهرند- روادید- آبگیر ۶- آب شرعی- دانش و آگاهی- پرهیزگار ۷- فحاش- ندادهنده- امکان ۸- قابل شنیدن- مستقل- پسر حضرت نوح(ع) ۹- پدر مرده- بادگلو- کفش ۱۰- مربوط به نبی- رادار- بندگی ۱۱- قلب قرآن- شتاب‌زده- کتاب ارزشمند شیخ کلینی ۱۲- جنس ماده- منزل آذری- خرگوش ۱۳- دانه حاصل از گیاهان خانواده گندمیان- فرود آینده- از هفت‌سین ۱۴- راننده- آهنگ‌ساز فقید ایرانی که موسیقی متن سریال هزاردستان یادگار اوست ۱۵- خودرویی که صندوق عقب آن جزء اتاق آن است- رواج- فراموشی.

عمودی:

۱- رهرو- نوعی پارچه با خطوط برجسته- لایه پوششی سلول ۲- دوستی- ماهر- ریاکاری ۳- تابناک- طلبکار- گوشه‌ای در دستگاه نوا ۴- قوی و نیرومند- عید بیست‌وهفتم رجب- شهر آستان حضرت عبدالعظیم(ع) ۵- از درختان جنگلی- طرز قرارگرفتن بازیکنان یک تیم در زمین مسابقه- کندن علف‌های هرز ۶- فیلمی ساخته مجید مجیدی- سکوی شیرجه- بی‌خطر ۷- دوستی- مجموعه سخنرانی‌ها درباره موضوعی خاص- پرتو پرقدرت نور تک‌رنگ ۸- کاشف الکل- نویسنده نوبل برده ادبیات هند- نویسنده و فیلسوف فرانسوی قرن هجدهم ۹- از بنیان‌گذاران فکری انقلاب کبیر فرانسه- سوگوار- روشنایی ۱۰- شب عرب- باور- نخستین رئیس‌جمهور روسیه پس از فروپاشی شوروی ۱۱- آفریدگار- بسیار مشتاق- حق به جانب ۱۲- اندک- امپراتوری آلمان- شهری در خوزستان ۱۳- رحم‌کردن- دریاکنار- از نام‌های قرآن ۱۴- حرکت مارپیچ با خودرو- قمری خانگی- گرداگرد دهان ۱۵- جراحت- نقاب- خداوندی.



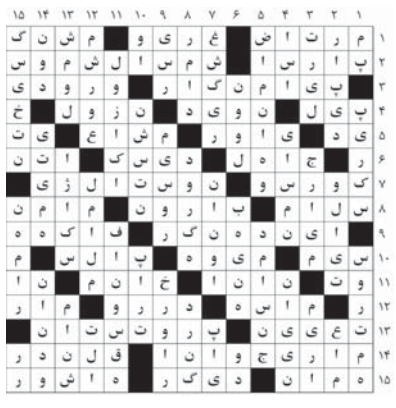
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۱۵۸

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

جدول ۳۱۶۲



سودوکو سخت ۲۱۵۹

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.

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

سودوکو ساده ۲۱۵۹

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

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.

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