ستون حقوق حیوانات

نجات زمین با کاهش محصولات حیوانی

سپهر سلیمی

● یکم نوامبر هم‌زمان با دهم آبان، روز جهانی وگن (Vegan) نام‌گذاری شده است. تاریخچه این نام‌گذاری به ۲۵ سال قبل برمی‌گردد که هم‌زمان با پنجاهمین سال فعالیت انجمن وگن در انگلستان، روزی برای بزرگداشت جهانی آن انتخاب شد. وگن نوعی از گیاه‌خواری است که در آن هیچ محصول حیوانی به هیچ شکلی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد و ازاین‌رو برای معادل فارسی آن از واژه‌های «گیاه‌خوار مطلق» یا «پاک گیاه‌خوار» استفاده می‌شود.

در جدیدترین گزارش نشریه اکونومیست آمده؛ گوشت‌های گیاهی در حال تبدیل‌شدن به یک جایگزین قابل‌قبول به‌جای منابع گوشت حیوانی هستند. تقاضا برای آنها در دو سال گذشته در آمریکا ۳۷ درصد و در اروپای غربی ۳۰ درصد رشد داشته است. پیش از این در گزارشی در ابتدای سال میلادی آمده بود جمعیت گیاه‌خواران مطلق تا سال ۲۰۱۵ در آمریکا در حدود ۳/۵ درصد بوده است، اما درحال‌حاضر یک‌چهارم افراد ۲۵ تا ۴۰ ساله در آمریکا خود را گیاه‌خوار (وجترین) یا گیاه‌خوار مطلق (وگن) می‌دانند.

آمارها نشان می‌دهد گیاه‌خواری مطلق یکی از مؤثرترین روش‌های فردی برای نجات کره زمین است. گیاه‌خواری سبب می‌شود به طور متوسط میزان دی‌اکسیدکربن تولیدشده برای تولید غذای یک فرد گیاه‌خوار ۱/۵ تن کمتر از یک فرد گوشت‌خوار باشد. ۵۱ درصد گازهای گلخانه‌ای جهان توسط صنعت تولید گوشت تولید می‌شود. این در حالی است که سهم وسایل حمل‌ونقل مجموعا ۱۳ درصد است. رژیم وگن به طور متوسط در یک روز باعث نجات یک حیوان، صرفه‌جویی چهار هزار و ۲۰۰ لیتر آب، ۲۰ کیلو غلات و مانع از تولید ۹ کیلو دی‌اکسیدکربن می‌شود.

صنعت دامپروری متهم اصلی پاک‌تراشی جنگل‌های جهان است. سهم آب مجازی برای تولید غذای گوشتی حدودا ۱۰ برابر غذای گیاهی است. دامپروری صنعتی به سبب نابودی زیستگاه‌ها از عوامل اثرگذار در انقراض گونه‌های جانوری است. کودهای شیمیایی مصرف‌شده برای کشاورزی صنعتی باعث آلودگی شدید خاک و دریاها می‌شوند. ازاین‌روست که برنامه محیط زیست سازمان ملل متحد (UNEP) در سپتامبر سال گذشته، گوشت را یکی از اساسی‌ترین مشکلات جهان بیان کرد که جهان را به سوی بروز فاجعه پیش می‌برد.

در کنار ضرورت‌های محیط‌زیستی گیاه‌خواری باید به فواید پزشکی این مسئله نیز اشاره کرد. توجه مردم به رژیم گیاهی برای سلامتی و کاهش بیماری‌هایی نظیر سرطان، دیابت و انواع سکته‌ها رو به افزایش است. احترام به حقوق حیوانات بدون توجه به گیاه‌خواری مطلق محقق نمی‌شود. طبق آمار، سالانه فقط ۷۵ میلیارد حیوان تولیدشده در صنعت دامپروری کشته و ۹۷۰ تا دو هزارو ۷۰۰ میلیارد عدد ماهی از طبیعت صید می‌شوند.

توجه به گیاه‌خواری به‌شدت در حال افزایش است. این توجه بسته به آگاهی و شرایط فرهنگی جوامع متفاوت است. قطعا مقاومت‌ها در این مسیر بسیار خواهد بود. منافع هزاران میلیارددلاری صنایع وابسته به گوشت در سطح کلان و گذشتن از مزه غذای موردعلاقه در سطح فردی بخشی از این مسیر است. اما چه بخواهیم و نخواهیم، برای نجات زمین راهی جز مصرف کم و کمتر محصولات حیوانی پیش‌روی بشر نیست.

روایت زندگی فضه حسینی، پزشک مهاجر افغانستانی در ایران

مهاجرت در مهاجرت

قمر تکاوران

یک‌ماهه بود که مهاجر شد. توی ایران انقلاب شده بود. کمونیست‌ها حمله کرده بودند به افغانستان. پدر و مادرش از کمونیست‌ها و منش‌شان خوش‌شان نمی‌آمد. جان‌شان هم در خطر بود. هر کس از کمونیست‌ها خوشش نمی‌آمد باید می‌جنگید و جنگیدن با یک ابرقدرت جهانی یعنی مرگ. تصمیم گرفتند به ایران مهاجرت کنند. فضه و دیگر خواهر و برادرهایش در قم بزرگ شدند. برای پدر مهم بود که بچه‌ها درس بخوانند؛ برای همین هم وقتی دید نمی‌تواند با حقوق کارگری در ایران از پس هزینه‌ها بربیاید، دوباره رنج مهاجرت را به جان خرید. تک و تنها به عربستان رفت و ۲۴ سال در عربستان کار کرد تا بچه‌هایش بتوانند در ایران درس بخوانند.

اما باز هم نتوانسته بودند در ایران دوام بیاورند و سه نفر از بچه‌ها راه مهاجرت دوباره را در پیش گرفته بودند. وقتی دیده بودند هزینه‌های تحصیل در ایران زیاد است و در نهایت هم نمی‌توانند با مدرک‌شان کار پیدا کنند. از شش فرزند، تنها فضه بود که بعد از شش سال بی‌کاری با مدرک پزشکی، تازه توانسته بود پروانه کار بگیرد. ایران سرزمین پزشک‌هاست. این را خیلی‌ها می‌گویند. درآمد بالای پزشک‌ها زبانزد خاص و عام است. اما به این شرط که مهاجرزاده نباشی!

فضه دوم دبیرستان که بود به عقد پسرعمه‌اش درآمد و در ۱۸سالگی به خانه بخت رفت. حالا یک پسر ۱۵ساله و یک دختر پنج‌ساله دارد. شوهرش هم مثل خودش درس‌خوان بود. اما رشته مهندسی کامپیوتر را نصفه رها کرد و در بازار مشغول به کار شد. او فضه را تشویق کرد که درسش را ادامه بدهد. در دانشگاه یزد برای رشته پزشکی پذیرفته شد. اما به دلیل مسافت راه به کاشان انتقالی گرفت و بعدها شد فعال فرهنگی استان اصفهان. سال ۱۳۹۱ پزشکی عمومی را تمام کرد اما پس از آن نه توانست کار کند و نه ادامه تحصیل دهد. تخصص داخلی دانشگاه اصفهان قبول شد. اما نتوانست از پس هزینه‌های دلاری آن بربیاید. زمان قبولی‌اش در تخصص، هزینه تحصیلش سالی حدودا ۴۰ میلیون تومان می‌شد. کارکردن اتباع و مهاجران خارجی شرایط سختی دارد و به همین خاطر او تا سال ۱۳۹۷ بی‌کار بود و تازه یک سال بود که با کمک دفتر کمیساریای عالی سازمان ملل و مسئولان اداره اتباع توانسته بود کارت کار بگیرد و در یک پایگاه سلامت که وابسته به سازمان ملل بود به کار مشغول شود. می‌گفت: من اولین مهاجر در استان اصفهان هستم که توانسته‌ام در رشته پزشکی اجازه کار بگیرم.

از دوران دانشجویی دوست داشت برای مهاجران کاری بکند. پایان‌نامه‌اش را هم در مورد مهاجران افغانستانی نوشت با عنوان «عفونت‌های انگلی در بین کودکان مهاجر افغانستانی». می‌گفت برخلاف آنچه فکر می‌کردم عفونت‌های انگلی خیلی شایع است، این‌طور نبود.

از شرایط درس‌خواندن و دانشگاهش راضی بود و می‌گفت قدردان زحمات اساتید ایرانی‌ام هستم. مدتی در بخش مددکاری بیمارستان کاشان کار دانشجویی انجام داده بود که کمکی باشد به مهاجران افغانستانی که مشکل مالی دارند و نمی‌توانند درمان‌شان را کامل کنند. همین باب ورودی بود به فعالیت‌های اجتماعی‌اش.

فعالیت‌های اجتماعی یک پزشک مهاجر

درسش که تمام شده بود، اجازه کار نداشت. اما او می‌خواست به نوعی به مردم خدمت کند. تا سال ۱۳۹۵ در جمع‌های کوچک و غیررسمی کارهایی را انجام می‌داد؛ اما بعد از آن فعالیت‌هایش جدی‌تر شده بود. شروع کرده بود به همکاری با اداره اتباع و مهاجران خارجی در برنامه افغانستان‌شناسی و در فراخوان‌هایشان شرکت می‌کرد. اطلاع‌رسانی برای جذب کسانی که می‌خواستند در این مسابقات شرکت کنند و نمی‌دانستند را انجام می‌داد. سه سال متوالی ۹۵، ۹۶ و ۹۷ در طرح‌های CBR که سازمان ملل، بهزیستی و اداره اتباع به صورت مشترک انجام می‌دهند، همکاری داشت. در این طرح معلولان مهاجر را شناسایی می‌کردند و به آنان خدمات درمانی ارائه می‌دادند. اعم از کلاس‌های کاردرمانی و گفتاردرمانی یا ارائه ویلچر، تخت، تشک مواج، سمعک و مواردی از این دست.

عضو انجمن ایما بود و هم با بیمارستان منتظری نجف‌آباد همکاری می‌کرد. می‌گفت: در این بیمارستان با خیریه قمربنی‌هاشم در تعامل هستیم که بتوانیم مشکلی از مشکلات مهاجران را در این زمینه کم کنیم. سعی می‌کنیم ویزیت‌های رایگان داشته باشیم، هم مامایی و هم پزشکی و اگر نیاز به بستری داشته باشند در صورت لزوم به کمیساریا معرفی می‌شوند، اداره اتباع یا جاهایی مثل زنجیره امید که در تهران هست. این‌طور هماهنگی‌ها را با کمیساریا انجام می‌دهیم.

فعالیت‌های اجتماعی او به اینجا ختم نمی‌شد. به نظر می‌رسید او واقعا بیش از آنچه در توان دارد برای مهاجران صرف می‌کند. مدیر خیریه‌ای به نام خیریه امیرالمؤمنین بود. این خیریه آخر سال ۹۶ برای کمک‌رسانی به اتباع افغانستانی فعال شده بود و با فرمانداری و آقای ابوترابی نماینده مجلس در تعامل بود. بیشتر فعالان این خیریه را دانشجوها تشکیل می‌دادند. فعالیت‌هایشان بیشتر حول کارهای توانمندسازی بود به اضافه کارهای بهداشتی.

فعال‌بودنش در این عرصه باعث شد بود سال ۹۶ به عنوان مدیر مجموعه ۳۴ هیئت مهاجرین افغانستانی در نجف‌آباد انتخاب شود؛ انتخابی که با موضع‌گیری‌هایی هم همراه بود. می‌گفت: من به عنوان اولین مدیر زن در مجموعه افغانستانی‌ها که آن‌قدر روی زن‌ها تعصب دارند، انتخاب شدم.

کار ۳۴ هیئت، کارهای مذهبی بود؛ مراسمی که در میلادها و شهادت‌ها برگزار می‌شود. در این مجموعه سه همایش بزرگ به عنوان جشن ویژه مهاجرین در نجف‌آباد برگزار کرده بود، اینها به عنوان اولین کاری بود که در اصفهان به‌دست یک خانم مهاجر انجام می‌شد.

گرفتن پروانه کار شبیه یک معجزه

فضه حسینی می‌گفت اولین مهاجری است که در استان اصفهان توانسته است در رشته پزشکی اجازه کار بگیرد. اصفهان اداره کار فوق‌العاده سخت‌گیری داشت. انگار معجزه شد یا چه اتفاقی افتاد که اندکی تغییر کرد و او موفق شد پروانه کار بگیرد. خودش گرفتن پروانه کارش را مدیون کمک‌های اداره اتباع و کمیساریا می‌دانست. با وجود این همکاری‌ها، باز هم روند گرفتن کارت کارش حدود ۱۰ ماه طول کشیده بود. کارت کار هم یک‌ساله است و الان دوباره داشت همان روند را طی می‌کرد.

سختی‌های یک زن مهاجر برای فعالیت‌های اجتماعی در ایران

اولین سختی فضه حسینی، زنی که تمام عمرش آن را تجربه کرده بود، این بود که خود مهاجران افغانستانی خیلی زن را قبول ندارند. می‌گفت: کسانی که حتی تحصیل‌کرده هم بودند -از مردم خودمان- جلویم ایستادند و نمی‌گذاشتند فعالیت کنم.

دومین سختی او برای فعالیت‌های اجتماعی‌اش این بود که خانه‌دار بود؛ بچه‌داری، کارهای میهمان و مسائل خانه که بخش زیادی از انرژی و وقتش را می‌گرفت، اما می‌گفت به دلیل همراهی همسرم می‌توانم از پس آن بربیایم.

فضه حسینی که قریب به ۴۰ سال به عنوان یک مهاجر در ایران زندگی کرده، بر این باور است که دو مشکل اصلی درباره وضعیت مهاجران افغانستانی در ایران وجود دارد که برای بهبود وضعیت‌شان باید شرایط در این دو حوزه تغییر کند. اولین مسئله قانون‌های مرتبط با مهاجران و دومین نکته نگرش‌های مردم است

می‌گفت: مشکل بعدی این است که مهاجرت در ارگان‌های ایرانی مورد پذیرش نیست. مگر اینکه فردی در آنجا باشد که یک همسایه خوب مهاجر افغانستانی یا دوست خوب افغانستانی داشته که برایش قابل قبول باشد، در غیر این صورت خیلی مورد پذیرش نیست. همه در برخورد با او تعجب می‌کردند که افغانستانی تحصیل‌کرده است. گفت وقتی برای اولین‌بار به فرمانداری یا ارگان‌های مختلف شهر نجف‌آباد می‌رفت، می‌پرسیدند: شما واقعا دکتر هستید؟ واقعا درس خوانده‌اید؟ باورشان نسبت به افغانستانی که می‌تواند رشد کند، کم بود. اصلا باورشان نمی‌شد؛ آن هم درباره یک خانم. به او می‌گفتند افغانستانی روی خانم سرمایه‌گذاری نمی‌کند، همیشه روی پسرها سرمایه‌گذاری می‌کند.

مشکل دیگرش مربوط به قانون مرتبط با مهاجران بود. وقتی می‌خواست کارت کار بگیرد، اداره کار می‌گفت برو نظام پزشکی بگیر، نظام پزشکی می‌گفت برو پروانه کار بیاور و می‌گفت: قانون‌ها جوری بود که با هم هماهنگ نبودند.

مهاجرت دوباره تنها راه

فضه حسینی می‌گفت: من خیلی به مهاجرت از ایران فکر کرده‌ام.

او قبلا دوست نداشت از ایران برود و مقاومت می‌کرد؛ شرایط اروپا را دوست نداشت و می‌گفت: «هر کسی معیارهایی دارد. من معیارهایم با آنجا یکی نبود». اما بعد که سختی‌های کار پیش آمده بود، با خودش گفته بود: «عجب اشتباه بزرگی کردم». الان با اینکه از شرایطش راضی بود چون مشغول به کار بود اما می‌گفت: الان اگر موقعیتش پیش بیاید شاید بروم چون ما مهاجریم و معلوم نیست آینده‌مان چه می‌شود. به خاطر همین آینده نامعلوم بود که اصلا دوست نداشت فرزندانش اینجا بمانند. می‌گفت: هزینه درس‌خواندن در برخی کشورهای درجه یک از دلاری که باید اینجا برای درس‌خواندن پرداخت کنند، کمتر می‌شود.

بهبود وضعیت مهاجران افغانستانی در ایران چطور ممکن می‌شود؟

فضه حسینی که قریب به ۴۰ سال به عنوان یک مهاجر در ایران زندگی کرده، بر این باور است که دو مشکل اصلی درباره وضعیت مهاجران افغانستانی در ایران وجود دارد که برای بهبود وضعیت‌شان باید شرایط در این دو حوزه تغییر کند. اولین مسئله قانون‌های مرتبط با مهاجران و دومین نکته نگرش‌های مردم است. قانون‌های مرتبط با مهاجران مربوط به خیلی سال پیش است و نیاز دارند که به‌روز شوند. او می‌گفت: برخی ارگان‌ها واقعا دوست دارند به ما کمک کنند ولی نمی‌توانند از آن چیزی که برایشان مقرر کرده‌اند، تخطی کنند. این قوانین خیلی دست‌وپاگیر است. ظاهرا هیچ فرد تبعه خارجی نمی‌تواند در هیچ ارگان دولتی در ایران کار کند، مگر اینکه طبق تبصره‌هایی باشد؛ یعنی حقوقش از جای دیگر باشد، شرکتی باشد. مهاجران فقط می‌توانند در فهرست مشاغلی که اداره کار تعیین کرده که همه مشاغل سطح پایین هستند، کار کنند. غیر از سخت‌گیری‌های قانونی که وجود دارد، طبق گفته فضه حسینی برخی از مراکز هم خودشان سخت‌گیری‌های دیگری اضافه می‌کنند؛ برای مثال در خمینی‌شهر به مهاجران اجازه تحصیل در رشته‌های فنی‌حرفه‌ای را نمی‌دادند. به غیر از این قوانین، دید مردم ایران نسبت به مهاجرت و مهاجران هم نیازمند تغییر است. فضه حسینی دراین‌باره می‌گفت: بعضی می‌گویند در بعضی از کشورها مردم تعصبات خاصی دارند، ولی در خود ایران هم مردم تعصبات خاصی دارند. اگر این تعصبات کنار گذاشته بشود و از استعدادهای مهاجران استفاده کنند، هم برای مهاجران و هم برای خود جامعه ایران منفعت دارد.

نگاه

افزایش ۵۸ درصدی بارش باران در تهران

● **شرق:** رئیس مرکز ملی خشک‌سالی و مدیریت بحران از افزایش ۵۸ درصدی بارش باران در استان تهران از ابتدای سال آبی جاری تاکنون نسبت به مدت مشابه سال گذشته خبر داد.

احد وظیفه با بیان اینکه میزان بارش در استان تهران از ابتدای مهرماه تا ۶ آبان ۴۳.۶ میلی‌متر بوده، به ایسنا گفت: این مقدار طی مدت مشابه سال گذشته ۲۷.۵ میلی‌متر گزارش شده که نشان می‌دهد بارش‌ها در استان تهران نسبت به سال گذشته بیش از ۵۸ درصد افزایش داشته است.

رئیس مرکز ملی خشک‌سالی و مدیریت بحران با اشاره به اینکه استان گیلان از ابتدای مهرماه تا ۶ آبان بیشترین بارش را در کشور داشت، اظهار کرد: مقدار بارش‌ها در این استان طی این بازه زمانی ۱۲۷.۹ میلی‌متر بود که نسبت به سال گذشته حدود ۳۰ درصد کاهش داشته است. استان مازندران رتبه دوم پربارش‌ترین استان از ابتدای سال آبی جاری را دارد، به‌طوری‌که میزان بارش‌ها در این استان ۱۰۲.۴ میلی‌متر بود که نسبت به سال گذشته حدود ۳۳ درصد کاهش یافته است.

رئیس مرکز ملی خشک‌سالی و مدیریت بحران ادامه داد: استان قزوین پس از استان‌های گیلان و مازندران بیشترین میزان بارش از ابتدای مهرماه تا ۶ آبان را دارد. میزان بارش در این استان طی این بازه زمانی ۵۴.۹ میلی‌متر گزارش شده که نسبت به مدت مشابه سال گذشته با بیش از ۲۰۰ درصد افزایش روبه‌رو بوده است. به گفته وظیفه، میانگین بارش‌ها در کل کشور نیز از ابتدای مهرماه تا ۶ آبان، ۱۶.۸ میلی‌متر است که نسبت به مدت مشابه سال گذشته هفت درصد کاهش و نسبت به بارش بلندمدت حدود ۷۰ درصد افزایش داشته است.

همچنین در خبری دیگر اداره کل پیش‌بینی و هشدارسریع سازمان هواشناسی در اطلاعیه‌ای با اشاره به ورود سامانه بارشی جدید به کشور، از تداوم بارش‌ها در کشور خبر داد. در اطلاعیه سازمان هواشناسی کشور آمده است: از امروز پنجشنبه (۹ آبان) گستره فعالیت این سامانه سواحل دریای خزر، شرق و مرکز کشور، جنوب خراسان رضوی و دامنه‌های غربی و شرقی البرز مرکزی در شرق استان تهران، قزوین و سمنان را دربر می‌گیرد همچنین در شمال استان‌های سیستان‌وبلوچستان، کرمان و بخش‌هایی از هرمزگان نیز رگبار باران گاهی با رعدوبرق پیش‌بینی می‌شود. طی روز جمعه (۱۰ آبان) ضمن تقویت بارش‌ها در سواحل شمالی کشور، در استان‌های اردبیل، شمال آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی نیز افزایش ابر، رگبار باران و گاهی رعدوبرق خواهیم داشت. این شرایط در اوایل وقت این روز در بخش‌هایی از شرق و جنوب شرق کشور و در بعضی ساعات در استان هرمزگان نیز دور از انتظار نیست. در این اطلاعیه درباره وضعیت جوی تهران طی دو روز آینده آمده است: آسمان تهران امروز پنجشنبه (۹ آبان) صاف تا قسمتی ابری همراه با وزش باد با حداقل دمای ۱۱ و حداکثر دمای ۲۰ درجه سانتی‌گراد پیش‌بینی می‌شود.

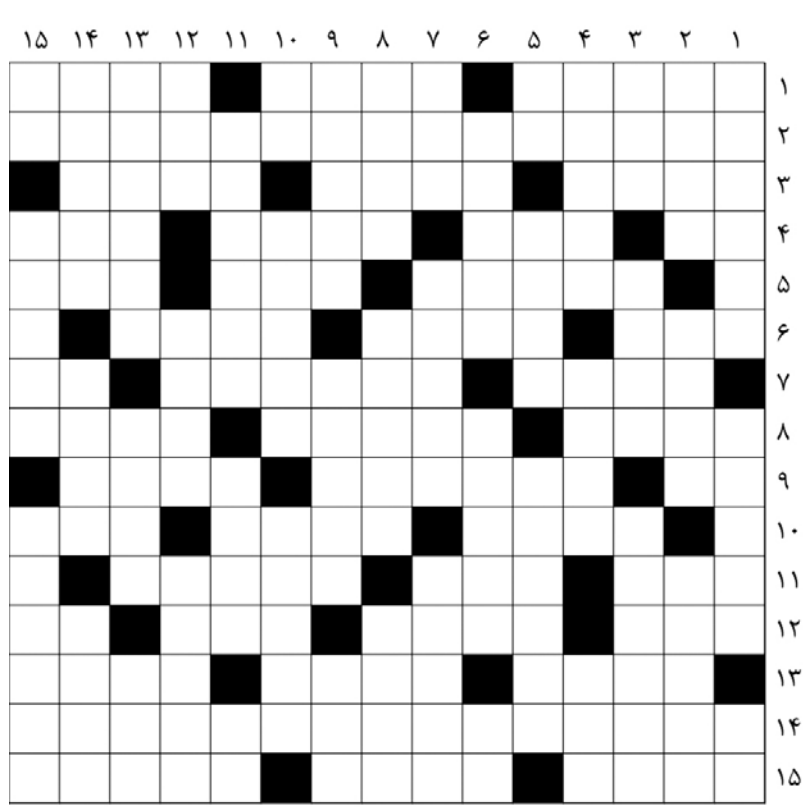
جدول ۳۵۲۱ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- مثنوی سروده اوحدی مراغه‌ای- استانی در سوریه- عزیز و محترم ۲- رمانی خواندنی از ادبیات جنگ نوشته داوود امیریان ۳- دختر رنج‌کشیده رمان بینوایان- هر داروی نرم‌کننده مزاج- مشگین‌شهر سابق ۴- جای پا- کشمکش لفظی- غذایی از گوشت چرخ‌کرده و سیب‌زمینی- صدای گریه بچه ۵- ستارگان- راه آذری- بالاپوش قدیمی ۶- ناپاک- موقر- اندازه فرنگی ۷- آشکارکننده- دریاچه طبیعی شهرستان سوادکوه- طرف ۸- بیستمین سوره قرآن- این هنر در دوره قاجار وارد ایران شد- کمک ۹- طمع- نوعی کلم پرخاصیت- مثل و مانند ۱۰- ایالتی در آمریکا- شانه به سر- نشانه، آفرینه ۱۱- فرزند عرب- پاسخ مثبت- کیسه پول قدیمی ۱۲- از حروف یونانی- مخالف هم بودن- نادانی- ابریشم خام ۱۳- بی‌اعتنا به قیدوبندها- نوعی زیرانداز- استاندار قدیم ۱۴- فیلم جدید رسول صدرعاملی با بازی علی مصفا(در حال اکران) ۱۵- تفریق- آوازه- جیره مقرر.

عمودی:

۱- مسجد منسوب به امام زمان(عج) در قم- هر پادشاه ستمگر و کافر- زهر ۲- طراحی اولیه- شتر تندرو- سدی در تهران ۳- سرحد- پیشه‌وران- ... فوق ایدیهم ۴- کاوش- اسب بارکش- الله ۵- بی‌کم‌وکاست- پوشاکی زنانه- نوعی ماشین چاپ خودکار ۶- کشور- نوعی مالیات- رنگ موی فوری ۷- زمان بی‌آغاز- پایتخت قرقیزستان- دومین دو رقمی ۸- سکه زر دوره هخامنشی- گلوله خمیری- سرزمین ۹- سزاوار نفرین- میوه آماده چیدن- از اجزای ترمز ۱۰- بهتر- سرطان خون- آلیاژ ۱۱- برداشتن غیرقانونی اموال دولتی- ارمغان- شخص ۱۲- از انجیل‌های معتبر- پدر مرده- کثیف ۱۳- برزگر- گازی قابل اشتعال- مهم‌تر ۱۴- گیاهی از خانواده ریواس- ارث برندگان- باریک و کشیده ۱۵- اول شخص مفرد- محل نمایش آثار هنری- بارکد.



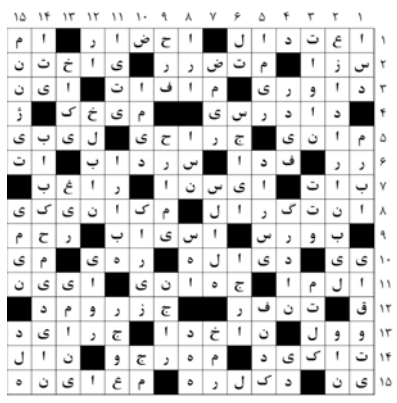
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۵۱۶

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

جدول ۳۵۲۰



سودوکو سخت ۲۵۱۷

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.

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

سودوکو ساده ۲۵۱۷

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.

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