خبرخوان

منشور سلامت روان شهری تدوین شود

مهر: یک پژوهشگر ارشد مسائل اجتماعی با اشاره به اهمیت تدوین منشور سلامت روان شهری گفت: «افزایش ارتباطات اجتماعی سنتی، مردم کلان‌شهرها را از افسردگی دور می‌کند». سجاد بهرامی با اشاره به آمارهای نگران‌کننده وزارت بهداشت در حوزه سلامت روان بیان کرد: «متأسفانه شاهد رشد فزاینده آمارهای اختلالات روانی در کلان‌شهرهای کشور هستیم. بر اساس آخرین پژوهش‌ها، شیوع افسردگی در شهرهای بزرگی مانند تهران، مشهد و اصفهان حدود ۳۴ درصد بیشتر از سایر مناطق کشور است. این آمار وقتی نگران‌کننده‌تر می‌شود که بدانیم نرخ اضطراب و اختلالات خواب نیز در این مناطق به طور چشمگیری افزایش یافته است». او به تحلیل عمیق‌تر این پدیده پرداخت و گفت: «ما در تحقیقات میدانی خود در تهران به نتایج تکان‌دهنده‌ای رسیدیم برای مثال در برخی مناطق مرکزی تهران بیش از ۴۰ درصد از ساکنان اظهار کرده‌اند که در طول هفته با هیچ‌یک از همسایگان خود تعامل معناداری ندارند». بهرامی درباره عوامل اصلی این بحران هم گفت: «سه عامل کلیدی در این زمینه نقش اساسی دارند. نخست پدیده‌ای که ما آن را تراکم جمعیت پارادوکسیکال می‌نامیم یعنی زندگی در میان انبوه جمعیت اما با احساس عمیق تنهایی، دوم آلودگی‌های زیست‌محیطی به ویژه آلودگی صوتی که تأثیر مستقیمی بر افزایش اضطراب دارد و سوم فشارهای اقتصادی فزاینده که به ویژه جوانان را تحت تأثیر قرار داده است». او به تأثیر معماری شهری بر این بحران اشاره کرد و افزود: «امروزه آپارتمان‌های بلندمرتبه با نور ناکافی، فقدان فضاهای مشترک و طراحی‌های یکسان و بی‌هویت همگی به کاهش تعاملات اجتماعی و افزایش احساس انزوا کمک کرده‌اند. تحقیقات ما نشان می‌دهد ساکنان این مجتمع‌ها حدود ۲۵ درصد کمتر از ساکنان خانه‌های حیاط‌دار در فعالیت‌های اجتماعی محله مشارکت دارند». این استاد دانشگاه در بخش دیگری از سخنانش به پدیده فردگرایی در جامعه شهری پرداخت و توضیح داد: «ما شاهد گسست پیوندهای اجتماعی سنتی هستیم. بر اساس پژوهش‌های میدانی حدود ۶۸ درصد از تهرانی‌ها همسایه‌های خود را نمی‌شناسند». این پژوهشگر اجتماعی سپس به ارائه راهکارهای عملی پرداخت و بیان کرد: «راه‌حل این معضل بازگشت به گذشته نیست بلکه باید با برنامه‌ریزی دقیق شهرها را به فضاهایی انسانی‌تر تبدیل کنیم. تجربه‌های موفق جهانی مانند پروژه اجتماع‌سازی عمودی در سنگاپور که در آن برای هر پنج طبقه از برج‌های مسکونی فضای مشترک و باغ طراحی شده است یا کافه‌های همسایگی در کینه‌ای که ساکنان محله می‌توانند میزبان رویدادهای کوچک باشند، نشان می‌دهد طراحی شهری هوشمند می‌تواند تعاملات اجتماعی را احیا کند». او در ادامه به ارائه پیشنهادهای بومی پرداخت: «برای شهرهای ایران نیاز به راهکارهای بومی داریم؛ ایجاد پارک‌های مشارکتی با باغچه‌های اشتراکی که ساکنان بتوانند در کشت و نگهداری آن مشارکت کنند. طراحی معماری‌های ارتباط‌گرا با بالکن‌های مشرف به فضای جمعی به جای بالکن‌های خصوصی و برنامه‌هایی مانند یکشنبه‌های بدون ماشین که مردم را به پیاده‌روی و تعامل تشویق می‌کند. می‌تواند گام‌های عملی مؤثری باشد». این کارشناس مسائل شهری بر ضرورت عزم جمعی تأکید کرد و گفت: «حل این بحران نیازمند همکاری سه‌جانبه استو مدیران شهری باید با طراحی فضاهای عمومی هوشمند وارد عمل شوند. متخصصان روان‌شناسی اجتماعی باید برنامه‌های آموزشی مهارت‌های ارتباطی را توسعه دهند و خود شهروندان باید مسئولیت‌پذیری بیشتری در قبال جامعه محلی خود نشان دهند». او پیشنهاد مشخصی ارائه داد: «تدوین منشور سلامت روان شهری می‌تواند گام مهمی باشد. این منشور باید شامل استانداردهای حداقلی برای فضای سبز و نورگیری ساختمان‌ها، برنامه‌های آموزشی مهارت‌های اجتماعی در سطح محلات و ایجاد سازوکارهای نظارتی با مشارکت خود ساکنان باشد».

هشدار پلیس فتا درباره پیامک «کاریابی اینترنتی»

مهر: معاون اجتماعی پلیس فتای فراجا گفت: مجرمان با جعل نام شرکت‌ها و مؤسسات معتبر، تحت عناوینی مانند استخدام قطعی، اقدام به دریافت وجه از متقاضیان می‌کنند. جواد مختاررضایی توضیح داد: «در روزهای اخیر مشاهده شده است افرادی سودجو با سوءاستفاده از نام شرکت‌ها، مؤسسات و حتی سایت‌های کاریابی معتبر، اقدام به فریب کاربران و دریافت وجه از متقاضیان کار می‌کنند». او افزود: «این مجرمان سایبری با وعده‌هایی نظیر استخدام قطعی، اعزام فوری به کار، پرداخت هزینه ثبت‌نام، صدور کارت ورود به کار یا بررسی مدارک، از افراد می‌خواهند مبالغی را به حساب‌های شخصی واریز کنند، در حالی که چنین درخواست‌هایی هیچ مبنای قانونی ندارد». مختاررضایی ادامه داد: «شهروندان باید توجه داشته باشند که واریز هرگونه وجه تحت عنوان هزینه بررسی مدارک، آزمون، مصاحبه، ثبت‌نام یا تضمین شغلی، نشانه کلاهبرداری است». او از مردم خواست هشدارهای پلیس را جدی بگیرند و در صورت مشاهده هرگونه فعالیت مجرمانه در فضای مجازی، موضوع را از طریق پایگاه اینترنتی پلیس فتا به نشانی www.fata.gov.ir یا مرکز فوریت‌های سایبری با شماره ۰۹۶۳۸۰ گزارش دهند.

گزارش «شرق» از بررسی تجربه‌های پیشین حجاب در ایران و ادعای استفاده از ۸۰ هزار نیروی آموزش‌دیده

نقطه سرخطِ پوشش

جامعه به رواداری حکمت‌بنیان، پذیرش تفاوت‌ها و پرهیز از اصطکاک و خشونت نیاز دارد. انتقال ارزش‌های بین نسلی باید با روش‌های فرهنگی صورت گیرد

مریم لطفی

در سال‌های اخیر، سیاست‌های پیش‌برنده حجاب و عفاف در ایران همواره با چالش‌های گسترده اجتماعی، حقوقی و فرهنگی همراه بوده‌اند. روز گذشته دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان تهران از تشکیل «اتاق وضعیت عفاف و حجاب» و وعده به‌کارگیری ۸۰ هزار نیروی آموزش‌دیده خبر داد؛ اقدامی که اگرچه بلندپروازانه است، اما پرسش‌های جدی درباره عملیاتی‌بودن، بودجه و تضمین امنیت مردم باقی می‌گذارد. «شرق» در ابتدای نگارش گزارش با مؤمن‌نسب تماس گرفت اما او اعلام کرد با رسانه بیگانه صحبت نمی‌کند. منظور او از رسانه بیگانه، رسانه‌ای بود که با مجوز وزارت ارشاد و به‌صورت کثیرالانتشار در کشور در حال انتشار است و به‌صورت شفاف به دنبال انتقال نظرات دو طرف بود. «شرق» تجربه‌های پیشین طرح‌های مربوط به حجاب، از گشت ارشاد تا طرح نور و قانون حجاب و عفاف و وعده‌های تازه ستاد را بررسی کرده است.

پیشینه طرح‌های نظارت بر حجاب

پیش از شکل‌گیری «اتاق وضعیت عفاف و حجاب»، تجربه‌های متعددی در زمینه نظارت بر حجاب در ایران اجرا شده بود که هر یک با انتقادات و محدودیت‌های جدی همراه بوده‌اند. یکی از برجسته‌ترین نمونه‌ها، گشت ارشاد یا «پلیس امنیت اخلاقی» است که از سال‌های گذشته به‌عنوان اقدام اجرائی برای نظارت بر رعایت حجاب و برخورد با متخلفان عمل کرده است. منتقدان، گشت ارشاد را نمادی از محدودیت در موضوعی می‌دانند که ذاتا باید جنبه فرهنگی و تعاملی داشته باشد. تجربه تاریخی نه‌چندان دور نشان می‌دهد که این گشت که طی سال‌های اخیر، چندین بار به حاشیه رانده شد و حتی به صورت تلویحی تعطیل شد و دوباره فعال شده است، نشانه‌ای از ناکامی‌های مستمر در تحقق اهدافش بوده است. در کنار گشت ارشاد، طرح «نور» که در فروردین ۱۴۰۳ توسط نیروی انتظامی برای مقابله با کشف حجاب در معابر عمومی آغاز شد، نمونه دیگری از تلاش‌های نظارتی است. همان موقع این طرح با هدف «رعایت قانون» و «مطالبه مردم متدین» معرفی شد. اما گزارش‌های میدانی نشان می‌داد که تأثیر آن بیشتر ظاهری و محدود به ساعات حضور گشت‌ها بود.

در ادامه، قانون عفاف و حجاب تلاش کرد همین نظارت‌ها و محدودیت‌ها را در سطحی کلان‌تر و رسمی‌تر پیگیری کند و با چارچوب قانونی، مکانیسم‌های اجرائی و وظایف نهادها را مشخص کند. این قانون سرسختانه‌تر از طرح‌های قبلی بود و هدف آن نه‌تنها کنترل اجرائی، بلکه ایجاد تغییرات ساختاری و فرهنگی در جامعه بود. به این ترتیب، قانون جدید را می‌توان نقطه اوج تلاش‌های پیشین در زمینه عفاف و حجاب در ایران دانست.

قانون «حمایت از خانواده از طریق ترویج فرهنگ عفاف و حجاب»، معروف به قانون عفاف و حجاب، در سال ۱۴۰۲ در مجلس شورای اسلامی تصویب شد. این قانون با هدف تقویت فرهنگ عفاف و حجاب در جامعه، به‌ویژه در میان زنان و دختران، تدوین شده است. براساس ماده ۷۴ این قانون، مدت‌زمان اجرای آزمایشی آن سه سال از تاریخ لازم‌الاجرا شدن تعیین شده است. با این حال، تاکنون این قانون به‌طور رسمی ابلاغ نشده و در مرحله اجرائی قرار ندارد. این پیشینه نشان می‌دهد تلاش‌های گذشته برای نظارت بر حجاب، همواره با محدودیت‌های عملی، نارضایتی اجتماعی و تناقض میان اهداف فرهنگی و ابزارهای قهری مواجه بوده‌اند؛ نکاتی که احتمال می‌رود در اجرای طرح «اتاق وضعیت عفاف و حجاب» تکرار شوند.

> **اداره جامعه باید مطابق با اصول احترام متقابل و رعایت حقوق دیگران باشد و شهروندان باید در کنار حقوق خود، تعهدات و وظایف اجتماعی را نیز بپذیرند. تمامی این حقوق و تعهدات، بر مبنای یک چارچوب عالی ارزشی تعریف می‌شود که نه‌تنها بر حیات سیاسی، بلکه بر حرمت نفس شهروندان و فرصت‌آفرینی برای آنها استوار است**

مقابله هوشمندانه با «سکولاریسم و بی‌تفاوتی اجتماعی»

روز گذشته روح‌الله مؤمن‌نسب، دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان تهران، جزئیات اجرای طرح «اتاق وضعیت عفاف و حجاب» را تشریح کرد. او تأکید کرد که اولویت اصلی ستاد در دوره جدید، تکمیل زیرساخت انسانی و نرم‌افزاری است و گفت با به‌کارگیری ۸۰ هزار نیروی آموزش‌دیده و چهارهزارو ۵۷۵ مربی و ضابط قضائی، امکان ایجاد تحولی گسترده در استان تهران فراهم می‌شود.

مؤمن‌نسب خبر داد که اتاق وضعیت با مشارکت دستگاه‌های فرهنگی و اجرائی شکل گرفته و از مردم برای عضویت در قرارگاه ناظران مردمی دعوت شده است. او افزود که این نهاد با رویکرد فرهنگی، اجتماعی، نخبگانی و مردمی فعالیت خواهد کرد و هدف کلان آن مقابله هوشمندانه با «سکولاریسم و بی‌تفاوتی اجتماعی» است. او توضیح داد که کنش‌های دشمن در حوزه عفاف و حجاب رصد و تحلیل شده و راهکارهای فرهنگی، رسانه‌ای و قانونی برای نهادهای مربوطه طراحی و ابلاغ می‌شود و کم‌کاری نهادها از طریق تفاهم‌نامه‌ها، پیگیری قضائی و استفاده از ظرفیت‌های قانونی مورد نظارت قرار خواهد گرفت.

مؤمن‌نسب همچنین به نظارت بر محتوای هنجارشکنانه در فضای مجازی و شبکه‌های نمایش خانگی اشاره کرد و گفت گزارش‌های ناظران مردمی برای برخورد قانونی ارسال می‌شود.

ابهامات طرح اتاق حجاب

در سال‌های اخیر، به‌ویژه پس از تصویب قانون «عفاف و حجاب»، برخورد با بی‌حجابی در فضاهای عمومی و صنفی شدت یافته است. در این مدت بسیاری از کافه‌ها، باغ‌رستوران‌ها و تالارهای عروسی در شهرهای مختلف به دلیل «هنجارشکنی در پوشش» پلمب شده‌اند.

با توجه به پیشینه این طرح‌ها و استمرار رویکردهای مشابه، به نظر می‌رسد مؤمن‌نسب و ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان تهران می‌کوشند با تکیه بر زیرساخت‌های انسانی و نرم‌افزاری، نظارت‌ها را گسترش دهند. اما پرسش اینجاست که آیا این رویکردهای نظارتی و اجرائی می‌توانند در بلندمدت تأثیر مثبتی در تغییر نگرش‌ها و رفتارهای اجتماعی در زمینه حجاب داشته باشند یا خیر؟

از سوی دیگر، ادعای مؤمن‌نسب درباره به‌کارگیری ۸۰ هزار نیروی آموزش‌دیده اگرچه بلندپروازانه و جاه‌طلبانه به‌نظر می‌رسد، اما پرسش‌های جدی درباره عملیاتی‌بودن آن باقی می‌ماند: چگونه این حجم گسترده از آموزش‌ها انجام خواهد شد؟ بودجه آن از چه منابعی تأمین می‌شود؟ کیفیت آموزش‌ها چگونه تضمین خواهد شد؟ و چه سازوکاری برای جلوگیری از نفوذ گرایش‌ها و سلایق گزینشی در محتوای آموزشی وجود دارد؟ همچنین مشخص نیست چه تضمینی وجود دارد که اجرای این طرح منجر به خشونت نشود و مردم آسیبی نبینند؛ زیرا تجربه‌های گذشته، به‌ویژه گزارش‌ها و فیلم‌های درگیری‌های گشت ارشاد با شهروندان در سال‌های اخیر، نشان می‌دهد چنین خطراتی واقعی است و نمی‌توان آنها را کتمان کرد.

پاسخ مؤمن‌نسب به «شرق»: با بیگانه مصاحبه نمی‌کنم

در راستای رعایت اخلاق حرفه‌ای، «شرق» در تلاش بود تا طی گفت‌وگوی اختصاصی با روح‌الله مؤمن‌نسب، دبیر ستاد امر به معروف و نهی از منکر استان تهران، جزئیات بیشتری درباره اهداف و سازوکارهای اتاق وضعیت عفاف و حجاب دریافت کند؛ اما پاسخ او این بود: «با رسانه‌های بیگانه گفت‌وگو نمی‌کنم». هرچند مؤمن‌نسب در پاسخ به درخواست گفت‌وگوی «شرق»، این روزنامه را بیگانه خوند و اعلام کرد «با رسانه‌های بیگانه مصاحبه نمی‌کند»، این موضع در عین احترام به آزادی اظهارنظر، نشان‌دهنده کوتاهی در رعایت اصل رواداری است؛ چراکه رسانه‌ها فارغ از برچسب «خودی» یا «بیگانه» باید بتوانند در چارچوب قوانین و اصول حرفه‌ای، مسائل و موضوعات مختلف اجتماعی را پیگیری کنند.

ادامه در صفحه ۱۰

خبرهای روز

۵۶ ساختمان بسیار پرخطر در تهران

ایلنا: مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران اعلام کرد: «ما یک گروه از ساختمان‌های بسیار پرخطر داشتیم که در ابتدا چیزی حدود ۱۲۹ ساختمان بودند. خوشبختانه با پیگیری‌هایی که انجام شده، این عدد اکنون تقریبا به ۵۶ ساختمان رسیده است و همچنان در حال پیگیری هستیم تا این عدد به صفر برسد». قدرت‌الله محمدی افزود: «دسته بعدی ساختمان‌ها، آنهایی هستند که ضوابط آتش‌نشانی و تأییدیه رسمی را ندارند. ممکن است اصول ایمنی را رعایت کرده باشند، اما هنوز برای دریافت تأییدیه به ما مراجعه نکرده‌اند و تأییدیه مکتوب ندارند. از دید ما، تمامی ساختمان‌هایی که هنوز به آتش‌نشانی مراجعه نکرده‌اند و تأییدیه رسمی ندارند، در گروه ساختمان‌های ناایمن محسوب می‌شوند تا زمانی که خلاف آن ثابت شود». محمدی ادامه داد: «ما در حال حاضر شروع کرده‌ایم و طی دو سال گذشته تاکنون حدود ۸۰ هزار مکان را بازدید و در چهار رده مختلف دسته‌بندی کرده‌ایم. به مالکان این اماکن نیز ابلاغیه ارسال شده و در حال پیگیری هستیم تا موارد رفع خطر انجام شود. البته این فرایند برای کل شهر تهران یک پروسه حدودا ۱۰ساله خواهد بود». او تأکید کرد: «با این حال، از مالکان درخواست کرده‌ایم برای بررسی و تعیین تکلیف زودتر مراجعه کنند و ما هم کمک می‌کنیم تا در کوتاه‌ترین زمان ممکن، وضعیت ایمنی ساختمان‌ها مشخص شود. تأکید ما صرفا بر ایمنی حریق و رعایت الزامات تخصصی آتش‌نشانی است».

پیداشدن لاشه یک فک خزری دیگر در سواحل گیلان

ایرنا: لاشه یک فک خزری جمعه در ساحل چونچنان استان گیلان پیدا شده است تا از ابتدای امسال تاکنون در مجموع لاشه ۲۷ فک خزری در سواحل بندرانزلی، کیاشهر و سواحل شهرهای کوچک اطراف رشت مشاهده شده باشد. فک خزری تنها پستاندار بومی دریای خزر است که در فهرست قرمز اتحادیه جهانی حفاظت از طبیعت (IUCN) در رده گونه‌های در معرض انقراض قرار دارد. فک خزری یک گونه پستاندار دریایی کمیاب است که تنها در دریای خزر و رودخانه‌های منتهی به آن مانند ولگا و اورال در روسیه زندگی می‌کند و به دلیل صید بی‌رویه و به‌هم‌خوردن شرایط زیستی و کاهش شدید جمعیت نیازمند به حمایت بین‌المللی است. فک‌ها به دمای آب بسیار وابسته هستند و به همین خاطر وقتی دمای آب افزایش می‌یابد، آنها به بخش‌هایی که آب عمیق‌تر و قاعدتا سردتر است مهاجرت می‌کنند؛ فک‌ها در تابستان، بهار و پاییز بیشتر در آب‌های نیمه جنوبی خزر ازجمله ایران زیست می‌کنند و برای زایمان به مناطق یخی در شمال دریای خزر می‌روند. نخستین و تنها مرکز حفاظت از گونه در معرض خطر فک خزری در ایران و در سال ۲۰۱۰ رسما آغاز به کار کرد.

جدول ۵۱۷۱ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- دوستدار- فیلتر- معراج مؤمن است ۲- سال دهم بعثت که پیامبر(ص) خدیجه و ابوطالب را از دست داد- شهر ساحلی مهم کانادا ۳- نگاه خیره- شهری در استان زنجان- در حال جوشیدن ۴- هم‌بازی لورل- نوعی بیماری ویروسی تنفسی- درخت انگور ۵- باد بسیار گرم- اهل سنت بودن- مسطح و افقی ۶- مخفی- مقام و منزلت- شهری در استان کرمانشاه ۷- پایان- گلی زیبا- پشت سر هم ۸- داخل- کرم کدو- فرمانروا- فلز سرخ ۹- مجموعه‌ای از صفحات اینترنتی مرتبط به یکدیگر- سخن بزرگان دین- همگانی ۱۰- شهری در استان کرمان- از نسل امام رضا(ع)- هادی الکتریسیته ۱۱- پوشاننده- جان‌سپردن- نگاه‌کردن ۱۲- شیوه و روش- فرزند زکریای نبی(ع)- نام مستعار کیومرث صابری‌فومنی ۱۳- منطقه‌ای در شمال‌غربی شبه‌قاره هند- امپراتور دیوانه روم باستان- منحنی ۱۴- هنگام مصیبت گفته می‌شود- مجموعه مستند دفاع مقدس به کارگردانی مرتضی آوینی ۱۵- پارسای دیرنشین- زیرین- داستانی کوتاه نوشته گوگول

عمودی:

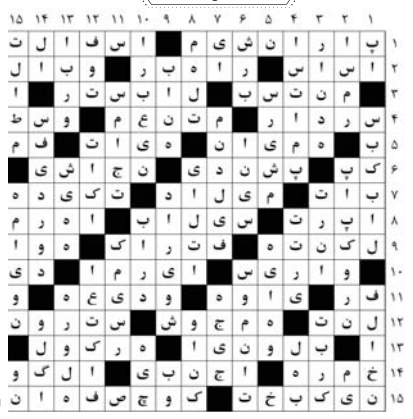
۱- گرامی‌دارنده- عضو مجلس سنا- مطالعه اجمالی ۲- فیلمی ایتالیایی به کارگردانی جوزپه تورناتوره با بازی مارچلو ماسترویانی- یک و یک ۳- صدای کلفت- دیوار فروریخته- شهری در مازندران ۴- شیطان- شیرینی میوه‌ای- سرازیری ۵- ناپاک- از غذاهای محلی شمال خراسان- ماده آرایشی مژه‌ها ۶- یگانگی- خلاصه عنصر جذاب خبر- زندگی ۷- لیز و چسبناک- برودت- جانشین اسم در دستور زبان ۸- اشاره به دور- ریشه در آداب و رسوم قدیم دارد- زن زیبای بهشتی- برهنه ۹- سمت‌وسو- سوره پنجاه‌وهفتم قرآن- نغمه ۱۰- ماهی تن- یار همایون- دلواپس ۱۱- گردهمایی- زیادشدن- نام چند تن از پادشاهان فرانسه بود ۱۲- نیروگاه شمال کشور- آیین‌ها- پرده‌داری خانه کعبه ۱۳- از ایالات آمریکا- نارسانا- یال اسب ۱۴- ضمیر غائب- فراموش‌کردن ۱۵- سوغات بیرجند- طناب- مکان

حل سودوکو ۴۱۶۶

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

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

حل جدول ۵۱۷۰



سودوکو سخت ۴۱۶۷

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.

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

سودوکو ساده ۴۱۶۷

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