گزارش

درخواست بهزیستی از دولت برای افزایش اعتبار یارانه مشاوره و گسترش بیمه خدمات سلامت روان

مدیرکل دفتر مشاوره و امور روان‌شناختی معاونت سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور ضمن تأکید بر ضرورت گسترش خدمات مشاوره و روان‌شناسی در کشور، از دولت چهاردهم خواست تا به صورت جدی به این موضوع بپردازد و بیمه خدمات مشاوره و سلامت روان را برای آحاد جامعه، جاری و ساری کند.

معصومه توکلی در گفت‌وگو با ایسنا، از جمله مهم‌ترین موانع دسترسی مردم به‌ویژه اقشار کم‌درآمد به خدمات سلامت روان را مشکلات اقتصادی دانست و در این زمینه اظهار کرد: گسترش بیمه خدمات مشاوره و افزایش اعتبار یارانه مشاوره می‌تواند در این زمینه راهکار مؤثری باشد.

او ادامه داد: افزایش امکانات و الزامات مورد نیاز برای توسعه خطوط صدای مشاوره ۱۴۸۰ و رفع مشکل افزایش نیروهای تخصصی این خط که خدمات رایگان و تخصصی مشاوره را از ساعت هشت صبح تا ۱۲ شب و در تمامی روزهای هفته (حتی ایام تعطیل) ارائه می‌دهند، از دیگر خواسته‌های ما از دولت جدید است. بدیهی است که این اقدامات به افزایش کمیت و کیفیت خدمات مذکور می‌انجامد. علاوه‌بر موارد فوق، ایجاد مرجعیت واحد در صدور مجوز و نظارت بر مراکز مشاوره غیردولتی می‌تواند در بهبود کیفیت خدمات مؤثر باشد که این امر نیازمند توجه ویژه در دولت چهاردهم است. مدیرکل دفتر مشاوره و امور روان‌شناختی معاونت سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور دراین‌باره، با توجه به اهمیت اقدامات سطح یک پیشگیری در کاهش شیوع و بروز اختلالات و آسیب‌های روانی اجتماعی و ارتقای سلامت روان آحاد جامعه به ارائه پیشنهادهایی پرداخت و گفت: تخصیص اعتبار ویژه به منظور اجرای برنامه‌های آموزشی و پیشگیرانه سطح یک، جلوگیری از موازی‌کاری‌های بین‌دستگاهی که باعث هدررفت منابع می‌شود و همچنین توجه به سوابق فعالیتی و ظرفیت تخصصی دستگاه‌های مجری این برنامه‌ها در تعیین وظایف، تکالیف و مأموریت‌ها، می‌تواند در این زمینه بسیار حیاتی و مؤثر باشد.

شیوع جهانی یک عارضه چشمی در کودکان؛ پیش‌بینی رکوردشکنی آسیا تا ۲۰۵۰

آمارها نشان می‌دهد حدود یک‌سوم از کودکان و نوجوانان درحال رشد در سراسر دنیا دچار نزدیک‌بینی هستند و این رقم تا سال ۲۰۵۰ میلادی به بیش از ۷۴۰ میلیون نفر می‌رسد که ۴۰ درصد جمعیت کودکان و نوجوانان است. به گزارش ایسنا، یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه «سان‌یات» در شهر گوانگ‌ژوی چین گزارش‌های دولتی ۵۰ کشور دنیا را در زمینه نزدیک‌بینی کودکان و نوجوانان مورد مطالعه قرار داده‌اند. نتیجه این تحقیق که در نشریه تخصصی چشم‌پزشکی بریتانیا منتشر شده است، نشان می‌دهد تقریبا از هر سه نوجوان در سراسر دنیا، یک نفر دچار نزدیک‌بینی است. این تحقیق همچنین پیش‌بینی کرده است تعداد افراد در سن رشد مبتلا به نزدیک‌بینی تا سال ۲۰۵۰ به بیش از ۷۴۰ میلیون نفر خواهد رسید که شامل ۴۰ درصد کودکان بالای پنج سال در سراسر دنیاست. علاوه‌براین کارشناسان پیش‌بینی می‌کنند بالاترین میزان شیوع این بیماری در قاره آسیا و در سال ۲۰۵۰ با ۶۹ درصد خواهد بود. یک دلیل این امر در کنار دلایل دیگر می‌تواند این باشد که در این قاره کودکان زودتر از سایر مناطق دنیا به مدرسه می‌روند. این تحقیق در مجموع داده‌های بیش از پنج‌میلیون‌و ۴۰۰ هزار کودک پنج تا ۱۹ساله را در سراسر دنیا بررسی کرده که یک‌میلیون‌و ۹۰۰ هزار نفر از آنها دچار نزدیک‌بینی هستند. در فاصله سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۳ میلادی بیشترین شیوع نزدیک‌بینی در کشور ژاپن با ۸۶ درصد و کره جنوبی با ۷۴ درصد بوده است. در این سال‌ها همچنین روسیه با ۴۶ درصد، سنگاپور ۴۴ درصد و چین ۴۱ درصد در جایگاه‌های بعدی شیوع این بیماری قرار داشته‌اند. کمترین میزان ثبت این بیماری نیز در کشورهای آفریقایی مانند اوگاندا و بورکینافاسو بوده که در هر کشور فقط ۱.۳ درصد کودکان و نوجوانان به نزدیک‌بینی مبتلا بوده‌اند. پس از آن، کشور پاراگوئه با زیر یک درصد مبتلا قرار دارد. به گزارش دویچه‌وله، نزدیک‌بینی از دوران کودکی آغاز می‌شود و شروع آن با تار دیدن اجسامِ نزدیک است. دلیل این بیماری می‌تواند ژنتیکی باشد اما از آنجا که سال‌هاست اینَ مشکل رو به افزایش است، متخصصان بیش از هرچیز، بودن بیش از اندازه در فضاهای بسته و گذراندن زمان زیاد مقابل صفحه نمایش کامپیوتر را از عوامل شیوع این بیماری در دهه‌های اخیر می‌دانند.

رشد سریع عارضه بینایی در ۱۰ سال گذشته

محققان در پژوهش اخیر دریافته‌اند در فاصله سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۳، شیوع نزدیک‌بینی بسیار افزایش داشته است. درحالی‌که تعداد کودکان و نوجوانان مبتلا بین سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ بین ۲۴ تا ۲۵ درصد ثابت مانده بود، از سال ۲۰۱۰ به این سو تعداد افراد مبتلا بیشتر شده است. به‌طوری‌که در سال ۲۰۲۳ میلادی ۳۶ درصد کودکان و نوجوانان به نزدیک‌بینی مبتلا بودند.

گزارش «شرق» از پرونده تجاوز و کودک‌آزاری که بی‌مجازات مانده

کودک‌آزاری، تجاوز و آدم‌ربایی با مجازات چند ضربه شلاق

نسترن فرخه

معصومه ۱۳ساله با اختلال شدید دوقطبی سه بار با همراهی آدم‌های خیالی داخل ذهنش ناپدید شده است؛ اما هر سه بار با تجربه تجاوز، کودک‌آزاری و آدم‌ربایی، توسط پلیس و بهزیستی به خانواده تحویل داده شده است. حالا متهم‌های پرونده اول و دوم متواری هستند و دو متجاوز پرونده سوم با قرار وثیقه آزاد هستند و دادگاه برای آنها فقط ۹۹ ضربه شلاق در نظر گرفته است.

با وجودی که نیروی انتظامی همکاری خوبی برای پیگیری این پرونده‌ها انجام داده، اما در دادگاه روند پرونده به شکل دیگری جلو رفته و همه‌چیز حول رضایت این کودک پیش رفته است. طبق گفته‌های وکیل پرونده حتی درخواست حضور مشاور کودک در دادگاه توسط قاضی رد شده و در آخر حمایت خاصی از این کودک با اختلال دوقطبی انجام نشده است. حالا آخرین چشم امید مادر معصومه دادگاه آخر است که ۲۰ روز دیگر تشکیل خواهد شد.

دخترم مورد تجاوز قرار گرفته ولی گفتند شاید خودش دوست داشته! چرا شوهرش ندادی؟

از پشت تلفن صدای جوانی دارد، هرچند غم میان تمام جمله‌هایش مشهود است. مادر معصومه دختر نوجوانی با بیماری دوقطبی که به دلیل عوارض ناشی از بیماری تا الان سه بار تجربه تجاوز داشته، شرح آنچه بر دخترش گذشته را روایت می‌کند. معصومه در فروردین، اردیبهشت و خرداد سال ۱۴۰۲ با توهم آنکه فردی آمده تا او را همراه خود ببرد، دست به فرار می‌زند. هرچند نتیجه هر سه بار، تجاوز، کودک‌آزاری و آسیب جسمی بوده که در آخر کار به ۴۰ روز بستری‌شدن در بیمارستان روزبه می‌رسد و متجاوزان پرونده اول و دوم متواری و متجاوزان پرونده سوم فقط به ۹۹ ضربه شلاق محکوم می‌شوند. این مادر به «شرق» می‌گوید: «دخترم بیماری دوقطبی دارد. گاهی صدا می‌شنود و تصویر می‌بیند. همین صدا و تصویر در قالب یک مرد مسن، پسر زیبا و هر فرد دیگری دخترم را با خود بیرون می‌برد. بیماران دوقطبی چیزی به نام ترس را تجربه نمی‌کنند. از هشت‌سالگی دخترم به سبب اینکه همسرم به دلیل اعتیاد ما را ترک کرد و رفت، شکست روحی بدی خورد. بار اول مرد جوانی از جلوی مدرسه دخترم را به هوای آنکه برویم دور بزنیم، برد و یک شب نگهش داشت. تمام وسایلش را از او گرفته بود و بعد از آنکه کارش با معصومه تمام شده بود، او را از ماشین حین حرکت به بیرون پرتش کرده بود. تمام این ماجرا را به کلانتری و آگاهی اطلاع دادم. بعد از ۱۰ روز دوباره همین حالت ناشی از عوارض بیماری به معصومه دست داد و از جلوی درِ مدرسه رفت که گیر چند نفر افتاده بود. چهار روز زمان برد تا بتوانم این بچه را پیدا کنم. کاملا به دختر من حمله کرده بودند و او را کتک زده بودند». در همین ایام بیماری معصومه شدت گرفته بود و او برای بار سوم، درست زمانی که برای درمان به همراه مادر به متخصص مراجعه کرده بودند، ناپدید می‌شود. مادرش اشاره می‌کند: «بعد از این اتفاق در بار سوم که رفت، برایم تعریف می‌کرد یک مردی دستم را گرفت و رفت. وقتی پیدا شد ما دوربین همان منطقه را چک کردیم و اصلا چنین چیزی نبود. درواقع آن مرد در ذهن دخترم وجود داشته که این از عوارض بیماری دوقطبی است. من درحال تهیه داروهایش از داروخانه بودم که ناپدید شد. به پارکی رفت و آنجا فردی او را تهدید می‌کند تا با خودش برود و همراه دوستی که داشته، دخترم را به خانه‌ای اجاره‌ای می‌برند. هم‌زمان دونفری به دختر من تجاوز کردند. حتی یکی از آنها گفته بوده می‌خواهم با تو ازدواج کنم و دخترم پذیرفته بوده. دختر من تا این اندازه بچه است و به این شکل مورد آسیب قرار گرفته. من برای هر سه مرحله تأییدیه پزشکی قانونی را گرفتم که به دخترم تجاوز شده. حتی دفعه دوم به دخترم مواد هم داده بودند؛ چون تا چند روز اصلا هوشیاری کاملی نداشت. برای بار سوم چون چند روز دارو مصرف نکرده بود شرایط بسیار بدی داشت و به صورت اورژانسی به بیمارستان روزبه تهران آمدیم که گفتند دختر شما به دلیل خطای پزشکی در این مدت دارو اشتباه دریافت کرده بوده که بیماری‌اش در این مدت اوج گرفته است. خلاصه بعد از این ماجرا حدود ۴۰ روز دختر ۱۳ساله‌ام در بیمارستان روزبه بستری ماند و یک سال از مدرسه عقب ماند. لرزش دستش و شرایط روحی او هنوز سر جایش است ولی بعد از ترخیص تا همین الان به صورت مرتب تحت نظر متخصص است. من فقط امیدوارم این متجاوزها مجازات شوند، هرچند از طرف دادگاه من حمایت خاصی ندیدم و تازه به من می‌گفتند دخترت که این‌قدر دوست دارد، چرا شوهرش نمی‌دهی. درحالی‌که دختر من به دلیل بیماری‌ای که دارد، دچار این آسیب شده و چیزی از بار کاری که آن متجاوزان کردند کم نخواهد کرد».

۹۹ ضربه شلاق برای تجاوز، آدم‌ربایی و کودک‌آزاری

پرونده معصومه، این دختر نوجوان با بیماری شدید دوقطبی، دارای ابعاد مختلفی از جمله کودک‌آزاری، آدم‌ربایی و تجاوز را در بر می‌گیرد که رضا شفاخواه، وکیل این پرونده و عضو تیم اسکودا، در مورد ماجرای این پرونده به «شرق» می‌گوید: «این خانواده که فقط یک مادر و دختری نوجوان هستند، چند سال قبل به دلیل شرایط اقتصادی از منطقه پردیس به حاشیه یکی از مناطق معضل‌دار شهر قم نقل مکان کرده بودند. این دختر نوجوان اختلال روانی دوقطبی دارد و همین موضوع باعث سه بار فرارش شده است. بار اول در فروردین، بار دوم در اردیبهشت و بار سوم خرداد ۱۴۰۲ فرار کرده است. مدرسه این دختر در یکی از محلات پرآسیب بود که معمولا جوان‌های بالای ۲۲ تا ۲۳ سال موادفروش، قاچاقچی و خلافکار بعد از تعطیلی مدرسه دخترانه جلوی آن جمع می‌شدند. در فرار اول، یکی از این پسرها معصومه را همراه خود می‌برد. در مورد دوم هم باز همین اتفاق می‌افتد و کاملا مشخص است که این کودک مورد اغفال قرار گرفته است. هر دو بار مورد تجاوز، کودک‌آزاری و آسیب جسمی قرار گرفته و بعد هم این دختر را با بدترین شکل ممکن در خیابان رها کردند. حتی همین حالا که این دختر درمان شده باز هم نیاز به مراقبت ویژه دارد. یکی از نشانه‌های بیماری دوقطبی همین است که کودکان به‌سرعت به دیگران اعتماد می‌کنند. قابل ذکر است که یکی از این متجاوزگرها با پیشنهاد ازدواج، کودک را همراه خودش برده است. درحالی‌که اگر روان‌شناس ثابت و فعالی در مدرسه حضور داشت، شاید چنین مسائلی پیش نمی‌آمد. چون بچه دچار اختلال شدید دوقطبی بوده و اگر مدیر، ناظم یا هر مسئولی در مدرسه کمترین ارتباط را با معصومه داشته باشد، متوجه این موضوع خواهد شد. با وجودی که مادر این کودک پیگیری جدی برای شرایط دخترش می‌کند، اما نیاز بود مدرسه هم به سهم خودش پیگیری‌هایی انجام دهد. مادر نیاز به امداد و کمک داشته. جدا از این، نبود سازوکارهای نظارتی مشکل بزرگ‌تری است. برای هر سه بار مادر به بهزیستی، پلیس و اورژانس اجتماعی اطلاع داده که دخترش گم شده و بعد هم شکایت کرده، اما نظارتی انجام نشده. مثلا دختر پیدا شده و به خانه برگشته و از اورژانس اجتماعی و بهزیستی هیچ‌کس نیامده تا شرایط کودک را بررسی کند که بعد از این آیا به حمایتی نیاز دارد یا نه و اگر نیاز باشد آنها را تحت پوشش قرار دهند. بار دوم هم این کودک از جلوی مدرسه ربوده شده است. در این مدت دو نفر به او تجاوز کردند، کتک خورده و تمام لباس‌هایش را پاره کردند. بعد هم او را از ماشین حین رانندگی بیرون انداختند. بعد از پیداشدن معصومه، مادرش دوباره شکایت کرده و تشکیل پرونده داده است. بااین‌حال که بار دوم بوده، باز مددکاری از بهزیستی یا اورژانس اجتماعی به دیدن این کودک نیامده تا موضوع را بررسی کند. هربار که معصومه فرار می‌کرده، سه تا پنج روز طول می‌کشیده به خانه برگردد. حتی برای بار سوم هم که این دختر را بردند و بین خودشان آن را دست به دست کردند. درواقع بدترین دفعه‌ای که معصومه رفته همین بار آخر بوده است». این وکیل در مورد ماجرای ناپدیدشدن معصومه در بار سوم اضافه می‌کند: «بعد از مراجعه به روان‌پزشک، مادر برای تهیه داروها به داخل داروخانه می‌رود. وقتی بیرون می‌آید، دخترش نبوده. درواقع معصومه رفته داخل پارک، فردی او را دیده و گفته من مأمور هستم و با تهدید او را برده است و همراه با دوست دیگرش این کودک را مورد آزار و تجاوز قرار دادند. آنها خانه‌ای در همان شهر قم اجاره کرده بودند و این کارهای شنیع را انجام می‌دادند. بعد از چند روز هم اسنپ گرفتند و بچه را به همان پارک فرستادند. بعد از آن، مرد شریفی دختر را با لباس پاره، تن کتک‌خورده و شرایط روحی خیلی بد می‌بیند و به پلیس اطلاع می‌دهد. بهزیستی بچه را تحویل می‌گیرد و با مادر تماس می‌گیرند تا کودک را ببرد. یعنی هیچ پیگیری، بررسی و حمایتی بعد از این ماجرا انجام نمی‌شود. حتی برای اعلام جرم هم سعی بر تشکیل پرونده نمی‌کنند. وقتی نیروی انتظامی متوجه این ماجرا شد، جلسه‌ای گذاشتند و به مادر گفته بودند حتما پیگیری می‌کنند و حتی باید غرامتی هم به آنها پرداخت شود».

وکیل این پرونده می‌گوید: «قبل از آنکه من وکالت این پرونده را قبول کنم، مادر به دلیل نداشتن سواد حقوقی فقط برای تجاوز به عنف شکایت کرده بوده و برای همین، دیگر موضوع کودک‌آزاری و آدم‌ربایی در پرونده‌ها عنوان نشده است. الان برای هر سه مورد پرونده تشکیل شده و همه متهمان شناسایی شدند. دو نفر از آنها که برای پرونده‌های اول و دوم هستند، متواری‌اند و دو نفر پرونده آخر الان با وثیقه بیرون هستند و وکلای قوی هم گرفتند که با کمک ارتباطاتی که داشتند، در آخر به ۹۹ ضربه شلاق محکوم شدند. در این موارد به نظرم پلیس اقدامات خوبی کرد ولی در دادگاه به دلیل نگاه سنتی و عدم تکیه بر قوانین حقوق کودک، روند پرونده به شکل دیگری پیش رفت. یک موضوع مهم در بحث بیماران دوقطبی وجود نیاز جنسی غیر قابل کنترل است. رویکرد کلی دادگاه این‌طور بود که شاید این دختر خودش دلش خواسته، درحالی‌که اصلا زیر سن قانونی چیزی تحت عنوان رضایت خود کودک نداریم. ما حتی تقاضای حضور مشاور کودک را در دادگاه دادیم اما دادگاه چنین دستوری را نداد. فقط در جلسه آخر روان‌شناس دادگاه آمد که گزارش خاصی در حمایت از کودک ارائه نداد و گزارش کلی جلسه را نوشت و رفت. بنده چندین بار درخواست کردم تا مورد کودک‌آزاری در این پرونده‌ها لحاظ شود. در هرحال مجازات تجاوز صفروصدی است که بین اعدام و چند ضربه شلاق قرار دارد. برای همین معمولا مجازات به سمت اعدام نمی‌رود. ما خواستیم در دادگاه به دیگر عناوین توجه شود و حداقل اینها شش ماه برای کودک‌آزاری محکوم شوند. در هرحال استدلال بر این است که آمار اعدام ما در جهان بالا می‌رود، شامل تحریم بیشتر می‌شویم و وجهه کشور خراب می‌شود. ما ۲۰ روز دیگر فرصت اعتراض داریم و امیدواریم دستگاه قضا نگاه جدی‌تری به این پرونده داشته باشند».

دریچه

گزارشی برای کمک‌های مردمی:

دستی برای گرفتن باشیم

در سال‌های اخیر به دلیل گرانی و تورم، بسیاری از خانواده‌ها توان مالی برای تهیه مسکن را از دست دادند.

از طرفی قیمت‌های افسارگسیخته اجاره مسکن، هر روز بیش از گذشته فشاری بر دوش مردم شده است؛ همچون خانواده رباب که حالا به دلیل شرایط سخت مالی، مدتی است مجبور شده‌اند در چادر یکی از پارک‌های تبریز زندگی کنند.

چادر رنگ‌ورو رفته‌ایی که داخلش موکتی انداختند تا برای این چند هفته زندگی، فضای قابل تحملی ایجاد کند. پسر کوچکشان فضای بازی خاصی ندارد و طبق معمول سال قبل، مهر امسال هم به مدرسه نرفته است. احتمالا در دلش مرور می‌کند که اگر به مدرسه رفته بود، شبیه به دیگر کودکان، پشت نیمکت نشسته بود و درس می‌خواند؛ اما حالا در این چادر به اجبار تن به زندگی داده است.

آنها به معنای واقعی بی‌خانه شدند. خانواده‌ای چهارنفره که تا همین چند روز قبل سقفی بالای سر داشتند و حالا همان را هم ندارند. حالا چند روزی است چادری مسافرتی در یکی از پارک‌های تبریز خانه آنها شده است.

رباب خانم، مادر این خانواده، حدود سه سالی است که با سرطان کلیه و ریه دست‌وپنجه نرم می‌کند. همسرش به دلیل داشتن کارت قرمز مخصوص بیماری‌های اعصاب و روان، گاه در مراکز درمانی تحت مداوا قرار می‌گیرد.

دختر بزرگشان با شوق بسیار برای درس‌خواندن به‌تازگی دیپلم گرفته، اما فرزند کوچک به دلیل تنگدستی خانواده، محروم از تحصیل شده است.

این خانواده چهارنفره، با افزایش قیمت مسکن و اجاره‌خانه سرپناه خود را از دست داده و گروهی به دنبال یک راه برای ایجاد مسکن برای آنها هستند. در کنار این، نیاز است تا دستان حمایت‌گری پیدا شود و کمک کند پسر کوچک خانه از حق تحصیل محروم نماند و با هم‌پایه‌سازی دوباره به فضای مدرسه بازگردد. باید کمک کرد این کودک با دستان خود آینده‌اش را بسازد و در خانه‌ای امن زندگی کند.

بنابراین برای کمک به این خانواده و حمایت تحصیلی فرزند کوچکشان با شماره ۰۹۳۰۵۵۳۱۸۰۵ تماس بگیرید.

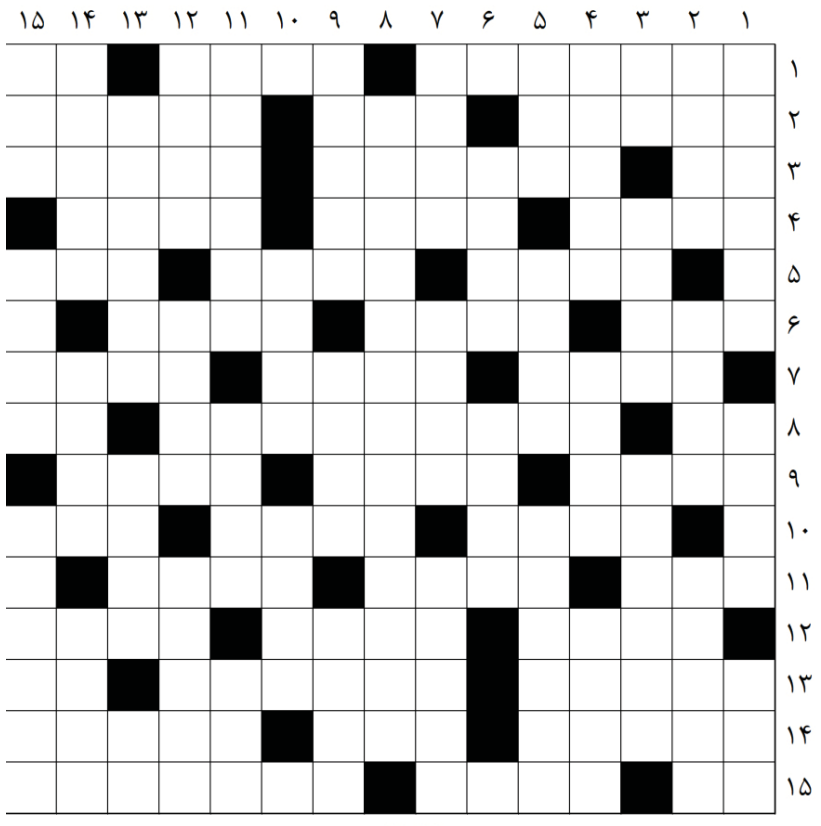
جدول ۴۸۷۴ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- بدخلق و عبوس- مثل ماه- راه میانبر ۲- حرکت یک‌ضرب در وزنه‌برداری- سوره هفتادوهشتم قرآن- هدف‌ها ۳- حرف پیروزی- معروف‌ترین اثر کورتزیو مالاپارته، نویسنده ایتالیایی- ناپسند داشتن ۴- بسیار مرغوب- خوراک قناری- فرمانروایان ۵- برتر- گذرگاه، معبر- کلبه ترکمن ۶- شکافتن قبر- نام چند تن از پادشاهان اشکانی- اهل یزد ۷- از القاب حضرت فاطمه(س)- از باشگاه‌های فوتبال اسپانیا- شکوه و جلال ۸- سیخونک- کوه‌های رنگی که از شگفتی‌های طبیعی تبریز است- پول ژاپن ۹- مهربان و دلسوز- قسمتی از دست- پربرکت ۱۰- خاکستر- صدای باران- ایراد ۱۱- ماده آرایشی ناخن- خوب- گروه خلافکاران ۱۲- کم‌شدن- پرنده‌ای وحشی و حلال‌گوشت- شبیه ۱۳- گل انار- مطالعه‌کردن- ضربه سر در فوتبال ۱۴- فاقد تحرک- بندری در استان بوشهر- نام چند تن از پادشاهان فرانسه ۱۵- گلابی- مضمون- تطبیق صدا و تصویر در فیلم

عمودی:

۱- ابزاری برای شخم‌زدن و شیارکردن زمین- نماد- قدم ۲- پهناور- از فنون مختص کشتی آزاد- گرد براق نقاشی ۳- تردید- مردار- تعداد ارتعاش‌های هر نوسانگر در یک ثانیه ۴- قوم مغول- نویسنده- سروش آسمانی ۵- قوم مغول- کوه‌ها- سوره نودوچهارم قرآن ۶- دریاکنار- جاویدان، همیشگی ۷- اسلحه‌ای سرد- به‌هیچ‌وجه- دهبان ۸- سفرنامه‌ای به قلم آندره ژید فرانسوی ۹- شبیه و نظیر- درشت و بدقواره- کال ۱۰- رود قابل کشتیرانی هلند- چوپان ۱۱- قند نیشکر- درختی با برگ‌های پنجه‌ای- دهان کوچک ۱۲- به کمک آن می‌توان اجسام سنگین را آسان‌تر جابه‌جا کرد- منکر وجود خدا- مرطوب ۱۳- مال و ثروت- دشمنان- مذکر ۱۴- چاهک کف حوض- شکلی هندسی- از رهبران جنبش استقلال هند ۱۵- فیلمی ساخته دیوید فینچر با بازی برد پیت و مورگان فریمن- خوش‌اندام- داروی ضدعفونی‌کننده زخم

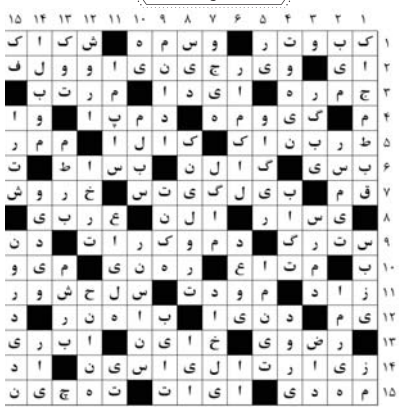


حل سودوکو ۳۸۶۹

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

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

حل جدول ۴۸۷۳



سودوکو سخت ۳۸۷۰

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.

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

سودوکو ساده ۳۸۷۰

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