روزگار یک داوطلب

خورشیدِ پشتِ شیشه

شارمین میمندی‌نژاد

● این درد، امروز تمام خواهد شـد و به همت همه یاران و اعضای جمعیت امام علـی(ع) دو خانواده بعد از ۱۱ سال، درد و خشم و نفرت، به صلح خواهند رسـید. پیش از تو کسی در نوبت ایسـتاده است. دو دختر؛ یکی هفت‌ساله و دیگری ۱۷ساله. باید بگذاری آنها به کارشان برسـند، اما این دو دختر، در این اداره اجرای احـکام چه می‌کنند؟ شـاه‌رخِ زیبایِ صورت دختر هفت‌ساله، به کیشِ نورِ خورشیدی که از شیشه پنجره می‌تابد، مات شده. مسئول اجرای احکام، چند کلامی با دختر بزرگ‌تر درباره پدرشان صحبت می‌کند که هرروز در زندان فریاد می‌زند تو را به خدا زودتر من را اعدام کنید! چشم سبز دختر بزرگ‌تر، به‌ناگهان، در ابر و مهِ اشک غرقه می‌شود و با صدایی که می‌لرزد، ناسزا و نفرینی حواله پدر می‌کند و می‌گوید قطعا او را خواهم کُشت! این جمله، تمام طعم خوشِ رضایت و بخششی را که بعد از ۱۱ سال گرفته‌ایم، به مذاقمان خشـک و تلخ می‌کند. این دختر چه می‌خواهد؟ این دختر چه می‌گوید؟ چرا رعایتِ آن کوچک‌ترِ ماتم‌زده را در این اتاق نمی‌کند؟ و حال، خواهر بزرگ‌تر چرا به پدرکشی به اینجا آمده؟ نیم‌خیز شده به دختر بزرگ‌تر می‌گویم آیا درست است که در مقابلِ این کوچک‌تر، از اعـدام پدرت صحبـت کنی؟ دختـر ناگهان تمام داستانِ زندگی‌اش را در چند جمله خلاصه، بر فهمم می‌ریزد. پدر عاشقِ مادر. مادر، شیفته پدر و جانِ ادبِ زندگی‌شـان را به تمام قواره و قامت، در این دو دختر می‌توانستی ببینی. تنها یک اشکالِ حقیر در این زندگی وجود داشت. پدر بخشی از وقت خود را با دوستانی می‌گذرانـد و وقتی به خانـه بازمی‌گشـت، مادر با زبان‌نوازیِ تذکر و ملامت، به پیشوازِ پدر می‌آمد. اولین روز، اولین مصرف شیشه در جرئت‌سنجیِ پدر از سوی دوستان نه‌چندان باب یا شاید به‌حتم نابابی که مادر، همیشه از وقت‌گذرانی پدر با آنها می‌ترسید. سدشکنِ قلبم به کلماتِ آن دختر و لرزه‌ای که به همه اندامم افتـاده بود، از تعریفِ لحظه دریـدنِ مادر به چاقویِ آشپزخانه، به توهمِ بی‌ظرفیتیِ پدرِ شیشه‌زده. خواهر بزرگ‌تر می‌گفت خواهر کوچک‌تـرم دید که چگونه پدر، مادرم را با ضربات مکرر به خون کشید و به خاک انداخت. خواهر کوچک‌تر همچنان مات بود در کیشِ خورشیدِ پشتِ شیشه. به خواهرِ بزرگ‌تر گفتم خواهر کوچکـت مادرش را از دسـت داده، اگر پدرش را نیز از او بگیری، هر دو یتیم خواهید شـد. دختر گفت ما هر دو همان روز، یتیم شـدیم. گفتم اگر مادرت اینجا بود از تو چه می‌خواسـت؟ گفت او همیشـه عاشقِ پدرمان بود و او را می‌بخشید، اما یک‌بار، یک نفر، باید او را نبخشـد و من او را نمی‌بخشـم. نیم‌خیز شده‌ام روی صندلی، نیم‌بسـمل شـد و افتاد. حال همه در ماتـم بودیم و مأمـور اجرای احـکام، کلمه‌به‌کلمه نحوه اعـدام فردا را بلندبلند و کشـدار می‌خواند و می‌نوشـت، به‌گونه‌ای که نفس همه اشیای اتاق به دارِ این درد کشـیده شده بود و کش می‌آمد و ذهنت را به ماتمی گنگ در مردابِ دوردسـت‌ها فرومی‌برد. پرونده ۱۱سـاله تمام شد، اما این پرونده مادرکشی، با هر تلاشی که کردیم، در سه روز به قصاص تبدیل شد. دختری پدرش را که مادرش را کُشـته بود، کُشـت تا یتیمِ خون‌به‌دست‌شُسته شود.

رفیقان نابابِ شـهرمان! تعارفِ شورِ شیشه‌ای‌تان بر پدرانمـان، خون بر دسـتِ دخترانمـان، قصاصِ قصه هرروزه‌مان... اما روزی توهم این شیشه خواهد شکست و شـمایان رخ‌به‌رخِ چشـمِ کودکی، مادر و پدرمُرده خواهید شـد و قطعِ بدان، آن لحظه، لحظه ماتِ تو خواهد بود.

*مؤسس جمعیت امام‌علی(ع)

بررسی «شرق» در گفت‌وگو با کارشناسان درباره بحران‌های زیست‌محیطی و تأثیر آن بر سلامت انسان

تخریب طبیعت، تهدید بر روان انسان

عکس: تسنیم

شرق: «نه خواهرم این را نگو. کاش همیشه خدا باران باشد. اشکال ندارد بازار ما کساد بشـود، فقط زریوارمان خشک نشود...»؛ این را فروشنده پیر یـک مغازه در بـازار مریوان می‌گویـد. ظهر یک روز بهـاری بود و باران بی‌امانی بر شهر می‌بارید، زیر سـقف مغازه‌اش پناه گرفته بودیم و برای اینکه بحث را شـروع کنم که آخر سـر از او تشـکری کرده باشم، گفتم: «ببخشـید! این باران بی‌موقع هم سـفر ما را خراب کرد و مزاحم شـما شـدیم و هم بازار شما را کساد کرد». پیرمرد مغازه‌دار کمی بعد این‌طور ادامـه دارد: «خدای نکرده زریوار اگر خشـک شـود، ما هم بـا او نابود می‌شویم».

کم‌آبی و خشک‌سـالی در ایران پدیده جدیدی نیسـت؛ بخش زیادی از مرکز، شـرق، جنوب و جنوب‌شرقی فلات نیمه‌خشـک ایران میانگین بارش سـالانه اندکـی دارد و بخش‌های دیگری ماننـد خطه زاگرس در غرب کشور و خط سبز شمال هم که به نسبت از وضعیت بارشی بهتری برخوردارند، از تبعات و بحران‌های کم‌آبی و کم‌بارشی در امان نمانده‌اند. از استان‌های زاگرسـی و بلوط‌خیز کردستان و کرمانشاه تا ایلام، لرستان، چهارمحال‌وبختیـاری و کهگیلویه‌وبویراحمد به دلیل همین مشـکلات زیسـت‌محیطی و تغییرات اقلیمی سـبک زندگی و کار جمعیت زیادی از کشور دسـتخوش تغییر یا آسیب شده است. به‌عنوان مثال، کشاورزان زیـادی در منطقه شـرقی اسـتان اصفهـان که صدها سـال کار اصلی آباواجدادی‌شان کشـاورزی بوده، پس از خشک و کم‌آب‌شدن زاینده‌رود، مجبور به تغییر شـیوه و سـبک زندگی خود شـده‌اند. می‌توان این‌گونه انتظار داشت که همین تغییرات نیز منجر به بروز برخی اختلالات روحی، روانی و جسـمی در وضعیت سـلامتی آنها شـده باشـد. در نمونه‌ای دیگر، در سـال‌های گذشته و همراه با تسـریع روند خشک‌شدن دریاچه ارومیه، همواره اخباری درباره افزایش بیماری‌های تنفسی، ریوی، پوستی و سـرطانی در منطقـه آذربایجان و دیگر اسـتان‌های هم‌جوار به گوش می‌رسید که این امر موجب شد وزارت بهداشت با اجرای طرحی، تأثیرات خشک‌شـدن این دریاچه را بر افزایش بیماری‌های کشنده در این منطقه بررسی کند. در سال‌های اخیر که موضوع محیط زیست و تبعات ناشی از آن به موضوع روز رسانه‌ها، مردم و حتی مسئولان بدل شده است، بارها و بارها از اثرات خشک‌سـالی و کم‌آبی و دیگر بحران‌های زیست‌محیطی بر زندگی و اقتصاد مناطق آسـیب‌دیده صحبت شـده اسـت؛ اما کمتر پیش آمده که موضوع سـلامت جسـمی و روانی افرادی که در معرض این تغییرات و آسیب‌ها هسـتند نیز مورد بررسی قرار گیرد و پیرامون آن پژوهش یا اظهارنظری رسمی شـود. همین مرداد گذشته بود که خبری درباره افزایش خودکشـی کشـاورزان هندی در پی تشـدید خشک‌سالی منتشر شد؛ بر اسـاس این خبر، مقامات محلی هندوستان، خشک‌سالی، ناتوانی در بازپرداخت وام‌های بانکی و مشکلات خانوادگی را از مهم‌ترین علل خودکشـی این کشاورزان عنوان کردند. بر اسـاس آمار منتشرشده، از ابتدای سـال جاری فقط در ایالت مهارشترای این کشور، ۵۸۰ کشاورز اقدام به خودکشـی کرده‌اند. به‌جز این، بر اسـاس گزارشی که دانشگاه کالیفرنیا منتشر کرده است، در سه دهه گذشته گرما، خشک‌سالی و سیل باعث خودکشی ۵۹ هزار نفر در هند شده است.

بی‌تردید چنین سرانجامی را برای هر کشور و منطقه دیگری از جهان که با مشکلاتی از این دست مواجه باشد، می‌توان پیش‌بینی کرد.

محمد درویش، مدیرکل دفتر مشارکت‌های مردمی سازمان حفاظت محیط زیسـت، در ایـن زمینـه در گفت‌وگویی با «شـرق»، می‌گوید: «با افزایش خشک‌سـالی‌ها، به دو طریق سـلامت انسـان به خطر می‌افتد؛ یکی اینکه میزان ریزگردها در فضا افزایش پیدا می‌کند؛ ذرات کوچک‌تر از ۲.۵ میکرون یا کوچک‌تر از ۲.۵ میکرون که با ماسـک هم نمی‌شود جلوی ورود آن را به بدن گرفت، وارد ریه انسـان می‌شود و به سلامت جسمی افراد آسـیب می‌زند. به‌جز این، با خشک‌شـدن رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و تالاب‌ها، وقتی انسـان از موهبت‌های طبیعی محروم باشد، افسردگی و بیماری‌هـای روانی نیز افزایش پیدا می‌کند. خاطراتشـان نیز با رودخانه و دریاچه‌ای که کنار آن خاطرات خوشـی داشـتند، خشـک می‌شـود و آنهـا را در عکس‌ها و آلبوم‌های قدیمی‌شـان جسـت‌وجو می‌کنند. در چنین شـرایطی، میل به خودکشـی نیز افزایش پیـدا می‌کند. با افزایش خشک‌سـالی و به‌تبع آن افزایش گردوغبار در هوا، مـردم کمتر از خانه خارج می‌شـوند و کمتر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرند که این خود باعث کمبود ویتامین D می‌شود».

درویش در ادامه با اشـاره به فعالیت‌های محیط‌زیستی و حضور در طبیعت که کارشناسـان به‌عنوان ویتامین سـبز (گرین) از آن یاد می‌کنند نیز گفت: «توصیه بسـیاری از پزشـکان، روان‌پزشـکان، روان‌شناسان و متخصصان غدد به بیماران به‌جای تجویز داروهای شیمیایی، حضور در طبیعت، تماشای گله‌های کل، بز، قوچ و میش، آبشارها و چشم‌اندازهای طبیعی است. به اعتقاد آنها، افرادی که با طبیعت دمخور هستند، نشاط بیشـتری دارند، تـاب‌آوری، قدرت تحمل و روحیه تیمـی آنها افزایش و ضریب پرخاشگری آنها به‌شدت کاهش می‌یابد».

علاوه بر درویش که کارشـناس حوزه محیط زیست است، سیداحمد جلیلی، روان‌پزشـک، نیز که در این زمینه تحقیقاتی انجام داده است، در گفت‌وگویی با «شرق» در این راستا می‌گوید: «عواملی مانند خشک‌سالی و تخریب محیط زیسـت، از متغیرهایی هسـتند که بر سـلامت روانی و جسمی انسان تأثیر می‌گذارند. درحال‌حاضر، در برخی مناطق روستاهایی هستند که در گذشته بسیار سرسبز بودند؛ اما به دلیل خشک‌سالی و تغییر اقلیم، دیگر مانند گذشـته نیسـتند. به‌تبع صد تا چنـد صد نفر که در آن مناطـق زندگی می‌کنند، قادر بـه ادامه زندگی در آن مناطق نیسـتند و مجبور به کوچ اجباری می‌شوند و خانه و زندگی‌ای که در گذشته در کنار خویشاوندان‌شان داشـته‌اند، محیط دلچسبی که چند نسل در آن زندگی کرده بودند و به آن عادت داشتند و امرارمعاشی را که از طریق کشاورزی داشـتند از دست می‌دهند و حاشیه‌نشین می‌شوند که این خود بار روانی زیادی برای آنها دارد».

در سال‌های اخیر که موضوع محیط زیست و تبعات ناشی از آن به موضوع روز رسانه‌ها، مردم و حتی مسئولان بدل شده است، بارها و بارها از اثرات خشک‌سالی و کم‌آبی و دیگر بحران‌های زیست‌محیطی بر زندگی و اقتصاد مناطق آسیب‌دیده صحبت شده است؛ اما کمتر پیش آمده که موضوع سلامت جسمی و روانی افرادی که در معرض این تغییرات و آسیب‌ها هستند نیز مورد بررسی قرار گیرد

این روان‌پزشـک در ادامه می‌گوید: «آلودگی هوا یکی دیگر از عوامل تأثیرگذار بر سـلامت روانی انسان اسـت که درحال‌حاضر در بسیاری از کلان‌شـهرها شاهد آن هستیم. هوای سالم خود یکی از عوامل شادمانی انسـان اسـت که اگر آلوده شـود علاوه بر تأثیراتی که بر جسـم انسان می‌گذارد، مردم را دچار خفقان و افسـردگی می‌کند. با افزایش آلودگی و افزایش میـزان مرگ‌ومیر و معلولیت‌های ناشـی از آلودگی اطرافیان این افـراد نیز تحت‌تأثیر فشـارهای روحی و روانی و غـم و اندوه دچار آسـیب‌های روانی می‌شوند». جلیلی با اشاره به تأثیر آلودگی هوا و مواد غذایی ناسـالم بر سیستم عصبی، اظهار می‌کند: «با افزایش آلودگی هوا احتمال تولد کـودکان نارس و کم‌هوش و نازایی نیز افزایش پیدا می‌کند و همه این موارد علاوه بر مشکلات جسمانی برای افراد درگیر با موضوع به بروز آسیب‌های روحی و روانی برای اطرافیان یا خود افراد در معرض این تغییرات نیز منجر می‌شود».

خشک‌تر و خشـک‌تر می‌شود و با خشک‌شـدنش همه‌چیز را با خود خشـک و نابود می‌کند و همه مجبور می‌شوند خانه و زندگی خود را رها و به‌اجبار کوچ کنند. شـاید کوچ اجباری کمترین آسـیبی است که به آنها وارد می‌شـود. با خشک‌شـدن دریاچه، رودخانه و تالاب‌ها گیاهان نابود می‌شـوند، زمین‌های کشاورزی از بین می‌روند، خاک رطوبتش را از دست می‌دهد و ریزگردها وارد هوا می‌شوند، پدیده‌ای که بیشتر از یک دهه است بر کشـور ما سـایه انداخته و هر روز نگرانی‌های تازه‌ای را ایجاد می‌کند؛ نگرانی‌هایی که فقط شامل محیط‌زیست نیست، بلکه سلامت مردم را نیز به خطر می‌اندازد و ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیری را ایجاد کند.

نگار خان‌جانی، دانشیار اپیدمیولوژی دانشگاه علوم پزشکی کرمان، نیز درباره تغییرات اقلیمی و تأثیرات آن بر سلامت مردم، می‌گوید: گرم‌شدن هوا ازجمله تغییرات اقلیمی اسـت که پس از خشک‌شدن رودخانه‌ها و دریاچه‌ها به وجود می‌آید. گرم‌شـدن هوا افـراد زیادی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد و مرگ‌ومیر بر اثر بیماری‌های قلبی و عروقی و تنفسی را افزایش می‌دهد. طبق قانون کار در روزهایی که دمای هوا بالای ۵۰ درجه باشـد صاحبان کار باید کارگران و کارمنـدان خود را تعطیل کنند. این در حالی اسـت که در جنوب کشور که دمای هوا در تابستان بسار بالاست بسیاری از ماهیگیران و کارگرانی که به صورت روزمزد هسـتند مجبور می‌شـوند در این روزها به کار خـود ادامه دهند که علاوه بر گرمازدگی آثار مخرب دیگری را برای آنها به دنبال خواهد داشـت همچنین اگر آنها کار خود را تعطیـل کنند به دلیل اینکه به صورت روزمـزد کار می‌کنند، درآمد خود را از دسـت می‌دهند و این خود علاوه بر فشار روانی مشکلات دیگری را برای آنها در پی خواهد داشت».

خان‌جانی با بیـان اینکه به دنبال ایجاد گردوغبـار در مناطق جنگی به دلیل آلوده‌بودن خاک آن مناطق به ترکیبات شـیمیایی می‌تواند خطر افزایش سـرطان را به دنبال داشـته باشـد، می‌افزاید: «تحقیقات نشان داده اسـت مردمی کـه در مناطقی زندگی می‌کنند که با خشک‌سـالی دسـت‌وپنجه نـرم می‌کننـد بیشـتر در معـرض مرگ‌هـای ترومایـی (غیرطبیعی)، میل به خودکشـی، بیماری‌های روانی و افزایش خشونت هسـتند. علاوه بر این بر اثر خشک‌سـالی ریزش باران نامتعادل شـده و برخی مناطق دچار سـیل می‌شـوند که همین امر خود موجب آلودگی آب‌های زیرزمینی و باعث ایجاد بیماری‌هایی مانند وبا و اسـهال می‌شود که مناطق فقیر بیشتر به دلیل نبود سیستم خنک‌کننده و تهویه هوا بیشتر تحت‌تأثیر این خطرات قرار می‌گیرند».

بـا درنظرگرفتـن مجموعه آسـیب‌هایی کـه بحران‌ها و مشـکلات محیط‌زیسـتی بـرای انسـان‌ها دارد شـاید راحت‌تر بتوان هشـدارهای گاه تندروانه و سرسـختانه فعالان و کارشناسـان حوزه محیط زیست را علیه فعالیت‌های مخرب محیط زیسـت درک کرد؛ واکنش‌هایی که گاه بـا واکنش‌های تند و غیرهمدلانه دولت‌ها در سراسـر جهان نیز مواجه می‌شـود. با این حـال نتایج تحقیقـات و گفته‌هـای متخصصان حوزه سلامت نشـان می‌دهد حفاظت از محیط زیست در حقیقت تلاش برای حفظ سلامت روحی- روانی و جسمی بشر است.

تهرانشهر

شهر بر مدار مدارا

● **لطیـف روحانـی:** از زمانی‌که سـقراط دیالوگ و مفاهمـه را به‌عنوان روشـی برای فهم مسـائل فلسـفی، انسان‌شناسـی و معرفت‌شناسـی به کار گرفت، بیش از دوهزار سـال می‌گـذرد. از آن زمان تاکنـون، دیالـوگ و مفاهمـه، شـیوه‌ها، روش‌ها و گونه‌هـای مختلفی را مورد اسـتفاده قـرار داده و تحولات کمّی و کیفی شگرفی را تجربه کرده است. در نگـرش جدید و متناسـب با مقتضیـات دوران مدرن نسـبت مبانی نظـری دیالـوگ را می‌توان در نظریـه «یورگن هابرماس»، جامعه‌شـناس آلمانی؛ یعنی «عمـل مبتنی‌بر مفاهمه» جسـت‌وجو کرد. هابرماس مهم‌ترین عامل ارتباط انسـان‌ها را ارتباط تفاهمی می‌داند. درواقع مرکز ثقل نظریه هابرماس، کثرت‌گرایی و جهانی‌بودن ارزش‌های انسـانی است که در نهایت راه را برای تفاهم و مدارا باز خواهد کرد. هابرماس حوزه عمومی را یکی از مقوله‌های جهان مـدرن یعنی جامعه بورژوایی می‌داند. او اسـتدلال می‌کند که حوزه عمومی اساسا شبکه‌ای از ارتباطات اسـت که برای خلق و ایجاد فضای اجتماعی برای مبادله معانی بین افـراد و گروه‌ها از کنش ارتباطی اسـتفاده می‌کنند. حوزه عمومی برخلاف نهادهایی که زیر سـلطه خارجی قرار دارند و یـا دارای روابط قدرت درونی هسـتند، به اصول مشارکت و نظارت دموکراتیک نوید می‌دهد (هولاب، ۱۳۷۸: ۲۶).

مسلما موضوع همزیستی در تاریخ بشر، هیچ‌گاه به گسـتردگی جهان به‌شـدت شهری‌شـده امروز محل بحث و مناقشـه نبوده و جامعه بشری هرگز اهمیـت تفـاوت را چنین نزدیک، متنـوع، ملموس و گسـترده به صورت رویارویی هـرروزه و بدون مرز تجربه نکرده اسـت. اگـر دیروز جوامـع به تفاوت عقاید با تعصب پاسخ می‌دادند، امروز در هزاره سوم زبان و شـیوه مدارا پاسخ مناسـبی است برای ایجاد هارمونی در تفاوت‌ها و تضادهای پیچیده پیش‌روی جوامـع بشـری. براین‌اسـاس لازمـه مداراجویی؛ پذیرش اصل دگرپذیری اسـت. آموزش شـیوه‌های مصالحه، گسـترش حس اجتماع‌پذیری برای حفظ تنـوع فرهنگی اسـت و نهایتا ایجـاد نگرش مثبت بـه تفاوت‌های قومـی، نژادی، فرهنگـی و تأکید بر مشـارکت همگانی بـدون تبعیض و هـم آموزش چگونه‌زیسـتن و همزیستی مسـالمت‌آمیز مبتنی‌بر ارزش‌های اخلاقی، فرهنگی و دینی است. این همان مبنای شـکل‌گیری شـعار اصلاح‌طلبانه ایران برای همه ایرانیان به‌عنوان فضیلتی اجتماعی و قاعده‌ای سیاسی که امکان همزیستی مسـالمت‌آمیز افراد و گروه‌های متنوع شهروندی را در یک جامعه شهری واحد فراهم می‌کند، است.

براین‌اسـاس آموزش شـهروندان برای توسعه فرهنگ مدارامداری و گفتمان شـهری و شهروندی در کلان‌شـهر تهران به‌عنوان رویکرد اسـتراتژیک و ضرورت زیست شـهری مبتنی‌بر آموزه‌های دینی و ایرانی باید در دستور کار اصلاح‌طلبان شورا و شهردار آینده قرار گیرد. چرایی این مهم از آن جهت است که تهران یک کلان‌شهر پلی‌فونیک (چندصدایی) با تنوع و تکثر فرهنگی، قومی، زبانی، آیینی، مذهبی و دینی اسـت، نه یک شهر مونوفونیک و تک‌صدایی. این به آن معناست که تهران یک ایران‌شهر و حتی در قامت یک جهان‌شهر است. از طرفی افزایش فقر و شکاف طبقاتی، مشـکلات اجتماعی و فرهنگی و بی‌کاری، اداره شـهر با نـگاه از بالا به پایین (تکلیف‌مداری به‌جای حق‌مداری)، ضعیف و نحیف‌شـدن اندیشه و الگوی مدیریت مشـارکت‌محور، حاشیه‌نشـینی، توزیع ناموزون امکانات شـهری، عدم حضور پررنگ مشارکت و...

ادامه در صفحه ۱۷

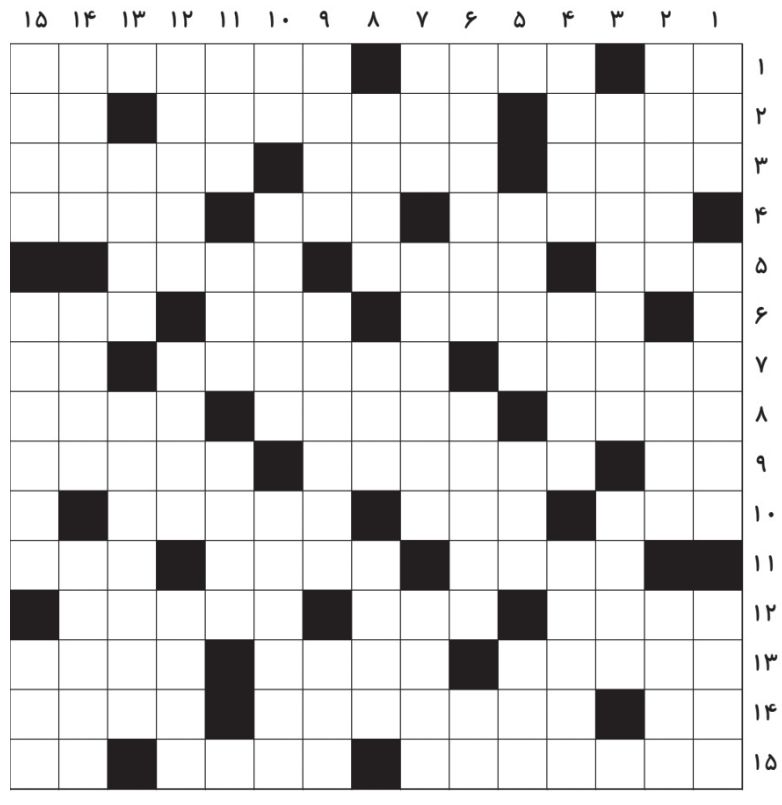
جدول ۲۹۶۳ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- ظرف سـفالی بزرگ- چیره‌شـونده- قدرت و نیرو ۲- پدر- دقت بسـیار- درخت زبان‌گنجشک ۳- مصباح- جانشین، همتا - هم‌وزن ۴- از پوشاک مخصـوص بانـوان- دسـت‌مالیدن- لامپ‌هـای تزیینـی به هـم وصل‌شـده ۵- چارچوب عکس- آشکارا- ورودی ۶- از پیامبران بنی‌اسرائیل- صدای کلفـت در موسـیقی- بیماری سـبزی و آب آلوده ۷- بزرگداشـت - گفت‌وگوکـردن- سـخن صریح ۸- خـط نابینایان- همگانـی- زیلوباف ۹- حرف دهن‌کجی- انجام جرم- سـلول ۱۰- بت جاهلی- اشاره به نزدیک- نمایندگی ۱۱- به‌راستی- نشستن- همسایه عمان و عربستان ۱۲- از بیماری‌های فصل سرما- مرغ سعادت- فاضلاب ۱۳- نوعی طلاکوب روی جلد کتاب- داخل‌شدن- کناره ۱۴- سوسن زرد- اثر جاودانه جک لندن، نویسـنده آمریکایی- اکنون ۱۵- خوراکـی بـرای صبحانه - پدر مـرده- بله آلمانی.

عمودی:

۱- مهاجرت دسـته‌جمعی- شـیرینی سوغات تبریز- گردنه ۲- شـهری در ایتالیـا- واحدی برای اندازه‌گیری مسـاحت زمین- پیاده ۳- بی‌بندوبار- خط تلفـن ۴- ممنوع- خـواب کودکانـه- رایانه کیفی ۵- خردورزی - نشـاط و شـادمانی- واحد پول بلغارسـتان ۶- انسـداد رگ به وسـیله لخته خـون- آنتیـک- از الفبـای انگلیسـی ۷- نهـر- نشدنی- گوشه‌ای در دستگاه سه‌گاه ۸- کشوری در همسایگی آرژانتین- همسر آدم- وسیله رفت‌وروب ۹- سخن‌گفتن- حقه و نیرنگ- ریشه احکام اسلامی است ۱۰- پیشوند تکرار- آسمانی- شهری در لرستان ۱۱- ادا و اطوار- پس‌غذا- همسر سمیه، از پیشگامان پذیرش اسلام ۱۲- یک‌دوم چهره- ماه نو- از امراض فصـل سـرما ۱۳- انبار گنـدم- نوعی کبـاب ایرانی ۱۴- پیامبـری ملقـب به ذوالنـون- دختران عرب- پایه‌هـا ۱۵- همـراه عـروس - شـهر منارجنبان و سی‌وسه پل- نیروگاه شمال کشور.



سودوکو سخت ۱۹۵۹

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

حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۹۵۸

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

سودوکو ۱۹۵۹

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

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.

جدول ۲۹۶۲