یادداشت

ضرورت توجه به سالمندی زنان

پونه پیل‌رام
فعال اجتماعی در امور توانمندسازی اقتصادی زنان

سالمندی یکی از پدیده‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان‌هاست که با توجه به تحولات جمعیتی و بهبود شرایط بهداشتی، تعداد افراد مسن در جامعه افزایش یافته است. در ایران نیز به دلیل افزایش طول عمر و کاهش نرخ تولد، جمعیت سالمندان به‌سرعت رو به افزایش است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های جمعیت سالمندان در ایران، زنانه‌شدن این گروه است.

عوامل مؤثر بر زنانه‌شدن سالمندی

امید به زندگی بالاتر زنان: زنان به طور کلی تمایل دارند بیشتر از مردان عمر کنند. نرخ مرگ‌ومیر بالاتر در مردان: به دلیل خطرات شغلی، حوادث، بیماری‌های قلبی-عروقی و رفتارهای پرخطر مانند سیگارکشیدن و مصرف الکل، نرخ مرگ‌ومیر در مردان بیشتر از زنان است. تغییرات در سیاست‌های جمعیتی و اقتصادی؛ مانند کاهش نرخ تولد و بی‌توجهی به دلایل رشد نرخ مرگ‌ومیر و سیاست‌های اقتصادی مثل نابرابری اقتصادی. زنان سالمند در ایران به طور معمول با درآمدهای پایین‌تری از مردان سالمند مواجه‌اند. این امر به دلیل عوامل متعددی ازجمله فعالیت‌های طولانی‌مدت در حوزه‌های غیررسمی یا نپرداختن به بیمه‌های اجتماعی است. فقدان استقلال اقتصادی: قوانینی مثل برابرنبودن در ارث و مشکل در دریافت مهریه و دیه، نداشتن بهره مالی در زندگی در صورت خانه‌داربودن و... . اگرچه پژوهشگران و متخصصان دلایل متعدد دیگری هم برای روند زنانه‌شدن سالمندی نام می‌برند. در ایران واقعیت زنانه‌شدن هر موضوعی آن را به ابربحران تبدیل می‌کند؛ زیرا در ایران نگاه به جامعه مبتنی بر نگاه تبعیض‌آمیز جنسیتی است که این تبعیض فرهنگی و قانونی اعمال می‌شود. در حقیقت باید گفت روند سالمندی یک روند طبیعی و اجتناب‌ناپذیر برای هر جامعه‌ای است و حتی مثلا ژاپن جمعیت سالمند پیر و زنانه دارد اما نکته این است که در ایران درباره سالمندی زنان باید توجه کرد که مسئله، فرایندهای فرودست‌سازی زنان است که با عنصر نابرابری سنی ageism تشدید می‌شود و زنانه‌شدن سالمندی را بحران که نه، بلکه تبدیل به اَبربحران می‌کند. سؤال این است که آیا به حاشیه رانده‌شدن یا فرودستی اتفاقی مشابه در مردان و زنان سالمند است؟ فرودست‌سازی اصلی زمانی اتفاق می‌افتد که در جامعه باور زایش و باروری عملا قدرت را در جامعه بازنمایی می‌کند، حالا این بازنمایی قدرت با لوایح و قوانین تشویقی برای زنان باشد یا حق عائله‌مندی و... برای مردان. عملا هر جا بازنمایی قدرت اتفاق افتاد، آنجا مسئله فرودستی یا به حاشیه رانده‌شدن اتفاق می‌افتد. در جامعه عملا زنان با باورهای فرهنگی مثل یائسگی یا سن عدم باروری به ازکارافتاده تعبیر می‌شوند و همین باور زنان را از هرگونه بازنمایی قدرت محروم می‌کند. اگرچه شاید در بخش‌هایی از جامعه میزان محرومیت کمتر باشد و مثلا مادرانگی مقدس جای آن را بگیرد. چنان‌که در محاسبات قدرت اجتماعی و سیاسی در کنار نام زنان مطرح کلمه مادر یک فرزند یا مادر چند فرزند درشت‌نمایی می‌شود و اینجاست که همین زنان با باورهای فرهنگی پیچیده‌تر صدای‌شان شنیده نخواهد شد و عملا قدرت به جای آنها بازنمایی خواهد شد. قدرتی که بر باور فرهنگی زن و مادرانگی شکل گرفته است و جای باقی زنان و عملا جای سالمندی و زنان را گرفته است؛ زیرا هر جایی که ما طبقه ایجاد کنیم، مثلا در این بحث طبقه مادران سالمند عملا عده‌ای را به فرودستی هل داده‌ایم. در تصاویر و نوشته‌هایی که تولید محتوای سالمندی است، دقت کنید: عبارات والدین‌مان را تنها نگذاریم یا کنار خانواده باشیم، جای صدای قدرت اجتماعی و قانونی از حمایت زنان سالمند را گرفته است و به آسیب خانواده توجه دارد. گاهی سالمندی یک آسیب شناخته‌شده است که برای آن مجموعه‌ای از راهبردها و راهکارها را پیشنهاد می‌دهد که به‌اصطلاح آسیب‌ها را کاهش و خانواده را تقویت کند. در این حالت زن سالمند و فضای زندگی او چیزی نیست جز فرصتی برای مهندسی‌کردن، موضوعی برای متخصصان اجتماعی و امکانی برای مدیران در راستای تعریف پروژه و تخصیص بودجه برای همان متخصصان و مهندسان اجتماعی. شما در نظر بگیرید که زن سالمند نمی‌تواند برای خودش تصمیم بگیرد که آیا تنهایی زندگی کند یا نه؟ ازدواج کند یا مجرد باقی بماند؟ در کنار فرزندانش باشد یا نه؟ و اینها فقط چالش‌های فرهنگی است. حالا چالش‌های قانونی را هم اضافه کنید و... . هرچه سن زنان بالاتر برود، گویا صدای آنان کمتر شنیده می‌شود و دیگران به جای آنها صحبت می‌کنند. اساسا زن‌ها در گفتمان‌های غالب سیاست و قدرت اجتماعی حضور ندارند. حالا چه فرهنگی و چه قانونی، عقب زده می‌شوند و با افزایش سن این کنارگذاشتن‌ها بیشتر و در نهایت زنان سالمند به فرودستان جامعه تبدیل می‌شوند که اگرچه گاهی کرامت مادرانگی خود را حفظ می‌کنند، اما این کرامت معنایی خاصی برای دیده‌شدن در مناسبات قدرت و سیاست نیست و دوم اینکه در نبود مادرانگی زنان چندان از بحث کرامت در سالخوردگی هم بهره‌ای نمی‌برند.

عکس: محمدرضا عباسی، مهر

نقض ناپیدای اصل علنی‌بودن محاکمات

دانیال کرانیان
حقوق‌دان و وکیل دادگستری

در قرن نوزدهم میلادی و در اواخر سلطنت قاجار، برخی از آنان که روشنفکر یا به اقتضای زبان آن دوران «منوّرالفکر» نامیده می‌شدند، دوای دردهای مملکت را در یک کلمه می‌دیدند: قانون. میرزا یوسف‌خان تبریزی رساله‌ای تحت عنوان «یک کلمه» می‌نویسد و این ایده را ترویج می‌کند که مشکل تاریخی ما همین یک کلمه است و میرزا ملکم‌خان روزنامه مشهور قانون را در لندن چاپ می‌کند تا بگوید «ایران مملو از نعمات خداداد است. چیزی که همه این نعمات را باطل گذاشته نبودن قانون است». تأکید آن روشنفکران مهم بود اما همه ماجرا نبود. انقلاب مشروطه و نهضت‌های بعدی تاریخ معاصر به پیروزی رسید، قوانین مترقی فراوانی در مملکت وضع شد اما وجود متن مکتوبی تحت عنوان قانون یک چیز است و فرهنگی که پشتوانه و تضمین‌کننده اجرای قانون باشد و الزامات قانونی را هم در فهم خود از مسائل جامعه به جد بگیرد، چیز دیگری است.

نقض قوانین کشور توسط قوای حکومتی با هر انگیزه‌ای که انجام شود می‌تواند دو چهره داشته باشد: نقض آشکار و علنی، و نقض نامحسوس و ناپیدا. شیوه دوم به نحوی است که عموم مردم ممکن است اساسا متوجه آن نشوند و صرفا حقوق‌دانان و اهل فن هستند که متوجه نوع دوم شده و البته اگر انگیزه‌ای فراتر از روزمرگی داشته باشند، می‌توانند آن را برجسته کرده و به مسئولین امر برای اصلاح رویه‌ها گوشزد کنند و هدف این نوشتار نیز چنین تذکری در مورد یکی از اصول مهم قانون اساسی یعنی اصل علنی‌بودن محاکمات است.

اردیبهشت‌ماه امسال بود که ریاست محترم قوه قضائیه بر لزوم علنی‌بودن جلسات دادگاه‌ها و استثنابودن رسیدگی غیرعلنی برای چندمین بار تأکید کردند. وکلا و حقوق‌دانان بارها در مورد این اصل و نحوه اجرای آن در دادگاه‌ها گفته‌اند و نوشته‌اند. اما آنچه مرا وادار به نوشتن این چند سطر کرد، نقض آشکار این اصل در برخی محاکمات خاص و با تصمیم دادگاه رسیدگی‌کننده نیست، بلکه نقض پنهان و نامحسوس و کلی آن است که در ادامه به توضیح آن خواهم پرداخت. در ابتدا برای روشن‌شدن ذهن خواننده غیرحقوق‌دان یادآور می‌شوم که اصل ۱۶۵ قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران مقرر کرده: «محاکمات علنی انجام می‌شود و حضور افراد بلامانع است مگر آنکه به تشخیص دادگاه علنی‌بودن آن منافی عفت عمومی یا نظم عمومی باشد یا در دعاوی خصوصی، طرفین دعوا تقاضا کنند که محاکمه علنی نباشد». چنین اصلی پیش از انقلاب ۱۳۵۷ نیز سابقه داشت و در متمم قانون اساسی مشروطه مقرر شده بود: «انعقاد کلیه محاکمات علنی است مگر آنکه علنی‌بودن آن مخل نظم یا منافی عصمت باشد در این‌صورت لزوم اخفا را محکمه اعلان می‌نماید». همچنین در وضعیت حقوقی فعلی ماده ۳۵۲ قانون آیین دادرسی کیفری نیز به عنوان قانون عادی اجرای آن اصل اساسی را تضمین کرده و می‌گوید: «محاکمات دادگاه علنی است، مگر در جرائم قابل گذشت که طرفین یا شاکی، غیرعلنی‌بودن محاکمه را درخواست کنند. همچنین دادگاه پس از اظهار عقیده دادستان، قرار غیرعلنی‌بودن محاکم را در موارد زیر صادر می‌کند: الف - امور خانوادگی و جرائمی که منافی عفت یا خلاف اخلاق حسنه است. ب - علنی‌بودن، مخل امنیت عمومی یا احساسات مذهبی یا قومی باشد». فلسفه وجودی اصل علنی‌بودن که در قوانین بسیاری از کشورها مورد تأکید قرار گرفته، آن است که نوعی نظارت عمومی شهروندان بر روند رسیدگی‌های قضائی را تضمین کند و فرایند دادرسی شفاف باشد؛ به نحوی که افکار عمومی بتوانند علت صدور یک حکم قضائی و دلایل و اسباب موجهه آن را مشاهده کنند. بدیهی است رعایت این اصل می‌تواند اعتماد عمومی به دستگاه قضائی کشور را افزایش داده و طرح شائبه‌هایی مانند اعمال نفوذ و عدم استقلال دادگاه را به نحو چشمگیر کاهش دهد و این امر پایه‌های امنیت عمومی را نیز تقویت خواهد کرد.

تأکید من در این نوشتار روی مسئله «تشخیص دادگاه» است که در متن اصل ۱۶۵ قانون اساسی آمده و بدین معنی است که اگر در مواردی دلایلی مثل امنیت و نظم عمومی ایجاب می‌کند که جلسه محاکمه غیرعلنی برگزار شود و فقط اصحاب دعوا و وکلا حضور داشته باشند، تشخیص این مورد با دادگاه و به عبارت روشن‌تر با قاضی شعبه رسیدگی‌کننده است. اما آنچه من آن را نقض پنهان و نامحسوس قانون می‌نامم، چیست؟ ماجرا از این قرار است که در چند سال اخیر مشاهده می‌شود بسیاری از مجتمع‌های قضائی در شهرهای مختلف، از جمله تهران، ورود و خروج مراجعین را کنترل می‌کنند و نحوه کنترل به این صورت است که در ورودی مجتمع‌ها شماره ملی افراد از طریق سامانه رایانه‌ای بررسی می‌شود و چناچه فرد براساس شماره ملی دارای پرونده‌ای مفتوح در آن مجتمع باشد و به عبارتی از اصحاب دعوا یا وکلا و کارشناسان باشد می‌تواند وارد شود و در غیر این صورت حق ورود به مجتمع قضائی را ندارد. یعنی به یک معنا دیگر دادگستری به روی عموم مردم باز نیست و مردم حق تماشای محاکمات را که در قانون اساسی تضمین شده است به نسبت زیادی از دست داده‌اند. می‌دانیم که در برخی محاکمات خاص خبرنگاران -البته پس از هماهنگی‌های لازم با مراجع ذی‌ربط- می‌توانند در جلسه رسیدگی حضور یافته و گزارش آن را نیز در رسانه‌ها و از جمله صداوسیما منتشر کنند. اما بدیهی است که منظور اصل ۱۶۵ قانون اساسی فقط خبرنگاران و آن هم فقط در برخی محاکمات خاص نبوده، بلکه به اقتضای اصل عدم تبعیض (بند ۹ اصل سوم قانون اساسی) و اصل برابری حقوقی (اصل ۱۹ قانون اساسی) این حق برای همه افراد ملت تضمین شده است. نکته دیگر آن است که وقتی درباره این موضوع از قضات یا کارمندان دادگستری سؤال می‌کنم معمولا به این استدلال متوسل می‌شوند که حضور بی‌قیدوشرط اشخاص در دادگاه‌ها می‌تواند باعث بروز نزاع و درگیری و اختلال در کار دادگستری شود و یا مثلا ورود کارچاق‌کن‌ها می‌تواند مفسده‌آفرین باشد. این‌جانب به واسطه اشتغال به وکالت با تمام این مفسده‌ها آشنایی داشته و می‌دانم که مسئولین مربوطه در قوه قضائیه نیز چه‌بسا با انگیزه‌هایی بسیار مثبت و به اقتضای مصلحت، تردد به اماکن قضائی را تحت نظارت درآورده و به معنایی محدود ساخته‌اند؛ اما سؤال اساسی این است که همه می‌دانیم که آن قانون اساسی که در آذر ۱۳۵۸ به رفراندوم گذاشته شد و با رأی ملت به قانون تبدیل شد، نسخ نشده و کماکان معتبر است و در سلسله‌مراتب هنجارهای رسمی عالی‌ترین میثاق ملی است. آیا می‌توان اصول قانون اساسی را با توسل به مصلحت نادیده انگاشت یا از اجرای آن به طور کامل یا حتی نسبی صرف‌نظر کرد؟ بدیهی است که به لحاظ حقوقی پاسخ منفی است و حتی ماده ۵۷۰ بخش تعزیرات قانون مجازات اسلامی هریک از مقامات و مأموران نهادهای حکومتی که مردم را از حقوق مقرر در قانون اساسی محروم سازد مجرم و مستحق مجازات انفصال از خدمت دولتی دانسته است. من به عنوان یک وکیل به‌خوبی با چالش‌ها و مشکلات دادگستری که عمدتا ناشی از حجم بیش‌ازحد پرونده‌های ارجاعی است آشنا هستم، اما نباید مشکلات روزمره موجب فراموشی این امر مهم شود که اصل علنی‌بودن محاکمات یک اصل زینتی نیست و اجرای صحیح آن به‌ویژه در محاکمات کیفری، هم قضات را به رعایت دقیق‌تر قانون تشویق می‌کند و هم مشاهده بدون مانع یک فرایند قضائی شفاف اعتماد شهروندان به حکومت و قوه قضائیه را تقویت می‌کند.

بنابراین شایسته است مقامات ارشد قوه قضائیه و همچنین وکلا، قضات و به‌ویژه قضات دیوان عالی کشور نسبت به این موضوع حساس‌تر بوده و با تذکرات لازم موضوعی را که چندان هم پیچیده نیست حل کنند. امروز دیگر به‌راحتی می‌توان به کمک ابزارهای جدید تمهیدی اندیشید که هم اصول قانون اساسی محترم و دادگستری نماد حاکمیت قانون باقی بماند و هم با نظارت دقیق از بروز مفاسد احتمالی پیشگیری شود.

خبر

ویژگی سوش‌های جدید کرونا

ایسنا: علیرضا زالی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه تغییرات اکولوژیک در فصل سرد سال حاصل می‌شود، اظهار کرد: به واسطه تغییرات اکولوژیک فصل سرد سال، تغییرات متناسب برای سوش‌های سرمادوست فراهم می‌شود و این سوش‌ها می‌توانند از فرصت استفاده کنند و سبب افزایش بیماری‌های تنفسی شوند. به‌طور معمول و سنواتی، در موسم پاییز و زمستان با بیماری‌های تنفسی، به‌ویژه بیماری‌های ویروسی که شایع‌ترین نوع بیماری‌های تنفسی هستند، مواجه می‌شویم.

وی درباره چرایی افزایش بیماری‌های تنفسی در فصل سرد سال توضیح داد: «تغییرات اکولوژیک سازگار با طبیعت بیولوژیک ویروس‌های مربوطه فصلی» و «حضور بیشتر انسان‌ها در فضای مسقف و افزایش ارتباطات فیزیکی» شرایط را برای ویروس‌ها مهیا می‌کند.

وی با بیان اینکه ویروس آنفلوانزا به‌طور سنتی دو پیک در عرصه جهانی دارد، گفت: ایران از این پیک‌ها دور نیست. به‌طور معمول، پیک اول آنفلوانزا از اواسط مهرماه آغاز می‌شود و تا اواخر آبان ادامه دارد. اگرچه زمان پیک نخست آنفلوانزا از اواسط مهر تا اواخر آبان است، اما شاید فراز و فرودهای تقویمی در برخی کشورها داشته باشد. ویروس‌ها، بیشترین عامل ابتلا به بیماری‌های تنفسی هستند و به‌ویژه در گروه‌های سنی کودکان و سالمندان شیوع بیشتری دارند.

وی ادامه داد: همچنین پیک دوم آنفلوانزای فصلی از اواسط دی‌ماه آغاز می‌شود. «سین‌سیشیال ویروس‌ها» بسیار شایع هستند و به‌طور معمول حجم بالاتری از اختلالات تنفسی را فراهم می‌کنند. همچنین هم‌پوشانی ویروس خانواده اومیکرون با ویروس آنفلوانزا و سایر ویروس‌ها می‌تواند سبب بروز مشکلاتی شود. تعداد افراد با تست مثبت کرونا و بیماران نیازمند به بستری به دلیل ابتلا به کرونا به‌تازگی در سطح جهان افزایش یافته است. هرچند میزان مرگ‌ومیر ناشی از ابتلا به کرونا مانند امواج قبلی و سال‌های گذشته نیست، اما نرخ ابتلا به بیماری بیشتر است. به نظر می‌رسد سوش‌های جدید کروناویروس از قدرت «ایمنی‌گریزی» و «حد انتقال» بیشتری برخوردار هستند. در حال حاضر، سوش KP۳، سویه غالب جهانی است و دو «جهش» نسبت سوش‌های گذشته دارد. دو جهش ژنی، فرصت بیشتری را برای انتقال در اختیار سوش KP۳ قرار می‌دهد و ایمنی‌گریزی بیشتری دارد.

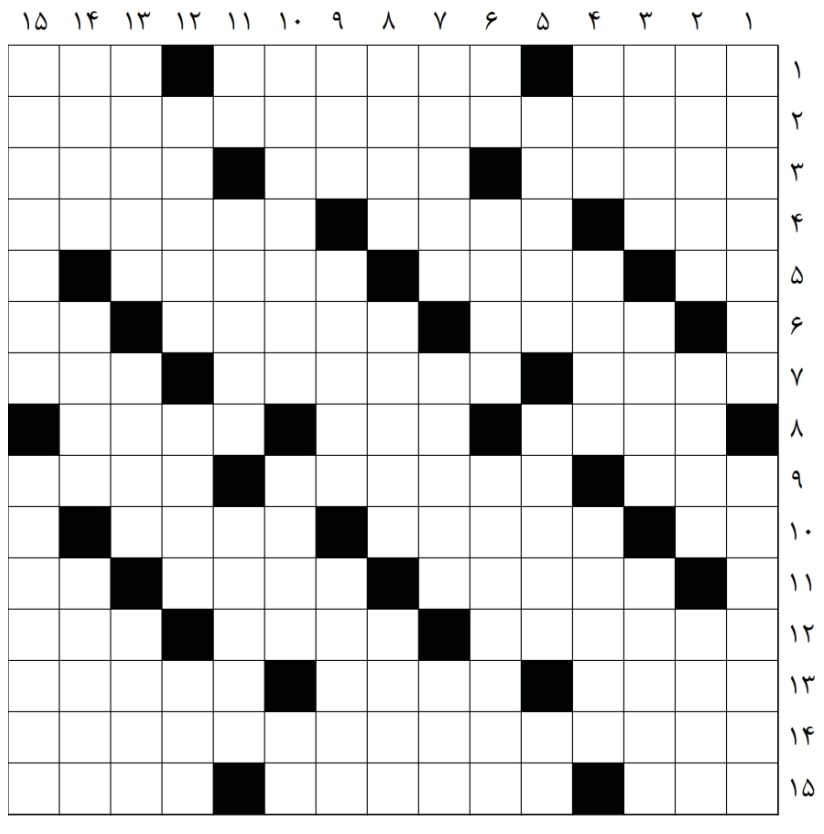
جدول ۴۸۷۶ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- ترسناک- سوغات سفر- مأمور تقسیم آب ۲- اثری به قلم آنتوان چخوف روسی ۳- خداشناس- باریک- دریغ و اندوه ۴- طولانی‌ترین رود جهان- کجاوه- پایتخت ایرلند ۵- پهلوان- گیشه بلیت‌فروشی- سلسله هخامنشیان با فرمانروایی او آغاز شد ۶- قسمتی از فشنگ- فقیر- کلیدی در موسیقی ۷- یاری‌کننده- کشتی جنگی مجهز به موشک- شیرینی تولد ۸- ستارگان- پشیمانی- آرزوها ۹- برنج پخته آبکش‌شده- تحمیلی- اسب سیاه ۱۰- ضمیری انگلیسی- نهفته- آکنده و سرشار ۱۱- قوم مغول- زیر سر گذاشته بخوابید- مخفف گاه ۱۲- پیشخدمت رستوران- سوغات زمستان- وثیقه ۱۳- ماشینی که کارهایی را به طور خودکار انجام می‌دهد- معصیت- نکند که ۱۴- از جذاب‌ترین وسترن‌های تاریخ سینما ساخته سرجئو لئونه ۱۵- شکلی هندسی- غده فوق‌کلیوی- چاق و فربه

عمودی:

۱- گرایش به پدیده‌های نو و سبک‌ها و معیارهای نوین- رمانی به قلم مارگارت اتوود، نویسنده کانادایی ۲- از فرزندان آدم و حوا- بسیار خوب- شهری در استان زنجان ۳- جناح لشکر- بهشت- از امراض چشمی ۴- از مصالح ساختمانی- آلیاژی از مس و روی- غذای معروف ایتالیایی ۵- از آرایه‌های ادبی- از پوشاک مخصوص بانوان- از حروف الفبا ۶- زیبایی قابل درک اما توصیف‌ناپذیر- کندن علف‌های هرز- توریست ۷- گریزنده از روی ترس- محل ذخیره کالا- بسیار درخشان ۸- قسمتی از جمجمه- پهناورترین کشور آفریقا- بدون حرکت ۹- مرغ همسایه- مدفن شهید مدرس- خدای هندو ۱۰- بازی کودکان دیروز- کبوتر صحرایی- آبکی ۱۱- بوی رطوبت- شهری در ایتالیا- سرزنش ۱۲- کامپیوتر قابل حمل و سبک- دست روی چیزی کشیدن- جانشین هنرپیشه در صحنه‌های خطرناک ۱۳- اندیشه- هدیه- ظرف پلاستیکی برای نگهداری مایعات ۱۴- از میوه‌ها- قسمت نرم و بدون استخوان گوشت گوسفند- اولین فیلم رنگی سینمای ایران ۱۵- رنگین‌کمان- دستگاهی برای انتقال اطلاعات رادیو تلویزیونی

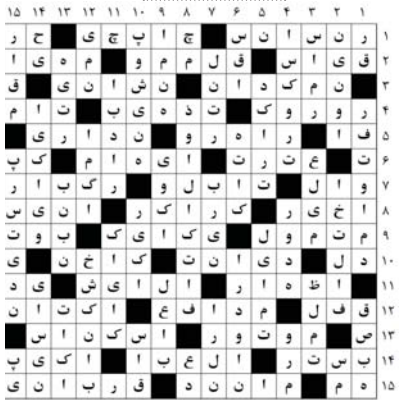


حل سودوکو ۳۸۷۱

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

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

حل جدول ۴۸۷۵



سودوکو سخت ۳۸۷۲

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

سودوکو ساده ۳۸۷۲

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.

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