یادداشت

سرطان شاید بهانه بهبود زندگی شود

بهناز آسنگری*

● اگر تلاقی هنر و عشق به آفرینش را فصل مشترک تمام صنایع دستی‌ها بدانیم، هرآنچه را که با هدایت دست‌ها تبدیل به زیبایی و هنر می‌شوند می‌توان صنایع دستی دانست. مادرانی در سرزمینمان هستند که یک درد مشترک دارند و یک آرزوی مشترک. آنها مادر کودکان مبتلا به سرطان هستند و فقط می‌خواهند سلامتی فرزندانشان را ببینند. این آرزو برای آنها در مؤسسه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان محک با هنر و ساختن صنایع دستی که بیشتر آنها تسبیح و دستبندهای مهره‌ای هستند همراه شده است.

در روز ملی صنایع دستی، قصه متفاوت صنایع‌دستی‌های ساخته‌شده از درد و آرزو را روایت می‌کنیم. ساخت این صنایع دستی با مشارکت مادران در اقامتگاه محک ساخته و خرید آنها توسط نیکوکاران به نیت تأمین هزینه‌های دارو و درمان فرزندان محک بهانه‌ای زیبا برای تداوم ساخت آنهاست. اما از اصلی‌ترین دلایل این اقدام این است که پس از گذران دوران درمان، زندگی خانواده بایستی به جریان عادی برگردد و خانواده‌ها نه‌تنها باید روزهای سخت را فراموش کنند، بلکه باید بتوانند باکیفیت‌تر از گذشته به زندگی ادامه دهند. در این گذر مادر خانواده می‌تواند با آموختن مهارتی جدید احساس بهتری داشته باشد.

آموزش صنایع دستی (ساخت تسبیح و دستبندهای تزئینی) به خانواده‌های کودکان مبتلا به سرطان از چند نگاه دیگر نیز حائز اهمیت است. از یک‌سو از منظر هنردرمانی؛ آموزش هنر، درک و خلق آن می‌تواند نشاط، عزت‌نفس و آگاهی شخص را افزایش دهد و بهبود روحیه خانواده را در پی داشته باشد. از سویی دیگر جلب مشارکت خانواده در ساخت محصولاتی که توسط نیکوکاران مورد حمایت قرار می‌گیرد و بخشی از هزینه‌های دارو و درمان کودکان مبتلا به سرطان را تأمین می‌کند باعث می‌شود که خانواده خود را در تأمین هزینه‌های درمان فرزندش و دیگر فرزندان محک سهیم بداند و در نتیجه نقش خانواده در شرایط سخت به طور کامل حذف نشود.

همچنین همان‌طور که گفته شد، محک در راستای توانمندسازی خانواده‌ها، سعی در مهارت‌آموزی به آنها دارد تا کیفیت زندگی‌شان را ارتقا دهد. در مؤسسه خیریه محک تلاش می‌شود تا این مفهوم نهادینه شود که سرطان تنها یک بیماری است که قابل درمان است و تمام اعضای خانواده می‌توانند با انگیزه و امید با این بیماری مبارزه کنند.

*مدیر واحد خدمات حمایتی محک

پروانه سلحشوری در گفت‌وگو با «شرق»:

برای مردها واگذار کردن صندلی خیلی سخت است

عکس: سهند تاکی، شرق

شهرزاد همتی

پروانه سلحشوری، نماینده مجلس و عضو فراکسیون امید، حدود دو سال ریاست فراکسیون زنان مجلس را بر عهده داشت. بخشی از فعالان حوزه زنان، فعالیت او را مثبت قلمداد می‌کنند و برخی دیگر معتقدند حتی اگر زنان مجلس بخواهند نیز به دلیل سنگ‌اندازی‌های مداوم و همچنین عدم اعتقاد قاطبه مردان مجلس به حقوق زنان، کاری از پیش نمی‌برند. سلحشوری در سال‌های گذشته به دلیل نطق‌ها و اظهارنظرهایش همیشه مورد هجوم بود. در سال گذشته، به دلیل جراحی گردن و همین‌طور بیماری جسمی دیگری که بر او حادث شده بود، چندان فعالیتی نداشت و تنها برای رأی‌دادن به لوایح مهم در مجلس حاضر می‌شد. عده‌ای این کم‌خبرشدن و غیبت را به حساب ترس و تهدید گذاشتند؛ اما او می‌گوید پس از اتمام دوران نقاهت، برگشته تا کارهای ناتمامش را در یک سال باقی‌مانده تمام کند. با او پس از یک دوره طولانی بیماری، درباره زنان مجلس، مصائب فعالان زن سیاسی و اجتماعی و حواشی اطرافش گفت‌وگویی کرده‌ایم که در ادامه خواهید خواند.

حالا سه سال از فعالیت مجلس و نمایندگان لیست امید گذشته است. زنان مجلس را در سه سال گذشته چطور دیده‌اید؟

به نظرم صحبت درباره زنان مجلس یک بحث کلی است. اما اینکه آیا من در موقعیتی هستم که درباره همکارانم صحبت کنم یا نه هم جای سؤال دارد. نمایندگان زن به‌خصوص در شهرستان بسیار پرتلاش هستند و به خاطر زن‌بودنشان تلاش مضاعف دارند. به طور جدی دنبال کار مردم هستند و می‌خواهند اثری از خودشان در شهرستانشان بر جا بگذارند؛ البته فارغ از نگاه سیاسی، صحبت من درباره نگاه اجتماعی این افراد به مسائل است. از این بابت واقعا تلاش می‌کنند و در مجلس هم حضور فعالی دارند. اغلب خانم‌ها در مجلس فعال هستند و گاهی در خیلی از موارد فارغ از گرایش‌های سیاسی زنان مجلس حول محور زنان با هم همدلی دارند. احتمالا یادتان هست نامه‌ای برای خانم نرگس محمدی امضا کردیم و ۱۵ امضا داشت، خانم چنارانی که گفته می‌شود جزء اصولگرایان است هم این نامه را امضا کرده بود. برای هیئت رئیسه هم بیشتر خانم‌ها فارغ از نگاه سیاسی به هم رأی دادند. اما به نظر می‌رسد طیفی از همکاران زن، کمتر دوست دارند وارد مناقشات سیاسی شوند. قطعا آسیب‌پذیری ما زنان نسبت به مردها خیلی بیشتر است و افراد جوانی هم وارد شده‌اند. صحنه سیاست هم نسبت به انسان‌ها صحنه بی‌رحمی است. آنها سعی می‌کنند در جهت مطالبات مردم تلاش کنند. البته این در مورد تهران متفاوت است. اغلب انتظار می‌رود نمایندگان تهران نسبت به مسائل سیاسی ورود جدی‌تری داشته باشند از این رو آنها حضور فعال سیاسی دارند و در مجلس هم فعال هستند، البته این به این معنی نیست که همکاران زن من که از سایر شهرها آمده‌اند این‌گونه نیستند. ممکن است در بعضی جاها اختلاف نظر و سلیقه رویکرد اصلاح‌طلبی‌شان با هم متفاوت باشد، اما آنها هم فعالیت‌های خودشان را دارند. در مجموع به نظرم می‌رسد (با قطعیت نمی‌توانم بگویم، شنیده‌ام در دور پنجم و ششم نمایندگان زن با هم خوب کار می‌کردند) شاید حالت بینابینی بین مجالس پیشین داشته باشیم و نه خیلی ایدئال هستیم و نه خیلی بد. سعی می‌کنیم در طرح‌ها و لوایح زنان حضور داشته باشیم. من سعی می‌کنم فقط زمانی صحبت کنم که حوزه تخصصی‌ام باشد و از صاحب‌نظران در زمان رأی‌گیری بپرسم. در مسائل مختلف در حوزه سیاسی، اجتماعی و فرهنگی فعال هستم. به جز حوزه زنان که برایم بسیار مهم است، در حوزه گردشگری، ورزش و مسائل اجتماعی کار می‌کنم. هرکداممان به سمت و سویی گرایش بیشتری داریم ولی در مجموع اغلب همکارانم سعی می‌کنند با هم همراهی داشته باشند.

در سه سال گذشته مردان چقدر شما را جدی گرفته‌اند؟

خیلی. بعضی جاها حرف و نظر ما واقعا تأثیرگذار بوده است. الان در فراکسیون امید روی حرف زنان حساب می‌شود و حس می‌کنم توانسته‌ایم تا حدی (البته نه زیاد) نگاه جنسیتی که به زنان وجود دارد را کم کنیم. ولی در کل این نگاه جنسیتی را نمی‌پسندم.

بین مردان مجلس کسی هست که نگاه جنسیتی به زنان داشته باشد؟

بله هستند.

مثلا من شنیدم آقای قاضی‌پور خیلی متأثر از نگاه جنسیتی هستند....

یادم هست در یک رأی‌گیری در بحث زنان من از آقای قاضی‌پور رأی گرفتم. بعضی‌ها هرچه هستند ظاهرشان است. شما ظاهر قاضی‌پور را می‌بینید. یک بار به من گفت تو نمی‌دانی من چقدر سر تو حرف شنیدم که از تو دفاع کرده‌ام؛ در مورد چادر منظورش بود.

چرا زنان به هیئت رئیسه راه پیدا نمی‌کنند؟

همیشه مطابق با نظریات جامعه‌شناختی گفته‌ام که عرصه قدرت، عرصه منابع کمیاب است. چون دسترسی به منابع کمیاب سخت است. در کرسی‌های هیئت رئیسه مجلس در مجموع، آنهایی که بالا می‌نشینند، تعدادشان کمتر است اما در مجموع ۱۲ نفر هستند. ۱۲ نفر از ۲۹۰ نماینده مجلس می‌توانند این کرسی‌ها را بگیرند. یک نفر گفته بود معمولا کسی که سال اول آن بالا نشسته، پایین‌آوردنش سخت است و همان معادلات سال اول تعیین‌کننده است. سال اول که توان داشتیم و فراکسیون امید دوتکه نشده بود، شاید شانس بیشتری داشتیم که البته از دست دادیم. درمجموع چون بحث قدرت است، کسانی که روی آن صندلی‌ها هستند، در هیئت رئیسه هستند، مرتب دیده می‌شوند و نمایندگان برای کارهایشان باید به آنها رجوع کنند، این، موقعیت بالاتری را به این افراد می‌دهد. همچنین در مورد به‌صحن‌آوردن طرح‌ها و لوایح نقش مهمی دارند و این نقطه‌ای است که ما بسیار ضربه خورده‌ایم. در حوزه لابی‌کردن مردها قوی‌تر و همراه‌تر با هم هستند. تعدادشان هم بیشتر است. مثلا ۲۷۳ نفر مرد و ۱۷ نفر زن هستند؛ یعنی شش درصد این جمعیت زنان هستند. واقعا چه کار می‌توان کرد. در دور ششم که مثلا خانم جلودارزاده و امانی را به عنوان منشی (دبیر) داشتیم، ۲۰۰ نماینده مجلس از طیفی بودند که نگاه جنسیتی به مسائل نداشتند که این تعداد افراد تعیین‌کننده هستند. تفکرشان هم این تفکر نبود. نکته دیگر اینکه کسانی که الان به نام اصلاح‌طلبی وارد فراکسیون شده‌اند، همه یک‌جور فکر نمی‌کنند که زنان شایستگی دارند. همه باز هم با خودشان فکر می‌کنند این جایگاه باید در اختیار مرد باشد. الزاما این‌طور نیست که سیاسی‌بودنشان باعث این می‌شود؛ مردبودن هم باعث می‌شود. ولی به جرئت می‌توانم بگویم در چند سال گذشته هر چه روند جلوتر رفته، دیده‌ام امیدی‌ها به زنان در عرصه‌های مختلف بیشتر اقبال نشان می‌دهند. اگرچه همین مجلس برای IPU که فعالیت‌های سیاسی زنان خارج از کشور و بین‌المجالس است، چهار زن برای IPU و APU از شش درصد چهار نفر زن را انتخاب کرده است. از آن همه کلا ۲۰ نفر نمی‌شوند، اینجا بیش از ۲۰ درصد زن داریم. این یک موفقیت است. الان دو خانم در APA (ذوالقدر و چنارانی) و چهار خانم در IPU (فاطمه حسینی، زرآبادی، مافی و محمودی) داریم که قابل ملاحظه است.

ولی به سهم ۱۵ درصدی زنان همین مجلس رأی نداد و اینها در ذهن زنان می‌ماند.

بله هم به هیئت‌رئیسه به‌هیچ‌وجه رأی نداد، هم به ۱۵ درصد.

چرا؟

استدلالشان آشکار است. اغلب نمایندگان از شهرهای کوچک آمده‌اند. مگر چند کلان‌شهر داریم؟ فقط تبریز و اصفهان است که شش نماینده دارد. مشهد پنج نماینده دارد. تعداد زیادی از نمایندگان متعلق به شهرهای کوچک با جمعیت کم با یک نماینده است که آن نماینده هم راضی نیست کسی دیگر به جایش بنشیند. صندلی را واگذارکردن برای مردها خیلی سخت است و همه مشکل این است که راضی به این کار نیستند. حتی راضی نیستند صندلی‌شان را به مردان شایسته دیگر واگذار کنند، چه برسد به زنان. اتفاقا با اینکه فراکسیون ما این را پذیرفته بود، اما بدجوری رأی نیاوردیم. چیزی که باعث شد من خیلی ناراحت شوم و همان موقع بلافاصله مصاحبه کردم و برای من آزاردهنده‌تر بود، این بود که وقتی نمایندگان به نشانه موافقت دستشان را چهارچهار بلند کرده بودند، به نظر می‌رسید آن جمعیت ۱۷۰ رأی موافق داشته باشد اما بعد دیدیم ۷۰ رأی موافق هم ندارد. حتی در این کار هم تظاهر بود چون نیمی از رأی‌دهندگان به اینها زن هستند. من پیشنهاد هم دادم فراکسیون زنان پیگیری کند که چه مردانی به ما رأی داده‌اند و رسانه‌ای کنند که زن‌ها بدانند. ولی چون آن زمان بیمار بودم و به مجلس نمی‌رفتم، انجام نشد.

در ابتدای صحبتتان از دوتکه‌شدن فراکسیون گفتید. این دوتکه‌شدن فراکسیون به ضرر شما بود؟

قطعا. واقعا در برخی ایرادات که الان به مجلس گرفته می‌شود، کسانی را که در مجلس حضور دارند، مقصر نمی‌دانم. شاید هم بدنه اصلاح‌طلبی یا شورای سیاست‌گذاری از حرف من ناراحت شوند، اما به‌نظرم می‌رسد نتیجه انتخاب‌های عجولانه‌ای را که به ناچار همان‌ها انجام داده‌اند، الان می‌بینیم. مثل اعلام اینکه ۱۷۰ کرسی را به دست آوردیم! وقتی این را یک‌دفعه می‌گویند منی که ناظر بیرونی هستم برایم این انتظار ایجاد می‌شود که هر چیزی در مجلس بیاید باید در این راستا باشد و یک جمعیت ۱۷۰ نفره بتواند خیلی کار انجام دهد ولی می‌بینید بعد از اینکه مدتی می‌گذرد می‌بینیم از این خبرها نیست. اتفاقا کسانی که در لیست امید بودند به همراه عده‌ای دیگر فراکسیون جدیدی تشکیل می‌دهند. تعدادی از اینها کسانی بودند که در لیست امید آمده بودند اما به فراکسیون امید نپیوستند و فراکسیون مستقل‌ها را درست کردند. تعداد بسیار زیادی هم افرادی بودند که هویت سیاسی جدی‌ای نداشتند و نمی‌خواهند داشته باشند. نمی‌خواهند به عنوان اصولگرا و اصلاح‌طلب شناخته شوند و ترجیح می‌دهند از ضربات هر دو در امان بمانند و هیچ انگی به آنها نخورد. اگر طرح استانی‌شدن انتخابات رأی می‌آورد قطعا گروه میانه ضرر می‌کرد.

در یک سال‌ونیم گذشته، شما مدت زیادی بیمار بودید. در بخش اول صحبت‌هایتان به فشاری که به افراد سیاسی می‌آید، اشاره کردید. چه میزان از بیماری شما به‌علت فشار کاری بود؟

فشارهای درونی و بیرونی همیشه در مجلس هست. من سعی کرده‌ام فشارهای درونی را پررنگ نکنم یا اصلا مطرح نکنم؛ سعی کرده‌ام همیشه همدلی را نشان دهم اما باور کنید من حس می‌کنم فشارهای درونی مجلس من را خیلی بیشتر اذیت کرده است تا فشارهای بیرونی مجلس. بیرون از مجلس هم قطعا فشارهایی بوده. فضای مجازی را هم به‌خاطر ماجرای چادر من دیدید. بعد از نطقم عمل گردنم دو سه بروز و ظهور داشتم. خانمی را از دوستان اصولگرا دیدم که می‌گفت من فکر می‌کردم دروغ می‌گویید گردنتان را عمل کرده‌اید. من گردنم را عمل کردم و دو ماه باید استراحت می‌کردم، ولی در حین استراحت، دو هفته هم بعد از عمل گردن نگذشته بود که برای رأی‌دادن به CFT آمدم که از من عکسی گرفتند که خیلی برجسته شد. افرادی که به‌شدت مخالف CFT و قدرتمند هستند، به‌شدت علیه من کار کردند. این کار ادامه داشت تا به دانشگاه شهید بهشتی رفتم، نطقی هم کرده بودم که خیلی به خاطرش حرف شنیده بودم. من هم توییت کردم که با حال مریض و گردن عمل‌شده افتخار می‌کنم که برای رأی‌دادن رفتم. قرار مناظره‌ای با خانم روح‌افزا در دانشگاه شهید بهشتی به دعوت بسیج دانشجویی درباره حجاب داشتم که آنجا با حجاب اجباری مخالفت کردم و از قرآن و احادیث مثال آوردم. بحث ناکارآمدی حجاب اجباری را مطرح کردم. گفتم شما اگر مسلمان‌اید و واقعا اعتقاد دارید کشورهای مسلمان دیگر مثل مالزی، ترکیه و اندونزی را ببینید. حتی در آلمان و سایر کشورها، مسلمان‌ها حجابشان را دارند و کسی هم کاری به کارشان ندارد. پس اجازه دهید دختران ما به این نتیجه برسند که حجاب داشته باشند. دین‌داری و اعتقاد خدا مهم‌تر است اول این را ثابت کنید بعد سراغ حجابشان بروید. چیزی که مرا بسیار آزار می‌دهد این است که حیا و نجابت و پاکدامنی مثل اینکه اصلا اهمیت ندارد.

ادامه در صفحه ۱۳

نگاه

حق بر سلامت

مهسا خوش‌اخلاق*

● حق بر سلامت در میان حقوق بشر جایگاه ویژه‌ای دارد؛ زیرا از یک طرف با حق حیات، بهداشت و حق بر محیط زیست سالم و از طرف دیگر با حق تأمین اجتماعی و حقوق اقتصادی و فرهنگی مرتبط است. تأمین این حق نقطه آغازی برای مطالبه و برخورداری از سایر حقوق بشری است؛ چراکه سلامتی، محور توسعه در جوامع است و تا زمانی که افراد به لحاظ جسمی، روحی و اجتماعی سالم نباشند، به دنبال رشد فردی و توسعه اجتماع نخواهند بود و محرومیت از سلامتی روند سالم و پویندە زندگی اجتماعی را مختل می‌کند و به‌همین‌دلیل توسعه سلامت‌محور باید در دستور کار دولت‌ها قرار بگیرد. سازمان بهداشت جهانی با نگرش بهزیستی، سلامتی را به‌عنوان حالت آسودگی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی تعریف می‌کند و برای تعریف سلامت فقط به نبود بیماری یا ناتوانی اکتفا نکرده است و سلامت را مستلزم برخورداری از آموزش، اشتغال، مسکن، تأمین اجتماعی، شادی، رضایت، افتخار و خلاقیت می‌داند. میثاق حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مفصلا اجزای سازنده حق سلامت را شامل حق تغذیه، مسکن، آب آشامیدنی سالم، کار، آموزش، کرامت ذاتی، تبعیض و برابری، احترام به حریم خصوصی، منع شکنجه، دسترسی به اطلاعات و برپایی تجمّعات می‌داند. اعلامیه حقوق بشر، کنوانسیون حقوق کودک و کنوانسیون منع هرگونه تبعیض علیه زنان نیز از دیگر اسناد بین‌المللی هستند که به طور خاص به سلامت بدون تبعیض زنان و کودکان تأکید دارند. در اصل ۲۹ قانون اساسی ایران نیز برخورداری از تأمین اجتماعی از نظر بازنشستگی، بی‌کاری، پیری، ازکارافتادگی، بی‌سرپرستی، حوادث و سوانح و نیاز به خدمات بهداشتی، درمانی و پزشکی حقی همگانی است که تأمین آنها برای یکایک افراد کشور وظیفه دولت است.

بند ۱۲ اصل ۳ قانون اساسی نیز پی‌ریزی اقتصاد عادلانه برای ایجاد رفاه، رفع فقر و اجتناب از هر نوع محرومیت در زمینه تغذیه، مسکن، کار، بهداشت و تعمیم بیمه را از وظایف دولت‌ها می‌داند. اصول ۲۰ و ۲۱ نیز حمایت قانونی یکسانی را برای افراد اعم از مرد و زن در برخورداری از حقوق انسانی، سیاسی، اقتصادی و اجتماعی مقرر کرده‌اند. اصل ۴۳ نیز بر تأمین نیازهای اساسی مرتبط با سلامت جامعه تأکید دارد. در قانون برنامه چهارم توسعه نیز بر لزوم ارتقای سلامت و کیفیت زندگی مانند تأمین فضای سالم، تأسیس نهاد پزشک خانواده و برقراری عدالت اجتماعی در سلامت تأکید دارد. قانون حمایت از حقوق و مسئولیت‌های زنان در عرصه داخلی و بین‌المللی و قانون حمایت از حقوق معلولان و برنامه‌های تغذیه با شیر مادر و آگاه‌سازی و درمان مبتلایان به ایدز نیز در راستای ارتقای سلامت جامعه ایجاد شده‌اند. باوجوداین آمار دقیقی درباره توزیع عادلانه این حقوق در ایران وجود ندارد و لازم است سازمانی مستقل از وزارت بهداشت در سطح کشوری تأسیس شود تا به بررسی و نظارت بر اجرای این قوانین و کمّیت و کیفیت توزیع این خدمات بپردازد و با درنظرگرفتن سهمیه‌ای جداگانه و مازاد برای مردمان مناطق محروم و تدوین برنامه‌هایی با هدف حمایت از اقشار آسیب‌پذیر و نیازمند توجه خاص حوزه سلامت ازجمله معلولان، سالخوردگان، افراد دارای بیماری‌های خاص، کودکان و زنان متناسب با نیازمندی‌ها و اولویت‌های هر گروه سطح سلامت را در جامعه توسعه دهد.

*پژوهشگر حقوق پزشکی

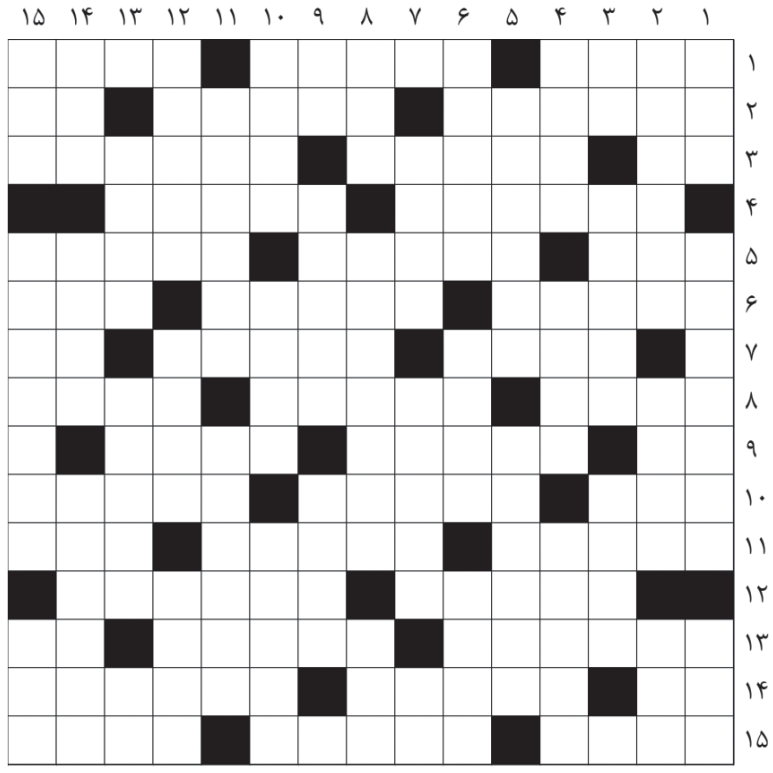
جدول ۳۴۰۷ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- شهری در لرستان- روز رستاخیز- نخستین مرد شهید اسلام ۲- رسیدگی به کاری و سامان‌دادن به آن- سپهسالار قشون اشکانی- بی‌کم و کاست ۳- بله روسی- رمانی نوشته رضا امیرخانی- به شخص تنبل و بی‌مصرف گفته می‌شود ۴- کتابی تألیف اسدی طوسی- سرزنش ۵- کاشتنی انفجاری- از جزایر ژاپن- صمغ درخت ۶- برانگیختن- اثر فدریکو گارسیا لورکا- درخت کنار ۷- آشفته و پریشان- گاوبندی- گل سرخ ۸- عزاداری- مرکز استان خوزستان- سبزی سالاد ۹- درون دهان- دیکتاتور نژادپرست آلمان- ستاره دنباله‌دار ۱۰- رنج و سختی- بزک- سردوشی ۱۱- موسیقی‌دان عصر ساسانی- حیوانی که در طول عمر خود آب نمی‌نوشد- جوانمرد ۱۲- آنچه به صورت اختصاصی در اختیار قرار گیرد- چپاول‌کننده ۱۳- نویسنده رمان بیست هزار فرسنگ زیر دریا- ناپاکی- وقت ناتمام! ۱۴- صدای زنبور- نویسندگی- آلبومی با آواز شهرام ناظری ۱۵- اشتباه- خستگی‌ناپذیر- پویک.

عمودی:

۱- غزوه پیامبر(ص) با مشرکان مکه- واحد اندازه‌گیری حجم- واحد اندازه‌گیری کار و انرژی ۲- فضای جلوی عدسی چشم را پر می‌کند- پسران عرب- جانوری دوزیست ۳- جدید- بعد از جنگ از دشمن باقی می‌ماند- شهری در چهار محال و بختیاری ۴- آفت‌ها- پوست خام دباغی‌نشده- خروج ۵- قناعت‌پیشه- معادل فارسی اخطاریه ۶- حوزه فرمانروایی- دریچه دهانه دوربین عکاسی- سر نیزه ۷- از بخش‌های اوستا- کشته‌شدن- خاک سرخ ۸- پسوند شباهت- سبکی در کاراته- عقب ۹- درخت انگور- آبگوشت- مشغول به کار ۱۰- رحم کردن- ستون فقرات- قانونی که توسط دولت به مجلس پیشنهاد می‌شود ۱۱- اجداد- زرنگ و حقه‌باز ۱۲- پیداشده- بدون آستر- تاریک ۱۳- شجاع- از الفبای لاتین- نام آذری ۱۴- آسمان- کیسه پول قدیمی- معکوس ۱۵- قسمت مهم و اساسی هر چیز- مشتاق- پابند.



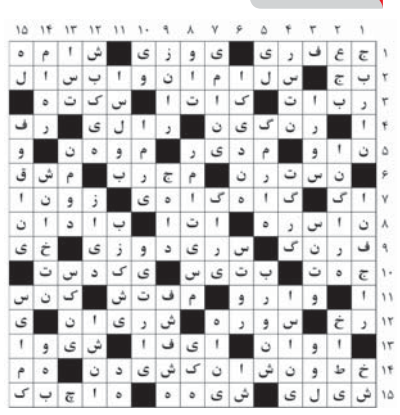
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۴۰۲

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

جدول ۳۴۰۶



سودوکو سخت ۲۴۰۳

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.

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

سودوکو ساده ۲۴۰۳

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