خبر روز

وزارت بهداشت نسبت به اختلال استرس پس از حادثه هشدار داد

غربالگری در مناطق هدف حمله

ایلنا: مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت نسبت به شیوع اختلال استرس پس از حادثه (PTSD) در جامعه پس از جنگ هشدار داد. محمدرضا شالبافان درباره اختلال استرس پس از سانحه توضیح داد: «متعاقب اتفاقاتی که آسیب روانی جدی به همراه دارند، یعنی فرد یا به‌طور جدی در معرض آسیب جانی قرار گرفته باشد یا شاهد آسیب جانی فردی دیگر باشد؛ به‌گونه‌ای که در حضورش فردی مجروح یا کشته شده باشد، یا خودش به‌شدت نگران باشد که هر لحظه ممکن است آسیب جانی جدی ببیند، در روان‌پزشکی به آن «ترومای روانی» می‌گوییم».

او ادامه داد: «در پی این‌گونه اتفاقات، ممکن است اختلالات مختلفی برای افراد به وجود بیاید. برخی از افراد پس از چنین اتفاقاتی ممکن است دچار علائمی شوند؛ از جمله، تجربه وقوع مجدد ضربه به صورت مکرر، مشکلات جدی در خواب، احساس بیش‌برانگیختگی، تعریق، زود از کوره دررفتن و از دست دادن آرامش سابق. همچنین ممکن است فرد دچار احساس کرختی، بی‌انگیزگی و بی‌حوصلگی شود. اگر این اتفاقات پس از سانحه رخ دهند و به‌طور جدی باعث آزار و اختلال در عملکرد فرد شوند، به این حالت، اختلال آسیب روانی حاد یا اختلال استرس حاد گفته می‌شود و تا یک ماه پس از وقوع علائم، با همین عنوان شناخته می‌شود». او اضافه کرد: «در این بازه یک‌ماهه، اگر علائم فرد رو به بهبود روند - چه با درمان و چه گاه بدون درمان - به اختلال دیگری تبدیل نمی‌شود. اما اگر این علائم بیش از یک ماه ادامه پیدا کنند و موجب اختلال در عملکرد فرد و ناراحتی عمیق او شوند که منجر به افت آشکار در شرایط زندگی‌اش شود، آن‌گاه تبدیل به اختلالی به نام «PTSD» یا «اختلال استرس پس از سانحه» می‌شود».

شالبافان افزود: «این یکی از اختلالاتی است که در جوامع ممکن است رخ دهد، به‌ویژه پس از اتفاقاتی مانند جنگ، زلزله، سیل و امثال آن، شیوع آن در جامعه افزایش می‌یابد. این اختلال از معدود اختلالاتی در روان‌پزشکی است که بروز آن مستقیم متعاقب یک آسیب جدی اجتماعی و فردی برای اشخاص رخ می‌دهد». بر اساس اعلام او، بسیاری از افرادی که مبتلا به PTSD شده‌اند، اگر علائم آنها درمان شود، ممکن است بهبود یابند؛ اما متأسفانه، در صورتی که افراد درمان مؤثر دریافت نکنند، ممکن است برای مدت‌ها یا حتی سال‌ها با این علائم درگیر باشند و این موضوع موجب ناراحتی و آزار جدی آنها شود که این امر طبیعتا بر شرایط خانواده، دوستان و همکاران آن فرد نیز می‌تواند تاثیرگذار باشد. این مسئول در وزارت بهداشت، با اشاره به تاثیر مداخلات درمانی زودهنگام در اختلال استرس پس از سانحه گفت: اما نکته بسیار مهم، همین بازه یک‌ماهه است که پس از ترومای فرصت بسیار مناسبی برای انجام درمان‌های مؤثر وجود دارد و اگر این فرصت از دست برود و درمان دیرتر آغاز شود، متأسفانه احتمال پاسخ‌دهی به درمان کاهش می‌یابد و ممکن است فرد به سمت اختلال استرس پس از سانحه مزمن سوق داده شود.

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت در پاسخ به این پرسش که کدام گروه‌ها بیشتر در معرض ابتلا به PTSD هستند؟ افزود: «اصولا اختلال استرس حاد و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، در سنین پایین‌تر، بیشتر ممکن است رخ دهند. یعنی در نوجوانان و کودکان، متعاقب تروما، احتمال بیشتری وجود دارد که به سمت اختلالات سلامت روان بروند و در صورتی که درمان نشوند، بیشتر احتمال دارد که اختلال‌شان مزمن شود». او ادامه داد: «برخی از گروه‌های جمعیتی نیز به واسطه شغل و حضورشان در صحنه‌های خاص، مانند نیروهای امدادی، آتش‌نشانان، پلیس، نظامیان و پزشکان ممکن است با صحنه‌هایی مواجه شوند که منجر به تروما و آسیب روانی شود. بنابراین باید توجه ویژه‌ای به این عزیزان داشت. با این حال، در چنین شرایطی، جمعیت عمومی نیز در معرض خطر بالاتری قرار می‌گیرند و آنها نیز باید مورد توجه قرار گیرند. مهم‌ترین نکته این است که خود افراد مطلع و آگاه باشند و علائم را بشناسند». او در پاسخ به این سؤال که آیا وزارت بهداشت برنامه‌ای برای شناسایی اختلال استرس پس از سانحه میان افراد در جریان جنگ اخیر دارد؟ گفت: «ارزیابی‌های سلامت روان از همان روز نخست تهاجم دشمن در مناطق آسیب‌دیده آغاز شده است. اما با فروکش‌کردن جنگ و برقراری آتش‌بس پایدار در کشور، ما برنامه‌های جدی‌ای داریم تا به‌ویژه در مناطقی که بیشتر آسیب دیده‌اند، جمعیت عمومی را برای شناسایی اختلال استرس حاد و اختلال استرس پس از سانحه غربالگری کنیم. امیدواریم بتوانیم با تشخیص زودهنگام، درمان‌های سریع و کمک مؤثر، به آسیب‌دیدگان یاری برسانیم».

دانشجویان خوابگاهی دانشگاه شهید بهشتی در گفت‌وگو با «شرق» از سرقت وسایلشان در طول جنگ ۱۲روزه می‌گویند

لباس‌ها را از روی بند رخت بردند

سرپرست خوابگاه از دانشجویی درخواست کرده برای حفظ آبروی دانشگاه موضوع را به کلانتری گزارش ندهد

شادی مکی: «سرقت» از دانشجویان خوابگاهی ماجرایی است که باید به تمام پیامدهای جنگ اضافه کرد. درست پس از پایان جنگ اخیر، زمانی که دانشجویان دختر دانشگاه شهید بهشتی تهران به خوابگاه‌های خود بازگشتند با اتاق‌هایی به‌هم‌ریخته، قفل‌های شکسته کمدها و ازدست‌رفتن لوازم ارزشمندشان مواجه شدند. آنها در گفت‌وگو با «شرق» از احساس ناامنی به دلیل بی‌توجهی‌های مکرر مسئولان خوابگاه و فقدان دوربین نظارتی در ورودی‌های خوابگاه‌شان انتقاد می‌کنند. سرقت از این خوابگاه سابقه داشته است، این بار اما درست زمانی که دانشجویان برای در امان ماندن از جنگ خوابگاه را به سرعت ترک کردند و به شهرهای خود رفتند، رخ داد. دانشجویان می‌گویند شیشه‌های خوابگاه به دلیل حمله به ساختمانی در نزدیکی خوابگاه، شکسته شده اما با گذشت بیش از یک هفته از آتش‌بس هنوز شیشه جدیدی برای خوابگاه نصب نشده است. نگهبان خوابگاه اما پاسخی به دانشجویان نمی‌دهد. او در مقابل انتقاد آنها از وضعیت ایجادشده، می‌خندد و سرقت را انکار می‌کند. سرپرست خوابگاه و یکی دو نفر دیگر از مسئولان دانشگاه وعده پیگیری داده‌اند. حتی سرپرست خوابگاه از دانشجویی درخواست کرده که برای حفظ آبروی دانشگاه موضوع را به کلانتری گزارش ندهد. آنها از این موضوع می‌ترسند که دزدی‌های صورت‌گرفته در این چند روز هم مانند همه سرقت‌های انجام‌شده در گذشته بدون هرگونه پیگیری رها و فراموش شود.

قفل‌ها از جا کنده شده

«سارا» یکی از دانشجویان ساکن در خوابگاه بلوار کشاورز است که بعد از بازگشت به خوابگاه متوجه شده لوازمش مورد سرقت قرار گرفته. او به «شرق» می‌گوید: «دو سه روز پیش همراه با خانواده‌ام به خوابگاه بازگشتم تا وسایلم را جمع کنم. بعد از بازگشت به اتاق متوجه شدم که گران‌ترین کفش کتانی‌ام که به ۲۳ میلیون تومان خریده بودم همراه با سشوارم دزدیده شده. من ورزشکارم و برای خرید کفش‌های کتانی مورد استفاده‌ام، دو سه ماه باید پول جمع کنم». سارا یک روز پیش از آغاز حملات به شهر خود بازگشته بود: «من زمان بازگشت به شهرم هیچ‌کدام از وسایل را جز لوازم شخصی همراه خودم نبردم و قصد داشتم دو روز بعد به تهران بازگردم که به دلیل حملات خوابگاه تعطیل شدند. هم‌اتاقی من هم قبل از ترک خوابگاه جاکفشی را که کتانی‌های من نیز در آن بود، داخل اتاق گذاشته و در اتاق را قفل کرده بود. وقتی به اتاقم بازگشتم، متوجه شدم که در کمدم باز است، مشخص بود که قفل را با فشار باز کرده‌اند». این دانشجو به سرقت از سایر اتاق‌ها هم اشاره می‌کند: «از اتاق روبه‌روی ما هم دزدی شده است. قفل‌های همه کمدهای این اتاق کامل کنده شده و روی زمین افتاده بود. از این اتاق سه جفت کفش کتانی گران‌قیمت، دو عدد اتوی لباس و یک عدد سشوار به همراه مقداری بدلیجات سرقت شده بود. یکی از دوستانم هم نگران شد و از من خواست که بررسی کنم که آیا کتانی او در اتاقش هست یا نه که مشخص شد کتانی او هم ناپدید شده است». به گفته سارا، سرپرست خوابگاه در پاسخ به او گفته از آنچه در مدت حملات در خوابگاه گذشته، اطلاعی ندارد: «خوابگاه ما دوربین مداربسته ندارد و هیچ نظارتی هم بر آن نیست. نگهبان را هم در جریان سرقت قرار دادم اما او در پاسخ خندید و گفت؛ نه چه دزدی، مگر دزد داریم؟ برای من سؤال است که آیا یکی از ساکنان خوابگاه مرتکب این اعمال شده یا فردی خارج از خوابگاه. به علاوه اینکه وقتی می‌خواستم وارد اتاقم شوم، سرپرستی به جای اینکه خودش کلید را در اختیار من قرار دهد، به من گفت برو کلید اتاقت را بردار. شاید با فرد دیگری هم چنین رفتاری شده. جالب اینکه قبل از این ماجراها برای برداشتن کلید باید موبایل یا کارت دانشجویی‌مان را در سرپرستی می‌گذاشتیم و بعد کلید را می‌بردیم و در عرض دو دقیقه هم کلید را باز می‌گرداندیم».

لباس‌هایمان را از روی بند رخت می‌دزدند

«کیانا» هم یکی دیگر از دانشجویانی است که نسبت به وقوع سرقت در خوابگاه محل سکونتش انتقاد دارد، پدیده‌ای که به گفته او، اتفاق تازه‌ای نیست. کیانا به «شرق» توضیح می‌دهد: «در خوابگاه ما قبلا هم مشکل سرقت کم نبود. مثلا خوابگاه ما سلف غذاخوری ندارد. وقتی غذا در خوابگاه‌مان توزیع می‌شود ما تنها دو ساعت فرصت داریم غذا بگیریم. معمولا دانشجویانی که سر کارند یا به هر علتی در آن بازه زمانی امکان گرفتن غذا را ندارند، دچار مشکل می‌شوند. غذای آنها به‌دلیل نبود نظارت درست در موارد بسیاری دزدیده می‌شد. با توجه به نبود دوربین نظارتی، گاهی لباس‌هایمان از روی بند رخت دزدیده می‌شد، حتی غذایمان را از داخل یخچال اتاق سرپرستی می‌بردند. این موضوع به نظر ما نشان‌دهنده نبود حس مسئولیت در مسئولان خوابگاه است». او گلایه‌های دیگری هم دارد: «برای ما سؤال است که به چه علت باید کلید اتاق‌های ما دست همه باشد؟ کلیدها دست نیروهای خدمات و تأسیسات هم هست و هیچ نظارتی هم برای جلوگیری از ورود بدون اجازه آنها به اتاق‌ها نیست. به هر حال این دزدی‌ها وجود داشت و آنچنان که باید موضوع پیگیری نشد. حتی مواردی بود که بسته‌های پستی ما را از همان دم در خوابگاه سرقت می‌کردند و به نظر می‌رسید که نگهبانی حواسش به این مسائل نیست. سرپرست خوابگاه هم همیشه وعده پیگیری موضوع را می‌دهد اما همیشه این وعده در حد حرف است». کیانا دو هفته پیش از آغاز حملات به‌دلیل بیماری از خوابگاه خارج می‌شود، روزی که انفجاری در نزدیکی خوابگاه آنها رخ می‌دهد، هم‌اتاقی‌ها به او خبر می‌دهند که با توجه به شرایط اضطراری خوابگاه را با سرعت ترک کرده‌اند و سرپرست خوابگاه هم اعلام کرده که اتاق‌ها را قفل می‌کنند: «ما نمی‌دانیم دقیقا چه افرادی در اتاق‌ها را قفل کرده‌اند و کلید اتاق‌های ما به چه افرادی داده شده، وقتی وارد اتاق شدم متوجه به‌هم‌ریختگی اتاقم شدم. یک جفت کفش کتانی گران‌قیمت من را دزدیده‌اند. قیمت کفش من ۴.۵ میلیون تومان بود. به علاوه یک کامل صبحانه‌ام را که تاریخ‌دار بود، ساعت هوشمند گوشی‌ام و یک عدد تی‌شرت را هم برده‌اند. از یکی دیگر از دانشجوها هم کفش، کوله کوهنوردی و اتوی مویش سرقت شده که همه این لوازم بسیار گران هستند. متأسفانه در تعطیلات نوروز هم از اتاق‌مان دزدی شده بود». او اضافه می‌کند که از سایر دانشجویان ساکن در خوابگاه هم دزدی شده است: «من چهار روز پیش متوجه دزدی شدم، به نگهبان هم مراجعه کردم، او در پاسخ به من گفت «نه خانم کدام دزدی؟ یکی از دانشجوها هم گفته چمدانش را سرقت کرده‌اند. من از کجا بدانم افراد به چه دلیل از خوابگاه خارج می‌شوند؟» من به نگهبان گفتم وظیفه شماست که به آمدوشدها نظارت کنید. متأسفانه نگهبان خوابگاه‌مان مدام سرش در گوشی‌اش است و حواسش به تردد‌ها نیست، مگر اینکه مسئله مربوط به روسری بچه‌ها باشد. او به مسائل حاشیه‌ای بیش از مسائل مربوط به امنیت دانشجویان اهمیت می‌دهد. وقتی بچه‌ها با خودشان میهمان به خوابگاه می‌آورند او کارت دانشجویی و همچنین مشخصات میهمان را نمی‌گیرد». این دانشجو ادامه می‌دهد: «وقتی در گروه خوابگاه درباره دزدی‌ها خواندم، گمان کردم که تنها از طبقات اول سرقت شده زیرا در اثر انفجار شیشه‌های طبقات پایین شکسته شده و متأسفانه تا به امروز تعمیر هم نشده است. به همین دلیل هم فکر کردم دزد از طریق پنجره‌ها به داخل خوابگاه آمده اما وقتی به خوابگاه آمدم متوجه شدم که از طبقات بالاتر و حتی طبقه هشتم خوابگاه هم سرقت شده به همین دلیل تصورم این است که دزد، شخصی از داخل خوابگاه است». کیانا موضوع را به سرپرستی ارجاع می‌دهد و آنها هم قول پیگیری می‌دهند: «وقتی دوباره موضوع را پیگیری کردم، به من گفتند که دو نفر از مسئولان خوابگاه برای بررسی این موضوع به خوابگاه آمده‌اند اما با یکی از بچه‌ها بحث‌شان شده است. درنهایت هم گفته‌اند که موضوع را پیگیری کرده و سعی می‌کنند خسارت ما را پرداخت کنند اما من بعید می‌دانم چنین اقدامی کنند. تنها خوابگاهی که امنیت آن تضمین نیست و به آن رسیدگی نمی‌شود، خوابگاه ماست».

گفتند اگر شکایت کنید، برای دانشگاه بد می‌شود

«مینا» دانشجوی دیگری است. او هم به «شرق» می‌گوید: «وقتی حملات شروع شد به ما که ساکن خوابگاه هستیم، گفتند جانتان را بردارید و به خانه‌های‌تان برگردید، لازم نیست وسایلتان را ببرید. حالا که دوباره خوابگاه فعال شده و بچه‌ها برای برداشتن وسایلشان آمده‌اند، مشخص شده که از دانشجوها سرقت شده است. قبل از بازگشت به خوابگاه وقتی در گروه‌های خوابگاهی‌مان درباره دزدی‌ها خواندم، موضوع را باور نکردم اما وقتی به خوابگاه آمدم با حقایق مواجه شدم.

ادامه در صفحه ۱۰

خبرهای روز

فقط ۲ درصد مدارس شهریه ۱۰۰ تا ۱۴۵ میلیون تومانی دارند

ایسنا: رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش و پرورش گفت: «فقط دو درصد مدارس غیردولتی شهریه بین ۱۰۰ تا ۱۴۵ میلیون تومان دارند که متعلق به تهران و مناطق شمالی تهران هستند». احمد محمودزاده ادامه داد: «۲۵ درصد مدارس بین ۲۰ تا ۳۰ میلیون، ۳۹ درصد بین ۳۰ تا ۴۰ میلیون، ۱۷ درصد بین ۴۰ تا ۵۰ میلیون، ۹ درصد بین ۵۰ تا ۶۰ میلیون، ۲.۹ درصد بین ۶۰ تا ۷۰ میلیون، ۲.۲ درصد بین ۷۰ تا ۸۰ میلیون، هفت‌دهم درصد بین ۸۰ تا ۹۰ میلیون و پنج‌دهم درصد بین ۹۰ تا ۱۰۰ میلیون تومان شهریه دارند. حدود یک درصد مدارس نیز زیر ۲۰ میلیون تومان شهریه دارند که شامل تهران نمی‌شوند. البته به تفکیک دوره تحصیلی و استان‌ها شهریه‌ها متفاوت است». او با بیان اینکه واقعی‌کردن شهریه، توازن در شهریه‌ها، کنترل شهریه‌های بالا، تفکیک شهریه و کیفیت بخشی از مهم‌ترین رویکردهای سازمان است افزود: کل مدارس غیردولتی در کشور شامل ۲۰ هزار مدرسه در سه مقطع ابتدایی، متوسطه اول و متوسطه دوم هستند. محمودزاده همچنین با بیان اینکه ابلاغ شهریه مدارس غیردولتی در حال انجام است گفت: «در برخی استان‌ها تا ۷۵ درصد مدارس شهریه خود را اعلام کرده‌اند، فرصت ۴۵روزه به همه مدارس استان‌ها داده شده تا شهریه خود را اعلام کنند». او با بیان اینکه تا اعلام همه مدارس کف و سقف شهریه مشخص نیست افزود: «شهریه‌های اعلام‌شده مربوط به برنامه درسی در دوره‌های مختلف تحصیلی و فوق‌برنامه‌های درسی است که در دوره‌های مختلف، متفاوت است، از این رو هزینه‌های مربوط به فرم، غذا و سرویس ایاب‌وذهاب و فعالیت‌های آموزشگاهی شامل این شهریه‌ها نمی‌شود». شهریه مدارس غیردولتی در سامانه مشارکت‌ها بارگذاری شده است و خانواده‌ها می‌توانند برای مشاهده شهریه مصوب هر مدرسه به آدرس www.mosharekatha.ir مراجعه کنند.

آزادی ۱۰۴ زندانی غیرعمد در یک هفته

مهر: در هفته جاری در کمیته ویژه ستاد مردمی دیه کشور برای تعدیل حداکثری جمعیت زندانیان، با ارائه تسهیلات ویژه به ۱۰۴ زندانی جرائم غیرعمد موافقت شد. یازدهمین جلسه کمیته ویژه آزادی زندانیان نیازمند در سال جاری برگزار شد. در این کمیته که به طور خاص برای طرح وضعیت زندانیان با شرایط خاص در راستای آزادی برگزار می‌شود، ۱۳۴ پرونده از هفت استان چهارمحال‌وبختیاری، فارس، قزوین، لرستان، مرکزی، همدان و تهران بازخوانی شد که اعضا پس از استماع نظر مدیران نمایندگی‌های ستاد دیه استانی از طریق ویدئوکنفرانس با اعطای تسهیلات بانکی و کمک ویژه به ۱۲۲ مددجوی بدهکار مالی و محکوم به جرائم غیرعمد موافقت شد.

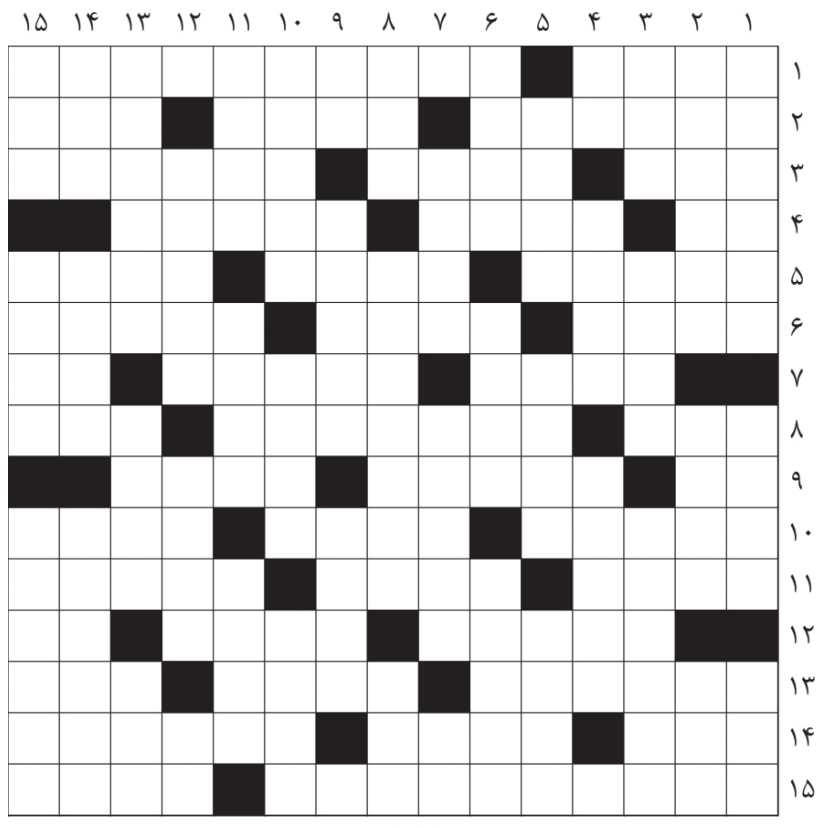
جدول ۵۰۸۸ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- از نام‌های خرما در مراحل رشد- جایزه اسکار بهترین بازیگر زن ۲۰۰۲ را برای بازی در فیلم ساعت‌ها دریافت کرد ۲- سقف اتاق- نامرغوب و بی‌ارزش- منفک ۳- سوره مورچه- از سازهای آرشه‌ای موسیقی سنتی ایران- آلبومی با آواز عبدالحسین مختاباد ۴- بله روسی- چالاک- خطوط میله‌ای اطلاعات کالا ۵- کتاب حضرت عیسی(ع)- کشمش درشت و سیاه- خواب خوش ۶- وجود ندارد- پسر گودرز که در جنگ یازده‌رخ کشته شد- فیل ماقبل تاریخ ۷- نقاشی که ادعای نبوت کرد- حسابدار- صدای پنچری ۸- از انجیل‌های معتبر- اسکی مارپیچ- نیش سرما ۹- جدید- در گرو- واحد طول انگلیسی ۱۰- بدون تردید و قطعا- نشانی- دشت طبیعی زیبا بین شیراز و کازرون ۱۱- خداحافظی- پرنده‌ای لذیذگوشت- خلأ ۱۲- گشاده- یکپارچه و هماهنگ- نشانه مفعولی ۱۳- بتخانه هند که توسط سلطان محمود غزنوی فتح شد- از مرکبات- ثروتمند ۱۴- گذرگاه دسترسی جنوبی نوار غزه با مصر- ضرباهنگ- از هم پاشیده ۱۵- مجموعه‌داستانی نوشته فیروز زنوزی‌جلالی- سواری بر پشت

عمودی:

۱- دودمان- رمانی نوشته رضا امیرخانی- رنگ خون ۲- سماوی- زاده‌شدن- شرط دوستی ۳- ریگ نرم- بدنی- از جاهای دیدنی تهران در شب در بزرگراه ارتش ۴- ویتامین انعقاد خون- حیوانی از خانواده گربه‌سانان- گندیده ۵- قصه‌گوی قهوه‌خانه‌های قدیم- سنگ قپان- نام پدر ابراهیم نبی(ع) ۶- توپ و تشر- لامپ‌های تزئینی به هم وصل‌شده- سرمه ۷- نوعی کفش ساقه‌بلند- چند لایحه- تنها ۸- پرنده‌ای لذیذگوشت- حیران- بسودن ۹- درخت زبان‌گنجشک- بی‌اعتبار- غربی‌ها مولانا را به این نام می‌شناسند ۱۰- یکدنده- از یاران امام علی(ع)- خرمافروش ۱۱- خوش‌نویس نامی عهد قاجار- نامیده‌شده- جانوران رام‌نشده ۱۲- کدورت و رنجش- بی‌حرکت- قورباغه ۱۳- مستعمل و کارکرده- سبز مایل به خاکستری- مبالغه‌کردن ۱۴- تفاله عسل- بشقاب‌پرنده- مجله الگوهای لباس ۱۵- برکت سفره- سومین فرمانروای خوارزمشاهی- دارای جنبه تظاهر

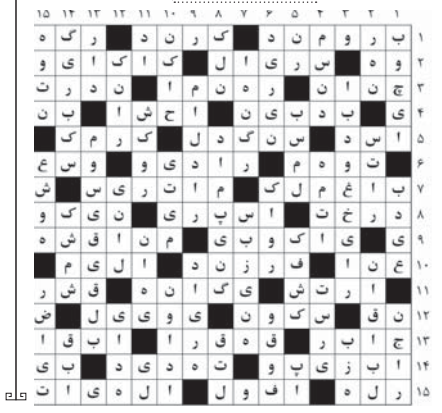


حل سودوکو ۴۰۸۳

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

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

حل جدول ۵۰۸۷



سودوکو سخت ۴۰۸۴

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

سودوکو ساده ۴۰۸۴

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.

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