نگاه

شرایط بازگشایی اماکن متبرکه در مناطق با وضعیت سفید

● مدیرکل بقاع متبرکه و اماکن مذهبی سازمان اوقاف و امور خیریه کشور توضیحاتی درخصوص بازگشایی بقاع و اماکن متبرکه در مناطق سفید کشور اعلام کرد. «حجت‌الاسلام‌والمسلمین محمد نوروزپور» در گفت‌وگو با ایلنا در پاسخ به این سؤال که با توجه به دستور ستاد ملی مقابله با کرونا مبنی بر بازگشایی اماکن مذهبی در ۳۰۰ منطقه سفید در کشور چه برنامه‌ای در این زمینه دارید، گفت: ما تابع تصمیمات ستاد ملی کرونا و به تبع آن ستادهای شهرستانی هستیم.

وی با بیان اینکه در حال حاضر موضوع سلامت مردم در میان است و سلامت آنها برای ما بسیار اهمیت دارد، ادامه داد: در حال حاضر تمام برنامه‌های ما در سراسر کشور از طریق فضای مجازی و شبکه‌های استانی اجرا می‌شود. این برنامه‌ها شامل جزءخوانی و تفسیر قرآن است که بدون حضور جمعیت در بقاع متبرکه و اماکن مذهبی در حال اجراست و از طریق سایت امامزادگان، فضای مجازی و شبکه‌های استانی در حال پخش است.

مدیرکل بقاع متبرکه و اماکن مذهبی سازمان اوقاف و امور خیریه کشور با بیان اینکه ادعیه و مناجات نیز از طریق فضای مجازی در حال اجراست، تصریح کرد: ما براساس آنچه ستاد ملی مقابله با کرونا و به تبع آن ستادهای استانی و شهرستانی به ما اجازه دهند، فعالیت‌هایمان را پیش خواهیم برد. اگر در شهرستان یا شهری اجازه تجمعات بدهند، ما نیز در بقاع متبرکه و اماکن مذهبی اجازه می‌دهیم مردم تجمعات مذهبی و مراسمات را اجرا کنند، اما چنانچه فقط اجازه بازگشایی برای زیارت فردی داده شود، ما نیز در اماکن مذهبی بر همان اساس برنامه‌ریزی می‌کنیم.

حجت‌الاسلام نوروزپور خاطرنشان کرد: «حجت‌الاسلام خاموشی» رئیس سازمان اوقاف نیز تأکید دارند که در بازگشایی و برنامه‌ریزی در اماکن مذهبی از تصمیمات ستاد ملی، استانی و شهرستانی تبعیت شود، چراکه موضوع سلامت مردم در میان است و ما نیز از روز اول تاکنون همراهی لازم را با ستادهای مقابله با کرونا داشته‌ایم. وی درباره برگزاری مراسم و تجمعات در اماکن مذهبی به ویژه در شب‌های ماه مبارک رمضان و شب‌های قدر ادامه داد: اگر ستادهای استانی و شهرستانی اجازه تجمعات و برگزاری مراسم چندصدنفری را صادر کنند، ما نیز مراسمات را با حضور مردم برگزار خواهیم کرد، در غیر این صورت تابع دیگر دستورات ستادهای مقابله با کرونا هستیم. ما برنامه‌ریزی برای اجرای مراسم را داریم، اما اجرای همه این موارد منوط به دستورات ستاد ملی مقابله با کرونا و ستادهای استانی و شهرستانی است، چراکه سلامت مردم برای ما در اولویت است. مدیرکل بقاع متبرکه و اماکن مذهبی سازمان اوقاف و امور خیریه کشور خاطرنشان کرد: در تمامی بقاع متبرکه کشور ضدعفونی در اماکن مذهبی و خیابان‌های اطراف در حال انجام است و ۲۲ هزار خدام افتخاری ما که تاکنون در بقاع متبرکه خدمت می‌کردند، حالا از طرف این بقاع متبرکه به مردم خدمت می‌کنند. همچنین ۲۷۱ کارگاه تولید ماسک و محلول در این بقاع متبرکه در حال فعالیت هستند. همچنین ۱۱۰ هزار بسته معیشتی برای نیازمندان در این ایام آماده شده است و ۷۰ هزار بسته معیشتی نیز در شب عید در بین نیازمندان توزیع شد.

آیا مردم ما حیوان آزار شده‌اند؟

ابراهیم احمدیان

تیترشدن موضوعات بی‌ارتباط با کووید۱۹ در رسانه‌های خبری ایران، در این روزها سخت است. در رویارویی با کرونا، خیلی از موضوعات مهم، اهمیت خود را از دست داده‌اند؛ گویا هر موضوعی فقط اگر با کووید۱۹ مرتبط باشد، اهمیت می‌یابد. اما در چنین وضعیتی ـ که ما هر روز خبر کشته‌شدن عزیزان و همنوعان خود را در رویارویی با کووید۱۹ می‌شنویم ـ موضوع کشتار جوجه‌های یک‌روزه در یکی از استان‌های کشور در شبکه‌های مجازی چنان تیتر شد که بیشتر رسانه‌های خبری مجبور شدند آن را پوشش دهند و حتی سیمای ملی نیز دقایقی درخور توجه را به آن اختصاص داد. ماجرا از این قرار بود که به دلیل کساد بازار مرغ، پرورش جوجه‌ها صرفه اقتصادی نداشت و برای همین آنها را معدوم کردند؛ ولی ویدئویی که از کشتار جوجه‌ها در شبکه‌های مجازی دست به دست شد، عواطف عمومی را به‌شدت برانگیخت و همین باعث شد تا موضوع، برای پیگیری رسانه‌ها به‌صرفه و بلکه ضروری شود.

کشتار حیوانات به بهانه‌های مختلف با وجود مشکلات اخلاقی‌اش، در ایران و جهان ما نایاب نیست؛ ولی آنچه نایاب بود و در دو، سه دهه اخیر دیگر نایاب نیست، واکنش‌های تند، سریع و قدرتمند مردم به کشتار و آزار حیوانات است. واقعه حساسیت به کشتار جوجه‌ها و وقایع مشابه ـ مانند کشتن یک قلاده خرس در ماه قبل و تیترشدن آن ـ در ایران، خبر از وقایعی دیگر می‌دهند؛ اول، رشد فرهنگی و اخلاقی مردم ایران در رفتار با حیوانات. دوم، قدرت مردم ایران در جهت‌دهی به رسانه‌های هرچند دولتی و حکومتی و سوم، تمکین دولت و حکومت به مطالبه جدی مردم.

تفسیر و توجیه برخی خبرنگاران و رسانه‌های خبری خارج از کشور، شاید از اینکه تقریبا هر ماه یک واقعه حیوان‌آزاری سرتیتر شبکه‌های مجازی ایرانیان می‌شود، این است که مردم ایران در سال‌های اخیر در رفتار با حیوانات پسرفت داشته‌اند. اما نکته ظریف ماجرا این است که بدانیم این مردم هستند که اخبار حیوان‌آزاری را مخابره می‌کنند. آیا مخابره موارد حیوان‌آزاری نشان از حیوان‌آزاری دارد؟ در برخی کشورهای همسایه همین وقایع روی می‌دهد؛ ولی واکنشی را از سوی مردم برنمی‌انگیزاند. در ۱۰ سال اخیر، صدها سازمان رسمی و غیررسمی مردمی زیست‌محیطی و حمایت از حیوانات در ایران تأسیس شده، شبکه‌های مجازی فارسی در صفحه‌های پرشماری به موضوع اخلاق زیست‌محیطی و حقوق حیوانات می‌پردازند و ادبیات حمایت از حیوانات و محیط زیست فرهنگی شایان توجهی داشته و کتاب، مقاله، سخنرانی، توییت‌ها و پست‌های اینترنتی درباره حیوانات به‌طرزی درخور توجه گسترش یافته است. سازمان‌های دولتی و حکومتی بر اثر فشار افکار عمومی ناچار شده‌اند به موضوع حیوان‌آزاری و شکنجه حیوانات به صورتی ویژه بنگرند؛ مثلا سال قبل اعلام شد شعبه‌ای از پلیس فتا برای پیگیری موارد حیوان‌آزاری در سازمان محیط زیست مستقر می‌شود. در بسیاری از موارد حیوان‌آزاری در یکی، دو سال اخیر، دادستان‌های شهرها مستقیم به مسئله ورود کرده‌اند و دولت لایحه‌ای در قالب قانون مجازات اسلامی در منع و جرم‌انگاری حیوان‌آزاری به مجلس ارائه کرده است. می‌توان گفت که همه اینها با فشار افکار عمومی ایرانیان داخل کشور بوده است. به‌این‌ترتیب، امروزه مردم ایران برای برخورد با حیوان‌آزاری فقط به رسانه‌ها جهت نمی‌دهند، بلکه در بسیاری از موارد، مسئولان قانون‌گذاری، دولتی، قضائی و انتظامی را هم وادار به واکنش و پیگیری می‌کنند. حالا باید پرسید: آیا مردم ما حیوان‌آزار شده‌اند؟

پارازیت در عصر بیماری‌های همه‌گیر

حمیدرضا شوشتریان . کارشناس رسانه

سال‌هاست آثار زیان‌بار ارسال پارازیت پرحجم بر سلامتی مردم در کشور مطرح است. برخی تحقیقات نشان می‌دهند اثرات بیولوژیکی امواج رادیویی و میکروموج‌ها (پارازیت‌های ماهواره‌ای) و دکل‌های فشارقوی ضمن امکان ایجاد سرطان در بافت‌های نرم بدن، تأثیرات منفی روی مغز و اعصاب، جنین، عقیم‌شدن مردان و افزایش مستمر دمای بدن می‌گذارد. هرچند تاکنون همه این یافته‌ها را قطعی نمی‌دانند اما کمتر کسی است که منکر آثار زیان‌بار امواج پارازیت به‌ویژه در رادیوفرکانس‌های بالا که در بسیاری از حوزه‌ها استفاده می‌شود، باشد. حتی در موارد ناچاری نیز مانند آنتن‌های تلفن همراه مقدار انرژی آنها نباید هرگز بیش از حد استاندارد و مجاز باشد.

انتشار پارازیت‌ها که سال‌ها به‌عنوان بخشی از زندگی پرتنش ما در دستور کار قرار گرفته و اعتراض‌ها و مقالات و تحقیقات منابع غیردولتی و مستقل و گاه وزارت بهداشت نیز از نظر مسئولان قابل استماع نیست، یادآور بی‌توجهی دولت به آغاز شیوع کرونا در ایران و بی‌توجهی به هشدار پزشکان و بخش درمان کشور در قرنطینه‌کردن و سایر اقدامات عاجل است که چنانچه به این هشدارها توجه می‌شد، قطعا با این خسارت جانی و مالی مواجه نبودیم.

از سوی دیگر، نه‌تنها انتشار پارازیت‌ها با شروع بیماری همه‌گیر و ناشناخته کرونا که خانواده‌های بسیاری را دور هم در قرنطینه خانگی جمع کرده است، کاهش نیافته، بلکه از ابتدای امسال نسبت به سال ۹۸ که قبلا بعد از ظهرها و به شکل محدود ارسال می‌شد، اکنون شبانه‌روزی شده و حتی شبکه‌های تلویزیونی صداوسیما را که از آنتن تلویزیونی استفاده می‌کنند، دچار اختلال کرده است. هرچند نمی‌خواهیم ربط مستقیمی بین پارازیت و ویروس کرونا برقرار کنیم اما ادامه این شرایط غیرضروری به نگرانی روحی و استرس مردم دامن می‌زند؛ عاملی که در محاسبات پزشکی قابل اعتناست.

صرف‌نظر از آنکه جهان صنعتی امروز ناچار در برابر تشعشعات انواع امواج موبایلی و فرکانس‌هایی با کاربردهای مختلف قرار دارد اما این حق مردم است که بپرسند چرا باید در کشوری با این حجم از مشکلات زیست‌محیطی از جمله آلودگی هوا و آب و باقی‌مانده سموم کشاورزی در غذا و... از بابت پارازیت و سایر امواج قابل پیشگیری نیز باید دچار آسیب باشند. آیا کنترل اخبار و برنامه‌های ماهواره آن هم در شرایطی که همین اخبار و شیطنت‌ها به‌سادگی از طریق فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی قابل بازنشر است، ارزش تحمیل این خطر را بر مردم دارد و آیا ادامه این وضع در شرایطی که نگرانی روحی، فشارهای اقتصادی و... جزئی از زندگی مردم شده، ضروری است؟

سال‌هاست مجادلات بر سر پارازیت علاوه بر رسانه‌ها به سطح مجلس نیز کشانده شده است تا بلکه حداقل، نمایندگان مردم راهی برای این وضعیت بیابند. اما به استناد اخبار منتشره قابل دسترس، این معضل تاکنون عقیم مانده و مطالبات افکار عمومی را بدون اقناع، سرگردان گذاشته است. گذری نه‌چندان دور نشان می‌دهد موضوع پارازیت گاه به دستاویز جناح‌های سیاسی تبدیل و سپس فراموش شده است؛ از جمله از ابتدای سال ۹۳ پس از بحث و جدل‌های رسانه‌ای مقرر شد کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی به همراه وزارت ارتباطات در جلساتی کارشناسی زیان‌باربودن یا نبودن امواج پارازیت را بررسی کرده و نتیجه آن را منتشر کنند. شنبه ۳۱ خرداد ۱۳۹۳ سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس شورای اسلامی در گفت‌وگو با خبرنگاران، ادعا کرد: «کمیسیون بهداشت تا به حال چندین جلسه درخصوص پارازیت‌ها برگزار کرده اما از آنجایی که گزارش‌های ارائه‌شده ضدونقیض و غیرکارشناسانه هستند، هنوز گزارشی شفاف و متقن که نشان دهد پارازیت‌ها مضر هستند یا نه و میزان ضرر آن تا چه میزان است، به دست ما نرسیده است، بنابراین از مرکز پژوهش‌های مجلس خواسته‌ایم بررسی وضعیت پارازیت‌ها را با جدیت پیگیری کند و گزارش شفافی در این خصوص به ما بدهد».

اما ظاهرا این گزارش بعد از پنج سال آماده یا منتشر نشده است تا جایی که مجدد در شهریور ۹۸ موج اعتراض رسانه‌ای بالا می‌گیرد و همان ترکیب قبلی کمیسیون بهداشت و وزارت ارتباطات و البته تعدادی دیگر از سازمان‌های دولتی و بدون حضور سازمان‌های مردم‌نهاد و مستقل تشکیل جلسه داده و همان نتیجه پنج سال قبل تکرار می‌شود.

بنا بر گزارش ۳۱ آذر ۹۸ خبرگزاری‌ها پس از آنکه وزیر ارتباطات به صورت دوپهلو آسیب‌رسان‌بودن پارازیت‌ها را رد می‌کند، می‌افزاید: «اثر تجمعی امواج الکترومغناطیسی موجود در اطراف انسان‌ها، مانند فرستنده‌های تلویزیون و ایستگاه‌های ارسال امواج تلفن بر سلامتی مردم تأثیرگذار است، وی باز هم از کارگروهی حرف می‌زند که مقرر شده برای بررسی بیشتر این موضوع تشکیل شود».

محمدحسین قربانی، عضو هیئت‌رئیسه کمیسیون بهداشت، نیز در این گزارش اظهار می‌کند: «در جلسه کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، مقرر شد گزارشی با محوریت دولت و دستگاه‌های ذی‌ربط و همکاری برخی از دانشگاه‌های معتبر دنیا تهیه و به صورت شفاف به مردم ارائه شود تا دغدغه و نگرانی مبنی بر آسیب‌رسان‌بودن فرکانس‌ها رفع شود. از طرفی بسیاری از موضوعات مربوط به پارازیت‌ها و فراکانس‌ها در قانون هوای پاک سال ۹۶ مطرح شده است که باید به آن استناد شده و گزارشی به کمیسیون بهداشت و درمان مجلس ارائه شود».

ظاهرا با پایان‌یافتن این موج نیز باید پنج سال دیگر صبر کرد تا به جای گزارش کارشناسی‌ای که معلوم نیست چرا تهیه یا منتشر نمی‌شود، دوباره جلسه مشترکی برگزار و حواله به آینده شود.

در خاتمه برای مرضی‌الطرفین‌کردن، به متولیان مربوطه درباره ارسال پارازیت پیشنهاد می‌شود همچنان که تعدادی از زندانیان برای نگرانی از کرونا به مرخصی اعزام شده و دولت نیز قصد دارد اقساط وام‌های ما را سه ماه تنفس دهد یا قبض آب و برق را دیرتر اخذ کند، لطف کند پارازیت‌ها را نیز به مدت سه ماه قطع کرده و تنفس اعلام کند. در این فاصله اگر مثل زندانی‌ها کسی فرار کرد یا شخصی اقساط و قبوض خود را پرداخت نکرد، ما تعهد می‌کنیم به کمک همین صداوسیمای خودمان آنها را هدایت کنیم و در صورت مقاومت به سه ماه زندگی در زیر یکی از همین آنتن‌ها بفرستیم تا کاملا تفهیم شود.

خبر

هشدار درباره کلاهبرداری در پوشش جمع‌آوری کمک مردمی

● **شرق:** معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس ناجا از شهروندان خواست مراقب کلاهبرداری در پوشش جمع‌آوری کمک‌های مردمی باشند. سرهنگ «محمدرضا اکبری» گفت: برخی کلاهبرداران با سوءاستفاده از شیوع ویروس کرونا، اقدام به برقراری تماس تلفنی یا ارسال پیامک در قالب جمع‌آوری کمک‌های مردمی به فعالان اقتصادی زیان‌دیده کرده و در ادامه با انجام فریب و نیرنگ و سوءاستفاده از عواطف شهروندان، آنان را پای دستگاه خودپرداز کشانده و پس از القای یک سری عملیات بانکی، موفق به انتقال وجوه شهروندان به حساب‌های خود می‌شوند. معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی ناجا به شهروندان توصیه کرد: در هیچ شرایطی به درخواست افراد تماس‌گیرنده مبنی بر مراجعه به دستگاه‌های خودپرداز به منظور واریز کمک‌های مردمی توجه نکنند.

نکاتی درباره اهداف کلی واحد سلامت روان

● **مژگان طالبی:** به بهانه روز روان‌شناس و مشاور و همچنین هفته سلامت، به اهداف کلی واحد سلامت روان و خدماتی که معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز در این زمینه ارائه می‌دهد می‌پردازیم.

معرفی گروه سلامت روانی، اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز، مراکز بهداشت شهرستان‌ها و مراکز خدمات جامع سلامت تابعه این استان با هدف سازماندهی، برنامه‌ریزی و اجرای هدفمند برنامه‌های سلامت روان، سلامت اجتماعی و پیشگیری از اعتیاد فعالیت می‌کنند تا براساس اولویت‌ها و نیازهای کشوری، استانی و منطقه‌ای و مطابق اجزا و ظرفیت‌های نظام مراقبت‌های بهداشتی - درمانی اولیه و برنامه‌های نظام تحول سلامت با درنظرگرفتن مشکلات روانی، اجتماعی و اعتیاد و عوامل مؤثر بر آن و با جهت‌گیری ارتقای کمی و کیفی خدمات مورد نیاز در مناطق و جمعیت تحت پوشش شهری و روستایی سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، اقدام، پشتیبانی و پیگیری کنند. **معرفی مراکز ارائه خدمات سلامت روان:** در تمام خانه‌های بهداشت و پایگاه‌های سلامت استان البرز، خدمات آموزشی و درمانی در زمینه سلامت روان و بیماری‌های اعصاب و روان به عموم مردم ارائه می‌شود. چنانچه افرادی به خدمات تخصصی‌تر نیاز داشته باشند، از طریق سیستم ارجاع به مراکز خدمات جامع سلامت معرفی می‌شوند، این خدمات شامل آموزش و درمان‌های غیردارویی (مشاوره فردی و گروهی) است که توسط روان‌شناس ارائه خواهد شد. خدمات تخصصی دارویی توسط روان‌پزشک یا پزشکان دوره‌دیده در مراکز تخصصی براساس سیستم ارجاع و با تعرفه‌های دولتی ارائه می‌شود. مراکز کاهش آسیب به مصرف‌کنندگان مواد مخدر خدماتی رایگان مانند ارائه سرنگ و سر سوزن، کاندوم، مراقبت از زخم، غذای گرم و سرد، چای، لباس، استفاده از حمام، خدمات روان‌شناختی و آموزش در مناطق حصارک پایین، کلاک، مهرشهر، فردیس و نظرآباد ارائه می‌کند. در برنامه اختلالات سوءمصرف دخانیات، الکل و مواد مخدر، پس از ورود مراجعه‌کننده به مراکز خدمات جامع سلامت، مراقبین سلامت غربالگری اولیه را انجام می‌دهند و در صورت مثبت‌شدن نتیجه غربالگری، فرد برای ارزیابی تکمیلی به کارشناس سلامت روان ارجاع می‌شود تا پس از نمره‌گذاری و تعیین سطح خطر پایین، متوسط و بالا، مداخلات مختصر و پیشرفته انجام شود.

*کارشناس ارشد روان‌شناسی

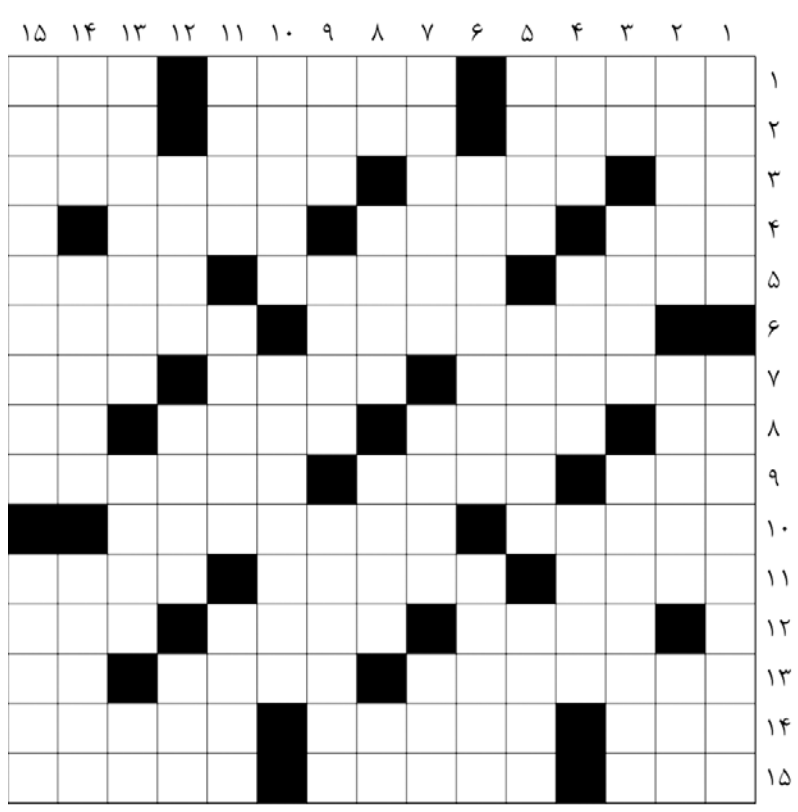
جدول ۳۶۴۹ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- استقراریافته- جریمه‌ها- پول فلزی ۲- هدایت‌کننده- بریده و قطع‌شده- شتر بارکش ۳- تخم‌مرغ انگلیسی- پیشوا- نوعی شیرینی خشک و نازک ۴- پرنده‌ای نوک‌دراز- اول- ارباب ۵- هیجان‌انگیز- کیسه کاه و جو چارپایان- نوعی اجاق برقی ۶- تفسیر قرآن اثر علامه طباطبایی- به نزدیکی گره‌های فرش گفته می‌شود ۷- شیرینی ماه رمضان- حمله و یورش- روکار ساختمان ۸- دفاع فوتبال- علامت زیر حرف- استفراغ- پهلوان ۹- ضمیر اشاره- ضرباهنگ- از نژادهای سگ ۱۰- گلوله خمیری- از وسایل بازی کودکان در پارک ۱۱- رمزها- قارچ- از میوه‌ها ۱۲- در حال دویدن- قطب منفی باتری- فراموشی ۱۳- به ناز راه‌رفتن- چشم دلفریب- مادر عرب ۱۴- ضمیر متصل مفعولی- مدخل- هم‌زمانی ۱۵- پسندیده- حریص- بدون تردید و قطعا.

عمودی:

۱- آیین‌های سنتی- کنایه از چاپلوسانه سخن‌گفتن است ۲- دستگاهی در موسیقی ایرانی- خلأ- عقیده ۳- هزار کیلو- پول عمان- مجرای ریختن گندم به آسیاب ۴- سوره پنجاه‌وچهارم- گیاه ساده تک‌سلولی- ضرورت ۵- رهن‌دهنده- سمت چپ میدان جنگ- از ایالات آمریکا ۶- نوعی کباب ایرانی- نصیحت ۷- دلخراش- دشنام‌گو- خواب ۸- خاک سرخ- فاسد- معیار- نیمی از دنیا! ۹- مهره‌ای در شطرنج- آزرده- پسته زمینی ۱۰- بی‌نظیر- بازرگانی که بدهی‌هایش بیشتر از دارایی‌اش شده ۱۱- مثل ماه- رغبت- چهارمین حرف یونانی ۱۲- خوشنویس نامی عهد قاجار- نخستین سلسله بزرگ چین باستان- کمترین ۱۳- سلسله جانشینان اسکندر در ایران- آویخته- برخی از آن کره می‌گیرند! ۱۴- محله و برزن- کامل کردن- بی‌باکی ۱۵- نویسنده فرانسوی داستان بی‌خانمان- شکوه و جلال.



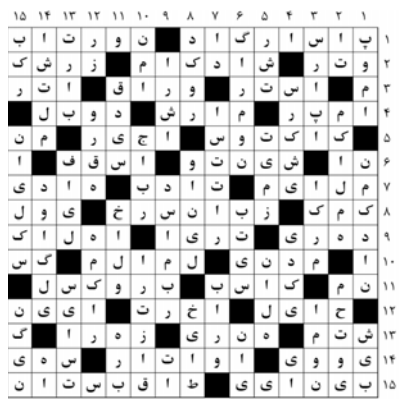
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۶۴۴

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

جدول ۳۶۴۸



سودوکو سخت ۲۶۴۵

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.

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

سودوکو ساده ۲۶۴۵

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.

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