یادداشت

امنیت شنوایی

● **دکتر رضا اسدی***: امروزه در حوزه سلامت فردی و شیوه زندگی سالم نکات بسیار زیادی را افراد باید مد نظر قرار بدهند که درباره بسیاری از آنها از جمله افزایش وزن، غذاهای سالم یا اهمیت ورزش و فعالیت بدنی بسیار صحبت شده است. اما در این مقاله به یکی از مواردی که شاید کمتر به آن توجه شده باشد و اخیرا به عنوان یک نگرانی عمده توجه صاحب‌نظران حوزه سلامت را در سراسر جهان به خود جلب کرده است، می‌پردازیم. با برخی از انواع آلودگی صوتی و اثرات آن بر سلامت آشنا هستیم؛ صدای غرش هواپیماها، ترافیک و رفت‌وآمد موتورسیکلت و خودروها و بالاخره مؤسسات صنعتی و برخی کسب‌وکارها مانند فعالیت‌های ساختمانی. اما در کنار همه اینها، نوع دیگری از آلودگی صوتی بخش بزرگی از جمعیت را درگیر کرده که بسیار به آن کم توجه شده است. امروزه در خیابان و در منازل کودکان، نوجوانان و جوانانی را می‌بینیم که انواع مختلف هدفون‌های کوچک را در گوش خود قرار داده و به گوش‌دادن به فیلم، موسیقی یا بازی مشغول هستند. در تحقیقات انجام‌شده اثر مضر این وسایل صوتی برای سیستم شنوایی و پرده گوش بسیار بالا ارزیابی شده است. این دستگاه‌ها به دلیل ایجاد صدا از فاصله بسیار نزدیک به پرده گوش و همچنین استفاده مستمر افراد به دلیل سرگرم‌کننده‌بودن ماهیت آن و در نتیجه عدم توجه به اثر تخریبی و مضر صدای بلند مستمر، به عنوان یکی از عوامل ایجادکننده کاهش شنوایی و آسیب‌های سیستم شنوایی در جوانان و کودکان شناخته شده است. اهمیت موضوع تا جایی رسیده که سازمان بهداشت جهانی کارگروهی را تحت عنوان شنوایی امن (Listening safe) راه‌اندازی کرده و با جلب توجه صاحب‌نظران و متخصصان حوزه شنوایی و تولیدکنندگان ابزارآلات صوتی و سایر افراد ذی‌ربط درصدد پیگیری و مراقبت از این آسیب بهداشتی برآمده است.

کاهش شنوایی یک اختلال فراگیر سلامتی انسان است که ابعاد مختلف سلامتی فرد را درگیر می‌کند و در جوانان و نوجوانان می‌تواند منجر به ایجاد اختلال در یادگیری زبان و تکلم شده و همچنین منجر به اختلالات رفتاری، اضطراب، افت تحصیلی و طبیعتا جدایی فرد از محیط اجتماعی و بهره‌وری کمتر شود. این اختلالات معمولا ماندگار هستند یا خانواده و نظام سلامت باید هزینه‌های بسیار بالایی برای درمان و بازتوانی آن متحمل شود. در حالی که در دهه‌های گذشته به دلیل کاهش عفونت‌های گوش میانی، پیشرفت قابل توجهی در این مسئله حاصل شده بود، آمارهای سازمان بهداشت جهانی نشان‌دهنده افزایش مجدد موارد کاهش شنوایی نسبت به دهه‌های گذشته است که یکی از عوامل مؤثر بر آن، استفاده از دستگاه‌های شخصی پخش صوتی و آلودگی‌های صوتی بالای محیط زندگی کنونی است؛ در واقع همان‌طور که در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ میلادی، مصرف دخانیات کاملا سالم و بی‌ضرر شناخته می‌شد و حتی یک پرستیژ اجتماعی نیز به حساب می‌آمد و آثار مضری برای آن متصور نبود درنهایت، تحقیقات پزشکی گسترده به‌تدریج اثبات کردند که مواد دخانی موجب ایجاد بیماری‌های فراوان و اختلال جدی در سلامت انسان می‌شود. حتی پس از اثبات این مهم، تلاش بسیار زیادی از سوی جامعه مدنی، سازمان‌های بین‌المللی متولی بهداشت و درمان و همچنین سیاست‌گذاران صورت گرفت تا بتوانند مصرف دخانیات را کاهش دهند که هنوز هم ادامه دارد.

ادامه در صفحه ۱۳

اعتیاد زنان از انکار تا مهار

دکتر اسدالله افشار

عکس: ایرنا

یکم): برای بسیاری چنین جا افتاده است که زنان نمی‌توانند معتاد شوند یا معتاد باشند؛ بنابراین چه نیازی است که به شناسایی این زنان پرداخته شود یا امکاناتی به اصلاح رفتارشان اختصاص داده شود تا نیازشان را پاسخ‌گو باشیم. با بروز جنبش‌های برابری‌طلب زنان در دهه ۱۹۷۰ میلادی اما این فکر قالبی زیر سؤال رفت و شکست؛ چنان‌که نه تنها تأکید شد زنان می‌توانند با مردان فرق داشته باشند، بلکه ضمنا گرفتاری آنان در دام اعتیاد مانند مردان منتفی نیست و لازم است برای رهایی اینان کاری کرد. با این باور بود که اعتیاد زنان به رسمیت شناخته شد و مطالعات جنسیتی به این مقوله هم پرداخت و پژوهش‌های گسترده‌ای را در این باب سامان داد. از این نگره ورود زنان به جرگه اعتیاد، مصائب اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی آنان را دو چندان می‌کند؛ بنابراین در چنین موقعیتی، قبل از هرچیز جداکردن وضعیت آنان از مردان معتاد ضرورت دارد؛ زیرا این دو جنسیت از حیث ثروت، قدرت، منزلت و معرفت نابرابر بوده و اساسا زنان بی‌بهره از این مواهب در رقابت با مردان بر سر دستیابی به امکانات مزبور به سر می‌برند. در این صورت به تبیینی نظری نیاز است که نشان دهد زنان معتاد غیر از تشابه در این رفتار با مردان به چه تمایزاتی مشهورند و بر این پایه چگونه می‌توان به زمینه‌سازی منع یا ترک اعتیاد ایشان همت گمارد. مثلا اگر گرایش زنان به اعتیاد به منظور فراموشی سلطه جنس مذکر باشد، جز به مدد یاری برابرسازی روابط قدرت نمی‌توان به تغییر جهت رفتاری آن اندیشید و دست یافت.

دوم): اگر این باور را با تلقی سیاسی بپذیریم که زنان به منزله اقلیت و فرودست و ثانویه‌بودن نسبت به اکثریت و فرادست و پیشگام‌بودن مردان، جایگاهی در نظام خلقت و اجتماع ندارند، این نتیجه به ذهن خطور می‌کند که آنان قربانیان سلطه و امتیازات جنس مذکرند و همین نیز سبب می‌شود آنان در مواجهه با مسئله اعتیاد از حیث اعمال قدرت بر خود و دیگران، دچار تعارض برای کنترل علیه واقعیت ضعف کنترل شوند؛ زیرا سخت است به زنان تفهیم کرد هم به‌دلیل خویشتن‌داری دچار اعتیاد شده‌اند و باید با تقویتش به جنگ اعتیاد روند و هم به ایشان فهماند در پارادایم جنس مذکر از توان کافی برخوردار نبوده و لازم است توانمند شوند. به علاوه اگر زنان معتاد در ردیف مردان معتاد گذاشته شوند یا هم ردیف آنان انگاشته شوند، ممکن است هر گونه مواجهه و راه‌حل اصلاحی موجبات ازخودبیگانگی ایشان را فراهم آورد تا از خویش نیز دورشان کند. آنچه لازم است در همین بحث بیان شود این است که جنگ جنسیتی که خود مردان به راه انداخته‌اند تا زنان را به منزله دیگران کنترل کنند، اینک آنان را نزد زنان هم چون دیگرانی متخاصم جلوه می‌دهد که با اعتیاد به جنگشان رفته‌اند تا خودی بنمایند، اما اینک همه سیاست‌های اصلاحی و توانمندسازی به یاری هم آمده‌اند تا نشان دهند این جنگ با خودشان است، بنابراین بر این روش مشکل می‌توان مسئولیت‌پذیری زنان را در قبال ضعف خویشتن‌داری‌شان برانگیخت و از آن برای اصلاح رفتار اعتیادآمیزشان سود جست.

سوم): شناخت تاریخی اعتیاد زنان لازمه تحلیل اجتماعی و نسخه‌پیچی برای آن است. باوجوداین چنین موضوعی در مطالعات تاریخی به قرینه غیبت عمده زنان از آن یا نبود مورخان زن مستقل برای واقعه‌نگاری این حضور چندان مشخص و برجسته نبوده، خصوصا که اعتیاد زنان عرفا و اخلاقا نیز مذموم می‌نمود. حتی استفاده از داروهای مخدر در تمدن‌های زن‌محور پیشاتاریخ برای کاهش آلامی چون دردهای زایمان که البته هیچ‌گاه به اعتیاد نمی‌کشید، در پارادایم جنس مذکر چنان با شائبه‌های اقتصادی و اخلاقی توأم شد که حتی اطبا نیز ذکری از تجویز این مواد برای تسکین بیماران زن خویش به میان نیاورده‌اند، به‌ویژه که هنوز اعتیاد نیز به عنوان بیماری پذیرفته نشده بود و در تداعی با خشونت، استقلال و سلطه‌جویی جنس مذکر تنها در زمره مردی و مردانگی و مناسک آن می‌گنجید. چنین تصور می‌رفت که تنها مردانند که می‌توانند «دمی به خمره» زده یا «پکی به وافور» زنند و درعین‌حال به واسطه قدرت و توانشان قادرند این رفتار را نیز کنترل کنند و هرگاه دلشان بخواهد در قبال آن خویشتنداری پیشه کنند؛ زیرا زنان حتی در شکل طبیعی محتاج مراقبت و نظارت‌اند تا چه رسد که به اعتیاد نیز گرفتار آیند. این همه سبب مخفی‌ماندن اعتیاد زنان در تاریخ جنس مذکر یا پنهان‌کاری خود آنان در این زمینه شد.

چهارم): از اواخر قرن ۲۰میلادی به موازات تأمین شرایط برابرتر زندگی جنس- جنسیتی و نیز ضرورت برنامه‌ریزی جامع‌تر در این زمینه به مدد جمع‌آوری آمار واقعی از وضعیت پدیده‌های اجتماعی بود که رویکرد واقع‌بینانه‌تری نسبت به اعتیاد زنان اتخاذ شد. معهذا چنین رویکردی نیز تا آنجا پیش می‌آمد که متناسب با نقش ثانویه زنان در حیات انسانی- اجتماعی با همه پوشیدگی‌ها، تغافل‌ها، بی‌ارادگی‌ها و عدم حق انتخاب‌هایشان باشد. زنان همواره در معرض اعتیاد بوده‌اند، اما نه آشکار و از سر اراده، بلکه در صورت ثبت‌شدن اعتیادشان توأم با تأکید بر شرایطی خاص و غیرقابل‌مقایسه با مردان. درهرحال هر چه به هزاره سوم نزدیک‌تر می‌شویم، شناخت اعتیاد زنان و زمینه‌سازی برای اصلاحش بالاتر گرفته است. همه‌جانبه‌نگری زبان و معنا، نفی و طرد، شرم و بدنامی و تلقی زنان به منزله اقلیت یا تابع در این روند بیشتر شده و رویکرد به زنان معتاد را نسبت به انواع مردان بیشتر کرده است تا لااقل ضرورت رفع اعتیاد آنان با سقوط در جهان تجربیات مردانه توأم نشود. از این منظر، زنان بخشی از جامعه تلقی شده و نیازهای خاصی به تفکیک سن، طبقه، امکانات و دسترسی‌های رفاهی محل سکونت و نظایر آنها دارند که اعتیادشان را نیز به‌دنبال دارد، لذا نمی‌توان بنا به دیدگاه و رأی مردانه و خصوصا انقیادشان از مردان نسبت به آن نسخه‌پیچی کلی کرد؛ زیرا حداقل این است که زنان از همان مسئولیت و اراده جنس مذکر در این راستا بهره‌مند نیستند.

پیشگیری و کنترل اعتیاد مقدم بر درمان

با وجود هزینه‌های قابل توجه در زمینه پیشگیری از مواد مخدر، مصرف آن همچنان معضل و مشکل روزافزون عصر حاضر است که در صورت حل‌نشدن می‌تواند مسائل جدیدی را برای جهانیان مانند عدم سلامت روانی و جرم و خودکشی در پی داشته باشد. مسلما در این میان اگر پیشگیری و درمان مصرف مواد مخدر صرفا بر تغییر رفتار فردی متمرکز شود و به عوامل مکون اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی آن نپردازد، به نتیجه قانع‌کننده‌ای نخواهد رسید. لحاظ‌کردن تحولات سریع اجتماعی مثل کار بیشتر والدین، طولانی‌ترشدن ساعات کار، تغییر ساخت خانواده، تمدید دوره نوجوانی و نگرانی از ضعف نهادهای مراقبتی و آموزشی کودکان در مواجهه با این اوضاع نیز می‌تواند در رشد مصرف مواد مخدر و مسائل ذی‌ربط مؤثر باشد.

درک این نکته از ضروریات است و باید بدانیم که نظام اجتماعی در ایجاد و رفع اعتیاد تأثیرگذار است. مثلا فرهنگ متضمن باورها و ارزش‌ها و معانی چنین رفتاری است یا نقش‌ها و پایگاه‌های کنشگران از حیث جنس، قومیت و طبقه در بافتار آموزشی، رفاهی و حقوقی می‌تواند بر این رفتار مؤثر باشد.

کارشناسان به درستی اعتقاد دارند؛ فقر و نابرابری اقتصادی به واسطه تحصیلات پایین و کم‌درآمدی و نبود امکانات رفاهی و تفریحی با اعتیاد مرتبط می‌شود و البته این همه با ضعف حس خودکنترلی و احساس خستگی، نفرت، بیگانگی، شرمساری و حقارت و خصوصا بی‌اعتمادی به دیگران توأم است که با سودآوری قاچاق مواد مخدر تا حد خریدن برخی مأموران ناسالم و وظیفه‌نشناس قضائی و انتظامی تشدید می‌شود.

بی‌خانمانی و بی‌کاری در کنار تکنولوژی‌های ساده تولید مواد مخدر می‌تواند اعتیاد را تعمیم دهد و بیماری را بر ارگانیسم خصوصا به واسطه تغذیه نارسای معتادان تا حد بروز مرگ زودرس حاکم کند. ضعف خانواده‌ها و طلاق والدین در جامعه‌پذیرکردن فرزندان یا ضعف بوروکراسی در تأمین اجتماعی مثلا از حیث افزایش تخصیص مالیات به هزینه‌های کنترل و پیشگیری نیز قابلیت آن را دارد که رفتار اعتیادآمیز را به تفکیک جنسیت گسترش دهد.

البته باید به این نکته نیز اشاره کرد که روابط نظام جوامع در عصر جهانی‌شدن و رشد ارتباطات دوربرد الکترونیک بر بازار مواد مخدر، سیاست‌های مواد مخدر و مصرف مواد مخدر از حیث سردرگم‌سازی هویتی و احساس بی‌ثباتی و افسردگی جوانان یا تلاش‌های بین‌المللی مانند سازمان ملل در ترویج حقوق شهروندی قطعا تأثیرگذار و مؤثر خواهد بود.پیشگیری و کنترل اعتیاد با آموزش و آگاهی‌بخشی نسبت به عواقب این رفتار قرین است. بسط رفاه اجتماعی در کنار تأکید بر شایسته‌سالاری می‌تواند بلوغ عاطفی و رشد شناختی را تابع مهارت‌های ارتباطی و دانش عمومی متبادل در عرصه عمومی کند و به این وسیله از رشد اعتیاد جلوگیری کند و باید اضافه کرد؛ ارتقای بهداشت محیط نیز از دسترسی آسان به مواد مخدر ممانعت به عمل می‌آورد و تقویت انسجام خانوادگی و اجتماعی مانند سد سکندر سرمایه اجتماعی در برابر این رفتار مقاومت می‌کند. امروزه بر احدی پوشیده نیست که پیشگیری از اعتیاد از اهمیت فوق‌العاده ویژه‌ای در دنیا برخوردار است و قطعا بر درمان اعتیاد نیز تقدم دارد. فرض بنیادی راهبردهای پیشگیرانه این است که پیشگیری از سوءمصرف مواد راحت‌تر، کم‌هزینه‌تر و مؤثرتر از درمان آن است به این شرط که برنامه پیشگیری مناسبی برای جمعیت هدف اتخاذ شود. عقل سلیم نیز باور دارد پیشگیری مهم‌تر، سهل‌الوصول‌تر، ارزان‌تر و منافع آن با حداکثر سود مادی و معنوی برای فرد و جامعه در دسترس و قابل تحقق است. در چهار دهه اخیر، جهان با آمارهای دهشتناک و تکان‌دهنده‌ای از شیوع و گسترش مصرف مواد عموما در سطح جوامع و به طور خاص در میان جمعیت نوجوان و جوان مواجه بوده است. کارشناسان و صاحب‌نظران این سیر صعودی را در دنیا نگران‌کننده و چالش‌برانگیز خوانده و آثار زیان‌بار دارویی، اجتماعی، قانونی، بهداشتی و اقتصادی ناشی از سوء مصرف مواد را گوشزد و یادآور شده‌اند.

با عنایت به آنچه بیان شد، اهمیت پیشگیری امری منطقی و پذیرفته‌شده نزد عقلاست. بنابراین بهترین شیوه برای جلوگیری از اعتیاد معالجه آن نیست بلکه پیشگیری از به‌وجودآمدن آن است و بنابراین از نگاه متخصصان، آن‌قدر که پیشگیری از ایجاد اعتیاد اهمیت دارد، معالجه آن از اهمیت برخوردار نیست.

لازم به ذکر است که انجام و اجرای برنامه‌های پیشگیری، مستلزم مراحل خاصی است و چنانچه نسبت به آن بی‌توجهی صورت گیرد، به طور قطع مشکل اعتیاد را حاد و پیچیده‌تر می‌کند؛ بنابراین برای اینکه با این معضل مواجه نشویم، ضروری است نخست عوامل ایجادکننده آن شناسایی و شناخته شود. تأکید می‌شود در کنار مبارزه با عرضه مواد و ارائه خدمات درمانی، رویکردهای پیشگیری را باید مورد توجه و در اولویت قرار داد.

ستون حقوق حیوانات

سازمان حفاظت محیط زیست به دلفیناریوم جدید نه گفت

● **سپهر سلیمی:** در هفته‌ای که گذشت، شاهد اتفاق ویژه و خوشحال‌کننده‌ای در زمینه حقوق حیوانات در کشور بودیم. بالاخره پس از بیش از ۱۰ سال صدای حامیان حقوق حیوانات و محیط زیست شنیده شد و سازمان حفاظت محیط زیست کشور اعلام کرد با گسترش دلفیناریوم‌ها موافق نیست. اعتراضات گسترده حامیان حقوق حیوانات و محیط زیست، تجربه مرگ پستانداران دریایی در دلفیناریوم‌های کشور، روند تعطیلی دلفیناریوم‌ها در جهان و احکام دینی در مخالفت با حیوان‌آزاری در اعلام این تصمیم مؤثر بود. حمید ظهرابی، معاون محیط طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست، در گفت‌وگو با رسانه این سازمان گفت: با توسعه دلفیناریوم‌ها موافق نیستیم، چون بهره‌کشی از حیوانات برای مقاصد تفریحی را مجاز نمی‌دانیم. پیش از این نیز موضوع بهره‌کشی از حیوانات در سیرک‌ها نیز مطرح بود که سازمان حفاظت محیط زیست با آن مخالفت کرد. ما معتقدیم می‌توان مراکزی تفریحی را بدون آزار حیوانات و مقیدسازی آنها احداث کرد. بنابراین با توسعه دلفیناریوم‌ها موافق نیستیم و این موضوع را حتما بررسی و دستورالعملی برای جلوگیری از توسعه این مراکز ابلاغ خواهیم کرد. ظهرابی همچنین گفت: اقداماتی که برای مقیدسازی و آموزش حیوانات در این مراکز صورت می‌گیرد، مجاز نیست و طبق فتاوای متعدد مراجع عظام تقلید، این‌گونه بهره‌کشی از حیوانات جایز نیست و در مواردی نیز حرام اعلام شده است. سازمان حفاظت محیط زیست در ادامه سیاست پیشین خود در مورد مخالفت با بهره‌گیری از حیوانات برای تفریح، موافق توسعه دلفیناریوم‌ها نیست. فعالیت دلفیناریوم‌ها همواره با مخالفت جدی حامیان حقوق حیوانات در جهان روبه‌رو بوده است. تلاش حامیان حقوق حیوانات به ممنوعیت، حذف برخی گونه‌ها یا وضع قوانین سخت‌گیرانه برای دلفیناریوم‌ها در برخی ایالات آمریکا و کشورهایی نظیر کاستاریکا، کرواسی، مکزیک، قبرس، یونان، هندوستان، سوئیس، انگلستان، نروژ، برزیل و تعدادی کشور دیگر منجر شده است. در کنار مسائل محیط‌زیستی، کشور هندوستان برای تعطیلی دلفیناریوم‌ها از دلایل اخلاقی بهره برده است. در برخی از مهم‌ترین دلایل وزارت محیط زیست این کشور برای تعطیلی دلفیناریوم‌ها آمده است: پستانداران دریایی بسیار باهوش و حساسند. دانشمندانی که روی این جانوران تحقیق می‌کنند معتقدند این جانوران هوش فوق‌العاده‌ای دارند و جزء معدود جانورانی هستند که مثل انسان درک بالایی دارند و فردیتی غیرانسانی دارند. آنها اسارت را درک می‌کنند و از آن بسیار آزرده می‌شوند تا حدی که بسیاری از آنها در اسارت از بین می‌روند. بنابراین باید حقوق آنها را محترم شمرد و نباید آنها را به اسارت گرفت. مجموعه اتفاقاتی که برای دلفین‌ها رخ می‌دهد؛ از شکار تا آموزش و نگهداری در محیط بسته باعث شده دلفیناریوم یا پارک دلفین به یکی از مراکز و مظاهر حیوان‌آزاری در سراسر جهان تبدیل شود؛ نشانه‌ای از استثمار حیوانات توسط انسان‌ها و بهره‌برداری منفعت‌طلبانه برای ساعتی لذت. تلاش‌های حامیان حقوق حیوانات برای تعطیل یا محدودکردن این اماکن در سراسر جهان هر روز گسترده‌تر از پیش می‌شود و این تلاش‌ها تا رهایی آخرین دلفین ادامه خواهد داشت.

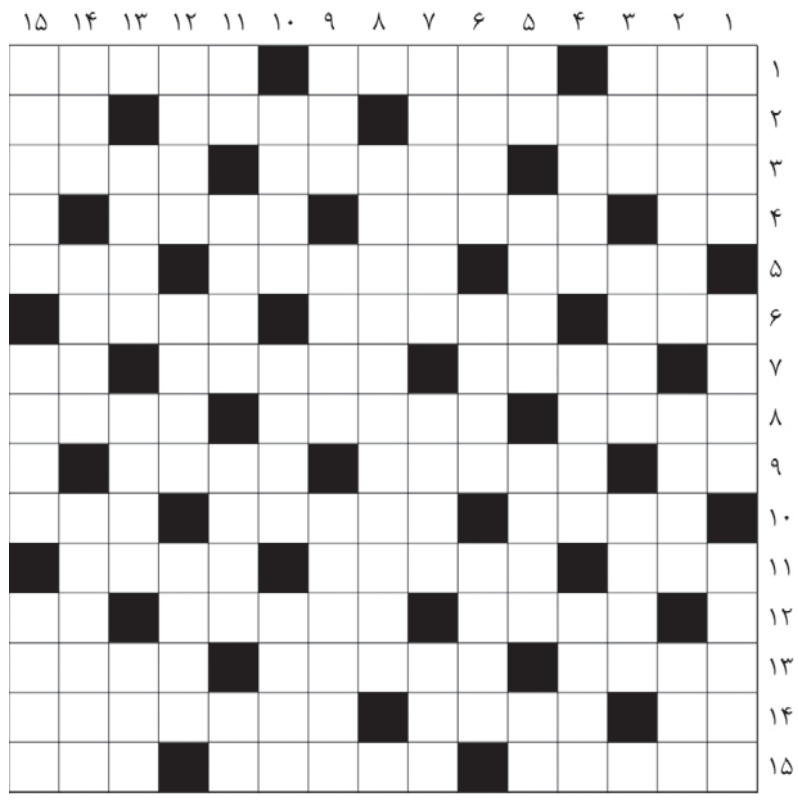
جدول ۳۳۳۲ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- سخن زیر لب از روی نارضایتی- همانند- برگزیده ۲- قاب- پایتخت لتونی- خاندان ۳- زبانی از خانواده هندوایرانی- اتومبیل فاقد صندوق عقب جداگانه- آشوب ۴- ضمیر انگلیسی- کاغذ کپی- قوای نظامی یک کشور ۵- ورم- بی‌نظیر- کم‌ارتفاع‌تر از کوه ۶- کالا- نویسنده فرانسوی نمایش‌نامه خسیس- نوعی میمون دم‌دار ۷- پرنده‌ای شبیه کبک- غذای اصلی خرس پاندا- خسیس پس نمی‌دهد ۸- خبرگزاری ایتالیا- هیاهوی مردم در شادی- بی‌حیا ۹- خودرأی- دلداده شیرین- خواب کودکانه ۱۰- مار خورده... شده- در شروع فیلم‌برداری از هر نما جلوی دوربین می‌گیرند- کتاب‌های عربی ۱۱- بی‌گناه- جنگ و نبرد- خانه خدا ۱۲- نیروی یاری‌رسان- عضو جونده- اول شخص مفرد ۱۳- نمره عالی- دستبند زینتی زنانه- شعبه‌ای از نژاد سفید ۱۴- زمین آذری- بهسازی- دقت نظر ۱۵- سنگی زینتی- نامی دخترانه- زبانه آتش.

عمودی:

۱- به صورت سه گوش- استخوان جلوی قفسه سینه- بندری در هند ۲- از جنگ‌های معروف امام علی(ع)- بی‌چیز- چین و چروک پوست ۳- عدل و انصاف- شش ضلعی- بدون تغییر ۴- پسر مازندرانی- رفع‌کننده- کارآمدترین شبکه حمل و نقل عمومی ۵- قسمتی از پا- نام‌ها- اقدام به کار خطرناک- پراکندگی ۶- همسر زن- آبرو و اعتبار- آماده و مهیا ۷- پرندگانی که اصحاب فیل را دچار عذاب کردند- از مهم‌ترین رنگ‌های قالی ایرانی- بسودن ۸- کنایه از مطلوب و جالب توجه بودن است ۹- فرارکردن- دریاچه‌ای در مرز قزاقستان و ازبکستان- شغل حداد ۱۰- آحاد- هلاک کننده- نبرد رو در رو برای اعاده حیثیت ۱۱- حیوان وفادار- گوشه‌ای در دستگاه شور- تکیه‌کردن- به دنیاآوردن ۱۲- مهربانی- ماکارونی رشته‌ای- میوه‌ای با خاصیت طبی شبیه سنجد ۱۳- پراکندگی- سواره- جاده آهنی ۱۴- درختی با دانه‌های روغن- حریر ساده- دختر شاه سمنگان ۱۵- اضطراب و نگرانی- خمیده- جانشین.



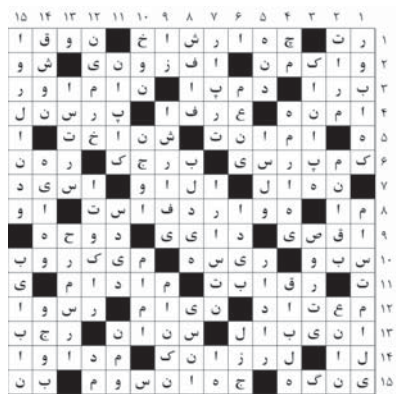
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۳۲۷

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

جدول ۳۳۳۱



سودوکو سخت ۲۳۲۸

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

سودوکو ساده ۲۳۲۸

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.

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