تخته سفید شماره ۸۶

تاک

اختلالات عاطفی-رفتاری در کودکان

آزاده سیدمیرزایی‌جهقی*

● بسیاری از اختلالات و عادات دوران نوجوانی و جوانی ریشه در دوران کودکی دارد. اگر در زمان کودکی اختلالات شناسایی و درمان نشود، در دوران بزرگسالی درمان آنها به‌مراتب مشکل‌تر خواهد بود. اختلالات عاطفی-رفتاری به مجموعه اختلالاتی گفته می‌شود که توانایی کودکان برای عملکرد مناسب اجتماعی، هیجانی و تحصیلی را مختل می‌کند. ازآنجایی‌که کودکان در مقایسه با بزرگسالان حساس‌تر هستند؛ بنابراین هرگونه ترس، اضطراب، ناامنی، فشارهای روانی و... می‌تواند واکنش‌های مختلفی را در کودک برانگیزد که با بروز اختلالاتی مانند: ناخن‌جویدن، مکیدن انگشت شست، شب‌ادراری، اختلالات در تکلم، بی‌قراری، بی‌توجهی، افسردگی و... همراه می‌شود. ناخن‌جویدن یکی از اختلالات شایع در کودکان و گاه نوجوانان است. بسیاری از کودکان زمانی که فشار درونی و ذهنی زیادی دارند، اقدام به ناخن‌جویدن می‌کنند. کودکانی که ناخن می‌جونند، راه دیگری برای خالی‌کردن فشارهای ذهنی و روانی خود ندارند. ناخن‌جویدن معمولا راهی برای کاهش هیجانات و فشارهای درونی و در برخی از کودکان عکس‌العملی عاطفی در برابر نزدیکانی مانند پدر و مادر است و در خانواده‌های ناآرام و پرتنش میزان ناخن‌جویدن در کودکان بیشتر است. درمان‌های علامتی مانند تلخ‌کردن ناخن‌ها، بستن آنها یا تهدید، تنبیه و تمسخر نمی‌تواند در درمان این اختلال اثرگذار باشد. برای درمان ابتدا باید ریشه آن شناسایی و سپس با درمان‌های رفتاری به درمان آن اقدام شود. لازم است به کودک آموزش‌هایی برای نحوه برخورد مناسب با مسائل و شیوه‌های حل مسئله داده شود تا کودک بتواند راه‌های مناسب‌تری برای خالی‌کردن فشارهای روانی خود پیدا کند. شب‌ادراری یکی دیگر از مشکلات هیجانی در کودکان و معمولا ناشی از مشکلات فیزیکی یا عوامل روانی است. عوامل روانی شامل: اظهار غیرمستقیم تشویش‌ها و نگرانی‌ها، تلاش برای جلب کمک و توجه مادر و پدر، گاه اظهار خصومت به والدین، تمایل به اظهار لذت از ادرارکردن، برخی از امراض عصبی-روانی، اختلال در عملکرد مثانه، خواب بسیار عمیق، ناپختگی عاطفی و... است. در درمان شب‌ادراری لازم است ریشه آن بررسی شود. یکی از راه‌های درمان این عارضه تسکین و ازبین‌بردن مشکلات هیجانی کودک است. اختلالات تکلمی: از دیگر اختلالات خاص دوران کودکی است و شیوع آن معمولا در پسران بیشتر از دختران است. اگر این اختلال بیش از ۴۲ماهگی طول بکشد، غیرعادی تلقی می‌شود. اغلب افرادی که لکنت زبان دارند، پیش از سن پنج‌سالگی به این اختلال مبتلا شده‌اند. علل فیزیکی این اختلال شامل: کم‌هوشی، فلج عضلانی، ناهنجاری‌های دستگاه شنوایی یا تکلم، بیماری‌های شدید عفونی، آسیب‌های قبل یا حین تولد و... و عوامل روانی شامل: ناراحتی و فشارهای محیطی، توجه و حساسیت زیاد برای اصلاح زبان، اضطراب مداوم، نداشتن اعتمادبه‌نفس، ضربه‌ها و شوک‌های عاطفی، نبود امنیت و آرامش در خانواده، تنبیه فیزیکی در مدرسه و خانه، انتقاد از کودک هنگام زبان بازکردن و... است.

*** کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی**

روایت یک فعال اجتماعی از تحصیل کودکان مهاجر در شیراز:

ثبت نام نمی‌کنند تا بگویند تعداد کودکان مهاجر کم است

قمر تکاوران

سه سال پیش مقام معظم رهبری فرمان داد که هیچ کودکی از تحصیل بازنماند و پس از آن کودکان مهاجر توانستند به مدرسه بروند؛ کودکان مهاجر، قانونی در مدارس دولتی ثبت‌نام می‌شدند و مهاجران فاقد مدرک بایستی برای ثبت‌نام برگه حمایت از تحصیلی دریافت می‌کردند. برای دریافت برگه حمایت از تحصیل، همه اعضای خانواده را سرشماری می‌کردند و به همه بچه‌های خانواده که در سن مدرسه بودند، برگه حمایت از تحصیل داده می‌شد اما امسال به دلیل قوانین جدید برای دادن برگه حمایت از تحصیل، مشکلاتی به وجود آمد و تعداد بیشتری از کودکان از تحصیل بازماندند. برای اطلاع از جزئیات بیشتر این مسئله با «مریم آشور»، فعال اجتماعی شهر شیراز، به گفت‌وگو پرداختیم.

حوزه فعالیت‌های شما به چه صورت است؟

ما در واقع کارمان آموزش به محرومان است. بخشی از مخاطبان هم بچه‌های مهاجر افغانستانی هستند. کار ما در منطقه سعدیه است، اطراف آرامگاه سعدی، حدودا ۸۰۰ هزار نفر جمعیت دارد. تقریبا یک‌سوم این جمعیت افغانستانی هستند. درواقع گستره نیاز و مخاطب در این منطقه خیلی زیاد است. حداقل حدود ۳۰، ۳۵ هزار نفر فقط مهاجرانی هستند که در این منطقه ساکن‌اند.

درباره آموزش بچه‌ها توضیح می‌دهید؟

ما سال گذشته به حدود ۴۰، ۵۰ بچه آموزش دادیم. بعد از یک‌سری پیگیری که سال گذشته انجام شد و به‌زور توانستیم در مدارس ثبت‌نامشان کنیم، عده‌ای ماندند. حدودا ۴۰، ۵۰ تا، حتی بیشتر از این و ما فقط کاری که توانستیم کنیم، این بود که به اینها آموزش پایه اول را بدهیم. به این امید که امسال بروند و امتحان بدهند. در آن امتحان تعیین سطح و بالاخره جذب مدرسه‌ها شوند و خب، متأسفانه خیلی از اینها در واقع سال گذشته برگه حمایت از تحصیل گرفته بودند و نتوانستند مدرسه بروند که دلایل آن متفاوت است ولی مهم‌ترین دلیلش این بود که مدارس گفته بودند ما جا نداریم. یکی از مهم‌ترین دلایلی که سال گذشته بچه‌ها نمی‌توانستند ثبت‌نام شوند این بود که مدارس اعلام تکمیل ظرفیت می‌کردند. ما توانستیم تا آبان‌ماه حدود ۴۷ تا از بچه‌ها را بعد از اینکه ثبت‌نام نشده بودند، از طریق اداره کل آموزش‌وپرورش در مدرسه‌ها ثبت‌نام‌شان کنیم. علاوه‌بر آنها این تعداد هم ماندند و البته تعداد دیگر. پس یک دلیل مهم اعلام تکمیل ظرفیت مدارس است و خب، نامتناسب‌بودن امکانات آموزشی با طرح فرمان رهبری یا آن ظرفیتی که در مناطق حاشیه‌ای وجود دارد. این آمار گسترده نیست، مثلا ما بچه‌ای داشتیم که کم‌شنواست، تقریبا ناشنوا و خب او در مدارس دولتی نمی‌توانست برود درس بخواند، ما تازه با او آشنا شدیم، باید وضعیتش پیگیری شود و برود مدارسی که شرایطش خاص است. ۱۱ساله است و کارنامه‌ای هم نداشته، امسال برگه‌اش تمدید نشد. من خانواده‌های دیگری را می‌شناسم که مثلا خواهرهای بزرگ‌تری که زیر ۱۸ سال هستند، نتوانستند به مدرسه بروند و برگه‌هایشان را هم نتوانستند تمدید کنند و یک خواهر کوچک‌تری که امسال سن قانونی بوده تا به مدرسه برود، چون کل آن خانواده برگه حمایت از تحصیلش تمدید نشده است، به این بچه هم برگه ندادند.

خواهرهای بزرگ‌تر چرا نتوانستند برگه حمایت از تحصیل‌شان را تمدید کنند؟

به دلیل اینکه آنها کبر سن حساب می‌شوند. یعنی دیگر به خاطر سن‌شان نتوانستند به مدرسه بروند و می‌آمدند پیش ما برای سوادآموزی بزرگ‌سال که خب ما هم غیررسمی بودیم. مثلا ما یک خانواده دیگری داشتیم که این بچه در یک مرکز پیش‌دبستانی مردم‌نهاد درس خوانده و به خاطر اینکه بچه ضعیف بوده، دو سال قبل که آموزش پیش‌دبستانی دیده بود که بتواند به مدرسه برود، به دلیل دیرآموزبودن و البته به خاطر وضعیت اجتماعی‌اش که روی او تأثیر گذاشته بوده، تشخیص مدیرهای پیش‌دبستانی بر این بوده که او اگر یک سال دیگر آموزش ببیند، در واقع با آمادگی بیشتری می‌تواند وارد مدرسه شود و وارد آن چرخه بازماندگی نمی‌شود. این یک سال، با وجود اینکه برگه را داشته و سنش سن قانونی بوده است، یک سال بیشتر در مرکز پیش‌دبستانی خوانده ولی چون کارنامه نداشته، باز برگه‌اش تمدید نمی‌شد. خانواده‌هایی را هم ما داریم که برگه‌های حمایت از تحصیل را دارند، شرایطش را دارند ولی مدارس پول می‌گیرند و حالا به هر دلیلی، گاهی واقعا خانواده نمی‌تواند تأمین کند، گاهی مسئله این است که خانواده می‌گوید من اصلا چرا باید برای تحصیل پول بدهم. هر دو مورد وجود دارد و به همین دلیل بچه‌ها بازمانده از تحصیل می‌شوند. سال گذشته در شیراز ۱۵۰ تا ۲۰۰ هزار تومان شهریه برای مدرسه می‌گرفتند. امسال من نمی‌دانم تهران به چه صورت است اما اینجا ۳۰۰، ۳۵۰ هزار تومان بوده است؛ یعنی ۳۵۰ برای کلاس اولی‌ها، ۳۰۰ برای بقیه پایه‌های ابتدایی و خب ما همین امسال هم به خاطر این مبلغ خانواده‌هایی را داریم که بچه‌هایشان را ثبت‌نام نمی‌کنند و نکردند. ممکن است ما بگوییم خب ۲۰۰ تومان یا ۳۵۰ تومان که چیزی نیست ولی مسئله این است که تعداد بچه‌هایی که در این خانواده‌ها هستند، خیلی وقت‌ها زیاد است و این بار مالی را نمی‌توانند تقبل کنند. بعضی از مدارس در واقع حاضر هم نبودند قسط‌بندی کنند؛ به‌ویژه امسال. یعنی می‌گویند: کل مبلغ را باید اول سال بدهید، اگر مبلغ را دادید، ما بچه را ثبت‌نام می‌کنیم.

خانواده‌هایی را داریم که برگه‌های حمایت از تحصیل را دارند، شرایطش را دارند ولی مدارس پول می‌گیرند و حالا به هر دلیلی، گاهی واقعا خانواده نمی‌تواند تامین کند، گاهی مسئله این است که خانواده می‌گوید من اصلا چرا باید برای تحصیل پول بدهم. این موارد وجود دارد و به همین خاطر بچه‌ها بازمانده از تحصیل می‌شوند

بچه‌هایی نداشتید که کلا نتوانسته باشند برگه حمایت از تحصیل بگیرند؟

ما بچه‌هایی داشتیم که نتوانستند این برگه را بگیرند. برای مثال خانواده‌ای را داریم که پدرش معتاد است -و چون درهرحال پدر باید در دفتر کفالت حضور داشته باشد- هرچه ما پیگیری کردیم، پدر حاضر نشد به دفتر کفالت برود، این در حالی است که او دو، سه تا بچه هفت، هشت‌ساله دارد. اینها الان هیچ مدرکی ندارند، هیچ برگه‌ای ندارند. می‌گویند ما شرایط کارنامه را گذاشتیم تا احراز هویت بشود که دو سال قبل در ایران بوده‌اند، درحالی‌که ما خانواده‌های را می‌شناسیم که خیلی بیشتر از دو سال است اینجا زندگی می‌کنند، ولی هیچ‌چیزی ندارند و سازمان‌های مردم‌نهاد و کسانی که آنها را می‌شناسند هم هیچ اعتباری ندارند. حتی در این حد که ما بگوییم مثلا یک سال با اینها کار می‌کردیم، حالا آموزش هم نباشد، بگوییم مددکاری‌شان کرده‌ایم یا درگیر بیماری‌شان بوده‌ایم؛ یعنی یک‌سال حداقل ما آنها را دیده‌ایم. یا دو سال ما آنها را دیده‌ایم که اینجا ساکن بوده‌اند؛ می‌شود استشهاد محلی جمع کرد ولی خب این اتفاق‌ها نمی‌افتد. می‌گویند کارنامه و کارنامه هم چرخه کاملا معیوبی است. وقتی طرح اعلام می‌شود، نیاز است که آموزش‌وپرورش و سازمان‌های مربوطه، زیرساخت را برای اجرای طرح فراهم کنند. چطور طرح را خبری می‌کنید و کلی روی آن مانور می‌دهید؛ درحالی‌که مدارس الان متناسب نیستند. جاهایی می‌گویند چون الان آمار افغانستانی‌ها در مدارس دارد زیاد می‌شود، ما می‌خواهیم سخت بگیریم که این آمار پایین بیاید؛ یعنی مسئله را پنهان کنیم. درصورتی‌که کودک افغانستانی در شهر زندگی می‌کند و یک بخش دیگر ماجرا که این بخش کمی سخت‌تر است، از حیث قانونی است. بخشی از بچه‌های بازمانده از تحصیل، بچه‌هایی هستند که کارت آمایش دارند ولی کارت آمایش شهرهای دیگر را دارند. خیلی وقت‌ها مسئله این است که خانواده نمی‌پذیرد؛ حالا یا خانواده بی‌مسئولیت است یا اینکه در آن شهر، شهر اصلی، در واقع کار وجود ندارد یا مثلا خانواده فکر می‌کند حالا اینجا نشد، با یک سازمان مردم‌نهاد دیگر یا با فردی غیررسمی صحبت می‌کنند و خدماتی می‌گیرند؛ دلیلشان هم این است که به اینجا عادت کرده‌ام، فامیلم اینجاست، این شهر بزرگ‌تر است و... . مثلا خانواده هفت، هشت بچه دارد، بچه‌ها در سن مدرسه رفتن هستند ولی اینها نمی‌توانند ثبت‌نام بشوند. عملا از نظر قانونی، اینها غیرقانونی حساب می‌شوند؛ یعنی از نظر قانونی اگر کسی کارت اراک را دارد ولی در تهران زندگی می‌کند، مهاجر غیرقانونی محسوب می‌شود و اگر او را بگیرند؛ یا دیپورتش می‌کنند یا جریمه‌اش می‌کنند، ولی مسئله این است که باز آن بچه قربانی می‌شود؛ یعنی به هر دلیل از جمله قانون، خانواده و شرایطی که وجود دارد، ما الان با تعداد جمعیت گسترده‌ای از بچه‌ها مواجهیم که برای این مسئله اکنون مدرسه نمی‌روند. اینها در کوچه‌ها هستند، در پارک‌ها هستند، جذب کار می‌شوند و کودک کار و خیابان می‌شوند. اگر دختر باشد، زود شوهر داده می‌شود. ترس، خشم و احساس کمبود همیشه در این خانواده‌ها و بچه‌ها رشد می‌کند که بالاخره اینها نتایجش را و تأثیرش را در شرایط اجتماعی ما به یقین خواهد گذاشت. این هم مسئله‌ای درباره وضعیت بازمانده از تحصیل‌ها است.

این را هم بگویم، حالا ما کاری نکردیم ولی من حداقل چند نفر را می‌شناسم که خانواده‌هایشان به‌دلیل تعصب اجازه خروج بچه را نمی‌دهند و به این دلیل بچه بازمانده از تحصیل می‌شود. یعنی همین پارسال برای اینکه می‌خواستیم بچه‌ها را در مدارس دولتی ثبت‌نام کنیم، خانه‌به‌خانه می‌چرخیدیم و صحبت می‌کردیم. برای مثال با خانواده‌ای صحبت کردیم که یک دختر هشت‌ساله داشت و مدارکشان هم قانونی بود؛ یعنی همه‌چیز مشخص بود ولی برادر خانواده که خیلی هم جوان بود، می‌گفت من اصلا غیرتم اجازه نمی‌دهد که خواهرم از خانه بیرون بیاید، حتی نمی‌گذاشت ما که همه خانم بودیم او را ببینیم. حالا چند بچه دیگر در آن خانه بود، عملا نمی‌شود فهمید ولی هستند خانواده‌هایی که مدارکشان معتبر است مثلا کارت آمایش دارند، ولی به‌دلیل مسائل تعصبی اجازه نمی‌دهند که این شامل دخترها شود. پسرهایی هستند که کودک کار و خیابان‌اند و مدرسه نمی‌روند ولی این تعصب در خصوص دخترها صادق است و اینکه بخواهم آمارش را دقیق بگویم شاید تک‌وتوک باشد، شاید بیشتر باشد. خیلی دقیق نمی‌دانم.

پس الان یک مسئله این است که بچه‌ها نمی‌توانند برگه حمایت از تحصیل را بگیرند و دیگر اینکه برگه را می‌گیرند ولی در مدارس ثبت‌نام نمی‌شوند؟

بله. این مسئله را که مدرسه‌ها پر می‌شود همین امسال هم داریم. پارسال ما باوجود اینکه مدارس پر شده بود، ۴۷ بچه را توانستیم ثبت‌نام کنیم؛ یعنی حتی اگر مسئولی در آموزش‌وپرورش می‌گفت نه و جای ثبت‌نام نداریم، واقعا این‌طور نبود یعنی انگار یک نگاهی هم وجود دارد برای اینکه این بچه‌ها را کمتر کنند. مسئله دیگر اینکه خانواده‌های این بچه‌ها خانواده‌های پرآسیبی هستند. مسئله‌ها زیاد است؛ مادروپدرها بی‌سوادند. اینکه شما ۲۰ نفر دانش‌آموز داشته باشی با اینکه ۴۰ دانش‌آموز داشته باشی، خیلی فرق می‌کند، حتی میزان انرژی‌ای که معلم باید سر کلاس بگذارد یا چک‌وچانه‌ای که باید با یک بچه یا خانواده بزند، که باعث می‌شود هنوز این چرخه معیوب باشد؛ یعنی اگر بچه‌ها تعداشان زیاد است و مدارس وجود دارد، ما باید معلم را بیش‌تر کنیم. ما باید شیفت مخالف مدارس را فعال کنیم. الان می‌گویند مدرسه نداریم، این همه مدرسه داریم که تک‌شیفت هستند. چرا آنها را فعال نمی‌کنید. در حد یک مدرسه می‌تواند حداقل بار زیادی را بردارد. چرا این اتفاق‌ها نمی‌افتد؟

در مورد دفتر کفالت‌ها چطور؟

سلیقه‌ای انجام شده، من این را شنیدم که دفاتر کفالتی بودند که نامه یک ان‌جی‌او را قبول کردند، برای اینکه بدون کارنامه تمدید کنند و جاهایی هم بودند که به‌هیچ‌وجه قبول نکردند. انگار به شخص هم ربط پیدا می‌کند و قانون آن‌قدر مشخص نیست.

یادداشت

وزارت مصیبت‌زده

حیدر بایزیدی*

● تکنولوژی آموزشی و استفاده از ابزارآلات آن را در سیطره خود قرار داده‌اند، تابلوهای نوشتاری‌شان امروز نه سبز است، نه سیاه و نه سفید، بلکه هوشمند و لمسی است. تغییرات در آنها لحظه‌ای نیست، بلکه حاصل تحقیقات و بررسی‌های گسترده تیم‌های تحقیقاتی است؛ آن هم برای تغییرات جزئی. قفلی بر در کتابخانه‌های آنها نمی‌بینید، شایسته‌سالاری و شایسته‌گزینی بر مبنای بانک اطلاعاتی منابع انسانی انجام می‌شود، روش‌های تلقین و حفظ مطالب درسی جای خود را به یادگیری داده‌اند، آموزش‌وپرورش را عامل اصلی رشد اقتصادی می‌دانند و به‌مثابه دروازه‌ای برای رسیدن به آینده‌ای ایدئال به آن می‌نگرند. اینها فقط گوشه‌ای از ویژگی‌های نظام‌های آموزشی در حال توسعه دنیا است که هر روز در مسیر توسعه و ترقی بهتر از دیروز عمل می‌کنند و این در حالی است که ۳۰ درصد از مدارس کشور ما برابر آمار رسمی ناایمن‌اند؛ یعنی حدود ۳۲ هزار مدرسه فرسوده در کشور داریم که ممکن است بر سر دانش‌آموزان و معلمان فرو بریزند. ۴۰ درصد مدارس ما تجهیزات گرمایشی ندارند؛ به بیانی دیگر حدود ۱۰۵ هزار کلاس بدون وسایل گرمایشی استاندارد داریم که ممکن است هر آن فاجعه شین‌آباد و زاهدان را تکرار کنند.

اسفناک‌تر اینکه امروز ۱۴ میلیون دانش‌آموز، ۲۸ میلیون خانواده آنان و حدود دو میلیون فرهنگی شاغل و بازنشسته را نادیده گرفته‌اند و بدون توجه به بودجه‌های انبساطی درنظرگرفته‌شده انقباضی‌ترین بودجه را برای آموزش‌وپرورش در سال تحصیلی جدید در نظر گرفته و تحویل مجلس شورای اسلامی داده‌اند. تجربه نشان داده است نمایندگان مجلس نیز که زمانی برای رسیدن به کرسی‌های مجلس، خود را منجی و مصلح آموزش‌وپرورش معرفی می‌کردند، این بی‌عدالتی را نادیده گرفته‌اند. جامعه آموزش‌وپرورش چنان‌که از آسیب‌های سخت‌افزاری سیستم در امان بماند، گذر از هفت‌خان محتوای و نرم‌افزاری آن کار هر کسی نیست؛ برای مثال به‌منظور جانماندن از قافله شعار دولت الکترونیک، بدون ایجاد زیرساخت‌های لازم و با بستن قراردادهایی به مبالغ کلان، آموزش‌وپرورش سکان هدایت و اجرای برنامه‌ها (بدون درنظرگرفتن محتوای آنها) را به سامانه‌های متعددی مثل همگام، سناد، بکفا، LTMS، دانا، ستاد، یونیت، امین، elb1، فاینال و... واگذار کرده است. هرچند گام نخست برای کارکردن با هر کدام از این سامانه‌ها داشتن اینترنت پرسرعت در مدارس است و بیش از ۹۰ درصد مدارس در کشور ما چنین زمینه‌ای را ندارند، در عمل از یک‌سو این سایت‌ها هر ساله به شرکت‌های مختلف با قراردادهایی به‌مراتب هنگفت‌تر واگذار می‌شوند و این بی‌ثباتی موجب آشفتگی و سردرگمی بسیار زیادی در محیط‌های آموزشی می‌شود؛ از سویی دیگر باوجود آنکه هر کدام از این سایت‌ها چندین برنامه مختلف را پشتیبانی می‌کنند، فقط یک سرور دارند و در موقع اجرای برنامه با حجم زیاد ورودی به سایت مواجه می‌شوند و کاربران مرتب با پیغام‌های خطا و به‌روزرسانی مواجه خواهند شد، بدیهی است رفع این خطاها و اجرای هر بار به‌روزرسانی هزینه‌های دوچندانی را برای آموزش‌وپرورش به بار می‌آورد.

***معلم منطقه زیویه، استان کردستان**

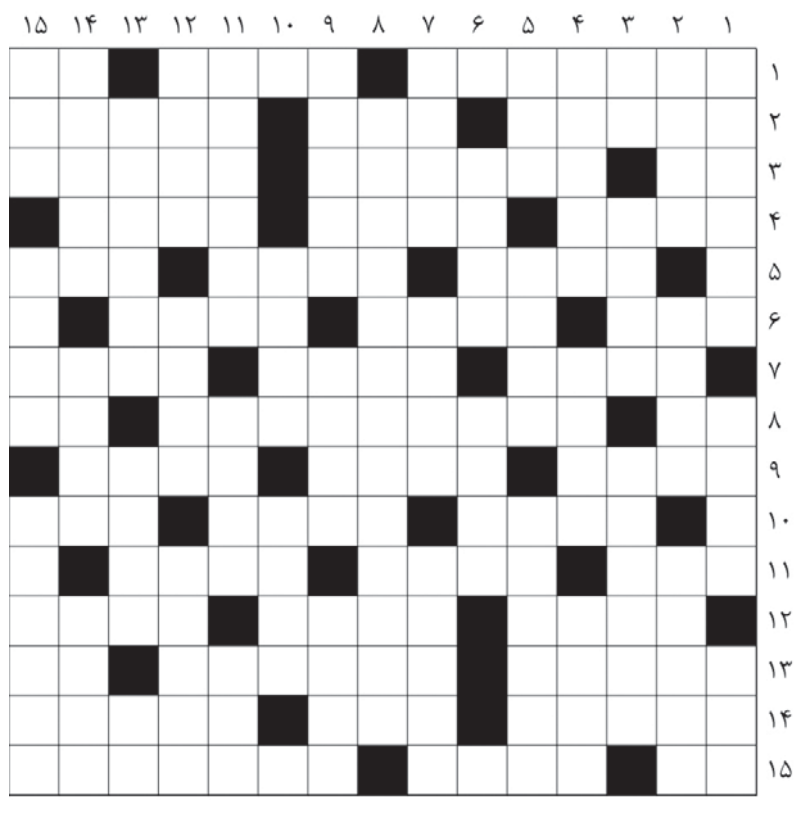
جدول ۳۳۰۰ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- غذای محلی شیرین زنجان- عاشق- رشته باریک ۲- روانه‌کردن- به سم ستور می‌کوبند- خلاص ۳- بله روسی- جواب طفره‌آمیز- از چهره‌های سرشناس سینمای کمدی جهان ۴- گرامی- افسوس- از لوازم‌التحریر ۵- اسب بارکش- اصلاح عکس پس از ظهور- منجمد ۶- خالص- پایتخت عربستان- از باشگاه‌های فوتبال اسپانیایی ۷- ستایشگر- فوق- پرهیزکردن ۸- فلز سرخ- از اماکن دیدنی کرمان مربوط به دوره ساسانی- مردار ۹- از القاب اشرافی زنان اروپا- رهسپار- غلاف بعضی گیاهان ۱۰- آحاد- نتیجه و ثمره- نمایش‌نامه‌نویس ایرلندی ۱۱- مخفف بدتر- جانوری گوشت‌خوار با پاهای کوتاه- واحد طول انگلیسی ۱۲- کاسه زانو- دزد و راهزن- بسیار بخشنده ۱۳- چراغ روشنی‌بخش- نوعی از فعل مضارع- نیمی از دنیا! ۱۴- بخشندگی- از اجزای میز- متنافر ۱۵- برگزیده- میزان اهمیت- آرام‌آرام.

عمودی:

۱- خوشحال- سبک ادبی یا هنری- موی آراسته ۲- خطی در دایره- بهتر- هم‌گرایی ۳- طمع- قشنگ- پایتخت آلبانی ۴- دشنام- آلت نشانه روی در اسلحه- شیر کوهی ۵- به رو خوابیده- مقابل آوردن- گروه بزرگ نوازندگان ۶- بیابان‌گرد- ز دانش دل پیر ... بود ۷- کمربند مسیحیان- به‌هیچ‌وجه- گیرودار ۸- مهاجم ملی‌پوش فوتبال کشورمان در جام ملت‌های آسیا ۹- شیوایی سخن- ذکر حاجیان در مراسم حج- بیعانه ۱۰- دست شکسته ... گردن است- از ایالات آمریکا ۱۱- بسیار وسیع- تاراج- امپراتوری قدیم ۱۲- مقتل ارزشمند سیدبن طاووس- از موتورهای جست‌وجوگر اینترنتی- جنین ۱۳- هنرپیشه- برگزیده- مخفف اگر ۱۴- یک‌دوم چهره- از محلات تهران- نمد زین ۱۵- جدی و سختگیر- آهسته- درخشنده.



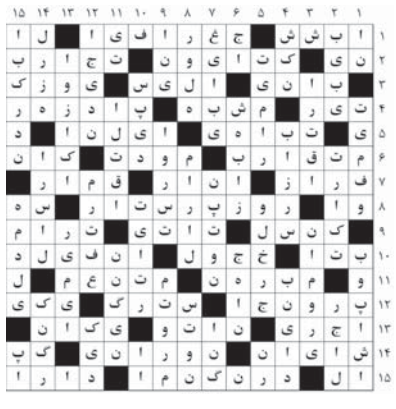
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۲۹۵

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

جدول ۳۲۹۹



سودوکو سخت ۲۲۹۶

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

سودوکو ساده ۲۲۹۶

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