فراخوان کمک به کارگری که برای ۱۰ میلیون تومان در زندان است

همسر مرد کارگری که به خاطر ۱۰ میلیون تومان در زندان است و دو فرزند او تحت شرایط سختی قرار دارند، درخواست کمک کرده است. مرد ۴۰ساله به دلیل امضایی که پشت یک سفته کرده، گرفتار شده و با اینکه همسرش با فروش هنرهای دستی‌اش توانسته بخشی از پول را تأمین کند؛ اما همچنان نیازمند کمک است.

همسر این مرد درباره وضعیت همسرش این‌طور می‌گوید: شوهر من کارگر روزمزد است. چند سال قبل دوستش پول لازم داشت و از فردی قرض گرفت و در قبالش سفته داد. شوهر من برای اینکه به دوستش کمکی کرده باشد، پشت سفته ۳۰ میلیون‌تومانی را امضا کرده بود، حالا آن نارفیق فرار کرده و شوهر من را بازداشت کرده‌اند. من در کنار شوهرم کار می‌کنم و هزینه زندگی خودم و بچه‌هایم با کار من و شوهرم تأمین می‌شود. من کارهای دستی می‌فروشم و با پول آنها زندگی می‌کنیم. در این مدت هم توانسته‌ام ۲۰ میلیون تومان جور کنم؛ اما شرایط پیش‌آمده و تعطیل‌شدن اینستاگرام روی کار ما هم خیلی اثر گذاشته است. چون کسی که کارهای من را می‌فروخت، در صفحه اینستاگرام این کار را می‌کرد و از وقتی که فضای مجازی تعطیل شده، آن صفحه هم تعطیل شده است و ما با مشکل مواجه شده‌ایم. حالا شوهرم هم زندانی است و من مانده‌ام با دو بچه! از مردم درخواست دارم به ما کمک کنند. به اندازه ۱۰ میلیون تومان پول کم داریم. اگر این پول را بدهیم، می‌توانیم شوهرم را آزاد کنیم و او کار کند و خرج زندگی‌مان تأمین شود. این زن که در روستا زندگی می‌کند، به دلیل اینکه نمی‌خواهد شناسایی شود، درخواست کرده مشخصاتش محفوظ بماند.

هم‌وطنانی که تمایل دارند به این زن روستایی و شوهرش کمک کنند، می‌توانند کمک‌های مالی خود را به حساب ۵۰۴۷۰۶۱۰۳۵۲۱۸۴۴۱، بانک شهر به نام شهرزاد همتی پل‌سنگی واریز کنند.

آرزوهای یاسمن

فریده مهنایی، کارشناسی ارشد گفتاردرمانی: «من سیده یاسمن هستم و ۳۵ سالمه و در مدرسه استثنائی درس خوندم و دیپلم استثنائی رشته خیاطی‌ام رو گرفتم و بعد از آن در سال ۹۲ اومدم مرکز شریعتی و مشغول به کار شدم و نواختن پیانو را از شش‌سالگی آموزش دیدم و آهنگ‌های زیادی را می‌نوازم و به کامپیوتر هم علاقه دارم و تایپ‌کردن با نرم‌افزار ورد رو یاد گرفتم و من دوست دارم که به دانشگاه بروم و در رشته‌ای که مناسب من باشد، آموزش ببینم. به‌تازگی در کلاس‌های تئاتر مرکز الوند شروع به آموزش کردم و خیلی هم علاقه به نمایش‌های عروسکی دارم و سال‌های قبل قالی‌بافی، گلدوزی، خیاطی، بافندگی و زیورآلات را هم یاد گرفتم و منم برای خودم و آینده‌ام آرزو دارم به خواسته‌هام برسم و در آینده کارهایی رو که بقیه بزرگ‌ترها و افراد فامیل انجام میدن رو هم منم انجام بدم و مثلا رانندگی یاد بگیرم و تشکیل خانواده بدم، زندگی شخصی‌ام رو اداره بکنم و بچه‌دار بشم و مادر بشم و من این باور رو در خودم تقویت می‌کنم و به همه هم ثابت می‌کنم که من هم می‌تونم از پس این کارام بربیام. روز جهانی معلولان رو هم به تمام معلولان توانمند و بااستعداد و باپشتکار تبریک می‌گویم و برای تمام مسئولان در سراسر ایران و جهان آرزوی سلامتی دارم.

متن بالا با نگارش خاص از سیده‌یاسمن عزیزم، دختری با معلولیت کم‌توانی ذهنی است که توانمندی‌ها و نیازهایش را نوشته است. امروزه برخلاف گذشته وقتی به روز جهانی معلولین می‌رسیم، از معلولیت، ناتوانی و ضعف‌ها تعریفی نمی‌آوریم بلکه از توانایی‌ها و نیازهای افراد معلول که گاه شبیه به نیازهای بقیه همسالان یا افراد جامعه است، حرف می‌زنیم و می‌دانیم که این افراد فراتر از هر نیاز طبیعی‌ای به درک توانایی‌ها و درک شناخت افراد جامعه به دور از تراژدی از این افراد نیاز دارند. امید است در آینده‌ای نه‌چندان دور بعد از آمدن اسم معلولیت زاویه دیدی درست در ذهن افراد شکل گیرد».

اعتیاد تزریقی و روابط جنسی غیرایمن در صدر جدول

ایسنا: معاون پیشگیری و درمان اعتیاد مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه ۱۵.۵ درصد افراد مبتلا به HIV به دلیل اعتیاد تزریقی، صفر درصد به علت فراورده‌های خونی، ۲.۱ درصد به علت انتقال مادر به کودک، ۵۴ درصد به دلیل روابط جنسی محافظت‌نشده و ۲۸ درصد افراد مبتلا به HIV به دلایل نامعلوم مبتلا به ویروس HIV شده‌اند، گفت: آمارها نشان می‌دهد درصد معتادان تزریقی کاهش پیدا کرده و با اجرای برنامه‌های کاهش آسیب سعی شده اعتیاد تزریقی در معتادان را به سمت روش‌های مصرف کم‌خطرتر مثل خوراکی تغییر دهیم.

فرهاد اقطار با اشاره به شعار روز جهانی مبارزه با ایدز مبنی بر «برابری دسترسی همگان به خدمات تشخیص و پیشگیری» اظهار کرد: خدمات پیشگیری و درمانی باید در دسترس افراد قرار گیرد؛ بر این اساس سال‌هاست سازمان بهزیستی برنامه‌های حمایتی خود از افراد مبتلا به ویروس HIV یا افراد در معرض خطر را آغاز کرده است. وی با اشاره به برنامه‌های حمایتی سازمان بهزیستی کشور از افراد مبتلا به اچ‌آی‌وی و در معرض خطر ابتلا به این بیماری، گفت: ۸۱ مرکز گذری (۷۲ مرکز ویژه مردان و ۹ مرکز ویژه زنان) در راستای کنترل یا کاهش رفتارهای پرخطر به افراد دارای اختلال مصرف مواد و معتادان سخت در دسترسی که به مراکز درمان مراجعه نمی‌کنند، خدمات کاهش آسیب (آموزش تزریق و رفتار جنسی سالم، ارائه سوزن و سرنگ، کاندوم، غذا، پوشاک و استحمام) ارائه می‌کنند که براساس آمارهای موجود در شش ماه اول سال جاری به ۱۱هزار و ۵۴۱ مرد و دوهزار و ۲۰۳ زن تحت پوشش خدمات ارائه شد. وی با اشاره به مراکز گذری- سرپناه شبانه (DIC/shelter) که علاوه بر خدمات روزانه مرکز گذری خدمات شبانه و اقامت در شب را نیز به مراجعان ارائه می‌کند، افزود: در سطح کشور ۴۰ مرکز گذری سرپناه شبانه وجود دارد که ۳۱ مرکز آن به مردان و ۹ مرکز به زنان خدمات ارائه می‌دهند و طی شش ماه سال جاری درمجموع پنج هزار و ۷۸۶ مرد و هزار و ۳۷۵ زن خدمت گرفته‌اند. معاون پیشگیری و درمان اعتیاد مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه تعدادی از افرادی که از مراکز کاهش آسیب همچون شلترها (سرپناه شبانه) یا مراکز گذری خدمات می‌گیرند، مبتلا به HIV و تعدادی در معرض خطر بیشتری به این بیماری قرار دارند، گفت: همچنین سازمان بهزیستی در ساعات معینی از روز در منطقه تحت پوشش خود، خدمات کاهش آسیب اعتیاد را با استفاده از موبایل‌ون‌ها (مراکز سیار) به افراد در معرض خطر بیشتر ارائه می‌دهد. به گفته وی، در حال حاضر ۳۷ دستگاه موبایل‌ون به عنوان مرکز سیار نیز خدمات کاهش آسیب ارائه می‌دهند که ۱۲ هزار و ۷۰۱ مرد و هزار و ۶۶۸ زن را تحت پوشش گرفته است. اما از آنجایی که سازمان بهزیستی نمی‌تواند در برخی از نقاط فضای فیزیکی اشغال کند و از سوی دیگر به دلیل اینکه برخی معتادان در معرض خطر از زیر پل‌ها به مناطقی دیگری می‌روند، اقطار از راه‌اندازی و فعالیت ۶۰ ایستگاه کاهش آسیب (کانکس) در ۲۲ استان از جمله تهران، خراسان رضوی، تبریز، قم، البرز و... خبر داد و گفت: فعالیت این ایستگاه‌های کاهش آسیب (کانکس‌ها) همچون مراکز کاهش آسیب است که طی شش ماه سال جاری به ۱۰ هزار و ۳۱۵ مرد و هزار و ۲۷۹ زن خدمت ارائه داده‌اند.

وی درخصوص نحوه فعالیت این ایستگاه‌ها توضیح داد: ممکن است ایستگاه‌ها به مدت یک ماه برای پوشش‌دادن افراد جامعه هدف در محلی مستقر باشند، اما از سوی دیگر امکان دارد به دلیل طرح‌های پلیس برای جمع‌آوری معتادان متجاهر در منطقه‌ای، معتادان در معرض خطر، پراکنده شده و به منطقه دیگری بروند، بنابراین از فردای آن روز ایستگاه‌ها (کانکس‌ها) نیز در منطقه‌ای که معتادان در آنجا حضور دارند، مستقر خواهند شد، لذا استقرار این ایستگاه‌ها به شرایط اجتماعی بستگی دارد.

معاون پیشگیری و درمان اعتیاد مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور در پاسخ به این سؤال که با توجه به نوع فعالیت مراکز کاهش آسیب و اثرگذاری این مراکز، آیا بهزیستی با پلیس در این زمینه هماهنگی نمی‌کند؟ گفت: در جلسات هماهنگی، سازمان بهزیستی درخصوص استقرار این مراکز با پلیس هماهنگی می‌کند و سعی می‌شود در آن مناطق طرح‌های پلیس اجرا نشود اما برخی اوقات به دلیل شرایط اجتماعی حضور این تیم‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرد؛ به طور مثال سازمان بهزیستی در محله هرندی دارای مرکز و ایستگاه خدمات کاهش آسیب است، اما به دلیل اجرای طرح‌های پلیس در این مناطق، معتادان از حضور در این مراکز هراس دارند.

اقطار با بیان اینکه علاوه بر مراکز کاهش آسیب، باشگاه‌های مثبت نیز به افراد مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی (PLHIV) خدمات ارائه می‌دهند، اظهار کرد: پس از اجرای برنامه‌های HIV در دهه‌های گذشته، آمار ابتلا به اچ‌آی‌وی در معتادان تزریقی کاهش یافت، اما به علت استفاده قرص‌های روان‌گردان، ممکن است مصرف‌کنندگان این قرص‌ها در روابط جنسی از وسایل بهداشتی استفاده نکنند و به همین دلیل به HIV مبتلا شوند. از سوی دیگر باید توجه کنیم افرادی که از شیشه و متامفتامین‌ها استفاده می‌کنند به دلیل هوشیارنبودن ممکن است در معرض خطراتی مثل تجاوز یا رابطه ناامن قرار گیرند که در این حالت نیز HIV بروز می‌یابد.

معاون پیشگیری و درمان اعتیاد مرکز توسعه پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور با بیان اینکه در سال جاری به شش‌هزارو ۳۰۸ نفر (۴۵۸ کودک و ۳۹۶۸ مرد و ۱۸۸۲ زن) خدمات حمایت اجتماعی توسط باشگاه‌های مثبت (که حامی بیماران مبتلا به اچ‌آی‌وی هستند) ارائه شد، ادامه داد: البته به علت شیوع ویروس کرونا در سه سال گذشته، برنامه‌های کاهش آسیب سازمان بهزیستی تحت تأثیر قرار گرفته و اجرای برنامه‌ها تا حدودی کاهش یافت، چراکه حضور فیزیکی نیروها در پاتوق‌ها کمتر و شرایط کرونا موجب محدودترشدن پذیرش‌ها شد. اما در شروع سال جدید سعی شده خدمات‌رسانی در این زمینه‌ها افزایش یابد. به گفته وی، آمارها نشان می‌دهد درصد معتادان تزریقی کاهش یافته است و با اجرای برنامه‌های کاهش آسیب سعی شده اعتیاد تزریقی در معتادان را به سمت روش‌های مصرف کم‌خطرتر مثل خوراکی تغییر دهیم. از سوی دیگر معتادان یاد گرفته‌اند در روابط جنسی خود از عوامل محافظت‌کننده استفاده کنند و در صورت مصرف مواد مخدر به صورت تزریقی مواد را در مرکز و با استفاده از سرنگ غیرآلوده تزریق کنند به طوری که در حال حاضر در خیابان‌ها و پارک‌ها کمتر سرنگ‌های استفاده‌شده مشاهده می‌شود و این در حالی است که سالیان گذشته تعداد زیادی از مأموران شهرداری به دلیل همین سرنگ‌ها مبتلا به ویروس اچ‌آی‌وی شدند اما حالا تیم‌های سیار (outreach) سرنگ‌ها را جمع‌آوری و امحا می‌کنند.

گزارش

یک روز جهانی و حرف‌های تکراری

حانیه پورعلی‌خان، کارشناس توان‌بخشی: هنگام رانندگی هستم که رادیو آماری از تعداد افراد دارای معلولیت می‌دهد. یادم می‌آید که به روز جهانی معلولان نزدیک شدیم که باز درمورد این افراد حرف‌های تکراری زده می‌شود. همه حرف و آمارها برایم تکراری است. آمارها و ارقام همیشگی هستند. فلان تعداد کودک که از هر زایمان متولد می‌شود، درگیر معلولیت است، فلان میزان بر اثر سانحه یا تصادف به آمار معلولیت اضافه می‌شود و آمارهای دیگر... . دیگر نمی‌توانم گوش دهم. ذهن و فکرم ناخودآگاه به سمت بسیاری از خانواده‌های گرفتار می‌رود. خانواده‌هایی که با تولد یا داشتن یک فرزند معلول دچار چالش‌های متعدد و تمام‌نشدنی می‌شوند. خانواده‌ای که علاوه بر این فرزند با نیازهای ویژه، فرزند دیگری هم دارند و حتی دو یا چند فرزند معلول دارند... . پذیرش بیماری و معلولیت فرزند در ابتدای راه بسیار دشوار است؛ خانواده‌هایی که اگر از همان ابتدای تشخیص معلولیت، به یک مشاور کاربلد دسترسی داشتند، حالا درگیر زخم، آسیب و ضربه‌های روحی جبران‌ناپذیر نمی‌شدند. حتی اگر حمایت و کمک جدی اجتماع، مردم و کمی از مسئولان هم بود، تا این اندازه ناامید، افسرده و بیمار از نظر روحی و جسمی نمی‌شدند. آسیب‌های داشتن یک فرزند معلول آن‌قدر جدی است که می‌تواند مادری را که سال‌ها برای رسیدن به یک موقعیت شغلی ایدئال تلاش کرده، خانه‌نشین، پدری را افسرده و یک زندگی مشترک را به اختلاف و طلاق بکشاند. بی‌کاری و افسردگی یک عضو از خانواده به‌تنهایی کافی است تا پایه‌های یک زندگی سست شود. این روزها که ثمره اشتغال یک عضو از افراد خانواده، برای تأمین حداقل‌های معیشتی نیز کافی نیست، بی‌کاری مادر می‌تواند مشکلات را بیشتر کند. فرزند معلول خرج دارد. مخارجی بسیار بیشتر از یک فرزند عادی و سالم. آموزش، دارو، توان‌بخشی و کاردرمانی، ابزارهای مورد نیاز برای توان‌بخشی مثل ویلچر یا سمعک و... هزینه‌های زیادی دارند. همین مشکلات ریزودرشت اقتصادی و دعوا بر سر معلولیت و تقسیم کارهای آن می‌تواند فاصله‌های عاطفی زوجین و پدر و مادرها را بیشتر کرده و یک رابطه فرا زناشویی ایجاد کند. چنانچه این مسئله در میان خانواده‌های دارای معلولیت بسیار رایج و چالش‌زا شده است و بهداشت روحی یا روانی خانواده به‌ویژه فرزندان دیگر را تحت تأثیر قرار داده است.

مسئولان ناآشنا با مشکلات معلولان

بهزیستی تنها متولی افراد دارای معلولیت است که متأسفانه عملکرد قابل قبول و چشمگیری در این زمینه نداشته است. اگر به صورت تصادفی سراغ یکی از این خانواده‌ها برویم، رضایتی از عملکرد این سازمان مشاهده نمی‌کنیم. ما به‌عنوان خانواده‌ای که یک فرزند معلول را تر و خشک می‌کنیم، به کمک و حمایت سازمان بهزیستی نیاز داریم؛ اما احساس می‌کنیم که این سازمان، خانواده‌ها را در این مسیر تنها رها کرده است. اگر یک مسئول بهزیستی فرزند معلولی داشت، بهتر می‌توانست مشکلات ما را درک و هضم کند. مشکلات یک معلول به‌تنهایی مدنظر نیست، علاوه بر خانواده، فرزندان دیگر خانواده و حتی افراد نزدیک‌تر مثل پدربزرگ، مادربزرگ و در مواردی فامیل درجه یک هم دچار مشکلات فراوانی در این راه می‌شوند. عملکرد خانواده متأثر از تربیت و رتق‌وفتق امور فرزند بیمار از کار می‌افتد، سست می‌شود، رفتار و اخلاق اعضای خانواده دستخوش تغییر و تحولات فراوان می‌شود. اضطراب، استرس، عذاب وجدان، پرخاشگری، افسردگی و بسیاری از مشکلات رفتاری دیگر آغاز می‌شود و خانواده را در معرض آسیب‌های فراوان و جبران‌ناپذیری قرار می‌دهد. اعضای خانواده از هم دور می‌شوند، فرصت کافی برای در کنار هم ماندن، مشورت، ابراز عشق و برقراری روابط عاطفی ندارند، این سقف و خانه تنها به مکانی برای خوابیدن تبدیل می‌شود و هویت و نام اعضا و اهالی این خانه تنها در شناسنامه‌های‌شان ثبت شده است که کوچک‌ترین عِرق، همبستگی و تعاملی با یکدیگر ندارند. تمام این آفات به خاطر نبود مدیریت مسائل و مشکلات فرزند معلولی است که ناخودآگاه پا به این دنیا گذاشته است. مسئولان با تمام این مشکلات، صدمات و مسائل خانواده‌هایی که فرزند معلول و بیماری دارند، آشنا هستند و می‌دانند که سنگینی بار این مشکلات چقدر آسیب‌زا است؛ اما نمی‌دانیم چرا همتی برای کم‌کردن این بار سنگین از دوش خانواده‌ها نمی‌شود. در این صورت است که می‌گوییم گویا مسئولان آشنایی و درکی از مشکلات ما ندارند!

کابوس دلال و بازار آزاد دارو

نقش دولت می‌تواند آن‌قدر حمایتی و پشتیبانی‌کننده باشد که یک خانواده را از همان روزهای پس از تولد یک نوزاد معلول یا بعد از تشخیص معلولیت، زیر سایه و چتری از توجه قرار دهد. اگر مادر بی‌کار می‌شود، هزینه‌هایی را جبران یا مراکزی امن و استاندارد برای نگهداری از فرزند معلول لحاظ کند. اگر پدر در تنگناست، پدر را در هزینه‌هایی از توانمندسازی، کاردرمانی و خدمات توان‌بخشی زیر پوشش بیمه قرار دهد. داروهای این افراد با هزینه‌های مناسب و بدون سرگردانی خانواده‌ها تأمین شود. خانواده‌ای در بازار سیاه و با هزینه‌های کمرشکن دنبال دارو در بازار آزاد نباشد. خدمات مشاوره و روان‌درمانی به خانواده‌ها داده شود؛ اما آنچه سهم ما شده است، خلاف اینهاست. نه از مراکز امن و موقت برای نگهداری از بچه‌های بی‌گناه دارای معلولیت خبری است و نه بیمه‌های حمایتی دستی برای یاری خانواده‌ها دراز می‌کنند. داروهای بیماران و معلولان کمیاب، گران و حتی نایاب است. بازار آزاد و دلالان برای تهیه دارو، کابوس خانواده‌هایی است که یک فرزند معلول در دامن دارند و هر روز فرسوده‌تر از روز قبل می‌شوند. ما خانواده‌هایی که یک فرزند معلول داریم، درد و غم ناتوانی و معلولیت فرزندمان به اندازه کافی عرصه را برای‌مان تنگ کرده است. دیگر انگ‌های اجتماعی و نگاه‌های خیره هم به قدر کافی برایمان عادی شده است؛ اما سختی‌های روزافزون به خاطر حمایت‌نشدن از جانب دولت و معیشت سخت اقتصادی عادی نخواهد شد و ما در هر زمان خواهان یاری و حمایت هستیم. یاری و حمایت‌های غیرمستقیمی مثل خدمات ارزان و باکیفیت مشاوره و روان‌درمانی، حمایت درمانی فرزند معلول، تهیه آسان دارو، خدمات توان‌بخشی حرفه‌ای و... .

در قبال ما نه، در قبال فرزندان معلول‌مان پاسخ‌گو و مسئول باشید.

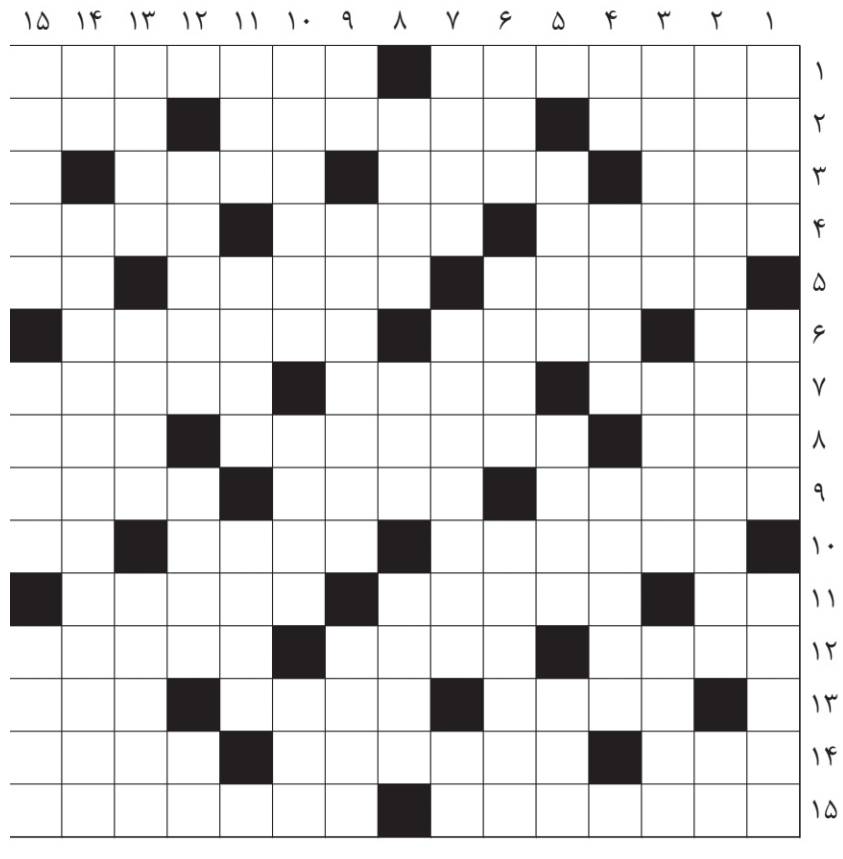
جدول ۴۳۸۰ • طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- بزرگ‌ترین شهر ایالت کالیفرنیای آمریکا- از غذاهای محلی گیلان ۲- ترخیص‌شده- بهبود زخم- منقار پرنده ۳- بت عصر جاهلیت- آن‌گونه- ایستاده و بی‌حرکت ۴- ملازم- مشگین‌شهر سابق- پسر مازندرانی ۵- یاری اندر کس نمی‌بینیم ... را چه شد- نور خورشید- محبوب‌ترین نوشیدنی جهان ۶- تکنیک- مقصود و منظور- نمایشنامه تاریخی نوشته ویکتور هوگو ۷- شکاف، سوراخ- سیاهپوش عدالت‌خواه- چراغ نفت‌سوز قدیمی ۸- درنده جنگلی- عاشق رنج‌کشیده- قدر و منزلت ۹- داخلی- در شیشه نوشابه- چشم خواب‌آلود شاعرانه ۱۰- نوعی آش نذری- گیاه- چیز ۱۱- ضمیر مؤنث عربی- القای امری از سوی خداوند به دل- پشت سر هم ۱۲- زمان طولانی- الهه عشق در اساطیر یونان- چوپان ۱۳- رمانی نوشته رضا امیرخانی- از زبان‌های زنده دنیا- از ملزومات نجاری ۱۴- زنان عرب- شهری در استان فارس- خوب ۱۵- از آن گلاب می‌گیرند- دلجویی

عمودی:

۱- روشنی و پرتو- یکتا- هم‌وزن ۲- فیلمی ساخته احمدرضا درویش با بازی گلچهره سجادیه- بیماری ریوی ۳- به تازگی- فرودآمدن- کبوتر صحرایی ۴- سخن صریح- بتن مسلح- قراردادن ۵- عددی یک‌رقمی- نوعی موتور درون‌سوز- ترش‌رویی ۶- گودال- فرودآینده- ارمغان ۷- کارگر کشتارگاه- علاقه‌مند- نت سوم ۸- کرم کدو- طرز و شیوه- خمیده ۹- چه وقت- روشن‌کردن آتش- جایگزین گیاهی گوشت ۱۰- نوعی توتون و تنباکوی تند- خودخواهی- یک‌ششم ۱۱- لیکن- تاول سوختگی- دستوری ۱۲- مدفن امیرکبیر- پایان و آخر- خسیس پس نمی‌دهد ۱۳- پرخاش- رهبر و پیشوا- علم شعبده ۱۴- امر به رفتن دارد- دروازه‌بان تیم ملی فوتبال دانمارک ۱۵- کدورت و رنجش- از رنگ‌های ترکیبی- سستی و بی‌حالی



حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۳۳۷۵

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

حل جدول ۴۳۷۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ن	ط	ب	ا	ق	■	د	ر	ی	ا	چ	ه	ق	و
۲	ب	ق	ی	ع	■	ف	ی	ف	ا	■	ب	ا	س	ی	ل
۳	ل	ا	■	ث	ا	ل	ث	■	ه	پ	ر	و	■	چ	ت
۴	■	ه	ا	ت	ف	■	ر	ب	ن	ا	■	و	س	ی	م
۵	و	ت	د	■	س	ا	ب	ا	■	ک	و	ش	ک	■	ت
۶	س	■	ا	ت	س	پ	■	ب	س	ت	ر	■	و	ت	ر
۷	م	ر	ب	ا	■	ر	م	ا	د	■	س	ی	ن	ک	■
۸	ه	ا	■	ب	ر	ا	ن	گ	ی	خ	ت	ن	■	ف	م
۹	■	ب	ی	ر	ق	■	ه	و	م	ن	■	گ	ا	ل	ش
۱۰	خ	ط	ا	ع	ط	ا	ر	■	چ	ا	ه	ی	■	ی	ی
۱۱	ا	■	ت	و	ه	م	■	ی	ا	ه	و	■	ت	س	ت
۱۲	ک	ب	ا	ر	■	ا	ر	و	س	■	ک	ه	ی	ر	■
۱۳	س	ر	■	س	ب	ع	ه	■	م	ب	ی	ن	■	ت	ل
۱۴	ت	ن	ب	ا	ن	■	ر	ت	ی	ل	■	د	ا	ی	م
۱۵	ر	ا	د	ی	ا	ت	و	ر	■	د	ل	و	ا	پ	س

سودوکو سخت ۳۳۷۶

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.

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

سودوکو ساده ۳۳۷۶

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.

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