

من و ام‌اس

دردهای تابستانی «ام‌اس»

مریم پیمان

● می‌لرزم در گرمای ۳۲ درجه تهران. چیزی در درونم می‌پیچد. یک‌بار دیگر تهوع گریبان من را نیمه‌شب می‌گیرد. تهران است و تابستان و ام‌اس، با همه دردسرها و مشکلات همیشگی‌اش. دیگر ام‌اس جزئی از من است. بدون آن نه مریمی وجود دارد و نه تصور می‌شود. بی‌خوابی، سرشدن دست‌ها و پاها، استرس، تهوع، سردرد، استخوان‌درد و درد و درد و درد، همه‌چیز کنار هم است. بدون یکی، دیگری نشانی از سلامتی است و بدون دیگری نشانه‌ای از بهبود. دلم خوش می‌شود با کاهش درد یا فقدان یکی از آنها، اما فقدان آنها برخلاف فقدان‌های دیگر مانا نیستند. دیری نمی‌پاید که نشانه بازمی‌گردد و اسیر فراری خود را به آغوش بستر می‌کشد تا بار دیگر پروردگارش را صدا بزند. بهانه خوبی است برای عبادت و شکر. بیماری برکتی می‌شود برای ذکر و ذکر و ذکر. شیشه ماشین را بالا می‌کشم. همین چنددقیقه زیرکولر نبوسد در راه خانه تا ماشین، کار خودش را کرده است. پای راستم بی‌حس و بی‌جان روی پدال جا خوش می‌کند. برای هربار سریع‌تر رفتن و برای رفتن باید به آن بیشتر از معمول فشار وارد کرد. دلم برای پای راستم می‌سوزد. مانند کودکی بیمار، وقتی جان می‌گیرد، روی پدال گاز شیطنه می‌کند و زمانی که انرژی آن تمام می‌شود، بی‌حس رہا. باید ورزش کنم. دستانم، بازوان و شانه‌هایم تحلیل رفته‌اند. هرچند ام‌اس بیماری مربوط به سیستم اعصاب مرکزی است و عضلات مشکلی ندارند، اما گاهی از فرمان سرپیچی می‌کنند. به مرور زمان، کم‌تحرکی و تغذیه نامناسب عضله‌ها را تضعیف می‌کند. مشورت با یک فیزیوتراپ، انجام تمرین‌ها و تغذیه مناسب راه‌حل این مشکل است. چیزی شبیه آتروفی عضلانی رخ می‌دهد. تجربه ضعف در عضلات به‌شدت این آتروفی نخواهد بود و اندامی از دیگری در ظاهر کوچک‌تر یا لاغرتر نخواهد شد. اما می‌توان از همین ضعف هم جلوگیری کرد. رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات؛ یعنی منبع غنی منیزیم، غذاهای کم‌چرب و مصرف کافی پروتئین مانع از ایجاد آتروفی عضلانی، پیشرفت آن و حتی ضعف می‌شود. ماساژ را دیگر درمان است. چیزی در کف پایم بیاد می‌کند. انگار ماری خزیده و نیش زده است. جای نیش درد می‌گیرد و آرام نمی‌شود. حرکت ممکن نیست. آبی از چشم راستم روی گونه‌ام می‌غلتد. خدا را صدا می‌کنم. همین نزدیکی است. درد مرا رها می‌کند. اسپاسم در میان بیمارمان مبتلا به ام‌اس رایج‌تر است. گاهی پشت فرمان، گاهی نیمه‌شب در خواب و گاهی بدون هیچ حرکتی، ایستاده یا نشسته چون دلتنگی که دلت را گوشه‌ای تاریک و خلوت خفت می‌کند، امان می‌برد. نرمش‌های کششی و یخ‌درمانی در کاهش این اسپاسم مؤثر است. می‌ایستم به‌یکباره در میان جمع. همه نگاه می‌کنند و من به‌زور لبخند می‌زنم. کسی نمی‌داند اسپاسم‌ها تو را از جای بلند می‌کند و برای رفع چندثانیه‌ای آن، باید بایستی. شنیده‌ام که عضلات جمع‌کننده هم اسپاسم می‌گیرند و این‌گونه است که نشستن راه‌حل درد می‌شود. کولر ماشین را زیاد می‌کنم. راهی برای رهایی نیست. این درد با من هست و خواهد بود. چراغ سبز می‌شود، پای راستم می‌گیرد.

حالا ۱۸ سالی می‌شود که سازمان ملل هر سال، ۲۰ ژوئن (۳۰ خرداد) را «روز جهانی پناهندگان» می‌نامد. هدف از این روز، اطلاع‌رسانی و بهبود وضعیت پناهندگان در سراسر جهان است. هر سال در این روز آژانس‌های سازمان ملل اخبار ویژه‌ای را برای این روز تدارک می‌بینند و کشورهای پذیرنده پناهندگان سعی می‌کنند دستاوردهای انسانی خود در این زمینه را ارائه کنند. در یک قرن اخیر جمعیت پناهندگان جهان روزه‌روز روندی افزایشی داشته است. در دهه ۷۰ میلادی تنها سه تا چهار درصد مهاجرت‌ها در جهان از نوع پناهندگی بود، اما این مقدار در سال ۲۰۱۵ به ۱۰ درصد کل مهاجرت‌های دنیا رسید. در سال ۱۹۶۰ در کل جهان فقط دومیلیون و ۸۰۰ هزار نفر پناهنده محسوب می‌شدند، اما در جهان امروز

بیش از ۲۵میلیون نفر پناهنده در سطح جهان وجود دارد. اگر بی‌جاشدن‌های داخل کشورها را هم در نظر بگیریم، تعداد پناهندگان جهان به بالای ۶۵ میلیون نفر می‌رسد. طبق آمارهای سازمان ملل، به ازای هر صد نفر در جهان، یک نفر مجبور می‌شود به دلیل جنگ، ناامنی و دلایل سیاسی کشورش را ترک کند. خاستگاه عموم پناهندگان جهان منطقه خاورمیانه و آفریقاست. ۵۳ درصد پناهندگان جهان از سه کشور سومالی، افغانستان و سوریه می‌آیند. (۱۰میلیون نفر از سومالی، ۲۰۷ میلیون نفر از افغانستان و ۴۰۸ میلیون نفر از سوریه). نکته جالب این است که اصلی‌ترین مقصد پناهندگان جهان هم منطقه خاورمیانه و آفریقاست. ۳۹ درصد از پناهندگان جهان در خاورمیانه و ۲۹ درصدشان در قاره آفریقا پناه داده می‌شوند. دو قاره اروپا و آمریکا با وجود تمام جنجال‌های رسانه‌ای در مورد بحران پناهندگان در سال‌های اخیر فقط میزان ۱۸ درصد از پناهندگان جهان هستند. از هر ۱۰ پناهنده، ۹ نفر به کشورهای همسایه مهاجرت می‌کنند.

اما کشور ایران در قلب خاورمیانه در چند دهه اخیر همواره مقصد پناهندگان بسیاری بوده است. قبل از اینکه کنواسیون جهانی وضعیت پناهندگان در سال ۱۹۵۱ توسط سازمان ملل تدوین شود، ایران پذیرنده پناهندگان جنگ جهانی دوم بود. در سال ۱۳۳۰ بیش از ۱۲۰ هزار پناهنده لهستانی در شهرهای ایران پذیرفته شده بودند. آنها بعد از حمله آلمان، از طریق روسیه به خاک ایران پناهنده شدند. لهستانی‌ها از دو راه دنیا (بندر انزلی) و خشکی (مرز ترکمنستان) وارد ایران شدند: ۷۷ هزار سرباز و بیش از ۴۳ هزار غیرنظامی. ۲۰ هزار کودک هم در میان آنها وجود داشت.

از ابتدای ورود به ایران، نظامیان و تعدادی از مردان لهستانی که توان جنگ داشتند به ارتش آزادی‌بخش لهستان پیوستند و ایران را ترک کردند،



اما جمع زیادی از غیرنظامیان هم در اردوگاه‌هایی اقامت کردند که از سوی وزارت کشور وقت در شهرهایی مثل تهران، اصفهان، و مشهد دایر شده بود. در آن زمان جمعیت کشور ایران ۱۲ میلیون نفر بود و با وجود مشکلات و فحطی‌های فراوان، رفتار ایرانیان با پناهندگان لهستانی سستونی بود. بعد از پایان جنگ جهانی، اکثر این پناهندگان به کشور خودشان بازگشتند، اما تعدادی هم ایران را برای زندگی تا آخر عمر برگزیدند.

اما مواجهه اصلی ایرانیان با پدیده پناهندگی بعد از انقلاب اسلامی ایران رخ داد؛ وقتی که شوروی به افغانستان حمله کرد و بسیاری از مردم افغانستان مجبور به ترک خانه و زندگی خود شدند.

پناهندگان جهان هم منطقه خاورمیانه و آفریقاست. ۳۹ درصد از پناهندگان جهان در خاورمیانه و ۲۹ درصدشان در قاره آفریقا پناه داده می‌شوند. دو قاره اروپا و آمریکا با وجود تمام جنجال‌های رسانه‌ای در مورد بحران پناهندگان در سال‌های اخیر فقط میزان ۱۸ درصد از پناهندگان جهان هستند. از هر ۱۰ پناهنده، ۹ نفر به کشورهای همسایه مهاجرت می‌کنند.

اما کشور ایران در قلب خاورمیانه در چند دهه اخیر همواره مقصد پناهندگان بسیاری بوده است. قبل از اینکه کنواسیون جهانی وضعیت پناهندگان در سال ۱۹۵۱ توسط سازمان ملل تدوین شود، ایران پذیرنده پناهندگان جنگ جهانی دوم بود. در سال ۱۳۳۰ بیش از ۱۲۰ هزار پناهنده لهستانی در شهرهای ایران پذیرفته شده بودند. آنها بعد از حمله آلمان، از طریق روسیه به خاک ایران پناهنده شدند. لهستانی‌ها از دو راه دنیا (بندر انزلی) و خشکی (مرز ترکمنستان) وارد ایران شدند: ۷۷ هزار سرباز و بیش از ۴۳ هزار غیرنظامی. ۲۰ هزار کودک هم در میان آنها وجود داشت.

از ابتدای ورود به ایران، نظامیان و تعدادی از مردان لهستانی که توان جنگ داشتند به ارتش آزادی‌بخش لهستان پیوستند و ایران را ترک کردند،

ایران و پناهندگانش

۲۰ ژوئن (۳۰ خرداد) از سوی سازمان ملل «روز جهانی پناهندگان» نامیده شده است

پیمان حقیقت‌طلب



ترکیه است که تبدیل به رتبه اول پناهندگی در جهان شده است. ترکیه همواره در مذاکرات بین‌المللی این امر را یادآوری می‌کند و از بسیاری از نهادهای بین‌المللی به‌همین‌خاطر کمک‌های مالی هنگفتی دریافت می‌کند. ترکیه، اردن و لبنان میزبان بیشترین جمعیت‌های پناهنده در سراسر جهان هستند.

طبق آخرین آمارها حدود ۸۴۰ هزار نفر از مهاجران افغانستانی حاضر در ایران پناهنده به شمار می‌روند. مدرک هویتی آنها کارت آمایش است؛ کاردتی که اعتباری یک‌ساله دارد و هر سال تمدید می‌شود. بسیاری از دارندگان کارت آمایش چند نسل است که در ایران حضور دارند. بعد از حمله آمریکا به افغانستان ایران از این کشور پناهنده نپذیرفته است. پناهندگی در ایران به ارث می‌رسد، کودکی که از پدر و مادری پناهنده به دنیا می‌آید، پناهنده محسوب می‌شود. او نه افغانستانی است و نه ایرانی. او یک پناهنده کارت آمایشی است.

مهاجرانی که کارت پناهندگی آمایش دارند، حق خروج از ایران (به جز سفر کرپلا در ایام اربعین) را ندارند. اگر از ایران خارج شوند، کارت آمایش آنان باطل می‌شود. آنها نته‌ن‌ها حق خروج از ایران بلکه حق خروج از شهر محل سکونت‌شان را هم ندارند. در کارت آمایش هر فرد شهر محل زندگی او در شهر می‌شود. دارندگان کارت آمایش برای خروج از شهر باید در ساعات اداری به اداره اتباع بیگانه شهرشان مراجعه کنند و برگه تردد بگیرند. در این برگه مسیر رفت‌وآمد و زمان رفت‌وبرگشت فرد مشخص شده است.

فرد پناهنده به محض رسیدن به مقصد باید برود به اداره اتباع بیگانه شهر مقصد و حضورش را اعلام کند. اگر از مسیری غیر از مسیر درج‌شده در برگه تردد هم عبورومرور کند، دچار تخلف شده است. حضور پناهندگان افغانستانی دارای کارت آمایش در ۱۵ استان ایران ممنوع است. در استان‌هایی هم که حضور آنها بلامانع است، آنها حق ندارند خانه‌ای از خود داشته باشند. حق مالکیت به آنها

داده نشده است.

پناهندگان در ایران حق راندگی ندارند. افرادی که در ایران کارت پناهندگی آمایش دارند، از گرفتن گواهی‌نامه محروم‌اند؛ چه مرد و چه زن. پناهندگان در ایران حق استفاده از خدمات الکترونیک بانکی را ندارند. آنها حق ندارند عابربانک داشته باشند و از باجه‌های عابربانک استفاده کنند و از دستگاه‌های پوز خرید کنند، حق ندارند اینترنت‌بانک داشته باشند. تنها حقی که برایشان در نظر گرفته شده، این است که بتوانند در بانک‌ها حساب سپرده باز کنند. حساب سپرده‌ای که برای برداشت پول باید شخصا و فیزیکی به بانک مراجعه کنند.

بسیاری از پناهندگان حاضر در ایران بیش از ۳۰ سال است که مقیم ایران‌اند.

نه‌تنها فرزندان بلکه نوه‌هایشان هم در ایران به دنیا آمده و در ایران بزرگ شده‌اند.

می‌گویند امید موتور محرکه آدم‌ها برای حرکت و ساختن جهانی بهتر است. در همه کشورهای جهان سعی می‌شود به پناهندگان و مهاجران در ابتدای امر سخت گرفته شود؛ اما آن کشورها امید را از بین نمی‌برند. پلکانی را برای صعود معرفی می‌کنند. اگر پناهنده‌ای بتواند به مدت چند سال مانند یک شهروند نمونه زندگی کند، به‌تدریج حق شهروندی را به دست می‌آورد. اگر خدمات شایانی را برای جامعه انجام دهد، حق شهروندشدن از او دریغ نمی‌شود؛ اما در ایران پناهندگان برای پذیرفته‌شدن در جامعه ایران امیدی نمی‌توانند داشته باشند. هیچ مسیری برای ایرانی‌شدن آنان در نظر گرفته نشده است. اگر هم قوانین مدنی مسیری را معرفی کرده باشد، سازمان‌های مربوطه به انحای مختلف آن مسیرها را کور می‌کنند.^۱

بله، ایران روزگاری پذیرای بزرگ‌ترین جمعیت پناهندگان در جهان بود. امروزه‌روز هم جزء پنج کشور اول جهان در پذیرش پناهندگان در جهان است. در سال‌های اخیر بارها از سوی کمیساریای عالی سازمان ملل به خاطر پذیرش این‌ تعداد پناهنده از ایران تقدیر شده است. اما رفتار ایران با پناهندگانش به‌ویژه در زمینه امیددادن به آنها در زمینه چشم‌اندازی مثبت نیاز به یک تغییر رویکرد اساسی دارد.

۱- یک مثال بارز در این زمینه بند ۴ ماده ۹۷۶ قانون مدنی ایران است. این بند می‌گوید کسانی که در ایران از پدروصادر خارجی که یکی از آنها در ایران متولد شده، به وجود آمده‌اند، تبعه ایران محسوب می‌شوند. بسیاری از پناهندگان حاضر در ایران مشمول این بند می‌شوند؛ اما کمتر پناهنده‌ای در ایران توانسته با استفاده از این قانون شهروند ایران بشود؛ چراکه دستگاه‌های اجرایی با تدوین آیین‌نامه‌های پیچیده و غیرممکن آن را غیرقابل اجرا می‌کنند.

نگاه

ضرورت بازکاوی ارزش‌های انسانی در رسانه‌ها

رضا مهر آرا - کارشناس ارتباطات

● امروزه مفهوم ارزش به‌عنوان مفهومی پیچیده هرازگاهی در تریبون‌های مختلف و همچنین در محافل آکادمیک متفاوت از مفهوم آن در علم اقتصاد به چشم می‌خورد؛ به‌گونه‌ای‌که با وجود ظاهر ساده‌اش در دهه‌های اخیر تحقیقات متعددی برای شناخت دقیق‌تر ترجیحات و جهت‌گیری‌های ارزشی افراد در سطح فردی، اجتماعی و فرهنگی صورت گرفته است.

به زبان ساده ارزش‌ها به ما می‌گویند چه اموری مهم و مفید هستند و چرایی کنش‌های فردی و اجتماعی را نشان می‌دهد. دراین‌حال در دوران حاضر گونه‌های مختلف ارزش‌ها با تأثیرپذیری از سنت و شرایط مادی حاکم بر جامعه شدیداً تحت نفوذ رسانه‌های جمعی ازجمله تولیدات فرهنگی قرار گرفته‌اند. این در حالی است که با وجود انجام مطالعات مختلف بر ارزش‌های جهانی در قالب موج‌های هفت‌گانه و بررسی ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان هنوز بررسی علمی گسترده‌ای بر درون‌مایه‌های اصلی ارزشی به‌نمایش درآمده در فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی انجام نشده است.

درعین‌حال امروزه سبک زندگی نوجوانان و جوانان و حتی میان‌سالان با استفاده روزافزون محصولات فرهنگی و همچنین افزایش تماشای برنامه‌های سرگرم‌کننده عجین شده است. براساس این اکثریت اعضای جامعه احتمال دارد به صورت ناخواسته به سمت رفتار مطابق با ارزش‌های انسانی غالب به‌تصویردرآمده در لایه‌های درونی فیلم‌ها و بازتولید ارزش‌های اجتماعی برخاسته از القانات ارزشی رسانه‌ای در سپهر عمومی گرایش پیدا کنند و ممکن است با درونی‌کردن ارزش‌های نامطلوب انتقال‌یافته در فیلم‌ها به طور ناخودگاه طرز فکر و شیوه زندگی و رفتاری خود را در موقعیت‌های واقعی مشابه با مدل‌های رسانه‌ای همسان کنند. بر مبنای نتایج طرح فرهنگی مرکز آمار از میان افراد بالای ۱۸ سال کشور که مخاطب برنامه‌های صداوسیما و ماهواره‌ای بوده‌اند، سریال‌های تلویزیونی در مقایسه با سایر برنامه‌ها نظیر برنامه‌های ورزشی، خبر، طنز و مستند بیشترین درصد تماشاکر را به خود اختصاص داده است که این آمار بر پرمخاطب و فراگیربودن این‌گونه‌از برنامه‌های تفریحی گواهی می‌دهد. در شرایط حاضر در مطالعات رسانه‌ای کشور می‌توان به سنجش ارزش‌های انسانی در رسانه‌ها و چگونگی بازنمایی ارزش‌های منفی زیر پوست فیلم‌های سینمایی و تلویزیونی نظیر مادی‌گرایی، فردگرایی، سودطلبی، حرص و آزمندی، تجمل‌زدگی و لذت‌گرایی افراطی، ماکیاولیسم، مصرف‌گرایی خودنمایانه و ولع دانی به رقابت و برنده‌شدن و همچنین درجه شیوع ارزش‌های مثبت نظیر اخلاق‌مداری، نیکوکاری، انعطاف‌پذیری، اعتماد، وفاداری، دوستی، احترام، فداکاری، درستکاری و مسئولیت‌پذیری در فیلم‌ها پرداخت. دراین‌میان ارزش‌های فردی که در قالب اهداف و آرمان‌نهایی و تلاش و انگیزه شدید قهرمانان اصلی و شخصیت‌های مثبت فیلم نشان داده می‌شوند، نیازمند انجام تحلیل محتوای کیفی بر مضامین ارزشی از نقطه‌نظر چگونگی نمایش ارزش‌های انسانی و اخلاقی و همچنین نحوه ابراز احساسات مثبت مانند شادمانی، امید، عشق، نوع‌دوستی، وقار، آرامش، بخشش و گذشت در میان کاراکترهای اصلی فیلم‌ها است.

ادامه در صفحه ۱۳

جدول ۳۱۳۴ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- غرور و خودپسندی- اسباب‌بازی نوزادان- پیمان زانشویی ۲- دامپزشک- رهبر استقلال هندوستان- از اندام تنفسی بدن ۳- ازبین‌رفته- سوره هشتادویکم قرآن- سرکرده ۴- پهلوان تورانی شاهنامه- صوت اندوه و افسوس- مجاور ۵- ضمیر غایب- آزرده و دلگیر- دروازه ارگ را در این شهر می‌بینید ۶- ادویه- پیتزا- شترمرغ آمریکایی- کان ۷- نمایندگی- قابله- روزه هندوها ۸- بزرگواری- آبروریزی- ضمیر متعل مغفولی ۹- روزآمد- کرم کدو- برای محافظ از سوز و سرما به پیشانی می‌بندند ۱۰- شکم‌بند طبی- عملی که ترک آن توصیه شده ولی ارتکابش گناه نیست- توده غیرطبیعی در سطح پوشش‌های مخاطی ۱۱- کدبانو- کفش چرمی قدیمی- اراده ۱۲- واحدی برای اندازه‌گیری زاویه- توشه- واحد اندازه‌گیری بار الکتریکی ۱۳- بی‌بنیاد- خارج- از پیامبران الهی ۱۴- از حلق تا معده- شغل وزیر- چالاک ۱۵- صفت سرو- مرطوب- سایه کسی را با تیززدن.

عمودی:

۱- دچارگشتن- از فرمانروایان آل زیار- نخستین فلزی که کشف شد ۲- کنایه از انجام‌دادن کار شکفت‌انگیز و جالب توجه است- در کبد تولید می‌شود ۳- خاموش‌کردن- از بحور شعر فارسی- الهی ۴- مادر لر- از یاران امام علی(ع)- فهرست الفبایی آغاز کتاب ۵- شهر بی‌قانون- مقتول- مادر اسفندیار در شاهنامه ۶- کند فهم- نوعی پارچه نخی ظریف- باد سرد ۷- درنده‌ای شبیه یوزپلنگ- پوشیده

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

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

جدول ۳۱۳۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

سودوکو سخت ۲۱۳۰

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.

سودوکو ساده ۲۱۳۰

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو Sudoku یا 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.