یادداشت

آیا شما هم «ام‌اس» دارید؟

مریم پیمان

● تلفن زنگ می‌خورد. صدایش نگران است، احوال‌پرسی طولانی من را صبورانه تحمل می‌کند و بعد با شرمندگی و ترس در صدایش درباره مریضی می‌پرسد. نشانه‌هایش و درمانش. این هفته‌ها چندین بار به شکل‌های مختلف به این پرسش‌ها پاسخ دادم. تلفن ساده‌ترین راهش بود. در یک روز دو بیمار جدید مشکوک به «ام‌اس». کمی نگران می‌شوم. حال خودم روبه‌راه نیست؛ اما دلیلی نمی‌شود که نگرانی صدا یا لحن پیام‌ها را نادیده بگیرم و پاسخ ندهم. هر روز شماره دکتر را دست‌کم برای یک نفر فرستاده‌ام. تعداد بیماران به نظر، بیشتر شده؛ اما واقعیت این است که تشخیص‌ها دقیق‌تر شده‌اند و بیمارهایی که پیش‌ازاین دیرتر یا به اشتباه تشخیص داده می‌شدند، الان به راحتی تشخیص‌دادنی هستند. دقت در تشخیص نقش اول را بازی می‌کند تا اگر کسی ام‌اس دارد یا مشکوک به این بیماری است، بتواند مسیر درست کنترل آن را پیش بگیرد. به همه نگرانی‌ها یک پاسخ مشترک دارم: «بیماری خاصی نیست!».

ام‌اس از معدود بیماری‌های کنترل‌شونده است که هنوز درمان قطعی ندارد؛ اما با وجود تلاش‌های همه به‌ویژه رسانه‌ها، اگر کسی متوجه شود که حتی احتمالا درگیر این بیماری شده، وحشت می‌کند. این را هم مدیون فیلمی هستیم که درباره «ام‌اس» ساخته‌اند؛ یادم است، دوست همراهمان بیش از من و بستگانم اصرار داشت سینما را ترک کنیم. روایت اغراق‌شده از بیماری در فیلم «طلا و مس» او را بیش از ما نگران کرده بود و می‌خواست از سینما برویم. بارها شنیده‌ام و دیده‌ام که بیماران تنها تصویرشان از «ام‌اس» همین فیلم بوده است. یک خطای رسانه‌ای نه‌تنها بیماران را ترسانده؛ بلکه اطرافیان را به وحشت از زندگی معمولی با آنها هدایت کرده است؛ به‌طوری‌که بیماران جرئت طرح بیماری‌شان را با نزدیک‌ترین افراد خانواده‌شان ندارند. ای کاش پیش از آنکه تجربه کنید، باور کنید با کمی مراعات و سبک زندگی سالم می‌توان بهتر زندگی کرد و قرار نیست یک ماه نشده روی ویلچر بنشینیم. در بدترین شکل، حداکثر ۱۰ سال از متوسط عمر عادی کمتر زنده خواهیم بود و این یعنی ما خیلی پیر نخواهیم شد و داغ‌های کمتری را تجربه می‌کنیم.

برای من سال دو فصل دارد؛ خنک و گرم. ماه‌هایی گرم و ماه‌هایی گرم‌تر توصیف خوبی برای فرق بین تیر و دی‌ماه است. روزهای گرم‌تر، بیماری خودش را به من متذکر می‌شود. تاری دید، خواب‌رفتگی، گرفتگی عضلات، احساس خستگی و خواب‌آلودگی، درد مزمن و مشکل در ادرار و مدفوع، عدم تمرکز، افسردگی و... همه‌ساله است؛ اما این روزها بیشتر است. مشکلات گوارشی تنها دسته‌ای از مشکلات «بی‌کلاس» ام‌اس است که من را شاکی می‌کنند؛ وگرنه با بقیه نشانه‌ها می‌توانم کنار بیایم. برای تشخیص بیماری تنها به سراغ چشم‌پزشک رفتن راه‌حل نیست؛ بلکه یک متخصص مغز و اعصاب عمومی و نه جراح برای تشخیص بیماری ضروری است. ام‌آرآی مغز و نخاع، نوار عصب و نوار مغز از راه‌های تشخیص عمومی بیماری هستند و در هرکس براساس اینکه کدام عضو درگیر شده، لازم است آزمایش‌های بیشتری بدهد؛ اما بدون گذر زمان و تکرار حمله‌ها کسی نمی‌تواند قاطعانه بگوید چه کسی ام‌اس دارد.

براساس آخرین سرشماری متوسط بعد خانوار به ۳٫۵ درصد رسیده است

داریم آب می‌رویم

عکس: گل‌آرا سجادیان

معصومه اصغری: قدیم‌ترها تعطیلات آخر هفته که می‌شد، خودمان در حیاط خانه خودمان یک تجمع قانونی بودیم و مادرم باید برای ۱۰، ۱۵ نفر غذا می‌پخت و شب‌ها ردیف تپل تشک‌ها و پتوهای کنار اتاق کاملا خالی می‌شد تا همه ردیف، کنار هم بخوابیم. حالا اما خواهرزاده‌ام یک ملافه و متکا از روی همان ردیف تپل تشک‌ها و پتوها برمی‌دارد و گوشه کاناپه‌ای که جلو تلویزیون جا خوش کرده می‌خوابد و کسی هم نمی‌آید صدایش کند که برود سرجای خودش بخوابد چون یا کسی خانه نیست یا سرشان جایی دیگر گرم است. بیشتر ما و خانواده‌مان دچار شده‌ایم به تنهایی؛ تنهایی‌ای که مثل پلیس‌های نامحسوس و آلودگی هوای نامحسوس و دشمن‌های نامحسوس، خیلی ریز دارد ما را پیر و افسرده می‌کند... .

نتایج آخرین سرشماری نفوس و مسکن که در سال ۱۳۹۰ در کل کشور انجام شده، نشان می‌دهد که متوسط بُعد خانوار کل کشور در این سال کاهش داشته و از ۴٫۰ به ۳٫۵ درصد رسیده است. این روند کاهشی تقریبا در همه استان‌ها با همین نسبت کاهشی وجود داشته است. اما با توجه به نگرانی‌هایی که در این پنج‌سال اخیر در مورد روند کاهشی ازدواج و باروری در کل کشور وجود داشته، به احتمال زیاد این عدد در سرشماری جدید که مهرماه اجرا می‌شود به کمتر از نزدیک سه یا کمتر خواهد رسید. این کاهش زنگ خطری است که از چندسال قبل به صدا درآمده اما برای جبران آن هنوز سیاست‌گذاری‌های مؤثر نداشته‌ایم یا همان برنامه‌ریزی‌های موجود هم درست اجرائی نشده‌اند.

آمار سرشماری سال ۹۰ نشان می‌دهد که تعداد خانوارهای یک، دو و سه‌نفره به‌شدت در حال پیشی‌گرفتن از خانوارهای پنج و شش‌نفره و بیشتر است. استان‌های خراسان‌جنوبی و تهران در صدر خانوارهای یک‌نفره و استان‌های گیلان، سمنان و تهران با فاصله کمی از سایر استان‌ها در صدر استان‌هایی هستند که بیشترین تعداد خانواده‌های دونفره را دارند. همچنین استان‌های مازندران و البرز در صدر دارابودن خانواده‌های سه‌نفره هستند. دراین‌میان استان‌های سیستان‌وبلوچستان، کهگیلویه‌وبویراحمد و ایلام به‌ترتیب بیشترین خانواده‌های پنج‌نفره و بیشتر را دارند. حالا فارغ از این آمار که متعلق به پنج‌سال قبل است و باید دید در سرشماری جدید چه سرنوشتی دارند، باید نگران این روند کاهشی تا همین‌جایی که از آن اطلاع داریم باشیم؛ نگرانی از خانواده‌هایی که امروز خانواده‌اند اما کنار هم نیستند و یکدیگر را نمی‌بینند و در معرض شکاف هستند، نگرانی در مورد خانوارهای دونفره و تازه‌نفسی که در تردید فرزندآوری هستند و در نهایت نگرانی بابت خانواده‌های بالقوه‌ای که انتظار دارند خیلی زود جفت شوند و زیر یک سقف بروند.

ناهید خداکرمی، رئیس کارگروه سلامت معاونت زنان و خانواده ریاست‌جمهوری، می‌گوید خانواده در دوره‌های مختلف حیات خود حرکت‌های اجتماعی و جمعیتی متفاوتی را تجربه می‌کند که باید با حساسیت زیادی با آنها مواجه شد. به‌همین‌ترتیب وضعیت اقتصادی، سیاسی، قضائی، حقوقی، عدالت‌محوری، محیط زیست و سلامت بر روند حرکت و رفتارهای خانواده تأثیر می‌گذارند.

وی داشتن نگاه انتزاعی در تصمیم‌گیری‌های فرهنگی و اجتماعی را آفت مهم برای نهاد خانواده برشمرد و به «شرق» گفت: وقتی نخبگان و سیاست‌گذاران و تصمیم‌گیران از بالا به پایین نگاه می‌کنند و آسیب‌شناسی ملموسی از شرایط واقعی در جامعه ندارند، نمی‌توان امیدی به اصلاح شرایط داشت. متأسفانه مدیریت فرهنگی در کشور آسیب‌های مرتبط با خانواده را نمی‌بیند و سال‌هاست که گسست عمیقی بین خانواده و فرهنگ تحکم‌آمیز سیاست‌گذار برای آن وجود دارد. متولیان و مجریان برنامه‌های فرهنگی مرتبط با جوانان و خانواده و نمایندگان مرتبط آنها با خانواده‌ها ارتباط و درعین‌حال درک و شناخت درستی از نیازها ندارند. این نمایندگان ارتباط کم و کم‌رنگی با عموم جامعه و نیازهایشان دارند.

وی معتقد است که مهم‌ترین کار در این میان، پرکردن این گسست بین جامعه و خانواده‌ها و حقایق جامعه با مسئولان فرهنگی و نمایندگان آن است و می‌افزاید: فارغ از خانواده‌های فعلی که در معرض آسیب و شکاف هستند، بسیاری از جوانان هم تمایل و شرایطی برای ازدواج ندارند و آنهایی هم که به دلایل مختلف از جمله جذابیت‌های ظاهری ازدواج کرده‌اند، به‌سختی راضی به بچه‌دارشدن می‌شوند یا خیلی زود به اختلاف و طلاق می‌رسند.

وی به دلایل مراجعه‌کنندگان برای مشاوره اشاره کرد و گفت: وقتی از این افراد در مورد علت بچه‌دارنشدن بعد از ۱۰ سال زندگی سؤال می‌شود، میزان حقوق، مستأجربودن یا عدم‌ثبات بین خودشان را مطرح می‌کنند. وقتی هم که در مورد بچه دوم و سوم از این افراد سؤال می‌شود، باز هم مسائل فرهنگی و اجتماعی و خلأهای اجتماعی و فرهنگی که خودشان و فرزندشان تجربه کرده‌اند را نام می‌برند و نمی‌خواهند این شرایط برای فرزند دیگر تکرار شود.

رئیس انجمن ماماها تأکید دارد که بسیاری از مسئولان و سیاست‌گذاران برای خانواده و زندگی مردم این‌طور فکر می‌کنند که آنها صاحبان مردم هستند و می‌توانند برای آنها و به‌جای آنها فکر کنند و تصمیم بگیرند. این تفکر هنوز به‌دنبال موعظه‌کردن برای اصلاح امور است در صورتی که این روش دیگر جواب نمی‌دهد و تجربه نشان داده که مردم در شرایط معمول وقتی می‌بینند اوضاع زندگی خودشان دچار بحران است، اقدام به فرزندآوری نمی‌کنند.

وی با بیان اینکه بیشترین بودجه‌های فرهنگی و اجتماعی به‌نفع نهاد خانواده در اختیار ارگان‌ها و نهادهایی است که کمترین اقدامات را برای این نهاد انجام می‌دهند، افزود: درحال‌حاضر وزارتخانه‌های ورزش و جوانان، بهداشت و درمان و فرهنگ و ارشاد اسلامی و... هرکدام به شکلی جداگانه بودجه‌های فرهنگی را صرف امر خانواده و جوانان می‌کنند؛ اما هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند و اقداماتشان نتایجی به نفع خانواده ندارد.

خداکرمی پیرشدن و افسردگی جمعیت و خانواده را یکی از عارضه‌های اصلی کاهش بعد خانوار ارزیابی کرد و گفت: بهتر است در شرایط فعلی به دنبال ایجاد انگیزه و آموزش‌های کاربری مناسب برای نسل دهه‌های ۷۰ و ۸۰ باشیم تا به سرنوشت جوانان دهه ۶۰ دچار نشوند. راهکار برای ازدواج یا تمایل به تشکیل خانواده این نسل هم اجباری و تحمیلی نیست؛ بلکه باید عشق و تمایل به نهاد خانواده را در کنار همه انرژی‌ها و نیازهای دوره جوانی برای این جوانان آزاد کنیم. جوانی که در جامعه خود امکان تخلیه انرژی و شادی خود را ندارد، به موبایل و تبلت و فضای مجازی و... پناه می‌برد و حتی در خانواده هم حضور ندارد و این همان بلایی است که امروز در خانواده و جامعه ما شاهد آن هستیم.

بهتر است در شرایط فعلی به دنبال ایجاد انگیزه و آموزش‌های کاربری مناسب برای نسل دهه‌های ۷۰ و ۸۰ باشیم تا به سرنوشت جوانان دهه ۶۰ دچار نشوند. راهکار برای ازدواج یا تمایل به تشکیل خانواده این نسل هم اجباری و تحمیلی نیست؛ بلکه باید عشق و تمایل به نهاد خانواده را در کنار همه انرژی‌ها و نیازهای دوره جوانی برای این جوانان آزاد کنیم

رئیس کارگروه سلامت معاونت زنان و خانواده ریاست‌جمهوری با بیان اینکه در تصمیم‌گیری‌های کلان اختیارات نهاد خانواده را حذف کرده‌اند و خودشان به جای آن تصمیم می‌گیرند، افزود: اگر اجازه می‌دادیم نهاد خانواده سر جای خودش اثرگذار باشد، هیچ‌گاه لازم نبود زنان و مردانی غریبه در گشت‌های ارشاد با فرزندانمان رفتارهای تند و خشن داشته باشند. اگر می‌خواهیم دختران و پسران ما ازدواج کنند، بهتر است شرایط را برای شناخت بهتر و سالم آنها در کنار هم فراهم کنیم. بسیار بهتر است که فرزند ما با همکلاسی خود در دانشگاه آشنا شود و ازدواج کند تا دختری در خیابان یا هر جای دیگری! مشکل اینجاست که مسئولان خانواده اهمیت آن را نادیده می‌گیرند و بعد مثلا این‌گونه نظر می‌دهند که دختران در ۱۵سالگی دیپلم بگیرند و منتظر باشند تا ازدواج کنند! معصومه آباد، عضو کمیسیون فرهنگی شورای شهر تهران می‌گوید این نگرانی از سال‌های قبل وجود داشته و هنوز هم نتوانسته‌ایم برای آن چاره‌ای عملی و اجرائی پیدا کنیم. در پی همین نگرانی، مقام معظم رهبری سیاست‌های جدید جمعیتی را ابلاغ کردند؛ اما چون در سطح نخبگان این اقناع صورت نگرفته است، تاکنون موفق نشده‌ایم؛ به عبارتی هنوز جامعه فرهیخته و نخبگان ما هنوز با مسئله افزایش جمعیت، مجادله علمی و اجتماعی و فرهنگی دارند و برای عملیاتی‌کردن آن هیچ اتفاق‌نظری ندارند و دراین‌باره کاری پیش نرفته است.

آباد می‌گوید برای توسعه جمعیت همه ارگان‌های مرتبط و مسئول باید اعتبار و بودجه و برنامه‌هایی را با هم پیش ببرند و می‌گوید: باید شرایط اجتماعی و اقتصادی در جامعه به سمتی برود که وقتی خانواده‌ای برای فرزندآوری تصمیم می‌گیرد، دیگر نگرانی درباره این شرایط نداشته باشد. ابتدا باید حمایت‌های مالی و معیشتی تعریف و محقق شود تا خیالشان راحت شود و بعد روی مسائل فرهنگی و ضرورت‌های این افزایش جمعیت به‌طور فرهنگی کار کنیم و در نهایت از خانواده بخواهیم تا با امنیت تصمیم به فرزندآوری بگیرد؛ ازآنجایی‌که این هماهنگی و اقدامات تاکنون رخ نداده، به همین نسبت هم نمی‌توان از نهاد خانواده‌ها انتظار چنین تصمیمی را داشت. این نگرانی و اقدامات مرتبط در این چند سال تنها در بخش‌های شعارگونه توسعه داشته و همایش برایش می‌گذارند؛ اما هنوز اجرائی نشده و نگرانی خانواده‌ها بر سر جای خود هست.

این عضو شورای شهر تهران می‌گوید این شرایط در کلان‌شهرها نگران‌کننده‌تر است؛ چراکه توسعه نامتوازن در این شهرها بیشتر است و می‌افزاید: مهاجرت‌های بی‌رویه این شهرها را شلوغ و همراه با مشغولیت‌هایی می‌کند که در نهایت خدمات را به سمتی غیر از نیازهای خانواده می‌برد. ضمن اینکه مدل و شرایط دهک‌های درآمدی بالایی در تهران و سایر کلان‌شهرها در فرزندآوری و دنباله‌روی از نظام تک‌فرزندی یا بدون‌فرزندی در سایر نقاط شهر و حتی سایر شهرها هم الگو می‌شود.

آباد تأکید می‌کند: همان‌گونه که مدل زندگی و شرایط زندگی در هریک از استان‌ها متفاوت است، الگوهای فرزندآوری و نیازهای خانواده برای فرزندآوری هم تفاوت دارد و نباید سیاست‌های یکسانی را برای آنها در نظر گرفت و باید متناسب با همان نیازها برنامه‌ریزی کرد. در تهران بیش از نیازهای اقتصادی و معیشتی فرزندآوری‌نداشتن، مشکل فرهنگی و اجتماعی وجود دارد و نپذیرفتن آن ریشه‌های دیگری دارد.

این عضو شورای شهر تهران می‌گوید مدل رفتارهای فرهنگی در شهرهای بزرگی مثل تهران بر این محور است که سبک زندگی را باید تغییر دهند و برای این کار نباید خانواده گسترده داشته باشیم. تک‌والدی و تک‌فرزندی معضلات همه شهرهای بزرگ است که در کشورهای دیگر هم مشاهده می‌شود و باید با تغییر در الگو و با استفاده از برنامه‌های فرهنگی این روند را اصلاح کنیم؛ به‌ویژه این اقدامات باید درباره نسل جدید که در مرحله ازدواج و فرزندآوری هستند، برنامه‌ریزی و اجرائی شود؛ چراکه در غیراین‌صورت هویت اجتماعی شهر و مردم آن را دچار مخاطرات جدی می‌کنند.

دریچه

آیا هنوز هم اعتیاد یک بیماری است؟

سیاوش شهریور

● اعتیاد نام دیگر بحرانی است که این روزها جهان و به‌ویژه کشور ما را درگیر خود کرده است. غیر از سوابق این امر در ایران، آنچه امروز مهم می‌نماید، عوارض خرد و کلانی است که این اهریمن خطرناک بر جسم و جان جامعه جوان و در حال گذار ما وارد کرده است و با اهمیت‌تر آنکه آسیب‌دیدگان و معتادان، قربانیان آگاه و ناآگاهی هستند که رهایی‌شان از چنبره اعتیاد، علاوه بر تحمیل هزینه‌های گزاف بر خانواده و جامعه و کشور، بسیار سخت و در ۸۰ درصد مواقع غیرممکن است. بازگشت بخش زیادی از معتادان به چرخه اعتیاد بعد از بارها بستری‌شدن و سم‌زدایی و قرنطینه نشان از تقدیر جانکاه و سختی است که در انتظار معتادان و خانواده‌های آنها و جامعه است. طبق نتایج حاصل از مطالعات مرتبط، توجه به چند نکته تأمل‌برانگیز لازم است:

- اعتیاد به مواد مخدر، ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی، هنجارهای اخلاقی و سلامت اجتماعی را به‌طورجدی به خطر می‌اندازد.
- اعتیاد بنیاد خانواده ایرانی را نشانه رفته است و کسر بزرگی از طلاق‌ها معلول اعتیاد است.
- بخش اعظمی از زندانیان به طور مستقیم و غیرمستقیم به این حوزه از آسیب اجتماعی مرتبط هستند.
- هم‌اکنون مواد مخدر از مواد کم‌خطر به پرخطر تبدیل شده‌اند و شیوع مصرف مواد مخدر صنعتی به طرز روزافزونی در حال افزایش است.
- کاهش سریع سن گرایش به مصرف مواد مخدر و افزایش شیوع مصرف در حوزه زنان، مرز جنس اعم از زن و مرد را درنوردیده است.
- اعتیاد یکی از عوامل اصلی شیوع بیماری‌هایی مانند ایدز و هپاتیت است.
- اعتیاد منشأ وقوع بسیاری از جرائم اجتماعی نظیر قتل، تجاوز و سرقت نیز هست.
- اقتصاد مواد مخدر، تهدیدکننده اقتصاد ملی و سلامت نظام اداری و سیاسی ماست.

گفتنی است در این یادداشت قصد ندارم مسائلی را که پیش‌تر و البته بسیار به آن پرداخته و توجه شده است، مطرح کنم؛ چراکه یقینا صاحب‌نظران این حوزه که عمری در راه مطالعه و مبارزه با این پدیده اجتماعی گذاشته‌اند، راه سترگی رفته و داده‌های ذی‌قیمتی‌ای تولید و منتشر کرده‌اند، اما چنانچه بپذیریم اعتیاد یک آسیب اجتماعی است و با تبدیل‌شدن آن به یک اپیدمی خیلی فاصله‌ای نداریم، لازم است به آن بیشتر بپردازیم. با تأکید بر این مهم، نوع نگرش این یادداشت کمی متفاوت است؛ چراکه هرگاه به آسیب‌های اجتماعی می‌اندیشیم، به نظرم دو وجه آن باید حتما در تعریف این مفهوم لحاظ شود؛ البته این نگرش را به صورت دو سؤال طرح می‌کنم؛ چراکه معتقدم با طرح این سؤالات، حتی اگر موفق به ارائه پاسخ‌های مناسب به آنها نشویم، سمت‌وسوی کنش‌های اجتماعی و سیاست‌گذاری‌ها را شفاف‌تر یا شاید متغیر خواهیم کرد. اول اینکه آیا اعتیاد به منزله آسیب اجتماعی بر فرد تحمیل شده است؟ و دوم اینکه آیا اعتیاد به منزله یک آسیب اجتماعی خودخواسته، نوعی از انتخاب‌های فردی نیست؟ به نظر می‌رسد زمان تلقی اعتیاد به عنوان یک بیماری و آسیب ناخواسته که فرد در آن گیر افتاده، گذشته است و مطلوب است در مداخله‌های اجتماعی سهم فرد نیز لحاظ شود... .

ادامه در صفحه ۱۷

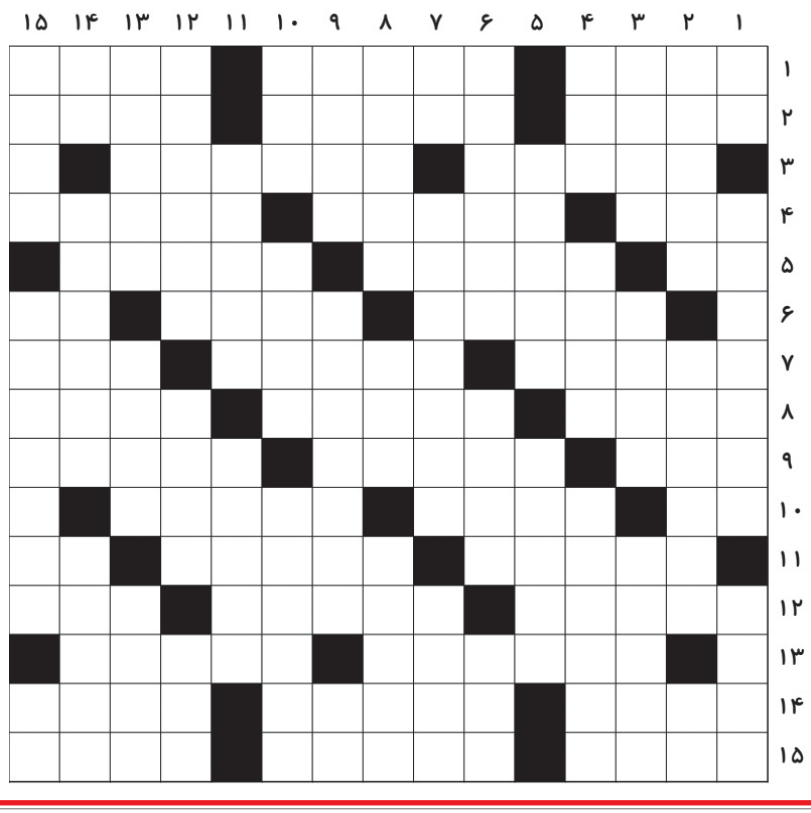
جدول ۲۵۷۵ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱ - پندار - عوض و بدل‌کردن - کشور هزارخلیج در اسکاندیناوی ۲ - راه اصلی اتصال به اینترنت - تن و بدن- واحد پول بنگلادش ۳ - درشت و تنومند - چهره ۴ - علت - از ارتفاعات شمال تهران - مشایعت ۵ - گوشت آذری - از نام های پسرانه - شیرینی ۶ - بیگانگان - دانا و آگاه - مفلوج ۷ - لانه پرندگان - قطع عملیات جنگی - تلاش و کوشش ۸ - شهری در گیلان- پیشرفته - قابله ۹ - دوستی - تمام کردن - مادر ۱۰ - جدید - نفع و فایده - گاز C2H4 ۱۱ - اتومبیل - گلدسته مسجد - مغز سر ۱۲ - فهمیدن سخنان یکدیگر - براندازی حکومت از طریق نظامی - اولین پیامبر ۱۳ - با سر به زمین خوردن - بیست و یکمین سوره قرآن ۱۴ - عطا کردن - بزرگداشت - برنز ۱۵ - صدای خنده بلند - خوراکی از اسفناج - نام چندتن از پادشاهان اشکانی بود.

عمودی:

۱ - ناپیدا- نوعی پیراهن زنانه - فاسد ۲ - چیز ارزشمندی که به دیگری بخشیده شود - نویسنده روسی رمان دن‌آرام- نیم صدای درازگوش ۳ - سخنور - اشاره - میانجی ۴ - وای به روزی که بگنددا! - زندانبان - مقروض ۵ - سدی در تهران بر روی رودخانه جاجرود - دشمن ۶ - چین ملی - کارآمدترین شبکه حمل و نقل عمومی- درجه مهارت در ورزش‌های رزمی ۷ - کاربن بی‌کار شده! - حالتی از نشستن - صدای خنده بلند ۸ - فهم و شعور - دیوار بلند و محکم- ریزترین رگ‌خونی ۹ - اندرون - آلبومی با آواز سالار عقیلی، خواننده موسیقی ایرانی - بنیاد ۱۰- دست مالیدن - ورق آهن قلع اندود شده - تشک مخصوص جودو ۱۱ - شیطان - خراب ۱۲ - کلیسای تاریخی شهر پاریس - پایتخت مالدیو - پرتابه جنگی ۱۳ - راه باریک و سرپوشیده - محوطه ورزشی سرپوشیده - برج دیدنی فرانسه ۱۴ - قورباغه - کشتن با نیت قبلی - به نرمی و مهربانی رفتار کردن ۱۵ - شبنم - بیماری عفونی جانوران نشخوارکننده - کاهش هوشیاری به واسطه بیماری عصبی.



سودوکو سخت ۱۵۷۲

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

سودوکو ۱۵۷۲

سودوکو

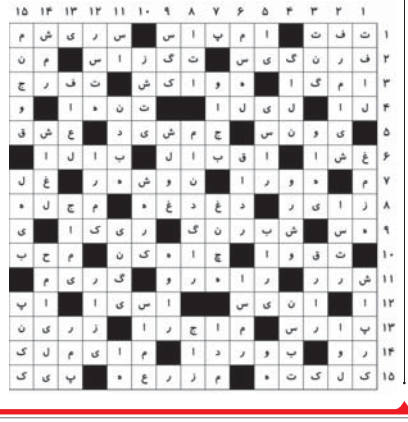
سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

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

حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۵۷۱

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

جدول ۲۵۷۴