خبر روز

نتایج رصد و پایش آسیب‌های اجتماعی نشان داد:

افزایش موارد خودکشی به قصد مرگ

ایسنا: رئیس سازمان امور اجتماعی کشور با اشاره به رصد و پایش آسیب‌های اجتماعی تأکید کرد: «موضوع خودکشی یکی از مواردی است که مورد رصد قرار می‌گیرد و متأسفانه افراد این اقدام را با توجه به مشکلات و اختلالات روحی، شخصیتی و اجتماعی و خانوادگی انجام می‌دهند و اگر تا پیش از این تعدادی از افراد برای ترساندن دیگران اقدام به خودکشی می‌کردند اما امروزه شاهد هستیم که تعداد بیشتری از افراد به قصد مرگ اقدام به خودکشی می‌کنند».

محمد بطحائی درباره نتایج این پایش‌ها و اولویت‌بندی آسیب‌های مختلف، گفت: «یکی از مهم‌ترین آسیب‌هایی که نه‌تنها در کشور ما بلکه در تمام دنیا نگرانی ایجاد کرده، اعتیاد به مواد مخدر است و متأسفانه این‌گونه در ذهن افراد می‌گنجانند که مصرف مواد مخدری چون گل، ماری‌جوآنا و موادی شبیه این نوع، اعتیادآور نیست و به غلط این تصور در بین افکار عمومی و به‌ویژه جوانان و نوجوانان جا افتاده است». بطحائی با اشاره به اینکه درمورد مباحث اعتیاد و مصرف مواد مخدر با ستاد مبارزه با مواد مخدر به عنوان سازمان تخصصی این امر همکاری داریم، افزود: «در این راستا به دنبال روش‌های جدید برای کاهش مصرف هستیم به طوری که راهکارهایی در سال جاری در ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور اجرا خواهد شد تا میزان مصرف مواد مخدر کاهش پیدا کند». او دومین مورد از آسیب‌های اجتماعی حاصل نتایج رصد و پایش آسیب‌ها در وزارت کشور را استفاده از الکل اعلام کرد و افزود: «متأسفانه مصرف الکل در کشور در بین جوانان و نوجوانان اشاعه پیدا کرده و با افسوس باید گفت که بسیاری از افرادی که الکل مصرف می‌کنند اطلاعات لازم از آسیب‌ها و خطرات مصرف این مواد را ندارند و استفاده از الکل‌ها و نوشیدنی‌های الکلی غیرمتعارف آثار روحی و صدمات جسمی فراوان و حتی مرگ را به دنبال دارد».

بطحائی سومین آسیب مورد رصد و پایش در سازمان امور اجتماعی کشور که نظم خانواده و جامعه را برهم می‌زند، طلاق دانست: «میزان طلاق در کشور رو به افزایش است؛ البته خوشبختانه سرعت سیر صعودی طلاق زیاد نبوده، اما باز هم برای کشور ما در حوزه مدیریت اجتماعی جزء موضوعاتی است که باید مورد توجه قرار گیرد». بطحائی درباره اقدامات سازمان امور اجتماعی برای ایجاد نشاط در جامعه نیز گفت: «یک واقعیتی را باید مطرح کرد و آن این است که با کاهش سرمایه‌های بیشتری روبه‌رو هستیم؛ به طوری که براساس آخرین پایش‌های اجتماعی که در سال جاری انجام داده‌ایمT سرمایه اجتماعی در سطح کلان ۲۶.۵ درصد است که این عدد در سال ۱۳۹۷، ۳۳ درصد بوده و از سال ۱۴۰۰ تا سال ۱۴۰۴ کاهش ملموسی نداشتیم. در نهایت سرمایه‌های اجتماعی ما بالا نیست و آمار ۲۶.۵ درصد بسیار رقم نگران‌کننده‌ای است».

به گفته او، معمولا همه کشورها میزان سرمایه اجتماعی خود را هر ساله نسبت به سال‌های گذشته خود برآورد می‌کنند و به‌صورت نسبی این آمارها را مقایسه می‌کنند که این نشان می‌دهد مؤلفه‌هایی که در سرمایه‌های اجتماعی تأثیرگذار است، کاهش پیدا کرده که یکی از آنها کاهش نشاط اجتماعی است. او ادامه داد: «وقتی نشاط اجتماعی را به دلایل مختلف تحت نظر قرار ندادیم و مورد توجه قرار نگیرد، مشکلات زیادی را به همراه دارد و منظور از نشاط اجتماعی اقدامات غیرقابل قبول است که موجب ایجاد تشنج در جامعه یا راه‌اندازی کارناوال‌های نامتعارف می‌شود یا با سلیقه‌محوری حلال خدا را حرام‌کردن، نیست؛ بلکه منظور از نشاط اجتماعی رفتارهای اجتماعی است که می‌تواند امید به آینده را در جامعه زنده کند و امید را با رعایت تمام اصول و هنجارها که در جامعه وجود دارد، بالا ببرد».

او از ابلاغ مصوبه نشاط اجتماعی به فرمانداران خبر داد و گفت: «در فروردین امسال مصوبه‌ای را به فرمانداران ابلاغ کردیم که طبق این مصوبه به تمام دستگاه‌های مختلفی که ذی‌ربط بوده و هم‌فکری کرده‌اند به‌ویژه وزارت ارشاد، پس از جلسات متعدد بخش‌نامه‌ای تحت عنوان نشاط اجتماعی نوشته و ابلاغ شد؛ به‌طوری‌که در هر شهرستانی به مقتضای فرهنگ، آداب و رسوم و فرهنگ محلی و بومی خود رویدادهایی را برگزار کنند». او میزان رضایت شهروندان از اوضاع کشور با شرایط فعلی را ۲۵.۵ درصد طبق آخرین پیمایش سازمان عنوان کرد و گفت: «برای افزایش این میزان رضایت شهروندان باید به دور از تنگ‌نظری و سلیقه‌محوری و با محوریت قانون با دل مردم راه بیاییم و با ابتنا بر فرهنگ غنی ایرانی و اسلامی و میراث کهن ادب و فرهنگ و هنر ایرانی علاوه بر امیدآفرینی و نشاط جامعه به انسجام اجتماعی به عنوان مؤلفه اصلی نگاه ویژه داشته باشیم».

«شرق» با استناد به آخرین مطالعات بین‌المللی، از افزایش اختلالات روانی در ایران و جهان گزارش می‌دهد

یک میلیارد نفر در سایه اضطراب و افسردگی

جمعیت‌های غیرنظامی در مناطق جنگی از نرخ بالای اختلالات روانی رنج می‌برند. یک مطالعه نشان می‌دهد که شیوع علائم اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) حدود ۲۳.۷ درصد و علائم افسردگی ۲۵.۶ درصد است. بالاترین میزان اختلالات روانی در دوران جنگ و در کشورهای با درآمد کم و متوسط مشاهده شده است

مریم لطفی: جهان پر از صداست؛ صدای انفجار، بحران، تورم و اضطراب. سکوت ذهن آدم‌ها اما از همیشه پرهیاهوتر شده است. طبق گزارش تازه سازمان جهانی بهداشت، بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان با نوعی اختلال روان زندگی می‌کنند؛ از هر هفت نفر، یک نفر. در ایران، آمارها از دوبرابرشدن نرخ افسردگی و اضطراب خبر می‌دهند؛ بحرانی خاموش که پس از جنگ ۱۲روزه، به‌ویژه در میان کودکان و خانواده‌های مناطق درگیر، عمق بیشتری یافته است. در این گزارش، «شرق» تلاش کرده روند جهانی و ملی اختلالات روانی را بررسی کند، شکاف‌های دسترسی به خدمات سلامت روان را نمایان کرده و آثار بحران‌ها و جنگ ۱۲روزه بر سلامت روان ایرانی‌ها را به تصویر بکشد. در جهان معاصر، سلامت روان به یکی از مهم‌ترین چالش‌های بهداشت عمومی تبدیل شده است. براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) که به‌تازگی و در سپتامبر ۲۰۲۵ منتشرشده است، بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان با اختلالات روان زندگی می‌کنند. این عدد بیانگر آن است که تقریبا از هر هفت نفر، یک نفر با نوعی اختلال روانی دست‌وپنجه نرم می‌کند.

سازمان جهانی بهداشت در گزارش سال ۲۰۱۹ خود نیز اعلام کرده بود حدود ۹۷۰ میلیون نفر در جهان مبتلا به اختلال روان بوده‌اند و اختلالات اضطرابی و افسردگی، شایع‌ترین انواع آنها به شمار می‌روند. مقایسه این دو گزارش نشان می‌دهد بار اختلالات روان در دو دهه اخیر افزایش یافته و فشارهای ناشی از تغییرات سریع اجتماعی، اقتصادی و فناوری در زندگی مدرن، سهم درخور توجهی در این روند داشته است. شیوع بالای اختلالات روانی، پیامدهای گسترده‌ای برای افراد، خانواده‌ها و جوامع دارد و بار اقتصادی و اجتماعی سنگینی ایجاد می‌کند. WHO در همان گزارش دوم سپتامبر ۲۰۲۵ تأکید کرده است که خدمات بهداشت روان هنوز در بسیاری از کشورها، به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه، محدود و ناکافی است و نیاز فوری به گسترش دسترسی به خدمات روان‌درمانی و حمایت‌های اجتماعی وجود دارد. این گزارش‌ها همچنین هشدار می‌دهند که فقدان اقدامات پیشگیرانه و درمانی مناسب می‌تواند منجر به افزایش ناتوانی، کاهش کیفیت زندگی و گسترش فشارهای روانی در جمعیت شود. بنابراین، ارتقای سلامت روان نیازمند برنامه‌های جامع ملی و بین‌المللی است که هم عوامل زیستی و روانی و هم عوامل اجتماعی و محیطی را مدنظر قرار دهد.

پس از جنگ ۱۲روزه، شواهد غیرمستقیم از مراجعان و جامعه، نشان‌دهنده افزایش اضطراب، استرس و بازگشت اختلالات روان پیشین است. جنگ باعث استرس حاد و فوری شد، اما مشکلات اقتصادی، فشارهای اجتماعی و بحران‌های مستمر، استرس‌های مزمن ایجاد کرده‌اند که اثرات مخرب طولانی‌مدتی بر سلامت روان مردم دارند

هزینه جهانی اضطراب و افسردگی

اختلال اضطراب و افسردگی سالانه حدود یک تریلیون دلار آمریکا هزینه مستقیم و غیرمستقیم بر اقتصاد جهانی تحمیل می‌کند. گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت با عنوان‌های «سلامت روان در جهان امروز» و «اطلس سلامت روان ۲۰۲۴» نشان می‌دهند این اختلالات در همه گروه‌های سنی، جنسیتی و سطوح درآمدی شایع هستند و زنان به طور نامتناسب بیش از دیگران تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این گزارش‌ها همچنین هشدار می‌دهند که خدمات و سرمایه‌گذاری در سلامت روان در سطح جهانی هنوز ناکافی است؛ فقط حدود دو درصد بودجه سلامت جهان به این حوزه اختصاص دارد و تعداد نیروی انسانی فعال در سلامت روان به‌طور میانگین ۱۳ نفر به ازای هر صد هزار نفر است. در این میان، کمبود شدید نیرو در کشورهای کم‌درآمد و متوسط درخور توجه خواهد بود. علاوه بر این، خودکشی همچنان یکی از پیامدهای ویرانگر اختلالات روانی است. در سال ۲۰۲۱ حدود ۷۲۷ هزار نفر جان خود را بر اثر خودکشی از دست داده‌اند؛ این عدد، خودکشی را به یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر جوانان در تمام کشورها تبدیل کرده است. با وجود اهداف توسعه پایدار سازمان ملل برای کاهش یک‌سوم مرگ ناشی از خودکشی تا سال ۲۰۳۰، روند کنونی نشان می‌دهد فقط حدود ۱۲درصد کاهش ممکن است محقق شود. با اینکه پیشرفت‌هایی در سیاست‌ها و برنامه‌های ملی سلامت روان ایجاد شده است، اما گزارش WHO بر ضرورت سرمایه‌گذاری پایدار، افزایش دسترسی به خدمات، کاهش انگ اجتماعی و اصلاح قوانین تأکید می‌کند تا سلامت روان به‌عنوان یک حق بنیادین برای همه تضمین شود.

بار اختلالات روان در کشورهای جنگ‌زده

اختلالات روان در گروه‌های تحت تأثیر جنگ و بحران، یکی از چالش‌های مهم سلامت جهانی است. این گروه‌ها به دلیل تجربه مستقیم خشونت، تخریب زیرساخت‌ها و بی‌ثباتی اجتماعی، با نرخ بالای افسردگی، اضطراب و اختلال استرس پس از سانحه مواجه هستند. بررسی وضعیت این کشورها کمک می‌کند تا میزان آسیب روانی در مناطق جنگ‌زده، کشورهای در حال توسعه و کشورهای توسعه‌یافته بهتر درک شود. مطالعه منتشرشده در سال ۲۰۲۴ در مجله BMJ با عنوان «شیوع اختلال استرس پس از سانحه و علائم افسردگی در جمعیت‌های غیرنظامی مناطق جنگ‌زده» نشان می‌دهد که این گروه در مناطق جنگی از نرخ بالای اختلالات روانی رنج می‌برند. این تحلیل با داده‌های ۵۷ مطالعه، شامل ۶۴ هزارو ۵۹۶ نفر انجام شده است. نتایج نشان می‌دهد شیوع علائم اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) حدود ۲۳.۷ درصد و علائم افسردگی ۲۵.۶ درصد است. بالاترین میزان اختلالات روانی در دوران جنگ و در کشورهای با درآمد کم و متوسط مشاهده شده است. نویسندگان این گزارش همچنین بر اهمیت توجه هم‌زمان به سلامت جسمی و روانی و اجرای اقدامات انسانی برای مدیریت این اختلالات تأکید کرده‌اند.

این یافته‌ها با نتایج مطالعه‌ای دیگر نیز همسو است. در مطالعه‌ای سیستماتیک و متاآنالیز که در سال ۲۰۲۴ در مجله «لانست منطقه‌ای سلامت اروپا» منتشر شد، به‌روزرسانی برآوردهای سازمان جهانی بهداشت درباره جمعیت‌های تحت تأثیر جنگ انجام گرفت. محققان، داده‌های منتشرشده بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۷ را بررسی کرده و شیوع کلی اختلالات روانی شامل افسردگی، اضطراب، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی را ۲۲.۱ درصد گزارش کردند. میزان اختلالات خفیف ۱۳ درصد، متوسط چهار درصد و اختلالات شدید ۵.۱ درصد برآورد شد. این نتایج، بار سنگین اختلالات روانی در جمعیت‌های جنگ‌زده را نشان می‌دهد و بر ضرورت اجرای فوری برنامه‌های سلامت روانی قابل گسترش برای رسیدگی به نیازهای گسترده این افراد تأکید می‌کند.

روند افزایشی اختلالات روان در جهان

مطالعات جهانی نشان می‌دهد که بار اختلالات روانی در دهه‌های اخیر به شکل درخور توجهی افزایش یافته است. بررسی‌ها نشان می‌دهند این روند نه‌تنها محدود به مناطق خاص نیست، بلکه در تمام قاره‌ها و با شدت‌های متفاوت مشاهده شده است.

یک مطالعه گسترده جهانی با عنوان «بار اختلالات روانی در ۲۰۴ کشور و قلمرو از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۲۱» که در سال ۲۰۲۵ در مجله BMC روان‌پزشکی (BMC Psychiatry)، منتشر شده، نشان می‌دهد که در سال ۲۰۲۱ حدود ۴۴۴ میلیون مورد جدید اختلال روانی در سراسر جهان ثبت شده است. این تحقیق همچنین افزایش نرخ بروز استانداردشده اختلالات روانی، یعنی تعداد افراد مبتلا به ازای هر صد هزار نفر در سال را از چهارهزارو ۷۳۸ نفر در سال ۱۹۹۰ به حدود پنج‌هزارو ۴۶۰ نفر در سال ۲۰۲۱ نشان می‌دهد که معادل افزایشی بیش از ۱۵ درصد است.

ادامه در صفحه ۱۰

خبرهای روز

برگزاری گردهمایی خانواده علوم اجتماعی

انجمن جامعه‌شناسی ایران در هفته علوم اجتماعی، گردهمایی خانواده بزرگ علوم اجتماعی را با بزرگداشت دکتر غلامحسین صدیقی برگزار می‌کند. این گردهمایی با تأکید بر «نقد خویشتن: به سوی یک علوم اجتماعی متکثر و روادار» و با محورهای نابرابری‌های جنسیتی در درون علوم اجتماعی ایران، نابرابری‌های سنی و نسلی در علوم اجتماعی ایران، تجربیات موفق تحقق رواداری و تکثر در علوم اجتماعی ایران، نابرابری‌های جغرافیایی و مرکزگرایی در علوم اجتماعی ایران، چالش‌های افزایش رواداری در علوم اجتماعی ایران، نقش‌های اثرگذار اما نادیده‌گرفته‌شده در علوم اجتماعی ایران و... برپا می‌شود. زمان برگزاری در سطح ملی از ۸ تا ۱۳ آذر در دانشگاه‌ها، شعب و مراکز استانی انجمن جامعه‌شناسی ایران است و مراسم در تهران دوشنبه دهم آذرماه، از ساعت ۱۶ تا ۱۹ در دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران-تالار ابن‌خلدون برگزار می‌شود.

بی‌سوادی ۳۰ درصد زنان سرپرست خانوار بهزیستی

ایلنا: مدیر کل دفتر توانمندسازی زنان و خانواده سازمان بهزیستی کشور با اشاره به اینکه ۸۸ هزارو ۱۰۸ زن سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی بی‌سواد هستند، گفت: «بسیاری از این زنان در دهک‌های پایین اقتصادی قرار دارند و طی همکاری با سازمان نهضت سوادآموزی برنامه جدیدی را برای سوادآموزی آنها در نظر داریم». مریم خاک‌رنگین ادامه داد: «بر اساس آمار سامانه‌های سازمان بهزیستی هرساله تعدادی زن سرپرست خانوار بی‌سواد به جمعیت تحت پوشش اضافه می‌شوند و این عدد تقریبا در سال‌های اخیر ثابت مانده است. در حال حاضر از جمعیت هدف ۲۸۳ هزارو ۶۰۴ نفر زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان، ۸۸ هزارو ۱۰۸ نفر بی‌سواد ثبت شده‌اند این رقم به طور میانگین ۳۰ درصد از کل جمعیت زنان سرپرست خانوار تحت پوشش را شامل می‌شود و در سال‌های اخیر تقریبا تغییری نکرده است». او افزود: «این آمار نشان می‌دهد که در حوزه سوادآموزی زنان سرپرست خانوار برنامه‌ای خاص و هدفمند وجود نداشته است، اگرچه همواره این بانوان به شرکت در برنامه‌های سوادآموزی ترغیب می‌شدند اما این موضوع تاکنون در زمره اولویت‌های اصلی سازمان بهزیستی قرار نداشته است». او ادامه داد: «پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حتی در شرایط اقتصادی و اجتماعی یکسان، میزان مرگ‌ومیر کودکان زیر پنج سال مادران باسواد به طور معناداری کمتر است. این امر نشان می‌دهد که سواد، مؤلفه‌ای اثرگذار در افزایش توانایی، مهارت، قدرت نظارت و حتی قدرت چانه‌زنی زنان است».

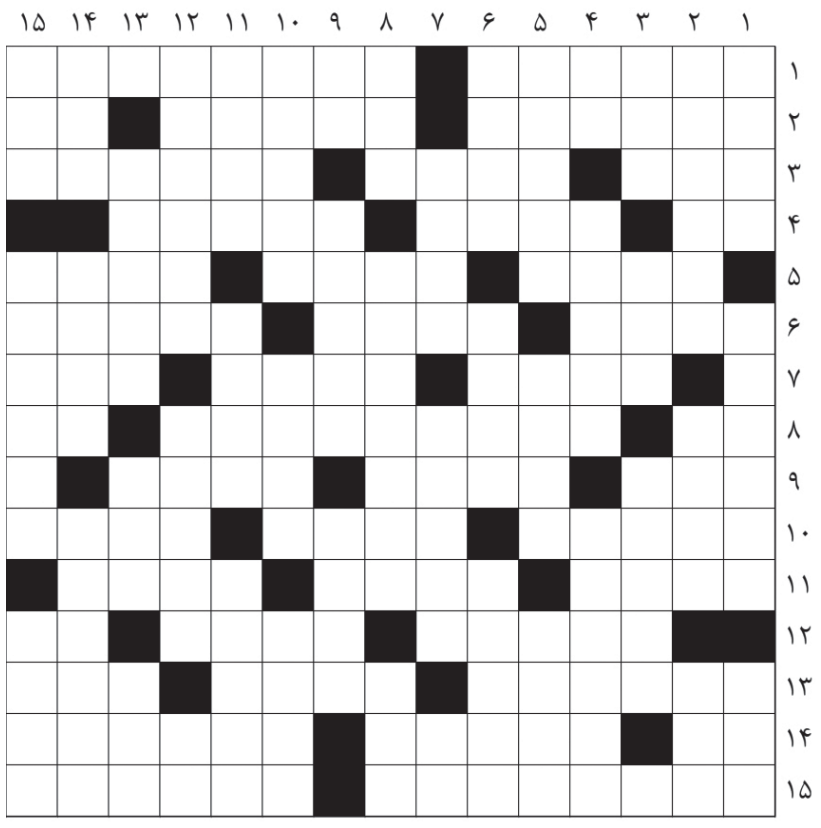
جدول ۵۱۹۶ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- سرپرست جامعه اسلامی- محل اتصال خلیج فارس و دریای عمان ۲- بوستانی در نزدیکی پل طبیعت تهران- گونه‌ها- مذکر ۳- عدسی- وضعیت- نوعی اسلحه گرم ۴- ضمیر مؤنث عربی- نمایان- صورت غیرمادی هریک از مخلوقات در آیین زرتشتی ۵- ابزار مکانیک- شهر مدفن ابوریحان بیرونی در افغانستان- مرطوب ۶- نوعی پارچه- اصلی‌ترین ماده غذایی آسیا- اطلاع ۷- آشکار- زاییدن- بی‌سروپا ۸- بله روسی- فراوان‌ترین فلز در پوسته زمین- آش ۹- چین‌وچروک پارچه- پارچه ابریشمی رنگین- معروف‌ترین پل خط راه‌آهن شمال کشور ۱۰- بهتان- شمار- از مرکبات ۱۱- سرباز نیروی دریایی- نام چند تن از پادشاهان فرانسه بود- هیبت و شکوه ۱۲- بنیان‌گذاری- گربه خونه مادربزرگه- دشمن آتش ۱۳- عریض و وسیع- نقاش نامدار اسپانیایی- نصیحت ۱۴- جای پا- سرمشق- وسیع‌ترین جنگل جهان معروف به ریه زمین ۱۵- نوعی روش تصویربرداری از اعضای داخلی بدن- خواب نیمروزی

عمودی:

۱- شیفته و شیدا- اطفال- واحد چلوکباب ۲- فرآورده‌های شیری- به‌جاآوردن- گوسفند قربانی ۳- درنده جنگلی- فرایند تکرار، تکثیر و بازتولید متن و تصویر- از درجات نظامی ۴- یک و یک- خرس بومی شرق آسیا- نوعی خط نوشتاری اسلامی ۵- شگفت‌زده- شب چله- نویسنده رمان سه تفنگدار ۶- رستگاری- آغازین- دایره‌المعارف فرانسوی ۷- نحیف و نزار- فرستاده‌شده برای پیامبری- مخفف اینک ۸- قومی ایرانی- مجموعه‌داستانی نوشته جلال آل‌احمد- دهان کوچک ۹- گله و شکایت مداوم- ظرفی برای نوشیدن مایعات- اشاره ۱۰- پهنه- یکسوکننده الکترونیکی- نوآور۱۱- سگ کودکانه- روشن و تابناک- همدل و مهربان ۱۲- هارمونیک- مبتلا به بیماری سل- خاندان ۱۳- طبیعی و معمولی- پیمانه- پول مکزیک ۱۴- بازی طاس و مهره- بسیار بخشنده- الکل چوب ۱۵- لباس رزم- موزیسین ژاپنی و خالق قطعه جاده ابریشم- بخش خارجی هر چیز

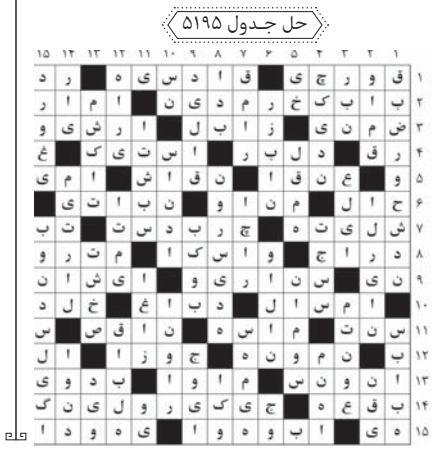


حل سودوکو ۴۱۹۱

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

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

حل جدول ۵۱۹۵



سودوکو سخت ۴۱۹۲

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.

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

سودوکو ساده ۴۱۹۲

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