یادداشت

سازمان بهزیستی و وعده‌های غیرواقعی

سعید ضروری . روزنامه‌نگار

● حمایت از قشر آسیب‌پذیر جامعه مدت‌هاست شعار تکراری دولت‌ها بوده است و افراد دارای معلولیت یکی از مهم‌ترین اقشاری هستند که نارضایتی بحق آنها از گذشته تا به امروز تغییری نکرده است. تصویب قوانین و لایحه‌ها و کنوانسیون‌ها تغییری در زندگی پرچالش این جمعیت از کشور ایجاد نکرده است. در کنار ناکارآمدی و ضعف مدیریت گسترده در این حوزه و نبود صدایی رسا که انعکاس‌دهنده مسائل و مشکلات افراد دارای معلولیت باشد، پنهان‌کاری و روایت نادرست در این حوزه نیز زیاد به چشم می‌خورد و باعث می‌شود عملکردها دور از واقعیت نشان داده شوند. این ماجرا و اعلام حمایت از قشر آسیب‌پذیر جامعه بعد از افزایش قیمت بنزین دوچندان شده است.

انعکاس اخبار و بزرگ‌نمایی فعالیت‌ها در حوزه افراد دارای معلولیت یکی از روش‌های مرسومی است که نهادهای حامی در سال‌های اخیر به‌خوبی از آن بهره برده‌اند. برای اثبات این ادعا به مثال افزایش ۲۰درصدی مستمری افراد دارای معلولیت و نحوه پوشش این خبر در رسانه‌های رسمی کشور توجه کنیم. خبرگزاری تسنیم در تاریخ دوم مهر ۱۳۹۸ این عنوان خبر را بدون اشاره به مبلغ مستمری و مقداری که از افزایش ۲۰درصدی به آن اضافه شده، منتشر کرده است که البته این خبر را سازمان بهزیستی در اختیار خبرگزاری‌ها قرار داده و این روال در تمام خبرگزاری‌ها و وب‌سایت‌های خبری تکرار شده است. برای افراد عادی جامعه ۲۰ درصد افزایش خبر خوبی است؛ اما آنچه پنهان شده، این است که نگفته‌اند ۲۰ درصد از چه مبلغی؟ خبرها به‌گونه‌ای تنظیم می‌شوند که هم ظاهرا غیرواقعی نباشد و هم مخاطب خرسند شود، حال آنکه این خبر فقط برای ۱۰ هزار تومان افزایش است، شاید چند هزار تومان بیشتر یا کمتر! درحال‌حاضر مبلغ مستمری با افزایش ۲۰ درصد برای خانواده با یک فرد دارای معلولیت، ۶۳هزارو ۵۰۰ تومان در ماه است. ماجرای بلیت نیم‌بهای هواپیما به افراد دارای معلولیت هم از آن دسته خبرهایی است که همیشه تکرار و اعلام شده است. در یک بررسی ساده می‌توان آن را راستی‌آزمایی کرد و دید که بلیت نیم‌بهایی در کار نیست و اگر با بیشتر خطوط هوایی بلیت تهیه و پرواز انجام شود، به دلیل سیستمی‌بودن قیمت بلیت فرق چندانی در قیمت نهایی وجود ندارد. در اینجا باز هم خبری مثبت؛ ولی بی‌تأثیر اعلام شده و فرقی به حال افراد دارای معلولیت نمی‌کند. این موضوع درباره رایگان‌بودن استفاده از مترو و بی‌آرتی هم وجود دارد؛ درحالی‌که تعداد ایستگاه‌هایی که برای افراد معلول استفاده می‌شود، از انگشت‌های یک دست هم کمتر است و این سامانه‌ها برای افرادی که قادر به استفاده از آن نیستند، رایگان است و اگر هم استفاده کنند، با خطر مرگ مواجه می‌شوند که مواردی هم وجود داشته است. بی‌اطلاعی از جمعیت دقیق افراد دارای معلولیت در کشور هم ماجرای عجیبی است که تابه‌حال تصمیمی برایش گرفته نشده است و سند رسمی برای این آمار وجود ندارد (در سخنرانی آقای روحانی در زمان تبلیغات برای انتخابات ریاست‌جمهوری این عدد پنج درصد از جمعیت کشور اعلام شد و این در حالی است که میانگین جهانی اعلام‌شده از سوی سازمان ملل ۱۰ درصد است...

ادامه در صفحه ۱۳

سلامت زنان؛ سلامت جامعه

کامران باقری‌لنکرانی

سلامت اساسی‌ترین جزء رفاه اجتماعی به شمار می‌رود و بیش از مداخلات پزشکی، به عوامل اجتماعی و اقتصادی وابسته بوده است و یکی از مفاهیم محوری توسعه پایدار و از جمله اجزای بسیار مهم سلامت، سلامت روان است.

در عصر حاضر سلامت روان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت و بهداشت یک جامعه قلمداد می‌شود و عمیقا مورد توجه روان‌پزشکان، روان‌شناسان و سایر دانشمندان علوم رفتاری و اجتماعی قرار گرفته است. مراد از سلامت روان این است که فرد بتواند فعالیت‌های روزمره خود را به‌خوبی انجام دهد، با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار کرده و رفتار نامناسب از نظر فرهنگ و جامعه خود نداشته باشد. درنتیجه بهداشت روان دانش و هنری است که به افراد کمک می‌کند تا با ایجاد روش‌های صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری کرده و راه‌حل‌های مطلوب‌تری را برای مشکلات‌شان انتخاب کنند چراکه اگر فشارهای روانی فرد را به‌طور مداوم تهدید کند، دیگر نمی‌تواند انسان بانشاط، نیرومند و توانا در انجام مسئولیت‌های اجتماعی خود باشد.

سلامت روانی از آن جهت که با بهبود و ارتقای عملکرد فردی و اجتماعی ارتباط دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است. در واقع تأمین سلامت روانی می‌تواند به افزایش کارایی هم در زمینه‌های فردی و هم اجتماعی بینجامد. کارشناسان سازمان جهانی بهداشت بر اساس ضوابط علمی تخمین می‌زنند بیش از هزارو ۵۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان از اختلال‌های عصبی، روانی و روانی-اجتماعی رنج می‌برند که تعداد قابل توجهی از آنها با تدوین برنامه‌های جامع با بهره‌گیری از منابع محلی و اجتماعی قابل پیشگیری است. بر اساس بررسی‌های انجام‌شده، اختلالات روانی به عنوان یکی از مهم‌ترین و معنی‌دارترین اجزای بار کلی بیماری‌هاست و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۰ سهم اختلالات روانی و عصبی از بار کلی بیماری‌ها ۵۰ درصد افزایش یافته و به ۱۵ درصد کل بار درمانی بیماری‌ها برسد.

شایان ذکر است در دوران کنونی در بیشتر کشورهای جهان، تلاش برای صنعتی‌شدن هر چه بیشتر از یک‌سو و از سوی دیگر رشد سریع جمعیت، شهرنشینی و مهاجرت به چشم می‌خورد. به دنبال این تغییرات بنیادین، روز به روز بر فشارها، مسائل و مشکلات روانی-اجتماعی جوامع افزوده شده و جهان شاهد تغییرات عمده در اپیدمیولوژی بیماری‌های روانی، در صدر عوامل ایجادکننده ناتوانی و مرگ‌های زودرس است. شیوع بالای این بیماری‌ها و ناتوانی‌ها، باعث شده است این مشکلات در همه جوامع به عنوان یک اولویت سلامت مورد توجه قرار گیرد. زنان نیمی از پیکره جهان را تشکیل می‌دهند و نیمی دیگر از سوی آنان بزرگ می‌شوند، از آنجایی که زنان جزء لاینفک همه بخش‌های جامعه هستند، نقش آنان در جامعه آنها را در معرض خطر بیشتر ابتلا به مشکلات روانی قرار می‌دهد. زنان بار مسئولیت‌های مرتبط با نقش‌های همسری، مادری و مراقبت از دیگران را بر عهده دارند. مسئولیت‌های زنان در نقش‌های چندگانه می‌تواند سلامت ایشان را به خطر بیندازد، در جوامعی که زنان علاوه بر کار در منزل برای کسب درآمد در خارج از منزل نیز فعالیت می‌کنند، این فشار مضاعف نقش‌ها ممکن است آنها را به لحاظ جسمی و روحی دچار مشکل کند. در حالی که سلامت روان در زنان موجب شادی و نشاط و بالارفتن حس اعتماد به نفس در آنان می‌شود، فقدان آن اضطراب، استرس، دلهره و ناامیدی از زندگی را به همراه خواهد داشت. بانوان به دلیل حساسیت‌های روحی و عاطفی بیشتر از مردان در معرض آسیب‌های روانی قرار دارند. زنان اگر چه نسبت به مردان طول عمر بیشتری دارند اما در مقایسه با مردان بیشتر در معرض خطر اختلالات روانی از جمله افسردگی، اضطراب، نگرانی و اختلالات اشتها هستند. کودکانی که از مادران دارای اختلالات روانی به دنیا می‌آیند، بیشتر در معرض اختلالات روانی از جمله افسردگی هستند و احتمال عدم موفقیت تحصیلی در این افراد بیشتر است. اطلاعات به‌دست‌آمده از پژوهش‌های بانک جهانی نشان می‌دهد در بین زنان کشورهای در حال توسعه، اختلالات افسردگی ۳۰ درصد از ناتوانی‌های عصبی-روانی را تشکیل می‌دهد درحالی‌که این رقم بین مردان ۱۲،۶ درصد است. از طرفی در تحقیقی در استرالیا که روی افراد بالاتر از ۱۸ سال انجام شد، نشان داد این روند در کشورهای توسعه‌یافته نیز صادق است به‌طوری که در تحقیق انجام‌شده زنان بیشتر از مردان علائم نارسایی روانی را نشان داده‌اند. همچنین در این تحقیق نشان داده شد که تفاوت بین نمرات سلامت عمومی ۲۸ سؤالی در مردان و زنان در ارتباط با وضعیت تحصیلی یا شغل ایشان در ارتباط نبوده، اما با وضعیت ازدواج، شهری و روستایی‌بودن محل زندگی، مالکیت منزل و محل درآمد بین دو جنس ارتباط نشان داده است.

آن‌گونه که مطالعات نشان می‌دهند، در ایران در سال‌های اخیر با رشد روزافزون شیوع اختلالات روانی و رفتاری مواجه هستیم، چنان که بر اساس اولین مطالعات انجام‌شده درباره سلامت روان در طول دهه ۴۰، میزان شیوع اختلالات روانی بین ۱۱،۹ تا ۱۸،۸ درصد برآورد شد. در تحقیقی که به سرپرستی دکتر نوربالا در استان‌های مختلف کشور انجام شد، نشان داد در سال ۱۳۷۸، ۲۱ درصد از شرکت‌کنندگان دچار یکی از انواع ناراحتی‌های روانی بودند که این آمار در بانوان حدود دو برابر آقایان بود (۲۵،۹ در برابر ۱۴،۹ درصد). تکرار این تحقیق در سال ۱۳۹۴ نشان داد این آمار افزایش ۱،۱۲ برابری داشته است که البته سهم آقایان در این افزایش بیشتر از بانوان بوده است؛ ۱،۳ برابر افزایش در آقایان و ۱،۰۶ برابر افزایش در بانوان). همچنین طبق آمار به‌دست‌آمده از مطالعه فوق‌الذکر کشوری در سال ۱۳۹۴ مشخص شد جمعیت شهرنشین در مقایسه با جمعیت روستایی بیشتر در خطر ابتلا به اختلالات روانی قرار داشتند که برعکس نتایج حاصله از تحقیق سال ۱۳۷۸بود. در هر دو آمایش احتمال رخداد اختلالات روانی افزایش داشت. همچنین ارتباطی مستقیم با افزایش سن داشت که این مسئله در افراد ۶۵ سال و بالاتر بیشتر مشهود بود. اگرچه در مراکز بهداشتی درمانی کشور به مراقبت‌های جسمی توجه می‌شود، اما سلامت جسم در گرو سلامت روان است. همچنین تحقیقات به‌خوبی ثابت کرده‌اند سلامت روان مادر، ضامن سلامت خانواده به‌ویژه سلامت فرزندان است. شیوع اختلالات روانی و وسعت نیاز مردم کشور به خدمات بهداشت روانی و همچنین محرومیت نسبی مردم روستاها و شهرهای متوسط و کوچک از خدمات بهداشت روانی، اهمیت پرداختن به موضوع این تحقیق را مطرح می‌کند. پرواضح است توفیق در حل این مشکلات مستلزم شناسایی عوامل مختلف فردی، خانوادگی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی است تا با اجرای مداخلات لازم به پیشگیری از اختلالات روانی پرداخته، نسل آینده سالم‌تری داشته باشیم. بنابراین بر آن شدیم تا هشتمین کنفرانس بین‌المللی سلامت زنان را که در تاریخ ۱۳ و ۱۴ آذرماه سال جاری در تهران، فرهنگستان علوم پزشکی برگزار خواهد شد، به موضوع ارتقای سلامت روان بانوان؛ چالش‌ها و راهکارهای عملی در این زمینه اختصاص دهیم.

حق تنفس هوای پاک

سیدمهدی حجتی . وکیل دادگستری

آلودگی هوای کلان‌شهرها در ایران، به تدریج در حال تبدیل‌شدن به مشکلی لاینحل است. هرازگاهی با تشدید آلودگی هوا، مطالب، سخنرانی‌ها و اعتراضاتی از سوی شهروندان در این رابطه صورت گرفته و در جراید و رسانه‌های عمومی انعکاس می‌یابد اما با حل مقطعی مشکل که ممکن است با بارش باران یا وزش باد صورت گیرد، مجددا این مطالبه عمومی در حق برخورداری از تنفس هوای پاک و سالم نیز به فراموشی سپرده شده و مجددا در آلودگی شدید و بعدی هوا، مطرح می‌شود و مورد توجه قرار می‌گیرد.

طبیعی است که مدیریت شهری در حوزه کلان‌شهرهایی مثل تهران باید به گونه‌ای باشد که موضوع آلودگی هوا را به عنوان یکی از مؤلفه‌های نقض حقوق زیست‌محیطی شهروندان، با کمترین چالش ممکن حل‌وفصل کند؛ اما در عمل، مدیریت موجود در این حوزه موفق عمل نکرده است و با وجود تصویب قوانین متعدد در این زمینه، این قوانین تاکنون به شکل صحیحی اجرا نشده و به همین دلیل نیز تاکنون، مشکل آلودگی هوا مرتفع نشده است.

در واقع در کشور ما هم قوانین بالادستی مانند قانون اساسی و هم قوانین عادی مانند قانون هوای پاک و برخی دیگر از مقررات موجود در این زمینه، بر حق برخورداری شهروندان از محیط زیست سالم و عاری از آلودگی تأکید دارند و از نظر مؤلفه‌های مربوط به حقوق بشر نیز این حق به عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی نسل سوم حقوق بشر که از آن به عنوان حقوق همبستگی یاد می‌کنند، شناخته می‌شود. آلودگی هوا نیز به دلیل تهدیداتی که علیه بهداشت و سلامتی شهروندان در پی دارد، ناقض حقوق شهروندی و حقوق بشر محسوب می‌شود و از این حیث، حقوق بنیادین شهروندان در این زمینه را با چالش مواجه می‌کند؛ زیرا این موضوع در ارتباط مستقیم با حق حیات شهروندان قرار داشته و ضمن آنکه می‌تواند اصل حق حیات را به واسطه تأثیری که بر تعداد مرگ‌ومیر شهروندان بر اثر آلودگی هوا دارد، کیفیت حیات شهروندان را نیز با مخاطره جدی مواجه کند.

اصل پنجاهم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران در رابطه با حق برخورداری از محیط زیست سالم مقرر کرده است: «در جمهوری اسلامی، حفاظت محیط زیست که نسل امروز و نسل‌های بعد باید در آن حیات اجتماعی رو به رشدی داشته باشند، وظیفه عمومی تلقی می‌گردد. از این رو فعالیت‌های اقتصادی و غیر آن که با آلودگی محیط زیست یا تخریب غیرقابل جبران آن ملازمه پیدا کند، ممنوع است».

در راستای اجرای همین اصل از قانون اساسی و به منظور پاک‌سازی و حفاظت هوا از آلودگی‌ها، قانون‌گذار در سال ۱۳۷۴ قانونی را تحت عنوان «قانون نحوه جلوگیری از آلودگی هوا» در ۳۶ ماده به تصویب رساند؛ اما این قانون در عمل توفیقی به دست نیاورد و به لحاظ آنکه سازمان‌ها و مراجع زیادی باید در اجرای مفاد این قانون مساعدت و همراهی می‌کردند، قانون مزبور در بسیاری از موارد مندرج در آن ابتر باقی ماند و معضل آلودگی هوا نیز حل‌وفصل نشد.

حتی مقررات موجود در سند نقشه جامع عالی کشور و قانون برنامه پنج‌ساله پنجم توسعه نیز در این زمینه کارساز واقع نشد و با وجود آنکه در بند «ب» ماده ۱۹۳ این قانون مقرر شده بود که: «سازمان حفاظت محیط زیست مکلف است تمهیدات لازم را برای کاهش آلودگی هوا تا حد استانداردهای جهانی با اولویت شناسایی کانون‌های انتشار ریزگردها و مهار آن، کنترل و کاهش میزان انتشار گازهای گلخانه‌ای را فراهم آورد» اما با انقضای مدت اجرای قانون برنامه پنجم، بنا بر جهاتی که از حوصله این یادداشت خارج است، سازمان محیط زیست نتوانست به تنهایی از عهده اجرای کامل این قانون برآید. قانون «هوای پاک» نیز که در تیرماه سال ۱۳۹۶ به تصویب مجلس رسید و جایگزین قانون نحوه جلوگیری از آلودگی هوا شد نیز تا امروز بنا بر همان دلایلی که سلف آن توفیقی پیدا نکرد، در اجرا با مشکلات عدیده‌ای مواجه بوده است و شاید بتوان دولت را از حیث فراهم‌نکردن زیرساخت‌های اجرای این قانون، کم‌کارترین و مقصرترین نهادی دانست که در این زمینه تعهدات زیادی بر عهده داشته است.

در واقع اگرچه نهادهای مختلفی در موضوع پیشگیری از آلودگی هوا و رفع آن مسئولیت دارند ولی به تصریح اصول ۲۲، ۵۰، ۱۱۳ و ۱۲۱ قانون اساسی، مسئولیت نهایی در این زمینه با دولت و در رأس آن رئیس‌جمهور کشور است که باید در مقابل مردم و مجلس شورای اسلامی پاسخ‌گو باشد زیرا سیاست‌های اجرائی، مدیریت شهری و سیاست‌های ترافیکی در نهایت در شورای ترافیک طراحی و برنامه‌ریزی می‌شوند و ریاست بر این شورا با وزیر کشور است. علاوه بر این، دولت برای توسعه حمل‌ونقل عمومی، تعهدات زیادی بر اساس قوانین و مقررات جاری بر عهده دارد که برای نمونه می‌توان به تعهد دولت به تخصیص سالانه ۱،۲میلیارد دلار به توسعه متروی تهران اشاره کرد. با این حال، دولت تعهدات خود را در این زمینه با تصویب منشور حقوق شهروندی افزایش داد و در مواد ۱۱۳ و ۲ منشور حقوق شهروندی، این موضوع را به عنوان یکی از حقوق شهروندان مورد توجه قرار داد.

ادامه در صفحه ۱۳

نگاه

مجازات افرادی که «گل» می‌کارند، چیست؟

● **مهر:** مدیرکل دفتر حقوقی و امور مجلس ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: کاشت و تولید «گل» جرم است و مجازاتی از ۱۰ میلیون ریال تا اعدام برای آن در نظر گرفته شده است.

محمد ترحمی اظهار کرد: کشت و نگهداری خشخاش و شاهدانه و خرید و فروش و توزیع آن ممنوع است. تولید آن هم جزء ممنوعاتی است که قانون پیش‌بینی کرده است. وی افزود: در رابطه با گیاه کانابیس یا شاهدانه مشکل مهم و بزرگ کشت گلدانی این گیاه است. الان کشت موردی این گیاه در گلخانه یا گلدان‌ها یا کشت‌های کوچک به یک معضل تبدیل شده است. مدیرکل دفتر حقوقی و امور مجلس ستاد مبارزه با مواد مخدر تصریح کرد: در اروپا هم داخل گلدان‌ها در خانه‌ها نسبت به کاشت این گیاه اقدام می‌کنند و مصرف و استعمال آن بسیار راحت است و تنها ایران نیست که با این مشکل مواجه است. ترحمی ادامه داد: به همین دلیل که رشد و پرورش این گیاه ساده و راحت است، خانواده‌ها باید مراقب باشند و به اینکه در خانه در گلدان یا قسمتی از فضای باغچه گیاهی ایجاد شود که شبیه شقایق باشد یا گیاه شاهدانه که برگ‌های آن حالت‌های سه، پنج و شش وجهی دارد و شبیه برگ‌های چنار می‌ماند، اهمیت دهند که خدای ناکرده یکی از اعضای خانواده درگیر کشت و تولید و بعضا مصرف این گیاه نشده باشد.

وی با اشاره به نقش خانواده‌ها در پیشگیری از اعتیاد گفت: اگر از کشت، تولید و مصرف انواع مواد مخدر از سوی هر یک از اعضای خانواده پیشگیری شود و خانواده‌ها قبل از اینکه این مهم تبدیل به اعتیاد و آسیب شود بتوانند جلوی این موارد را بگیرند، خیلی می‌تواند کمک‌کننده در ابتدا به شخص و بعد به جامعه باشد. ترحمی بیان کرد: خانواده‌ها می‌توانند به فرزندان خود یاد دهند که از برگ خشک‌شده به‌عنوان گراس و سرشاخه‌های خشک‌شده این گیاه به‌عنوان بنگ یا گل و از شیره آن برای حشیش استفاده می‌شود و همچنین موارد مبتلابه را توضیح دهند تا فرزندانشان فریب تبلیغ‌های دروغ را نخورند و به دام اعتیاد نیفتند. مدیرکل دفتر حقوقی و امور مجلس ستاد مبارزه با مواد مخدر خاطرنشان کرد: کاشت و تولید این گیاه جرم است و مجازات دارد. وی با اشاره به مجازات کاشت و تولید خشخاش و برگ گفت: مواد دو یا سه مبارزه با مواد مخدر به این موضوع اشاره کرده است. کشت اینها جرم است. بند یک ماده یک کشت خشخاش و کوکا مطلقا و کشت شاهدانه به منظور مواد مخدر یا روان‌گردان صنعتی غیرداروییی را جرم دانسته است. ترحمی گفت: ماده ۲ قانون مبارزه با مواد مخدر می‌گوید هر کسی مبادرت به کشت خشخاش یا کوکا کند یا برای تولید مواد مخدر یا روان‌گردان‌های صنعتی غیرداروییی به کشت شاهدانه بپردازد، علاوه بر امحای کشت بر حسب میزان کشت به شرح زیر مجازات خواهد شد. مدیرکل دفتر حقوقی و امور مجلس ستاد مبارزه با مواد مخدر ادامه داد: بار اول ۱۰ تا صد میلیون ریال جریمه نقدی، بار دوم ۵۰ تا ۵۰۰ میلیون ریال جریمه نقدی و ۳۰ تا ۷۰ ضربه شلاق و بار سوم صد میلیون تا یک میلیارد ریال جریمه نقدی و یک تا ۷۰ ضربه شلاق و دو تا پنج سال حبس و بار چهارم اعدام است. وی در پایان گفت: یعنی اگر این عمل از سوی شخصی به بار چهارم برسد، حتی برای او اعدام هم در نظر گرفته شده است.

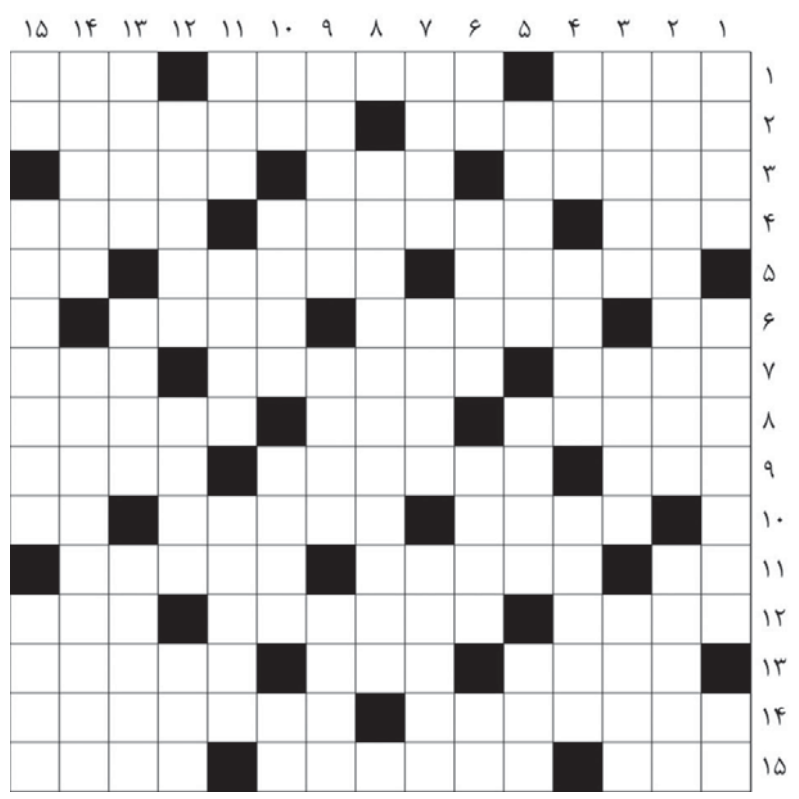
جدول ۳۵۴۷ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- رسوم- مقروض- ظلم و جور ۲- از باشگاه‌های فوتبال ایتالیا- اختراع برادران رایت ۳- فهم و شعور- ترسم که ... در غم ما پرده در شود- زیارت‌کنندگان ۴- مراقب و نگهبان- بخش مراقبت‌های ویژه در بیمارستان- نوعی کاغذ جلد کتاب ۵- برنج پوست‌نکنده- امتداد- آخرین یک‌رقمی ۶ - پراکندگی- از درجات نظامی- خواهان ۷- هر نوع فلز- افسانه‌های دروغ و بی‌اساس- مسیر حرکت ۸- شاخه‌ای از فیزیک- خوردن- اعلامیه تبلیغاتی ۹- بازی و سرگرمی- عنوان سلاطین مغول در ایران بود- چهارپا ۱۰- سالک- بی‌شرمی- تنها ۱۱- دست‌نخورده- نیستان- لباس کشباف ۱۲- نقدکننده- شهرستانی در استان گلستان- تنه درخت ۱۳- پوسیده- به طور ناگهانی- کتابی ارزشمند تألیف شیخ مرتضی انصاری ۱۴- نوعی الیاف مصنوعی- رفراندوم ۱۵- برشی از هندوانه- ایالتی در شرق آمریکا- ماده آرایشی مژه.

عمودی:

۱- برگشتن- سرزمین‌های قطب شمال- سفید آذری ۲- رمانی نوشته محمدرضا بایرامی- نویسنده آلمانی رمان گروه محکومین ۳- رشته‌کوهی که آسیا را از اروپا جدا می‌کند- آتش- رستنی چتری ۴- عمارت- آرامش‌یافتن- مربوط به هندسه ۵- مأمور عملیات ویژه نظامی- ادویه تند- آبشاری در کانادا ۶- تکرار حرفی- یگانه- توله سگ شکاری- ضمیر انگلیسی ۷- پایه و بنیاد- جناح لشکر- تخت سلطنت ۸- به آدم نجیب و شریف گفته می‌شود ۹- کدخدا- سوره شصت‌وپنجم قرآن- منسوب به کوه ۱۰- ضمیر غائب- میانه- سازمان پیمان آتلانتیک شمالی- مکمل زیبایی رو ۱۱- معما- شیرینی میوه‌ای- غذایی نرم و رقیق از آرد برنج ۱۲- خرده‌های چوب و کاغذ- رزق و روزی- حفاظ ضربه‌گیر جلو و عقب خودرو ۱۳- نام قدیم تایلند- حواله- مجاور ۱۴- ممارست- گردشگری در طبیعت ۱۵- ضمیر جمع- وحشت‌زده- برهان.



سودوکو سخت ۲۵۴۳

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

حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۵۴۲

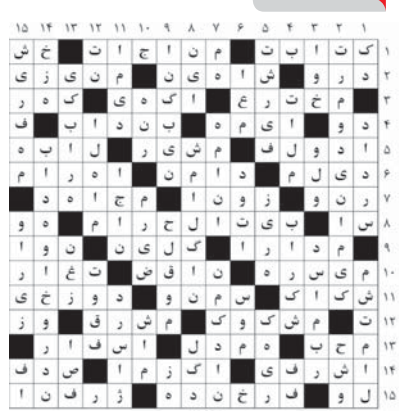
۷	۳	۹	۱	۴	۲	۶	۸	۵
۱	۵	۲	۹	۸	۶	۴	۷	۳
۶	۸	۴	۳	۵	۷	۹	۱	۲
۲	۶	۵	۸	۳	۱	۷	۴	۹
۹	۱	۸	۵	۷	۴	۳	۲	۶
۳	۴	۷	۶	۲	۹	۸	۵	۱
۴	۷	۳	۲	۹	۵	۱	۶	۸
۸	۲	۱	۴	۶	۳	۵	۹	۷
۵	۹	۶	۷	۱	۸	۲	۳	۴

سودوکو ساده ۲۵۴۳

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

جدول ۳۵۴۶