گزارش خبری

آیا ایران به توافق‌نامه پاریس می‌پیوندد؟

ایسنا: سرپرست مرکز امور بین‌الملل و کنوانسیون‌ها، محیط زیست را کشتی واحد بشر توصیف کرد و گفت: آثار زیان‌بار تحریم‌های آمریکا در سایر حوزه‌ها به طور مستقیم متوجه ایرانیان است، اما در حوزه محیط زیست به همه دنیا آسیب می‌زند و ایران باید دربرابر آن ایستادگی و رفع آنها را مطالبه کند. آرمان خورسند افزود: اجلاس اقلیمی سازمان ملل متحد (کاپ ۲۹) که در کشور آذربایجان برگزار شد و دکتر شینا انصاری، رئیس سازمان حفاظت محیط زیست، در آن حضور یافت و سخنرانی کرد، از توابع کنوانسیون چارچوب تغییر اقلیم سازمان ملل (UNFC CCC) در دهه ۹۰ میلادی است که بر موضوع تغییرات اقلیمی، کاهش کربن و کاهش گرمای جهانی تمرکز دارد. او در ادامه گفت: از اجلاس‌های گذشته «کاپ» موضوع کاهش بلندپروازانه میزان تولید کربن در جهان مطرح بوده است و در این خصوص دو نگرش وجود دارد. نگرش اول این است که کشورهای صنعتی دو قرن با تمام توان و ظرفیت کار و از تمامی ظرفیت‌های صنعتی استفاده کرده‌اند و همین اعمال باعث بروز تغییرات اقلیمی شده است. یعنی بروز اتفاقاتی از قبیل آب‌شدن یخچال‌ها، گرمایش زمین و افزایش سطح بیابان‌ها محصول اقدامات کشورهای پیشرفته بعد از انقلاب صنعتی است، اما الان نمی‌توانند از کشورهای درحال‌توسعه برای تلاش در جهت پیشرفت و توسعه انتقاد کنند و توقع داشته باشند که آنان بهای تخریب محیط زیست در قرون گذشته را بپردازند. نگرش دوم این است که اگر کشورهای توسعه‌یافته می‌خواهند کشورهای درحال‌توسعه را از حق خود برای توسعه محروم کنند، باید خسارت‌های آن به اقتصاد کشورهای درحال‌توسعه را بپردازند. خورسند افزود: اساسا ما در حوزه گرمایش جهانی و کاهش کربن‌ها، در جایگاه بدهکار نیستیم، بلکه در جایگاه طلبکار هستیم؛ چراکه مورد ظلم قرار گرفته‌ایم. تخریب محیط زیست جهانی هم محصول اقدامات کشورهای درحال‌توسعه مانند ایران نیست، بلکه کشورهای توسعه‌یافته در این زمینه مقصر هستند و تا زمانی که تحت تحریم باشیم و دسترسی به تکنولوژی‌ها و مکانیزم‌های مالی نداشته باشیم، جامعه جهانی نمی‌تواند از ایران توقع انجام تعهدات خود را داشته باشد. البته باید برای ارتقای وضع محیط زیست و کاهش تخریب اقلیم در داخل کشور تلاش کنیم.

مکانیزم‌های محیط زیستی در سایه تحریم

او درباره موضوعات اصلی مطرح‌شده در «کاپ ۲۹» اظهار کرد: بحث اصلی «کاپ ۲۹» موضوعات مالی بوده است و کشور ما درحال‌حاضر در وضعیت طلبکار از کشورهای توسعه‌یافته قرار دارد. اما ما برای احقاق حقوق خود با موانعی همچون تحریم مواجه شده‌ایم. طی این نشست، خانم انصاری، رئیس سازمان محیط زیست، جلسات متعددی با سران کشورها و مسئولان سازمان ملل از جمله سایمون استیل، دبیر کنوانسیون تغییر اقلیم، داشت و یکی از مهم‌ترین مباحث این بود که جمهوری اسلامی ایران به شکل ناعادلانه و غیرقانونی مورد تحریم‌های یک‌جانبه قرار گرفته و این تحریم‌ها شامل عدم دسترسی به تکنولوژی‌های جدید و جایگزین است تا ما بتوانیم صنایع‌مان را پاک‌تر و از فیلتراسیون استفاده کنیم. علاوه‌برآن، ایران از مکانیزم‌های مالی مانند صندوق جبران خسارت محروم شده است. خورسند محیط زیست را کشتی واحد بشر توصیف کرد و گفت: آثار زیان‌بار تحریم‌های آمریکا در سایر حوزه‌ها به طور مستقیم متوجه ایرانیان است، اما در حوزه محیط زیست علاوه‌بر ایران به همه دنیا آسیب می‌زند و جامعه جهانی باید دربرابر آن ایستادگی و رفع آنها را مطالبه کند. سرپرست مرکز امور بین‌الملل و کنوانسیون‌های سازمان حفاظت محیط زیست درباره رایزنی‌های انجام‌شده از سوی سازمان حفاظت محیط زیست و وزارت امور خارجه برای رفع تحریم‌ها، اظهار کرد: سازمان حفاظت محیط زیست و وزارت امور خارجه برای احقاق حقوق جمهوری اسلامی ایران از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کنند. خورسند تأکید کرد: ما باید در همه مجامع جهانی حضور داشته باشیم و از حقوق ملی دفاع کنیم. اگر فکر بکنیم که اگر ما نباشیم اتفاق بهتری رقم خواهد خورد، تصور بسیار اشتباهی است و اتفاقات مختلفی رقم خواهد خورد. او درباره احتمال پیوستن ایران به توافق‌نامه پاریس گفت: توافق‌نامه پاریس چیزی بیش از یک تأییدیه اعضای کنوانسیون تغییرات اقلیمی نیست. درحال‌حاضر از جوانب مختلف به ما فشار می‌آورند که عضو این توافق‌نامه شویم. البته از جهاتی نیز الحاق به آن مزایایی را در پی می‌تواند داشته باشد؛ زیرا دسترسی به تکنولوژی را آسان‌تر می‌کند. پیوستن ایران به چنین تعهداتی منوط به درک جامعه جهانی از وضعیت ایران و لغو تحریم‌هاست. سرپرست مرکز امور بین‌الملل و کنوانسیون‌های سازمان حفاظت محیط زیست درباره تأثیر انتخاب مجدد ترامپ به عنوان رئیس‌جمهوری آمریکا بر افزایش تغییرات اقلیمی با توجه به خروج این کشور از عهدنامه پاریس اظهارکرد: با توجه به وقفه چهارساله در دوره ریاست‌جمهوری ترامپ، نمی‌توان درباره تحولات شخصی و رویکرد دولت دوم او به اجلاس کاپ و تغییرات اقلیمی اظهارنظر کرد و احتیاج به زمان بیشتری برای قضاوت دقیق‌تر داریم. اما این مطلب یقینا قابل پیش‌بینی است که محیط زیست در دولت دوم ترامپ از حوزه‌های پرچالش سیاست خارجی ایالات متحده خواهد بود.

گزارش «شرق» از آسیب روحی و روانی کودکان مراکز نگهداری به دلیل عملکرد بهزیستی

یک رهاشدگی همیشگی

نسترن فرخه

بهزیستی با سهل‌کردن طرح‌های در راستای فرزندپذیری کودکان، باعث شده با عدم بررسی دقیق مددکاری و روان‌شناسی، کودکان به خانواده‌هایی تحویل داده شوند که آمادگی این مسئولیت بزرگ را ندارند. همین موضوع منجر به انواع آسیب‌هایی برای کودکان خواهد شد که تا بزرگسالی هم گریبان‌گیرشان می‌شود.

شدت بحران روانی کودکان با عملکرد اشتباه

همه کودکان در مراحل مختلف رشد، با ترس رهاشدگی مواجه خواهند شد، اما این ترس بین کودکان آسیب‌دیده و در معرض خطر، شکل پیچیده‌تری دارد. کودکانی که در خانواده‌های آسیب‌دیده زندگی می‌کنند، با وجود آنکه حضور آنها در آن نهاد با خطراتی همراه است، اما به هر ترتیب کودک وابستگی‌هایی به آن فضا و آدم‌ها دارد که باید مورد توجه مددکارها قرار گیرد. در همین حین، اگر تیم اورژانس اجتماعی برای نجات کودک ورود کند، کودک به صورت غریزی با ترس بسیاری برای جداشدن از آن فضا روبه‌رو می‌شود. پس از آن، این کودک وارد قرنطینه بهزیستی می‌شود و بعد به مراکز شبه‌خانواده وارد می‌شود. این روندها جزء پروتکل‌های بیشتر کشورها به حساب می‌آید و ترس رهاشدگی در تک‌تک این مراحل برای کودک اجتناب‌ناپذیر است و مددکارها و روان‌شناس‌های بهزیستی باید نهایت تلاش خود را برای کاهش این ترس کودکان انجام دهند. اما چالش‌های موجود به همین‌جا ختم نمی‌شود و سهل‌شدن طرح‌های بهزیستی برای فرزندپذیری و به‌اصطلاح میهمان‌شدن کودکان در خانه خانواده‌ها، باعث بروز مشکلات دیگری شده است. برخی از مراکز شبه‌خانواده که تمایلی به ذکر نامشان در این گزارش نداشتند، اعلام کردند تعداد کودکانی که برای فرزندپذیری از مراکز به خانه خانواده‌ها می‌روند و بعد از مدتی دوباره به مرکز برگردانده می‌شوند، زیاد شده است. درواقع همین ماجرا بحران روحی کودکان را بیش از گذشته می‌کند. همچنین براساس نظر برخی روان‌شناس‌ها، طرح میزبان که خانواده‌ها بدون روند قضائی کودک را به خانه خود می‌برند و بعد از مدتی امکان دارد از تصمیم خود منصرف شوند نیز منجر به آسیب کودکان خواهد شد. بسیاری از کارشناس‌ها باور دارند باید بخش اجرائی بهزیستی در این موارد خیلی جدی‌تر عمل کند تا آسیب این کودکان کمتر شود.

رنج این کودکان را ببینیم

زهرا یاوری، مدیرعامل بنیاد روشنای امید ایرانیان، بدون انتقاد از نهاد یا سازمان خاصی فقط درباره خود این کودکان و ترس‌هایی که همه آنها از همان سنین پایین تجربه می‌کنند می‌گوید. یاوری در بین صحبت‌هایش به تجربه‌های خودش اشاره می‌کند که منجر به انتخاب بهترین راه‌حل‌ها برای برخورد با کودکان شده است. او در این زمینه برای «شرق» توضیح می‌دهد: «کودکان همه ما در مراحل مختلف رشد با ترس‌هایی روبه‌رو می‌شوند که نیاز است ما در کنار آنها قرار بگیریم. نیاز است تا آنها را آرام‌آرام وارد محیط‌های جدید کنیم؛ از مهدکودک تا مدرسه و دانشگاه و محل کار که کنارشان هستیم. حالا کودکی را در نظر بگیرید که مثلا توسط مادر یا پدر خود در شرایط مخاطره‌آمیز قرار دارد و اورژانس اجتماعی برای نجات آن کودک در محل حاضر می‌شود. در آن لحظه هم کودک با یک حس ترس از نوع رهاشدگی مواجه است؛ چون قرار است این کودک با گروهی که آمدند، برود جایی که خودش نمی‌داند کجا خواهد بود. درست است که خانه‌ای که در آن قرار دارد ناامن است، اما درباره آدم‌هایی که آمدند او را با خودشان ببرند هم اطلاعاتی ندارد. برای همین، تعامل بین اورژانس اجتماعی و آن کودک باید خیلی تخصصی و نرم باشد تا کودک احساس امنیت پیدا کند. واقعا یک‌وقت‌هایی تصور می‌کنم قلب این بچه‌ها درحال ایستادن است و وقتی داخل ماشین اورژانس اجتماعی می‌روند، حیران هستند که قرار است به کجا برویم. این کودکان بعد از آن وارد قرنطینه بهزیستی می‌شوند که آنجا همه سنی از کودکان هستند. این موارد اجتناب‌ناپذیر است و بحثی درباره قرنطینه نداریم. کودک باید آنجا بماند تا یک‌سری آزمایش‌هایش هم انجام شود و کاری با این موضوعات نداریم. فقط می‌خواهم به حال این کودک وقتی در چنین شرایطی قرار می‌گیرد اشاره کنم. بعد از همه اینها، یک مرکز نگهداری باید این کودک را با خود ببرد. دوباره ترس کودک اوج می‌گیرد که مثلا قرار است در چه مرکز نگهداری بروم؟ آنجا چه‌کسانی هستند و چه خواهد شد؟ درواقع ترس رهاشدگی کودک اوج می‌گیرد. من فکر می‌کنم این غربت بسیار وحشتناکی است. ما اخیرا دو کودک را به مرکز شبه‌خانواده اضافه کردیم که وقتی از ماشین پیاده شدند تا وارد مرکز شوند، از نگرانی یکی از این دخترهای هفت‌ساله اشکش سرازیر بود. به این دخترچه گفتم چرا گریه می‌کنی؟ الان ما در کنار تو خواهیم بود. به من گفت چون نمی‌دانم اینجا که می‌آیم چطور جایی است. همان موقع یکی از کارکنان بهزیستی به ما گفت این دو دختر وقتی با هم حرف می‌زدند، گفتند فکر کنم اینها که آمدند ما را به مراکز شبه‌خانواده ببرند، آدم‌های مهربانی باشند. یعنی این بچه‌ها چون بدون هیچ شناختی در محیط جدید قرار می‌گیرند، ترس متفاوت‌تری را تجربه می‌کنند. آنها حتی شناختی از ما هم نداشتند و از نوع رفتار ما فقط فکر کردند مثلا مهربان هستیم. بخش بزرگ این روند اجتناب‌ناپذیر است و فقط رفتار ما و کادر بهزیستی و اورژانس اجتماعی باید حرفه‌ای باشد و مراقب این حال بچه‌ها باشیم. ما وظیفه داریم شرایط روحی و روانی کودکان را در چنین شرایطی درک کنیم. از طرفی این کودکان وقتی وارد مراکز شبه‌خانواده می‌شوند، احتمالا به فرزندخواندگی می‌روند. حتی وقتی کودکان برای فرزندخواندگی از مرکز می‌روند، معمولا با حس خوبی می‌روند که دیگر بچه‌ها کامل آن را متوجه می‌شوند. این احساس نیاز کودکان به آن خانه گرم خیلی زیاد است و همه دوست دارند در آن خانه گرم قرار بگیرند. بااین‌حال، وقتی قرار است به فرزندپذیری بروند، باز هم یک اضطراب و استرس بسیار زیاد را تجربه می‌کنند؛ چون به جایی خواهند رفت که شناختی از آن ندارند». در خیلی از موارد شاهد هستیم که خانواده‌ها با نیت کار خیر اقدام به این تصمیم می‌گیرند، هرچند بسیاری از آنها در مراحل اول هم از تصمیم خود پشیمان می‌شوند و کودک را به این مراکز برمی‌گردانند. یاوری در این زمینه اشاره می‌کند: «برخی از خانواده‌ها با نیت کار خیر می‌آیند تا کودکی را برای فرزندپذیری با خود ببرند. من واقعا از این نگاه ناراحت می‌شوم؛ چون کسی که می‌آید تا کودکی را ببرد، اول از همه خودش به این کار نیاز داشته تا خلأ زندگی‌اش را پر کند. چنین چیزی را نباید به عنوان کار خیر دید. دقیقا مثل این است که خانواده بچه‌دار شوند. وقتی یک خانواده بچه‌دار شد، به مادر و پدر می‌گوییم کار خیر کردید؟ این چه فرقی با بچه‌دارشدن خودتان دارد؟ پس باید کودک را با همان رویکرد برای فرزندپذیری به خانه ببرید. با وجود همه اینها، خانواده‌ای که کودکی را به فرزندپذیری می‌برد، باید بداند یک آسیب این کودک چه بوده است. هیچ‌وقت نمی‌توان انتظار داشت شبیه به کودکی باشد که در دوران بارداری در شکم مادر بوده و چند ماه با نفس‌های مادر رشد کرده است. باید تمام حواس‌مان باشد که چه کنیم تا حال این بچه خوب شود؛ درحالی‌که برخی از خانواده‌ها می‌خواهند حال‌شان را با این بچه‌ها خوب کنند. به نظرم این بی‌انصافی صرف است که من فکر کنم این بچه باید بیاید حال من را خوب کند. مثلا یک هفته شده که کودک به خانه خانواده‌ای رفته و خانم یا آقا تماس می‌گیرند و می‌گویند این بچه هیچ احساسی به ما ندارد و به نظر بیشتر از امکانات ما خوشش می‌آید. دلیل‌شان هم این است که مثلا چون به او می‌گوییم بیا با ما چای بخور، می‌آید چای می‌خورد و دوباره به اتاق می‌رود. درحالی‌که حتی اگر فرزند خونی خود ایشان هم بود، تمام مدت کنار مادر و پدر نمی‌نشست. یا مثلا این خانواده‌ها به ما اعتراض می‌کردند چرا کودکی که هنوز به یک ماه هم نرسیده به خانه برده‌اند، به آنها مامان و بابا نمی‌گوید. همه اینها درحالی است که این کودکان تجربه مادر و پدر داشتن را به آن شکل نداشتند و ما چه انتظاری باید از آنها داشته باشیم؟ تازه چند روز بود که یکی از دخترهای ما برای فرزندپذیری رفته بود که خانم خانه تماس گرفت و گفت وقتی همسرم روی سر این دختر دست می‌کشد، او خودش را عقب می‌کشد. درحالی‌که به نظر من همه اینها از محاسن کودک بود؛ زیرا این کودک تابه‌حال تجربه پدر داشتن را در زندگی خود نداشته و این خودمراقبتی را بلد است، چون تازه چند روز است که پیش شما آمده. برایشان توضیح دادم که هنوز رابطه پدر-فرزندی را تجربه نکرده است. حداقل یک سال زمان نیاز است تا این کودک تجربه پدر داشتن را بفهمد. خیلی وقت‌ها با بی‌انصافی در مورد این کودکان توقع داریم و نظر می‌دهیم. توقع داریم از همان روز اول ما را به عنوان مادر و پدر بپذیرند و فضای گرمی ایجاد شود؛ درحالی‌که باید به نگرانی، اضطراب و ترس این کودکان توجه ویژه شود. بنابراین مادر و پدر شدن، قبل از هرچیز به آمادگی کامل روحی و روانی نیاز دارد که فرزندپذیری از هم از این قاعده مستثنا نیست؛ کمااینکه مسیر پرچالش‌تری هم داشته باشد. برای ایجاد این آمادگی، بهتر است از جلسات متداول مشاوره‌های مخصوص فرزندپذیری کمک گرفته شود. در هر حال بعد از انجام روند قانونی، منصرف‌شدن از این تصمیم، بحران روحی شدیدی برای کودک به همراه خواهد داشت. باید در رابطه با پذیرش کودکان به عنوان فرزندخوانده صبور باشیم و به کودک اجازه کنارآمدن با شرایط جدید را بدهیم. بنابراین امکان دارد حتی تا چند ماه کودک با خانه و مادر و پدر جدیدش ارتباط برقرار نکند.

ادامه در صفحه ۱۰

خبر

چراغ؛ باید و نبایدهای اجتماعی
ضوابط فرزندپذیری از مراکز نگهداری چیست؟

در مجموعه مطالب چراغ، در مورد بایدها و نبایدهای اجتماعی حرف می‌زنیم. موضوع این شماره، مقوله فرزندپذیری است.

فرزندپذیری به مراقبت و تربیت کودک توسط فرد غیرخویشاوند گفته می‌شود. تعریف دقیق‌تر این کلمه، یعنی به فرزندخواندگی قبول‌کردن کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست مراکز شبه‌خانواده بهزیستی. اما قبول این مسئولیت برای والدین جدید قواعد خاص خودش را دارد.

بخش اول: آمادگی کامل داشته باشیم

مادر و پدر شدن، قبل از هرچیز به آمادگی کامل روحی و روانی نیاز دارد که فرزندپذیری هم از این قاعده مستثنی نیست؛ کمااینکه مسیر پرچالش‌تری هم داشته باشد. برای ایجاد این آمادگی بهتر است از جلسات متداول مشاوره‌های مخصوص فرزندپذیری کمک بگیرید. درهرحال بعد از انجام روند قانونی، منصرف‌شدن از این تصمیم، بحران روحی شدیدی برای کودک به همراه خواهد داشت.

بخش دوم: صبر داشته باشیم

درباره پذیرش کودکان به عنوان فرزندخوانده، صبور باشیم و به کودک اجازه کنار آمدن با شرایط جدید را بدهیم. بنابراین امکان دارد حتی تا چند ماه کودک با خانه، مادر و پدر جدیدش ارتباط برقرار نکند. نکته مهم اینکه هرچه سن کودک بیشتر باشد، باید ظرفیت روانی ما هم به همان اندازه بیشتر باشد؛ چون جنس چالش برای کودکان بالای شش سال بسیار متفاوت‌تر خواهد بود.

بخش سوم: کودکان باید حقیقت را بدانند

اگر کودک شما در زمان فرزندپذیری آن‌قدر کم‌سن بوده که اصلا نمی‌داند شما مادر و پدر واقعی او نیستید، باید قبل از ورود به مدرسه در سن حدود پنج یا شش سال، به اندازه درک او از موضوع، در جریان ماجرا قرار بگیرد که البته برای این موقعیت باید از مشاوران تخصصی کمک بگیرید.

بخش چهارم: کودکان را قربانی نکنیم

کودکانی که در مراکز شبه‌خانواده زندگی می‌کنند، معمولا شرایط سختی را پیش از ورود به این مراکز پشت سر گذاشته‌اند. بنابراین منصرف‌شدن از فرزندپذیری، آن هم بعد از قانونی‌کردن تصمیم‌مان، کودک را متحمل آسیب‌های بسیاری می‌کند که بخش بزرگی از آن قابل جبران نخواهد بود. پس برای شروع فرزندپذیری، با یک تصمیم قاطعانه و صلح با خود در این مسیر قدم بگذارید.

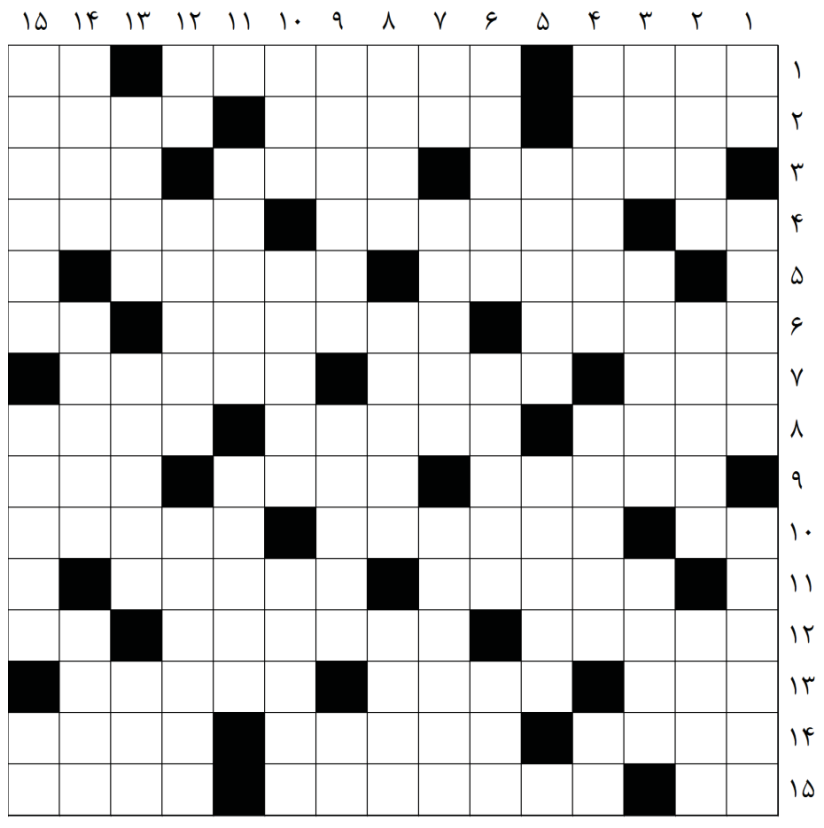
جدول ۴۹۲۳ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- زیبا و دل‌فریب- جلب مجرم- به‌دنیاآوردن ۲- کلفت و ضخیم- دایره‌المعارف فرانسوی- بازرگانان ۳- خبرگزاری دانشجویان- شرم و حیا- نصف ۴- دشنام‌دادن- کشتی جنگی مجهز به موشک- ساختن زینت‌آلات طلا ۵- یک‌دوم چهره- کاشف گردش خون ۶- نوعی بیسکوییت ساده- بوستان جنگلی زیبا در رامسر- حرف ربط ۷- سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا- برقرار- وارونه ۸- پارسای دیرنشین- شیره گون- سمت چپ ۹- گمراهی- خردمند- سرپرست ۱۰- گفت‌وگوی اینترنتی- از غذاهای اصیل و سنتی اصفهانی- امتداد ۱۱- نفت سیاه- عضو غضروفی تولید صوت در وسط گردن ۱۲- الهه ماه و جنگل در اساطیر رومی- ویران‌شدن- خط‌کش مهندسی ۱۳- طعم- رشته‌ای از دانش کاربردی و فناوری- بلندپایگان ۱۴- رسم و سنت- نویسنده تازه‌کار- رنگ چهره و پوست ۱۵- چوب خوشبو- شیوه‌ای در رنگ‌کردن مو- سرکرده

عمودی:

۱- خاک سرخ- سربه‌هوا- دکوراسیون ۲- پرخاش- سختی‌دادن به جسم برای تزکیه روح- پسر معاویه ۳- پیغمبر- تربیت ... را چون گردکان بر گنبد است- حوت ۴- عنصری سمی برای مبارزه با آفات نباتی- از طوایف کرد ایران- پاسخ منفی ۵- فاقد خصلت‌های پسندیده- مرتعش ۶- شجاع- پرجنب‌وجوش- فوری ۷- نیم‌ساعت- از عناصر هر داستان- الکل سفید ۸- خش تصویر ویدئویی- شهرستانی در استان اصفهان- شیرینی تبریز ۹- فیلمی ساخته مسعود کیمیایی- بوی خوش- قدم یک‌پا ۱۰- درخت تسبیح- هدف متعالی- پشیمانی ۱۱- کاشته‌شده- واگذارکردن ۱۲- نشانه مصدر جعلی- شاعر معروف دوره سامانیان- هسته آهن‌ربای دائمی در ژنراتور ۱۳- ژانری سینمایی- تحریک شیطانی- پاسخ مثبت ۱۴- به زیارت رفته- بیماری- پرخاش، خشونت ۱۵- خوابیده- علم اعداد- از چهره‌های مؤثر حزب نازی

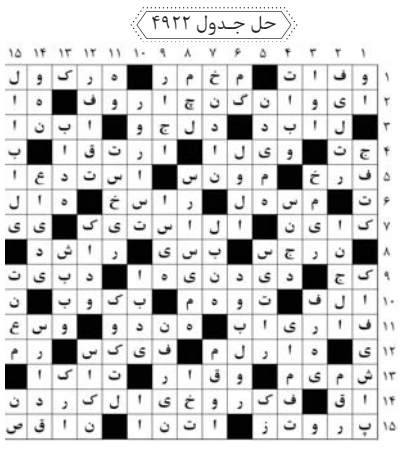


حل سودوکو ۳۹۱۸

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

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

حل جدول ۴۹۲۲



سودوکو سخت ۳۹۱۹

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.

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

سودوکو ساده ۳۹۱۹

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.

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