

رویداد

محک در صدر سازمان‌های مردم‌نهاد جهان

● مدیرعامل محک گفت: «جامعه مدنی ایران افتخاری جهانی رقم زد و اعضای خانواده بزرگ محک ثابت کردند ظرفیت کار خیر در ایران، رتبه یک جهانی را دارد.» آراسب احمدیان، مدیرعامل این سازمان، با بیان اینکه خانواده بزرگ حامیان کودکان مبتلا به سرطان در محک در بیست‌وهفتمین سال فعالیت خود و در هشتمین ممیزی شرکت بازرسی بین‌المللی SGS توانسته بالاترین امتیاز را در جهان کسب کند، گفت: «این شرکت اعلام کرده است که محک با کسب امتیاز ۹۷/۵ درصد، در ممیزی استاندارد بین‌المللی Benchmarking NGO حائز بالاترین امتیاز در جهان شد.» وی افزود: «در هشتمین دوره ارزیابی NGO Benchmarking که محک به طور داوطلبانه برای مطابقت عملکرد خود با استانداردهای جهانی و اطمینان از بهترین شیوه صرف‌کَمک‌های مردمی در آن شرکت کرده است، ۳۲۸ سازمان مردم‌نهاد از سراسر جهان شرکت کردند که ۱۷۲ سازمان از آمریکا، ۲۴ سازمان از اروپا، ۵۱ سازمان از آفریقا و ۸۱ سازمان از آسیا در این ارزیابی حضور داشتند. در این میان خانواده بزرگ محک موفق شد با اخذ امتیاز ۹۷/۵ درصد در صدر جهان بایستد.» احمدیان با اشاره به اینکه محک اولین سازمان غیردولتی در منطقه خاورمیانه است که گواهی‌نامه استاندارد NGO Benchmarking را اخذ کرده، گفت: «این استاندارد بر اساس آنالیز عملکرد ۲۵ سازمان بزرگ غیردولتی توسط شرکت SGS شکل گرفته است و چارچوب بهترین شیوه‌های اداره سازمان‌های غیردولتی در سطح بین‌المللی را ارائه می‌دهد.» وی گفت: «خانواده بزرگ محک ۲۷ سال است که حامی کودکان مبتلا به سرطان بوده، به‌واسطه نیکوکاری مردمان ایران‌زمین در هر شرایطی، اعم از خوب یا بد، درمان کودکان مبتلا به سرطان به دلیل ناتوانی در پرداخت هزینه‌ها و مشکلات تحمیل‌شده بر خانواده‌ها متوقف نشده تا در سایه این حمایت‌های مستمر، آرزوی کودکان از بودن یا نبودن، به‌چگونه‌زیستن در آینده تغییر کند. این خانواده در این سال‌ها توانسته با حضور مستمر خود و ترک‌نکردن کودکان در مسیر درمان، هزاران کودک مبتلا به سرطان را نجات دهد که بیش از شش هزار فرزند بهبودیافته محک در شمار این کودکان هستند. امروز حاصل عملکرد محک با اتکا به این خانواده در صدر جهان ایستاده و افتخاری برای تمامی ایرانیانی آفریده که باور دارند بر سر آنم که رز گشت برآید، دست به کاری نرم که غصه سرزند، بی‌دست با امید و پایداری روی اهداف و همراهی مداوم است که غصه‌ها سر می‌آید.» احمدیان کسب برترین جایگاه در بین سازمان‌های مردم‌نهاد بر اساس استانداردهای ملی و بین‌المللی در هر یک از حوزه‌های فعالیت‌های محک را از اهداف بیانیه چشم‌انداز محک دانست و ادامه داد: «جامعه مدنی ایران الکویی برای جهانیان است و ما باور داریم که اعضای این خانواده می‌توانند به بالاترین رتبه‌های جهانی دست یابند. این موفقیت را به نیکوکاران ایرانی تبریک می‌گویم و امیدواریم بتوانیم با همراهی یکدیگر، کمترین رتبه در اپتلا به بیماری سرطان و بیشترین آمار را در بهبودی فرزندانمان داشته باشیم که این تنها با تداوم حضورتان در کنار کودکان مبتلا به سرطان ممکن می‌شود.»

جمعیت سالمندان ایرانی تا ۱۴۳۰ به بیش از ۳۰ درصد کل جمعیت کشور می‌رسد؛ یعنی در آن سال از هر سه نفر ایرانی یک نفر سالمند است. درحال‌حاضر این آمار یک به ۱۱ نفر است. بر این اساس، در سال ۱۴۳۰ درصد جمعیت سالمند در ایران از میانگین جهان و آسیا بیشتر خواهد بود. سالمندان پرتعدادی که آن سال را تجربه خواهند کرد، متولدان دهه ۶۰ هستند. ایران در دهه ۶۰ رشد جمعیتی بالایی را تجربه کرد و کسانی که در این دهه متولد شدند در هر برهه از زندگی خود با کمبودهایی مواجه بودند. سال‌های اول زندگی‌شان با کمبود شیر خشک آغاز شد، به سن مدرسه که رسیدند در مدارس چند شیفته ثبت‌نام کردند و به‌سختی روی نیمکت‌های سه، چهار نفره کنار هم نشستند. دررسانان که به پایان رسید و می‌خواستند وارد دانشگاه شوند، با کمبود ظرفیت دانشگاه‌ها مواجه شدند. در ادامه هم اشتغال مسئله اول دهه شصتی‌ها بود اما عملاً فرصت شغلی کافی برایشان فراهم نشد. این مشکل و معضل همین‌طور دامن‌گیر متولدان این نسل بود و خواهد بود تا به پیری برسند. این نسل تا ۳۳ سال دیگر یا به دوران سالمندی می‌گذارند. با توجه به سرشماری سال ۹۵، درحال‌حاضر نزدیک به ۱۰ درصد جمعیت کشور سالمندند؛ سالمندانی که طبق شواهد با مشکلات زیادی از جمله مشکلات رفاهی و بهداشتی روبه‌رو هستند. طبق پیش‌بینی‌ها این تعداد تا سال ۱۴۳۰ به بیش از ۳۰ درصد خواهد رسید و اگر از همین حالا مسئولان به فکر حل مشکلات رفاهی، بهداشتی، امنیت مالی و حمایت اجتماعی آنها نباشند، بار دیگر آنها در سنین سالمندی دچار بحران و کمبود خواهند شد.

به دنبال این سؤال که مسئولان چه برنامه‌ای برای سالمندان در سال ۱۴۳۰ دارند، به سراغ مهن سادات عظیمی، رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت رفتیم. او ابتدا درباره جمعیت سالمندان کشور به «شرق» می‌گوید: «جمعیت سالمند بر اساس سرشماری سال ۹۵ نزدیک به ۹،۲۸ درصد است؛ یعنی از ۹۹ میلیون جمعیت کشور هفت میلیون و ۴۰۰ هزار نفر سالمند داریم. پیش‌بینی می‌شود جمعیت سالمند ایران تا هفت

سال دیگر به ۱۰ درصد و تا سال ۳۳ سال دیگر، یعنی تا ۱۴۳۰، به بیش از ۳۰ درصد برسد. وضعیتی که برای ایران در سال ۱۴۳۰ پیش‌بینی می‌شود این است درصد جمعیت سالمند ایران از میانگین جهان و آسیا بیشتر خواهد بود. زمانی که ما می‌گویم بیش از ۳۰درصد جمعیت سالمند خواهد بود؛ یعنی تقریباً از هر سه نفر ایرانی یک نفر سالمند خواهد بود.»

عظیمی ادامه می‌دهد: «وقتی سن افراد بالا می‌رود خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند بالارفتن فشار خون، قند خون، بیماری‌های عضلانی یا پوکی استخوان زیاد می‌شود. تغذیه نامناسب، نداشتن فعالیت فیزیکی، استعمال دخانیات و استفاده از الکل می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر را با بالارفتن سن افزایش دهند. پس اگر ما در طول زندگی از این عوامل خطر پیشگیری کنیم، می‌توانیم سالم پیر شویم. مطالعات نشان داده است که اگر افراد زندگی سالمی نداشته‌اند اما در سالمندی شیوه زندگی‌شان را تغییر دهند و سالم زندگی کنند، باز هم این کار می‌تواند اثرات مثبتی برای آنها داشته باشد و می‌تواند جلوی پیشرفت بسیاری از بیماری‌هایشان را بگیرد. اگر ما مداخلات بهداشتی را به‌موقع و میزان کافی انجام دهیم لزوماً سالمندی با بیماری و هزینه‌های پزشکی همراه نخواهد بود.»

او در بخش دیگری از سخنانش درباره برنامه اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت می‌گوید: «در اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت دو برنامه اصلی درباره آموزش شیوه زندگی سالمندی در دوره سالمندی و مراقبت‌های ادغام‌یافته سلامت سالمندان هست. با رعایت شیوه زندگی سالم می‌توان سالم پیر شد یا در صورت وجود بیماری عوارض آن را کنترل کرد و جلوی ناتوانی را گرفت. در واقع اینکه فرد در طول زندگی، چگونه زندگی کرده است، وضعیت سلامتی دوران سالمندی او را مشخص می‌کند.

اما حتی اگر در سالمندی هم شیوه زندگی سالم به‌کار گرفته شود، باز هم مؤثر است و از بروز یا پیشرفت ناتوانی جلوگیری می‌کند. این آموزش‌ها به دو شکل آموزش گروهی و چهره‌به‌چهره در

جامعه

گزارش «شرق» درباره وضعیت سالمندی جمعیت ایران تا ۳۳ سال آینده

ایران پیر ۱۴۳۰

سمیرا حسینی



خانه‌های بهداشت، پایگاه سلامت و مراکز جامع سلامت درخصوص تغذیه، فعالیت بدنی، مراقبت از کمر و زانو، مراقبت از یاها، پوکی استخوان، پیشگیری از حوادث، بهداشت دهان و دندان، یوست، بی‌اختیاری ادرار، پائسگی، استرس، حافظه، خواب، روابط زناشویی، رانندگی، استعمال دخانیات، ترک سیگار و سایر موارد برحسب نیاز سالمند بر اساس مراقبت‌های انجام‌شده، به سالمندان داده می‌شود. در بحث آموزش زندگی سالم آموزش‌ها به صورت گروهی و چهره‌به‌چهره انجام می‌شود در بحث مراقبت‌های ادغام‌یافته به ارزیابی، تشخیص و درمان بیماری‌های غیرواگیری که در سالمندان شایع است، می‌پردازیم. تلاش ما این است که افراد در سنین بالا به خانواده وابسته نباشند و به صورت مستقل زندگی کنند.»

براساس آخرین آمارهای سازمان ملل در سال گذشته میلادی، ۹۶ میلیون نفر معادل ۱۳ درصد از ساکنان کره زمین از ۶۰سالگی عبور کرده‌اند، جمعیتی که سالانه سه درصد به تعداد آنها افزوده می‌شود؛ افزایش جمعیت سالمندان تا جایی پیش خواهد رفت که براساس گزارش‌های سازمان ملل تا سال ۲۰۵۰ حدود یک چهارم یا بیشتر تمامی نقاط جهان به‌جز آفریقا را سالمندان تشکیل می‌دهند. پیش‌بینی می‌شود شمار سالمندان تا سال ۲۰۳۰ به ۱،۴ میلیارد، تا ۲۰۱۰،۲۰۵۰ یک میلیارد و تا سال ۲۰۱۰۰، به ۳،۱ میلیارد نفر برسد. تعداد زیادی از کشورها با روند پیش‌شدن جمعیت در کشورشان روبه‌رو هستند و هر یک از آنها برنامه‌هایی برای خود دارند؛ به‌طور مثال در کشور ترکیه نخستین برنامه پنج‌ساله توسعه آنها برای مواجهه با پیش‌شدن جمعیت به مراقبت‌های بهداشتی از سالمندان توجه داشت. در این برنامه اعتباراتی برای تجهیزات و نیازهای خانه‌های سالمندان تخصیص داده شده بود. ارائه خدمات به افراد سالمند به نهادهای دولتی و عمومی محدود نشده بود، بلکه سازمان‌های داوطلبانه در این رابطه نیز تشویق به همکاری شده بودند. این سیاست‌ها در دیگر برنامه توسعه دنبال‌شده در این کشور نیز ادامه داشت. حکومت انگلستان نیز سالمندی را برای سال‌های طولانی است که تجربه می‌کند. اهمیت روزافزون سالمندان روی اقتصاد و خدمات دولتی در

انگلستان باعث شده طرح‌های متعددی برای بهبود آگاهی نسبت به سالمندی و در نتیجه خدمات بهتر ارائه شود. برای مثال حکومت انگلستان یک گروه تخصصی از وزرا در زمینه سالمندان دارد. کمیسیون سلطنتی مراقبت‌های بلندمدت نتایج را منتشر می‌کند و یک گروه ویژه هم وجود دارد که روی سالمندی فعال کار می‌کند و گزارش‌های متعددی را در این زمینه منتشر می‌کند.

به گفته محسن سلمان نژاد رئیس دبیرخانه شورای ملی سالمندان کشور در ایران نیز باید برای سالمندان منابع مالی مشخص شود. او در گفت‌وگو با «شرق» می‌گوید «اگر برای یک سالمند منابع مالی مشخصی تعریف نشود، بسیار سخت می‌تواند با یک حقوق بازتستستی زندگی کند. به همین خاطر باید صندوق‌ها و منابع مالی مشخصی برای آنها تعریف شود. آنها در دوران جوانی و میانسالی باید ثروت خود را به دوران پیری منتقل کنند تا در زمان پیری دچار مشکل نشوند. بخشی از این راهکارها در بسیاری از کشورها اجباری است و بخشی دیگر ارادی؛ به‌عنوان مثال در بسیاری از کشورهای پیشرفته بیمه مراقبت طولانی‌مدت وجود دارد. زمانی که فرد در سنین بالا نیاز به مراقب پیدا می‌کند، بیمه هزینه آن را پرداخت می‌کند. این بیمه زمانی پرداخت می‌شود که در سنین جوانی و میانسالی هزینه آن را از طریق بیمه‌ها پرداخت کرده باشید. بنابراین ما باید به دنبال چنین راهکارهایی باشیم.»

او با بیان اینکه سالمندان کشور درحال‌حاضر وضعیت چندان خوبی ندارند؛ ادامه داد: «می‌توان راهکارهایی ارائه داد که سالمندان دو تا سه دهه آینده وضعیت بهتری داشته باشند. سند ملی سالمندان چراغ راهی است برای اینکه سالمندان در دهه‌های آینده شرایط بهتری را تجربه کنند. در این سند ما از تجربیات دیگر کشورها استفاده کرده‌ایم و در آن راهکارها و اهداف را مشخص کرده‌ایم. خوشبختانه چند ماه گذشته در حال بررسی نظام در سنین بالا به خانواده وابسته نباشند و به صورت حقوقی سالمندان بودیم؛ پیش‌نویس آن هم تهیه شده. اگر بتوان در آینده لایحه‌هایی تقدیم مجلس کرده و بخش‌هایی که نیاز به قانون دارد را سریع‌تر جلو ببریم می‌توان شاهد بهبود شرایط سالمندان در کشور بود. با توجه به رشد سالمندان در کشور بسیار مهم است که از همین حالا به فکر شرایط سالمندان سال‌های آینده باشیم.»

سالمندان تنها

شهلا کاظمی پور، استاد دانشگاه و جمعیت‌شناس پیش از این در گفت‌وگو با ایسنا درباره وضعیت تاهل سالمندان در کشور چنین توضیح داده بود: «درحال‌حاضر از میان سالمندان ۶۰ سال به بالا ۹۱ درصد از مردان و ۵۴ درصد زنان متأهل و دارای همسر هستند. مهم‌ترین دلیل تنه‌ازبستی سالمندان نیز به علت قوت همسر است و تنها ۱،۴ درصد به دلیل طلاق، بدون همسر هستند.» او در ادامه با بیان اینکه ۸،۵ درصد از ۲۴ میلیون خانوار کشور در سال ۹۵ یک‌نفره بودند، به تشریح میزان خانوارهای تک‌نفره در میان سالمندان پرداخت و گفت: «حدود پنج میلیون خانوار در کشور هستند که سرپرست آنها بیش از ۶۰ سال دارد. همچنین حدود ۲۲ درصد از خانوارهای دارای افراد ۶۰ سال به بالا به صورت یک‌نفره زندگی می‌کنند. به عبارت دیگر این افراد قوم و خویشی ندارند و تنها زندگی می‌کنند که در این حالت بر میزان مشکلات آنها نیز افزوده می‌شود و نیاز به مراقبت بیشتری دارند.»

نگاه

ناشنوایان را دریابیم!

یاسمن چوب‌ساز

● اولین باری که با ناشنوایان آشنا شدم، در کلاس‌های درس دکترا بود. من فارغ‌التحصیل رشته زبان‌شناسی هستم. استادم به من مقاله می‌داد تا بخوانم و حیطه علاقه‌ام را برای نوشتن رساله دکترا انتخاب کنم. مقاله‌ها کار خود را کردند و من تصمیم گرفتم روی یکی از مباحث نحوی-معنایی و اینکه ناشنوایان چگونه آن را تولید می‌کنند، تحقیق کنم. برای تکمیل رساله‌ام باید از ناشنوایان نمونه جملات (نوشتاری) جمع‌آوری می‌کردم. روز اولی که به مدرسه آنها رفتم، خیلی سستی کردم جلوی اشکم را بگیرم و محکم باشم. چون برخلاف مدرسه‌های دیگر که صدای جیغ و بازی و حرف‌زدن بچه‌ها، ناخودآگاه انسان را به لیخند وادار می‌کند، در این مدرسه‌ها صدای سکوت طنین‌انداز است. کلاس‌ها کم‌تعداد و کم‌جمعیت‌اند؛ بچه‌ها اما خندان و پرانرژی. رنگ‌های تفریح با شور و شوق با زبان اشاره با هم حرف می‌زنند. اما اولین خبر تکان‌دهنده برایم این بود که معلم‌ها عموماً زبان اشاره نمی‌دانند و با لب‌خوانی و پانتومیم تلاش می‌کنند به این بچه‌ها ریاضی و علوم و تاریخ یاد بدهند. آنها از این روش تحت عنوان «ارتباط کلی» نام می‌برند. در این روش معلم با استفاده از امکانات موجود (مثل لب‌خوانی، پانتومیم و وسایل کمک‌آموزشی) با ناشنوا ارتباط برقرار می‌کند. دلیل ممنوعیت استفاده از اشاره را که می‌پریدم، می‌گفتند اداره آموزش‌وپرورش استثنائی زبان اشاره را به رسمیت نمی‌شناسد و استفاده از آن را در مدارس ممنوع کرده است. این در حالی بود که من در مقالات خارجی خوانده بودم که مثلاً در استرالیا ممنوعیت استفاده از زبان اشاره (و این تفکر اشتباه که زبان اشاره برای آموزش ناشنوایان مناسب نیست و تمرکز آموزش باید روی زبان گفتاری باشد) تا سال ۱۹۷۹ بوده است. این یعنی ما از آنها و علم روز دنیا ۳۸ سال عقب‌ایم! جالب اینجاست که پدر و مادر این بچه‌ها هم که اغلب شنوا هستند، اعتقاد و درکی نسبت به زبان اشاره ندارند و اصولاً با لب‌خوانی با فرزندانشان ارتباط برقرار می‌کنند. تصور کنید که رابطه مادر و فرزندی که چنددر درگرو ارتباط زبانی مفصل است، در چنین شرایطی محدود می‌شود! این در حالی است که زبان اشاره مانند سایر زبان‌های بشری یک زبان طبیعی است. زبان اول ناشنوایان است و تمام نیازهای آنها را برای ارتباط برآورده می‌کند. یک مطالعه نشان داده که وقتی نوزاد ناشنوا در بدو تولد در معرض زبان اشاره قرار می‌گیرد، همان غان و غون نوزاد شنا را با دستانش انجام می‌دهد (این فوق‌العاده نیست؟)به‌تدریج متوجه شدم که معلم‌ها در تدریس بیشتر درس‌ها به این بچه‌ها دچار اشکال هستند و مجبورند مباحث سنگین را حذف کنند یا امتحان را ساده بگیرند. حتی خیلی از این بچه‌ها چندین سال یک پایه را می‌خوانند تا بالاخره قبول شوند. حالا فکر کنید تکلیف کار و ازدواج و ادامه تحصیل این بچه‌ها چه می‌شود. البته نکته‌نماتند که پیشرفت‌های پزشکی اخیر مثل پیوند حلزون گوش و سمعک‌های پیشرفته کمک شایانی به ناشنوایان کرده است اما این نکته را هم باید اضافه کرد که بهترین زمان کاشت حلزون پیش از دو سالگی است. در واقع، نتیجه این عمل برای ناشنایان مادرزاد بزرگسالی که دوران حیاتی زبان‌آموزی را پشت سر گذاشته، به اندازه کسی که در یک یا دو سال اول زندگی این پیوند را انجام داده، موفقیت‌آمیز نخواهد بود.

ادامه در صفحه ۱۳

جدول ۳۲۱۶ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- از پهلوانان ایرانی شاهنامه- آماده- محصل مراکز علوم دینی ۲- نوعی حلوا- عفو- شمشیر زن- سمت‌وسو ۳- واحد شمارش لباس- ایالتی در آمریکا- حشره‌ای با تنه دراز ۴- کشور جزیره‌های گرانبثی در شرق آفریقا- نویسنده فرانسوی اثر انسان وحشی ۵- دچار توهم- بنایی تجاری در بازارهای سنتی و قدیمی ۶- کیسه پول قدیمی- شتر بی‌کوهان- لقب پادشاهان روسیه بود ۷- به دار آویخته‌شده- قسمت استوانه‌ای چاه- خروس عربی ۸- کنده- تخم‌کنان- امامان- پیشوند فعل مضارع ۹- گوشت عرب- مهربانی- همه وجود آدمی ۱۰- سیاره زهره- بالمش- دیده‌ها در طلب لعل... خون شد ۱۱- مخفی- شست‌وشوی باعجله و سرسری ۱۲- کشوری در شمال دریای کارائیب- عقیم ۱۳- نگهبان راه- نان خردشده در آبکوش- پرنده‌ای با منقار کوتاه ۱۴- پوستین- کارها- ارز مرجع در مبادلات بین‌المللی- دومین دورقمی ۱۵- بسیار- ماده اولیه چسب و رنگ- کمره.

عمودی:

۱- مناره مسجد- مثنوی مشهوری سروده خواجهی کرمانی ۲- از زبان‌های زنده دنیا- شصتمین سوره قرآن- آینده ۳- بازشناختن- روبه‌روشونده ۴- تیر پیکاندار- شب‌های عربی- نام قدیم مشهد ۵- از جنس ایلف پنبه- روشنی‌ها- کبوتر صحرایی ۶- پس از رمضان- مشهور- روشن و تابناک ۷- ماساژ- هر هفته- گل سرخ ۸- پدر مردگان- مرکز استان صلاح‌الدین در عراق ۹- بله

انگلیسی- علم طلسمات- فروختن جنس پنجل ۱۰- نسیم شب- مسافر سرزمین عجایب- ترساک ۱۱- برادری- باجناق- جانسور اهلی غلغخوار ۱۲- دوران کودکی- فیلمی ماندگار ساخته داریوش رادپویی.

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

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

جدول ۳۲۱۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ک	ا	ر	ت	ی	ن	ک	ب	ا	و	ش	ت	ا	ک
۲	ی	م	ا	خ	و	د	ب	ن	ک	و	م	و	م	و
۳	ت	ل	ا	س	ی	ا	ل	ز	ب	ر	د	ی	ت	ا
۴	ا	ب	م	ا	م	ی	ا	ل	ی	ا	ی	ا	ب	ر
۵	ر	م	ز	ه	م	ی	ر	ه	ز	د	ا	ن	ا	ن
۶	م	و	ا	ز	ا	ر	ی	ا	ل	ا	ل	ه	ز	ا
۷	ق	ا	ج	ا	ر	ی	ن	ک	ت	د	ر	ا	ی	ا
۸	ط	ا	ی	ر	ا	ش	ت	ه	ا	ب	ا	ن	ه	ا
۹	م	ی	ش	و	ز	ا	ن	ا	ب	ر	ا	و	و	ا
۱۰	ا	ک	ش	ا	ه	ر	ک	ا	س	ت	ی	ل	ن	ا
۱۱	ق	ل	ا	ن	د	س	ت	ی	ا	ر	م	ا	ا	ا
۱۲	س	ل	س	و	ا	ن	ت	س	ن	ی	م	و	ا	ا
۱۳	ش	ت	ا	ب	ا	ن	ا	د	ا	د	ا	ی	س	ا
۱۴	و	ل	ت	و	ا	ن	ی	ر	ت	و	ن	ر	ا	ا
۱۵	م	خ	ل	و	ر	م	ل	ی	م	و	ن	ا	د	ا

حل سودوکو سخت

حل سودوکو ۲۲۱۱

سودوکو سخت ۲۲۱۲

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 ۲۲۱۲

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.