

خبر

خانه آیت‌اله رفسنجانی **قابلیت ثبت ملی دارد**

مدیرکل ثبت آثار تاریخی و فرهنگی سازمان میراث فرهنگی صنایع دستی و گردشگری اظهار کرد: خانه آیت‌اله هاشمی رفسنجانی به دلیل شأن ملی رفسنجانی به دلیل شأن ملی ایشان قابلیت ثبت ملی دارد.

فرهاد نظری در مورد امکان ثبت خانه آیت‌اله هاشمی رفسنجانی در فهرست آثار ملی گفت: قطعا خانه آیت‌اله هاشمی رفسنجانی به دلیل شأن ملی که دارد، قابل ثبت است و به خاطر تعلق به ایشان که چهره‌ای ملی دارند می تواند ثبت شود. و ی در پاسخ به اینکه آیا خانه پدری ایشان در استان کرمان می تواند ثبت شود یا خیر؟ اظهار کرد: وضعیت خانه پدری ایشان نیز باید بررسی شود، اما هر آنچه به ایشان تعلق دارد و در بر دارد نه برخی از خاطرات و زندگی ایشان است، قابل ثبت است.

امتحانات نهایی امروز برگزار می‌شود

رئیس مرکز سنجش وزارت آموزش و پرورش از برگزاری امتحان‌های نهایی دانش آموزان تا ۲۵ دی ماه سال جاری خبر داد. عبدالرسول عمادی گفت: باتوجه به تعطیل شدن ۲۱ دی ماه از سوی هیات دولت، در برگزاری امتحان‌های نهایی دانش آموزان هیچ تغییری رخ نداده است. عمادی با اشاره به این مطلب که امتحان نهایی دانش آموزان در همه دوره‌های تحصیلی سیر طبیعی خود را طی کرده است، خاطر نشان کرد: در برنامه امتحان نهایی دانش آموزان برای ۲۱ دی ماه، هیچ برنامه امتحانی وجود نداشته است. وی تاکید کرد: حوزه‌های امتحان نهایی در روز چهارشنبه ۲۲ دی ماه دایر هستند و امتحان‌های نهایی در این روز طبق برنامه قبلی برگزار خواهند شد.

جزئیات بسته اقتصاد مقاومتی زنان

مشاور وزیر کشور در امور زنان و خانواده با اشاره به تدوین بسته اقتصاد مقاومتی زنان گفت: بسته استان‌های کرمان و لرستان آماده شده و قرار است دراولین سفر دوره‌ای وزیر کشور به این استان‌ها هماهنگی لازم در مسیر اجرا انجام شود.

فهمیه فرهمندپور افزود: بسته اولیه اقتصاد مقاوتی زنان آماده شده و با هماهنگی معاونت هماهنگی امور اقتصادی وزارت کشور، قرار است این بسته‌ها در استانی‌های که وزارت کشور به صورت پایلوت فعالیت‌های اقتصادی‌اش را دنبال می کند، اجرایی و در صورت موفقیت به سایر استان‌ها تعمیم داده شود. فرهمندپور افزود: پس از استان‌های کرمان و لرستان، آذربایجان شرقی و به مرور استان‌های دیگر در دستور کار قرار گیرند. وی با بیان اینکه در بسته‌های اقتصادی ظرفیت‌های تنسبی فعالیت اقتصادی زنان دیده می شود، گفت: از مزیت‌های دیگر این بسته می توان به حمایت ویژه از فعالیت‌های اقتصادی زنان اشاره کرد.

امسال ابتلا به آنفلوآنزا کاهش یافته است

معاون بهداشتی وزیر بهداشت با بیان اینکه امسال مرگ و میر ناشی از آنفلوآنزا گزارش نشده است، عنوان کرد: امسال ابتلا به آنفلوآنزا کاهش یافته است. دکتر علی اکبر سیاری اظهار کرد: با گسترش مراقبت‌های بهداشتی برای کنترل و پیشگیری از آنفلوآنزا امسال ابتلا به این بیماری در کشور کاهش یافته است. وی با بیان اینکه امسال مرگ و میر ناشی از آنفلوآنزا گزارش نشده است، افزود: با آموزش‌های ارائه شده بسیاری از افراد در معرض خطر سرماخوردگی، کودکان، افراد دچار بیماری‌های مزمن قلبی، ریوی و تنفسی، بیماران دچار نقص سیستم ایمنی، مادران باردار و کارکنان گروه پزشکی واکسن آنفلوآنزا دریافت کرده‌اند.

تصویر اول: دونفری رفته‌اند شمال. عکس گذاشته و زیرش شرح داده: من و عشقم لب ساحل. نوبی کائنات‌ها همان عشقتش برایش نوشته عز بزممم چقدر خوش می گذره با تو! تصویر دوم: آب بالای عکس لوکیشنش رازده تجریش. در تصویر داخل ماشین نشسته‌اند، دست خودش و همسرش در دست هم است و زیرش نوشته: دستت را به من بده! دست‌های من با داستان تو آشناست تصویر سوم: وسط یک مهمانی نشسته‌اند: با لب دارند: عکس سلفی است و نوشته بهترین شب یلدا با بهترین‌ها.

این تصویر برای همه آشناست، هر روز میلیون‌ها نفر ایرانی تصاویر شخصی‌شان را به اشتراک می گذارند و روابط‌شان را برای این و آن شرح می دهند. به گفته دبیر شورای عالی فضای مجازی، اینستاگرام در ایران چیزی در حدود ۱۲ تا ۱۴ میلیون عضو دارد، همچنین بنا بر آمارهای جهانی به‌طور متوسط هر کاربر اینستاگرام در روز ۴۱/۴۱ پست در این شبکه منتشر می کنند، این که چند در صداد عکس‌های اینستاگرام کاربران به انتشار تصاویر

مسوولیت پذیری و برخورداری از حساسیت لازم نسبت به سر نوشت خویش و جامعه از مولفه‌هایی است که با حصول هر چه بیشتری، بسیاری از کاستی‌ها در ابعاد گوناگون مرتفع می شود.

حس مسوولیت پذیری، از عناصر و مولفه‌های تأثیر گذار و تعیین کننده در پیشرفت جامعه و کشور به شمار می رود. سعيده منفردنيا از پژوهشگران حوزه توسعه در تشریح نقش موثر مسوولیت پذیری در پیشرفت و توسعه هر چه بیشتر فردی و اجتماعی اظهار داشت: الگو‌ها و مصادیق بسیاری از تأثیر گذاری این عنصر وجود دارد که با نگاهی به تاریخ انقلاب، ایام دفاع مقدس و یا روند پیشرفت کشورهایی همچون ژاپن و غیره به آن پی خواهیم برد. سعيده منفردنياافزود: برای حصول این امر، خانواده، از خرده نهادهای فرهنگی به شمار می رود که به واقع سنگ بنای ایجاد و تقویت این

یک پژوهشگر اعیتیارم کز تحقیقات سوء مصرف و وابستگی به مواد دانشگاه علوم بهز بستی و توانبخشی گفت: سن ۲۲ تا ۲۳ سالگی، بیشترین سن شروع و ۲۵ تا ۳۵ سالگی بیشترین شیوع وابستگی به سوء مصرف مواد در کشور است.

امید مسّاح با تشریح ۳ عامل اصلی بروز اعتیاد در جامعه گفت: در باره جرای اعتیاد زیاد شنیده شده و شاید پرداختن مجدد به این شرح که اعتیاد یک بیماری زبستی، روانی واجتماعی است، تکراری بر گفته‌های پیشین باشد. معضلی که بروز آن معمولاً ناشی از تجمع عوامل زمینه‌ای بسیاری در هریک از سه محور اصلی ذکر شده است. درواقع تلفیقی از ۱. تناسب در رفتار و انشای نشاط اجتماعی، عوامل روانی مثل وقایع پر نقش زندگی،

گروه جامعه: خریدن لباس‌های گران قیمت، تصمیم‌های بزرگ برای خرید یک ماشین یا خانه بهتر، انتقادهای شدید و ناگهانی از رابطه، تمایل به برقراری رابطه با آدم‌های متفاوت و جدید، تمایل شدید برای تغییر ظاهر و عمل جراحی و بوتاکس؛ این رفتارها در میانسانی به چه معناست؟ اینها می توانند نشانه‌های بحران میانسانی باشند.

به گزارش ایسکانیوز، بحران میانسانی کسه تغییر رفتارهای ناگهانی همره است برای خیلی از زنان و مردان ۳۵ تا ۵۵ ساله رخ می دهد. این بحران که در بیشتر مواقع هزینه‌های مالی و روحی فراوانی نیز تحمیل می کند خفراهی عمیق در میزان پس انداز و باز نشتستگی و همچنین ارتباط عاطفی افراد با شریک زندگی خود و اعضای خانواده‌اش ایجاد می کند. به طور متوسط ۱۰ درصد مردان و زنان گرفتار بحران میانسانی می شوند؛ چرانی که می تواند بسیار دردناک باشد. بسیاری از افراد می توانند راه خود را در بحران میانسانی پیدا کنند بدون اینکه دچار مشکل شوند اما برای عده‌ای یافتن راهی که تعادل را به زندگی بازگرداند کار دشواری است. مفهوم عبور از جوانی برای خیلی از مردم چالش برانگیز، دردناک و ناامید کننده است. ترس از دست دادن شور جوانی و سلامت و زیبایی و رقا به نگرانی روزمره افراد تبدیل می شود، احساساتی که گویی راهی برای خلاصی از این وجود ندارد.

ایسن اصطلاح ابتدا در سال ۱۹۶۵ به کار رفته شد و روانشناسان فرسیدی مانند کارل یونگ از آن استفاده می کردند. به طور کلی بحران میانسانی توصیفی برای دوره‌ای از زندگی است که فرد از دوره جوانی وارد دوره تازه میانسانی و پیری می شود. در این دوره هر فردی دستاوردها، اهداف و آرزوهایش را از زیبایی می کند اما از زیبایی آنچه گذشته و آنچه پیش رو است برای همه کار ساده‌ای نیست. کسی که دچار بحران میانسانی می شود بسیاری از اهداف و آرزوهایش را بخلاف آنچه تصور می کرده است می یابد و نسبت به آینده پیش رو نیز بسیار نگران است. هم زنان و هم مردان دچار بحران میانسانی می شوند اما تجربه به آنها در این زمینه بسیار متفاوت است، مردها اغلب بر دستاوردهای خود تمر کس می کنند و ناگامی‌های زندگی باعث ناامیدی‌شان می شود در حالی که زنان به شدت دچار بحران ظاهر و جذابیت‌های جنسی می شوند و اغلب نگران این مساله هستند که پس از اینکه وظایف مادری‌شان تمام شود چه باید بکنند. البته بخشی زیادی از آنچه این بحران میانسانی را رقم می زند باورهای است که جامعه به زنان و مردان خود القا کرده است. نگرانی زنان از ظاهر خود به شدت به کلیشه‌های جنسیتی وابسته است همان گونه که برای مردان نیز این چنین است. افرادی که توانسته‌اند مطابق با احساسات، نیازها و خواسته‌هایشان پیش بروند کمتر دچار بحران میانسانی می شوند و پیر شدن برای آنها بسیار آسان تر است. هر چه دشواری‌های زندگی در جوانی بیشتر باشد مواجهه با پیری دشوار تر می شود، گذر زمان، از دست رفتن فرصت‌ها و ناگامی‌های زیاد باعث تشدید بحران میانسانی می شوند. این موارد باعث احساس اندوه، ملال و ندامت هستند. به طور کلی بحران میانسانی می تواند شدید

آنچه برای خیلی از زنان و مردان ۳۵ تا ۵۵ ساله رخ می دهد؛

بحران میانساله چیست؟

باشد یا کم و یا ممکن است سلامت روانی و جسمی فرد را به خطر بیندازد.

نشانه‌ها و عوارض

کسی که دچار بحران میانسانی است ممکن است برای بازیابی کودکی از دست رفته به دنبال رویای کودکی‌اش باشد، بنابراین او هن یته‌هایی را به خود، شریک زندگی و خانواده‌اش تحمیل می کند که با واقعیت‌های زندگی او هماهنگی ندارد مثلا ممکن است به فکر خریدن یک ماشین گرانیقیمت بیفتد چون این رویای کودکی او بوده است. علاوه بر این عادت‌های زندگی او تغییر می کنند. او در تصمیم گیری دچار مشکل می شود و بدون دلیل دچار خشم و عصبانیت یا بی قراری می شود. در رابطه عاطفی نمی تواند احساساتش را کنترل کند، ابراز احساسات عجیبی دارد و یا ممکن است از هر صمیمیت عاطفی‌ای گریزان باشد. یکی از نشانه‌های بارز بحران میانسانی تغییرات خواب است که با کم خوابی یا پرخوابی نمایان می شود.

نشانه بارز و مهم بحران میانسانی اما وسواس زیاد نسبت به ظاهر خود است. ممکن است متوجه شوید که همسر تان به کلی شیوه لباس پوشیدن‌اش را تغییر داده و لباس‌های بسیار متفاوتی می پوشد یا علاقه زیادی به آرایش پیدا کرده و نسبت به اصلاح صورتش حساس است. نیاز به حفظ جذابیت باعث می شود او دائما از شما درخواست کند که زیبایی‌اش را تأیید کنید و یا شما را وادار کند در ایجاد تغییرات عمده ظاهری او را همراهی کنید. نکته دیگری که در بحران میانسانی دیده می شود تغییر دوستان قدیمی و قطع ارتباط با افراد خاصی است. در این میان فردی که دچار بحران میانسانی است حتی از شریک زندگی خود می خواهد که روابطش را تغییر بدهد یا او را متهم به پیری می کند و با انتقادهای شدید تلاش می کند رفتار شریک زندگی‌اش را نیز تغییر بدهد و او را آنگونه که آرزو دارد جوان نگه دارد.

ناامیدی از آینده نیز مساله تازه‌ای است که در بحران میانسانی دیده می شود. او هیچ چشم‌اندازی برای آینده نمی بیند و تلاش‌هایش برای بهبود زندگی را از دست می دهد. فکر کردن زیاد به مرگ نیز از

عوارض بحران میانسانی است که مانع امید به آینده می شود و در نهایت فرد را دچار وسواس مرگ و افسردگی می کند. افرادی که دچار بحران میانسانی هستند تمایل زیادی به ترک رابطه دارند و ممکن است رابطه‌های

موزای را

تجربه کنند و یا بخواهند طلاق بگیرند. آنها به دنبال فرد تازه‌ای برای دریافت احترام، محبت و توجه هستند و آنچه در رابطه دارند را ناگامی، ناامید کننده و اشتباه می دانند. همچنین برای برخی از افراد افسردگی همره با بی‌انگیزگی شدید است. کاری که همیشه با علاقه انجام می دادند را بسیار کسالت بار و نفرت انگیز می دانند و رابطه، دوستان، خانواده و امور زندگی روزمره برایشان غیر قابل تحمل است.

یک نشانه رایج دیگر در این افسرد متهم کردن دیگران است. آنها والدین، شریک زندگی خود، دوستان و همکاران خود را برای آنچه اتفاق افتاده است مقصر می دانند و گمان می کنند همه فقط به آنها آسیب زده‌اند و آنها را از رویاها، خواسته‌ها و زندگی واقعی خود دور نگه داشته‌اند. تجربه‌های تلخ گذشته، مرگ عزیزان، جدایی، آشیانه خالی و هر نوع مساله‌ای که آنها را دچار ضایعه روحی کند نیز در تشدید این بحران اثر دارند.

چه باید بکنید

اگر احساس می کنید دچار بحران میانسانی شده‌ای با شریک زندگی‌تان درگیر این مساله است پیش از هر اقدامی باید با افزایش دانش و آگاهی خود درک درستی از خود را برای آنچه اتفاق افتاده است مقصر می دانند و گمان می کنند همه فقط به آنها آسیب زده‌اند و آنها را از رویاها، خواسته‌ها و زندگی‌تان ابتدا خوب فکر کنید. خریدن چیزهای گران، تغییرات ظاهری یا ترک رابطه مسائل مهمی هستند که نمی توانید آنها را بخاطر شرایط روحی خود رقم بزنید. خوب فکر کنید و خوب تصمیم بگیرید، کنار آمدن با این شرایط و مقابله با آن کار بسیار دشواری است. در بحران میانسانی است حتی از شریک زندگی خود بنابراین برای پیشگیری از هر نوع حرکت و رفتار انتحاری ابتدا با یک متخصص و مشاور در مورد آنچه در فکرتان می گذرد حرف بزنید؛ افکار و احساسات را در جهت مثبتی به کار بگیرید. همه چیزهایی که شما را دچار بحران میانسانی می کنند لزوما پد نیستند. اگر از این تغییرات فکری آگاهانه و هوشمندانه استفاده کنید حتی نتایج بهتری به دست می آورید که برای بهبود رابطه و کار تان موثر است؛ از افکاری که آزار تان می دهند بیرون بیایید. با شروع فعالیت‌های جدید، آموزش مهارت تازه و سفر یا مطالعه برای خود جایگاه امن بسازید؛ با همسر تان در باره افکار و احساساتتان حرف بزنید. از او کمک بخواهید و خود را در مقابل هم احساس نکنید. حالا که درک بهتری از وضعیت خود پیدا کرده‌اید به خوبی می‌دانید که مشکلاتی که در رابطه تان به وجود آمده‌اند ممکن است واقعی نباشند و برآمده از بحران میانسانی باشند. در هر صورت حتی اگر مشکل حل نشده در رابطه دارید پس بدان را صرف نظر از این بحران تازه حل کنید و راه حل درستی برایش پیدا کنید.

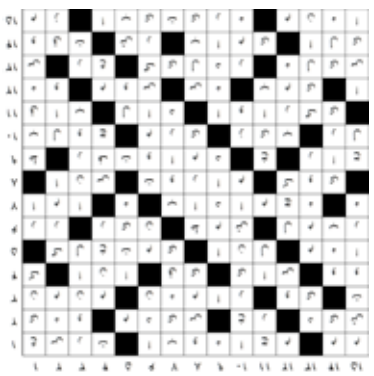


افقی:

- ۱- تنگدستی- زمستان- تکرار یک حرف
- ۲- به‌طور ناگهانی- کاشف واکسن سیاه سرفه- حیوان بارکنش- دندان آذری
- ۳- باران کم- فراوان- حرف پیروزی
- ۴- صادر ترک- به هم خوردن حال را گویند-
- ۵- کلی سفید و خوشبو- تکرار یک حرف
- ۶- تکرار حرف دوازدهم- نیر وارونه- مردم- جای پرندینه
- ۷- ولیکن- بادام خرد
- ۸- همنشین جن- از مدافعان سابق فوتبال فرانسه-
- ۹- ایاب و ذهاب- نشاط، شادمانی
- ۱۰- طایفه‌ای در سیستان- لوله گوارشی- آرایش- فرمان‌رومبیل
- ۱۱- چهارچوب عکس- ابریشم- در بدری
- ۱۲- خدای درابویش- موش رایانه‌ای- عددی یک رقمی- پرتقال معروف
- ۱۳- عمر وارونه- واحد پول سورینام- پروانه
- ۱۴- ماشین و هولیما ۱۴- زمان- فتنه و بدی-
- ۱۵- بادمداد- شیمی کربن ۱۵- مکیدن چیزی را-

فیلمی بابازی کرت راسل- تفریق

حل جدول



جامعه

چهارشنبه ۲۲ دی ۱۳۹۵

سال بیست‌ودوم

شماره ۲۸۶۸



خبر

نام‌گذاری خیابانی به نام آیت الله هاشمی

رئیس کمیسیون نام‌گذاری شورای شهر تهران از بررسی نام‌گذاری خیابانی به نام آیت الله هاشمی رفسنجانی خبر داد.

مجتبی شاکری ضمن تسلیت ارتحال رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام در پاسخ به برخی اخبار و شایعات مبنی بر نام‌گذاری یکی از خیابان‌های شهر تهران به نام آیت‌اله هاشمی رفسنجانی گفت: وی در عصر روز یکشنبه جان خود را از دست داده و تا کنون جلسه‌ای در شورا برای بررسی این موضوع تشکیل نشده‌است. شاکری با اشاره به نقش آیت اله هاشمی رفسنجانی در پیروزی انقلاب اسلامی گفت: طبیعتاً خیابانی به نام بار دبیرن امام نام‌گذاری می‌شود اما هنوز جلسه علنی شورا بر گزار نشده تا تمامی اعضاء در مورد این موضوع نظرات خود را بیان کنند. وی افزود: قطعا در اولین جلسه شورا نامگذاری معبری به نام ایشان مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

نظر وزارت بهداشت درباره دو شغله بودن پزشکان

سخنگوی وزارت بهداشت درباره چگونگی حل بحران مالی سازمان بیمه سلامت توضیح داد. دکتر ایرج حبرچی درباره وضعیت بیمه سلامت ایران‌ان و انتقالش به وزارت بهداشت، گفت: سازمان بیمه سلامت یک سازمان مستقل است و مستقل خواهد ماند و درون وزارت بهداشت هم شاهد استمرار تفکیک تأمین‌کننده خدمات و خریدار خدمات خواهیم بود. وی در ادامه در پاسخ به سئوالی درباره ممنوعیت اشتغال همزمان پزشکان در بخش خصوصی و بخش دولتی گفت: واقعیت این است که نظر وزارت بهداشت این بود که راه‌حل اساسی برای حل این موضوع اجرای سیاست‌های کلی نظام سلامت است؛ به طوری که بند ۶/۹ از سیاست‌های کلی سلامت مبنی بر این است که تعرفه خدمات و مراقبت‌های سلامت مبتنی بر سوادها و بر اساس ارزش افزوده و حق فنی واقعی و یکسان برای بخش دولتی و غیر دولتی باشد. حال باید پرسید اگر میان تعرفه دولتی و خصوصی تفاوتی وجود نداشته باشد، آیا باز هم پزشکان مصر به کار کردن در دو جا هستند؟ باید توجه کرد که جامعه پزشکی هم تمایل دارد که در یک جا کار کند، اما علت دو شغله بودن آنها این است که اولاً وابستگی به دولت دارند و در عین حال دولت هم در گذشته اجازه کار کردن پزشکان در دو بخش را می‌داده، از طرفی تعرفه خصوصی بالاتر از تعرفه دولتی است.

جنگل‌های هیرکانی ثبت جهانی می‌شود

نشت حمایت از تدوین پرونده نامزدی جنگل‌های هیرکانی برای ثبت در سایت میراث طبیعی جهانی یونسکو با حضور دستگاه‌های ذیربط ایرانی و همچنین بنیاد سوکوز کشور آلمان روزهای شنبه و یکشنبه، ۱۸ و ۱۹ دی ماه به مدت ۲ روز در محل معاونت محیط زیست طبیعی تشکیل شد. فرهاد دبیری در این نشست با اشاره به اهمیت جنگل‌های هیرکانی با قدمت زمین شناسی بیش از ۴۰ میلیون سال، ارزش دیرین‌شناسی درختان با بیش از یک میلیون سال، تنوع زیستی بسیار بالای گیاهی و جانوری و زیباشناختی که در واقع به عنوان یک فسیل زنده منحصربه‌فرد در جهان مطرح است، اعلام کرد: ایران در نظر دارد بخشی‌های واجد شرایط از این جنگل‌ها شامل ۱۰ تا ۱۵ سایت (به منظور میراث طبیعی جهانی در یونسکو به ثبت برساند. به گفته دبیری، پرونده مذکور سال آینده به‌طور رسمی در یونسکو مطرح می‌شود.

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

- ۹- کمک رسانی- شخصی که در سینه غمی دارد
- ۱۰- تابلویی از داونیچی- مخفف از-و- کله گوسفندان
- ۱۱- درندی در بازی- سرخ کمرنگ- سنگ آتش زنه
- ۱۲- سو وارونه- روسری- مقام دومی در جام ملت‌های آسیا در سال ۱۹۶۸
- ۱۳- روز گذشته- مهر وموم شده- استان شمالی
- ۱۴- پیشوند فعل مضارع- بخشنده- کمک- رها و آزاد
- ۱۵- مشت مانند- کشودن معما- قاره پناپاور

عمودی:

- ۱- آفتابی و طبی آن وجود دارد- نشانه مفعولی- فیلمی از بیژن میرباقری
- ۲- قسمت، بهره- مقابل سرما- عشق بیگانه- ایرششم خام
- ۳- نالن- کال- همسر اسکارلت
- ۴- سوراخ بینی- خریزه نارس- حرف همراهی عرب
- ۵- آینده- خبر افشاگرانه- پایان روز
- ۶- مرد خمیده- ضمیر وزنی- از شاعران انگلیسی
- ۷- تاریخ نویس صادق- ترشی‌ها
- ۸- باران بهاری- نرده- نوعی جامه

جوابل سودوکو

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

حل جدول عددی سودوکو به این شکل است که ارقام ۱ تا ۹ را باید بگونه‌ای در خانه‌های جدول قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع های کوچک ۳×۳ فقط یک بار دیده شود.

.....

حل جدول عادی و سودوکوی کارون، بصورت وارونه در همان شماره به چاپ می رسد.

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

بعضی ضدارزش‌ها مثل کم‌شدن روحیه تعاون و همدلی و نوع‌دوستی که از مضامین سرمایه اجتماعی هستند ... نیز از عوامل کاهش نشاط اجتماعی است،

به گفته مسّاح، نشاط فقط خنده و طنز نیست؛ احساس نشاط حسی درونی و در عین حال انشایی، مثبت و بادوام تصور می‌شود. اگر نشاط با‌دوام و اصیل و شادی واقعی ایجاد نشود، جامعه به شادی‌های کاذب، غرور و گزربازی چون مصرف مواد، الکول، غیره رو کرده و مشکلات اقتصادی و پیامدهای صنعتی شدن و ... از دیگر دلایل کاهش نشاط و شادی در شهرهاست. پدیده‌های دیگر حاصل از مدرنیته و زندگی صنعتی و شهری مثل بی نظمی و هنجارشکنی‌های اجتماعی، تعارض‌های فرهنگی و باورها و تغییرات رفتارهای اجتماعی، عادی شدن

از جمله مشکلات اجتماعی هستند که می‌توانند سبب‌ساز آسیب‌های اجتماعی و البته اعتیاد شوند.

این پژوهشگر اجتماعی با برشمردن عوامل کاهش نشاط اجتماعی گفت: مشکلات یافت شهری و ترافیک و آلودگی‌های مختلف، سرانه پایین فضاهای فرهنگی، سبز و ورزشی، مشکلات اقتصادی و پیامدهای صنعتی شدن و ... از دیگر دلایل کاهش نشاط و شادی در شهرهاست. پدیده‌های دیگر حاصل از مدرنیته و زندگی صنعتی و شهری مثل بی نظمی و هنجارشکنی‌های اجتماعی، تعارض‌های فرهنگی و باورها و تغییرات رفتارهای اجتماعی، عادی شدن

افسردگی، اضطراب، ۲. خصوصیات شخصیتی و رفتاری (از جمله: عزت نفس اندک، خویشنداری ضعیف، خلق وخو، ضعف مهارت‌های مقابله‌ای و...) و ۳. عوامل اجتماعی (مثل خانواده، مدرسه، ارتباط با همسالان، تأثیرات محیطی و اجتماعی برآمده از سرمایه‌های اجتماعی جامعه و ...) بسترساز بروز اعتیاد است.

مسّاح با اشاره به تشریح عوامل اجتماعی اعتیاد گفت: فقر، بیکاری، مهاجرت، حاشیه‌نشینی، زندگی‌های قومی و قبیله‌ای، نبود و کمبود سرمایه‌های اجتماعی مثبت، نبود و کمبود زمینه‌های مناسب در رفتار و انشای نشاط اجتماعی، خانواده پر تنش، در دسترس بودن مواد و ...