یادداشت

تجربه نیروهای حد واسط در سلامت دهان

درسی از تاریخ یا بازگشتی اشتباه؟

مائده‌بنابی
دندان‌پزشک و دکترای سلامت دهان

در سال‌های دهه ۱۳۶۰، برنامه‌ای تحت عنوان «بهداشتکار دهان و دندان» با هدف رفع نیاز مناطق روستایی به خدمات اولیه سلامت دهان در ایران طراحی و اجرا شد. این افراد از میان دانش‌آموزان مناطق محروم انتخاب می‌شدند، دوره‌ای حدود دو سال و نیم را در مراکز آموزشی طی می‌کردند و سپس برای شش تا هشت سال به مناطق خود بازمی‌گشتند تا خدمات آموزشی و پیشگیرانه ارائه دهند. این برنامه در ظاهر راهکاری انسانی و عادلانه به نظر می‌رسید؛ اما در عمل، مشکلات ساختاری و نظارتی موجب پیامدهایی شد که دهه‌ها بعد همچنان اثرات آن در سلامت دهان مردم دیده می‌شود.

یکی از مهم‌ترین پیامدهای منفی این برنامه، افزایش قابل توجه جمعیت‌های بی‌دندان در سنین میانسالی بود. افرادی که تحت پوشش این خدمات قرار می‌گرفتند، اغلب به جای دریافت درمان‌های پیچیده مانند عصب‌کشی یا روکش، با گزینه ساده‌تر اما مخرب‌تر «کشیدن دندان» مواجه بودند. این تصمیمات که حاصل نبود آموزش کامل، تجهیزات مناسب و نظارت تخصصی بودند، سبب شدند بخش زیادی از جمعیت روستایی در سنین حدود ۴۰سالگی، تعداد زیادی از دندان‌های خود را از دست بدهند. این فاجعه به‌ویژه در زنان خانه‌دار، کارگران و سالمندان مناطق محروم نمود شدیدی یافت.

از سوی دیگر، گزارش‌های متعددی وجود دارد که به انجام درمان‌های غیرقانونی و فراتر از صلاحیت توسط بهداشتکاران دهان در آن دوران اشاره دارند. بسیاری از آنها با افتخار از تجربه‌های خود در انجام درمان‌های پیچیده مانند عصب‌کشی و ترمیم‌های تخصصی صحبت می‌کردند؛ در حالی که طبق قانون و آموزش دریافت‌شده، مجاز به چنین مداخلاتی نبودند. این وضعیت، سلامت بیماران را در معرض خطر قرار می‌داد و نشانگر نبود سازوکار نظارتی کارآمد بر عملکرد آنان بود.

در پایان دوره خدمت، این بهداشتکاران می‌توانستند بدون شرکت در کنکور سراسری، از طریق آزمون داخلی، وارد دانشکده‌های دندان‌پزشکی شوند. این مسیرِ جایگزین برای ورود به رشته‌ای که در حالت عادی نیازمند رتبه‌های برتر کنکور است، به نوعی یک راه میان‌بُر محسوب می‌شد؛ مسیری که بسیاری از دانش‌آموزان ممتاز و تلاشگر از آن محروم بودند. همین موضوع موجب بروز نابرابری آموزشی و اعتراضات گسترده در آن زمان شد.

امروز، با وجود افزایش چشمگیر ظرفیت پذیرش دندان‌پزشکی در کشور، سالانه حدود سه‌هزارو ۵۰۰ دندان‌پزشک از دانشگاه‌های کشور فارغ‌التحصیل می‌شوند؛ اما بسیاری از این دندان‌پزشکان جوان، به‌ویژه در مناطق روستایی، با نبود تجهیزات، امکانات، حقوق کافی و شرایط شغلی پایدار مواجه‌اند. این در حالی است که دولت برای آموزش هر یک از این دندان‌پزشکان، هزینه‌های سنگینی متحمل شده است. اگر قرار نیست از این نیروی انسانی متخصص در رفع نیازهای واقعی کشور استفاده شود، پس هدف از این افزایش ظرفیت چه بوده است؟ آیا قرار است دندان‌پزشکانی تربیت کنیم که یا بی‌کار بمانند یا از کشور مهاجرت کنند یا صرفا در مراکز خصوصی شهری فعالیت کنند؟

در چنین شرایطی، بازگشت به ایده نیروهای حد واسط که پیش‌تر امتحان خود را پس داده و نتایج ناگواری داشته‌اند، نه‌تنها عاقلانه نیست، بلکه نوعی عقب‌گرد محسوب می‌شود. ایجاد مجدد چنین برنامه‌ای نیازمند طراحی برنامه درسی جدید، تأمین استاد، فراهم‌کردن محیط آموزشی، ارزیابی، اعتباربخشی و نظارت مستمر است. همه اینها در حالی است که هنوز نظام سلامت ما با چالش تجهیز مراکز دندان‌پزشکی و جذب دندان‌پزشکان عمومی در مناطق محروم مواجه است.

اگر امروز نتوانیم از دندان‌پزشکانی که با هزینه بیت‌المال تربیت شده‌اند برای پوشش خدمات در مناطق روستایی استفاده کنیم، هیچ تضمینی وجود ندارد که برنامه‌ای جدید با ساختار ناکارآمد قبلی بتواند این مشکل را حل کند. بهتر است به‌جای بازتولید الگوهای ناموفق گذشته، تمرکز خود را بر اصلاح و تقویت استفاده از نیروی متخصص فعلی بگذاریم؛ با پرداخت عادلانه، تأمین تجهیزات مناسب، انگیزه‌بخشی و ایجاد زیرساخت‌های پایدار. تنها در این صورت است که می‌توان به تحقق عدالت سلامت دهان و دندان در سراسر کشور امیدوار بود.

راهبری مذاکرات ایران- آمریکا از منظر رئالیسم هوشمند

اصول بنیادین و چارچوب‌های اقدام

محمدمحمودی‌کیا*

درحال‌حاضر در دوره‌ای از روابط بین‌الملل قرار داریم که خوش‌بینی نسبت به کارآمدی پیشین سازه‌های نظم موجود تا حدود زیادی موضوعیت خود را از دست داده و نوعی آنومی در سطح سیستمی در حال گسترش است. مفاهیم بنیادین نظم پساجنگ جهانی دوم تا حدود زیادی رنگ باخته است، چنانچه جنگ روسیه و اوکراین، بحران غزه، ادعاهای سرزمینی ترامپ نسبت به گرینلند و کانادا و... همگی دلالت بر نوعی آنومی هنجاری درون نظم مستقر دارد. در چنین فضایی، ائتلاف‌های پایدار به‌طور درخور توجهی تضعیف یا دیگر امکان شکل‌گیری ندارند. روابط راهبردی سیاسی بینادولتی، جای خود را به تعاملات فراملی جریان‌های اقتصادی داده و اقتصاد دیجیتال بر بستر فناوری‌های نوین همچون بلاک‌چین، هر روز گستره وسیع‌تری در فراسوی حاکمیت دولت‌های ملی می‌یابد. این دوره، دوره بازگشت مجدد مفروضات رئالیستی به عرصه سیاست جهانی است.

در دو سال گذشته بسیاری از متخصصان و اندیشمندان روابط بین‌الملل هشدار داده‌اند که مفروضات رئالیسم به‌طور صریح در حال بازگشت به عرصه معادلات در سطح نظام بین‌المللی است؛ بازگشتی که نشانه‌ای از ناکارآمدی یا بی‌اعتمادی به ایده‌ها و ارزش‌های ایدئالیستی نهادگرایی نئولیبرال است که همچون گذشته قادر به کنترل آشوب و تعدیل ورودی‌های آشوب‌ساز به محیط نظم بین‌المللی نیست. بر پایه این تحولات، نگارنده مفهومی تحت عنوان «رئالیسم هوشمند» را نه در قامت یک نظریه، بلکه در مقام یک راهنمای عمل برای سیاست خارجی جمهوری اسلامی ایران مطرح کرده که سنتزی از رئالیسم، سازه‌انگاری و عناصر نئولیبرالیستی است و به دنبال یک رویکرد تعادلی است که در آن، دولت‌ها نه در دام بدبینی‌های قدرت‌محور و ساختار غیرمنعطف نظم بین‌المللی بیفتند و نه در دام خوش‌بینی‌های ایدئالیستی.

درواقع، رئالیسم هوشمند بر مفروضات قدرت پایه تأکید دارد و انتخاب‌ها و اصول رفتاری خود را درون منطق نظم موجود تعریف می‌کند، اما از فرصت‌های موجود در آن همچون دیپلماسی و ظرفیت نهادگرایی به‌طور محتاط بهره می‌جوید. درواقع به‌طور هوشمند و با در نظر گرفتن منافع ملی، می‌کوشد نوعی تعادل در تقویت پایه‌های قدرت سخت و نرم در داخل و فرصت‌های موجود در سطح نظام در سایه همکاری‌ها و وابستگی‌ها برقرار کند.

در این دوران که نظم جهانی در فرایند زایش است، لازم است که هوشیاری‌های بسیار بالایی در تنظیم رفتار سیاست خارجی بازیگران وجود داشته باشد. پیش‌تر این باور وجود داشت که امکان رسیدن به تفاهمات و ایده‌های جدیدی درون منطق جهان‌وطن‌گرایی و براساس منافع و خیر مشترک، بیش از بروز تنش و تضاد منافع فراگیر است؛ اما سرنوشت نامعلوم بحران اوکراین یا خشونت‌های مستمر در غزه نشان داد در شرایط موجود از نظم جهانی، هرگونه خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه و احساسی و غیرعقلانی درباره مفروضات ایدئالیستی نمادگرایی نئولیبرالی، می‌تواند یک اشتباه استراتژیک برای بازیگران سطح نظام باشد. خوش‌بینی‌هایی که ممکن است کشورها را به ورطه سقوط بیندازد؛ چراکه ساختار هندسه قدرت در عرصه بین‌المللی در حال تغییر است و کشورهای مختلف در تلاش‌اند خود را در این نظم جدید قدرتمند کرده و بقای خود را تضمین کنند. تغییر در رویکرد آمریکا نسبت به جنگ اوکراین در دو دولت بایدن و ترامپ نشانه‌ای برای صدق این مدعاست. با این وصف، تأکید بر رئالیسم هوشمند از این جهت است؛ در عین حال که باید از دامی که بدبینی‌های ناشی از قدرت‌محوری ایجاد می‌کند و مانع از بسط همکاری‌های بین‌المللی می‌شود، دوری کرد، باید از خوش‌بینی‌های بدون پایه و اساس ایدئالیستی نیز اجتناب شود.

همان‌طور که اشاره شد، رئالیسم هوشمند تلاشی است برای حفظ تعادل در کنش سیاست خارجی؛ اما ابزار اصلی آن در تقویت قدرت ملی و پایه‌های آن بر رجحان نقش فناوری و دانش در تولید قدرت ابتنا دارد.

سه اصل کلیدی برای «هوشمندی» در تعامل، از منظر رئالیسم هوشمند عبارت‌اند از:

۱. اصل حداقل‌سازی ریسک: هر تعاملی باید تضمین کند که هزینه‌های امنیتی آن کمتر از منافع اقتصادی/فناورانه است.

۲. اصل انعطاف پویا: امکان تعدیل سریع راهبرد در صورت تغییر موازنه قدرت.

۳. اصل وابستگی متقابل کنترل‌شده: تعامل در حوزه‌هایی که وابستگی دوطرفه ایجاد کند (نه یک‌طرفه).

بر این مبنا، نگارنده در حوزه مذاکرات جاری بین ایران و آمریکا معتقد است مذاکره نه یک استراتژی بلکه یک تاکتیک است. همان‌طور که مذاکرات نباید هدف اصلی سیاست خارجی باشد، بلکه باید ابزاری برای دستیابی به اهداف بلندمدت‌تر تعریف شود. به بیان دیگر، مذاکرات می‌تواند در یک چارچوب رئالیستی ولی همکاری‌جویانه و در راستای تقویت قدرت ملی، موجب تقویت پایه‌های اقتصادی، سیاسی و دفاعی شود.

بنابراین ضروری است که پایه‌های توافقاتی مانند برجام نباید محدود به مدت‌زمان‌های کوتاه باشد، بلکه باید این توافقات به‌گونه‌ای طراحی شوند که برای مدت‌زمان طولانی‌تری اثرات خود را بر جای بگذارند و زمینه‌های بازسازی اقتصادی و بهبود روابط بین‌المللی کشور را فراهم کنند.

ممکن است این گزاره با مفروضه اصلی رئالیسم هوشمند مبنی بر سیالیت نظم و ترتیبات ناپایدار نظم در تضاد باشد. در پاسخ باید اشاره کرد مراد از توافقات پایدار، لحاظ‌کردن بیشترین سطح از ضمانت‌ها و سازوکارهای قانونی برای ماندگاری و کارایی هرچه بیشتر توافقات است و نه مانایی آن.

برای مثال از نحوه نیل به توافقات پایدار شاهد هستیم کشورهای مختلف در رقابتی سخت در تلاش‌اند تا از طریق پیوندهای اقتصادی و فناورانه جدید، خود را قدرتمند کنند. مثلا، دولت‌های عرب حاشیه خلیج فارس به‌طور شتابنده در حال تقویت روابط خود در زمینه‌های نوآورانه مانند فناوری‌های پیشرفته همچون هوش مصنوعی، دانش نانو و کوانتوم هستند.

در این شرایط، هر گونه عقب‌ماندگی از فضای رقابتی، پیامدهای کاهنده بر سطح کنشگری و منزلت کشور در روندهای آینده بر جای خواهد گذاشت. لذا رئالیسم هوشمند با تأکید بر نقش دانش و فناوری در چارچوب مذاکرات پیش‌رو بر سه حوزه فناورانه تأکید دارد:

۱. فناوری‌های دانشی راهبردی امنیت‌ساز همچون هسته‌ای، موشکی، امنیت سایبری و هوش مصنوعی نظامی.

۲. فناوری‌های دانشی راهبردی زمینه‌ساز همچون علوم زیستی، نانو و هوش مصنوعی غیرنظامی.

۳. فناوری‌های دانشی جامعه‌نگر همچون انرژی‌های تجدیدپذیر و پاک.

بر بستر رئالیسم هوشمند، در فناوری‌های دسته نخست تنها آن بخش‌هایی از برنامه هسته‌ای ایران که از نظر فنی تأثیر مستقیم و فوری بر قدرت علمی و صنعت هسته‌ای کشور ندارد، قابلیت مذاکره دارند و نه اصل فناوری و زمینه‌های دانشی آن. به‌طور مشخص، مسائل مرتبط با درجه غنی‌سازی یا سطح فعالیت برخی سایت‌های هسته‌ای که به‌طور مستقیم و مؤثر بر نیازمندی‌های کشور در حوزه صنعت هسته‌ای تأثیر چندانی نمی‌گذارند، می‌تواند برای اعتمادسازی و چانه‌زنی در چارچوب مذاکرات مورد استفاده قرار گیرد. به‌عنوان مثال، می‌توان سطح غنی‌سازی را تا محدود ۳.۶۷ درصد کاهش داد یا فعالیت برخی از سایت‌ها را به‌طور موقت محدود کرد؛ چنانچه در توافق برجام نیز این‌چنین شد تا سوءظن‌ها از مقاصد برنامه هسته‌ای ایران را به اعتمادسازی تبدیل کند. بااین‌حال، باید به این نکته توجه داشت که قدرت دفاعی و توان علمی، که جزء پایه‌های اصلی قدرت ملی کشور به شمار می‌روند، به‌هیچ‌وجه قابل مذاکره نیستند.

همان‌طور که در مورد تعداد و نسل سانتریفیوژها و ظرفیت‌های غنی‌سازی اشاره شد، باید توجه داشت که تغییرات و پذیرش محدودیت در این زمینه‌ها نباید به‌گونه‌ای باشد که باعث تضعیف قدرت علمی و اقتدار کشور شود.

مسئله اصلی این است که ایران باید در راستای تقویت قدرت ملی خود گام‌های بلندی بردارد و در این مسیر، سرعت و دقت در تقویت قدرت ملی بسیار حیاتی است. ما زمان بسیاری را در میدان رقابت با رقبای خود از دست داده‌ایم و باید از فرصت‌های پیش‌رو به‌طور مؤثر استفاده کنیم تا توان اقتصادی، دفاعی و علمی کشور را در برابر تهدیدات احتمالی به بیشینه‌ترین وجه خود ارتقا دهیم.

براساس رئالیسم هوشمند، این فرایند باید در چارچوب یک استراتژی منسجم و متمرکز برای افزایش قدرت ملی ایران در عرصه جهانی صورت گیرد. در مجموع، این فرایند یک تاکتیک استراتژیک است که در چارچوب مذاکرات بین‌المللی و در راستای تقویت توان ملی باید پیگیری شود و در هر زمینه‌ای که ممکن است به‌طور مؤثر قدرت ملی را افزایش دهیم، اقدامات لازم صورت گیرد.

* استادیار گروه اندیشه سیاسی در اسلام، پژوهشکده امام خمینی و انقلاب اسلامی

ایران و آمریکا؛ مذاکراتی زیر سایه بی‌اعتمادی و تحولات منطقه‌ای

سیدمهرداد بنی‌هاشمی کهنگی

در بحبوحه تنش‌های مزمن خاورمیانه و در حالی‌که افق احیای برجام تیره‌تر از همیشه به نظر می‌رسد، ایران و آمریکا همچنان درگیر دیپلماسی‌اند. پس از خروج دولت ترامپ از توافق هسته‌ای در سال ۲۰۱۸ و بازگشت تحریم‌ها، امید به بازسازی اعتماد ازدست‌رفته میان طرفین هر روز کمتر شد. با وجود روی کار آمدن جو بایدن و وعده بازگشت به برجام، نه واشنگتن اراده سیاسی قاطعی از خود نشان داد و نه تهران حاضر شد بدون تضمین‌های عملی به میز مذاکره بازگردد. در سه سال گذشته، مذاکرات به‌صورت پراکنده و عمدتا غیرمستقیم در وین، دوحه و عمان ادامه یافته‌اند؛ اما هر بار یا به مانع تازه‌ای خورده‌اند یا قربانی یک تحول منطقه‌ای شده‌اند. واقعیت این است که پرونده هسته‌ای ایران دیگر تنها به توان غنی‌سازی یا نظارت‌های آژانس محدود نمی‌شود، بلکه بخشی از یک بازی بزرگ‌تر ژئوپلیتیکی است که رقابت‌های منطقه‌ای، تحولات امنیتی و جایگاه ایران در نظم جهانی آینده را نیز دربر می‌گیرد.

بن‌بست در دیپلماسی و پیچیدگی‌های چندلایه

یکی از دلایل اصلی تطویل مذاکرات، تبدیل‌شدن توافق هسته‌ای به مسئله‌ای حیثیتی برای هر دو طرف است. از نگاه ایران، بازگشت آمریکا به برجام باید با تضمین‌هایی همراه باشد؛ ازجمله لغو مؤثر تحریم‌ها، راستی‌آزمایی و تعهد به عدم خروج مجدد. در مقابل، از دید واشنگتن نگرانی‌ها فقط هسته‌ای نیستند؛ آمریکا خواهان گفت‌وگویی گسترده‌تر درباره برنامه موشکی ایران، سیاست‌های منطقه‌ای تهران و... است. از این‌رو، گفت‌وگویی که قرار بود صرفا فنی باشد، عملا وارد حوزه‌های دیگر شده است. این پیچیدگی در شرایطی رخ می‌دهد که فضای داخلی هر دو کشور نیز پذیرای مصالحه آسان نیست. در ایران، فشارهای اقتصادی و انتظار افکار عمومی برای رفع تحریم‌ها، با بدبینی تاریخی به غرب در تقابل است. در آمریکا نیز جمهوری‌خواهان و حتی بخشی از دموکرات‌ها، احیای توافق را بدون امتیازات تازه از سوی تهران، نوعی شکست سیاسی تلقی می‌کنند.

تحولات منطقه‌ای؛ از جنگ غزه تا نزدیکی ایران و روسیه

نمی‌توان روند مذاکرات را بدون در نظر گرفتن تحولات منطقه‌ای تحلیل کرد. درواقع، یکی از نگرانی‌های آمریکا و متحدان منطقه‌ای‌اش، آن است که احیای برجام منجر به تزریق منابع مالی تازه به ایران و تقویت موقعیت منطقه‌ای آن شود.

آینده چه می‌گوید؛ بازگشت به برجام یا توافق موقت؟

در شرایط فعلی، برخی تحلیلگران از احتمال «توافق موقت» یا «تفاهم فنی محدود» میان ایران و آژانس سخن می‌گویند؛ توافقی که ممکن است به کاهش تنش‌های فوری کمک کند، اما جایگزین واقعی برای برجام نخواهد بود. ایران در حال حاضر سطح غنی‌سازی اورانیوم خود را تا مرز ۶۰ درصد رسانده است.

کلام پایانی: نیاز به بازتعریف واقع‌گرایانه

گفت‌وگوها میان ایران و آمریکا همچنان ممکن است، اما تنها در صورتی که هر دو طرف به بازتعریف اهداف خود براساس واقع‌گرایی تن دهند. ایران نمی‌تواند به‌صورت هم‌زمان خواهان رفع همه تحریم‌ها باشد، اما در عین حال از دادن حداقل امتیازات فنی و سیاسی خودداری کند. آمریکا نیز نمی‌تواند انتظار داشته باشد که بدون اعتمادسازی و ارائه تضمین‌های واقعی، تهران به توافقی پرهزینه بازگردد.

اگرچه فضای کنونی آکنده از بدبینی و بی‌اعتمادی است، اما تجربه نشان داده دیپلماسی همچنان کم‌هزینه‌ترین ابزار برای مهار بحران‌های پیچیده در جهان است.

جدول ۵۰۵۶ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- درختی با برگ‌های پنجه‌ای- ناپایدار- مقابل رفت ۲- رمانی نوشته اسماعیل فصیح- هدیه‌ای به عروس‌خانم ۳- ارجمندی- حرکت و جابه‌جایی- غذای مغز- کلیدی در موسیقی ۴- سیاهی‌لشکر سینمایی- دومین خلیفه اموی- پهلوان افسانه‌ای آذری ۵- همراه اطوار- رهایی‌یافته- بیماری ویروسی دستگاه تنفس ۶- موضوع، مسئله- مقابل آمدن- گرامی‌دارنده ۷- ویرگول- احاطه‌شده- رمانی نوشته رضا امیرخانی ۸- جهت- خواب خوش- دارای غلظت کم- بسیار خوب ۹- پزشکان- تازه- عبوس ۱۰- شادمانی- به قتل رساندن- محل پیدایش ۱۱- نوعی اثر موسیقایی شاد و سرگرم‌کننده- یگانه- بوسه ۱۲- بچه سگ- فالگیر- حسگر الکتریکی ۱۳- ساز شکسته- مجوز کتبی پزشک برای مصرف دارو- توله‌سگ شکاری- یازده ۱۴- کلیدی خودکار که ولتاژ دینام خودرو را تنظیم می‌کند- از آثار داستانی امیرحسین فردی ۱۵- همسر حضرت یعقوب(ع)- غیرطبیعی- پارچه مشبک

عمودی:

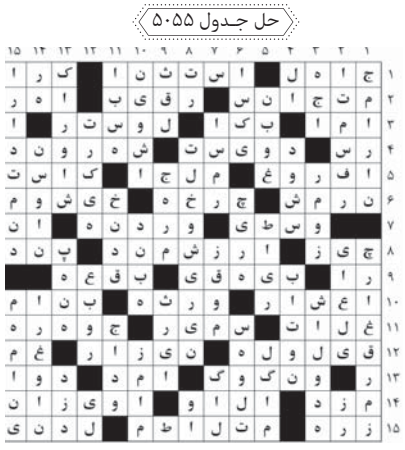
۱- پرتو نور نامرئی که در رادیولوژی به کار می‌رود- فوتبال سالنی ۲- جگرگوشه والدین- ره‌آورد زلزله- به‌اندازه لازم ۳- نشانه مفعولی- نویسنده- محل تخریب گلبول‌های قرمز فرسوده- خمیدگی کاغذ ۴- سایبان چشم- زننده- عرض، گستردگی ۵- بیرونی- وسیله کمک حرکتی بیماران- آسمان ۶- لوازم منزل- از مقاطع مخروطی- محل نگهداری شتران ۷- سامان‌بخشی- نیاز- تیمارگر اسب ۸- از القاب حضرت فاطمه(س)- مزرعه آخرت است ۹- قومی در قفقاز- ذاتی- عبادتگاه مسیحیان ۱۰- مادون- دیرینگی- چاه جهنم ۱۱- از القاب اشرافی اروپایی- بیماری کم‌خونی- دشنام ۱۲- ماشین خاک‌برداری- صورتگر- بوی خوش ۱۳- تعطیلی- نامیده‌شده- پنجم- شایعه ۱۴- پیروز- توده مردم عادی- دستورات ۱۵- جدا کردن مواد سمی و زائد از خون- مفت‌خوری

حل سودوکو ۴۰۵۱

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

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

حل جدول ۵۰۵۵



سودوکو سخت ۴۰۵۲

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.

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

سودوکو ساده ۴۰۵۲

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