نگاه

جامعه پزشکی احیای درونی

نویسنده: Rana L. A. Awdish
مترجم: دکترحسین مهرآوران

● پس از گذشت ۶ ماه از مرگ مرحوم کیارستمی، فرصت پرداخت بیشتر و مرور میراثی است که جامعه پزشکی با آن دست به گریبان است. یادداشت «نگاهی از حاشیه، پدیدآوردن یک فرهنگ مراقبت» به قلم Rana L. A. Awdish در شماره اول ۲۰۱۷ نشریه معتبر پزشکی The New England Journal of Medicine منتشر شده است که در ادامه خواهید خواند: در سال ۲۰۰۸، آدنومی پنهان (غده خوش‌خیم) در کبد من پاره شد و من در بیمارستان خودم تا حد مرگ خون‌ریزی داشتم. کل حجم خون بدنم وارد ناحیه شکم شد؛ شبی که در آن بیش از ۲۶ واحد از فراورده‌های خونی دریافت کردم. امیدی به زنده‌ماندن بچه‌ای که هفت ماه باردار بودم نبود؛ ولی باید از تیمی با مهارت‌های باورنکردنی که مراقبت از من را عهده‌دار بودند، سپاسگزاری کنم. بهبود من مستلزم انجام پنج جراحی بزرگ بود. من دوباره مجبور به یادگیری راه‌رفتن، صحبت‌کردن و بسیاری از کارهایی که برایم عادی و روزمره بود، شدم. در این فرایندها، من به عنوان یک بیمار، درباره پزشکان و سایر متخصصان، چیزهایی آموختم که ممکن نبود پیش‌تر آنها را بدانم. به عنوان یک بیمار، من مشکلاتی را تجربه کردم که به عنوان یک پزشک از آنها غافل بودم؛ کوتاهی‌های آزارنده‌ای در برقراری ارتباط، مراقبت‌های ناهماهنگ و گاه خالی از حس همدردی. من خودم را در هر کوتاهی شناختم. زمانی که به‌صورتی اتفاقی یک پزشک مرا این‌گونه توصیف کرد که «می‌خواهد رودست ما بمیرد» بسیار وحشت‌زده شدم. این جملات من را بسیار خشمگین کرد. من نیز گاه همین جملات را بدون آنکه به درستی به آنها بیندیشم به کار برده بودم «می‌خواهد رو دست ما بمیرد». از همکارانم چیزهایی را می‌شنیدم که موجب رنجش و دردی بیشتر می‌شد، با آنکه سعی و تلاش آنها در جهت کمک به من بود. «ما داریم تلاش می‌کنیم برات یک کبد جدید پیدا کنیم، مگه اینکه بخوای تا ابد اینجا زندگی کنی». «آیا مطمئنید که دردتون درجه هشت است؟ من همین یک ساعت پیش به شما مورفین دادم».مسائلی کوچک من را می‌رنجاند. تجربیات من موجب تغییر من شد. این اتفاقات بینش من را نسبت به چیزی که می‌خواستم سازمان ما باشد، تغییر داد. من می‌خواستم ارزش‌های مراقبت‌های پزشکی همدلانه و هماهنگ در سیستم ما گسترش یابد. داستانم را آشکارا به اشتراک گذاشتم. می‌خواستم مدیران سیستم و هر کارمندی بدانند که همه چیز مهم است؛ همیشه؛ هر شخص، هر زمان. شما چگونه فرهنگ یک هدف مشترک در عرصه پیچیده مراقبت‌های بهداشتی را ساخته و حفظ می‌کنید؟ چگونه می‌توان نسبت به ایجاد تعهد و فداکاری در کارکنان مراقبت‌های بهداشتی به انجام آنچه درست است، مطمئن بود؟ باید درخصوص مراقبت‌های بهداشتی و درمانی‌مان آن هنگام که از فرم ایده‌آل و مدنظرمان منحرف شده‌اند بیندیشیم و آنها را به‌موقع منعکس کنیم. باید با عملکردی شفاف از خطاها بیاموزیم تا این مسئله به ما در جهت صورت‌بخشی مجدد اهداف، راهکارها و قالب‌های موردنظرمان در آینده کمک کند. مؤسسه من شجاعانه به تجربه من با تجدیدنظر اساسی بر روشی که در آن هر کارمند جدید را با فرهنگ سازمانی‌مان آشنا می‌کند، پاسخ داد (onboarding process). مدیران رسمی و سازمانی ما درحال‌حاضر یک برنامه آموزشی «فرهنگ مراقبت» را برای پرستاران آغاز کردند...

ادامه در صفحه ۱۷

از شهرزیبا تا خانه بخت

شهرزاد همتی

کارت عروسی‌شان از کارت‌های فانتزی این روزهاست؛ داماد زانو زده و وقتی نخ کنار کارت را می‌کشی، دسته‌گل عروس به سمت داماد پرت می‌شود؛ رنگی و شاد، بی‌خیال همه اتفاقاتی که مریم ۱۷ ساله در تمام روزهای زندگی‌اش تجربه کرده. تا عروسی‌شان چهار روز بیشتر باقی نمانده، اما دلشان خوش نیست و با اضطراب اینکه هنوز پول پیش خانه‌شان جور نشده، با اضطراب اینکه جهیزیه‌اش در خانه مادر شوهر مانده و هنوز شوق بازکردنش را تجربه نکرده، با ترس اینکه هیچ پولی برایشان نمانده و خیلی چیزهای دیگر روزها را شب می‌کنند... .

*مریم، ۱۷ ساله است با پوستی تیره و میانه بالا و ظریف، جزء دخترهایی است که می‌شود قشنگ صدایشان کرد، سرش پایین است و دست‌هایش را در هم گره کرده، آرایش ملیحی دارد؛ مثل همه تازه‌عروس‌ها. حلقه ساده‌ای هم توی دستش دارد و روسری یاسی‌اش را دور گردنش گره زده. همسرش هم طبقه اول مؤسسه طلوع بی‌نام و نشان‌ها منتظر است تا مریم حرف‌هایش را بزند و بروند. کارت را دستم می‌دهد و می‌گوید: «شما هم با عمو اکبر بیاین حتما، من و صابر خوشحال می‌شیم اگر پا به عروسی ما بذارید...»

از او می‌خواهم بدون سانسور از تمام روزهایش برایم تعریف کند. نفس عمیقی می‌کشد و می‌گوید: «از روزی که یادم می‌یاد خانه‌مان در شهرکی انتهای جنوب تهران بود. دو سالم بود که پدرم فوت کرد، خواهرم، چهار سال از من بزرگ‌تر و دانشجوست و منم تا اول دبیرستان درس خواندم و بعد هم ول کردم. راستش هیچ‌وقت علاقه‌ای به درس نداشتم. شاید چون توی مخم نمی‌رفت. اون‌موقع به گُل اعتیاد داشتم و مغزم داغون شده بود». می‌پرسم چطور به گل معتاد شده و می‌گوید: «اسم دوستم فرزانه بود، اون گل می‌کشید، می‌آمد دنبالم و بیرون می‌رفتیم و به من هم می‌داد، می‌خواستم ادای آدم بزرگ‌ها را دربیارم. گل می‌کشیدم... تو ماشین می‌کشیدیم، تو اتوبان، هرجا که می‌شد...». مریم از ۱۰سالگی گل می‌کشیده تا همین هفت ماه پیش... بعد درس را ول می‌کند و از همان‌جا زندگی‌اش عوض می‌شود. می‌گوید: «حتی یک شب هم از خونه بیرون نمونده بودم. سوم راهنمایی بودم که اولین اتفاق افتاد... یکی از دوستام اومد دنبالم و گفت بیا بریم تولد یکی از رفقام. من می‌دونستم مامانم نمی‌ذاره. قرار شد ساعت هشت شب برم و ۹ شب برگردم... ۱۳ سالم بود و اصلا مغزم کار نمی‌کرد... برای اولین‌بار بود که آنجا عرق خوردم. آن‌قدر عرق خورده بودم که بیهوش افتادم و وقتی به خودم اومدم که ساعت دو نصفه شب بود. اونجا اولین‌بار بود که بهم تجاوز شد...». به او می‌گویم تجاوز معنا و مفهوم مشخصی دارد و او با قاطعیت می‌گوید: «من نمی‌خواستم اون اتفاق بیفته خیلی هم جیغ زدم...». بعد از مدتی سکوت می‌گوید: «برای اولین‌بار سه شب خانه نرفتم، خانه دوستم ماندم و همه‌چیز عوض شد...». مریم می‌گوید بعد از مردن پدرم وضع مالی‌مان خوب نبود، پدرم که مرد، خانواده‌اش به کلی رهایمان کردند و مادرم ماند و کلی قرض و بدهی و بچه‌ها. مادرم ۱۴ سال آرایشگری کرد، ولی بعدش دکتر به او اجازه کار نداد و مجبور شد مغازه را جمع کند. بعد از آن تحت پوشش کمیته امداد رفتیم...». دوباره بعد از گفتن این خاطرات، برمی‌گردد به آن سه شب اولی که از خانه بیرون زده بود، مریم ادامه می‌دهد: «بعد از سه روز برگشتم خانه و بعد از یکی، دو روز، دوباره دوستم سراغم آمد. مامانم نبود و من رفتم سراغ کمد مادرم که داخلش یک کیف مشکی داشت که همه مدارکش داخلش بود، دیدم داخل کیف کلی پول گذاشته. کلی تراول چک که مال قسط و اجاره خونه بود، اصلا باورم نمی‌شد. هر روز یکی، دو تا تراول از توی کیف کش می‌رفتم، آن‌قدر پول برداشتم که تمام شد. پول‌ها را می‌بردم و خرج رفقایم می‌کردم. می‌رفتیم خرید می‌کردیم و همین‌جوری خرج شد. مامانم که نسبت به این کارها واکنش نشان می‌داد، عصبی‌بازی درمی‌آوردم، شیشه‌های اتاق رو پایین می‌آوردم. این بساط من بود... یک روز صبح که بیدار شدم، دیدم یک خانم چادری بالای سرم ایستاده، هاج و واج نگاهش کردم که گفت پاشو جمع کن... حسابی ترسیده بودم و زن گفت لباس‌هات رو عوض کن. وقتی رفتن اتاق کناری دیدم مامانم دارد با یک پلیس حرف می‌زند، دستبند به دستم زدند و به مرکز امنیت محله رفتیم. درواقع با شکایت خانواده، میهمان کانون اصلاح و تربیت شدم... شش ماه کانون بودم، شهر زیبا را دیدم و بعد از صحبت‌های مددکارم با مادرم، او راضی شد بیاید دنبالم و به خانه برگردم...».

مریم پس از کمی مکث دوباره می‌گوید: «شهر زیبا هم زندان بود، کار خاصی نمی‌شد بکنم، تا اینکه دوباره برگشتم سراغ زندگی... با چندتا از بچه‌های کانون هم رفیق شدم و خوردیم به پست هم. دوباره خیابان‌ها را بالا و پایین می‌کردم، گل می‌کشیدم، زندگی عوض نشد. یادم میاد با این دوستم که از شهر زیبا آزاد شده بود با دو تا برادر دوقلو دوست شدیم که هر دو ساقی مواد مخدر بودند، برایمان گل می‌آوردند و فقط گل می‌کشیدیم. مدتی هم گذشت و یک روز تولد یکی از دوستانم، به خانه‌اش رفتیم، همه مست بودیم و گل کشیده بودیم... بعد از یکی، دو ساعت، مأمورها ریختند، من فرار کردم و به خانه همسایه طبقه بالایی خانه دوستم رفتم. آنها هم به مادرم خبر دادند و من می‌دانستم مامانم دوباره تحویل پلیسم می‌دهد، به هر ترفندی بود فرار کردم و توی راه سوار اولین ماشینی شدم که جلویم ترمز کرد. او هم ساقی گل بود و قرار شد با هم برویم دماوند تا آنجا گل بفروشد. رفتیم دماوند و یک پلاستیک گل برایم آورد. این‌طور بود که مدت‌ها با او دوست شدم، اسمش هرمز بود، بعد از چند وقت پلیس ماشین هرمز را توقیف کرد و ما رفتیم سراغ دزدیدن ماشین‌های سبک و ارزان شبیه پراید. من هم دو، سه جا باهاش می‌رفتم. یادم می‌آید می‌رفتیم شمال و یک پراید رو نشون می‌کردیم، پراید درش راحت باز می‌شد. ماشین رو از شمال بر می‌داشتیم و می‌رفتیم تهرانپارس، توی تهران ولش می‌کردیم و یک ماشین از تهرانپارس برمی‌داشتیم و می‌رفتیم دماوند. ماشین‌ها را جز یک بار نفروختیم، ماشینی که فروختیم یک پراید مشکی بود که همه وسایل و مدارکش توی داشبورد بود، ماشین را فروختیم و پولش را خرج کردیم... . اما بیشتر وقت‌ها یک ماشین بیشتر از دو روز دستمان نمی‌ماند». اما ماجرا به همین منوال پیش نمی‌رود و مریم دوباره راهی زندان می‌شود، او ادامه می‌دهد: «هرمز با یک پیرمردی توی دماوند رفیق بود. بیشتر وقت‌ها برای گل‌کشیدن پیش او می‌رفتیم. یک بار که آنجا بودیم پیرمرده به هوای بیرون‌رفتن پلیس را خبر کرد، آن موقع‌ها تازه شروع کرده بودیم به شیشه و دوا (هروئین) کشیدن، اما خدا را شکر هیچ‌وقت معتاد به شیشه و دوا نشدم. خلاصه یک روز مشغول شیشه‌کشیدن بودیم پیرمرده پلیس را آورد بالای سرمان... ما را سوار ماشین پلیس کردند و رفتیم، دو تا دوستانم را که بردند فهمیدم پلیس عکسمان را دارد و فهمیده که ماشین می‌دزدیم، اما من زیر بار نرفتم. از اولش گفتم نمی‌دونستم ماشین‌ها دزدی است و هر بار با یک ماشین می‌آمدند سراغم، بعد قرار شد برم زندون، ازم پرسیدن چند سالته، من هم با خودم فکر کردم که خیلی خب، تو کانون رو دیدی، بگو ۱۸ساله‌ای که زندان زنان رو هم ببینی. گفتم ۱۸ساله‌ام، راهی زندان قرچک شدم که کاش نمی‌شدم... . وارد بند چهار شدم و دیدم که اصلا نمی‌تونم آنجا بمانم. رفتم به مدیر زندان گفتم که تو را به خدا نجاتم بدید، من ۱۴ساله‌ام و نمی‌تونم اینجا بمونم...». مریم درباره جوّ زندان قرچک می‌گوید: «خیلی ترسناک بود، هر روز بزن بزن و کتک‌کاری.

> **یک روز صبح که بیدار شدم، دیدم یک خانم چادری بالای سرم ایستاده، هاج و واج نگاهش کردم که گفت پاشو جمع کن... حسابی ترسیده بودم و زن گفت لباس‌هات رو عوض کن. وقتی رفتن اتاق کناری دیدم مامانم دارد با یک پلیس حرف می‌زند، دستبند به دستم زدند و به مرکز امنیت محله رفتیم. درواقع با شکایت خانواده، میهمان کانون اصلاح و تربیت شدم**

مریم دوباره به شهر زیبا بازمی‌گردد و بعد از دو هفته مددکارش خبر می‌دهد که آزاد شده. اما این آزادی به معنای رفتن به خانه نبود. دیدم از طرف بهزیستی مریم را با خودشان بردند و او یک ماه هم بهزیستی بود تا بالاخره زمان دادگاهش رسید و تبرئه شد... یک هفته بعد مریم به خانه برمی‌گردد، اما دوباره روز از نو و روزی از نو... .

مریم می‌گوید: «دوباره شروع کردم به گل‌کشیدن، بعد از مدتی هم از طریق تلگرام رفقای قدیمی را در شمال پیدا کردم و آنجا با هم قرار گذشتیم. می‌دانی مغزم هنگ کرده بود، یک چیزهایی می‌کشیدم که اصلا الان یادش می‌افتم مغزم می‌ترکه. من یک ماده‌ای می‌کشیدم که اسمش بونز بود، بونز که می‌کشیدم کلا بعدش ۲۰ دقیقه اصلا توی این دنیا نبودم، بعد از ۲۰ دقیقه می‌آمدم پایین، الان اما می‌ترسم بونز رو توی دستم بگیرم، اسید می‌چسباندم به سقف و الان باورم نمی‌شه چه غلط‌هایی کردم. آن‌قدر مغزم سوت بود که بدون یک قرون پول دربست گرفتم و رفتم شمال، یک درصد احتمال نمی‌دادم پسره پول ماشینم رو حساب نکنه. خیلی تعطیل بودم...». دوباره کمی مکث می‌کند و می‌گوید: «رفتم خانه یکی از پسرهایی که از قدیم می‌شناختم، دو شب آنجا بودم. راستش رو بخوای تا آن روز با من خیلی رفتارهای ناجور شده بود ولی آنجا که رفتم همه چیز فرق می‌کرد. کسی کاری به کارم نداشت. تا اینکه آخر شب پسر جوونی به ویلا اومد. صاحب ویلا بود و اومده بود ترکم بده. او برام تعریف کرد که معتاد بوده و از طریق مؤسسه طلوع ترک کرده. او برام تعریف کرد که همه چیز می‌کشیده از شیشه و دوا تا گل. بعد از یکی، دو روز آن‌قدر توی گوشم خواند که قلقلک شدم ترک کنم. او من رو به عمو محمد، از مسئولان کمپ طلوع معرفی کرد و من برگشتم تهران و مدتی در سرای مهر ماندم تا ترک کنم. بار اول طاقت نیاوردم و به عمو محمد بعد از ۱۱ روز گفتم می‌خوام برم و از مؤسسه بیرون زدم و زنگ زدم به عمو محمد، عمو هم من را برد خونه اش، پیش زن و بچه اش... یک هفته آنجا بودم و بعد از اون دوباره برگشتم سرا و دوره‌ام تموم شد و مامانم اومد دنبالم...».

مریم می‌گوید بعد از ترخیص و پایان دوره ترک دوباره برای مدتی گل می‌کشد تا با همسرش آشنا می‌شود، یکی از همان بچه‌محل‌ها. اسمش ایمان است، ۲۲ساله و کارگر یک تولیدی پوشاک. در پارک با مریم حرف می‌زند، مریم را ترک می‌دهد و حالا عروسی‌شان نزدیک است. عروسی‌ای که خانواده ایمان گرفته‌اند، یک عروسی جمع‌وجور، هرچند هنوز پول پیش خانه‌شان جور نشده... مریم می‌گوید: «مامانم که پول نداشت، واسه همین ایمان مجبور شد همه جهازم رو بخره. دیگه بریده، می‌ترسم عروسی‌مون به هم بخوره... ۱۰میلیون باید به صاحب‌خونه پول بدیم تا بتونیم خونه رو بگیریم... میدونی همه چی ریخته به هم...».

مریم می‌گوید ایمان را دوست دارد، چشمانش برق می‌زند وقتی اسم ایمان می‌آید. می‌گویم ایمان در محل به خاطر گذشته مریم خجالت نمی‌کشد؟ او می‌گوید: «چرا بعضی وقت‌ها بهم می‌گه که من توی محل وقتی با تو راه می‌رم همه بهم چپ‌چپ نگاه می‌کنند، اما من پات وایمیستم... به نظرت می‌مونه؟».

سکوت کرده‌ایم... چهار روز تا عروسی‌اش باقی مانده، اما اضطراب رهایشان نمی‌کند. مریم ۱۷ساله است و شاید برای ازدواج‌کردنش زود باشد، شاید برای مریم که بیش‌فعالی‌اش محرز است ازدواج بدون روانکاوی درست نباشد، اما حالا در همین روزهایی که شوق پوشیدن لباس عروسی دارد، ممکن است دوباره همه چیز به هم بریزد، ممکن است آنها نتوانند سر زندگی‌شان بروند و تضمینی وجود ندارد که مریم بتواند با این غم مبارزه کند. مریم می‌گوید تا آرزویش ۱۰ میلیون فاصله دارد... کارت عروسی را در دستم می‌گذارد و می‌گوید: «اگر به هم نخورد، میای؟ بیا دیگه... می‌خوام بگم تو دوستمی، می‌خوام بگم یه دوست خبرنگار دارم که قبولم داره...».

***: نام استفاده‌شده در گزارش مستعار است و فایل صوتی این مصاحبه نزد خبرنگار «شرق» محفوظ است.**

یادداشت

هوشمندی صنفی

مهدی بهلولی . عضو کانون صنفی معلمان

● کار مدنی، کاری هوشمندانه است؛ یعنی هم اصول و چارچوب‌هایی دارد و هم خیلی سرراست و روشن نیست و کنشگران آن باید توانایی اندیشیدن در شرایط نو و ارائه راهکارهای تازه را داشته باشند. اگر هوشمندی را از کار مدنی بگیریم و تنها در یکی، دو خواسته و راهکار خلاصه‌اش کنیم، درواقع هم پویایی و گیرایی آن را ستانده‌ایم و هم امکان رشد کنشگران خلاق را از بین برده‌ایم. کار مدنیِ به‌دور از نوآوری، زمینه پرورش «تابو»هایی را فَراهم می‌کند که سرکوب‌کننده هر اندیشه تازه‌ای هستند و این رخدادی است که شوربختانه در بخشی از تشکل‌های صنفی فرهنگیان رخ داده است. این شعار که برای ما هیچ فرقی نمی‌کند که کدام دولت بر سر کار بیاید و چه کسی سکان بخش اجرائی را به دست گیرد، یکی از همین تابوهای بی‌بنیادی است که تا اندازه‌ای جلو پویایی کنش‌های صنفی فرهنگیان را سد کرده است. بگذارید با مثال و کمی روشن‌تر سخن بگوییم؛ در دولت دهم، یک بند مهم قانون مدیریت خدمات کشوری که تأکید بر این داشت که حقوق کارکنان دولت، باید هر سال دست‌کم برابر تورم رسمی افزایش یابد، به اجرا درنیامد. افزایش حقوق کارکنان دولت در طول چهار سال دولت دهم، تقریبا برابر نصف تورم رسمی بود. ازاین‌رو در دولت دهم، روی‌هم‌رفته ۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش حقوق کارکنان دولت از بین رفت. در دولت یازدهم، افزایش حقوق سالانه برابر تورم رسمی انجام گرفته است و در یک فقره افزایش حقوق اضافی به‌خاطر انجام مرحله نخست رتبه‌بندی معلمان، حقوق فرهنگیان حدود ۱۰ درصد از تورم رسمی هم پیشی گرفت. نمونه‌ای دیگر به سهم آموزش‌وپرورش از تولید ناخالص داخلی برمی‌گردد. در سال‌های پایانی دولت اصلاحات، سهم آموزش‌وپرورش از تولید ناخالص داخلی حدود سه درصد بود، اما در پایان دولت دهم این سهم به حدود یک تا ۱/۵ درصد رسید. پرسش این است که چگونه می‌توان با رویکردی صنفی- که قاعدتا باید به منافع صنفی بیندیشد- اعلام کرد که نزد ما دولت‌ها هیچ تفاوتی با هم ندارند و ما صرف‌نظر از اینکه چه دولتی بر سر کار بیاید، تنها حقوق صنفی خودمان را پیگیری خواهیم کرد.

باری، در کار صنفی، هیچ دوستی و دشمنی ویژه و همیشگی با هیچ‌یک از دولت‌ها و گرایش سیاسی نباید وجود داشته باشد، اما نباید نسبت به تفاوت‌ها هم سراسر بی‌تفاوت ماند. در رویکرد ایدئولوژیک، دوستی و دشمنی، پایدار و ماندگارتر است، اما در رویکرد صنفی، این‌گونه نیست. کنشگران صنفی، پیش از هر چیز باید یک آسیب‌شناسی واقع‌بینانه از وضعیت صنف خود انجام دهند و سپس و بدون حل‌شدن در گروه یا گرایش سیاسی خاص، منافع صنفی خود را پیگیری کنند. مرز پررنگ‌کشیدن میان صنف و سیاست، افزون بر اینکه خیالی و ناشدنی است، پیگیری جدی و واقع‌بینانه منافع صنفی را هم با چالش‌هایی بنیادین روبه‌رو می‌کند. هنگامی که از سیاست و پیوند آن با صنف، تابویی ساخته می‌شود که از این دو گستره در پیوند و هم‌پوشان، جزیره‌هایی سراسر جدا از هم ساخته می‌شود، نخستین قربانی آن، خود همان منافع صنفی است. کار و کنش صنفی، نه «در» سیاست و نه «بر» سیاست، بلکه «با» سیاست انجام می‌گیرد.

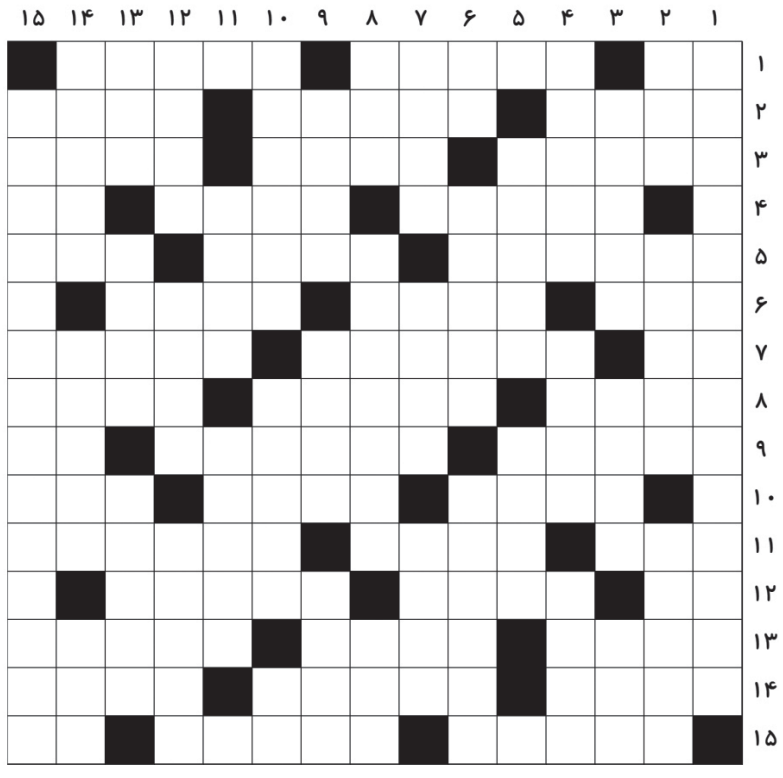
جدول ۲۷۴۸ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- نخستین فلزی که کشف شد- نامه‌رسان- امروز عرب ۲- اعلان- زادوولدکردن- پارسا و پرهیزکار ۳- جانور خیالی ترسناک- دردها- کیسه‌کش حمام ۴- فراموشی- معمولی- الفبای موسیقی ۵- باهوش- پایتخت اکوادور- مخفف بدتر ۶- حلق- برادر شیرازی- شب اول زمستان ۷ - بوی رطوبت- همسایه کلمبیا و دریای کارائیب- مقابل تحسین ۸- به‌جاآوردن- سلول جنسی نر- دست محبت بر سر او بکشید ۹- بدزبانی و دشنام گفتن- نسبت همسران دو خواهر- نوعی حلوا ۱۰- فلز مایع دماسنج- گلی زینتی- عدل و انصاف ۱۱- دستور- اثرگذار- دارای جثه و اندام ظریف ۱۲- شهر آستان حضرت عبدالعظیم (ع)- قسمت پایینی شلوار- از علوم قرآنی ۱۳- بدون آستر- ماری بسیار سمی- بافندگی ۱۴- مطالعه اجمالی- شهری در عراق- گوناگونی ۱۵- به بچه کنجکاو و پرتحرک گویند- لقب باباطاهر - برهنه.

عمودی:

۱- فیلم جدید نیوشا ضیغمی و امیر آقایی ۲- بسیار بد و ناگوار- زادگاه- از نمونه‌های ابتدایی بازی‌های رایانه‌ای ۳- از جزایر ژاپن- گناهکار- درخت انجیر معابد ۴- پهلوان تورانی که به دست رستم کشته شد- طهارت- ابزار برف‌روبی ۵- نژاد مردم پرو- ورزش اتحاد روح و جسم ۶- عید ویتنام- شهری در ترکیه- استاد دلهره سینمای جهان ۷- آن گونه- مغازه‌دار- پیشوا ۸- موی گردن شیر- پایتخت کشور آفریقایی اوگاندا- یک‌چهارم ۹- کوشا- امیدوار کردن- لاستیک رویی چرخ خودرو ۱۰- پایتخت قزاقستان- درج شده- قدم یکپا ۱۱- هیئت وزیران- یون منفی ۱۲- اهل شهر بادگیرها- باریک‌بین- زندگی‌کردن ۱۳- نوعی پارچه حریر- مقوله- مروارید دهان ۱۴- ذلت و خواری- منطقه خوش آب‌وهوای تابستانی- ظلم و ستم ۱۵- پدر علم بهداشت محیط ایران.



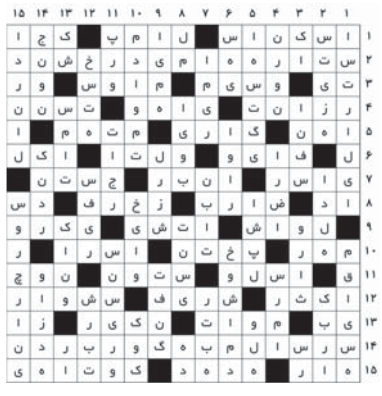
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۷۴۳

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

جدول ۲۷۴۷



سودوکو سخت ۱۷۴۴

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

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 ۱۷۴۴

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

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.