روزگار یک داوطلب

خون‌بارش و تو چه دانی خون‌بارش چیست؟

شارمین میمندی‌نژاد

● گلبول‌های سفید در جهشِ سرطان مغز و استخوان، بی‌اثر و پوک در رگ‌ها جاری می‌شوند و هر ذره بیماری که واردِ تن شود، پیام عجز و بی‌اختیاری به مغز صادر می‌شود که هیچ گلبولی برای دفع بیماری در اینجا نیست و مغز معیوب، به تولید گلبول‌های سرطانی در بیهودگی مرگ‌باری ادامه می‌دهد و ذره‌ذره تمام شیره جان صرف تولید خونِ بی‌خونی می‌شود و وجود را آتش می‌زند و تو چه دانی کودک مبتلا به سرطان خون، چه می‌کشد؟ خونریزی‌ای از بینی و بعد خون‌بارشی شدید. هاجر هروله می‌زند، اسماعیلش را سرِ دست گرفته است، زمزم می‌جوشد؛ زمزمِ خون! و توی تشنه را به طوافِ کعبه عشقِ کودک، به بیمارستان سرطان می‌کشاند. ابتدای راه جمعیت امام علی(ع). ۲۰ سال پیش، همه ۲۰ساله بودیم. اولین دردی که نظرگیرمان شد، وضعیت کودکان مبتلا به سرطان بود که درمان‌شان در بی‌درمان‌ترین شکل ممکن انجام می‌شد. کار جمع ساده‌مان در آن دوران دانشجویی این بود که هر روز با مختصر پول‌های جیب‌مان، به میان صفا و مروه مادران و پدران کم‌بضاعت بزنیم و سعی کنیم آنان را تنها نگذاریم. انسیه، میلاد، اسماعیل، سعدی، محبوبه و ده‌ها کودک دیگر که می‌آمدند و چند ماهی بر تخت بیمارستان شکوفه می‌دادند و گل می‌کردند و به برگ‌ریزانی سخت، می‌رفتند. در بیمارستان علی‌اصغر(ع)، دو اتاق بسیار کوچک، مخصوص کودکان مبتلا به سرطان بود، تخت به تخت در فضایی درهم‌فشرده که بین هر دو تخت، مساحتی کوچک وجود داشت برای زمین‌گیرکردن مادری. انگار فاصله دو نقطه تخت‌ها را خط وجود مادری به هم وصل می‌کرد و تو می‌ماندی مادر هر بچه کیست. در این پیوند اثیری در آن دو اتاق کوچک، همه مادران، مادر یک کودک بودند و همه کودکان، فرزند یک مادر. در این پیوستگی اهورایی، درد بود که تقسیم می‌شد، تنهایی بود که جمع می‌شد، عشق بود که ضرب می‌شد و ترس و یأس از مرگ نزدیکی بود که سعی می‌شد کسر شود. شب قدر زمستان سال ۱۳۷۸ است و تو چه دانی شب قدر چیست؟ برای ذکر و دعا همراه پدران و مادران فرزندان بیمار، به نمازخانه بیمارستان شده‌ایم که از محدودیت، به چاله هول مرگ می‌مانست. اتفاق غریبی آن شب را تبدیل به لیله‌القدر و من اَلفِ شهر کرد. یکی از بچه‌ها سرما خورده بود. سرماخوردگی مُسری به کودکانی که با شیمی‌درمانی رنجورتر و ضعیف‌تر شده بودند، سرایت و مغز، پیام ورود بیماری را به بدن دریافت کرده بود. خون‌بارش مثل اشک از چشم و مثل بزاق از دهان طفل می‌جوشید. همه وجود کودک لحظه به لحظه با اوج‌گرفتن سرماخوردگی، به خون می‌نشست و خون دل مادران و پدران را به جوش می‌آورد. در آن قدرِ شب‌زده، پناه آوردند به دعای جوشن کبیری که می‌خواندیم و هرازچندگاه، از نمازخانه ضجه‌کنان به سمت تخت کودک‌شان هروله می‌زدند و دوباره به نمازخانه بازمی‌گشتند تا مبادا، کودکان‌شان را بر تخت تنها گذارند. ضجه‌های مادران و پدران، کلمه‌به‌کلمه آن دعا را در خاطرات ۲۰ساله‌مان مِن اَلفِ شهر کرده است. هشت کودک تا سحرگاه پر کشیدند و رفتند. خداوندگارا! به امر تو و به اندازه فهم روح ما، فرشتگان کوچک نازل شدند. تا قدرِ شبِ ظُلام را بدانیم و علی‌وار به امید سلامٌ هیَ حَتیَ مطلع الفجر بنشینیم.

یک روز در مراسم افطاری «کمیته والدین» محک

درمان برای درد مشترک

شهرزاد همتی: در ایوان سبز محک دور دیگ بزرگ ایستاده‌اند و حرف می‌زنند. ملاقه بزرگ توی دستشان می‌چرخد و رشته‌ها را داخلش می‌ریزند. صورتشان می‌خندد، بلند بلند درباره اتفاقاتی که از سر گذرانده‌اند، حرف می‌زنند. مردی را که گوشه ایوان ایستاده و بسته‌های رشته را جابه‌جا می‌کند، صدا می‌زنند تا به جمع‌شان ملحق شود. دور هم جمع شده‌اند درباره درد مشترک‌شان حرف بزنند. دردی که عده‌ای را شکست داده، عده‌ای در مبارزه پیروز شده‌اند و گروهی دیگر که تازه به جمع‌شان ملحق شده‌اند. آنها درباره تجربه مشترک‌شان صحبت می‌کنند؛ از سرطان.

اینجا ساختمان بزرگ بیمارستان محک است؛ روزی که قرار است کمیته والدین محک به خانواده‌هایی که در اقامتگاه محک زندگی می‌کنند، افطاری بدهند. اقامتگاه محک برای والدین شهرستانی است که جایی برای ماندن ندارند. کودکان آنها نیاز به بستری‌شدن در بخش را ندارند، دوران نقاهت را می‌گذرانند یا در نوبت بستری هستند یا به صورت سرپایی درمان می‌شوند، آنها در اقامتگاه محک می‌مانند.

کمیته والدین محک متشکل از سه گروه خانواده‌هاست. آنهایی که فرزندشان تازه به سرطان مبتلا شده و روند درمان را طی می‌کنند، آنهایی که دوران درمان را با موفقیت گذرانده‌اند و حالا زندگی عادی دارند، آنهایی که عزیزشان را به‌واسطه این بیماری از دست داده‌اند و داوطلبانی که با محک همکاری می‌کنند. این آدم‌ها دردهایشان را با هم تقسیم می‌کنند. حرف‌هایشان به درد گروهی از والدین می‌خورد که تازه فهمیده‌اند که بیماری فرزندشان چیست. فصل مشترک آنها فهمیدن این درد مشترک است. وقتی مادری که تازه دوران شیمی‌درمانی فرزندش را می‌بیند و بی‌قرار است، نیاز به کسانی دارد که حرفش را بفهمند. در کمیته والدین واقعی‌ترین جمله همین است: می‌فهممت... همه این روزها را تجربه کرده‌ام... .

عده دیگری از مادرها به رستوران اقامتگاه رفته‌اند و در حال تزیین خرما هستند. داخل رستوران بچه‌ها با ماسک در حال دویدن و بازی‌کردن هستند، مادرهایشان نگران نگاهشان می‌کنند، مادرهایی که حالا مدتی است زندگی در محک بخش اصلی ماجرای روزگارشان شده. آنها هم به همراه کمیته والدین، بالای دیگ آشی که به داخل رستوران منتقل شده، ایستاده‌اند و در کشیدن و تزیینش کمک می‌کنند، همه آنها یک هدف دارند، این روزهای سخت و کشدار را کمی ساده‌تر بگذرانند.

مادر پریناز هم حالا پشت یکی از میزها نشسته، هنوز که از دخترش حرف می‌زند، چشم‌هایش قرمز می‌شود. او می‌گوید: «دخترم شیطان بود، ما سعی می‌کردیم ساده روزگار بگذرانیم، پرستارها وقت استراحت‌شان در اتاق ما می‌گذشت؛ یعنی ما آن‌قدر شارژ بودیم که همه اتاق ما را دوست داشتند». از او درباره روزهای آخر پریناز سؤال می‌کنیم، او می‌گوید: «دو هفته آخر دیگر جوابم کرده بودند. خودش هم فهمیده بود. دو روز به کما رفت و بعد هم تمام. وقتی به بخش مراقبت‌های ویژه منتقل شد، آماده‌ام کردند. دقیقا یادم هست که چه می‌گفتند. آمد دست‌های من را گرفت و گفت، ما هیچ امیدی نمی‌توانیم به تو بدهیم، پریناز رفتنی است. پزشکش هم صبح چهاردهم که می‌دید بی‌تابی می‌کنم، آمد سراغم و گفت: تو از مادری‌ات بگذر، اجازه بده پریناز برود...».

حضور کسی که فرزندش را در پروسه ابتلا به بیماری از دست داده، در کمیته والدین بسیار ضروری است. کسانی که فرزند مبتلا به سرطان دارند، باید درباره ترس‌هایشان حرف بزنند. ترس ازدست‌دادن یکی از همین ترس‌هاست، انکارناپذیر و شاید بخشی جدانشدنی از زندگی که شاید در بیماری‌های صعب‌العلاج نزدیک‌تر هم باشد. حرف‌زدن کسانی که فرزندشان را از دست داده‌اند، با آنهایی که فرزند بدحال دارند، می‌تواند یک مسئله را مشخص کند، اینکه زندگی ادامه دارد و باید برایش جنگید.

پوران مداحی، روانشناس قدیمی محک که سرپرستی کمیته والدین را برعهده دارد، درباره این کمیته و اتفاقات آن می‌گوید: «کمیته والدین ما گروهی است که هر هفته اینجا جلسه دارد. ما با این گروه برنامه‌ریزی کرده‌ایم تا والدینی که در اقامتگاه‌ها می‌مانند و ممکن است سه ماه اینجا بمانند، از آنها و تجربیاتشان مشاوره بگیرند. خانم قدس، مدیریت محک، اصرار دارد برای اینکه این افراد افسرده نشوند و محیط اقامتگاه را شبیه خانه بکنیم؛ برای همین هم کمیته والدین تشکیل شد. ما به این نتیجه رسیدیم که این فضا شبیه خانه باشد. این افطاری هم با کمک خود والدین تهیه شده. اینکه آنها بتوانند مثل خانه‌شان آشپزی کنند و از دغدغه‌شان حرف بزنند، در ایجاد یک فضای همدلی بسیار مؤثر است. قبل از تشکیل این فضا با همین کمیته والدین چندین جلسه مشاوره گروهی گذاشتم. بسیاری از خانواده‌ها بعد از مرگ کودکشان حاضر نیستند به محک پا بگذارند و حتی ما را ببینند. این هم واکنش بسیار طبیعی است، طبیعی است که نخواهند این فضا را تجربه کنند؛ اما ما همه تلاشمان این است که آنها را دوباره به محک برگردانیم». وی ادامه می‌دهد: «با شرایط و حس عاطفی و نگرانی‌هایی که دارند، در مشاوره‌های گروهی از اضطراب‌ها و ترس ازدست‌دادن‌هایشان می‌گویند. ما این فضا را ایجاد می‌کنیم تا آنها فکر نکنند فقط خودشان این مشکلات را دارند؛ ولی وقتی در گروهی قرار می‌گیرند که همه‌شان این مشکل را دارند، احساس راحتی بیشتری می‌کنند و یاد می‌گیرند که چطور اضطراب‌هایشان را کنترل کنند و چطور برای بچه‌های سالمشان برنامه‌ریزی کنند؛ چون این بچه‌ها بیشترین آسیب را می‌بینند. ما درباره اتفاقات شبیه مرگ هم با آنها حرف می‌زنیم. قبلا که آنها اضطراب از خود نشان می‌دادند و من می‌گفتم شما را می‌فهمم، آنها پوزخند می‌زدند؛ اما بعد از مدتی من هم مبتلا به سرطان شدم. در دو سال گذشته که مبتلا به سرطان شدم، به هم نزدیک‌تر شده‌ایم و آنها می‌فهمند با کسی شبیه خودشان حرف می‌زنند».

برای آنکه همدیگر را بفهمیم

زودتر از همه جلو می‌آید و سلام می‌کند. شال روشنی به سر دارد و صورتش مهربان است. در حال بازکردن بسته رشته، سلام می‌کند و می‌گوید: «من مامان پرینازم. سه سال پیش آسمونی شد. اینجا خیلی براش زحمت کشیدن؛ اما دیگه قسمت نبود بیشتر زندگی کنه...».

شاید بهت در نگاه را دیده که سرش را پایین می‌اندازد، دوباره می‌گوید: «دخترم خیلی قشنگ بود و شیطون. ۱۹ سالش بود وقتی آسمونی شد. حالا عکسش رو بهتون نشون می‌دم. اگر دوست دارید بیاین آش رو هم بزنید».

مرد میان‌سالی که گوشه ایوان ایستاده هم حالا سه سال است پسرش را از دست داده؛ هرچند همسرش مدت‌هاست پایش را محک نمی‌گذارد؛ اما او و بچه‌هایش از اعضای کمیته والدین محک هستند. آنها می‌آیند تا به قول خودشان حالشان بهتر شود. مادر رقیه هم اینجاست؛ رقیه یک سال است قطع درمان شده و عادی زندگی می‌کند؛ مثل همه بچه‌هایی که محک را نمی‌شناسند. حالا مادرش در کمیته والدین محک تجربه‌اش را با آدم‌هایی در میان می‌گذارد که ریختن موهای بچه‌هایشان را نگاه می‌کنند، با دل‌به‌هم‌خوردن‌هایشان جان می‌کنند و روزهای سختشان را باید کسی شبیه خودشان درک کند. مادر رقیه می‌گوید: ۱۱ سالش بود که مبتلا به سرطان شد. اول ماجرا با دردهای مفصلی شدید شروع شد. سه ماه رفتن نزد پزشکان مختلف و تشخیص رماتیسم در نهایت آنها را به محک و سرطان خون کشاند. مادر رقیه می‌گوید: «درمان رقیه در محک سه‌سال‌ونیم طول کشید. ما سال ۸۷ متوجه بیماری شدیم و اوایل ۹۲ قطع درمان شد. الان هم تحت نظر است و هر سه ماه یک‌بار برای چکاپ به اینجا می‌آید». از مادر رقیه می‌پرسیم هیچ‌وقت نگران بازگشت سرطان نیست و او می‌گوید: «صددرصد این نگرانی را دارم؛ ولی به چیزهای خوب فکر می‌کنم؛ به اینکه حالا قرص هم نمی‌خواهد و زندگی عادی دارد. من حالا هفته‌ای یک بار به محک می‌آیم. سعی می‌کنم حال مادرهایی را که بچه‌هایشان اینجا بستری هستند، خوب کنم و با آنها حرف بزنم. مسئله‌ای که خانواده‌ها از آن غافل می‌شوند، بچه‌های دیگرشان است. سرطان تمام خانه را متلاشی می‌کند و مهم‌تر اینکه خانواده‌ها تمام توجهشان را معطوف به کودکان مبتلا به سرطانشان می‌کنند و این باعث می‌شود بچه‌های دیگر علاوه بر بحران بیماری دردناک خواهر یا برادرشان، مسئله دیگری هم داشته باشند و آن هم بی‌توجهی والدین به مشکلات آنهاست. یکی از چیزهایی که ما درباره‌اش با خانواده‌هایی که فرزند مبتلا به سرطان دارند، صحبت می‌کنیم، این است که شما بچه‌های دیگری هم دارید و نگذارید بچه‌هایتان سرطان روح بگیرند. آنها باید بفهمند که باید مواظب بچه‌های دیگرشان باشند. ما سعی می‌کنیم حالشان را خوب کنیم. محیط بیمارستان خیلی بد و دلگیر است و اینکه تمام مدت زیر دارو و دوا باشید، حالتان را خراب می‌کند. ما اینجا آمده‌ایم که کمی حالشان را بهتر کنیم. نمی‌دانم چقدر موفق بوده‌ایم؛ سعی می‌کنیم آنها را به کار بکشیم و ذهنشان را مشغول کنیم».

واژه‌ها در محک نقشی اساسی بازی می‌کنند. آنها به بچه‌ها، سرطانی نمی‌گویند؛ محک می‌گوید سرطان صفت نیست، بچه‌ها هویت مستقلی از سرطان دارند و مبتلا به سرطان می‌شوند؛ همه این بچه‌هایی که در راهروهای اقامتگاه می‌دوند و ماسک‌هایشان را از روی دهانشان برنمی‌دارند، بچه‌هایی که بی‌حال در آغوش مادرشان نشسته‌اند و به دعای وقت افطار گوش می‌دهند، بچه‌هایی که حالا بخشی از محک هستند و روزهای بلند شیمی‌درمانی را در آن می‌گذرانند.

تا پایان سال ۹۴، ۲۵هزارو۵۰۰ کودک تحت حمایت مؤسسه محک بوده‌اند؛ از این تعداد ۱۵هزار کودک در حال درمان هستند، پنج‌هزارو ۴۰۰ کودک بهبود یافته‌اند و حدود پنج هزار کودک نیز به زبان محکی‌ها آسمانی شده‌اند؛ یعنی درصد بهبودی و فوتی تقریبا یکی است؛ اما تعداد کودکانی که تحت درمان هستند، بسیار زیاد است. درحال‌حاضر آماری که از تعداد افرادی که تحت حمایت محک در سال‌های ۹۴ و ۹۵ وجود دارد، نشان می‌دهد روزانه شش کودک تحت حمایت محک قرار می‌گیرد. این در حالی است که انتظاری، از کارکنان بخش رسانه محک، می‌گوید: با وجود این آمار بالا، محک نمی‌تواند بگوید آمار ابتلا به سرطان در کشور افزایش پیدا کرده، بلکه محک این احتمال را می‌دهد که در سال‌های اخیر بیشتر شناخته شده است. چون این آمار صرفا آمار کودکان تحت پوشش محک است و از آن‌جایی‌که هر کودکی که به بیمارستان دولتی مراجعه می‌کند، تحت پوشش محک قرار می‌گیرد، تصور بر این است که آمارمان به واقعیت نزدیک است. این حقیقت تلخ محک است که روزانه شش کودک به محک اضافه می‌شود. هر کودک مبتلا به سرطان که زیر ۱۶ سال داشته باشد و به بیمارستان‌های دولتی و دانشگاهی مراجعه کند، تحت حمایت محک قرار می‌گیرد. در این روزها محک بیشتر از همیشه به مردم نیاز دارد؛ آنها می‌خواهند مطابق برنامه استراتژیک ۹۶-۱۴۰۰، خدمات محک را در همه کشور گسترش بدهند.

یادداشت

سرمایه‌های اجتماعی تکیه‌گاه شورای اصلاح‌طلب

لطیف روحانی

● امروزه سرمایه اجتماعی، نقشی بسیار مهم‌تر از دیگر سرمایه‌ها در سازمان‌ها و جوامع ایفا می‌کند. در غیاب سرمایه اجتماعی، سایر سرمایه‌ها اثربخشی خود را از دست داده و تحقق توسعه و تکامل فرهنگی و اقتصادی، نامتوازن و دشوار می‌شود.

بر اساس همین ضرورت‌ها، در مدیریت امروزی در میان سطوح مختلف حکومت‌ها روند فراگیری دیده می‌شود که به دنبال بهره‌گیری از منابع انسانی و مالی بر اساس روش‌هایی است که فرایند توسعه را به اجتماع‌های محلی واگذار می‌کند. روندی که در بخش‌های متنوع از جمله تأمین مسکن، توسعه اقتصادی، تأمین خدمات، توسعه گردشگری و مدیریت محیط زیست به کار بسته شده است و ارتباطی تنگاتنگ با برنامه‌ریزی از پایین به بالا دارد. هدف نهایی این‌گونه برنامه‌ریزی‌ها و مدیریت، ایجاد محله‌هایی پایدار و متکی بر سرمایه‌ها و توانایی‌های اجتماعی و محلی است. از این رو، در توسعه و مدیریت شهری کلان‌شهر تهران با رویکردی اصلاح‌طلبانه تأکید جدی بر مفهوم سرمایه اجتماعی به‌عنوان عنصر سازنده جوامع محلی و شهری ضروری است؛ ضرورتی که از بین هزاران کنش متقابل روزانه مردم و اعتماد، عمل متقابل و هنجارهای کنشگرانه به وجود می‌آید.

بنابراین در نگرش جدید مدیریت شهری با رویکرد اصلاح‌طلبانه، توجه به نکات زیر ضروری است:

۱- بسیج نیروهای محلی و ظرفیت‌سازی در حوزه سرمایه‌های اجتماعی.

۲- برنامه‌ریزی برای حضور متکثر و متنوع ذی‌نفعان

۳- عملیاتی‌کردن فرایند مشارکت از فضای صوری و شعاری به ساختاری اجرائی و واقعی

۴- آسان‌سازی تعاملات درون‌سازمانی و کاهش ضوابط دست‌وپاگیر برای روان‌سازی مفاهیم و شکل‌گیری مدل مدیریت مشارکت در سطح محله و منطقه و تصمیم‌سازی از پایین به بالا.

۵- نظارت و ارزیابی مشارکتی: بهره‌گیری از نهادهای موجود و ایجاد فرصت‌های جدید و سازوکارهایی برای نظارت شهروندان و ساکنان محل بر نحوه تحقق طرح‌ها و فعالیت‌های مدیریت شهری. که در این بخش حضور دانشجویان و مشارکت سازمان‌یافته آنها بسیار مهم، اثرگذار و ارزشمند است. شورای اصلاح‌طلب شهر تهران فراموش نکند افزایش سطح آگاهی عمومی جامعه و نیز مهارت در مداخله‌های مؤثر، مطلوب و عمل‌گرایانه و اجتماعی‌شدن شهروندان، از ضروریات حیات جامعه مدنی امروز است. دوستان شورای شهر بعد از انتخاب و پوشیدن لباس قدرت، غره نشوند و درگیر لابی و لایی‌کشیدن و دعواهای درون‌گروهی، حزب‌بازی و یارکشی بشوند. شورای اصلاح‌طلب تهران نباید اسیر تاکتیک‌ها بشود؛ چراکه این اشتباه آنها را از استراتژی‌ها دور خواهد کرد. فراموش نکنیم که اجماع سرمایه‌های اجتماعی بر لیست امید و رأی مردم به این لیست، برای تغییر رویکرد و نوع نگاه به مدیریت شهری برای اداره کلان‌شهر تهران بوده؛ رأی به مشی و رویکرد اصلاح‌طلبانه بوده، نه رأی به فرد و حزبی خاص.این سرمایه عظیم و انسجام اجتماعی اصلاح‌طلبانه، اعتماد آگاهانه و نجیبانه مردم مبتنی بر منویات مقام معظم رهبری و همسویی با بزرگان اصلاح‌طلب را مصادره به مطلوب نکنیم.

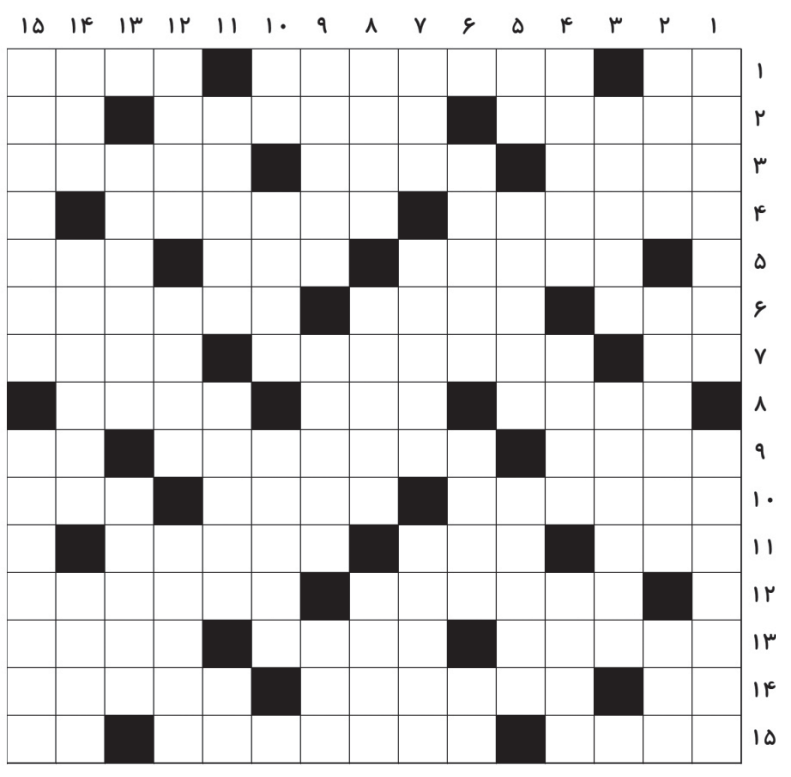
جدول ۲۸۴۹ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- صد مترمربع- ملاقه بزرگ- سخنور ۲- دست‌کم- باغ‌گل- پرگویی ۳- شیرینی سنتی تبریز- پایین آمدن قیمت- شهری در ایتالیا ۴- نمایش‌نامه‌ای مشهور نوشته شیللر آلمانی- ماده غذایی دریایی گران قیمت ۵- همسالان- طولانی‌ترین دوران بارداری را در میان حیوانات دارد- لوازم منزل ۶- جاده آهنی- مظهر سردرگمی- غربی‌ترین کشور اروپایی ۷- همه چیز را جمع می‌بندد- معادل فارسی معتاد- ورقه مقوایی تاشده برای دسته‌بندی اسناد ۸- ارتش قدیم- سبزی خوردنی- هرگوشه زمین فوتبال ۹- قدرت و نیرو- زبانی از خانواده هندواروپایی- یازده ۱۰- هوای اطراف کره زمین- خنده‌آور- ضمیر متکلم مع‌الغیر ۱۱- تظاهر به نیکوکاری- امر به یافتن- پایان و آخر ۱۲- رمان مشهور پرل‌اس‌باک، بانوی نویسنده آمریکایی- دیدارکردن ۱۳- از باشگاه‌های معتبر فوتبال پرتغال- خدای هندو- بی اعتنا به قیدوبندها ۱۴- سوسن زرد- غلبه و چیرگی- ریاضی‌دان فرانسوی قرن هفدهم ۱۵- دروازه بدن- سلاح رزمی چوب و زنجیر- داخل.

عمودی:

۱- پارک جنگلی و زیبا در گرگان- رشته‌های افقی و عمودی پارچه ۲- روایت‌کننده- نوعی انگور دانه ریز- پول ۳- گفتارها- تابلوی مشهور لئوناردو داوینچی ۴- اجازه رسمی برای ماندن در کشوری خارجی- واحد وزن تقریبا برابر با ۲۸ گرم- گازی قابل اشتعال ۵- مخترع تلفن- از طوایف ایرانی- از گیاهان آپارتمانی زیبا ۶- درخشندگی- پهناور- بدن ۷- خاخام- مغرب- حصیر ۸- رمانی مشهور نوشته دن براون- ترک‌بند- از وسایل پرواز ۹- پیشینیان- حوض تزیینی- بوسه ۱۰- الفبای گوش‌نواز- حالتی مخصوص زن باردار- هنر هفتم ۱۱- از خواهران برونته- نوعی سوسیس- راندن مزاحم ۱۲- خبرگزاری ایتالیا- منقضی- شعر کوتاه ژاپنی ۱۳- حروف ادغام در زبان عربی- حیله‌گر ۱۴- ذره باردار- سوره نودوچهارم قرآن- جهان پس از رستاخیز ۱۵- شایسته و لایق - مؤسسه.



حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۸۴۴

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

جدول ۲۸۴۸

سودوکو سخت ۱۸۴۵

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.

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

سودوکو ۱۸۴۵

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.

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