یادداشت

## زنی که به حاشیه‌ها جان داد

ادامه از صفحه اول

دکتر تکمیل‌همایون می‌گفت احسان نراقی اگر به کمک دکتر صدیقی نمی‌آمد، مرکز مطالعات و تحقیقات پا نمی‌گرفت. این مرکز در سال ۱۳۴۱ نخستین اجلاس تهران‌شناسی را برپا کرد که هنوز مباحث آن زنده و قابل استناد است. در ادامه این راه کسانی پا به عرصه نهادند که یکی از آنها زنده‌یاد حمیده توسلی است. در سال ۱۳۸۸ در خانه‌ای قدیمی در عودلاجان جلساتی با دکتر حمیده توسلی که همین روزها روی در نقاب خاک کشید، داشتیم. حتی در فصل سرما که شب‌ها بلند بود، درست در همان ساعت هفت صبح در آن خانه حاضر و صبحانه‌ای مختصر با نان گرم آماده کرده بود؛ و من ساعت ۸:۳۰ آنجا را ترک می‌کردم تا در جلسه شورای شهر حضور یابم. دوستان این جمع می‌گفتند خانم که می‌آید، اول معتادها را بیدار می‌کند که آمدوشد اعضای جلسه بی‌دردسر باشد. در آن جلسات کسی هم از شهرداری منطقه شرکت می‌کرد، البته نه شهردار. در همین گروه بنیاد نشریه عودلاجان یا به تعبیر تهرانی‌های قدیم اودلاجان گذاشته شد و هشت یا ۹ شماره و ویژه‌نامه مناسبتی انتشار یافت. برای این نشریه بچه‌های عودلاجان عکس می‌گرفتند و می‌نوشتند و طراحی می‌کردند و آن را منتشر می‌کردند. من هم در هر شماره یادداشتی داشتم. اگر بخواهیم از نشریه محلی به معنای درست آن نام ببریم که واقعا در چارچوب مسائل و مشکلات و تاریخ و جغرافیا و فرهنگ محله سخن می‌گفت، حتما شماره‌های پنج به بعد این نشریه در رأس قرار می‌گرفت. از همین خانه تشکل کسبه پای گرفت و آنها کسانی را به عنوان نمایندگان خود، آقایان حیدری و سپهرین از کسبه قدیمی و مؤثر محلی، معرفی و یک‌یک آن را امضا کردند. زنان عودلاجان نیز به این جمع پیوستند. عودلاجان از یک سو نماد تهران کهن بود و از سوی دیگر یادآور نقطه‌ای فراموش‌شده، دورافتاده، غیرقابل احیا و خارج از کنترل تلقی می‌شد. و کار دستگاه‌های قضائی و اجرائی به تخریب خانه‌ها و مغازه‌های به قول خودشان مسئله‌دار، کاهش یافته بود. اما همین تلاش‌های خانم دکتر توسلی باعث شد آن همه نظرات پراکنده دانشگاهی درباره مشارکت مردمی و حفظ حافظه پایتخت و هویت تهران در اینجا عملی شود. مسابقه ملی عکاسی «عودلاجان ما» با محوریت خانم توسلی و داوری سیداحمد محیط‌طباطبایی و مجتبی آقایی، چنان طنینی یافت که شهردار استانبول در خانه هنرمندان شهردار تهران را به دیدن آن فراخواند یا برعکس. به‌هرحال این کار چنان ابعادی یافت که نمی‌شد از کنار آن به‌راحتی گذشت. سپس آن مجموعه با همکاری سازمان زیباسازی به صورتی آراسته منتشر شد. بازپیرایی و بازسازی عودلاجان با کمک کسبه، شهرداری، دانشگاه تهران، مهندسان مشاور باوند، میراث فرهنگی و شورایاران و شورای شهر و پیگیری‌های من انجام شد و در سندی که در خانه امام‌جمعه در خیابان ناصرخسرو پس از چندین و چند بار ویرایش و تکمیل به ثبت رسید، نام اشخاص حقیقی و نهادهای دولتی و شهری به چشم می‌خورد و ادامه کار بر آن اساس شکل گرفت. خانم توسلی در همان روزهایی که کمتر کسی احتمال احیای عودلاجان را می‌داد، می‌گفت عودلاجان گنجینه‌ای است که زیر غبار بی‌توجهی پنهان شده است. ولی او توانست در اندک‌زمانی زنان، جوانان و خانواده‌های باقی‌مانده در عودلاجان را گرد آورد و کارگاه‌های آموزشی توانمندسازی برای آنها برقرار کند و به زنان کارآفرینی خانگی بیاموزد و امکان فعالیت‌هایی در زمینه سالم‌سازی فضای خانه و محله با رویکرد زیست‌محیطی را فراهم آورد. جوانان را مهارت بیاموزد و در انتخاب شغل یا تحصیل، مشاور امینی برای آنها باشد و گفت‌وگوی سازنده میان مردم و مسئولان را سامان بخشید. به‌واقع کار او مدیریت اجتماعی و تسهیلگری برای توانمندسازی عمومی بود و با دشواری‌های مالی-اداری هرگز از تلاش بازنایستاد. او باور داشت توسعه محلی فرمایشی و دستوری نیست، بلکه فرایندی مشارکتی و پیوسته است و البته مدیران بیش از مردم باید در این راستا آموزش ببینند. از نگاه او حاشیه‌نشینی منحصر به پیرامون شهر نیست، بلکه گاهی در قلب شهر اتفاق می‌افتد. درواقع حاشیه‌نشینی بیش از آنکه برخاسته از کالبد باشد، ریشه در ذهن دارد. حاصل تلاش او، بازار پررونق و باشکوه عودلاجان امروز است که شاید بسیاری ندانند مدیون نگاه و نگرش جامع اوست. او با آنکه دکترای جامعه‌شناسی خود را از دانشگاه هال انگلستان گرفته بود و فرزندان و نوادگانش جملگی در آنجا زندگی می‌کردند، با کمال بی‌آلایشی در میان گروه‌های مختلف حتی آسیب‌دیدگان اجتماعی آمدوشد داشت و این را برتر از آن مراتب علمی می‌شمرد. هرچند نه‌تنها از تجارب جهانی در زمینه بازسازی الهام می‌گرفت، بلکه شخصا زمینه آشنایی و حضور کارشناسان مستعد و گاهی مدیران مؤثر را در مجامع بین‌المللی فراهم می‌کرد. او به گلاسکو در اسکاتلند کسانی را فرستاد تا از تجربه آنها در این زمینه بهره گیرند و شرایطی فراهم کرد که صاحب‌نظران آنجا کارگاه‌هایی در عودلاجان برپا کنند و در این راستا به حرکت زنان و دختران بیشتر امیدوار بود. در بزرگی و شأن او همین بس که به‌جای شهرت‌طلبی و سخنرانی‌ها و گفت‌وگوهای پرتعداد در این سو و آن سو، آهسته و پیوسته و گاهی تند و گاهی خسته بر آسایش و آرامش شهر و شهروندان به‌ویژه فرودستان می‌اندیشید و تلاش می‌کرد سرمایه‌های فراموش‌شده را در معرض دید قرار دهد و آنها را احیا کند. آقای مهندس پارسی، برنده جایزه معماری در حوزه اخلاق و خانم مهندس آذرکیا از همکاران نزدیک او بودند که در تعمیر و مرمت سقف‌ها و ورودی بازار طرح‌های مناسب را اجرا کردند. همه اینها باعث شد عودلاجان نه‌تنها زنده بماند، بلکه فضاهای پیرامونی خود را نیز زنده نگه دارد. خدایش بیامرزد.

### کارشناسان مراکز نگهداری از کودکان بدسرپرست درباره وضعیت افراد پس از خروج از مراکز مراقبتی می‌گویند

# حس رهاشدگی پس از ترخیص

**«این جوانان که اغلب گذشته‌ای ناایمن دارند، در نبود پشتوانه خانوادگی با ترس از آینده مواجهند و احساس می‌کنند به حال خود رها شده‌اند»**

**نسترن فرخه:** ۱۸سالگی برای جوانانی که در بهزیستی زندگی کرده‌اند، همیشه دشوار بوده است. آنها باید بعد از پایان دوره نوجوانی مستقل شوند که همین با چالش‌های بی‌شماری برایشان همراه است و این موضوع، بهانه نشست تخصصی «چالش‌های فرزندان پس از ترک مراقبت سازمانی» شده است. روز گذشته بنیاد خیریه روشنای امید با همکاری گروه مددکاری اجتماعی و انجمن دانشجویی مددکاری، برنامه‌ای برگزار کرد تا فرصتی برای بازاندیشی در نظام مراقبت از فرزندان بهزیستی و سرنوشت آنها پس از ترخیص باشد؛ افرادی که در ۱۸سالگی ناگهان از حمایت سازمانی خارج می‌شوند، بدون آنکه بستر لازم برای زیست مستقل و امن در جامعه برایشان فراهم باشد.

در این نشست، مجموعه‌ای از مدیران، پژوهشگران، روان‌شناسان و حقوق‌دانان با نگاهی میان‌رشته‌ای، به واکاوی چرخه‌ای پرداختند که از بی‌ثباتی عاطفی و دلبستگی ناایمن آغاز می‌شود و در فقدان حمایت‌های حقوقی، شغلی و اجتماعی استمرار می‌یابد. زهرا باوری، مدیرعامل بنیاد روشنای امید، در آغاز از تجربه ۱۰ساله این بنیاد گفت؛ تجربه‌ای که نشان می‌دهد فرزندان پس از ترخیص نه‌تنها نیازمند مهارت‌های اقتصادی، بلکه بیش از هر چیز محتاج بازآفرینی «احساس تعلق» هستند. همچنین منصور فتحی، عضو هیئت‌علمی دانشگاه علامه طباطبایی، با اتکا بر یافته‌های میدانی در مراکز شبه‌خانواده، از ساختارهای خشک و غیرمنعطف سازمانی و احساس «رهاشدگی» پس از ترخیص گفت؛ احساسی که در نبود پیوست حمایتی، بسیاری از این نوجوانان را به حاشیه جامعه می‌راند. در ادامه هم صالح نقره‌کار، وکیل دادگستری و مشاور حقوقی بنیاد، با نگاهی حقوقی یادآور شد که حمایت از این گروه، تکلیف حاکمیتی دولت است. او بر ایجاد نظام قانونی «مراقبت پس از خروج»، افزایش سن حمایت تا ۲۵سالگی و مشارکت نهادهای مدنی در حکمرانی همکارانه تأکید کرد. بخش دیگر این نشست مربوط به داده‌های شاهین احمدیان بود؛ روان‌شناسی که سال‌ها در این حوزه فعالیت کرده است. او از «روان‌شناسی بی‌کسی» سخن گفت و توضیح داد که ریشه بسیاری از مشکلات فرزندان ترخیص‌شده در نداشتن پیوند امن انسانی و دلبستگی ایمن نهفته است. احمدیان با اشاره به مفهوم «تاب‌آوری» و «پادشکنندگی»، تأکید کرد که تربیت مراقبان و مددکاران «امن» و آموزش ارتباطات انسانی باثبات، می‌تواند در بازسازی هویت و اعتماد اجتماعی این فرزندان نقشی کلیدی داشته باشد. در پی این صحبت‌ها، حمیدرضا الوند، مدیرکل دفتر مراقبت و توانمندسازی کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی، بر اهمیت آماده‌سازی تدریجی فرزندان برای استقلال اجتماعی و عاطفی تأکید کرد و هشدار داد که خروج ناگهانی از مراکز، ریسک آسیب‌های روانی و اجتماعی را به‌طور درخور توجهی افزایش می‌دهد.

### حمایت عاطفی سن نمی‌شناسد

زهرا یاوری، مدیرعامل بنیاد خیریه «روشنای امید»، با نگاهی آسیب‌شناسانه به تجربه ۱۰ساله این بنیاد در همراهی با جوانان ترخیص‌شده از سازمان بهزیستی پرداخت. او گفت: «سال ۱۳۹۳ با حدود ۶۰ نفر از فرزندان ترخیص‌شده از بهزیستی مواجه شدیم؛ جوانانی که بدون خانواده از حمایت سازمانی خارج می‌شدند و با چالش‌های متعددی در مسیر استقلال روبه‌رو بودند. در آن زمان تخصص زیادی نداشتیم، اما از طریق گفت‌وگو با متخصصان و خود بهزیستی، سعی کردیم فرایند درست‌تری برای دوران پس از ترخیص طراحی کنیم. هدف بنیاد صرفا توانمندسازی اقتصادی نیست، بلکه ایجاد شبکه‌ای از حمایت‌های انسانی و عاطفی در قالب «شبه‌خانواده» است. ما متوجه شدیم فرزندان پس از ۱۸سالگی فقط به مهارت و شغل نیاز ندارند، آنها همچنان نیازمند خانواده‌اند. نیاز به حمایت عاطفی، تعلق و همراهی، سن نمی‌شناسد. حتی در ۴۰سالگی هم ممکن است انسان نیازمند خانواده باشد».

او در بخش دیگری از صحبت‌هایش به دشواری‌های اجتماعی و روانی این جوانان اشاره کرد: «فرزندان سازمان در مراکز تک‌جنسیتی بزرگ می‌شوند و هنگام ورود به جامعه شناخت دقیقی از روابط ندارند. گاه نخستین دوستی‌ها را معادل ازدواج می‌دانند و همین باعث بروز چالش‌های جدی در زندگی‌شان می‌شود. به همین دلیل، آموزش‌های روانی و مهارتی از ضروری‌ترین خدمات ماست». یاوری با اشاره به تجربه‌های عینی بنیاد از مراجعات مکرر فرزندان پس از سال‌ها گفت که بسیاری از آنها حتی پس از رسیدن به ظاهر توانمندی، در موقعیت‌های شغلی یا اجتماعی دچار آسیب‌های تازه‌ای می‌شوند: «گاهی پسری که فکر می‌کنیم مسیرش روشن است، در محیط کار مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد یا دختری که شغل پایداری دارد، ناگهان در بحران عاطفی و روانی فرو می‌رود. این یعنی هنوز جای خالی یک خانواده واقعی را در زندگی‌شان نمی‌توان نادیده گرفت». او در پایان صحبت‌هایش با اشاره به آمار ترخیص سالانه فرزندان از مراکز بهزیستی گفت که این تعداد در سال‌های اخیر حدود ۴۰۰ نفر برآورد می‌شود: «این عدد به نسبت کل کشور عدد بالایی نیست. می‌توان با سیاست‌گذاری درست و هم‌افزایی میان نهادهای دولتی و مدنی، کاری کرد که هیچ‌کدام از این فرزندان بدون حامی و خانواده جایگزین وارد جامعه نشوند. اگر دست به دست هم بدهیم، می‌توانیم زنجیره حمایت را پیوسته نگه داریم تا این جوانان که سال‌ها زیر چتر سازمان بوده‌اند، در جامعه احساس تنهایی نکنند».

### سطح پایین خودکارآمدی در کودکان مراکز بهزیستی

منصور فتحی، عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی علامه طباطبایی، در ابتدای سخنان خود با اشاره به پژوهشی کیفی که در بهزیستی شهرستان سیرجان انجام شده است، توضیح داد: در این مطالعه، ۱۵ نفر از دختران بی‌سرپرست و بدسرپرست با تجربه زندگی در مراکز اقامتی و همچنین ۱۰ نفر از مددکاران اجتماعی و روان‌شناسان با سابقه بیش از دو سال فعالیت در این مراکز شرکت داشته‌اند. به گفته فتحی، بررسی داده‌های این پژوهش نشان داده است دختران ساکن در مراکز شبه‌خانواده از آسیب‌پذیرترین گروه‌های اجتماعی محسوب می‌شوند؛ زیرا در کنار محرومیت از خانواده، با محدودیت‌های جنسیتی و اجتماعی مضاعفی روبه‌رو هستند: «نتایج مطالعات داخلی و بین‌المللی نشان می‌دهد کودکان و نوجوانان مقیم مراکز مراقبت سازمانی، دچار اختلالات روانی، مشکلات رفتاری و سطح پایین خودکارآمدی هستند. ساختار دلبستگی در این نوجوانان اغلب ناایمن است؛ چراکه تجربه ثبات عاطفی و پیوند پایدار در محیط زندگی‌شان شکل نگرفته است». فتحی سپس به یکی از مهم‌ترین چالش‌های ساختاری اشاره کرد: «مقررات و دستورالعمل‌های سازمان بهزیستی انعطاف‌پذیری لازم را ندارند. در این آیین‌نامه‌ها معمولا ۱۸سالگی به عنوان مرز ترخیص در نظر گرفته می‌شود، بدون آنکه تفاوت‌های فردی و میزان آمادگی روانی و اجتماعی هر فرد در نظر گرفته شود. در نتیجه ممکن است نوجوانی که فقط دو سال در مرکز اقامت داشته، در شرایطی مشابه با فردی ترخیص شود که از کودکی در آن فضا زندگی کرده است». او از یکدست‌نگری در ساختار تربیتی و روزمره مراکز شبه‌خانواده انتقاد کرد و گفت: «زندگی در این مراکز با نظم اجباری و برنامه تکراری همراه است؛ بیدارباش و خواب در ساعت مشخص، انجام وظایف با الگوی ثابت و فقدان حق انتخاب در امور روزمره. بسیاری از دختران شرکت‌کننده در پژوهش ما احساس می‌کردند در محیطی پادگانی زندگی می‌کنند، نه خانه‌ای شبیه خانواده. عنوان شبه‌خانواده به‌درستی انتخاب نشده است؛ چون در خانواده واقعی انعطاف، حق انتخاب و خودمختاری وجود دارد. درحالی‌که در مراکز، تصمیم‌ها اغلب از بیرون گرفته می‌شود و کودکان احساس کنترل‌شدگی دارند». به گفته او، تمرکز برنامه‌ها بیشتر بر تأمین نیازهای جسمی است تا روانی و عاطفی: «در مراکز بیشتر به خوراک، پوشاک و فضا توجه می‌شود، اما مسائل عاطفی و روحی کودکان نادیده گرفته می‌شود. درحالی‌که آنچه آنها را برای ورود به جامعه آماده می‌کند، احساس امنیت روانی و پیوند عاطفی است، نه صرفا سقف و غذا. زندگی در این مراکز اغلب متزلزل و سلیقه‌ای اداره می‌شود. به‌جای برنامه تربیتی مشخص، سبک کار هر مربی متفاوت است؛ گاهی با تغییر یک مربی، همه روابط عاطفی کودکان دچار گسست می‌شود. همین جابه‌جایی‌های پی‌درپی نیروها، آسیبی جدی به احساس ثبات و اعتماد این کودکان می‌زند. در برخی مراکز، هر مربی مسئول ۱۵ کودک است، آن‌هم در شیفت‌های ۲۴ ساعته. این حجم کار نه‌تنها غیرانسانی است، بلکه مانع از شکل‌گیری ارتباط مؤثر و مراقبت تخصصی می‌شود. درواقع ما از مربیان انتظار کار حرفه‌ای داریم، درحالی‌که شرایط ساختاری چنین امکانی را فراهم نمی‌کند. بسیاری از دختران در مصاحبه‌ها از احساس رهاشدگی پس از خروج از مرکز سخن گفتند. حمایت‌ها مستمر نیست و هیچ پیگیری نظام‌مندی پس از ترخیص انجام نمی‌شود. این جوانان که اغلب گذشته‌ای ناایمن دارند، در نبود پشتوانه خانوادگی، با ترس از آینده مواجه هستند و احساس می‌کنند به حال خود رها شده‌اند».

فتحی ادامه داد: «در نظام فعلی، خروج از مرکز در سن قانونی ۱۸سالگی نوعی گسست ناگهانی است؛ درصورتی‌که حتی در خانواده‌های عادی نیز جوانان در این سن هنوز به استقلال کامل نرسیده‌اند: «واقعیت این است که اگر پسر خود ما در ۱۸سالگی هنوز نیاز به همراهی و نظارت دارد، چگونه انتظار داریم نوجوانی که بدون خانواده بزرگ شده، بتواند از فردای ترخیص به‌تنهایی زندگی کند؟». او از مشکلات اقتصادی، اشتغال و مسکن به عنوان بحران‌های اصلی فرزندان ترخیص‌شده یاد کرد و گفت بیشتر آنها در مشاغل کم‌درآمد یا ناپایدار مشغول هستند و با اجاره‌خانه و تأمین حداقل معیشت دست‌به‌گریبان‌اند: «نبود امنیت شغلی، نداشتن حامی اقتصادی و ضعف مهارت‌های مالی باعث می‌شود بسیاری از این جوانان در چرخه‌ای از وابستگی و آسیب قرار بگیرند».

### هراس از انگ اجتماعی

فتحی همچنین از ترس از افشای هویت به عنوان یکی از مهم‌ترین معضلات روانی این گروه یاد کرد: «بسیاری از نوجوانان از اینکه دیگران بفهمند فرزند بهزیستی‌اند، هراس دارند. این انگ اجتماعی باعث می‌شود از ارتباطات اجتماعی و جمعی فاصله بگیرند. تجربه شخصی من هم نشان می‌دهد حتی در مدارس، خانواده‌ها گاهی مانع هم‌کلاسی‌شدن فرزندان‌شان با این بچه‌ها می‌شوند. این نگرش تبعیض‌آمیز زخم عمیقی بر اعتمادبه‌نفس آنها می‌زند». فتحی در جمع‌بندی پژوهش تأکید کرد که سبک زندگی مراکز شبه‌خانواده نیازمند بازنگری جدی است. دستورالعمل‌های فعلی باید از حالت یکدست خارج شده و تفاوت‌های فردی، فرهنگی و روانی در برنامه‌ها لحاظ شود.

ادامه در صفحه ۱۰

سلامت

## اضافه‌شدن نیم‌میلیون نفر به‌جمعیت دیابتی‌ها

رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران از ابتلای ۱۴ درصد جمعیت کشور به دیابت، معادل هفت میلیون‌و ۵۰۰ هزار نفر خبر داد و گفت: «آمار و ارقام بیانگر این است که سالانه ۵۰۰ هزار نفر به جمعیت دیابتی‌های کشور اضافه می‌شود». باقر لاریجانی افزود: «بیماری‌های غیرواگیر جزء اولویت‌های وزارت بهداشت محسوب می‌شود و خوشبختانه هماهنگی‌های لازم با حوزه‌های مختلف در این راستا انجام داده‌اند». او با بیان اینکه توجه به بیماری‌های غیرواگیر ضروری است، ادامه داد: «۱۸ میلیون نفر به دلیل ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر در هر سال جان می‌دهند. دیابت، یک بیماری غیرواگیر مزمن است که هزینه‌های بسیاری به نظام سلامت تحمیل می‌کند. بررسی‌ها بیانگر این است که ۱۰ تا ۱۵ درصد منابع نظام سلامت کشور برای دیابت و عوارض ناشی از آن صرف می‌شود». رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره شیوع دیابت در جهان گفت: «بررسی‌ها بیانگر این است که یک نفر از هر ۹ نفر در سطح جهان به دیابت مبتلا می‌شود اما این میزان در کشورهایی که سرانه درآمد کمتری دارند، بیشتر است. به نحوی که یک نفر از هر پنج نفر به دیابت مبتلا می‌شود». لاریجانی درباره پیامدهای ناشی از دیابت توضیح داد: بررسی‌ها بیانگر این است که دیابت ۳۰۰ هزار سال عمر مفید را تحت تأثیر قرار داده و آن را کاهش می‌دهد. او با بیان اینکه ۶۰۰ میلیون نفر در سطح جهان به دیابت مبتلا هستند، ادامه داد: «برآوردها نشان می‌دهد که تعداد مبتلایان به دیابت به ۸۵۰ میلیون نفر در سال ۲۰۵۰ می‌رسد. سال گذشته، سه میلیون نفر در سطح جهان به مشکلات جدی ناشی از دیابت مبتلا شدند». رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه «پیش‌دیابت» از «دیابت» منفک نیست، توضیح داد: «همچنین ۶۰۰ میلیون نفر در جهان به دیابت مبتلا هستند که یک موضوع مهم است. کشور ما در منطقه مدیترانه شرقی سازمان بهداشت جهانی قرار دارد و متأسفانه شیوع دیابت در این منطقه زیاد است». لاریجانی با بیان اینکه ۱۴ درصد جمعیت بزرگسال کشور به دیابت مبتلا هستند، ادامه داد: «ابتلای ۱۴ درصد جمعیت کشور به دیابت، معادل هفت میلیون‌و ۵۰۰هزار نفر است و همچنین ۹ میلیون از جمعیت بزرگسال ایران به پیش‌دیابت مبتلا هستند. آمار و ارقام بیانگر این است که سالانه ۵۰۰ هزار نفر به جمعیت دیابتی‌های کشور اضافه می‌شود». او درباره برنامه جدید وزارت بهداشت درباره دیابت توضیح داد: «برنامه «۸۰ ۸۰ ۸۰» در مواجهه با بیماری دیابت در کانون توجه قرار گرفت و منظور از این برنامه این است که آگاهی مردم را تا ۸۰ درصد افزایش دهیم.

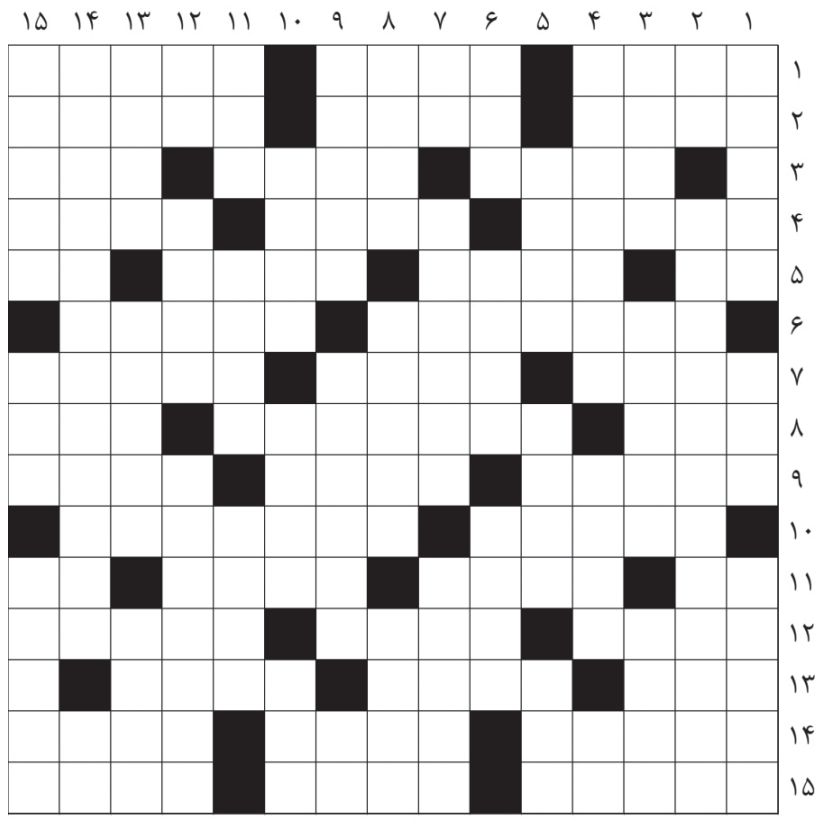
## جدول ۵۱۹۲ طراح: بیژن گورانی

**افقی:**

۱- سوراخ‌کردن- پدر- آگهی ۲- مشگین‌شهر سابق- دوستان وقت گل آن به که به ... کوشیم- به‌نرمی رفتارکردن ۳- بدذات- مجروح- ناسزاگویی ۴- گوشه‌ای در آواز ابوعطا- حالت گازی آب- پیشوا ۵- گل سرخ- قدرت و توان- مربوط به ذهن- نام آذری ۶- انرژی نهفته و غیرفعال- دوراندیش ۷- رستگاری- گرامی، بزرگوار- اثری عرفانی از فخرالدین عراقی ۸- خوردنی در دعوا- معادل فارسی حق‌التدریس- کامیون ارتشی ۹- حالت انقباض غیرارادی عضله دیافراگم- پیروی‌کردن- سوار بر اسب ۱۰- از سازهای زهی در ارکستر سمفونیک- شاعر و ترانه‌سرای فقید و صاحب مجموعه‌شعر تک‌درخت ۱۱- روستا- هدف تیراندازی- فالگیر- یادداشت ۱۲- گلی زینتی- هجوم- پست‌فطرتی ۱۳- سوغات گجرات- زاده چهارپایان- پندار ۱۴- فقر و بی‌چیزی- میوه بوشهری- بهشت ۱۵- پرنده‌ای سبک‌بال- التزام- اشاره به نزدیک

**عمودی:**

۱- نام سابق رامسر- سینمای به آتش کشیده شده آبادان- رنجیده‌خاطر ۲- قیمت بازاری- کنایه از همه جایی بی‌خبر بودن است ۳- مقابل تقدم- از وسایل حمل‌ونقل درون‌شهری- پرنده‌ای شبیه کبک ۴- تازه تأسیس‌شده- بالش زینتی روی کاناپه- قطره ۵- واحدی نظامی- دست‌آموز- پسندیده ۶- برانگیختن- طراح- عظمت ۷- غذای رقیق- تحریم- یکدندگی ۸- فاصله بین دنیا و آخرت- مرتعش- انجمن، مجلس ۹- گرفتن- قرقره‌ای در چرخ خیاطی- بهتر ۱۰- ضماد- غلاف شمشیر- کلاه آهنی ۱۱- بی‌سواد- بخشش مال غیرمنقول- نوعی آسیاب ۱۲- شمردن- ضرباهنگ- نشریه‌ای که هر سه ماه یک‌بار منتشر می‌شود ۱۳- مردار- جایی میان دوزخ و بهشت- دردناک ۱۴- داستانی سیاسی-اجتماعی نوشته علی موذنی- ساز شکوه‌گر ۱۵- فاقد خصلت‌های پسندیده- شهر فردوسی- نوعی پارچه نخی ظریف

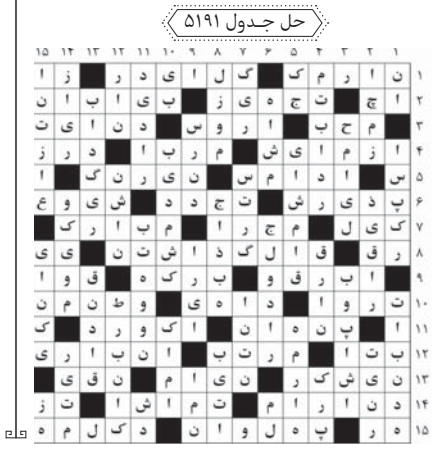


### حل سودوکو ۴۱۸۷

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

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

### حل جدول ۵۱۹۱



### سودوکو سخت ۴۱۸۸

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.

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

### سودوکو ساده ۴۱۸۸

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.

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