نگاه

## مددکاران، دیپلمات‌های سلامت اجتماعی

زینب نصیری
مددکار اجتماعی و مشاور اجتماعی وزیر بهداشت

در شرایطی که جامعه ایران با تهدیدهای فزاینده‌ای همچون تحریم، بحران‌های زیست‌محیطی، مهاجرت، بیماری‌های واگیر و نابرابری‌های گسترده در نظام سلامت -بالاخص متأثر از عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت افراد، گروه‌ها و جوامع- مواجه است، فقدان یک رویکرد نظام‌مند و اجتماع‌محور در دیپلماسی سلامت موجب آسیب‌های جدی به جامعه هدف، کاهش تاب‌آوری اجتماعی و تضعیف اعتماد عمومی می‌شود. نادیده‌گرفتن صدای افراد آسیب‌دیده و در معرض آسیب، بیماران خاص، سالمندان، افراد دارای معلولیت، پناهندگان و سایر گروه‌های آسیب‌پذیر در تعاملات بین‌المللی، ضعف در انتقال واقعیت‌های اجتماعی نظام سلامت ایران به سازمان‌های جهانی، استفاده‌نکردن از ظرفیت دیپلماسی برای بهبود تصویر بین‌المللی نظام سلامت و فعال‌سازی سرمایه اجتماعی جهانی برای ایران، صرفا نمونه‌هایی از آسیب‌هایی است که فقدان دیپلماسی مؤثر اجتماعی در سال‌های گذشته به نظام سلامت وارد کرده است. این در حالی است که دیپلماسی سلامت اجتماعی با تأکید بر حق بر سلامت به‌عنوان یک حق اجتماعی و بین‌المللی، به‌عنوان تلاشی هدفمند برای ترجمه مسائل اجتماعی حوزه سلامت به زبان دیپلماتیک و جهانی، از طریق روایتگری کرامت‌محور از زیست افراد با نیازهای خاص می‌تواند با جلب مشارکت طیف متنوعی از متخصصان و کنشگران اجتماعی مانند مددکاران اجتماعی، روان‌شناسان، جامعه‌شناسان، سازمان‌های مردم‌نهاد سلامت‌محور و... ضمن بازتوزیع قدرت در سطح جامعه، به ایجاد گفت‌وگوی اجتماعی مؤثر و انسان‌محور در سطح بین‌المللی کمک کند. اگر بپذیریم که دیپلماسی سلامت، از منظر انسانی، یعنی تمرکز بر کرامت، عدالت و رنج انسان‌ها در سیاست‌گذاری‌های سلامت در سطح جهانی و ملی، این ابعاد به‌طور کامل با اصول و ارزش‌های مددکاران اجتماعی همخوانی دارد. همچنین از آنجایی که دیپلماسی سلامت به جای منافع دولت‌ها، بر حق بر سلامت انسان‌ها تأکید دارد؛ به جای تصمیم‌گیری بالا به پایین، به مشارکت مبتنی بر جامعه باور دارد؛ به جای نگاه ابزاری به سلامت، آن را بخشی از منزلت انسانی می‌بیند و تلاش می‌کند روایت‌های انسانی از رنج، نابرابری، تاب‌آوری و محرومیت را وارد سیاست خارجی سلامت کند، به نظر می‌رسد کاملا با اهداف مددکاری اجتماعی مانند ارتقای کرامت انسانی، توانمندسازی افراد و جوامع، عدالت اجتماعی و مداخله حرفه‌ای برای حل مسئله همراستاست. مددکاران اجتماعی در خط مقدم ارتباط با گروه‌های آسیب‌پذیر و به‌عنوان پیونددهندگان خدمات نظام سلامت با این افراد، گنجینه‌ای از روایت‌های انسانی، داده‌های میدانی و تجربه زیسته هستند که می‌تواند خوراک اصلی دیپلماسی سلامت باشد. توانمندسازی مددکاران اجتماعی و متخصصان حوزه اجتماعی برای کنشگری دیپلماتیک، می‌تواند مددکاران اجتماعی را برای بیان روایت‌های ناب و مؤثر از جامعه هدف خود، برقراری تعامل مؤثر با نهادهای بین‌المللی، بازتاب نیازهای فوری، پیامدهای اجتماعی تحریم‌ها و طراحی سیاست‌های اجتماعی سلامت‌محور آماده‌تر کند. بر این باورم که امروز، دیپلماسی سلامت نه‌فقط یک مسئله فنی، بلکه امری عمیقا اجتماعی و انسانی است. ورود رسمی و ساختاری مددکاران اجتماعی به این حوزه، نه‌تنها کیفیت سیاست خارجی سلامت ایران را ارتقا می‌دهد، بلکه جایگاه اجتماعی وزارت بهداشت را نیز تقویت می‌کند. از این‌رو به نظر می‌رسد زمان آن است که مددکاران اجتماعی، به‌عنوان دیپلمات‌های سلامت اجتماعی و در چارچوب نقش‌های حمایت‌طلبی، میانجیگری، توانمندسازی و تسهیلگری، خود از «حاشیه» به «متن» بیایند.

خبر

## ثبت‌نام کلاس‌اولی‌ها آغاز شد

دانش‌آموزان کلاس اول با در دست داشتن برگه سنجش سلامت بدو ورود به دبستان تا ۲۰ تیر فرصت دارند نسبت به ثبت‌نام در مدارس اقدام کنند. ثبت‌نام دانش‌آموزان کلاس‌اولی در حالی آغاز شده است که می‌توانند نسبت به ثبت‌نام از طریق سامانه my.medu.ir تا ۲۰ تیر اقدام کنند. همچنین همچون سال‌های گذشته، انجام ثبت‌نام کلاس‌اولی‌ها منوط به انجام سنجش سلامت بدو ورود است.

روایت «شرق» از گرمای فراتر از تصور، قطعی‌های بی‌وقفه برق و کمبود آب که زندگی اهالی جنوب را به‌شدت تحت فشار قرار داده است

# خوزستان؛ کوره‌ای که آرام نمی‌گیرد

**در بسیاری از محله‌های اهواز، آب آشامیدنی از ساعت ۹ صبح تا شب قطع می‌شود. مردم باید از شب قبل آب ذخیره کنند. اهالی می‌گویند وضعیت شبیه دوران جنگ است؛ انگار نه انگار در استانی زندگی می‌کنیم که خودش تأمین‌کننده آب و برق کشور است**

مریم لطفی

ظهرهای خوزستان شبیه هیچ‌جای دیگر نیست. وقتی آفتاب بی‌رحمانه بر سقف خانه‌ها و تن خیابان‌ها می‌تابد، دماسنج‌ها عددهایی را نشان می‌دهند که باورشان سخت است؛ عددهایی که حتی شنیدنشان نفس را تنگ می‌کند، چه برسد به زندگی‌کردن زیر آن آفتاب سوزان. امیدیه روز جمعه، دوم خرداد، با ثبت دمای ۵۱ درجه سانتی‌گراد، گرم‌ترین نقطه کره زمین شد. اهواز، آبادان، مسجدسلیمان و صفی‌آباد هم در فهرست داغ‌ترین شهرهای جهان جا خوش کردند. اما این فقط یک خبر هواشناسی نیست، روایت روزهای طاقت‌فرسای مردمی است که در کنار گرمای سوزان، باید با قطعی برق، افت فشار آب یا نبود آب آشامیدنی دست‌وپنجه نرم کنند. خوزستان این روزها نه‌فقط گرم‌ترین که شاید یکی از سخت‌ترین نقاط ایران برای زندگی باشد. کولرهایی که در میان قطعی‌های مکرر برق خاموش می‌شوند، تانکرهایی که برای آوردن آب در کوچه‌ها می‌چرخند و کودکانی که در سایه اندک درختان پناه گرفته‌اند، همه بخشی از تصویری است که از خوزستان امروز باید دید. این روایت خوزستان است؛ جایی که تابستانش زودتر از همه‌جا از راه می‌رسد، اما تاب‌آوردنش از همیشه دشوارتر شده است. میلاد منصوری، فعال اجتماعی ساکن اهواز، در گفت‌وگو با «شرق» از وضعیت این روزهای خوزستان می‌گوید. او از ترکیب بی‌رحمانه گرما، بی‌برقی، کم‌آبی و بی‌توجهی مسئولان می‌گوید؛ ترکیبی که زندگی روزمره را برای مردم استان به بحرانی تمام‌عیار بدل کرده است: «این گرما فقط یک عدد روی دماسنج نیست. چنان داغی هوا را احساس می‌کنی که بیرون‌رفتن از خانه برای کارهای ساده هم عملا غیرممکن شده. مردم قید کارهای اداری را زده‌اند؛ شهر انگار به جهنم تبدیل شده، مخصوصا در این یک هفته اخیر. هیچ‌چیز، نه سایه‌ای، نه فضای سبزی، کمک‌حال مردم نیست. خوزستان بیابان شده؛ آن‌هم نه به خاطر اقلیم، بلکه به خاطر بی‌توجهی مسئولان. اینجا نه درختی می‌کارند، نه کمربند سبزی اجرا شده، نه حتی خیابان‌ها درخت‌کاری شده‌اند». منصوری تأکید می‌کند که نبود فضای سبز، فراتر از یک مسئله زیبایی‌شناسانه، به یک بحران جدی برای سلامت و آسایش عمومی تبدیل شده است: «همه‌جا، از کشورهای همسایه تا شهرهای دیگر ایران، با کاشت درخت جلوی گرما را گرفته‌اند. همین درخت‌ها می‌توانند دما را تا ۱۲ درجه کاهش دهند، اما در خوزستان حتی این حداقل هم دریغ شده است».

### رنج مضاعف بی‌برقی

اما ماجرا به گرما ختم نمی‌شود. در خوزستان، قطعی‌های مکرر برق به یکی از دغدغه‌های اصلی مردم تبدیل شده است. سخنگوی شرکت توزیع نیروی برق خوزستان می‌گوید تیم‌های فنی به طور شبانه‌روزی در تلاش‌اند تا شبکه برق را پایدار کنند و شرایط را به حالت عادی بازگردانند، اما در برخی مناطق، به‌ویژه محله‌های جنوبی اهواز، قطعی‌های طولانی‌مدت برق مشکلات جدی برای ساکنان به وجود آورده و بی‌برقی در میانه این روزهای سوزان، اوضاع را از آنچه هست بدتر کرده است. منصوری می‌گوید: «در همین دمای بالای ۵۰ درجه، برق به طور روزانه یک تا دو ساعت قطع می‌شود. گاهی هم به دلیل فرسودگی تأسیسات برق، قطعی‌ها چندین ساعت طول می‌کشد. بعضی محله‌ها روزی پنج، شش بار خاموشی را تجربه می‌کنند. محله‌هایی مثل گلدشت، ملاشیه یا سیاحی وضعیت خیلی بدتری دارند». او ادامه می‌دهد: «مردم بیمار دارند، بچه دارند، نوزاد دارند، اما برنامه‌ریزی مشخصی برای جلوگیری از قطعی برق نیست؛ حتی آموزش ساده‌ای برای صرفه‌جویی هم نداده‌اند. انتظار می‌رفت در چنین شرایطی مشوق‌هایی برای مصرف بهینه برق ایجاد شود یا دست‌کم امکاناتی مثل لامپ‌های کم‌مصرف در اختیار خانواده‌ها قرار گیرد، اما هیچ خبری نیست». وضعیت آب نیز کم از برق ندارد. منصوری می‌گوید در بسیاری از محله‌های اهواز، آب شرب از صبح تا شب قطع می‌شود: «آب از ساعت ۹ صبح قطع می‌شود و تا شب بازنمی‌گردد. مردم باید از شب قبل آب ذخیره کنند، وگرنه در گرمای بالای ۵۰ درجه، عملا بدون آب می‌مانند. این وضعیت چیزی شبیه شرایط جنگی است؛ انگار نه انگار در استانی زندگی می‌کنیم که خودش تأمین‌کننده آب و برق کشور است». در چنین شرایطی، صنعت برق هم هشدار جدی داده است. سخنگوی منطقه جنوب غرب کشور اعلام کرده که با پیش‌بینی دمای بالای ۴۸ درجه در خوزستان، هر یک درجه افزایش دما مصرف برق را تا ۲۵۰ مگاوات افزایش می‌دهد. موسوی از مردم خواسته است کولرهای خود را روی درجه ۲۵ تنظیم و وسایل سرمایشی اضافی را خاموش کنند تا فشار بر شبکه برق کاهش یابد. توصیه‌ها هر روز می‌رسد اما خیلی از مردم حتی کولر مناسبی ندارند تا با این حرف‌های مسئولان پیش بروند. در کنار این بحران‌ها، این فعال اجتماعی به افزایش بی‌رویه هزینه برق هم اشاره می‌کند: «نه‌تنها قبوض برق افزایش یافته، بلکه هزینه اشتراک هم بالا رفته است. این فشار باعث شده برخی از مردم به برق غیرمجاز روی بیاورند، چون چاره‌ای ندارند. در چنین گرمایی، آدم باید یا کولر داشته باشد یا طاقت فوق بشری». او از حال و هوای مردم می‌گوید: «مردم از شدت گرما و فشار عصبی، آماده انفجارند. کافی است یک بحث کوچک شود، تا به دعوایی بزرگ تبدیل شود. این خشم و عصبانیت، نتیجه انباشت فشارهایی است که روز به روز بیشتر می‌شود، بی‌آنکه صدایی از جایی بلند شود یا پاسخی داده شود».

### گرما، بی‌برقی و کم‌آبی، دست در دست هم

فرهاد، یکی دیگر از اهالی اهواز، در گفت‌وگو با «شرق» تصویر زنده‌ای از وضعیت دشوار این روزهای خوزستان ارائه می‌دهد. او نیز ترکیب سهمگین گرما، قطعی مکرر برق، کمبود آب و بی‌توجهی مسئولان را عامل اصلی بحرانی‌شدن زندگی مردم می‌داند: «گرمای این روزها فقط یک عدد نیست؛ انگار هوای نفس‌گیر و سنگینی است که تو را از نفس می‌اندازد. حتی برای کارهای روزمره و ساده هم باید بارها فکر کرد که اصلا ارزش بیرون‌رفتن دارد یا نه. خیلی‌ها دیگر کارهای اداری‌شان را رها کرده‌اند چون شرایط طاقت‌فرساست. شهر شبیه کوره‌ای شده که هر لحظه آتش آن شعله‌ورتر می‌شود». فرهاد هم معتقد است که بی‌برقی در این معادله، مثل زخمی باز، همه چیز را بدتر می‌کند: «قطع برق در روزهایی که دما از ۵۰ درجه هم می‌گذرد، یعنی شرایط غیرقابل تحمل برای همه، به‌ویژه برای بچه‌ها و سالمندان. روزی چند بار خاموشی داریم و بعضی وقت‌ها این قطع‌شدن ساعت‌ها طول می‌کشد. محله‌های محروم‌تر بیشتر از بقیه آسیب می‌بینند. آب هم به‌شدت قطع می‌شود؛ از صبح تا شب آب نیست و مردم باید از قبل ذخیره کنند. در این گرمای طاقت‌فرسا زندگی بدون آب تقریبا غیرممکن است».

### صدای بی‌صدای خوزستان

هوا گرم است. شیره جان آدم‌ها را بیرون می‌کشد و روی هوای داغ خشک می‌کند. خیلی از اهالی حوصله حرف‌زدن و رمق و امیدی هم ندارند: «مگر کسی صدای ما را می‌شنود؟». انگار که صدایشان در میان هیاهوی مشکلات گم شده است. همین سکوت و رخوت خود روایتگر رنجی بزرگ است که تاب‌آوردنش سخت‌تر از این تابستان داغ است. فعلا گزارش‌های زیادی از گرمازدگی به گوش نمی‌رسد، چون مردم تا جای ممکن از رفت‌وآمد در فضای باز خودداری می‌کنند و سعی دارند خود را در برابر این هوای طاقت‌فرسا محافظت کنند. اما این به معنای آن نیست که وضعیت راحت است، بلکه بسیاری از مردم، به‌ویژه کارگران، شرایط بسیار سختی را تحمل می‌کنند. عباس هم کارگر است، در ملاشیه. او هم از همین گرما به «شرق» می‌گوید؛ از اینکه چند روز است خون‌دماغ شده اما هنوز به دکتر نرفته است. می‌گوید خیلی از مردم همین‌طورند اما جدی نمی‌گیرند: «کارگران شرکت‌های نفتی و فولادی، با وجود گرمای شدید، ساعات کاری‌شان کاهش نیافته و همچنان مجبور به کار طولانی هستند. در شهرک‌های صنعتی هم نظارتی روی شرایط کار وجود ندارد و بسیاری از کارگران زیر فشار زیادی هستند. حتی یکی از آشنایانم که در یک شرکت خصوصی کار می‌کند، می‌گوید ساعت کاری‌شان تا ساعت سه بعدازظهر ادامه دارد و هیچ تدبیری برای کاهش ساعات کاری گرفته نشده است. این بی‌توجهی به وضعیت گرما، زندگی روزمره مردم و به‌ویژه کارگران را با مشکلات جدی روبه‌رو کرده است».

### روایت یک کاسب

در خوزستان، این روزها نه‌فقط گرما، که بی‌برقی و مشکلات ناشی از آن، زندگی مردم را پیچیده‌تر کرده است. بازار و کسب‌وکارها تحت تأثیر این شرایط طاقت‌فرسا قرار گرفته‌اند و مردم روز به روز بیشتر خسته و نگران‌اند. خیلی‌ها کمتر به خیابان‌ها می‌آیند و بسیاری از مغازه‌ها زودتر از همیشه درهایشان را می‌بندند. این شرایط نه‌فقط بر معیشت مردم، که بر آرامش روانی آنها نیز سایه سنگینی افکنده است. یکی از مغازه‌داران اهوازی درباره این وضعیت به «شرق» می‌گوید: «قطعا کسب‌وکارها تحت تأثیر این شرایط قرار گرفته‌اند. مردم کمتر بیرون می‌آیند، خریدهایشان کم شده و بسیاری از مغازه‌ها زودتر تعطیل می‌کنند. معمولا مردم صبح زود برای انجام کارهایشان بیرون می‌روند تا از گرمای ظهر و بعدازظهر در امان باشند. حتی گاهی موقع خواب برق قطع می‌شود. از همه بدتر وقتی است که خسته و گرمازده از سر کار برمی‌گردیم خانه و با گرمای شدید و خاموشی خانه مواجه می‌شویم. کشاورزان هم وضعیتشان همین‌قدر خراب است؛ به‌خصوص در فصل کشت. در برخی مناطق آب کم است ولی کشاورزان مجبورند به زمین‌هایشان برسند چون اگر کشت نکنند، درآمدی ندارند. کارگران کشاورزی هم ناچارند زیر آفتاب سوزان کار کنند تا زندگی را بچرخانند». روایت اهالی، با کمبود حمایت‌های دولتی و نبود تسهیلات مناسب برای خرید دستگاه‌های سرمایشی، همراه با نبود سامانه‌ای منسجم برای شناسایی خانواده‌های نیازمند، مشکلات را دوچندان کرده است. همچنین وضعیت نامناسب مدارس استان، با کولرهای فرسوده و بدون امکان تعمیر، سلامت و توان آموزشی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار داده است. بازار کولر نیز با نوسانات شدید قیمتی و عرضه کالاهای بدون ضمانت و کیفیت پایین، فضای ناامنی را برای خریداران ایجاد کرده است. این مجموعه شرایط نشان‌دهنده بحرانی است متراکم از مشکلات اقتصادی، ضعف زیرساختی و مدیریت ناکافی که نیازمند توجه و اقدام فوری برای کاهش تبعات آن است.

خبرخوان

## هشدار به رانندگانی که آلودگی صوتی ایجاد می‌کنند

در پی انتشار تصاویر و فیلم‌های تبلیغاتی در فضای مجازی مبنی بر آزادبودن نصب تجهیزات پلیسی غیرمجاز، سامانه‌های صوتی غیرمتعارف، تغییر در سیستم اگزوز، ایجاد آلودگی صوتی و شایعاتی درباره برخوردنکردن پلیس با این تخلفات، پلیس راهنمایی و رانندگی فراجا تأکید کرد این ادعاها درست نیست. در این محصولات پنوماتیک هم بیش از بقیه دیده می‌شود. پنوماتیک، فناوری هوای فشرده است و سیستم پنوماتیک به سیستمی گفته می‌شود که از هوای فشرده برای انجام کار استفاده می‌کند. این سیستم، هوا را جذب و به مدار منتقل می‌کند تا انرژی مورد نیاز تأمین شود. حسین ولی‌تویسرکانی، رئیس پلیس ترافیک شهری پلیس راهور فراجا، ضمن هشدار به کاربران فضای مجازی اعلام کرد: «هرگونه تخطی از قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی، خط قرمز پلیس راهور بوده و هیچ‌گونه تساهل و تسامحی در این زمینه وجود ندارد. تبلیغات فروش محصولات پنوماتیک و تجهیزات مخل نظم عمومی در فضای مجازی، صرفا با هدف گمراه‌کردن رانندگان و عادی‌سازی این تخلفات انجام می‌شود که مورد برخورد قاطع پلیس قرار خواهد گرفت». او افزود: «در چارچوب این اقدامات، پلیس راهور شهرستان قائمشهر با هماهنگی مراجع قضائی، با رانندگان متخلف برخورد قانونی و جدی انجام داده است. این برخوردها شامل اعمال جریمه، توقیف و الزام رانندگان به برداشتن تجهیزات غیرمجاز از خودروها و برگرداندن به وضعیت استاندارد بوده است. خودروهای متخلفی که به تغییر وضعیت غیرقانونی و انجام حرکات نمایشی و مخاطره‌آمیز اقدام کرده بودند، توقیف شدند».

## اخراج دانش‌آموزان ضعیف ممنوع شد

**تسنیم:** رضوان حکیم‌زاده، معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش، با اشاره به تبصره ۲ ماده ۸ دستورالعمل ثبت‌نام مدارس گفت: «ثبت‌نام میان‌پایه هر مدرسه، پس از برگزاری امتحانات نوبت دوم و اعلام نتایج در سامانه جامع دانش‌آموزی، توسط مدیر مدرسه انجام می‌شود و تمامی دانش‌آموزان باید در پایه بالاتر همان مدرسه ثبت‌نام شوند». او ادامه داد: «هیچ‌یک از مدارس دولتی عادی، دولتی خاص یا غیردولتی مجاز نیستند به دلیل نمرات یا معدل پایین، دانش‌آموزی را اخراج کنند. همچنین هیچ مدرسه دولتی یا هیئت‌امنایی حق ندارد هنگام ثبت‌نام دانش‌آموزان جدید، به دلایلی همچون معدل پایین یا نمره انضباط، مانع ثبت‌نام شود یا برای خانواده‌ها ایجاد مزاحمت کند».

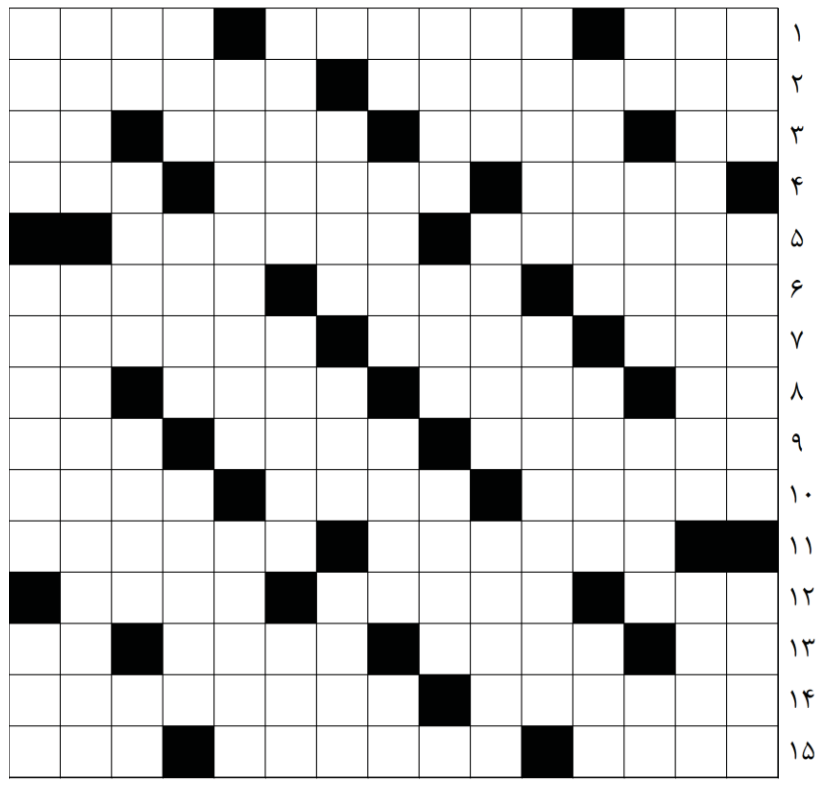
## جدول ۵۰۵۸ طراح: بیژن گورانی

**افقی:**

۱- تندر- از سلسله‌های حکومتی ایران- جالب توجه ۲- محله فقیرنشین با آلونک‌های محقر در اطراف شهرهای بزرگ- لوس و نتر ۳- قدم یکپا- ضماد- وطن- نام آذری ۴- همه با هم- بازگشت به عقب- لیکن ۵- ابزاری برای شخم‌زدن و شیار زمین- شهری در استان سمنان ۶- هر داروی نرم‌کننده مزاج- با دیو سفید جنگید- حبل‌الورید ۷- دومین مهره گردن- محلی- غیرطبیعی ۸- آبکی- آشنا- نمایشنامه‌ای نوشته شکسپیر- زهر ۹- معادل فارسی وبسایت- سوغات کرمان- شهری در جمهوری آذربایجان ۱۰- گردهمایی- ورزش جسمی و روحی شبه‌قاره هند- جمع شیخ ۱۱- فلزی نرم و چکش‌خوار- دارایی شخصی ۱۲- زندان مسعود سعد سلمان- درهم‌آمیختن- انگشت ۱۳- پایتخت ایتالیا- پنهان- فراگیرترین شیوه چاپ در جهان امروز- پول ژاپن ۱۴- نوعی خرمای مرغوب جنوب کشورمان- گوشی پزشکی ۱۵- شکرگزار- نیزار- بی‌دینی

**عمودی:**

۱- قرآن را روی آن گذارده و تلاوت کنند- خدمتکار- قبل از ورزش ۲- پس از ذکر نام بزرگان دین گفته می‌شود- علامت تأیید پای نامه ۳- خرس فلکی- گریه و زاری- مسابقه اتومبیل‌رانی- صدمه ۴- مدفن ناصرخسرو- ترانه- گریزگاه ۵- امانتی- اکولوژی ۶- کناره و حاشیه- شاعر سرشناس ادبیات شیلی- به خاک‌سپردن میت ۷- یار عذرا- زهرآلود- سرکش و نافرمان ۸- کمبود آن موجب بیماری گوآتر می‌شود- دالان ورودی خانه‌های قدیمی- نوعی بیماری التهابی حاد- سنگ آسیاب ۹- بندری در حاشیه خلیج فارس- هواپیمای جنگی- فرآورده‌ای لبنی ۱۰- فرزند نتیجه- بزرگداشت- پلیس سایبری ۱۱- پنجمین روز هفته- حامله ۱۲- دهان کوچک- ماترک به او می‌رسد- مذهب بومی ژاپن ۱۳- نفی عرب- اسب سیاه- نامی دخترانه- سیخونک ۱۴- بیشه- قهرمان رمان جنایت و مکافات ۱۵- شهیدان- آلبومی با آواز علیرضا افتخاری- مخترع لگاریتم

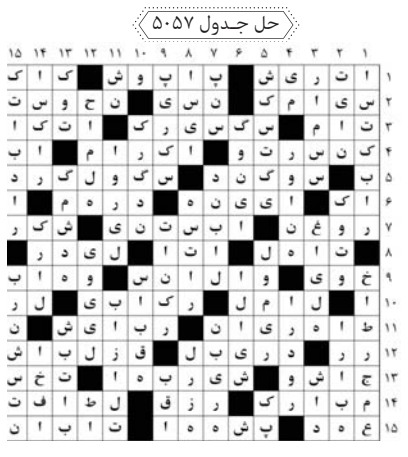


### حل سودوکو ۴۰۵۳

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

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

### حل جدول ۵۰۵۷



### سودوکو سخت ۴۰۵۴

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

### سودوکو ساده ۴۰۵۴

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.

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