نگاه

داستان مشارکت مردم و دولت برای حل مسئله

یاسین وهابی
تسهیل‌گر اجتماعی

دومین نشست از سلسله نشست‌های «بایسته‌های توسعه محلی در ایران» در انجمن جامعه‌شناسی ایران برگزار شد و سه جامعه‌شناس از سه صنف مختلف و با سه دیدگاه متفاوت درباره یک تجربه مشخص گفت‌وگو کردند. این نشست مقدمه شروع بحث‌های مفصل درباره کلان‌پروژه دفاتر تسهیل‌گری و توسعه محلی وزارت کشور بود که از سال‌های ۹۷ تا ۱۴۰۱ در ۲۲ استان ایران و با تأکید بر محله‌های کمتربرخوردار اجرا شده است. به گفته دکتر رضا محبوبی که در زمان اجرای این پروژه معاون سازمان امور اجتماعی کشور بوده، دفاتر تسهیل‌گری و توسعه محلی پاسخی بودند به دغدغه‌های مدیران ارشد نظام که در شورای اجتماعی کشور و پس از شنیدن آمار آسیب‌های اجتماعی در ایران، به فکر راه‌های کنترل و کاهش مسائل اجتماعی افتادند. حتی رهبری نیز با شنیدن آمارهای مذکور، دستور می‌دهند دولت درباره آسیب‌های اجتماعی به‌ویژه حاشیه‌نشینی اقدام عاجل انجام دهد. این نکته البته از نظر دکتر حسین ایمان‌جاجرمی، دانشیار دانشگاه تهران در گروه توسعه اجتماعی، نشانه خوبی نیست و معتقد است نباید نهادهای متولی طوری عمل می‌کردند که عالی‌ترین مقام کشور وارد این قبیل مسائل شوند. به هر صورت پرداختن به محله‌های کمتربرخوردار یا حاشیه‌نشین یا اسکان غیررسمی در دستور کار وزارت کشور قرار گرفت و شرکت نقش کلیک، مسئولیت اجرای طرح دفاتر تسهیل‌گری را برعهده گرفت. جمشید گراوند، مدیر اجرائی این طرح، معتقد است مجموعه نقش کلیک، در آن سال‌ها می‌دانسته که برنامه‌ریزی از بالا برای کاهش آسیب‌ها یا مسائل اجتماعی راه‌گشا نیست و باید با مشارکت و همراهی مردم به اصلاح وضعیت پرداخت. اینها همه مقدمه شروع پروژه‌ای شد که رویکرد اصلی‌اش توسعه اجتماع‌محور بود و بنا بود مسائل را مردم شناسایی کنند و مردم برای حلش برنامه‌ریزی کنند و خودشان برای حل آنها بسیج شوند و اگر لازم شد از نهادها حمایت بگیرند. طرح دفاتر تسهیل‌گری و توسعه محلی در ۲۲ استان یادشده آغاز شد و اگرچه از همان ابتدا با شیوع کرونا کندتر از تصور مجریانش پیش رفت اما به هر حال تسهیل‌گران محلی توانستند نظام مسائل محله‌ها را با کمک خود مردم استخراج و برای حل آنها مردم را بسیج کنند. فارغ از تفاوت‌هایی که متأثر از بافت و زمینه اجتماعی و تاریخی محله‌ها بود، رویکرد اجتماع‌محور در بسیاری از این محله‌ها مردم را حول ایده حل مسئله متشکل کرد و درست در زمانی که باید نتیجه مشارکت و تشکل‌یابی آنها آشکار می‌شد، دولت دوازدهم جای خود را به دولت سیزدهم داد و دفاتر تسهیل‌گری نیز در طول چند ماه تعطیل شدند و در بسیاری از موارد فرصت گفت‌وگو با مردم و تشریح واقعیت‌های آن روزگار فراهم نشد و در نتیجه مردم بسیاری از محلات ناگهان متوجه شدند افرادی که تا چند وقت پیش به عنوان تسهیل‌گر در کنارشان بوده‌اند، با تصمیم دولت جدید دیگر قادر به ادامه فعالیت در محله‌ها نیستند. این پایان‌بندی نابهنگام و البته اجباری باعث شد بخش زیادی از اعتمادی که بر اثر حضور دفاتر توسعه محلی به دولت و حاکمیت ایجاد شده بود، از بین برود. طبیعتا براساس مبانی علمی تسهیل‌گری خروج از محله باید پیش‌بینی می‌شد که در این طرح نیز تخمین زده شده بود که با احتساب کرونا به‌زودی بسیاری از دفاتر بتوانند از محله خارج شوند و کارها را به معتمدان و نمایندگان محلی واگذار کنند. بااین‌همه شیوه پایان‌بندی با کج‌سلیقگی تمام و با عادت همیشگی دولت‌ها در ایران که احترامی برای خدمات و اقدامات دولت پیش از خود قائل نیستند، ناگهان به محله‌های موضوع طرح، شوک وارد شد و بسیاری از طرح‌ها ناتمام ماند. شاید یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این طرح اطلاعات دقیق اجتماعی و شهرسازی و اقتصادی محله بود که هیچ نهادی از جمله فرمانداری، کمیته امداد یا شهرداری این میزان از اطلاعات روزآمد در اختیار نداشتند. بعید است این اطلاعات نیز به سنت همیشگی نهادهای دولتی در ایران، در پروژه یا طرحی دیگر استفاده شده باشد و به‌این‌ترتیب حاصل زحمات چند هزار نفر از کارشناسان و تسهیل‌گران و مدیران استانی و کشوری ناگهان نادیده گرفته شد.

این روزها نیز دولتمردان دولت چهاردهم به‌ویژه شخص رئیس‌جمهور بارها بر اهمیت نقش و مشارکت مردم در حل مسائل تأکید می‌کنند اما به قول دکتر ایمانی‌جاجرمی، آیا دولت حاضر است ابتدا بخشی از اختیارات خود را به سطوح کوچک‌تر از سطح ملی واگذار کند؟ آیا حاضر است بدون واهمه نقش مردم در حل مسائل را به رسمیت بشناسد؟ تجربه دفاتر تسهیل‌گری و توسعه محلی و شیوه ناخوشایند خاتمه فعالیت آنها که فعالان مدنی را نسبت به حضور دولت در توسعه محله بدبین می‌کند اما فرصت برای اعتمادسازی هنوز باقی است.

«شرق» وضعیت جامعه ایرانی را ۱۰۰ روز پس از جنگ ۱۲روزه بررسی کرد

برزخ اضطرار

به‌هم‌ریختن برنامه عادی زندگی، نداشتن توان برای برنامه‌ریزی آینده، قرارگیری مداوم در شرایط اضطرار و آماده‌باش و... منجر به فقدان امنیت می‌شود

نیلوفر حامدی: -«یک جراحی سبک در پیش دارم اما مدام با خودم فکر می‌کنم اگر وسط جراحی من جنگ شروع شود، چه؟».

- «مدام می‌گویند پول‌تان را دلار و طلا کنید که قیمت‌ها قرار است گران‌تر شود و من هیچ از این بازار سردر نمی‌آورم».

- «برای حضور در یکی از پروژه‌های شرکت باید برویم دوبی، اما تصور اینکه من در دوبی باشم و تهران جنگ شود، نمی‌گذارد پایم را از کشور بیرون بگذارم».

- «پدرم مدت‌هاست می‌خواهد خانه را بفروشد اما از ترس شروع جنگ هیچ اقدامی نمی‌کند».

اینها بخشی از روایت مردمی است که اگرچه پایان جنگ را دیده و اعلام آتش‌بس را شنیده‌اند اما هنوز هم در ترکش‌های پس از آن واقعه زندگی می‌کنند و اضطراب تکرار مجدد آن روزها، آن‌ها را آزار می‌دهد. موقعیتی که می‌توانست پساجنگ تعریف شود اما به واسطه مؤلفه‌های مختلف سیاسی، اقتصادی و اجتماعی، این عنوان را به خود نگرفته و در برزخی هولناک قرار گرفته است.از سوی دیگر، این جامعه از نظر روانی هم میزبان اختلالات متعددی می‌شود. به گفته «سارا گلستانی»، روان‌شناس بالینی: «بررسی فقدان امنیت یکی از جدی‌ترین تبعاتی است که سلامت روان مردم در شرایط امروز آن را تجربه می‌کند. به‌هم‌ریختن برنامه عادی زندگی، نداشتن توان برای برنامه‌ریزی آینده، قرارگیری مداوم در شرایط اضطرار و آماده‌باش و... منجر به فقدان امنیت می‌شود. یکی از بنیادی‌ترین نیازهای انسانی که نبود آن خود تبعات ثانویه‌ای ایجاد می‌کند. تعارض‌های درون‌روانی و افزایش اضطراب از اولیه‌ترین تبعات این وضعیت است». اما ایران این روزها و مردمش با تمام این تنش‌ها چطور زندگی را می‌گذرانند؟

وضعیت اضطرار

«محمدمهدی مجاهدی»، استاد علوم سیاسی، در گفت‌وگو با «شرق» به توصیف وضعیت جامعه زاینده جنگ می‌پردازد: «امر سیاسی در وضعیت غیرمتعارفی قرار گرفته است؛ یعنی وقتی از امر سیاسی حرف می‌زنیم، وضعیت حداکثری نیست. زمانی که شرایط ما زاینده جنگ است و از دل جنگ بیرون آمده است، امر سیاسی به حاشیه رانده می‌شود و وضعیت اضطراری منطق صحنه را تعیین می‌کند، بنابراین غیرمترقبه نیست که در تمام سطوح و ساحات زندگی مردم سایه‌ای از جنگ را ببینید ». به گفته او، جامعه با اشکال متفاوتی به این وضعیت پاسخ می‌دهد: «سؤالی که مطرح می‌شود، این است که چنین وضعیتی چه تبعاتی دارد؟ نمی‌توان به این پرسش یک پاسخ جامع و فراگیر داد و توضیح ما به فراخور شرایط و موقعیت متفاوت است. به دلیل اینکه جنگ برای هر گروهی از گروه‌های جامعه معنای خاص خودش را دارد و پیامدها هم متفاوت است. مثلا برای زنان، مردان، جوانان، میانسالان و تحصیل‌کردگان متفاوت است و اینها هم در پیمایش‌های سراسری خود را نشان می‌دهد. شکاف‌های فرهنگی، نسلی، جنسیتی و... درباره تأثیر جنگ حین مطالعه این پیمایش‌ها نیز آشکار است. در نتیجه بررسی وضعیت جامعه در موقعیت‌های آستانه‌ای نیازمند دقت بسیار بالاست». او ادامه می‌دهد: «اما اگر بخواهم کوتاه و فشرده و صرف‌نظر از جزئیات به تبعات این وضعیت بپردازم، باید گفت که طبق نتایج این پیمایش‌ها از نظر روانی زنان بیشتر در معرض ترس و نگرانی هستند. اما در مقابل برای مردان احساساتی مانند نفرت برانگیخته می‌شود. از سوی دیگر جنگ‌اندیشی برای بخشی از گروه سنی جوانان مایه افتخار و غرور ملی است و برای نیم دیگر نوعی سرزنش و بی‌تفاوتی مشاهده می‌شود».

سراسیمگی در همه جا

موقعیت فعلی را شکلی از سراسیمگی در جامعه ایجاد می‌کند: «وقتی درباره وضعیت کلان این شرایط حرف می‌زنیم، از جمله درباره امکان دوراندیشی و امکان سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی برای میان‌مدت و بلندمدت، همه این موضوعات در شرایط کنونی به‌غایت حداقلی می‌شوند. جامعه‌ای که فاکتورهای اقتصادی آن به شکل لحظه‌ای تغییر می‌کند و برای طولانی‌مدت هم تبدیل به زیستی می‌شود که باید با آن کنار آمد، قطعا همه برنامه‌ریزی‌های اقتصادی که شرط رونق و بقا هستند، امکان‌شان محدود می‌شود. از سوی دیگر وقتی از این تأثیرات کلان حرف می‌زنیم، می‌توان از نگاه سیاست‌گذار نیز به موقعیت نگریست، چراکه سیاست‌گذار هم برای برنامه‌ریزی بخش خودش درگیر موقعیت کوتاه‌مدتی می‌شود که شبیه به یک آتش‌نشان دائما باید در تلاش باشد تا آتشی را که در نقطه‌ای روشن شده، خاموش کند.».

اما مجموعه‌ای از این احساسات منفی صرفا در حد احساس باقی نمی‌ماند و در ساحت رفتار و کنش نیز بروز پیدا می‌کند: «چنین کنش‌هایی معمولا در جامعه نوعی بی‌اعتمادی متقابل ایجاد می‌کنند؛ یعنی سرمایه اجتماعی نیروهای سیاسی دچار کاستی شده و روزبه‌روز این سرمایه ریزش می‌کند. دست‌کم به این دلیل ساده که جامعه نمی‌تواند کارنامه مثبتی ببیند ».

بی‌تردید نمی‌توان منکر ارتباط میان امنیت روانی جامعه و امنیت ملی شد اما یک لغزش‌گاهی در این بحث وجود دارد: « در وضعیت کنونی چون ما با بحران‌هایی سروکار داریم، روایت‌سازی هم در مقابل آن یارای مقابله ندارد و حواس مردم پرت نمی‌شود. باید آب از شیر آب بیاید، برق از جریان الکتریسیته خارج شود، غذا در یخچال باشد، در غیراین‌صورت تلویزیون هرچه بگوید، زندگی مردم تغییری نخواهد کرد».

احساس فلجی

«سارا گلستانی»، کارشناس ارشد مشاور خانواده و روان‌شناس بالینی، اما شرایط جامعه ایرانی را از نظر روانی با نوعی فلجی یکسان می‌بیند: «احساس سردرگمی در انسان به محض اینکه بتواند زیربناهای برنامه‌ریزی او را تحت تأثیر قرار دهد، شبیه موقعیت فلج‌شدن تعبیر می‌شود. درست شبیه حالتی است که انسان قابلیت حرکت خود را از دست بدهد و نتواند برای انجام کارهایش از این توانایی استفاده کند، بنابراین وقتی ما در این سردرگمی هستیم، به دلیل اینکه هم آینده نامعلومی وجود دارد و هم شرایط فعلی که پیش‌رو قرار دارد، مدام بدتر می‌شود و فشارها افزایش می‌یابد، به این معناست که سطح اضطراب و تنش افراد بالاتر می‌رود. به محض اینکه سطح استرس افزایش یابد، یعنی انسان از لحاظ فیزیولوژیکی در شرایط بقا قرار می‌گیرد. به این شکل که بدن آماده فرار یا جنگ می‌شود؛ پس یعنی اوضاع بحرانی تشخیص داده شده است. درصورتی‌که این اوضاع بحرانی طولانی‌مدت ادامه پیدا کند، باعث می‌شود که به مرور بدن انسان به واسطه نداشتن قابلیت ماندن در موقعیت فراز و گریز و جنگ، سطح حساسیت افراد نسبت به هر محرکی افزایش پیدا می‌کند». در ساحت روان نیز واکنش افراد متفاوت است: «این شرایط برای برخی به این شکل بروز پیدا می‌کند که نسبت به امور پیرامونی بی‌تفاوت می‌شوند و عواطف‌شان سرکوب می‌شود تا بتوانند دوام پیدا کنند. برای عده‌ای دیگر حالت گوش به زنگی ایجاد می‌کند. به حدی که هر محرکی می‌تواند آنها را از حالت نرمال و عادی خارج کند. دست به پرخاش و رفتارهای تکانشی تند بزنند و در مجموع سبب می‌شود که افراد قابلیت تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی برای زندگی نداشته باشند. چنین موضوعی خود دارای دو بعد است. یک بعد مربوط به این وضعیت است که شرایط بیرونی اجازه زندگی عای و طبیعی را به افراد نمی‌دهد و توان کنترل امور از دست‌شان خارج می‌شود. در نتیجه آنها چون نمی‌توانند برای آینده به‌راحتی برنامه‌ریزی کنند و مدام در لحظه قرار دارند، باید روزشان را سر کنند. از بعد دیگر اما این کشمکش درونی در افراد وجود دارد و باعث می‌شود که آنها اختیار زندگی خود را دیگر در دست نداشته باشند». اما گلستانی توضیح می‌دهد که چرا تحلیل وضعیت روان‌شناختی مردم ساده نیست: «اگر این امکان وجود داشت که ما دقیقا از عبارت پساجنگ استفاده کنیم، تحلیل وضعیت روان‌شناختی مردم ایران خیلی ساده‌تر می‌شد. صرفا باید روی تروماهای ایجادشده به دنبال آن جنگ حرف می‌زدیم و مخاطرات آن را بررسی می‌کردیم. اما آنچه مردم ایران امروز تجربه می‌کنند، دوران پساجنگ نیست، بلکه شرایط اضطراب و اضطراب است. برای همین هم مردم مدام در این شرایط قرار دارند که ببینند فردا چطور می‌شود. همین هم بلاتکلیفی حادی را به زندگی مردم تزریق می‌کند که رکود به همراه دارد و سلامت روان را به طور جدی تحت تأثیر قرار می‌دهد».

ادامه در صفحه ۱۰

سلامت

غربالگری قد و وزن دانش‌آموزان ۴ پایه تحصیلی

ایسنا: مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت از اجرای برنامه غربالگری کوتاه‌قدی، اضافه‌وزن، چاقی و لاغری برای دانش‌آموزان پایه‌های اول، چهارم، هفتم و دهم خبر داد. احمد اسماعیل‌زاده درباره برنامه اجرای غربالگری تن‌سنجی دانش‌آموزان گفت: «ما در دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت با همکاری وزارت آموزش و پرورش در نظر داریم برنامه غربالگری تن‌سنجی دانش‌آموزان پایه‌های اول، چهارم، هفتم و دهم را اجرا کنیم تا افراد مبتلا به لاغری، اضافه‌وزن، چاقی و کوتاه‌قدی را شناسایی کنیم». او درباره چگونگی شناسایی و انجام مداخلات تغذیه‌ای توضیح داد: «مربیان مدارس نسبت به شناسایی دانش‌آموزان مبتلا به کوتاه‌قدی، چاقی، اضافه‌وزن و لاغری اقدام می‌کنند؛ پس از شناسایی یک دانش‌آموز مبتلا، او به کارشناس تغذیه آن مدرسه معرفی می‌شود. این احتمال وجود دارد که یک مدرسه از حضور کارشناس تغذیه محروم باشد، به همین دلیل افراد شناسایی‌شده در مدارسی که از حضور کارشناس تغذیه محروم هستند، به مراقبان سلامت یا کارشناسان تغذیه مستقر در مراکز بهداشتی معرفی می‌شوند». اسماعیل‌زاده ادامه داد: «دانش‌آموزانی که مشکلاتی در زمینه غربالگری داشته باشند، تحت نظر قرار می‌گیرند. کارشناسان تغذیه نسبت به ارائه مشاوره تغذیه، آموزش تغذیه و ارائه مکمل‌های لازم اقدام می‌کنند و همچنین این احتمال وجود دارد که یک دانش‌آموز را مشمول برنامه «طرح امنیت غذایی» کنند. هدف از اجرای برنامه غربالگری لاغری، اضافه‌وزن، چاقی و کوتاه‌قدی این است که از بروز چنین مشکلاتی در جامعه جلوگیری کنیم. غربالگری‌ها در این زمینه در کشور اجرا می‌شده، اما در نظر داریم با قوت بیشتری برای دانش‌آموزان پایه‌های اول، چهارم، هفتم و دهم انجام دهیم». او درباره مداخلات تغذیه‌ای هم گفت: «بررسی‌ها بیانگر این است که اقدامات مداخله‌ای تغذیه‌ای مانند طرح مکمل‌یاری مدارس، شیر مدارس و طرح امنیت غذایی که برای کودکان کمتر از پنج سال اجرا می‌شود، خوشبختانه اثربخشی داشته‌اند. آخرین بررسی‌ها بیانگر این است که میزان شیوع کوتاه‌قدی در کشور حدود پنج درصد است؛ اما برنامه شیر مدارس که در یک بازه زمانی اجرا شده، توانسته است بر موضوع کوتاه‌قدی اثرگذار باشد». این مسئول در وزارت بهداشت، با بیان اینکه برنامه شیر مدارس در سال جاری تحصیلی اجرا می‌شود، ادامه داد: «برنامه‌های مداخله‌ای تغذیه به اجرای برنامه شیر مدارس محدود نمی‌شود، بلکه برنامه‌های دیگری مانند ارائه آموزش‌های تغذیه‌ای و برنامه مکمل‌یاری نیز در مدارس اجرا می‌شود. به دلیل اجرای برنامه شیر مدارس در سال تحصیلی جاری از معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم‌پزشکی کشور درخواست کرده‌ایم ارزیابی مجددی از وزن و قد دانش‌آموزان داشته باشیم».

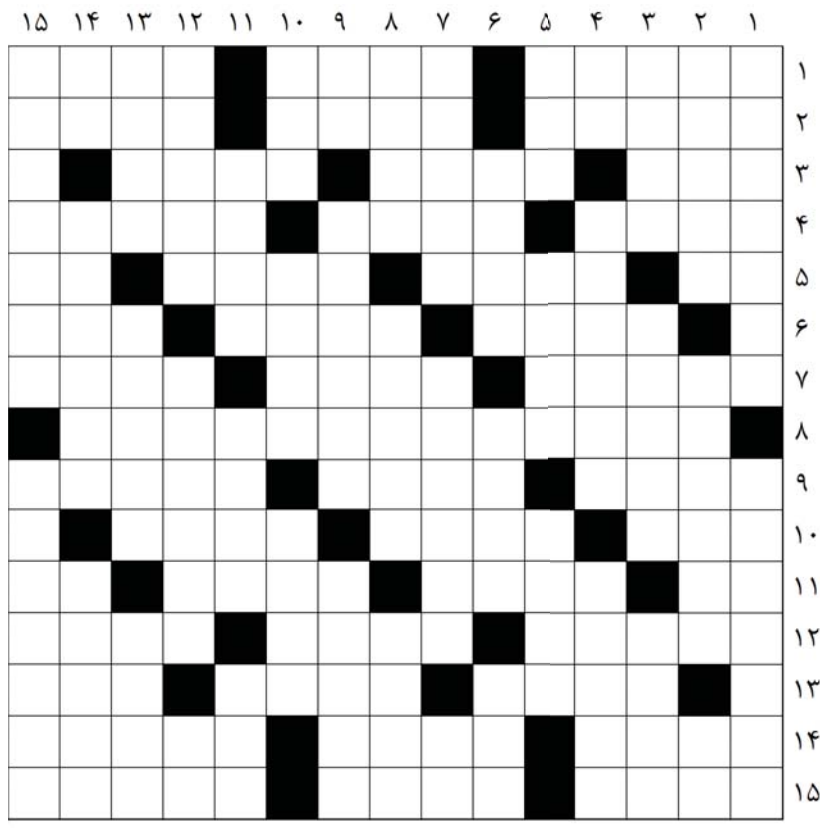
جدول ۵۱۵۸ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- درخور- سخن شیوا- زن گندمگون ۲- رمان مشهور اتل لیلیان وینیج ایرلندی- میوه صددانه یاقوت- محله ۳- بی‌سواد- پایتخت غنا- تهیدست و بی‌چیز ۴- مؤسسه‌ای برای مبادله و انتقال پول- جنگ و پیکار- پیدا نمی‌شود ۵- فرمان اتومبیل- ستاره- بی‌حرکتی- قدم یکپا ۶- جوانی- زاده چهارپایان- آهنگ بیان ۷- اصرار بر انجام کاری- طایفه‌ای از مغولان- حلقه اول زنجیره غذایی در طبیعت ۸- فیلمی ایتالیایی به کارگردانی جوزپه تورناتوره و بازی فیلیپ نوآره ۹- میله باریک برای تمیزکردن لوله تفنگ- تأکیدشده- از قوای سه‌گانه کشورمان ۱۰- جایز- شیرینی خامه‌ای لوله‌شده- سیاهپوست ۱۱- سرراست- قلعه- بیستمین سوره قرآن- گل بتونه ۱۲- شهری با چشمه‌های آب معدنی در استان اردبیل- داستان کوتاه- حافظه اصلی کامپیوتر ۱۳- ژانری در سینما- فریادرس- بخشش و انعام ۱۴- به‌هیچ‌وجه- فرودآینده- اجیر ۱۵- فرشته شب اول قبر- تکنیکی در شیوه اجرای نقاشی- جعلی و ساختگی

عمودی:

۱- شاخه‌ای از مهندسی برق- آلبومی با آواز علیرضا افتخاری ۲- بهنجار- نوعی بازی شبیه بیلیارد- بازیکن جلوی دروازه‌بان ۳- امانت‌دار- صبور- معمولی ۴- نگهبان گله- هیئت دولت- شغل و حرفه‌ای ندارد ۵- چه بسیار- خدمتگزار- حرکت و جابه‌جایی ۶- نویسنده- کارها- عیب و عار ۷- از جزایر ایرانی خلیج فارس- ایزد موسیقی در یونان باستان- ضمیر غایب ۸- پول کم‌ارزش- ادب- روادید ۹- حرف انتخاب- سرقت، دزدی- شهرستانی در گیلان ۱۰- داخل مکان زیارتی- برادر شیرازی- جانوری با ۳۰۰ دندان ۱۱- شهرستانی در استان سیستان‌وبلوچستان- هم‌داستان کلیله- تاب و توان ۱۲- سومین قله بلند ایران- شقیقه- نگاه خیره ۱۳- تشکر فرانسوی- نوعی چاپگر کامپیوتری- دشمنان ۱۴- باغ انگور- از مهم‌ترین کتب طبی تألیف زکریای رازی- نمناک ۱۵- نوعی حلوا که با آرد و عسل می‌پزند- دانش و فن اداره هتل

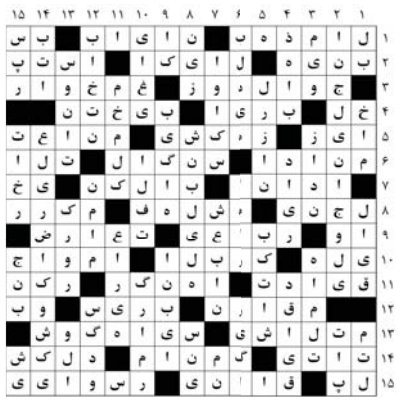


حل سودوکو ۴۱۵۳

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

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

حل جدول ۵۱۵۷



سودوکو سخت ۴۱۵۴

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.

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

سودوکو ساده ۴۱۵۴

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