گزارش یک

خداحافظ نوغان‌کاری ایران، سلام پیله‌های چینی

گره‌های کور رشته‌های ابریشم

فرزانه طهرانی

در بازار زیرطاقی تجریش میان شلوغی و ازدحام خریداران، تکه مقوایی به دیوار زده شده که بر آن نوشته شده است «کرم ابریشم موجود است». فروشنده جعبه‌ای کوچک مملو از برگ توت و کرم‌های چندسانتیمتری را جلو خود گذاشته که هرکدام هزارتومان قیمت خورده است. یعنی کرم‌هایی که باارزش‌ترین الیاف در جهان را تولید می‌کنند و روزگاری در ایران کاسبی‌شان سکه بود، امروز تبدیل به حیوان خانگی شده‌اند؟ فروشنده انگار پرسش‌هایی را که در ذهن می‌چرخد خوانده، می‌گوید: «دانش‌آموزان این کرم‌ها را برای درس علومشان می‌خرند. چند روزی اگر به این بینواها برگ توت سالم بدهند، می‌توانند یک پیله ابریشم داشته باشند.»

به نظر کرم‌های صنعتی حکایت تلخی پیدا کرده‌اند؛ کرم‌هایی که چرخ صنعت ابریشم ایران را می‌چرخاندند، امروز راهنمای آموزش بچه‌های ابتدایی شده‌اند. بررسی آمار تولید در این بخش، تلخی را به‌خوبی قابل درک می‌کند: تولید سالانه ۱۸۵هزارجعبه تخم نوغان طی ۱۰سال به ۳۰هزارجعبه رسیده است. به عبارت دیگر، ۸۳درصد پیله ابریشم کمتری در کشور تولید می‌شود و ۸۱درصد از افرادی که در این حرفه مشغول کار بودند، بیکار شده‌اند. از کارگاه‌های ابریشم‌بافی ایران که بیشترین آن به ترتیب در شهرهای کاشان، یزد، اصفهان، هرات، تبریز، رشت و مشهد بوده‌اند، امروز فقط ۹ دستگاه زری‌بافی و سه‌دستگاه مخمل‌بافی در کارگاه‌های میراث‌فرهنگی کاشان و اصفهان و تهران و ۲۰دستگاه شعربافی در کوچه‌پس‌کوچه‌های کاشان باقی مانده که همه بافندگان آنها هم بالای ۷۰سال دارند.

نزول بی‌سابقه صنعت ابریشم‌بافی هم دلیلی مشابه افت در سایر صنایع دارد. آن بلایی که ورود بی‌رویه کالاهای مشابه خارجی یا بهتر است بگوییم چینی بر سر بسیاری از تولیداتمان آورد، ابریشم را هم زمینگیر کرده است. واردات پیله خشک به کشور از سال ۱۳۸۳ به بعد اوج گرفت و در سال ۱۳۸۶ به بالاترین حد خود یعنی ۵۴۰تن رسید. پس از آن، روند کاهشی تا سال ۱۳۸۹ ایجاد شد و واردات را به ۲۰۵تن رساند. واردات بی‌رویه در سال ۱۳۸۳ با میزان ۴۲۲تن و واردات سال ۱۳۸۶ با میزان ۵۴۰تن در ۱۰سال گذشته بی‌سابقه بوده است. بر اساس گفته فعالان بازار ابریشم، کاهش واردات در چندسال اخیر هم به دلیل اشباع بازار از محصولات وارداتی سال‌های ۸۳ تا ۸۶ بوده است. در این سال‌ها که دروازه‌های کشور به روی محصول چینی گشوده شد، در آن سوی ماجرا نیز دولت با قیمت‌های تضمینی‌ای که تعیین کرد، عملا از حمایت تولیدکنندگان انصراف داد. خرید تضمینی محصولات به‌عنوان یک سیاست قیمتی مناسب می‌توانست قیمت‌های بازار را به سمت قیمت تضمینی مورد نظر سوق دهد و حمایت از تولیدکنندگان را به همراه داشته باشد که این اتفاق رخ نداد.

پیله‌ها روی دست ابریشم‌کاران ماند

مقایسه تغییرات قیمت پیله در بازار و قیمت تضمینی و نیز تاثیر آن بر خرید، نشان می‌دهد هرگاه قیمت پیله در بازار اندکی بیشتر از قیمت تضمینی بوده، اکثر پیله‌های تر تولیدی توسط بخش خصوصی خریداری شده است. رضا بشارت‌خواه، تولیدکننده پیله ابریشم می‌گوید: «در سال ۱۳۸۰ کمی افزایش در قیمت پیله در بازار، باعث شد حدود ۹۸/۴درصد پیله‌های تولیدی توسط بخش خصوصی خریداری شود. از اواسط سال ۱۳۸۰ پس از افت شدید قیمت پیله در بازار، دلالان که پیله تر را در زمان عرضه با نرخ بالایی خریداری کردند، متضرر شدند. این مساله باعث شد در سال ۱۳۸۱ بخش خصوصی کمتر به بازار پیله تر وارد شود. در نتیجه بازار خرید پیله تولیدی دستخوش تغییر شده و بخش خصوصی رغبتی برای خرید پیله نشان نداد. به این ترتیب قسمت عمده خرید توسط دولت انجام شد.» از سال ۱۳۸۵ به‌بعد، قرارگرفتن اعتبارات مصوب خرید تضمینی سبب شد بخش دولتی توان خرید تمام پیله تولیدی را نداشته باشد. به همین دلیل در سال ۱۳۸۶ تنها حدود ۲۰/۸ درصد پیله تولیدی توسط بخش دولتی خریداری شد. مقایسه قیمت تضمینی با قیمت پیله تر، نشان می‌دهد اگرچه این دو عدد در سال ۱۳۸۳ و ۱۳۸۹ منطبق با یکدیگر بوده است اما در سال‌های دیگر از هم فاصله قابل‌توجهی داشته‌اند.

این ماجرا باعث شد که هزاران تولیدکننده پیله ابریشم بیکار شوند، کارخانه‌های ابریشم‌کشی به ورشکستگی برسند و صنایع پایین‌دستی آن هم تعطیل شود. فعالان بازار ابریشم ایران معتقدند که علت اصلی این بحران، ریشه در تعرفه گمرکی واردات پیله خشک ابریشم در سال ۱۳۸۱ دارد. در آن سال، نرخ تعرفه پیله خشک از ۱۵۰درصد در سال ۱۳۸۰ به ۳۵درصد در سال ۱۳۸۱ و نرخ تعرفه نخ ابریشم از ۲۰۰ درصد در سال ۱۳۸۰ به ۴۷درصد در سال ۱۳۸۱ رسید. این تغییر تعرفه رابطه بین تولید و واردات را مختل کرد و ضربه سال ۱۳۸۷ نیز بر شدت بحران افزود. نخریدن پیله‌های تولیدی از یک‌سو و بالارفتن روزبه‌روز هزینه‌ها هم از سوی دیگر، بر مشکلات ابریشم‌کشان افزود تا جایی که دیگر توان باقی‌ماندن در این حرفه از بسیاری سلب شد. رضا بشارت‌خواه که سال‌هاست در زمینه تولید ابریشم فعالیت کرده، درباره هزینه‌های تولید نخ ابریشم می‌گوید: «تا سال ۹۰ که در این حرفه مشغول فعالیت بودم، هزینه پرورش هر جعبه تخم نوغان به‌طور متوسط ۱۸۲هزارو۱۵۰تومان بود. هر نوغاندار به‌ناچار برای خرید هر جعبه تخم نوغان هفت‌هزارو۵۰۰تومان، برای تهیه برگ توت مورد نیاز پرورش هر جعبه تخم نوغان ۲۲هزارتومان و همین‌طور برای کارگر روزمزد، کیسه‌گیری، حمل‌ونقل، استهلاک و بازسازی توتستان سرجمع ۱۸۲هزارتومان هزینه می‌کرد.» محاسبات او نشان می‌دهد که هزینه‌ها از سال ۱۳۸۳ تا ۱۳۹۰، از ۲۲۶هزارتومان برای سه جعبه به ۵۴۶تومان رسیده؛ یعنی حدود ۲/۵برابر شده است.

این‌بار، تحریم‌ها به کمک ابریشم آمد

ابریشم در حال رسیدن به احتضار بود که یک روزنه باعث شد امیدها به احیای این صنعت زنده شود. این روزنه هم چیزی نبود جز تشدید تحریم‌ها. در سال‌های اخیر، تحریم اقتصادی ایران توانست شرایط را برای کشورهای صادرکننده سخت کند. افزایش تحریم‌ها در سال ۱۳۹۱ و همچنین افزایش نرخ دلار و به‌صرفه‌نبودن واردات نخ ابریشمی، فرصت مناسبی را در اختیار فعالان صنعت نوغانداری قرار داد تا با سرمایه‌گذاری در این بخش، علاوه بر تامین نیاز نساجی و صنایع دستی، سبب افزایش تولید و کاهش هزینه تمام‌شده این محصول و افزایش روند تقاضای این الیاف شود. به این ترتیب، واردات ابریشم تا حدی کنترل شد و به عقب بازگشت.

با این‌همه، هنوز تا روزهای اوج این صنعت که ایران در آن به‌عنوان پنجمین تولیدکننده در جهان اعتبار داشت، فاصله وجود دارد. استان‌های شمالی دیگر رونق گذشته را ندارند و بازگرداندن واحدهای تعطیل‌شده هم کار آسانی نیست. در گذشته، پرورش کرم ابریشم در استان‌های گیلان، مازندران، خراسان، آذربایجان، اصفهان، یزد و کرمانشاه رایج بود و گلستان با قابلیت‌ها و ظرفیت‌های بالایی که در صنعت نوغانداری کشور دارد، به‌عنوان مهد نوغانداری شناخته می‌شد. حالا این استان‌ها تا بازگشت به روزهای خوب خود فاصله زیادی دارند. رییس جهادکشاورزی استان گیلان در این‌باره می‌گوید: «وسعت توتستان‌های گیلان که مهم‌ترین استان تولیدکننده ابریشم است، در ۱۰سال گذشته حدود ۲۸درصد کاهش یافته و از ۹هزارهکتار به ۶/۵هزارهکتار رسیده است. وسعت توتستان‌های کشور نیز از ۱۳/۸هزارهکتار در سال ۱۳۸۰ به ۱۰هزارهکتار کاهش یافته است.» با وجود همه دشواری‌ها و کمبودها، ولی یک نقطه اتکا برای بازگشت رونق به این حوزه وجود دارد و آن مزیت‌های اقتصادی تولید ابریشم است. به گفته دست‌اندرکاران این حوزه، نیاز به سرمایه‌گذاری اولیه در این حرفه در مقایسه با سایر سرمایه‌گذاری‌ها نسبتا کم است و در بسیاری از نقاط کشور در ماه‌هایی از سال که روستانشینان درآمدی ندارند، به‌عنوان یک منبع مناسب در فصل بهار مطرح و با توجه به سهولت کار در این رشته، امکان اشتغال هرم جمعیت جوان، زنان و دختران جوان در آن امکان‌پذیر است.

صنعت ابریشم به صنعت فرش نیز متصل است؛ فرش ایران از پرطرفدارترین و باارزش‌ترین فرش‌ها در جهان است و این ارزش بسیار بالاتر می‌رود وقتی فرش‌ها با الیاف لطیف و خیره‌کننده ابریشم بافته شده باشد. درصد قابل توجهی از ابریشم تولیدی در ایران در تولید فرش استفاده می‌شود. این بازار پرظرفیت می‌تواند انگیزه لازم را برای از سرگیری تولید ابریشم داشته باشد. به‌جز بازار تجریش که در آن کرم ابریشم به فروش می‌رسد، می‌توان سری هم به بازار قالی‌فروش‌ها در بازار تهران زد و هنوز صدای خش‌دار آخرین نفس‌های صنعت نوغان‌کاری را در ایران شنید.

۳۰ هزارجعبه

تولید سالانه ۱۸۵ هزارجعبه تخم نوغان طی ۱۰ سال به ۳۰هزارجعبه رسیده است. به عبارت دیگر، ۸۳درصد پیله ابریشم کمتری در کشور تولید می‌شود

۵۴۰ تن

واردات پیله خشک به کشور از سال ۱۳۸۳ به بعد اوج گرفت و در سال ۱۳۸۶ به بالاترین حد خود یعنی ۵۴۰تن رسید. پس از آن، روند کاهشی تا سال ۱۳۸۹ ایجاد شد و واردات را به ۲۰۵تن رساند

بررسی آمار تولید در این بخش، تلخی را به‌خوبی قابل درک می‌کند: تولید سالانه ۱۸۵هزارجعبه تخم نوغان طی ۱۰سال به ۳۰هزارجعبه رسیده است. به عبارت دیگر، ۸۳درصد پیله ابریشم کمتری در کشور تولید می‌شود و ۸۱درصد از افرادی که در این حرفه مشغول کار بودند، بیکار شده‌اند. از کارگاه‌های ابریشم‌بافی ایران که بیشترین آن به ترتیب در شهرهای کاشان، یزد، اصفهان، هرات، تبریز، رشت و مشهد بوده‌اند، امروز فقط ۹ دستگاه زری‌بافی و سه‌دستگاه مخمل‌بافی در کارگاه‌های میراث‌فرهنگی کاشان و اصفهان و تهران و ۲۰دستگاه شعربافی در کوچه‌پس‌کوچه‌های کاشان باقی مانده که همه بافندگان آنها هم بالای ۷۰سال دارند.

در گذشته، پرورش کرم ابریشم در استان‌های گیلان، مازندران، خراسان، آذربایجان، اصفهان، یزد و کرمانشاه رایج بود و گلستان با قابلیت‌ها و ظرفیت‌های بالایی که در صنعت نوغانداری کشور دارد، به‌عنوان مهد نوغانداری شناخته می‌شد

گزارشگر «شرق» در همه جای ایران باشید

سوژه‌ها و گزارش‌های خود را برای ما به ایمیل sharghline@sharghdaily.ir بفرستید یا به شماره ۳۰۰۰۴۶۹۹ پیامک بزنید یا با ۸۸۶۴۰۲۶۰ تماس بگیرید. «شرق» با کمک شما خواندنی‌تر می‌شود.

گزارش دو

۴ کارخانه در ایران جایگزین شیر مادر را تولید می‌کنند

تجارت پرسود شیرخشک

سعیده آقاخانی

وقتی با گذشت ۹ماه بارداری، کودکت متولد می‌شود؛ به‌دلیل رایگان و در دسترس‌بودن شیر مادر، خیالت حداقل از بابت تغذیه‌اش در ماه‌های اول زندگی باید راحت باشد. اما به‌دلایل مختلف، تو هم این‌روزها به والدین پرمشغله‌ای پیوسته‌ای که شیرخوارشان را با شیرخشک تغذیه می‌کنند. نیمی از کودکان زیر دوسال ایرانی، یعنی حدود یک‌میلیون‌ونیم کودک، با شیرخشک تغذیه می‌شوند و این یعنی مصرف بیش از ۲۵میلیون‌قوطی شیرخشک در سال توسط فرزندان نوزاد و شیرخوار ایرانی که قرار بود روزی شیر مادر را به‌دلیل مزایای آن بنوشند. با این حال، دلایل مختلف مانع از این کار می‌شود؛ چندقلوزایی، بیماری‌های مادرزادی کودک و مادر که مانع شیردهی می‌شود، کمبود شیر مادر و وزن‌نگرفتن نوزاد، کودکان بی‌مادر و بی‌سرپرست و دوری مادر و کودک به مدت زیاد به‌دلیل شاغل‌بودن مادر و عوامل فرهنگی، از جمله شایع‌ترین دلایل استفاده از شیرخشک برای نوزادان است. در این بین، آمار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد ۹۷درصد کودکان برای خوردن شیر مادر مشکلی ندارند. اما با وجود تشریح و اعلام مکرر برتری‌های شیر مادر نسبت به شیرهای مصنوعی و نیز ممنوع‌شدن تبلیغات شیرخشک در ایران، آمار حاکی از استفاده حدود نیمی از شیرخواران زیر دوسال ایرانی از شیرخشک است. مزایای فراوان شیردهی برای مادران و نوزادان سبب شده است متخصصان کودکان همواره به مصرف شیر مادر اصرار کنند. مواردی از جمله تامین عاطفی مادر و فرزند، جلوگیری از بیماری‌های تنفسی و گوارشی و آلرژی در کودکی و نیز برخی بیماری‌ها در بزرگسالی، سطح سلامت بالا، ضریب هوشی بالاتر، تکامل گفتاری بهتر برای نوزادان و کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها در زنان به عنوان مزایای شیر مادر مطرح شده است. با وجود همه این فواید، باز هم تعداد زیادی از کودکان با شیر مادر تغذیه نمی‌شوند. طبق آمارهای جهانی، کمتر از ۴۰درصد مادران به نوزادان خود شیر می‌دهند و مطابق با آمار وزارت بهداشت، آمار مصرف شیرخشک در کشور ما نیز روند افزایشی داشته است.

به گفته سیدحامد برکاتی، رییس اداره سلامت کودکان و ترویج تغذیه با شیر مادر وزارت بهداشت، در ایران ۵۳درصد نوزادان در شهرها و ۳۸درصد در روستاها از تغذیه انحصاری با شیر مادر تا شش‌ماهگی محروم می‌شوند. به گفته او، ۵۱درصد از شیرخواران تا دوسالگی با شیر مادر تغذیه می‌شوند و این یعنی نیمی دیگر از کودکان زیر دوسال از شیر مادر محرومند. دلایل پزشکی و فرهنگی، علت استفاده شیرخشک توسط والدین ایرانی است و آنها می‌توانند در صورت نیاز از شیرخشک‌های یارانه‌ای که دولت به شیرخواران محروم از شیر مادر اختصاص می‌دهد، استفاده کنند یا اینکه شیرخشک را به صورت آزاد از داروخانه‌ها تهیه کنند. شیرخشک‌های معمولی در سه‌شماره برای سنین نوزادی تا شش‌ماهگی، شش‌ماهگی تا یک‌سالگی و یک تا دوسالگی تولید می‌شود. تجارت شیرخشک، یکی از تجارت‌های پرسود است و اکنون چهارکارخانه در ایران به تولید شیرخشک می‌پردازند و بیش از ۳۰نوع شیرخشک تولید می‌کنند.

در حال حاضر شیرخشک‌های معمولی ساخت ایران موجود یا قیمت آزاد از حدود ۱۳هزارتومان تا ۱۷هزارتومان برای هر قوطی به فروش می‌رسد و شیرخواران معمولا هر هفته دوقوطی شیرخشک را مصرف می‌کنند. شیرخشک‌های خارجی هم از ۲۱تا۵۰هزارتومان برای هر قوطی خریدوفروش می‌شود و این در حالی است که قیمت شیرخشک در سال‌های اخیر به‌سرعت رشد کرده است.

گاهی هم برخی مارک‌های شیرخشک در ایران کمیاب شده و والدین را با دردسرهایی مواجه کرده است. هر از چند گاهی، برخی شیرخشک‌های رژیمی در کشور کمبود و نایاب می‌شود که تاخیر شرکت‌های واردات این نوع محصول، دلیل این موضوع از سوی مسوولان وزارت بهداشت، عنوان شده است.

زهرا، مادر پرنیای یک‌ساله که از یک‌ماهگی به فرزندش شیرخشک می‌نوشاند، دلیل این کار را ناکافی‌بودن شیر خودش می‌داند و می‌گوید: «بچه مدام گریه می‌کرد و به توصیه پزشک متخصص به او شیرخشک دادم.»

او کمیاب‌شدن برخی مارک‌های شیرخشک، نوسان قیمت و مشکلات گوارشی را از مشکلات تغذیه کودکان با این نوع شیر می‌داند و می‌گوید: «مجبور شدم نوع شیرخشک را باوجود سازگاری پرنیا با آن عوض کنم که عوارضی هم برای فرزندم داشت.»

پرنیا حالا هر سه‌روز یک قوطی شیرخشک با قیمت آزاد به مبلغ ۱۷هزارو۴۰۰تومان مصرف می‌کند و والدینش مجبورند ماهی ۱۷۴هزارتومان برای تغذیه با شیرخشک فرزندشان کنار بگذارند.

فرناز مادر مهرزاد ۱۰ماهه است که می‌گوید فرزندش از هشت‌ماهگی میلی به خوردن شیر مادر نداشت و شیرخشک را پذیرفت. او هم شیرخشک را با قیمت آزاد از داروخانه تهیه می‌کند و می‌گوید با وجود هزینه بالای شیرخشک، نمی‌توانسته صبر کند تا وزن شیرخوارش کم شود تا به او شیرخشک یارانه‌ای تعلق گیرد.

دولت یارانه برخی نوزادانی را که مادر ندارند، بی‌سرپرست هستند یا مادرشان بیمار است، شیر ناکافی برای تغذیه نوزاد دارد و چندقلوزایی داشته است، می‌دهد و شیرخشک معمولی با قیمت پایین در اختیارشان می‌گذارد. مادران با مراجعه به مراکز بهداشت در صورت داشتن شرایط لازم می‌توانند به مقدار هفته‌ای یک قوطی، از شیرخشک یارانه‌ای برای فرزندشان استفاده کنند.

برای تامین شیرخشک معمولی خانواده‌های نیازمند، دولت سالانه ۵۰میلیاردتومان یارانه می‌پردازد و در مجموع هر سال دولت حدود ۸۰میلیاردتومان یارانه شیرخشک می‌پردازد. به گفته رسول دیناروند، رییس سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، حدود پنج‌میلیون قوطی شیرخشک یارانه‌ای سالانه در کشور توزیع می‌شود که ۳۰میلیاردتومان هزینه برای دولت دارد. با اینکه شیرخشک، نیاز تعداد زیادی از نوزادان و شیرخوارانی است که به‌دلایل عنوان‌شده و نیز بیماری‌های متابولیکی از شیر مادر محروم شده‌اند، اما تعداد قابل‌توجهی از مادران هم هستند که در کنار شیر خود به فرزندشان شیرخشک می‌دهند.

دلایل فرهنگی یکی از دلایل این کار است و به همین سبب، تقریبا در همه سیسمونی‌های نوزادان، حداقل یک بطری شیر به چشم می‌خورد. لیلی از چهارماهگی به پسرش امیراعلا شیرخشک می‌دهد و دلیل این کار را پیشگیری از کاهش وزنی نوزاد و جبران کمبود احتمالی شیر مادر عنوان می‌کند. اما دکتر حمیدرضا شکراییان، متخصص اطفال و نوزادان، این امر را نادرست می‌داند و می‌گوید: «لفظ شیر کمکی خیلی مرسوم شده است و عده زیادی از مادران بدون نظر پزشک با دیدن گریه‌های شبانه نوزادشان، به‌طور خودسرانه اقدام به دادن شیرخشک به بچه‌ای می‌کنند که شیر مادر می‌خورد.» او تاکید می‌کند: «بچه‌ای که شیر مادر می‌خورد نیازی به شیرخشک ندارد و این موضوع که می‌گویند شیر مادر کم است، از لحاظ علمی ثابت نشده است. شیرخشک به نوزادان دوقلو یا بچه‌هایی تجویز می‌شود که مادر به دلیل مشکلات مادرزادی یا اعمال جراحی پستانی، قادر به شیردهی نیست یا داروهای خاص با منع شیردهی مصرف می‌کند.» او گریه شبانه را دلیل کمبود شیر مادر نمی‌داند و می‌افزاید: «کاهش وزن‌گیری و رشد بچه می‌تواند ما را به سوی انتخاب شیرخشک سوق دهد.» ترکیب اصلی در اکثر شیرخشک‌های امروزی، شیر گاو است ولی شیر گاو قبل از استفاده در شیرخشک به میزان زیادی تغییر داده می‌شود. غلظت پروتیین‌ها در شیر معمولی گاو بالاست و هضم این پروتئین‌ها برای نوزاد بسیار سخت است. سازندگان شیرخشک برای حل این مشکل، کربوهیدرات (مواد قندی)، پروتئین و چربی شیر گاو را تغییر می‌دهند و انواع ویتامین و مواد معدنی از جمله اسید فولیک (ویتامین B۱۲)، روی و آهن را که در شیر معمولی گاو میزان آنها کم است به آن می‌افزایند.

به گفته دکتر شکراییان، ۹۹درصد انواع شیرخشک‌های معمولی تفاوتی با هم ندارند و به همین دلیل پزشکان در انتخاب نوع شیرخشک سختگیر نیستند. او می‌گوید: «هر مارکی که برای بچه شروع شود و مشکلی ایجاد نکند، محبوب‌ترین شیرخشک است اما این نوع شیر برخلاف شیر مادر نمی‌تواند در محیط بیرون نگهداری شود و در صورت نگهداری در یخچال باید این زمان به بیش از چهار تا شش‌ساعت نرسد.»

با همه این حرف‌ها، این پزشک متخصص توصیه می‌کند مادرانی که به بچه‌هایشان به هر دلیلی شیرخشک می‌دهند، از شیشه‌شیرهای با کیفیت بهتر استفاده کنند و سر شیشه‌ها را نسبت به سن فرزندشان تعویض کنند و هنگام ضدعفونی‌کردن شیشه‌ها در فواصل، مرتب از آب جوش استفاده کنند و دقت داشته باشند که هنگام نوشیدن شیر، هوای اضافی وارد معده شیرخوار نشود.

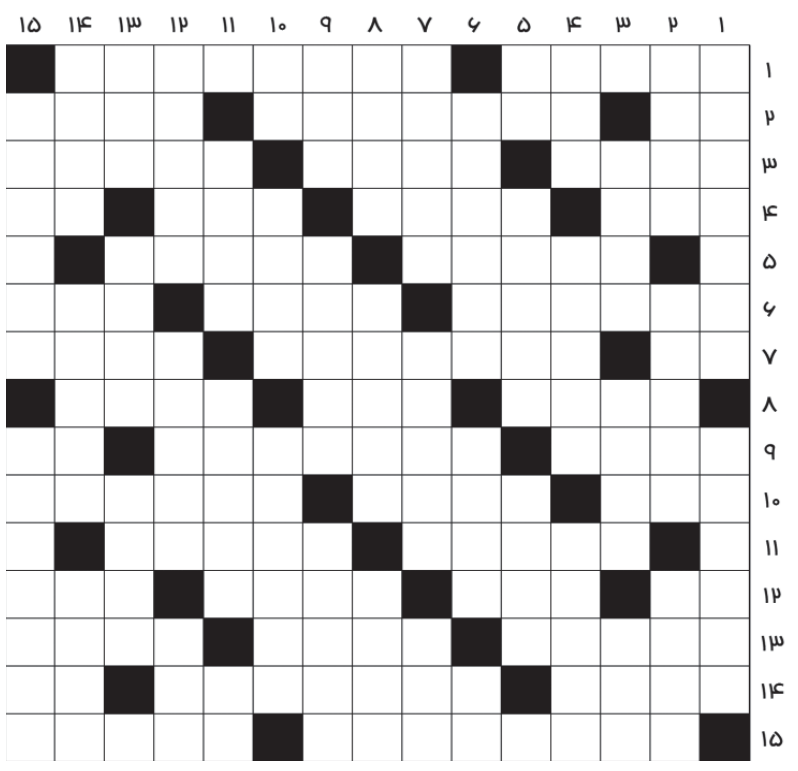
جدول ۲۰۳۵ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱ - شهری در استان فارس - همسر بخت‌النصر که باغ‌های معلق بابل برای او ساخته شد ۲ - پهلوان - گیاهی آبزی از خانواده جعفری - رها ۳ - سخن چین - مقابل بیداری - خداشناس ۴ - از اجزای شلوار - از خلفای بنی‌امیه - به صورت عمده - محکم‌کردن ۵ - چراغ خوراک پزی قدیم - مکانها ۶ - از ارتفاعات استان یزد - کاشف قانون وراثت - قوم آتیلا ۷ - مخترع تلفن - ورزش تناسب اندام - تحریف ۸ - در توضیح کلام به کار می‌رود - خودروی فرانسوی - اروپا ۹ - آسیب و صدمه - به گردش در آوردن - صوت شگفتی ۱۰ - طلا - خرید غیرنقدی - ضربه‌ای با پا ۱۱ - خارشتر - تقاضای انجام کاری ۱۲ - آبکی - خطایی در بسکتبال - نیستی و فنا - چین و چروک پوست ۱۳ - بر یکدیگر اثر گذاشتن - بزرگان - نزاع ۱۴ - شهره آفاق - بهترین استفاده از زمان و امکانات موجود برای رسیدن به هدفی معین - نت سوم ۱۵ - طلبکار - رشوه‌خواری.

عمودی:

۱ - بیان رسمی مخصوص نامه‌های اداری برای اول شخص - قرار دادن ۲ - باریک و کشیده - کاخی در فرانسه - آهار ۳ - پدر - در قدیم می‌سوزاندند تا محیط خوشبو شود - دیروز عرب‌ها ۴ - اسب چاپار - دیواره‌ای برای جلوگیری از جریان آب - انسان‌بودن ۵ - خرس فلکی - زبانی از شاخه زبان‌های ژرمنی - کاشف دینامیت ۶ - عفو کردن - اعزام - شهری در آلمان ۷ - دستگاهی برای خشک کردن موی سر - آنچه بر اثر پرشدن ظرفی بیرون بریزد - شهری در استان قم ۸ - پایگاه و منزلت - تتمه حساب - جانوری از خانواده اسب ۹ - بیهوده - گوشه‌نشینی - همشیره ۱۰ - چاشنی غذایی - اثر نمایشی خنده‌آور - مشهورترین پلیس تلویزیونی فرانسه ۱۱ - دلتنگی - حکومت اتحادیه‌ای - رام نشده! ۱۲ - روژ لب - عاشق پرواز - نوعی پوست‌دباغی‌شده ۱۳ - شهر قنات و قنوت و قناعت - مخفی - نغمه و ترانه ۱۴ - اصطکاک - نقاش چیره دست هلندی قرن نوزدهم - آسودگی ۱۵ - برآمدگی منظم و متوالی - از رشته کوه‌های مهم آسیا.



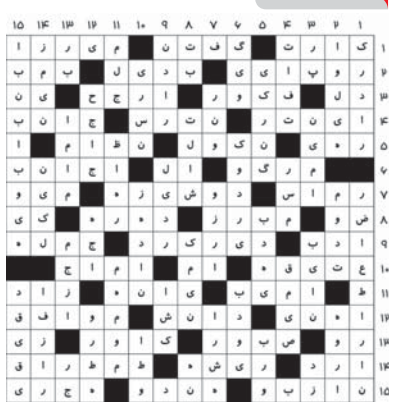
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۰۳۱

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

جدول ۲۰۳۴



سودوکو سخت ۱۰۳۲

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

سودوکو ۱۰۳۲

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