خبر

افزایش سکته‌های قلبی و مغزی با آلودگی هوا

● رئیس اداره قلب و عروق وزارت بهداشت ضمن تشریح عوارض آلودگی هوا بر قلب انسان گفت: رفع آلودگی هوا یکی از اولویت‌های بهداشتی است و به عزم ملی نیاز دارد.

دکتر علیرضا مهدوی، معاون دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، با بیان اینکه آلودگی هوا ترکیب پیچیده‌ای از ریزگردها، مایعات و گازها است، به ایسنا گفت: مطالعات مختلف نشان داده است مواجهه کوتاه یا طولانی‌مدت با ریزگردها و به‌طور کلی آلودگی هوا، باعث افزایش خطر بروز حوادث قلبی - عروقی یا سکته‌های مغزی و قلبی می‌شود. مکانیسم‌های متعددی برای این حوادث معرفی شده که افزایش انعقاد خون یا ترومبوز یکی از آنهاست. خطر انواع آریتمی‌ها در مواجهه با آلودگی هوا بیشتر است.

او افزود: یکی از مصادیق آلودگی هوا، استنشاق دود دست دوم سیگار است که از چندی پیش دوری از آن در راهنماهای درمانی بین‌المللی، پیشگیری از سکته‌های قلبی و بیماری‌های قلبی - عروقی همراه با سایر عوامل خطر توصیه شده است.

مهدوی گفت: در دهه گذشته مطالعات متعدد، شواهد بالینی و اپیدمیولوژیک قوی برای ارتباط آلودگی هوا و بیماری‌های قلبی و سکته‌های قلبی و مغزی در اختیار گذاشته است. مونوکسیدکربن، اکسیدنیتروژن، دی‌اکسید سولفور، ازن، سرب و ریزگردها در اندازه‌های کمتر از ۲.۵ تا ۱۰ میکرومتر مهم‌ترین مواردی هستند که به آن اشاره شد. این مواد با افزایش خطر بستری در بیمارستان و مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی- عروقی بوده‌اند؛ مخصوصا در افرادی که دچار نارسایی احتقانی قلب یا آریتمی قلبی یا هر دو آن هستند.

رئیس اداره قلب و عروق وزارت بهداشت تصریح کرد: هریک از موارد یادشده به نحوی بر سلامت قلبی و عروقی تاثیر می‌گذارند یا در صورت ابتلا به بیماری قلبی، آن را تشدید می‌کنند. بیشترین علل مرگ‌ومیر ناشی از آلودگی هوا، اغلب در کشورهای اروپایی به علت سکته‌های قلبی و مغزی بوده است. بیماری‌های قلبی - عروقی تنها عارضه مواجهه با آلودگی هوا نیست و انواع بیماری‌های مزمن تنفسی و بسیاری از بیماری‌های دیگر ناشی از آلودگی هوا هستند.

او افزود: آنچه مسلم است، آلودگی هوا نقش بارز و چشمگیری در سلامت انسان و کاهش امید به زندگی دارد. وقتی مدارک مستدل درباره نقش دود دست دوم سیگار در بروز انواع بیماری‌های قلبی و ریوی در دست است، تصور آنکه سایه انواع آلودگی‌ها چه سرنوشتی برای انسان رقم می‌زند، دور از ذهن نیست.

وی در پایان تأکید کرد: با توجه به موارد فوق، باید یادآور شد مانند بیماری‌های غیرواگیر، رفع آلودگی هوا نیز یکی از اولویت‌های بهداشتی است و صد البته مسئولیت آن تنها متوجه یک ارگان یا سازمان یا یک وزارتخانه نیست، بلکه همه مردم، صنایع، سازمان‌ها، وزارتخانه‌ها و... به نحوی در آلودگی هوا و تلاش برای رفع آن نقش دارند. رفع آلودگی هوا به عزم ملی نیاز دارد. تصور اینکه یک یا چند عامل برای آلودگی هوا وجود دارد، تصوری باطل است و راه‌های رفع آن پیچیده و نیازمند مشارکت‌های همگانی است.

میزگردی با حضور وکلای تهیه‌کننده پیش‌نویس قانون منع خشونت خانگی

قانون ما هوای زنان را ندارد

شهرزاد همتی: حدود دو سال پیش، در کانون وکلای دادگستری، از پیش‌نویس قانون منع خشونت خانگی علیه زنان که توسط جمعی از وکلا نوشته شده بود رونمایی شد؛ قانونی که با لایحه تأمین امنیت زنان که در سال ۹۶ تهیه شد و هنوز هم تکلیفش مشخص نیست متفاوت است و به صورت مشخص به تأمین امنیت زنان در خانواده می‌پردازد. این وکلا پس از مطالعه قوانین کشورهای همسایه و هم‌مذهب، تصمیم گرفتند پیش‌نویس قانونی با ۵۲ ماده را تهیه کنند و در اختیار قانون‌گذاران و مسئولان حوزه زنان بگذارند. پس از جلسات مشترکی که با تهیه‌کنندگان قانون تأمین امنیت زنان در برابر خشونت داشتند، اما به‌یک‌باره این جلسات متوقف می‌شود و کار به جایی نمی‌رسد. شیما قوشه، زهرا مینویی و ثمین چراغی، سه وکیل از شش وکیلی بودند که در تدوین این پیش‌نویس حضور داشتند. آنها در گفت‌وگویی با «شرق» به بررسی وضعیت زنان در قوانین مدنی ایران پرداخته‌اند که در ادامه خواهید خواند.

زهرا مینویی: ما که تصمیم گرفتیم در مورد مسئله خشونت خانگی پیش‌نویس قانونی تهیه کنیم، عموما وکلایی بودیم که در کار متوجه خلأهای قانونی در زمینه خشونت خانگی شدیم. هرکداممان بارها با زنانی مواجه بودیم که به‌ویژه در خانواده تحت خشونت قرار گرفته بودند و وقتی به دادگاه یا به ما مراجعه کرده بودند این‌قدر دست ما به لحاظ قانونی بسته بود که نمی‌توانستیم کمکشان کنیم یا خودشان در پروسه کیفری و حقوقی که وارد شده بودند این‌قدر به موانع و مشکلات برخورد کردند که پرونده‌شان را نیمه رها کردند. همه اینها باعث شد فکر کنیم چرا قانونی نداریم که از زن خشونت‌دیده حمایت کند؟ چرا اثبات خشونت خانگی در قانون ما این‌قدر سخت و عملا ناممکن است؟ چرا زن‌ها از علنی کردن خشونت می‌ترسند؟ چرا هروقت مطرح کرده‌اند پرونده‌شان بسته شده؟ همه این چراها باعث شد بررسی کرده و متوجه شویم در قانون فعلی هیچ پشتوانه قانونی‌ای نداریم و خشونت خانگی آن‌طور که در کشورهای خارجی جرم‌انگاری شده در قانون ما وجود ندارد. بهترین کار این بود که ببینیم کشورهای دیگر در این زمینه چه کرده‌اند که دوباره‌کاری نکنیم. یک‌سری از دوستان در گروه‌های دیگر به ما کمک کردند که لوایح خشونت خانگی را که در بیشتر کشورهای پیشرفته و مسلمان وجود داشت ترجمه کردند. در مرحله اقدام، ترجمه‌ها را جمع و شروع به خواندنشان کردیم. عموما توجهمان را بر قوانین کشورهای مسلمان گذاشتیم، چون فکر کردیم می‌توانیم از آنها کمک بگیریم و به کانسپت ما نزدیک‌تر هستند. خیلی از کشورها مثل مالزی، اندونزی، افغانستان، پاکستان، هند، لبنان و تایلند قانون خشونت خانگی را دارند. کشورهای پیشرفته هم مثل فرانسه، آمریکا، اتریش و کشورهای اروپایی هم دستورالعمل‌هایی دارند. سعی کردیم نقاط ضعف و قوت این قوانین را متوجه شویم و بتوانیم تحلیل کنیم در هر زمینه چه مواردی را پیش‌بینی کرده‌اند؛ مثلا برای قربانی و بزهکار چه راهکارهایی را پیشنهاد داده‌اند. از جمع‌بندی این موارد سعی کردیم پیش‌زمینه‌ای برای خودمان تعریف کنیم و با توجه به قوانینی که خودمان داریم سعی کردیم در بخش‌های مختلف لایحه پیشنهادی خودمان را بنویسیم. با توجه به ضعف‌هایی که وجود دارد، آیین دادرسی کیفری که درحال‌حاضر وجود دارد و مواردی که خوانده بودیم سعی کردیم پیش‌نویس خودمان را داشته باشیم که کار سختی بود، چون ما قانون‌نویس نیستیم و هیچ‌کداممان تا به حال این کار را تمرین نکرده بودیم، در نتیجه چند سال طول کشید و جلسات متعددی بین خودمان داشتیم. شش نفر (من، شیما، ثمین، جلوه، مریم کیان‌ارثی و سارا عَلَم) به طور ثابت بودیم. از ابتدا با افراد دیگری و با تعداد بیشتر شروع به کار کردیم. من از ابتدا بودم. خیلی از پنجشنبه‌ها دور هم جمع می‌شدیم و مشقمان را تمرین می‌کردیم. به شیوه بارش افکار سعی کردیم بلندبلند با هم فکر کنیم و فکرها را روی کاغذ بیاوریم. از اول هم می‌دانستیم ممکن است کارمان نقص‌های زیادی داشته باشد، چون ما قانون‌نویس نیستیم و نوشتن قانون یک فن است.

این لایحه را به کسی تحویل دادید؟

زهرا مینویی: وقتی متوجه شدیم در زمینه لایحه تأمین از طرف ریاست‌جمهوری کار می‌کنند با خانم مولاوردی ارتباط گرفتیم و فکر کردیم ما تجربه‌ای داریم و چیزی را که نوشته‌ایم به ایشان ارائه دهیم و بخواهیم در نوشتن لایحه تأمین امنیت به متن ما هم توجه شود، چون معتقد بودیم قانون نباید از بالا نوشته شود. وقتی نظرات مردم در نوشتن قانون لحاظ شود می‌تواند تاثیرگذار باشد و قانون غنی‌تر نوشته شده و همه‌فهم خواهد بود. قانون‌هایی که نوشته می‌شوند لزوما در زمان اجرا کاربردی و مفید نیستند، چون کسانی که قانون را می‌نویسند آدم‌های فنی اهل مطالعه‌ای هستند که کار عملی نکرده‌اند. در نوشتن این قانون هم یک‌سری استادان خبره و سرشناس بودند که کار عملی نکرده و به خلأهایی که ما هر روز می‌دیدیم برخورد نکرده بودند. همین پروسه را برای خانم مولاوردی تعریف کردیم و خواستیم در نوشتن لایحه تأمین امنیت، هم ما را دعوت کنند و هم نوشته ما را در نظر بگیرند. ایشان چند جلسه ما را دعوت کرد، ولی به نظر می‌رسد از جایی به ایشان گفته بودند این کار را ادامه ندهد و ما دیگر دعوت نشدیم، اما در آن جلسات بخش‌هایی از لایحه تأمین امنیت را خواندیم. در ۲۰، ۳۰ ماده‌ای که ما حضور داشتیم سعی کردیم نظراتمان را بدهیم.

بعد از این جلسات با دولت انگار همه چیز یکباره متوقف شد، درست است؟

شیما قوشه: بعد از چند ماه، هم‌زمان در حال تکمیل لایحه خودمان بودیم، وقتی از دولت خبری نشد به نظرمان رسید ما توانایی ادامه بیشتر از این را نداریم. جلسه هم‌اندیشی‌مانندی در کانون وکلا برگزار کردیم. جلسه‌ای داشتیم با وکلایی که در این حوزه کار کرده‌اند و چند نفر از فعالان مدنی در حوزه زنان. به همه آنها لایحه را دادیم، جلسه به صورت ورک‌شاپ بود که خواستیم اگر کاستی می‌بینند، نظر بدهند. در آن جلسه نظراتی داده شد و در نهایت دو روز بعد از این ماجرا، قبل از اینکه وقت کنیم آن نظرات را اعمال کنیم، از اصل لایحه خودمان در کانون وکلا رونمایی کرد. فرق کار ما با کار معاونت این است که ما فقط در مورد خشونت خانگی کار کردیم و خیلی با هم جلسه داشتیم که کار ما هم کلی باشد یا نه. ولی به دلایلی فقط در مورد خشونت خانگی کار کردیم و معاونت به صورت کلی خشونت علیه زنان در همه فضاهاست که خشونت در فضای مجازی را ندیده و جایش خالی است.

ثمین چراغی: عمده‌ترین کار کارزاری که بعد از رونمایی ما شکل گرفت، این بود که می‌خواست درباره این قانون اطلاع‌رسانی کند و کار مثبتی که انجام داد و در توان ما نبود، در شهرستان‌های مختلف بعضا با کمک کانون کرمانشاه و قزوین، کارگاهی آموزشی برگزار کردند که شامل فعالان مدنی حوزه زنان و وکلا بود که نظرات زیادی دادند و یک‌سری‌ها جای بحث داشت یا در مورد توانمندی زنان بود که اصلا جزء کار ما نبود. بچه‌های کارزار هم بعد از رونمایی ما یک‌سری نقد و نظرها گرفتند. بعد از آن چند جلسه گذاشتیم که یک‌سری موارد را اصلاح کنیم اما هنوز هم کار ما به طور کامل تمام نشده و اصلاحاتی جزئی مانده. جلسات دیگری که با معاونت داشتیم برای تصویب‌کردن قانون بود و فقط برای لایحه تأمین امنیت نبود.

شیما قوشه: بعد از اینکه لایحه تأمین امنیت از طرف دولت مطرح شد که تمام شده و برخی نهادها ظاهرا خیلی از موارد را حذف کردند، امسال به ذهن ما رسید با توجه به اینکه لایحه‌ای که دولت تهیه کرده به هر دلیل فعلا به مجلس نرسیده، امسال مستقیما پیشنهادی به مجلس بدهیم که لایحه ما را که فقط درخصوص خشونت خانگی است، به صورت طرح مطرح کند. یکی از نگرانی‌های من این بود که نگویند موازی‌کاری می‌شود اما متوجه شدیم هرچند در لایحه تأمین امنیت به صورت نیم‌بند در مورد اسیدپاشی هم صحبت شده اما فراکسیون زنان مشخصا طرحی در مورد اسیدپاشی مطرح کرده و دیدیم اگر بحث موازی‌کاری باشد، آن هم می‌تواند موازی باشد. چون به آن ایرادی گرفته نشده این هم ممکن است انجام شود. با خانم سیاوشی در جلسه‌ای این موضوع را مطرح کردیم که استقبال کردند. لایحه‌مان را به ایشان دادیم و لایحه نهایی بعد از اصلاحات قوه قضائیه را هم گرفتیم که ببینیم در نهایت به چه صورت شده است. این موضوع را پذیرفتند و گفتند استعلامی از طرف خانم ابتکار به عنوان معاونت زنان از قوه بگیرند که اگر قرار است به این زودی برنگردد، به عنوان طرح در مجلس مطرح کنند که خبری نشد. احتمالا به دلایل مختلفی این هم مسکوت مانده اما این‌طور نیست که ما در موردش کار نکنیم. ما به عنوان زنانی که هم تجربه عملی داریم و هم ممکن است اطلاعاتمان نسبت به زنان عادی جامعه در مورد خلأهای قانون بیشتر باشد، به عنوان یک شهروند و بعد به عنوان زن و وکیل مطالبه می‌کنیم. امیدواریم این حرف به نتیجه برسد. اما لایحه‌ای که مطرح شد و گفت جرم‌انگاری زیاد است، متأسفانه تبدیل به شیر بی‌یال و دم و اشکم شده که خیلی بود و نبودش تفاوتی ندارد. اگر با همین شکل تصویب شود، ممکن است در بخش فرهنگ‌سازی کمک کند؛ مثلا برای وزارت آموزش و پرورش و علوم وظایفی تعیین شود. در مورد اسیدپاشی یک نیم‌بند دارد و گفته شده اگر از طریق اسیدپاشی باشد جزء انواع مشدده جرم محسوب می‌شود و در واقع مجازات سنگین‌تر می‌شود. اما این مسئله را به عنون دغدغه شخصی‌مان پیگیری می‌کنیم. نسخه دولت خیلی مثبت بود ولی حذف شد. مثلا در نسخه نهایی که از قوه قضائیه به دست آمده، گفته شده اگر عمل جنسی متعارف بدون رضایت زن به صورت مستمر یا به صورت خشونت‌بار باشد، خشونت است، یا باید نامتعارف باشد یا مستمر باشد؛ پس یک بار جرم نیست. قانون پیش‌بینی کرده بود هرکس از خشونت علیه زنان مطلع شود، وظیفه دارد اطلاع دهد وگرنه جرم‌انگاری صورت گرفته؛ در نسخه جدید در مورد پزشکان، وکلا و مددکاران گفته شده که باید اطلاع دهند اما گفته نشده در صورت اطلاع‌ندادن چه خواهد شد. نسخه دولت خسارت معنوی را پیش‌بینی کرده بود که با وجود اینکه می‌تواند دیه بگیرد به صورت معنوی می‌توانست خسارت مطالبه کند. در قانون قبل گفته شده بود اظهارات شاکی اقرار علیه خودش نیست. یکی از مشکلاتی که در آزار جنسی داشتیم، این بود که اگر زنی بگوید من رابطه جنسی داشتم و قضیه به خشونت و تجاوز رسیده است، این اظهار را هم به عنوان اقرار بر رابطه جنسی محسوب می‌شد و ممکن بود در معرض صدور حکم باشد. در نسخه دولت گفته شده بود اظهارات شاکی اقرار علیه خودش نیست که این هم حذف شده. در مورد هزینه دادرسی هم دولت اشخاص را کلا معاف کرده بود؛ قوه قضائیه گفته اگر بزه‌دیده عدم تمکن مالی داشته باشد معاف است.

زهرا مینویی: به نظر من سیاست‌ها درباره لایحه تأمین امنیت مثل سیاست یک بام و دو هواست. مشکل این است که به هر دلیل با هر راهکاری می‌خواهند آمار طلاق را کم کنند. الان آمار طلاق خیلی بالاست و اینها تصور می‌کنند هرچه پروسه طلاق‌گرفتن را سخت‌تر کنند و دست و پای زنان را در مراجعه به قانون ببندند؛ آمار طلاق پایین می‌آید. در حوزه خشونت هم تصور می‌کنند که هرچه این لایحه را از حالت کاربردی خارج کرده و مجازات‌ها را حذف کنند، عملا زنان نمی‌توانند به‌عنوان دستاویزی از این لایحه استفاده کنند و به طلاق برسند، می‌خواهند صرفا شبیه یک بیانیه شیک دربیاورند که هیچ اثر اجرائی ندارد، مثل منشور حقوق شهروندی. بزرگ‌ترین اشتباهشان این است که اگر زن بتواند در دادگاه ثابت کند که کتک خورده، اولین اتفاق این است که یک طلاق بیشتر رخ خواهد داد. درصورتی‌که اساسا این اتفاق نمی‌افتد.

ادامه در صفحه ۱۳

نگاه

سخنگوی وزارت بهداشت اعلام کرد

آمار مرگ‌ومیر مادران باردار

● **شرق:** سخنگوی وزارت بهداشت با اشاره به شاخص مرگ‌ومیر مادران باردار در کشور، درباره وضعیت کشور در زمینه تعداد پزشک متخصص گفت: هنوز در کشور کمبود متخصص وجود دارد و یکی از علل اصلی آن توزیع و نحوه استقرار متخصصان است. ایرج حریرچی با بیان اینکه کاهش مرگ و عوارض ناشی از بارداری و زایمان در مادران باردار یکی از شاخص‌های مهم بهداشتی درمانی در هر کشوری است، گفت: بارداری و فرزندآوری یکی از شیرین‌ترین خاطره‌های خانواده‌هاست و قاعدتا خانواده‌ها انتظار ندارند که با عوارض و مرگ‌ومیر همراه باشد، ولی در سال‌های قبل از پیروزی انقلاب تعداد زیادی از زنان جوان ایرانی حین بارداری و زایمان یا بعد زایمان دچار مرگ یا عوارض قابل توجه می‌شدند. وی افزود: خوشبختانه با اقدامات انجام‌شده در ۴۰ سال اخیر، میزان مرگ‌ومیر مادران باردار در ایران به میزان بسیار قابل توجهی کاهش یافته است. همه کشورهای جهان تحت عنوان اهداف توسعه هزاره متعهد به کاهش ۷۵درصدی میزان مرگ‌ومیر مادران باردار در دوره ۲۵ساله ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۵ شده بودند. در آخرین گزارش سازمان جهانی بهداشت که در سال ۲۰۱۶ منتشر شده، کشور ایران جزء موفق‌ترین کشورها در دستیابی به این هدف توسعه هزاره اعلام شده و جمهوری اسلامی ایران بیش از ۷۵ درصد مرگ‌ومیر مادران را کاهش داده است. هدف اصلی ایران و دیگر کشورها در مقطع زمانی کنونی پایان‌دادن به مرگ‌های قابل اجتناب مادران باردار است. حریرچی با بیان اینکه شایع‌ترین علت پذیرش در کل بیمارستان‌های کشور، زایمان است، ادامه داد: در سال ۹۵ در کشور یک‌میلیون‌و۲۸۰هزارو۵۴ زایمان چه به صورت طبیعی و چه به صورت سزارین انجام شده که از این میزان زایمان ۲۷۷ مورد مرگ‌ومیر مادران باردار در کل کشور بوده است. به عبارت دیگر از هر ۱۰۰ هزار زایمان، ۱۸.۱ مورد مرگ‌ومیر داشته‌ایم که نسبت به سال‌های گذشته و نسبت به کشورهای مشابه آمار بسیار خوبی است. در ۲۵ سال پیش این آمار ۹۰ مورد مرگ‌ومیر زنان باردار به ازای هر ۱۰۰ هزار زایمان در کشور بوده است. در سال ۱۳۵۶ تعداد مرگ‌ومیر مادران ۲۷۴ در ۱۰۰ هزار زایمان بوده که رسیدن به عدد ۱۸.۱ در ۱۰۰ هزار نشان‌دهنده کاهش بیش از ۹۳درصدی در مرگ‌ومیر مادران در ۴۰ سال بعد از انقلاب است. وی ادامه داد: با وجود این کاهش چشمگیر و این موفقیت عظیم هنوز باید اقدامات دیگری برای کاهش مرگ‌ومیر مادران باردار خصوصا در بعضی استان‌ها انجام شود. هدف اصلی وزارت بهداشت، کاهش مرگ‌ومیر مادران به زیر ۱۰ در هر ۱۰۰ هزار مورد زایمان یا کمتر از یک مورد مرگ‌ومیر در هر ۱۰ هزار زایمان است. دو علت اصلی مرگ‌ومیر مادران خونریزی و مسمومیت حاملگی است. یک موضوع زمینه‌ای در میزان مرگ‌ومیر مادران، افزایش سن بارداری است. میزان مرگ‌ومیر مادران باردار در سنین بالاتر از ۳۵ سال سه برابر مادران زیر ۳۰ سال و در مادران باردار بیش از ۴۰ سال بیش از چهار برابر مادران زیر ۳۰ سال است. حریرچی همچنین گفت: در شش‌ماهه اول سال ۹۷ آمار سزارین کل کشور ۵۰ درصد بوده که نسبت به شش‌ماهه اول سال ۹۶ کاهش داشته است. آمار سزارین نخست‌زا از ۴۸.۳ درصد در شش‌ماهه اول سال ۹۶ به ۴۷.۵ درصد در شش‌ماهه اول سال ۹۷ رسیده است. گرچه در سال‌های بعد از اجرای طرح تحول سلامت، روند کاهشی در میزان سزارین ایجاد شده و از رقم ۵۶ و ۵۵.۶ درصدی سزارین کل و سزارین نخست‌زا به ارقام ۵۰ و ۴۷.۵ درصدی رسیده است.

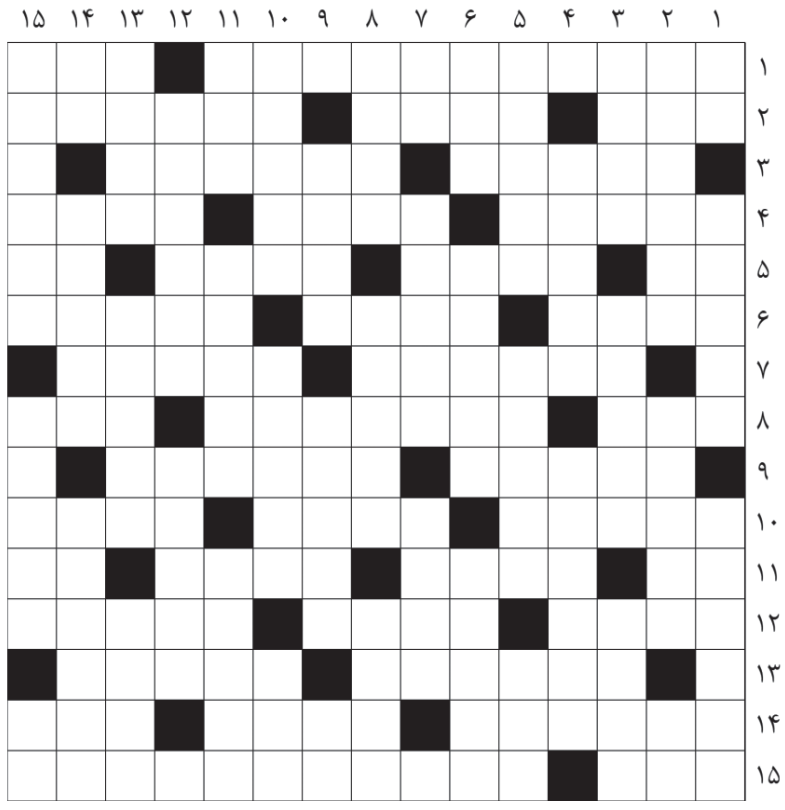
جدول ۳۲۷۸ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- دونعمتی که از دیدگاه پیامبر اکرم(ص) قدرشان شناخته نمی‌شود- مجرد ۲- مرزبان- خواب کودکانه- نوعی انگور سیاه ۳- بشر- عامل ایجاد بیماری ۴- مجمع‌الجزایر میان آمریکای شمالی و جنوبی- لغوکردن- دریاچه‌ای در مرز قزاقستان و ازبکستان ۵- یکدندگی- رزق- یکپارچه و هماهنگ- بخیل ۶- نامی دخترانه- ایالتی در آمریکا- محروم ۷- محوطه مخصوص اعتکاف در مسجد- حمال ۸- فریاد مهیب- راسته‌ای از پستانداران- به یکباره ۹- نگهبان در- لجباز ۱۰- خصوصیت- مروارید- سالک ۱۱ - شماره همین ردیف- سست- نخست‌زاده- زائوترسان ۱۲- نامشخص- شیره چغندر- میکروب‌های کشته یا ضعیف‌شده بیماری که به بدن تزریق می‌شود ۱۳- واحدی برای اندازه‌گیری توان الکتریکی- پرورش ۱۴- همسایه کنگو- واحد شمارش صابون- خوردن ۱۵- عقیده- اثری به قلم سیدنی شلدون نویسنده آمریکایی.

عمودی:

۱- صدمه- نوعی سالاد- مقروض ۲- واسطه- رادار- بوی رطوبت ۳- شهری در فرانسه- تخلیه‌شدن ذخیره باتری- همه‌باهم ۴- تشنه نیست- مشاجره و جروبحث ۵- درخشندگی- خصلت‌های نیکو- رشته‌کوهی در مرکز اروپا ۶ - حمام یک‌نفره- از میوه‌های روغنی- صاف و مسطح ۷- نت پنجم- آستانه- فیلمی ساخته داریوش مهرجویی با بازی لیلا حاتمی ۸- شیشه آزمایشگاهی- بداخلاق- پرهیزکاری ۹- تاراج- میوه تابستانی- اشاره به‌دور ۱۰- چراغ- سودمند و پرثمر- ظاهرا اولین‌بار برای موش اختراع شد ۱۱- تیره- مسجد نجف اشرف- آبگوشت ۱۲- حامی و پشتیبان- خانه زیرزمینی ۱۳- رهگذر پیاده- گناه بزرگ- موجودیت ۱۴- چادربه‌سر- ایما- حقیقی و واقعی ۱۵- کلیسایی در اصفهان- ساز زنده‌یاد همایون خرم- نفی عرب.



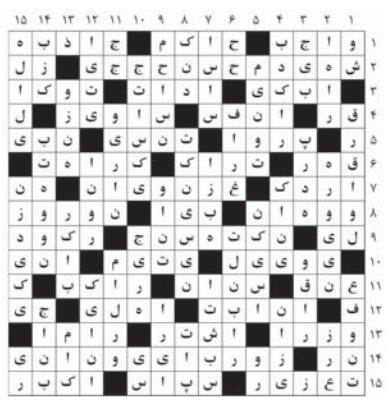
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۲۷۳

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

جدول ۳۲۷۷



سودوکو سخت ۲۲۷۴

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.

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

سودوکو ساده ۲۲۷۴

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.

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