گزارش

بایدها و نبایدهای پیشگیری از بیماری تب مالت

ایرنا: تب مالت را بیماری هزارچهره می‌نامند؛ چون موجب آسیب به قسمت‌های مختلف بدن، از جمله چشم، مغز، کلیه و مجاری ادراری، ریه، قلب، مفاصل و دستگاه گوارش می‌شود. رعایت موارد بهداشتی و مصرف آگاهانه مواد لبنی و گوشتی برای دوری از ابتلا به بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوان، از جمله تب مالت، اهمیت بسزایی دارد، موضوعی که کارشناسان امر نیز بر آن مهر تأیید می‌زنند.

محمدباقر حاج‌کاظمی، مدیرکل دامپزشکی استان زنجان، دراین‌باره گفته است: بیماری تب مالت از شایع‌ترین بیماری‌های مشترک بین انسان و دام در استان است. این بیماری در دام‌های جوان و ماده‌های غیرآبستن بدون علامت است و در دام‌های آبستن می‌تواند موجب سقط جنین در اواخر آبستنی شود.

انتقال این باکتری به انسان عمدتا از طریق مصرف شیر خام، فرآورده‌های تهیه‌شده از آن و همچنین از طریق ترشحات متعاقب سقط یا زایمان دام‌های آلوده به بیماری بروسلوز انجام می‌شود. واکسیناسیون دام به همراه رعایت اصول بهداشتی و قرنطینه‌ای نقش مهمی در کنترل این بیماری دارد. بر این اساس هنگام حمل‌ونقل و جابه‌جایی دام، قبل از هر اقدامی باید مجوز حمل از دامپزشکی دریافت شود. همچنین بررسی سابقه واکسیناسیون دام دربرابر این بیماری و صدور مجوز انتقال با در نظر گرفتن شرایط از مهم‌ترین اقداماتی است که از شیوع بیماری در بین دام و درنهایت انتقال به انسان پیشگیری می‌کند.

برخی از دامداران با این تصور غلط که مایه‌کوبی تب مالت باعث سقط جنین دام باردار می‌شود، از انجام واکسیناسیون تب مالت ممانعت می کنند که البته تیم‌های دامپزشکی با وجود باورهای اشتباه دامداران و ممانعت آنها، در سال دو بار عملیات مایه‌کوبی را برای همه دام‌های سبک و سنگین واجد شرایط انجام می‌دهند.

با اقدامات انجام‌شده طی شش‌ماهه اول امسال ۲۱۷ هزار رأس انواع دام سبک و سنگین علیه بیماری تب مالت در استان واکسینه شدند و شش‌هزارو ۳۳۹ مورد نیز نمونه‌گیری خون انجام شد. واکسیناسیون دام برای مبارزه با این بیماری و شیوع آن مرتب انجام می‌شود که بخش مهمی از گسترش آلودگی را کاهش می‌دهد، اما با این روش به‌تنهایی نمی‌توان موارد تب مالت انسانی را به صفر رساند. زیرا رعایت اصول بهداشتی و استفاده از فرآورده‌های لبنی پاستوریزه از سوی انسان‌ها اهمیت بسزایی در کاهش میزان ابتلا به این بیماری دارد. متخصصان دامپزشکی علاوه‌بر نمونه‌گیری از دام‌ها به منظور رصد، پایش و شناسایی دام‌های آلوده به این بیماری، آزمایش شیر را نیز به صورت ماهانه از تانکرهای شیر گاوداری‌های صنعتی انجام می‌دهند. از طرفی ارزیابی پایش ایمنی سرمی در دام‌های واکسینه‌شده، پایش عملیات مایه‌کوبی، انجام آزمایش‌های تشخیصی، غربالگری شیرخام، آموزش چهره‌به‌چهره دامداران و حضور کارشناسان در جوامع روستایی و مدارس، از جمله اقدامات این اداره کل در راستای مبارزه با تب مالت و اطلاع‌رسانی است که به طور مستمر انجام می‌شود. طبق پایش‌ها عمده‌ترین کانون بروز این بیماری در شهرستان خدابنده بوده و میزان شیوع این بیماری نیز در فصل بهار و تابستان بیشتر است، اما در تمامی فصول سال وجود دارد. از عموم مردم درخواست می‌شود گوشت مورد نیاز خود را از مراکز معتبر تحت نظارت دامپزشکی تهیه و شیر را هم به صورت پاستوریزه خریداری کنند. نکته مهم اینکه اگر برای خرید شیر خام اقدام می‌شود، باید حداقل پنج دقیقه بعد از رسیدن به دمای جوش، همچنان با حرارت بالا بجوشانند تا میکروب‌زدایی شود. همچنین گوشت و امعاواحشای دام نیز حتما به صورت پخته مصرف و قبل از استفاده در یخچال نگهداری شود و افراد برای حفظ سلامتی خود از خوردن گوشت تازه ذبح‌شده خودداری کنند. پنیرهای محلی باید بعد از فرآوری یک ماه در آب نمک با غلظت ۱۷ درصد خوابانده و سپس مصرف شود؛ چون خطر ابتلا به تب مالت در مصرف پنیر تازه زیاد است. نکته دیگر اینکه مصرف بستنی‌های سنتی و محلی غیرپاستوریزه که عمدتا از شیر خام نجوشیده یا کم‌جوشیده استفاده می‌شود احتمال سرایت تب مالت به مصرف‌کننده را بسیار بالا می‌برد. ارائه آموزش‌های عمومی در روستاها و شهرها اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا استفاده از شیر خام و شیر آغوز بدون جوشاندن در این مناطق رایج است و این امر خطر ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد. شیوع بیماری تب مالت در مناطق شهری پایین‌تر است، ولی همچنان بر جوشاندن شیر و مصرف فراورده‌های لبنی تهیه‌شده از شیر جوشیده توسط مردم تاکید داریم. در ضمن با توجه به رایج‌بودن استفاده از کره سنتی در نوزادان برای روان‌سازی روده، احتمال ابتلای نوزادان به تب مالت نوزادی وجود دارد که به طور جدی توصیه می‌شود از مصرف کره غیرپاستوریزه به این منظور خودداری شود. از دامداران درخواست داریم در صورت شناسایی دام‌های بیمار برای جداسازی دام‌های مشکوک و بیمار اقدام کنند و برای واکسیناسیون دام‌های سالم در سریع‌ترین زمان به ادارات دامپزشکی مستقر در شهرستان‌ها مراجعه کنند.

مروری بر شیوع اختلالات روانی در جامعه

رشد بیماری‌های خاموش

به گفته رئیس انجمن علمی روان‌پزشکان ایران افسردگی در زنان ۲ برابر مردان است

شرق: افسردگی در زنان دو برابر مردان است؛ این خبری بود که روز گذشته رئیس انجمن علمی روان‌پزشکان ایران اعلام کرد. او همچنین گفته است که افسردگی و اضطراب، شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی هستند. اگر تا یک دهه گذشته، مراجعه به روان‌شناس و روان‌پزشک به قشری خاص و طبقه اجتماعی مشخصی دلالت داشت، در سال‌های اخیر این وضعیت به طور چشمگیری تغییر کرده است. به طوری که رسیدگی به سلامت روان به یکی از ملزومات زندگی بسیاری از مردم بدل شده و حتی جای خود را با برخی دیگر از هزینه‌ها و مایحتاج زندگی جابه‌جا کرده است. البته ناگفته نماند که هزینه‌های بالای پزشکان سلامت روان، برخی را از ادامه طی این مسیر بازداشته است. زهرا زنی جوان و حدودا ۴۰ساله است. تجربه چند سال مراجعه مداوم به روان‌شناس را داشته و به «شرق» می‌گوید: «این روزها با هرکسی که حرف می‌زنم، می‌بینم مضطرب است. حتی اگر هیچ اتفاق خاصی هم نیفتاده باشد، باز هم استرس رهایم نمی‌کند. این در حالی است که من حداقل ماهی دو بار به روان‌شناس مراجعه می‌کنم و تا یک سال پیش داروهای ضد اضطراب و افسردگی هم مصرف می‌کردم. برای دوره کوتاهی بهتر شدم اما دوباره چند ماهی است که استرسی بیش از حد معمول را تجربه می‌کنم».

زهرا معتقد است که عوامل اجتماعی و سیاسی که به صورت جمعی مردم یک جامعه را درگیر می‌کند، می‌تواند عامل مهمی در بروز استرس‌های فردی باشد: «من به این خودآگاهی رسیدم که برای سلامت روانم به متخصص مراجعه کنم، دارو بگیرم و تلاشم را در سطح زندگی فردی انجام دهم. با اینکه با حقوق مختصر کارمندی هزینه‌کردن در این زمینه برایم بسیار سخت بود، اما مسئله این است که هرچه به لحاظ شخصی تلاش می‌کنیم، اما حوادث و اتفاقات اجتماعیِ پشت سر هم، دوباره ما را به کام اضطراب و افسردگی می‌کشاند. از حوادث و بلایا گرفته تا هر اتفاق دیگری مثل جنگ که این روزها حرفش در همه جا هست».

۳۰ درصد دارای اختلالات روان

وحید شریعت، رئیس انجمن روان‌پزشکان ایران، در گفت‌وگو با ایسنا گفته است که براساس نتایج آخرین پیمایش غربالگری سلامت روان، حدود ۳۰ درصد در کشور به اختلالات روان مبتلا هستند: «اگرچه برخی از اختلالات روان بسیار شایع هستند، اما آمار برخی از اختلالات روان در تمام کشورها تفاوت چندانی ندارد. میزان ابتلا به اختلالاتی که به شرایط ژنتیکی بسیار وابسته هستند، نیز حدود یک درصد گزارش شده؛ به طور مثال میزان ابتلا به «اسکیزوفرنی» در کشور و دیگر کشورها حدود یک درصد است».

او معتقد است که به طور معمول، فراوانی اختلالات افسردگی و اضطرابی در میان زنان از مردان بیشتر است؛ «میزان ابتلا به افسردگی زنان در مقایسه با مردان حدود دو برابر است. اگرچه پاسخ به پرسش «چرا میزان ابتلا به افسردگی در میان زنان از مردان بیشتر است؟»، بسیار مفصل است اما دلایلی مانند «تغییرات هورمونی» که مربوط به مسائل بیولوژیک می‌شود و همچنین دلایلی مانند «تغییر نقش افراد»، «تفاوت در نقش‌ها»، «انتظارات از زنان»، «امکانات در دسترس زنان» و «شرایطی که جامعه به زنان تحمیل می‌کند» که جزء مسائل اجتماعی هستند، در بروز فراوانی بیشتر افسردگی در میان زنان در مقایسه با مردان نقش دارند.

براساس داده‌های موجود به نظر می‌رسد شیوع اختلالات روان در سال‌های اخیر افزایشی بوده است. به‌ویژه بعد از شیوع کرونا. به طوری که وزارت بهداشت اعلام کرده بود اختلالات روان‌پزشکی بعد از همه‌گیری ویروس کرونا به حدود ۲۹ درصد رسیده است. این رقم در سال ۹۹، ۲۳ درصد اعلام شده بود. سال گذشته دبیر علمی سی‌ونهمین کنگره روان‌پزشکان ایران نیز به رشد بیشتر افسردگی در زنان اشاره کرده بود؛ اینکه این بیماری در کشور در ۲۶ سال گذشته حدود دو برابر شده است. طبق این آمار به ازای هر صد هزار نفر جمعیت مرد ایرانی، سه‌هزارو ۹۴۷ نفر و در زنان به ازای هر صد هزار نفر، پنج‌هزارو ۳۷ نفر افسرده هستند.

سال گذشته وحید شریعت، رئیس انجمن علمی روان‌پزشکان ایران، هم درباره میزان شیوع اختلالات روانی در کشور گفته بود که طبق مطالعه سال ۱۴۰۰ که در کشور انجام گرفته است، حدود ۳۰ درصد مردم در معرض ابتلا یا مبتلا به نوعی اختلال روان‌شناختی هستند که این آمار در ۲۰ سال قبل ۲۱ درصد بوده است. او میزان شیوع اختلالات روان‌پزشکی در استان تهران را نیز ۳۷ درصد اعلام کرده بود و اینکه این میزان حدود هفت درصد بالاتر از میانگین کشوری است.

بلاتکلیفی لایحه بیماران اختلالات روان

شیوع اختلالات روانی در جامعه و زنگ هشدار آن از سوی متخصصان به نحوی بوده است که در دهه ۸۰ لایحه مربوط به حمایت از بیماران مبتلا به اختلالات شدید روان‌پزشکی به مجلس رفت؛ لایحه‌ای که فرایند تدوین آن از سال ۱۳۸۲ در کشور آغاز شد و همچنان بلاتکلیف است.

در مقدمه این لایحه آمده است: «با توجه به میزان افراد مبتلا به اختلالات روانی در جامعه و هزینه‌های اجتماعی و اقتصادی سنگین ناشی از این‌گونه بیماری‌ها برای فرد و خانواده و جامعه و با عنایت به وجود خلأ قانونی درباره نحوه شناسایی این بیماران و رعایت حقوق آنان در مراحل مختلف بستری، درمان و ترخیص، در راستای ارتقای سلامت روان جامعه و رفع موانع تنش‌آفرین در زندگی فردی و اجتماعی، ترویج آموزش‌های اخلاقی و معنوی و قانون‌گذاری جامع برای حمایت از این قشر از افراد جامعه، لایحه زیر برای طی‌کردن تشریفات قانونی مربوطه تقدیم می‌شود».

این ماجرا از سال ۱۳۸۲ آغاز شد؛ زمانی که وزارت بهداشت دست به کار شد و کار تهیه و تدوین لایحه حمایت از بیماران مبتلا به اختلالات روان را به انستیتوی روان‌پزشکی تهران واگذار کرد. مهدی نصراصفهانی، روان‌پزشک و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران، مجری طرح تدوین پیش‌نویس قانون سلامت روان کشور بود و با کمک گروهی از متخصصان در دانشگاه‌های مختلف و سازمان پزشکی قانونی، با ترکیبی از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و مددکاران کار تدوین لایحه را عهده‌دار شد. خلأهای قانونی موجود یکی از مهم‌ترین دلایل تدوین این لایحه بود؛ کاری که حدود دو سال زمان برد و تیم مدنظر با مرور قوانین موجود، پیش‌نویس اولیه‌ای را فراهم کردند و آن را برای مراکز مختلفی ازجمله قوه قضائیه، وزارت دادگستری، دیوان عدالت اداری، کمیسیون‌های مختلف مجلس شورای اسلامی، شورای نگهبان، مجمع تشخیص مصلحت نظام و دانشگاه‌های علوم پزشکی ارسال کردند و نظرات متخصصان مختلف را راجع به آن جویا شدند.

این لایحه بعد از کش‌وقوس‌های بسیار در تاریخ ۲۶ فروردین سال ۱۳۹۹ در مجلس اعلام وصول شد؛ اما با گذشت چند سال هنوز راه به جایی نبرده است.

وضعیت اختلالات روانی در جهان

بسیاری از متخصصان سلامت روان بر این باورند که وضعیت سلامت روان در سطح جهان نگران‌کننده است. عده‌ای پاندمی کرونا را عامل مهمی در این روند افزایش می‌دانند. اواخر سال گذشته محققان اندیشکده Sapien Labs مستقر در ایالات متحده اعلام کردند که آمار جهانی بهزیستی روانی نشان می‌دهد که بریتانیا در سال ۲۰۲۳ از نظر خلق‌وخو، نگرش به زندگی و عزت نفس، از میان ۷۱ کشور در جایگاه ۷۰ قرار گرفته است. این در حالی است که کشورهای فقیر آفریقایی و آمریکای لاتین بالاترین امتیاز را کسب کرده‌اند.

آنها نمرات پایین بهزیستی روانی در کشورهای ثروتمند را به عوامل متعددی ازجمله اعتیاد به تلفن‌های همراه، مصرف فست‌فود، روابط دوستانه و خانوادگی ضعیف و افزایش دورکاری مرتبط می‌دانند. آنها جمهوری دومینیکن، سریلانکا، تانزانیا، پاناما و مالزی را نیز پنج کشور با بهترین سلامت روان برشمردند.

به‌تازگی فریبرز درتاج، رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران، نیز با اشاره به آمارهایی از بیماری‌های روانی در سطح جهان که بر تفکر، احساس، خلق‌وخو یا رفتار فرد تأثیر می‌گذارند، به ایسنا گفته است: آمارها حاکی از آن است که حدود ۱۹.۱ درصد از افراد در طول زندگی خود به نوعی از اختلالات اضطرابی مانند اختلال اضطراب عمومی، اختلال پانیک و فوبیاها و حدود ۸.۳ درصد از افراد در طول زندگی خود، به افسردگی مبتلا می‌شوند و «افسردگیِ عمده» یکی از شایع‌ترین انواع آن است.

او گفته که حدود ۹ تا ۱۵ درصد از افراد دنیا به‌نوعی به اختلالات شخصیتی مانند اختلال شخصیت مرزی یا اختلال شخصیت ضد اجتماعی مبتلا هستند که اختلال شخصیت مرزی (BPD) ۱.۴ درصد از این جمعیت را تشکیل می‌دهد. حدود پنج تا ۱۰ درصد از افراد به نوعی از اختلالات مرتبط با مصرف مواد (مثل الکل یا مواد مخدر) و ۳.۶ درصد به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مبتلا هستند. همچنین ۲.۸ درصد از افراد در طول زندگی خود به اختلال دوقطبی، ۱.۲ درصد به اختلال پرخوری، ۱.۲ درصد به وسواس اجباری (OCD) و ۰.۲۵ تا ۰.۶۴ درصد از جمعیت جهان به اسکیزوفرنی مبتلا هستند.

او به گزارش سازمان جهانی بهداشت هم استناد کرده و از ابتلای ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به افسردگی خبر داد: بیشترین شیوع افسردگی در افراد جوان، با بازه سنی ۱۸ تا ۲۵ساله با شیوع ۳۶.۲ درصد و سپس بزرگسالان با رنج سنی ۲۶ تا ۴۹ سال با شیوع ۲۹.۴ درصد و در افراد با سن ۵۰ سال و بالاتر ۱۳.۹ درصد اعلام شده است. همچنین شیوع در میان بزرگسالانی که دو یا چند نژاد را گزارش کرده‌اند، با شیوع ۳۵.۲ درصد در بالاترین میزان بوده و پس از آن، در بزرگسالان سفیدپوست با شیوع ۲۴.۶ درصد گزارش شده است.

خبر

کشف ۴۸۷ سلاح و مهمات شکار در تهران

ایسنا: رئیس یگان حفاظت محیط زیست استان تهران گفت: طی شش ماه نخست امسال ۵۱ قبضه سلاح غیرمجاز، ۱۸۶ مهمات گلوله‌زنی و ۲۵۰ مهمات ساچمه‌زنی کشف شده است. فرهاد زندی درباره آمار کشفیات نیم‌سال اول امسال اظهار کرد: معمولا بیشترین کشفیات را در شش ماه دوم سال داریم؛ چون پرندگان مهاجر در این شش‌ماهه وارد کشور می‌شوند و زمستان‌گذرانی می‌کنند.

او ادامه داد: بااین‌حال در شش‌ماهه اول امسال تاکنون ۵۱ قبضه سلاح غیرمجاز، ۱۸۶ مهمات گلوله‌زنی و ۲۵۰ مهمات ساچمه‌زنی کشف شده است. مقدار آتش‌سوزی مناطق چهارگانه در مجموع ۱۳ هکتار بود و اطفای حریق این ۱۳ هکتار طی ۱۰ عملیات بوده است.

رئیس یگان حفاظت محیط زیست استان تهران اضافه کرد: ۳۶ گونه پرنده شکاری هم کشف شده است و حدود ۴۴۵۰ دام مازاد یا قاچاق که در مناطق چهارگانه چرا می‌کردند از این مناطق اخراج شدند. طی شش‌ماهه دوم هم ممکن است این روند ادامه داشته باشد. همچنین ۱۳۷ گونه آسیب‌دیده یا خریدوفروش‌شده یا اهداشده برای بازگرداندن به طبیعت توسط مردم به مناطق بازپروری انتقال داده شدند. او در مقایسه با آمار کشفیات سال گذشته گفت: آمار کشفیات در شش‌ماهه اول نسبت به پارسال نزدیک به ۱۰ درصد افزایش یافته است. نشست‌ها و جلسات مختلفی با دهیارها و شوراهای مناطق داشتیم و دوره‌های آموزشی هم برگزار کردیم. مقابله با شکارچی غیرمجاز را هم از سوی مردم داشتیم و با مراکز نیروی انتظامی، پلیس‌های کوهستان و کلانتری‌ها برای جلوگیری از تخریب محیط زیست و شکار و صید غیرمجاز تفاهم‌نامه امضا کردیم و با آنها گشت‌های مشترک داریم.

زندی ادامه داد: تعداد گشت و پایش‌ها و استفاده از همیارهای محیط زیست افزایش یافته است. هم کارت همیاری صادر شده و هم سامانه ۱۵۴۰ در اختیار آنهاست تا تماس بگیرند و تخلفات را گزارش دهند. فرهنگ‌سازی مهم است، اما از سوی دیگر نیز احتمال افزایش شکار و شکارچی‌های غیرمجاز به دلیل افزایش قیمت گوشت قرمز بالا رفته است. بعضی‌ها به این دلیل برای شکارکردن وسوسه می‌شوند. رئیس یگان حفاظت محیط زیست استان تهران درباره امکانات این یگان در مواقع ضروری گفت: ما یک آمبولانس ویژه حمل گونه‌های آسیب‌دیده با کلیه تجهیزات جانبی‌اش را در اختیار داریم. اگر اتفاقی برای گونه‌های جانوری رخ دهد، می‌توانیم به‌سرعت آن گونه را به کلینیک‌های درمانی دامپزشکی منتقل کنیم.

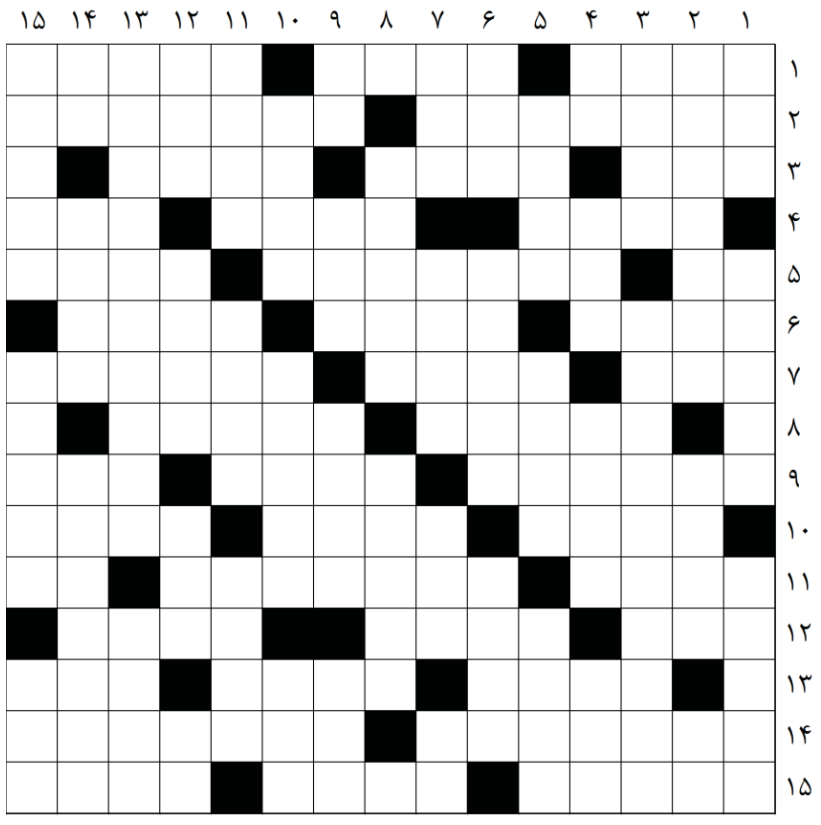
جدول ۴۸۸۸ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- خوب و پسندیده- دلتنگی- خبر خوش ۲- فضای دم‌دستی با امکان آسان از نوشیدنی‌ها- نسخه‌برداری از یک نوشته ۳- مربوط به عموم ملت- اسب سیاه- سزاوارتر ۴- با آب پاک‌کردن- کامیاب- از اعمال حج ۵- تکرار یک حرف- از فرشتگان مقرب الهی- دختر امام حسین(ع) ۶- پست و فرومایه- فرشته آسمانی- گندیدگی ۷- صد سال- مقدور و ممکن- سوره هشتادوچهارم قرآن ۸- رهبر استقلال هند که به فلسفه بی‌خشونتی اعتقاد داشت- مار افسانه‌ای ۹- عصیان‌کردن- در بیان علت به کار می‌رود- بوی نامطبوع ۱۰- پیغمبر- جنگجوی داوطلب- جانشین وضو ۱۱- سمیع- خاندان پیامبر اسلام(ص)- باغ وحش خارجی ۱۲- از ملزومات نجاری- سخن شمرده و دلنشین- مربوط به ادبیات ۱۳- الهه عشق در اساطیر یونان- شجاع- پیامبران ۱۴- صداقت عامیانه- معبد باستانی کنگاور ۱۵- از مناطقی که در عملیات بیت‌المقدس از اشغال ارتش صدام آزاد شد- بزرگ و عظیم- برادران مخترع هواپیما

عمودی:

۱- فیلمی ساخته مسعود کیمیایی- موچین- عدد ۲- تقویم- جلادهنده کفش- تکرار حرفی ۳- گرانبها و قیمتی- از غذاهای محلی کردستان ۴- ضمیر مؤنث عربی- سر بی‌مو- از ایالات آمریکا- حرف نگفتنی ۵- بخت و اقبال- کاشف قانون وراثت- جاده هموار و شن‌ریزی‌شده ۶- از اقوام آریایی- کامل‌شدن رشد میوه- فرمان توقف ۷- ماده اصلی خورش قیمه- در و پنجره بناهای قدیمی- برنج پخته آبکش‌شده- بله انگلیسی ۸- مورد تنفر- برشته و کباب‌شده ۹- نت ششم- زمین آماده کشت- تک‌خوان اپرا- ساز استاد جلیل شهناز ۱۰- گدا- از تیم‌های فوتبال باشگاهی هلند- عنصر اصلی هنر نقاشی ۱۱- پاکدامن- پرخاش، خشونت- قانون مغولان ۱۲- نوعی لباس بلند و گشاد- لرزش ناخودآگاه اندام‌ها- مزه فلفل- همه را شامل می‌شود ۱۳- داستانی از تولستوی، نویسنده روسی- جلاد استالین ۱۴- نشانه مفعولی- لایه محافظ دندان- نوعی رابطه متقابل بین دو جاندار ۱۵- خالی‌کردن- از رایج‌ترین ابزار طراحی- بت عصر جاهلی که مادر خدایان بود.

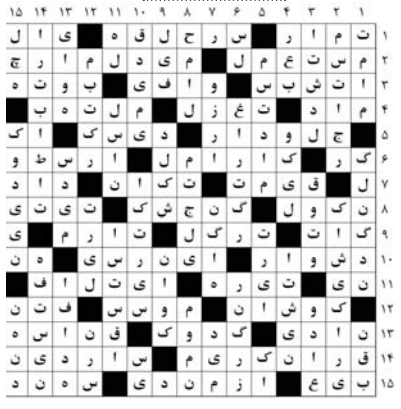


حل سودوکو ۳۸۸۳

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

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

حل جدول ۴۸۸۷



سودوکو سخت ۳۸۸۴

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

سودوکو ساده ۳۸۸۴

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