گزارش خبری

سن سکته مغزی در ایران ۱۰ سال کمتر از دنیا

ایسنا: سکته مغزی یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در جهان محسوب می‌شود و نه‌تنها برخی از مبتلایانش را به کام مرگ می‌کشاند، بلکه افراد بسیاری هم در اثر این عارضه دچار ناتوانی‌هایی می‌شوند که تا پایان عمر همراه همیشگی آنهاست.

احسان شریفی‌پور، دبیر انجمن سکته مغزی ایران، هم‌زمان با روز جهانی سکته مغزی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه دو مطالعه بزرگ درباره بروز سکته مغزی در ایران انجام شده است، اظهار کرد: وضعیت بروز سکته مغزی می‌بایست بر اساس نتایج مطالعات بزرگ انجام شود. دو مطالعه بزرگ مبتنی بر جمعیت درباره بروز سکته مغزی در خراسان، قم و مناطق مرکزی ایران در سال‌های ۲۰۱۰ و ۲۰۲۰ انجام شده است.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی درباره نتایج مطالعات بروز سکته‌های مغزی در ایران گفت: نتایج مطالعات میزان بروز سکته مغزی در ایران مشابه است؛ این در حالی است که اختلاف زمانی ۱۰ساله دارند. نتایج مطالعات بروز سکته مغزی بیانگر این است که بروز سکته مغزی در ایران حدود ۱۵۰ به ازای هر صد هزار نفر در هر سال است. البته میزان بروز سکته مغزی در کشور از متوسط جهانی بیشتر بوده و حدود ۱.۵ برابر متوسط جهانی است.

او درباره میانگین سنی بروز سکته مغزی در کشور تصریح کرد: نتایج دو مطالعه بزرگ بروز سکته مغزی بیانگر این است که سن بروز سکته مغزی در ایران حدود ۱۰ سال از متوسط جهانی کمتر است. اختلاف ۱۰ساله میانگین سنی بروز سکته مغزی در کشور از متوسط جهانی، یک نکته نگران‌کننده محسوب می‌شود و مستلزم تلاش بیشتر کادر درمان است. متوسط سن سکته مغزی در دنیا حدود ۷۵ تا ۸۰ سال و متوسط سن بروز سکته در کشور حدود ۶۵ تا ۷۰ سال است.

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب افزود: با توجه به وضعیت بروز و میانگین سکته مغزی در ایران، ریسک‌فاکتورها می‌بایست به‌طور جدی در کانون توجه قرار گیرند تا میزان بروز سکته مغزی در کشور کاهش یابد. توجه به عوامل خطر و کاهش سکته مغزی به عزم ملی و هماهنگی ارگان‌های مختلف نیاز دارد.

شریفی‌پور درباره افزایش سن و احتمال سکته مغزی توضیح داد: پس از ۵۰سالگی، سکته مغزی به ازای هر دهه دو برابر افزایش می‌یابد و اصولا برای افراد بالای ۵۰ سال است. هنگامی که از سکته مغزی بزرگسالان سخن می‌گوییم، منظور افراد ۱۸ سال تا یک فرد صدوچندساله است که در گزارش‌های مربوط به سکته مغزی ثبت شده است. بررسی نتایج مقابله‌ای پیک سنی سکته مغزی در دنیا و ایران مهم است؛ چراکه متوسط سنی پیک سکته مغزی در دنیا ۷۵ تا ۸۰ و پیک سنی سکته مغزی در کشور ما نیز ۶۵ تا ۷۰ سال است.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی درباره مرگ‌ومیر ناشی از سکته مغزی نیز گفت: مطالعات متعددی درباره مرگ‌ومیر ناشی از سکته مغزی در دنیا و ایران در دسترس است. سکته مغزی، دومین تا پنجمین علتی است که سبب مرگ‌ومیر مردمان کشورهای مختلف می‌شود و جزء علل اصلی ناتوانی به حساب می‌آید. بر اساس آمار و ارقام «سیمای مرگ ایران»، متأسفانه سکته مغزی پس از سکته قلبی سبب مرگ‌ومیر مردم کشور می‌شود.

او ادامه داد: در یک ماه اول پس از سکته مغزی، حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد مرگ‌ومیر داریم؛ یعنی از هر پنج نفری که سکته می‌کنند متأسفانه یک نفر جان خود را از دست می‌دهد.

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب درباره ضرورت توجه به زمان طلایی در مواجهه با سکته مغزی توضیح داد: خوشبختانه اگر عوامل خطر را شناسایی و کنترل کنیم، سکته مغزی قابل پیشگیری است. همچنین اگر فردی که سکته کرده در زمان طلایی به مراکز درمانی منتقل شود، قابل درمان است. منظور از زمان طلایی این است که فرد از شانس بیشتری برای اثرگذاری درمان برخوردار است.

شریفی‌پور با بیان اینکه دو روش درمانی برای سکته مغزی وجود دارد، خاطرنشان کرد: یکی از روش‌های درمانی این است که داروی حل‌کننده لخته به صورت «ترومبولیتیک» به فرد سکته‌کرده داده می‌شود. درمان از طریق «آنژیوگرافی» و «اندوواسکولار» از دیگر روش‌های درمانی سکته مغزی است که لخته خون به روش‌های «آنژیوگرافی» و «داخل رگی» از رگ مغزی خارج شده و جریان خون مغزی برقرار می‌شود. هنگامی حل‌کردن یا خارج‌کردن لخته خونی مفید قلمداد می‌شود که بافت مغزی زنده باشد. زمان زنده‌بودن بافت مغزی به عنوان زمان طلایی در نظر گرفته می‌شود.

دبیر انجمن سکته مغزی ایران گفت: این شانس وجود دارد که بافت مغزی در ۴.۵ ساعت اول پس از سکته مغزی به‌طور کامل از بین نرود. هرچقدر میزان دسترسی به خدمات درمانی سریع‌تر باشد، احتمال نجات سلول‌های مغزی افزایش می‌یابد؛ به نحوی که می‌توان دو میلیون سلول مغزی یا نورون مغزی را در هر دقیقه نجات داد.

گزارش «شرق» از وضعیت اینترنت و فیلترینگ در ایران؛ در آستانه ۲۹ اکتبر، روز جهانی اینترنت

محرومیت خود ساخته

مریم لطفی

۲۹ اکتبر روز جهانی اینترنت است؛ بزرگ‌ترین سیستمی که تاکنون به دست انسان طراحی شده است. اینترنت که در ابتدای ورود به ایران بیت‌نت خوانده می‌شد، در سال ۱۳۶۸ توسط مرکز تحقیقات فیزیک نظری و ریاضیات وارد کشور شد و از سال ۱۳۷۳ با ارائه اینترنت دایال‌آپ، دسترسی عمومی به اینترنت امکان‌پذیر شد. اما اینترنت و فیلترینگ تا حدودی شانه به شانه هم در ایران پیش رفته‌اند. موضوع فیلترینگ در ایران در اوایل دهه ۸۰ با ابلاغیه «سیاست‌های کلی شبکه‌های اطلاع‌رسانی رایانه‌ای» مورد توجه قرار گرفت و پس از گذشت بیش از دو دهه همچنان یکی از محدودیت‌های جدی در کشور محسوب می‌شود. خردادماه امسال، اندیشکده حکمرانی شریف با همکاری ایسپا (مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران) نتایج نظرسنجی‌های خود از حدود ۸۰ درصد جمعیت کشور درباره اینترنت، شبکه‌های مجازی و تأثیر سیاست‌های حاکمیتی بر آنها را با عنوان «اینترنت از نگاه مردم» منتشر کرد.

بر اساس این گزارش، مخالفان فیلترینگ در سال گذشته افزایش یافته‌اند. همچنین میزان استفاده از فیلترشکن در پایان سال به بیش از ۸۳ درصد کاربران اینترنت رسیده است. این گزارش یافته‌های جالبی دارد؛ ازجمله اینکه درصد کاربرانی که فقط از پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی داخلی یا خارجی استفاده می‌کنند، در رقابت نزدیکی با یکدیگر قرار دارند. ۲۲ درصد فقط از شبکه‌های خارجی و ۲۰ درصد از شبکه‌های داخلی استفاده می‌کنند. با این حال ۵۷ درصد مردم عنوان کرده‌اند هر دو شبکه‌های داخلی و خارجی مورد استفاده‌شان بوده است. البته ناگفته نماند که اردیبهشت امسال اعتماد با استناد به گزارش‌های غیررسمی نوشته بود: «گزارش‌های غیررسمی می‌گویند بیش از ۴۰ میلیون ایرانی کاربر اینستاگرام هستند و این شبکه، پرمخاطب‌ترین شبکه اجتماعی در ایران است. یافته‌های دیتاک نشان می‌دهد در سال ۱۴۰۱ از شش میلیون اکانت پابلیک ایرانی در اینستاگرام ۴۵۰ میلیون پست منتشر شده و کاربران ایرانی در هر ثانیه بیش از ۲۵ هزار بار پست‌های اینستاگرام را می‌بینند». در گزارش اندیشکده حکمرانی شریف با همکاری ایسپا مهم‌ترین مشکل کاربران در استفاده از اینترنت این‌گونه عنوان شده است: ۴۳ درصد کاربران مهم‌ترین مشکل خود را کندی سرعت اینترنت اعلام کرده‌اند، ۳۰.۷ درصد به هزینه‌های زیاد و ۱۸.۳ درصد به محدودیت یا فیلترینگ اشاره کرده‌اند.

این گزارش همچنین نشان می‌دهد میزان استفاده از فیلترشکن در میان کاربران اینترنت در اسفند سال گذشته نسبت به شهریور همان سال، حدود ۹ درصد افزایش یافته است. درحالی‌که استفاده از فیلترشکن توسط کاربران در شهریور ۱۴۰۲، ۷۵.۴ درصد عنوان شده، این عدد در اسفند به ۸۳.۶ درصد رسیده است. میان استفاده از فیلترشکن‌های رایگان و پولی، بیشترین سهم به فیلترشکن‌ها و پروکسی‌های رایگان اختصاص دارد (۶۷ درصد). گرچه بیشتر کاربران از مسئول اصلی فیلترینگ اظهار بی‌اطلاعی کرده‌اند، اما ۲۱.۳ درصد پاسخ‌دهندگان، شورای عالی امنیت ملی را مسئول اصلی فیلترینگ دانسته‌اند.

طرح‌های محدودکننده

در ایران در حالی به استقبال روز جهانی اینترنت می‌رویم که در چند سال اخیر طرح‌ها، لوایح و پیشنهادات در زمینه محدودیت در فضای مجازی بی‌سابقه بوده است. از طرح صیانت و به تبع آن فیلترینگ گسترده در سال‌های اخیر گرفته تا لوایحی دیگر ازجمله «لایحه حفاظت از داده‌های شخصی» که در کمیسیون حقوقی دولت تصویب شده است یا «طرح پیگیری حقوقی اخبار کذب در فضای مجازی».

همچنین مصوبه‌ای که اواخر سال پیش دبیر شورای عالی و رئیس مرکز ملی فضای مجازی درباره امکان دسترسی به سکوهای خارجی با سازوکارهای حکمرانی‌پذیر، ساماندهی پیام‌رسان‌های اجتماعی و ایجاد سامانه ملی و جامع داده ابلاغ کرد؛ مصوبه‌ای که اگرچه ابتدا سروصدای زیادی به پا کرد اما بعد معلوم شد در ادامه همان کارهای قبلی است. دری است که روی همان پاشنه گذشته می‌چرخد و حرف تازه‌ای برای گفتن ندارد.

۱۹ آذرماه سال گذشته هم چند محصول بومی جدید در پلیس فتا رونمایی شد که یکی از آنها سامانه «فارز» بود. سامانه‌ای که گفته شد می‌تواند بیش از ۶۰ درصد از بدافزارها را در فضای مجازی شناسایی و از هک‌شدن گوشی‌های موبایل توسط این اپلیکیشن‌ها جلوگیری کند. این موضوع واکنش‌های زیادی از سوی فعالان و متخصصان حوزه فناوری اطلاعات به همراه داشت و یادآور طرح ماده ۷۵ برنامه هفتم توسعه بود. طرحی که به گفته متخصصان بی‌شباهت به نتایج نصب این نیست. البته همان موقع هم تعدادی از نمایندگان مجلس از این طرح به‌عنوان سرک‌کشیدن به حریم شخصی مردم و رصد همه جزئیات زندگی خصوصی آنها یاد کردند. طرحی که هدف از آن سنجش میزان اخلاق مردم اعلام شده بود.

وعده دولت پزشکیان

حامد بیدی، کنشگر حوزه فناوری اطلاعات، به «شرق» می‌گوید که با شروع دولت جدید کارزار تازه‌ای برای درخواست رفع فیلترینگ فوری از طرف جمعی از کنشگران فناوری، جامعه‌شناسان و فعالان رسانه‌ای راه‌اندازی شده است که ظرف مدت کوتاهی ده‌ها هزار نفر آن را امضا کردند. او می‌گوید: «حالا در پی تجمع حامیان فیلترینگ موج تازه‌ای از این کارزار شکل گرفته و از ۵۷ هزار امضا نیز گذشته است. ما گزارش این کارزار را برای وزارت ارتباطات، ریاست‌جمهوری و وزیر کشور ارسال کرده‌ایم». یکی از شعارهای دولت مسعود پزشکیان، رسیدگی به وضعیت اینترنت و وعده رفع فیلترینگ بود. گرچه هنوز این شعار محقق نشده اما رئیس‌جمهور در حاشیه تقدیم بودجه ۱۴۰۴ به مجلس شورای اسلامی با اشاره به وعده‌های انتخاباتی ازجمله رفع فیلترینگ گفت: «ما حرف‌هایی که زدیم تا آخر پای آن هستیم و به وعده‌های خود پایبندیم. قطعا در تلاش هستیم تا حرف‌هایی که زده‌ایم در عمل پیاده کنیم. درخصوص رفع فیلترینگ نیز وزیر ارتباطات، اطلاعات را جمع‌آوری کرده است و این هفته در نشست سران گزارش دادند. قرار شد هم مجلس و هم قوه قضائیه و وزارت ارتباطات بنشینند جمع‌بندی داشته باشند و مراحل طی شود».

او تأکید کرد که بحث کاملا کارشناسی است و روندی که اکنون طی شده به نفع مملکت نیست و باید برگردد؛ «نحوه اینکه چگونه برگردانده شود در حال تفاهم هستیم که با هم با یک زبان و نگاه مشترک پیش برویم که اختلاف و سوءتفاهم پیش نیاید». ستار هاشمی، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات نیز به‌تازگی گفته است: «روند فیلترینگ به مصلحت نیست و چالش‌های جدیدی برای کشور ایجاد کرده است. ما این موضوع را با جدیت دنبال می‌کنیم. کیفیت شبکه و دسترسی‌ها در کسب‌وکارهای دیجیتال برای ما اهمیت دارد. اعتراض‌های زیادی در این زمینه وجود دارد و ما برای حل این مشکلات به‌جد عمل می‌کنیم. استفاده از ظرفیت بخش خصوصی در برنامه‌های‌مان هست و بر آن تأکید داریم. در تکالیف برنامه هفتم هم بر این مسئله تأکید شده است و هیچ راهی جز این نداریم». او گفته است: ما این موضوع (رفع فیلترینگ) را با جدیت دنبال می‌کنیم؛ چراکه از طرفی وعده رئیس‌جمهور و دولت بوده است و از طرفی موضع رسمی دولت به حساب می‌آید.

فرصت‌سوزی نکنیم

چندی پیش کمیسیون اقتصادی مجلس اعلام کرده بود ۶۴ درصد از مردم از فیلترشکن استفاده می‌کنند؛ اما بر اساس گزارشی که شهریور ۱۴۰۲ از سوی یکتانت منتشر شد، ۸۰ درصد کاربران در گروه‌های سنی مختلف برای ورود به شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها از VPN استفاده می‌کنند. این یعنی خریدوفروش VPN در سال ۱۴۰۱ به یک بازار ۲۵ تا ۳۰ هزار میلیارد تومانی تبدیل شده است. تمام این آمار نشان از تمایل بالای مردم به استفاده از بسترهای فیلترشده دارد.

در این گزارش ذکر شده بود که میزان استفاده از VPN در بین کاربران ۱۵ تا ۱۷ سال، ۹۷ درصد است؛ «همچنین میزان استفاده کاربران با تحصیلات ابتدایی از فیلترشکن ۶۳ درصد است؛ یعنی از هر سه کاربر ایرانی با تحصیلات ابتدایی، دو نفر از VPN استفاده می‌کنند. این نشان می‌دهد استفاده از این ابزارها دیگر مخصوص قشر تحصیل‌کرده نیست. چنین آماری می‌تواند بیانگر یکی دیگر از آسیب‌های فیلترینگ به وضعیت فرهنگی و اجتماعی جامعه باشد». مرضیه ادهم، کنشگر اینترنت و پژوهشگر فضای مجازی، معتقد است مخالفان دسترسی به اینترنت، نگاهی کودک‌انگارانه به مردم دارند. او دراین‌باره به «شرق» می‌گوید: «پیشنهاد سیم‌کارت انارستان یا محدودکردن پهنای باند و بستن یک پلتفرم خاص همگی شاهدی از این نگاه است و حتی بهانه‌کردن کودکان برای توجیه قوانین سلبی نیز از همین نگاه قیم‌مآبانه نشئت می‌گیرد. سرعت بالای تغییرات فناوری فرصت کمی را برای حکمرانان باقی می‌گذارد. رشد و توسعه، با تعامل جامعه قوی و دولت توانا ساخته می‌شود، نه اینکه یک لجاجت کودکانه باعث بحران و فرصت‌سوزی شود».

مشمولان فتا، ایرنا

خبر

ایجاد اشتغال پایدار برای زنان کاهش فقر

ایرنا: عضو هیئت‌مدیره مجمع کارآفرینی زنان ارزش‌آفرین با تأکید بر اینکه باید در لایحه بودجه سال آینده توجه ویژه‌ای به اشتغال زنان شود، گفت: ایجاد اشتغال پایدار برای بانوان منجر به کاهش فقر و بهبود کیفیت زندگی جامعه و رشد اقتصادی می‌شود.

او با اشاره به برخی موضوعات و مسائلی که قشر بانوان با آن روبه‌رو هستند، بر ضرورت توجه به موضوع آموزش و توانمندسازی حوزه زنان تأکید کرد و افزود: حمایت از بانوان در قالب ارائه آموزش‌های مختلف و با هدف توانمندسازی این قشر عظیم جامعه در بودجه باید مورد توجه باشد تا در پی این آموزش‌ها فرصت‌های شغلی جدید برای بانوان ایجاد شود.

عضو هیئت‌مدیره مجمع کارآفرینی زنان ارزش‌آفرین تأکید کرد: ایجاد اشتغال پایدار برای بانوان از موضوعات بسیار مهمی است که باید در بودجه سالانه دیده شود؛ زیرا آثار خود را در کاهش فقر، بهبود کیفیت زندگی خانواده و رشد اقتصادی کشور نشان خواهد داد. از این‌رو ضرورت دارد لایحه بودجه سال ۱۴۰۴ بر ایجاد اشتغال پایدار برای بانوان به عنوان کلید توسعه پایدار کشور توجه داشته باشد.

خضری، رفع مشکلات حوزه اشتغال و اقتصاد بانوان را کلید توسعه پایدار کشور عنوان کرد و افزود: توجه به موضوعات اقتصادی خانواده‌ها که زنان از ارکان آن هستند، می‌تواند به عنوان کلید بازکردن قفل‌های اقتصادی کشور عمل کند و موفقیت طرح‌ها و برنامه‌های عمومی و اختصاصی را افزایش دهد.

به گفته او، آسیب‌شناسی برنامه‌های بودجه سال‌های گذشته برای رفع اشکالات لایحه بودجه‌ای که به مجلس ارائه شده راهگشاست و در این زمینه معاونت ریاست‌جمهوری در امور زنان و خانواده و وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی که در حوزه توانمندسازی زنان مسئولیت دارند، می‌توانند قوی‌تر عمل کنند.

کارآفرین برتر کشور با بیان اینکه برخی مسائل حوزه زنان نیز باید از سوی قوه قضائیه، وزارتخانه‌های آموزش‌وپرورش و بهداشت، درمان و آموزش پزشکی بازنگری شود، اظهار کرد: در حوزه زنان باید از کارهای جزیره‌ای اجتناب و با مشارکت بانوان و ذی‌نفعان در این حوزه مشکلات بانوان را به دست خودشان رفع کرد.

بر اساس آخرین اطلاعات منتشرشده از سوی مرکز آمار ایران، نرخ مشارکت اقتصادی زنان در بهار امسال به ۱۴.۳ درصد رسیده است. این شاخص که بیانگر فرصت‌های حضور زنان در بازار کار است، برای زنان گروه سنی ۱۵ تا ۲۴ سال ۸.۸ درصد و برای گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال ۲۶.۴ درصد و گروه سنی ۳۰ساله و بیشتر ۱۴.۳ درصد اعلام شده است.

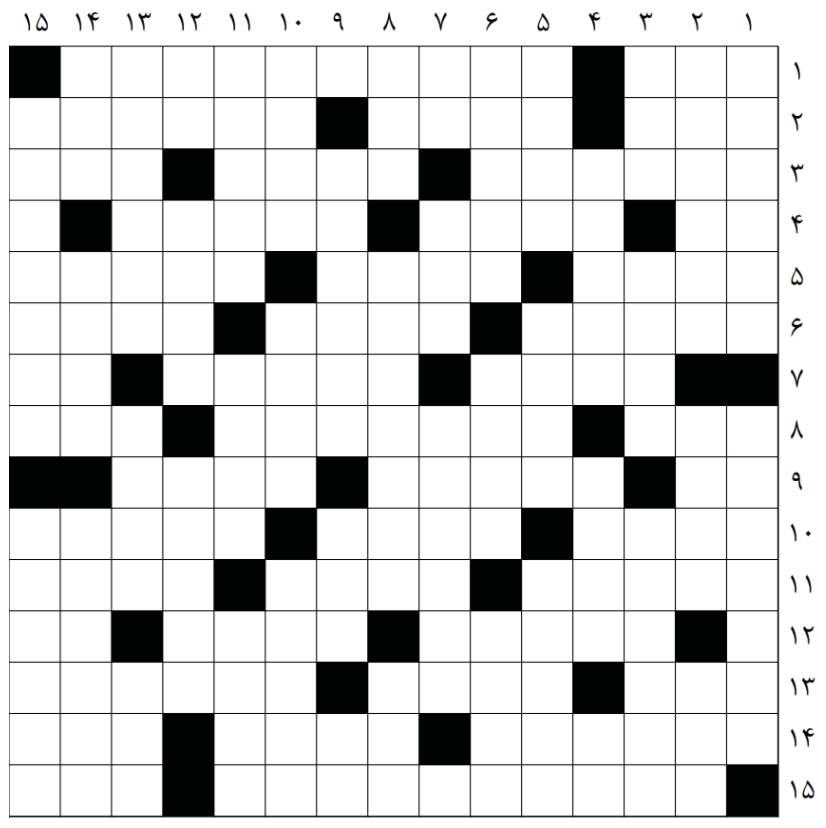
جدول ۴۹۰۱ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- طبخ غذا- رمانی از هاروکی موراکامی، نویسنده ژاپنی ۲- شوق و هیجان- شرافتمند- از گردشگاه‌های زیبای تبریز ۳- توتون قلیان- رستنی چتری- موجب شفا به لطف خدا ۴- کافی- مثل ماه- نوعی بیماری گیاهی قارچی ۵- خشنودکردن- قلعه بالای کوه- گیاهی از خانواده ریواس ۶- ایوان عبرت- نیروی یاری‌رسان- پاک از تهمت ۷- بینی- بی‌ارزش- هر یک از اخلاط چهارگانه طب قدیم ۸- پایتخت چین- تبسم شیرین- بدون استحکام ۹- درخت زبان‌گنجشک- آنچه به‌عنوان برآورده‌شدن حاجات به تنگدستان می‌بخشند- سبز تیره ۱۰- امیدوار- شرط‌بندی- مجسمه ۱۱- زن گندمگون- در و پنجره بناهای قدیمی- دیگ دهان‌گشاد ۱۲- تندیس- روی پلو ریخته و نوش جان کنید- برنج گیلانی ۱۳- زندان مسعود سعد- از اندام‌های حسی بدن- آلبومی شنیدنی با آواز شهرام ناظری ۱۴- واحد اقتصادی که برای تأمین منافع همه اعضا تشکیل می‌شود- نوعی قایق پارویی- یاری و کمک ۱۵- شهرستانی در استان خوزستان- دوره ۱۰روزه

عمودی:

۱- سطح فوقانی بالای ساختمان- حق دلالی ۲- بسیار شکیبا- بیشه- عمومی‌تر ۳- سیاه و سفیدش خوردنی است- ضمانت‌کننده- سامانه موقعیت‌یاب جهانی ۴- آماده‌کردن- گل شب‌بو- سوسن زرد ۵- ظرف بزرگ برای نگهداری مایعات- تازه‌کار- کارتن بازنشده ۶- اسباب‌بازی دختران- تکراری- فیلمی ساخته مسعود کیمیایی با بازی فرامرز قریبیان ۷- ماه دهم- موبیز- جاده ریل‌گذاری‌شده ۸- کرانه آسمان- معادل فارسی معتاد- یک نفر ۹- ظرف چای‌خوری- قدیمی‌ترین نوع خطوط شش‌گانه اسلامی ایرانی- مادر عرب ۱۰- شیون- اهل یزد- از حواریون حضرت عیسی(ع) ۱۱- سخن گستاخانه- ترس و سراسیمگی- ابریشم مصنوعی ۱۲- نگاه خیره- هیزم- انتشاریافته ۱۳- پایمال‌شده- دیسک فشرده- مقابل رفت ۱۴- میوه تابستانی- نام مادر امام زمان(عج)- عاقبت جوینده ... است ۱۵- تذکره- حساب‌شده

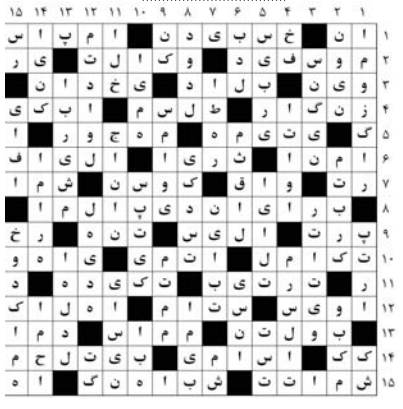


حل سودوکو ۳۸۹۶

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

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

حل جدول ۴۹۰۰



سودوکو سخت ۳۸۹۷

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.

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

سودوکو ساده ۳۸۹۷

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