

یادداشت

پلیس راهنمایی شهباییدار است؟

مهرداد محمدی

● ۱- تابستان سال ۲۰۰۳ وقتی پروازم در فرودگاه کوچک اتاوای کانادا نشست، اتوبوس حامل مسافران هواپیما که به سمت سالن ورودی می‌رفت، پشت تابلو «ایست» به‌طور کامل توقف کرد و احتمالا راننده در دلش از یک تا سه شمرد و بعد حرکت کرد درحالی که هیچ خودرو دیگری در دیدرس نبود. من که اولین‌بار بود در یک کشور پیشرفته، با قوانین رانندگی، آن‌هم در داخل فرودگاه مواجه می‌شدم، بسیار متعجب شدم که وجود آن تابلو و اجرای دقیق آن قانون چه فلسفه‌ای دارد و چطور ممکن است.

۲- در محله شما کوچه ورودممنوع (همان عبورممنوع) وجود دارد؟ حتما دارد. اگر ساعت خلوتی باشد و شما جهت قانونی کوچه را برپدید، چقدر شانس مواجه‌شدن با یک قانون‌شکن که مسیر برعکس را می‌آید برای خود قائلید؟ احتمالا زیاد. هر شهروند چندبار در سال با این صحنه مواجه می‌شود؟ احتمالا بارها. چقدر شانس ایستادن اتفاقی یک پلیس سر کوچه یا خیابانی فرعی، آن‌هم در ساعت خلوت وجود دارد؟ من معتقدم کمتر از یک در میلیون.

۳- بی‌شک اگر آمار شفاف‌ی‌که از طرف پلیس ارائه شده، با کشورهای غربی -که نوشیدن مشروبات الکلی در آنها آزاد است- مقایسه شود، دور از ذهن خواهد بود که در ساعت‌هایی خاص، به اندازه بعضی از بزرگراه‌های تهران راننده تحت‌تأثیر الکل وجود داشته باشد. آشن آن‌قدر شور است که در نمونه‌هایی که صداوسیما، رسانه رسمی کشور، از برخی رانندگان مجنون شب‌های تهران پخش می‌کند هم بسیاری تحت‌تأثیر الکل، روان‌گردان یا مواد مخدرند. چگونه است که در کشور ما متخلفان بسیار راحت‌تر از غرب وحشی این جرئت را به خودشان می‌دهند که مست رانندگی کنند؟ پاسخ ساده است: شانس گرفتارشدن توسط قانون بسیار ناچیز است.

۴- لااقل ماهی یک‌بار پیش می‌آید که برای ادای دین اخلاقی و اجتماعی‌ام به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنم، با تلفن ۱۹۷ نظارت همگانی ناجا تماس می‌گیرم و انتقاد می‌کنم، گزارش می‌دهم یا درخواست اصلاح رفتار از اشتباه از پلیس را مطرح می‌کنم. انصافا هم به‌عنوان تنها کانال توجه به درد مردم، خوب برخورد می‌کنند، مخصوصا اگر مورد مربوط باشد به تخلفات پلیس و علی‌الخصوص بدرفتاری یا کج‌رفتاری احتمالی مأمورها. اما خطاهای بسیار ساده‌ای در تدوین استراتژی انتظامی پلیس وجود دارد که با وجود ده‌ها و صدها الگوی جهانی موفق، معلوم نیست که چرا پلیس راهنمایی و رانندگی، تمایلی به الگوبرداری از آنها ندارد. یکی از ساده‌ترین و موفق‌ترین این اصول، بازرسی و حضور «اتفاقی» با مقیاسی «حداقلی» است.

پلیس در کلان‌شهری مانند تهران، تمام هم‌وغم خود را روی کنترل تقاطع‌ها و بزرگراه‌های اصلی و معابر مهم در ساعت‌های پرتدد می‌گذارد تا کلاف سردرگم ترافیک از اپنی که هست گره‌خورده‌تر نشود و ساعت‌های پیک به خیر و خوشی بگذرند. در ساعت‌های خلوت یا نیمه‌های شب هم تخلفاتی مانند توقف‌ممنوع یا عبورممنوع یا حتی عبور از چراغ قرمز دیگر نغدغه پلیس نیست و فقط گشت‌های بزرگ‌راهی محدودی می‌مانند که شاید معدودی از شبگرد‌های جنون سرعت با کامیون‌های متخلف را شکار کنند.

ادامه در صفحه ۱۷

مسعود بیکریگی؛ براساس مطالعات سازمان ملل متحد کمبود آب مشکلی جدی در سراسر خاورمیانه است؛ در ۵۰ سال اخیر از ۳۷ مورد خشونت و درگیری که بین کشورها بر سر آب گزارش شده است، ۳۰ مورد آن مربوط به خاورمیانه است. ایران سرزمینی خشک، نیمه‌خشک و کوهستانی است. دورشته‌کوه البرز (شرقی- غربی) و زاگرس (شمال‌غربی- جنوب‌شرقی) مانند دیواری مانع رسیدن ایرهای باران‌از شمال و غرب کشور به منطقه میانی می‌شوند. به همین علت حدود ۷۰درصد بارش‌های سالانه فقط در ۳۰ درصد سطح کشور و در مناطق شمالی و شمال‌غربی می‌بارد.مجموع آب ناشی از نزولات جوی سالانه در کشور حدود ۴۰۰ میلیارد مترمکعب است. البته این رقم در ترسالی و خشک‌سالی بیشتر و کمتر می‌شود، این مقدار مثلا در سال ۸۵ برابر با ۳۵۰ میلیارد مترمکعب برآورد شده است که حدود ۶۵ درصد آن تبخیرشده و فقط حدود یک سوم آن در دسترس بوده است. حدود ۸۵ درصد از خاک ایران را سرزمین‌های خشک تشکیل می‌دهند (۲۹ درصد بیابانی، ۲۰ درصد نیمه‌خشک و ۳۶ درصد فراخشک). براساس گزارش سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور در سال ۹۲ بیش از دوسوم خاک ایران (در حدود ۱۱۸ هکتار) به‌سرعت در حال تبدیل‌شدن به بیابان است.بحران منابع آب در کشور آن چنان جدی است که عیسی کلانتری، وزیر اسبق کشاورزی در گفت‌وگویی هشدار داد: «مشکل اصلی‌ای که ما را تهدید می‌کند و از اسرائیل و آمریکا و دعواهای سیاسی و... خطرناک‌تر است این است که فلات ایران دارد غیرقابل‌سکونت می‌شود».مؤسسه صلح آمریکا نوشته؛ درحال‌حاضر خطری که از جانب بحران قریب‌الوقوع محیط‌زیست به‌خصوص بحران کمبود آب در ایران احساس می‌شود بهمراتب از خطر ششمان خارجی و منازعات سیاسی بیشتر است. براساس برآورد بانک جهانی ،هزینه سالانه تخریب محیط‌زیست و به‌ویژه منابع آب در ایران بین پنج تا ۱۰ درصد از تولید ناخالص داخلی است. یادآور می‌شود تحریم‌های آمریکا و غرب در سال ۲۰۱۲ فقط ۱،۴درصد تولید ناخالص داخلی ایران را کاهش داده است.

شاخص‌های منابع آب:

- متوسط بارندگی سالانه در سطح کشور: متوسط بارندگی سالانه در کره‌زمین ۷۵۰ میلی‌متر و در آسیا ۶۴۰ میلی‌متر است. متوسط بارندگی در سال ۹۳ در کشور ما ۲۳۰ میلی‌متر بوده که نسبت به سال قبل ۲۷ میلی‌متر کاهش داشته است.

- سرانه آب: در سال ۱۳۴۰ سرانه آب هر فرد ایرانی پنج‌هزار مترمکعب بوده است. امروز این رقم به کمتر از هزارو ۷۰۰ مترمکعب تقلیل یافته است. پیش‌بینی می‌شود با ادامه وضعیت خشک‌سالی در آینده این رقم در سال ۱۴۰۰ خورشیدی به هزار مترمکعب برسد.

- نسبت مصرف آب به آب تجدیدپذیر که از تقسیم مقدار کل آب مصرف‌شده به مقدار آب تجدیدپذیر مصرف‌شده در هر کشور به دست می‌آید هم‌اکنون در کشور ما حدود ۸۰ درصد است. به عبارت دیگر، درصد مصرف آب در کشور ما از منابع آب‌های زیرزمینی تأمین می‌شود، درصورتی‌که شاخص جهانی آن حدود ۴۰ درصد است.

- بهره‌وری آب: این شاخص نشان می‌دهد به ازای هر واحد تولید ناخالص داخلی در حوزه صنعت و کشاورزی چقدر آب مصرف شده است.

از مجموع آب در دسترس کشور حدود ۹۲ درصد آن در کشاورزی، شش‌درصد در مصارف خانگی و شهری و دودرصد در صنعت مصرف می‌شود. یعنی، بیشترین میزان آب در کشور در بخش کشاورزی مصرف می‌شود. باید اشاره کرد که جایگاه کشاورزی در تولید ناخالص داخلی ۱۰ درصد است و ۲۵ درصد نیروی کار کشور در این بخش فعالیت می‌کند، به‌علاوه بخش کشاورزی در ایران حدود ۶۵ درصد نیاز غذایی کشور را تولید می‌کند و بقیه از طریق واردات تأمین می‌شود.

وضعیت دریاچه‌ها و تالاب‌های کشور

وضعیت دریاچه‌ها و تالاب‌های کشور وخیم است. دریاچه ارومیه، بزرگ‌ترین دریاچه خاورمیانه،

رو به خشکی است. دریاچه بختگان، دومین دریاچه بزرگ کشور، خشک شده است. تالاب طاق‌بستان نیز در تیرماه ۹۴ خشک شد. تالاب گاوخونی در اصفهان چند گام بیشتر تا تبدیل‌شدن به کانون گردوغبار فاصله ندارد. تالاب هورالعظیم به یکی از کانون‌های گردوغبار در خوزستان تبدیل شده است. تالاب هامون به بیابان تقطیده‌ای بدل شده است. از دریاچه پریشان تنها ۱۰ درصد باقی مانده است. تالاب جازموریان در کرمان به بیابانی به وسعت ۷۰هزارکیلومترمربع تبدیل شده است و متأسفانه از صد تالاب و دریاچه موجود در استان‌های مختلف ایران هیچ‌کدام آب کافی ندارند.

وضعیت ذخایر آب در سدهای کشور

تاکنون بیش از صد سد بزرگ در کشور احداث شده که ۱۸ سد از آنها آب شرب کشور را تأمین می‌کند. ورودی آب به سدها نسبت به سال گذشته ۲۱ درصد کاهش داشته است و حجم آب ذخیره‌شده در پشت سدها کمتر از ۴۰ درصد ظرفیت آنهاست. سدهای لار، سفیدرود، شهرچای، دوستی و دروزن به ترتیب با بیشترین افت ذخیره روبه‌رو بوده‌اند. سد لار فقط ۳،۳ درصد ظرفیت خود آب دارد که نسبت به سال قبل ۵۰ درصد افت داشته است. ظرفیت سد سفیدرود هزارو ۵۰ میلیون مترمکعب است. آب موجود در این سد در سال ۹۲ حدود ۱۶۸ میلیون‌مترمکعب و در سال ۹۳ فقط ۱۰۳امیلیون مترمکعب بوده است. سد شهرچای، سومین سد مهم تأمین آب شرب کشور، نسبت به سال قبل ۲۹ درصد افت ذخیره داشته است. حجم مفید سد دوستی هزارو ۲۵۰ میلیون‌مترمکعب است. ذخیره آب این سد در سال ۹۲ برابر با ۴۲۰ میلیون‌مترمکعب و در سال ۹۳ ۲۰ درصد افت به ۳۳۰ میلیون‌مترمکعب رسیده است. سد دروزن با ۹۶۰ میلیون مترمکعب ظرفیت در سال ۹۲ حدود ۴۲۰ میلیون مترمکعب و در سال ۹۳ در حدود ۳۳۰ میلیون مترمکعب ذخیره آب داشته است.

وضعیت ذخایر زیر زمینی آب در ایران

بحران آب در کشور در حوزه منابع آب‌های زیرزمینی به‌مراتب وخیم‌تر است. به علت استفاده بیش‌ازحد از منابع آب‌های زیرزمینی و اضافه‌برداشت از آن در بسیاری از نواحی کشور، سطح سفره‌های آب زیرزمینی افت کرده است. افت متوسط سالانه سطح ایستابی در دشت‌های کشور از سال ۱۳۴۳ تا ۱۳۸۸ حدود ۴۰ سانتی‌متر است. در نتیجه، دشت‌ها در حال فرونشستن هستند. بر اساس گزارش‌ها و آخرین تحقیقات تا سال ۱۳۸۷، دشت‌های تهران ۱،۷، ساوجبلاغ ۰،۲۲، قزوین ۰،۲۴، مشهد ۰،۲۵، دشت رفسنجان ۰،۳۰، زرنذ ۰،۲۸، کرمان ۰،۲۰ سانتی‌متر فرونشسته است. برداشت آب از ۳۱۷ دشت در مجموع ۶۰۹ دشت کشور تا پایان سال ۹۳ ممنوع

جامعه



علی‌رضا

نگاهی جهانی به بحران آب در ایران

شده است. با وجود افت مداوم سطح ایستابی سفره آب زیرزمینی، اضافه‌برداشت از این منبع ادامه دارد. در ۱۵ سال اخیر حدود ۸۰ میلیارد مترمکعب و در چهار سال اخیر حدود ۳۰ میلیارد مترمکعب از ذخایر آب زیرزمینی نابود شده است. یعنی سالانه حدود ۷،۵ میلیارد مترمکعب از ذخایر آب‌های زیرزمینی ایران اضافه‌برداشت شده است. ایران بعد از چهار کشور هند، چین، آمریکا و پاکستان بیشترین برداشت‌کننده آب‌های زیرزمینی خود در جهان بوده است.

علاوه بر قراردادشتن کشور ایران در منطقه خشک خاورمیانه و خشک‌سالی مداوم و همچنین نابودی جنگل‌ها و مراتع و پوشش‌های گیاهی و فرسایش خاک، آلودگی آب در اثر ورود فاضلاب‌های خانگی و شهری و صنعتی و پساب‌های کشاورزی آلوده به سموم، خطر دیگری است که منابع آب زیرزمینی کشور را تهدید می‌کند. خطر آلودگی آب‌های زیرزمینی وقتی جدی‌تر می‌شود که بدانیم ۵۵ درصد آب شرب شهرها و ۸۰ درصد آب شرب روستاها از منابع آب‌های زیرزمینی تأمین می‌شود. پایه‌های افزایش جمعیت، میزان استفاده از سفره‌های آب زیرزمینی از طریق حفر چاه‌های عمیق افزوده می‌شود. از سال ۱۳۵۱ تا سال ۱۳۹۰ تعداد چاه‌ها از ۴۷ هزار به ۷۶۰ هزار حلقه رسیده است. متأسفانه کنترلی هم بر حجم برداشت مجاز آب چاه‌ها وجود ندارد. در این میان حفر بیش از صد هزار حلقه چاه غیرمجاز به این بحران شدت بخشیده است.

مهم‌ترین دلایل بحران کنونی آب در کشور

سازمان ملی مدیریت منابع آب:

منابع آب کشور هرروزه به هدر می‌رود و نهادهای مسئول فعلی در عمل از هرگونه اقدام مؤثر در این زمینه عاجز مانده‌اند. یکی از بزرگ‌ترین موانع در راه برون‌رفت از بحران کنونی آب در کشور، وجود ساختار ناکارآمد فعلی است که تاکنون وظیفه سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی در این حوزه را بر عهده داشته است. به نظر می‌رسد بهتر است سازمانی هم‌تراز در سطح معاونت ریاست‌جمهوری تأسیس و این مسئولیت خطیر را بر عهده بگیرد. این نهاد بایدد تمامی امکانات، اختیارات و منابع مالی لازم را در اعمال مدیریت متمرکز و یکپارچه، هم در سطح ملی و فرابخشی و هم در سطح استانی و بخشی، در دست داشته باشد. نادیده‌گرفتن نقش بهره‌برداران در مدیریت مصرف و فقدان تشک‌ل‌های ذی‌نفعان به‌ویژه در دوره بهره‌برداری و مصرف‌از منابع آب، یکی دیگر از مشکلات این حوزه است. ایجاد شکل آب‌بران و ذی‌نفعان با اختیارات قانونی به‌منظور نظارت بر اجرای سیاست‌ها، باید از دیگر وظایف مهم این سازمان باشد.

برنامه‌عمل:

با وجود مطالعات متعدد و مفصلی که توسط نهاده‌ا و سازمان‌های دولتی و همچنین شرکت‌های خصوصی در حوزه منابع آب و بحران فعلی آن انجام شده است و با وجود برنامه‌های مختلفی که در حوزه مدیریت منابع آب وجود دارد، متأسفانه جای یک برنامه کارا، کامل و جامع ملی یا برنامه «آمایش سرزمین» خالی است. بنابراین مهم‌ترین وظیفه این سازمان تنظیم و تدوین هرچه‌سریع‌تر این برنامه است. راه برون‌رفت از بحران کنونی آب در کشور باید با رویکرد به سیاست‌های توسعه پایدار انتخاب شود. در این راه و با توجه به شرایط اقلیمی کشور باید از همه تجارب ملی و جهانی بهره گرفته شود. مجددا تأکید می‌شود اصول، شاخص‌ها و الگوهای توسعه پایدار باید راهنما و مبنای اتخاذ استراتژی و سیاست‌های این برنامه باشد. مهم‌ترین صرف‌صل‌های این برنامه جامع می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱- تعیین میزان تخصیص منابع آب به‌خصوص منابع آب تجدیدپذیر سالانه برای بخش‌های کشاورزی، صنعت و معدن، شهری، خانگی و محیط‌زیست.

۲- امروز به جای تمرکز بر مدیریت تأمین و عرضه آب که در جای خود اهمیت دارد، مدیریت مصرف یا تقاضای آن باید موردتوجه ویژه قرار گیرد، زیرا بیشترین هدررفت آب ناشی از مدیریت نادرست مصرف آب است.

۳- موضوع انتقال آب از حوضه‌ای به حوضه آبریز دیگر، آن‌گونه که تحت‌تأثیر مسائل سیاسی با آن روبه‌رو هستیم، امر مهم دیگری است که باید در برنامه جامع موردتوجه خاص قرار گیرد.

۴- با توجه به میزان پساب‌ها و آب‌های برگشتی که حدود یک‌چهارم آب تجدیدپذیر کشور را تشکیل می‌دهد سرمایه‌گذاری برای کشف منابع آب جدید و ازجمله استفاده مجدد از پساب و آب‌های برگشتی یکی دیگر از مسائل مهم در این برنامه خواهد بود.

مدیریت مصرف آب در کشاورزی

بحران کنونی عمده‌تا ناشی از افزایش سطح زیرکشت و افزایش مصرف آب کشاورزی به‌ویژه استفاده از آن با روش‌های سنتی است. بنابراین حل بحران آب کشور عمدتا از طریق مدیریت مصرف آب در بخش کشاورزی امکان‌پذیر است. از این رو بازنگری راهبرد خودکفایی کشاورزی که به افزایش سطح زیرکشت بدون افزایش راندمان تولید انجامیده، ضرورت دارد. اصلاح الگوی کشت و تعدیل سطح زیر کشت محصولات با نیاز آبی زیاد (پُرآبر) و بهره‌وری کم و توسعه کشت‌های گلخانه‌ای، از دیگر رویکردهای ضروری در شرایط کنونی است. هم‌اکنون در سطح کشور به‌طور متوسط برای هر کیلو هندوانه ۴۰۰ لیتر و یک کیلو برنج شش‌هزارو ۵۰۰ لیتر و یک کیلو گندم هزارو ۵۰۰ لیتر، یک کیلو سیب درختی ۷۵۰ لیتر، یک کیلو سیب‌زمینی ۶۰۰ لیتر، یک کیلو گوجه‌فرنگی ۵۰۰ لیتر و یک کیلو پسته شش‌هزارو ۷۰۰ لیتر آب مصرف می‌شود. ارزش ایجادشده به‌ازای هر مترمکعب آب مصرفی برای محصولات یادشده به ترتیب برابر با ۱۰ هزار، ۹هزارو ۲۰۰، هشت هزار، ۳۳هزارو ۱۳۰، ۱۳هزارو ۱۴۰، ۳۰۰ هزار و ۶۰ هزار ریال است که می‌توان با سیاست‌های حمایتی، امکان کشت محصولات استراتژیک را بیشتر و از سطح زیر کشت دیگر محصولات کاست و از گسترش سطح زیر کشت محصولات با بهره‌وری اندک جلوگیری کرد. آب مجازی، اصطلاحی است که کمتر شناخته شده؛ آب مجازی مقدار آب مصرف‌شده برای تولید یک واحد کالااست. همان‌طور که با بالا اشاره شد، آب مجازی موجود مثلا در یک کیلو هندوانه ۴۰۰ لیتر است. به عبارت دیگر برای تولید یک کیلو هندوانه ۴۰۰ لیتر آب مصرف می‌شود. نکته مهم دراین‌باره آن است که آیا تولید این محصول با توجه به مقدار آب مصرف‌شده برای آن در سطح کلان کشوری و ملی توجیه اقتصادی دارد؟

ادامه در صفحه ۱۷

تجربه زیسته بیماری «ام‌اس»

علت‌های شناخته‌شده «ام‌اس» را بشناسیم چرا «ام‌اس» به سراغمان می‌آید؟

مریم پیمان

● برای چندمین بار از خودم می‌پرسم: «چرا من؟». بین این‌همه آدم که در خیابان از کنار من رد می‌شوند، زندگی می‌کنند، می‌خندند و گریه می‌کنند «چرا من؟». چه کسی می‌تواند به این پرسش تکراری که مثل پاندول ساعت در ذهنم مداوم تکرار می‌شود، پاسخ دهد. اصلا از کجا این مرضی من را پیدا کرد؟ از کی گرفتم؟ ویروس بود؟ ارثی است؟ چیزی خوردم یا کاری کردم که «ام‌اس» سلامت من را نشانه گرفت؟ ناشکری کردم؟ جزای کدام کارم است؟ خیر است یا شر؟ خیلی ناراحت است. «دکتر! ارثی است؟ ممکنه بقیه بچه‌ها هم داشته باشند؟ یا بچه‌هاشون؟» ترس را در چشمان مامان می‌بینم. پشت این پرسش‌ها، هزاران فکر و خیال مادرانه برای آینده، ازدواج و بچه‌دارشدن هست تا سهم و تقصیری که برای انتقال چنین ارثیه‌ای از خودش به من تصور کرده است. نمی‌دانم کی گفت که ۱۵ درصد بیماران بررسی‌شده در خانواده‌شان هم این بیماری را داشتند و این دلشوره را به جانش انداخت که ممکن است این اول قصه باشد و نوه‌های سال‌های دور هم درگیر بیماری باشند. چرا مامان باور نمی‌کند تا چندسال دیگر «ام‌اس» مثل سرماخوردگی درمان می‌شود. الان کی باید به کی دلگرمی و روحیه بدهد! این‌بار دیگر با مامان نمی‌آیم. دکتر لبخند می‌زند و در پاسخ به خواهر نگران من می‌گوید: «دلیل این بیماری مشخص نیست. اما دخترهای خوشگل و جوان را درگیر می‌کند. بیشتر بین ۲۰ تا ۴۰سالگی هم خودش را نشان می‌دهد». به من که سگرمه‌هایم درهم است، نگاه می‌کند و می‌گوید: «چیزی‌اش نیست. از من و این قاعده است که باید بررسی شود». شیرین‌زبانی هم می‌کند، به‌جای اینکه معلوم کند این مرض از کجا آمده و باید چی‌کار کرد. تازه من که هنوز ۲۰ سال هم ندارم! خواهرم اصرار دارد که علت بیماری را بداند اما دکتر هیچ جواب مشخصی نمی‌دهد و می‌گوید: «بیماری‌اش نیست. از من و شما حتما بیشتر عمر می‌کند». رو به من می‌گوید: «برو زندگی عادی‌ات را داشته باش!» لجم گرفته و نمی‌دانم باید چی‌کار کنم.

این‌بار خودم تنها سراغ دکتر می‌روم و دلیل بیماری را می‌پرسم. خیلی دوستانه می‌گوید که آزمایش‌های زیادی شده است و واقعا هنوز شخص نیست. از حرف‌های دکتر و جست‌وجوهای خودم نتیجه می‌گیرم؛ علت‌های «ام‌اس» در دو دسته کلی قرار می‌گیرند: عوامل درونی و عوامل محیطی. سابقه ژنتیکی یعنی وجود برخی از زن‌های مستعد ابتلا به بیماری، کمبود ویتامین D، سابقه ابتلا به برخی عفونت‌های ویروسی، مصرف دخانیات و الکل، نوع تغذیه و برخی سموم موجود در هوای آلوده از دلایلی هستند که تا‌به‌حال مطرح شده‌اند و همین عوامل در تشدید بیماری هم مؤثرند. اما تشدید حمله‌های «ام‌اس» و از آن مهم‌تر ابتلای به آن است. دکتر راست می‌گفت، باید زندگی کرد. بقیه فقط شلوغ می‌کنند و اضطراب را منتقل می‌کنند. باید هم زندگی کرد و هم لذت بردا داشتن یک بیماری مزمن تلنگری دائمی برای من است که یادم باشد لحظه‌لحظه عمر ارزشمند است. عجله دارم برای زندگی...

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

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

سودوکو سخت ۱۴۴۶

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.

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

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

سودوکو ۲۴۴۸

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.

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

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

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸	۷
۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۷	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹	۸
۸	۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۷	۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۰	۹
۱۴	۸	۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱۱	۱۰
۱۵	۹	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۱۲	۱۱

۱۰- مرکب پیامبر (ص) در شب معراج- دربرگیرنده- فدراسیون جهانی بسکتبال ۱۱- روشن و تابناک- از گیاهان آپارتمانی زیبا- صفحه مخصوص شبکه اینترنت ۱۲