دریچه

۷۵ درصد علت مرگ ایرانی‌ها به روایت معاون وزیر بهداشت

● **شرق:** معاون بهداشت وزیر بهداشت ضمن ارائه آماری از میزان سرطان و سکته‌های قلبی و مغزی در کشور، بر لزوم پیشگیری از این بیماری‌ها تأکید کرد. دکتر علی‌اکبر سیاری، در مراسم کمپین «یک شهروند سالم» با بیان اینکه سلامتی یعنی برخورداری از رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی گفت: وزارت بهداشت با چهار استراتژی درصدد است این امر را تحقق بخشد. اولین استراتژی ما مشارکت خود مردم است. تا زمانی که مردم در سلامت خود مشارکت نکنند، امکان ندارد بتوانیم برای سلامتی آنها کاری کنیم. دومین استراتژی همکاری بخش‌های اثرگذار در سلامت است. سومین آنها ایجاد عدالت به معنای دسترسی مردم به خدمات، دریافت خدمات و حفاظت مالی از مردم در برابر هزینه‌های سلامت است و چهارمین استراتژی هم استفاده از تکنولوژی‌های مناسب و ارزان است. معاون بهداشت وزیر بهداشت افزود: امروز در جامعه ما مرگ بدترین حادثه است و ما درصددیم تا مرگ نابهنگام مردم را تا ۱۰ سال آینده به میزان ۲۵ درصد کاهش دهیم. وی با بیان اینکه کم‌تحرکی و مصرف سیگار از معضلات ما در کشور است، گفت: درحال‌حاضر ۱۹میلیون‌نفر از مردم ما تحرک ندارند. همچنین مردم سالانه ۱۰هزارمیلیاردتومان سیگار دود می‌کنند و با این کار خطر ابتلا به سرطان ریه ۲۳ برابر و خطر ابتلا به سکته قلبی چهاربرابر افزایش می‌یابد. در کشور ما مرگ ۶۰هزار نفر مرتبط با مصرف سیگار است. سیاری با اشاره به معضل غذای ناسالم گفت: در کشور ما مردم روزانه ۱۰ تا ۱۲ گرم نمک مصرف می‌کنند، این در حالی است که سالمندان باید زیر سه‌گرم نمک و جوانان نیز پنج‌گرم نمک مصرف کنند. همچنین باید روزانه ۲۵ گرم قند مصرف کنیم اما تنها در یک آبمیوه صنعتی ۲۵ گرم قند وجود دارد. سیاری افزود: چهار عامل بیولوژیک در به‌خطرانداختن سلامتی نقش دارند که یکی از آنها فشار خون است؛ به‌طوری‌که در کشور ۱۰میلیون‌نفر مبتلا به فشار خون هستند که ۵۰ درصد آنها از بیماری‌شان خبر ندارند. همچنین ۹۲ هزار مرگ به صورت مستقیم و غیرمستقیم مرتبط با فشار خون است. معاون بهداشت وزیر بهداشت همچنین گفت: در کشور ما هفت میلیون و ۳۰۰ هزارنفر مبتلا به قند خون بالا هستند و پنج میلیون نفر نیز دیابت دارند که نیمی از آنها از دیابت خود خبر ندارند. همچنین در ایران ۲۴ میلیون‌نفر با اضافه‌وزن و چاقی روبه‌رو هستند. سیاری با بیان اینکه ۸۳ هزارنفر در عصر این چهار بیماری در کشور فوت می‌کنند و این بیماری‌ها ۷۵ درصد علت مرگ را به خود اختصاص می‌دهد، گفت: البته اینها در دنیا اپیدمی هستند. وی با بیان اینکه هنرمندان در این زمینه نقش بزرگی دارند، گفت: در کشور ما سالانه ۹۲ هزارنفر سکته قلبی می‌کنند، ۴۳هزارنفر سکته مغزی می‌کنند و همچنین ۳۰ هزار نفر در اثر سرطان در کشور جان خود را از دست می‌دهند و سالانه ۹۰ هزارنفر به سرطان مبتلا می‌شوند. درحال‌حاضر ما ۳۰۰ تا ۴۰۰ هزار بیمار مبتلا به سرطان در کشور داریم که ۴۰درصد آنها قابل پیشگیری است. سیاری با بیان اینکه بیماری‌هایی مانند آسم با آلودگی هوا تشدید شده و ازدحام در بیمارستان‌ها بالا می‌رود، گفت: حوادث ترافیکی نیز در کشور ما یک معضل محسوب می‌شود؛ به‌طوری‌که روزانه ۵۴ نفر از مردم ما بر اثر حوادث ترافیکی فوت کرده و ۱۱۰ نفر معلول می‌شوند و هفته‌ای ۳۰۰ نفر به دلیل این حوادث جان می‌دهند.

گفت‌وگو با مدیران مرکز دوستدار کودک به بهانه سالگرد زلزله بم

اشتباه ما در بم انکار نقش اجتماعات محلی بود

رضا جمیلی

عکس: عباس کوثری، شرق

دکتر سیامک زندرضوی، جامعه‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید باهنر کرمان است. او و همسرش رؤیا اخلاص‌پور که دانش‌آموخته اقتصاد و مدیر مرکز دوستدار کودک مشتاق است، از ۱۲ سال پیش که بم لرزید بی‌وقفه به مدت پنج سال، برای کاستن از تأثیرات روحی و اجتماعی این حادثه بر زندگی کودکان و زنان بازمانده از آن تلاش کرده‌اند، چه از طریق انجمن دوستدار کودک، چه با مستندسازی از زلزله‌ای که به گفته زندرضوی بیش از آنکه در پی واکاوی حقایق آن باشیم، کلیشه‌های بی‌پشتوانه شکل‌گرفته حول آن را نقد کرده‌ایم. در این گفت‌وگو آنها از گروه‌هایی که از این زلزله متأثر شدند و میزان حمایت‌هایی که از آنها شد، می‌گویند.

مواجهه با بحران یا فاجعه از سوی شهری چون کرمان که نزدیک‌ترین شهر کمک‌کننده به مرکز واقعه بود دقیقا از کی شروع شد؛ اولین شوک به شهر کرمان کی وارد شد؟

اخلاص‌پور: خب از همان ساعت هشت صبح، عده‌ای که آشنایانشان در بم زندگی می‌کردند به سمت این شهر راه افتادند اما کرمان تقریبا از ساعت ۱۱ روز زلزله که اولین مجروحان به بیمارستان افضلی‌پور آورده شدند با واقعیت فاجعه روبه‌رو شد.

زندرضوی: من صبح همان روز کارگاهی داشتم که تعدادی از کارشناسان استانداری هم در آن شرکت کرده بودند. نکته جالب اینجاست با اینکه کرمان هم شدیدا لرزیده بود اما کسی از عمق فاجعه بم تا آن ساعت خبر نداشت. به‌عبارتی شهر منتظر ماند تا با ورود سیل مجروحان، با عمق فاجعه‌ای که در ۲۰۰کیلومتری آن رخ داده بود آشنا شود. اطلاع‌رسانی به شهر کرمان در این زمینه بسیار بد انجام شد.

این عدم اطلاع‌رسانی درست؛ درباره بحران‌های ناشی از حوادث طبیعی چه تبعاتی دارد؟

زندرضوی: وقتی در روزهای بعد از زلزله صحبت از این شد که مسئولان باید همان موقعی که تعدادی پیش‌لرزه، بم را لرزانده بود، اطلاع‌رسانی می‌کردند و احتمال وقوع خطر را جدی‌تر به مردم اطلاع می‌دادند، آسیب جدی به اعتماد عمومی وارد شد. به‌عبارتی، در میان مسئولان، ترس از اینکه زلزله اتفاق نیفتد یا اینکه نتوان مردمی را که از خانه‌هایشان بیرون آمده‌اند کنترل کرد، باعث عدم این اطلاع‌رسانی پیش از فاجعه شد. در زلزله بروجرد از این موضوع درس گرفته شد و با اطلاع‌رسانی به‌موقع به مردم از یک فاجعه دیگر جلوگیری شد.

کدام گروه‌های اجتماعی زودترین و بهترین واکنش را به فاجعه نشان دادند؟

زندرضوی: اولین گروه‌هایی که شاید انتظار هم می‌رفت که چنین باشند، گروه‌های کوه‌نوردی و دانشجویان پزشکی به‌ویژه دانشجویان دختر بودند. آنها خیلی زود از شوک حادثه، خارج و برای رفتن به بم آماده شدند. خیلی زود دوستان و شبکه روابط خود را برای آگاه‌کردن آنها از عمق فاجعه و کمک به بازماندگان آن فعال کردند. البته قبل از آن خویشاوندان و دوستان به شکل انفرادی اقدام کرده بودند. خود من اولین حضورم ۴۰ ساعت پس از زلزله بود. اول نمی‌دانستم چه باید کرد و یادداشتی در روزنامه فردوس‌کویر نوشتم که نشانه این نادانی است. اما شور جوان‌هایی که از دانشگاه‌های شهر کرمان، برای کمک بسیج می‌شدند، عجیب بود. موضوعی که باعث شد با کمک یکی از همکارانم در دفتر خودم از جوان‌هایی که از بم برمی‌گشتند مصاحبه بگیرم و مشاهدات آنها را ثبت کنم. مشاهداتی که بعدها تبدیل به یک رمان شد (مهر بی‌ریای رودابه؛ نوشته دکتر عباسی) که بخشی از آن بر اساس آنچه در بم در هفته اول گذشته بود و از زبان این دانشجویان بازگو شده بود. خود من دو ماه بعد با طرح مدیریت بحران بر پایه ظرفیت‌های اجتماعات محلی و با حمایت رئیس وقت دانشگاه و رئیس شورای اسلامی شهر بم وارد بم شدم. ما در زمینه کودکان کمک‌های بسیار زیادی جمع کردیم. بااین‌حال وقتی وارد بم شدیم، متوجه شدیم توزیع این کمک‌ها بسیار سخت است و هیچ‌گاه نتوانستیم به یک وضعیت راضی‌کننده برسیم. اما باز تلاش می‌کردیم از طریق همان شبکه مربیانی که آموزش داده بودیم، به یک نقطه اپتیمم برسیم. اما تا مدت‌ها نمی‌دانستیم با کودک فاجعه‌دیده‌ای که از یک کتاب مشابه تقاضای چند جلد را دارد، چگونه باید برخورد کرد! چیزی که حتی قابل‌فروش نبود. دلیل آن هم این بود که نه ما آمادگی این را داشتیم و نه شهر. ما از قبل هیچ شبکه محلی در این شهر نداشتیم و یک حس بیگانگی نسبت به آنجا در ما و در نگاه به ما شکل گرفته بود. موضوعی که با شبکه‌سازی از طریق مربیان سعی کردیم آن را برطرف کنیم.

به هر روی فرد در فاجعه‌ای چون بم دچار یک حس ازدست‌دادگی و فقدان شدید می‌شود؛ میل به دریافت بیشترین کمک ممکن هم می‌تواند واکنشی به این فقدان باشد. چگونه می‌توان بین این حس و نیازهای واقعی فرد تعادل برقرار کرد؟

زندرضوی: وقتی ما به بم رفتیم، دیدیم توزیع کمک‌ها چقدر نامتوازن در شهر انجام شده است. برای من این سؤال وجود داشت که چرا توزیع کمک‌ها نامتوازن است و از سوی دیگر چرا تا این اندازه درخواست برای دریافت کمک زیاد است. دلیل این امر را من در دو نکته می‌بینم؛ یکی اینکه به عنوان ستادهای مسئول و تصمیم‌گیرنده در جامعه اول نمی‌پذیریم که این حادثه ممکن است در این وسعت اتفاق بیفتد و دوم اینکه این فرض نادرست را در ذهن داریم که همه افراد بازمانده و عزیز ازدست‌داده، در این حوادث ذهن و منطق‌شان از کار می‌افتد! حریص می‌شوند و آنها را به عنوان آدم‌های منطقی تصمیم‌گیر کنار می‌گذاریم که نیاز دارند کسانی از جاهای دیگر بیایند و به آنها کمک کنند. تجربه بم به من نشان می‌دهد این پیش‌فرض به‌شدت غلط است. برای مثال، در روز دفن اجساد، بازماندگان با اینکه بسیار عزادار بودند اما چنان کار دفن اجساد را با دقت و هماهنگی یکدیگر حتی در کانال‌هایی که ورود به آن دشوار بود، انجام می‌دادند که انسان حیرت می‌کرد؛ یعنی در بدترین شرایط ممکن و برای یکی از سخت‌ترین کارها در فاجعه یعنی دفن عزیزانشان بسیار منطقی تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی می‌کردند. پس چرا در فرایند برنامه‌ریزی و اجرای امداد باید کنار گذاشته می‌شدند؟

مقامات ما باید اجازه دهند به جای مانورهای نمایشی سازمانی، اجتماعات محلی را واقعا توانمند کنیم. اگر چنین باشد کسی بعد از زلزله بلند نمی‌شود تا برود خواهرش را در گوشه دیگر شهر نجات دهد؛ بلکه به سراغ همسایه‌اش می‌رود. انکار اجتماعات محلی و نقش آنها در مدیریت بحران، اشتباهی است که ما در بم انجام دادیم

اگر درست متوجه شده باشم، منظور شما این است که در برنامه‌ریزی برای کمک‌رسانی به بازماندگان حوادثی مانند زلزله، باید روی توان و قدرت بازماندگان حساب باز کرد؟

زندرضوی: بله، البته با کمک به برپایی گروه‌های کاری محله‌ای از همین امروز و در همه شهرهای در معرض آسیب زلزله. بخشی از این نادیده‌گرفتن جامعه محلی بازمانده از فاجعه در امر کمک‌رسانی، ناشی از شور جمعی شکل‌گرفته در سطح کشور برای مداخله و کمک در آن فاجعه و البته بودجه‌های بی‌حساب‌وکتاب دولتی است که بدون نظارت و حسابرسی امکان خرج‌کردن آنها به‌وجود می‌آید. این موضوع باعث می‌شود که افرادی که بیشترین شناخت را از اجتماع بحران‌زده دارند، با یک کلیشه نادرست به این معنی که آنها توان و قدرت تصمیم‌گیری منطقی ندارند، از سازوکار برنامه‌ریزی کمک‌رسانی حذف شوند. در بم تعداد کسانی که از شوک حادثه نمی‌توانستند خارج شوند در مقایسه با کسانی که در همان ۲۴ ساعت اول، ساختارهای منطقی ذهن خود را باز یافته بودند بسیار اندک بود. اما این را کسی خارج از منطقه، باور نمی‌کرد؛ بنابراین این پیش‌فرض که آدم‌ها به دلیل سوگ ناتوان می‌شوند، حریص می‌شوند، تصمیم‌های غیرمنطقی می‌گیرند و... یک پیش‌فرض غلط است؛ اما چیزی که مهم است اینکه آیا ما شجاعت آن را داریم که قبل از حادثه این اجازه را دهیم اجتماعات محلی دور هم جمع شوند و برنامه‌ریزی کنند و خودشان برای چنین روزهایی تصمیم‌گیری کنند یا خیر! هلال‌احمر می‌گوید هر خانواده یک امدادگر؛ اما من فکر فراتر از این شعار را پیشنهاد می‌کنم. نه‌تنها در هر خانواده یک امدادگر، بلکه هر خانواده یک مربی کودک، هر خانواده یک گزارشگر محله و... هم آموزش دریافت کنند و اگر این خانواده قبل از زلزله برای فعالیت و اقدام در روز بحران اگر آموزش دیده باشند و با همسایگان همگام باشند در لحظه بحران حتی اگر نصف جمعیت محله نیز آسیب ببینند افراد باقی‌مانده وضعیت را مدیریت خواهند کرد. مقامات ما باید اجازه دهند به جای مانورهای نمایشی سازمانی، اجتماعات محلی را واقعا توانمند کنیم. اگر چنین باشد کسی بعد از زلزله بلند نمی‌شود چند کیلومتر از بین خرابه‌ها رد شود تا برود خواهرش را در گوشه دیگر شهر نجات دهد؛ بلکه به سراغ همسایه‌اش می‌رود. انکار اجتماعات محلی و نقش آنها در مدیریت بحران، اشتباهی است که ما در بم انجام دادیم و هنوز هم بر انجام آن اصرار داریم!

زلزله چه تغییراتی در ساختار فرهنگی اجتماعی بم و خرده‌فرهنگ‌های این شهر ایجاد کرد و این خرده‌فرهنگ‌ها چگونه خود را در زلزله و کنش‌های پسینی آن نشان دادند؟

زندرضوی: می‌توانم بگویم تغییری ایجاد نکرد، بلکه بیشتر آنها را نمایان کرد، در مصاحبه‌هایی که ما با خانم‌های بازمانده از زلزله انجام دادیم، متوجه شدیم خرده‌فرهنگ‌ها از پشت دیوارهای عمودی که افقی شده بودند بیرون آمده‌اند. یکی از این خرده‌فرهنگ‌های حمایتگر که خود را در زلزله نشان داد، نظام خویشاوندی بود. حلقه‌های دورتر فامیلی جایگزین حلقه‌های نزدیک‌تر اما از دست‌رفته شدند. کسی که دایی‌اش را از دست داده بود دایی مادرش را جایگزین آن کرده بود. مادربزرگ جایگزین مادر شد. یعنی خویشاوند از دست‌رفته با یک یا چند درجه عقب‌تر جایگزین شد تا گسستی ایجاد نشود. خرده‌فرهنگ دیگری که تغییر کرد پذیرش جایگاه فرودست زنان قبل از زلزله بود. این فاجعه باعث شد زنان از پشت دیوارها بیرون بیایند و اتفاقا وارد مناسباتی شدند که از قبل هیچ آشنایی‌ای با آن نداشتند. آنها یاد گرفتند مربی کودک شوند و در وسط فاجعه برای شادکردن کودکان تلاش کنند. بسیاری از آنها برای یافتن کار و امرار معاش، دنبال تحصیل و حتی تحصیلات دانشگاهی رفتند و موفق شدند. به‌عبارتی زلزله تا حدودی ساختار روابط مردسالارانه یک اجتماع محلی را تضعیف کرد.

اما تغییر برخی خرده‌فرهنگ‌ها به‌ویژه برای اجتماعی که می‌خواهد دوران بعد از فاجعه را پشتِ سر بگذارد، می‌تواند آسیب‌زا هم باشد؟

زندرضوی: بله، در همین تغییر حلقه‌های خویشاوندی، در کنار محاسن آن شاهد جنبه‌های منفی آن هم بودیم. برای نمونه اختیار برخی از کودکان به بزرگسالانی رسید که برای آنها تصمیم‌های نادرست گرفتند؛ برای نمونه وقتی دولت در دوره‌ای اعلام کرد به ازای هر ازدواجی که در بم انجام شود وام ساخت‌وساز به خانواده‌ها خواهد داد شاهد افزایش ازدواج کودکان دختر بودیم که پدیده مادرکودکی گسترده‌تر از قبل شد! اما درمجموع تغییراتی که در خرده‌فرهنگ‌های مرتبط با زیست زنانه به‌وجود آمد، مثبت بود.

یعنی برساختن فرهنگ داوطلبان مستقل از دولت بر پایه توانمندی جامعه محلی و مداخله «ان‌جی‌او»ها، می‌تواند در فجایعی مانند زلزله بم کمک کند. چقدر شاخص مسئولیت‌پذیری اجتماعی ما می‌تواند برای ساختن چنین فرهنگی یاری‌دهنده باشد؟

زندرضوی: ببینید، برخی گفتارهای کلیشه‌ای متأسفانه بین جامعه‌شناسان ایرانی رواج پیدا کرده. یکی از آنها این است که ظرفیت مشارکت اجتماعی ایرانی‌ها پایین است. مثال‌ها هم برای اثبات این ادعاها، معمولا شواهد تاریخی از جامعه کشاورزی است. برای مثال، می‌گویند قنات‌ها چون مالکیت مشاع دارند تا مرز نابودی هم که می‌روند، کسی برای بازسازی آنها پیش‌قدم نمی‌شود مگر در لحظه‌ای که دیگر آب وجود ندارد.

ادامه در صفحه ۱۷

خبر

قطر به‌دنبال تصاحب خاک ایران برای میزبانی جام‌جهانی ۲۰۲۲

● **خانه ملت:** رئیس سازمان جنگل‌ها، مراتع و آبخیزداری با بیان اینکه کشورهای حوزه خلیج‌فارس به‌دنبال خاک ایران هستند، به تلاش مقامات قطری برای تأمین خاک موردنیازشان برای بازی‌های جام‌جهانی ۲۰۲۲ اشاره کرد و گفت: با هرگونه درخواستی در این زمینه مخالفت کردیم. خداکرم جلالی در گفت‌وگوی تفصیلی با خبرنگار خبرگزاری خانه ملت، به مهم‌ترین مسائل حوزه منابع طبیعی، حفاظت از جنگل‌ها و جلوگیری از هرگونه جنگل‌خواری اشاره کرد و گفت: واقعیت این است که اکثر زمین‌خواری‌ها و تصرفات در سطح جنگل‌ها و منابع طبیعی جزء مستثنیات مردم است اما سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور با متخلفان تخریب منابع طبیعی قوی و محکم برخورد می‌کند. رئیس سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور با یادآوری کمبود امکانات و نیروی انسانی برای حفاظت دقیق از منابع طبیعی کشور تأکید کرد: هیچ خط‌قرمزی در برخورد با متخلفان تخریب منابع طبیعی از سوی سازمان جنگل‌ها و مراتع وجود نداشته و هرگونه ادعایی مبنی‌بر اینکه سازمان جنگل‌ها با افراد متخلف وابسته به نهادها و سازمان‌های مختلف هیچ برخوردی نمی‌کند از اساس اشتباه و غیرقابل‌قبول است. وی همچنین با بیان اینکه حدود هشت‌میلیون مترمکعب چوب درختان جنگل‌ها برای سوخت هیزمی توسط جنگل‌نشینان استفاده شده است، تصریح کرد که اکثر مجازات‌ها برای برخورد با متخلفان منابع طبیعی و جنگل‌خواری بازدارنده نیست. وی درباره چرایی افزایش جنگل‌خواری و عملکرد این سازمان در برخورد با متخلفان، گفت: سازمان جنگل‌ها و مراتع کشور با توجه به همه کمبودها، بسیار قوی، توانمند و با چنگ و دندان از جنگل‌ها و مراتع کشور حفاظت می‌کند، اما در برخی موارد به دلیل محدودیت منابع انسانی و امکانات موجود، جنگل‌خواری به صورت مخفیانه انجام می‌شود؛ بنابراین توجه به ارتقای امکانات و نیروی انسانی برای مراقبت و پایش جنگل‌ها یک امر ضروری است. وی درباره اقدامات این سازمان در جهت جلوگیری از قاچاق چوب، گفت: براساس اقدامات و عملکرد یگان حفاظت سازمان تاکنون به میزان قابل‌توجهی از قاچاق چوب جلوگیری شده اگرچه در شش‌ماه نخست امسال دوهزارو ۷۰۰ مترمکعب قاچاق چوب انجام شده که به‌طورحتم باید اقدامات کنترلی برای جلوگیری از این مشکل به‌درستی انجام شود. وی با بیان اینکه کشورهای حوزه خلیج‌فارس به دلیل قرارگرفتن در منطقه‌ای خاص، خاک زراعی ندارند، افزود: اگر اجازه صادرات خاک ایران به این کشورها داده شود، خسارات غیرقابل‌جبرانی به کشور وارد خواهد شد به‌همین‌دلیل براساس قوانین کشور صادرات هر نوع خاکی از کشور ممنوع است، البته امکان دارد در برخی شرایط قاچاقی در سطح محدود صورت گیرد اما از مبادی رسمی امکان‌پذیر نیست بلکه گاهی به‌وسیله لنجی مقداری خاک از سواحل جنوبی کشور قاچاق می‌شود که با آن هم برخورد صورت می‌گیرد. جلالی با تأکید بر اینکه برای جلوگیری از قاچاق خاک باید مبادی ورودی و خروجی به‌شدت کنترل شوند، تصریح کرد: گاهی در خبرها شنیده می‌شود که محموله‌هایی از خاک به مقصد قطر یا سایر کشورها از ایران خارج شده؛ البته در پی برگزاری مسابقات جام‌جهانی فوتبال که قرار است در قطر برگزار شود، گفته می‌شود مقامات این کشور برای ایجاد فضای سبز به‌دنبال خاک ایران، عراق و سایر کشورها هستند که در این زمینه مراجعات بسیاری هم به ما داشتند اما ما جواب رد دادیم و گفتیم که صادرات خاک از ایران ممنوع است.

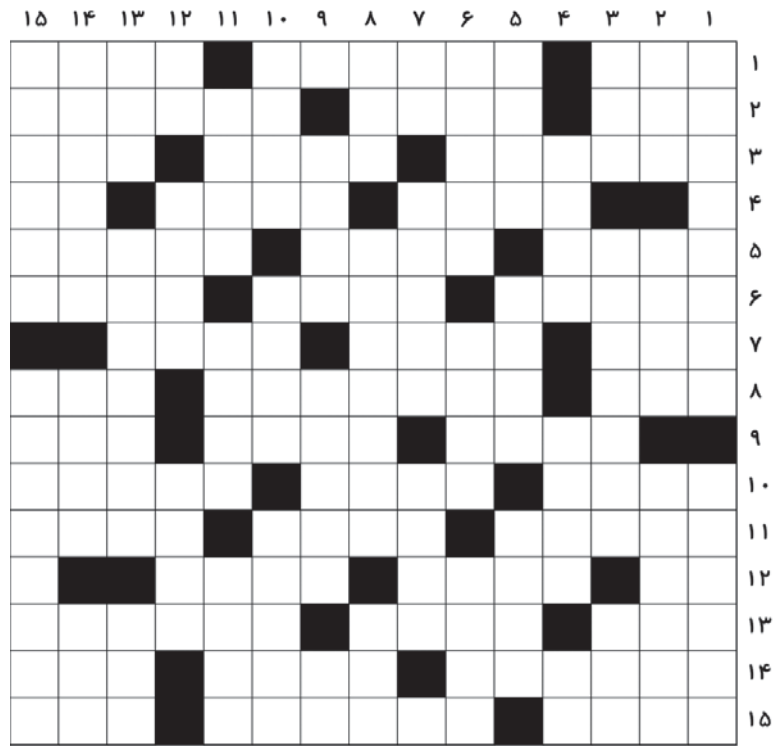
جدول ۲۴۴۰ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- تندرستی- توتون قلیان- یگانه ۲- دارای مزه گس با بوی تند- فضاپیمای بالدار- لانه پرنده ۳- النگو- اولین نخست‌وزیر هند پس از استقلال این کشور- ضربه‌ای با پا ۴- پسر گودرز در شاهنامه- توهین‌آمیز- ساز شکسته! ۵- اندازه صدای هر سیستم صوتی- رشته باریک و دراز- دارای جنبه داستانی ۶- از روزنامه‌های چاپ ژاپن- عارضه تجمع چرک در موضعی از بدن- ظرف جوشاندن‌آب ۷- توسط سیمرغ بزرگ شد- ماءالشعیر- موسیقی نظامی ۸ - گوارا، نوشین- شهری در خراسان‌رضوی- دریای آبسکون ۹- سخن، گفتار- خواب خیال‌انگیز- چند رأی ۱۰- بخشندگان- متانت- شترمرغ امریکایی ۱۱- بخش عمده شن و ماسه را تشکیل می‌دهد- مایه دردسر- ستاره‌ای روشن در نیمکره‌جنوبی آسمان ۱۲- نشانه مصدر جعلی- مادر اختراع است- موضوع، مقوله ۱۳- نوعی پارچه کلفت- اما- از جنگ‌های معروف امام‌علی(ع) ۱۴- سیستم‌عاملی در کامپیوتر- نقطه شروع- سلسله کریم‌خان ۱۵- فرمان کشتی- پایند در دوستی - فراموشی.

عمودی:

۱- نام قدیم دامغان- از توابع مثلثاتی ۲- نگه‌داشتن مجرم در زندان- زبان عربی- موزون ۳- لگن لباسشویی- ورزش توپ و تور- دومین قله مرتفع ایران ۴- نام سابق میانمار- سمت راست- بدن بی‌سر! ۵- عطشان- انجمن بین‌المللی هواپیمایی جهان- انبار گندم ۶- از هر طرف بخوانید جاهل است- تفنگ قدیمی- سازمان بین‌المللی استاندارد ۷- صنم - جیره و مستمری- قسمتی از پا ۸- نوعی آچار سرکج- از القاب امام‌علی(ع)- روکار ساختمان ۹- متقارب- پوشاک پا- زشت و ناپسند ۱۰- حرکتی در ژیمناستیک- یار همایون- از الفبای زبان یونانی ۱۱- همسر زن- ایمنی و آرامش- شاعر دوره مشروطه ۱۲- حرف دهن‌کجی- خدمتکار- مقابل رویه لباس ۱۳- نارس- جای افروختن آتش در سماور- نیروی جاذبه‌ای که زمین به یک جسم وارد می‌کند ۱۴- داستانی نوشته صادق چوبک- بیماری یرقان- مهرورزی و دوستی ۱۵- پیشکش- شهری در پاکستان.



حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۴۳۶

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

جدول ۲۴۳۹

سودوکو سخت ۱۴۳۷

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.

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

سودوکو ۱۴۳۷

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.

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