یادداشت

شیوع مصرف دخانیات در زنان و مضرات آن

سیدتقی حیدری*

● تاکنون مقالات علمی بی‌شماری در مجلات معتبر جهان درباره مصرف سیگار و بیماری‌ها به چاپ رسیده است. در این مقالات بر این موضوع تاکید شده که مصرف سیگار یکی از مهم‌ترین و قابل‌پیشگیری‌ترین علل مرگ زودرس و ازکارافتادگی در کل جهان است. درحال‌حاضر یک‌سوم جمعیت جهان سیگاری هستند و سالانه حدود چهار میلیون نفر به دلیل ابتلا به بیماری‌های ناشی از مصرف سیگار مانند سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی-عروقی، بیماری‌های دستگاه تنفسی و... جان خود را از دست می‌دهند. نیمی از این افراد زیر ۷۰ سال دارند. الگوی مصرف سیگار به عوامل متعددی ارتباط دارد که می‌توان به سن، جنس، سطح تحصیلات و سطح اقتصادی-اجتماعی اشاره کرد. علاوه بر این موارد، زنان مصرف‌کننده دخانیات، مستعد ابتلا به سرطان گردن رحم، اختلالات کمبود استروژن، تغییر عملکرد قاعدگی، یائسگی زودرس، کاهش تراکم استخوان، ناباروری اولیه و ثانویه و بارداری خارج رحمی نیز هستند. شواهد کافی وجود دارد که مصرف سیگار در مادر باردار باعث ایجاد ناهنجاری‌های مادرزادی قلب جنین ازجمله نقص‌های سپتوم قلب و انسداد مسیر خروجی بطن راست می‌شود و شواهد نسبی برای ایجاد شکاف‌های دهانی-صورتی، نقایص لوله عصبی، نقایص دستگاه گوارش و کرپتورکیدیسم(عدم نزول بیضه در جنین مذکر) وجود دارد. به همین دلیل پرهیز از مصرف سیگار قبل و حین حاملگی توصیه می‌شود. همچنین مصرف سیگار در حین حاملگی در سه‌ماهه دوم و سوم باعث کاهش اندازه دور سر و وزن جنین می‌شود.

یافته‌ها نشان می‌دهند که الگوی استفاده از توتون و تنباکو، تابع فرایندهای اجتماعی-ساختاری پیچیده‌ای است. در سال‌های اخیر مصرف سیگار و قلیان در بین خانم‌ها افزایش یافته است. به دلیل اینکه مصرف قلیان در اجتماع برای خانم‌ها پذیرفتنی‌تر است، اکثر خانم‌ها به مصرف قلیان گرایش پیدا کرده‌اند. در مقالات علمی میزان مصرف سیگار در بین خانم‌ها در کل ایران ۰/۸ درصد و مصرف قلیان ۲/۲ درصد گزارش شده است (البته در شهرهای مختلف این میزان خیلی متفاوت است).

یکی از علل گرایش زنان به مصرف دخانیات خصوصا سیگار و قلیان عوامل پررنگ اجتماعی و روان‌شناختی است. در بررسی‌های انجام‌شده زنانی که سطح استرس بالایی را تجربه می‌کنند، به دلیل آشنا نبودن با روش‌های کنترل استرس عمدتا به روش‌های جایگزین پناه می‌برند. در گذشته شاید یکی از این روش‌ها مسئله پرخوری در زنان بوده است ولی امروزه با توجه به فشار اجتماعی در داشتن اندام مناسب و تبلیغات رسانه‌ای در تناسب اندام موضوع مصرف مواد پرکالری و پرخوری تاحدی کنترل شده است و جایگزین نامناسب دیگری که متأسفانه تشویق اجتماعی را نیز به همراه دارد، جای آن را گرفته و زنان به سیگار، قلیان و مشروب به عنوان روش‌های در دسترس کنترل استرس پناه آورده‌اند. مصرف سیگار از چند مکانیسم در این زنان تداوم یافته است.

ادامه در صفحه ۱۳

واکنش‌ها به توصیه دارویی مهناز افشار

سمیرا حسینی: مهناز افشار با تبلیغ یک آمپول برای پیشگیری از اعتیاد در صفحه اینستاگرام خود که حدود هشت میلیون فالوور دارد، حاشیه جدیدی برای خود ایجاد کرده که واکنش‌های منفی بسیاری را به دنبال داشت. البته این اولین‌بار نیست که نام مهناز افشار با یک موضوع دارویی گره می‌خورد و حاشیه‌ساز می‌شود؛ مرداد سال ۹۵، محمدیاسین رامین، همسر این بازیگر سینما، با شکایت سازمان هلال‌احمر درخصوص واردات دارو روانه زندان شد. آن زمان مهناز افشار که ازدواج او با فرزند یک مدیر احمدی‌نژادی جنجال‌های زیادی به راه انداخته بود، ساکت نماند و به دفاع از همسرش پرداخت.

حالا این بازیگر در کلیپی که روز گذشته منتشر کرده است، بار دیگر حاشیه‌ساز شده. او در این کلیپ درباره آمپولی به نام نالوکسان حرف می‌زند که می‌تواند از سوءمصرف مواد مخدر جلوگیری کند. آمپولی که افشار در ویدئو خود مدعی شد مردم می‌توانند آن را بدون نسخه پزشک از داروخانه‌ها تهیه کنند. بلافاصله پس از این ماجرا، وزارت بهداشت به تزریق این آمپول واکنش نشان داد و اعلام کرد داروی خطرناکی است و بهتر است سلبریتی‌ها دارو و درمان را به اهلش واگذار کنند.

برای اینکه بیشتر با عوارض این دارو آشنا شویم به سراغ یک سم‌شناس رفتیم. دکتر حسنیان، سم‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، در این خصوص به «شرق» می‌گوید: «اگر دوز مصرفی کم باشد نمی‌تواند از مرگ فرد جلوگیری کند و اگر بیشتر از دوز مورد نیاز مصرف شود می‌تواند فرد را دچار سندرم محرومیت کند یا حتی منجر به مرگ فرد شود. مصرف این دارو در افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند می‌تواند وضعیت آنها را بدتر کند؛ به این معنی که اگر فردی بیماری زمینه‌ای دارد و دچار سندرم محرومیت شود، بیماری زمینه‌ای آن فرد عود پیدا می‌کند. اگر فردی به‌عنوان‌مثال بیماری آسم داشته باشد، بیماری‌اش عود پیدا می‌کند یا فردی که مشکل تنگی عروقی دارد می‌تواند باعث انسداد رگ‌های فرد باشد و در نهایت این عوارض می‌توانند کشنده باشند».

محمدرضا قدیرزاده، رئیس گروه مطالعات اعتیاد و سوءمصرف مواد و الکل پزشکی‌قانونی، نیز در این خصوص با گلایه از اظهارنظر افراد غیرمتخصص در این خصوص به «شرق» گفت: «متأسفانه اینکه هر کسی به خودش اجازه می‌دهد در بحث مواد مخدر و درمان آن ورود پیدا کند و اظهارنظر کند یک آفت در کشور ماست، شاید هم به‌خاطر خیرخواهی این کار را می‌کنند، اما چون اطلاعاتی ندارند صحبت‌هایی می‌کنند که ممکن است همین صحبت‌ها منجر به عوارضی شود که جبران‌ناپذیر باشد». او در بخش دیگری از سخنانش به تبلیغات ماهواره‌ای اشاره کرد و ادامه داد: «مشکل دیگری که با آن مواجه هستیم بحث تبلیغات ماهواره‌ای است و متأسفانه متولی‌ای وجود ندارد که بخواهد با اینها مقابله کند. وقتی شبکه‌های ماهواره‌ای را نگاه می‌کنیم حداقل سه، چهار مورد دارو و درمان مختلف را در این شبکه‌های ماهواره‌ای تبلیغ می‌کنند، همه آنها هم ادعا دارند بهترین درمان ترک اعتیاد همانی است که آنها تبلیغ می‌کنند و تأیید وزارت بهداشت را دارند. مطمئن باشید اگر اینها فروش نداشته باشند این‌قدر نمی‌توانند برای تبلیغات هزینه کنند. شماره‌تلفن‌هایی که در این تبلیغات ارائه می‌شود، همه شماره‌های داخلی است. سؤال اینجاست که چه ارگانی مسئول رسیدگی به آنهاست. به راحتی می‌توان از این شماره‌ها شکایت و آنها را مسدود کرد تا منجر به عوارض در مردم نشوند».

با انتشار این کلیپ از مهناز افشار و موج ایجادشده در شبکه‌های اجتماعی، نایب‌رئیس انجمن داروسازان ایران به آن واکنش نشان داد. سیدعلی فاطمی، داروساز و متخصص فارماکولوژی، در گفت‌وگو با ایسنا دراین‌باره گفت: نوع تزریقی «نالوکسان»، یک داروی ضدمسمومیت با مواد مخدر است که از آن برای تشخیص اعتیاد نیز می‌توان استفاده کرد. واقعیت این است که تجویز صحیح و به‌موقع این دارو می‌تواند جان یک فرد مسموم به مواد مخدر هم‌خانواده تریاک نظیر مورفین، متادون، هروئین و فنتانیل را که قادر به تنفس نیست و در آستانه مرگ قرار گرفته است، نجات دهد؛ اما باید توجه داشته باشیم که تزریق خودسرانه نالوکسان، می‌تواند بسیار خطرناک و عوارض متعددی به دنبال داشته باشد. ضمن اینکه این دارو تأثیری در رفع مسمومیت با داروهای خواب‌آور مانند کلونازپام و مواد محرک مانند کوکائین، اکستازی، شیشه و... ندارد و متأسفانه شاهد شیوع چنین حرف‌های بی‌پایه‌ای در میان مردم از سوی برخی چهره‌های غیرعلمی هستیم.

فاطمی در ادامه با بیان اینکه آمپول نالوکسان معمولا در داروخانه‌های بیمارستانی و برای بخش مسمومین در دسترس است و توزیع عمومی در داروخانه‌ها ندارد، افزود «نالوکسان جزء داروهای بدون نسخه یا OTC نیست که مردم بتوانند آن را راحت از داروخانه‌ها تهیه کنند، بلکه حتما به تجویز پزشک نیاز دارد و باید تزریق آن زیر نظر پزشک انجام شود؛ چون استفاده از این دارو می‌تواند باعث بروز علائم سندرم شدید قطع مصرف مواد مخدر و تشنج در فرد معتاد شود».

سلبریتی‌ها در درمان دخالت نکنند

در ادامه حاشیه‌های ایجادشده پس از انتشار این کلیپ، سخنگوی سازمان غذا و دارو در واکنش به اظهارنظر مهناز افشار گفت: سراسر این اظهارات اشتباه است و داروی نالوکسان دارویی است که حتما باید با تجویز پزشک تهیه شود.

کیانوش جهانپور با بیان اینکه اظهارات این بازیگر صحت ندارد و کسی غیر از صاحبان حرف پزشکی حق اظهارنظر در حوزه سلامت و درمان را ندارد، افزود: «متأسفانه در کشور ما ظاهرا افراد وقتی اشتغالات دیگرشان کمتر می‌شود، فورا به اظهارنظر در حوزه پزشکی و طب مبادرت می‌کنند که این کار فقط موجب بروز مشکلات برای مردم می‌شود و می‌تواند پیامدهایی را برای مردم به دنبال داشته باشد».

به گفته جهانپور، اولا هیچ آمپول و فراورده تزریقی در دنیا نیست که بدون تجویز پزشک مصرف شود، دوما داروی نالوکسان دارویی است که کاملا باید با تجویز پزشک تهیه شود و هیچ داروخانه‌ای حق ندارد بدون نسخه پزشک این دارو را در اختیار کسی قرار دهد و سوما این دارو، دارویی است که در اورژانس پیش‌بیمارستانی، اورژانس بیمارستانی، اتاق عمل و ریکاوری‌های اتاق عمل با تجویز پزشک و تحت نظر افراد آموزش‌دیده و متخصص و تحت مانیتورینگ استفاده می‌شود. سخنگوی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه تجویز این دارو حتی برای افراد معتاد که به مواد مخدر اعتیاد دارند نیز می‌تواند عوارض و پیامدهایی داشته باشد و حتی ممکن است عوارض قلبی را نشان دهد، گفت: بنابراین باید در شرایط اورژانس، اتاق عمل یا ریکاوری یا آی‌سی‌یو تحت نظر پزشک و با مانیتورینگ تزریق شود و به‌هیچ‌وجه تزریق خودسرانه و خودتجویزی آن توسط افراد غیرپزشک نمی‌تواند برای بیمار مفید باشد.

او در ادامه افزود: باید توجه کرد اظهارنظر در این موارد نوعی خلاف و اخلال و دخالت افراد غیرمتخصص در امر درمان محسوب می‌شود. اظهارات این بازیگر هم شائبه دخالت در امر درمان را دارد. ما توصیه می‌کنیم افراد و سلبریتی‌ها و کسانی که ممکن است در حوزه خودشان به شهرتی دست پیدا کرده باشند، در مسائلی که ربطی به آنها ندارد، دخالت نکنند؛ به حرفه خودشان مشغول باشند و امر دارو و درمان را به اهل فن آن بسپارند.

سخنگوی سازمان غذا و دارو با بیان اینکه کاملا این اظهارات را تکذیب می‌کنیم، گفت: این اظهارات اشتباه است و دخالت در امر درمان محسوب می‌شود. این خانم بازیگر هیچ تخصصی در این زمینه ندارند و سراسر اظهاراتشان اشتباه است که می‌تواند منجر به سرگردانی و عوارض ناگوار برای مردم شود.

این اظهارنظرات نه‌تنها توسط مسئولان بلکه پزشکان و مخاطبان فضای مجازی نیز با واکنش‌های جدی همراه بود. واکنش‌هایی که البته با تندی از سوی این بازیگر پاسخ داده شد.

یکی از کاربران توییتری در واکنش به این کلیپ نوشت: «خانم افشار، شما باید قبل از تبلیغ و یا حمایت از هرچیزی به عنوان کسی که هشت میلیون فالوور داره در موردش تحقیق کنید و اطلاعات درست بدین شما نمی‌دونید که با همین ویدئوتون و اطلاعات غلط که دادید جه بلایی سر سیستم درمان میارید».

یکی دیگر از کاربران نیز نوشت: «بهتره قبل از منتشرکردن چنین نظراتی از صحت و امکانش مطلع بشین. نظر در این حد تخصصی در حیطه توانایی شما و... نیست. یعنی فکر می‌کنید دستگاه عریض و طویل درمان مملکت این‌قدر عقلش نمی‌رسه اگه چنین راهکاری وجود داشته باشه خودش زودتر انجام بده و منتظر نظر شما و دیگران نمونه».

کاربر دیگری هم نوشت: «خانم افشار شما با ارائه این مطلب غیرعلمی و نادرست لطمه‌ای به جامعه وارد نمی‌کنید؟ شما هم یاد بگیرید که اگه مرتکب اشتباهی شدین، عذرخواهی کنید».

یکی دیگر از کاربران نیز دراین‌باره نوشت: «شما اومدید گفتید آمپول نالوکسان! بدون نسخه بدن دست مردم، شما در برابر حرفتون مسئولید، به‌جای اینکه از مغالطه زیرسؤال‌بردن شخص استفاده کنید».

این واکنش‌ها اما از جانب این بازیگر با توییت تندی پاسخ داده شد؛ مهناز افشار خطاب به این کاربران توییت کرد: «نسل جوان پزشک و داروساز خیلی باید روی آستانه تحملش کار کند! با این اعصاب و تولید سموم ناشی از عصبانیت قطعا به بیمارانی که بهتون مراجعه می‌کنند و خودتون آسیب می‌زنید».

پرونده دارویی شوهر مهناز افشار

این اولین‌بار نیست که نام این بازیگر با یک موضوع دارویی گره می‌خورد و حاشیه‌ساز می‌شود؛ سایت جماران روز ۲۱ خرداد سال ۹۵ با انتشار گزارشی با عنوان «چرا رسیدگی قضائی به پرونده شرکت دارویی «رشد» طولانی شد، آیا پای آقازاده‌ای در میان است؟»، نوشت: در سال‌های گذشته تحریم‌ها به حدی جدی شده بود که مقوله واردات دارو نیز با مشکل مواجه شده بود. یکی از شرکت‌های جمعیت هلال‌احمر که در آلمان در زمینه واردات دارو به ایران فعالیت می‌کرد، شرکت رشد بود که در دولت دهم، فردی برای ساماندهی آن شرکت عازم آلمان شد اما نتیجه این ساماندهی، ظاهرا تصاحب شرکت توسط وی و انتقال سهام به نام او بود. تنها شرکت باسابقه سازمان هلال‌احمر که در آلمان فعال بوده، شرکت رشد است که در سنوات اخیر پس از تصاحب، غیرفعال شده و عملا برای این سازمان کاری نکرده است. هم‌اکنون پرونده این شرکت در دست بررسی است.

طرح شکایت ابتدا توسط سازمان بازرسی کل کشور و متعاقبا توسط سازمان هلال‌احمر از حدود یک سال گذشته در دادسرای کارکنان دولت مطرح شد. براساس اظهارات مسئولان هلال‌احمر، هم‌اکنون تهیه دارو به دلیل تملک شرکت رشد از سوی این فرد از طریق شرکت‌های واسطه‌ای دیگر در آلمان، امارات و... صورت می‌گیرد که هیچ‌گونه وابستگی‌ای به جمعیت هلال‌احمر ندارند و به صورت واسطه فعالیت می‌کنند و این امر باعث افزایش قیمت تمام‌شده دارو می‌شود. نباید فراموش کرد که عمده داروهای وارداتی هلال‌احمر مربوط به بیماران خاص و سرطانی هستند که بسیار گران‌اند. پس از انتشار این گزارش، مهناز افشار توضیحاتی را در مورد این پرونده ارائه کرد و نوشت: «هر چقدر سکوت می‌کنم گستاخ‌تر می‌شوند. هزارویک ادعا و تهمت رنگارنگ دارند اما برای قصه‌هایشان یک مدرک کوچک هم ندارند. اینها حتی تصویر فرد دیگری را به جای همسرم منتشر می‌کنند، نام درست او را نمی‌دانند و در متن خبرهای دروغینشان از نام و تصویر اشتباه استفاده می‌کنند و مردم را گمراه می‌کنند. بعد ادعا دارند خبرهایشان موثق است. از این خیال‌پردازان می‌خواهم ظرف یک هفته اگر مدرکی دارند منتشر کنند تا من نیز آگاه و همراه آنها شوم وگرنه پس از یک هفته بدون هیچ شوخی و مدارایی این‌بار سکوت نخواهم کرد و هر خبر کذب و دروغی را تا حکم نهایی دادگاه، دنبال و اعاده حیثیت خواهم کرد. منتظر حکم دادگاه هستم تا یک بار برای همیشه تکلیف این اخبار مشخص شود و همچنین شکایات جدیدی را علیه خیال‌پردازان مطرح خواهم کرد و تا انتها آن را پیگیر خواهم بود. اینجانب مهناز افشار همه را به چالش باورنکردن اخبار فاقد سند و مدرک و شنیدن صدای وجدانشان دعوت می‌کنم».

البته پرونده همسر این بازیگر سال‌هاست که در ارتباط با پرونده یکی از شرکت‌های هلال‌احمر در دادگاه مفتوح است؛ علی‌اصغر پیوندی، در ارتباط با پرونده یاسین رامین همسر مهناز افشار گفت: «این پرونده در مراجع قضائی است و در حال بررسی بوده؛ ما در هشت ماه گذشته تلاش کردیم روند رسیدگی به این پرونده تسریع شود».

عکس: امیر جدیدی

ستون حقوق حیوانات

حقوق حیوانات و حفاظت از خاک

سپهر سلیمی

● چهاردهم آذر برابر با پنجم دسامبر، روز جهانی خاک نامیده شده است. حفاظت از محیط زیست، حفاظت از زیستگاه‌ها و در نهایت حفاظت از حیوانات بدون حفاظت از خاک بی‌معنی است. سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) شعار امسال روز جهانی خاک را این‌چنین اعلام کرده است: «آلودگی خاک را متوقف کنید»؛ اما ورای اینکه خاک مهم‌ترین بخش تشکیل‌دهنده زیستگاه هر حیوانی است، چه ارتباط مشخصی می‌تواند بین خاک و حقوق حیوانات وجود داشته باشد؟

صنعت دامپروری و محصولات حیوانی نظیر چرم و خز از عوامل اصلی آلودگی خاک هستند. طبق گزارش سازمان حفاظت محیط زیست آمریکا، حیوانات مزرعه‌ای سالانه حدود ۵۰۰ میلیون تُن مدفوع تولید می‌کنند. روان‌آب این دامپروری‌ها و صنایع وابسته ازجمله علل آلودگی خاک و منابع آبی هستند. این روان‌آب‌ها حامل باکتری و ویروس‌هایی هستند که می‌توانند سفره‌های آب زیرزمینی را هم آلوده کنند. وجود آنتی‌بیوتیک و مدفوع و ورود آن به طبیعت، یکی دیگر از معضلات است. سازمان حفاظت محیط زیست آمریکا گزارش داده بیش از ۸۰ درصد از آمونیاک منتشرشده، حاصل مدفوع دام‌های دامپروری‌هاست.

از دیگر سو، رشد صنعت دامپروری سبب شده یک‌سوم زمین‌های کشاورزی جهان به تولید خوراک دام اختصاص یابد. سموم و کودهای شیمیایی برای تولید خوراک دام از دیگر عوامل آلوده‌کردن خاک است. سموم و آفت‌کش‌های به‌کارگرفته‌شده برای سویا و ذرت دامی، معمولا از نوع انسانی آن قوی‌تر است. از دیگر سو، نیاز به زمین‌های کشاورزی برای تولید خوراک دام سبب شده جنگل‌های بیشتری به زمین کشاورزی تبدیل شوند. همین مسئله یکی از عوامل فرسایش و در نهایت نابودی خاک است. از سال ۱۹۷۰ بیش از ۹۰ درصد جنگل‌های آمازون برای تبدیل‌شدن به مزارع تولید خوراک دام پاک‌تراشی شده‌اند. طبق نظر کنوانسیون مبارزه با بیابان‌زایی سازمان ملل متحد، در آمریکا ۵۶ میلیون هکتار برای تولید خوراک دام اختصاص یافته و این در حالی است که سهم زمین محصولات گیاهی خوراک انسان تنها چهار میلیون هکتار است.

یکی دیگر از مظاهر بی‌توجهی به حقوق حیوانات، صنعت چرم و خز است. صنعت خز از صنایع آلوده‌کننده محیط زیست به‌شمار می‌رود. هزاران تُن زباله‌های شیمیایی از مدفوع حیوانات استفاده‌شده در این صنعت تولید می‌شود. برای تثبیت پوست‌ها از مواد شیمیایی استفاده می‌شود. روند رو به رشد این صنعت نگران‌کننده است؛ به شکلی که بانک جهانی هشدار داده این صنعت یکی از پنج صنعت اصلی عامل آلودگی مواد سمی در جهان است. یک پژوهش نشان داده خز طبیعی گاهی می‌تواند تا ۱۰ برابر بیشتر از خز مصنوعی یا دیگر محصولات مشابه با منشأ غیرحیوانی باعث آلودگی محیط زیست شود.

بنا بر آنچه گفته شد، رژیم‌های غذایی که بر پایه گیاهان باشد، علاوه بر رعایت حقوق حیوانات، به دلیل نیاز کمتر به زمین کشاورزی، استفاده کمتر از سموم و کود شیمیایی و تولیدنکردن مدفوع حیوانی، کمترین اثرات محیط‌زیستی را بر خاک خواهند داشت و پایدارترند.

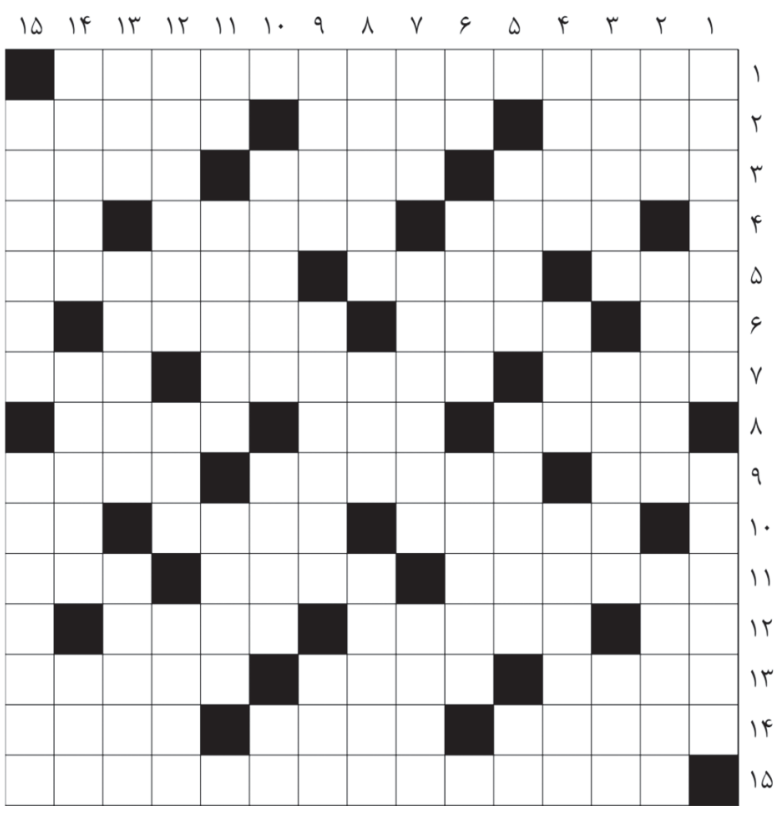
جدول ۳۲۶۸ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- اثری به قلم زنده‌یاد جلال آل‌احمد ۲- ارزیابی ذهنی- تیرانداز- از القاب اشرافی اروپا ۳- باب روز- فوق- نقاشی که ادعای نبوت کرد ۴- وسیله‌ای برای حفاظت مدارهای الکتریکی- نوعی گردنبند زنانه- حس بویایی ۵- میان برنامه تلویزیونی- ارتعاش- برخی از این آب ماهی می‌گیرند! ۶- قدم یکپا- تخم گیاه- واحد شمارش سگ ۷- خراب و ویران- برادر افراسیاب در شاهنامه- زادگاه حضرت ابراهیم(ع) ۸- مشاهده‌کردن- ترشح مخاطی- فرستاده خدا ۹- پرنمک- مسافر پیاده- راغب و خواهان ۱۰- مأیوس- صمیمی- ضمیر حداقل دونفره ۱۱- مالیه بنایی- افسار- قیمت ۱۲- خاشاک- سهل‌انگاری‌کردن- پدر شعر نو ۱۳- بیزاری- مسطح و افقی- چراغ نفت‌سوز قدیمی ۱۴- فاقد خصلت‌های پسندیده- از باب‌های ثلاثی مزید- موی پشت لب مرد ۱۵- نام اصلی سپیده کاشانی، بانوی فقید شاعر معاصر انقلاب.

عمودی:

۱-بخش آسیایی کشور ترکیه- آشنابودن با کسی یا چیزی ۲- قاعده- بازیکن دفاع آزاد- میمون آدم‌نما ۳- شترگاوپلنگ- تخت پادشاهی- سرافرازی ۴- سبز تیره- شیخ‌نشین امارات- آخرین نبرد ناپلئون بناپارت ۵- به حالت خمیده- فلاسک- اجاق کیک‌پزی ۶- آغوش- چالاک- دریغ و افسوس ۷- امر به یافتن- خنده از روی خشم و کینه- چراگاه ۸- دستنبو- تک‌نوازی در موسیقی- حفظ‌کننده ۹- از ماشین‌آلات کشاورزی- از محلات قدیمی شمال تهران- گمان ۱۰- کلبه اسکیموها- مغازه- عضوی در صورت ۱۱- تکرار حرف دوم- همراه- مته برقی ۱۲- روز بیست‌وهشتم هر ماه شمسی در ایران قدیم- از بحور شعر فارسی- صورتک ۱۳- زنگ گردن شتر- پایتخت تبت- نی خیزران ۱۴- از جزایر ژاپن- طعام عروسی- همراه مهره ۱۵- کارکرده و کهنه- بی‌بندوبار.



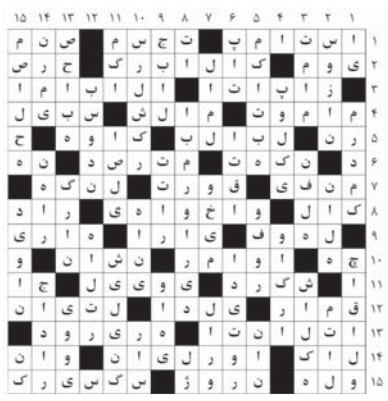
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۲۶۳

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

جدول ۳۱۳۶



سودوکو سخت ۲۲۶۴

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.

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

سودوکو ساده ۲۲۶۴

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.

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