من و اماس

این «درد» را نهایت صورت کجا توان بست؟

مریم پیمان

● آستین پیرهنش را کنار می‌زند. جای سوزن آزمایش‌های متعدد را نشانم می‌دهد. «قلبم هم کُند می‌زند. گفت که باید بستری بشوم تا دارو را بخورم». جعبه قرص‌هایش را به دستم می‌دهد. «تو هم دیگر آمپول نزن! قرص بخور!» سَرم را ثانیه‌ای بالا نمی‌آورم. انگار قرار است نه‌تنها ترکیب دارو را با زل‌زدن به جعبه کشف کنم، بلکه تمام روزهای مصرف قرص جدید را تصور کنم. سال‌به‌سال، ماه‌به‌ماه، هفته‌به‌هفته، روزبه‌روز و ثانیه‌به‌ثانیه زندگی ۱۷ساله با شَک و بودن «اماس» از خاطرم می‌گذرد. درمان‌ها و داروها، آزمایش‌ها و معاینه‌ها، پزشک‌ها و پرستاران و همراهان و ناهمراهان از مقابل چشمانم رژه می‌روند. سختی‌ها و شادی‌ها را مرور می‌کنم. وحشت وجودم را دربر می‌گیرد. از تغییر داروهایی که سال‌ها به بودنشان عادت کرده‌ام، می‌ترسم. از عوارض جدید هراس دارم و از فکر سختی ترک اعتیاد دارویی مستأصل می‌شوم؛ «از هر طرف که رفتم جز وحشتم نیفزود/ زِنهار از این بیابان، وین راه بی‌نهایت» شربت را هم می‌زند و به رویم لبخند. از دارو می‌پرسم؛ عوارض، واکنش بدن، ترکیبات و هزار فکر و خیال دیگر. هیچ نمی‌داند. تنها یک روز دارو را تحت نظر استفاده کرده و حتی یک‌بار برگه عوارض و تذکرات دارویی را نخوانده است. با ترس نگاهم بین آنفلوانزا، سرگیجه و تهوع دنبال چیزی می‌گردد. زیر پاهایم خالی می‌شود؛ این دارو هم عفونت ماندگار ایجاد می‌کند. همه امیدهایم ناامید می‌شود. قدم می‌زنم در اتاق. «من نمی‌توانم». نام سرطان مغز استخوان و مرگ در بین پیامدهای دارویی که سال‌ها با آن زندگی کردم، من را به هزیان انداخت، اما امروز دیگر توان تکرار دوره‌های عفونت بلندمدت را ندارم. هنوز در سبد داروهایم آنتی‌بیوتیک‌ها جا خوش کردند و با این دارو هم تداخل دارند. ذهن و جسمم را بعد از ماه‌ها، بازیابی کردم. برای هر تغییری در آستانه فصلی گرم آمادگی ندارم، حتی اگر آن تغییر قدمی به سوی سلامتی باشد. لحظه‌ای از فکر ترک تزریق هفتگی امید در رگ‌هایم جاری می‌شود؛ از این بیم و امید کلافه می‌شوم. سر به آسمان می‌گیرم؛ «ای آفتاب خوبان! می‌جوشد اندرونم/ یک ساعتم بگنجان در سایه عنایت» بیشتر می‌خوانم تا از امیدهای نامطمئن پزشک به تغییر داروهایم سر در بیاورم. حجم زیاد داروهایی که با قرص جدید تداخل دارند، ترس را در دلم خانه‌نشین می‌کند. جعبه دارو را باز در دستم می‌گیرم. قیمت دوبرابری آن نسبت به داروی قدیمی‌ام و یک‌چهارمی‌اش نسبت به معادل خارجی‌اش من را به شَک می‌اندازد. هر چیزی ترس دارد، حتی سلامتی بدون اطمینان. بسته را روی میز می‌گذارم. «شرایط استفاده از دارو را ندارم. اول باید عفونت را درمان کرد. شاید بعد». به من نگاه می‌کند و درباره دارو نوید می‌دهد و از بدی‌های داروی قدیمی حرف می‌زند. می‌دانم که چه دردها و مشکلاتی را تحمل کرده‌ایم، اما از آینده هیچ خبر ندارم. با امید به من نگاه می‌کند. «نمی‌توانم!» کیفم را برمی‌دارم و عیادت را نیمه‌تمام رها می‌کنم؛ «این» درد «را نهایت صورت کجا توان بست/ کش صد هزار منزل بیش است در بدایت».

بیش از ۴۰ درصد مردم شهر تهران در سنی کمتر از ۶۵ سال فوت کرده‌اند

مرگ زودرس

عکس: تسنیم

صبا صراف: بیش از ۲۲ هزار نفر از مردم شهر تهران دچار مرگ زودهنگام در سال گذشته شده‌اند؛ یعنی در سنی کمتر از ۶۵ سال و درحالی‌که هنوز دوران میان‌سالی خود را به پایان نرسانده‌اند تا طعم دوران سالمندی را تجربه کنند، با زندگی خداحافظی کردند. این موج زودرس مرگ‌ها تنها شهروندان عادی شهر تهران را در بر نگرفته است؛ بلکه موجی است که مردم ایران را مدتی عزادار هنرمندان و بسیاری از افراد برجسته کشور کرد؛ چراکه نام آنان نیز در کنار دیگر مردم شهر در آمار مرگ‌هایی براساس تعاریف «مرگ غیرطبیعی» بهشت زهرا ثبت شده است.

روابط‌عمومی بهشت زهرا با ارائه آمار به روزنامه «شرق» بیشترین دلیل مرگ‌های گزارش‌شده به این مرکز در ۱۰ سال اخیر را ایست قلبی عنوان کرده است. اگر از مجموع فوت‌شدگان سال ۹۵ که تعداد آنها برابر با ۵۴هزارو ۷۶۹ نفر است، تعداد فوت‌شدگان بالای ۶۵ سال و فوت‌شدگان کمتر از ۹ سال را کم کنیم، عددی برابر با ۲۲هزارو ۷۶۴ نفر فوت‌شده در سن نامتعارف برای مرگ به دست می‌آید. گزارش‌ها و آمار بهشت زهرای تهران بیانگر این است که رقمی حدود ۴۱ درصد از مرگ‌های اتفاق‌افتاده در سال ۹۵ مربوط به تهران افراد کمتر از ۶۵ سال بوده‌اند که با توجه به تعاریف بین‌المللی سن این افراد میان‌سال و حتی جوان به حساب می‌آیند و هنوز حتی وارد دوران پیری و کهنسالی نشده‌اند. این آمار همچنان نشان می‌دهد ایست قلبی با بیش از ۱۵ درصد مرگ‌ومیرها و پس از آن سکته قلبی و نارسایی قلبی همچنان بیشترین دلایل مرگ‌ومیر در کشور هستند. میزان مرگ بر اثر ایست قلبی در سال ۹۵ حدود پنج‌هزارو ۳۰۰ نفر بود و این در حالی است که کهولت سن با آماری کمتر از پنج درصد مرگ‌ومیرها در جایگاه نسبتا مناسبی در چارت آماری مرگ‌ومیر بهشت زهرای تهران نشسته است.

رئیس دانشگاه علوم‌پزشکی تهران نیز هفته گذشته به این موضوع اشاره کرد و با اشاره به بیشترین علل مرگ‌های زودرس گفت: حدود ۴۰ درصد از علل این مرگ‌ها مربوط به بیماری‌های قلبی و عروقی، ۲۰ درصد مربوط به سرطان‌ها و ۱۵ درصد نیز مربوط به حوادث و سوانح ترافیکی و غیرترافیکی است.

علی معلم، مسن‌ترین هنرمند جوان فوت‌شده تنها ۵۴ سال داشت

مرگ عارف لرستانی بر اثر سکته قلبی به صورت عمومی روز یکشنبه ۹۶/۱/۲۷ منتشر شد. با اعلام این خبر، از سوی سخنگوی قوه قضائیه گمانه‌زنی‌ها برای قصور پزشکی در مرگ وی منتفی شده است؛ اما این اعلام از اهمیت غیرطبیعی‌بودن مرگ این هنرمند نمی‌کاهد. او نیز مانند همه هنرمندان دیگر کشور که در مدت کوتاهی بر اثر اتفاقی مشابه جان خود را از دست دادند، با توجه به آمار و اخبار دچار مرگ زودرس شده است. علی جعفریان، پزشک و رئیس دانشگاه علوم‌پزشکی مرگ زودرس را چنین تعریف می‌کند: «امروزه مرگ پیش از ۷۰سالگی را مرگ زودرس می‌دانند» یعنی مرگی که عارف لرستانی‌ها و علی معلم‌ها گرفتار آن شده‌اند؛ اگرچه آمار رسمی‌تر و آگاهانه‌تری از این تعداد به صورت رسمی به دلیل رعایت شرایط و تشویش ایجاد نکردن در اذهان عمومی از سوی وزارت بهداشت و پزشکی‌قانونی یا مراجع رسمی اعلام نمی‌شود؛ اما نگاهی به اطراف و بررسی آمار نشان می‌دهد مرگ‌های غیرطبیعی و زودرس چندان از شهروندان ایرانی به دور نیستند. با توجه به غیرطبیعی اعلام‌شدن مرگ هنرمندان و گاه داشتن شاکی عمدتا این مرگ‌ها به پزشکی‌قانونی اعلام شده‌اند؛ اما این مرکز به صورت رسمی دلیل این مرگ‌ها را از مرجع خود منتشر نمی‌کند. وزارت بهداشت وظیفه خود را انتشار آمار و تعداد دقیق مرگ شهروندان نمی‌داند؛ اما برای اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی درباره علت بیماری‌های قلبی و عروقی، ایست قلبی یا تغذیه ناسالم مشاوره‌های پزشکی را در اختیار شهروندان قرار می‌دهد؛ اگرچه آن نیز در حد هشدار و نگرانی برای شهروندان نیست. درحالی‌که با توجه به آنچه رئیس دانشگاه علوم‌پزشکی ایران آن را تأیید کرد؛ یعنی افزایش سرطان و علل قلبی و عروقی در مرگ‌هایی که به تعداد آنها در بهشت زهرای شهر تهران اضافه می‌شود، نمی‌توان از این آمار به‌سادگی عبور کرد. علی جعفریان در مصاحبه‌ای با خبرگزاری مهر علل این امر را مصرف فست‌فود، نمک، چربی و شیرینی زیاد و همچنین نداشتن فعالیت فیزیکی مناسب، به‌عنوان عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر اعلام کرد و گفت: متأسفانه ما با مصرف این مواد غذایی قلب و بدن خود را بیمار می‌کنیم؛ اما از آن لذت می‌بریم و خودمان زمینه‌های جامعه ناسالم را فراهم می‌کنیم.

روایت مرگ‌های غیرطبیعی و ناگهانی شهروندان ایران به‌ویژه شهر تهران برای اولین بار از فوت عباس کیارستمی در روزهای آغازین سال ۹۵ شروع شد. مرد سرزنده و پرکار سینمای ایران که مرگش روایت عجیبی داشت که هنوز نیز پایان نیافته. مرگ او یک مورد از مرگ‌های غیرطبیعی اما با پرونده قصور پزشکی و آغاز مرگ‌های ناگهانی و غیرطبیعی سال ۹۵ بود.

مؤذن‌زاده‌اردبیلی، اذان‌گوی محبوب مردم در ماه‌های مبارک رمضان را شاید بتوان یکی از خوش‌شانس‌ترین فوت‌شدگان سال ۹۵ دانست. او در زادگاه خود شهر اردبیل در ۸۰سالگی و بر اثر کهولت سن مردم ایران را ترک کرد و مرگش هیچ‌گاه در آمار مرگ‌های غیرطبیعی دوست‌داشتنی‌های سال ۹۵ قرار نگرفت. بعد از او پرویز شاهین‌خو، بازیگر کهنه‌کار تئاتر و سینمای ایران است که بعد از گذراندن جشن صدسالگی خود در ۱۰۱سالگی درگذشت و البته اصغر بیچاره که در حدود ۹۰سالگی در کشور آمریکا دار فانی را وداع گفت.

از سال ۹۵ حدود ۲۶ نفر از افراد برجسته و معروف کشور به مرگ طبیعی و همچنین مرگ غیرطبیعی جان خود را از دست دادند. بیش از پنج نفر از این تعداد در حدود ۵۰سالگی و عمدتا با دلایل غیرطبیعی، جان خود را از دست داده‌اند. علی معلم در این میان مسن‌ترین بود که تنها ۵۴ سال داشت و بقیه مانند حسن جوهرچی، دنیا فنی‌زاده، نیما طباطبایی و افشین یداللهی، در مرز ۵۰سالگی و حتی کمتر، به طور ناگهانی از میان مردم ایران رفتند و البته ثریا حکمت که با داشتن تنها ۶۲ سال همچنان در آمار مرگ‌ومیر زودرس و کمتر از ۶۵ سال محسوب می‌شود. حتی دلایل مرگ این افراد نیز هیچ کدام طبیعی نبوده و عامل ایست قلبی، سکته مغزی و سرطان به دنبال علت مرگ تمامی فوت‌شدگان هنرمند یا افراد برجسته سال ۹۵ ثبت شده است. روندی که از ابتدای سال ۹۶ هم ادامه داشت و موجب ازدست‌دادن محمد خرمشاهی، محمدحسن غمخوار، محمد حیدری، عباس خسروی، ابراهیم نائم و عارف لرستانی - جوان‌ترین آنان - شد.

اگر از مجموع فوت‌شدگان سال ۹۵ که تعداد آنها برابر با ۵۴هزارو ۷۶۹ نفر است، تعداد فوت‌شدگان بالای ۶۵ سال و فوت‌شدگان کمتر از ۹ سال را کم کنیم، عددی برابر با ۲۲هزارو ۷۶۴ نفر فوت‌شده در سن نامتعارف برای مرگ به دست می‌آید. گزارش‌ها و آمار بهشت زهرای تهران بیانگر این است که رقمی حدود ۴۱ درصد از مرگ‌های اتفاق‌افتاده در سال ۹۵ مربوط به تهران افراد کمتر از ۶۵ سال بوده‌اند

مصرف الکل در ایران شیوع بالایی ندارد

در حقیقت اگر فاکتورهایی که روی آنها صحبت زیاد شده است، مانند پارازیت‌ها، آب‌وهوای نامناسب، آلودگی شدید هوا، آلودگی و بیماری‌های ناشی از مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها و صدها خبر ناراحت‌کننده دیگر را با این مضمون در سطح جامعه و خبرگزاری‌های نادیده بگیریم، بخشی از این مرگ‌های زودرس که گریبانگیر مردم ایران، به‌ویژه شهر تهران شده است، می‌تواند به دلیل اطلاع‌رسانی نادرست در مورد نوع تغذیه و روش‌های زندگی ناسالم باشد؛ به‌طوری‌که رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران ضمن تأکید بر اهمیت پیشگیری از بروز بیماری‌های غیرواگیر، گفته بود: «دولت نمی‌تواند اقداماتی انجام دهد که مردم لاغر شوند یا در غذای خود از نمک کمتری استفاده کنند، بلکه وظیفه اصلی دولت، ارائه اطلاعات و ایجاد حساسیت در جامعه نسبت به وضعیت سلامت و وظیفه اصلی مردم، پیشگیری از بروز بیماری‌های مختلف است».

دکتر سیدمحمدعلی صدرعاملی، پزشک بیمارستان قلب شهیدرجایی، متخصص قلب و عروق و دارای فوق‌تخصص در زمینه جراحی‌های قلب، در گفت‌وگو با «شرق» یکی از عوامل تنگی رگ قلب را چربی عنوان می‌کند: «چربی زیاد داخل خون می‌شود که این چربی یا بر اثر آن است که شخص چربی زیادی مصرف کرده یا چربی‌هایی است که در بدن تولید می‌شود و فرد نمی‌تواند آن را بسوزاند. یک عامل نیز سیگار است، عامل دیگر فشار خون و قند است که در بیمارانی که قند دارند، تمام عروق گرفتار می‌شود. فاکتور ژنتیکی هم مؤثر است. یکسری هم عوامل نامشخص است، اما مشخص‌ها همین‌هاست».

وی معتقد است: «تغذیه نامناسب عامل مهمی در بروز سکته‌های قلبی است؛ به‌ویژه که روغن‌های مصرفی در کشور، عمدتا ناسالم هستند و حتی روغن‌هایی که به‌عنوان کم‌کسترول تبلیغ می‌شوند نیز خالی از عیب نیستند. فست‌فودها و مصرف شیرینی زیاد در بین مردم بسیار رایج است که اصلا مناسب نیست».

رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران شایع‌ترین عوامل بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های مرتبط با قلب و عروق در دنیا را رژیم غذایی نامناسب، کم‌تحرکی، مصرف سیگار و الکل دانست؛ اگرچه به گفته او در ایران مصرف الکل شیوع بالایی ندارد، اما رژیم غذایی نامناسب، فوق‌العاده شایع است.

به‌سختی می‌توان یک علت را به همه هنرمندان کشور یا حتی به بسیاری از مردم کشور تسری داد؛ چراکه عارف لرستانی مربیگری تیم فوتبال هنرمندان را برعهده داشت یا نمی‌توان میزان قد و وزن یا برآمدگی شکم علی معلم، حسن جوهرچی، هنرمندان و شهروندانی را که درحال‌حاضر فوت شده‌اند مورد بازخواست یا اندازه‌گیری قرار داد، اما نباید فراموش کرد که درعین‌حال نمی‌توان چشم بر افزایش فوت تعداد هنرمندان و شهروندان در آمارهای مرگ غیرطبیعی و گاه زودرس فروبست. سرطان، مرگ بر اثر دلایل قلبی و عروقی و تصادفات که علی جعفریان، رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز به آن اشاره کرده است، بیشترین دلایل مرگ هنرمندان و روشنفکران کشور در این دو سال اخیر بوده و می‌توان فوت افرادی مانند دنیا فنی‌زاده، افشین یداللهی، جعفر والی، ثریا حکمت، حسن جوهرچی، علی معلم، عارف لرستانی و حبیب محبیان در سن کمتر از ۶۵ سال را در کنار کهنسال‌ترهای جمعیت هنرمندان کشور قرار داد. البته به جز عباس کیارستمی که همچنان قصور پزشکی درباره پرونده او مطرح است.

به نظر می‌رسد فاکتور آلودگی هوا را نیز نمی‌توان کتمان کرد؛ زیرا تعداد فوت‌شدگی‌ها در منطقه آلوده شهر تهران، منطقه چهار، با منطقه کم‌جمعیت و کم‌آلودگی دیگر شهر، منطقه ۲۲ بسیار متفاوت است و منطقه چهار شهر تهران با تعداد بیش از سه هزار نفر بیشترین تعداد فوت‌شده‌ها را به خود اختصاص داده است. اگرچه همیشه عنوان می‌شود آلودگی هوا به‌تنهایی دلیل مرگ نیست، بلکه عاملی است در تسریع مرگ برای افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی، ریوری یا عروقی هستند که در صورت عدم مراقبت یا در معرض آلودگی قرارگرفتن ممکن است مرگ آنان زودتر فرارسد؛ به همین دلیل عمدتا از کودکان، بیماران قلبی و ریوی و مادران باردار خواسته می‌شود از خود در برابر آلودگی هوا محافظت کنند. دکتر صدرعاملی، متخصص بیمارهای قلبی در این‌باره می‌گوید: «آلودگی هوا، کمبود اکسیژن و زیادشدن گازکربنیک در سکته قلبی و همچنین ایست قلبی بی‌تأثیر نیست یا پارازیت‌ها؛ مدتی است در مریض‌هایی که برایشان آنژیو انجام می‌دهیم، گاهی می‌بینیم عروق کرونری تنگی ندارند، اما «جریان خون آهسته» در رگ‌ها بسیار کند است که در زیادی این عامل پارازیت‌ها بی‌تأثیر نیستند».

عدم توجه به بهبود روش‌های تغذیه و آلودگی هوا در ایران

دکتر سیدمحمدعلی صدرعاملی، پزشک بیمارستان قلب شهیدرجایی، متخصص قلب و عروق و دارای فوق‌تخصص در زمینه جراحی‌های قلب، در گفت‌وگو با «شرق» توضیح می‌دهد: «شایع‌ترین علت مرگ در جهان و ازجمله ایران، بیمارهای عروق کرونری؛ یعنی عروقی است که خون را به قلب می‌رسانند؛ زمانی که این عروق قطع می‌شود و از بین می‌روند، سکته اتفاق می‌افتد؛ این سکته می‌تواند سکته قلبی، سکته مغزی یا سکته گوارشی باشد که سکته قلبی در دنیا شایع‌تر است». به گفته این متخصص قلب، سکته قلبی زودرس برای پزشکان این حوزه در حقیقت در زیر سن ۵۰ سال تفاق می‌افتد. در مواردی نیز فرد دچار ایست قلبی می‌شود؛ مثلا می‌شنویم یک نفر خوابیده بود ولی دیگر بیدار نشد؛ این فرد ممکن است زمینه بیماری‌های خاصی را داشته باشد که تشخیص داده نشده و یک‌دفعه این وضعیت پیش می‌آید؛ مثلا ورزش سنگین انجام داده است، مانند پولادی بازیکن تیم پرسپولیس که به یکباره جانش را از دست داد. این افراد زمینه‌هایی دارند که مهم‌ترین عامل، زمینه ژنتیکی است.

ادامه در صفحه ۱۷

خبر

رئیس سازمان محیط زیست اعلام کرد

توزیع بنزین «یورو ۴» در ۴۰ شهر

● معاون سازمان حفاظت محیط زیست ضمن تأکید بر اینکه در سال ۹۵، به ۱۵ خط تولید خودروی جدید به‌دلیل رعایت‌نکردن استانداردها اجازه شماره‌گذاری ندادیم، گفت: درحال‌حاضر در ایران موتورسیکلت‌ها با استاندارد یورو ۳ و انژکتوری تولید می‌شوند همچنین ۹۰۰ هزار خودروی فرسوده را در سه سال اخیر از رده خارج و با خودروهای استاندارد جایگزین کرده‌ایم. معصومه ابتکار در بیستمین همایش روز جهانی آسم که در بیمارستان امام خمینی (ره) برگزار شد با اشاره به شعار این روز جهانی (هوای بهتر، تنفس بهتر) گفت: عنوان این روز به معضل جدی جهانی آلودگی هوا اشاره می‌کند که تبعات گسترده‌ای مانند افزایش بیماری‌های تنفسی و قلبی و عروقی دارد. او ضمن تأکید بر رابطه کودکان با محیط طبیعی اظهار کرد: از اقدامات مؤثر سازمان حفاظت محیط زیست در این رابطه ایجاد مدارس طبیعت بوده است. درحال‌حاضر ۴۰ مدرسه طبیعت در ایران داریم که سبب افزایش رابطه کودکان با طبیعت شده است. رئیس سازمان حفاظت محیط زیست با بیان اینکه در ایران در سال ۵۵ اولین گزارش آلودگی هوا را دکتر تقی ابتکار به دولت وقت ارائه داد، گفت: برنامه جامع کاهش آلودگی هوا در سال ۷۹ تصویب شد. متأسفانه در سال ۷۴ وقفه‌ای در این برنامه افتاد و ما مجددا از سال ۹۲ رسیدگی به این طرح را در اولویت کار خود قرار دادیم. ابتکار ضمن اظهار اینکه قرار بود براساس برنامه جامع کاهش آلودگی هوا از سال ۸۴ تا سال ۸۶ استاندارد سوخت به یورو۴ ارتقا یابد، اظهار کرد: متأسفانه در مقطعی به‌دلیل تحریم‌ها اقدام به تولید بنزین به‌منظور خودکفایی کردند که «بنزن» زیادی داشت و این میزان در هوای کلان‌شهرها بالاتر از حد استاندارد بود. از سال ۹۲ مجددا برنامه جامع کاهش آلودگی هوا را بازنگری کردیم و براساس این برنامه توانسته‌ایم حدود مجاز معاینه فنی را اصلاح کنیم و سن معاینه فنی را از پنج به چهار سال کاهش دهیم. پالایشگاه‌ها را به استفاده از سوخت یورو۴ و نیروگاه‌های کشور را به استفاده از گاز طبیعی ملزم کنیم. معاون رئیس‌جمهور با اشاره به اینکه سال ۴۵.۹۲ درصد از نیروگاه‌ها مازوت مصرف می‌کردند تصریح کرد: این میزان در سال ۹۵ به هشت درصد رسید و امیدواریم در سال ۹۶ به صفر کاهش پیدا کند. ابتکار با اشاره به اینکه درحال‌حاضر در ۴۰ شهر ایران بنزین یورو۴ توزیع می‌شود، تصریح کرد: امیدواریم با افتتاح پالایشگاه خلیج فارس توزیع بنزین یورو۴ به‌تدریج به همه شهرها گسترش پیدا کند. بعد از اجرای برنامه‌هایی مانند توزیع بنزین یورو۴ و حذف بنزین پتروشیمی، وزارت بهداشت مطالعاتی را انجام داد و مشخص شد روند بیماری‌های منتسب به آلودگی هوا رو به کاهش است. وی با اشاره به شرایط آلودگی هوا در اهواز گفت: به‌دلیل شرایط مختلف مانند تغییر اقلیم افزایش وقوع پدیده‌های گردوغبار را شاهد هستیم. با پیگیری جمهوری اسلامی ایران سال ۲۰۱۵ اولین قطع‌نامه سازمان ملل درباره مقابله با توفان‌های گردوغبار تصویب شد و امسال اولین اجلاس جهانی سازمان ملل در موضوع مقابله با گردوغبار در تهران برگزار خواهد شد. وی با اشاره به اینکه سوخت مازوت را از دو نیروگاه اصفهان حذف کردیم، گفت: در سال ۹۵ در اصفهان ۲۸۷ روز سالم داشتیم، همچنین در سال ۹۵ شیراز هیچ روز ناسالمی نداشت. ابتکار با بیان اینکه لایحه هوای پاک را به مجلس نهم فرستادیم؛ ولی جزء اولویت مجلس نبود، اظهار کرد: این لایحه در مجلس دهم آخرین مراحل خود را می‌گذراند و امیدواریم هفته آینده در مجلس، قانون هوای پاک تصویب شود.

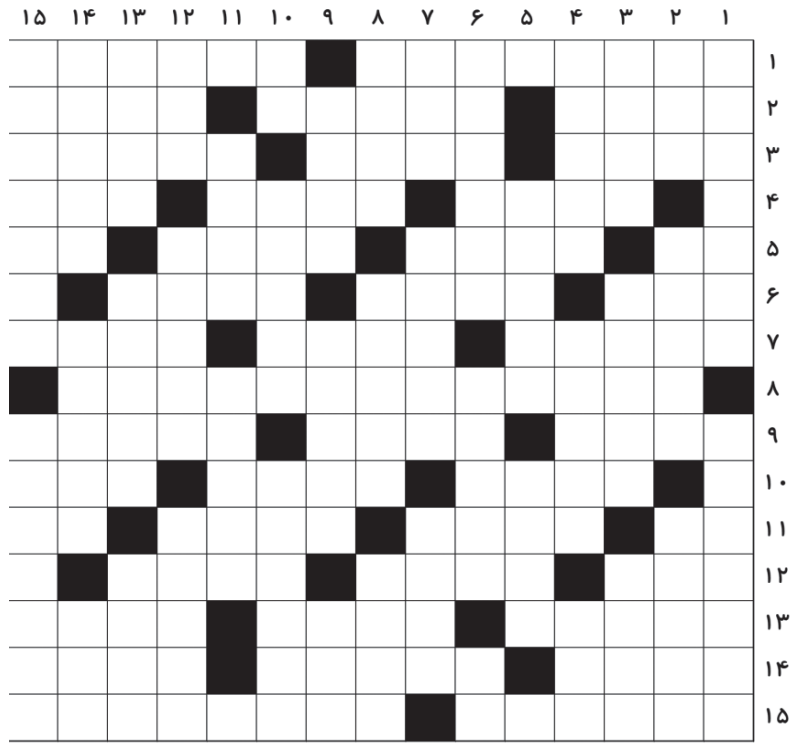
جدول ۲۸۱۴ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- نوشیدنی دلچسب تابستانی- آشفتگی و پریشانی ۲- درختی با برگ‌های پنجه‌ای- مدخل- بزرگ‌ترین سد خاکی رُسی خاورمیانه ۳- ماشین‌نویسی- شاعران- شجاع و جنگجو ۴- فرورفتن خورشید در افق- تابناک- درخور و مناسب ۵- عرب می‌گوید: بگو- تاریک- از حوزه‌های مهم ورزش زمستانی در ارتفاعات البرز- رمق پایانی ۶- جامه صاف‌کن- چشم- رود خراسان‌شمالی ۷- پایتخت نیجر- نوعی شیرینی شکلاتی- توله‌سگ شکاری ۸ - ستاره فرانسوی تیم فوتبال اتلتیکو مادرید ۹- مزرعه آخرت است- نزاع- صاحب ذوق ۱۰- شعله آتش- نوعی خط قدیمی- کلمه پرسش ۱۱- رودی در فرانسه- پهلوان توانی شاهنامه- تارمی- استفراغ ۱۲- اراده- داخل شدن- مایع نشاسته ۱۳- بندری در استان بوشهر- زیلوباف- غذایی از گوشت ران گوساله ۱۴- مهربانی- خبرگزاری کار ایران- ضرورت ۱۵- نظریه- کم‌نظیر و عالی.

عمودی:

۱- تکیه‌گاه دو تکه محورهای گردنده- فاقد جای ثابت برای کسب‌وکار ۲- نهفتگی- سدی در تهران بر روی رودخانه جاجرود- مرطوب ۳- افسوس- ادویه‌ای با عطر و طعم دلپذیر- نوعی اسپری برای حفظ حالت موی سر ۴- گزارش- همسرگزیده- خطی در دایره ۵- دستگاه نمایش فیلم- خدای موسی (ع) ۶- از شاخه‌های تخصصی پزشکی- به زور کسی را به کاری واداشتن- اشاره به دور ۷- آیین پیامبران- برای محافظت از سوز و سرما به پیشانی می‌بندند- سواری بر پشت ۸- آماسیدگی- از جزایر خلیج‌فارس با معادن سرب و نمک- به حالت خمیده ۹- علم و آگاهی- شهر سوسیس آلمان- الفت ۱۰- حرف ندا- منسوب به یمن- باورهای پوچ و بی‌اساس ۱۱- ریز نیست- برجستگی در استخوان ۱۲- اصطلاحی در فوتبال- صفت هریک از آیه‌های قرآن- برادر حضرت‌موسی(ع) ۱۳- نوشیدنی حرام- جانور کیسه‌دار درختی استرالیا- لقبی در هندوستان ۱۴- برادران- بی‌دین- توپ چوگان ۱۵- شهری در استان کرمان- پاک‌کردن گل‌ولای از قنات.



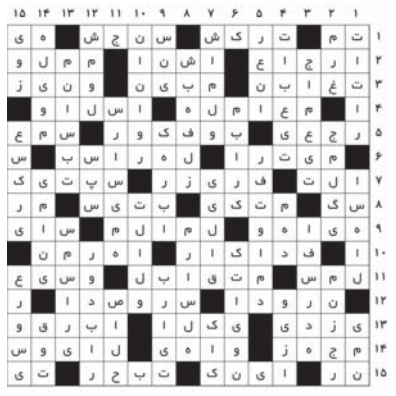
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۸۰۹

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

جدول ۲۸۱۳



سودوکو سخت ۱۸۱۰

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.

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

سودوکو ۱۸۱۰

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