گزارش یک

### بسیاری از والدین دلیل چاقی فرزندان خود می‌شوند

# تناسب اندام حتی برای بچه‌ها

سعیده علیپور

نوزادی که لپش ورآمده و صورتش گل انداخته، تصویر آشنایی است. مادرها یا مادربزرگ‌ها توصیه می‌کردند که زنان باردار روزی چندبار در آن بنگرند تا طفل در شکم متاثر از این نگاه، خودش را با سلیقه اطرافیان مطابقت دهد و لپش برآمده شود و گونه‌هایش گلی... . گرچه حالا دیگر این توصیه کمتر شنیده می‌شود. با این حال، بسیاری هنوز بر این باورند که چاقی در کودک نماد زیبایی و سلامت است.

اما آیا این باور درست است که کودکان چاق کودکان سالم‌تری هستند؟ این روزها بچه‌های چاق یا مبتلا به اضافه‌وزن کم نیستند. در تهران، بیش از ۱۵ درصد کودکان مبتلا به چاقی یا اضافه‌وزن هستند. این در حالی است که به اعتقاد پزشکان، این اضافه‌وزن در کیفیت زندگی کودک، آینده و سلامتش تاثیر مستقیم خواهد داشت.

کودکی با وزن طبیعی یا حتی بالاتر از طبیعی را می‌توان در نظر گرفت. مادر با بشقابی پر از برنج و خورشت به دنبال بچه در حال دویدن است تا مگر کودک قاشق دیگری بخورد. گاهی پدر به کمک مادر می‌آید و کودک را طوری توی دستش اسیر می‌کند و دهان کودک را با دستان بزرگش قیف می‌کند و در اختیار مادر مهربان می‌گذارد تا قاشق‌های غذا از این طریق به معده کودک برسد و این فرآیند خوردن غذا، تبدیل به جهنمی برای کودک می‌شود که برخلاف تصور پدر و مادر که در اوج دلسوزی چنین کرده‌اند، می‌تواند از مصادیق کودک‌آزاری به شمار رود.

ندا جیحونی، متخصص بیماری‌های کودکان، می‌گوید: «متاسفانه وزن طبیعی در تصور خیلی از پدرومادرها خیلی بیشتر از آن چیزی است که متخصص برای کودکی با شرایط سنی خاص در نظر می‌گیرد. آنها با این تصور حتی اقدام به دادن خوراکی‌های نامناسب به کودک می‌کنند تا وزنش افزایش پیدا کند.»

او با بیان اینکه وزن و قد هر کودکی باید متناسب با وزن و قد زمان تولد محاسبه شود، ادامه می‌دهد: «اغلب پدر و مادرها از لاغری بچه‌هایشان شکایت دارند؛ این در حالی است که بعضا متخصص با اندازه‌گیری وزن می‌فهمد وزن بچه مشکلی ندارد. اما کمتر مادر یا پدری هستند که برای اضافه وزن کودکشان ابراز نگرانی کنند و گاهی کودکشان را در چنین شرایط جسمانی سالم‌تر می‌دانند.»

دکتر نسرین امیدوار، متخصص تغذیه درباره چاقی در کودکان، نیز می‌گوید: «با پرورش بچه‌های چاق، زمینه بروز بیماری‌ها را در بزرگسالی در آنها مهیا می‌کنیم. نخستین اثر چاقی در دختران، بلوغ زودرس و در پسران، بلوغ دیررس است. در کنار این موضوع اغلب بچه‌های چاق در آینده نیز از شر این چاقی خلاص نخواهند شد و زندگی آنها تحت‌تاثیر وزنشان خواهد بود.»

او می‌گوید که چربی اضافه در بدن به معنای اضافه وزن و چاقی تعریف می‌شود و اضافه می‌کند: «هرچه از روستاها به شهرها نیز نزدیک‌تر می‌شویم، پدیده چاقی در بزرگسالان و کودکان نیز بیشتر مشاهده می‌شود.» چاقی در شهرهای بزرگ به شکل جدی‌تری در کودکان وجود دارد. این موضوع به حدی بوده است که در یک سال گذشته وزارت بهداشت در مراکز بهداشت، تغذیه سالم کودک را نیز جزو آموزش‌های خود به مادران قرار داده است.

امیدوار می‌گوید: «خانواده‌ها باید بدانند عادات غذایی داخل خانواده در بروز چاقی بسیار موثر است. مواردی چون نداشتن نظم در خوراک، مصرف خوراکی‌های کم‌ارزش مثل چیپس و پفک و نوشابه و... مصرف ناکافی سبزیجات، مصرف زیاد فست‌فود که الان متاسفانه یکی از تفریحات دور همی خانواده‌ها شده است و در کنار این موضوع تفریحات‌محدود.»

بر اساس یافته‌های علمی، فقط عامل هفت تا ۹درصد چاقی‌ها ژنتیکی است و بقیه به علت تغذیه نادرست و نداشتن تحرک و ورزش و ایجاد سلول‌های چاقی در دوران کودکی اتفاق می‌افتند. اما در این میان، تحرک نقش بسیار مهمی دارد. کم‌تحرکی، در کنار دسترسی به مواد غذایی فراوان و نشستن مداوم برای تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری از عواملی است که تعداد کودکان چاق را هر روز بیشتر از دیروز می‌کند.

در کنار این موارد، تغییر شکل تفریحات خانواده‌ها نیز در بروز چاقی تاثیر فراوانی دارد. امیدوار، متخصص تغذیه، با بیان اینکه در گذشته بچه‌ها مثلا پنج ساعت در کوچه با دوستانشان بازی می‌کردند، می‌گوید: «الان برعکس شده و بچه‌ها همین مقدار را در خانه و جلو تلویزیون یا پشت کامپیوتر می‌نشینند. اغلب خانواده‌ها تفریحات زیادی ندارند. تفریحات یا نشستنی است یا به رفتن رستوران ختم می‌شود.» او از مسوولان شهری می‌خواهد تا با در نظر گرفتن فضاهای مناسب برای خانواده‌ها امکان زندگی فعالانه‌تر روزانه را برای مردم شهرنشین فراهم کند.

به اعتقاد متخصصان، در بچه‌های کم‌وزن و چاق شانس بروز بیماری افزایش پیدا می‌کند. به همین دلیل است که حتی بچه‌ها هم باید به دنبال تناسب اندام باشند و این وظیفه به عهده مادران و پدرانی است که به سلامتی کودکشان اهمیت می‌دهند. امیدوار می‌گوید: «در گذشته، این تصور وجود داشت که بچه‌های چاق بچه‌های قشنگ‌تری هستند. الان هم ممکن است این تفکر وجود داشته باشد. اما این زیبایی، سالم نیست.» این روزها حتی پدیده چاقی را در بچه‌هایی که کم‌وزن به دنیا می‌آیند نیز دیده می‌شود. اغلب پدرومادرها برای جبران این کم‌وزنی اقدام به خوراندن بیش از حد غذا و تنقلات به بچه می‌کنند. «این در حالی است که بدن این بچه‌ها نیز برای جبران این کم‌وزنی جذب بیشتری دارد. به همین دلیل است که چاقی حتی در این قبیل از بچه‌ها نیز شایع شده. وی ادامه می‌دهد: باید برنامه تغذیه کودک یک سازوکار درست داشته باشد برخی به زور به بچه غذا می‌دهند که این اصلا صحیح‌نیست.»

در کنار این مسایل، برخی از بچه‌ها به خوردن گرایش دارند. بسیاری از متخصصان تغذیه می‌گویند که این مساله زمینه عصبی دارد. امیدوار یکی از این متخصصان است که می‌گوید: «خوردن عصبی نه‌تنها در بزرگسالان بلکه کودکان نیز وجود دارد. آنها وقتی ناراحت یا عصبی هستند غذای بیشتر می‌خورند یا از خوردن غذا امتناع می‌کنند. برخی از بچه‌ها هم خوردن و نخوردن غذا را ابزاری برای باج‌خواهی از پدر و مادر می‌دانند.» گفته شده است که با رفتار صحیح باید به کودکان یاد داد که غذا وسیله تنبیه یا حتی تشویق نیست بلکه غذا تنها برای زمان‌هایی است که فرد احساس گرسنگی می‌کند و پاسخی است به گرسنگی وگرنه به‌تدریج، سیستم بدن به این حالت عادت خواهد کرد.

اما با این حال، نمی‌توان در چاقی و لاغری بچه‌ها عوامل ژنتیک را نادیده گرفت؛ امیدوار می‌گوید: «ژن‌ها برای اینکه فرصت بروز داشته باشند، باید زمینه آن فراهم باشد. کسی که ژن چاقی دارد اما زندگی منظم فعال و غذای سالم مصرف می‌کند، به این ژن اجازه بروز نمی‌دهد. برعکس این موضوع نیز صادق است؛ یعنی در کسانی که ژن چاقی ندارند اما به دلیل زندگی بی‌تحرک و غذاهای نامناسب، دچار چاقی خواهند شد.»

گذشته از اینکه چاقی چه میزان بر سلامت جسمی اثرات سوء دارد، زمینه‌ساز بروز بیماری‌های روانی نیز هست. ولی انصاری، روانشناس، می‌گوید: «بچه‌های چاق اغلب از سوی بچه‌های همسن خودشان جدی گرفته نمی‌شوند و به سبب شرایط جسمانی امکان تحرک و بازی پابه‌پای دوستانشان را ندارند. این موضوع سبب می‌شود که در مناسبات اجتماعی نیز دچار مشکل می‌شوند.» به گفته او، اغلب کودکان چاق در مدرسه از سوی دیگر همکلاسی‌ها یا حتی معلم با القاب نامناسب خطاب می‌شوند و شخصیتشان تخریب می‌شود. همین موضوع است که گاهی آنها را گوشه‌نشین و ضداجتماعی می‌کند.

**۱۵** درصد کودکان مبتلا به چاقی

**در تهران، بیش از ۱۵ درصد کودکان مبتلا به چاقی یا اضافه‌وزن هستند. این در حالی است که به اعتقاد پزشکان، این اضافه‌وزن در کیفیت زندگی کودک، آینده و سلامتش تاثیر مستقیم خواهد داشت.**

**۹** درصد علت ژنتیکی

**بر اساس یافته‌های علمی، فقط عامل هفت تا ۹ درصد چاقی‌ها ژنتیکی است و بقیه به علت تغذیه نادرست و نداشتن تحرک و ورزش و ایجاد سلول‌های چاقی در دوران کودکی اتفاق می‌افتند**

**کودکی با وزن طبیعی یا حتی بالاتر از طبیعی را می‌توان در نظر گرفت. مادر با بشقابی پر از برنج و خورشت به دنبال بچه در حال دویدن است تا مگر کودک قاشق دیگری بخورد. گاهی پدر به کمک مادر می‌آید و کودک را طوری توی دستش اسیر می‌کند و دهان کودک را با دستان بزرگش قیف می‌کند و در اختیار مادر مهربان می‌گذارد تا قاشق‌های غذا از این طریق به معده کودک برسد و این فرآیند خوردن غذا، تبدیل به جهنمی برای کودک می‌شود که برخلاف تصور پدر و مادر که در اوج دلسوزی چنین کرده‌اند، می‌تواند از مصادیق کودک‌آزاری به شمار رود.**

**۵** ساعت بازی کودکان

**در گذشته بچه‌ها مثلا پنج ساعت در کوچه با دوستانشان بازی می‌کردند. امیدوار، متخصص تغذیه می‌گوید: «الان برعکس شده و بچه‌ها همین مقدار را در خانه و جلو تلویزیون یا پشت کامپیوتر می‌نشینند اغلب خانواده‌ها تفریحات زیادی ندارند. تفریحات یا نشستنی است یا به رفتن رستوران ختم می‌شود.»**

**گزارشگر «شرق» در همه جای ایران باشید**

**سوژه‌ها و گزارش‌های خود را برای ما به ایمیل sharghline@sharghdaily.ir بفرستید یا به شماره ۳۰۰۰۴۶۹۹ پیامک بزنید یا با ۸۸۶۴۰۲۶۰ تماس بگیرید. «شرق» با کمک شما خواندنی‌تر می‌شود.**

گزارش دو

### رکاب‌زدن در مسیر اصلاح طبیعت

# دوچرخه‌سواری برای دلفین‌ها

شادی طبیب‌زاده

کوروش بهزادی دوچرخه‌سواری است که مسافت‌های طولانی را رکاب می‌زند و به هر آبادی و شهری می‌رسد، به آموزش و اطلاع‌رسانی درباره محیط‌زیست می‌پردازد. محمود قائم‌مقامی، دوچرخه‌سواری که در سال اخیر با یک گروه فرانسوی دور اروپا را پیموده، نیز از سفر آخر بهزادی (مناطق ترکمان و میان‌کاله) به او ملحق شده و این دو نفر با امید نجات محیط‌زیست در این مسیر حرکت می‌کنند.

زنگ خطر کره‌زمین مدت‌هاست که به صدا در آمده. دمای زمین روزبه‌روز در حال افزایش، سطح آب دریاهایش در حال بالاآمدن و محیط‌زیست آن در خطر است. علاوه بر معضل‌ها و آسیب‌هایی که در جوامع بیش‌ازپیش به چشم می‌خورد و بروز جنگ‌های ویرانگر، بحران در هر زمینه‌ای سرطان‌وار سراسر جهان را دربر گرفته. کم و زیادی شدت این مسایل به مراتب توسعه‌یافتگی در کشورها متفاوت است. جدی‌بودنش نیز تا جایی است که - به خصوص در سال‌های اخیر- هشدارهای «حفظ و نجات کره زمین» از سوی دولت‌ها به بیشترین میزان رسیده و بیش از پیش، جلسات سران با مضمون حفظ سلامت و بقای بشر و حفاظت از منابع زیست‌محیطی تشکیل می‌شود. بازتاب چنین مسایلی در جامعه به گونه‌ای است که خواسته یا ناخواسته برای چند لحظه هم که شده، زمزمه یا حتی فریاد «در خطربودن کره زمین» به گوش مردم خورده؛ مثل خشک‌شدن دریاچه ارومیه، مرگ زاینده‌رود، تخریب غارها و میراث طبیعی، ژئوپارک قشم، خطر انقراض یوزپلنگ‌ها و دارکوب‌ها.

تعداد زیادی نیستند کسانی که این مسایل، دغدغه زندگیشان شده و تلاش می‌کنند که برای بهبود وضعیت، کاری بکنند؛ از جمله کوروش بهزادی دوچرخه‌سوار. کوروش، متولد ۱۳۶۱، از سال ۹۱ برای اطلاع‌رسانی و آموزش در راستای حفظ محیط‌زیست با دوچرخه سفر می‌کند. او که رشته ورزشی اصلی‌اش کوهنوردی بوده، پس از آسیب‌هایی که طی ماجراجویی‌هایش دید، از ۹ سال پیش شروع به دوچرخه‌سواری کرد. از شاخص‌ترین سفرهایش می‌توان به رکاب‌زدن از پایتخت تا دریاچه ارومیه (۱۶۸۹کیلومتر)، از تهران تا جنوب کشور (۱۸۵۰کیلومتر) و حاشیه دریای کاسپین (۱۰۰۰کیلومتر) اشاره کرد که از آستارا تا مختوم‌قلی (آخرین مرز آبی) را با دوچرخه پیمود اما در نهایت، به‌دلیل گرفتارشدن در توفان و آسیب‌دیدن سرپناهش (چادر مسافرتی) بعد از رکاب‌زدن ۲۰کیلومتری روی ماسه‌ها و شرایط بسیار دشوار، زودتر سفرش را به اتمام رساند.

بهزادی در تشریح انگیزه خود برای دوچرخه‌پیمایی در مسافت‌های طولانی، می‌گوید: «خشک‌شدن دریاچه ارومیه، خبر از سونامی نمک می‌دهد؛ مثل دریاچه مرنجاب که به بیابان تبدیل شده. شکار بی‌رویه و تخریب محیط‌زیست خبر از مرگ زودرس کره زمین می‌دهد. انسان‌ها توان حرف‌زدن دارند ولی جانداران دیگر، از درخت گرفته تا گربه، نمی‌توانند حرف بزنند و بگویند به ما آسیب نرسانید. هر کس در دنیا مسوولیتی دارد و من هم یکی از مسوولیت‌های خودم را نجات طبیعت، خانه و خانواده‌ام می‌دانم.»

در حالی که پرچمی با نشان صلح را با خود حمل می‌کرد، بهزادی از تهران تا قشم را با دوچرخه پیمود و به مردم استان‌های تهران، اصفهان، فارس و هرمزگان در زمینه معضلات ایجادشده ناشی از صید بی‌رویه ماهی‌ها، آزاررساندن به دلفین‌ها، ریختن زباله در محیط‌زیست و تخریب میراث طبیعی به اطلاع‌رسانی پرداخت و در نهایت با جمع‌کردن ۱۵۰ امضا برای حفاظت از دلفین‌ها، سفر خود را به پایان رساند.

او دلفین‌ها را پلیس دریا و سردسته اکوسیستم خلیج‌فارس عنوان کرد و درباره آنها می‌گوید: «دلفین‌ها با یکدیگر و به صورت خانوادگی زندگی می‌کنند؛ درست مثل انسان‌ها. اواخر زمستان و اوایل بهار که به اطراف ساحل «شیب دراز» و جزیره هنگام مهاجرت می‌کنند، مورد آزار ناخواسته گردشگران قرار می‌گیرند. توریست‌ها با قایق بالای سرشان می‌روند و باله‌های پشتی دلفین‌ها توسط پره موتور قایق‌ها آسیب می‌بینند. همچنین صدای ایجادشده، باعث می‌شود نتوانند یکدیگر را پیدا کنند، به ساحل می‌روند و ماسه‌گیر می‌شوند.» او می‌افزاید: «این موجودات شُش دارند و سرشان را برای تنفس از آب بیرون می‌آورند و غذاهایی که از مردم می‌گیرند، برایشان ضرر دارد. همچنین صدای موتور قایق‌ها منجر به ترسشان می‌شود. دلفین‌های همیشه‌خندان درواقع در این شرایط خوشحال نیستند ولی مردم این لبخند دایمی را به حساب خوشی آنها می‌گذارند. این موجودات مهربان به دریانوردانی که دچار حادثه شده و راهشان را گم کرده‌اند، کمک می‌کنند.

همچنین کسانی را که در حال غرق‌شدن بودند، نجات داده‌اند. با صید بی‌رویه ماهی‌ها غذای این موجودات از بین می‌رود. با ریختن ضایعات به آب دریاها، ماهی‌ها که غذای اصلی این جانداران هستند مسموم می‌شوند و دلفین‌ها با خوردنشان احساس مسمومیت می‌کنند. در نتیجه برای جلوگیری از سرایت بیماری‌شان خود را به ساحل می‌رسانند و خودکشی می‌کنند.»

بهزادی واکنش مردم را در رابطه با کاری که انجام می‌دهد، می‌گوید: «بیشتر مردم فکر می‌کنند بیکار هستم ولی درست نیست. این دغدغه من است چون دلم می‌سوزد. نمی‌خواهم وقتی فرزندانمان پا به طبیعت می‌گذارند، افسوس بخورند و جز دشت و بیابان که گورستان درخت‌هاست چیزی برای دیدن و لذت‌بردن نداشته‌باشند.»

مخاطرات و ریسک‌پذیری در سفر با دوچرخه بسیار زیاد است. هر کسی هم حاضر به انجام آن نمی‌شود. بهزادی درباره این مخاطرات می‌گوید: «همیشه باید هوشیار و آماده باشی؛ حتی موقع خواب. آنقدر که دلت برای دو ساعت خواب عمیق، تنگ می‌شود. گاهی اوقات تنهایی، ترس‌آور می‌شود. ممکن است به سارق و زورگیر برخورد کنی؛ در نتیجه بهتر است تا حدی هر چند کم به ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی آگاهی داشته باشی. همچنین ممکن است با وجود پیمایش مسافتی طولانی جای مناسبی برای استراحت پیدا نشود یا وضعیت جوی به‌گونه‌ای باشد که مجبور شوی دست از حرکت بکشی. هنگام دوچرخه‌سواری در مسافت‌های طولانی نمی‌شود بار سنگین حمل کرد؛ به همین خاطر ممکن است با کمبود آذوقه مواجه شوی.»

بهزادی انگیزه‌اش را برای ادامه چنین برنامه‌هایی با وجود چنین خطرات و نگرانی‌هایی، توضیح می‌دهد: «من این سختی را به جان می‌خرم که مردم را از این معضلات آگاه کنم. حتی اگر میان این‌همه یک‌نفر متوجه حرف‌هایم شود، برایم کافی است. هرچه تعداد افراد مطلع و آگاه بیشتر باشد زودتر به نتیجه خواهیم رسید. با یک نفر کار به جایی نمی‌رسد. من همیشه تکروی کرده‌ام ولی حالا می‌خواهم «ما» باشیم. نیروی «ما» بیشتر است. هرچه موج نگرانی نابودی محیط‌زیست فراگیرتر شود، امید بیشتر می‌شود.

به‌عنوان مثال، از وقتی محمود قائم‌مقامی به من پیوست، توانستیم افراد بیشتری را آگاه کنیم. ما همگی در بروز این فاجعه به یک میزان مقصریم و کوتاهی کرده‌ایم؛ از همه بدتر بی‌اعتمادی‌ای که وجود دارد باعث می‌شود خیلی‌ها این صحبت‌ها را جدی نگیرند.» او می‌گوید: «بادست خودمان در زمین سیاهچاله‌ای درست کرده‌ایم. اگر همه دست به دست هم دهیم، می‌توانیم زمین را حفظ کنیم. با کاشتن درخت و جلوگیری از نابودی منابع طبیعی، می‌توانیم محیط‌زیستمان را نجات دهیم و برای نسل‌های بعد حفظ کنیم.» کار او تمام نشده است؛ سفر بعدی بهزادی و قائم‌مقامی تا چند ماه دیگر، رکاب‌زدن در کویر و با عنوان «ردپای یوزپلنگ» خواهد بود.

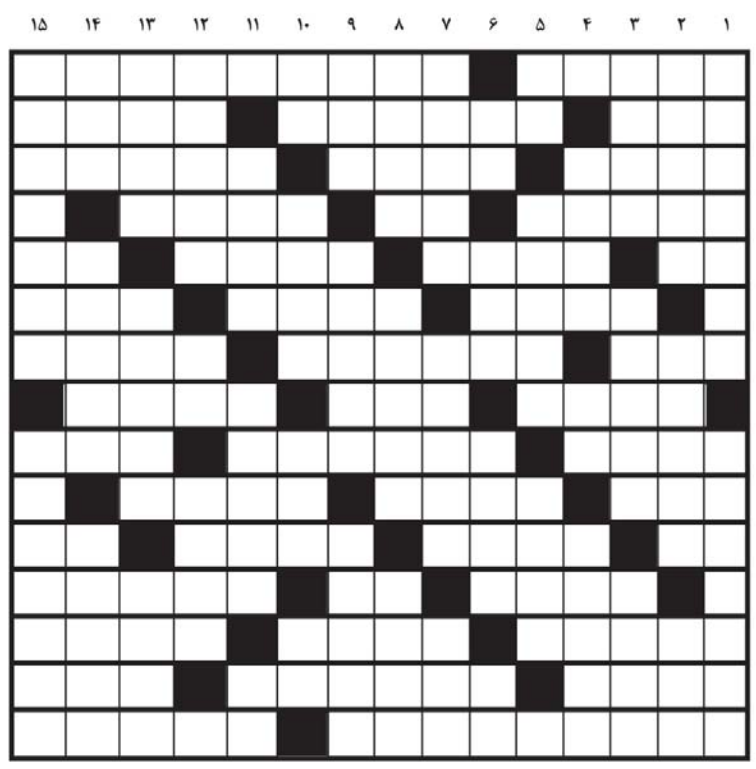
## جدول ۱۹۳۵

**افقی:**

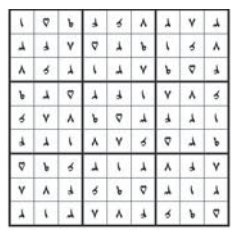
۱- ساختار- کشوری جزیره‌ای و کوچک در جنوب‌اروپا که قدیمی‌ترین قانون اساسی ملی در جهان را داراست ۲- قرض و بدهی- حریف- سبد بزرگ میوه ۳- خواب شیرین- مرغ باران- پراکنده ۴- ساز بادی ایرانی شبیه نی- موی آشفته و پف‌کرده سر- آشوب ۵- حرص و طمع- جامه- فرمانروا- لنگه ۶- معروف- ثمره درخت- چراغ دریایی ۷- حق مخالفت- از جشن‌های ایران باستان که «چهاردهم دی‌ماه» هر سال برپا می‌شد- شهری در استان کردستان ۸- دید و نظر- صدا- یوزپلنگ ۹- بیعانه و پیش‌بها- شاخه‌ای از علم فیزیک که به بررسی انرژی و تاثیر آنها بر اجسام می‌پردازد- گنجشک ۱۰- ضمیر اشاره به نزدیک- گردنه کوه- وسیله‌ای در دست تنیسور ۱۱- آخر و انتها- آنچه یا آنکه نخواهند نامش را ببرند- برآمدگی روی پوست ناشی از سوختگی- شکم‌بند طبی ۱۲- آنکه کتاب چاپ و منتشر می‌کند- زینت رو- متراکم‌کردن ۱۳- گسترده‌تر از محفل- تخته‌باز- ندادهنده ۱۴- سرباز نیروی دریایی- کابوس- قسمتی از پا ۱۵- دوبلور با سابقه کشورمان و مجری بر نامه پربیننده «دیدنیها» که از شبکه۲ سیما پخش می‌شد- پنج پا یک.

**عمودی:**

۱- اسب زورو- صمغ درخت کاج پس از استخراج جوهر سقز از آن ۲- خار شتر- مجازات معمولا به قصد اصلاح و تربیت- نی میان‌تهی ۳- از دعاهای رایج ماه شعبان- عنوان هر یک از فرماندهان نظامی ژاپن در عصر فئودالی- سخن آهسته ۴- سفیه- از خواهران برونته- خویشاوند ۵- میوه خوب! - سال ۳۶۶ روزه- باغ گل ۶- فلز سرخرنگ- پاسخ مثبت- برقراهه- بچه می‌زند ۷- عوام‌فریب- پستاندار گوشتخوار درختزی ساکن حاشیه یا ساحل رودخانه ها- پدربزرگ ۸- منگوله- دندان‌شوی- انسان‌ها ۹- لطیف- جانور- پی‌درپی‌بودن ۱۰- مطابق روز- یقین- چین و چروک پوست- تصدیق روسی ۱۱- همسر شاه- پرنده‌ای خوش آواز و تاج بر سر- یار سوزن ۱۲- راست روده- استفراغ- نام تجاری یخدان ۱۳- اتحادیه باشگاه‌های فوتبال اروپا- ناتوان و ضعیف بر اثر پیری- ظرف دسته‌دار و دهان گشاد برای نگهداری آب و مایعات دیگر ۱۴- آتش جهنمی- جریمه- واحد نظامی شامل چند گروهان ۱۵- مجاز از سند یا مدرک بی‌ارزش- گیاه جوانی.



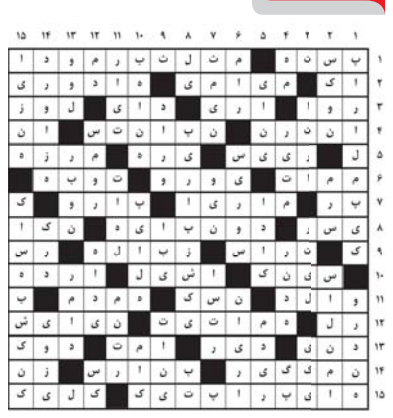
## حل سودوکو سخت



## حل سودوکو ۹۳۷

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

## جدول ۱۹۳۴



## سودوکو سخت ۵۸۷

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

## سودوکو ۹۳۸

**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.

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