قانون جوانی و رشد تولد سوم

امیرحسین بانکی‌پور، رئیس کمیته حمایت از خانواده کمیسیون فرهنگی به‌مناسبت فرا رسیدن سالروز ابلاغ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، ضمن تشریح عملکرد پنج‌ساله این قانون، از کاهش حدود ۵۰ درصدی سقط جنین، افزایش ۶۵ درصدی سهم تولد فرزندان سوم به بالا و کاهش شیب نزولی تولدها خبر داد. وی با بیان این‌که پیش از اجرای این قانون، سهم تولد فرزندان سوم به بالا حدود ۱۷/۵ درصد کل تولدها بود، گفت: این میزان در سال جاری به ۲۸/۸ درصد رسیده است. همچنین با وجود کاهش تعداد کل تولدها، تعداد تولد فرزندان سوم، چهارم و پنجم طی چهار تا پنج سال اخیر به شکل معناداری افزایش یافته است. بانکی‌پور افزود: براساس مطالعات انجام شده، میزان سقط جنین حدود ۵۰ درصد کاهش یافته و در یکی از پژوهش‌های دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کاهش ۴۸ درصدی این آمار گزارش شده است. وی یکی دیگر از دستاوردهای این قانون را کاهش شیب نزولی تولدها عنوان کرد و گفت: پیش از اجرای قانون، سالانه حدود ۱۷۰ هزار تولد از آمار کشور کاسته می‌شد اما این میزان در سال‌های اخیر به حدود ۸۵ هزار مورد رسیده است. رئیس کمیته حمایت از خانواده کمیسیون فرهنگی با تأکید بر این‌که تا کنون تنها حدود ۵۰ درصد مفاد قانون اجرا شده، از تخصیص زمین به ۱۸۸ هزار نفر از مجموع ۸۶۰ هزار متقاضی، ساخت و تحویل ۱۵۲۰ خوابگاه متأهلی و دریافت خودرو توسط حدود ۷۰۰ هزار مادر خبر داد.



نسخه‌های نخ‌نما برای آلودگی هوا

ذرات معلق کمتر از ۲/۵ میکرومتر و منابع ترافیکی، سهم اصلی را در آلودگی هوای تهران دارند

وضعیتی که سلامت همه گروه‌های جامعه را تهدید می‌کند





نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

روزهای بارانی هفته گذشته پایتخت، تبدیل به خاطره شده است و این روزها، هوا به جز آلودگی و ذرات گردوغبار، چیزی ندارد؛ آن‌قدر که حتی با چشم‌های غیرمسلح هم دیده می‌شوند و انگار لایه‌ای از دود، شهر را دربر گرفته است. براساس اعلام شرکت کنترل کیفیت هوای تهران، شاخص آلودگی هوای پایتخت چند روزی است که در شرایط ناسالم برای همه گروه‌های حساس قرار دارد. این درحالی است که نمایشگر ایستگاه‌ها، روز گذشته منطقه ۱۹ با عدد ۱۷۲ را به‌عنوان آلوده‌ترین نقطه شهر نشان می‌داد؛ هوایی که به‌گفته کارشناسان این حوزه، قرار است از روز دوشنبه، کیفیتش بهتر از روزهای اول هفته باشد. اما با این حال، به هوای شهر و آلودگی‌هایش که زورمان نمی‌رسد؛ شاید مراقبت بیشتر از سلامتی‌مان در این روزهای آلوده که تبدیل به تکراری‌ترین اتفاقات پاییز و زمستان‌مان شده است، تنها کاری باشد که از دست‌مان برمی‌آید.

واقعیت پنهان آلودگی

هوا آلوده است؛ از آن شکل آلودگی‌هایی که انگار می‌شود دست انداخت در هوا و دراتش را احساس کرد. اما این حجم از آلودگی که به ساده‌ترین شکل ممکن دیده و احساس می‌شود، بر چه اساسی اندازه‌گیری می‌شود؟ سؤالی که دکتر محمدصادق حسنوند، عضو هیأت علمی و رئیس مرکز تحقیقات آلودگی هوای دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با جام جم به آن پاسخ می‌دهد: «شاخص آلودگی در حال حاضر ناسالم برای همه است.» پاسخی که البته اصلا دور از انتظار نبود. او اما به تفاوت روش محاسبه در ایران و دنیا اشاره می‌کند و ادامه می‌دهد: «روش اصلی این محاسبه در دنیا این است که وقتی ۱۰ تا ۱۵ ایستگاه در شهر وجود دارد، شاخص همان ایستگاهی که بالاترین عدد را نشان می‌دهد باید اعلام شود. اما در کشور ما، بین ایستگاه‌های مختلف میانگین‌گیری انجام می‌شود تا شاخص کمی تعدیل شود.» رئیس مرکز تحقیقات آلودگی هوا، درباره منشأ اصلی این بحران می‌گوید: «بیشترین سهم این آلودگی، از ذرات معلق کمتر از ۲/۵ میکرومتر است که مسئول کیفیت هوای فعلی بوده و عمده آن در شهری مانند تهران، از منابع ترافیکی می‌آید.» البته که او منابع ترافیکی را ترکیبی از چند عامل می‌داند: «هم اگزوز خودرو، هم سوخت و هم جاده؛ در واقع تفکیک دقیقی نمی‌توان بین آنها قائل شد اما آنچه مسلم بوده این‌که منشأ اصلی، منابع متحرک است.»

ناسالم برای همه

تابلوهای سنجش کیفیت هوای میادین اصلی شهر، هر روز عدد متفاوتی را نشان می‌دهند؛ عددی که متناسب با کم و زیاد شدنش، رنگ آن هم تغییر می‌کند. اما این اعداد و این رنگ‌ها، چطور می‌توانند رفت‌وآمدها و سبک زندگی ما را تحت تأثیر قرار بدهد؟ دکتر محمدصادق حسنوند، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره سطح خطر انواع آلودگی توضیح می‌دهد: «وقتی شاخص کیفیت هوا بین صفر تا ۵۰ باشد، کیفیت هوا خوب است و ریسک قابل ملاحظه‌ای ندارد. شاخص ۵۱ تا ۱۰۰ در محدوده متوسط قرار می‌گیرد؛ از ۱۰۱ تا ۱۵۰، هوا برای گروه‌های حساس ناسالم است و بالاتر از ۱۵۰، برای همه ناسالم محسوب می‌شود.» آنچه روشن به نظر می‌رسد این‌که گروه‌های حساس از جمله کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی، در چنین شرایطی آسیب‌پذیرترند اما عبور شاخص از عدد ۱۵۰ به این معناست که حتی افراد سالم هم در معرض خطر قرار دارند.

بحرانی که به اورژانس ختم می‌شود!

همین که تقویم به روزهای آلوده سال می‌رسد، مراجعات به بیمارستان‌ها هم بالا می‌رود؛ اورژانس شلوغ می‌شود و آمارهای وزارت بهداشت، رنگ و روی نگران‌کننده‌تری به خودشان می‌گیرند. دکتر حسنوند در این باره عنوان می‌کند: «آلودگی هوا مثل یک فشار آرام و پیوسته عمل می‌کند؛ نه این‌که یک‌باره به بدن ضربه بزند، بلکه بستر بیماری‌های زمینه‌ای را تشدید می‌کند و زمینه را برای حمله قلبی یا تنفسی فراهم می‌سازد. گروه‌هایی که در این معادله بیشترین سهم را از دست می‌دهند، سالمندان و مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای هستند.» اما رئیس مرکز تحقیقات آلودگی هوا در همین چارچوب پیش‌بینی می‌کند که در روزهای آینده، میزان مراجعه به بیمارستان‌ها حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد افزایش پیدا کند؛ رقمی که نشان می‌دهد هر روز هوای قرمز پیش از آن‌که خودش را در تابلوهای سنجش کیفیت هوا و اخبار بروز دهد، در صف اورژانس‌ها، دستگاه‌های اکسیژن و نفس‌بریده‌های بیماران تنفسی، نشان می‌دهد.

پس از باران...

اما شاید یکی از تعجب‌برانگیزترین پرسش‌های این روزها این بوده که چطور ممکن است بعد از چند روز بارندگی، شهر به وضعیت قرمز آلودگی هوا برسد؟ سؤالی که شاید برای ما خیلی جای تعجب داشته باشد اما دکتر حسنوند این پدیده را اتفاقی تازه نمی‌داند: «در فصل سرد، قطعا بعد از هر بارندگی، چه برف و چه باران، چون شرایط پایداری و وارونگی دما داریم، همواره این وضعیت وجود دارد؛ موضوعی که البته مخصوص امسال نیست و سال‌های پیش هم بعد از بارندگی، شرایط باعث تشدید آلودگی شده است.» به گفته او، بارش به‌خودی‌خود هوا را برای همیشه پاک نمی‌کند؛ نقش باران شست‌وشوی موقت جو است و هوا را در همان ساعت‌ها و روزهای نخست تمیز می‌کند اما به محض پایان بارش، همان لایه وارونگی که مثل درپوشی روی شهر نشسته، اجازه نمی‌دهد آلاینده‌های تازه تولید شده از منابع متحرک بالاتر برود و در جو پخش شود.

چاره‌ای به نام روبه‌رو نشدن

اغراق نیست اگر بگوییم تنها چاره فعلی برای به سلامت عبور کردن از این روزهای آلوده، کم کردن مواجهه با آلودگی است؛ موضوعی که دکتر حسنوند هم آن را تایید می‌کند و معتقد است که اگر در محیط بسته، در و پنجره‌ها بسته بماند، غلظت آلاینده‌های داخل خانه به اندازه محسوسی پایین‌تر از بیرون است: «مثلا اگر بیرون شاخص ۱۰۰ بوده و در و پنجره بسته باشد، شاخص آلودگی در داخل به حدود ۵۰ می‌رسد؛ یعنی نصف می‌شود.» او همچنین ادامه می‌دهد که در صورت استفاده از دستگاه تصفیه هوا، این غلظت باز هم کمتر می‌شود اما برای کسانی که ناچارند از خانه بیرون بروند، حسنوند بر انتخاب ماسک تاکید می‌کند؛ آن هم نه هر ماسکی، بلکه ماسک‌هایی که چند لایه‌اند و روی صورت به‌درستی قرار می‌گیرند: «اگر ماسک خوب روی صورت بنشیند و از کناره‌ها هوا نشت نکند، می‌تواند ۶۰ تا ۷۰ درصد مواجهه را کاهش دهد.» علاوه بر این، رئیس مرکز تحقیقات آلودگی هوا، از اهمیت تغذیه سالم و درست و مصرف میوه و سبزیجات هم در کاهش اثرگذاری ذرات غبار بر سلامت افراد می‌گوید و آن را عاملی مؤثر در کاهش آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا می‌داند.

یادداشت

دکتر علی انتظاری | جامعه‌شناس و عضو هیأت علمی دانشگاه

۲۶۰ شب همدلی

تداوم تجمعات شبانه و رسیدن آن به دویست‌وشصتمین شب، در کنار ابعاد مختلف خود، کارکردهای قابل‌توجهی در جامعه ایران داشته است. یکی از کارکردهای متعدد این تجمعات، احیای امر اجتماعی است. به‌ویژه پس از همه‌گیری ویروس کرونا، امر اجتماعی دچار نوعی زوال شد. درواقع، برخی رویکردهای غیراجتماعی، ازجمله تأکید بر رعایت فاصله اجتماعی، به این وضعیت دامن زدند و موجب کاهش مجالس مهمانی و محدود شدن تعاملات اجتماعی شدند. طبیعی است که جامعه در چنین شرایطی به‌دنبال سازوکارهایی برای احیای آن باشد. تجمعات شبانه یکی از اقداماتی است که جامعه برای تقویت امر اجتماعی در قالبی متفاوت به آن روی آورده است. این تجمعات درواقع به نیازی اجتماعی پاسخ می‌دهد و این موضوع را می‌توان نشانه‌ای از هوشمندی جامعه ایرانی و متأثر از تجربیات تاریخی مردم ایران دانست. این مسأله نشان می‌دهد فرهنگ غنی در این کشور وجود دارد و جامعه هنگامی که با مسأله، مشکل یا نقصی روبه‌رو می‌شود، هوشمندانه برای آن تدبیری می‌اندیشد و با خلاقیت، راهکاری برای مواجهه با آن پیدا می‌کند. چه‌بسا هیچ‌کس از ابتدا برای شکل‌گیری این تجمعات و تداوم آن برنامه‌ریزی نکرده بود اما مردم به‌صورت خودجوش و شبانه در کنار یکدیگر حضور پیدا کردند.

یکی دیگر از زمینه‌های شکل‌گیری این تجمعات، مشکلاتی بود که در حوزه هویت جمعی، به‌ویژه هویت ملی، دینی و قومی، با آن مواجه بودیم. تجمعات شبانه کمک شایانی به بازسازی هویت و رفع اختلالات هویتی در جامعه ایران کرد. براساس پژوهشی که در زمینه هویت ملی ایرانیان انجام داده‌ام، نتایج تحقیق نشان می‌دهد که این مسأله به نحو چشمگیری ترمیم شده است. در شرایطی که پیش‌تر نوعی واگرایی احساس می‌شد و شکاف‌هایی میان هویت قومی، ملی و دینی به چشم می‌خورد، اکنون شاهد هم‌پوشانی آن هستیم. مردم دلبستگی فوق‌العاده‌ای به هویت ملی دارند و حتی در واگراترین مناطق کشور نیز شاهد سطح بالایی از هویت ملی هستیم. از طرف دیگر پرچم‌گردانی‌هایی که در نقاط مختلف کشور و به دست خود مردم، نه از سوی دولت، اتفاق افتاده، نمونه‌ای از این روند است. این حرکت حتی از سوی افرادی انجام شده که ممکن است اساسا منتقد باشند. درواقع، همین اتفاقات موجب بازسازی هویت ملی شده است.

یکی دیگر از کارکردهای این تجمعات که در تداوم آن و شکل‌گیری حضور مستمر مردم طی حدود ۲۶۰ شب نقش داشته، احساس متقابل و ارتباط عاطفی میان مردم است. افرادی که در این تجمعات شرکت می‌کنند، به یکدیگر مهر می‌ورزند و با مردمی که از آنجا عبور می‌کنند با محبت برخورد کرده و به روی یکدیگر لبخند می‌زنند. این مهرورزی متقابل که در میان مردم جریان دارد، خود یکی از عوامل همبستگی اجتماعی است و به عاملی برای احساس نیاز مردم به تداوم این حضور تبدیل شده است.

متن کامل را در جام جم آنلاین بخوانید

طراح: بیژن گورانی

جدول ۷۳۸۶

جدول عادی

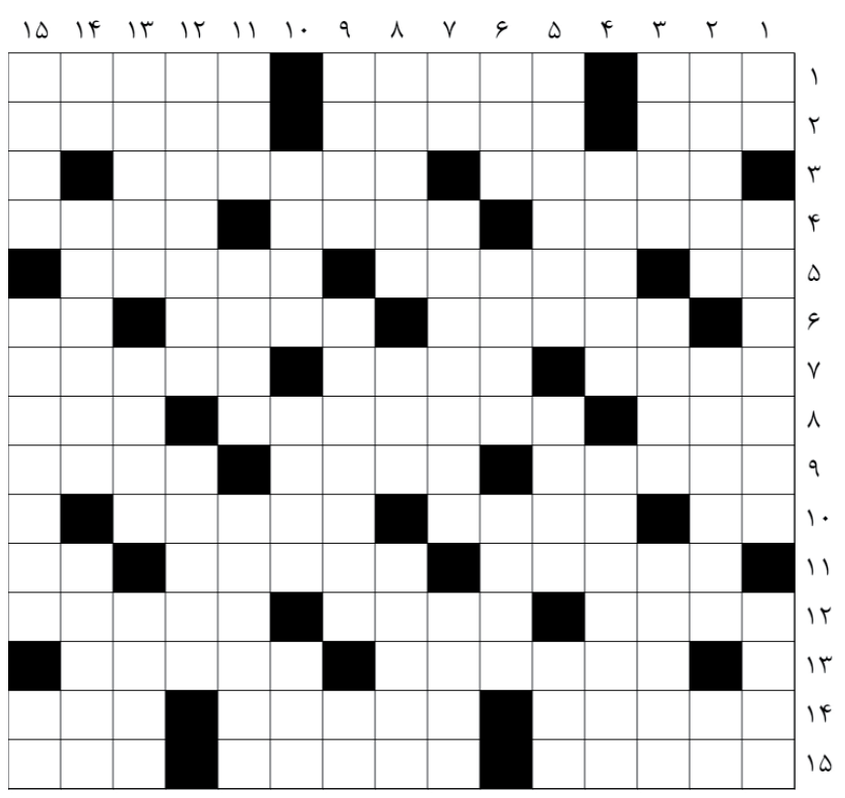
افقی: ۱) ویژه ـ نژاد مردم پرو ـ زیرشلواری ۲) پیام آسمانی ـ از سبزی‌های معطر خوردنی ـ پرنده جشنواره فیلم فجر ۳) پارچه‌ها ـ از شرکت‌های خودروساز ژاپنی ۴) مورد نظر ـ نشان تجاری کالا ـ آزرده ۵) تکرار حرفی ـ پیشانی ـ سپردن ۶) شهر باغ ارم ـ ذخیره کردن انرژی الکتریکی در خازن ـ تکرار حرفی ۷) راه یافتن به داخل چیزی ـ مبادا ـ پایان ۸) قلعه حکومتی ـ تاریخ‌نگار و کتاب‌شناس بغدادی و مؤلف کتاب الفهرست ـ کلمه استثنا ۹) دیواره ـ مقیم ـ قسمت استوانه‌ای چاه ۱۰) نشانه جمع ـ افسار ـ مجرای خروج دود اتومبیل ۱۱) اسب خسروپرویز ـ مهلت دادن ـ ناپسند ۱۲) سگ وفادار انیمیشن تن‌تن ـ شور ـ پویه کردن ۱۳) از ابزارهای شبکه جهانی اینترنت ـ میراب ۱۴) همزمانی ـ رسانه شنیداری ـ شماره متن نوشته ۱۵) مشایعت ـ پیکر ـ همراه اطوار.

عمودی: ۱) الفت ـ عنوانی اشرافی در هند ـ منظم ۲) دور چیزی را فراگرفتن ـ کباب معروف و محبوب همدان ـ قامت ۳) جلا دادن ـ گوزن مینیاتوری گیلان ـ خیابان مشجر ۴) شهری در جنوب آلمان ـ پدیده ناشی از تخلیه الکتریکی بین دو قطعه ابر ۵) یک واحد از توپخانه ـ از جنس آهن ـ سال ۶) رفیق مشهدی ـ مالک ـ شهری در لرستان ۷) رشته باریک ـ طراحی صحنه فیلم ـ فانی و ناپایدار ۸) کم ارتفاع ـ ورزش آبی ـ درجه بهسوزی بنزین ۹) تابناک ـ خوشحالی و سرور ـ وحشی ۱۰) یگانه ـ همراه عروس ـ کلمه پرسش ۱۱) شاهزاده‌ای در سریال افسانه جومونگ ـ حلال نیست ـ محل تولد ۱۲) ماده اولیه تولید آمونیاک ـ سراینده مثنوی معنوی ۱۳) فیلمی ساخته داریوش مهرجویی ـ پاک ـ انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی ۱۴) مخفف اگر ـ آلبومی با آواز علیرضا قربانی ـ خداحافظی ۱۵) ملودی ـ آزاد شدن ـ ویتامین انعقاد خون.

جدول ویژه

افقی: ۱) رهبر مسیحیان کاتولیک جهان ـ دکان ـ عنوان احترام‌آمیز نظامی ۲) در آن... که بمیرم در آرزوی تو باشم ـ بر سر عروس و داماد می‌ریزند ـ شعر کوتاه ژاپنی ۳) سیاهدانه ـ انبوه ۴) جریمه‌ها ـ برادر شیرازی ـ زین و برگ اسب ۵) صوت شگفتی ـ سیاره کوتوله ـ سابقه شغلی ۶) تنبلی ـ لانه زنبور عسل ـ خرس فلکی ۷) جکوزی ـ سازی عربی ـ قمقمه ۸) نغمه ـ انژکتور ـ دوباره ۹) معروف‌ترین پیست اسکی ایران ـ دست‌آموز ـ چند جزء ۱۰) از سازهای آیینی ایران ـ خیانتکار ـ پیاپی ۱۱) معدوم ـ غذا در قوطی ـ ضمیر جمع ۱۲) میمنت ـ از ابزار حفاری ـ باز کردن ۱۳) هنر پنجم ـ گواه آوردن ۱۴) تغییر متناوب ـ نقل حدیث ـ گل ته حوض ۱۵) پادشاهی ـ زگیل ـ نابینا.

عمودی: ۱) قلم انگلیسی ـ روشی برای تصفیه آب نامطمئن ـ طالع ۲) عصاره ـ نوعی هواپیمای مسافربری ـ رها ۳) نویسنده پرتغالی و از بانیان پست مدرنیسم ـ بیماری ناشی از ورود باکتری خاک به بدن ـ قسمت‌های میانی ۴) از شرکت‌های خودروساز ژاپنی ـ سرمای سخت زمستانی ۵) از اجزای چشم ـ براده فلز ـ دختر عرب ۶) مرغ همسایه ۱ ـ سازی زهی ـ زاپاس ۷) دشمن آتش ـ سرسلسله زندیه ـ کرمینه ۸) سرب خشک ـ قبض ـ دستگاه اندازه‌گیری مقدار انرژی ۹) از صور فلکی ـ قطعه متصل‌کننده دو محور در حال گردش ـ نام آذری ۱۰) جانوری گوشتخوار با بدنی باریک ـ از الفبای انگلیسی ـ کلمه پرسش ۱۱) ستاره‌ای در دب اکبر ـ همنام ـ مراجعت کردن ۱۲) نوعی دسر شکلاتی ـ جاوید ۱۳) از نام‌های خرما در مراحل رشد ـ مجموعه کلمات حروف جمل ـ گیاهی علفی از خانواده لاله ۱۴) صدمه ـ ورقه‌هایی برای پوشش سقف‌های شیبدار ـ نوجوان بزهکار در مرکز اصلاح و تربیت ۱۵) رواج ـ نام اصلی ابومسلم خراسانی ـ مذکر.



حل جدول عادی ۷۳۸۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	ب	س	ت	ا	ن	■	گ	و	ه	ر	ی	■	چ	پ
۲	ل	و	ن	■	ف	ی	ل	م	س	ی	ن	م	ا	ی	ی
۳	ر	گ	خ	و	ا	ب	■	ع	ز	ت	■	س	ت	ر	■
۴	د	ی	■	ا	ل	ی	ا	ف	■	م	گ	ن	ت	■	و
۵	ر	ا	س	خ	■	ش	ل	و	غ	■	ن	و	ر	و	ز
۶	د	■	ه	ا	ر	■	ب	ق	ر	ه	■	ب	س	ط	■
۷	م	ش	ی	م	ی	ه	■	ا	و	ا	م	ر	■	ن	ر
۸	ن	ق	ل	■	ت	و	د	ل	ب	ر	و	■	ن	م	و
۹	د	ا	■	م	م	ت	ن	ع	■	ب	ح	ر	ا	ن	ی
۱۰	■	و	ض	ع	■	ن	ی	ا	م	■	د	ا	ش	■	د
۱۱	م	ت	ر	ن	م	■	ا	د	ع	ا	■	س	ر	م	ا
۱۲	ر	■	و	ا	ض	ح	■	ه	ا	م	ل	ت	■	ج	د
۱۳	ت	ی	ر	■	ر	م	ل	■	د	ر	و	ا	ز	ه	■
۱۴	ج	ا	ی	خ	ا	ل	ی	س	ل	و	چ	■	ر	و	س
۱۵	غ	ر	■	ا	ب	ه	ا	م	■	د	و	پ	ه	ل	و

حل جدول ویژه ۷۳۸۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	پ	ی	ش	و	ا	ز	■	د	ر	و	غ	ی	■	چ	ه
۲	ن	ک	و	■	ف	ر	ا	ن	ک	ن	ش	ت	ا	ی	ن
۳	■	ا	خ	و	ن	د	ک	■	س	و	گ	■	م	ن	گ
۴	ک	ی	■	ت	د	ا	ر	ک	■	س	ی	ک	ل	■	ف
۵	م	ک	ف	ی	■	ب	ا	ن	ک	■	ر	ی	ا	س	ت
۶	پ	■	ا	ر	ش	■	م	س	ل	خ	■	س	ح	ر	■
۷	ا	ن	ی	ه	ا	ل	■	ر	و	ب	ا	ه	■	ی	ی
۸	ن	م	ل	■	م	و	ت	و	ب	ا	ل	■	ن	ا	و
۹	ا	و	■	ر	ه	ن	م	ا	■	ز	ی	ر	ب	ن	ا
۱۰	■	ن	ا	ن	■	د	و	ز	ا	■	ز	و	ر	■	ش
۱۱	م	ه	ر	ج	و	■	ز	و	ن	ا	■	ب	د	و	ک
۱۲	ن	■	ا	ش	ا	م	■	ر	و	ب	ا	ن	■	ا	ی
۱۳	ش	ا	د	■	ل	چ	ن	■	ر	و	ی	د	ا	■	■
۱۴	و	ی	ل	ی	ا	م	و	ا	ی	ل	ر	■	ه	ی	د
۱۵	ر	ز	■	ب	ن	ل	ا	د	■	ا	ج	ق	و	چ	ق

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۵۲۶۰

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

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

۶	۳	۹	۵	۴	۱	۲	۸	۷
۲	۴	۸	۶	۹	۷	۳	۱	۵
۵	۷	۱	۳	۸	۲	۶	۹	۴
۴	۸	۲	۹	۱	۶	۷	۵	۳
۹	۱	۶	۷	۵	۳	۸	۴	۲
۳	۵	۷	۲	۶	۸	۴	۱	۹
۸	۶	۵	۴	۳	۹	۱	۷	۱۰
۱	۹	۴	۸	۷	۵	۱۰	۳	۶
۷	۲	۳	۱	۱۰	۴	۵	۶	۸

سودوکو ۵۲۶۱

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

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

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

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