عکس: رویترز

حج، سلامت و مسوولیت های ما

سلامت و عبادت

هر سفری تجارب و مسائل خاص خود را دارد ولی اگر این سفر، سفر به خانه معبود باشد، شیرینی دوچندانی دارد. هر مسلمانی در آرزوی رفتن به این سفر معنوی، زیارت کعبه و انجام مناسک حج است و شاید سال ها برای این منظور صبر کند، اما گاهی بدن یاری نمی کند و ابتلا به بیماری، حلاوت سفر را کم می کند.
هیات پزشکی حج ایران هر ساله با تلاشی چشمگیر می کوشد سلامت حجاج را تامین کند و خدمات درمانی و پزشکی درمانگاه های ایران در اسرع وقت به زائران ارائه می شود. هر ساله ۲۰۰ تا ۳۰۰ متخصص ایرانی در درمانگاه های ایران در مکه مکرمه مشغول به فعالیت اند. در ایام تشریق نیز ۱۵ آمبولانس کار انتقال زائران بیمار به مشاعر را انجام می دهند. هیات پزشکی دارای تخت سی سی یو و آی سی یو است، اما جراحی ها به خاطر ممانعت دولت عربستان باید در بیمارستان های سعودی انجام شود. پرونده کامل پزشکی برای تمام کسانی که به حج مشرف می شوند تشکیل می شود و هیچ زائری بدون تشکیل این پرونده وارد عربستان نمی شود و برای اعزام، سلامت فرد مهم ترین عامل است.
با همه اینها سوال این است که آیا این اقدامات برای تامین سلامت حجاج کافی است؟

علی اخوان بهبهانی

امام راحل در یک تعبیر زیبا نماز را با یک کارخانه انسان سازی تشبیه می کنند، ولی آیا حج هم می تواند یک کارخانه انسان سازی باشد. به نظر می رسد در ابعاد معنوی، معرفت و شناخت انسان نسبت به خود و امت اسلامی و شناخت عظمت خداوند مهم ترین هدیه حج است. حج دانشگاه انسان سازی و مدرسه تقرّب به خداست. انسان دارای یک بعد آسمانی و یک بعد زمینی است. در هر دو جنبه روحی و جسمی، انسان را می توان به یک کتاب الهی تشبیه کرد که خداوند تنها یک نسخه از آن را چاپ کرده و دلیل این مدعا آن است که انسان ها با یکدیگر متفاوتند و به محرک های محیطی، گوناگون واکنش نشان می دهند. در کارخانه انسان سازی حجی که به صورت مطلوب انجام شود، انسان طبیعی تبدیل به انسان الهی می شود و بعد آسمانی او بر بعد زمینی اش برتری می یابد. ولی این برتری جنبه آسمانی نیز لازمه اش حفظ نعمت سلامتی است. انسانی که بدنش بیمار است، نمی تواند اعمالش را در حج بخوبی انجام دهد و شاید اصلا مستطیع هم نباشد. پس تلاش برای برتری دادن نیازهای روحی به معنی در خطر انداختن بدن به عنوان مکان بروزوظهور تمایلات حیوانی و غرایز جسمانی انسان ها نیست. مسلمین مجاز به آسیب رساندن به بدن خود جهت انجام اعمال عبادی مثل روزه و حج نیستند و هرجا احتمال ضرر وجود داشته باشد، لازم است برای انجام آن عبادت، نایب بگیرند.

سلامت فرد

سلامت برخلاف ظاهر روشن آن یک تعریف مورد پذیرش همگان ندارد. سلامت یعنی وضعیتی که در آن فرد مورد نظر از علائم و نشانه های بیماری های مختلف عاری است. یک پیش فرض ناگفته برای یک انسان عاری از علائم و نشانه های مرضی، آن است که او وضعیت خود را با دیگران در گروه سنی، جنسی و اجتماعی مشابه مقایسه کند و در نتیجه از جهت فرهنگی، دینی یا اجتماعی، دلیلی برای شکایت از وضعیت خود نمی بیند. به عبارت دیگر، علی رغم آن که ممکن است دیگران یا حتی یک پزشک متخصص، تشخیص دهد، جسم او نیازمند اقدامات درمانی است، او دلیلی برای شکایت از عملکرد اعضا، جوارح و سیستم گوارش، تنفس یا عصبی، اسکلتی، عضلانی یا گردش خون در بدن خود نبیند. به عبارت دیگر سلامت امری انتزاعی است و احساس آن به شرایط محیطی و بیرونی زندگی یک انسان نیز بستگی دارد. علاوه بر آنچه در بالا گفته شد، سلامت احساسی است که فرد در تمام لحظات زندگی باید داشته باشد.

برخلاف تصور عوام مسوول اصلی حفظ سلامت زائر در ایام حج خود اوست و اوست که باید با کمک همه مدیریت ها در بعثه ستاد و کاروان مراقب سلامتش باشد

بنابراین سلامت انسان علاوه بر این که از جهت عملکرد اعضا و جوارح مختلف قابل بررسی است، شامل وضعیت احساسی در طول عمر نیز می شود.

سلامت اجتماع

اما جنبه و جهت سومی نیز برای سلامت مطرح است که در سطح اجتماعی ارزیابی می شود. اگر بر فرض محال بتوان فردی را مشاهده کرد که در تمام لحظات زندگی از عملکرد تمام اعضا و جوارح و دستگاه های بدنش احساس رضایت داشته به معنای آن نیست که اطرافیان او (شامل والدین، برادران و خواهران، همسر و فرزندان، دوستان، آشنایان و همکاران او) نیز همگی به طور مداوم از چنین شرایط مطلوب و ایده آلی برخوردار باشند. بنابر آنچه گفته شد، تعریف حاجی سالم و کاروان سالم عبارت است از این که تمام افراد کاروان طی ایام حج از عملکرد تمام جوارح خود راضی بوده و نیازی به پیشگیری یا درمان چه از سوی خودشان و چه توسط پزشک یا دیگران نداشته باشد.

شاخصی برای سنجش

شاخص ها ابزارهای اندازه گیری سلامت در سطح اجتماعی هستند. در کاروان حج نیز کاربرد این ابزارها هم در سنجش وضع موجود سلامت اعضا و هم در سنجش میزان تاثیر مداخلات سلامت صورت گرفته از سوی مسوولان حج است. آنچه اهمیت دارد، آن است که مداخلات، بر وضعیت سلامت کاروان تاثیر مثبت داشته باشد نه منفی و در نهایت، شاخص های سلامت، بدتر شدن وضعیت سلامت کاروان را در انتهای مراسم حج نسبت به ابتدای سفر مشخص می کند شاخص های سلامت مشهور و رایج عمدتا به میزان شیوع و بروز ناتوانی ها، علائم و نشانه های مرضی و مرگ و میر معطوف است. «کیفیت زندگی» و «رضایت از کیفیت زندگی» نیز دارای شاخص های خاص خود است، ولی در شرایط اجتماعی و حاکمیتی موجود کشور ایران، تنها بعضی شاخص های معطوف به کمیت قابل محاسبه و اتکا هستند. مشهورترین شاخص های کمیتی شامل: امید به زندگی در بدو تولد، نرخ رشد جمعیت و میزان باروری و موالید، میزان مرگ نوزادان و شیرخواران و میزان مرگ مادران در زمان زایمان و قبل و بعد از آن است. این شاخص های مشهور و رایج کمتر در سنجش سلامت کاروان های حج کاربرد دارند و شاخص های بهتری مانند میزان بروز یا بهبود بیماری های قلبی و عروقی، قند و دیابت، آسم و بیماری های تنفسی، اعتیاد به دخانیات، مواد روانگردان و سایر سوء مصرف مواد و داروها، مسمومیت ها و عفونت های میکروبی و ویروسی ایجادکننده حالت سرماخوردگی و زکام، گرمازدگی ها و نهایتا سوختگی ها، جراحت ها، شکستگی ها و کبودی های ناشی از حوادث و تصادفات در سفر حج مطرح می شوند، اما برای سلامت کاروان ها، شاخص های غیرمستقیم نیز می توانند مطرح شوند که برخلاف شاخص های قبلی ـ که شاخص های خروجی بودند ـ به آنها شاخص های عملکردی یا فرآیند می گویند. برای مثال، آمار مقایسه ای رجوع به پزشک کاروان یا میزان ارجاع به بیمارستان های ایرانی و سعودی، میزان مصرف دارو و تجهیزات پزشکی، میزان ساعت اشتغال پزشکان برای رسیدگی به امور پیشگیری بهداشتی یا درمان اعضای کاروان از این دسته است. یک نوع دیگر از شاخص های غیرمستقیم نیز شاخص های ورودی است که به کیفیت و کمیت منابعی که در ارائه خدمات بهداشتی (پیشگیری) و درمانی در حج استفاده شده معطوف است و منظور از به کارگیری آن منابع، حفظ و ارتقای سطح سلامت زوار است.

منابع قابل استفاده در این حوزه فقط محدود به کمیت کادر انسانی پزشکی کاروان یا کادر بیمارستان های ایرانی یا سعودی محدود نمی شود و شامل سایر منابع از نوع دارو و سایر تجهیزات مصرفی پزشکی، تجهیزات سرمایه ای مانند ساختمان ها و آمبولانس های هیات پزشکی و بخصوص دانش بهداشتی و پزشکی زائران، دانش خدمه و دانش کادر پزشکی خدمت دهنده به زوار است. علاوه بر شاخص هایی در حوزه کمیت و وسعت منابع، شاخص هایی نیز برای اندازه گیری کیفیت منابع انسانی و تجهیزات و عمق اطلاعات علمی پزشکی مطرح است. برای مثال می توان گفت توانایی و خروجی خدمت یک پزشک عالم و با تجربه (که سفرهای حج متعدد داشته) با خروجی خدمت یک پزشک کم تجربه متفاوت خواهد بود، هرچند در ظاهر هر دو کاروان دارای یک پزشک به ازای تعداد مساوی افراد کاروان باشد. پس به صورت خلاصه، شاخص های اندازه گیری سلامت و خدمات سلامت هم در حوزه کیفیت و کمیت و هم در حوزه ورودی، عملکرد و خروجی مطرح و قابل استفاده برای مدیران و سیاستگذاران حج است.

مسوول کیست

در نگاه نخست ممکن است تنها پزشک کاروان مسوول مشکلات بهداشتی و درمانی زوار به نظر آید. تحقیقات و تجارب کشورهایی که در آنها برنامه ریزی برپایه اصول علمی است، نشان می دهد برخلاف تصور عوام، اگر بخش سلامت ـ که شامل وزارت بهداشت و مراکز تابعه آن است ـ به تنهایی با مخاطرات سلامت و بیماری ها مبارزه کند و در این مسیر از حداکثر کارایی و اثربخشی هم برخوردار باشد، فقط قادر به حل بخش اندکی از مشکلات خواهد بود. در نظر بسیاری از علمای شاخه سیاستگذاری و مدیریت مبارزه با بیماری ها، مسوولیت عمده در پیشگیری و درمان درصد بالایی از بیماری های عصر حاضر به عهده سایر بخش ها شامل آموزش و پرورش، آموزش عالی، رسانه های مکتوب و صداوسیما (از راه فرهنگ سازی مناسب)، شهرداری ها (با ایجاد فرهنگسراها و پارک های ورزشی و تفریحی)، سازمان تربیت بدنی (با ایجاد تسهیلات ورزشی)، وزارت راه و ترابری (با بهسازی راه های دریایی، هوایی، ریلی و خودرویی حادثه خیز)، وزارت صنایع و نفت (با پیشگیری از آلودگی هوا و آب با ضایعات صنایع)، سازمان حفاظت از محیط زیست (با تنبیه تخطی و تشویق متابعت از قوانین زیست محیطی) و وزارت بازرگانی و جهاد کشاورزی (با تولید، تهیه، توزیع مواد مغذی، آرایشی و پوششی سالم) است. در مدیریت و حاکمیت حج در سطوح کاروان، ستاد و بعثه نیز بخش ها و نهادهایی با عملکرد مشابه با مسوولیت وزارتخانه های مذکور در بالا وجود دارند، ولی در دامنه بسیار محدودتر و جزئی تر از وزیر و وزارتخانه فعالیت می کنند. همچنین از نگاه صاحب نظران حوزه مدیریت و سیاستگذاری خدمات بهداشتی درمانی، پیشگیری نهادها و دستگاه هایی که به آنها اشاره شد، در سه سطح اولیه، ثانویه و ثالثیه مطرح است. پیشگیری سطح اول وقتی مطرح می شود که فرآیند بیماری اصلا شروع نشده است و برای مثال در مورد بیماری سرماخوردگی که در حج شایع است، پیشگیری اولیه یعنی آن که تمامی هم کاروانی ها (شامل روحانی کاروان، آشپز، خدمه و زوار آگاه تر)، به کمک پزشک آمده تا واکسیناسیون انجام و آموزش لازم برای مقابله با انتقال ویروس آنفلوآنزا ارائه شود.

پیشگیری سطح دوم وقتی کارایی دارد که عامل بیماری (مانند ویروس آنفلوآنزا یا دیگر عوامل عفونت زا) وارد بدن یک فرد شده، ولی در او هنوز علایم و نشانه های بیماری بروز نکرده یا اگر ظاهر شده، بیمار هنوز در دوره ای است که احتمال برگشت به وضعیت سلامت قبل از ورود عامل بیماری وجود دارد. مداخلات پیشگیرانه از این دست شامل غربالگری برای تشخیص بیماران ناقل، قرنطینه کردن آنها یا دادن داروهای آنتی بیوتیک برای ریشه کنی کامل بیماری های عفونی است. در نهایت پیشگیری های سطح سوم مطرح می شوند که شامل خدمات توانبخشی و تجویز داروهای ضددرد، پرتودرمانی و سایر خدمات نگهدارنده برای بیماران است.

مطالعات مختلف نشان داده اند که:

ـ بسیاری از بیماری ها بدون هیچ گونه اقدام کادر پزشکی در نهایت به بهبود کامل مبتلایان منجر خواهند شد.

ـ درصد کمی از بیماری ها نیاز به اقدامات پیشگیرانه اولیه و ثانویه به وسیله ارگان هایی در بیرون بخش سلامت، وزارت بهداشت و پزشک کاروان و هیات پزشکی حج دارند.

ـ درصد کمتری نیاز به مداخلاتی دارند که در حوزه توانایی های علمی و سایر امکانات در اختیار پزشکان عمومی، خانواده و کاروان است.

ـ درصد ناچیزی از بیماری ها نیز نیاز به اقدامات تخصصی و فوق تخصصی به وسیله پزشکان جراح و سایر متخصصان غیرجراح دارند.

داروی مورد نیاز

هرچند در تیم پزشکی حجاج دارو وجود دارد، اما به بیماران مزمن توصیه می شود داروهای مورد نیاز خود را همراه داشته باشند. چون امکان دارد همه اقلام دارویی در عربستان موجود نباشد و تهیه دارو از داروخانه های این کشور نیز هزینه بالایی نیاز دارد، این داروها باید به همان ترتیب توصیه و نسخه شده مصرف شود و دارویی بدون نظر پزشک معالج کم و زیاد نشود، چون این اقدام زایران همواره مشکلاتی ایجاد می کند.

البته در این خصوص لازم است زوار حتما با پزشک کاروان خود مشورت کنند؛ زیرا همراه داشتن برخی داروها، از نظر دولت عربستان جرم محسوب می شود، داروهایی مثل استامینوفن کدئین، شربت های سینه مانند اکسپکتورانت کدئین و همچنین داروهای آرام بخش و خواب آور مانند دیازپام، فنوباربیتال و... از جمله این داروها هستند. جرمی که برای حمل این داروها در نظر گرفته می شود، معادل حمل مواد مخدر است که در کشور عربستان مجازات سنگینی دارد.

حقیقت را بگویید

این تفکر که با طرح بیماری از سفر زائر به حج تمتع جلوگیری می شود، تفکر درستی نیست، اما متاسفانه دردهن برخی زائران خانه خدا نقش بسته است. بیماران پرخطر مانند دیابتی ها، کلیوی و فشار خونی ها که قرار است به این سفر معنوی بروند، باید شناسایی شوند تا پزشک امکان برنامه ریزی غذایی و دارویی داشته باشد و این سفر با کمترین مشکلات انجام شود.

این امر مستلزم آن است که زایران تمام مسائل مربوط به بیماری های گذشته و کنونی و وضعیت جسمی خود را شفاف با پزشک همراه کاروان مطرح کنند. چون پزشک کاروان باید اطلاعات کاملی از وضعیت زائر داشته باشد تا بتواند برنامه ریزی کند.

متاسفانه در گذشته زائرانی بودند که بیماری های کلیوی، قلبی و دیابتی داشتند و وضعیت خود را به پزشک اطلاع نداده بودند، بنابراین تیم پزشکی مجبور شده تا این افراد را در بیمارستان بستری کند و یا برخی از آنان را قبل از انجام اعمال به کشور بازگرداند. در حقیقت آن زائران نیز تنها به این دلیل ساده که وضعیت خود را گزارش نداده بودند تا مطابق وضعیت جسمی اشان برنامه ریزی شود، از مناسک حج بازماندند.

چه بیمارانی نمی روند

پرسش همیشگی این است که معمولا از اعزام مبتلایان کدام بیماری ها به عربستان جلوگیری می شود. هیات پزشکی حج ممکن است از اعزام زائرانی که سرطان های پیشرفته دارند یا بیمارانی با سابقه سکته مغزی که دیگر استطاعت جسمی ندارند، جلوگیری کند، البته در نگاه واقع گرایانه، این زائران تکلیفی ندارند و حج بر آنها واجب نیست، این موارد کم هستند و معمولا با مراقبت های پزشکی مشکل رفع می شود.

گاهی نیز از اعزام برخی بیماران قلبی که قادر به تشرف نیستند، جلوگیری می شود، چون امکان سکته برای آنان وجود دارد. مواردی نیز از بیماران قلبی برای عمل و آنژیوگرافی معرفی می شوند. این دسته ممکن است در آن سال اعزام نشوند، ولی سال بعد در سلامت می توانند این اعمال را انجام می دهند.

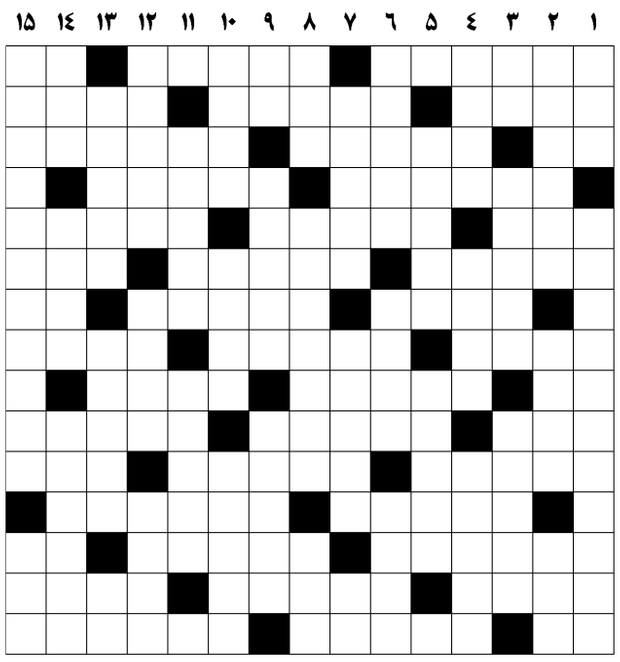
اعزام مادران باردار به حج نیز مشکلات بسیاری دارد. سال های گذشته، آمار سقط جنین در میان مادران باردار با توجه به شرایط عربستان در موسم حج بالا بوده و حتی گاهی به مرگ مادر منجر می شد؛ اما در حال حاضر، با نظارت های لازم، از اعزام این افراد جلوگیری می شود.

برای سلامت خودمان

برخلاف تصور عوام، مسوول اصلی حفظ سلامت زائر در ایام حج، خود اوست و اوست که باید با کمک همه مدیریت ها در بعثه، ستاد و کاروان مراقب سلامتش باشد. سالمندان و بیماران قلبی و عروقی و مبتلایان به دیابت، آسم، چاقی و پوکی استخوان باید خودشان با تغذیه مناسب و پرهیز از خوردن بیش از حد قند و نوشابه های قنددار، چربی و نمک و عدم مصرف سیگار به تندرستی خود توجه کنند و بهتر است از قرار گرفتن طولانی در معرض آفتاب نیز بپرهیزند و قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنند. زائران با حضور در جلسات و گوش فرادادن به تجربیات و توصیه های بهداشتی، دستورالعمل ها را مدنظر قرار دهند؛ چراکه بروز هر نوع بیماری، در این سفر موجب زحمت همسفران می شود.

حج نه تنها فرصتی است برای ساختن روح، بلکه دوره یک ماهه مغتنمی است برای ایجاد سبک سالم زندگی در آنهایی که به شیوه اشتباه زندگی خود (از جمله عادت به مصرف غذاهای نامناسب و مصرف دخانیات) خو کرده اند.

جدول ۲۳۸۸



جدول عادی

افقی:
۱ـ به دست آوردن ـ شهری زیارتی در عراق ـ حرف پوست کنده ۲ـ خوراکی از گوشت چرخ کرده و آرد نخودچی ـ انگشت اشاره ـ پدر ۳ـ نفی عرب ـ تریاک ـ صبور و شکیبا ۴ـ دایر ـ مجموعه ادوات جنگی ۵ ـ خوشخوان ـ مجموعه تلویزیونی ـ کم عقل ۶ـ گلی خوشبو و زیبا ـ از نام های پسرانه ـ بانگ و صدا ۷ـ کشوری کوچک در شمال غربی آفریقا ـ عارضه گشاد شدن سیاهرگ ـ حرف ربط ۸ ـ گرو گذارنده ـ میوه ای از خانواده مرکبات ـ دینداری ۹ ـ گوشت ترکی ـ زن گندمگون ـ از ایالات آمریکا ۱۰ ـ انسان مذکر بالغ ـ عاری از صفات ناپسند اخلاقی ـ بد اخلاق ۱۱ ـ مساوی ـ اهل روستا ـ پس فرستادن ۱۱ ـ چهل و نهمین سوره قرآن ـ هر چیز ریشه دار ـ دومین مهره گردن انسان ۱۲ ـ بدبختی ـ به نرمی رفتار کردن ۱۳ ـ جستجو کردن ـ ساخت و پاخت ـ سلطه ۱۴ ـ اجر و پاداش ـ قحط سالی ـ پنهان کردن ۱۵ ـ نیم تنه زنانه ـ وقار و ابهت ـ پسر جنگل.
پاسخ مثبت ۱۲ ـ فرضیه علمی ثابت نشده ـ با مجارستان و یوگسلاوی مرز مشترک دارد ۱۳ ـ نقاش سرشناس اسپانیایی ـ از توابع تهران ـ ورزش پایه ۱۴ ـ زیر پیچ و مهره بسته می شود ـ شهر ایتالیا ـ سنبله نورسیده ذرت ۱۵ ـ رود اروپایی ـ آشکار ـ استراتژی.

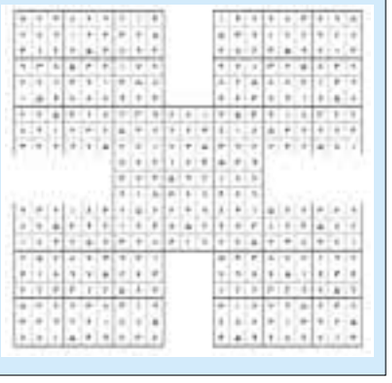
عمودی:
۱ـ رتبه کارمندان دولت ـ از چهره های ماندگار و فقید ادبیات فارسی و سراینده «دستور زبان عشق» ۲ ـ پایتخت استرالیا ـ رودی جاری در گلستان ـ هذیان ۳ ـ زمینه ـ هر یک از دالان های بزرگ بازار ـ پوشاک دست ۴ ـ راه و روش ـ همدم ـ دستبند زنانه ۵ ـ مقیاس مسافت قدیمی ـ الفت گرفته ۶ ـ فراوان ـ شهر روی آب ـ سفید پوست ۷ ـ حصیر ـ با عزم و تصمیم ـ آب بند ۸ ـ معدن ـ تنها جزیره ایرانی دریای خزر ـ تظاهر به نیکوکاری ۹ ـ چاشنی غذایی ـ شهری در آذربایجان شرقی ـ برادر حضرت موسی(ع) ۱۰ ـ صوت تحسین ـ امیدوار کردن ـ خویشتندار و مرموز ۱۱ ـ یاقوت سرخ ـ بی نظیر ۱۲ ـ نیک مردان ـ عماد ـ میوه ای شیرین ۱۳ ـ نخست ـ مسرور و خوشحال ـ برگزیده ۱۴ ـ پول حرام ـ خدمتکار مرد ـ مشتری ۱۵ ـ از مجموعه های تلویزیونی شبکه اول سیما به کارگردانی «حسن هدایت» ـ فرزند.

جدول ویژه

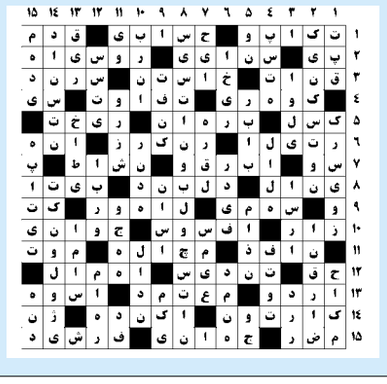
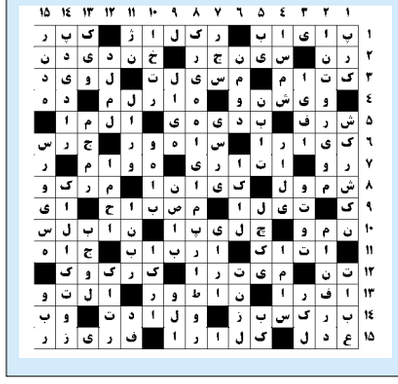
افقی:
۱ ـ از گیاهان دارویی طب قدیم که برای معالجه صرع به کار می رفت ـ آشکار ـ زمین بی گیاه ۲ ـ واحد پول ایران در عهد قاجار ـ دست کم ـ از خدایان هندو ۳ ـ نشانه مصدر جعلی ـ بخیه زدن ـ بیزاری جستن ۴ ـ اصل و ریشه چیزی ـ نویسنده آمریکایی رمان «موبی دیک» ۵ ـ شیر آغوز ـ پست فطرتی ـ شهر ژاپن ۶ ـ قسمت چوبی زین اسب ـ سیاره «خنیاگر فلک» ـ دریغ خوردن ۷ ـ بی شرم ـ عطایا و بخشش ها ـ آغوش ۸ ـ سنگی زیتی ـ وضوی زخم ـ راستگو ۹ ـ ضمیر بی حضور ـ گذراندن ـ مهره ای در شطرنج ۱۰ ـ تحمل و طاقت ـ پهلوانی در شاهنامه ـ پس فرستادن ۱۱ ـ چهل و نهمین سوره قرآن ـ هر چیز ریشه دار ـ دومین مهره گردن انسان ۱۲ ـ بدبختی ـ به نرمی رفتار کردن ۱۳ ـ جستجو کردن ـ ساخت و پاخت ـ سلطه ۱۴ ـ اجر و پاداش ـ قحط سالی ـ پنهان کردن ۱۵ ـ نیم تنه زنانه ـ وقار و ابهت ـ پسر جنگل.

عمودی:
۱ـ ظالم و ستمکار ـ کتابی مشهور تالیف «قاضی حمیدالدین بلخی» ۲ ـ بداهه گویی ـ رونق ـ نوعی پارچه ابریشمی ۳ ـ حرف همراهی ـ راست روده ـ شایستگی ۴ ـ مادگان ـ نزدیک شدن ـ روز جمعه ۵ ـ قلندر پشمینه پوش ـ خودکامه ۶ ـ از اقلیت های مذهبی کشورمان ـ اتاق کاروانسرا ـ ستارگان ۷ ـ خیانت کردن ـ حمال ـ اشاره به دور دارد ۸ ـ درختی با برگ های لطیف و دانه های روغنی ـ گیاهی از نوع زرچوبه ـ سبزی خوردنی ۹ ـ بردگی ـ شجاع ـ نی خیزران ۱۰ ـ دلتنگی ـ تکیه کلام درویشان ـ به دنیا آمدن ۱۱ ـ فرزندزاده ـ گریه کنان ۱۲ ـ قلع ـ بینا ـ پروازکننده ۱۳ ـ گرامی داشتن ـ سخنان دروغ گفتن ـ حریر ۱۴ ـ درجه حرارت ـ کوه نشین ـ حق خود را به طور کامل گرفتن ۱۵ ـ از جاذبه های گردشگری شهر شیروان در خراسان شمالی ـ برنج نیم پخته.

حل جدول سودوکو شماره ۴۱۲



حل جدول عادی شماره ۲۳۸۷



حل جدول ویژه شماره ۲۳۸۷