خبرخوان

وضعیت خطرناک ۴ بیمارستان تهران

ایسنا: رئیس کمیته ایمنی شورای شهر تهران وضعیت چهار بیمارستان ناایمن شهر تهران را تشریح کرد و گفت: «بیمارستان‌ها نقاط حساسی هستند و باید در اولویت ایمن‌سازی قرار بگیرند؛ در این راستا باید هرچه سریع‌تر موارد ناایمنی آنها رفع شود». مهدی بابایی ادامه داد: «بیمارستان‌های امام خمینی، شهدای یافت‌آباد، سینا و رسول اکرم به دلیل قدمت بالا در فهرست ساختمان‌های بحرانی قرار دارند و به بازسازی نیازمند هستند. ایمنی بیمارستان‌ها اهمیت بسیار بالایی دارد؛ چراکه نقاط حساسی هستند و باید در اولویت ایمن‌سازی قرار بگیرند. در این راستا باید هرچه سریع‌تر موارد ناایمنی آنها رفع شود». او افزود: «بیمارستان امام خمینی از لحاظ ایمنی در برابر حریق و آتش‌سوزی، با وجود اخطارهای سازمان آتش‌نشانی و منطقه و پیگیری‌های انجام‌شده، هنوز هیچ اقدامی برای رفع خطر و اخذ تأییدیه‌های ایمنی در فاز یک و فاز دو که اکنون برای بیمارستان‌ها در نظر گرفته شده، انجام نداده است. از نظر لرزه‌ای و ایمنی و استحکام بنا در برابر زلزله نیز براساس ارزیابی لرزه‌ای که سازمان بحران انجام داده است، ۱۰ ساختمان بیمارستان امام خمینی در رتبه D قرار دارند که با خطر بسیار زیاد همراه بوده و نیاز به تخریب و نوسازی دارند. همچنین ۱۳ ساختمان آن در رتبه C قرار دارند که نیازمند مقاوم‌سازی هستند و هفت ساختمان دیگر در رتبه B قرار دارند که شرایط آنها بهتر است». براساس اعلام رئیس کمیته ایمنی شورای شهر تهران، بیمارستان شهدای یافت‌آباد نیز با توجه به پیگیری‌های انجام‌شده، هنوز هیچ اقدامی از نظر ایمنی در برابر حریق و اجرای دستورالعمل‌های ایمنی ابلاغ‌شده توسط سازمان آتش‌نشانی انجام نداده است. تنها گزارش موجود نشان می‌دهد که این بیمارستان برای رفع خطر، با شرکت مشاور ذی‌صلاح قرارداد بسته است. از نظر ارزیابی لرزه‌ای که توسط سازمان بحران انجام شده است نیز بیمارستان یک ساختمان دارد که در رتبه D قرار گرفته و نیاز به تخریب و نوسازی دارد؛ بااین‌حال، هنوز هیچ اقدامی در این زمینه انجام نشده است. همچنین بیمارستان شهدای یافت‌آباد در حال احداث یک بیمارستان ۶۰ تخته‌خوابی است که در مرحله سفت‌کاری قرار دارد». او در ادامه به وضعیت بیمارستان سینا هم اشاره کرد: «بیمارستان سینا نیز از لحاظ ایمنی در برابر آتش‌سوزی و حریق، براساس گزارش‌های سازمان آتش‌نشانی، هنوز هیچ اقدام مؤثری انجام نداده است تا بتوان آن را از فهرست موارد بسیار بحرانی و ناایمن خارج کرد و طبق آخرین گزارش‌ها، این بیمارستان اعلام کرده در پی تأمین اعتبار است و سیستم‌های اعلام حریق را در برخی از ساختمان‌های خود در حال اجرا دارد». بابایی درباره ایمن‌سازی بیمارستان رسول اکرم هم گفت: «این بیمارستان از نظر ایمنی در برابر حریق، هنوز اقدام خاصی انجام نداده است و طبق گزارش سازمان آتش‌نشانی، تنها اقدامی که انجام شده، پیگیری تأمین اعتبار برای برخی از ساختمان‌ها به منظور انجام اقدامات ایمنی در برابر حریق بوده است. بااین‌حال، دو ساختمان این بیمارستان براساس ارزیابی لرزه‌ای سازمان مدیریت بحران جزء موارد ناایمن بوده و همچنین در ارزیابی ایمنی آتش‌نشانی نیز مشکل داشته‌اند. این دو ساختمان در رتبه C قرار داشته و نیاز به مقاوم‌سازی دارند. البته وضعیت بیمارستان رسول اکرم نسبت به چهار بیمارستان دیگر بهتر ارزیابی می‌شود».

هشدار درباره افزایش پرستاران بیکار

ایسنا: رئیس کل سازمان نظام پرستاری با تأکید بر اینکه «کمبود پرستار در کشور ناشی از کمبود آموزش نیست»، نسبت به بروز سرریز آموزشی در برخی استان‌ها و افزایش شمار پرستاران بیکار هشدار داد و گفت: «سازمان نظام پرستاری به وزارت بهداشت پیشنهاد داده است تا حل مشکلات پرستاری را براساس شرایط و نیازهای منطقه‌ای در دستور کار قرار دهد». احمد نجاتیان با بیان اینکه با «سرریز آموزشی» در برخی استان‌ها مواجه‌ایم، افزود: «متأسفانه در برخی مناطق کشور ظرفیت آموزش بیش از نیاز منطقه است، درحالی‌که فرایند جذب نیرو در همان مناطق انجام نمی‌شود. این مسئله باعث افزایش شمار پرستاران بیکار شده است. از سوی دیگر، شرایط معیشتی موجب شده بسیاری از پرستاران بیکار استان‌ها تمایلی برای حضور و کار در تهران نداشته باشند». به گفته او، تربیت نیروی پرستاری باید براساس آمایش سرزمینی انجام شود؛ چراکه درحالی‌که استان‌هایی مانند خوزستان و هرمزگان با کمبود پرستار مواجه‌اند، برخی مناطق دیگر با مازاد نیروی آموزش‌دیده روبه‌رو هستند. نجاتیان تأکید کرد: «نداشتن تمایل برای حضور در چرخه خدمت و ماندگاری پرستاران، مسائلی هستند که پیش از آموزش باید مورد بررسی قرار گیرند». او با اشاره به وجود اختلاف‌نظر میان این سازمان و وزارت بهداشت درباره ریشه‌های کمبود پرستار در کشور گفت: «ما معتقدیم کمبود پرستار ناشی از کمبود آموزش نیست؛ چراکه در حال حاضر بیش از ۲۲۰ دانشکده پرستاری در کشور فعال هستند و سالانه تعداد درخور توجهی پرستار تربیت می‌شود».

گزارش «شرق» از مصرف آمپول‌های لاغری مانجارو و اوزمپیک همراه با توضیحات سازمان غذا و دارو، مصرف‌کنندگان و پزشکان

به قیمت جان

مصرف خودسرانه، با عوارضی مثل مشکلات گوارشی، التهاب لوزالمعده، اختلالات بینایی و سرطان تیروئید همراه است

مهسا کسنوی: قرص‌ها، دمنوش‌ها یا روش‌های تهاجمی مثل اسلیو معده، ابدومنوپلاستی، ساکشن و به‌تازگی تزریق آمپول‌های لاغری اوزمپیک، مانجاروی ایرانی یا همان اسپارتینا، همه به دنبال دستیابی به اندام‌های ایدئال هستند، اما تب آمپول‌های لاغری تندتر از بقیه است. آمپول‌هایی که به صورت قاچاق وارد کشور شده و اغلب مجوز سازمان غذا و دارو را ندارد و هنوز هم عوارض آن ثابت نشده است. همین اتفاق منجر به نگرانی متخصصان داخلی و کارشناسان تغذیه شده است. سخنگوی سازمان غذا و دارو به «شرق» می‌گوید که آمپول مانجارو تاکنون در اداره ثبت و صدور پروانه اداره کل داروی این سازمان ثبت نشده است. بااین‌همه او هشدار می‌دهد که داروهای اصلی کاهنده وزن صرفا برای بیماران مبتلا به چاقی شدید و بیماری‌های زمینه‌ای توصیه می‌شوند. مصرف خودسرانه می‌تواند عوارضی مانند مشکلات گوارشی، التهاب لوزالمعده، سنگ صفرا، فلج روده، اختلالات بینایی، سرطان تیروئید و واکنش‌های آلرژیک شدید ایجاد کند.

آشنایی در اینستاگرام، خرید از آنلاین‌شاپ

«سارا»، ۳۴ساله، سال‌هاست مشکل اضافه وزن دارد. به گفته خودش، تا به حال رژیم‌های بسیاری را امتحان کرده اما تغییری رخ نداده. او معتقد است که پرخوری عصبی دارد و نمی‌تواند خودش را در برابر خوردن غذا، کنترل کند. «سارا» ۲.۵ ماه است آمپول مانجارو مصرف می‌کند و حالا می‌گوید: «اولین بار دو سال پیش با این آمپول لاغری در صفحه‌های اینستاگرام آشنا شدم، اما چون در برابر مصرف دارو بسیار محافظه‌کارم، زمان زیادی برد تا تصمیم به مصرف گرفتم». او ادامه می‌دهد: «بعد از اینکه متوجه شدم کبد چرب گرید ۲ دارم، در نهایت برای کاهش وزن و از بین رفتن چربی کبد، راضی به مصرف مانجارو شدم. از آنجایی که این دارو در ایران به صورت قانونی و در داروخانه‌ها فروخته نمی‌شود، آن را از آنلاین‌شاپ‌ها خریدم؛ یکی از همان آنلاین‌شاپ‌هایی که لباس و کفش و... می‌فروشند. در این مدت ۹ کیلوگرم وزن کم کردم. البته از وقتی دارو تزریق می‌کنم، میلی هم به غذاخوردن ندارم، گاهی سرگیجه به سراغم می‌آید و مجبور به خوردن شیرینی‌جاتی مانند نبات می‌شوم».

هرچه از دست داده بودم، برگشت

«محمد» سال‌ها پیش ورزشکار حرفه‌ای بوده، اما به دلایلی با افزایش وزن شدید مواجه شد و در نهایت تصمیم گرفت به وزن قبلی‌اش برگردد، اما این‌بار به‌جای ورزش و تغذیه درست، به سراغ مانجارو رفت. او درباره تزریق این آمپول لاغری می‌گوید: «دو دوز در دو هفته تزریق کردم، در هفته اول پنج کیلو و در هفته دوم، سه کیلو کم کردم اما دچار تهوع و مشکلات گوارشی شدم و آن‌قدر حالم بد شد که تا مرز بستری‌شدن پیش رفتم». او ادامه می‌دهد: «بعد از قطع این آمپول، هرچقدر وزن از دست داده بودم برگشت با این تفاوت که هم‌اکنون مشکلات گوارشی هم به آن اضافه شده است». «مهدیه» ۳۰ سال دارد. او اما نظر دیگری دارد: «چه کسی گفته تزریق این آمپول ضرر دارد، اگر ضرر داشت سلنا گومز (خواننده آمریکایی) ایلان ماسک یا آریانا گرنده (خواننده آمریکایی) آن را مصرف نمی‌کردند». مهدیه که یک سال از زایمانش گذشته و از چاقی بعد از زایمان دچار افسردگی شده، ادامه می‌دهد: «بعد از زایمانم، اطرافیان چاقی‌ام را مسخره می‌کردند، بنابراین هر روشی را که می‌توانستم امتحان کردم اما لاغر نشدم. در یک سالن زیبایی با این آمپول‌های لاغری آشنا شدم و در همان‌جا چهار بار تزریق انجام دادم و ۱۰ کیلو کم کرده‌ام».

برگشت وزن، تضمینی!

پزشک و متخصص داخلی است و دو سال است که آمپول لاغری مانجارو و اوزمپیک تزریق می‌کند. او می‌گوید که خودش هم مانجارو تزریق کرده و اگر شرایطی مانند مشکلات پانکراس، لوزالمعده، بیماری زمینه‌ای، قلبی و توده بدنی نزدیک به ۳۷ داشته باشید، تزریق مانجارو و اسپارتینا (نوع ایرانی مانجارو) مشکلی برای سلامت شما ایجاد نخواهد کرد. این متخصص داخلی که نخواست نامش در گزارش بیاید، می‌گوید: «ابتدا در دنیا، آمپول‌های لاغری اوزمپیک و ویگووی، بسیار پرطرفدار شد که ساختار مولکولی (سموگلوتاید) یکسانی داشتند. این داروها باید هر روز تزریق می‌شدند، البته کمی بعد این داروها عوارض خود را مانند مشکلات گوارشی، قلبی و صورت اوزمپیکی (لاغری شدید صورت) را نشان دادند. بعد از اوزمپیک، مانجارو با ساختار مولکولی (پلی‌پپتید) متفاوت و با تزریق هفتگی وارد بازار شد که عوارض اوزمپیک را نداشت. البته قبل از آن بعضی افراد از یک نوع انسولین به نام میلیتاید برای لاغری استفاده می‌کردند». این پزشک ادامه می‌دهد: «مانجارو تأییدیه FDA (سازمان غذا و داروی آمریکا) را دارد، بنابراین اگر آزمایش‌های درست و اصولی، قبل از تزریق انجام شود و تعیین دوز تحت نظر پزشک صورت بگیرد، خطری برای سلامتی ندارد». البته او، برگشت وزن، در صورت قطع دارو را کتمان نمی‌کند: «بیشترین کاهش وزن ۱۰ کیلو در ماه و کمترین کاهش چهار کیلوگرم است؛ بنابراین بیشترین وزنی که کم خواهید کرد، سه تا چهار ماه زمان می‌برد. البته طول دوره تزریق، از یک تا دو هفته افزایش می‌یابد و بعد از قطع تزریق، برگشت وزن خواهید داشت که باید با تزریق دوز یادآور جلوی این برگشت وزن گرفته شود». این متخصص داخلی درباره تفاوت نوع ایرانی این دارو با آمریکایی آن هم توضیح می‌دهد: «نوع ایرانی که به مانجاروی ایرانی معروف است، با مانجاروی اصلی، شکل ساختاری مولکولی یکسانی دارند اما نوع اثر آن مثل این است که شما هیوندا سوار شوید یا سایپا».

> **فشار اجتماعی ناشی از زن‌بودن، باعث می‌شود زنان در معرض خطرهای سلامتی این‌چنینی قرار بگیرند. البته همیشه هدف مسائل زیبایی، زنان بوده‌اند و باید گفت این الگوی متناسب‌بودن اندام برای زنان، فقط مختص ایران نیست**

تأییدیه FDA به معنای نداشتن عوارض نیست

منصور رضایی، فوق‌تخصص تغذیه و عضو هیئت‌علمی دانشگاه شهید بهشتی، درباره چاقی و روش‌های لاغرشدن از طریق این تزریق‌ها توضیحاتی به «شرق» می‌دهد. او می‌گوید: «ما به یک علت چاق نمی‌شویم که با یک روش یکسان نیز لاغر شویم. گاهی چاقی به دلایل دیگری جز پرخوری، مثل استرس، مشکل تیروئید، کم‌خوابی و اختلال هورمونی رخ می‌دهد. متأسفانه نداشتن شناخت درباره بدن باعث شده در این بازار مکاره، در هر دوره‌ای با یک روش جدید، افراد به دنبال درمان چاقی باشند. قرص، جلبک، دمنوش و تزریق آمپول لاغری، از این روش‌ها هستند». رضایی با اشاره به اینکه مصرف این نوع آمپول‌ها برای لاغری از ناآگاهی و تبلیغات گسترده در فضای مجازی نشئت گرفته است، درباره استفاده اصلی از آمپول مانجارو، می‌گوید: «مانجارو یک دارو برای درمان دیابت نوع ۲ بود که لاغرشدن جزء عوارض مصرف این دارو به حساب می‌آمد. بعد از مدتی، از عوارض این دارو، سوءاستفاده شد و از آن به عنوان درمان چاقی استفاده کردند. مانند فیناستراید، دارویی که برای درمان پروستات استفاده می‌شد اما عوارضی مانند رویش مو داشت و چندی بعد، به داروی رویش موی سر تبدیل شد». رضایی با توضیح این اصل که داشتن تأییدیه FDA اطمینانی بر نداشتن عوارض دارو نیست، ادامه می‌دهد: «پیش از مانجارو، داروهای ضداشتهایی مانند سیبوترامین وجود داشتند که تأییدیه سازمان جهانی غذا و دارو داشتند اما بعد از مصرف نزدیک به ۲۰ سال در بین مردم، عوارض آن مانند حمله قلبی، سکته قلبی و افزایش ضربان قلب آشکار شد».

منتظر عوارض این آمپول‌ها باشید

این متخصص تغذیه و فارماکولوژی می‌گوید: «به شما قول می‌دهم عوارض این دارو نیز بعد از چند سال مشخص می‌شود و در بین این عوارض، قطعا آسیب به کبد و سنگ صفرا را خواهید دید. اما تا آن زمان، مافیای دارو با دسترسی راحت و تبلیغ در فضای مجازی به هدف خود که فروش مانجاروست، رسیده است». ایرج خسرونیا، رئیس انجمن متخصصین داخلی کشور هم از دیگر متخصصانی است که درباره این آمپول‌های لاغری توضیح می‌دهد. او به «شرق» می‌گوید: «مانجارو و داروهای شبیه به آن در خارج از کشور هم تجویز می‌شود و چند سالی است به صورت قاچاق با قیمت بالا در ایران نیز به فروش می‌رسد». به گفته او، عوارض این دارو هنوز مشخص نیست، اما به این معنی نیست که مانجارو عوارض ندارد. طبق تحقیقاتی که تاکنون انجام شده از عوارضی چون مشکلات کبدی و قلبی عروقیِ آمپول‌های لاغری صحبت شده است. مطمئن باشد تا چند سال آینده، عوارض قطعی این داروها، تأیید خواهد شد. خرید مانجارو در اروپا، تحت نظارت جدی است و فقط برای بیماران دارای دیابت یا چاقی‌های مفرط، تجویز می‌شود؛ این را یک داروساز مقیم در اروپا می‌گوید و ادامه می‌دهد: «قیمت مانجارو در کشورهای اروپایی به صورت آزاد بسیار بالاست و تقریبا کسی نمی‌تواند آن را تهیه کند. آمپول دیگر لاغری، به نام اوزمپیک در اروپا جز برای درمان دیابت کاملا ممنوع است و فقط با نسخه پزشک و از طریق سفارش به بیمارستان تهیه می‌شود. تنها داروی لاغری که به‌شکل راحت‌تری قابل تهیه است، ویگووی است که قیمت آن بین ۱۸۵ تا ۲۵۰ یوروست و البته بیمار باید از متخصص تغذیه یا مراکز درمانی چاقی، نسخه داشته باشد».

فشار مضاعف به زنان

آن‌طور که بررسی‌ها نشان می‌دهد، تزریق آمپول لاغری در بین زنان نسبت به مردان فراوانی بیشتری دارد؛ به‌طوری‌که از هر ۱۰ نفر از افرادی که این دارو را تزریق می‌کنند، ۹ نفر زن هستند.

ادامه در صفحه ۱۰

خبرهای روز

درجست‌وجوی ۳۰ هزار پزشک گمشده

باشگاه خبرنگاران جوان: عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس می‌گوید ۳۰ هزار پزشک عمومی ما اصلا معلوم نیست کجا هستند که برای جامعه بهداشت، سلامت و درمان جای سؤال و نگرانی است. سلام ستوده ادامه داد: «درباره ظرفیت‌های پزشکی و کمبود پرستار و پزشک در مراکز درمانی و بیمارستان‌ها باید گفت در حال حاضر تمام مراکز درمانی و بیمارستان‌ها با کمبود پزشک و پرستار مواجه هستند، به‌ویژه شب‌ها که به درمانگاه و اورژانس مراجعه می‌کنید، یک طب اورژانس به اضافه یک پزشک در درمانگاه عمومی دارد». او ادامه داد: «مردم به‌شدت از عملکرد وزارت بهداشت در چند سال گذشته گلایه دارند و نه‌تنها تعداد پزشکان افزایش پیدا نکرده، بلکه تعدادشان خیلی کم شده است. ما احترام خاصی برای پزشکان قائل هستیم؛ متأسفانه تعدادی به سراغ عمل‌های زیبایی رفتند و دنبال درآمدهایی هستند که سریع به آن برسند، نه اینکه در مراکز درمانی و بیمارستان‌ها به آن صورت درآمد نداشته باشند و حقوق‌شان به‌موقع پرداخت نشود. چون بیمه‌ها هم به آن صورت پاسخ‌گو نیستند، پزشکان انگیزه لازم برای کار در مراکز درمانی را ندارند که وزارت بهداشت باید این موضوع را مدیریت کند و حتما برنامه خاصی داشته باشد که هم تعداد پزشکان را افزایش دهد و هم به پزشکان امیدواری دهد تا با انگیزه بیشتر در مراکز درمانی فعالیت کنند». او افزود: «اکنون ۳۰ هزار پزشک عمومی ما اصلا معلوم نیست کجا هستند؛ از کشور خارج شده‌اند؟ به دنبال عمل‌های زیبایی هستند؟ این موارد برای جامعه بهداشت، سلامت و درمان جای سؤال و نگرانی است و نظام سلامت زیر سؤال می‌رود و ارزش و اعتبارش را با این حساب از دست می‌دهد».

اجرای بیمه معلمان مدارس غیردولتی

رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش‌وپرورش از آغاز اجرای بیمه معلمان مدارس غیردولتی براساس میزان ساعت تدریس خبر داد و گفت: «بر این اساس معلمانی که ۳۰ ساعت تدریس دارند، به صورت کامل بیمه می‌شوند و به همان میزان نیز حقوق دریافت می‌کنند». احمد محمودزاده ادامه داد: «فرایند آن شروع شده و مراحلی را طی کرده‌ایم، سال گذشته مصوب شد و امسال تفاهم‌نامه آن را امضا کردیم و اکنون در حال اجراست؛ یعنی امسال معلمی که ۳۰ ساعت تدریس می‌کند، ۳۰ روز بیمه می‌شود و ۳۰ ساعت حقوق می‌گیرد و اگر معلمی ۲۵ ساعت تدریس می‌کند، ۲۵ ساعت از ۳۰ ساعت حقوق می‌گیرد و ۲۵ روز بیمه می‌شود».

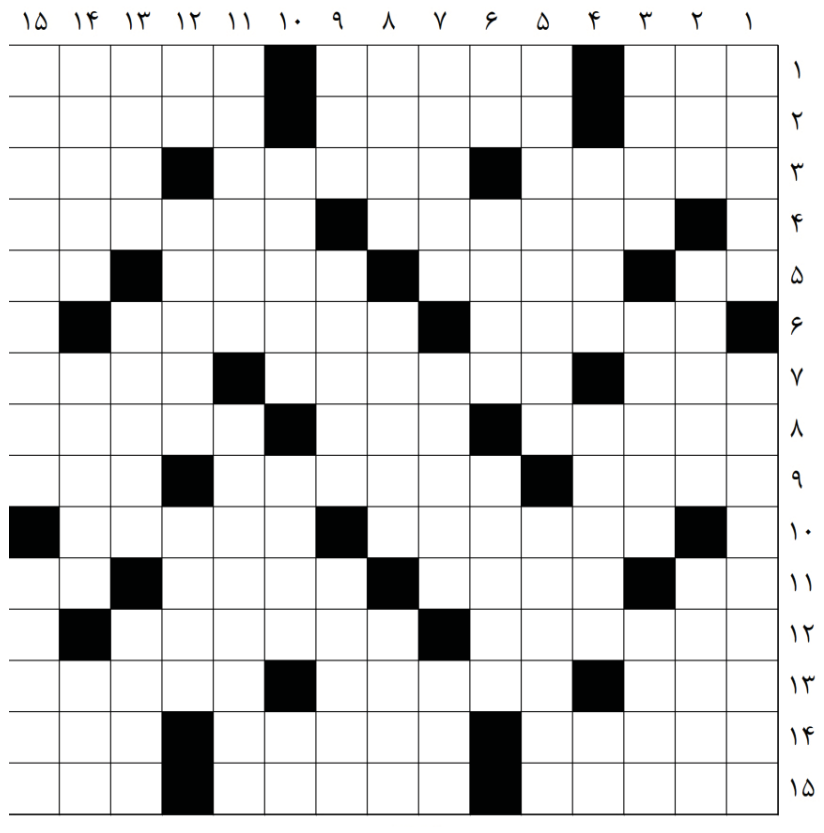
جدول ۵۱۸۹ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- شادمانی و نشاط- توبه‌کردن- نوعی شیپور ۲- گل ته حوض- رجحان- فاقد تحرک ۳- حداد- باتری‌پرکن- قطار ۴- خداوندی- حق‌نشناس ۵- تیر پیکاندار- اولین رقم از سمت راست عدد- سخاوتمند- آبگیر، تالاب ۶- از ابزارهای رایج در طراحی و نقاشی- آشکار ۷- چند رأی- سردار کارتاژ- رسیدن به معشوق ۸- چوب‌دستی پلیس- ضمیر اشاره- گریزان ۹- دارای اهمیت- لجباز- سبکی در موسیقی غربی ۱۰- تازه به دوران رسیده- نام چشمه‌ای در بهشت ۱۱- به‌دنیاآوردن- طول معینی از زمان- آسودگی- از افعال اسنادی ۱۲- آلبومی با آواز شهرام ناظری- ورزشی رزمی ۱۳- همراه متل- بی‌همتا- گودی ۱۴- مبتلا به بیماری روحی- بازیکن دفاع آزاد- چو بیرون رود فرشته درآید ۱۵- بیماری ناشی از افزایش بیلی روبین در خون- سیاهی لشکر سینمایی- سگ بیمار

عمودی:

۱- زرد درخشان- مجموعه‌کارهایی برای جلوگیری از هدررفتن آب کشاورزی ۲- مسیر حرکت- پدر طب یونانی- نوعی بیماری وبا ۳- بصیر- نیای زبان‌های رومی- تازیانه ۴- دست‌بافته‌ای از پشم حیوانات اهلی- مدخل- بوی رطوبت ۵- آلبومی با آواز محمد معتمدی- ماده مخدر تریاک ۶- مذکر- ظرفی برای کوبیدن- آنچه به عنوان برآورده‌شدن حاجات به تنگدستان می‌بخشند ۷- نورانی و فروزان- زن نازا- رها و آزاد ۸- حواله- فرزند نتیجه- پنهان‌شدن برای حمله ناگهانی ۹- گرم‌ترین سیاره- آرشه- هدایت‌کننده ۱۰- افسر ارشد در ارتش اروپایی- پوشاننده- سطح چیزی ۱۱- مال و ثروت- حالتی غیرمنتظره و غیرقابل اجتناب ۱۲- نت سوم- از ملزومات طبخ چای- نوعی کارد نوک‌تیز ۱۳- جلگه پهناور در نواحی نیمه‌خشک- مسیحیان- عددی دورقمی ۱۴- اندازه‌گیری با متر- طمأنینه- پدربزرگ ۱۵- سرمربی آلمانی تیم فوتبال بارسلونا- محفظه چندکشویی برای نگهداری لوازم

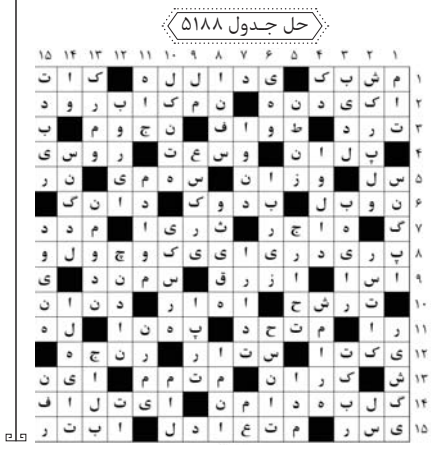


حل سودوکو ۴۱۸۴

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

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

حل جدول ۵۱۸۸



سودوکو سخت ۴۱۸۵

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.

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

سودوکو ساده ۴۱۸۵

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