خبرها

طرح ضربتی متخلف

ایسنا: معاون هماهنگی و امور اقتصادی استانداری تهران با اشاره به آغاز اجرای طرح ضربتی تشدید نظارت بر نانوایی‌ها در پایتخت گفت: «با ابلاغ قیمت‌های جدید، دیگر مماشاتی با واحدهای متخلف نخواهیم داشت و برخوردها از این پس قاطعانه خواهد بود». حشمت‌الله عسگری ادامه داد: «اعتراضاتی که در روزهای گذشته مطرح شد، به این دلیل بود که ما پیش‌تر قیمت مصوبی اعلام نکرده بودیم و همین موضوع موجب بروز اختلاف‌نظرهایی شده بود؛ اما اکنون چند روزی است که قیمت‌ها به صورت رسمی اعلام شده و طرح تشدید و نظارت را در قالب یک طرح ضربتی تعریف کرده‌ایم». او افزود: «تا پیش از این، قیمت مشخصی برای برخی موارد وجود نداشت و با توجه به اینکه هزینه‌های اضافی به نانوایی‌ها تحمیل شده بود و از سوی دولت هم افزایش قیمتی اعمال نشده بود، مماشاتی می‌شد و این واحدها هم تا حدودی حق داشتند و ما نیز نمی‌توانستیم برخورد قاطعانه‌ای داشته باشیم». عسگری ادامه داد: «از زمانی که قیمت‌های جدید نان ابلاغ شده است، دیگر هیچ توجیهی برای تخلف وجود ندارد و قاعدتا هیچ‌گونه مماشاتی با واحدهای متخلف نخواهیم داشت. در همین راستا، جلسه‌ای با هدف تعریف طرح ضربتی برای برخورد با متخلفان برگزار کردیم و از این به بعد در شهر تهران برخوردها جدی و قاطعانه انجام خواهد شد». او با تاکید بر اینکه این وضعیت مختص شهر تهران است، گفت: «در شهرستان‌های استان چنین مسائلی وجود ندارد. گاهی تصور می‌شود وقتی می‌گوییم «تهران»، منظور کل استان است، در حالی که از ۱۵ شهرستان ما، بسیاری واقعا با مشکلی مواجه نیستند».

زیست ۲۰ قلاده یوز در طبیعت ایران

ایرنا: معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط زیست گفت: «براساس آخرین آمارها، ۲۰ قلاده یوزپلنگ در طبیعت کشور زیست می‌کنند که البته شش یوز هم در اسارت است». حمید ظهرابی، درباره تصویب طرح ملی حفاظت از یوزپلنگ آسیایی در شورای عالی محیط زیست و تأیید رئیس‌جمهور توضیح داد: «در جلسه قبلی شورای عالی محیط زیست، گزارشی از وضعیت یوزپلنگ آسیایی مطرح شد که مورد توجه قرار گرفت». او ادامه داد: «در این جلسه پیشنهاد شد طرح ملی حفاظت محیط زیست به تصویب این شورا برسد اما بعد از بررسی‌های کارشناسان و متخصصان، این نتیجه حاصل شد که طرح جامع و همه‌جانبه تنوع زیستی تهیه و طرح حفاظت یوز نیز ذیل آن دیده شود. برای این منظور، تحقیقات و گزارش‌های زیادی را که در دنیا انجام شده است جمع‌آوری کرده و در حال بررسی آنها هستیم تا به بهترین نتیجه در این راستا برسیم». ظهرابی با اشاره به اینکه اکنون ۲۰ قلاده یوز در طبیعت و شش قلاده نیز در اسارت هستند، گفت: «تلاش ما حفاظت از زیستگاه و حضور امن یوزها در طبیعت است. در این راستا اقدامات زیادی با همکاری استان‌ها انجام داده‌ایم؛ ازجمله اعتباری برای کنترل چرای بی‌رویه دام به‌ویژه در شهر توران تعیین شده تا این موضوع ساماندهی شود».

مرگ ۱۰ هزار نفر طی ۱۰ سال بر اثر غرق‌شدن

سازمان پزشکی قانونی کشور اعلام کرد: «در فاصله سال‌های ۱۳۹۳ تا ۱۴۰۴، ۱۰هزارو ۵۷۳ نفر به دلیل غرق‌شدن جان خود را از دست داده‌اند که بیشترین آمار فوتی‌ها مربوط به رودخانه‌هاست». براساس آمارهای سازمان پزشکی قانونی کشور، در ۱۰ سال گذشته، بیشترین آمار تلفات غرق‌شدگی با هزارو ۲۷۵ نفر مربوط به سال ۱۳۹۸ و کمترین آن با ۸۷۹ نفر در سال ۱۳۹۴ است. همچنین براساس این گزارش، طی ۱۰ سال گذشته بیش از سه‌هزارو ۸۸ نفر در رودخانه‌ها جان خود را از دست داده‌اند که ۲۹.۲ درصد از کل موارد غرق‌شدگی در این سال‌ها را در بر می‌گیرد. نداشتن مهارت‌های لازم، ناآگاهی از خطرات شناکردن در رودخانه‌ها، افزایش تعداد شناگران غیرحرفه‌ای، جریان سریع، عمق متغیر و نبود نجات‌غریق ازجمله مواردی هستند که آمار تلفات در رودخانه‌ها را افزایش داده‌اند؛ در حالی که با توجه به این نکات و داشتن احتیاط لازم می‌توان از بسیاری موارد غرق‌شدگی در رودخانه‌ها جلوگیری کرد. نکته قابل توجه آنکه در سال ۱۳۹۸، آمار تلفات غرق‌شدگی در رودخانه با رکوردی بی‌سابقه مواجه بود. در این سال، ۴۶۸ نفر در رودخانه‌ها جان باختند که بیشترین رقم در فاصله سال‌های ۱۳۹۴ تا ۱۴۰۳ است. در فاصله سال‌های ۱۳۹۳ تا ۱۴۰۴، کمترین سهم از میزان تلفات غرق‌شدگی مربوط به مناطق ایمن‌سازی‌شده دریاهاست. از کل آمار تلفات غرق‌شدگی در این سال‌ها، فقط ۱۵۴ نفر (۱.۵ درصد) در مناطق ایمن‌سازی‌شده دریاها جان خود را از دست داده‌اند که کمترین آمار تلفات غرق‌شدگی در مقایسه با دیگر مکان‌های آبی است. این در حالی است که آمار کل متوفیات غرق‌شدگی دریا در این ۱۰ سال، هزارو ۷۷۶ نفر بوده است.

روایت مبتلایان به «آلوپسی»؛ از رنج از دست‌دادن مژه‌ها، ابروها و طاسی سر تا گرانی درمان و خرید کلاه‌گیس

از آینه تا انزوا

بسیاری از بیماران مبتلا به آلوپسی دنبال خرید قسطی کلاه‌گیس هستند که بازپرداخت آن هم بسیار بالاست. کلاه‌گیس‌های غیرطبیعی موجود در بازار نیز بسیار سنگین و بی‌کیفیت هستند

سمیه جاهدعطائیان

تنها دو ماه به برگزاری مراسم ازدواج «م.ن» مانده که پشت سرش خالی شده است، سکه‌های خالی آن‌قدر روی سر خودنمایی می‌کند که هر شب کابوس می‌بیند. می‌خواهد درمان را شروع کند اما نمی‌داند باید به کجا برود. پزشکی بعد از معاینه تشخیص بیماری «آلوپسی» داده و خودش بعد از جست‌وجو در فضای مجازی، اطلاعاتی از بیماری‌اش به دست آورده است. همسرش موی بلند دوست دارد و حتی نمی‌تواند برای مراسم ازدواج، موهایش را کوتاه کند. «م.ن» می‌گوید که اگر همسر و خانواده‌اش متوجه این ریزش مو و آینده بیماری بشوند، مانع ازدواج‌شان می‌شوند.

«سامان» برای درمان بیماری «آلوپسی» به بیمارستان پوست و موی رازی آمده است. کلاه سیاه‌رنگی روی سر دارد که لبه‌هایش را تا جلوی چشم‌هایش پایین آورده است. او به «شرق» می‌گوید: «حدود شش ماه است که به این بیماری مبتلا شده‌ام. موهای ابرو و مژه‌ها که ریختند، دیگر خودم را جلوی آینه نگاه نمی‌کردم. همسرم باردار است. همدیگر را خیلی دوست داریم اما همسرم نمی‌تواند با چهره جدید من کنار بیاید. خودم هم هنوز به چهره جدیدم عادت ندارم و به همسرم حق می‌دهم. هفته‌ای دو جلسه پیش روان‌شناس می‌روم اما هنوز موفق به درک این مسئله نشده‌ام. بیماری من باعث شده زندگی مشترک من و همسرم دچار اختلاف و حواشی شود. افراد زیادی در ایران و جهان با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند». آلوپسی، بیماری خودایمنی است که باعث ریزش مو در نقاط مختلف بدن می‌شود. در این بیماری، سیستم ایمنی بدن به اشتباه به فولیکول‌های مو حمله می‌کند و باعث توقف رشد موها می‌شود. آلوپسی می‌تواند به شکل لکه‌ای (آلوپسی آره‌آتا)، کامل روی سر (آلوپسی توتالیس) یا روی کل بدن (آلوپسی یونیورسالیس) ظاهر شود. این بیماری واگیردار نیست و می‌تواند در هر سنی رخ دهد.

مبارزه با بیماری پس از یک شوک روانی

«شیدا» با فوت ناگهانی پدرش در ۲۸سالگی و شوک روانی حاصل از این اتفاق، اولین علائم و نشانه‌های آلوپسی را زمانی تجربه می‌کند که خودش و اطرافیان هیچ شناختی از این بیماری خودایمنی نداشتند. او به «شرق» می‌گوید: «وقتی ۴۰ روز از فوت پدرم می‌گذشت، هر بار که شانه می‌کردم موهایم دسته دسته می‌ریخت. تصمیم گرفتم کوتاهش کنم. آرایشگری که من را می‌شناخت، از ریزش سکه‌ای پشت سرم چیزی نگفت تا اینکه به صورت اتفاقی متوجه سکه‌های خالی روی سرم شدم. دو هفته بعد همسرم مابقی موهایم را با ماشین اصلاح به صورت کامل کوتاه کرد. دخترم آن زمان فقط سه‌ساله بود و تصور می‌کرد چون همسرم موهایم را با ماشین زده، مقصر طاسی من است و تا مدت‌ها از پدرش ناراحت بود. با این حال کمتر از دو ماه موهای ابرو و مژه هم سست شد. سراغ دکتر پوست رفتم و تزریق‌های دردناک روی سر را شروع کردم اما این درمان بی‌فایده بود».

«شیدا» ۴۴ سال دارد و به گفته خودش، در بیمارستان تخصصی پوست و موی «رازی» هم کار درمانش را پیگیری کرده و بیماران متعددی را دیده است که شرایط دشواری دارند: «محلول جدیدی در این بیمارستان برای من تجویز شد که باید به نقطه‌ای از سر مالیده می‌شد و آن نقطه نباید در معرض نور قرار می‌گرفت. اما این روش درمانی تأثیری نداشت. پزشکان پیشنهاد نوردرمانی و پرتودرمانی دادند اما آن‌قدر در بیمارستان رازی بیماران متعدد و با مشکلات پیچیده‌تر پوست و مو دیدم که ترجیح دادم درمان را رها کنم. چند سال بعد به پیشنهاد یکی از دوستانم، سراغ پزشکی در شهر رشت رفتم که اگرچه تجویز داروی این دکتر روی موهایم مؤثر بود، اما با مصرف آن دچار اضافه‌وزن و مشکلات گوارشی دیگری شدم چون داروی کورتن تجویز کرده بود. به همین دلیل درمان را رها کردم». «شیدا» به دلیل طاسی سر، چالش‌های بی‌شماری را پشت سر گذاشته است. با آنکه گاهی از کنایه خانواده همسرش رنجیده‌خاطر می‌شود اما همسرش او را در هر شرایط حمایت کرده است: «خانواده همسرم به‌طور آشکار یا غیرمستقیم می‌گفتند که پسرشان من را برای چشم و ابرو و موهایم انتخاب کرده است یا می‌گویند که زیبایی زن به موهای سرش است. سعی می‌کنم حرف‌ها و کنایه‌های اطرافیان را نشنیده بگیرم تا کمتر اذیت شوم. از طرف دیگر به نگاه‌های خیره دیگران هم حق می‌دهم چون ظاهر این بیماری برای کمتر کسی شناخته‌شده است».

۱۳ سال مبارزه با آلوپسی و امید به معجزه

«باران»، ۲۸ساله و ساکن کرمانشاه، از زمان ورود به کلاس دهم، با شروع ریزش مو و ابروهای خود مواجه شد. او به «شرق» می‌گوید: «وقتی تازه وارد کلاس دهم شده بودم، یک تکه از ابرو و موی سرم ریخته بود. پزشک متخصص پوست و مو گفت که باید آمپولی داخل سرم بزنم شاید موها تا ماه بعد برگردند، اما به دلیل مشکلاتی که داشتیم، نتوانستم آمپول‌ها را تهیه و استفاده کنم. بیماری روز به روز شدیدتر می‌شد و استرس‌ها و ترس‌هایی که داشتم باعث می‌شد ریزش موها بیشتر شود». او برای ادامه درمان به یک دکتر پوست و مو در کرمانشاه مراجعه کرد. پزشک برای او داروهایی مانند ماینوکسیدین ۵ درصد تجویز کرد، اما متأسفانه وضعیتش بدتر شد و کل موهای سر، دست، پا و بدنش را از دست داد: «پزشکان به ما گفتند باید جلسات نوردرمانی را شروع کنم و بعد از آن شیمی‌درمانی آغاز خواهد شد. من فقط می‌خواستم بدانم اسم بیماری‌ام چیست». باران به تأثیر عاطفی بیماری بر خانواده‌اش اشاره می‌کند: «پدرم شبانه‌روز گریه می‌کرد و می‌گفت چه گناهی کرده‌ایم که بچه‌مان باید این رنج را بکشد». او ۱۳ سال درگیر این بیماری بود و در این مسیر پر از درد و رنج، با یکی از دوستانش صحبت کرد و برای پوشاندن کم‌پشتی موهایش کلاه‌گیس، ابرو و مژه مصنوعی خرید: «همیشه به خودم می‌گفتم خدا حتما قدرتی در من دیده که این بیماری را به من داده است. می‌توانست بیماری‌های دیگری را به من بدهد، پس من می‌توانم صبر کنم. همیشه فکر می‌کردم که من یکی از قوی‌ترین موجودات و یکی از بهترین آفریده‌های خدا هستم و با این فکر کنار آمدم».

بازگشت امید با درمان در بیمارستان رازی

او ادامه می‌دهد: «کلاه‌گیس گرفتم، ابرو خریدم و زمستان بود که می‌خواستم دنبال مژه بروم. دوست مژه‌کاری داشتم. همه فکر می‌کردند سرطان دارم و در حال مرگم. با ترحم به من نگاه می‌کردند. هرکسی از سمت خودش دارویی تجویز می‌کرد که بیشتر بد بود تا خوب». او می‌گوید: «در ادامه با گروهی در فضای مجازی آشنا شدم که همه مثل خودم درگیر این بیماری بودند، این گروه باعث شد با بیمارستان پوست و موی رازی تهران آشنا شوم. پارسال، ۱۵ فروردین، به تهران آمدم و بیماری‌ام آنجا ثبت شد. پرونده تشکیل دادم و درمان شروع شد. داروها را مصرف کردم و بعد از یک سال و چند ماه، موهایم به‌طور کامل برگشت. خوشحالم که جواب ۱۲، ۱۳ سال صبر و تلاش را گرفتم. حس می‌کنم برای من یک معجزه رخ داده است».

خرید قسطی کلاه‌گیس

بسیاری از این بیماران برای جبران موهای ازدست‌رفته به کلاه‌گیس پناه می‌برند؛ اما مسئله اینجاست که قیمت بالای کلاه‌گیس‌های طبیعی در ایران، یکی از مشکلات جدی مبتلایان به آلوپسی، به‌ویژه زنان و دختران جوان است. در شرایطی که یک کلاه‌گیس با موی طبیعی ممکن است چندین میلیون تومان قیمت داشته باشد، بسیاری از خانواده‌ها از عهده تهیه آن برنمی‌آیند. بیمه‌ها نیز حمایتی نمی‌کنند و نظام درمانی در این زمینه خلأ بزرگی دارد. کلاه‌گیس برای این بیماران صرفا جنبه زیبایی ندارد، بلکه بخشی از هویت، امنیت روانی و بازگشت به اجتماع است. بسیاری از بیماران مبتلا به آلوپسی به دنبال خرید قسطی کلاه‌گیس هستند که بازپرداخت آنها هم بسیار بالاست. کلاه‌گیس‌های غیرطبیعی موجود در بازار نیز بسیار سنگین و بی‌کیفیت هستند که البته بسیاری به خریداری همین کلاه‌گیس‌ها تن می‌دهند.

تجربه‌ای از آلوپسی؛ همراهی و جست‌وجوی صلح درونی

«فایزه دانش‌پژوه»، فعال اجتماعی که مبتلا به بیماری آلوپسی است، درباره مسیر خود و تجربیاتش در مواجهه با این بیماری به «شرق» توضیح می‌دهد. او در همین زمینه گروهی تشکیل داده است: «در این گروه، افرادی که درگیر این بیماری هستند، تجربیات و روش‌های درمانی‌شان را به اشتراک می‌گذارند. مثلا یکی از بچه‌ها ممکن است دنبال دارویی خاص باشد یا روشی را امتحان کند و دیگران از این تجربیات بهره‌مند می‌شوند و در گروه به هم وصل می‌شوند». فایزه که نویسنده کتابی با عنوان «آلوپسیا» است، درباره تجربه شخصی‌اش می‌گوید: «ترجیح می‌دهم فقط از تجربه خودم صحبت کنم و توصیه می‌کنم اگر کسی بخواهد دنبال درمان‌های دارویی یا جسمی برود، خیلی مراقب باشد. مثلا مصرف کورتن می‌تواند آسیب‌های جدی به بدن وارد کند و عوارض زیادی دارد. باید حواسشان باشد که این مسیر می‌تواند دردسرهای جسمی زیادی به همراه داشته باشد. با توجه به تجربیاتی که دارم، بهتر است کسانی که تازه با آلوپسی مواجه شده‌اند، هم‌زمان با مراجعه به پزشک یا دنبال‌کردن درمان‌های جسمی، به سلامت روانی خود هم توجه کنند و سراغ روان‌کاو یا تراپیست بروند. از نظر من، توانمندسازی روحی و روانی بسیار مهم‌تر است و اولویت دارد». او درباره وضعیت اطلاع‌رسانی در رسانه‌ها درباره آلوپسی می‌گوید: «در رسانه‌ها اطلاع‌رسانی خاصی درباره این بیماری نشده است. شاید هم کم‌کاری خودمان بوده است. افرادی که بهبود یافته‌اند، معمولا انرژی و حوصله کافی ندارند تا برای دیگران قدم بردارند و اطلاع‌رسانی کنند».

خبرهای روز

خطر شرایط «بی‌پرستاری»

ایسنا: نایب‌رئیس دوم شورای عالی سازمان نظام پرستاری با تأکید بر لزوم تغییر در تخصیص سهمیه‌های استخدامی آزمون شهریورماه وزارت بهداشت گفت: «اگر سالانه ۱۵ هزار پرستار جذب کنیم، می‌توان شرایط را مدیریت کرده و مانع از بروز بحران شویم». یوسف رحیمی، درباره نسبت پرستار به ازای هر تخت بیمارستانی گفت: «شاخصی که برای نسبت پرستار حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای (کمک‌پرستار) به ازای هر تخت بیمارستانی در نظر گرفته شده، ۲.۵ است و نسبت پرستار حرفه‌ای می‌بایست ۱.۸ به ازای هر تخت باشد. این در حالی است که در حال حاضر، نسبت پرستار به ازای هر تخت بیمارستانی در کشور ما ۰.۹ است و به نظر می‌رسد که این رقم کاهش هم یافته است. بررسی آمار و ارقام شاخص نسبت پرستار به تخت بیانگر این است که اگر نسبت پرستار به تخت ۰.۹ باشد، به منظور تحقق شاخص ۱.۸ می‌بایست پرستار تازه‌نفس به تعداد پرستاران شاغل کنونی جذب کنیم». او با بیان اینکه شاخص‌های متعددی برای نسبت پرستار به تخت در سطح جهانی در نظر گفته شده، افزود: «شاخص مشترک و یکسانی در همه کشورها وجود ندارد، مثلا برخی کشورها عدد چهار را برای نسبت پرستار به ازای هر تخت بیمارستانی در نظر گرفته‌اند. همچنین کشور ترکیه که در منطقه خاورمیانه قرار دارد، عدد دو را برای نسبت پرستار به ازای هر تخت بیمارستانی تعریف کرده است». براساس اعلام رحیمی، دو مشکل «نگهداشت نیروی انسانی» و «جذب نیرو» در حوزه پرستاری وجود داد؛ این احتمال وجود دارد که نیروی داوطلب استخدام در تهران وجود نداشته باشد. حقوق یک پرستار حدود ۱۶ تا ۱۷ میلیون تومان است و دریافتی او با مزایا به حدود ۲۳ میلیون تومان می‌رسد که به‌هیچ‌وجه پاسخ‌گوی مخارج زندگی در تهران نیست.

توله‌خرس گمشده ناپدید شده

ایلنا: معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط زیست گفت: «با وجود تلاش‌های گسترده طی ۱۵ شبانه‌روز ازجمله تله‌گذاری، استفاده از پهپاد و روش‌های دیگر، متأسفانه اثری از توله‌خرس گمشده یافت نشد». حمید ظهرابی در نشست خبری در پاسخ به سؤالی درباره سرنوشت توله‌خرس گمشده در پردیسان گفت: «این توله‌خرس موفق شده بود از فنس‌ها خارج شود. با وجود تلاش‌های گسترده طی ۱۵ شبانه‌روز ازجمله تله‌گذاری، استفاده از پهپاد و روش‌های دیگر، متأسفانه اثری از آن یافت نشد». ظهرابی با ابراز نگرانی درباره سرنوشت این توله‌خرس افزود: «احتمال هرگونه سرنوشت، ازجمله سرقت این حیوان، وجود دارد و موضوع در حال بررسی است».

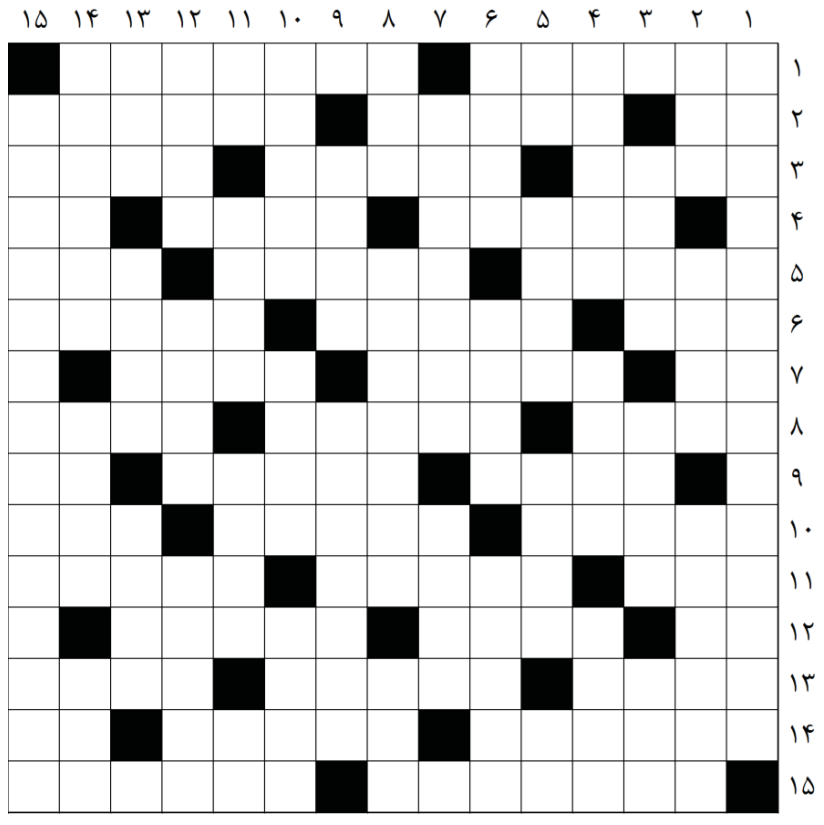
جدول ۵۱۱۵ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- یار دلیله- مهم‌ترین بستر تربیت انسان است ۲- گیره سر دخترانه- ضربه‌ای در والیبال- هر نوع بیماری دردناک مفصلی ۳- آتش‌گیره- استهزا- فرمان کشتی ۴- رفت‌وآمد زیاد- عشوه‌گر- دست شکسته! ۵- گردهمایی- زیباترین پل تاریخی ایران- واحد پول تایلند ۶- همان دختر است- نظم- خوراکی در ظرف کاملا دربسته و بدون هوا ۷- رطوبت- فاقد بسته‌بندی- قهوه‌ای مایل به سبز ۸- صفت بهشت- لخت و برهنه- پاسبان قدیم ۹- پیاله‌گردان- بر زبان آوردن شهادتین هنگام دفن مرده- سازی کوبه‌ای ۱۰- شفاهی- جانور کیسه‌دار درختی استرالیا- دفعه و مرتبه ۱۱- سگ بیمار- بردگی- امتداد ۱۲- نیمی از دنیا- ساز موسیقی مذهبی بوشهر- زن سرخ‌رو ۱۳- مجموعه‌شعری سروده فروغ فرخزاد- بانوی فرانسوی- هنرمند دوربین به دست ۱۴- شهر زیتون- علاج‌کردن- چهره ۱۵- نفاق- خوردن غذای اندک برای رفع گرسنگی

عمودی:

۱- از اجرام آسمانی کوچک که به دور خورشید می‌چرخد ۲- نوعی آچار- قارچ ذره‌بینی در خمیر ترش- ممیزی ۳- حواله- سمت چپ- دستی ۴- اهل ساری- خرامنده- حاجت ۵- شبکه جهانی اطلاعات که از طریق اینترنت قابل دستیابی است- حیوان صحرانورد- خیزش- صدمه ۶- نوعی کارد نوک‌تیز- قطعی برای کتاب- مدفن امام حسن عسکری(ع) ۷- معادل فارسی معتاد- ویرگول ۸- از حیوانات قطبی- بازاریاب- نوعی پخت برنج ۹- کسی را طرف صحبت قراردادن- روزنامه چاپ امارات ۱۰- از مرکبات- آتشدان- مرگ ۱۱- طرف- تأیید خارجی- کمک- صوت شگفتی ۱۲- سومین فرمانروای خوارزمشاهی- به نقش تزیینی حاشیه صفحات کتاب گفته می‌شود- ترساندن ۱۳- شعور- لشکر مخلص خداست- بخش انتهایی پرچم گل ۱۴- پشتیبان- ابزار و وسایل- گندم آسیاب‌شده ۱۵- فیلمی به کارگردانی کارل رایس و بازی مریل استریپ

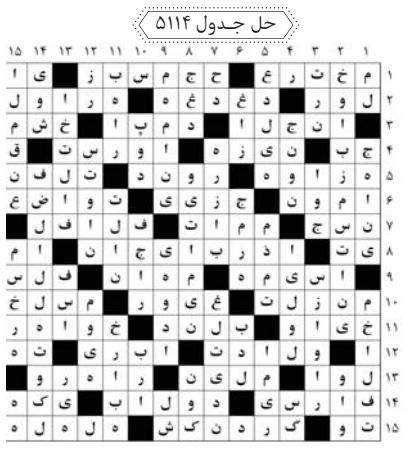


حل سودوکو ۴۱۱۰

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

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

حل جدول ۵۱۱۴



سودوکو سخت ۴۱۱۱

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.

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

سودوکو ساده ۴۱۱۱

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.

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