گزارش خبری

تمرینی برای کاهش استرس

ایسنا: متخصصان سلامت روان روشی کاربردی را پیشنهاد می‌کنند که با انجام آن می‌توانید بهترین دوست خودتان باشید، حتی به مدت ۲۰ ثانیه در روزهای سخت و دشوار.

«الی ساسمن»، یکی از طرفداران تمرینات مراقبه (ذهن‌آگاهی) روزی تصمیم گرفت برای تمرینات بیشتر به سراسر جهان سفر کند. او یک ماه را در «پالم ویلج» در جنوب فرانسه گذراند. این مرکز تحت مدیریت مربیان بودایی است و بر هنر زندگی آگاهانه تمرکز دارد. ساسمن با توجه به سابقه آموزه‌هایش انتظار داشت مراقبه چندساعته داشته باشد، اما با کمال ناباوری متوجه شد که مراقبه‌های ۳۰دقیقه‌ای این مرکز از انتظار او بسیار کمتر است. یکی از این مربیان در گفت‌وگو با ساسمن به او توصیه کرد: به جای سه ساعت مراقبه، سه نفس کافی است تا با لحظه حال (که از دستاوردهای ذهن‌آگاهی و رسیدن به آرامش روان است) همگام شویم. ساسمن به سی‌ان‌ان می‌گوید: این حرف مربی بودایی، من را شگفت‌زده کرد. اگر همین سه نفس یا ۲۰ ثانیه برای ایجاد تغییر در زندگی کافی باشد، چه؟

ساسمن که درحال‌حاضر دانشجوی دکترای روان‌شناسی در دانشگاه برکلی کالیفرنیاست، در ماه آوریل مطالعه‌ای را در مجله «پژوهش رفتاری و درمانگری» (Behaviour Research and Therapy) منتشر کرد. او می‌خواست بداند آیا با لمس یا نوازش محبت‌آمیز خودمان می‌توانیم به اثرات سلامت روانی مشابه مراقبه برسیم یا خیر.

او به این نتیجه رسید که تکنیک «لمس (یا نوازش) محبت‌آمیز خود» به مدت ۲۰ ثانیه به اندازه درخور توجهی استرس را کاهش می‌دهد و باعث افزایش شفقت با خود و همچنین تقویت سلامت روان می‌شود. به باور او در این جهان که از محبت محروم مانده است، می‌توانیم همان عشق و مهری را که به خانواده و نزدیکان خود می‌دهیم، نثار خودمان هم بکنیم؛ آن‌هم با قدرتی که در سرانگشتان‌مان پنهان است. این مطالعه ساسمن پس از پژوهش محقق آلمانی در سال ۲۰۲۱ انجام شد که نشان داده بود ۲۰ ثانیه لمس محبت‌آمیز، پس از یک فعالیت استرس‌زا، سطح هورمون کورتیزول را کاهش می‌دهد.

لمس‌های کوتاه روزانه سلامت روان افراد را افزایش می‌دهد

در این مطالعه از دانشجویان کالج که اغلب با کارهای دانشکده و فعالیت‌های فوق‌برنامه مشغول‌اند، پرسیدند که درحال‌حاضر چه احساسی درباره خودشان دارند؟ سپس به شکل تصادفی از شرکت‌کنندگان خواستند که ویدئویی درباره نحوه لمس محبت‌آمیز خود یا «ضربه انگشتان» تماشا کنند. گروه کنترل برای انجام ضربه انگشتان، دو انگشت شست و اشاره را برای لمس به هم نزدیک می‌کردند. پس از یک ماه انجام‌دادن یکی از دو تمرین، هر یک به مدت ۲۰ ثانیه در روز، از دانشجویان خواستند تا به سلامت عاطفی‌شان نمره بدهند. دانشجویان کالج پس از اولین جلسه ۲۰ثانیه‌ای لمس محبت‌آمیز خود بلافاصله تغییرات مثبتی را مشاهده کردند و پس از یک ماه تمرین ۲۰ثانیه‌ای لمس محبت‌آمیز خود با خود مهربان‌تر بودند و از گروه تمرین با ضربه انگشتان اضطراب و استرس کمتری داشتند. پس از مشاهده نتایج، ساسمن به این نکته پی برد که لمس محبت‌آمیز خود تا چه حد می‌تواند مفید باشد و به تقویت خلق‌وخو و سلامت روان کمک کند.

نحوه تمرین لمس محبت‌آمیز خود

به گزارش ایندیپندنت، ساسمن می‌گوید یکی از مزایای لمس محبت‌آمیز خود این است که می‌توانید آن را هر جایی، در خانه و حتی در قطار شلوغ، انجام دهید. برای این کار اول از همه چشمان‌تان را ببندید، به اشتباهی که به‌تازگی مرتکب شده‌اید و باعث شده احساس شکست یا بی‌لیاقتی کنید، فکر کنید. با به یاد آوردن این لحظات متوجه تغییراتی در بدن‌تان می‌شوید.

سپس قسمتی از بدن‌تان را که برایتان ممکن است، لمس کنید. شرکت‌کنندگان این مطالعه، یک دست را روی قلب و دست دیگر را روی شکم‌شان گذاشتند. اما در صورت راحت‌بودن می‌توانید از هر نوع لمس دیگری استفاده کنید: مانند نوازش پشت گردن یا ماساژ کف دست یا نوازش بالای بازوها، گویی که خودتان را در آغوش می‌گیرید. ساسمن توصیه می‌کند که روی احساس و گرمای لمس‌کردن متمرکز باشید. حالا از خودتان بپرسید چگونه می‌توانم در این لحظه برای خودم دوست خوبی باشم؟ با این سؤال بر بخشش و پذیرش عیب‌های خودتان متمرکز شوید، سپس بعد از ۲۰ ثانیه چشمان‌تان را باز کنید. شما می‌توانید این کار را به هر میزانی که نیاز دارید، انجام دهید. ساسمن توصیه می‌کند که این کار را مانند مسواک‌زدن دندان‌ها در شبانه‌روز انجام دهید و به بخشی از عادت روزانه تبدیل کنید. او می‌گوید این کار به معنی این نیست که زندگی بر وفق مراد است و همه چیز عالی است، درواقع راهی است که نشان می‌دهد می‌توانید بهترین دوست خودتان باشید، حتی به مدت ۲۰ ثانیه در روزهای سخت و دشوار.

مترو یا تونل وحشت؟

نورا حسینی: هفته گذشته تصویری از بازبودن درِ یکی از قطارهای متروی تهران حین حرکت در شبکه‌های اجتماعی منتشر شد؛ تصویری که موجب نگرانی شهروندان و مسافران مترو شد. پس از انتشار این تصاویر، باز هم عکس‌ها و فیلم‌های دیگری از بازماندن درهای واگن‌های مترو منتشر شد؛ هرچند زمان و مکان این حوادث در این فیلم‌ها مشخص نبود، اما این فیلم‌ها نشان می‌داد وضعیت فرسودگی واگن‌های مترو بحرانی است. کانال «شهر ما» این حادثه را این‌گونه روایت کرده: «ناایمنی درِ متروی تهران از همه مرزها عبور کرده است؛ به‌طوری که مسافران متروی تهران امروز شاهد حرکت قطار با دو درِ باز و بدون حتی کوچک‌ترین حائل و محافظی بودند. در این اتفاق که حدود ساعت شش غروب در خط ۶ متروی تهران رخ داد، دو عدد از درهای مترو در ایستگاه شهرزیبا بسته نشد، بااین‌حال قطار به سمت غرب به حرکت خود ادامه داد، بدون آنکه حتی مانند حادثه هفته گذشته، یک تکه برزنت در محل درهای باز نصب شود. این در حالی است که راهبر قطار که تنها بود و کمک‌راهبر هم نداشت، با بلندگو از مسافران درخواست می‌کرد مراقب باشند که کسی از درهای کاملا باز قطار به بیرون نیفتد! این قطار با همین شرایط به سمت غرب حرکت کرد و بدون توقف در ایستگاه‌های شهران و شهدای کن، به سمت ایستگاه آخر خط (کوهسار) رفت و نهایتا در آنجا متوقف شد تا همه مسافران خود را یک‌جا پیاده کند».

مترو در اولین واکنش به این حادثه به نقل از امیر احمدی، مدیر ایمنی شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه، توضیح داد: به لحاظ فنی حرکت قطار با درِ باز امکان‌پذیر نیست، اما در شرایط غیرعادی مانند نقص فنی، ازدحام جمعیت یا گیرکردن یک شیء خارجی که مانع بسته‌شدن درها می‌شود، دو راهکار وجود دارد: یا باید قطار را از مسافران تخلیه کنیم یا آن را با رعایت اصول ایمنی و تا انتهای مسیر هدایت کنیم.

او افزود: با توجه به معدودبودن این موارد در سال، کاورهای ایمنی تهیه شده که مطابق دستورالعمل‌های ایمنی در مواقع لازم نصب می‌شود. همچنین در این شرایط با حضور همکاران و رعایت سرعت مجاز، حرکت قطار بدون نیاز به تخلیه مسافران انجام می‌شود. در حادثه‌ای که در یکی از قطارهای خط ۳ متروی تهران در ایستگاه تئاترشهر رخ داد، به دلیل نقص فنی، قطار با درِ باز به حرکت ادامه داد. بر اساس دستورالعمل‌های ایمنی، اگر امکان بسته‌شدن درها وجود نداشته باشد، یک «حائل ایمنی» نصب می‌شود و قطار تحت نظارت مرکز کنترل و فرمان تا ایستگاه پایانی هدایت می‌شود. درصورتی‌که مشکل فنی جدی باشد و برطرف نشود، پس از تخلیه مسافران در ایستگاه پایانی، قطار از خط خارج و برای تعمیر به محوطه تعمیرگاهی منتقل خواهد شد. محسن هرمزی، معاون حمل‌ونقل و ترافیک شهردار تهران نیز به این حادثه واکنش نشان داد و گفت: حرکت قطارهای مترو با درِ باز به لحاظ فنی امکان‌پذیر نیست، اما در زمانی که نقص فنی برای سیستم درِ قطارهای مترو پیش می‌آید، اقدام اول این است که باید مسافران کاملا تخلیه شوند که این اقدام در زمان شلوغی غیرممکن است. اقدام دوم که مطابق با اصول ایمنی جهانی است، قراردادن کاور و نوارهای مطابق با اصول ایمنی در مقابل مسافران است و تا آخر مسیر، این نوارها وجود دارد تا مشکل برطرف شود.

این در حالی است که کارکنان قدیمی مترو معتقدند توجیه مدیران مترو برخلاف دستورالعملی است که درباره ایمنی قطارها ابلاغ شده و بر اساس آن قطار معیوب باید از چرخه خدمات‌رسانی خارج شود.

علی‌اصغر قائمی، عضو کمیسیون عمران و حمل‌ونقل شورای شهر تهران، در واکنش به درهای باز مترو درحالی‌که واگن پر از مسافر است، به «شرق» می‌گوید: این اتفاق جای تأسف دارد. درهای این قطار در نقطه‌ای باز شده که پس از مسافرگیری دیگر بسته نشده و درهای مترو در ایستگاه‌ها باز می‌شود. بنابراین بر اساس استانداردها باید قطار را خاموش و مسافران را تخلیه کرده و قطار ریست شده تا درها بسته و مجددا مسافرگیری شود و به مسیر ادامه دهند.

او ادامه می‌دهد: درهای مترو در ایستگاه باز مانده، نه اینکه در میانه راه یا وسط تونل باز شده باشد؛ بنابراین بی‌توجهی است. قرار است کمیسیون عمران و حمل‌ونقل دراین‌باره جلسه‌ای برگزار کند تا شرکت بهره‌برداری مترو گزارشی ارائه دهد و پیش‌داوری نکنیم، اما قاعده کار همین است.

این عضو شورای شهر تهران درباره بودجه اورهال واگن‌های مترو هم توضیح می‌دهد: درحالی‌که شش ماه از سال گذشته است، بررسی‌ها نشان می‌دهد زیر ۲۰ درصد تحقق داشته و مترو نتوانسته اورهال دقیق و درستی داشته باشد و شاهد این اتفاقات هستیم.

اما شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه درباره حرکت قطارهای خط ۶ با درهای باز، توضیحات عجیبی می‌دهد. یکی از مدیران شرکت بهره‌برداری به «شرق» می‌گوید به دلیل اینکه خرابی در ساعت پیک مسافر رخ داده، اگر قطار تخلیه می‌شد خدمات‌رسانی با مشکل روبه‌رو می‌شد.

این پرسش مطرح است که در ساعات پیک مسافر که واگن‌ها در حال انفجار است و به قول یک عضو قدیمی شورای سوم، مردم در واگن‌ها له می‌شوند، اگر حادثه‌ای تلخ رخ می‌داد چه کسی پاسخ‌گو بود؟ جان مسافران از تأخیر در خدمات‌رسانی مهم‌تر است؟

حرکت مترو بدون در، نقض آشکار استانداردهای ایمنی و تهدیدی جدی برای جان و سلامت مسافران است. مطابق با استاندارد ملی الزامات ایمنی مترو، وجود نقص فنی که ایمنی سرنشینان را به خطر بیندازد، خلاف این استانداردها تلقی می‌شود. طبق ماده هشت قانون حمایت از سامانه‌های حمل‌ونقل ریلی شهری و حومه، وزارت کشور مسئول تدوین و نظارت بر اجرای اصول ایمنی در ساخت و بهره‌برداری از متروهاست و شهرداری‌ها به عنوان بهره‌برداران اصلی، مسئولیت مستقیم تأمین ایمنی مسافران را بر عهده دارند.

مجید رستمی، قائم‌مقام عملیات شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه، در واکنش به انتشار فیلمی از حرکت قطار خط ۶ مترو با درهای باز می‌گوید: به دلیل نقص فنی در درهای واگن‌های پنج و شش و برای جلوگیری از تأخیر طولانی در خدمات‌رسانی، قطار با رعایت سرعت مطمئنه و هماهنگی مرکز فرمان به مسیر خود ادامه داده است.

او با اشاره به جزئیات این اتفاق توضیح می‌دهد: در روز هفتم مهر ۱۴۰۳، قطار شماره ۱۳۷ که در ساعت ۱۷ از ایستگاه شهدای دولت‌آباد اعزام شده بود، پس از رسیدن به ایستگاه میدان هفتم تیر به دلیل ازدحام بسیار زیاد مسافری، دچار نقص فنی در درهای واگن‌های پنج و شش شد و درهای این دو واگن با وجود تلاش‌های مکرر راهبر قطار بسته نشدند. او با بیان اینکه معمولا در چنین مواقعی از کاورهای حفاظتی برای ایزوله‌کردن درهای معیوب استفاده می‌شود، می‌گوید: از آنجا که فقط یک کاور حفاظتی در هر قطار پیش‌بینی شده و در این مورد بیش از یک در دچار مشکل شده بود، امکان استفاده از این روش وجود نداشت. به گفته رستمی، این اتفاق در ساعت پیک مسافری رخ داده بود و با توجه به کمبود قطار در خط ۶، اگر تخلیه مسافران انجام می‌شد، تأخیر زیادی در جریان خدمات‌رسانی این خط ایجاد می‌شد. به همین دلیل راهبر قطار با هماهنگی مرکز فرمان، مدار حفاظتی درها را غیرفعال و اقدام به بستن سایر درها کرد تا قطار بتواند خط را آزاد و به مسیر خود ادامه دهد. رستمی با تأکید بر اهمیت حفظ جریان خدمات‌رسانی در کنار اطمینان از ایمنی مسافران افزود: تصمیم گرفته شد تا قطار با سرعت مطمئنه حرکت کند تا به مکانی برسد که امکان تعمیر درها وجود داشته باشد.

قائم‌مقام عملیات شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه از عملکرد تیم راهبری این قطار که با قبول مسئولیت و دقت بسیار باعث شدند مسافران مدت طولانی معطل نمانند، تقدیر می‌کند و می‌گوید: هنگام حرکت این قطار با درهای باز، راهبر کمکی به جلوی درهای واگن پنج رفت تا بر امنیت مسافران نظارت کند. راهبر اصلی نیز از طریق سیستم صوتی چندین بار به مسافران نزدیک به درهای واگن شش که تراکم مسافری کمتری داشت، تذکر داد تا از مقابل درها دور شوند. پس از اطمینان از فاصله مسافران، قطار بدون توقف در ایستگاه‌های میانی به مسیر خود ادامه داد و در ایستگاه شهید آرمان علی‌وردی متوقف و برای تعمیر آن اقدام شد. شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه متعهد به ارائه خدمات ایمن و سریع است و بررسی‌های بیشتر برای جلوگیری از وقوع چنین حوادثی در آینده ادامه خواهد داشت.

در سه سال گذشته شورای شهر تهران بارها نسبت به وضعیت واگن‌های خراب مترو هشدار داده‌اند و درخواست بازسازی واگن‌ها را داشته‌اند، اما به نظر می‌آید مدیران شهری چندان توجهی به نوسازی و بازسازی این ناوگان خسته ندارند.

عکس: کانال خبری اتحادیه راهبران مترو تهران

خبر

وضعیت تأمین واکسن آنفلوانزا

رئیس سازمان غذا و دارو درباره وضعیت تأمین واکسن آنفلوانزای ایرانی و وارداتی و همچنین گروه‌های پرخطر در اولویت دریافت این واکسن توضیح داد.

سیدحیدر محمدی در گفت‌وگو با ایسنا در توضیح اقدامات انجام‌شده برای تأمین و توزیع واکسن آنفلوانزا هم‌زمان با فصل سرد سال گفت: امسال مجموعا مجوز واردات دومیلیون‌و ۱۰۰ هزار دُز واکسن چهارظرفیتی آنفلوانزا را داده‌ایم که بیش از یک‌میلیون‌و ۸۰۰ هزار دُز آن در داروخانه‌های سراسر کشور در دسترس مردم است و می‌توانند جهت تأمین اقدام کنند. وی همچنین گفت: طبق رصدی که انجام داده‌ایم، واکسن هم در داروخانه‌ها و هم در شرکت‌های پخش برای فروش به داروخانه موجود است. رئیس سازمان غذا و دارو درباره واکسن ایرانی آنفلوانزا نیز گفت: شرکت تولیدکننده داخلی هم تا این لحظه حدود ۱۹۵ هزار دُز واکسن جهت تزریق به گروه‌های پرخطر تحویل معاونت بهداشت داده است. همچنین حدود ۲۵۰ هزار دُز واکسن خارجی برای مصرف گروه‌های پرخطر به معاونت بهداشت تحویل داده شده است. وی گفت: قرار است حداقل ۲۰۰ هزار دُز دیگر از واکسن تولید داخل نیز برای توزیع در داروخانه‌ها در اختیار شرکت‌های پخش قرار گیرد و منتظریم که این تعداد را تولیدکننده داخلی تحویل دهد.

جست‌وجوی داروخانه‌های توزیع‌کننده در سامانه «تی‌تک»

رئیس سازمان غذا و دارو همچنین افزود: مردم می‌توانند جهت شناسایی داروخانه‌های توزیع‌کننده واکسن آنفلوانزا، از طریق سامانه تی‌تک به آدرس mobile.ttac.ir یا با نصب اپلیکیشن تی‌تک در قسمت داروهای کمبود، نزدیک‌ترین داروخانه محل جست‌وجو را انتخاب و واکسن را تهیه کنند. وی همچنین در ادامه صحبت‌هایش، بیماری آنفلوانزا را یک بیماری تنفسی حاد واگیردار با منشأ ویروس خواند و گفت: تزریق واکسن آنفلوانزا مؤثرترین راه پیشگیری از خطرات ناشی از این بیماری به‌ویژه برای گروه‌های پرخطر است. وی در عین حال، بر لزوم رعایت بهداشت فردی مانند پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه، شست‌وشوی صحیح دست‌ها به‌خصوص بعد از سرفه و عطسه، استراحت و ماندن در منزل تا زمان بهبودی و عدم حضور در اماکن و تجمعات تا بهبودی کامل تأکید کرد. رئیس سازمان غذا و دارو همچنین درباره گروه‌های دارای اولویت دریافت واکسن گفت: افراد بالای ۶۵ سال، کودکان شش ماه تا پنج سال، کادر بهداشت و درمان، افراد دارای بیماری زمینه‌ای مانند بیماران دیابتی، قلبی و عروقی، ریوی و کلیوی، بیماران مبتلا به نقص سیستم ایمنی، مبتلایان به سرطان و زنان باردار از اولویت‌های دریافت واکسن آنفلوانزا هستند.

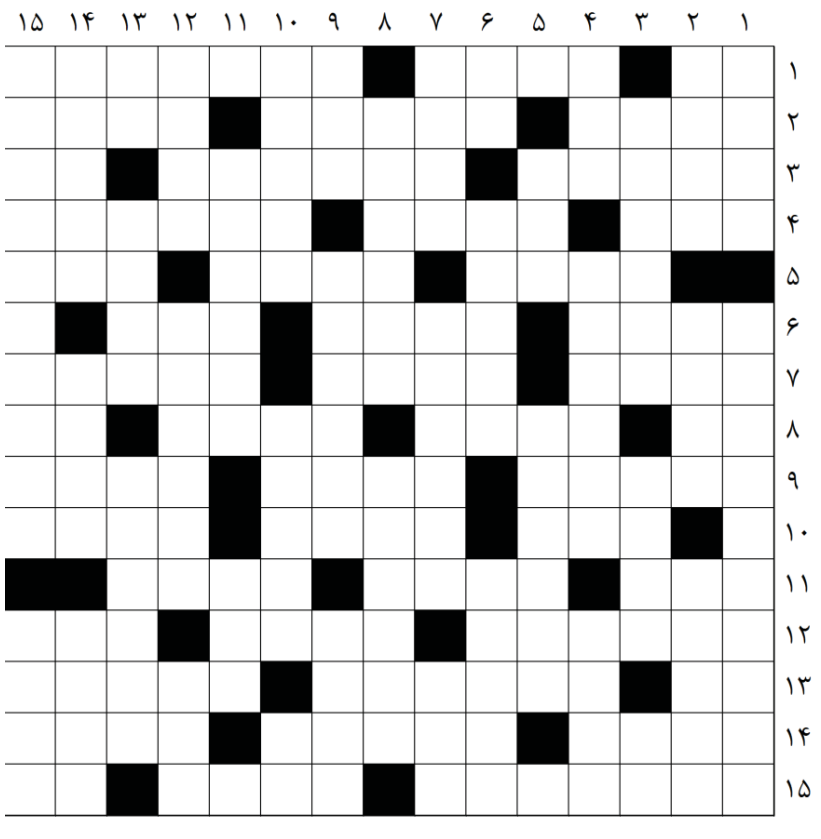
جدول ۴۸۷۷ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- پیش‌شماره تلفن- فراوانی- عموی پیامبر اکرم(ص) ۲- خواب کودکانه- یار ویس- نوعی اسباب‌بازی ۳- نمایش‌نامه فدریکو گارسیا لورکا- آشامیدن- نام آذری ۴- از ملزومات اداری- صدقه‌دادن- گاز جوشکاری ۵- اثر موسیقایی طولانی که مانند نمایش‌نامه از چند پرده تشکیل می‌شود- درآمد نامشروع با امکانات دولتی- زیور و زینت ۶- منزل- دارای فرهنگ خرافی- بی‌گناه ۷- کندزبان- استخوانی در پا- دستگاه قدیمی نمایش فیلم ۸- گرما- مجموعه‌شعری سروده فاضل نظری- کتاب قانون مغولان- سیخونک ۹- داستانی کوتاه نوشته ماکسیم گورکی- رعد- زشت ۱۰- پول کشورهای خارجی- برادری- سوره بنی‌اسرائیل ۱۱- از الفبای فارسی- تازه بالغ شده- وسیله رفت‌وروب ۱۲- جغد- اصل و نسب- نیتروژن ۱۳- حرف جر عربی- شاخه‌ای از ریاضیات- شجاعت ۱۴- روباه صحرای جنگ جهانی دوم- طردشده- از القاب حضرت علی(ع) ۱۵- غذایی ایتالیایی- ناگزیر، ناچار- حرف ربط

عمودی:

۱- گفتار- لقب عبدالرحمن جامی، شاعر نامدار قرن نهم ۲- برادر مادر- فرمانده گله گرگ‌ها- از درختان گرمسیری تناور ۳- ژله- پیشوای دین بودایی- نقشه انگلیسی ۴- نوعی تسهیلات بانکی- عریض و وسیع- بلندمرتبه ۵- داروی بی‌هوشی- بسیار دوست‌داشتنی ۶- طرف- از پهپادهای ساخت ایران- شغل وزیر ۷- هر بخش از مسابقه تکواندو- فیلم علمی-تخیلی ساخته جیمز کامرون- گل ته حوض ۸- داستانی به قلم اورهان پاموک، نویسنده اهل ترکیه- اولین ۹- زمین آماده کشت- از ورزش‌های رزمی- ترسو ۱۰- شالوده- امیدواری- همه چیز را جمع می‌بندد ۱۱- اظهار ادب و احترام و فروتنی نزد کسی- گندم آسیاب‌شده ۱۲- سرشت و نهاد- دورو- گور ۱۳- ضمیر سوم‌شخص- پسر معاویه- بی‌آبرویی ۱۴- شب‌های عربی- آسان- هویج ۱۵- داستانی به قلم توماس مان، نویسنده آلمانی- تاریک

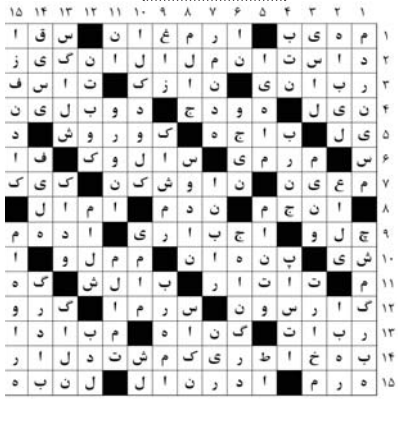


حل سودوکو ۳۸۷۲

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

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

حل جدول ۴۸۷۶



سودوکو سخت ۳۸۷۳

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.

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

سودوکو ساده ۳۸۷۳

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