

خبر

وضعیت دارورسانی به بیماران خاص در مناطق سیل‌زده

● ایسنا: کارشناس هموفیلی و تالاسمی اداره بیماران خاص وزارت بهداشت با اشاره به وضعیت رسیدگی به بیماران تالاسمی و هموفیلی در استان‌های سیل‌زده کشور گفت: کاملاً وضعیت بیماران خاص در استان‌های سیل‌زده را رصد می‌کنیم.

دکتر راضیه حنطوش‌زاده بیان کرد: وزارت بهداشت در هر نوروزی در فروردین ماه برای تمام دانشگاه‌ها ۲۰ درصد افزایش سهمیه دارو و فاکتور برای بیماران تالاسمی و هموفیلی ارسال می‌کند و میزان این داروها و فاکتورها در مناطق مسافریذیر ۳۰ درصد افزایش می‌یابد.

او افزود: مناطق سیل‌زده‌ای که تاکنون با ما در تماس بودند شامل گلستان، لرستان، اهواز و دزفول اعلام کردند که دچار کمبود فاکتورهای انعقادی شده‌اند که ما بلافاصله فاکتورهای انعقادی را برای‌شان ارسال کردیم. از طرفی وزیر بهداشت به دانشگاه‌های علوم پزشکی دستور دادند که همه دانشگاه‌های علوم پزشکی باید برای پذیرش بیماران مناطق سیل‌زده و کمک به آنها همکاری کنند؛ بنابراین با معاونت‌های درمان مناطق سیل‌زده تماس گرفتیم و اعلام کردیم که علاوه بر فاکتورها و داروهایی که برای‌تان ارسال شده است، اگر نیازی به صورت اورژانسی یا موردی داشتید یا بیماری داشتید که باید بستری می‌شد، با ما تماس بگیرید که سریعاً ساماندهی کنیم.

حنطوش‌زاده با بیان اینکه بیماران هموفیلی خودشان تزریق هایشان را انجام می‌دهند، اظهار کرد: بیماران تالاسمی هم برای تزریق خون به مراکز خاص خود مراجعه می‌کنند و تاکنون در هیچ‌کسی از این بیماران موردی را نداشتیم که دچار کمبود داروی مورد نیازشان شوند.

او با بیان اینکه اگر مرکز تزریق خون بیماران تالاسمی در مناطق سیل‌زده دچار مشکل شده باشند، آنها به مراکز قطب مراجعه می‌کنند، گفت: البته اغلب مناطقی که دچار مشکل سیل شده‌اند، روستاها هستند، اما مراکز درمانی بیماران تالاسمی عمدتاً در شهرها هستند. از طرفی اگر مرکزی دچار مشکل شده باشد، به سرعت جایگزین آن اعلام می‌شود. به عنوان مثال در اهواز بیمارستان «سلامت» و «بقایی دو» باید تخلیه می‌شدند که خودشان بلافاصله بیمارستان‌های «گلستان» و «شفا» را به عنوان جایگزین معرفی کردند؛ بنابراین بیماران تالاسمی به مراکزی که در شهرها هستند یا مراکز جایگزین که در همه دانشگاه‌های مناطق سیل‌زده اعلام شده‌اند، مراجعه می‌کنند.

کارشناس مسئول بیماران هموفیلی و تالاسمی در وزارت بهداشت با بیان اینکه ما برآورد دقیقی از تعداد بیماران خاص در مناطق سیل‌زده در اختیار داریم، گفت: حتی به‌صورت منطقه‌ای هم آمار بیماران را داریم؛ برای مثال اعلام کردیم که در منطقه اق‌لا گلستان ۱۳ بیمار بوده که شناسایی شدند. بنابراین ما کاملاً وضعیت بیماران خاص در استان‌های سیل‌زده را رصد می‌کنیم. از طرفی بیماران هم از طریق اداره بیماران خاص معاونت‌های درمان دانشگاه‌های علوم پزشکی و شعب انجمن‌های حمایتی در شهرشان می‌توانند در موارد خاص یا اورژانس نیازهایشان را به اطلاع ما برسانند تا آنها را رفع کنیم.

شهزاد همتی: همه ما کم یا زیاد با چاقی درگیریم. یا چاق هستیم، یا از ترس چاق شدن زندگی را به خودمان زهر می‌کنیم. آدم‌های زیادی هستند که بیخ تا بیخ در مطب پزشکان زیبایی می‌نشینند تا از طریق بیکرتراشی و ساکشن و لیپولیز و بی‌اس‌کی کمی از وزنشان را پایین بیاورند و حالشان با خودشان بهتر شود. چاقی یکی از معضلات جامعه امروز است و مواجهه با آن گاهی اوقات شبیه مواجهه با افراد معلول است. در شرایطی که جامعه امروزی چاق‌ها را به سمت انزوا می‌برد، دختر جوانی که از چاق‌بودن نمی‌ترسد، در صفحه اینستاگرامش که حالا حدود ۴۵ هزار فالوئر دارد درباره چاقی می‌نویسد و به چاق‌ها می‌گوید نوع بدن شما شما را محکوم به انزوا نمی‌کند. سمانه الیادری که خودش یک پلاس‌سایز است، درباره زندگی خودش و چاقی در روزنامه «شرق» صحبت کرد. این گفت‌وگو درباره زندگی به شیوه یک زن مثبت‌اندیش و هشتک‌آمزه‌ای است که او خلق کرده؛ #پلاس‌ها_مشکی_نمی‌پوشند....

❖ کمی درباره خودت بگو، می‌خواهم ارتباطت را با اینفلوئنسرشدن کشف کنم....

متولد اردیبهشت ۶۷ لیسانس نرم‌افزار دارم، دوره‌ای MBA خواندم، دورادور روان‌شناسی کودک خواندم و مدت زیادی کارم مارکتینگ و بازاریابی بوده.

❖ از چه وقتی چاق بودی؟یعنی این چاقی ارثی است یا بر اثر خورد و خوراک نامناسب ایجاد شده؟ زمانی که به دنیا آمدم، چهار کیلو بودم و به نسبت چاق بودم که برای اطرافیان لذت‌بخش بود که یک بچه تپل را بغل کنند. چندی‌قبل به مادرم می‌گفتم عده‌ای در کودکی لاغر بوده و بعد چاق شده‌اند و حداقل در بچگی تجربه لاغریبودن داشته‌اند. من هیچ‌وقت تجربه استخوانی و لاغر بودن را نداشتم. اطرافم دوستانی هستند که خیلی از من قاتر هستند اما در عکس‌های دوران کودکی‌شان استخوانی و لاغر هستند. اما یادم هست من در کودکی با مادرم هر جا می‌رفتم که لباس بخرم، هیچ جا به سایز من لباس هیچکانه پیدا نمی‌شد، با اینکه تنها پنج، شش ساله بودم. از کودکی این معضل با من بود تا زمانی که بزرگ‌تر شدم و فشار پدرم روی من زیاد شد...

❖ چه فشاری؟

می‌گفت باید لاغر شوم، بنا بر دلایلی که در ذهن خودش داشت. باز بزرگ‌تر که شدم، احساس کردم یک جای کار اشتباه است و باید لاغر شوم. شروع کردم کارها و رژیم‌های مختلف را امتحان کردم، هیچ‌وقت عمل جراحی برای لاغری انجام ن‌دادم. کارهایی کردم برای اینکه لاغر شوم، اما جراحی هرگز انتخابم نبود. مثلاً پیش پزشکی رفتم تا اینکه با امواج رادی بدن چربی‌ها را بشکنند. با این کار وزنم خیلی پایین‌تر آمد اما همیشه در لاغرت‌رین وزنم باز هم تپل بودم. کمترین وزنی که داشتم ۷۵ کیلو بوده که چاق نبودم اما لاغر هم نبودم. یک فرد توپر درشت بودم.

❖ خانواده‌تان هم چاق هستند؟

اصلاً. قدم به خانواده مادری‌ام رفته، خانواده پدری‌ام تا حدی مستعد چاقی هستند، حتی پدرم هم چاق نیست.

❖ هیچ‌وقت با بچه‌های فامیل مقایسه می‌شدی؟ اصلاً هیچ‌وقت چاقی اذیتت کرده؟

بله اذیت می‌شدم. یک دخترپچه سه، چهار ساله خیلی درگیر تفاوت ظاهرش با بچه‌های دیگر نیست چون در لحظه زندگی می‌کنند، با دوستانش بازی می‌کند، خیلی به این چیزها اهمیت نمی‌دهد اما به خاطر نظراتی که از دیگران می‌گیرد، همیشه این تفکر برایش به وجود می‌آید که یک چیز کامل نیست. یک چیز در وجود من هست که کامل نیست و نباید این‌طور باشد. چیزی دارم که نباید آن را داشته باشم.

❖ خیلی از ما تجربه پیدانکردن لباس مدنظر را داریم که برای دختران و پسران جوان در سن رشد بسیار آزاردهنده است؟ برای تو چطور؟ در ندادن نبود؟ از سمت خانواده چطور؟ تحت فشار نبودی؟

خیلی. اگر بخواهم بگویم، قطعاً پدرم به خاطر عشقی که به من داشته و نگرانی از سلامتی یا حتی آینده من، خیلی فشارها را در آن شرایط تحمل کرد، اما من متوجه نمی‌شدم و شاید مدل برخورد آن زمان خیلی مناسب نبود و باعث شد تأثیر خوبی در روحیه و وجود من نداشته باشد. هیچ خرده‌ای به پدرم نمی‌گیرم؛ در آن حد که می‌توانست، به من کمک کرد، اما آنچه اهمیت دارد و می‌خواهم درباره آن صحبت کنم و به‌زودی در صفحه‌ام این کار را خواهم کرد، درباره نحوه برخورد والدینی است که کودکان چاقی دارند. حتی مادران به من پیام می‌دهند که چیزهایی که از تو و کودکی‌ات می‌خوانیم، خیلی روی ما تأثیر می‌گذارد، مثلاً من پسری دارم که ۱۰ساله و چاق است و مدام یادآوری می‌کنم تو چاقی و نباید بخوری، یا دختری دارم که ۱۵ساله است و مدام گوشزد می‌کنم تو چاقی و باید لاغر شوی. از یک طرف پدر و مادرها اذیت می‌شوند، از طرف دیگر خیلی پیام از دخترهای ۱۵ تا ۲۰ساله می‌گیرم که چقدر به دلیل این قضیه حالشان بد است و از خودشان نفرت جای کار اشتباه است و باید لاغر شوم. شروع کردم کارها و رژیم‌های مختلف را امتحان کردم، هیچ‌وقت عمل جراحی برای لاغری انجام ن‌دادم. کارهایی کردم برای اینکه لاغر شوم، اما جراحی هرگز انتخابم نبود. مثلاً پیش پزشکی رفتم تا اینکه با امواج رادی بدن چربی‌ها را بشکنند. با این کار وزنم خیلی پایین‌تر آمد اما همیشه در لاغرت‌رین وزنم باز هم تپل بودم. کمترین وزنی که داشتم ۷۵ کیلو بوده که چاق نبودم اما لاغر هم نبودم. یک فرد توپر درشت بودم.

❖ خانواده‌تان هم چاق هستند؟ اصلاً. قدم به خانواده مادری‌ام رفته، خانواده پدری‌ام تا حدی مستعد چاقی هستند، حتی پدرم هم چاق نیست.❖ هیچ‌وقت با بچه‌های فامیل مقایسه می‌شدی؟ اصلاً هیچ‌وقت چاقی اذیتت کرده؟بله اذیت می‌شدم. یک دخترپچه سه، چهار ساله خیلی درگیر تفاوت ظاهرش با بچه‌های دیگر نیست چون در لحظه زندگی می‌کنند، با دوستانش بازی می‌کند، خیلی به این چیزها اهمیت نمی‌دهد اما به خاطر نظراتی که از دیگران می‌گیرد، همیشه این تفکر برایش به وجود می‌آید که یک چیز کامل نیست. یک چیز در وجود من هست که کامل نیست و نباید این‌طور باشد. چیزی دارم که نباید آن را داشته باشم.

❖ خیلی از ما تجربه پیدانکردن لباس مدنظر را داریم که برای دختران و پسران جوان در سن رشد بسیار آزاردهنده است؟ برای تو چطور؟ در ندادن نبود؟ از سمت خانواده چطور؟ تحت فشار نبودی؟❖ خانواده‌تان هم چاق هستند؟ اصلاً. قدم به خانواده مادری‌ام رفته، خانواده پدری‌ام تا حدی مستعد چاقی هستند، حتی پدرم هم چاق نیست.

❖ خیلی از ما تجربه پیدانکردن لباس مدنظر را داریم که برای دختران و پسران جوان در سن رشد بسیار آزاردهنده است؟ برای تو چطور؟ در ندادن نبود؟ از سمت خانواده چطور؟ تحت فشار نبودی؟

جامعه



عکس: سهند تاتی شرق

گفت‌وگو با اینفلوئنسری که درباره چاق‌ها می‌نویسد

پلاس‌ها مشکی نمی‌پوشند

اولین نفر در ایران هستم، قطعاً قبیل از من خیلی‌ها خواسته‌اند در این زمینه کار کنند، اما شاید رسانه‌ای مثل اینستاگرام نبوده که بتوانند نظراتشان را مطرح کنند. من هم که الان این مسیر را می‌روم، گاهی در ناخودکاهم به اینجا می‌رسم که اگر لاغر بودم، این شرایط بهتر پیش می‌رفت؛ یعنی من هم هنوز به نقطه صددرد رسیده‌ام، اما جایی به این نتیجه رسیدم که دیگر بس است؛ چقدر قرار است مورد ظلم واقع شوم؟ اول از همه از طرف خودم. چقدر قرار است خودم را بگویم؟ چقدر قرار است خودم را اذیت کنم؟ الان شرایط همین است. خیلی‌ها اوایل در قبال من و پیجم گارد داشتند که تو چاقی را ترویج می‌کنی و می‌گویی خوب است که چاق باشیم. حرف من این است که مگر قرار نیست در لحظه زندگی کنیم؟ همه ادیان و فلسفه‌ها می‌گویند در لحظه زندگی کن. من که در این لحظه زندگی می‌کنم، شرایط جسمی و بدنی‌ام این است، آیا حق زندگی‌کردن ندارم؟ حق ندارم خوشحال باشم؟ حق ندارم بخندم، برقصم، لباس‌های رنگی و زیبا بپوشم؟ دوستان خوب داشته باشیم و مثل یک فرد معمولی زندگی کنیم؟ همیشه باید پس از «دهم دغغه‌ای‌ای از کمبود داشته باشیم؟ شروع به مطالعه کردم که چرا جامعه به این سمت می‌رود و چه اتفاقی افتاده؟ متوجه شدم خیلی از مشکلات در ذهن ماست و چیزی نیست که واقعاً تصور می‌کنیم. ما تصور می‌کنیم این‌طور است، اما واقعاً این‌طور نیست.

❖ حالا چطور؟ متلک‌ها در خیابان اذیتت نمی‌کند؟ از وقتی دیدگاهم نسبت به خودم تغییر کرده، رفتار اطرافیان هم با من تغییر کرده. شاید حتی کسانی باشند که در خیابان به من بگویند «تنگ فیل‌کش منو بیار»، تپل یا بشکه. اما باور کنبد من نمی‌شوم. یادم نمی‌آید آخرین باری که این حرف را شنیده باشم تا‌زگی‌ها بوده باشند. حتی اطرافیانم زمانی که من هستم، دیگر در مورد رژیم و چاقی‌شان صحبت نمی‌کنند. وقتی دور هم هستیم حرفی برای زدن نداریم و مدام در این مورد حرف می‌زنیم که دو کیلو چاق شدم یا چهار کیلو لاغر شدم، خوش به حالت چقدر لاغر شدی، در وهله اول در مورد ظاهر هم صحبت می‌کنیم؛ الان نمی‌دانم به چه علت اما اطرافیانم حداقل در کنار من خیلی کمتر در مورد این‌ موضوع صحبت می‌کنند. نه اینکه صحبت نکنند اما انگار این فضا در اطرافم کمتر شده.

❖ برسیم به هشتگ هیجان‌انگیزی که اختراع کردی؛ پلاس‌ها مشکی نمی‌پوشند از کجا آمد؟ از کودکی در ذهن ما رفته بود که مشکی تو را لاغرتر نشان می‌دهد، این مدل لباس تو را کشیده‌تر و لاغرتر

نشان می‌دهد، یک جا گفتم بی خیال، چرا باید این‌طور باشد؟ چه کسی این را گفته؟ من مثلاً ۱۲۰ کیلو هستم و حقیقت است؛ نمی‌توانم با پوشیدن لباس مشکی ۶۰ کیلو دیده شوم، پس چرا باید لذت پوشیدن یک لباس رنگی را از خودم بگیرم؟ چرا در ذهن همه این است که اگر می‌خواهی لاغرتر به نظر بیایی رنگ تیره را استفاده کن. گاهی واقعاً رنگ مشکی و سرمه‌ای مورد علاقه یک نفر است. مثلاً مادر من رنگ تیره را واقعاً دوست دارد نه برای اینکه لاغرتر نشانانش دهد یا غمگین و افسرده است. این فرق می‌کند تا اینکه آدم‌ها به خاطر لاغرتر به‌نظررسیدن خودشان را از پوشیدن لباس‌های رنگی محروم می‌کنند؛ به نظرم بزرگ‌ترین ظلمی است که در حق خودشان می‌کنند، دنیا واقعاً زیباست. کائنات پر از رنگ است. هر رنگی جذابیت خودش را دارد، اینکه من خودم را در رنگ تیره حبس کنم که سایز ۴۸، سایز ۴۶ به نظر برسد؟ خب نمی‌خواهم این‌طور باشم.

به این فکر افتادم هشتگی درست کنم که به بقیه هم این موضوع را بگویم که احتیاجی نیست تو حتماً رنگ تیره بپوشی. می‌توانی حتی با پوشیدن رنگ‌های شاد و روشن‌تر لاغرتر به نظر بیایی. کلی سرچ کردم و دیدم چنین هشتگی نداریم، به ذهنم رسید خودم یک هشتگ درست کنم. متأسفانه در فرهنگ ما چاق کلمه‌ای است که بار منفی دارد؛ در حالی که این‌طور نیست. چاق یک صفت وجودی است. مثبت و منفی نیست. دیدم استفاده از کلمه چاق برای مشکی نمی‌پوشند، متأسفانه بار مثبتی ندارد یعنی برای کسی که سال‌هاست با خودش و بدنش قهر است، اگر از چنین هشتگی استفاده کنم، برایش جالب نیست. اما کلمه پلاس‌سایز که به معنی همان چاق و سایز درشت است بار منفی ندارد. در فرهنگ ما اگر کسی بگوید پلاس‌سایز هستی، ناراحت نمی‌شود اما اگر بگویند چاق هستی ناراحت‌کننده است. بنابراین تصمیم گرفتم از کلمه پلاس استفاده کنم و هشتگ پلاس‌ها مشکی نمی‌پوشند را ایجاد کردم. من عاشق رنگ و لباس‌های رنگی هستم و هر جا برای خرید می‌رفتم، اولین چیزی که فروشنده جلوی من می‌گذاشت جدای از مدل‌هایی که برای سنن بالا هستند، لباس مشکی و تیره بود. خب من آنها را دوست نداشتم. دوست دارم سرباهی، زرد، آبی و... بپوشم. به من می‌گفتند این رنگ‌ها شما را لاغرتر نشان می‌دهد. خب من نمی‌خواهم لاغرتر به نظر برسم. بنابراین چنین هشتگی ایجاد شد و خدا را شکر بچه‌های پیجم دوست دارند.

❖ پلاس‌سایز دقیقاً یعنی چه‌س‌ی؟

کسی که سایزش از میانگین جامعه‌اش بیشتر باشد. مثلاً من در جامعه ایرانی سایزم ۴۸ است ولی در سایز ترک ۴۴ است، در آمریکا من مدیوم هستم. هرکس سته به همان جامعه‌اش سنجیده می‌شود. نباید یک نفر ۲۰۰ کیلو باشد تا چاق باشد. یا شکم و بازو بزرگی داشته باشند. من اضافه‌وزن دارم و کم هم نیستم اما چون از کودکی ورزش می‌کردم، فرم اندامم طوری است که چاقی‌ام در بدنم پخش است اما من هم در پیداکردن لباس مشکل دارم چون سایزم ۴۸ است و هر جایی نمی‌توانم لباس پیدا کنم.

دوره‌ای متوجه شدم در بحث پلاس‌سایز‌ها برای تهیه لباس معضل داریم و خواستم خودم در این زمینه کاری انجام دهم اما نتوانستم سرمایه‌گذار پیدا کنم و خودم هم سرمایه‌ای نداشتم. بنابراین تنها راه این بود که یک سری مدل تولید کنم و سفارش را از مشتری بگیرم و برای دوخت به کسی بدهم. اما متأسفانه به دلیل گرانی قیمت یک ماتو خیلی بالا خواهد بود و خب همه مردم توانش را ندارند. اگر کارها سری‌دو‌زی شود معلوم است که ارزان‌تر خواهد بود. الان هزینه‌ها برای مردم خیلی سنگین است و برای یک جوان که دو میلیون تومان درآمد ماهانه دارد، سخت است که بخواهد ۷۰۰ هزار تومان پول ماتو بدهد. نمی‌توانم بگویم مشتری زیاد دارم اما نسبت به زمانی که شروع به کار کرده‌ام شرایط بد نبوده.

ادامه در صفحه ۱۳

یادداشت

ارزیابان در خدمت صاحبان پروژه

سعید فرج‌پور

● ۱- براساس ماده ۳۸ قانون برنامه ششم توسعه کشور، دولت موظف است بر ارزیابی راهبردی محیط زیست و ارزیابی اثرات زیست‌محیطی طرح‌های بزرگ همه دستگاه‌های اجرایی و بخش‌های خصوصی و تعاونی‌ها براساس معیارهای پایداری محیط زیست نظارت کند.

۲- یکی از راه‌های رسیدن به تصمیم درباره انجام‌دادن یا انجام‌ندادن پروژه‌های بزرگ در سراسر جهان اجرای مطالعه ارزیابی اثرات محیط‌زیستی این پروژه‌هاست که در آن با تبدیل تغییرات احتمالی هریک از کیفیت‌های پایه‌های زیستی (آب، هوا، خاک و جامعه) به کمیّت‌های قابل شمارش و جمع جبری یک کمیّت‌ها، ارزیابان به ما خواهند گفت که اجرای این پروژه زیان‌ده است یا سودمند. روش‌های مختلفی برای اجرای این نوع مطالعات وجود دارد که به فراخور کیفیت هریک از پروژه‌های توسعه‌ای یکی از همین روش‌ها برگزیده می‌شود و متعارف‌ترین روش مطالعاتی در کشورمان روش ماتریس است.

۳- ارزیابی به‌شدت متأثر از دانش فنی ارزیابان و صداقت آنها در فهرست‌کردن دقیق مؤلفه‌ها و تعیین کمیّت برای هریک از کیفیت‌هاست؛ چراکه هریک از اعداد در نظر گرفته‌شده برای هر کیفیت تأثیر مستقیم بر خروجی ماتریس گذاشته و می‌تواند نتیجه را به هر سستی متمایل کند.

۴- متأسفانه در کشورمان مطالعه ارزیابی به سفارش صاحبان پروژه‌ها انجام شده و ارزیابان دستمزد مطالعه خود را از ارزیابان پروژه‌ها دریافت می‌کنند و این رابطه خطرناک خطی سال‌هاست که پیکره ارزیابی در کشورمان را می‌آزارد، با اینکه آسیب‌های جدی این رابطه خطی در تعداد زیادی از پروژه‌ها اثبات شده است؛ اما بنا به دلایلی نامعلوم کسی به دنبال اصلاح این رابطه نبوده‌است. وقتی هزینه مطالعات امکان اجرای یک پروژه از سوی صاحب همان پروژه پرداخت می‌شود و نتیجه و خروجی هر پروژه به‌شدت وابسته به شرافت مطلع‌کننده است و این شرافت مدام از طریق پرداخت‌کردن یا پرداخت‌نکردن دستمزد مطالعه با چالش روبه‌روست. آیا نباید به این واقعیت پرداخت که عملاً «ارزیابان» در خدمت «اربابان» قرار گرفته‌اند؟

۵- در جلسه ارزیابی بررسی امکان استقرار یک کارخانه کمپوست در یکی از شهرهای شمالی وقتی از ارزیاب محترم پرسیدم که چگونه برای ارزیابی پروژه‌ای چنین مهم، کارخانه مشابهی را که در ۱۱ کیلومتری محل استقرار همین کارخانه با ظرفیت اسمی ۲۵۰ تُن زیاله در روز قرار دارد، نادیده گرفته‌اید و در چک‌لیست‌تان دیده نمی‌شود؟ پاسخ دادند بنا بود که دیده نشود (نقل به مضمون) این رابطه خطی خطرناک بیش‌از‌پیش برایم نمود یافت. جایی که به‌راحتی با صرف یک چهارم هزینه احداث کارخانه کمپوست جدید می‌شد آن کارخانه کمپوست دیگر را اوره‌سال کرد و رانده‌اش را به صورت معناداری افزایش داد و از احداث یک منبع آلاینده جدید در منطقه و صرف هزینه‌ای بییهوده از محل اعتبارات عمرانی کشور جلوگیری کرد.

نگاهی به سند ارزیابی سد لاسک، سد شقارود و آزادراه رشت-قزوین و ده‌ها سند ارزیابی دیگر نیز کم‌وبیش همین علم‌فروشی‌ها را بر ما اثبات خواهد کرد و در‌این‌بین جامعه ارزیابان اگر به فکر اعتبار و جایگاه صنف خود هستند، حتماً باید به شکلی جدی به این موضوع بیندیشند و دولت اگر بناست ناظر بر ارزیابی‌هایی از این دست باشد، بهتر است نظارت خود را با تغییر رابطه خطی ارزیابان و اربابان پروژه‌های توسعه‌ای آغاز کند.

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

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

سودوکو سخت ۲۳۶۰

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.

سودوکو ساده ۲۳۶۰

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.

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

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

جدول ۲۳۶۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱