

۱۴ زندگی سلامت

راست قامت

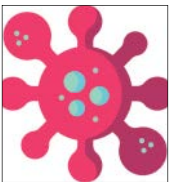
وقتی عصب آرنجی آسیب ببیند

بسیاری از افراد تجربه برق‌گرفتگی در آرنج را داشته‌اند. وقتی ضربه‌ای به ناحیه داخلی آرنج وارد می‌شود یک گزگز یا سوزش در آرنج و ساعد بروز می‌یابد. در ناحیه داخلی آرنج که به تنه نزدیک است، یک شیار استخوانی در انتهای بازو قرار دارد که از داخل آن عصبی به نام اولنار می‌گذرد. به این شیار استخوانی تونل کوپیتال یا تونل آرنجی گفته می‌شود. تحت فشار قرار گرفتن عصب در این تونل آسیب شایعی به وجود می‌آورد به نام سندرم تونل کوپیتال که درد، گزگز، مورمورشدن، خواب‌رفتگی و بی‌حسی را در انگشتان کوچک و حلقه ایجاد خواهد کرد.

در موارد شدیدتر ضعف در دست و تحلیل رفتن عضلات داخلی کف دست و درد ساعد و بازو هم بروز خواهد یافت. این عصب به علت قرارگرفتن طولانی مدت آرنج روی یک سطح سفت مثل میز در حالت خمیده یا خم بودن طولانی آرنج هنگام صحبت با تلفن و نگه داشتن گوشی کنار گوش یا وارد شدن ضربه به کنار داخلی آرنج ایجاد می‌شود.

همچنین به دنبال فشار مداوم روی آرنج ممکن است ضخامت بافت‌های نرم اطراف عصب مانند عضلات و رباط‌ها افزایش یابد و عصب را تحت فشار قرار دهد. نوار عصب و عضله یا الکترومیوگرافی روشی مناسب برای تشخیص این آسیب است. فیزیوتراپی و استفاده از آرنج‌بند روش‌هایی با کمترین عارضه برای درمان سندرم تونل آرنجی به شمار می‌رود. اصلاح وضعیت‌های غلط نشستن و خم نگه داشتن آرنج، آموزش تمرین‌های کمک‌کننده، تکنیک‌های متحرک‌سازی و آزادسازی عصب که توسط فیزیوتراپیست انجام می‌شوند، لیزردرمانی و درمان با اشعه فراصوت از روش‌های مؤثر فیزیوتراپی در درمان این اختلال هستند. به روش‌های فونوفوریزس و

یونتوفوریزس هیدروکورتیزون که فیزیوتراپیست از امواج اولتراسوند و جریان گالوانیک برای واردکردن این داروی ضد التهاب در ناحیه عصب اولنار استفاده می‌کند هم به عنوان درمان‌هایی کارساز می‌توان اشاره کرد. تمرین‌های کششی زیادی در فیزیوتراپی برای آزادکردن عصب طراحی می‌شود که با توجه به تحمل بیمار از او می‌خواهیم که انجام دهد. کشش عضلات ساعد با آرنج صاف و خم در حالی که مچ دست را کاملاً به بالا و پایین خم می‌کنیم یا کشش عضلات ساعد در حالی که انگشتان دست‌ها در بالای سربا آرنج صاف در هم قفل شده‌اند، از ورزش‌های کششی مفید فیزیوتراپی در درمان سندرم تونل کوپیتال است. در صورتی که استفاده از آرنج‌بند و روش‌های مختلف فیزیوتراپی مؤثر واقع نشود، تزریق کورتیزون داخل تونل و باز هم اگر این روش مشکل بیمار را حل نکرد، جراحی و آزادسازی عصب راه‌حل نهایی درمان به شمار می‌رود.



مقاومت ژنتیک برخی افراد نسبت به کووید-۱۹

محققان موسسه ملی تحقیقات سلامت و دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران می‌گویند: با توجه به شواهد موجود، ویژگی‌های ژنتیک می‌تواند با علائم بیماری مانند تب و اسهال، از دست دادن حس چشایی و بویایی و میزان ابتلا به بیماری کووید-۱۹ ارتباط داشته باشد. شواهد نشان می‌دهد برخی افراد به دلیل ساختار ژنتیک

خاص نسبت به ابتلا به این بیماری مقاوم هستند یا دچار علائم خفیف می‌شوند. این پژوهشگران می‌افزایند: عده‌ای از بیماران مبتلا به کووید -۱۹ دارای علائم شدیدتری از بیماری هستند، بدون این‌که دارای بیماری زمینه‌ای یا سالخورده باشند. نتیجه مطالعه‌ای در انگلیس نشان داده است عوامل ژنتیک، حدود ۵۰ درصد تفاوت بین



در این روزها اگر مجبور به سفر شدیم، چگونه از خودمان در برابر کرونا مراقبت کنیم؟

سفر بی خطر

متهاب خسروشاهی	
	
سلامت	

و شرکرو تا کم خواهد شد. آن روز – که امیدواریم خیلی دور نباشد – می‌توانیم کوله سفر را برای چند روز ببندیم. نکته‌هایی که در ادامه می‌گویم را برای آن روز مرور می‌کنیم؛ وقتی مجبور به سفر هستیم یا با اعلام وضعیت تقریباً عادی، امکان سفر وجود دارد.

فعلاً کارشناسان سازمان بهداشت جهانی می‌گویند کووید-۱۹ ویروسی است که همیشه در کنار ما خواهد بود و این ما هستیم که باید راهکارهای درست دور زدن آن را یاد بگیریم.

<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>
<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div> <div>حل سودوکو ۳۶۲۹</div>	<div><div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div>