گزارش خبری

دوسوم عرصه‌های تالابی در معرض خشکیدگی شدید

ایرنا: شعار امسال روز جهانی حفاظت از تالاب‌ها، «حفاظت از تالاب‌ها برای آینده مشترکمان» تعیین شده اما مسئله این است که باید ببینیم با روند کنونی تأمین حقابه، کاهش بارش و خشکیدگی دوسوم عرصه‌های تالابی در کشور، آیا تالابی برای آیندگان باقی می‌ماند؟ آیا مثلا فرزندانمان می‌توانند روزی پریشان، هامون یا کافتر را به عنوان تالاب ببینند یا فقط نامی از آنها می‌شنوند؟

تالاب‌ها یکی از جلوه‌های کم‌نظیر و ناب‌ترین اکوسیستم‌ها در طبیعت هستند. سراسر ایران پر از تالاب‌های دائمی و فصلی فراوانی است که با در نظر گرفتن شیرین یا شوربودن آب‌شان، سرپناه امن گونه‌های گیاهی و جانوری متنوع و زیادی هستند. این حوضه‌های آبی با فراهم‌کردن شرایط مناسب آبی و قابلیت زادآوری اولیه، به بقای گونه‌های جانوری و گیاهی روی زمین کمک می‌کنند و موجب تعادل در چرخه اکوسیستم می‌شوند. درون تالاب‌ها گونه‌های گیاهی و جانوری بی‌شماری زیست می‌کنند که حذف‌شدن یکی از آنها، چرخه طبیعت را دچار اختلال می‌کند. تالاب‌ها مانند مادری مهربان دامن خود را برای در آغوش گرفتن انواع آبزیان و کنارآبزیان پهن کرده و تا جایی که در توان دارند، در مقابل ناملایمات و چالش‌ها از آنها حمایت می‌کنند. اما گاهی این چالش‌ها به حدی بزرگ می‌شود که دیگر توان مقاومت از تالاب هم گرفته می‌شود؛ مانند ورود انواع فاضلاب‌ها، هجوم گونه‌های گیاهی و جانوری غیربومی، ندادن حقابه و خشک‌کردن بستر تالاب به بهانه کشاورزی که این حوضه‌های آبی را تهدید می‌کند و تعداد زیادی از آنها را هم به مرز خشکی کشانده و حتی تعدادی کاملا خشک شده‌اند. تمام اینها نتیجه زیاده‌خواهی انسان است که در نهایت دودش به چشم خودمان می‌رود. درحالی کمر به نابودی تالاب‌ها بسته‌ایم که مزایای زیادی برای طبیعت دارند: تالاب‌ها می‌توانند ذخیره‌سازی آب، حفاظت در مقابل توفان و کاهش تخریب سیل، تثبیت خطوط ساحلی و مهار فرسایش، تزریق مجدد آب‌های زیرزمینی، پالایش آب از طریق تثبیت عناصر محلول، رسوبات و دیگر آلودگی‌ها و تعدیل آب‌وهوای محلی را داشته باشند درحالی‌که بشر با نابودی تالاب‌ها خود را از تمام این مزایا بی‌بهره می‌کند. در مجموع ۴۲ نوع تالاب طبیعی در سطح جهان شناسایی شده که از این تعداد ۴۱ نوع آن در ایران یافت می‌شود، ازاین‌رو ایران کشوری غنی از لحاظ داشتن تالاب است. بیش از ۸۰ تالاب از انواع مختلف شور، شیرین، ساحلی و کوهستانی در کشور شناسایی شده است. بر این اساس، یکی از قدیمی‌ترین معاهده‌های بین‌المللی در دنیا که مربوط به تالاب‌هاست، در ایران شکل گرفته که به کنوانسیون رامسر معروف است که دوم فوریه سال ۱۹۷۱ برابر با ۱۳ بهمن ۱۳۴۹، در شهر رامسر در شمال ایران به امضا رسید و به نام این شهر در جهان معروف شد. در واقع کنوانسیون رامسر و معاهده آن، ۱۵۸ کشور عضو را ملزم به تعیین و حفظ تالاب‌های بااهمیت بین‌المللی و تشویق به استفاده خردمندانه از آنها می‌کند. این کنوانسیون بر حفاظت و بهره‌برداری معقول از تالاب‌ها به‌ویژه در راستای فراهم‌کردن زیستگاهی برای پرندگان آبزی تأکید داشته که با گذشت سال‌ها، کنوانسیون گستره نگرش خود را چنان افزایش داده که تمام ابعاد حفاظت و بهره‌برداری معقول و پایدار از تالاب‌ها را در بر می‌گیرد و تالاب‌های طبیعی را در زمره اکوسیستم‌هایی می‌داند که در حفاظت از تنوع زیستی و رفاه جامعه بشری اهمیت فوق‌العاده‌ای دارند. از طرفی، تأمین حقابه تالاب‌ها در ادامه حیات این اکوسیستم‌های آبی نقش اساسی دارد اما در کشور با کاهش بارندگی مواجه هستیم؛ به طوری که بارش سال آبی امسال تاکنون حدود ۴۳ درصد کمتر از بارش نرمال بوده است. در واقع تمام آورد آبی کشور بیش از ۴۰۰ میلیارد مترمکعب بود که ۱۳۰ میلیارد آن را رواناب تشکیل می‌داد. اکنون وضعیت به گونه‌ای شده که این میزان به کمتر از ۳۸۰ میلیارد مترمکعب رسیده است. همچنین اکنون حدود ۱۵۰ میلیارد مترمکعب بدهی به آبخوان‌ها داریم و سالانه سه تا چهار میلیارد مترمکعب به این عدد اضافه می‌شود. علی ارواحی، متخصص مدیریت زیست‌بوم‌های تالابی با اشاره به شعار امسال روز جهانی تالاب‌ها با عنوان حفاظت از تالاب‌ها برای آینده مشترکمان گفت: نکته شعار امسال این است که آیا چیزی از عرصه‌های تالابی برای آیندگان باقی می‌ماند یا خیر؟ براساس اعلام سازمان حفاظت محیط زیست، حدود سه میلیون‌و ۴۰۰ هزار هکتار عرصه‌های تالابی کشور است، در این میان وسعت ۲۱ تالاب اصلی مانند دریاچه ارومیه، بخش ایرانی هورالعظیم، میانکاله، بختگان، طشت، انزلی، گاوخونی، جازموریان، یادگارلو، شادگان، بخش ایرانی هامون، پریشان، کافتر، صالحیه، الله‌آباد، بلمک، قوری‌گل، میقان، شور، بیشه‌دالان و قره‌قشلاق بیش از دو میلیون هکتار است. او افزود: اینها تالاب‌هایی هستند که به‌شدت در معرض تنش آبی، خشکیدگی‌های بعضا طولانی‌مدت یا فصلی و کم‌آبی‌های شدید قرار دارند. حالا اگر تالاب‌های کمترشناخته‌شده را به اینها اضافه کنیم، به‌وضوح می‌بینیم که حداقل دوسوم عرصه‌های تالابی کشور به‌شدت در معرض خشکیدگی قرار دارند یا خشک شده‌اند.

واکنش آموزش و پرورش به یک گزارش

وزارت آموزش و پرورش در واکنش به گزارش «آغاز نابرابر با بحران بازماندگی از پیش از دبستان در ایران» جوابیه‌ای را به دفتر روزنامه «شرق» ارسال کرد. متن جوابیه به شرح زیر است:

در پاسخ به مطلب مندرج در آن روزنامه با عنوان «آغاز نابرابر با بحران بازماندگی از پیش از دبستان در ایران» به تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲ پاسخ سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک وزارت آموزش و پرورش را به استحضار می‌رساند:

عدالت را می‌توان یکی از ارکان اصلی انقلاب اسلامی دانست. مفهومی که در آن ارزشمندترین آرمان‌ها محقق می‌شود و همواره هم مورد تأکید بنیان‌گذار کبیر انقلاب اسلامی بود و هم بارها رهبر معظم انقلاب بر ضرورت تحقق آن تأکید داشته و دارند. دراین‌بین، قطعا عدالت آموزشی یکی از مهم‌ترین نمودهای عدالت و از بارزه‌های اصلی آن است. مسئله‌ای که مورد توجه ویژه رئیس‌جمهور محترم قرار دارد، تا جایی که ایشان شخصا در جلسات هفتگی آموزش و پرورش که با هدف ارتقای زیست‌بوم آموزش و پرورش و تعلیم و تربیت بر مبنای عدالت آموزشی برگزار می‌شود، شرکت می‌کنند. موضوعی که یک فرصت ویژه برای نیل به این آرمان بلند انقلاب اسلامی است. بااین‌همه، توسعه عدالت آموزشی در دوره اوان کودکی از اهمیت بالاتری برخوردار است؛ زیرا این دوره نقشی بنیادین در تعلیم و تربیت دارد و به‌همین‌دلیل اقتصادهای بزرگ دنیا و کشورهای توسعه‌یافته بالاترین سرمایه‌گذاری آموزشی را در این دوره متمرکز کرده‌اند، زیرا به‌خوبی پی برده‌اند که دوره اوان کودکی هم به لحاظ فراگیری و هم به لحاظ عمق، در تعلیم و تربیت بالاترین اثرگذاری و توجیه متقن علمی و پژوهشی را دارد. بر مبنای همین استدلال‌ها و البته تأکیدات اسناد بالادستی کشور، مسئله توسعه عدالت آموزشی در دوره اوان کودکی با محوریت افزایش نرخ پوشش کودکان در دوره پیش‌دبستانی و کیفیت‌بخشی به محتوای آموزشی و تربیتی، در ابتدای دهه قبل شمسی به همت وزارت آموزش و پرورش و معاونت آموزش ابتدایی که در آن دوره تصدی دوره پیش‌دبستانی را برعهده داشت، مورد تأکید و در دستور کار قرار گرفت و با اقدامات انجام‌شده و حمایت‌های دولت وقت، نرخ پوشش به بالای ۷۲ درصد رسید. موفقیتی که در آن بالاترین سهم و بیشترین نرخ پوشش مختص مناطق کم‌برخوردار و دهک‌های کم‌درآمد بود؛ به نحوی که در این شاخص که بسیاری از کارشناسان آن را مهم‌ترین شاخص توسعه‌یافتگی می‌دانند، استان‌هایی نظیر سیستان‌وبلوچستان، وضعیت بهتری از پایتخت داشتند و نرخ پوشش در بسیاری از مناطق کم‌برخوردار به بالای ۹۰ درصد هم رسید. ضرورت این دوره به حدی بود که در نهایت با توجه به تأکیدات مقام معظم رهبری بر لزوم ساماندهی یکپارچه دوره اوان کودکی، در سال ۱۳۹۹ اساسنامه سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک در دولت وقت به تصویب رسید و در نهایت در سال ۱۴۰۰ این سازمان فعالیت خود را آغاز کرد.

با این حال، اعمال نگاه انتفاعی به دوره پیش‌دبستانی در سه سال گذشته، سبب شد که با وجود اقدامات مثبت انجام‌شده، متأسفانه نرخ پوشش این دوره به‌شدت کاهش پیدا کند و به طور میانگین به زیر ۴۰ درصد برسد. موضوعی که مناطق کم‌برخوردار و دهک‌های کم‌درآمد را بیشتر تحت تأثیر قرار داد، تا جایی که آمار در برخی از این مناطق که پیش‌تر بالای ۸۵ درصد نرخ پوشش داشتند، به زیر ۲۰ درصد رسید. این نگاه غیرانتفاعی، دوره پیش‌دبستانی را به کالای لوکس مخصوص خانواده‌های پردرآمد تبدیل و آموزش و تربیت در دوره اوان کودکی را از دسترس بسیاری از خانواده‌ها خارج کرد. موضوعی که با عدالت آموزشی به‌عنوان یکی از شاخص‌های اصلی مفهوم عدالت که از ارکان اصیل انقلاب اسلامی است، در تضاد قرار دارد. با این حال، سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک در دور جدید فعالیت خود، مبتنی بر اصل عدالت آموزشی، رسیدن به نرخ پوشش حداکثری تا پایان برنامه هفتم را تکلیف قانونی خود می‌داند که البته برای نیل -با وجود همه چالش‌ها و مشکلات- به آن برنامه‌ریزی دقیق و اقدامات گسترده‌ای در حال انجام است. یکی از اقدامات اصلی ساماندهی فرایند مجوزدهی است که البته در دوره قبل نیز پایه‌های آن ایجاد شده بود. طبق اساسنامه، تمام افراد حقیقی یا نهادها و مؤسسات حقوقی می‌توانند برای اخذ مجوز کودکستان، در درگاه یکپارچه مدارک خواسته‌شده را بارگذاری کنند.

این یعنی، به منظور تسریع در فرایندها و تسهیل مسیر، تمام فرایند مجوزدهی به صورت الکترونیک انجام می‌شود تا متقاضیان بعد از تأییدیه‌های عمومی و تخصصی بتوانند مجوز راه‌اندازی کودکستان را دریافت کنند. نکته مهم اینکه در سال جاری، با تسهیل‌گری و تنظیم‌گری سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک، هر کودکستانی که مجوز تأسیس دارد، می‌تواند فعالیت خود را تا پایان سال تحصیلی-تربیتی جاری ادامه دهد (در این بازه زمانی نیاز به اخذ مجوز فعالیت نیست). اقدام دیگر سازمان، تعیین شهریه است؛ موضوعی که یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های سازمان است، زیرا از طرفی باید حافظ منافع کودکان و خانواده‌ها به‌ویژه در مناطق کمتر برخوردار و دهک‌های کم‌درآمد باشد تا فرصت یادگیری برابر برای کودکان فراهم شود و از طرف دیگر با توجه به تأکید اسناد بالادستی به توسعه آموزش دوره پیش‌دبستانی، باید منافع کسب‌وکارهای خصوصی را نیز در نظر بگیرد. ازاین‌رو فرمول تعیین شهریه، تابع عوامل مهمی مانند هزینه مکان، هزینه نیروی انسانی، هزینه‌های جاری و حتی ظرفیت اسمی کودکستان‌ها است که سازمان تلاش دارد با منطقی‌کردن خروجی این فرمول، هم به توسعه کودکستان‌ها کمک کند و هم زمینه را برای پوشش حداکثری کودکستان‌ها به‌ویژه در مناطق محروم، عشایری و روستایی فراهم کند؛ چراکه این سازمان افزایش نرخ پوشش دوره پیش‌دبستانی را به طور خاص در این مناطق، از رسالت‌های ذاتی و اصلی خود در راستای استقرار عدالت آموزشی می‌داند و باور دارد افزایش بی‌رویه شهریه، این دوره را به فرزندان خانواده‌های پردرآمد محدود می‌کند. ازاین‌رو سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک در دور جدید، نگاه صرف غیردولتی و خصوصی به دوره پیش‌دبستان را یک آسیب قلمداد کرده است.

با این توضیح، طبق اسناد بالادستی وزارت آموزش و پرورش ازجمله سند تحول بنیادین و بر مبنای توصیه‌های مقام معظم رهبری (مدظله العالی) و بند ۲ سیاست‌های ابلاغی معظم‌له، سیاست کلی سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک در دور جدید، پوشش حداکثری کودکستان‌ها با تأکید بر مناطق و خانواده‌های محروم است. هدفی که در اساسنامه نیز ذکر شده و باید تا پایان سال تحصیلی-تربیتی ۱۴۰۷ محقق شود. بر مبنای همین ملاحظات، شهریه حقوقی روی سامانه بارگذاری شده است و شهریه حقیقی نیز به‌زودی اعلام خواهد شد که البته با اصلاح برخی از عوامل تعیین‌کننده، تلاش شده شهریه اعلامی بیشترین هم‌گرایی اقتصادی را با اقتضائات بومی و منطقه‌ای داشته باشد تا خانواده‌ها در پرداخت آن با مسئله جدی مواجه نشوند. نکته مهم اینکه در اصلاح شاخص‌های اثرگذار در تعیین شهریه، عامل «هزینه نیروی انسانی» مستثنا شده تا از ضرر مالی مربیان کودکستان‌ها جلوگیری شود. مسئله مهم دیگر، تأمین و کیفیت‌بخشی، توانمندسازی و مهارت‌افزایی نیروی انسانی است. با توجه به اینکه دوره پیش‌دبستانی از تخصصی‌ترین دوره‌ها در آموزش و تربیت است، ارائه محتوا و شیوه‌های آموزشی و تربیتی دو موضوع مهم دیگر این سازمان است که تلاش دارد هر دو را در زمینه توانمندسازی و مهارت‌افزایی مربیان مبتنی بر اصول مندرج در اساسنامه و با توجه به اقتضائات فرهنگی، اقلیمی و بومی هر منطقه، محقق کند تا نوآموزان در سراسر کشور تحت هدایت آموزشی و تربیتی یکپارچه ناظر به شاخص‌های تعیین‌شده قرار بگیرند تا از آمادگی کامل برای ورود به نظام آموزش رسمی برخوردار باشند و در نهایت با سطوح مختلف آمادگی وارد این دوره نشوند. اقدام دیگر این سازمان در دور جدید، اصلاح آیین‌نامه‌ها و تطبیق آنها با زیست‌بوم کودکی است به نحوی که این آیین‌نامه‌ها منطبق بر اصول اساسنامه و اسناد بالادستی و برخورداری از پشتوانه علمی-تحقیقاتی و البته ضمانت اجرا با تقسیم و تفویض اختیارات، قابلیت عملیاتی‌شدن در سراسر کشور را داشته باشند.

یکی دیگر از اقدامات مهم سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک، ایجاد ساختار استانی است. موضوعی که شرط لازم برای اجرای دقیق آیین‌نامه‌ها در سراسر کشور و نظارت علمی و میدانی بر عملکرد کودکستان‌های مختلف است که این مهم نیز با همکاری وزارت آموزش و پرورش و نهادهای ذی‌ربط در حال پیگیری و انجام است. در پایان ذکر این نکته مهم است که سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک بعد از «دوره تأسیس» و پشت سر گذاشتن «دوره تثبیت»، در «دوره شکوفایی» قصد دارد با استفاده از تجربیات گذشته و تقویت نقاط قوت و رفع کاستی‌ها، برای نیل به هدف اصلی یعنی پوشش صددرصدی و باکیفیت تا پایان سال تحصیلی-تربیتی ۱۴۰۷ گام‌های بلندی بردارد؛ به‌ویژه اینکه در این دوره، رئیس‌جمهور محترم نیز شخصا امور مرتبط با عدالت آموزشی را پیگیری می‌کند و بعد از مقام معظم رهبری، مهم‌ترین حامی عدالت آموزشی در کشور است.

در این دوره، سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک از هرگونه انتقاد، پیشنهاد، راهکار و ارائه طریق نخبگان، دانشگاهیان، فعالان و کارشناسان دلسوز و دغدغه‌مند این زیست‌بوم استقبال می‌کند، زیرا استفاده از خرد جمعی را اصلی علمی و منطقی می‌داند.

خبر

ویتامینی که پیری خوب را به ارمغان می‌آورد

ایسنا: متخصصان، ویتامین C را در فهرست «۱۰ ریزمغذی برتر برای پیری خوب» نام برده‌اند. علاوه‌بر محافظت از سیستم ایمنی بدن و کمک به بهبود زخم‌های پوستی، شواهد خوبی وجود دارد که ویتامین C از سلامت قلب، مغز و استخوان حمایت می‌کند.

همچنین حقایق مهم دیگری در مورد این ماده مغذی وجود دارد. به عنوان مثال، ضروری است که ویتامین C هر روز از طریق غذا یا مکمل‌ها مصرف شود. این به این دلیل است که برخلاف بسیاری از حیوانات، انسان‌ها توانایی تولید ویتامین C را به‌تنهایی ندارند.

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است؛ ماده‌ای که از سلول‌های ما در برابر آسیب‌های ناشی از زندگی روزمره محافظت می‌کند.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال‌اکسپرس»، اگرچه مصرف ویتامین C به عنوان یک اقدام پیشگیرانه در برابر سرماخوردگی مشهور است، اما طبق تحقیقات، مصرف روزانه یک مکمل خطر ابتلا به سرماخوردگی را کاهش نمی‌دهد. بااین‌حال اگر این ویتامین قبل از شروع علائم مصرف شود، می‌تواند طول مدت سرماخوردگی را کوتاه کند. مصرف آن پس از شروع احساس بیماری هیچ فایده‌ای ندارد.

به گفته متخصصان، با افزایش سن، بدن به مقادیر بیشتری ویتامین C نیاز دارد. همچنین افراد سیگاری به دلیل افزایش «استرس اکسیداتیو» که از سموم موجود در دود سیگار در بدن ایجاد می‌شود، به ویتامین C بیشتری نیاز دارند.

مقدار مصرف روزانه توصیه‌شده فعلی برای این ویتامین، ۹۰ میلی‌گرم در روز برای مردان و ۷۵ میلی‌گرم برای زنان است (زنان باردار و شیرده به میزان بیشتری نیاز دارند). بااین‌حال، تحقیقات گسترده باعث شده است کارشناسان مصرف روزانه ۴۰۰ میلی‌گرم ویتامین C را برای همه بزرگسالان سالم توصیه کنند.

اگر روزانه چندین وعده غذای غنی از ویتامین C مصرف شود، می‌توان این مقدار را با غذا دریافت کرد. منابع خوب این ویتامین شامل گریپ‌فروت، پرتقال، توت‌فرنگی، کیوی، فلفل قرمز شیرین و کلم بروکلی است. بااین‌حال، گرما ویتامین C را از بین می‌برد.

همچنین متخصصان می‌گویند ویتامین C موجود در مکمل‌ها با ویتامین C موجود در غذا یکسان است.

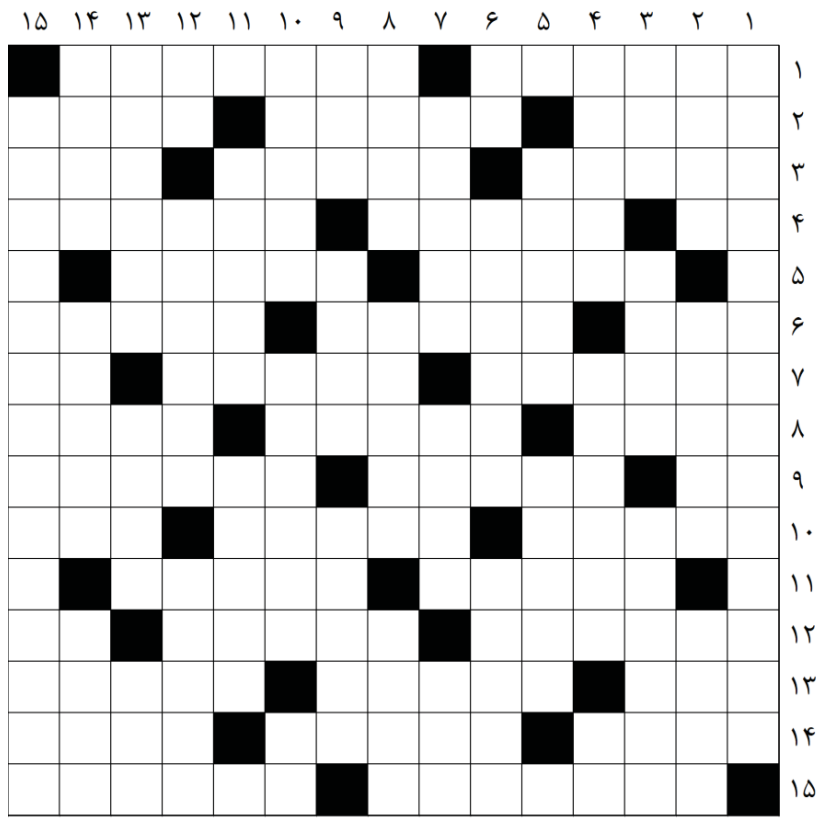
جدول ۴۹۸۱ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- شامل همه- معامله کالا به کالا ۲- استاندارد قدیم- از بازی‌های قدیمی دورهمی‌های خانوادگی- پایین‌آمدن ۳- لقب رستم دستان- صاحب سخن را بر سر ذوق آورد- انبار اجناس ۴- پیشوند سلب- ولگردان- الکل سفید ۵- اصول و مبانی- هریک از بخش‌های پوششی گل ۶- شهری در استان فارس- از خواهران برونته- اختلاط ۷- فرمانی نظامی- کتاب زرتشت- رمق آخر ۸- از برادران حضرت یوسف(ع)- فرمانده اصحاب فیل- برگزیده و ممتاز ۹- حرف دهن‌کجی- از وسایل ارتباط‌جمعی- گوسفند استرالیایی ۱۰- پیشوای دینی زرتشتی- ارتباط‌داشتن- نشانه ویژه ۱۱- از تلسکوپ‌های فضایی معروف- لندهور و بدقواره ۱۲- سربازان مخصوص شاه عباس را می‌گفتند- اتاق قابل حمل- کام ۱۳- شهری در ترکمنستان- از جزایر ژاپن- به وجود آوردن ۱۴- جانشینان- سنگینی معده بر اثر هضم‌نشدن غذا- دستگاهی برای شکل‌دادن به فلزات ۱۵- حرف‌شنو- دائمی

عمودی:

۱- کتابی درباره تأثیر فوتبال بر سیاست و فرهنگ نوشته سایمون کوپر با ترجمه عادل فردوسی‌پور ۲- رهسپار- بزرگ‌منشی- الهه عشق در اساطیر یونان ۳- درد و رنج- گلابی- اسب تندرو ۴- تابلویی با تکنیک کلاژ اثر پیکاسو- جعبه دنده- تکرار حرف دوم ۵- ناشی و بی‌تجربه- قمقمه ۶- رفوزه- صبح- نقاش فرانسوی تابلوی چشمه بی‌گناهان ۷- فیلمی ساخته داریوش مهرجویی- مادربزرگ- کوچک‌ترین واحد یک تصویر متحرک سینمایی ۸- سؤال- دایره‌المعارف فرانسوی- مقتول ۹- ضمیری عربی- پای‌افزار سنتی- رواج ۱۰- شبه‌جزیره‌ای در شمال غرب روسیه- هراس‌انگیز- سودای ناله ۱۱- اماکن مقدس زیارتی- بی‌دغدغه ۱۲- ورم- دلخواه- سهولت ۱۳- ضربه‌ای با پا- بیماری دیفتری- مطبوع ۱۴- اتحادیه جهانی پست- حشره‌ای با پنج چشم- عظیم ۱۵- مؤلف کتاب تذکره‌الشعرا که آن را به نام امیرعلیشیر نوایی نگاشت.

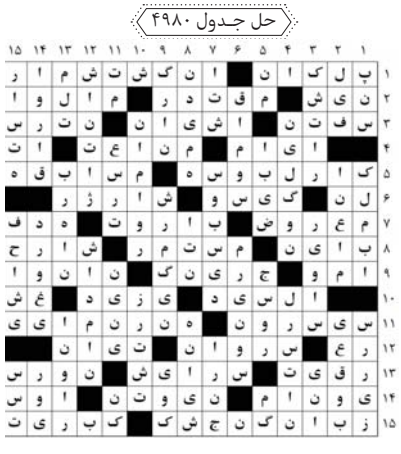


حل سودوکو ۳۹۷۶

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

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

حل جدول ۴۹۸۰



سودوکو سخت ۳۹۷۷

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

سودوکو ساده ۳۹۷۷

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