گزارش خبری

بازنگری در برنامه «غنی‌سازی آرد» با هدف کاهش کم‌خونی

ایسنا: مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت از بازنگری برنامه ملی «غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک» پس از گذشت ۲۰ سال از اجرای آن خبر داد و گفت: با توجه به آمار بالای شیوع کم‌خونی در کشور می‌توان گفت برنامه‌هایی که با هدف کاهش کم‌خونی در کشور اجرا می‌شوند، باید بازنگری شوند.

احمد اسماعیل‌زاده با بیان اینکه حدود ۲۰ سال از زمان اجرای برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک در کشور می‌گذرد، اظهار کرد: برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک با هدف کاهش «کم‌خونی» از سال ۸۴ آغاز شده و همچنان ادامه دارد. هنگامی که برنامه غنی‌سازی آرد در کشور آغاز شد، تصمیم بر این بود که فقط آرد مورد استفاده برای پخت نان «لواش» با استفاده از «پرمیکس پونان» که حاوی آهن و اسیدفولیک است، در کارخانه‌های آرد با نظارت سازمان غذا و دارو غنی‌سازی شود. برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک در گذر زمان گسترش یافته، به عبارت دیگر، اغلب نان‌های کشور با آرد غنی‌سازی‌شده با آهن و اسیدفولیک پخته می‌شوند.

بازنگری برنامه غنی‌سازی آرد در کشور پس از ۲۰ سال

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره ارزیابی‌های انجام‌شده در زمینه برنامه غنی‌سازی آرد نانوایی‌ها توضیح داد: با توجه به اینکه حدود ۲۰ سال از زمان اجرای طرح غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک در کشور می‌گذرد، دفتر بهبود تغذیه به موضوع ارزشیابی این طرح ورود کرد. نتایج ارزیابی‌ها بیانگر این است که اگرچه برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک به کاهش کم‌خونی منجر شده، اما آمار شیوع کم‌خونی در کشور همچنان زیاد است. با توجه به آمار بالای شیوع کم‌خونی در کشور می‌توان گفت برنامه‌هایی که با هدف کاهش کم‌خونی در کشور اجرا می‌شوند، باید بازنگری شوند.

تشکیل کمیته‌های تخصصی برای بررسی برنامه غنی‌سازی آرد

او با بیان اینکه بررسی برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک جزء اولویت‌های دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در سال جاری به حساب می‌آید، گفت: حدود ۲۰ سال از زمان برنامه غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک در کشور می‌گذرد و در این برنامه باید بازنگری شود. دو کمیته تخصصی برای بررسی برنامه غنی‌سازی آرد تشکیل شده که یک کمیته، مسئولیت بررسی موارد مربوط به «آهن» و دیگری نیز مسئولیت بررسی موارد مربوط به «اسیدفولیک» را بر عهده دارد. اسماعیل‌زاده درباره ترکیب کمیته‌های تخصصی بررسی وضعیت غنی‌سازی آرد اظهار کرد: اعضای هیئت علمی دانشگاه‌های علوم پزشکی و خبرگان حوزه‌های تخصصی، اعضای کمیته‌های تخصصی را تشکیل می‌دهند و هر کمیته ۱۴ عضو دارد. این کمیته‌ها، شواهد موجود را بررسی علمی می‌کنند و جلساتی را با نانوایی‌ها برگزار می‌کنند. کمیته‌های تخصصی بررسی برنامه غنی‌سازی آرد، تمام چالش‌ها و یافته‌های خود را بررسی کرده و در اختیار دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت قرار می‌دهند.

روند بازنگری برنامه غنی‌سازی آرد تا نیمه سال آتی

او ادامه داد: پس از وصول گزارش کمیته‌های تخصصی بررسی وضعیت غنی‌سازی آرد، دفتر بهبود تغذیه درباره چگونگی ادامه برنامه غنی‌سازی آرد تصمیم می‌گیرد. این احتمال وجود دارد که یک برنامه سودمند در نظر گرفته شود و طبق روال کنونی ادامه یابد. همچنین این احتمال وجود دارد که برنامه به بازنگری نیاز داشته باشد. به طور مثال، شاید میزان دوز آهن موجود در آرد را افزایش دهیم یا اسیدفولیک را حذف کنیم. پیش‌بینی می‌کنیم که برنامه بازنگری تا شش ماه نخست سال آینده به پایان برسد. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه مباحث علمی متعددی در برنامه بازنگری مدنظر قرار گرفته، خاطرنشان کرد: انتظار داریم که بازنگری تا پایان شهریور سال آینده به پایان برسد. هنگامی که برنامه بازنگری انجام شود، دفتر بهبود تغذیه به بررسی برنامه می‌پردازد که به پرسش‌هایی مانند «آیا برنامه‌های کمیته تخصصی از توان اجرائی در کشور برخوردار است؟»، پاسخ دهد. به طور مثال، این احتمال وجود دارد که کمیته تخصصی درباره میزان دوز آهن نکاتی ارائه دهد، اما این احتمال وجود دارد که وزارت بهداشت از توانایی تأمین آن دوز برخوردار نباشد. او گفت: پیش‌بینی می‌کنیم که اگر برنامه غنی‌سازی آرد و نان به بازنگری نیاز داشته باشد، برنامه جدید غنی‌سازی آرد و نان از ابتدای سال ۱۴۰۵ در کشور اجرا شود.

چشمانی باز رو به واقعیت

علی حرزاده

دکتر سید بهشید حسینی، نامی محبوب در میان بدنه دانشگاهی دانشگاه هنر ایران و دانشگاه تهران؛ فردی پویا، بااخلاق، شجاع و مهم‌ترین ویژگی او: اهل وفاق. گاهی اوقات که صفت‌های خوب به شخصی می‌بندیم، آنهایی که از بیرون او را می‌بینند یا چشم به رسانه‌ها دارند یا از نزدیک او را نمی‌شناسند، مشکوک می‌شوند؛ چراکه گویی خوب‌بودن در ساختار اداری و دانشگاهی ایران امری باورناپذیر است. باید به گذشته برگردیم و ببینیم عاملان این ذهنیت چه کسانی بوده‌اند؟ آیا غیر از این است که صفات ناشایست بر گردن آن ظالمانی است که موجب اخراج‌ها و نفاق بوده‌اند؟ بگذریم... .

سید بهشید حسینی، متولد ۱۳۳۹، استادتمامِ دانشگاه هنر ایران است. او نشان داده که نگاهی استراتژیک، وسیع، فرهنگی و وفاق‌مند دارد. نسل Z را می‌شناسد و بلد است چطور با این نسل رفتار کند؛ چیزی که در میان هم‌سن‌وسالان او نادر و غریب است. او که حدود هزارو ۷۰۰ روز در جبهه‌های حق علیه باطل جنگیده و در اکثر این روزها فرمانده جنگی بوده؛ فرمانده بود و البته ریاست را خوب می‌شناسد و یقینا با این سابقه، ریاست دانشگاه برای او جایگاهی نیست که دلبسته‌اش باشد و در نتیجه این نبود وابستگی، شجاعانه و با تمام قوا و انرژی در آن کار می‌کند.

چرا این‌همه از او دفاع می‌کنم؟

روز پنجشنبه، ۲۴ مهر ۱۴۰۳، خبری با تیتر «سرپرست دانشگاه هنر ایران منصوب شد» روی سایت وزارت عتف بارگزاری شد. این خبر همراه بود با به راه افتادن موج عظیم شادی میان دانشجویان، استادان هیئت علمی و کارکنان. چرا؟ مگر او کیست؟

تا سال ۱۴۰۱ و پیش از برکناری، رئیس محبوب دانشکده معماری و شهرسازی بود، همچنین در دوره ریاست دکتر اکرمی، معاون پشتیبانی و مالی دانشگاه بوده است. کافی است یک نفر سرزده بیاید و بپرسد: سید بهشید حسینی را می‌شناسی؟ «آره. بهترین استادمونه، خیلی آدم باهوش و البته باصفاییه. همه دوستش دارن». با توجه به معیار مقبولیت که وزیر محترم علوم از آن دم زد، حسینی بهترین انتخاب بوده است. گزارش میدانی و سرزده خبرنگار انصاف‌نیوز از دانشگاه هنر را بخوانید یا از استادان نزدیک به اخراج یا استادان حاضر بپرسید. چرا بودن او مهم است؟ از محبوبیت سید بهشید حسینی عبور کنیم. شاید مهم‌ترین مرحله این باشد که سؤال کنیم: سید بهشید حسینی از این فرصت دوماهو اندی حضور خود چه استفاده‌ای کرده؟ آیا چونان گذشتگان با محافظه‌کاری منتظر حکم نهایی شورای‌عالی انقلاب فرهنگی مانده یا از هر لحظه و زمان برای توسعه و خدمت به کارکنان، اعضای هیئت علمی و دانشجویان -به‌عنوان سه رکن اصلی دانشگاه- استفاده کرده است؟ اگر خدمت کرده، خدمات او چیست؟

از اولین قدم: انتصاب دکتر علیرضا مستغنی، استاد محبوب، با دانش و مدیر فعال، به‌عنوان معاون آموزشی دانشگاه و همچنین به‌عنوان جانشین رئیس دانشگاه؛ که هرچه می‌کشیدیم از معاون آموزشی قبل با هزاران باندبازی می‌کشیدیم.

طبق دستور مستقیم آقای رئیس‌جمهور، آقای دکتر پزشکیان، و وزیر محترم علوم، آقای دکتر سیمایی‌صراف، بازگشت دانشجویان و استادانی که منع حضور داشتند، کلید خورد. پروژه‌هایی که سال‌ها راکد بود، به حرکت افتاد، ازجمله پروژه‌های عمرانی. و البته جز این هم از یک معمار انتظار نمی‌رفت. مرمت ساختمان‌های دانشگاه به‌سرعت پیش می‌رود و احداث ساختمان‌های در حال بازسازی حداکثر تا یکی، دو سال دیگر به اتمام می‌رسد؛ اتفاقی که در شش سال گذشته می‌توانست بیفتد.

ازجمله توسعه‌های مثبت او و تیمش، جلسات متعدد با شهرداری کرج در باب پیگیری زمین‌های دانشگاه هنر و تفاهمات دوطرفه بین این دو نهاد، توسعه استراتژیک بخش اداری با انتقال قسمت حقوقی به حوزه ریاست و انتقال معاونت فرهنگی از چهارراه ولی‌عصر (تئاتر شهر، کوچه بالاور) به سایت اصلی دانشگاه بوده است. دانشگاهی که دانشجویان فعال فرهنگی و برگزارکنندگان جشنواره‌هایش همیشه زبانزد کل کشور بوده‌اند. همچنین برای اولین بار، تقدیر از دانشجویان فعال فرهنگی در دوره معاون منتصب حسینی، یعنی دکتر منوچهر معظمی اتفاق افتاد. پیگیری مسکن کارکنان نیز از فعالیت‌های تیم مدیریتی حسینی در این دوره کوتاه بوده است. در پی عدم رضایت شدید دانشجویان از وضعیت تغذیه و خوابگاه، در تاریخ ۲۵ آبان معاون دانشجویی دانشگاه نیز تغییر کرد که با خوشحالی و همراهی دانشجویان همراه بود.

البته این نکته شایان ذکر است: تمام این جابه‌جایی‌ها با احترام تمام، تودیع و دادن هدیه به مدیران قبلی، حتی رئیس دانشگاه و معاونت آموزشی سابق همراه بوده است و این سنت احترام را گویی حسینی نهادینه خواهد کرد. امید آنکه پایدار بماند. آنچه او در این دوره کوتاه پدید آورده، وفاق در دانشگاه است، چنان‌که گویی دولت چهاردهم کوچک‌تری در دانشگاه هنر تأسیس کرده است. هم‌افزایی محکمی میان کارکنان، استادان و حتی دانشجویان شکل گرفته و این‌همه با دعوت حسینی به میدان آمده‌اند و برای پیشرفت دانشگاه هنر ایران، دانشگاه مادر در اشاعه فرهنگ و هنر این مرز و بوم جامه عمل پوشیده‌اند. هرچند جوسازی‌ها، شایعه‌پراکنی‌ها و فشارهای بیرونی انگار پیشرفت این خانه را نمی‌خواهد و گویی عده‌ای شدیدا به دنبال قدرت‌طلبی‌اند.

برگزاری آیین استقبال از نو ورودان ۱۴۰۳ به شکلی باشکوه و در چارچوب قوانین دانشگاهی، از دیگر خدمات او به دانشجویان و البته در کنار دانشجویان است. محتوای تصویری و ویدئویی این آیین در صفحات انجمن‌ها و کانون‌های دانشگاه قابل مشاهده است و به همت مجمع انجمن‌های عملی دانشگاه رخ داد؛ مراسمی که پس از سال‌ها در پردیس باغ ملی، ساختمان مرکزی دانشگاه، اتفاق افتاد. هفته پژوهش رونق دوباره گرفت و آنهایی که نمی‌آمدند، نیز برگشتند تا کیفیت علمی، دوشادوش کیفیت فرهنگی از تاریکی به نور بازگردد.

از دیگر اتفاقات مهم دوره او، وفاق با وزارت امور خارجه بود. دوستی با همسایه، که در رویداد «پاییز برگ» شکل گرفت؛ رویدادی که پس از گذشت شش سال، دوباره با همت دانشگاه هنر و همکاری با وزارت امور خارجه به فضای شهری میدان مشق بازگشت و با بازدید، شادی و رضایت مردم و همچنین دکتر عباس عراقچی، وزیر محترم امور خارجه، همراه بود و رنگ تازه‌ای به منطقه ۱۲ شهرداری تهران داد. و همین‌طور در نتیجه این وفاق، درِ جنوبی دانشگاه پس از حدود هفت سال بازگشایی شد.

با تغییر ریاست دانشکده‌ها، شورای سیاست‌گذاری جشنواره‌ها برگزار و روند برگزاری آنها از رکود خارج شد؛ این موضوع حاصل انتخابات هیئت علمی درون دانشکده‌ها و البته انتخاب دکتر حسینی در دانشکده‌ها بود.

سومین دوره جشنواره موسیقی صبا نیز با همراهی معاون فرهنگی جدید در فرهنگستان نیاوران به دبیری روزبه محمدی، با بزرگداشت استاد فرهاد فخرالدینی برگزار شد.

تجهیز آزمایشگاه سفال، سرامیک و لعاب با پرینتر سه‌بعدی گِلی و تکمیل تأسیس آزمایشگاه واقعیت مجازی در پردیس باغ ملی از توسعه‌های مثبت دوره کوتاه‌مدت کنونی اوست. این دانشگاه، با حضور دکتر سید بهشید حسینی و هیئت‌رئیسه همراهش برنامه‌های بلندمدت روشنی دارد. به جای قضاوت و هم‌گامی با نفاق‌پرستان و کارشکنان و دشمنان دانشگاه هنر، چشمان خود را باز کنید و تغییرات و واقعیت دانشگاه را ببینید.

کل خدمات دو رئیس قبلی حتی به اندازه تلاش شبانه‌روزی دوماه‌و نیمه کار او نیست. این را دانشجویی می‌گوید که هر سه دوره ریاست و دانشجویان این دوران را دیده و درک کرده است. درِ دانشگاه هنر به روی عاشقان فرهنگ و هنر این سرزمین باز است. درِ دفتر رئیس دانشگاه نیز به روی همه باز است و می‌توان مشکلات را به صورت حضوری و رودررو با شخص رئیس دانشگاه پیگیری کرد. چیزی که در این هفت سال کاملا بعید بوده است. بیایید و پیشرفت و توسعه هنر، و این خانه، یعنی دانشگاه هنر ایران را از نزدیک مشاهده کنید.

* دانشجوی سال آخر کارشناسی بازیگری دانشگاه هنر ایران

یادداشت

باغ عباس‌آباد مازندران در خطر خروج از فهرست باغ‌های جهانی

زینب رحیمی

الحاق باغ عباس‌آباد به بافت شهری بهشهر محل اختلاف است. سازمان میراث فرهنگی و شهرداری بهشهر بر سر باغ عباس‌آباد اختلاف دارند. طبق مصوبه شورای عالی شهرسازی، محدوده ۴۲۰هکتاری باغ عباس‌آباد واقع در استان مازندران به حریم شهری بهشهر ملحق شده است. باغ عباس‌آباد جزء میراث جهانی یونسکوست و برای همین، سازمان میراث فرهنگی می‌گوید: اگر باغ از بافت روستایی خارج و جزء حریم شهری شود، دیگر امکان نگهداری آن مطابق با قوانین یونسکو نیست. سازمان میراث فرهنگی کشور با تصمیم شورای عالی شهرسازی مخالفت و اعلام کرده است: باغ عباس‌آباد باید تحت نظارت این سازمان باشد، اما درحال‌حاضر نگهداری مجموعه عباس‌آباد بر عهده انجمن حمایت از زندانیان است. با مصوبه جدید شورای‌عالی شهرسازی، این احتمال وجود دارد که مجوز ساخت‌وسازها در محدوده باغ عباس‌آباد داده شود. در صورت تخریب این مجموعه، باغ از فهرست یونسکو خارج می‌شود. تنها راه چاره این است که مسعود پزشکیان، رئیس‌جمهوری کشور، دستور بررسی مجدد طرح را بدهد تا کارشناسان مستقل ضرورت الحاق باغ عباس‌آباد به حریم شهری بهشهر را بررسی کنند. در روزهای گذشته کارزار جلوگیری از الحاق مجموعه جهانی عباس‌آباد مازندران به حریم شهری راه‌اندازی شده و امضاکنندگان این کارزا از رئیس‌جمهوری می‌خواهند اجازه ندهد مجموعه تاریخی عباس‌آباد که بخشی از جنگل هیرکانی است، به حریم شهر بهشهر ملحق شود. در متن کارزار اشاره شده است دریاچه عباس‌آباد یکی از مهم‌ترین زیستگاه‌های زادآوری وزغ تالشی است. در ضمن باغ جهانی عباس‌آباد با ماهیت تاریخی و طبیعی، تنها به خدمات گردشگری می‌پردازد و هیچ ویژگی شهری ندارد. باغ عباس‌آباد در سال ۱۳۴۶ ثبت ملی شده و در ابتدای دهه ۸۰ طی قراردادی ۳۰ساله، مدیریت آن از سازمان منابع طبیعی، به اداره ایرانگردی وقت واگذار شده است. در سال ۱۳۹۰، مجموعه عباس‌آباد در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسیده است، اما در سال ۱۳۹۴ با حکم دادستانی، اداره میراث فرهنگی مازندران از مدیریت این مجموعه خلع ید می‌شود. عمارت میانی دریاچه که متعلق به دوره صفویه و برج‌های آجری و جاده‌های سنگفرش جزء جاذبه‌های مجموعه تاریخی و طبیعی عباس‌آباد است. در سال ۱۳۹۷، باغ عباس‌آباد به‌دلیل ساخت‌وساز در حریم، کارت زرد گرفت. حالا هم الحاق این عرصه به حریم شهری و ساخت‌وساز جدید احتمالا باعث صدور کارت قرمز و خروج این مجموعه از فهرست‌های باغ‌های جهانی ثبت‌شده در یونسکو می‌شود.

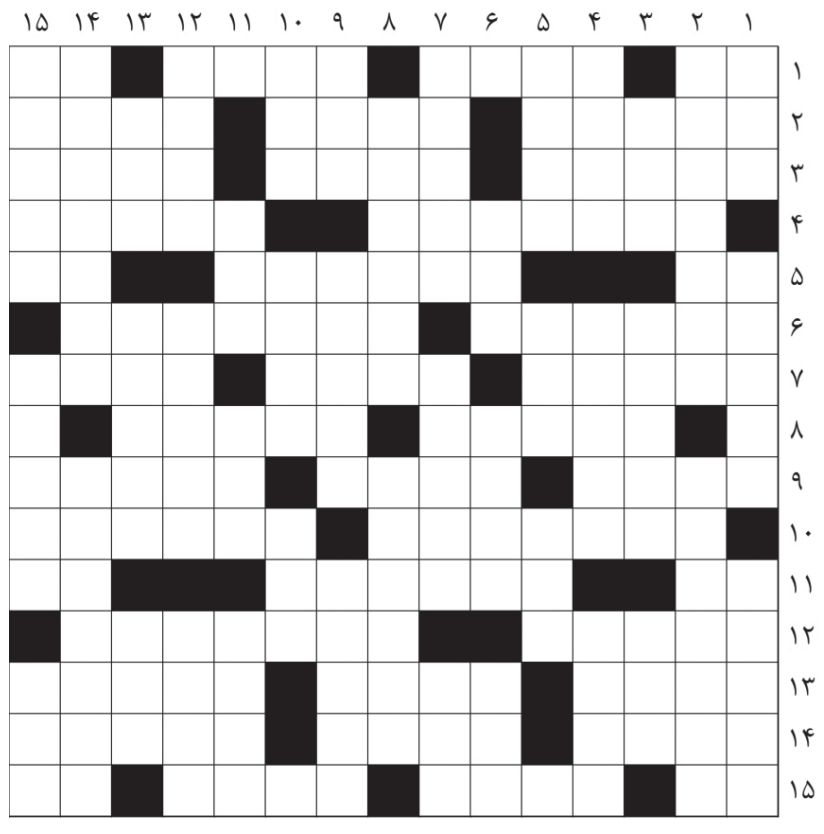
جدول ۴۹۵۶ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- تکرار حرف اول- ویژگی‌های ذاتی- اروپا- رایحه ۲- از کتب مهم سطوح عالی حوزه‌های علمیه- از مواد افیونی- خواب خیال‌انگیز ۳- ثروتمند- جایی که شرکت‌ها می‌توانند سرمایه مورد نیاز را برای تداوم فعالیت خود تهیه کنند- رستنی ۴- نوعی گردن‌بند- سامانه ۵- کار ناتمام- مراجعت‌کردن- حرف ربط ۶- خریدن- کنیه امام محمد تقی(ع) ۷- حرکت مارپیچ با خودرو- از ملزومات خوشنویسی- کندفهم ۸- شکوفه‌ها- شبه‌جزیره‌ای در شمال غرب روسیه ۹- بنفش پررنگ- عددی دورقمی- شفاهی ۱۰- تصنیفی زیبا و ماندگار با آواز استاد بنان- بررسی و پژوهش ۱۱- عدد قرن- سیستم‌عاملی در کامپیوتر- رنج بی‌پایان ۱۲- مکان‌ها- دارای نقوش گل‌های رنگارنگ ۱۳- شتاب‌زده- مایع خنک‌کننده موتور خودرو- محکم و بنیادی ۱۴- خشکی‌های وسیع کره زمین- تکراری- مذهب بومی ژاپن ۱۵- نفس خسته- رهن‌دهنده- زیبا- خسیس پس نمی‌دهد.

عمودی:

۱- امت‌ها- میان‌تهی- آذرخش ۲- به‌دست‌آوردنی- ماده اصلی میرزاقاسمی ۳- بی‌سواد- چک مسافرتی- زادگاه حضرت ابراهیم(ع) ۴- سحر و جادو- دومین دورقمی- خوشنویس نامی عهد قاجار ۵- صندوقچه- دریایی از یونان تا ترکیه- قوم آتیلا ۶- یک‌چهارم- از جنس آهن- از حرکات روی حرف ۷- الله‌اکبر گفتن- جانور بی‌مهره دریایی- شبه‌جزیره‌ای در جنوب هند ۸- زمانه- دستگاه اعلام خطر سرقت ۹- فانوس دریایی- لایه داخلی چشم- اسراف‌کار ۱۰- سینمای به آتش کشیده‌شده آبادان- از سازهای بادی برنجی در ارکستر سمفونیک- پیکار ۱۱-سازی کوبه‌ای- ترش و شیرین- تازه‌کار ۱۲- نوعی از نژاد سگ- هنر آفرینش تصاویر پایدار به وسیله نور- اعزام ۱۳- همداستان رامین- آلیاژی از آهن- گودال ۱۴- آوازی در ردیف دستگاهی موسیقی ایرانی- نگاه‌کردن ۱۵- ترس و بیم- شرقی‌ترین شهر استان اصفهان- روز عرب



حل سودوکو ۳۹۵۱

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

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

حل جدول ۴۹۵۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	چ	ا	ل	ا	ک	■	د	ن	ی	ا	■	ر	س	ت	ه
۲	ه	ل	ن	■	ف	ر	ش	ی	د	م	ث	ق	ا	ل	ی
۳	ا	ی	ز	و	■	ا	و	ک	ی	■	ا	ع	ر	ا	ب
۴	ر	و	■	ا	م	ه	ا	ل	■	ظ	ن	ی	ن	■	ر
۵	ن	م	ا	ی	ش	ک	ر	■	ب	ر	ی	■	ک	و	ی
۶	ع	■	ر	ا	م	ش	■	ب	د	ی	ه	ی	■	ا	د
۷	ل	ا	ت	■	ش	ا	ه	ن	ج	ف	■	م	ت	ق	ی
۸	■	ب	ش	ر	ه	■	ف	ی	ن	■	م	ن	ب	ع	■
۹	م	ل	ا	ک	■	ج	ت	ا	س	ک	ی	■	ا	ه	م
۱۰	ت	ا	■	س	ب	ل	ا	ن	■	ل	ن	ن	ی	■	ا
۱۱	ر	غ	م	■	ق	ی	د	■	ش	ک	و	ا	ی	ی	ه
۱۲	م	■	ف	ع	ا	ل	■	ش	ب	چ	ر	ه	■	ک	و
۱۳	ک	ت	ا	ب	ی	■	ا	ی	ت	ا	■	و	ک	ل	ا
۱۴	غ	ن	ص	ر	ا	ل	م	ع	ا	ل	ی	■	ن	و	ر
۱۵	ب	ی	ا	ت	■	ا	س	ی	ب	■	ا	ط	ا	ل	ه

سودوکو سخت ۳۹۵۲

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

سودوکو ساده ۳۹۵۲

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.

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