زوج ایرانی جایزه گردشگری مسوولانه گرفتند

«بوم‌کلبه ترکمن» در پارک ملی گلستان

نگار کرمیان

زوجی هستند که با ساخت «بوم‌کلبه ترکمن» در کنار پارک ملی گلستان، در تلاشند مقدمات گشت‌وگذار را در پارک‌های ملی فراهم آوردند و گردشگری طبیعت و مشارکت با جوامع محلی را به گردشگران بیاموزند. «کامران انوری» و «فروغ وهاب‌زاده» پیش از آغاز به کارهای اجرایی، مدت‌ها طرحشان را بررسی و مطالعه کرده بودند و سپس کار بوم‌کلبه را آغاز کردند. حالا شهرتشان از مرزهای ایران هم فراتر رفته و توانسته‌اند جایزه معتبر گردشگری «تودو۲۰۱۳» (To Do 2013) را به خود اختصاص دهند.

زوجی که پروژه بوم‌کلبه را در پارک ملی گلستان به راه انداخته‌اند، می‌گویند حدود پنج‌سال پیش کار عملی را با این قصد آغاز کرده‌اند که پارک ملی گلستان را به سبک پارک‌های ملی دنیا به گردشگران معرفی کنند. به گفته آنها، در همه پارک‌های ملی دنیا، پیش از آنکه مردم و گردشگران وارد پارک شوند، به آنها آموزش می‌دهند تا هم بهتر با پارک آشنا شوند و هم راه‌های حفاظت از پارک را بیاموزند تا کمتر به آن آسیب بزنند.

«تو دو» نام جایزه مسابقه بین‌المللی گردشگری و مسوولیت اجتماعی است که «موسسه گردشگری و توسعه» کشور آلمان هرساله به بهترین طرح‌های گردشگری مسوولانه، اهدا می‌کند. در انتخاب برندگان این جایزه، اشتغال پایدار جوامع بومی و همچنین ترویج حضور مسوولانه و بدون آسیب گردشگران در طبیعت، درنظر گرفته می‌شود.

اکولوژ (اقامتگاه طبیعت‌گردی) بوم‌کلبه ترکمن از ایران، اکولوژ سیرا گوردا از کشور مکزیک، گردشگری متکی بر جامعه محلی از کشور کامبوج، برندگان این مسابقه در سال ۲۰۱۳ بودند. هر سه‌پروژه، در مرزها یا مستقیما درون طبیعت مناطق حفاظت‌شده و پارک‌های ملی واقع شده‌اند. به نظر داوران این مسابقه، با توجه به نبود فرصت‌های درآمد برای ساکنان بومی مجاور این مناطق، فعالیت‌های غیرقانونی مانند قطع درختان و شکار غیرقانونی که در گذشته بسیار اتفاق افتاده و همچنان در جریان است، این پروژه‌ها از طریق طرح‌های مختلف با هدف بسط ارزش‌های توریستی این مناطق جذاب، راه جدیدی برای استفاده پایدار از منابع طبیعی با فرصت‌های درآمد جایگزین برای جوامع محلی فراهم‌آورده است.

این جایزه، حامی پروژه‌های گردشگری مسوولیت اجتماعی است و درصدد بالابردن سطح آگاهی نه‌تنها در میان گردشگران، بلکه در میان راهنمایان تور و شرکت‌های گردشگری است. موسسه گردشگری و توسعه، در کشور آلمان در پی دغدغه‌های جهانی در توسعه بی‌رویه صنعت توریسم و مقصدهای گردشگری، اهدای این جایزه را از سال ۱۹۹۵ آغاز کرد و هدف آن، شکل‌دادن به گردشگری با محوریت مسوولیت اجتماعی محیط‌زیست و جوامع محلی است.

تقویت جامعه بومی از طریق مشارکت با جامعه محلی به منظور ارتقای سطح زندگی و آگاهی از محیط طبیعی و ترغیب آنان برای پشتیبانی از زیستگاه‌های باارزش پارک ملی گلستان، ایجاد فرصت‌های درآمد جایگزین برای جمعیت محلی با کمک به ارتقای کیفیت، تنوع و میزان تولید صنایع‌دستی و محصولات محلی سازگار با طبیعت و فراهم‌آوردن امکان فروش آنها بین گردشگران و ترویج آموزش‌های زیست‌محیطی و کمک به برنامه‌های حفاظت پارک ملی گلستان از طریق برگزاری برنامه‌های طبیعت‌گردی و آموزشی در زمینه‌های مرتبط و برقراری مشارکت با جامعه محلی در حفظ این منطقه طبیعی، از جمله دلایلی بوده که باعث جایزه‌گرفتن بوم‌کلبه ترکمن شده است. بنیانگذاران بوم‌کلبه می‌گویند برنامه‌های طبیعت‌گردی خود را در گروه‌های کوچک، در مسیرهای متفاوت و با حفظ سکوت و آرامش، برای پرهیز از آشفتگی و پاکوب‌کردن مسیرهای پارک ملی، اجرا می‌کنند. آنها با تاکید بر حضور بلد محلی و اخذ مجوز ورود به پارک در هر سفر، زمینه فرهنگ‌سازی برای حضور قانونی در پارک ملی را برای طبیعت‌گردان و افراد بومی فراهم می‌کنند. احترام به فرهنگ بومی و حفظ هویت آن با تنظیم مجموعه‌ای از قوانین و مقررات رفتاری که در اختیار گردشگران قرار می‌دهند، آشناساختن گردشگران با اصول و قواعد و مقررات حاکم بر پارک‌های ملی، نحوه رفتار و احترام به جامعه میزبان و به‌حداقل‌رساندن آسیب‌های زیست‌محیطی از طراحی تا بهره‌برداری نیز، از دیگر عوامل انتخاب آنها در مسابقه گردشگری مسوولانه بوده است.بوم‌کلبه ترکمن در روستای «توتلی‌تمک» و در فاصله یک پیاده‌روی از پارک ملی گلستان، پنج‌سال پیش با همکاری و مشارکت ساکنان مجاور آن و با هدف کمک به حفاظت از پارک ملی گلستان راه‌اندازی شد. «اکولوژ» (Eco-lodge) یک‌واحد اقامتی است که به جلب گردشگران علاقه‌مند به طبیعت می‌پردازد و در کنار یک منطقه حفاظت‌شده یا پارک ملی، به‌منظور تاکید بر اهمیت حفاظت از آنها قرار دارد. معمولا اکولوژها به گونه‌ای طراحی می‌شود که منعکس‌کننده طبیعت و فرهنگ اطرافش باشد و کمترین آثار سوء را بر محیط خود وارد آورد. اصول معماری بوم‌سازگار از جمله به حداقل‌رساندن مصارف انرژی، ضایعات و مصرف آب را موردنظر قرار می‌دهد. معیارهای ذکرشده بخشی از مواردی است که صاحبان بوم‌کلبه ترکمن بر رعایت آن تاکید می‌کنند.

«وهاب‌زاده» می‌گوید: «پروژه‌های اکوتوریسم، مسوولانه و برای بلندمدت برنامه‌ریزی می‌شود. انتخاب این پروژه در «تو دو ۲۰۱۳» گردشگری و مسوولیت اجتماعی نیز حاکی از آن است که بوم‌کلبه ترکمن در مسیر درست قرار گرفته ولی با این همه، تا دستیابی به اهداف نهایی، راه درازی در پیش دارد.»

بیشتر گردشگرانی که به بوم‌کلبه می‌آیند (که تعدادشان تا به حال به هزارو۵۰۰نفر رسیده) از علاقه‌مندان به طبیعت و حامیان حیات‌وحش هستند. گروه‌های خارجی از طریق کتاب‌های راهنمای سفر LONELY PLANET وTRESCHER VERLAG و همچنین از طریق وب‌سایت، با بوم‌کلبه آشنا هستند.

پایبندی به فلسفه بوم‌شناختی و حفظ تمامیت جامعه محلی، اکولوژ را از سایر خانه‌های بومی و اقامتگاه‌های تفریحی متمایز ساخته است. بوم‌کلبه فقط یک‌اقامتگاه بومی نیست، بلکه مکانی است که ارتباط نزدیک با طبیعت، فرصت تماشای حیات‌وحش، زیستگاه‌های طبیعی منحصربه‌فرد پارک ملی گلستان و امکان حفاظت از آن به روش‌های مشارکتی، در آن برنامه‌ریزی شده است. اکولوژ و اقامت در آن، به خودی‌خود موضوع و محور اصلی کار بوم‌کلبه نیست، بلکه یادگیری از محیط پیرامونی طبیعت و حفظ آن، جاذبه‌های فرهنگی اطراف برای گردشگران و مشارکت با جامعه محلی مجاور آن، در فرآیند اکوتوریسم، برای مدیران آن اهمیت بسیار دارد؛ برای همین است که آنها تلاش می‌کنند به حفاظت گونه‌هایی مانند گوزن قرمز، قوچ‌اوریال یا پلنگ ایرانی نیز کمک کنند.

به همین دلیل است که «وهاب‌زاده» درباره میزان مشارکت افراد محلی در این پروژه می‌گوید: «بیش از ۵۰نفر از ساکنان بومی در برنامه‌های بوم‌کلبه درزمینه‌های مختلف و طبق علاقه‌مندی‌ها و توانمندی‌های خود مشارکت دارند.»

یکی دیگر از ویژگی‌های بوم‌کلبه، این است که براساس «معماری بوم‌سازگار» برنامه‌ریزی و اجرا شده است. طراحی بوم‌سازگار، دربرگیرنده نوع مصارف انرژی، کارایی انتخاب مصالح و بهره‌گیری از سیستم‌های غیرفعال از طریق طراحی و هر فرم یا شکلی از معماری است که منطبق با الگوهای بوم‌شناختی باشد.

بازتاب

استقبال طب کلاسیک از تاثیرات کمکی طب سوزنی در درمان بیماری‌ها

پنجشنبه هفته گذشته، ششم شهریور ۹۳، گزارش و یادداشتی درباره طب سوزنی در ایران منتشر شده بود که واکنش انجمن علمی طب سوزنی ایران را در پی داشت. در ادامه، جوابیه رییس این انجمن را می‌خوانید:

بسمه‌تعالی

سردبیر محترم روزنامه شرق

با عرض سلام و احترام

در روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۳/۶/۶ مقاله‌ای را در صفحه گزارش روزنامه – صفحه ۱۰- به قلم آقای محمدرضا توکلی‌صابری منتشر نموده‌اید که با استناد به دلایل غیرمنطقی و غیرمستدل، به وضوح تلاش بر غیرعلمی جلوه‌دادن طب سوزنی داشته و موجب اعتراض‌های وسیع جامعه پزشکان طب سوزنی کشور طی دو روز گذشته شده است. برای مثال، در بخش انتهایی این نوشتار، نویسنده چنین اظهار داشته که: «از آن پس، بسیاری از دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی آمریکا به تحقیق در مورد طب سوزنی پرداختند و آن را در مورد بیماری‌های مختلفی به کار گرفتند که نتیجه همه آنها منفی بود.» بی‌شک استحضار دارید که هر فرد دارای تحصیلات دانشگاهی و آکادمیک، حتی با داشتن حداقل اطلاعات در مورد طب سوزنی، متوجه می‌شود که این رشته از پزشکی به طور گسترده در کشورهای بنیانگذار طب رایج نظیر آمریکا، فرانسه و آلمان استفاده و به پزشکان تدریس می‌شود و مورد استقبال بسیار گسترده مردم و به ویژه قشر تحصیلکرده در این جوامع پیشرفته قرار گرفته، نمی‌تواند در تمامی مطالعات بالینی بی‌تاثیر گزارش شده باشد.

برای اطلاع شما، نویسنده مقاله و مخاطبان محترم روزنامه و همچنین عموم مخاطبان روزنامه، لازم به ذکر می‌دانم که انستیتوی ملی سلامت ایالات متحده (NIH) که مرجع اصلی در سیستم بهداشتی ایالات متحده به‌عنوان پیشرو در طب کلاسیک یا رایج در دنیا به حساب می‌آید، در سال ۱۹۹۷ اعلام کرد که تاثیر مفید طب سوزنی برای گروهی از بیماری‌ها توسط شواهد بالینی و آزمایشگاهی به اثبات رسیده است. متعاقب آن، سازمان بهداشت جهانی (W. H. O.) که از دهه ۷۰ میلادی، طب سوزنی را به رسمیت شناخته بود، در سال ۲۰۰۳ کاربرد طب سوزنی را برای درمان ۲۸ بیماری مختلف به‌طور رسمی و با اطمینان کامل مورد تایید قرار داد. در سال ۲۰۱۰ نیز سازمان UNESCO، طب سوزنی را به‌عنوان یک‌میراث بین‌المللی ثبت کرد. درحال‌حاضر طب سوزنی مورد تایید و حمایت سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) است و در کتاب‌های مرجع رسمی در طب رایج نظیر کتاب‌های طب داخلی هاریسون و سسیل، به‌عنوان یک رشته از طب معرفی می‌شود. به این ترتیب، برخلاف اظهارات آقای توکلی‌صابری این شاخه از پزشکی سنتی چین در دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر دنیا تدریس می‌شود.

طی چند دهه گذشته مطالعات آزمایشگاهی و بالینی متعددی با هدف بررسی مکانیسم اثر طب سوزنی صورت گرفته که در اینجا به چندمورد از مهم‌ترین دستاوردها در این زمینه اشاره می‌شود. طب سوزنی از طریق:

– تنظیم محیط شیمیایی مغز و ساقه مغز (Brainstem) از طریق تاثیر بر نوروترانسمیترها و نوروهورمون‌ها.

–افزایش ترشح اندروفین‌ها، بتا انکفالین‌ها و سروتونین در سیستم اعصاب مرکزی با تاثیر نهایی کاهش درد و بهبود خلق.

– تنظیم سیستم هیپوتالاموس – هیپوفیز – تخمدان‌ها در بانوان (که توجیه‌کننده تاثیرات بالینی بسیار مثبت طب سوزنی در درمان برخی بیماری‌های زنان از جمله اختلالات قاعدگی است).

– کاهش التهاب بافتی با مکانیسم تنظیم فاکتورهایی نظیر TNF آلفا و اینترلوکین ۱۰.

– تنظیم سیستم ایمنی از طریق فعال‌سازی لنفوسیت‌های B و T و بهبود در شمارش کامل گلبولی (CBC).

–بهبود جریان خون در سیستم عروقی ظریف بدن (Micro Circulation).

– تنظیم فشار خون و درجه حرارت بدن.

– کاهش تنش عضلانی و استرس.

موجب بهبود توان خودتنظیمی سیستم اعصاب مرکزی و اعصاب اتونومیک و تعادل شیمیایی بدن می‌شود.

چنانچه واژه طب سوزنی (Acupuncture) و طب چینی (Chinese Medicine) را در سایت مرجع مقالات معتبر پزشکی PubMed جست‌وجو نمایید، خواهید دید که برای مورد اول ۲۰هزار مقاله و برای مورد دوم بالغ بر ۷۵هزارمقاله پزشکی ثبت شده است که تعداد قابل‌توجهی از آنها از نوع مرور بر مقالات (Review of Literature) یا مطالعات بالینی کنترل‌شده، تصادفی (RCT) می‌باشند که در مقالات پزشکی از رتبه ارزشی بالایی برخوردارند. این امر به‌خوبی نشان‌دهنده میزان استقبال طب کلاسیک از تاثیرات کمکی طب سوزنی در درمان بیماری‌هاست. طب سوزنی به اعتقاد پزشکان این رشته به هیچ عنوان جایگزین اقدامات تشخیصی و درمانی طب رایج نیست، بلکه مکمل بسیار موثری برای تکمیل آن به‌شمار می‌آید.

طب سوزنی از سال ۱۳۸۸ در کشورمان دارای انجمن علمی است و کاربرد و آموزش آن به پزشکان توسط وزارت محترم بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به تصویب رسیده است و از سال ۱۳۹۲ نیز دوره‌های آموزشی طب سوزنی گوش برای پزشکان در کشور به همت انجمن علمی طب سوزنی، دانشگاه‌های علوم پزشکی و معاونت محترم وزارت بهداشت، آغاز شده تا از وابستگی به کشور چین و فرانسه در آموزش این رشته بی‌نیاز شویم و پزشکان عمومی و متخصص علاقه‌مند بتوانند با یادگیری طب سوزنی، به افزایش مهارت‌های درمانی خود در داخل کشور اقدام نمایند.

انتشار چنین مقالاتی در روزنامه شما بدون تردید به اعتبار این واحد مطبوعاتی آبرومند و معتبر، لطماتی جبران‌ناپذیر وارد خواهد کرد، لذا ضمن احترام به حق آزادی بیان و عقاید شخصی در مطبوعات، از طرف انجمن علمی طب سوزنی ایران به‌عنوان یک‌نهاد علمی و تخصصی مورد حمایت و قبول وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، درخواست داریم ضمن انتشار این بیانیه در روزنامه خود در پاسخ به گزارش آقای توکلی‌صابری – در همان صفحه - از نشر مقالاتی از این دست که انتقادهایی غیرسازنده و تخریبی نسبت به رشته‌های موردقبول جامعه پزشکی کشور و جهان دارند و موجب تردید اذهان جامعه می‌گردد، خودداری فرمایید.

و من... توفیق

دکتر رضا حشمت

رییس انجمن علمی طب سوزنی ایران

ادامه از صفحه ۷

رقابت یا رفاقت

او در پاسخ به کسانی که از «رقابت سالم» دم می‌زنند، رقابت سالم را اصطلاحی نادرست می‌داند، چون رقابت در ماهیت خویش سالم نیست، بلکه برنده و بازنده دارد. به عقیده «کوهن» رواج رقابت در جامعه تحت‌تاثیر چند عقیده نادرست و سنتی بوده که یکی از آنها تعمیم نادرست اصل داروینی «ماندگاری شایسته‌ترین» (بقای اصلح) به جامعه انسانی است.زیست‌شناسان، نیک می‌دانند که منظور از این اصل در واقع ماندگاری سازگارترین افراد گونه نسبت به محیط است. «داروین» خود گفته است ماندگاری الزاما نصیب قوی‌ترین افراد گونه نمی‌شود، نصیب باهوش‌ترین افراد گونه نیز نمی‌شود، بلکه ماندگاری از آن افرادی است که به محیط‌زیست خود سازگارترند. این گفته «داروین» در مورد جمعیت‌های طبیعی است و جوامع انسانی معمولا شامل این اصول نمی‌شوند.

به اعتقاد «کوهن» عقیده نادرست سنتی دیگر این است که رقابت باعث تحکیم شخصیت انسان می‌شود. به نظر او فقط افرادی که تزلزل شخصیتی دارند و دارای اعتماد به نفس کافی هستند، به برنده‌شدن در رقابت نیاز دارند تا بر ناتوانی‌های خود غلبه کنند. انسان‌های معتمدبه‌نفس به اثبات توانایی‌های خود نیاز ندارند تا با نشان دادن جایزه، آن را به دیگران اعلام کنند. «کوهن» با تکیه بر پژوهش‌ها استدلال می‌کند که می‌توان رفاقت را جانشین رقابت کرد. چون آموزش به شیوه همکاری، به اعتمادبه‌نفس بیشتر می‌انجامد. او در این کتاب کوشیده است راه‌های یادگیری مبتنی بر همکاری را معرفی کند تا دانش‌آموزان، به جای گرایش به کسب رتبه‌های نخست، بیشتر و عمیق‌تر بیاموزند. به یاد بیاوریم که در زیست‌شناسی، نیز چنین رویدادی به وقوع پیوسته و پیشنهاد همکاری به‌جای رقابت، مطرح شده است. «لین مارگولیس»، معرفی‌کننده نظریه درون‌همزیستی، نیروی پیش‌برنده تکامل موجودات زنده را همکاری و همزیستی می‌داند، نه رقابت. اکنون پرسش این است: آیا می‌توان میدان‌هایی را که برای رقابت‌های آموزشی فراهم شده‌اند، به میدان‌های رفاقت تبدیل کرد؟ آیا می‌توان رفاقت را جانشین رقابت کرد؟ پاسخ نگارنده مثبت است. هم‌چنانکه یکی از هدف‌های المپیادهای جهانی، چه آموزشی و چه ورزشی، برقراری دوستی و همکاری میان افراد ملل مختلف بوده است. می‌توان با تکیه بر این هدف و پررنگ‌تر کردن آن چنین کرد. بیست‌ونهمین المپیاد جهانی زیست‌شناسی در سال۲۰۱۸ در ایران برگزار خواهد شد. بکوشیم تا آنجا که ممکن است، با پیام‌های صلح و دوستی محیط رقابت را به رفاقت تبدیل کنیم.

*** عضو کمیته علمی المپیاد زیست‌شناسی کشور**

هماهنگ‌کننده المپیاد جهانی زیست‌شناسی در ایران

بهبود بینش جامعه علمی

پیش از این، آموزش‌وپرورش کتاب نجوم را برای پایه پیش‌دانشگاهی سفارش داد که قرار بود این درس به صورت اختیاری در این پایه ارایه شود ولی متاسفانه جایی بهتر از انبارهای سازمان چاپ کتب درسی پیدا نکرد.

نجوم شاخه‌ای از علم فیزیک است، نگاهی به تاریخ علم به‌خوبی نشان می‌دهد که دانشمندانی همچون «کوپرنیک»، «گالیله»، «کپلر» و «نیوتن» که هم‌دوش هنرمندان دوره رنسانس نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری چارچوب و نگاه جدید انسان به جهان هستی داشتند، از شگفتی‌های طبیعت در علم نجوم بهره گرفته‌اند.حتی نگاهی عقب‌تر به دوران درخشش تمدن اسلامی در قرن سوم تا ششم هجری نشان می‌دهد نگاه به جهان و شناخت کیهان، همواره با جهان‌بینی نسل‌ها و تمدن‌ها، تعاملی درخور توجه داشته است و البته ایرانیان هم در دوره‌هایی از این تلاش بشر نقش مهمی را ایفا کرده‌اند و ستاره‌هایی چون «ابن‌هیثم»، «خواجه نصیرالدین طوسی» و «عبدالرحمن صوفی» را نمی‌توان نادیده گرفت. به‌نظر می‌رسد باقی‌ماندن مطبوعات نجومی در کنار تعطیلی شمار قابل توجهی از مطبوعات علمی در سال‌های گذشته، برگزاری المپیاد نجوم، افزایش دانشجویان تحصیلات تکمیلی فیزیک با گرایش نجوم و کیهان‌شناسی در دانشگاه‌های کشور و پیگیری شکست‌ناپذیر استادان بزرگ فیزیک در ساخت و راه‌اندازی رصدخانه ملی ایران، تلاش‌هایی برای التیام زخم جاماندن ایران در این عرصه از علم و آگاهی در چند قرن اخیر است. ادامه تلاش دانش‌آموزان علاقه‌مند به نجوم در عرصه‌های بین‌المللی، نویدبخش تغییر نگرش مسوولان در سال‌های نه‌چندان دور خواهد بود؛ تغییر نگرشی که البته نیاز به باز تعریف «علم» در بدنه طراحی آموزشی کشور دارد بنابراین شاید بتوان گفت موسسان المپیاد نجوم به‌طور اصولی به اهداف اولیه خود نرسیده‌اند، ولی هر نوع تلاش علمی، نوید بهبود بینش جامعه علمی ما در سال‌های بعد را می‌دهد.

*** مدرس المپیاد**

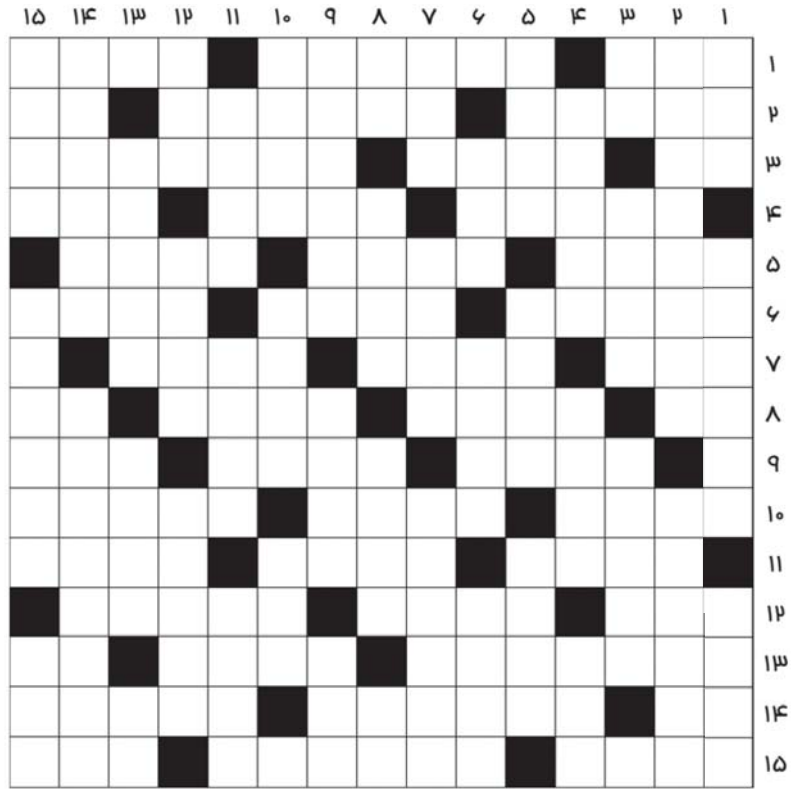
جدول ۲۰۶۶ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱ - قصر – حالی‌شدن - کثیف و نامرتب ۲ - خمیری چسبنده برای آماده‌سازی سطح - اجباری و ضروری - ترک خفیف استخوان ۳ - باران اندک - لوله باریک در ساقه گیاه - رود جیحون ۴ - مبارک - دریاچه‌ای در مرز قزاقستان و ازبکستان - سنگینی اجسام ۵ - چوبدستی ساربان - نوعی موشک ضدتانک – بزرگ‌تر ۶ - سرزنش - خارج - کننده‌کاری ۷ - گلخن حمام - خدمتگزار - آینده ۸ – رنگ‌موی فوری - شیعه - از ادات پرسش- خرس‌فلکی ۹ - پرچم - کسی که مال دیگری را به‌زور می‌گیرد - شبکه‌ای رادیویی ۱۰ - ظریف و خوشایند - نخستین زن شهید اسلام - صباغ ۱۱ - ملامت‌کننده - فراوانی و رونق - به اندازه لازم ۱۲ - سوره هفتادوهشتم‌قرآن – گوجه‌فرنگی - شهری در مازندران ۱۳ - رییس شکارچیان - قسمتی از فشنگ – ترش‌وشیرین ۱۴ - نام آذربایجانی - قطع طریق - تن و بدن ۱۵ - شغل رسمی - دسته بزرگی از میلیون‌ها ستاره - راهروگر صد... دارد توکل بایدش.

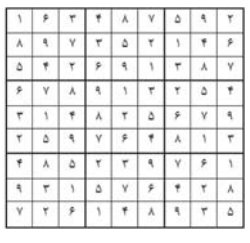
عمودی:

۱ - غرور - ماساژ - سخن چین ۲ - داستانی نوشته «سیمین دانشور»- خواستن ۳ - الفت - دنیا - سازهای صاف و عمودی ۴ - عالم ماده - عارفان - آشامیدن ۵ - میل جنسی - سرپیچی از دستور - بالش ۶ - جوی طبیعی - از القاب اشرافی زنان اروپایی - بخش هلالی انتهای ناخن ۷ - جوانمرد - پدر - جنگیدن ۸ - تکرارش دانه تند خوراکی است - گرامی، بزرگوار - ناموس پرستی - منقار کوتاه ۹ - بسیار مرموز و حیله‌گر - چاه کم‌عمق - گوسفند ماده ۱۰ - قابله - کامل نشده - درخت افکن ۱۱- سرور و آقا - چاره اندیشی - اشاره به دور ۱۲ - غله برافشان - نوشیدنی ترش و گازدار که از تخمیر شیر به دست می‌آید - گوارا ۱۳ -مظهر حیله‌گری -باخبر و مطلع -پیشتاز دورقمی‌ها ۱۴ - زمین غیرقابل کشت - معادل فارسی دستگاه کنترل از راه دور ۱۵ - واحدپول چین - یکدندگی - سوره سی‌ونهم قرآن.

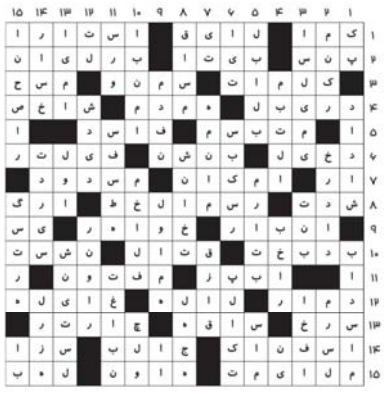


حل سودوکو سخت

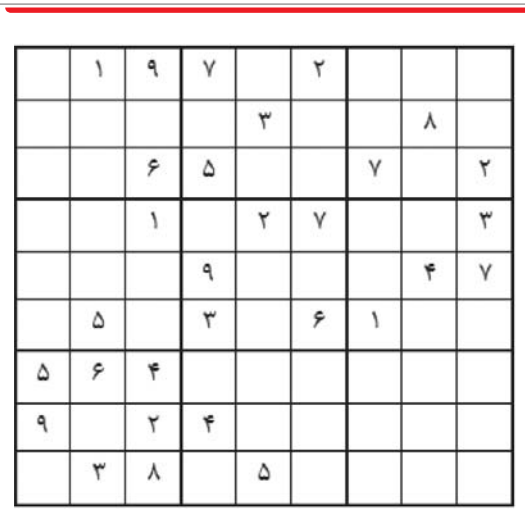
حل سودوکو ۱۰۶۲



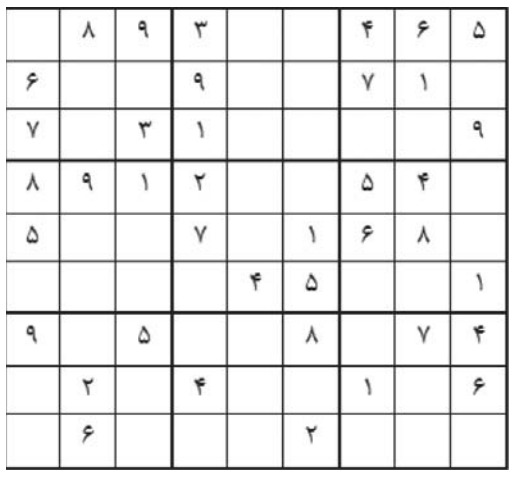
جدول ۲۰۶۵



سودوکو سخت ۱۰۶۳



سودوکو ۱۰۶۳



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.

سودوکو سخت ۱۰۶۳

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.