چگونه می‌توان برای سلامت روان پدران قدم‌های مناسبی برداشت؟

هوای پدرها را داشته باشیم

برای خواندن متن کامل کد زیر را اسکن کنید.

دکتر علیرضا شریفی‌یزدی، روان‌شناس اجتماعی به جام جم می‌گوید: در جامعه ما، انتظار از پدر برای مدیریت بی‌نقص ابعاد اقتصادی، عاطفی و میان‌فردی، چنان نهادینه شده که او را به تنها تکیه‌گاه خانواده تبدیل کرده است؛ توقعاتی که نه‌فقط از عرف و قانون و شرع، که حتی از کلیشه‌های ذاتی جنسیت مردانه سرچشمه می‌گیرد. به این شکل الگویی از یک پدر همه‌کاره ساخته می‌شود که باید در برابر هر معضلی، نقش حلال مشکلات را ایفا کند.

رئیس سازمان امور اجتماعی کشور در نشست خبری مطرح کرد

احساس تعلق اجتماعی جان گرفت

برای خواندن متن کامل کد زیر را اسکن کنید.

سیدمحمد بطحایی، رئیس سازمان امور اجتماعی کشور گفت: ۷۶درصد مردم اعلام کرده‌اند که به ایرانی بودن خود افتخار می‌کنند. این رقم در مقایسه با بسیاری از کشورهای دیگر قابل توجه است و از ظرفیت بالای انسجام ملی در کشور حکایت دارد. بطحایی جلوگیری از شکل‌گیری شکاف‌های اجتماعی و دوقطبی‌سازی را از مهم‌ترین مأموریت‌های این سازمان دانست و گفت: وجود دیدگاه‌های متفاوت سیاسی، اجتماعی و اقتصادی در هر جامعه‌ای طبیعی است.

جام جم
جامعه
SOCIETY
۹
چهارشنبه ■ ۲۷ خرداد ۱۴۰۵ ■ شماره ۷۳۴۷

۱۲میلیون هکتار کانون فوق بحرانی گرد و غبار

دبیر ستاد ملی پدیده گرد و غبار سازمان حفاظت محیط زیست در گفت‌وگو با «جام جم»: برای جلوگیری از تشدید بحران خشکسالی مدیریت صحیح منابع آب و بهره‌برداری مناسب از پوشش‌های گیاهی باید مورد توجه قرار گیرد

هانا چراغی
گروه جامعه

۲۷خرداد «روز جهانی مقابله با بیابان‌زایی» و فرصتی است برای توجه دوباره به یکی از مهم‌ترین چالش‌های زیست‌محیطی قرن حاضر؛ پدیده‌ای که آثار آن تنها به طبیعت محدود نمی‌شود و می‌تواند بر سلامت، اقتصاد، امنیت غذایی و کیفیت زندگی جوامع انسانی اثرگذار باشد.

بیابان‌زایی پدیده‌ای تدریجی اما اثرگذار است که می‌تواند ظرفیت تولیدی سرزمین را کاهش دهد، منابع طبیعی را با تهدید مواجه کند و شرایط زندگی در بسیاری از مناطق را تحت تاثیر قرار دهد. از سوی دیگر افزایش رخدادهای گرد و غبار در سال‌های اخیر نشان داده که آثار تخریب سرزمین تنها محدود به مناطق خشک نیست و می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای برای شهرها، روستاها و حتی بخش‌های مختلف اقتصادی کشور به‌همراه داشته باشد. در سطح جهانی نیز مقابله با بیابان‌زایی و کاهش اثرات خشکسالی به یکی از اولویت‌های مهم حوزه محیط زیست تبدیل شده است. بسیاری از کشورها تلاش می‌کنند با مدیریت پایدار منابع آب، حفاظت از خاک، احیای پوشش گیاهی و اصلاح الگوهای بهره‌برداری از منابع طبیعی از گسترش این پدیده جلوگیری کنند. در روز جهانی مقابله با بیابان‌زایی، با بهزاد رایگانی، دبیر ستاد ملی سیاست‌گذاری و هماهنگی مدیریت پدیده گرد و غبار سازمان حفاظت محیط زیست درباره وضعیت بیابان‌زایی در ایران، ارتباط آن با گسترش گرد و غبار و مهم‌ترین چالش‌های پیش روی کشور در این حوزه گفت‌وگو کرده‌ایم.

کانون‌های تولید گرد و غبار تا چه اندازه با پدیده بیابان‌زایی ارتباط دارند و چه تاثیری بر تشدید آن می‌گذارند؟

در تعریف تخصصی، بیابان‌زایی به‌معنای تخریب سرزمین در مناطق خشک، نیمه‌خشک و خشک نیمه‌مرطوب در اثر فعالیت‌های انسانی، تغییرات اقلیمی یا عوامل طبیعی است. درواقع محور اصلی بیابان‌زایی، تخریب سرزمین است که سه مؤلفه اصلی شامل تخریب خاک، پوشش گیاهی و منابع آب را در بر می‌گیرد.

بخشی از این فرآیند که به پدیده گرد و غبار مربوط می‌شود عمدتا ناشی از تخریب خاک و پوشش گیاهی است؛ هرچند کاهش منابع آب نیز به‌طور غیرمستقیم در شکل‌گیری آن نقش دارد. بنابراین برای شناخت علل ایجاد کانون‌های گرد و غبار باید به عوامل مؤثر بر تخریب خاک و پوشش گیاهی توجه کرد. مهم‌ترین عامل در این زمینه چرای بیش از ظرفیت دام در مراتع است. زمانی که میزان چرای دام از توان تحمل سرزمین فراتر می‌رود، پوشش گیاهی از بین می‌رود و خاک در معرض فرسایش بادی قرار می‌گیرد. در چنین شرایطی زمینه شکل‌گیری و گسترش کانون‌های گرد و غبار فراهم می‌شود. به همین دلیل می‌توان گفت بیابان‌زایی به‌طور مستقیم در ایجاد و تشدید کانون‌های گرد و غبار نقش دارد و کنترل چرای بی‌رویه یکی از مؤثرترین راهکارها برای مدیریت این کانون‌هاست.

وضعیت بیابان‌زایی در ایران را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ آیا شرایط به مرحله هشدار رسیده است؟

تخریب زمین عملا معادل بیابان‌زایی تلقی می‌شود و هر اقدامی که موجب کاهش کیفیت یا کمیت منابع پایه شامل آب، خاک و پوشش گیاهی شود، در این چارچوب قرار می‌گیرد. برهمین اساس، وضعیت کشور در این حوزه مطلوب نیست و در بسیاری از مناطق با درجات مختلفی از تخریب سرزمین مواجه هستیم. در دبیرخانه ستاد ملی گرد و غبار، بررسی وضعیت تخریب زمین و بیابان‌زایی در دستور کار قرار دارد. آخرین مطالعات جامع در این زمینه چند سال قبل انجام شده و اکنون در تلاش هستیم اطلس جامع تخریب زمین و همچنین سامانه برخط پایش وضعیت سرزمین را ایجاد کنیم تا امکان ارزیابی مستمر شاخص‌های مرتبط فراهم شود. با توجه به فشار ناشی از چرای دام، در بسیاری از نقاط کشور شاهد تخریب خاک و پوشش گیاهی هستیم و در برخی مناطق این روند شدت بیشتری دارد. به همین منظور، در برنامه جامع مقابله با گرد و غبار که آبان سال گذشته تدوین شد، بازنگری در ظرفیت و پروانه‌های چرای دام در کانون‌های گرد و غبار پیش‌بینی شده است. زیرا چرای بی‌رویه از مهم‌ترین عوامل تشدیدکننده این کانون‌ها به‌شمار می‌رود.

بهزاد رایگانی: بیابان‌زایی به‌طور مستقیم در ایجاد و تشدید کانون‌های گرد و غبار نقش دارد و کنترل چرای بی‌رویه یکی از مؤثرترین راهکارها برای مدیریت این کانون‌هاست

برخی معتقدند منشاء اصلی گرد و غبار در ایران، کانون‌های خارجی به‌ویژه در عراق و سوریه است. آیا این دیدگاه را قبول دارید؟

این گزاره در سطح کلی تا حدودی درست است اما اگر بخواهیم وضعیت مناطق مختلف کشور را به‌صورت محلی بررسی کنیم، نمی‌توان همه مشکلات گرد و غبار را به منشأ خارجی نسبت داد. برآوردهای سازمان منابع طبیعی و آبخیزداری نشان می‌دهد بیش از ۱۴میلیون هکتار اراضی فوق بحرانی فرسایش بادی در کشور وجود دارد. از سوی دیگر، سازمان زمین‌شناسی و اکتشافات معدنی حدود ۱۲میلیون هکتار کانون فوق بحرانی گرد و غبار را شناسایی کرده‌است.

تفاوت این دو آمار به تفاوت در تعریف‌ها بازمی‌گردد. کانون فرسایش بادی هر منطقه‌ای است که استعداد فرسایش داشته باشد اما کانون گرد و غبار به مناطقی گفته می‌شود که ذرات خاک با قطر کمتر از ۲۰ میکرومتر تولید می‌کنند و قابلیت انتقال در جو را دارند. براساس برآوردهای موجود، حدود ۱۲ تا ۱۲/۵میلیون هکتار کانون فوق بحرانی گرد و غبار در کشور وجود دارد که در مناطق مختلف پراکنده‌اند و جمعیت‌های محلی را تحت تاثیر قرار می‌دهند. البته استان‌های مرزی غرب کشور از جمله کرمانشاه، ایلام، کردستان، آذربایجان غربی و خوزستان علاوه بر کانون‌های داخلی، تحت تاثیر کانون‌های فعال در عراق و سوریه نیز قرار دارند. همچنین برخی استان‌های شمال و شمال شرق کشور از کانون‌های گرد و غبار در ترکمنستان و افغانستان تاثیر می‌پذیرند.

بنابراین گرد و غبار در ایران صرفا منشأ خارجی ندارد و در کنار کانون‌های برون‌مرزی، با کانون‌های گسترده داخلی نیز مواجه هستیم.

یعنی نمی‌توان همه مشکلات گرد و غبار را به کشورهای همسایه نسبت داد؟

دقیقا همین‌طور است. حدود ۱۲/۵میلیون هکتار اراضی فوق بحرانی گرد و غبار در داخل کشور داریم. منظور از «فوق بحرانی» این است که این کانون‌ها تقریبا در تمامی سال‌ها فعال هستند و به‌طور مستمر گرد و غبار تولید می‌کنند. اگر بخواهیم همه مناطق مستعد فرسایش بادی را محاسبه کنیم، وسعت آنها بسیار بیشتر از این رقم خواهد بود.

متن کامل گفت‌وگو را در «جام جم آنلاین» بخوانید.

متن کامل

یادداشت

صدیقه شاکری | معاون پژوهشی جامعه‌الزهرا(س)

رویش همدلی را قدر بدانیم

روز گذشته نتایج پژوهشی از سوی رئیس سازمان امور اجتماعی کشور مطرح شد که نشان می‌دهد میزان احساس تعلق اجتماعی در کشور نزدیک به ۲۰درصد افزایش یافته است. البته درباره این آمار باید با دقت و برمبنای پیمایش‌های علمی و روش‌های معتبر پژوهشی اظهارنظر کرد. بررسی دقیق این موضوع نیازمند مطالعات میدانی و داده‌های علمی است و حتی این احتمال وجود دارد که در برخی شهرها و مناطق کشور، میزان این احساس تعلق از ارقام اعلام‌شده بالاتر باشد.

به‌همین‌دلیل شاید نتوان با قطعیت درباره درصدهای دقیق سخن گفت، اما آنچه به‌صورت ملموس در جامعه مشاهده می‌شود، افزایش همبستگی، همدلی و روحیه مشارکت اجتماعی در میان مردم است.

واقعیت این است همبستگی‌ها و مواسات‌هایی که در این ایام و طی بیش از یکصد شب در میادین و تجمعات مختلف کشور شکل گرفت، به برکت خون شهدا و در رأس آن خون امام شهیدمان، آثار و برکات ارزشمندی را در جامعه به همراه داشته است. این اتفاقات موجب تقویت سرمایه اجتماعی شده است. این افزایش سرمایه اجتماعی را می‌توان هم در حوزه مواسات‌های مادی و کمک‌های مردمی مشاهده کرد و هم در عرصه‌های معنوی و فرهنگی؛ به گونه‌ای که حس یگانگی و همراهی در میان مردم به شکل محسوسی تقویت شده است.

برای حفظ و تقویت این وضعیت، اقدامات متعددی می‌توان انجام داد. یکی از مهم‌ترین ظرفیت‌ها، استفاده از فرصت‌های فرهنگی و اجتماعی مناسبی است که در طول سال به‌ویژه در ایام محرم فراهم می‌شود.

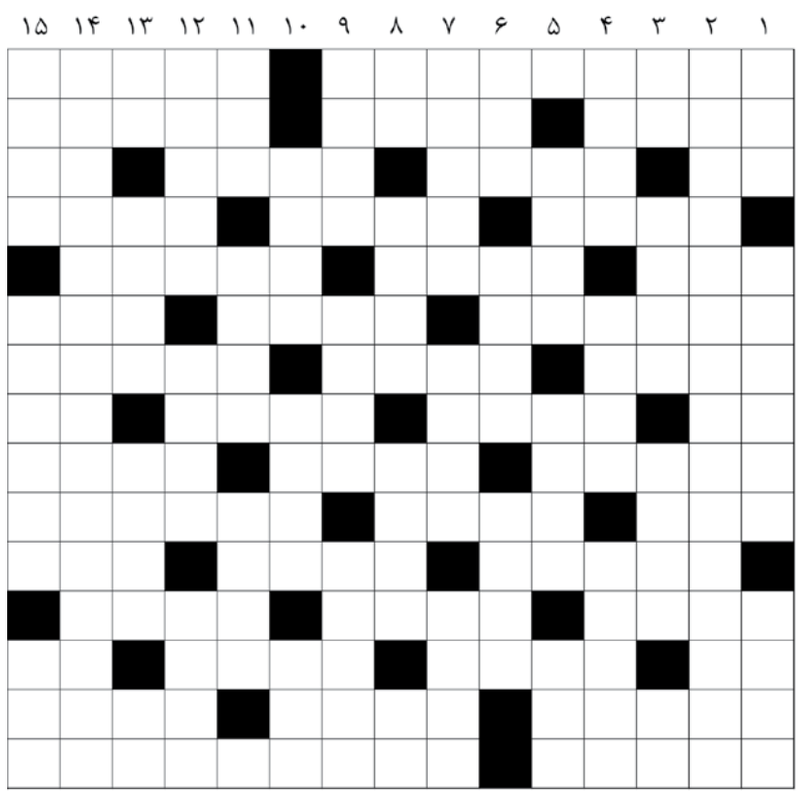
سخنرانان مذهبی، برنامه‌های رسانه‌ای، پیام‌ها و شعارهای فرهنگی و همچنین نوشته‌ها، بنرها و پلاکاردهایی که در میان مردم توزیع یا گرفته می‌شود، همگی می‌توانند در تداوم این فضای همدلی و انسجام اجتماعی نقش‌آفرین باشند. از سوی دیگر، مدیران دولتی نیز وظیفه دارند مسئولیت‌های خود را در حوزه‌های مختلف، به‌ویژه در بخش‌های اقتصادی و فرهنگی، به‌درستی و با دقت انجام دهند تا زمینه حفظ و تقویت این سرمایه اجتماعی فراهم شود. افزایش احساس تعلق اجتماعی آثار و پیامدهای مثبتی برای جامعه به همراه دارد. هرچه این احساس در میان مردم تقویت شود، سرمایه اجتماعی نیز افزایش می‌یابد و زمینه برای مشارکت عمومی بیشتر فراهم می‌شود. مواسات مومنانه و روحیه همدلی می‌تواند به ارتقای عدالت اجتماعی، افزایش همفکری میان افراد جامعه و تقویت همان سرمایه اجتماعی کمک کند.

از سوی دیگر، شکل‌گیری وحدت و ید واحد در برابر آسیب‌ها و انحرافات اجتماعی می‌تواند نقش مهمی در جامعه داشته باشد. قرارگاه‌های مردمی و مجموعه‌های اجتماعی که در این مدت شکل گرفته‌اند، می‌توانند با اجرای برنامه‌های فرهنگی مناسب و با همراهی مسئولان، در تقویت این روند اثرگذار باشند. اگر حقوق و وظایف متقابل مردم و حاکمیت، آن‌گونه که امیرالمؤمنین علی(ع) تبیین فرموده‌اند، به‌درستی مورد توجه قرار گیرد، نه‌تنها این همبستگی اجتماعی حفظ خواهد شد، بلکه امکان گسترش و تعمیق آن نیز فراهم می‌شود. در چنین شرایطی می‌توان از کاهش سرمایه اجتماعی جلوگیری کرد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۷۲۶۸

جدول عادی



افقی: ۱) بیماری ویروسی دستگاه تنفس ـ بی‌نظیر۲) از فروع دین ـ ماده روان با شکل متغیر ـ سرکش و یاغی ۳) تلخ ـ در بازار بورس معامله می‌شود ـ امانتداران ـ گمراهی ۴) خمیده ـ کرم انگلی گوارشی ـ قسمتی از زمان ۵) سازهای کودکان ـ گریخته ـ سوره ششم قرآن ۶) سفر کردن ـ شماره ـ سوگند ۷) پرهیز کردن ـ بلند و رسا ـ چند بیت ۸) خون ـ ناشناخته ـ شیفته و شیدا ـ پول ژاپن ۹) بوزینه آدم‌نما ـ ساختگی و دروغین ـ ایشان ۱۰) امر به یافتن ـ واحد پول امارات ـ رئیس پاسبانان شهر را می‌گفتند ۱۱) لقب تیم فوتبال بایرلورکوزن ـ بخشنده ـ عقیده ۱۲) دارای شش سطح مربع ـ ششم ـ سومین فرمانروای خوارزمشاهی ۱۳) دشنام دادن ـ تخمک ـ از ابزار حفاری ـ H ۱۴) از حواریون ـ قوه چشایی ـ چند رئیس ۱۵) حالت قانونی پیدا کردن ـ شیرینی مخصوص تبریز که به آن پفک گردویی هم می‌گویند.

عمودی: ۱) کوچک‌ترین ذره ـ دوره پیش دبستانی ـ گذرگاه ۲) از داستان‌های حماسی شاهنامه ۳) عظمت ـ سازگاری ـ بهار عرب ـ از حروف مقطعه قرآن ۴) فهرست ـ زوال‌پذیر ـ خداشناس ۵) همسر حضرت ابراهیم(ع) ـ کشوری قدیمی در بین‌النهرین ـ واحد اندازه‌گیری توان الکتریکی ۶) پسوند شباهت ـ کلفت و ضخیم ـ موش خرما ۷) صندلی کلاس ـ شیوه تلفظ ـ تپه باستانی آتن ۸) به دنیا آوردن ـ گروی ـ خطی که با خط دیگر زاویه قائمه بسازد ـ صاحب ۹) دردها ـ قوم چنگیزخان ـ لیف ظرفشویی ۱۰) حیله‌گر ـ فکر و اندیشه ـ دیدار ۱۱) همسایه عمان و عربستان ـ درخت جوان ـ ماه هشتم ۱۲) به دنبال هم قرار گرفتن ـ شهرستانی در استان همدان ـ باران منجمد ۱۳) دریا ـ پیشرفته ـ تازه بالغ شده ـ غوزه پنبه ۱۴) ضرب‌المثلی که در آن فرد داشته‌های دیگران را برتر از مال خود می‌داند ۱۵) تحفه ـ پایان‌پذیر ـ نوشیدنی گرم.

جدول ویژه

افقی: ۱) کتاب اخلاقی از ابن مقفع ـ دارای پدر و مادری از دو نژاد مختلف ۲) بزرگ‌ترین شاعر عصر صفوی ـ بزدل ـ نگارخانه ۳) فلز سرخ ـ صدای خنده بلند ـ نوعی بیماری تنفسی ـ بله آلمانی ۴) جانشین ـ سرنیزه ـ دختر رنج کشیده رمان بینوایان ۵) بلوز زنانه ـ افراشته ـ کمانچه‌کش فقید موسیقی ایرانی ۶) غیرطبیعی ـ چوبدستی ساربان ـ ته چک ۷) راه رفتن کودکانه ـ گیرنده امواج تلویزیونی ـ نسبت داده شده ۸) شالوده ـ آغشته به خون ـ پرنده سیبری ـ قیمت بازاری ۹) نوآور ـ نیروی یاری‌رسان ـ واسطه خریدار و فروشنده ۱۰) معشوق ـ گرانبها ـ حق‌العمل ۱۱) خیام‌خوانی از رسوم محلی این شهر است ـ دروازه بدن ـ مقابل ۱۲) همراه با طلحه در جنگ جمل شرکت کرد ـ پدر ـ نوعی موتور درون‌سوز ۱۳) نشانه مفعول ـ همنام ـ نوعی نمایش کمدی سبک ـ تیر پیکاندار ۱۴) سخن بیهوده ـ روز قیامت ـ بخشی از انگشتان ۱۵) جاری شدن مایع ـ آلبومی با آواز همایون شجریان.

عمودی: ۱) ناشنوا ـ تشک جودو ـ قدر زر می‌داند ۲) انیمیشنی پربیننده به کارگردانی جان لستر ۳) B ـ ایرای کوچک ـ فیلمی ساخته ولفگانگ پترسن با بازی برد پیت ـ برادر عرب ۴) از درختان جنگلی شمال ایران ـ از ادویه غذایی ـ بزرگواری ۵) از مشهورترین اشعار نیما ـ جمع وارث ـ دهان کوچک ۶) برنج پخته نرم ـ اشاره به چیزی نامعلوم دارد ـ فال نیک ۷) تحقیق ـ احسان ـ شناس ۸) بله انگلیسی ـ شکرش واجب است ـ کاشف قانون وراثت ـ زمان فعالیت عقرب ۹) چند رئیس ـ قلیل ـ از ابزارهای خروجی کامپیوتر ۱۰) میوه‌ای شیرین ـ پسر مازنی ـ چند رأی ۱۱) مخفف دیگر ـ نامی پسرانه ـ داخل ۱۲) داستانی نوشته گورکی ـ کمیاب ـ از بخش‌های اوستا ۱۳) نقش هنری ـ واحد طول روسی ـ بدگو ـ ضمیر سوم ۱۴) تابلونگاره‌ای زیبا از کمال‌الدین بهزاد ۱۵) گروه، دسته ـ فیلمی ساخته کیومرث پوراحمد ـ اتومبیل آلمانی.

حل جدول عادی ۷۲۶۷

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ک	ا	ر	م	ن	د	■	ب	ر	ن	ب	ن	ک	ا	ل
۲	ر	ک	ی	ک	■	ق	د	م	ر	و	■	ب	و	ی	ا
۳	■	ی	ا	د	گ	ا	ر	■	م	ی	م	ا	س	■	م
۴	ض	■	د	ر	و	ی	ا	ن	■	ا	ر	ت	ف	ا	غ
۵	ا	ن	ت	■	ا	ق	س	ا	م	■	ا	ی	ن	ک	■
۶	م	ه	ر	ی	ه	■	ت	ص	د	ی	ق	■	د	م	ی
۷	ن	■	ک	ا	ی	ت	■	ر	ا	ه	ب	ه	■	ا	ک
۸	ا	س	ی	د	■	ق	ل	م	ر	و	■	م	ی	ل	ه
۹	ه	ا	■	ل	ی	و	م	■	ه	ن	د	و	■	س	
۱۰	و	س	ط	■	غ	ی	د	ی	ک	■	ا	ل	ن	و	
۱۱	ا	■	ب	ا	ن	■	ی	و	م	ی	ه	■	س	ر	ا
۱۲	پ	ن	ا	ل	ت	ی	■	ح	ی	و	ا	ن	■	و	ر
۱۳	ی	■	ر	م	ی	ا	ر	■	ش	ی	ر	ا	ب	ه	■
۱۴	ا	غ	م	ا	■	ب	د	ی	ه	ی	■	ن	ق	ا	ل
۱۵	م	ی	ا	ن	د	و	ا	ب	■	ل	ی	و	ا	ن	ی

حل جدول ویژه ۷۲۶۷

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	ا	م	م	ح	ک	■	خ	ا	ک	د	ر	م	ش	ت
۲	س	ی	ا	ح	■	ل	و	ف	ل	■	ر	ا	ح	ض	ر
۳	■	و	ش	م	گ	■	ی	ر	■	پ	ا	ر	م	ا	■
۴	ا	■	پ	ا	د	ل	س	و	ز	■	چ	ه	ا	ر	پ
۵	و	ا	م	■	و	ا	ج	ا	ر	■	ا	ن	ب	ه	■
۶	و	ک	ا	ل	ت	■	ک	م	ی	ا	ب	■	ی	ه	ن
۷	ک	■	ی	ا	ن	ه	■	و	ا	د	ی	■	ج	■	ل
۸	ا	ی	و	ب	■	ژ	ر	ف	ن	ا	■	م	ل	ب	س
۹	د	ا	■	د	ا	ی	م	ی	■	ب	و	ی	ا	■	ر
۱۰	و	ک	ر	■	ک	ر	ا	ل	ا	■	ا	ل	م	ا	س
۱۱	ن	ی	ک	س	■	د	ی	ر	و	ز	■	م	ا	غ	ب
۱۲	ق	د	س	ی	ا	ن	■	ا	ه	ل	د	ل	■	ل	د
۱۳	م	■	ی	و	ن	ی	ت	■	ا	و	ه	ن	ر	■	ی
۱۴	ا	ب	و	ا	■	ک	ل	م	ب	ا	■	ت	چ	د	د
۱۵	ش	ط	ر	ن	چ	ی	ه	ا	ل	■	ه	ر	ا	س	ب

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

حل سودوکو ۵۱۴۳

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

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

سودوکو ۵۱۴۴

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

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

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