



تشویق های بی موقع

گروه اجتماعی- زمانی که چیزی یاد می گیریم در واقع با مولفه های هیجانی که دریافت می کنیم ارتباط پیدا می کند. عملکرد انسان تحت تاثیر مولفه های هیجانی است و این هیجان ها به ۲ نوع مثبت و منفی تقسیم می شوند که هر کدام تاثیر های مخصوص به خود را دارند. هیجان مثبت تشویق کردن کودک یا هر فردی به انجام و یا ادامه دادن کاری مطلوب است و هیجان منفی محروم کردن او از انجام کاری که دوست داشته است. گاهی یک تشویق بد باعث تغییر مسیر زندگی کودکان خواهد شد و آسیب ها و پیامدهای نامطلوبی را به همراه دارد. متأسفانه باوری در جامعه وجود دارد که بر اساس آن والدین تصور می کنند با تشویق می توان همه نوع کاری انجام داد، اما واقعیت این است که بچه ها پیام هایی را که از طریق والدین دریافت می کنند به شکل بسیار دقیقی پردازش می کنند. تشویق نادرست می تواند بسیار آسیب زا باشد. کودک باید کاملا بفهمد به دلیل کدام یک از ویژگی های عملکردی مستحق تشویق و تحسین والدینش است. از سوی دیگر کودک نباید برای تشویق کاری را انجام دهد و همیشه منتظر دریافت پاداش باشد در چنین شرایطی کودک هرگز تجربه رضایت و لذت از رفتارهای خود را نخواهد داشت. والدین باید به گونه ای رفتار کنند که کودک از خوب بودن کار خود احساس لذت کند نه از پاداشی که دریافت می کند.

سلامت نامه

استفاده از لنز

گروه اجتماعی- برخی افراد عینکی گاهی اوقات تمایل به استفاده از لنز دارند زیرا عینک میدان دیدشان را کاهش می دهد.

در مواردی که نمره دو چشم مساوی نباشد، لنز تماسی کمک کننده است. لنز تماسی به گونه ای است که هنگام استفاده از آن اکسیژن عبور می کند، چون آغو خون به قرنیه نرسد، ناراحتی در چشم ایجاد می شود، اما لنزهای رنگی این طور نیست یعنی از لنز رنگی اکسیژن عبور نمی کند. توصیه می شود افراد از لنز رنگی کمتر استفاده کنند. افراد باید بدانند لنز رنگی با لنز معمولی فرق می کند و زمان مصرف آن را کوتاه کنند. از لنز طبی می توان صبح تا شب استفاده کرد و این مدت قابل تحمل است، اما از لنز رنگی فقط می توان در مهمانی یا عروسی حداکثر به مدت ۴ ساعت استفاده کرد. لنزها می توانند باعث قرمزی، لک، خارش و سوزش چشم و ریزش اشک شوند.

در پی پایان مهلت رفع نقص؛

انشعاب گاز ۴ جایگاه CNG قطع می شود

انبار بیماری ها در برخی انبارهای مواد غذایی



علی نیا

بسته های شکلات، پنیر خامه ای، لبنیات و مواد پروتئینی چنان در قفسه های برزنگ و لعاب فروشگاه های شهر با نورپردازی و دکور شیک جا خوش کرده اند که اصلا گمان نمی کنند برخی از آن ها قبل از رسیدن به قفسه های زیبا در چه انبارهای بی نام و نشان و غیر بهداشتی سکنی گزیده بودندو سپس در این قفسه ها برای عرضه به مشتریان قرار گرفته اند. اگر چه در ظاهر مشکلی وجود ندارد و فرایند رسیدن مواد غذایی به فروشگاه ها طبق روال همیشه طی می شود، اما مسئله این است که مواد غذایی که در سفره مردم قرار می گیرد آیا در شرایط مطلوبی نگهداری و بر نحوه انبار شدن آن ها نظارت می شود؟

شرایط نامناسب نگهداری

یکی از شهروندان بجنوردی می گوید: چندی پیش برای خرید کره به یکی از فروشگاه ها رفتم بعد از خرید، متوجه شدم با وجود این که از تاریخ مصرف آن هوز ۶ ماه باقی مانده اما رنگ کره تغییر کرده که نشان از شرایط نامناسب نگهداری آن داشت. «علی زاده» می

علی نیا-مدیرکل استاندارد خراسان شمالی از پیگیری های نهایی برای قطع انشعاب گاز ۴ جایگاه CNG غیر استاندارد در شهرستان های اسفراین و مانه و سملقان در پی پایان مهلت قانونی رفع نقص آن ها خبر داد. «فهمه

انبار بیماری ها در برخی انبارهای مواد غذایی



افزاید: چنانچه متولیان مربوطه بر انبارهای نگهداری از مواد غذایی نظارت داشته باشند چنین مشکلاتی پیش نمی آید.

طعم بسیار نامطوب

«پیرامی» یکی دیگر از شهروندان می گوید: چندی پیش دوغ و ماست خریداری کردم که با وجود درج شدن تاریخ مصرف طعم بسیار نامناسب و نامطلوبی داشت که از خوردن آن منصرف شدم.

اوضاع نامناسب انبارهای موادغذایی

مدیر غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اشاره به این که طبق قانون انبارهای محصولات غذایی مانند انبار گندم پروانه بهداشتی گرفته اند و ماهانه گزارش آزمایش ها را برای ما ارسال می کنند، می گوید: بر این اساس، نمونه برداری و کنترل لازم روی این محصولات انجام می شود و همه سوله های کارخانه های آرد و نگهداری از گندم در استان دارای پروانه بهداشتی هستند و تحت نظارت بهداشت فعالیت می کنند. «برانی زاده» می افزاید: یکی از دغدغه های ما شرایط نگهداری از محصولات غذایی در انبارهاست

که به هیچ وجه مناسب نیست. وی ادامه می دهد: محصولات غذایی خریداری شده را حتی در خانه باید با شرایط مناسب نگهداری کرد، زیرا برخی از محصولات غذایی به دمای خاصی نیاز دارند که در صورت مناسب نبودن دما خاصیت بیماری زا در محصولات غذایی ایجاد خواهد شد. وی

اوضاع انبارهای مواد غذایی در استان مناسب نیست و باید به مسئولان و متولیان برای بهبود شرایط فعلی تلنگری زده شود

برای رفع نقص جایگاه های CNG غیر استاندارد به اتمام رسیده است و برای قطع انشعاب گاز طبق قانون می توانیم اقدام کنیم، اما برای اولویت بندی پلمب با کار گروه هماهنگی های لازم را انجام می دهیم و با شرکت نفت و گاز

اقدام می کنیم. وی بیان کرد: از ۲۹ جایگاه CNG در استان ۲۱ جایگاه تاییدیه

افزاید: شکلات ها در دمای انبارها به مایع تبدیل شده بودند. وی تصریح می کند: باید مسئولان مربوطه در سازمان صنعت، معدن و تجارت فهرست همه انبارها را ارائه دهند تا ما صاحب آن ها را مجبور کنیم برای انبارهای مواد غذایی پروانه بهداشتی بگیرند. وی تصریح می کند: از سال گذشته تصویب شده است که باید به همه انبارهای مواد غذایی دارای شرایط مناسب پروانه بهداشتی بدهیم تا از مواد غذایی در شرایط مناسب نگهداری شود. وی با اشاره به این که طی چند گشت مشترک با تعزیرات و سازمان صنعت، معدن و تجارت به نامناسب بودن شرایط نگهداری مواد غذایی در انبارهای فعلی استان پی بردیم، اظهار می کند: با توجه به آگاه شدن از شرایط فعلی انبارهای مواد غذایی باید بازنگری و مناسب سازی انجام شود تا مواد غذایی مناسب وارد سبد غذایی خانواده ها شود.

«برانی زاده» ادامه می دهد: اوضاع انبارهای مواد غذایی در استان مناسب نیست و باید

به مسئولان متولی برای بهبود شرایط فعلی تلنگری زده شود. وی ادامه می دهد: سازمان صنعت، معدن و تجارت انبارهای صنعتی و مواد غذایی را به صورت ورود و خروج مواد غذایی سامان دهی می کند، اما به دنبال این هستیم تا انبارهای محصولات غذایی را از لحاظ بهداشتی و مناسب شدن سامان دهی کنیم. وی اضافه می کند: خوشبختانه در استان به اندازه کافی سردخانه وجود دارد و در صورت نبود انبار برای ذخیره مواد غذایی از سردخانه های دارای مجوز می تواناند استفاده کنند.

متولیان نظارت کنند

معاون امور بازرگانی سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان شمالی در این باره می گوید: پیگیری ثبت انبارها در سامانه جامع انبارها برعهده ماست.

«صدری زاده» با اشاره به این که ثبت مشخصات شناسنامه ای انبارها در این سامانه برعهده ماست، می افزاید: تشخیص کالاهای قابل مصرف و غیر قابل مصرف برعهده ما نیست و از حیطة کاری ما خارج است. وی بیان می کند: دلیل مبرم مربوطه باید نظارت لازم را انجام دهند و از بروز تخلفات جلوگیری کنند.

جدول ویژه خراسان

- قانون:** پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید

(نوشتن را از خود خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخ چند حرف دارد.



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷
۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱
۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵

روش طلیخ غذا را روش کردن ذکر کرد. ۱۳- (۳ حرفی) شیوع آرتروز به نحوه نشستن، وزن، زیاد، ضعیفی عضلات و کم تحرکی مربوط است. این نوع از آرتروز در اروپا شیوع بیشتری دارد.

۱۴- (۳ حرفی) عدسی تان هر روز لیترب آب بنوشید.

۱۶- (۴ حرفی) برای زیبایی طبیعی بدون آرایش، قرار دادن این میوه روی چشم ها برای بانشاط کردن چشم پیشنهاد می شود.

۱۷- (۴ حرفی) کشش باید به طور معمول سانتی متر پاشانه داشته باشد و برای راه رفتن طولانی باید از کشش مناسب استفاده شود.

۱۸- (۶ حرفی) محکم و سخت و گاهی به شکل خار است.

۲۰- (۵ حرفی) بزرگ ده

۲۱- (۵ حرفی) رشته کوهی در ایران

۸- (۵ حرفی) حرکتی دروا لیبال

۱۰- (۵ حرفی) علف خوار ی جوند

۱۱- (۲ حرفی) روز قبل

۱۲- (۵ حرفی) به جرئت می توان قدیمی ترین

لطفا نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷
۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱
۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵

اگر دو مهره وزیر را به این ترتیب در صفحه قرار دهیم، حداقل تعداد خانه

ها مورد تهدید خواهند بود

و تنها ۳۴ خانه تهدید شده

به وجود می آید.

- برای حل هر معما کافی است:**

• ارقام «محتمل» را برای هر خانه

شناسایی کنیم • جمع ارقام هر تکه برابر با عدد سفیدست چپ یا بالایش باشد.

• از ارقام تکراری در یک تکه استفاده نکنیم.

• هرگز برای حل کردن این معما حدس نزنی! قبل از نوشتن هر رقم، دلیل منطقی مان را برای نوشتن آن رقم، مرور کنیم.

• بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

• در این ستون که مجموعه ۲۱ است جای ۲ و ۳ از قبل مشخص است پس باید دو رقم پیدا کنیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

فقط باید از ۷ و ۹ استفاده کنیم. پس این ۷ ستون رنگ را برای تکمیل سطر ی عددش در «جدول ویژه» آمده است. • از حل تکه های ۲ و ۳ نایبی آغاز کنیم.

• بدانیم معما فقط یک جواب دارد.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا

چپ جا می گیرد. • در خانه پایینی جا می گیرد. • حالا در آخرین خانه از سطر ی که جمعش ۲۰ است باید ۳ نوشت.

• در ستونی که مجموعه ۲۰ است، قبلا جای ۳ و ۱۰ قطعی شده و برای پرکردنش ۲ رقم می خواهیم که جمع آنها ۱۶ باشد. اما جدول ویژه می گوید

چاره ای جز نوشتن ۷ و ۹ نداریم، البته ۹ که در خانه پایینی به دلیل تکراری شدن ممنوع است پس ۹ در بالا