

# نسخه فدراسیون برای بهبود حال ورزش همگانی در استان

راشکی } ورزش های همگانی از گذشته در استان مورد استقبال می گرفت و برگزاری همایش های پیاده روی در صبح های جمعه سبب می شد تا عده زیادی در این راهپیمایی چند کیلومتری حضور داشته باشند، اما پس از مدتی با تغییرات و ناسامانی های هیئت همگانی این رشته سیر نزولی داشت و جایگاه بالای خود در کشور را از دست داد و سرپرست های تعیین شده برای هیئت هم نتوانستند آن را به روزهای گذشته خود بازگردانند. پس از مدتی سرانجام مجمع انتخاباتی هیئت ورزش های همگانی برای مشخص شدن رئیس هیئت و سر و سامان گرفتن مجدد این رشته در استان برنامه ریزی شد و با حضور رئیس فدراسیون ورزش های همگانی این مجمع به روز برگزاری خود رسید اما از سه کاندیداتور بر کرسی ریاست این هیئت امیر سر لشکر سرگزی به عنوان تنها کاندیداتور ریاست این ورزش در مجمع حاضر شد و در پایان با کسب حداکثر آرا توانست این کرسی را در اختیار بگیرد.

**تنظیم سند توسعه ورزش همگانی**

رئیس فدراسیون ورزش های همگانی در این مجمع گفت: ورزش های همگانی نقش مهمی در شاداب کردن و افزایش تحرک ورزشی مردم دارد، به همین دلیل برای توسعه این هیئت در کشور نشست هایی برگزار شد و سرانجام سند توسعه ورزش های همگانی تنظیم شد و قرار است طی روزهای آینده به استان ها و شهرستان ها ارسال شود تا هیئت ها بر اساس این سند برنامه هایشان را تنظیم کنند. «مجد داران» افزود: برای توسعه ورزش همگانی در قسمت بانوان وجود پارک های اختصاصی این قشر اهمیت زیادی دارد و این اهمیت سبب شد تا شهرستان های مختلف برای بانوان پارک ایجاد شود، اما در سیستان و بلوچستان هنوز این اقدام اجرایی نشده است و در نشست با استاندار بر ایجاد این فضاها در استان تاکید شد که قرار است با تعامل شهرداری ها برای ایجاد آن اقدام شود. وی بیان کرد: علاوه بر پارک بانوان، وجود جاده سلامت هم بسیار مهم است و باید مکان یا جاده ای با شرایط خاص یا مکان هایی برای استراحت ایجاد شود تا خانواده ها با حضور در جاده علاوه بر ورزش همگانی هنگام خستگی مکانی هم برای استراحت داشته باشند، این موضوع هم در دیدار با استاندار مطرح شد.

**اجرای ۱۴ طرح تحول در استان**

وی افزود: برای توسعه ورزش های همگانی در استان ها اجرای ۱۴ طرح تحول اجباری شده و این طرح به روشنای هیئت های ورزشی ابلاغ و از طریق آنان به شهرستان ها

اعلام می شود، در همه نقاط سیستان و بلوچستان هم این اقدام انجام می شود تا این هیئت دوباره به جایگاه واقعی خود در کشور برسد. به گفته وی، مدتی پیش به همراه مدیرکل سابق ورزش و جوانان از دهکده المپیک بازدیدی انجام و مقرر شد ساختمانی مناسب در این مکان به هیئت ورزش های همگانی اختصاص یابد تا دفتر هیئت استان به مکانی برای هماهنگی و برگزاری رشته های ورزشی همگانی تبدیل شود اما هنوز این دفتر واگذار نشده و نیاز است اداره کل ورزش و جوانان در این حوزه همکاری لازم را داشته باشد. وی گفت: باید برای توسعه ورزش تمرکز را بر اولویت های تعیین شده و برنامه ریزی های تدوین شده گذاشت و همه افکار را بر سند تحول توسعه ورزش متمرکز و با دستگاه ها و افراد مختلف برای رسیدن به اهداف تعامل داشت، چرا که این سبب ارتقای ورزش در استان می شود.

**برگزاری دوره های رایگان و هدیه رنئیس هیئت**

رئیس فدراسیون ورزش های همگانی گفت: فدراسیون آمادگی دارد در رشته های مختلف برای استان دوره آموزشی برگزار کند و قهرمانان استان هم به طور رایگان در دوره های آموزشی شرکت داده می شوند، اما همه این اقدام ها در صورتی انجام می شود که اداره کل ورزش و جوانان نسبت به واگذاری مکانی مناسب در دهکده المپیک اقدام کند. وی بیان کرد: به مناسبت انتخاب رئیس جدید هیئت استان دو میلیون تومان برای داوران به حساب هیئت واریز خواهد شد و ۱۰ میلیون تومان هم برای برطرف کردن نیازهای هیئت به استان تخصیص می یابد و در کنار آن بسته ۱۰ میلیونی وسایل ورزشی برای سیستان و بلوچستان خریداری و ارسال می شود تا برای برگزاری مسابقات مشکلی وجود نداشته باشد.



«خدا مراد سرگزی، با کسب آرای مآخوذه به عنوان رئیس جدید هیئت ورزش های همگانی استان انتخاب شد

**آحاد مردم در ورزش دخیل شوند**
سرپرست اداره کل ورزش و جوانان هم گفت: نگاه وزارت ورزش و جوانان به ورزش همگانی در درجه اول اهمیت هاست و در اولویت قرار دارد تا آحاد مردم را در ورزش دخیل شوند و شور و سلامت در کشور افزایش یابد. «محمود رضا امیری» افزود: استان طی سال های اخیر در حوزه ورزش های همگانی اقدام هایی انجام داده است و سکان هدایت این هیئت به رئیس جدید آن رسید که باید تیمی فعال و قوی بچیند و از همه امکانات در هر دو قسمت آقایان و بانوان استفاده کند. به گفته وی، رئیس هیئت از طریق ارتباط با رسانه ها و انعکاس اخبار و فعالیت ها برای ورزش تبلیغ کند و سبب جذب بیشتر مردم به سمت ورزش شود.

**عملکرد ضعیف هیئت ورزش های همگانی در سال گذشته**
معاون ورزش قهرمانی استان نیز گفت: هیئت ورزش های همگانی در سال های گذشته عملکرد خوبی داشته و توانسته است به موفقیت های خوبی هم دست یابد اما در سال ۹۶ این هیئت چندان خوب عمل نکرد و در همه شاخص های ورزشی به جز بیمه ورزشکاران جایگاه خود در کشور را از دست داد و در پایین ترین رده کشور قرار گرفت. «ادهم کرد» افزود: در سال ۹۵ این هیئت ۶۴ همایش پیاده روی برگزار کرد و در کشور جزو پنج استان اول قرار گرفت اما در سال ۹۶ فقط سه همایش برگزار کرده و عملکرد آن کاهش شدیدی داشته است و در برگزاری برنامه های ورزشی و توسعه ورزش های همگانی در سال ۹۵ این هیئت ۲۰۳ برنامه اجرا کرد اما در سال گذشته به ۱۰۳ مورد رسید. در حوزه جشنواره های ورزشی هم این هیئت در سال ۹۵ به ۴۸ مورد رسید اما در سال ۹۶ فقط سه مورد بود در ورزش کارکنان نیز این هیئت در سال ۹۵ توانست پنج برنامه برگزار کند اما در سال ۹۶ برنامه ای

اجرا نشد و در کلاس های مربیگری در سال ۹۵ توانست ۱۲ کلاس برگزار کند اما سال گذشته فقط چهار کلاس برگزار شد. وی ادامه داد: این هیئت در سال ۹۶ فقط در قسمت بیمه های ورزشی رشد داشت و توانست هشت هزار و ۳۷ نفر را بیمه کند که این میزان در سال ۹۵، شش هزار و ۴۴۲ ورزشکار بیمه شد اما این هیئت در سال ۹۵ در حوزه توسعه ورزش همگانی هیئت اول بود اما در سال ۹۶ میان ۵۳ هیئت که فعال نیست این هیئت در جایگاه ۴۶ ایستاد. به گفته وی، سیستان و بلوچستان بعد از اصفهان و کرمان با ۱۹ شهرستان بیشترین شهرستان را دارد و می توان با کمک از ظرفیت اداره کل ورزش و جوانان، استانداری و فدراسیون در دو حوزه آقایان و بانوان این ورزش را در استان گسترش داد. طبق آمار به دست آمده در استان در سال ۹۳، ۲۷ هزار ورزشکار بیمه ورزشی شدند و در سال ۹۶ این تعداد به بیش از ۴۰ هزار نفر رسید، میانگین این آمار نشان می دهد از میان دو میلیون و ۶۰۰ هزار نفر جمعیت استان از هر ۱۲۱ نفر فقط یک نفر ورزش می کند که این چندان شایسته استان نیست.

**شروع تحول از بلوچستان**

رئیس جدید هیئت ورزش های همگانی استان هم گفت: در جنوب استان استعداد های ورزشی فراوانی وجود دارند که به دلایلی شناسایی نشده اند یا نتوانسته اند پرورش یابند، به همین دلیل برنامه های توسعه ورزش در استان از مناطق جنوبی و از بلوچستان آغاز خواهد شد و به سمت سیستان گرایش پیدا می کند و به نوعی اولویت اول بلوچستان است و تحول از این منطقه آغاز می شود. «خدا مراد سرگزی» افزود: باید ورزش را از شهرهای بزرگ به شهرهای کوچک و روستاها سوق داد زیرا ورزش سبب افزایش سلامتی در جامعه می شود، اما نبود آن سبب شده است در مناطقی مانند ایرندگان دخترانی با سن کمتر از ۲۵ سال مانند زنانی با سن بیش از ۴۰ سال دیده شوند و این به دلیل نبود نشاط و ورزش در این مناطق است. به گفته وی، برای توسعه ورزش باید به طور سیستمی وارد عمل شد، در چهار سال آینده این گونه عمل می شود و برای موفق بودن آن با ادارات مختلف تعامل و ارتباط برقرار می شود تا از ظرفیت این دستگاه بتوان استفاده کرد، از طرفی در این مدت ورزش های همگانی در روستاهای استان فعال و در حوزه بانوان هم پیگیری می شود تا سالتی ویژه بانوان در شهرهای مختلف ایجاد شود یا در اختیار آن ها قرار گیرد. به گزارش خبرنگار ما، در پایان انتخابات این مجمع «خدا مراد سرگزی» با کسب همه آرای مآخوذه به عنوان رئیس جدید هیئت ورزش های همگانی استان انتخاب شد.

## ورزش

### آمادگی ووشو کاران برای حضور در رقابت های کشوری

گروه ورزش } تیم منتخب کمیته نان جوان ووشوی استان به رقابت های ووشو قهرمانی کشور اعزام می شود. رئیس هیئت ووشو به خبرنگار ما گفت: با توجه به این که رقابت های ووشو نان چوان قهرمانی کشور ۲۴ و ۲۵ مرداد ماه به میزبانی شیراز برگزار می شود، به همین دلیل تمرین های ووشو کاران استان برای حضور موفق در این رقابت ها به صورت جدی تری ادامه پیدا کرد. «عباس شبیک» افزود: اعضای تیم کمیته نان چوان استان را برای حضور در این رقابت ها رضاقنبری صومعه، یونس راشکی قلعه نو، محمود پراهوپی، اقبال میر بلوچزی، ایمان میربلوچزی، فرهاد آزادی نژاد، دانیال ربکی، عدا... شهلای بر و سعید شبیک تشکیل می دهند و دانیال ربکی هم به عنوان مربی و سرپرست در کنار اعضای تیم حضور خواهد داشت.

### بازگشت دانش آموزان نایب قهرمان کشور به استان

دانش آموزان دو و میدانی کار استان پس از نایب قهرمانی در کشور به استان باز گشتند. رئیس هیئت ورزش های دانش آموزی استان به خبرنگار ما گفت: دانش آموزان دوندۀ استان به رقابت های قهرمانی کشور اعزام شدند و توانستند با ارائه عملکردی مناسب با وجود تیم هایی مطرح از نقاط مختلف کشور به مقام نایب قهرمانی دست یابند. «جمشید جلیلووند» افزود: در پایان این رقابت های پنج روزه در دوی ۲۰۰ متر سعید رستمی به مدال نقره کشور دست پیدا کرد، علیرضا چاکری و سعید رستمی هم در دوی ۸۰۰ متر قهرمان و نایب قهرمان کشور شدند. وی ادامه داد: در دوی هزار و ۵۰۰ متر هم علیرضا چاکرزی و مجید پراهوپی به مقام های قهرمانی و نایب قهرمانی دست یافتند و در پایان رقابت های ۶۰ متر امیر محمد بهاره به کسب عنوان نایب قهرمانی کشور بسنده کرد، در پرش طول استان افتخاری نداشت و مهرا... عیسی زهی و مجید پراهوپی به ترتیب در رده های چهارم و پنجم کشور قرار گرفتند. به گفته وی، در پرتاب وزنه امیر محمد بهاره به مقام ششم دست یافت اما مهرا... عیسی زهی در پرتاب توپ با ثبت رکورد ۶۸/۷۴ متر به قهرمانی کشور دست یافت و سرانجام در دوی امدادی چهار در ۱۰۰ متر به روش سوئدی امیر محمد بهاره، علیرضا چاکری، مجید پراهوپی و سعید رستمی مقام سوم کشور را برای استان به ارمغان آوردند و در نهایت با کسب مقام نایب قهرمانی کشور به استان باز گشتند.

#### جدول ویژه

شنبه تا چهارشنبه



**قانون:** پاسخ ها 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.

۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

واژگان کمتر اما پرهیز از پریش هرز(تا خواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.

- ۱- (۹ حرفی) مصرف خودسرانه قطره های چشمی، می تواند سبب بیماری هایی همچون گلوکوم و..... شود.
- ۲- (۶حرفی) مصرف غذاهای..... برای افرادی که از رژیم های غذایی کم کالری پیروی می کنند، بسیار توصیه می شود.
- ۳- (۶حرفی) برای گرفتن بوی ماهی می توانید به روغن، قبل از قرار دادن آن روی حرارت،..... اضافه کنید.
- ۴- (۲حرفی) یکی از نکاتی که باید در آشپزی رعایت کنیم این است که..... مصرف شده را برای مصرف مجددنگه نداریم یا آن را به ظرفش برنگردانیم.
- ۵- (۴حرفی) همان طور قبلی (۶حرفی) دسته و گروه در نظام
- ۶- (۲حرفی) ویران شده
- ۷- (۳حرفی) اگر رعایت رژیم غذایی برایتان مهم است باید بدانید که یک کاسه بزرگ..... از نظر کالری با یک ششم از چیز برگر برابر است.
- ۸- (۵حرفی) سیئات را از بین می برند.
- ۹- (۳حرفی) بافت
- ۱۰- (۴حرفی) معدنی

۱۱- (۲حرفی) پایشخت روسیه



لطفاً نظر، انتقاد و پیشنهادتان را درباره بخش جدول و سرگرمی به شماره ۲۰۰۹۹۹ 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	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

## جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۵/۲۲]

ناویاب	
<b>دوشنبه ها و پنج‌شنبه ها</b>	
<p>«ناویاب» از بر طر قدرا ترین سرگرمی های منطقی جهان است که رقابت حرفه ای آن در ایران هم توسط «روزنامه خراسان» برگزار شده است و اپلیکیشن اندرویدی آن هم به تازگی تولید شده است.</p> <p>هر ناویاب، یک اقیانوس فرضی مرعی است که یک فروند، «زم ناو»، دو «ناوشکن»، سه «آژدر افکن» و چهار «زیر دریایی» در آن پنهانند و ما باید جای ادوات پنهان را کشف کنیم. ماهیت بعضی از خانه ها هم از ابتدا «اهنگما ی» شماست.</p>	
<p><b>قانون:</b></p> <p>ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون، چند خانه در اشغال ادوات است.</p>	<p>تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.</p>
<p><b>قانون:</b></p> <p>ارقام بیرون جدول، می گویند که در هر سطر یا ستون، چند خانه در اشغال ادوات است.</p>	<p>تمام ادوات در این معما «افقی» یا «عمودی» هستند و هرگز مورب نیستند.</p>

**نکته‌ها:**

– دقت کنید که خانه های «ر اهنگما» به چه شکلی هستند. بُر بودن این خانه ها با «دایر ۵»، «نیم دایر ۵»، «مربع» یا «آب» در پاسخی که به دست می آید کاملاً موثر است.

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----



۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰	۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

#### سو دو کو

هر روز

**قانون:**

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.