اگه احساس می‌کنین بعضی از معماهای این صفحه سخته، می‌تونین راهنمایی بیشتری از ما بگیرین! کیوآرکد رو اسکن کنین یا به این آدرس وارد بشین.
B2n.ir/d58022

یادداشت — محمدمهدی رنجبر، کارشناس سرگرمی

من کارهای مهم‌تری دارم! سودوکو چه دردی دوا می‌کند؟!

درست است که سودوکو محبوب‌ترین سرگرمی منطقی جهان است اما این لقب نمی‌تواند باعث شود که همه افراد عاشق سودوکو شوند! شاید شما هم نیاز داشته باشید اول مزایای سودوکو را بشناسید و بعد تصمیم بگیرید که برای این سرگرمی که ظاهری چندان زیبا ندارد وقت بگذارید. فواید سودوکو را به اختصار برای شما می‌گوییم. اگر پسندیدید، حلش کنید و اگر روش حل آن را بلد نبودید، از آموزش‌هایی که به صورت متن و فیلم در همین صفحه از استاد ناصر فروندیان منتشر می‌کنیم بهره بگیرید:

۱ «سودوکوبازی» تمرکزتان را بیشتر می‌کند. چون هر وقفه و اختلالی که در حل سودوکو ایجاد می‌شود، شما را مجبور می‌کند که چند مرحله به عقب برگردید. پس مغز شما در جریان حل سودوکو آموزش می‌بیند که از پرت شدن حواس‌تان جلوگیری کند. این یعنی همان «تمرکز»! جالب این است که این تمرکز نه تنها در حل سودوکو کارا می‌شود، بلکه به مرور در امور دیگر زندگی‌تان هم تسری پیدا می‌کند و شما ناخودآگاه شخص دقیق‌تر و در پی آن شخص موفق‌تری خواهید شد.

۲ سودوکو به کاهش اضطراب و استرس شما کمک می‌کند. سودوکوباز مجبور است روی شبکه ارقام پیش رویش تمرکز کند و از یک تفکر منطقی برای پیدا کردن راه‌حلی که ارقام هر خانه را کشف کند پیروی کند. در این حالت، سودوکوباز دیگر نمی‌تواند به منبع اضطراب و استرس فکر کند! به بهانه سودوکو، فقط دقایقی دور بودن از استرس، سودوکوباز را متوجه می‌کند که مشکلی که باعث اضطرابش شده بود، شاید آن‌قدرها هم موضوع مهمی نباشد که باعث دلهره و ناآرامی‌اش شده است.

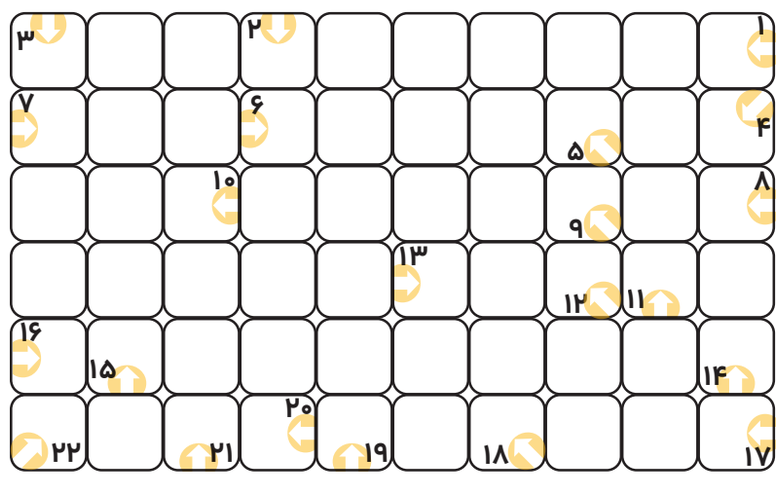
حدود ۱۱ مورد از فواید سودوکو را برای شما در این نوشتار آماده کردیم که به دلیل حجم کم فضای این بخش، فقط به دو مورد از آنها پرداختیم. فواید بعدی سودوکو را در شماره‌های بعدی در همین صفحه بخوانید.

جدول کلمات - شماره ۹۰۵۵

قانون

برای حل این جدول، پاسخ هر سؤال را به صورت حرف به حرف در جهتی که پیکان مربوطه نشان می‌دهد وارد کنید (نوشتن پاسخ را از خود خانه پیکان‌دار آغاز کنید). در ابتدای هر سؤال به شما گفته شده که پاسخ‌تان چندحرفی است.

۱ (۷حرفی) در سال‌های گذشته، عملکرد کلی سیستم سلامتی در ایران در میان دولت‌های جهان، این رتبه را کسب کرده است ۲ (۶حرفی) از سلاح‌های باستانی که برای پرتاب سنگ‌های بزرگ از آن استفاده می‌شده ۳ (۶حرفی) حقیقتا ۴ (۵حرفی) آبستن و ثمره‌دار ۵ (۲حرفی) رایحه ۶ (۶حرفی) نوشیدنی چاق‌کننده که بروز دیابت را تسریع می‌کند، استخوان‌ها و دندان‌ها را از بین می‌برد، به دستگاه گوارش آسیب می‌رساند، جلوی جذب مواد را می‌گیرد، رشد کودک را دچار وقفه می‌کند، باعث کاهش تمرکز می‌شود و تعادل غذایی کودک و نوجوان را به هم می‌زند ۷ (۴حرفی) در حال حرکت ۸ (۶حرفی) ترس از آن در کودکان تقریبا ترسی شایع است و در سنین سه تا شش سال معمولا به اوج خود می‌رسد ۹ (۳حرفی) واحد شمارش دام ۱۰ (۴حرفی) برداشت گندم ۱۱ (۴حرفی) این نوع سبزی، سرشار از نمک‌های معدنی، ویتامین، سلولز و مواد معدنی نظیر منیزیم است، از این رو مصرف آن موجب تقویت بافت عضلانی، اعصاب و مغز می‌شود، ضمن آن‌که در بهبود یبوست نیز بسیار موثر است ۱۲ (۴حرفی) مردی که موهای صورتش بلند است در تداول عامیانه ۱۳ (۵حرفی) ظرف شیشه ای مقاوم در برابر آتش ۱۴ (۳حرفی) طی سال‌های اخیر تعداد افرادی که به دلیل استفاده از تلفن همراه، دچار ناراحتی و عارضه در این عضو بدن شده‌اند، بسیار است ۱۵ (۵حرفی) ادیب فرانسوی و نویسنده بزرگ‌ترین دایره المعارف فرانسوی ۱۶ (۹حرفی) این دسته از بیماری‌ها شایع‌ترین عامل مرگ‌ومیر در ایران و خیلی از کشورهای جهان هستند. چاقی، دیابت، فشارخون، استعمال دخانیات، چربی بالای خون و استرس از مهم‌ترین عوامل زمینه‌ساز بروز این بیماری‌ها ست ۱۷ (۶حرفی) در مثل می گویند پول نیست ۱۸ (۳حرفی) عقل و قوه تصمیم‌گیری ۱۹ (۴حرفی) شاعر معروف ایرانی قرن هفتم ۲۰ (۴حرفی) آن‌که به کم راضی است ۲۱ (۶حرفی) از شهرستان‌های استان خوزستان ۲۲ (۴حرفی) چاره و تدبیری برای درمان.



زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — درجه سختی: متوسط

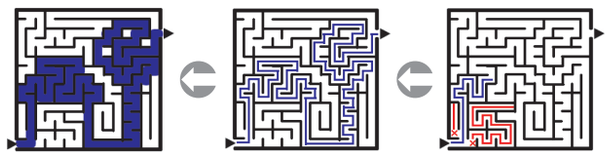
نقش‌یابِ مارپیچ

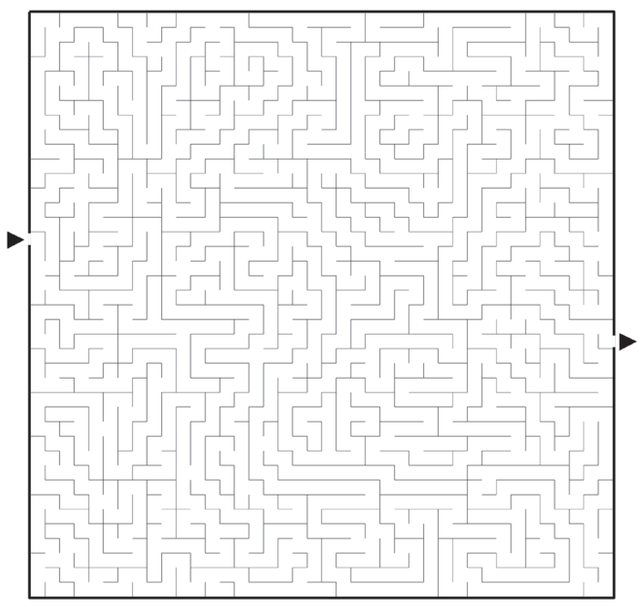
لذت پیدا کردن مسیر صحیح مارپیچ کم نیست. اما این لذت وقتی بیشتر خواهدشد که با پیدا کردن مسیر صحیح، یک تصویر را خلق کنیم و در تمام مدتی که مارپیچ را حل می‌کنیم، حدس‌های متفاوتی درباره تصویری که تشکیل خواهدشد بزنیم!

قانون

در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده‌است! برای کشف آن باید «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی آن بیرون رود. این خط مارپیچ باید بدون هرگونه «شاخه» و «دوراهی» باشد. در پایان حتما مسیر صحیح را پررنگ‌تر کنید تا تصویر تشکیل شده را ببینید.

در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن‌بست را با خطوط کمرنگ مشخص کنید.





زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — درجه سختی: متوسط

کتاب‌شنوی

لذت شنیدن آبنبات!

آیا از مسابقه‌های کتاب‌خوانی لذت می‌برید؟ کتاب‌شنوی یک سرگرمی دیده نشده است که از کتاب‌خوانی خیلی لذت‌بخش‌تر است! آن را تجربه کنید! همان‌طور که از نام کتاب‌شنوی پیداست، سوال این سرگرمی را فقط باید شنید! موضوعش هم فایل یک کتاب صوتی است که برای پاسخگویی هر هفته، به شنیدن یک دقیقه از آن نیاز دارید تا بتوانید یکی از هشت گزینه موجود را انتخاب کنید. با این که فایل صوتی این کتاب در اینترنت در دسترس است اما برای لذت‌بردن از این سرگرمی حتی نیازی به دانلود کردن صوت کامل کتاب هم ندارید! با اسکن کردن این کیوآرکد یا ورود به لینک، می‌توانید سؤال را در قالب یک کلیپ کوتاه یک دقیقه‌ای بشنوید. «آبنبات دارچینی» مجموعه داستان‌های طنز پرطرفداری از مهرداد صدقی است که در انتشارات «سورمهر» بارها تجدید چاپ شده‌است.

B2n.ir/e50576

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه — درجه سختی: بسیار ساده

کلاس سودوکو

ناصر فروندیان

تکنیک زنجیره ممنوعه!

سلام به علاقه‌مندان یادگیری معروف‌ترین سرگرمی منطقی جهان، سودوکو. در این جلسه می‌خواهیم در مورد یک تکنیک به اسم زنجیره ممنوعه یا Forbidden Chain آموزش‌هایی را ارائه کنیم.

خب از اسم این تکنیک هم معلوم است که ما با یک زنجیره کار خواهیم کرد. به همین دلیل هم از تمام علاقه‌مندانی که آموزش‌ها را دنبال می‌کنند انتظار داریم که بحث‌های مربوط به حلقه و درس‌های تکنیک X Cycle و علی‌الخصوص Nice Loop را خوب یاد گرفته باشند و اگر احساس می‌کنند در درک این موارد مشکلی دارند حتما پیشنهاد می‌کنیم که از وب‌سایت آرشیو روزنامه همشهری، این درس‌ها را مطالعه کنند و فیلم‌های آموزشی آن را از وب‌سایت همشهری ببینند. در صورتی که با آمادگی‌های گفته‌شده وارد این جلسه شوید، می‌توان گفت که این تکنیک را هم خیلی خوب یاد خواهید گرفت و بدون شک اختلاف آن را با قوانین Nice Loop خیلی خوب متوجه خواهید شد.

قانون تکنیک این جلسه را بخوانید:

«در صورتی که کاندیدایی با یک ارتباط ضعیف، یک زنجیره ضعیف-قوی-ضعیف-قوی ایجاد کند و انتهای زنجیره با یک ارتباط ضعیف خاتمه پیدا کند، پس می‌توان نتیجه گرفت که کاندیدایی که با یک ارتباط ضعیف شروع و خاتمه پیدا کرده‌است نباید صحیح باشد».

خب برای درک بهتر این تکنیک باید به سراغ سودوکوی زیر برویم:

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

کاندیدای ۳ آبی رنگ، یک ارتباط ضعیف در بلوک و ستون و ردیف خودش دارد، پس ابتدای زنجیره ما با یک ارتباط ضعیف شروع شد. حالا به کاندیدای ۳ در خانه ۷۲ توجه کنید. درست است که این ۳ با آن ۳ آبی رنگ ارتباط ضعیفی دارد، ولی یک ارتباط قوی در ستون دوم دارد. پس می‌توانیم بگوییم، ارتباط ۳ آبی اول ضعیف بوده و به یک ارتباط قوی متصل شده. خب حالا به کاندیدای ۳ در خانه ۵۲ توجه کنید. این ۳ در بلوک خودش یک ارتباط ضعیف دارد ولی خانه ۴۹ یک ارتباط قوی با هر دو کاندیدای ۳ در خانه های ۴۱ و ۴۳ دارد! در حالی که یک ارتباط ضعیف با خانه ۳۹ داریم و خانه ۳۹ با خانه ۳۱ ارتباط قوی دارد. حالا با کمی دقت متوجه می‌شوید که خانه ۳۱ که دارای کاندیدای ۳ است، یک ارتباط ضعیف دارد و این انتهای زنجیره ماست. پس حرکت ما با یک ارتباط ضعیف از خانه ۷۱ شروع شد و در خانه ۳۱ که باز ارتباط آن ضعیف است خاتمه پیدا کرد. این حرکت به فرم «ضعیف-قوی-ضعیف-قوی...» بود. حالا از آن جایی که شروع و خاتمه زنجیره با یک ارتباط ضعیف بوده، می‌توان با استفاده از این تکنیک، به سادگی کاندیدای ۳ ابتدای زنجیره را که به رنگ آبی بود، حذف کرد.

نکته کلی اینکه زنجیره ممنوعه تکنیکی است که نیاز به تمرکز و تسلط به چند تعریف بسیار مهم دارد. اولین تعریف مهم در این تکنیک، ارتباط قوی و ضعیف است. وقتی گفتیم که کاندیدای ۳ خانه ۴۹ ارتباط قوی با دو خانه ۴۱ و ۴۳ دارد، معنی‌اش این بود که در صورتی که خانه ۴۹، کاندیدای ۳ صحیحی را نشان ندهد، قطعا یکی از دو خانه مورد اشاره باید صحیح باشند که باعث رقم ۳ از بلوک شوند.

پس توجه داشته باشید که ارتباط ضعیف، در صورت صحیح نبودن یک کاندیدا مورد بررسی قرار می‌گیرد اما در صورت صحیح بودن! این جمله را چندین بار تأکید می‌کنم که فرض بر صحیح بودن کاندیدا، یعنی حدس و خطا کردن، شیوه آموزشی ما نیست!

اگر ابهامی در درک این آموزش داشتید، توضیحات بیشتر رو در فضای مجازی صفحه‌مون به صورت یک فیلم آموزشی ببینید. برای دیدن این فیلم رایگان، کیوآرکد رو اسکن کنید یا به این لینک کوتاه وارد بشوید.
B2n.ir/a27006

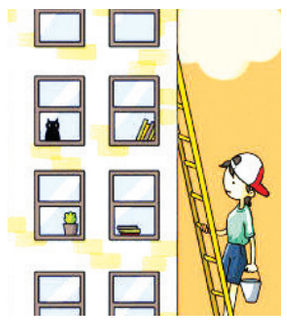
واژه‌بازی

قانون

دقیقاً همین حروف الفبا را طوری در خانه‌های خالی قرار دهید که نام سه حیوان در جدول دیده شود.

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — درجه سختی: متوسط

معمای هوش



نقاش ساختمان برای رنگ کردن ساختمانی بلند، از یک نردبان ۲۰متری استفاده کرده‌بود. ناگهان پای نقاش از روی پله نردبان لغزید و به زمین پرتاب شد. خوشبختانه نقاش هیچ آسیبی ندید و دوباره بالای نردبان رفت و به کارش ادامه داد!
چطور چنین اتفاقی ممکن است.

زمینی که نقاش روی آن افتاد هیچ پوششی نرمی نداشت.

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — درجه سختی: ساده

تیزبین

کدام مربع دقیقاً از تصویر سمت چپ برداشته شده است؟!

بقیه مربع‌ها اختلاف بسیار کوچکی با تصویر دارند.

زمان پیشنهادی ۵ دقیقه — درجه سختی: ساده

خوشا بهاری که موعود را ببینیم.
عکاس: ابوالفضل رنجبر

سودوکو

سودوکو کلاسیک

قانون

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع پررنگ ۳در۳، رقمی تکراری نباشد.

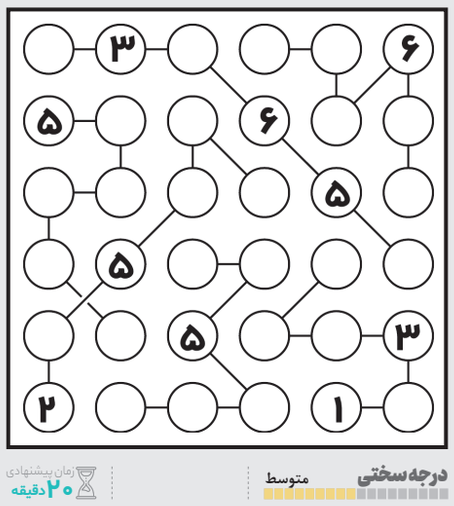
۶			۱					
	۱		۴		۹	۵		
		۳	۲		۵		۴	
	۵						۹	۴
		۴				۸		
۹	۶						۳	
	۲		۳		۱	۴		
		۶	۷		۴		۵	
					۲			۹

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — درجه سختی: سخت

سودوکو زنجیره

قانون

خانه‌های خالی را با رقم‌های ۱ تا ۶ طوری پُر کنید که در هر یک از سطرها، ستون‌ها و زنجیره‌ها، هیچ رقمی تکراری نباشد.

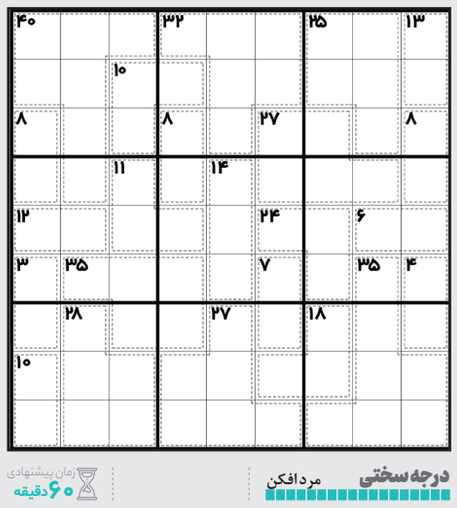


زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — درجه سختی: متوسط

سودوکو مجموع

قانون

ارقام ۱ تا ۹ در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های پررنگ ۳در۳، تکراری نباشند. ضمنا مجموع ارقام هر محدوده نقطه‌چین، برابر با عدد کنج آن شود.

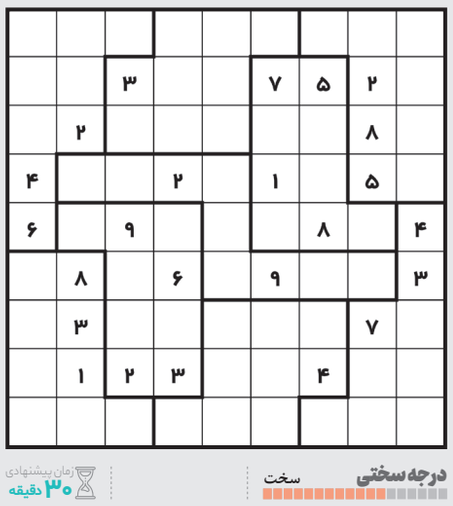


زمان پیشنهادی ۶۰ دقیقه — درجه سختی: مردافکن

سودوکو نامنظم

قانون

خانه‌های خالی را با رقم‌های ۱ تا ۹ طوری پُر کنید که در هر یک از سطرها، در هر یک از ستون‌ها و در هر یک از محدوده‌های نامنظم، هیچ رقمی تکراری نباشد.



زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — درجه سختی: سخت