گزارش خبری

کام مرگ در نفس جوانان هرمزگانی

■ **آرش طالبی ـ هرمزگان:** پدیده قلیان در شرایطی به یک معضل اجتماعی پنهان تبدیل می‌شود که بیشتر، آن را بی‌ضرر و غیرقابل اعتیاد دانسته یا آن را کم‌ضررتر از مصرف سیگار می‌دانند. بسیاری از شهروندان فکر می‌کنند آب موجود در قلیان، موجب تصفیه و ایجاد محافظت در مقابل دود ناشی از سوختن تنباکو می‌شود، این در حالی است که رطوبت باعث افزایش میزان جذب ریوی آن نیز می‌شود و دود منتشره از قلیان، حاوی مقادیر بی‌شماری مواد سمی است.

هرقلیان برابر با مصرف یک پاکت سیگار

به گفته دکتر کاظم نواری، فوق‌تخصص بیماری‌های ریوی، کشیدن قلیان، حجم تنفسی بدن را کاهش داده و مواد سمی ناشی از نوع توتون و تنباکوی قلیان، سلامت افراد را با خطر روبه‌رو می‌کند. این ترکیب به علت حرارت زیاد، موادی را وارد بدن می‌کند که عوارض ناگواری برای انسان به دنبال دارند. شخص مبتلا به بیماری‌های مختلف ریه اگر به استعمال دخانیات و کشیدن قلیان ادامه بدهد، بدون شک مبتلا به سرطان ریه و دستگاه تنفسی خواهد شد.

دکتر نواری با بیان اینکه مکش‌های ریه عمیق و رطوبت حاصل از آب ناشی از قلیان باعث بروز بیماری‌های ریوی، سرطان‌های مختلف از جمله سرطان ریه و معده می‌شود، گفت: «هر وعده قلیان برابر مصرف یک پاکت سیگار بود و قلیان در هر بار مصرف دود بسیار زیادتری را در مقایسه با کشیدن یک نخ سیگار ایجاد می‌کند. مقدار نیکوتین موجود در یک وعده کشیدن قلیان با مقدار نیکوتین در یک بسته کامل سیگار برابری می‌کند.»

وی ادامه داد: «میزان و عمق در حرکت دادن آب قلیان بسیار مهم است و قلیان با وجود اینکه کمتر مصرف می‌شود اما حجم دودی که از طریق آن وارد بدن می‌شود، ۱۰ تا ۲۰ برابر دود ناشی از مصرف سیگار است.»

دکتر نواری با اشاره به اینکه ۶۰ درصد از بیماران مراجعه به مطب وی، مشکل ریوی دارند و این مشکل ناشی از مصرف دخانیات به خصوص قلیان است، یادآور شد: «منواکسید موجود در دود قلیان در مقایسه با سیگار به مراتب بیشتر و اثرات آن نیز چه برای مصرف‌کننده و چه برای افراد در معرض دود تجملی فراتر است.»

این فوق‌تخصص ریه، تصور عامه مردم که اگر دود قلیان وارد ریه نشود و فقط از راه دهان خارج شود، آسیبی به ریه‌ها وارد نمی‌کند را نادرست خواند و اظهار داشت: «چون دود از طریق مخاط دهان و حنجره جذب بدن شده و آثار سوء خود را بر جای می‌گذارد حتی در هوایی که دود قلیان آزاد می‌شود.»

وی ادامه داد: «به خاطر دم‌های عمیقی که فرد برای جذب دود می‌زند، تخریب‌های جدی به حبابچه‌های ریه وارد می‌شود. تحقیقات نشان داده است که موارد داخل لوله قلیان حاوی صدها نوع قارچ و میکروب بوده و این قارچ‌ها و میکروب‌ها به راحتی توسط دود، وارد سیستم تنفسی شده و ایجاد عفونت می‌کند و منجر به سرطان ریه می‌شود.»

هرمزگان دومین استان استعمال قلیان در کشور است و همچنین مصرف قلیان در این استان در سال‌های اخیر به‌ویژه در گروهای سنی پایین افزایش چشمگیری داشته است. این مطلب در مجله پزشکی هرمزگان نقل شده بود: در استان هرمزگان ۱۸/۸ درصد جمعیت ۱۵ سال و بالاتر از آن از قلیان استفاده می‌کنند. ارزانی نسبی، دسترسی آسان و عدم وجود برنامه‌های آموزشی علیه آن، باعث مساعد شدن استفاده از قلیان شده است.

در این گزارش آمده است، شیوع استعمال قلیان در کل افراد مورد بررسی ۹/۱ درصد بود که ۴/۶ درصد از مردان و ۱۳/۶ درصد از زنان، قلیان استعمال می‌کنند. منواکسیدکربن در قلیان، بیشتر از سیگار است و اکثر افرادی که قلیان مصرف می‌کنند، دچار بیماری قلبی شده و شریان‌ها و عروق قلب را درگیر می‌کند.

دکتر امید آثار، فوق‌تخصص قلب در این مورد گفت: «مقدار منواکسید روی قلیان به مراتب بیش از سیگار است که دیواره عروق را زخمی می‌کند و عامل مهم سکته است.»

وی مضرات قلیان را شبیه دیگر مواد دخانی خواند که ابتلا به بیماری قلبی مانند تصلب شرایین، سکته قلبی، بیماری تنفسی مزمن و سکته‌های مغزی از جمله نتایج مصرف آن است.

دکتر آثار افزود: «بررسی‌ها نشان داده است هر پکی که به قلیان زده می‌شود، تقریبا ۴۰ برابر یک پک سیگار دود را به ریه فرد می‌رساند و از طرف دیگر به دلیل درجه حرارت بسیار بالای ناشی از اشتعال زغال، مواد سمی و سرطان‌زای بیشتری به وجود می‌آید.»

این فوق‌تخصص قلب گفت: «مصرف یک نخ سیگار بین ۵۰۰ سی‌سی تا یک لیتر دود تولید می‌کند اما یک‌بار استفاده از قلیان ۱۰ تا ۲۰ لیتر دود تولید خواهد کرد.» به گفته دکتر آثار، افراد سیگاری تا زمانی که میزان نیکوتین دریافتی در آن به آستانه مورد نیاز برای رفع حالت وابستگی برسد، به کشیدن سیگار ادامه می‌دهند پس با فرض جذب بخشی از نیکوتین موجود در دود قلیان در اثر عبور آن از آب، مصرف‌کنندگان قلیان برای رسیدن به آستانه ارضای وابستگی با استنشاق مقادیر بسیار زیادتر دود، در معرض مقادیر بیشتری مواد شیمیایی سرطان‌زا و گازهای خطرناک مثل منواکسیدکربن قرار می‌گیرند.

وی ادامه داد: «مصرف قلیان، غیرسیگاری‌های مجاور فرد مصرف‌کننده قلیان و جنین مادران باردار را نیز با خطر مواجهه با منواکسیدکربن طی دوران بارداری، روبه‌رو می‌کند که ممکن است برای جنین خطرناک باشد.» قلیان‌های به صف‌کشیده در بوستان‌ها چند سالی پس از ورود تنباکو توسط پرتغالی‌ها به ایران، نگذشته بود که اکثر ایرانیان دچار سحر و جادو این برگ افیونی شده بودند. به سرعت، تنباکو در تمام مراسم‌ها جای خود را باز کرد. قرن‌ها از این ماجرا گذشت اما استفاده از تنباکو و قلیان در میان ایرانیان همچنان پرطرفدار است.

پیشنهاد سفر

مراغه یادگار ایلخانی در دامنه سهند

کیان امینیان

برای انتخاب مقصد سفر چه موضوعاتی برایتان مهم است؟ یعنی با هدف دیدن شهرها و مکان‌های تازه سفر می‌کنید، یا علاقه‌مند دیدن آثار تاریخی هستید؟ شاید شما از آن دست کسانی هستید که طبیعت‌گردی را می‌پسندید یا شاید دوست داشته باشید هم سفر کنید هم به دانش‌تان اضافه کنید؟ اگر می‌خواهید همه اینها را یک‌جا با هم داشته باشید، پیشنهاد ما به شما یک شهر منحصر به فرد درون خاک ایران است: «مراغه شهر کاشی‌های لاجوردی ایلخانی.»

پایتخت قدیم ایلخانی هم طبیعت زیبا و دیدنی دارد، هم بناهای تاریخی دیدنی که هر کدام یادگاری از یک دوره تاریخی هستند اما به جز اینها مراغه در طول سالیان سال تاریخش همواره به عنوان یکی از شهرهای علمی کشور شناخته شده است و بزرگ‌ترین رصدخانه ایران در قرن هفتم و هشتم هجری توسط خواجه نصیرالدین طوسی در این شهر ساخته شد اما چطور می‌شود به مراغه رسید؟

شهرستان مراغه در غرب کشور و در استان آذربایجان‌غربی قرار گرفته است. این شهر از سمت شمال با شهرستان تبریز مرکز این استان همسایه است. پس یکی از راه‌هایی که شما را به مراغه می‌رساند، راهی است که به سمت تبریز می‌رود. هشترود که مرز استان آذربایجان شرقی با سمت غربی آن است، همسایه جنوبی و شهرستان بناب که کباب‌های خوشمزه‌اش مشهورترین جاذبه‌اش هست، در غرب مراغه قرار دارد. بناب با فاصله کمتر از نیم ساعت، نزدیک‌ترین شهر به مراغه است. پیشنهاد می‌کنم اگر مراغه را انتخاب کردید، ناهار یا شام طعم کباب‌های بناب را بچشید.

در هر کجای مراغه که هستید، کافی است به سمت جنوب شهر برگردید، آن‌وقت می‌توانید مهم‌ترین چشم‌انداز شهر که یکی از قله‌های مشهور شمال غربی کشور هست را از نزدیک ببینید: «سهند». مراغه در حقیقت در کوهپایه سهند قرار گرفته و ویژگی‌های طبیعی یک شهر کوهستانی را از نظر پوشش گیاهی دارد و در بیشتر مواقع سال می‌شود از دیدن گل و ریحان و لاله واژگون این کوه افسانه‌ای که به گفته اساطیر ایرانی محل نگهداری آتش جاودان آذرگرشاسب است، لذت ببرید.

زبان مردم این شهر ترکی - آذری است و نام شهر نیز از یک واژه‌ای ترکی گرفته شده است. در زبان ترکی، مارا به معنی جایگاه، مکان و سرزمین است و آغاز نیز در این زبان به معنی بزرگ، ارباب، خان و امیر است. بنابراین کلمه مراغه در اصل ما را آغاز و به معنی جایگاه بزرگان و خوانین بوده‌است، سپس در اثر گذشت زمان به ما را آغاز (همان‌گونه که الان در ترکی نیز رایج است) تبدیل شده است و معرب آن نیز مراغه است که کاربرد رسمی دارد.

از دوران پیش از تاریخ تا هلاکو

پژوهشگران باستان‌شناسی و تاریخ کهن، مراغه را یکی از چهار منطقه کشور می‌دانند که قدیمی‌ترین سکونتگاه‌های فلات ایران در دوره پارینه سنگی است. این شهر در دوران ورود به تاریخ به‌خصوص دوران تمدن مادها و پارس‌ها یکی از نقاط مسکونی بوده است. تعدد وجود نیایشگاه‌های مهری که برخی از آنها قدمت‌شان به دوران مادها و پیش از آن می‌رسد، نشان از اهمیت مذهبی این شهر در آن دوران‌ها دارد. پرستشگاه مهری و رجوی در جنوب شرقی مراغه یکی از این نیایشگاه‌هاست که به نظر می‌رسد قدمتش به دوران اشکانی می‌رسد و با توجه به شواهد موجود در زمان خودش یکی از مهم‌ترین پرستشگاه‌های ایزد مهر که یکی از قدیمی‌ترین ادیان ایرانی است، به شمار می‌رود. در نزدیکی این معبد همچنان گورستان بزرگ قدیمی وجود دارد که پر است از قبوری که روی آنها صندوق‌های سنگی منقوش یا قوچ سنگی تصویر شده است. این سنگ قبرها که قدمت‌شان به حدود قرون هفتم و هشتم هجری قمری می‌رسد، حجاری‌های زیبایی دارد. البته بخشی از این سنگ‌قبرها به موزه سنگ مراغه که چند سال پیش در مرکز شهر و در مسجد شیخ معزالدین که از بناهای دوران صفوی است، منتقل شده است.

با اینکه نشان‌های تاریخی ثابت می‌کند که مراغه یک شهر قدیمی است اما نقطه ثقل تاریخ این شهر به زمانی باز می‌گردد که هلاکوخان نخستین نوه چنگیزخان مغول دومین حمله بزرگ را در سال ۶۵۵ هجری قمری به ایران و بغداد انجام داد و رسما سلسله ایلخانان مغول را در شهر مراغه بنیان‌گذاری کرد. گنبد کبود - که گفته می‌شود مقبره دوقوز خاتون مادر مسیحی هلاکو است - گنبد مدور، گنبد سرخ از مجموعه آثار ایلخانی مراغه است. هرچند هر کدام از این بناها در جای خود اهمیت تاریخی و معماری دارند اما هیچ کدام به پای یادگار خواجه نصیرالدین طوسی را در این شهر نمی‌رسند.

رصدخانه مراغه اگر چه تنها بنای علمی به جای مانده از دوره‌های تاریخی در ایران نیست اما یکی از مهم‌ترین بناهایی است که در کشور به جای مانده است.

این رصدخانه که بزرگ‌ترین رصدخانه جهان در دوره قبل از اختراع تلسکوپ بوده است، رصدخانه مراغه ۱۶۷ سال پیش از احداث رصدخانه سمرقند ساخته شد و در زمان آبادانی مهم‌ترین رصدخانه و مرکز علمی جهان به شمار می‌رفت. زیج معروف ایلخانی حاصل فعالیت‌های این رصدخانه است. رصدخانه‌های چین، سمرقند، استانبول و هند از روی رصدخانه مراغه ساخته شده‌اند. وجود این رصدخانه در حال حاضر هم باعث شده که این شهر همچنان به عنوان یکی از قطب‌های نجوم کشور به شمار بیاید و اگر علاقه‌مند به رصد ستارگان باشید، گزینه خوبی است.

ساخت بنای رصدخانه با مشورت‌های شخصیت‌هایی چون علامه قطب‌الدین فخرالدین مراغی، محی‌الدین مغربی، علی‌بن‌محمود نجم‌الدین الاسطرلابی و... در مدت ۱۵ سال ساخته شد. این مجموعه تا سال ۷۰۳هجری، آباد یعنی تاریخ زلزله بزرگ تبریز و مراغه، آباد بود.

البته به جز این رصدخانه تاریخی که در بخش غربی شهر روی یک تپه قرار گرفته است، موزه ایلخانی و مجموعه برج‌های تاریخی هم جزو جاذبه‌های این شهر است.

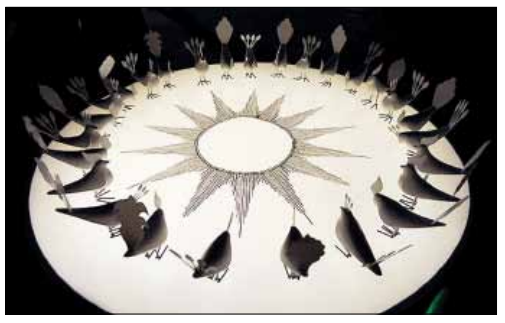
اگر مراغه را انتخاب کردید، مهم‌ترین سوغاتی این شهر صابون‌هایی است که در کارگاه‌های کوچک به صورت سنتی ساخته می‌شود. این صابون‌ها خاصیت دارویی هم دارند و برای جلوگیری از ریزش مو و حساسیت مفید هستند. به جز این، تابلو فرش، باسلوق، عسل، انواع کشمش، برگه زردآلو، دوشاب، پنیر، سرشیر و آجیل هم می‌توانید سوغاتی بیاورید.

امام جمعه رشتخوار:
از شروع عملیات برخی پروژه‌ها سال‌ها می‌گذرد

شرق: امام جمعه رشتخوار با بیان مشکلات شهرستان در زمینه عقب افتادن و نیمه‌کاره بودن پروژه‌های عمرانی خواستار رسیدگی امور از سوی مسوولان استان شد. حجت‌الاسلام محمد کازری در جمع مردم از مسوولان خواستار غنیمت شمردن فرصت خدمت در نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران شد و خطاب به آنان گفت: در انجام وظایف خود در رفع مشکلات و عقب بودن پروژه‌ها تلاش کنید. وی خواستار تحقق وعده‌های مسوولان در رفع مشکلات مردم این شهرستان از جمله ایستگاه راه‌آهن رشتخوار، مساله کنارگذر، پروژه مسکن مهر و بیمارستان و راه رشتخوار - چخماق در این شهرستان شد و گفت: از شروع عملیات برخی این پروژه‌ها سال‌هاست که می‌گذرد و با صرف هزینه‌های بیت‌المال که در آستانه تخریب قرار دارد، هنوز پروژه‌ها به بهره‌برداری نرسیده است.

خبر آخر

چهارمین کنگره شعر آیینی به کار خود پایان داد



شرق: چهارمین کنگره شعر و نثر آیینی خراسان‌رضوی در شهر مشهد به کار خود پایان داد. دبیر اجرایی چهارمین کنگره شعر و نثر آیینی خراسان‌رضوی در حاشیه اختتامیه این کنگره در مشهد اظهار داشت: یکی از ضرورت‌های هر جامعه پرداختن به شعرا است و شاعران باید شعری با زبان سلیس را وارد جامعه کنند تا ارتباط عاطفی خوبی با مخاطبان برقرار کنند. جلیلیان مصلحی افزود: در وادی ادبیات به جایگاه شعر آیینی کمتر توجه شده و بسیاری از اشعار قابل فهم برای اکثر مخاطبان نیست. وی اظهار کرد: بیش از یک‌هزار و ۵۰۰ شاعر از ۲۰ شهرستان استان در چهارمین کنگره شعر و نثر آیینی خراسان‌رضوی شرکت کردند که در ۱۹ شب شعر در سراسر استان حضور یافتند. دبیر اجرایی چهارمین کنگره شعر و نثر آیینی خراسان‌رضوی با اشاره به اهداف این کنگره بیان داشت: این کنگره با هدف ایجاد حلقه اتصالی بین ذاکران شاعران آیینی برگزار شد تا چگونگی بارور شدن محافل ادبی-آیینی را بررسی کنند. مصلحی افزود: از موضوعات آثار می‌توان به آثار و برکات اهل بیت و مکتب عاشورا، ولایت، بصیرت، عدالت‌طلبی، شعر انقلاب و جهاد اقتصادی اشاره کرد. به گزارش فارس وی ادامه داد: بهره‌مندی از زبان شعر و نثر هیات، نوآوری در فرم و محتوای آثار به فراخور احوال شعر هیات، هدفمندی و استواری کلام در آثار، استفاده از احادیث، روایات و مدارک صحیح تاریخی و مطابقت مفهومی هنری آثار با موضوعات ارایه شده از مولفه‌های شعر آیینی است که مدنظر داوران کنگره بوده است.

نگاه

عکس: فارس

اسکان و زندگی ایلات و عشایر آذربایجان در دامنه سهند.

ادامه از صفحه ۱۰

سواحلی که آرام‌بخش نیستند

هر چند که مقامات مسوول غرق شدن، بسیاری از افراد را به دلیل شنا در خارج از محدوده طرح‌های سالم‌سازی دریا و مناطق ممنوعه و در ساعات غیرشنا از جمله در ساعت چهار صبح و ۱۲ شب اعلام می‌کنند اما منتقدان می‌گویند که ازدحام جمعیت در سواحل سالم‌سازی شده به همراه کمبود امکانات و فضای نازیبای این مناطق که گاه در انبوهی زباله پوشیده شده، افراد را به قسمت‌های خطرساز سوق می‌دهد. منتقدان محدوده‌های سالم‌سازی سواحل خزر می‌گویند؛ بسیاری از مناطق دارای این عنوان، فاقد هر گونه امکانات رفاهی استاندارد بوده و برای مسافران جذابیتی برای حضور در این قسمت‌ها وجود ندارد؛ در نتیجه آنان تفاوتی بین محدوده‌های سالم‌سازی شده و نشده نمی‌بینند و در مناطق پر خطر حضور پیدا می‌کنند.

ناجیان غریق در نقاط خطرآفرین

آیا ناجیان غریق فقط در قسمت‌های سالم‌سازی سواحل فعالیت می‌کنند؟ پاسخ این سوال منفی است و در حال حاضر ۳۰۰ نقطه خطر آفرین در سواحل استان گیلان شناسایی شده که در این مناطق ۶۰۰ نجات غریق و ۶۰۰ پلیس همراه برای جلوگیری از شنای مسافران و گردشگران در این مناطق مستقر شده‌اند که ضمن نظارت، به افرادی که بدون توجه به تذکرات آنها وارد دریا می‌شوند، در صورت بروز خطر کمک خواهند کرد.

دریا دارای متولی می‌شود؟

هر چند که دریا متولی خاصی ندارد اما براساس قانون برنامه پنجم توسعه کشور، سازمانی به عنوان سازمان توسعه و عمران ساحل دریا پیش‌بینی شده که دارای ساختار و تشکیلات خاصی در این زمینه است. مدیران فعال در این زمینه وعده می‌دهند که در صورت فعال شدن این سازمان شاهد بهبود وضعیت سواحل دریای خزر خواهیم بود اما تا آن زمان باید مدیران امر برای دستمزد ناجیان غریق، همیاران پلیس و سایر عوامل اجرایی حدود دو میلیارد تومان هزینه کنند. ایجاد مجتمع‌های تفریحی و آبی در سواحل دریا که امکان استفاده را برای تمام اقشار جامعه و همه گروه‌های سنی فراهم کند در کنار مجتمع‌های ویژه برای توریست‌های خارجی می‌تواند علاوه بر رونق گردشگری دریایی از تعداد غرق‌شدگان هم بکاهد.

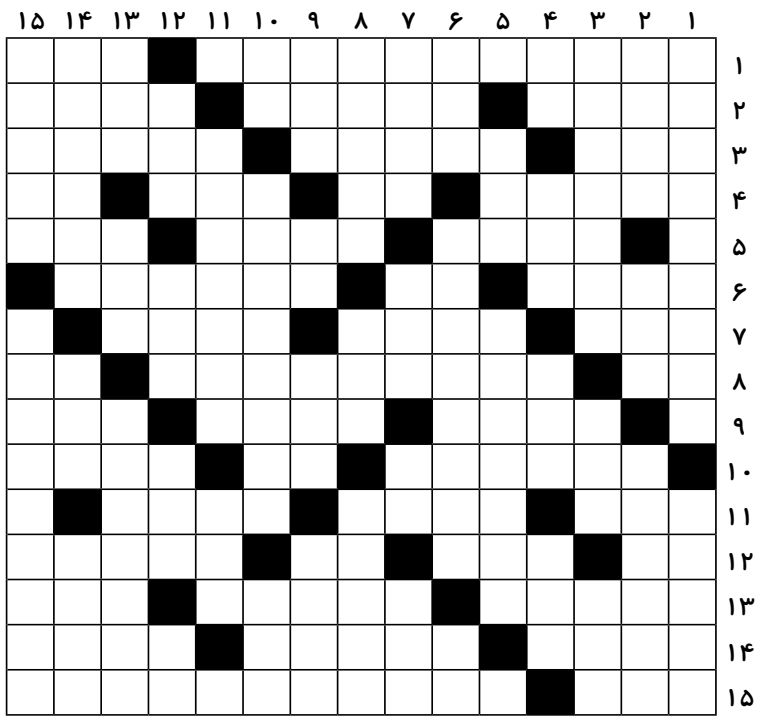
توصیه‌هایی به مسافران

اما ناجیان غریق به مسافرانی که علاقه‌مند به شنا در دریای خزر هستند، توصیه می‌کنند که در ابتدای امر در محدوده طرح‌های سالم‌سازی شده شنا کنند، اگر با فنون شنا به خوبی آشنا نیستند، به آب نزنند و اگر هم وارد دریا شدند، در آب پیشروی نداشته باشند چون بیم آن می‌رود که قربانی موج‌های زیر سطح و عمق‌های متفاوت و متغیر به ویژه در فصل تابستان شوند.

جدول ۱۲۴۱

افقی:
۱- داستان نویس ایرانی از مردم اصفهان مولف رمان «شازده احتجاب» - پول خرد روسیه ۲- هوس باردار - شایستگی - هافبک ملی پوش پرسپولیس ۳- فطرت و ذات - علتی دروغین یا غیرموجه - چوبه دستی قانون ۴- آهنگساز آلمانی اپرای «زیگفرید» - تپانچه - الفت - حرف پنجم انگلیسی ۵- ورزش چوبه دستی - ملعون کربلا - مجلس شیوخ ۶- ابر سفید - جای پر درخت - محروم از سود و بی‌نصیب ۷- رنگ آسمان - نوعی اشعه و سومین حرف الفبای یونانی - سرباز نیروی دریایی ۸- شکوه - بیماری ویروسی حاد دستگاه تنفس - چاشنی گوجه‌ای ۹- جوهر قلیا - خانه بزرگ - جماعت ۱۰- از تقسیمات ارتش - مفقود- علم شمارش ۱۱- برادر مرگ - لانه درندگان - ساده‌لوح ۱۲- تعجب خانم‌ها - قمر - پول آسیایی - عرصه مسابقات ورزشی ۱۳- لگام و مهار - گمان و خیال - درختچه‌ای از تیره ترشک‌ها ۱۴- حاجت - حایل میان اتاق‌ها - آهنگ ۱۵- نام اختصاری سازمان همکاری اقتصادی - برق درمانی

عمودی:
۱- تهیه تصویر سه بعدی از اجسام به کمک نور لیزر (تمام نگاری) - قادر ۲- کم و ناقص - از درندگان - هنر ترسیم و تهیه پوسترهای تبلیغاتی ۳- بزرگ‌ترین شهر چین - دستگاه ایجاد فشار - باج ۴- جنس به‌ظاهر قوی - خالص - از لوازم خانگی - شبکه‌ای از دالان‌های پیچ در پیچ ۵- پارچه‌ای از کرک بسیار نفیس گوسفند- عاصی ۶- رمه - کتابی از «ویلیام فالکنر» نویسنده آمریکایی - قلب ۷- صفحه‌آرایی - سوره مورچه - توان ورمق - قاصد ۸- الابختکی - سلام رزمی کار - پیش نویس ۹- گریبان - رایگان - ساز کلیسا - بی‌چیز و فقیر ۱۰- برهنه - مجموعه مقررات اداره یک نهاد، یا سازمان - نوعی یقه ۱۱- آکروباسی - دستور ۱۲- مردم قرآنی - مخلوطی از گازهای مختلف- شیمی کربن - ترمز چهارپا ۱۳- توده و انباشتگی - مجموعه - مهم‌ترین رود ترکمنستان، جیحون ۱۴- حشره رنگین بال - آسمان - جلگه وسیع ۱۵- هر چیز کمیاب و نادر - نجوم



حل جدول ۱۲۳۹

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

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 ۲۴۹

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

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.

حل سودوکو ۲۴۸

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