من و اماس

نقطه آخر اماس کجاست؟

دردی که «هست» و «نیست»

مریم پیمان

● برای خودم «حمد» می‌خوانم. «خدایا! رحم کن!» کابوس ویلچر برای همه آدم‌ها تصویری از «اماس» است، اما برای من کابوس‌های بدتری وجود دارد. در این ۱۷ سال شَک بودن و نبودن این درد، در شرایط اضطراب تجربه‌اش کردم؛ «خدایا! کمک کن». سوزش شدید در دلم می‌پیچد. «هیچ‌وقت این‌قدر شدت نداشت». دراز می‌کشم. دو نوع از قرص‌های روزانه‌ام را بدون نسخه خریدم و تا وقتی آمپول‌هایم تمام نشده، نمی‌خواهم دکترم را ببینم. باز تیر می‌کشد. کابوس زنده می‌شود. اضطراب و فرار از فکرکردن، کار خودش را کرده و آنچه برای برخی نشانه است، به‌عنوان عارضه بیماری امشب رخ می‌دهد. «نباید بهش فکر کنم». دراز می‌کشم. موسیقی را در گوشم می‌گذارم. همسایه‌ها ساعت ۴:۳۰ صبح حتما خوابیده‌اند. این ساعت چقدر برای من معنا دارد! «هر دمی چون نی، از دل نالان، شِکوه‌ها دارم، روی دل هر شب، تا سحرگاهان با خِدا دارم» آرام نمی‌شوم. بلند می‌شوم. «هر نفس آهی است از دل خونین، لحظه‌های عمر بی‌سامان می‌رود سنگین، اشک خون آلوده‌ام دامان می‌کند رنگین» چهره «سحر» در ذهنم، پررنگ می‌شود؛ حمله‌های ۱۳۸۸، من و او را به بیمارستان و تشخیص قطعی اماس رساند. دانشجوی شهرستان بود و اوایل اقامت در شهر جدید، شدت اضطراب جدایی از خانواده، تشخیص اماس را با نشانه «احتباس ادراری» در پرونده پزشکی دخترک ۱۹ساله ثبت کرد؛ او بی‌خبر بود و من باخبر. «من سحر نیستم!» چند لیوان آب را با وجود تهوع زیاد سر می‌کشم. توان ندارم. وسط آشپزخانه می‌نشینم. «چه خوب که کسی نیست تا از ناهمراهی او و درد و رنج بی‌موقع‌ام، برنجم و برنجد». این موقع شب باید چه کنم؟ چرا همه سالم‌اند و من بیمار؟ تناقض در من بیداد می‌کند؛ چرا دست‌هایی نیست که در آغوش بگیرم؟ «به سکوت سرد زمان، به خزان زرد زمان، نه زمان را درد کسی، نه کسی را درد زمان، بهار مردمی‌ها دی شد، زمان مهربانی طی شد، آه! از این دم سردی‌ها، خدایا!» به کجا باید پناه برد از دردی که در ظاهر نیست، اما هست، از لبخندهای روز و غم‌های شب، از قدرت عیان و ضعف پنهان، از شلوغی جمع و تنهایی ابدی آدمی؟ «نه امیدی در دل من که گشاید مشکل من، نه فروغ روی مَهی که فروزد محفل من، نه همزبان دردآگاهی که ناله‌ای خَرَد با آهی، داد از این بی‌دردی‌ها، خدایا!» در من سرمایی زبانه می‌کشد. موسیقی را بلند می‌کنم و این بار به همسایه‌ها فکر نمی‌کنم؛ «نه صفایی زِ دمسازی به جام مِی، که گرد غم زِ دل شوید، که بگویم راز پنهان، که چه دردی دارم بر جان، وای از این بی‌همرازی، خدایا!» نمی‌خواهم در کابوسم غرق شوم. توصیه‌های دکتر اورولوژیست را قدم‌به‌قدم انجام می‌دهم. «آرام باش، حتی از خون‌ریزی نترس، آب را باز و تمرکز کن. زمان زیاد است...». بالاخره با صبر و دعا کابوس رخ نداد و لبخند تلخی بر لب‌هایم نشست. «چه ۳۰ دقیقه تلخی!» خودم را در رختخواب رها می‌کنم؛ «چنگی عشقم راه جنون زد، مردم چشمم جامه به خون زد، دل نهم زِ بی‌شکیبی، با فسون خودفریبی، چه فسون نافرجامی، به امید بی‌انجامی، وای از این افسون‌سازی، خدایا!».

عکس: مهر

پیشنهاد شهرداری تهران به معتادان بهبودیافته مراکز بهاران

ترک کنید؛ کارگر فضای سبز شوید

معصومه اصغری

این‌راکه معتادان پس از گذراندن مراحل مختلف و متنوع درمانی و تلاش برای بازگشت به زندگی دوباره، خمار آن چند لحظه می‌شوند و به آغوش اعتیاد خود برمی‌گردند، مردم و مسئولان در داخل و خارج از کشور بارها تجربه کرده‌اند؛ اما این تکرار همچنان ادامه دارد، به این امید که اندک افرادی به زندگی عادی برگردند. درباره معتادانی که در تهران هر روز آمارشان رو به افزایش و تغییر است هم، برنامه‌های مختلفی را تا به حال اجرائی کرده‌اند که همه آنها، به بخش‌های اول و میانی دوره درمان می‌پردازند و دوره پایانی یعنی برگشت به خانواده و جامعه و داشتن شغل، معمولا متولی، مسئول و پاسخ‌گویی ندارد. اگر معتادی خودش به خودش تکانی داد و کاری پیدا کرد، نجات یافته؛ در غیر این‌صورت، به چرخه اعتیاد و کف خیابان برمی‌گردد.

اما اکنون شهرداری تهران راهی محدود را در کنار مجموعه‌های عریض و طویل بازپروری بهاران خود در پیش گرفته تا برای بهبودیافتگان از اعتیاد، شغل ایجاد کند و دراین‌میان، یکی از پیشنهادهایش برای بهبودیافتگان، تبدیل‌شدن به کارگر فضای سبز و پارک‌هاست.

وقتی شهردار تهران و معاون فرهنگی و اجتماعی او سال گذشته، در اوج مشکلات تبدیل به بحران شده محله هرندی، شروع به جمع‌آوری و بعد هم انتقال معتادان متجاهر به مراکزی به نام بهاران کردند، بسیاری از اعضای شورای شهر تهران و کارشناسان حوزه آسیب‌ها و اعتیاد، گفتند تجربه جهانی می‌گوید چنین مراکزی کارایی ندارد و نهایت خروجی آن، می‌تواند به هشت درصد کل افراد جمع‌آوری‌شده برسد؛ اما شهرداری تهران کار خودش را کرد و در نهایت، علاوه بر کمپ‌ها و مراکز نگهداری موقت، ۲۳ مرکز بهاران را با هزینه‌ای درخورتوجه راه‌اندازی کرد و حدود سه هزار نفر از معتادان متجاهر را به‌اصطلاح خودخواسته، جذب کرد.

مجموعه‌های بهاران، مجموعه‌های بازپروری هستند که در آنها، افراد معتاد بهبودیافته پس از سم‌زدایی و گذراندن دوران پاکی، با تصمیم خودشان و داوطلبانه قبول می‌کنند به زندگی عادی برگردند. اما آنچه در ماه‌های گذشته مسئولان اجرائی در شهرداری و البته در شورای شهر اعلام کردند، واقعیتی دیگر بود؛ اینکه معتادانی که مثلا با پای خودشان آمده‌اند، از بهاران می‌روند و نمی‌مانند تا درمان تکمیل شود و شغلی را یاد بگیرند. مجتبی شاکری، عضو کمیسیون فرهنگی شورای شهر تهران، پیش‌تر در صحن شورای شهر، ضمن تذکر به شهرداری تهران درباره ندادن گزارشی در خصوص بهاران، به موضوعی اشاره کرد که شایان توجه بود. او گفت شهرداری تهران برای ایجاد شغل افراد بهبودیافته، پیشنهاد مشغول‌به‌کارشدن به‌عنوان کارگر خدماتی و فضای سبز را می‌دهد و بسیاری از این افراد که قبل از دوران اعتیاد برای خودشان کسی بوده‌اند، این شرایط را قبول نمی‌کنند و می‌روند. فارغ از اینکه عملکرد شهرداری تهران در بهاران چگونه بوده و هست و فارغ از اینکه به اذعان اعضای شورا در صحن علنی هفته قبل، شهرداری تهران درباره محله‌های پرخطر مانند هرندی و آسیب‌های آن، پروسه «آزمون و خطا» را اجرا کرد، این حقیقت وجود دارد که پروسه بازگشت به زندگی عادی افراد معتاد، پروسه‌ای سخت و پرریسک است. بارها درباره بازگشت افراد مختلف با اراده‌های قوی به سمت اعتیاد، شنیده‌ایم و به‌خوبی می‌دانیم خانواده و جامعه چطور با فرد معتاد برخورد می‌کنند. در چنین شرایطی، تلاش برای ایجاد شغل برای افراد بهبودیافته، می‌تواند چالش بسیاری داشته باشد و در این میان، تلاش شهرداری برای ایجاد کار، حتی به‌عنوان یک کارگر خدماتی و فضای سبز، می‌تواند جای بررسی بیشتری داشته باشد.

مجتبی شاکری
عضو کمیسیون فرهنگی شورای شهر تهران: شهرداری تهران برای ایجاد شغل برای افراد بهبودیافته، پیشنهاد مشغول‌به‌کارشدن به‌عنوان کارگر خدماتی و فضای سبز را می‌دهد و بسیاری از این افراد که قبل از دوران اعتیاد برای خودشان کسی بوده‌اند، این شرایط را قبول نمی‌کنند و می‌روند

رضا قدیمی، مدیرعامل سازمان خدمات اجتماعی که پیش‌تر مسئولیتی در معاونت خدمات شهری داشته و چندی قبل، به‌جای جلسه با شورای شهر تهران، با خبرنگاران جلسه گذاشته بود، توضیح داد: از بین هزارو ۵۰۰ نفری که در مرحله اول وارد مجموعه‌های بهاران شده‌اند، در ۹ ماه حدود ۴۴۰ نفر بهبودی کامل داشته‌اند و او می‌تواند مشخصات آنها را کامل ارائه کند. او گفت حتی در اربعین سال جاری، ۴۰ نفر از این افراد بهبودیافته در مراسم اربعین به‌عنوان خادم‌الحسین از طرف شهرداری به کربلا رفته بودند.

قدیمی به «شرق» توضیح بیشتری داد و گفت: برخی از این افراد بهبودیافته، حرفه‌ای را مانند کفاشی، نقاشی و گچ‌بری بلدند و ما آنها را به مجموعه‌های بهارانی که این شغل در آنجا وجود دارد، می‌فرستیم. اگر فاقد حرفه باشد، امکان حرفه‌آموزی براساس تمایل خودش را به او می‌دهیم. اما گروهی هم هیچ کاری بلد نیستند یا نمی‌توانند اجرا کنند، ما در مجموع به این نتیجه رسیدیم این افراد می‌توانند به‌عنوان کارگر فضای سبز یا خدمات، مشغول به کار شوند؛ این شغل، هم شغل لطیفی است که با گیاهان سروکار دارد و هم زحمت و مهارت خاصی نمی‌خواهد؛ اما درآمد دارد و چرخ زندگیشان می‌چرخد.

البته او می‌گوید این پیشنهاد را به همه بهبودیافته‌ها می‌دهند؛ اما بسیاری از آنها استقبال نکرده‌اند؛ چون شخصیتشان نمی‌پذیرد چنین کاری کنند. قدیمی می‌گوید با رکود اقتصادی که در همه مشاغل هست، در مجموع با بی‌کاری در تولید مواجه هستیم و نمی‌توان برای همه این افراد، شغل ایجاد کرد و ما فقط می‌توانیم به آنها کمک کنیم کاری یاد بگیرند یا مشغول به کاری شوند تا وقتی بیرون می‌روند، بتوانند کاری را در جایی شروع کنند.

او می‌گوید: اگرچه هدف شهرداری اشتغال‌زایی نیست و ما وظیفه‌ای نداریم؛ اما تلاش ما این است گزینه‌های بیشتری را پیش پای این افراد بگذاریم، تا چرخه بهبود کامل شود. درحال‌حاضر هم از این ۴۴۲ نفری که بهبودی کامل داشته‌اند، تعداد معدودی به شغل‌های قبلی خود تسلط داشتند و دوباره به کار قبلی خود برگشتند؛ اما بیشتر آنها همچنان مانده‌اند که ما تلاش می‌کنیم برای آنها شغلی ایجاد کنیم.

این موضوع را یزدانی، معاون خدمات شهری شهردار تهران، هم تأیید کرد و به «شرق» گفت: تا جایی که می‌دانم، این افراد معمولا در بخش ساماندهی مشاغل و فضای سبز مشغول به کار می‌شوند. در یکی از مراکزی که ما بازدید داشتیم، حدود ۳۰ نفر را معرفی کرده بودند و می‌دانم که در سایر مراکز بهاران هم افرادی را پیشنهاد کرده‌اند.

مهدی چمران، رئیس شورای شهر تهران، هم اگرچه معتقد است مجموعه‌های بهاران هنوز کارایی لازم را ندارند و اگر این مجموعه‌ها فعال شوند، چرخه کامل می‌شود، اما تاکید دارد که در شرایط فعلی همین شغل‌ها هم غنیمت هستند. او به «شرق» گفت: این افراد شش ماه در کمپ‌ها می‌مانند و بعد خودخواسته به بهاران منتقل می‌شوند و شغل یاد می‌گیرند و تازه با این شرایط شاید ۱۰ درصدشان به زندگی برگردند.

او می‌گوید در شرایط فعلی چاره دیگری نیست و می‌افزاید: اگر در بهاران درست کار شود و شغل یاد بگیرند، بهتر می‌توان آسیب را کم کرد. مسئله این است که برای افراد سالم شغل نیست، چه برسد برای این افراد که با ممانعت اجتماعی و خانوادگی مواجه هستند و باید روی این موضوعات فرهنگی و اجتماعی بیشتر کار شود.

تاکنون آمارهای زیادی در زمینه بازگشت دوباره معتادان بهبودیافته به چرخه اعتیاد منتشر شده است، برخی از ۶۰ درصد سخن گفته‌اند و برخی دیگر این آمار را تا ۸۰ درصد هم اعلام کرده‌اند. سردار علیرضا جزینی که خود از فرماندهان باتجربه و ارشد نیروی انتظامی است که روزگاری معاون فرمانده کل پلیس کشور بود و قائم‌مقامی دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر را هم تجربه کرده است، چندی پیش در گفت‌وگو با فارس، این میزان را تا ۸۰ درصد اعلام کرده و گفته بود: «وظیفه ما و دستگاه‌های مسئول در این حوزه بسیار سنگین و حساس است که بعد از درمان سیستم مددکاری قوی داشته باشیم و فرد را برای استمرار درمان، به مراکز درمانی معرفی و کار را دنبال کنیم تا درمان کامل شود و مطمئن باشیم که فرد بعد از ترخیص نیز دارو می‌گیرد و مسیر حرفه‌آموزی را ادامه می‌دهد، البته یک‌سری از آنها هیچ شغلی ندارند و کاری هم بلد نیستند که اشتغال آنها کار سختی است».

علاوه بر او، بسیاری دیگر از کارشناسان و صاحب‌نظران این حوزه معتقدند یافتن شغل و ایجاد پذیرش اجتماعی برای معتادان یکی از عوامل بسیار مهم برای جلوگیری از بازگشت آنها به چرخه اعتیاد است. اگر این افراد کاری برای انجام‌دادن بیابند و درآمد و اعتباری کسب کنند، احتمال اینکه دوباره به وادی تباهی مصرف مواد برگردند به میزان محسوسی کاهش پیدا می‌کند.

تلاش برای به‌کارگیری این افراد - به‌خصوص آن دسته از معتادانی که پیش از این تجربه کارتن‌خوابی و بی‌خانمانی را داشته‌اند - در فضاهای سبز شهری اقدامی در همین راستاست که می‌تواند به‌عنوان مشوقی مهم برای بازگشت آنها به روند عادی زندگی به‌عنوان شهروندانی مسئولیت‌پذیر عمل کند. اگرچه هنوز این تصمیم در مراحل ابتدایی است، اما باید دید در آینده چه تعداد از این افراد از این وظیفه‌ای که به آنها سپرده می‌شود موفق بیرون می‌آیند.

مرامی سواری

یک سبک زندگی به اسم سفر

ارشاد نیکخواه

● من می‌خوام هیچ‌هایک و کوله‌گردی (و همه چیزهایی که توش تجربه می‌کنی) رو روی سبک زندگی‌ات بپاشی و رنگ و لعابِ جدید بهش بدی و تازه بشی. نمی‌خوام شما رو تغییر بدم. می‌خوام همه گزینه‌هاتون رو بدونید یا اینکه ببینید من چی بودم و الان چی هستم و چه تغییراتی کرده‌ام. می‌خوام بهتون نشون بدم که چی شد این سبک زندگی جدید باعث شد من تغییر کنم. می‌خوام بهتون بگم این سبک زندگی و این‌جور زندگی‌رو مثل یک سفر دیدن، علافی نیست، بلکه یه روشِ متفاوته برای دیدن، تعبیرکردن و زندگی‌کردنِ این زمانِ اندکی که در اختیارمون هست و بهش میگن «طول عمر». این سبک زندگی جنبه‌های مختلفی از من رو تغییر داد که باعث شد زندگی رو بیشتر دوست داشته باشم. این زیر فقط چهارتاش رو براتون می‌نویسم:

۱) اعتماد به زندگی. بعضی‌ها توی سفر به هم می‌گن «تو خیلی بیخیالی و برات مهم نیست». من اسمش‌رو می‌ذارم اعتماد به زندگی. چون این سبک سفر بهم نشون داد که اعتماد به جاده من‌رو به جاهای پرماجرا و تجربه‌های غنی می‌بره. بعد از مدتی هر اتفاقی توی سفر برام می‌افتاد، به زندگی اعتماد می‌کردم و می‌گفتم: «یه چیزی میشه دیگه!». سفر بهم یاد داد حتی از درون اتفاقات ناخوشایند هم میشه چیزهای مثبت و سازنده‌ای پیدا کرد. پس اعتمادم بهش بیشترو‌بیشتر شد.

۲) ارتباط با مردم. این سبک سفر یعنی مردم. یعنی ارتباط. سفر باعث شد توی ارتباط با مردم قوی بشم. مخصوصا توی هیچ‌هایک، ارتباط با غریبه‌ها، سپری‌کردن ساعت‌های زیادی با یک راننده ناشناس، ایجاد اعتماد و امنیت و رفاقت من‌رو مجبور کرد مهارت‌های ارتباطی خودم‌رو تقویت کنم. اینجا در حین تجربه زیسته یاد گرفتم. فکر نکنم هیچ دوره آموزشیِ مهارت‌های ارتباطی و زبانِ بدن این‌قدر مؤثر باشه. تازه، حضور در مدرسه‌های جاده‌ای کاملا رایگانه! اینجا از بس توی موقعیت‌های مختلف قرار می‌گیری و مجبور میشی با غریبه و آشنا وارد مکالمه بشی که استادِ قضیه میشی و شرایط مختلف رو به‌خوبی مدیریت می‌کنی.

۳) زندگی در لحظه. وقتی معلوم نیست ۱۰ دقیقه دیگه سوار کدوم ماشین هستی و با چه راننده‌ای هم‌سفری یا اینکه چند ساعت دیگه کجایی و چی‌کار داری می‌کنی یا اینکه شب کجا می‌خوابی و با چه کسانی وقت می‌گذرونی، خودبه‌خود ذهنِ پیش‌رونده و عقب‌رونده‌رو خاموش می‌کنی و همون لحظه‌رو درمی‌یابی و زندگی در لحظه و آگاهی از لحظه‌ای که توش هستی به نظر من رازِ خوشبختیه.

۴) امید به زندگی. اونایی که این سبکی زندگی می‌کنن، آدم‌های خوشحالی هستن. منظورم این نیست اونایی که این طوری زندگی نمی‌کنن، خوشحال نیستن (اصلا نمی‌خوام فردا استعفا بدی و برزنی به جاده! این کارو نکن! ایده خوبی نیست!) ولی از لحاظ آماری یه نگاهی به دوروبرت بندازی می‌بینی کارمندهای ناراضی از زندگی و گیرافتاده در وضعیتِ موجود، کم نیستن (البته کارمندهای راضیِ زیادی هم دیدم و بسیار به سبک زندگی‌شون احترام میذارم) ولی کوله‌گردِ ناراضی خیلی کم دیدم، یعنی راستش اصلا ندیدم. همه اونایی که این‌جوری زندگی می‌کنن، اومدن دنبال رویاشون وگرنه دوام نمی‌آوردن چون این سبک زندگی هر چیزی هست جز «راحت».

جدول ۲۷۱۲ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- گیره کاغذ- مجموعه‌ای از سلول‌ها- پرنده بچه‌زا ۲- خوشبین به آینده- پایتخت اندونزی ۳- رود پرآب مصر- سنگ قیمتی درون صدف دریایی- سوره سی‌ونهم قرآن ۴- پایان نامه- از جزایر ژاپن- مجموعه شعری از زنده یاد مهرداد اوستا ۵- جاده آهنی- بافنده- پوشیده و پنهان ۶- عرب‌ها- مجموعه نغمات یک دستگاه موسیقی- از عناصر تشکیل‌دهنده هموگلوبین ۷- عزیز و محترم- آراستن- صدای زنبور ۸- زمستان- ملاقه بزرگ- لباس ۹- پراکندگی- عریضه‌نویس- تباه شده ۱۰- از اجزای دستگاه گوارش- جدا- دانه خوراکی غنی از پروتئین ۱۱- پیری- ظرف جوهر و مرکب- آزاد ۱۲- غیروحشی- سختی‌دادن به جسم برای تزکیه روح- زهر ۱۳- هستی و وجود- از تیم‌های فوتبال اسپانیا- درجه حرارت ۱۴- محل اقامت زائران- داستانی نوشته بزرگ علوی ۱۵- دین رایج در هندوستان- پرخور- سرمشق.

عمودی:

۱- فیلسوف آلمانی قرن هجدهم- اندام تنفسی ماهی- خربزه نارس ۲- زمین غیرقابل‌کشت- باقی مانده- دریاچه‌ای در ترکیه ۳- سال آذری- نمایش‌نامه‌ای از فدریکو گارسیا لورکا- ویزا ۴- پارچه استریل زخم‌بندی- کشته‌شدن- قسمت استوانه‌ای چاه- چهره ۵- کشتی ژاپنی- در بیان علت به کار می‌رود- نوعی دستگاه مخابراتی ۶- بین ساعد و بازو- سخت و شدید- حمله و هجوم ۷- جزوه کوچک برای ارائه اطلاعات درباره کالا یا موضوعی- آسیب و صدمه- گوسفند جنگی ۸- ورزشگاه خانگی تیم منچستر یونایتد ۹- سپیدی صبح- آفریدگار- ماده پلاستیکی شکننده ۱۰- لاستیک رویی چرخ خودرو- پربرکت- از راه‌های انتقال گرما ۱۱- کلمه پرسشی- سردار- ضمانت‌کننده ۱۲- کتف- جا و محل- منزل آذری- قصد و اراده ۱۳- خردمند- خانه خدا- نوبت بازی ۱۴- کوچک‌ترین ذره عنصر- الهه عشق و زیبایی- گلی زیبا ۱۵- سیاه زخم- افزون شونده- چکاندنی در تفنگ.

حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۷۰۸

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

سودوکو سخت ۱۷۰۹

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

قانون‌های حل جدول سودوکو:

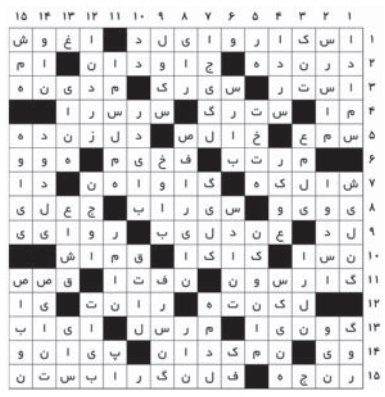
۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ۱۷۰۹

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

سودوکو

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.

جدول ۲۷۱۱