یادداشت

مهرگان؛ آیین مهرورزی، سپاس یزدان و پاسداری از زمین

محمدجواد حق‌شناس

در روزگاری که زمین از خشکی و فراموشی رنج می‌برد و جهان در تب بی‌مهری و فرسایش اخلاقی می‌سوزد، بازخوانی آیین‌های کهن ایرانی، نه‌تنها یادگاری فرهنگی، بلکه ضرورتی تمدنی و پاسخی به نیازهای امروز جامعه است. در میان این آیین‌ها، جشن مهرگان پس از جشن‌های نوروزی جایگاهی درخشان دارد؛ جشنی که از ژرفای اسطوره ایران کهن تا امروز، پیام‌آور دادگری، روشنایی، مهربانی و سپاس از نعمت‌های هستی است. بر پایه بازگفت فردوسی در شاهنامه، مهرگان یادآور روزی است که فریدون، نماد نیکی و داد، بر ضحاک یا اژی‌دهاک، نماد ستمگری و تباهی، پیروز شد:

«به روز خجسته سر مهرماه/ به سر برنهاد آن کیانی کلاه»

فریدون، فرزند آبتین و فرانک، پس از شکست ضحاک، در نخستین روز مهرماه تاج شاهی بر سر نهاد و روزی نو را در تاریخ ایران گشود. ابوریحان بیرونی در التفهیم و آثارالباقیه نیز می‌نویسد: «در این روز فریدون بر بیوراسب چیره شد و مردمان را از بند ستم رهانید، پس آن روز را جشن گرفتند و مهرگان نام نهادند». اما مهرگان تنها یاد پیروزی نیکی بر بدی نیست؛ در ژرفای آن، سپاس و شکرگزاری از یزدان پاک نهفته است. این جشن در ماه مهر و فصل اعتدال پاییزی برگزار می‌شود؛ هنگامی که زمین از بار درختان میوه و رستنی‌ها لبریز است و کشاورزان پس از رنج تابستان، دسترنج خود را به خانه می‌برند. در این هنگام، مردم ایران‌زمین سفره‌ای از سپاس می‌گستردند و تهیدستان را نیز در بخششی که زمین به آنان ارزانی داشته، شریک می‌کردند. مهرگان، جشن سپاس از خورشید و باران است؛ جشنی که دهش و بخشش را با مهربانی پیوند می‌زند و یادآور این حقیقت است که شکر واقعی، بی‌همدلی با انسان و زمین معنا نمی‌یابد. ایرانیان باستان در نگرش خود به عناصر چهارگانه هستی -آب، خاک، باد و آتش- آفریده‌هایی والا می‌دیدند. این نگاه، بنیان زیست اخلاقی و اجتماعی آنان بود. از اوستا تا حکمت اشراق سهروردی، طبیعت و انسان در پیوندی نورانی‌اند. سهروردی انسان را «فرزند نور» می‌دانست که باید روشنایی را در جهان نگه دارد. در این نگرش، پاسداری از زمین، همان پاسداری از جان است و سپاسگزاری از نعمت‌های آن، راهی برای نگهداشت تعادل و هماهنگی در هستی. امروز اما زمین سرزمین ما از این سپاس و مهربانی کم‌بهره مانده است. رودها خشکیده‌اند، جنگل‌ها رو به خاموشی‌اند و هوای پاک بوی فراموشی گرفته است. گویی انسان از یاد برده که مانایی، بی‌همدلی با زمین و همنوع ممکن نیست.

سعدی در گلستان یادآوری می‌کند:

«بنی‌آدم اعضای یکدیگرند/ که در آفرینش ز یک گوهرند»

این سخن، امروز نه‌تنها نغمه‌ای اخلاقی، بلکه ندایی جهانی است: بی‌مهر با زمین و بی‌رحم با انسان، همان ضحاک نوین است که در درون ما خانه کرده.

مهرگان، اگر درست فهمیده شود، جشنی برای یادآوری پیوند میان انسان، زمین و انسان دیگر است. مهر در فرهنگ ایران تنها نام ایزد روشنایی یا خورشید نیست، بلکه پیمان راستین میان آدمیان است؛ پیمان وفا، دوستی و دادگری. در روزگار ما که مرزها از جنس سیاست‌اند و دل‌ها از جنس فاصله، مهرگان می‌تواند دوباره نامی برای همدلی باشد؛ جشنی برای مهربانی، بخشایش و سپاس از زندگی.

در آینه شعر فارسی نیز مهرگان جلوه‌ای از این پیوند دارد. حافظ می‌گوید:

«کمتر از ذره نه‌ای، پست مشو مهر بورز/ تا به خلوتگه خورشید رسی چرخ‌زنان»

از دیگر اشاره‌های حافظ که رنگ و بوی مهری دارد:

«بر دلم گرد ستم‌هاست، خدایا مپسند/ که مکدر شود آینه مهرآیینم»

مولانا نیز یادآور می‌شود:

«چون ز مهر آفاق را آباد کن/ دل به خورشید از صفا شاد کن»

در چنین نگاهی، سپاسگزاری و مهرورزی دو بال پرواز انسان ایرانی هستند؛ یکی او را به آسمان معنا می‌برد و دیگری به زمین تعهد. اکنون که غبار فراموشی بر آیین‌های کهن نشسته است، بازگشت به مهرگان یعنی بازگشت به روح ایران؛ به نیکی، عدالت، شکر و مهربانی. در روزگار بی‌قرار ما که زمین تشنه است و دل‌ها خسته، مهرگان می‌تواند ما را دوباره در سایه مهر گرد آورد؛ تا بیاموزیم هر سپاس، چراغی است در دل تاریکی و هر مهربانی، گامی است به سوی رستگاری. باشد که هر مهرگان، یادآور این حقیقت باشد که ایران جان، تنها در پرتو مهر، آزادی، دادگری و سپاس است که می‌ماند و می‌بالد و می‌درخشد.

گزارش «شرق» از زنانی که جنین آنها در پی تعطیلی بخش ناباروری بیمارستان آبان گم شده بود و حالا جنین را انتقال داده‌اند

هر روز با ظرف حمل جنین جلوی بیمارستان بودیم

پس از انتشار گزارش و پیگیری‌های وزارت بهداشت، حالا بیشتر جنین‌ها پیدا شده و تعدادی در انتظار مادرشدن هستند

نیلوفر حامدی

از مصرف روزانه ۲۵ قرص و آمپول‌هایی که هر هفته تکرار می‌شد، حالا بالاخره تعداد داروهایش کمتر شده است. با پشت سر گذاشتن فرایند انتقال جنین‌ها، اگرچه هنوز هم هورمون‌هایش قرار ندارند، اما تصور لحظه‌ای که فرزندش را در آغوش بگیرد است که به او امید می‌دهد و شکیبایی برای تحمل تمام رنج این دوران. «مژگان» ۳۲ سالش بود وقتی بالاخره تصمیم گرفت پا در مسیر سخت بارداری، آن هم به شیوه‌ای متفاوت بگذارد و حالا درست پس از فوت‌کردن شمع تولد ۳۸ سالگی‌اش، بدنش اتفاقی نو را تجربه می‌کند؛ اتفاقی که از او مادری می‌سازد که سال‌های زیادی به خاطر رسیدن به رؤیایش، صبوربودن را زندگی کرده است؛ از تحمل عوارض متعدد مصرف داروهای متعدد تا دردسرهای مربوط به کارهای درمان و در همین چند ماه آخر هم کابوس گم‌شدن جنین‌هایش.

دو ماه پیش «شرق» در گزارشی به تعطیلی ناگهانی بخش درمان ناباروری (IVF) بیمارستان آبان پرداخت؛ اتفاقی که منجر به سردرگمی ده‌ها خانواده‌ای شد که پیش‌تر در آن مرکز اقدام به لقاح مصنوعی کرده بودند. با انتشار این گزارش، وزارت بهداشت وارد ماجرا شد، پرونده قضائی شکل گرفت، شماره تماسی ویژه پاسخ‌گویی به خانواده‌ها ایجاد شد و در نهایت اغلب آنها توانستند جنین‌های خود را پیدا کنند. حالا تعدادی از آن زنان توانسته‌اند یک قدم دیگر به آرزوی خود نزدیک‌تر شوند و اقدام به انتقال جنین کرده‌اند و در صورتی که همه‌چیز به خوبی پیش برود، حدود ۹ ماه دیگر شاهد به دنیاآمدن فرزند خود خواهند بود.

در انتظار مادری بعد از ۶ سال

«مژگان» این دوران را شبیه یک زندگی برزخی توصیف می‌کند: «سال ۹۸ بود که تصمیم گرفتم از طریق لقاح مصنوعی مادر شوم. همسرم هم موافق بود و مشکل جدی سر راهمان نداشتیم. البته می‌دانستیم ماجرا از نظر فیزیکی مخاطرات متعددی دارد اما کمر بسته بودم که این کار بزرگ را انجام دهم و لذت مادرشدن را تجربه کنم و همسرم هم بتواند پدر شود. با همدیگر این تصمیم را گرفتیم و حتی با توجه به اینکه شاغل هستم می‌دانستم که شاید از نظر کاری هم حواشی برایم ایجاد شود اما با خودم کنار آمدم که اگر می‌خواهم بچه داشته باشم، باید این سختی را هم بپذیرم. اما از روز نخست که این فرایند به شکل جدی آغاز شد، تازه فهمیدم که چقدر خوش‌خیال بودم و سختی‌های ماجرا خیلی بیشتر از تصورات قبلی من بود. هر روز که پیش می‌رفت، به‌ویژه در اوایل پیگیری‌ها، پزشکان می‌گفتند بعید است بدنم کشش چنین کاری را داشته باشد، در یک برزخ زندگی می‌کردم که باعث شده بود جهان برایم بدون معنا باشد».

سخت‌ترین روزها اما برایش دورانی بود که جنین‌هایش گم شدند: «این شش سال سختی کم نکشیدم. چندبار انتقالم به بن‌بست خورد. اما بهار و تابستان امسال از همه سخت‌تر بود؛ وقتی بخش IVF بیمارستان آبان که در آن کارها را پیش می‌بردیم به‌طور ناگهانی تعطیل شد و ما ماندیم و جنینی که پیدا نمی‌شد. کارمان این شده بود که هر روز صبح با ظرف آمونیاک مخصوص حمل جنین‌ها از بیمارستان دومی که انتخاب کرده بودیم به آبان می‌رفتیم و بعد از ساعت کاری دست از پا درازتر دوباره برمی‌گشتیم. دو ماه آزگار هر روز کارمان همان بود. بعد از نزدیک به ۲۰۰ میلیون تومان خرج و هزینه و عمری که وقف این کار کرده بودیم و بدنم که آماج داروهای مختلف شده بود، حالا در گیر و دار تغییرات این بیمارستان جنین ما پیدا نمی‌شد». این کابوس البته به سر رسید: «فکر می‌کردم همه زحمات‌مان به باد رفته است، اما خوشبختانه ماجرا رسانه‌ای شد و وزارت بهداشت هم ورود کرد. چند روز از صبح تا شب افرادی را در بخش لقاح مصنوعی بیمارستان گذاشتند تا جنین‌های ما را پیدا کنند و حالا که با شما حرف می‌زنم درست ۱۱ روز از انتقال جنین در بدنم می‌گذرد و بالاخره احساس رهایی می‌کنم».

قدم به قدم فرایند IVF نیازمند امضای رضایت شوهر است

نکته قابل توجه در از سر گذراندن این فرایند آن است که اگر زنی همراهی و رضایت شوهرش را برای لقاح مصنوعی نداشته باشد، باید برای همیشه با مادرشدن خداحافظی کند. «مریم» که خودش دشواری‌های زیادی در این زمینه پشت سر گذاشته است و شاهد رنج‌های مضاعفی در این پروسه برای زنان دیگر بوده به «شرق» می‌گوید: «یکی از تلخ‌ترین بخش‌های این ماجرا برای زنان این است که اگر همسرشان با آنها همراه نباشد، تقریبا دیگر هیچ شانسی برای مادرشدن نخواهند داشت. نخست به این دلیل که در مسیر انجام اقدامات مختلف مربوط به این کار مکررا نیاز به رضایت شوهر وجود دارد. از سوی دیگر اگر زنی خودش استقلال اقتصادی نداشته باشد و نیاز داشته باشد که همسرش از نظر مالی او را تأمین کند و مرد از این کار سر باز بزند، از پس هزینه‌ها برنخواهد آمد. هر بار ویزیت دکتر و سونوگرافی حدود دو میلیون خرج دارد. هر نسخه‌ای که پزشک تجویز می‌کند نزدیک به سه میلیون می‌شود. تزریق‌ها به‌شدت گران هستند و تغذیه هم باید به شکل ویژه‌تری مورد توجه قرار گیرد. از جمیع جهات هزینه زندگی افزایش می‌یابد و بدون داشتن درآمد پرداخت این هزینه‌ها ممکن نیست».

او که هفته گذشته انتقال جنین را انجام داده است، درباره حسی که این روزها تجربه می‌کند به «شرق» می‌گوید: «من از آن دسته زن‌هایی هستم که همیشه دوست داشتم مادر شوم. یعنی مسیر تکاملم را این‌طور تصور کرده‌ام، اگرچه می‌دانم این حس مشترک نیست و بسیاری از زن‌ها شکل دیگری از تکامل را برای خود می‌پسندند. از آنجایی که همسرم هم مخالف بچه‌دارشدن بود، خیلی زمان برد تا او را با خودم همراه کنم. خرداد امسال که جنگ شد و همه آن اتفاقات تلخ رخ داد، با خودم عهد بستم که تا زنده‌ام اجازه ندهم رؤیایی در دلم بماند. سال ۱۴۰۰ برای اولین بار اقدام به فریز تخمک کرده بودم و حالا می‌خواستم هرطور شده مادر شوم. اتفاقاتی که در بیمارستان آبان رخ داد هم خیلی تلخ بود اما خوشبختانه آن روزها به پایان رسید و بالاخره می‌دانم که چند ماه با مادرشدن فاصله دارم».

جنین اشتباهی تحویل‌مان دادند

ماجرای پیداشدن جنین «نازنین» هم فرازونشیب‌های زیادی داشت. او که با ماجرای بیمارستان آبان با جنین اشتباهی مواجه شد، تجربه‌اش را این‌طور توصیف می‌کند: «فرایند IVF برای من خیلی وحشتناک نبود؛ هم عوارض دارویی کمتری را نسبت به خیلی از زن‌ها تجربه کردم و هم با همراهی همسرم شرایط روانی خوبی داشتم. اما مشکل از جایی شروع شد که جنجال بیمارستان آبان رخ داد. من و همسرم خبر را از رسانه‌ها خواندیم؛ چون عجله‌ای برای انتقال نداشتم، به بیمارستان هم سر نمی‌زدم. اما وقتی خبر را خواندم با همسرم راهی بیمارستان آبان شدیم. هفته دوم مرداد بود و بخش IVF آبان خیلی شلوغ بود. همه خانواده‌ها خبردار شده بودند و از وزارت بهداشت هم افرادی را فرستاده بودند تا بر ماجرا نظارت کند. چند روز رفتیم و برگشتیم تا بالاخره جنین را تحویل‌مان دادند. با ظرف مخصوص حمل جنین راهی بیمارستان دوم شدیم تا ادامه زمان نگهداری را به مرکزی دیگر محول کنیم. منتظر بودیم فیش مرکز جدید را دریافت کنیم که به ما گفتند جنین اشتباهی تحویل‌تان داده‌اند». نازنین که یک هفته زمان برده بود تا جنین خود را پیدا کند حالا با اضطراب زیاد مجددا راهی بیمارستان آبان شده بود تا ببیند می‌تواند این مشکل را حل کند یا خیر: «همان روز که فرصتی نداشتیم اما فردا دوباره به آبان رفتیم. عصبانی بودم و هیچ چیزی را نمی‌فهمیدم. ماجرای بچه‌دارشدن تازه برایم جدی‌تر شده بود. جنین اشتباهی را تحویل دادم و قول گرفتم که جنین خودم را پیدا می‌کنند. فکر کنم سه روز زمان برد و چون به پنجشنبه و جمعه هم خورد، مجبور شدم بیشتر صبر کنم. در نهایت هفته بعدش بالاخره جنین اصلی را تحویلم دادند». او که قصد نداشت امسال کار انتقال را انجام دهد، پس از این تجربه تصمیم گرفت تا پروژه والدشدن را جلو بیندازد: «۱۹ مهر انتقال را انجام دادم و حالا منتظرم تا هرچه زودتر فرزندم را در آغوش بگیرم. این اتفاق سبب شد احساس خطر کنم و بفهمم که این کار چقدر برایم معنادار است. اگر همه چیز خوب پیش برود، پاییز سال آینده را با فرزندم سپری خواهم کرد».

دو ماه پیش «شرق» در گزارشی به تعطیلی ناگهانی بخش درمان ناباروری (IVF) بیمارستان آبان پرداخت؛ اتفاقی که منجر به سردرگمی ده‌ها خانواده‌ای شد که پیش‌تر در آن مرکز اقدام به لقاح مصنوعی کرده بودند. با انتشار این گزارش، وزارت بهداشت وارد ماجرا شد

سلامت

مصرف ناکافی کلسیم در ۶۰ درصد ایرانی‌ها

ایسنا: رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به مشکلات استخوانی در ۹۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال در عین حال بر لزوم افزایش مصرف لبنیات و کلسیم تأکید کرد. باقر لاریجانی در نشست خبری «هفته ملی سلامت استخوان» گفت: «مشکلات بهداشتی استخوان از چالش‌های جدی نظام سلامت به حساب می‌آید. موضوع سلامت استخوان در کانون توجه قرار گرفته، به نحوی که تحقیقات گسترده‌ای در زمینه سلامت استخوان انجام شده و چندین هزار نفر طی سه مرحله مورد بررسی قرار گرفته‌اند و اطلاعات آنها در دسترس است». او درباره وضعیت رشد استخوان‌ها توضیح داد: «تراکم استخوان‌ها تا ۳۰ سالگی در شرایط رشد قرار دارند اما عوامل مختلفی مانند نژاد می‌تواند وضعیت رشد تراکم استخوان را تحت تأثیر قرار دهد و به همین دلیل شرایط رشد تراکم استخوان‌ها برای تمام افراد یکسان و مشترک نیست. افزایش سن سبب می‌شود که تراکم استخوانی کاهش یابد و این موضوع در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی به اوج خود می‌رسد». به گفته او، متأسفانه فقط ۲۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال، شرایط نرمال استخوانی دارند و حدود ۳۰ درصد از این افراد به مشکل پوکی استخوان جدی مبتلا هستند. همچنین ۵۰ درصد افراد بالای ۵۰ سال اختلالات استخوانی دارند. آمار و ارقام پوکی استخوان در افراد بالای ۵۰ سال بیانگر این است که به موضوع پوکی استخوان می‌بایست به‌طور جدی توجه کنیم. لاریجانی درباره افزایش سن و تأثیر آن بر سلامت استخوان نیز افزود: «حدود ۴۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال به پوکی استخوان مبتلا هستند و ۴۰ درصد دیگر این افراد نیز کمبود در تراکم استخوان را تجربه می‌کنند. به‌طور کلی، مشکلات استخوانی گریبان ۹۰ درصد افراد بالای ۶۵ سال را گرفته است». رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم‌پزشکی تهران گفت: توجه به پوکی استخوان بسیار اهمیت دارد. افرادی که مبتلا به پوکی استخوان هستند با ترومای کوچک نیز می‌توانند دچار شکستگی شوند. شکستگی می‌تواند در استخوان‌های مختلف رخ دهد. برای مثال، شکستگی در ستون فقرات سبب گوژپشتی و کوتاه‌شدن قد می‌شود». او با بیان اینکه اطلاعات مردم درباره سلامت استخوان بسیار پایین است، ادامه داد: «حدود ۸۰ درصد افراد از پوکی استخوان خود مطلع نیستند و این در حالی است که مردم باید از سلامت استخوان و ضرورت این مؤلفه آگاه باشند». او درباره ریسک‌فاکتورهای مؤثر بر پوکی استخوان گفت: «برخی عوامل خطر مؤثر بر پوکی استخوان قابل کنترل نیستند که ژنتیک افراد جزء این دسته محسوب می‌شود. تغذیه از دیگر عوامل مؤثر بر سلامت استخوان به حساب می‌آید. متأسفانه ۶۰ درصد مردم کشور ما به میزان کلسیم مصرف نمی‌کنند».

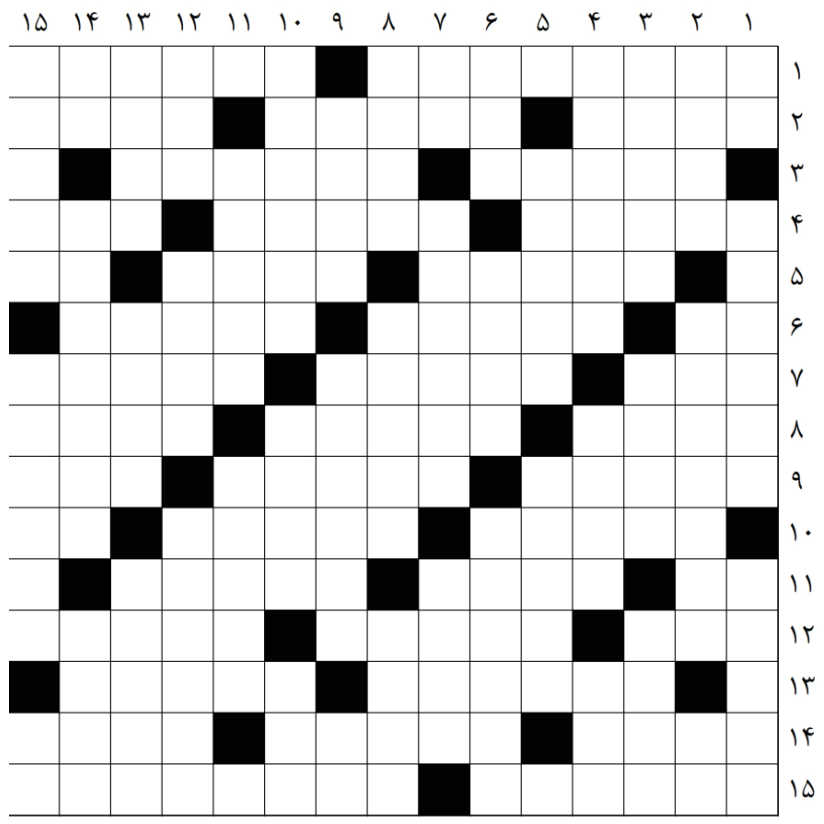
جدول ۵۱۷۰ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- نوعی بافت پیوندی در بدن جانداران- مخلوط قیر با ماسه و شن ۲- پایه و بنیاد- هدایت‌کننده- مایه دردسر ۳- نسبت داده‌شده- جانوری دریایی که به آن شاه‌میگو و درازچنگ نیز می‌گویند ۴- فرمانده نظامی- برخوردار از نعمت- میان ۵- کیسه پول قدیمی- علم ستاره‌شناسی سنتی- دهان ۶- ظرف سفالی بزرگ- نوعی سیب‌زمینی- لقب پادشاهان حبشه بود ۷- واحد پول تایلند- برج بلند مخابراتی شمال غرب تهران- لاغر و ضعیف ۸- نوعی اثر موسیقایی شاد و سرگرم‌کننده- از حوادث ناشی از سونامی- شهری در استان بوشهر ۹- فرسوده و قراضه- ترک‌بند- بالای زمین ۱۰- بیماری گشادشدن سیاهرگ- نمایشنامه فدریکو گارسیا لورکا- روز گذشته ۱۱- شکوه و جلال- بیهوده- امانت ۱۲- از اجزای ترمز- آلیاژ- عقیم و نازا ۱۳- از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا- پهلوان اسطوره‌ای یونان ۱۴- خم کوچک- بیگانه- نمونه و سرمشق ۱۵- سعادتمند- شهری نزدیک رشت

عمودی:

۱- عضو رونده- تیزپرواز- قلاب‌سنگ ۲- گندمگون- ذرت بوداده- پیشوند فعل مضارع ۳- طردشده- بازی قهوه‌خانه‌ای قدیم- خجستگی ۴- ظرفی با پارچه آغشته به جوهر برای مهرزدن- پول خرد گرجستان- زبانه آتش ۵- نوعی چسب نجاری- سروصدا ۶- آشامیدن- همدم- بتخانه هند که توسط سلطان محمود غزنوی فتح شد ۷- حرف انتخاب- واضع جدول تناوبی عناصر- روستای گردشگری کرمانشاه ۸- زمان تعیین‌شده برای انجام کاری- بندری در اوکراین- کلیسای قدیمی اصفهان ۹- شهری در استان کردستان- نام چند تن از پادشاهان هخامنشی بود- رایحه ۱۰- چهلمین روز شهادت امام حسین(ع)- سرد و خنک- از مجسمه‌های زیبای ساخته پرویز تناولی ۱۱- پافشاری بیش از حد- مأمور پلیس ۱۲- درگذشتن- پول بنگلادش- گوشه‌نشینی برای عبادت ۱۳- حیثیت- صدای اسب- از اعمال حجاج بین صفا و مروه ۱۴- نت ششم- پرآب‌ترین رودخانه شمال کشور- رودی در روسیه ۱۵- حرکت شدید امواج دریا- مبارک- درخت زبان‌گنجشک

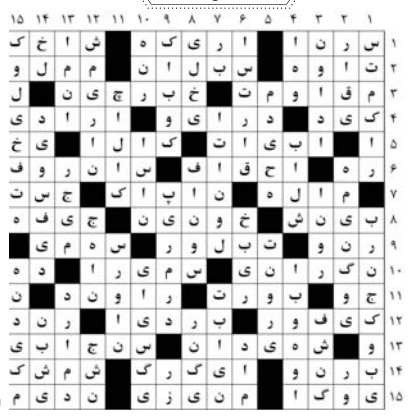


حل سودوکو ۴۱۶۵

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

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

حل جدول ۵۱۶۹



سودوکو سخت ۴۱۶۶

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

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.

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

سودوکو ساده ۴۱۶۶

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

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.

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