

همه شاگردان من

عین‌الله

صادق زنگنه

● همه شاگردان من، داستان دوران دانش‌آموزی من و شماس‌ت، نگارنده که خود یک‌معلم است، می‌کوشد تا با قلمی بیوگرافیک، نیم‌نگاهی نیز به مسایل اجتماعی و فرهنگی و آموزش‌وپرورش داشته باشد.

عین‌الله مسن‌ترین شاگرد من است. او شاهد زنده تاریخ معاصر ایران است. پشت لبش تازه داشت سبز می‌شد که نهال مشروطه خشکید. پنج، شش‌سال قبل از انقلاب اسلامی، آخرین تلاش‌های خود را برای گرفتن مدرک دیپلم کرد که متأسفانه ناکام ماند. متولد۱۳۱۷ شمسی است. خزان عمر او را تحیف و تکیده کرده است؛ برای ایستادن درودیوار را تکیه‌گاه قرار می‌دهد. کمربند را دوشماره تگ‌تر می‌بندد و شلوارش از پوشاندن قسمتی از ساق پایش معذور است. در قلبش باتری است و داروی ضدآلزایمر هم مصرف می‌کند. جملاتش را بریده‌بریده می‌گوید و خاطراتش قوام چندانی ندارند. زوال عقل در او به حدی است که اگر داروهایش را مصرف نکند ممکن است که آدرس خانه را فراموش کند. «سه‌ماه یک‌بار می‌روم دکتر. یک‌روز از خانه آدم بیرون، راه خانه را فراموش کردم. نتوانستم برگردم. اما مسجد را یادم بود. از یک نفر پرسیدم و رفتم تا خانه را پیدا کردم. می‌ترسیدم از خانه بیایم بیرون تا من را به دکتر بررند. الان دیگر خدوم می‌روم.» با این‌حال او پرامیدترین دانش‌آموز من است و سخت مشتاق آموختن- احساس من این بود که تحصیل برای او آرزویی است که می‌خواهد قبل از ترک دنیا به آن برسد و با آرامش‌خاطر سر به درگاه تسلیم فروآورد. با توجه به وضعیت جسمی او، بیم این را داشتم که پیرمرد از پس امتحانات نهایی برنیايد، به همین دلیل به اداره آموزش‌وپرورش منطقه مراجعه کردم و در مورد دیپلم‌افتخاری پرس‌وجو کردم. شامل حال او نمی‌شد. این امر، افتخار تدریس به [احتمالاً] مسن‌ترین دانش‌آموز ایران را نصیب من کرد. عین‌الله، خواندن و نوشتن را در مکتب آموخت. «ما ده ۱۴سالگی‌متر با خمین فاصله داشت. آنجا دبستان نبود. هر کس ثروت داشت و می‌توانست، بچه‌اش را می‌فرستاد خمین به‌حالت یا اراک. اما ما که ضعیف بودیم دیگر، ما را مکتب می‌فرستادن. تا چهار و پنج را هم آنجا خواندم.» در کنار درس کار هم می‌کرد. «با پدرم در بیان‌های مهربان کتیرا می‌زدیم. ما برای ناهار به قهوه‌خانه می‌رفتیم و رادیو‌گفت که جنازه رضاشاه را آوردند.» او برای گذراندن دوره سربازی به تهران می‌آید. «برای سربازی که آدمم، ماندگار شدم. در خانه برادرم ماندگار شدم. یک اتاق کوچک ته حیاط داشت، من آنجا سر می‌کردم. در را می‌بستم و در کرما درس می‌خواندم. سربازی که رفتم، ششم‌ابتدایی را خیابان خورشید، می‌دانی؟ میدان شهدا، آنجاها امتحان دادم. خواندم. ششم ریاضی خواندم. ششم‌ریاضی را شب‌ها می‌رفتم ساختمان آلومینیوم خیابان شاه طیفه‌پنجم. آنجا می‌خواندیم، امتحانش هم دبیرستان اسدی بود. الان چهارراه آبسردار. الان شده محلاتی مثل اینکه، پسرانه شده. آنجا امتحان دادیم. تجدید آوردم. هندسه رقومی و جبر و مثلثات و اینها را تجدید آوردم. دیگر نتوانستم.» کار و زندگی مانع ادامه تحصیل او می‌شود. در سازمان آب تهران مشغول به کار می‌شود و سال‌ها راننده تاکر آب‌رسانی بوده است. «در سربازی رانندگی یاد گرفتم.

ادامه در صفحه ۱۷

جدول ۲۱۶۸ ■ طراح: ییزن گورانی

افقی:

۱- سلاحی سرد- گوشه‌ای در دستگاه شور- شریک جرم ۲- چاه جهنم- ماترک- اقتضاکردن ۳- گستاخ- نقاش فرانسوی تابلوی «محنانه قایقران‌ها»- از تیم‌های فوتبال باشگاهی ایتالیا ۴- نوعی تایل بدون تیوب- سرسرا- با اهمیت ۵- نامید- دوستان نزدیک- نفس خسته ۶- پایتخت ایتالیا- لقب باباطاهر- پسران عرب ۷- جاویدان، همیشگی- جناح لشکر- چراغ نفت‌سوز قدیمی ۸- طرح و الگو- قتل از روی ترحم- پول کشورهای خارجی ۹- سنگی زینتی- تصور و خیال- لشکر مخلص خدا است ۱۰- از سلسله‌های پادشاهی داستانی ایران- پرمصرف‌ترین ادویه مورد استفاده در پخت پیتزا- باد سرد ۱۱- کشاده- عالم به احکام شرعی- زیرشلواری ۱۲- مجموعه کلمات روی یک خط افقی- برای بیان آرزو به کار می‌رود- آموزشگاه هنری ۱۳- ترمیم پارگی بارچه- شهری در سوئیس- زندانی ۱۴- سپری‌شدن- وسایل مورد نیاز- کیف مسافرتی ۱۵- ناشناخته- نشانه پیامبری- زمان مرگ.

عمودی:

۱- فریبنده زاد و فریبا بمبرد- دسر ایتالیایی- اهلی، مطیع ۲- نوعی قند قدیمی- نقطه شروع- جانور بی‌مهره دریایی ۳- گازی اشتعال‌ناپذیر و بی‌بو- کم‌دین سیرک- حلقه فلزی چرخ‌دوچرخه ۴- شعری مرکب از چهار مصراع- نوعی بیسکویت سبک- روشنائی ۵- از نمایشنامه‌های مشهور شکسپیر- چار دیواری مسقف- سپیدموی شاهنامه ۶- آقای آلمانی-

این روزها بسیاری از ما با موضوع تغذیه برخوردی جدی‌تر داریم یا دست‌کم، در اطراف خود افرادی را می‌بینیم که با این موضوع به‌جد درگیرند. برخی به‌دلیل داشتن اضافه‌وزن، بعضی دیگر به دلیل لاغری، عده‌ای برای داشتن توازن و تناسب‌اندام و برخی نیز به‌دلیل بیماری، در خوردن‌وآشامیدن دقت بیشتری دارند. این درگیری همچنین درجات متفاوتی دارد و از مراعات تا وسواس در تغییر است. موضوع تغذیه در شبکه‌های اجتماعی، در محیط‌های کار، در فضاهای حمل‌ونقل شهری و تقریباً در هرجا که دو نفر بتوانند گفت‌وگو کنند، جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده؛ از خواص و مضرات انواع گیاهان و غذاها تا انتقال تجربیات در مورد خوردنی‌هایی که چاق یا لاغر می‌کنند، برای آنفلوآنزا یا درد زانو یا حتی برای رفع میخچه شست با مناسب هستند و... .
مهنار. ش ۳۰ساله اهل تهران است که به‌دلیل مشغله زیاد کمتر می‌تواند از غذاهای خانگی استفاده کند و برخلاف میل خود، مجبور است بیرون از خانه، به فست‌فودها رضایت دهد. وی که دچار اضافه‌وزن شده بود، در اخبار و گزارش‌ها متوجه شد استفاده زیاد از فست‌فودها طی چندسال، عامل این اضافه‌وزن است. مهناز از چندماه‌پیش با درپیش‌گرفتن برنامه غذایی، وزن خود را متعادل کرده است. او می‌گوید: به پزشک مراجعه نکردم و طبق نظر دوستان و برنامه‌های غذایی موجود در اینترنت رژیم موردنیاز خود را پیدا کردم. مطابق این رژیم، او مصرف برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی و مواد قندی را از برنامه غذایی خود حذف کرده و چون از قرص‌های لاغری نیز استفاده می‌کند، مکمل‌های دارویی برای خود تجویز کرده است. به گفته مهناز، مصرف قرص‌های لاغری و امتناع از خوردن بعضی از موادغذایی، او را دچار مشکلاتی چون ریزش‌مو و دردهای استخوانی کرده است. طه. ب دانشجوی ساکن تهران است که معتقد است در مقایسه با دوستان خود جئه لاغر و نحیفی دارد. طه برای جبران این موضوع به‌طور مرتب به باشگاه بدنسازی می‌رود. او و دوستانش برای سرعت‌بخشیدن به رسیدن به اندازه‌وحجم موردپسند خود، در کنار رژیم‌غذایی از قرص‌ها و آمپول‌های هورمونی نیز استفاده می‌کنند. وی همچنین به‌دلیل علاقه زیادش به فست‌فودها بسیاری اوقات از این نوع غذاها استفاده می‌کند و معتقد است، این موضوع موجب چاقی موضعی رای او شده است. خانم ش. م، ۲۸ساله ساکن اصفهان است. او می‌گوید: غذای اصلی من سبزیجات است و برنج کمتر استفاده می‌کنم. اما با وجود مصرف همه نوع موادغذایی و انجام ورزش در طول هفته، بیشتر مواقع دچار خستگی جسمی و بی‌حوصلگی هستم. او از این بابت نگران است و معتقد است این مشکلش به نوع تغذیه مربوط است. آنچه مسلم است، تغذیه در جامعه ما به موضوعی جدی تبدیل شده و به نظر می‌رسد در مواردی حتی حساسیت غلوامیز و وسواس در مورد آن شکل گرفته است. اما سوال مهم این است که آیا ما به‌درستی می‌دانیم چه چیزی نیاز داریم؟ نظریه‌ای در علم تغذیه وجود دارد که براساس آن، انسان بدوی دارای توانایی درک گرسنگی موضوعی بوده و زمانی که کمبود ماده‌ای در بدن وجود داشت، میل به غذایی که حاوی آن ماده است، در او بیشتر می‌شده است. حالتی که امروزه به‌ظاهر فقط در زنان باردار وجود دارد و «ویار» خوانده می‌شود. اما احتمالاً تغییر در سبک زندگی و وفور مواد غذایی در گذر زمان باعث شد این احساس گرسنگی به شکلی ساده و کم‌خاصیت تبدیل شود و فقط زمانی که معده ما سبک می‌شود، احساس

جامعه

حواسمان هست چه می‌خوریم؟

این سلول‌های گرسنه که من هستم...

بهناز حاجی‌شرقی



گرسنگی کنیم. احساسی که به‌محض دریافت میزان مناسبی از انرژی، پروتئین و چربی‌ها، از بین می‌رود و ما «سیر» می‌شویم. با این اوصاف می‌توان درک کرد سیری به معنای نداشتن «کمبود» نیست؛ در بسیاری از اوقات، گرچه احساس گرسنگی نمی‌کنیم، اما بدنمان «کمبود» دارد و نیازمند دریافت مواد غذایی است. این حالت را «گرسنگی سلولی» نامیده‌اند. گرسنگی سلولی به این معناست که شخص به میزان لازم انرژی، پروتئین و چربی دریافت می‌کند، اما بدن او از نبود حداقل یک ماده معدنی یا ویتامین یا به عبارت درست‌تر، نبود یک ریزمغذی رنج می‌برد. به گفته دکتر محمدجعفر ملکوتی، استاد ممتاز دانشگاه تربیت‌مدرس، «۹۹درصد مردم ایران به نحوی از کمبود یک عنصر رنج می‌برند و هرچه سن کمتر و سطح زندگی از نظر اقتصادی پایین‌تر باشد، این کمبودها بیشتر است که گاه به صورت نارسایی‌های پدیدار می‌شود.» ضعف جسمانی، قند کوتاه، سرماخوردگی‌های مدام، پرخاشگری، پایین‌بودن سطح یادگیری، پوکی یا نرمی استخوان، برخی بیماری‌های مهلک مثل سرطان و... . همگی ناشی از گرسنگی سلولی هستند. اما مسأله گرسنگی سلولی در ایران، صرفاً به انتخاب غذای بد یا عادات بد غذایی مربوط نیست.

خاک گرسنه، سلول گرسنه
غذایی که ما می‌خوریم - صرف‌نظر از عادات غذایی‌مان - با گیاه هستند یا انواع گوشت‌ها که با یک واسطه به منشا گیاهی می‌رسند. گرسنگی سلولی، دقیقاً از گرسنگی خاک شروع می‌شود. خاک که غنی نباشد، گیاه روییده بر آن خاصیت مورد نیاز را ندارد. دکتر ملکوتی که برنده آکادمی علوم جهان سوم در علوم کشاورزی است، در این‌باره می‌گوید: «کمبود ریزمغذی‌ها به‌ویژه «روی» در خاک کشاورزی کشورمان، باعث شده تا غنی‌سازی خاک در مزارع از جمله مسایلی باشد که مدت‌هاست در اولویت برنامه‌های وزارت کشاورزی قرار گرفته، اما انجام و حصول نتیجه در این موضوع امری زمان‌بر و نیازمند نیروی انسانی کافی است.»ملکوتی، مصرف نادرست موادغذایی از جمله نان سفید و محصولات را که حاوی نیترات هستند از عوامل اصلی ازدیاد سرطان در ایران عنوان می‌کند و می‌گوید: «بجز موضوع ازدیاد سرطان، این شیوه غذایی سبب شده تا کمبود کلسیم، ویتامین D، روی، آهن، ویتامین‌های A، C، E و سلنیوم در بین مردم ایران شیوع داشته باشد.»به گفته وی «کند

آمارهای جهانی نشان می‌دهد؛

مصرف شکر، نمک، روغن، برنج، نان و نوشابه در ایران از سرانه جهانی بالاتر است و اسفناک‌تر اینکه مصرف سبزیجات، میوه، شیر و لبنیات در کشورمان با سرانه جهانی فاصله دارد و از حد متوسط پایین‌تر است. در این میان، فست‌فودها که در رستوران‌ها عرضه می‌شوند، به دلیل چربی و نمک زیاد حاوی کالری مضر بسیار هستند

•

در ایران آهن و اسیدفولیک (ویتامین B۹) به آرد اضافه می‌شود که موفقیت‌چندانی نداشته، زیرا برای برطرف‌کردن مشکل سلامت در جامعه، آرد باید حاوی تمامی ریزمغذی‌هایی باشد که کمبود آن در جامعه مشاهده می‌شود.» وی فلاندا را مثال می‌زند که در این کشور از سال ۱۹۸۰ عنصر روی و از سال ۱۹۹۰ سلنیوم در کارخانجات به آرد اضافه و باعث رشد قد فلانندی‌ها شده است. غنی‌سازی خاک و به تبع آن غنی‌شدن محصولات کشاورزی نیاز به آمار و اطلاعات جامع دارد و متولی آن نمی‌تواند یک یا چند کارخانه باشد. فرید نوبخت تحقیقی، کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به این نکته که سیاستگذاری و برنامه‌ریزی در حوزه سلامت تغذیه جابعه از وظایف اصلی این دفتر است، می‌گوید: «در غنی‌سازی نمک با ید، تجربه بسیار موفقیتی در ایجاد همکاری میان تولیدکنندگان، وزارت

صنایع و بازرگانی و مردم داشتیم و با استفاده از این تجربه، غنی‌سازی آرد با آهن و اسیدفولیک به صورت کشوری در حال انجام است.» وی همچنین وعده داد: «به زودی پرمیکس جدیدی که حاوی چند ریزمغذی دیگر (به‌جز آهن) است، در کارخانجات جایگزین پرمیکس قبلی می‌شود که البته با توجه به تحریم‌ها، این موضوع زمان‌بر است.» به گفته وی، هم‌اکنون از صنایع‌غذایی جبران کمبود ویتامین D یکی از اولویت‌های دفتر بهبود تغذیه جامعه است.

گرسنگی سلولی و سبک‌غلظ زندگی

آمارهای جهانی نشان می‌دهد: مصرف شکر، نمک، روغن، برنج، نان و نوشابه در ایران از سرانه جهانی بالاتر است و اسفناک‌تر اینکه مصرف سبزیجات، میوه، شیر و لبنیات در کشورمان با سرانه جهانی فاصله دارد و از حد متوسط پایین‌تر است. در این میان، فست‌فودها و حتی بسیاری از غذاهای به ظاهر خانگی که در رستوران‌ها عرضه می‌شوند، به دلیل چربی و نمک زیاد حاوی کالری مضر بسیار هستند و از دیگر سو، مصرف انواع سس و چاشنی، سفره‌ای رنگین و هوس‌انگیز در خانه‌های ایرانی گسترده که بیرحمانه سلامتی فرد و در مقایسه‌ای بزرگ‌تر جامعه را نشانه‌رفته است. خانواده‌ها با بالا بردن اطلاعات و علم به کمبودهای اعضای خود، با تغییراتی کوچک ولی مداوم در شیوه غذایی می‌توانند در جلوگیری از گرسنگی سلولی و تامین نیازهای واقعی نقشی مؤثر داشته باشند. مشکلات حاصل نرسیدن مواد معدنی و ویتامین‌ها به بدن، علاوه بر تبعات جسمی، تبعات روانی نیز در بر دارد و قبل از آنکه گریبان جامعه را بگیرد، فرد و خانواده را محدود می‌کند و هزینه‌های متنوعی را به آنها تحمیل می‌کند. نوبخت تحقیقی می‌گوید: «برای بهبود شرایط بوفه مدارس که یکی از ارکان تغذیه کودکان و نوجوانان است، بخشنامه مشترکی از طریق وزارتخانه‌های بهداشت و آموزش‌وپرورش ابتدا در سطح مدیران‌کل و سپس در سطح وزرا ابلاغ شد که امیدواریم به اجرا درآید.» او می‌افزاید: «با توجه به آمارها، شرایط تغذیه در ایران با ایده‌آل فاصله دارد.» وی درعین‌حال معتقد است، با توجه به شرایط سیاسی‌واقتصادی کشور، وضع تغذیه کشور نسبتاً مطلوب است که این ناشی از حفظ برخی آداب و سنن قدیمی در خانواده‌هاست. به گفته وی، در کنار تلاش برای جبران کمبودها، استفاده از محصولات کشاورزی ارگانیک که به صورت طبیعی به عمل می‌آیند و در پرورش آنها از کودها و سموم شیمیایی استفاده نمی‌شود یا برای نگهداری آنها در انبارها مواد نگهدارنده به کار نمی‌رود، می‌تواند یکی از روش‌های تغذیه سالم در کشور باشد.مشکل سلامت در کشورمان شکل پیچیده‌ای دارد. از طرفی، غنی نبودن خاک و به‌تبع آن نقصان در محصولات کشاورزی و دامی، عاملی مخرب برای سلامت شناخته می‌شود و از سوی دیگر، عادات غذایی نادرست عامل تشدیدکننده این شرایط شده است. برخی از خانواده‌ها به دلیل شرایط اقتصادی در تامین نیازهای ضروری برای سلامت در مضیقه‌اند، بعضی دیگر به دلیل مصرف زیاد و نادرست دچار مشکل شده‌اند. شگفت‌آورتر اینکه در این میان، برای بسیاری از ما نوک پیکان توجه به خوراکی‌ها، به‌جای اینکه به‌سمت سلامتی باشد، به‌سوی تناسب اندام اشاره رفته است که بعضاً در تضاد و تقابل با سلامتی است. دلایل مذکور و احتمالاً دلایلی دیگر نظیر آنها باعث شده این مجموعه سلولی که «من» را می‌سازند، گرچه سیر به نظر می‌رسد، اما گرسنه بماند... و من گرسنه بمانم.

گزارش

روش‌های کم‌تهاجمی به کمک زنان می‌آیند

مادران چاق فرزندان چاق به‌دنیایمی‌آورند

● شرق؛ اولین کنگره روش‌های کم‌تهاجمی زنان و مامایی ایران هم‌زمان با یازدهمین کنگره بین‌المللی زنان و مامایی ایران ۱۶ تا ۱۹دی‌ماه جاری با محوریت استفاده از روش‌های کم‌تهاجمی در جراحی‌های زنان، درمان سرطان‌های زنان و روش‌های دستیابی به بارداری و زایمان ایمن در مرکز همایش‌های رازی تهران برگزار شد. هدف از برگزاری این کنگره آشنایی هر چه بیشتر متخصصان همه رشته‌ها به‌خصوص زنان و مامایی با روش‌های کم‌تهاجمی در درمان بانوان بود.

دکتر«عبدالرسول اکبریان» رییس انجمن علمی

روش‌های کم‌تهاجمی زنان و مامایی ایران در مورد مزیت‌های این روش به «شرق» می‌گوید: «استفاده از روش‌های کم‌تهاجمی کوتاه‌ترین و ایمن‌ترین راه در تشخیص و درمان بیماری‌های زنان و زایمان است. در گذشته از اعمال جراحی باز استفاده می‌شد که این روش وقت‌گیر بود و احتمال عفونت را افزایش می‌داد و همچنین مدت زمان طولانی درمان و نقاهت با روش‌های جراحی باز موجب می‌شد عملکرد شغلی و اجتماعی بیمار مختل شود.» وی در ادامه می‌افزاید: «در روش‌های کم‌تهاجمی مانند لاپاراسکوپی با ایجاد دو یا حداکثر سه سوراخ در شکم، قطه‌ای را که مشکل دارد، پیدا می‌کنند و می‌توانند عمل جراحی را انجام دهند و بیمار عصر همان روز یا حداکثر صبح روز بعد از عمل مرخص می‌شود.» دکتر«اکبریان» درباره بیماری‌هایی که با لاپاراسکوپی تشخیص داده شده و درمان می‌شوند، می‌گوید: «تشخیص حاملگی خارج از رحمی و درمان آن، کیست‌های تخمدان، تومورهای رحمی و تخمدانی و اکثر جراحی‌های زنان را می‌توان با لاپاراسکوپی تشخیص داد و درمان کرد.» وی ادامه داد: «تشخیص سرطان بعد از جراحی رخم در گذشته مشکل بود، اما اکنون می‌توان با روش‌های کم‌تهاجمی این سرطان را در مراحل اولیه تشخیص داد و قبل از اینکه به سایر نقاط بدن دست‌اندازی کند، جلوی پیشرفت آن را گرفت.» رییس انجمن علمی روش‌های کم‌تهاجمی زنان و مامایی ایران در ادامه می‌افزاید: «سرطان‌های سینه، تخمدان، رحم و گردن رحم با روش‌های کم‌تهاجمی مانند لاپاراسکوپی به‌موقع قابل تشخیص است که از این‌منظر می‌توان طول عمر بیمار را افزایش داد و برعکس، بی‌توجهی به تشخیص و درمان سرطانی مانند تخمدان (که بعد از یائسگی رخ می‌دهد و به آرامی پیشرفت می‌کند)، موجب می‌شود فرد با مشکلات بسیاری در درمان مواجه شود.»

دکتر«اکبریان» در ادامه به نقش سونوگرافی در تشخیص سریع سرطان تخمدان اشاره کرده و می‌گوید: «سرطان تخمدان با شکم‌درد معمولی و نفخ شکم شروع می‌شود که برخی زنان به این علایم توجهی ندارند، در حالی که اگر در مراحل اولیه به پزشک مراجعه شود، با انجام سونوگرافی می‌توان به این اختلال پی برد.» وی در ادامه می‌افزاید: «زنان می‌توانند با معاینه ساده به تشخیص اولیه سرطان سینه کمک کنند و پس از آن با مراجعه به پزشک و نمونه‌گیری، جلوی پیشرفت این سرطان را بگیرند، این موضوع به‌ویژه در زنانی که سرطان سینه در خانواده آنها شایع است، اهمیت زیادی دارد. توصیه می‌شود زنانی که سابقه زنتیکی برای ابتلا به سرطان سینه دارند، از ۳۵ سالگی به بررسی دوره‌ای بپردازند.»

ادامه در صفحه ۱۷

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

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

سودوکو سخت ۱۱۶۵

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 ۱۱۶۵

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عده‌های بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

			۲	۷	۴	۵	۳	۶	۸	۱	۹
		۶	۸	۳	۴	۹	۱	۵	۲	۷	۱۰
		۹	۱	۵	۷	۴	۳	۲	۸	۶	۱۱
		۵	۴	۲	۶	۷	۱	۸	۳	۹	۱۲
		۸	۳	۶	۱	۵	۴	۹	۷	۲	۱۳
		۳	۶	۱	۸	۳	۵	۷	۹	۴	۱۴
		۴	۵	۸	۹	۶	۷	۳	۲	۱	۱۵
		۷	۲	۹	۱	۳	۶	۵	۲	۸	۱۶

حل سودوکو سخت

			۶	۹	۱	۳	۲	۴	۵	۸	۷
		۵	۸	۷	۹	۱	۶	۲	۳	۴	۱۰
		۳	۲	۴	۵	۷	۸	۱	۹	۶	۱۱
		۲	۴	۸	۱	۶	۵	۹	۷	۳	۱۲
		۹	۶	۵	۲	۳	۷	۴	۱	۸	۱۳
		۷	۱	۳	۶	۸	۹	۴	۳	۵	۱۴
		۸	۷	۹	۴	۵	۲	۳	۱	۶	۱۵
		۱	۵	۲	۸	۴	۳	۷	۶	۹	۱۶
		۴	۳	۶	۷	۹	۱	۸	۵	۲	۱۷

حل سودوکو ۱۱۶۴

جدول ۲۱۶۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
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	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰
۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵
۱۶۶	۱۶۷	۱۶۸	۱۶۹	۱۷۰	۱۷۱	۱۷۲	۱۷۳	۱۷۴	۱۷۵	۱۷۶	۱۷۷	۱۷۸	۱۷۹	۱۸۰
۱۸۱	۱۸۲	۱۸۳	۱۸۴	۱۸۵	۱۸۶	۱۸۷	۱۸۸	۱۸۹	۱۹۰	۱۹۱	۱۹۲	۱۹۳	۱۹۴	۱۹۵
۱۹۶	۱۹۷	۱۹۸	۱۹۹	۲۰۰	۲۰۱	۲۰۲	۲۰۳	۲۰۴	۲۰۵	۲۰۶	۲۰۷	۲۰۸	۲۰۹	۲۱۰