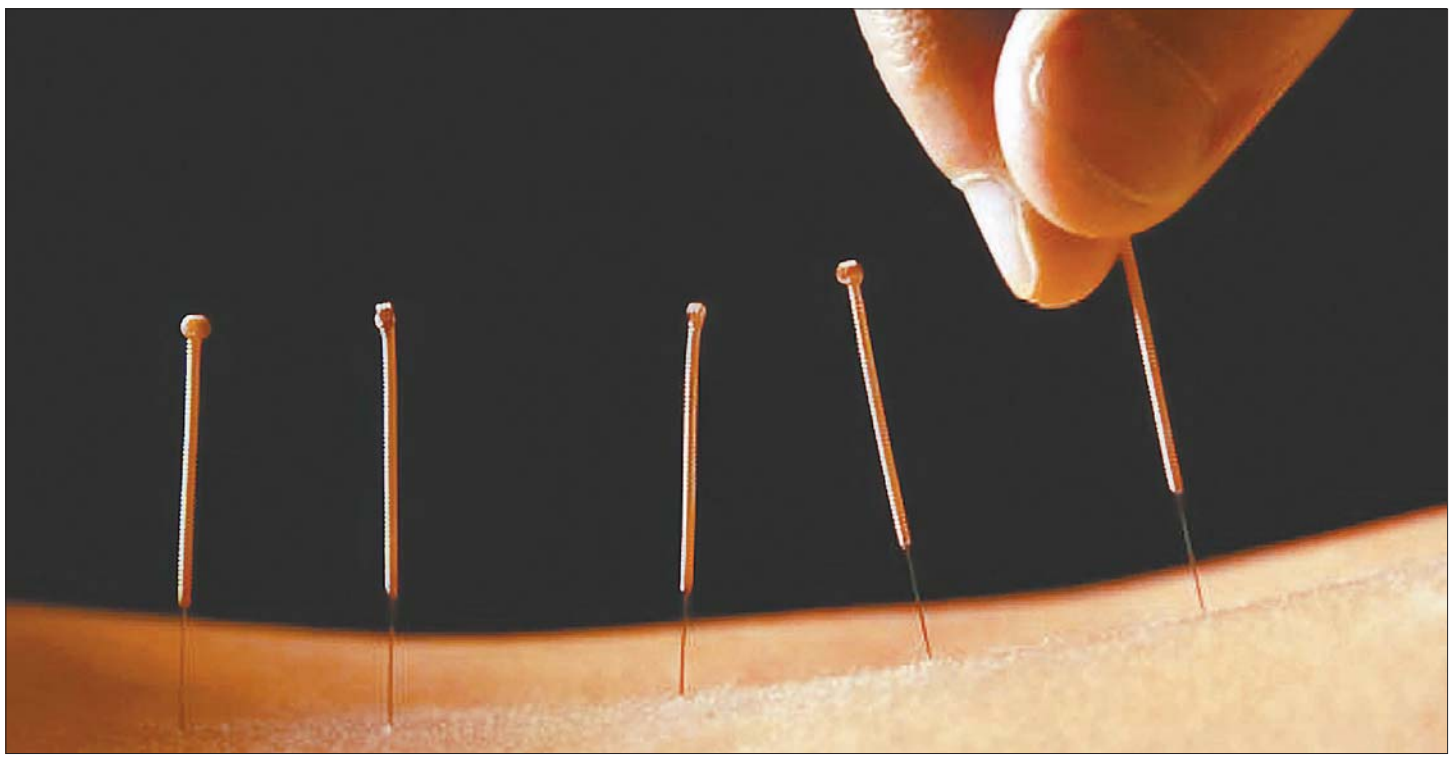


طب سوزنی
چه زمانی وارد ایران شد؟

ایجاد تعادل بین «یین» و «یانگ» با سوزن

محمدرضا توکلی‌صابری

هر اندام اصلی به یک کانال یا گذرگاه مربوط می‌شود که مسیری درونی و بیرونی دارند. مسیرهای درونی در عمق بدن و مسیرهای بیرونی در سطح بدن قرار دارند و با فروکردن سوزن می‌توان به آنها رسید. در طول این گذرگاه‌ها، صدها نقطه است که می‌توان به آنها سوزن زد و جریان «چی» را متعادل کرد. سوزن‌ها را بین یک تا ۱۰سانتیمتر فرو می‌کنند و در محل می‌چرخانند. می‌توان آنها را از مدت چندثانیه تا چندین ساعت در محل گذاشت تا بماند. این اصول بنیادی طب سوزنی است. اولین توضیح مفصل طب سوزنی در کتاب «طب داخلی کلاسیک امپراطور زرد» آمده است که مربوط به قرن دوم پیش از میلاد است و در آن، انواع سوزن‌های فلزی، کانال‌ها یا گذرگاه‌های انرژی در بدن و نقاط ویژه روی آنها و انواع روش‌های فروکردن سوزن و درمان بیماری‌ها را شرح داده است. البته طی قرون بعدی، مکتب‌های مختلفی در طب سوزنی پیدا شده و تفسیرهای گوناگونی از جریان «چی» در بدن و تعداد گذرگاه‌ها ارایه شده است. مثلا مفاهیم «یین» و «یانگ» را وارد آن کرده‌اند. در فلسفه چینی، «یین» و «یانگ» دو نیروی متضاد در جهان هستند و هر اندام، از تعامل و ترکیب این دو نیروی متضاد، به حیات خود ادامه می‌دهد. از تعادل «یین» و «یانگ» در بدن، سلامتی حاصل می‌شود اما وقتی تعادل «یین» و «یانگ» از میان رفت، بیماری‌ها ایجاد می‌شوند. امروزه مکتب‌های گوناگونی در طب سوزنی وجود دارد که در هرکدام از آنها تعداد گذرگاه‌ها و تعداد «یین» و «یانگ» متفاوت است.

ورود به ایران

طب سوزنی سابقه چندانی در ایران ندارد. حتی جامعه پزشکی تا سال‌های پس از انقلاب، اطلاع چندانی از آن نداشت. در دوران جنگ با عراق و پس از تحریم‌های اقتصادی غرب علیه ایران و به علت کمبود پزشک و دارو، شیوه‌های غیرپزشکی، مدعی درمان‌های معجزه‌آسا بودند که بیشتر از کشورهای شرقی مانند هند، چین و فیلیپین آمده و رواج یافته بودند. آشنانبودن با این روش‌ها، بررسی و آزمایش ادعاهای آنها و نقد انتقادی آنها را هیچ‌گاه عملی نکرد. همه آنها دربست همانند یک آیین یا عقیده، پذیرفته شدند و روزبه‌روز بیماران بیشتری به آنها روی آوردند. یکی از دلایل مهم رواج آنها، ساده‌بودن آنها بود، زیرا برای فهمیدن‌شان نیازی به مقدمات علمی و فهمیدن نظریات پزشکی، شناختن اندام‌ها و طرز کار آنها نبود.

این روش‌ها مربوط به قرون گذشته و زمانی بودند که هنوز فیزیولوژی، بیوشیمی و فارماکولوژی ایجاد نشده بود. همه آنها، مانند طب سوزنی یا طب آیوردیک، هومیوپاتی، انرژی‌درمانی، کایروپراکتیک، آیین‌های شرقی یا سنت‌های غربی بودند که مانند سیستم‌های اعتقادی عمل می‌کردند. ادعاهای این روش‌ها مانند یک آیین و ایدئولوژی، دربست پذیرفته می‌شدند؛ چون در جامعه دینی ما شیوه‌های عقلانی مبنی بر علوم غربی مورد بی‌مهری قرار گرفته بودند و این سیستم‌های آیینی و عقیدتی آسان‌تر فهمیده و پذیرفته می‌شدند.

در دوران ریاست‌جمهوری محمود احمدی‌نژاد که اوج تحریم‌ها و بی‌رونقی اقتصاد بود و برای خرید داروها و دستگاه‌های پزشکی، بودجه کافی وجود نداشت، برای تامین نیازهای دارویی و پزشکی بیماران، این روش‌های پزشکی بی‌اثر و حتی خطرناک، مانند حجامت، توسط دولت، تشویق و تایید شدند. گفته رییس دولت وقت که پزشکان ایرانی ایدز را با داروهای گیاهی درمان کردند، موجب موجی از تمسخر و شوخی در مجامع بین‌المللی علمی علیه پژوهشگران و پزشکان ایرانی شد؛ پزشکانی که در سکوت آزمایشگاه‌های تحقیقاتی و بیمارستان‌ها به پژوهش‌های مهم و جدی مشغول بودند. دولت با این سیاست‌ها و روش‌های ارزان‌قیمت می‌خواست پاسخگوی نیاز بیماران بسیاری باشد که نمی‌توانستند داروها و روش‌های جدی پزشکی نوین را تهیه کنند. به این ترتیب بود که در هر خیابانی فروشگاه‌های گیاهان دارویی و «دکتر علفی»هایی پدیدار شدند که ادعا می‌کردند همه‌گونه بیماری‌ها، از نازایی تا سرطان، از میگرن تا مولتیپل‌اسکلروز، از چاقی تا طاسی را بدون جراحی یا روش‌های دیگر و با یک یا دو نسخه شفا می‌دهند. بسیاری از آنها حتی دیپلم دبیرستان هم نداشتند و از ساختمان و کارکرد دستگاه‌ها و اندام‌های بدن بی‌اطلاع بودند.

طب سوزنی هم به همین ترتیب رواج یافت. به این ترتیب بود که هزاران نفر در سراسر ایران موفق شدند بدون طی کردن دوره ۱۰ساله پزشکی برای تخصص در یکی از رشته‌های پزشکی، متخصص تمام رشته‌های پزشکی و همه بیماری‌ها شوند و توانستند هم طبابت کنند و هم داروی آن را به هر قیمتی که می‌خواهند، به بیماران درمانده از همه‌جا بفروشند. این افراد برای تبلیغ روش‌های شبه‌پزشکی خود از راه عقیدتی و ایمانی وارد می‌شوند، چهره ملی، ضداستعماری و ضدغربی به خود می‌گیرند، مخالفان خود را غرب‌زده و طب نوین را که طب جهانی است و از دل طب سنتی بیرون آمده است، طب غربی می‌نامند. آنها روش‌های خود را سنتی، ملی، اسلامی و شرقی می‌خوانند که البته هیچ‌گونه تاثیری در اثربخشی شیوه‌ها و روش‌های‌شان ندارد.

طب سوزنی همانند هومیوپاتی یا کایروپراکتیک یا طب آیوردیک در هیچ‌یک از دانشگاه‌های اروپا و آمریکا آموزش داده نمی‌شود زیرا اثر این روش‌ها با آزمایش‌های علمی جدی ثابت نشده‌اند و بنابراین روش‌هایی شبه‌پزشکی محسوب می‌شوند. البته همه این روش‌های شبه‌پزشکی در ایران و در کشورهای شرقی و نیز اروپا و آمریکا، انجمن‌ها و آکادمی‌هایی دارند و به آموزش و فروش محصولات و کالاهای خود می‌پردازند. دو نکته را باید در نظر داشت: یکی اینکه در این کشورها آزادی بیان برقرار است و دولت‌ها در این کارها دخالت نمی‌کنند. هرکسی می‌تواند هر عقیده، دین، مذهب و ایدئولوژی را ترویج کند، تا جایی که مانع آزادی دیگران نشود. همین طور که در آمریکا پورنوگرافی آزاد است و انجمنی وجود دارد که معتقد است زمین صاف است. انجمن مارپرستان، شیطان‌پرستان، ساینتولوژی یا کلیسای کریستین‌ساینس وجود دارد که اعتقادی به درمان بیماری‌ها ندارند و با خواندن آیات انجیل معتقدند حضرت عیسی آنها را شفا می‌دهد. اما به محض اینکه جرمی از سوی آنها صادر شود، دولت دخالت می‌کند. مثلا زوجی که عضو این کلیسا بودند و درمان پزشکی را از فرزندان خود دریغ کرده بودند و دعایشان هم مستجاب نشده بود و سبب مرگ هر دو فرزندشان شده بودند، به دادگاه فراخوانده و محکوم شدند. دیگر اینکه انجمن‌ها و آکادمی‌های شبه‌پزشکی، خارج از انجمن‌های پزشکی رسمی کار می‌کنند، زیرا توسط آنها به رسمیت شناخته نمی‌شوند؛ اما اگر اقدامات این افراد موجب آسیب‌های پزشکی شود، مورد تعقیب قرار می‌گیرند. در همین دوران بود که پای هومیوپاتی به دانشگاه‌های ایران باز شد. بنابراین صرف اینکه این روش‌ها در آمریکا و اروپا طرفدارانی دارد، دلیل بر موثربودن آنها و حقانیت و علمی‌بودن آنها نمی‌شود.

از آنجایی که این روش‌ها در جامعه ایران پدیده‌ای نو بود و هیچ سازمانی که بر کار آنها نظارت یا کنترل کند، مانند نظام پزشکی، وجود نداشت، ارایه‌کنندگان این روش‌ها ادعای گزاف خود را به راحتی به بیماران بی‌اطلاع می‌فروختند. وجود صدها جایگاه در اینترنت که به ارایه اینگونه درمان‌ها می‌پردازند و محصولات، کتاب‌ها و روش‌های آموزشی خود را می‌فروشند، نشانه استقبال یک جامعه نیازمند و بی‌اطلاع از اینگونه روش‌هاست.

استقبال جامعه باعث شد که بعضی پزشکان و متخصصان پزشکی نیز به طب سوزنی و روش‌های مشابه، روی آورند. دلیل عمده آن این بود که دولت، کنترلی بر داروها و روش‌های آنها ندارد. از آنجایی که دولت بر هزینه خدمات پزشکی و دارویی، مانند ویزیت پزشکان یا قیمت داروها، نظارت کامل دارد اما کنترلی بر نرخ اینگونه خدمات ندارد، آنها می‌توانستند قیمت‌های گزافی را برای اینگونه خدمات پای بیماران خود حساب کنند؛ قیمت‌هایی که گاهی چندصد برابر درمان‌های موثر پزشکی می‌شد. این روش‌ها که با خواندن یکی، دو کتاب یا گذراندن یک دوره چندهفته‌ای می‌توان در آن تخصص یافت، هزینه عمده مطب اینگونه پزشکان را تامین می‌کرد.

طب سوزنی سابقه چندانی در ایران ندارد. حتی جامعه پزشکی تا سال‌های پس از انقلاب، اطلاع چندانی از آن نداشت. در دوران جنگ با عراق و پس از تحریم‌های اقتصادی غرب علیه ایران و به علت کمبود پزشک و دارو، شیوه‌های غیرپزشکی، مدعی درمان‌های معجزه‌آسا بودند که بیشتر از کشورهای شرقی مانند هند، چین و فیلیپین آمده بود

مائو؛ احیاگر طب سوزنی

طب سوزنی زمانی ایجاد شد که سطح دانش طبی بشر بسیار ناقص بود. پزشکان سراسر جهان هنوز از وجود گردش خون، وجود میکروب‌ها و سلول‌ها بی‌اطلاع بودند. هنوز دانش کالبدشکافی ایجاد نشده بود و پزشکان اطلاع دقیقی از ساختمان بدن نداشتند، مثلا نمی‌دانستند که مغز، مرکز تفکر است و نه قلب یا اینکه سیاهرگ‌ها خون را به قلب و سرخرگ‌ها خون را از قلب بیرون می‌رانند. چینی‌ها یک مدل ابتدایی از ساختمان بدن درست کرده بودند که بر پایه جهان‌بینی‌شان قرار داشت، مثلا معتقد بودند بدن انسان ۳۶۵ قسمت مشخص دارد، چون سال، ۳۶۵ روز است. یا ۱۲ کانال یا گذرگاه در بدن وجود دارد، چون ۱۲ رود بزرگ در چین وجود داشت.

با آغاز قرن بیستم، طب سوزنی، هم در غرب و هم در شرق متروک شده بود و می‌رفت تا به فراموشی سپرده شود. اما با انقلاب کمونیستی در چین و به‌قدرت‌رسیدن «مائو تسه‌دون» در سال ۱۹۴۹، طب سنتی چین و طب سوزنی دوباره احیا شد. «مائو تسه‌دون» رهبر کمونیست چین در جریان مبارزه و کسب قدرت، به علت کمبود پزشک و دارو در چین، برای حل مشکلات بهداشتی و درمانی چینی‌ها، «پزشکان پابرهنه» را بنیاد نهاد. اینها روستاییان و کسانی بودند که طی یک دوره آموزشی کوتاه‌مدت، طب سنتی چینی (از جمله طب سوزنی) را فراگرفته و به کار می‌بردند. «مائو تسه‌دون» علاوه بر اینکه می‌خواست کمبود پزشک را در روستاها و شهرهای چین تامین کند، می‌خواست یک طب چینی برای چینیان ایجاد کند، همان‌طور که «هیتلر» می‌خواست با ترویج هومیوپاتی برای آلمانی‌ها، طب آریایی ایجاد کند. او انگیزه سیاسی داشت و می‌خواست حس غرور ملی را در چینیان تقویت کند. «مائو» که نمی‌توانست با دراختیارداشتن فقط ۳۰ تا ۴۰هزار پزشک واقعی، برای چندصدمیلیون چینی، خدمات پزشکی ارایه کند، با اعلام اینکه طب سوزنی معتبر است، به‌ناگهان از نظر خدمات پزشکی، خودکفا شد یا دست‌کم در ظاهر خودکفا شد. پزشک شخصی «مائو تسه‌دون» در کتاب «زندگی خصوصی صدراعظم مائو» از قول «مائو تسه‌دون» نوشته است: «اگرچه فکر می‌کنم ما باید طب سنتی چین را ترویج کنیم، اما شخصا به آن اعتقادی ندارم. خود من هم از داروهای چینی استفاده نمی‌کنم.»

ورود به مغرب‌زمین

پس از سفر تاریخی «نیکسون» به چین و گزارش «جیمز رستون»، خبرنگار همراه «نیکسون» در مورد درمان آپاندیسیتش توسط سوزنگران چینی، طب سوزنی دوباره شهرت یافت. به دنبال گزارش «رستون»، گروهی از پزشکان آمریکایی به چین رفتند تا این روش را یاد بگیرند. طی سال‌های بعد، آزمایش‌ها و پژوهش‌های زیادی درباره طب سوزنی انجام شد تا نتایج چینی‌ها را تکرار کنند، اما با موفقیت همراه نبود. بررسی و پژوهش‌های بیشتر نشان داد که در بسیاری از جراحی‌هایی که با طب سوزنی در چین انجام شده بود، از داروهای ضددرد، بی‌حس‌کننده‌های موضعی و روش‌های کنترل درد استفاده شده بود. پژوهشگران و پزشکان آمریکایی که به نیرنگ‌ها و دسیسه‌های حزب کمونیست چین آشنا نبودند، فیلم‌های تبلیغاتی دولت چین را در مورد طب سوزنی باور کرده بودند، اما به‌تدریج با پژوهش‌های بیشتر، اعتمادشان را نسبت به تحقیقات چینی‌ها از دست دادند و دریافتند که باید به استفاده از طب سوزنی برای بیهوشی یا بی‌حسی با تردید و شک بنگرند. آن شور و هیجانی که طب سوزنی پس از سفر «نیکسون» به چین در جامعه پزشکی غرب به وجود آورده بود، با افشای سندها، فیلم‌ها و کارهای پژوهشی بعدی، به‌تدریج از میان رفت و انجمن متخصصان بیهوشی آمریکا دیگر آن را تایید نمی‌کرد و آزمایش‌های جدی بیشتری را در مورد آن توصیه می‌کرد.

از آن پس، بسیاری از دانشگاه‌ها و مراکز پژوهشی آمریکا به تحقیق در مورد طب سوزنی پرداختند و آن را در مورد بیماری‌های مختلفی به کار گرفتند که نتیجه همه آنها منفی بود. بیشتر تحقیقاتی که اثرهای درمانی طب سوزنی را نشان می‌دهند، در کشورهای چین، کره‌جنوبی و ژاپن انجام شده که دلایل فرهنگی، سیاسی و اجتماعی دارند.

نگاه

فقط کاهش درد برخی بیماری‌ها

سمیه رستمیان . پژوهشگر دانشگاه لیدن

طب سوزنی که منشاء آن کشورهای آسیای شرقی به‌ویژه چین است، از زیرشاخه‌های طب سنتی محسوب می‌شود. مدعیان این روش درمانی بر این عقیده‌اند که می‌توانند در کنار درمان‌های مدرن امروزی به تسهیل روند درمان بیماران کمک کنند. در این روش برای ایجاد تعادل در جریان انرژی بدن، سوزن‌های ظریفی را در نقاط خاصی از بدن فرو می‌کنند.

طی‌دهه‌های اخیر این روش درمانی در محافل علمی دنیا مطرح شده و از سوی دانشمندان علوم پزشکی به چالش کشیده شده است. این روش، بسیاری از بیمارانی را که از درمان‌های متداول به نتیجه مطلوب نرسیده‌اند یا اصولا به پزشکی مدرن اعتقاد ندارند به خود جذب کرده است. با توجه به انفجار اطلاعات و امکاناتی که فاصله‌ها را به هم نزدیک کرده است، طب سوزنی از مکان اصلی خود یعنی آسیای شرقی به سمت غرب روانه شده و جایی در محافل طب مکمل برای خود باز کرده است. همانند بسیاری از روش‌های مطرح‌شده در طب مکمل، این شاخه نیز مورد پرسش است و صحت ادعاهای مطرح‌شده از سوی مدعیان آن همچنان مورد تردید است. در این نوشتار به نقد و بررسی اثرات طب سوزنی براساس یافته‌های علمی پرداخته‌ایم. تسکین درد شاید مهم‌ترین دستاورد طب سوزنی باشد. پژوهشی که در سال ۲۱۰۲ در مجله «انجمن پزشکی آمریکا» (JAMA) که از معتبرترین مجلات علم پزشکی است، منتشر شد، نشان می‌دهد طب سوزنی می‌تواند تا حدی دردهای مزمن در برخی از نقاط بدن را کاهش دهد، هرچند کیفیت اثربخشی آن متوسط گزارش شده است. بیماران مبتلا به گردن‌درد مزمن، آرتروز، دردهای عضلانی، سردرد و میگرن می‌توانند تا حدی از این روش برای تسکین درد بهره بگیرند، اگرچه اثرات این کاهش درد قابل‌توجه و در طولانی‌مدت نیست. از سوی دیگر بر اساس تحقیقات موجود این روش برای کسانی که دچار دردهایی در سایر قسمت‌های بدن مانند شانه و کمر هستند یا درد در بیماران مبتلا به سرطان، موثر نیست.

مطالعات نشان می‌دهد این روش نمی‌تواند درد افرادی را که تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند، کاهش دهد. همچنین این روش نمی‌تواند مانع از حالت تهوع و استفراغ پس از عمل جراحی شود. از دیگر موارد مورد ادعا در این روش، درمان ناباروری و نازایی است. در ایران نیز بسیاری با ادعای درمان ناباروری، دست به درمان بیماران با طب سوزنی می‌زنند. از آنجایی که هیچ مدرک مستدل علمی در مورد اثربخشی این روش درمانی در مورد نازایی و ناباروری وجود ندارد، این عمل غیرعلمی محسوب می‌شود.

توانبخشی بیماران مبتلا به سکته مغزی و سایر بیماری‌های قلبی- عروقی، بیماری‌های عصبی و روانی از جمله مواردی هستند که ادعا می‌شود می‌توان با طب سوزنی به نتیجه مطلوب رسید، هرچند تحقیقات علمی موجود رد بطلان بر این ادعا می‌کشد. از سوی دیگر تحقیقاتی که به «تجزیه و تحلیل هزینه اثربخشی» می‌پردازد که شامل مدیریت و برنامه‌ریزی در درمان می‌شود، نشان می‌دهد این روش هیچ ارجحیتی بر سایر روش‌های درمانی موجود در درمان و کاهش درد ندارد. از این روش سنتی اگر به‌صورت کنترل‌شده و در مکان‌های غیربهداشتی استفاده شود، می‌تواند باعث به‌وجودآمدن عوارض جانبی در مراجعان شود. بی‌حالی، سردرد، سرگیجه، تورم، عفونت‌های خونی و حتی خونریزی در افرادی که داروهای ضدانعقاد خون مصرف می‌کنند، از جمله مشکلات این روش‌هاست. این عوارض می‌توانند کوتاه‌مدت باشند یا در طولانی‌مدت فرد را دچار مشکل کنند و صد البته خطر بیماری‌های سختی مانند ایدز و هپاتیت را نیز نباید دست‌کم گرفت. تحقیقاتی که تا امروز صورت گرفته است، اغلب به علت ضعف در روش‌های مطالعه، نقص در طراحی آن و تعداد کم مشارکت‌کنندگان، قابل استناد نیستند و به‌جز «کاهش درد در برخی از بیماری‌ها» نتایج مثبتی از این تحقیقات حاصل نیامده است. در آخر باید یادآور شویم آنچه در این نوشتار مطرح شد تنها بر پایه شواهد موجود است و بدیهی است که با پیشرفت علم و تحقیقات بیشتر روی این روش، نتایج موجود می‌توانند تغییر کنند.

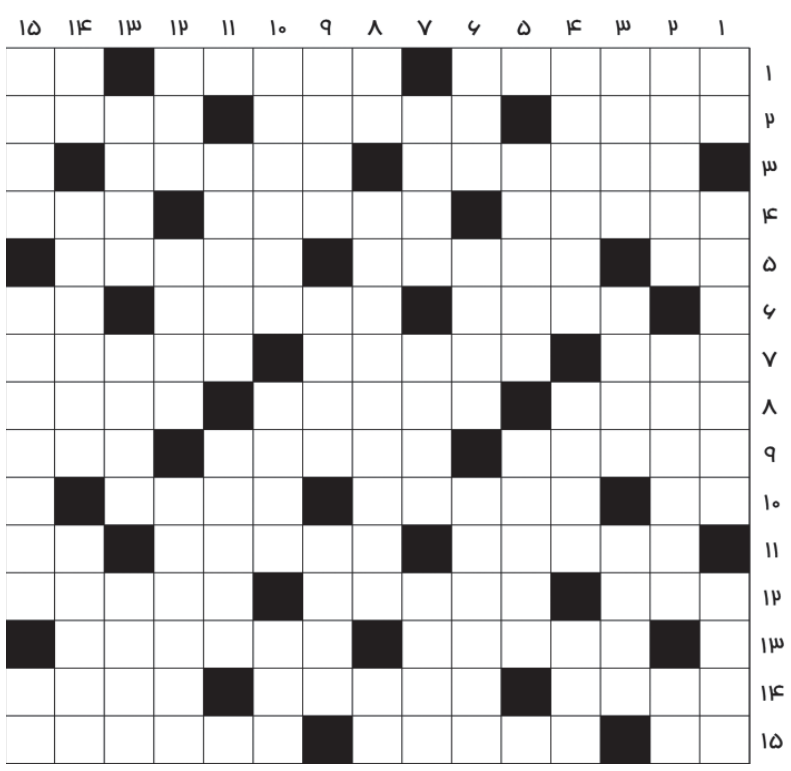
جدول ۲۰۶۰ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱ - معمول و مرسوم - چراغ نفت‌سوز قدیمی - B ۲- از یاران امام‌علی(ع) که در جنگ صفین شهید شد - تقابل کامل دو پدیده - دریایی باریک میان فرانسه و انگلستان ۳ - تونل - قاضی ۴ - شهر برج ایفل - شهر گردشگری ترکیه - خودپسندی ۵ - قومی ایرانی - گدا - شهر مدفن مولانا ۶ - پیرایه - ضربه‌ای در تنیس روی میز - ردیف ۷- سال - از ملزومات باغبانی - کاشف انگلیسی گردش خون ۸ - نام پدر حضرت‌ابراهیم(ع) - شهری در استان اصفهان - پسر گودرز در شاهنامه ۹ - یکی پس از دیگری - تابناک - اتومبیل آلمانی ۱۰- پیش‌شماره مخابراتی - خوشحال - کمیاب ۱۱ - القای امری از سوی خداوند به دل - رغبت - نت چهارم ۱۲ - کوهی در مکه - قسمت جلوی موشک - اسیری ۱۳ - سپاسگزار - فرآورده نهایی فرآیند انعقاد خون ۱۴ - غذایی از گوشت‌چرخ‌کرده و سیب‌زمینی - نوعی قلم رسم - غیر از مورد قبلی ۱۵ - عضوی در صورت - شماره هریک از نامه‌های اداری - درمانگاه.

عمودی:

۱ - ضمیر جمع - ماده‌ای که تجزیه آن در طبیعت بسیار طولانی است - سخت و دشوار ۲ - احساسات خود را ابراز نمی‌کند - اصطلاحی در ورزش بوکس - دمای غیرطبیعی بدن ۳ - مبنای سنجش - از القاب حضرت‌فاطمه(س) - شیشه آزمایشگاهی ۴ - نقش و نگارهایی با تصاویر دایره‌ای شکل - سراپرده - از حروف یونانی ۵ - کمربند فرضی زمین - گیرودار ۶ - فتنه‌ها - عنصر شیمی آلی - حاصل و نتیجه کار ۷ - سرشت - ابزار برف‌روبی - مرکز مرکزی ۸ - وسط - اثری از چایکوفسکی، آهنگساز روسی - بنابر این ۹ - قدیمی‌تر - پیشوای دینی مسیحیان - کفایت‌کننده ۱۰ - دریغ کردن - اثر مشهور امیل زولا فرانسوی - وسیله حمل بار که به پشت خودرو بسته می‌شود ۱۱ - محتوا - پیدا نمی‌شود ۱۲ - دستور - بی‌چیز - بی‌رغبتی ۱۳ - معروف - پیشوا - رسم و سنت ۱۴ - ریشه - از جنگ‌های معروف امام‌علی(ع) - اروپایی ۱۵ - سبز تیره - مخترع ماشین بخار - سخن بی‌پرده.



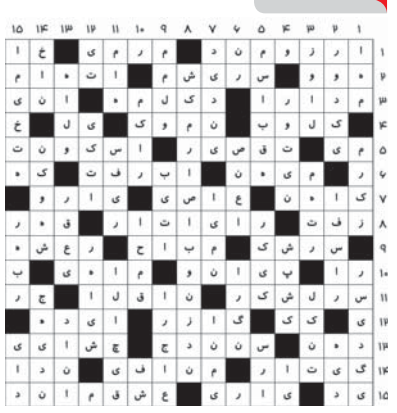
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۰۵۶

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

جدول ۲۰۵۹



سودوکو سخت ۱۰۵۷

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.

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

سودوکو ۱۰۵۷

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.

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