

من و «ام‌اس»

جنگ با عوارض داروهای «ام‌اس»؛ شاه‌توت درمانی



مریم پیمان

● در برابر چشمان من دانه‌دانه از صورتی روشن به سیاهی تغییر رنگ می‌دهند. بعضی‌ها را نشان کرده‌ام و تغییر رنگ را به‌دقت هر روز می‌سنجم. هرچه تیره‌تر می‌شوند، شیرین‌ترند اما من کمترسیده‌ها را بیشتر دوست دارم. از شدت گرمای هوا به‌زودی از باغچه‌خداحافظی می‌کنند و می‌روند. شاه‌توت‌ها از توت‌های سفید باوفاترند، اگرچه از یک خانواده‌اند. نه وقتی می‌رسند عجله‌ای دارند برای وداع با درخت و ریشه‌هایی که از آن زندگی را هدیه گرفتند و نه با یک باد و سختی و تکان، بدون استقامت، از آسمان به زمین می‌ریزند. حتما باید عزم جزم کنی و سراغ کندنشان بروید، وگرنه روی درخت خنک می‌مانند و بعد از مرگ قطعی از ریشه‌هایشان «شاید» جدا شوند. از درختشان دل نمی‌کنند، مثل مادری که فرزندش را در بیماران شیمیایی در آغوش نگه می‌دارد، مثل ایمان و باوری که در وجودت نهاده‌نی شده یا مثل ذات پاکي که خلق شده است. هروقت می‌خواهم میوه بخرم، باید ترکیب رنگشان را در نظر بگیرم تا بشقاب میوه هم مثل طبیعت رنگارنگ باشند. هرچه فصل، سخاوتمندتر باشند، بشقاب من هم رنگین‌تر است. اما بعضی میوه‌ها را بیشتر باید در بشقاب خودت بچینی و کمتر با دیگران سپیم شوی؛ مثل میوه‌های موردعلاقه من. از همان روزهای کودکی عاشق میوه‌های قرمز و بنفش بودم؛ آلبالو، گیلاس، انار، تمشک، توت‌فرنگی، زغال‌اخته، توت و تمشک جنگلی و اصل‌کاری شاه‌توت. البته به‌نظر من، گوجه‌فرنگی هم از این دسته است و میوه به حساب می‌آید. وقتی روی درخت یا در مغازه می‌بینمشان، می‌خدم. مدت‌ها فکر می‌کردم رنگشان را دوست دارم و از خاطراتی که برایم یادآور می‌شوند، خوشحال می‌شوم. اما فهمیدم میواد معدنی آنها شادی‌آور است. میوه‌های تازه دیگر هم در من همین شعف را ایجاد می‌کنند اما این رنگ، جور دیگری است و منابع هم تأیید می‌کنند که آنها به دلیل داشتن رنگدانه بنفش بسیار مفید و شادی‌بخش‌اند و با احساس شادی ارتباط دارند. پیش از اولین کورتون‌تراپی، یک پزشک عمومی من را متهم به «افسردگی» کرد. سال‌ها گذشت تا بعد از یک‌سری مشکلات کاری و زندگی در سال ۸۸ چند روان‌پزشک را دیدم؛ حتی یکی از پزشک‌ها گفت دلم نمی‌آید قرص برایت بنویسم، اما همان دکتر با قرص‌های خواب‌آور سه روز من را تختخواب‌نشین کرد. ترسیده بودم؛ «ضعیف»، «لاغر»، «بی‌جان»، مشکلات «گوارشی» و عادی «غفونی» و شک ۱۰ساله به «ام‌اس» کم نبود که حالا بخواهم بپذیرم یک بیماری صرفا روانی را هم دارم. حمله نزدیک بود و علائم بیماری در حال گسترش و محیط اطراف نامن و استرس‌زا. به جای خواب‌آورها، صدافسردگی تجویز شد و من دوباره عادی زندگی کردم. سه سال گذشت. عارضه دارو بود یا شرایط آن روزها که ضدافسردگی قوی‌تری تجویز شد، عادی زندگی کردم. بالاخره، بهار امسال ورق برگشت و شاه‌توت‌ها یادم انداختند که می‌شود بدون دارو هم افسردگی را کنترل کرد. شاه‌توت‌ها آن‌قدر وفادارند که هنوز از اردیبهشت روی درخت‌های حیاط مانده‌اند و دوماهی هست که یک قرص از سید داروهایم حذف کردم و هر روز چند دانه شاه‌توت از درخت می‌چینم.

صدرا محقق: گردشگری در ایران رفته‌رفته به صنعتی مهم و تعیین‌کننده بدل می‌شود. سرعت افزایش ساخت هتل‌ها و دیگر زیرساخت‌های این صنعت به نسبت قابل‌توجه است و تعداد گردشگران خارجی که همه‌ساله راهی ایران می‌شوند، روزبه‌روز در حال افزایش است.

باین‌حال این تنها بعد فیزیکی و کمی ماجراست، در بعد کیفی هنوز زیرساخت‌های این صنعت با مشکلات عدیده و بزرگی دست به گریبان است. اگرچه هتل‌های بسیاری در کشور ساخته شده یا در حال ساخت است اما به گواه کارشناسان هنوز از مهارت و دانش علمی هتل‌داری مشابه آنچه در کشورهای موفق جهان در این زمینه وجود دارد، در کشور ما خبری نیست. علاوه بر این هنوز ما در زمینه بهره‌برداری از پتانسیل‌های فرهنگی و تاریخی و مردمی خودمان برای پیوندادن آنها با صنعت گردشگری موفق عمل نکرده‌ایم. در رابطه با همین مسائل با هما سیدزاده، مدرس دانشگاه در رشته هتل‌داری و کارشناس باسابقه حوزه گردشگری گفت‌وگو کرده‌ایم. او در سابقه خود علاوه بر تدریس هتل‌داری و گردشگری در دانشگاه کیش مدیریت چندین هتل را نیز برعهده داشته است.
مشروع این گفت‌وگو در ادامه آمده است:

صنعت گردشگری پس از آنکه سال‌ها در ایران جدی گرفته شده، مدتی است انگار به موضوعی مهم و جدی تبدیل شده است، به نظرتان دلیل این امر چیست، چرا گردشگری مشمول تغییر نگاه شد؟
صنعت گردشگری را از هر بُعدی نگاه کنید مفید، سودآور و مثبت است، از صاحب و کارکنان هتل و رستوران گرفته تا راننده‌تاکسی و بقال و شغل‌های معمولی و حتی آن پیرزنی که در خانه‌اش می‌تواند صنایع دستی تولید کند و به گردشگران بفروشد تا هم چرخ زندگی‌اش بچرخد و هم احساس مفیدبودن بکند. اگر مردم و دولت از این بُعد به صنعت گردشگری نگاه کنند همه متوجه می‌شویم این گردشگران که می‌آیند باعث می‌شود وضع زندگی ما مرفه‌تر و بهتر شود و چرخ اقتصاد مملکت در شرایط کلی هم بهتر بچرخد. مجموعه این چیزهاست که من و امثال من معتقدیم باید نگاه به گردشگری تغییر کند و جدی‌تر گرفته شود. حتی این بُعد که گفته می‌شود کشور ما محدودیت‌هایی به لحاظ شرعی و عرفی هم دارد خیلی نمی‌تواند مانع بزرگی بر سر راه رونق این صنعت باشد.

توریستی که به ایران می‌آید، خواهی‌نخواهی محدودیت دارد، آیا توریست با وجود این محدودیت‌ها به ایران می‌آید؟

شایدت صنعت توریسم در دنیا ایجاد امنیت است. یعنی توریست و توریسم، جایی رشد می‌کند که جزء لیست سیاه نرفته باشد. در دوره‌هایی ما در این لیست سیاه بودیم، اما الان در دولت تدبیر و امید، صنعت گردشگری در حال تقویت است. این اعتمادی که جذب شد، می‌تواند همه‌چیز را حل کند. خبرهای بین‌المللی درباره آینده ما هم تصویر روشنی را نشان می‌دهد. درباره محدودیت‌ها هم باید گفت همان‌طوری که گردشگر وقتی به مسجدها در ترکیه یا معبد هندوها در شرق آسیا می‌رود وقواعد و قوانین آنجا را رعایت می‌کند، قطعا وقتی به ایران بیاید، قوانین اینجا را رعایت می‌کند. این محدودیت‌ها در وهله اول اهمیت نیستند. از طرفی به لحاظ میزان شناخت، ایران هنوز برای مردم دنیا در مه است و تصویر مات و غیرشفافی‌از ما دارند، به‌همین‌دلیل لزوماً آن محدودیت‌ها نمی‌تواند مانع باشد، اتفاقا می‌توان آن را بخشی از جذابیت سفر به ایران هم به حساب آورد.

کلید رونق این صنعت بالاخره دست کیست، بخش خصوصی، دولت یا مردم عادی؟

به نظر من هیچ عاملی در رونق و رکود گردشگری

یک کشور به اندازه تصمیمات دولتمردان مؤثر نیست. چون تصمیمات باید از بالا گرفته شود.

یعنی هم رونق و هم رکود دست دولت‌هاست؟
بله، حداقل در کشور ما تصمیم‌گیرنده و سازنده قوانین و چیزهایی که هست از آنجا نشئت می‌گیرد. یعنی باید همین دولتمردان تصمیم بگیرند، به همین دلیل است که بسیاری از کارشناسان معتقد هستند با توجه به جایگاه ویژه ما و جاذبه‌های ویژه‌ای که داریم، باید وزارت گردشگری تشکیل بدهیم. یعنی ساختار آن را از قالب یک سازمان بیرون بیاوریم. الان همین سازمان میراث فرهنگی، مورد تأیید یک‌سری از فعالان بخش خصوصی نیست.

به نظرتان اهمیت گردشگری الان به حدی رسیده که بشود برای آن وزارتخانه ایجاد کرد؟

بله، فکر می‌کنم کاملا، با توجه به سیاست‌هایی که الان هست و با توجه به مجلس جدیدی که شروع به کار کرده است، واقعا یکی از آرزوهای بسیاری از فعالان این صنعت این است که وزارتخانه گردشگری تشکیل شود. اصلا خیلی وقت پیش باید این اتفاق می‌افتاد. یکی اینکه همان‌طور که عرض کردم، میج عاملی به اندازه تصمیمات دولت‌مردان، چه در رکود و چه در رونق آن تأثیرگذار نیست.

ما در ایران غذاهای خوشمزه زیادی داریم، اما نتوانسته‌ایم بین این غذاها و صنعت گردشگری ارتباطی برقرار کنیم، نظر شما در این باره چیست؟
با وجودی که ایران فوق‌العاده غنی است در انواع غذا، شما ببینید، با همین تنوع غذایی که ما در فرهنگ بومی خودمان داریم، هنوز نتوانسته‌ایم غذاهای خودمان، یا آن چیزی که در دنیا به عنوان لوکال‌فود شناخته می‌شود را به میهمانان خارجی که می‌آیند و مشتاقانه دنبال لوکال‌فود هستند ارائه دهیم. کل هنر صنعت غذایی ما خلاصه شده است در همین جلوپکاب و جوجه‌کباب و دو، سه نوع خورشت. من همیشه از میهمانان در این‌باره سؤال می‌پرسم؛د چیز شیبیه یک تحقیق میدانی درباره غذاها و دیگر نکات، تمام و قریب به اتفاقشان می‌گفتند ما خسته شدیم از این شکل تکراری غذاهای ایرانی. این برای ما دردناک است. با این دنیای متنوع غذاهای محلی، خودمان را خلاصه کرده‌ایم در سه، چهار نوع غذا و تمام.

خود ما هم به‌عنوان اهل همین کشور خسته شده‌ایم، چه برسد به توریست‌های خارجی.

بله، همه چیز شده است کوبیده و جوجه و این چهار چیزی که دورش می‌گذاریم، اصلا برای همه خسته‌کننده است.

گفت‌وگو با هما سیدزاده، مدرس دانشگاه و کارشناس گردشگری

هتل‌داری در ایران دانش‌گریز است



الان دانشگاهی که شما در آن تدریس می‌کنید، خروجی آن به لحاظ علمی که تولید می‌کند چگونه است. یعنی شما به دانشجویها دانش هتلداری را می‌آموزید یا مهارتش را؟

ما تولیدکننده HR یعنی منابع انسانی که مهارت داشته باشند هستیم. حتما می‌دانید الان در دنیا، مهارت skills جای آن مدرک‌های دکتر را گرفته است و سیستم آموزشی دنیا مهارت‌محور شده است. اینکه شما در جایی بگویید من فلان فن را بلد هستم، در کشورهای پیشرفته دنیا بیشتر از بی‌چ‌دی برای‌تان ارزش قائل هستند و طبیعتا کار را هم راحت‌تر می‌توانید به دست بیاورید. این باید در مملکت ما هم جا بیفتد. با تمام نیازهایی که به آن داریم؛ اما متأسفانه مدرک‌پروری را باب کرده‌ایم. در بعضی از مشاغل مثل هتلداری که مهارت دیگر اصل اساسی است؛ چون طرف باید بتواند پذیرایی درست انجام دهد، بتواند با شما خوب صحبت کند و...

بیشتر کارکنان هتل‌ها آدم‌های آموزش‌ندیده هستند، درحالی‌که ما رشته دانشگاهی هتلداری داریم. چرا از خروجی این دانشگاه‌ها برای هتل‌ها استفاده نمی‌شود؟

خیلی از صاحبان هتل‌ها و سرمایه‌گذارها به دلیل کسادی و بی‌رونقی بازار کارشان که در سالیان رخ داد از نیروی کار ماهر و تحصیل‌کرده این حوزه فاصله گرفته‌اند، از طرفی نهادهای نظارتی و دولتی هم به دلیل مشکلات و بی‌رونتی‌ای که همیشه در این صنعت بوده، بر آنها خیلی سخت‌نگرفته‌اند و این فضا تثبیت شده است؛ یعنی صاحب هتل خیلی برایش مهم نبوده که برای استخدام کارکنانش مؤلفه دانش و علم روز هتلداری را ملاک قرار بدهد؛ چون دیده با به‌کارگرفتن پسرخاله و دخترخاله و نیروهای آموزش‌ندیده هم کارش جلو رفته، دوستان هم تأییدیه داده‌اند. این فضا تثبیت شده است و حالا هم اگر کسی بخواهد تلاش کند آن را تغییر بدهد، به نتیجه نمی‌رسد؛ چون سیستم از پایه نکرده بودیم، شاید بچه‌های ما در همه مشاغل هتل وارد می‌شدند، مثلا هاوس‌کپیینگ به خانه‌داری ترجمه شده و این دافعه ایجاد کرده، فود این پورج به غذا و نوشابه ترجمه شده و الان کسی تمایلی ندارد استخدام هتل بشود و بگوید من خانه‌دار فلان هتل هستم. در دنیا هتل‌های معتبر مثل یک دانشگاه هستند و دانشجویهای نخبه فرصت این را پیدا می‌کنند در فلان هتل مشغول کار شوند.

به نظر شما مجموعه ستاره‌های هتل‌ها در ایران و کیش واقعی هستند؟
نه، اصلا واقعی نیستند و همه این را می‌دانند. اصلا ما خیلی با استانداردهای جهانی فاصله داریم. **به نظر خودتان که هم متخصص این حوزه هستید و دنیا را هم دیده‌اید؛ مثلا اگر قرار باشد به یک هتل**

پنج‌ستاره در کیش براساس استانداردهای جهانی ستاره دهند، به آن چند می‌دهند؟

حداکثر و خوش‌بینانه سه ستاره دارد، خیلی از دوستان هم از شنیدن این نقدها ناراحت می‌شوند و می‌گویند خدماتی که در یک هتل پنج‌ستاره ارائه می‌شود؛ مثلا نوشیدنی‌های الکلی و فلان، ما اینجا نداریم و به‌این‌دلیل است؛ درحالی‌که من اصلا این حرف‌ها را قبول ندارم. کیفیت و سطح خدمات تعیین‌کننده است. ما کلاما می‌توانیم به وسیله کیفیت خدمات‌مان به این حد برسیم؛ درحالی‌که خیلی از دوستان، فیزیکی را آماده می‌کنند؛ یعنی بهترین لوستر را می‌زنند، گران‌ترین محصولات را می‌آورند، استخر بزرگ می‌سازند و... . خیلی جاها الان این خرج‌ها شده؛ ولی وقتی وارد یک هتل می‌شوید، اصلا کسی شما را تحویل نمی‌گیرد؛ درحالی‌که میهمان حس احترام را دوست دارد. حالا شما گران‌ترین وسایل را هم آنجا بگذار، وقتی کارکنان شما بلد نباشند با میهمان محترمانه و دوستانه برخورد کنند، آن وسایل گران‌قیمت به چه دردی می‌خورد؟

برای این کار چه باید کرد؛ یا چه می‌شود کرد؟
سیستم هتلداری در ایران دانش‌گریز است؛ یعنی سرمایه‌گذار می‌آید هتل را می‌سازد و هزینه می‌کند؛ ولی نمی‌تواند بپذیرد که یک آدم تحصیل‌کرده و کاربلد این حوزه را مدیر هتل بگذارد، مالک دوست دارد خودش مدیریت کند، طبیعتا خودش هم که متخصص و آموزش‌دیده این رشته نیست، نتیجه کار می‌شود همین چیزی که الان داریم می‌بینیم. راهش چاره علمی و حساب‌شده با ماجراست. این است که معتقدیم گردشگری کشور وزارتخانه ندارد. برای علمی‌شدن کار هم به دانشگاه هتلداری (Hotel school) نیاز داریم. **این هتل اسکول را چه کسی باید راه‌اندازی کند؟ سازمان میراث فرهنگی، باید بگیر باشد؟**

نه، بخش خصوصی هم می‌تواند.

یعنی آنها شرایط را فراهم کنند و...

بله، باید شرایط فراهم شود. این اتفاق اگر بیفتد، همین درجه‌بندی و کلاس فیکیشن هتل‌ها خودبه‌خود انجام می‌شود. وقتی برندهای معتبر خارجی وارد ایران بشوند و خدمات واقعی ارائه بدهند، بقیه هم مجبور می‌شوند خودشان را به آن سطح برسانند. کیفیت بالا می‌رود، رقابت بالا می‌رود و درنهایت به نفع میهمان است. یکی دیگر از مشکلات صنعت هتلداری در ایران این است که اسم و عناوین شغل‌های مختلف آن، اصطلاحا بد در رفته است؛ یعنی خانواده‌ها و جوان‌ها انگار بدشان می‌آید که فرزندشان در بخش خدمات یا نظافت و قسمت‌های دیگر هتل کار کند. درصورتی‌که همه این شغل‌ها و بخش‌ها در دنیا، یک رشته دانشگاهی و علمی دارد، از قسمت پذیرش گرفته تا بخش‌های دیگر، متأسفانه عنوان فارسی این شغل‌ها انگار ناخوشایند شده باشد، با استقبال و رغبت جوانان مواجه نمی‌شود. با قطعیت نمی‌شود گفت، ولی شاید ما نباید ترجمه می‌کردیم؛ یعنی اگر ترجمه نکرده بودیم، شاید بچه‌های ما در همه مشاغل هتل وارد می‌شدند، مثلا هاوس‌کپیینگ به خانه‌داری ترجمه شده و این دافعه ایجاد کرده، فود این پورج به غذا و نوشابه ترجمه شده و الان کسی تمایلی ندارد استخدام هتل بشود و بگوید من خانه‌دار فلان هتل هستم. در دنیا هتل‌های معتبر مثل یک دانشگاه هستند و دانشجویهای نخبه فرصت این را پیدا می‌کنند در فلان هتل مشغول کار شوند.

راهکار چیست، چه باید کرد؟

به نظر دولت باید از این کار کنار بکشد، بگذارد بخش خصوصی خودش کارش را انجام بدهد.

نگاه

با ام‌اس هم می‌توان موفق بود

ارسطو شهابی

● هشت‌سالی است با بیماری ام‌اس مدارا می‌کنم. بخت آن را داشته‌ام که بیش از آنچه اثر گذاشته، تا اینجای کار زندگی‌ام را مختل نکند. البته که امید به درمان در آینده همیشه هست. بعضی امیدشان آن‌گونه می‌شود که اخبار غیرمستند و نادقیق را به‌سرعت جذب و پخش می‌کنند و گروهی به زیبایی تجربه تلخ خود را به تصویر می‌کشند. خانم مریم پیمان در نوشته‌هایش در روزنامه «شرق» به دقت آنچه به سر همه کسانی که ام‌اس به سراغشان آمده را بیان کرده است. جندی پیش مصاحبه‌ای با خانم آتیه فقیه‌نصیری در رسانه‌ها منتشر شد. ایشان گفته بودند: «هنوز در ایران راه‌حلی برای بیماری ام‌اس وجود ندارد اما بنا بر شنیده‌ها در خارج از کشور به‌ویژه آمریکا برای ایین بیماری درمان وجود دارد» و اینکه «به‌هیچ‌عنوان برای درمان بیماری‌ام ایران را ترک نمی‌کنم چراکه به‌خوبی می‌توانم بیماری‌ام را کنترل کنم».

چهبسا کسانی این نظر که در خارج از ایران درمانی هست را باور کنند. نه! نیست! آنچه همه‌جا هست، در بهترین حالت همین کنترل و جلوگیری از پیشرفت است و نیز حتما کسانی هستند که این گفته ایشان را به حساب نمونه دیگری از کمبودها و نقصان در داخل کشور گذاشته‌اند. نه! در مورد ام‌اس و راه درمان آن، همه تا به امروز به تساوی شکست خورده‌اند.



به کسانی که بخواهند تصویری واقع‌گرایانه از مبتلایان به ام‌اس ببینند پیشنهاد می‌کنم به ویدئوکلیپ «روز زیبا» که گروه موسیقی U2 به بیماران ام‌اس هدیه کرده مراجعه کنند. در آن کلیپ افرادی در سنن مختلف را نشان می‌دهد که مشغول زندگی عادی خویشند. زن و مرد، پیر و جوان. در ادامه جمله‌ای بر صفحه نقش می‌بندد: «ام‌اس هزار چهره دارد».

سپس دوباره آن چهره‌ها را می‌بینیم و با اسم و چهره کردام متوجه می‌شویم هر یک سال‌هاست با ام‌اس زندگی می‌کنند و به کار و زندگی‌شان مشغولند. دراین‌بین فقط دختری که یک هفته از ابتلایش گذشته بی‌تابی می‌کند. کاش می‌شد این کلیپ از رسانه ملی پخش شود که نمی‌شود یا دست‌کم مشابه آن با حضور هنرمندان و افراد فعال جامعه که به ام‌اس دچارند ساخته شود تا همه ببینند با ام‌اس هم می‌توان موفق بود.

ایین مهم است که هم بیماران ام‌اس و هم اطرافیان آنها‌ما ام‌اس را بپذیرند و خود را برای پذیرایی از آن احتمالا تا آخر عمر آماده کنند. آن‌وقت است که آرام و قرار می‌یابیم. ام‌اس در واقع هم هزار چهره دارد؛ بعضی وضعشان بهتر و بعضی متأسفانه بدتر است. خلاصه اینکه هم‌وطنانی مثل خانم فقیه‌نصیری ذهن خود را با این فکر که در خارج درمانی هست و چه و چه اذیت نکنند و به‌جای آن، همه و همه به یافتن درکی عمیق‌تر از بیماری‌های خاص کمک کنیم و یادمان باشد به‌هرحال این روز زیاست.

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

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

سودوکو سخت ۱۵۹۳

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 ۱۵۹۳

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.

حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۵۹۳

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

جدول ۲۵۹۵

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