

من و ام اس

عارضه‌های روانی پالس‌تراپی «من نه منم»!

مریم پیمان

- به دست‌های عجولم محو نگاه می‌کنم.

می‌دوند بر صفحه‌کلید؛ گویی برای نوشتن، برای بودن، برای ماندن، کسی دنبالشان کرده است. فارغ از اینکه هیچ اتفاقی در راه نیست، صدا و حرکت ملتهب قلب را احساس می‌کنم. نفس می‌گیرم. چشم‌هایم لحظه‌ای تار، ثابیه‌ای واضح و بیشتر محو جهان را می‌بینند. هر صدایی، هر بویی، هر نوری، هر نگاه‌ی، هر حرفی، هر بودنی و هر نبودنی غیرعادی است. نمی‌توانم سکوت کنم. نمی‌توانم صبر پیشه کنم. گویی کسی در درون من جلوتر از همیشه حرف می‌زند. گویی من دیگر، «دیگری» هستم. بیش از پنج‌هزار دوز کورتون در کمتر از ۲۰ روز، تمام روحیات، خلقیات و منش من را بیش از جسمم دگرگون کرده است. در ۲۰ روز لجباز، حساس، زودرنج و عصبی شده‌ام. تاب روز را ندارم و تحمل درد شب را. تنفس دشوار است. درد در کلیه‌ها زیاد است و گواش نامرتب. بماند از استخوان‌درد و ضعف و بی‌تابی. نمی‌دانم این کورتون و این پالس‌تراپی چیست که معجزه می‌کند، اما ویران هم، موهای زائد سه‌تین‌ه‌ای عارضه است و هیجان‌های آنی پیچیده‌ترین. هرکدام داستان خود را دارند و برای رفع آنها هزینه جسم و جان یک‌سو و هزینه مادی یک‌سو. آنچه بیشتر دلم را می‌لرزاند، ترس و تهدید از قیمت داروهاست. به بهانه عوارض و به عادت تلقین روزگار می‌گذرانم. همه چیز زیر سر تلقین است. حالا که بعد از پالس‌تراپی اتفاقی افتاد و همه خوبی‌های درمان از بین رفت و دکتر راه درمان دیگری پیش‌پیش نگذاشت، تلقین معجزه می‌کند. برخلاف همیشه و عادت به ۱۰ روز استراحت‌پس از بیمارستان، دو روز نشده، راهی کارپوار شدم. نمی‌دانم چرا، اما باید به خودم نشان دهم، تنهایی قدرت مرا بیشتر کرده است. باید بتوانم، همان‌گونه که همه می‌انگارند که نتوانسته‌ام. نه حق دارم که مایوس شوم و نه حق دارم که با روایت و تصویری از رنج، همدلان را آزار دهم. دردی در پهلوی چپ امان می‌برد. دست‌هایم را از آن صفحه‌کلید جدا می‌کنم. رو به آسمان می‌گیرم. راهی برای فرار از این درد تا ادامه کورتون نیست. کف پاهایم گویی بر آتش جهنم قدم می‌زنند. می‌سوزند. چشم‌هایم داغ می‌شوند. دو دستم را به پهلویم می‌گیرم. گرمای غیرعادی دست‌ها آرامشان می‌کند دمی. سرم را بالا می‌گیرم. چشم‌های خندان من را می‌نگرند. نگاه می‌کنم. چیزی در دلم فرومی‌ریزد. لیخن می‌زنم. چشم‌هایش نگران است. به همه حرکت‌های عجیب و رفتارهای غریب این روزهایم. تابه‌حال، یک بیمار «ام‌اس» تحت درمان کورتون را ندیده است. دخترک آرام و صبور، این روزها لجباز و بی‌صبر است. همه چیز را می‌خواهد مثل همیشه «عادی» پیش ببرد، اما چیزی عادی نیست. بیماری امان بریده است. بی‌خواهی توانی برای مثل همیشه‌بودن نگذاشته است. آخرین صفحه‌ای هم کنار می‌زنم. تمرکز و دقتی در کار نیست. باید کاری کرد. باید کمکی خواست. باید یاری طلبد. رسیدهام از احتمال خطا و از مثل همیشه‌نبودن. ترسیده‌ام از همه عوارض روانی و ذهنی هيجان ناشی از پالس‌تراپی. کسی نیست. سرم را به سجده می‌گذارم. زار می‌زنم بی‌دلیل. شانه‌هایم در ده می‌کنند از نبود آغوشی برای گرمی‌شان. همه چیز و همه‌کس هستند، اما دوستی و توانی برای خواش نیست. به چشم‌های خندان نگاه می‌کنم. دلم به ذهنم پوزخند می‌زند.



سارا شجاعی

کمتر از ۲۰ سال داشت که گروه موسیقی «ندای هاتف» را روی صحنه برد. همکاری با بزرگان موسیقی ایرانی همچون شهرام ناظری و حمید متبسم را در کارنامه کاری خود دارد. می‌توان گفت در حال حاضر سونوریت‌ه ساز کمانچه‌اش همانند صدای کمانچه قدماست. برخلاف هم‌نسلانش از سمبل و کامپووتر در تنظیمات و آهنگسازی‌اش بسیار کم استفاده می‌کند. با سینا علم، نوازنده کمانچه گشت وگویی انجام داده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

کا ساز ویلن؛ موسیقی را آغاز کردید. ولی در ادامه به نوازندگی کمانچه پرداختید. چطور شد به این ساز روی آوردید؟

در ۹سالگی یادگیری ویلن را شروع کردم. زمان ورود به هنرستان دو گزینه جلوی رویم بود؛ ویلن یا کمانچه. آن زمان از ساز کمانچه اصلا خوشم نمی‌آمد. اما به خاطر اینکه موسیقی ایرانی را بسیار بسیار دوست داشتم، از روی لجبازی تصمیم گرفتم آموزش کمانچه را آغاز کنم. وقتی وارد این مبحث شدم، سعی کردم این ساز را طوری بنوازم که هیچ‌کس احساس ترحم نسبت به آن در مقابل ویلن نداشته باشد و تمام تلاشم بر همین بود.

ک کمتر از ۲۰ سال داشتید که گروه ندای هاتف را روی صحنه بردید. از نحوه تشکیل گروه و اجراهای آن برایمان بگویید.

در همان ۱۹سالگی به همراه برادرم گروهی را تشکیل دادیم و توانستم با چند نفر از دوستانم موسیقی‌ای ارائه کنیم که در بخش اول قطعاتی از بزرگان موسیقی و باقیی ساخته خودم و برادرم باشد. تمام مراحل مجوز را که بسیار سخت بود خودم دنبال کردم و بازخورد خوبی هم داشت. اما مشکلات زیادی از قبیل پروسه گرفتن مجوزها باعث شد که دیگر رغبتی برای برگزاری کنسرت و گرفتن مجوز نداشته باشم.

کا با توجه به اینکه تا به امروز کنسرت‌های زیادی را اجرا کرده‌اید، از مسائل و گرفتاری‌هایی که برای اجرای کنسرت با آنها مواجه می‌شوید، برای ما بگویید.

باید بگویم خیلی از موسیقی‌هایی که امروز در جامعه شناور است و متأسفانه گوش جوان‌ها را دارد خراب می‌کند، بدون درنظرگرفتن هیچ فیلتری وارد جامعه می‌شود. از طرفی موسیقی‌های بسیار جدی و شعرهای درست مشکلات ممیزی و مجوزی دارند. من فکر می‌کنم اگر بخواهیم روزی موسیقی کمک‌حال معضلات فرهنگی جامعه ما باشد، باید در زمینه ارائه مجوزها برای کنسرت‌ها بیشتر تأمل کنیم. اجازه بدهیم موسیقی‌ای که دارای اشعار درست یا موسیقی بی‌کلامی که دارای ساختار درست است، وارد جامعه شود و جلوی بسیاری از موسیقی‌هایی که امروزه می‌شنویم را بگیریم.

ک منظورن از مجوز و ممیزی، محدودکردن فضای موسیقی است؟

حرفم این نیست که فضای موسیقی را ببندیم. نه؛ حرفم اینجاست که آزادانه بگذاریم تفکرها در اجتماع جاری شود. ولی بدون هیچ ممیزی. چرا؟ به خاطر اینکه امروز وقتی یک جوان متوجه این شود که موسیقی‌های مختلف اما با پتانسیل خوب وارد جامعه می‌شود، انتخاب به‌راحتی صورت می‌گیرد. اما وقتی در دسترس بودن موسیقی‌های هجو به‌راحتی باشد و به بازارآمدن موسیقی‌های جدی به‌سختی صورت بگیرد، قطعاً حق انتخاب جوان به

سمت موسیقی‌های بدون پتانسیل می‌رود.

ک شما آثار زیادی برای آنسامیل و آثاری هم

برای آواز و آنسامیل نوشته و انتشار داده‌اید.

نکته بسیار مثبت و حائز اهمیتی که شما را از دیگر آهنگ‌سازان یا تنظیم‌کنندگان هم‌نسل شما متمایز می‌کند، این است که شما کمتر از سمبل و کامپیوتر استفاده می‌کنید... چرا؟

ایین بدیهی است که هیچ چیزی جای ساز آکوستیک و ساز طبیعی را نمی‌گیرد. چراکه هیچ چیزی جای مغز و احساسات انسان را نخواهد گرفت. اعتقادات شخصی من این است که در بهترین شرایط تکنولوژیک هم هیچ انسانی از دل تکنولوژی زاده نمی‌شود. به همین دلیل نوازنده‌ای که ساز می‌نوازد و انرژی خود را در آن کار جاری می‌کند؛ از نظر کیفیت مادی یا معنوی کاری متفاوت خلق می‌کند و اصلاً قابل مقایسه نیست با سمبل و کامپیوتر.

ک سونوریت‌ه ساز شما یا بهتر بگویم صدای ساز شما روشن و شفاف است؛ می‌توان گفت تلفیقی از صدای کمانچه قدما مانند علی‌اصغر بهاری و اسانید امروز مانند هادی منتظری و اردشیر کامکار. چگونه این سونوریت‌های خاص را انتخاب می‌کنید؟

درباره سونوریت‌ه و صدای ساز اصولا در نوازندگی باید در ابتدا تکنیک‌ها و ابزار لازم برای این موضوع را داشته باشیم. بعد از تحصیل این ابزارها و تکنیک‌ها، برای تقلید از پیشینیان خودمان باید تلاش کنیم. چرا؟ چون تا زمانی که تاریخ خودمان را ندانیم و قدمای خودمان را شناسسیم و تحسین نکنیم، به هیچ عنوان در جاده و مسیر درست آن ساز قرار نمی‌گیریم، من سعی کردم در مدت نوازندگی و تحصیل سازم بتوانم از سونوریت‌ه اساتید در ساز خود استفاده کنم تا ساز من ترکیبی از تاریخ کمانچه مملکت بشود. اما راه بسیار است و مقصدی را نمی‌بینم و صرفاً حرکت رو به جلو است.

ک از همکاری با شهرام ناظری و همایون شجریان و سیمرغ برای ما بگویید.

یکی از نقاط عطف زندگی من کارکردن با استاد شهرام ناظری، اسطوره این مملکت بود. از ۲۰سالگی توانستم با ایشان همکاری داشته باشم. برداشت‌های بسیاری از صدا و نحوه خواندن ایشان همراه با ساز خودم داشتم و بسیار مفتخرم که در کنار چنین اسطوره‌ای توانستم مدتی حضور داشته باشم و تجربه کسب کنم.

هنر



گفت‌وگو با سینا علم؛ نوازنده کمانچه درباره فعالیت‌های اخیرش؛

دَوَراَنِ دَوَراَنِ دور

بگذارید تفکرها آزادانه در اجتماع جاری شوند

در مورد همایون شجریان هم پروژه‌ای بود به آهنگ‌سازی استاد متبسم در زمانی به رهبری استاد درویشی و در زمانی دیگر به رهبری استاد هومن خلعتبری که توانستم همکاری داشته باشم. اتفاقی که با همایون شجریان عزیز افتاد برای من تجربه خوبی بود. ایشان را حتی می‌توانم یکی از بهترین خوانندگان خاورمیانه نام ببرم. پروژه سیمرغ می‌توانست شروع خوبی برای پرورش چنین ارکستری در کل کشور باشد و در نهایت می‌توانست منجر به ارکستر ملی واقعی در تمام کشور شود. راه‌اندازی آن می‌توانست خیلی از مشکلات اقتصادی نوازنده‌های ایرانی را هم حل کند که نشد.

کا به نظر صاحب‌نظران و متخصصان موسیقی کشور، تصمیمات سلیقه‌ای و اقدامات نادرست مدیران فرهنگی، باعث افت سلیقه مخاطب در طول دهه‌های گذشته شده است؛ از موسیقی پاپ گرفته تا موسیقی سنتی. نظراتان درباره این تغییر سلیقه مخاطبان موسیقی چیست؟

در مورد سلیقه و افت سلیقه جامعه عوامل بسیاری دست به دست هم می‌دهند؛ یکی مشکلات مدیریتی در حوزه هنر است و دیگری مشکلات اجتماعی و اقتصادی. در مورد تغییر سلیقه مخاطب هم به وجود یک مشکل در اجتماع می‌توانم اشاره کنم. ببینید زمانی که ما از فرهنگ صحبت می‌کنیم به دنبال آن هنر هم می‌آید. ما به دنبال اجتماع آرام هستیم؛ اجتماعی که بدون احتیاج به نیازهای اولیه همراه با امنیت شغلی و فکری باشد. در چنین جامعه هنرمند و بافرهنگی حتماً اتفاقات خوبی می‌تواند بیفتد. سلیقه مخاطب امروز ما نتیجه خیلی از مشکلات اجتماعی ماست؛ یکی مشکل امنیت شغلی برای موزیسین‌هاست. اگر مشکل امنیت شغلی در هنر، مدیریت و حمایت نشود، مسیرهای فرعی به وجود می‌آید و این مسیرهای فرعی به مرور زمان، جامعه را از جاده اصلی هنر دور می‌کند. اینها باعث می‌شود تا هنرمند نتواند به‌راحتی با آن اعتقادی که دارد و تحصیلی که کرده است هنرش را ارائه دهد و به‌نوعی جامعه را در راستای درست هنر قرار دهد. موزیسین برای اینکه کار کند و زندگی خودش را بگذرانند و در جامعه راحت زندگی کند؛ نباید مشکل مالی داشته باشد. ولی به دلیل بسیاری از مشکلات اقتصادی رو می‌آورد به مخاطب. زمانی که به مخاطب روی می‌آورد این مخاطب باید اول تعلیم پیدا کند. این تعلیم کار یک سال، دو سال

نیست. نتیجه چندین سال فرهنگ‌سازی در مدارس و از کودکی است. وقتی ما موسیقی را وارد مدرسه و ذهن کودکان نکرده‌ایم، هیچ‌وقت آن نسل با موسیقی‌ای که پشتوانه قوی دارد آشنایی نخواهد داشت و طبیعتاً چنین انتظاری نمی‌توانیم داشته باشیم که این نسل دوست داشته باشد موسیقی فاخر و با پتانسیل درست بشنود. ازاین‌رو هم موزیسین‌ها به دلیل مشکلات مالی به مخاطبی روی آورده‌اند که آشنایی جدی با موسیقی ندارد. طبیعتاً نتیجه این مشکل و ناهنجاری نشانه‌اش همین سلیقه‌هایی است که داریم می‌بینیم؛ سلیقه‌های زودگذر و متنوع که دارای انسجام نیستند و عمر بسیار کمی هم دارند. این نشان می‌دهد که ما ناهنجاری‌های بسیاری در نیازهای اولیه اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی داریم و تا زمانی که این مشکلات از کودکی حل نشود نمی‌توانیم انتظاری از آن نسل داشته باشیم.

ک دلیل هجوم آهنگ‌سازان مختلف به پدیده «کنسرت- تئاتر» چه می‌تواند باشد؟ آیا این به دلیل خالی‌شدن جنته آهنگ‌ساز (از لحاظ موسیقایی) است تا با دخالت‌دادن مونولوگ/ دیالوگ و تئاتر در بنیاین موسیقی، زمان بیشتری برای آنسامیل و خواننده بخرد؟

باز هم این برمی‌گردد به هدف این آهنگ‌ساز که وارد تئاتر یا سینما یا موسیقی کلام می‌شود. هدفش این است که بتواند درآمدزایی کند. چرا آهنگ‌ساز به موسیقی همراه با تئاتر روی می‌آورد؟ به این دلیل که در همه‌جای دنیا انسان اولین چیزی که آن را متوجه می‌شود زبان موسیقی است و موسیقی پشت کلام و حرکت‌ها پنهان می‌شود و به‌رحال هم کار آهنگ‌ساز آسان‌تر می‌شود و هم حجم بیشتری از مخاطب را دربر دارد و این دلیلش هیچ چیز نیست جز مسائل اقتصادی، اجتماعی و امنیت شغلی.

ک موسیقی در دنیای امروز به‌عنوان یک «صنعت» شناخته می‌شود. آیا در ایران هم به همین صورت است؟

موسیقی در دنیای امروز یک صنعت است، اما همه موسیقی نه. ما اشکالی که در کشور عزیزمان داریم این است که همه موسیقی‌ها در یک کانال سنجیده می‌شوند. در تمام دنیا صنعت موسیقی کار خودش را می‌کند و خیلی هم مهم است و ازاین‌رو موسیقی‌های دیگر با شکل‌های متفاوت و اهداف متفاوت هم در جامعه هستند. اینکه ما بخواهیم تمام موسیقی را در صنعت جا بدهیم اشتباه است. باید اجازه بدهیم که کانال‌های مختلفی برای ارائه موسیقی‌های مختلف به وجود بیایند و ما فقط به فکر درآمدزایی و خرجه اقتصادی صنعتی در موسیقی نباشیم. اما اینکه صنعت موسیقی درست است یا نه؛ باید بگویم اینها زنجیره‌هایی هستند از موضوعات اجتماعی و اقتصادی و حتی مدیریتی و در نهایت فرهنگی. زمانی که ما مشکل اقتصادی‌مان به‌نوعی است که به نیازهای اولیه هم نمی‌رسد قطعاً انتظاری وجود ندارد که صنعت موسیقی خرجه درست را طی کرده و رو به جلو حرکت کند. زمانی می‌تواند خودش را نشان بدهد که اجتماع مشکلاتی که دارد را حل کند.

کا اثر جدید چه در دست دارید؟ می‌توانیم به‌زودی شنونده کار جدیدی از شما باشیم؟ به‌تازگی اثری به نام «دوران دوران دور» منتشر کردم. ترکیب موسیقی الکتریکی و موسیقی آکوستیک با صدای ساز کمانچه من. سعی می‌کنم حرفی که می‌خواهم بزنم از طریق سازم باشد. این، دیدگاهم در چندین سال گذشته تا به امروز بود. قبل از آن هم قطعاتی مانند «بردود ابرها» را برای پیانو و کمانچه نوشتم. کماکان در پی ساخت و آهنگ‌سازی و ضبط خارج از ایران هستم.

سودوکو سخت ۲۱۹۲

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.

سودوکو ساده ۲۱۹۲

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

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.

نگاه

نه به دلفینار یوم

سپهر سلیمی

● بشر همواره تلاش کرده است طبیعت و اجزای آن را به خدمت خود درآورد. بخشی را به‌عنوان مسکن، بخشی را برای سوخت، یکی را برای غذا و در نهایت بخشی از طبیعت و حیوانات را برای تفریح و خوش‌گذرانی. دلفیناریوم یکی از جدیدترین انواع تفریحات خودخواهانه بشر است که از سال ۱۹۳۸ و با اسارت و نمایش انواع دلفین‌ها و چند پستاندار دریایی دیگر در جهان گسترش پیدا کرده است. فعالیت دلفیناریوم‌ها همواره با مخالفت جدی حامیان حقوق حیوانات در جهان روبه‌رو بوده است. تلاش حامیان حقوق حیوانات به ممنوعیت، حذف برخی گونه‌ها یا وضع قوانین سخت‌گیرانه برای دلفیناریوم‌ها در برخی ایالات آمریکا و کشورهایی نظیر کاستاریکا، کرواسی، مکزیک، قبرس، یونان، هندوستان، سوئیس، انگلستان، نروژ، برزیل و تعدادی کشور دیگر منجر شده است.

سالانه بیش از ۲۰ هزار دلفین و نهنگ کوچک در خلیج تاجی ژاپن سلاخی می‌شوند که در این میان زیباترین آنها برای فروش به دلفیناریوم‌ها انتخاب می‌شوند. فیلم مستند The Cove که اسکار بهترین فیلم مستند را هم گرفته، به شرح ماجرای غمگین و وحشتناک تجارت دلفین‌ها می‌پردازد؛ تجارتی که دلفیناریوم‌ها بخش مهمی از گردش مالی آن را تأمین می‌کنند.

دلفین‌ها یکی از باهوش‌ترین موجودات دنیا هستند؛ برای مثال این حیوانات لهجه دارند، همدیگر را با اسم صدا می‌زنند و درک کاملی از شرایط محیطی و خانوادگی خود دارند؛ دلفین‌هایی که از خانواده خود جدا می‌شوند تا آخر عمر عزادر و دلتنگ خانواده خود هستند. همچنین استرس ناشی از بودن در شرایط اسارت باعث می‌شود همواره به این حیوانات داروهای ضد اسید معده داده شود. حال جادکردن چنین حیوان باهوشی از زیستگاه اصلی، اسیرکردن و وادارکردن به‌آله اجرای نمایش برای تفریح انسان‌ها اوج حیوان‌آزاری و تجاوز به حقوق حیوانات است. دلفین در شرایط عادی ۵۰ و گاهی ۹۰ سال زندگی می‌کند، اما در شرایط اسارت به دلیل شرایط بد زیستی و اسارت حاکمتر تا ۲۵ سال عمر می‌کند. مانند حیوانات سیرک‌ها، دلفین‌ها برای یادگیری نمایش‌ها تحت فشار جسمی و تغذیه‌ای قرار می‌گیرند. یکی از توجیهاتی که برای ساخت یا فعالیت دلفیناریوم‌ها گفته می‌شود این است که به دلیل آسیب‌های اجتماعی و نیاز به تفریح باید به سمت ساخت چنین بناهایی برویم؛ بلیت‌های ۵۰ هزار تا ۶۰ هزارتومانی دلفیناریوم‌ها نشان می‌دهد آنها مکانی در خدمت دهک‌های بالای اقتصادی هستند. بنابراین انتتها به حل آسیب‌های اجتماعی کمکی نخواهند کرد که می‌توانند ابزاری باشند برای بروز اختلاف طبقاتی در جامعه. کاهش اختلاف طبقاتی و افزایش عدالت اجتماعی یکی از آرمان‌های کوشندگان اجتماعی در سراسر جهان است؛ آرمانی که وجود مکان‌هایی مانند دلفیناریوم آن را به خطر خواهد انداخت.

مجموعه این موارد باعث شده که دلفیناریوم یا پارک دلفین به یکی از مراکز و مظاهر حیوان‌آزاری در سراسر جهان تبدیل شود؛ نشانه‌ای از استثمار حیوانات توسط انسان‌ها و بهره‌برداری منفعت‌طلبانه برای ساعتی لذت. تلاش‌های حامیان حقوق حیوانات برای تعطیل یا محدودکردن این امکان در سراسر جهان هر روز گسترده‌تر از پیش می‌شود و این تلاش‌ها تا رهایی آخرین دلفین ادامه خواهد داشت.

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

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

جدول ۳۱۹۶ ■ طراح: ییزن گورانی

افقی:

۱- حدیثی از امام علی(ع) درباره حسادت
۲- آسمان- پیوسته- آنکه عضوی از بدنش از کار افتاده
۳- چاه‌چهره‌های سرشناس سنیمای کمدی جهان- روحانی زرتشتی- یک حرف و سه حرف
۴- حفره- طرف مشورت- زمخت و بدقواره
۵- از پیامبران بنی‌اسرائیل- ذخیره
۶- بوی رطوبت- مراعات آداب و رسوم- مربوط
۷- عبادتگاه مسلمانان- محلی- فروختن به قیمت پایین‌تر از قیمت اصلی
۸- میوه تابستانی- آهنگ‌ساز تریشی و خالق اپرای عروسی فیکارو- مرغ همسایه
۹- زمانه آتش- قانون مغول- اصلاً خجالتی نیست
۱۰- روبه‌روشدن- زن سرخ‌روی- نشانه صفت تقصیلی
۱۱- سنترگان- بی‌نظیر
۱۲- چاپلوسی- کندن علف‌های هرز- یک‌دوم
چهره
۱۳- گوشت بدون استخوان- مثل و مانند- دلواپس
۱۴- زیر خطر- نوعی گردنبند زنانه- ناپاک
۱۵- از وزارتخانه‌های کشورها.

عمودی:

۱- حالت عاطفی- سالن نمایش فیلم- دچار
۲- دسر سنتی از عصاره جوانه کندم- قومی از نژاد هندواروپایی- دوست صادق
۳- قضاوت- بافنده- دریاچه‌ای در سوئیس
۴- شهری در شهرستان کاشان- وسیله‌ای برای یختن و گرم‌کردن غذا- رب‌النوع خورشید در مصر باستان
۵- حالت بین نشسته و برخاسته- توهین‌آمیز- بلندنظری
۶- شبه‌جزیره‌ای در جنوب هند- اسب بارکش- حمله
۷- تکخال- آسمانی و معنوی- در یکجا گرد آمده
۸- قبل از ورزش- خزنده‌ای خطرناک با آزارهای قوی- واحد

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

حل جدول سودوکو سخت

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

جدول ۳۱۹۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	خ	ا	د	ا	و	ا	س	ط	ب	ر	ا	ت	ث	ز
۲	د	ف	ل	م	ن	ت	ا	ب	ی	د	م	ی	د	م
۳	ا	ک	س	ی	د	د	د	ا	ر	ا	ر	ا	ر	ا
۴	ا	ت	ا	ل	ا	ک	ا	ب	ر	د	م	ا	د	م
۵	ی	ه	و	د	ی	س	ی	ا	ت	ل	ا	ث	ز	و
۶	ر	ز	س	و	ل	ی	ه	ا	د	ک	ت	ه	د	و
۷	ی	م	ت	م	و	ل	ا	ا	ی	ش	ی	ش	ی	ش
۸	ا	ج	م	ا	ل	و	ت	س	ر	خ	س	ی	س	ی
۹	ا	ی	ج	ا	د	ا	ی	س	ا	ت	ی	ی	ی	ی
۱۰	ی	ر	ا	و	ل	ز	ن	د	ا	ل	ب	ص	ر	د
۱۱	ا	ر	م	ج	م	ت	ا	ع	س	ی	ر	د	ا	ا
۱۲	ل	ر	ی	د	و	ی	ن	ک	ر	د	ا	ل	ا	ل
۱۳	ع	م	ت	و	ا	ن	ا	ش	و	ث	ر	ی	ی	ی
۱۴	م	ا	ت	ر	ی	س	س	د	ا	ب	ا	ز	و	و
۱۵	د	ل	ا	ک	م	و	ا	ج	ب	د	ر	و	ن	و