من و ام‌اس

پوکی استخوان و «ام‌اس» دردهای بی‌درمان؟!

مریم پیمان

● خبر تلخ بود، اما حقیقت داشت. به موهای سپیدش در تصویر خیره می‌شوم. چهره جدی‌اش هنوز در عکس تلاش می‌کند لبخند همیشگی‌اش را پنهان کند، اما موفق نیست. غم در نگاه جدی‌اش بیداد می‌کند با کمی دقت. «هیچ‌چیز این جهان جدی نیست». صدایش در سرم می‌پیچد و پاسخم پژواک؛ «جز درد! آزارت می‌دهد. احساسات و هیجاناتت را به بازی می‌گیرد. ناتوانت می‌کند». به حرکت پرده نگاه می‌کنم. نسیمی در میانه مردادماه خانه را پر می‌کند. گلدان پر از برگ‌های ریز زرد و قهوه‌ای شده است. تنها یک برگ کوچک در انتهای شاخه گل باقی مانده. همه شاخه‌های بالایی جوانه زده‌اند و برگ‌های تازه در راهند. انگار گلدان مثل من با مرداد بازی مرگ را تجربه کرده و حالا به زندگی امیدوار شده است. به کتایون فکر می‌کنم. به همه دردهایی که در یک سال گذشته از آنها مطلع بوده‌ام. به بی‌تعادلی‌ها و «ام‌اس» پیشرفته او که به زمین‌خوردن مردادماهی منجر شد و دردسر جدید شکستگی پا را برای او ایجاد کرد. «کاش! نزدیک بود». سه دوست در سه شهر هستیم که بند کار و زندگی روزمره اجازه رسیدگی ما را به‌هم نمی‌دهد. مرداد مقاومت همه ما را شکسته است؛ یک پای شکسته، چندین حمله و بستری و یک مرگ در کارنامه دوستان مبتلا به «ام‌اس» من ثبت شد. با خودم زمزمه می‌کنم؛ «هجران اگر نکردی آهنگ زندگانی/ بیچاره‌جان چه کردی با ننگ زندگانی» از زمین بلند می‌شوم. دردی در زانو و استخوانم می‌پیچد. همه دوستان هم‌سال من این روزها از این‌گونه دردها رنجورند و مبتلایان به «ام‌اس» رنجورتر. در مراحل اولیه بیماری، پوکی استخوان و کاهش تراکم شایع است. نقصان در جذب و دریافت ویتامین دی در بروز بیماری «ام‌اس» و شکل‌گرفتن روند پوکی استخوان امری مشترک است. ۵۱ درصد بیماران مبتلا به «ام‌اس» از مشکل پوکی استخوان رنج می‌برند و در سال‌های درگیری با بیماری درصد این بیماران افزایش یافته و مشکلاتشان بیشتر می‌شود. به‌هرحال، استفاده از یک رژیم غذایی سالم و صحیح در بیماران «ام‌اس» می‌تواند خطر ابتلا به برخی از بیماری‌ها از جمله پوکی استخوان را کاهش دهد. مصرف لبنیات، انواع غذاهای دریایی و همه غذاهای شامل کلسیم به هر شکلی می‌تواند به کم‌شدن احتمال ابتلا به پوکی استخوان کمک کند. علاوه بر کمبود ویتامین دی، استفاده از کورتون نیز احتمال ابتلا به پوکی استخوان و خطر شکستگی استخوان‌ها را افزایش می‌دهد. ازاین‌رو در زمان مصرف کورتون مصرف کلسیم و ویتامین دی نه‌تنها به شکل قرص، بلکه به‌عنوان رژیم غذایی توصیه می‌شود. در موارد پیشرفته نیاز به تزریق ویتامین دی نیز وجود دارد. تلفن را قطع می‌کنم. می‌گوید که روزگارش خوب است، اما دلم آرام نمی‌گیرد برای کسی که از مشکل تعادل زمین خورده است و استخوان‌های پوکش ترک هم برداشته‌اند. پرده باز تکان می‌خورد. رنگ برگ‌ها سبز روشنند. گویی نسیم خبر خواهد آورد از «او»؛ «داراست هر که جان برد از چنگ مرگ بیرون/ ما جان به مرگ بردیم از چنگ زندگانی/ بی‌عشق کس ممیراد، بی درد کس مماناد/ کان عار مرگ باشد، وین ننگ زندگانی».

مصطفی تاجزاده در گفت‌وگو با «شرق»

مشارکت سیاسی، زن و مرد نمی‌شناسد

عکس: عباس کوثری، شرق

شهرزاد همتی: زنان بخش جدایی‌ناپذیر این اجتماعند. در همه سال‌های گذشته هر جایی که خواسته‌اند آنها را نادیده بگیرند، این زنان بودند که موجودیت خود را اثبات کرده‌اند. انگار این فعالیت همیشه باید وجود داشته باشد. زنانی که از نگاه عده‌ای صرفا برای خانه‌بودن و برای مادربودن آفریده شده‌اند. اما حضور زنان فعال در عرصه‌های علمی، فرهنگی و اجتماعی، همیشه خط بطلان روی فرضیه پنهان‌کردن زنان می‌کشد و خواه‌ناخواه، این نگاه که زنان وجود دارند، حتی در شهرهای سنتی، در جوامع مردسالار رخنه پیدا می‌کند؛ آن‌قدر که در شهرهای مرزی ایران زنان برای ورود به شورا و مجلس اقبال بیشتری پیدا می‌کنند؛ زنان که استفاده ابزاری از آنها فقط معطوف به غرب و کالای جنسی‌شدن نیست. حوزه زنان موضوع خوبی برای ورود سیاست‌مدارانی است که به دنبال اقبال عمومی هستند. آنهایی که شعارشان را با نام زنان، آزادی زنان، مطالبه زنان، مشکلات زنان و حقوق زنان آمیخته می‌کنند، به‌عنوان افراد آوانگارد، روشنفکر و حامی دموکراسی شناخته می‌شوند. اما از شعار تا عمل چقدر فاصله طولانی است. بعد از تمام‌شدن کارزارهای سیاسی شعارها برای جامه‌عمل پوشاندن کمی دشوار می‌شوند. شعارها دیگر انگ و برچسب می‌خورند و آنهایی که از واژه فمینیست می‌ترسند، ترجیح می‌دهند سکوت کنند. این روزها زن‌ها همچنان در صدر اخبار هستند. آنها با امید بازگشت به میدان رأی داده‌اند. زنانی که فعالیت‌های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی داشته‌اند میانگین نمرات بالایی داشته‌اند. آنها حالا سرمایه اجتماعی محسوب می‌شوند؛ از رخشان بنی‌اعتماد، فاطمه معتمدآریا، فرح اصولی و سیمین بهبهانی تا مرضیه دباغ، زهرا شجاعی و شهین‌دخت مولاوردی. با وجود همه اینها هنوز هم این بودن انکار می‌شود و کار به جایی می‌رسد که با وجود وعده‌های انتخاباتی در کابینه معرفی‌شده ازسوی حسن روحانی هیچ زنی به‌عنوان وزیر وجود ندارد. مصطفی تاجزاده فعال سیاسی است. به قول خودش تجربه کار سیاسی را از عنفوان جوانی داشته و زندگی در ایران، خارج از کشور و همچنین در زندان از او فردی آبدیده ساخته. سال‌های گذشته و فرصت زیاد مطالعه که برای تاجزاده پیش آمد از او فردی با نگاهی جامعه‌شناسانه نیز ساخته است. او در گفت‌وگو با «شرق»، با تحلیل شعارهای انتخاباتی حسن روحانی، وضعیت ایران، موفقیت زنان و چرایی لزوم مشارکت زنان درباره حضوری سخن می‌گوید که با وجود همه انکارها نمی‌شود آن را نادیده گرفت... .

◣ در دوران انتخابات و شعارهای انتخاباتی دولت تدبیر و امید بحث حضور گسترده زنان از وعده‌های حسن روحانی بود. در دوران انتخابات حضور گسترده زنان در عرصه مبارزات انتخاباتی در ستادهای حسن روحانی انکارناپذیر بود. آنها به وعده‌ها امیدوار بودند. دولت جدید کابینه خود را به مجلس معرفی کرد و هیچ زنی به عنوان وزیر انتخاب نشده بود. به نظر شما چقدر حضور زنان در کابینه دوازدهم، به‌عنوان تحقق بخشی از وعده‌های دولت حائز اهمیت بود؟

من همچنان که به اولویت‌دادن اصلاحات بر اصلاح‌طلبان معتقدم و بر این باورم که تلاش برای تحقق اصلاحات و فرهنگ اصلاحی و گفتمان اصلاحی در جامعه ما به‌مراتب مهم‌تر از کوشش برای آن است که اصلاح‌طلبان مسئولیت مستقیم در دولت یا دیگر نهادهای حکومت را برعهده بگیرند، در مورد دولت هم به تقدم تحقق وعده‌های آقای روحانی بر انتخاب مدیران و همکارانش باور دارم. شعار دیگر آقای روحانی «دوباره ایران، دوباره اسلام» بود. اگر همین را تبدیل به یک استراتژی کنیم، معنایی جز این ندارد که اگر قرار است ایران برای همه ایرانیان باشد و آقای روحانی بخواهد مشارکت همه ایرانی‌ها و همدلی و حمایت و همراهی آنها را جلب کند، باید نگاه ویژه‌ای به زنان داشته باشد که نیمی از جامعه ما را تشکیل می‌دهند؛ نیمی که امروز جایگاهشان با گذشته به صورت اساسی متفاوت است و غیرقابل قیاس. بیش از ۵۰ درصد ورودی دانشگاه‌های ما زنان هستند. معنای این حرف این است که در آینده نه‌چندان دور، جامعه ما در تمام عرصه‌ها باید به نوعی به سمت برابری یا صریح‌تر بگویم، اختصاص‌دادن پایگاه‌ها و جایگاه‌های مناسب به زنان تحصیل‌کرده و مشارکت‌جو برود. بنابراین اینکه آقای روحانی چه کسی را برمی‌گزینند، به ملاحظات خود ایشان برمی‌گردد، حالا که کابینه تعیین شده اما اگر بخواهد شعار «دوباره ایران» محقق شود، باید حداقل در ذیل کابینه، دستگاه‌های مختلفی که زیر نظر رئیس‌جمهور کار می‌کنند؛ از وزارتخانه‌ها تا معاونت‌های مختلف، سهم ویژه‌ای را برای بانوان در نظر بگیرد تا آنها در آینده بتوانند درصد قابل‌توجهی از مدیریت‌ها را به خودشان اختصاص دهند.

◣ حالا تکلیف کابینه حسن روحانی مشخص شده و هیچ زنی به‌عنوان وزیر انتخاب نشده. به نظر شما برای شکستن این سد ساخته‌شده چه باید کرد؟ اصلا به نظر شما این همه تلاش لازم است؟

ما به حضور اجتماعی و مشارکت سیاسی زنان نیاز داریم به دلیل اینکه تکیه‌گاه تمدن جدید عمدتا بر همه مردم است و نه عده‌ای خاص، نه اشراف و نه اقلیت برگزیده. پس اگر دولتی نتواند همه مردم را به صحنه آورد و از استعدادهای آنها بهره گیرد، به‌ویژه در رقابت با دیگر ملت‌ها کم می‌آورد. برای عقب‌نماندن از غافله ترقی باید راه مشارکت برای همه باز باشد. این یک ضرورت است و فراتر از آن جمله مهم مهندس سحابی است که «بلوغ آدم سیاسی در مدیریت اجرائی است». مشارکت سیاسی یک بعد اجتماعی دارد که همگان از آن سود می‌برند و زن و مرد نمی‌شناسد. یک وجه فردی هم دارد که شکوفایی استعدادها در گرو آن است. ما باید راه را برای حضور آحاد شهروندان در همه عرصه‌ها از جمله در مدیریت سیاسی و اجرائی کشور باز کنیم. این حق همه شهروندان شامل بانوان است که در مدیریت کشور در بالاترین سطوح مشارکت کنند. زیرا تنها در این صورت می‌توانند درکی همه‌جانبه از انسان و جامعه و حتی تاریخ بیابند. چرا در هیئت‌رئیسه مجلس یا در هیئت وزیران یا در شورای نگهبان یا در مجمع تشخیص مصلحت، زنان عضویت ندارند درحالی‌که در دوره اول مجلس خبرگان ما نماینده زن داشتیم؟

چرا در هیئت‌رئیسه مجلس یا در هیئت وزیران یا در شورای نگهبان یا در مجمع تشخیص مصلحت، زنان عضویت ندارند درحالی‌که در دوره اول مجلس خبرگان ما نماینده زن داشتیم؟ چرا نهادهای انتصابی ما فارغ از وجود زنان است؟ روشن است که نهادهای انتخابی چون باید پاسخ‌گوی مردم باشند، مجبورند جدی‌تر به این مطالبه بپردازند دلیل نمی‌شود که این خواسته را از نهادهای انتصابی نیز نداشته باشیم

◣ بهانه دیگری هم وجود دارد؛ می‌گویند زنان توانمند که عرصه‌های مدیریتی را درست طی کرده باشند، نداریم... .

ما زنان توانا زیاد داریم. مثلا خانم‌ها ابتکار و مولاوردی که با توجه به عملکرد مثبتشان انتظار می‌رفت در مناصب بالاتری قرار بگیرند. انتخاب زنان مثلا به‌عنوان وزیر اتفاق عجیبی نیست و مدیران مرد ما هم آموزش‌های خاص و عجیبی ندیده‌اند. این نکته را هم باید در نظر گرفت؛ مسیری که ایرانیان از مشروطه تاکنون پیموده‌اند، رو به جلو بوده است. اوضاع زنان ما درحال‌حاضر با شرایط زنان در آن عصر قابل قیاس نیست. همه‌چیز را از زاویه قدرت نبینیم. حکم به یکسان‌بودن وضع، ندیدن واقعیت و تلاش یک‌قرنه آنان و نیز توهین به خود زنان است. درست است که حاصل تلاش آنان هنوز در ساختار قدرت دیده نمی‌شود، اما قطعا در اجتماع دیده می‌شود.

◣ طبیعتا مخالفت‌هایی با حضور زنان در کابینه وجود دارد، آیا با توجه به شرایط کنونی دولت و همچنین مورد اتهام قرارگرفتن آن در عرصه‌های مختلف، باید از آقای روحانی انتظار ایستادگی برای حضور زنان در کابینه را داشت؟

می‌دانم که مخالفت‌های جدی با این نگاه وجود دارد؛ اما تجربیات بشر در عرصه جهانی نشان می‌دهد آنجایی که راه برای رقابت آزاد باز بوده، زنان شایسته، دوراندیش و سیاست‌مدار و برجسته توانسته‌اند منشأ خدمات خوبی برای کشور خودشان باشند.

از خانم ایندیرا گاندی در هند تا مارگارت تاچر در انگلستان. از خانم مرکل در آلمان تا هیلاری کلینتون در آمریکا. درست است ما با برخی کشورهایی که اینها در آن خدمت می‌کردند، دارای تضاد منافع در زمینه‌هایی بودیم؛ اما آنها برای کشور خودشان و برای حکومت خودشان و برای نظام سیاسی خودشان توانسته‌اند گام‌های بزرگی بردارند؛ بنابراین تجربه مشارکت زنان در عرصه‌های سیاسی و حتی اقتصادی، تجربه مثبتی است؛ کمااینکه آلمان به‌عنوان یکی از قدرتمندترین و پیشرفته‌ترین کشورهای اقتصادی جهان، الان تحت مدیریت یک زن دارد اداره می‌شود و به‌خوبی هم اداره می‌شود. پیش‌تر هم گفتم؛ مشکلاتی که آقای روحانی در این دو ماه با آن مواجه شد، آقای خاتمی در دور دوم با آن مواجه نبود. ما در این جامعه زندگی می‌کنیم. راهمان هم همین است و پیروز هم می‌شویم به شرطی که نا امید نشویم و نرویم در خانه بنشینیم. ما رأی درستی داده‌ایم. محکم هم پشت رأی‌مان می‌ایستیم اما حضور زنان در عالی‌ترین سطوح به‌سرعت می‌تواند به مطالبه‌ای ملی تبدیل شود. مطالبه‌ای که نه‌تنها خواست ۲۴ میلیون رأی‌دهنده به روحانی، بلکه مطالبه ۱۶ میلیون رأی‌دهنده به رئیسی و ۱۸ میلیون نفری که رأی ندادند، نیز باشد؛ مثلا آقای رئیسی باید در مدیریت‌های کلان آستان قدس زنان را به کار گیرد.

◣ چگونه می‌توان مشارکت دو قشر مهم یعنی زنان و اقوام را مورد وفاق همه نگاه‌ها قرار داد؟

شعار دوم آقای روحانی «دوباره اسلام» بود؛ دوباره اسلام این است که ما مقتضیات جهان اسلامی را هم درک کنیم. ما لازم داریم که یک نمونه عملی از نظام اسلامی را به جهانیان عرضه کنیم. اینکه ما براساس شایسته‌سالاری عمل می‌کنیم، همچنان که در عرصه‌های مختلف شیعه و سنی در کنار هم؛ چه در پیروزی انقلاب و چه در دوران دفاع مقدس حرکت کردند، امروز در اداره کشور هم باید مشارکت برادران و خواهران اهل سنت را جلب کنیم و یکی از مصادیق این مسئله در کابینه است و البته همین‌طور مثل زنان در مجموعه‌های زیر کابینه. باید به دنیا بگوییم که ما با وجود اینکه اکثریت قاطع مردم را شیعیان تشکیل می‌دهند؛ اما سهم اهل سنت را در مدیریت کشور فراموش نکردیم و به‌این‌ترتیب راه را هم در کشور باز می‌کنیم؛ برای کشورهایی که شیعیان در اقلیت هستند، تا آنها هم بتوانند در مدیریت کشورهای خودشان و جوامع خودشان با استناد به عملکرد جمهوری اسلامی، مشارکت جدی و در سطوح عالی پیدا کنند. امروز تلاش زیادی می‌شود که اهل سنت در جامعه ما از نظام سیاسی فاصله بگیرند؛ اگرچه تاکنون تلاش‌هایشان با موفقیت توأم نبوده و نمونه‌اش مشارکت گسترده ایرانیان اهل سنت در همین انتخابات ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۶ بود؛ اما باید توجه کنیم که اکثریت قاطع آنها به آقای روحانی رأی داده‌اند و انتظار دارند که با آنها براساس شایسته‌سالاری رفتار شود و این حق آنها است، همچنان که شعار اصلاحات است؛ بنابراین باید به سمت این برویم که ما و هم کابینه‌مان؛ چه خود وزرا و معاونین و چه زیرمجموعه‌های آنها بتوانند از وجود و حضور ایرانیان اهل سنتی که تعهد و وفاداری خودشان را به استقلال میهن، یکپارچگی سرزمین، منافع ملی و امنیت عمومی ما ثابت کرده‌اند، بهره ببریم.

تهرانشهر

آشیانه سیمرغ

علیرضا زمانی

● جمعه‌ها که می‌شود، تهرانی‌های عشق طبیعت، صبح زود طبق قرار قبلی، در میدان دربند، میدان تجریش، میدان درکه، پارک جمشیدیه، ولنجک و دارآباد به جمع دوستان پیوسته، راهی کوه‌های زیبای شمال تهران می‌شوند. عده‌ای راهی دربند و پس‌قلعه و شیرپلا، عده‌ای راهی کلک‌چال، عده‌ای راهی کوه‌های دارآباد، عده‌ای راهی درکه و عده‌ای راهی توچال می‌شوند. در این میان توچال بلندترین قله تهران است و دست‌یافتنش از همه سخت‌تر. همه ما اینها را از رشته‌کوه البرز می‌دانیم و می‌شناسیم. برخلاف تصور ما، البرز رشته‌ای است طولانی که از قفقاز آغاز و بعد از گذشتن از آذربایجان، مازندران، خراسان و افغانستان تا رشته‌کوه‌های هیمالیا ادامه دارد. اما دماوند بلندترین نقطه آن است. از گذشته هر قسمتش را به یک نام می‌خواندند. در مازندران، او را موز می‌خواندند. اصلا مازندران، موزاندرون بوده است. اما در محدوده ری همان البرزش می‌خواندند. عده‌ای را هم اعتقاد بر این بوده که ایرانی‌ها هر کوه بلند را البرز می‌نامند. البرز در اصل هربرز یا هربزیتی بوده و به باور ایرانیان باستان، اولین کوهی است که از زمین برخاست. فرشته عدالت در همین البرز جایگاه دارد و مهر یا خورشید از پشت آن سر برمی‌آورد. فریدون دوران طفولیت را در البرز گذراند. همان فریدون اژدهاکش که مغز پدرش آبتین طعمه ماران ضحاک شد؛ همان فریدون که با کاوه آهنگر، در همین ری خودمان، هم‌پیمان شد و در گنگ دژهوخت (اورشلیم) با سپاهیان ضحاک اهریمن به صف‌آرایی برخاست، عاقبت، ضحاک ماردوش را در همین دماوند خودمان در بند کرد تا جوانی و انسانیت در این مملکت باقی بماند. ضحاک باید زنده می‌ماند تا پلیدی‌های تنش، تباهی‌گر جهان و انسان‌های جهان نشوند. از این رو دماوند ما صبورانه و نجیبانه و برای بقای انسانیت در جهان، نماینده اهریمن جهان یعنی ضحاک را درون غاری از غارهایش در بند نگه داشته، تحملش کرده و می‌کند. به باور پیشینیان این سرزمین، بخارات نشئت‌گرفته از مواد گوگردی دماوند، همان نفس‌ها و آه‌های ضحاک است که به هوا برمی‌خیزد و مواد گوگردی این قله زیبا، سمومات و زهرهایی است که از هفتاد سوراخ و چشمه اطراف آن از سوی ضحاک بر این گنبد گیتی و دیو سپیدپای دربند، روان و متصاعد می‌شود.

سیمرغ هم زال موی‌سپید خردسال را در همین البرز نشو و نما داد و آرش کمانگیر هم از بالای همین دماوند، در سیزدهمین روز از تیرماه، تیری در کمان گذاشت، هستی خویش را بر آن نهاد و با حماسه‌آفرینی‌اش در این روز که جشن تیرگان یادگاری از آن روز است، نام ایران و ایرانی را در تاریخ جاودانه کرد. پس هرگاه پای در راه توچال و کلک‌چال و پلنگ‌چال و دماوند و... می‌گذارم، سر به آسمان دارم که شاید پرواز سیمرغ را، زال بر پشت، به چشم خیال بازبینم و چشم در این طبیعت زیبای مشرف بر شهر آرزوهای تهران، روزی فرشته عدالت ساکن البرزکوه را به چشم ببینم و سیر با او درددل‌ها کنم! آری هرگاه تو هم قدم در راه البرز گذاشتی، به یاد داشته باش که فرشته عدالت در همین نزدیکی جایگاه دارد و روزگاری رستم دستان، به دستور زال پدر، قدم در این راه گذاشت تا کیقباد را از این بلندای افراشته پایین آورد و برای بسط انسانیت در جهان، خلعت پادشاهی تنش کند.

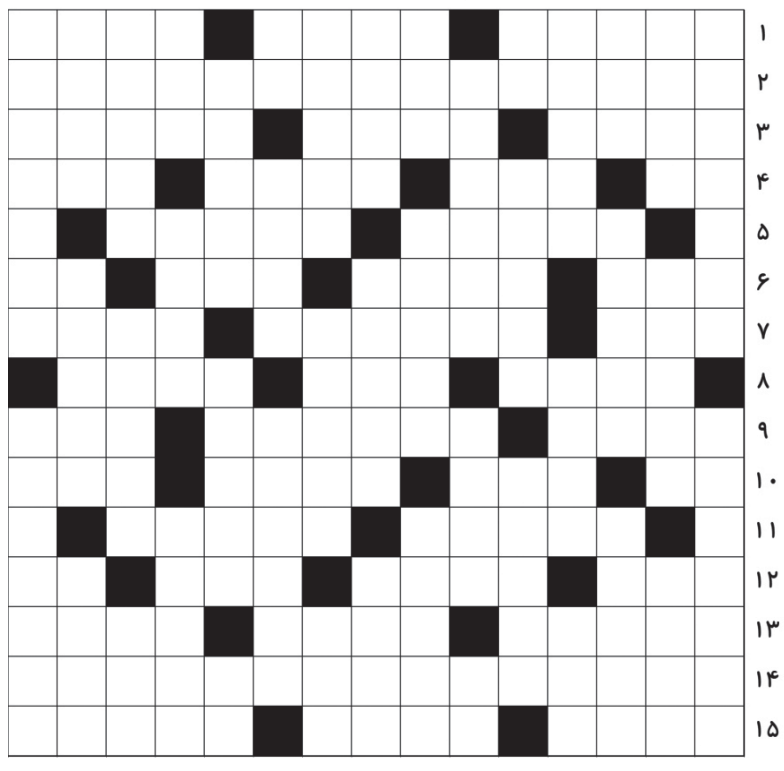
جدول ۲۸۹۲ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- نرم‌افزاری برای طراحی و نقشه‌کشی- خربزه نارس- حاجت ۲- رمانی خواندنی از فئودور داستایوفسکی، نویسنده روسی ۳- راه یافتن به داخل چیزی- علامت زیرحرف- معمولا برای تشویق داده می‌شود ۴- خاندان- سم حشره‌کش- نوعی کف‌پوش پرزدار- خطاب محترمانه مردانه ۵- راه باریک و سرپوشیده- زمان‌سنج ۶- منجمد- از واجبات نماز- ابزار میخ کوبی- کمبود آن موجب بیماری گوآتر می‌شود ۷- از حبوبات- ناکارآمد- سوره چهل‌وچهارم قرآن ۸- میمنت- علمای روحانی روی دوش می‌اندازند- فیلمی ساخته مجید مجیدی ۹- لازم- یازدهمین ماه قمری- فام ۱۰- منقار کوتاه- مقدار اندک- نوعی اسباب‌بازی- گردش کودکانه ۱۱- ترسانیدن- از چهره‌های سرشناس سینمای کمدی جهان ۱۲- هستی و وجود- از آلات موسیقی- نیتروژن- نفس خسته ۱۳- جایی میان دوزخ و بهشت- زیارت‌کنندگان- گوشت به سیخ کشیده شده ۱۴- یادگار مکتوب که از امام علی‌النقی‌الهادی (ع) به ما رسیده است ۱۵- زاپاس - بانوی قرآنی- رمانی نوشته رضا امیرخانی.

عمودی:

۱- پیامبری ملقب به خلیل‌الله- آکروباسی ۲- نامه‌نگاری- ریزه کاه- همراه وعده ۳- یک حرف و سه حرف- رادیکال- فهم و شعور ۴- دهبان- حلقه فلزی یا پلاستیکی جهت توزیع بار پیچ‌ومهره- پاسخ مثبت ۵- درون صدف- برزگر- شناخت ۶- هنرپیشه زن- رفتن- جام‌جهان‌نما ۷- خسیس- حقیقی و راستین- گذرگاه سرپوشیده برای عرضه کالا به خریداران ۸- گرامی- باقی مانده- محلی ۹- جهان معنی- بیماری عفونی حاد جوندگان- عمومی‌تر ۱۰- سرود دسته‌جمعی- خوراک زائو- سطح جانبی هر چیز ۱۱- شاخه‌ای از فیزیک که به شناخت نور می‌پردازد- ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی در روستاها- کار ناتمام! ۱۲- درجه حرارت- دارای تشدید- خودخواه ۱۳- جاسوس و خبرچین- جویدن و بلعیدن- ترس ۱۴- ترشحات زلال دستگاه گوارش در دهان- یاقوت- بیماری ویروسی جانوران گوشتخوار ۱۵- پاشیدن، پخش‌کردن - قیمتی.



حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۸۸۷

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

جدول ۲۸۹۱

سودوکو سخت ۱۸۸۸

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

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 ۱۸۸۸

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

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.