نگاه

از مدارس پولی تا مسابقات ورزشی پولی

مرتضی ملیجی*

● بحث مسابقات ورزشی آموزشگاهی همیشه جزء موضوعات بحث‌برانگیز ورزش مدارس بوده و هست. بعضی‌ها معتقدند اصل، درس تربیت‌بدنی است و باید تمام توجه و تمرکز روی درس تربیت‌بدنی باشد، چراکه همه دانش‌آموزان در آن درگیر هستند و مسابقات ورزشی یک فوق‌برنامه است که تعداد اندکی از دانش‌آموزان در آن شرکت می‌کنند. درمقابل، عده‌ای معتقدند مسابقات ورزشی جزء جدانشدنی ورزش مدارس و به‌نوعی ویترین آن است، که باعث ایجاد شوروهیجان و شناسایی استعدادها و ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان می‌شود. در این یادداشت نمی‌خواهم راجع به درستی و نادرستی آن بحث کنم، اما تا آنجایی که یادم می‌آید، سال‌ها قبل در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ مسابقات آموزشگاهی شوروهیجان خاصی داشت. در آن سال‌ها مسابقات ورزشی آموزشگاهی، هم از نظر کیفیت و هم از نظر تعداد تیم‌ها و ورزشکاران از سطح بالایی برخوردار بود. بازیکنان بزرگ و صاحب‌نامی در آن شرکت می‌کردند، به‌طوری‌که در هر رشته ورزشی بالای ۲۰ تیم حضور می‌یافتند، اما رفته‌رفته مسابقات آموزشگاهی اهمیت و اعتبار خودش را از دست داده و هرساله، هم از تعداد تیم‌های ورزشی شرکت‌کننده و هم کیفیت آن کاسته شده است، به حدی که در سال‌های اخیر مسابقات بعضی از رشته‌های ورزشی آموزشگاهی به دلیل تعداد کم تیم‌های شرکت‌کننده برگزار نمی‌شود. حال با توجه به شرایط فوق و تأکید سند چشم‌انداز و سند تحول بنیادین بر ارتقای روحیه نشاط و شادابی، بسترسازی مناسب برای کشف و رشد و شکوفایی استعدادهای ورزشی دانش‌آموزان و ترویج فرهنگ رقابت سالم، آیا شایسته است که به‌جای تسهیل، تشویق و ترغیب مدارس برای اعزام تیم‌های ورزشی به مسابقات منطقه اقدام به دریافت وجه از هر دانش‌آموز شود؟ با عنایت به اینکه این تیم‌های ورزشی در قالب تیم ورزشی مدرسه در مسابقات شرکت می‌کنند و مدیر مدرسه موظف است این هزینه و سایر هزینه‌های رفت‌وآمد و تغذیه آنها را متقبل شود. مدیران نیز به دلیل نداشتن بودجه یا زیر بار این امر نمی‌روند و از خیر اعزام تیم می‌گذرند یا اینکه این هزینه‌ها نیز همانند هزینه‌های دیگر بر دوش خانواده‌ها گذاشته خواهد شد. لازم به ذکر است که اکثر این مسابقات در فضا و سالن‌های ورزشی متعلق به ادارات آموزش‌وپرورش انجام می‌شود و از این بابت هزینه‌ای دربر نخواهد داشت. ضمن اینکه واحد تربیت‌بدنی اکثر مناطق آموزش‌وپرورش کشور دارای فضاهای ورزشی هستند که از قِبل برگزاری کلاس‌های آموزشی و اجاره این سالن‌ها درآمدهایی دارند که در بعضی از مناطق این درآمد نیز قابل‌توجه است. با عنایت به اینکه از این درآمد اختصاصی برای توسعه و بهبود کیفیت درس تربیت‌بدنی که مأموریت اصلی آموزش‌وپرورش و دربرگیرنده همه دانش‌آموزان است، هیچ هزینه‌ای از سوی ادارات تربیت‌بدنی صرف نمی‌شود، ضمن اینکه چندسالی است اعزام اکثر تیم‌های ورزشی پرهزینه و پرتعداد به مسابقات استانی و کشوری به صورت مدرسه قهرمان انجام می‌شود و هزینه اعزام این تیم‌ها نیز بر گردن مدرسه و خانواده‌ها افتاده است. حال اگر هدف برگزاری این مسابقات، کشف استعدادهای ورزشی است، تکلیف آن دانش‌آموزان مستعدی که به دلیل عدم اعزام تیم از سوی مدیر یا عدم توانایی در پرداخت هزینه مسابقات، فرصت شرکت در این مسابقات را از دست می‌دهند چه می‌شود؟

*دبیر ورزش و دکترای تربیت‌بدنی

روایتی از روستاهای محروم زلزله‌زده کرمانشاه

آواربرداری از عروسک شیرین

شارمین میمندی‌نژاد*: نه ترک بر دیوار یک خانه، و نه فروریختن سقف یک کارگاه، بلکه در برابر دیدگانم، کوهی را می‌دیدم که در کمرکشش شکاف عمیقی برداشته بود. کل دامنه یک کوه، به عظمت افق یک نگاه، فروریخته. شاهد عینی که این فروریختن را دیده بود، در کنارم ایستاده و با وحشت تمام توضیح می‌داد که چگونه در مقابل نگاهش، آن زمان که آسمان، روشنی غریبی یافته و در آن زلزله مهیب، ارتفاع کوه، نصف شده.

بین راه «ازگله» و «سرپل‌ذهاب» هستیم. ساعتی پیش، به همراه همسرم که در هر دو زلزله بم و ورزقان در کنار هم بودیم، از پیچاپیچ جاده ثلاث عبور کرده‌ایم. زاگرس نه‌چندان پردرختی که در این پاییز، تک‌وتوک درختانش به رنگ نارنجی روی خاک سرخ کوه نشسته و چون جنون وهم فرهاد بر دور جاده رفتنمان می‌پیچد و ما را در سرگیجه تلخ تاریخی تیشه‌کوبی ساده‌مردی عاشق، بر فرق سرش فرومی‌برد. در همین جاده از سمت «روانسر» به این سو، اتومبیل‌ها قطاروار پشت هم می‌آمدند و می‌توانستی تصویر رفت‌وبرگشتشان را بر چنبره مار جاده روی کوه‌ها ببینی؛ اما ناگهان بعد از گذر از دره‌هایی عمیق و خوفناک، جاده به باریکی عبور یک ماشین می‌شود و دیگر هیچ اثری از زنجیره به‌هم‌پیوسته خودروها نمی‌بینی! دانه تسبیح بریده‌ای می‌شوی که پشت و پناه گم کرده در میان دهلیز سنگی خواب کوه فرومی‌شود. ترس تمام وجودت را از این خلوت‌شدن آنی، می‌گیرد. اینجا مردمانش کولبرند و فقیر. رنگ سرخ خونین کوه، جایش را به آبی خواب‌آلوده و خواب‌زده داده بود و ما در سکوت و جذبه مطلق راه، به بیراهه‌ای صعب‌العبور زدیم و پس از آن، مجبور می‌شوی گوشه‌ای اتومبیل را بگذاری و بگذری و به اطمینان قدم‌هایت، از آن مسیری که قدمی به‌ندرت از آن می‌گذشت، عبور کنی؛ انگار که از مرزبودن، عبور می‌کنی! به دشتی می‌رسی و پس از آن، به سه روستای چسبیده‌به‌هم. اینجا روستای «شیخ‌صله» است. روستایی که کشاورزی و دامداری‌اش رونقی ندارد و کار مردانش، قاچاق سیمان و سوخت با قاطر و الاغ به عراق است. باید قبل از آنکه این راه‌های صعب‌العبور، با برف، باران و بوران مسدود شود، تیمی از جمعیت امام‌علی(ع) را برای کمک‌رسانی به این منطقه اعزام کنیم. در این فکر هستیم که مردمان روستا به استقبالمان می‌آیند. به‌وضوح می‌توان مرموزی مرگ را حس کرد. در هر خانه ریخته، کسی به مرگ و مردن کسر شده است، کسی به زخم و درد به اضافه بر دست خانواده‌اش افتاده و ترس و وحشت در همه خانه‌ها ضرب شده، اما با این همه، همدردی و همراهی و همدلی، در روستا تقسیم شده و هرکس سعی دارد هوای هم‌قومی خودش را داشته باشد و این همه به‌خاطر آن است که این مردم سال‌های طولانی تنها بوده‌اند و در این تنهایی، تنها خودشان را داشته‌اند و به خودشان دلگرم بودند. غم امروزشان زلزله، غم دیروزشان فقر و فراموشی و ثروت و دارایی همیشگی‌شان، تنها همین تنهایی غم‌بار تاریخی. در سرزمین من، شهید گمنام هست، مفقودالاثر نیز وجود دارد، اما هیچ‌کس شاید روستاهای گمنام و مفقودالاثر را درست فهم نکرده باشد. بعد از گذر دو، سه روز از زلزله، تنها یک هلیکوپتر نظامی، از فراز آسمان، چند چادر که کفاف روستا را نیز نمی‌داد، پایین انداخته و رفته بود. در گوشه و کنار روستا، ادوات اوراق جنگ هشت‌ساله، توپ و تانک نیز به چشم می‌خورد. مردمانی در این روستا بودند که به تیر و ترکش جانبازی نشسته بودند. آنها فقط از این سو سیمان و سوخت می‌بردند به آن‌سو و از آن‌سو، تلویزیون و ماهواره می‌آوردند به این‌سو. اگر صلح بود، کارشان این بود و اگر جنگ، کارشان همین هم نبود! چیزی بالای سر این روستا، نظرت را به خود جلب می‌کند. عقاب‌ها بر پهنه آسمان می‌خرامیدند. نگاهت که به آسمان دوخته شود، به تصورت خواهد آمد که شاید عقاب‌ها برای لاشخوری آمده‌اند و مردمان گفتند غذای این عقاب‌ها، قاطر و الاغ باربر قاچاقی است. الاغ و قاطر مرده را عقاب می‌خورد و قاچاقچی به لحظه‌ای، مجبور بود در راه صعب‌العبور یا بار بگذارد یا بار بردارد و گم شود و در این تمثیل پیچیده و رمزآمیز، چه بسیار خانواده‌ها که عزیزانشان را به این نحو از دست داده بودند. از آن فضای درسکوت‌مرده، به جاده شلوغ و پرازدحام سرپل‌ذهاب نزدیک می‌شویم. گام به گام و قدم به قدم، چهره به چهره راننده‌ها و خودروهای کناردست، در این جاده پیش می‌رویم. ذهن‌های مسافران، در پشت سنگینی این ترافیک، در اتومبیل‌ها می‌گردد و به اشتراک گذاشته می‌شود و به اصطلاح امروزی‌ها share و like می‌خورد. همه بلندبلند انگار فکر می‌کنند و فکرها یک چیز است. جو زودگذر و احساساتی ملاقات با زلزله و زلزله‌زدگان، کمک و امدادرسانی، سردرگمی و سرسام و سرگیجه و خستگی، در این جاده طولانی و پرپیچ‌وخم که در دو سویش، روستاها و شهر به ویرانی نشسته است و از همه مهم‌تر یک فکر مشترک که اجازه این رهایی و آزادی برای حضور در منطقه زلزله‌زده، به این شکل بی‌دلیل، تا کی ادامه پیدا خواهد کرد؟ خصوصا آنکه وقتی به دوروبرت نگاه می‌کنی، متوجه می‌شوی که خودروهای بسیاری هستند که نه امدادرسان‌اند نه امدادپذیر. تنها به‌عنوان ناظر و تماشاگری کنجکاو و گاه حتی سمج به این سو شده‌اند و به شکلی مشمئزکننده می‌ایستند و آوارها را پشت سر خود مثل هنرپیشه‌ای می‌گذارند و سلفی می‌گیرند! اگر زمین بار دیگر بلرزد، چند خودرو امکان این را دارد که به زیر خاور یا کامیونی برود؟ این آزادی مشکوک و دست‌ودل‌بازانه برای چیست؟ درمانده به پایگاه جمعیت خودمان می‌رسم که در سرما و خطر فروریختن ساختمان، صد جوان، بی‌شب و روز در کنار هم جمع شده‌اند. ساختمان سوله‌ای است که به‌عنوان کشتارگاه استفاده می‌شود و در آن، دو ردیف چنگک تیز برای آویزان‌کردن و سلاخی بر جویی از خون قرار گرفته است. در این کشتارگاه، این صد جوان عضو جمعیت امام علی(ع)، بی‌هیچ چشمداشتی، بار تریلی‌های کمک‌های اهدایی را که از تهران و شهرستان می‌آید، برای کمک‌رسانی به روستاهای دور و نزدیک می‌برند؛ جوانانی گمنام و بی‌اسم و رسم که همیشه در کنار حاشیه و حاشیه‌نشینان به مظلومیت ایستاده‌اند. دلم می‌گیرد از این همه نادیده‌گرفته‌شدن. اما با حضور فرزندان تحت حمایت جمعیت که برای امدادرسانی آمده‌اند و لیوان چای مهری که خانم جهان‌آرا با همان روحیه جهان‌آرایی به من می‌دهد، کمی آرام می‌شوم و مهیا برای رفتن به روستایی بسیار غریب به نام «جوان‌میر». اگر بخواهی از سرپل ذهاب به این روستا بروی، چندساعت دیگری باید در راه باشی. وقتی از مردم منطقه می‌پرسی روستای جوان‌میر کجاست، به تو چیزی نمی‌گویند. اگر بگویی پشت همین کوه است، می‌گویند پشت این کوه هیچ‌کس نیست. وقتی که اصرارشان کنی که روی نقشه این نقطه نام‌گذاری شده است، متوجه می‌شوی که در جغرافیای ذهن این سرزمین، این روستاها و روستاییانش جایی ندارند. وقتی به روستای «جوان‌میر» نزدیک می‌شوی، سقف خانه‌های روستایی را به زمین، چسبیده می‌بینی. مردمان روستا با مهری تمام به پیشوازت می‌آیند. آنها چیزی در درونشان دارند که با همه روستاهای دیگر فرقی اساسی دارد و آن اینکه با هیچ‌کس جنگ ندارند؛ آنها با همه آشنا هستند و همه با آنها غریبی می‌کنند.

وقتی به دوروبرت نگاه می‌کنی، متوجه می‌شوی که خودروهای بسیاری هستند که نه امدادرسان‌اند نه امدادپذیر. تنها به‌عنوان ناظر و تماشاگری کنجکاو و گاه حتی سمج به این سو شده‌اند و به شکلی مشمئزکننده می‌ایستند و آوارها را پشت سر خود مثل هنرپیشه‌ای می‌گذارند و سلفی می‌گیرند

به محض ورود به روستا ذهنت از دیدن دخترکی زیبا و هشت‌ساله، شیرین می‌شود. بدون اینکه نامش را بپرسی، همان شیرین در ذهنت بماند بهتر است. به‌سرعت تیم امداد و شناسایی جمعیت در روستا پخش می‌شود. مادرانی که نوزادان نورس دارند، شیرشان از ترس خشک شده است. فرزندان نوپا دیگر از وحشت، پا بر زمین نمی‌گذارند و از آغوش مادرانشان پایین نمی‌آیند. وقت آن است که مردمان این روستا را با زمین آشتی دهی. آنان که زنده هستند، می‌گویند به هیچ عنوان دیگر زیر سقفی پناه نخواهند گرفت و از غرش بسیار و رعدآسای زمین زیرپایشان می‌گویند. چیزی که تو تجربه نکردی تا راه عبور و گذشتن از آن حال و احوال را به مردمان آموزش بدهی و تو می‌توانی استیصال روان‌شناسان جمع را ببینی که پیش پای مادر و فرزند، به بالا و پایین پریدن روی زمین، مشغول‌اند تا بالأخره موفق می‌شوند به ولع و میل و فریب‌بازی، قدم کودکی را بر زمین ناامن بیاورند. آن دخترک زیباروی هشت‌ساله که ذهنت را شیرین می‌کند، من را به یاد دختری می‌اندازد که موقع آمدن، در تهران، پشت چراغ قرمز در حال گل‌فروشی دیدم؛ دختری تلخ و دلمرده با دستانی سوخته که مشخص بود سال‌ها در زیر آوار بی‌تفاوتی ما و جبر دردناک زندگی‌ای که بزرگ‌ترها به او تحمیل کرده بودند، درمانده و مانده بود. بعد از ۲۰ سال فعالیت در حاشیه‌های شهر به یک نگاه بر رخ پردرد کودکی گل‌فروش می‌توانم جنس آوار بر وجود او را دریابم. همه برای آواری که در یک لحظه فرو ریخته، اینجا هستند؛ اما برای آواری که به عمری بر سر کودکی در راه گذرشان ریخته، هیچ‌وقت نیستند. دست سوخته و گونه شکسته آن دختر گل‌فروش وجودم را می‌گیرد و من را در این‌سو پیش پای شیرین کوچک این روستا می‌شکند و می‌نشاند. اقوام آن دخترک شیرین، می‌گویند پدر و مادرش برای کاری به روستایی دیگر رفته‌اند. از اشاراتشان می‌فهمی که مادر و پدر در زیر آوار مرده‌اند اما به مصلحت برای آنکه شیرین نیاشوبد، به او گفته‌اند مادر و پدر به روستایی دیگر رفته‌اند و چقدر این اقوام، دروغ خیرخواهانه‌شان را در این روستایی که زمین و زمانش چنین به هم دوخته شده، خوب به او باورانده‌اند.

برعکس آن دختر دلمرده که در شهر تهران در پشت چراغ قرمز دیده‌ام، بر دوش معصومیت کودکی شیرین، هیچ آوار و باری نیست. او به‌راحتی حرف دیگران را باور کرده و سرخوش و دلخوش است. حتی اگر همه خانه‌ها را خراب می‌بیند. حتی اگر مردی بر زمین نشسته و برای خانه فروریخته و زن و فرزندان مرده‌اش زار و ضجه می‌زند، آنی شیرین کوچک وقتی که می‌بیند با زمین آشنا و آشتی کردی، دستت را می‌کشد و آنی آن مرد. از شیرین می‌خواهی که لحظه‌ای صبر کند تا تو همراه آن مرد شوی. با آن مرد می‌روی. کوه را نشان می‌دهد و می‌گوید خانه من اینجاست! خانه‌اش با سنگ کوه یکی شده! از عشق همسرش می‌گوید. از فرزندان مرده زیر آوارمانده‌اش و از کار سخت شبانه‌روزی برای آبادکردن زندگی‌اش و بعد از چندین سال دلخوشی به خانه و خانواده، دیگر هیچ‌کدامشان برایش نمانده‌اند. مرد می‌گرید که باز شیرین دستت را می‌کشد و تو را به‌سوی خانه‌اش می‌برد و بر آوار می‌نشاند و می‌گوید عروسکم زیر آوار مانده است! کمک کن عروسکم را از زیر آوار بیرون بیاورم و این را مترجم همراه، از آن لهجه شیرین، به تو می‌گوید. سخنِ به مصلحت رفتن پدر و مادر از آن روستا، برای شیرینی که در ساعت زلزله پیش اقوام دیگرش بوده، باورشده، اما هیچ‌کس قصه‌ای درباره عروسک شیرین نساخته و نگفته است. واقعیت این است که عروسک در زیر آواری است که لاشه‌هایی آرام‌آرام در زیر آن می‌پوسند. حال دست مستأصل توست که باید فرهادوار آوار بردارد، در خاک و سنگ، چنگ شود، در زیر نگاه معصوم شیرین از عروسک شیرینی که به هیچ مصلحتی پذیرفته نیست، زیر آوار باشد و بماند.

*مؤسس جمعیت امام علی(ع)

عکس: فارس

از خاطرات یک روان‌شناس

نه با اون می‌تونم، نه بدون اون

سمیه زمانیان . روان‌تحلیلگر

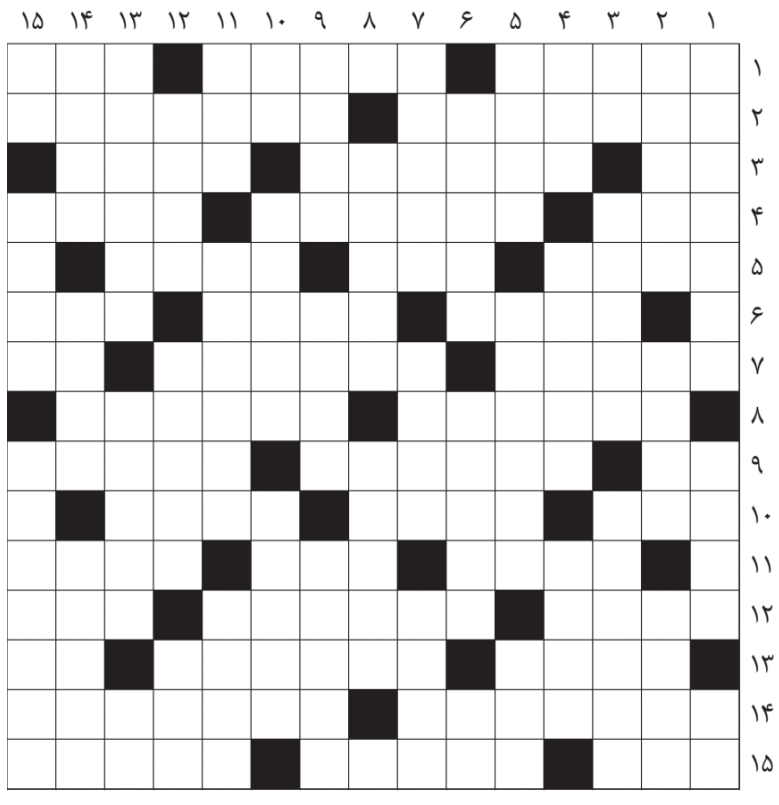
● رنگش پریده بود. وقتی نشست، بهم زل زد. معمولا به صورتم نگاه نمی‌کنه. چشم‌هاش رو کمی تنگ کرد و نگاهش رو ازم گرفت. سرش رو انداخت پایین و آروم و بریده گفت: دیگه صبا رو نمی‌خوام. اون تنها کسیه که خوشحالم می‌کنه، به‌خاطرش کارهایی انجام دادم که قبل از اون نمی‌تونستم، حتی رفتم سربازی... . سرش رو بالا گرفت. بغضش رو خورد، چشم‌هاش رو بست و آروم زمزمه کرد: دیروز بهش گفتم صبا نمی‌تونم ادامه بدم. تو خیلی خوبی، خیلی مهربونی، مشکل از منه. تاب درگیرشدن با یک ازدست‌دادن دیگه رو ندارم. تاب انتظارکشیدن‌های تو، تلفن‌های بی‌پاسخت، مهربونی‌هات، بی‌حوصلگی‌های خودم.... بغضش رو می‌خورد و لب‌هاش رو به‌هم فشار می‌داد. با کلافگی ادامه داد: بهش گفتم دنیای من با فکر بودن و نبودن آدما بالا و پایین میشه. ذهنم همیشه پر از ترس بوده. اگه یک روز مامان نباشه، اگه بمیره، اگه بابا نباشه، اگه مریض بشه، اگه ناراحت بشن ازم، اگه یه روز نباشن... اگه یه روز نباشن دنیا چه شکلی میشه؟ سال‌هاست ذهنم درگیره. هر روز و هر لحظه از هجوم این افکار خلاصی ندارم. مثل خوره می‌مونه. انگار یه چیزی توی سرم می‌چرخه و می‌چرخه. شقیقه‌هام گزگز می‌کنن، سرم سنگین میشه و نمی‌تونم نفس بکشم. دستام، دستام تیر می‌کشن، انگار که جریان برق ازشون می‌گذره و بعد یک‌دفعه دیگه حسی ندارن. خالی‌ام از همه‌چیز و نیستم. دلم می‌خواد افکارم رو بالا بیارم. دلم می‌خواد بمیرم و راحت بشم از این‌همه عذاب؛ عذاب از وحشتِ نبودنِ دیگران... . تو چشم‌هام نگاه کرد و گفت: اینها رو باید بهش می‌گفتم، باید می‌فهمید چه عذابی می‌کشم. بهش گفتم صبا دیگه نمی‌تونم، نمی‌تونم یک بار دیگه رو به این درد اضافه کنم. من از حضور تو مضطربم. از اهمیت حضور تو توی ذهنم می‌ترسم. صبا تو خوبی، من بدم، من آزارت میدم. به اینجا که رسید، اشک‌هاش سرازیر شد. خودش رو روی صندلی هُل داد جلو و سرش رو انداخت عقب. به سقف خیره شده بود و پلک می‌زد. آهسته شروع به حرف‌زدن کرد: بهم گفت نوید من رو دیگه دوست نداری؟ بهم بگو، پای کس دیگه‌ای وسطه؟ تو خوبی و من بدم قانعم نمی‌کنه. تو دلت برای من می‌سوزه. نمی‌تونی راحت بگی نمی‌خوامت. بگو بگو خودت رو خلاص کن! سرش رو از روی صندلی بلند کرد. کلافه بود. اشک‌هاش روی صورتش می‌ریخت. پیشونیش رو با کف دستش فشار داد. با صدای نسبتا بلندی گفت: می‌خواستم بگم نه، نه، من دوستت دارم، ولی نمی‌تونستم... صدام انگار درنمی‌اومد. گوشی رو قطع کرد. یه نفس راحت کشیدم. افتادم روی تختم. دیگه خلاص شدم، اما فقط یک ثانیه طول کشید. زل زدم به سقف، دوباره پُر شدم از هجوم افکار، سرم سنگین شد. رنجوندمش، اذیتش کردم، حالا چی میشه؟ غصه نخوره. اگه مریض بشه... تنهاش گذاشتم، تنها موندم... نفسم تنگ شد. چشم‌هام سیاهی می‌رفت. تلفنم زنگ می‌خورد. صدای زنگش توی گوشم می‌پیچید. عکس صبا روی صفحه‌ام بود. دستام قدرت برداشتن گوشی رو نداشتن. دکمه سبز رو زدم، صداش می‌اومد، صدای مهربون همیشگیش؛ نوید فکر کردی به همین راحتی ازت می‌گذرم... . روی صندلی صاف نشست. دستاش رو گذاشت روی زانوهاش. به گلدون گوشه اتاق خیره شد و بریده‌بریده گفت: من می‌خوامش، نه با اون می‌تونم، نه بدون اون. با تردید بهم نگاه کرد و ادامه داد؛ کاش بدونه همه‌چی به‌خاطر خودشه.

جدول ۲۹۷۹ ■ طراح: بیژن گورانی

۱- معادل فارسی درآور- همه وجود آدمی- واحد شمارش انسان ۲ - هزارتو- تاجر ۳- ویتامین محلول در چربی- در نقاشی و تذهیب به‌عنوان رنگ آبی به کار می‌رود- دریاچه‌ای در سوئیس ۴- اهلی- جنگ ایرانیان و مسلمانان در زمان یزدگردسوم- جمع شیء ۵- خرامنده- از ورزش‌های توصیه شده اسلام- خوراکی با تخم‌مرغ و گوجه‌فرنگی ۶- زیرک و باهوش - از انواع فعل ماضی- پرستار ۷- سالنامه - فیلمی ساخته آرش معیریان (در حال اکران)- مخفف اگر ۸- بخشی از صورت- دارای ارزش ۹- ضمیر حداقل دونفره- انعکاس- بی‌همتا ۱۰- رفتن- احسان- تابناک ۱۱- انتظار روی‌دادن امری خوشایند- گل ته حوض- سازمان فضانوردی آمریکا ۱۲- ظهور کمالات معنوی در دل سالک- شهری در استان همدان- نام ماندگار موسیقی آلمان ۱۳- شرح‌دهنده- در زمان حاضر- نوعی حلوا ۱۴- واحد اندازه‌گیری حجم- رهبر گروه ۱۵- شیوه و روش- کشور- پیرو دین موسی(ع).

عمودی:

۱- از مناطق توریستی مازندران- سرافراز- تکرار یک حرف ۲- سزاوار و درخور- پسر کاوه آهنگر- پراکندگی ۳- شبکه گسترده جهانی- زیردست- فاقد تجربه لازم ۴- سال آذری- پیدا نمی‌شود- هرکه شد... دل در حرم یار بماند ۵- زین و برگ اسب- عمومی- دستور قاضی ۶- پادشاه دادگر حبشه در زمان رسول اکرم(ص)- حرکت باد- برادر پدر ۷- ستایش‌کردن- بخش میانی شلوار - معروف‌ترین تلسکوپ فضایی ۸- هادی الکتریسیته- استانی در غرب کشور ۹- جاویدان، همیشگی- از ملزومات ماهیگیری- بلندترین قله دنیا ۱۰- ستون بدن- از ادوات ورزش بدنسازی- از گام‌های موسیقی ۱۱- زمان گذشته بسیار دور- نوعی پروتئین در رشته‌های عضلانی- سرقت ۱۲- فالگیر- رنگارنگ- جملگی ۱۳- نوشتن- شهری در استان فارس- ورزش پایه ۱۴- زوال‌پذیر- رهن‌دهنده- پیش‌غذا ۱۵- رنج بی‌پایان!- از باشگاه‌های معتبر فوتبال فرانسه- تنفس در هوای آزاد.



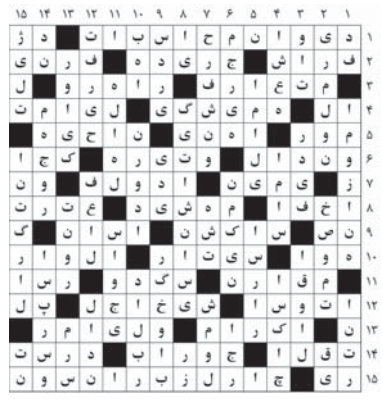
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۹۷۴

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

جدول ۲۹۷۸



سودوکو ۱۹۷۵

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

سودوکو ۱۹۷۵

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

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.

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.