یادداشت

کارما؛ اسطوره‌ای دلپذیر، اما سست

ایمان کوچکی
روزنامه‌نگار

ایده کارما مفهومی است که ریشه در فرهنگ‌ها و ادیان شرقی دارد و در آن، بـه نوعی باور به قانون «عمل و عکس‌العمل» یا «هرچه بکاری، همان را درو خواهی کرد» وجـود دارد. این باور که در نهایت هر فرد نتیجه اعمال خود را دریافت خواهد کرد، در دنیای معاصر به‌ویژه در میان جوانان و کاربران شبکه‌های اجتماعی طرفداران زیادی پیدا کرده است. به طور معمول، بسیاری از افراد به‌ویژه در مواقعی که مظلوم واقع می‌شـوند، به کارما پناه می‌برند و به خودشان دلداری می‌دهنـد که در نهایت، جهان در یک چرخـه عدالت‌محور به وظایف خود عمل خواهد کرد.

ایـن باور به‌ویژه در مواقعـی که افراد با ظلم یا بی‌عدالتی روبه‌رو می‌شـوند، بسیار وسوسه‌انگیز اسـت. اینکه هیچ‌گونه توانایی برای مقابله با ظلم و نابرابری ندارند، اما در عوض می‌توانند امیدوار باشند که در نهایت، همان فرد یا گروه که در حق‌شان ظلم کرده است، به نوعی باید نتیجه اعمال نادرست خود را بپردازد. اما واقعیت این است که کارما نه‌تنها از لحاظ فلسفی نادرست است، بلکه در مواجهه با واقعیت‌های تلخ زندگی نیز هیچ‌گونه دلیلی برای پذیرش آن وجود ندارد.

یکی از سـوءتفاهم‌های رایج درباره کارما، به‌ویژه در نسخه رایج آن در فرهنگ عمومی ایران، این اسـت که تصور می‌شود نتایج اعمال انسان در همین زندگی و بـه طور فوری بازتاب پیدا می‌کند؛ درحالی‌که در مفهوم اصیل شـرقی، به‌ویژه در آیین‌هایی مانند هندوئیسـم و بودیسـم، کارما با باور به تناسخ گره خورده است. براسـاس این باور سـنتی، اعمال فرد در این زندگی، سرنوشت او را در زندگی‌های بعدی تعیین می‌کند و الزاما قرار نیسـت پـاداش یا مجازات اعمال در همین عمر ظاهر شود. ایرانیزه‌شدن این ایده و ساده‌سازی آن، بیشتر از آنکه ریشه در آموزه‌های فلسفی داشته باشد، نوعی پاسخ فرهنگی به نیاز انسان به عدالت فوری و ملموس است. در دنیای واقعی، نابرابری‌ها و بی‌عدالتی‌ها همچنان وجود دارند و بسیاری از انسـان‌ها به دلیل شرایط اجتماعی، اقتصادی یا سیاسی و حتی به طور ساده به دلیل تصادف‌ها و حوادث، گرفتار درد و رنج می‌شـوند. هزاران کودک در سراسـر جهان از گرسـنگی می‌میرند یا تحت تأثیر جنگ‌ها و شـرایط سخت زندگی نابود می‌شوند، بدون آنکه کوچک‌ترین گناهی کرده باشند. درعین‌حال بسیاری از ظالمان و افراد بی‌رحم که در طول تاریخ حقوق دیگران را ضایع کرده‌اند، در آرامش زندگی کـرده و می‌میرند. در مواجهه با چنین واقعیت‌هایی، بـاور به کارما به عنوان یک «عدالت کیهانـی» که از طرفی به صورت خودکار به افراد ظلم‌کننده بازمی‌گردد، به‌راحتی از هم می‌پاشد. هیچ‌کس نمی‌تواند به طور معجزه‌آسا انتظار داشته باشد کـه ظلم‌ها در نهایت به خود فرد بازخواهد گشـت؛ چراکه در بسـیاری از موارد، کسانی که دیگران را مورد ظلم قرار داده‌اند، نه‌تنها هیچ‌گونه مجازاتی در این دنیا دریافت نمی‌کنند، بلکه حتی در آرامش زندگی می‌کنند.

با این حال چرا هنوز بسـیاری از افراد به کارما اعتقاد دارند؟ یکی از دلایل این اسـت که این باور به آنها احسـاس آرامش و امنیت می‌دهد. وقتی شخصی قادر به مقابله با ظلم و بی‌عدالتی نیست، به کارما پناه می‌برد تا دلش را آرام و خود را قانع کند که جهان به طور خودکار در نهایت به عدالت خواهد رسـید. درواقع این باور به انسان‌ها این امید را می‌دهد که دیگر نیازی به مواجهه با مشکلات و ظلم‌ها ندارند؛ چراکه در نهایت نتیجه بدی که از آن فرد یا گروه رنج دیده‌اند، به خودشان برخواهد گشـت. این ایده برای افرادی کـه در موقعیت‌های ضعیف و ناتوان قرار دارند، نوعی تسـکین روانی به همراه دارد. به این ترتیب به‌جای اقدام مسـتقیم برای مقابله با مشـکلات و بی‌عدالتی‌ها، آنها به‌سـادگی از باور به کارما استفاده می‌کنند تا خود را از فشـارهای روانی و اجتماعی که از مواجهه با ظلم‌ها ناشـی می‌شـود، رها کنند. اما این راه‌حل کوتاه‌مدت نه‌تنها مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه در طولانی‌مدت به خود فرد نیز آسیب می‌زند. با وجود اینکه ممکن است برخی از افراد به کارما به عنوان یک راه‌حل برای ترویج رفتارهای اخلاقی نگاه کنند، حقیقت این است که اخلاقیات واقعی باید براساس اصول منطقی، مسئولیت‌پذیری و تفکر انتقادی بنا شوند. ایجاد یک جامعه اخلاقی با تکیه بر باورهایی مانند کارما نه‌تنها به انسان‌ها انگیزه‌ای برای تغییر واقعی و اقدامات سازنده نمی‌دهد، بلکه می‌تواند منجر به تضعیف ارزش‌های اخلاقی شـود. وقتی افراد باور دارند که زندگی خود را صرفا براسـاس اثرات یک «عدالت کیهانی» هدایت می‌کنند، در نهایت این باور می‌تواند منجر به این شود که آنها هیچ‌گونه مسئولیتی برای تغییر اوضاع و بهبود شرایط بر دوش نداشته باشند.

کارما فقط یک توهم است که به بسیاری از افراد اجازه می‌دهد از مسئولیت‌های اجتماعی و فردی شـانه خالی کنند. اینکه زندگی هیـچ‌گاه به طور کامل عادلانه نبوده و در بسیاری از موارد، هیچ بازتابی از اعمال افراد در زندگی‌شان وجود ندارد، نمی‌تواند بهانه‌ای برای تلاش‌نکردن برای اصلاح شرایط باشد.

روایت «شرق» از بحران انسانی در غزه؛ شرایطی که زنان و کودکان را در وضعیتی هولناک فرو برده است

پشت ویرانی‌ها

مریم لطفی

در نـوار غزه، جایی کـه بمباران و محاصـره چهره‌ای آشـکار از روی هولناک زندگی‌اند، آنچه کمتر دیده می‌شـود، عمق بحرانی است که هر روز بر جان زنان و مردان و کودکان این سـرزمین فرود می‌آید؛ بحرانی خاموش، اما مرگ‌بار. در حالی که جهان چشـم به آمار تلفات جنگی دوخته شـده اسـت، نهادهای بین‌المللی از فاجعـه‌ای انسـانی هشـدار می‌دهند که در پشـت درهای بسـته پناهگاه‌ها و بیمارستان‌های ویران، جان میلیون‌ها انسان بی‌دفاع را تهدید می‌کند؛ جایی که زنان و کـودکان بیش از مردان با تهدیدی خاموش اما عمیق‌تر، یعنی خشـونت مبتنی بر جنسـیت، دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در شرایطی که دسترسی به خدمات حیاتی به‌شدت محدود شـده و فشارهای زندگی در پناهگاه‌های موقت بیشـتر شده است، آسیب‌پذیرترین گروه‌ها در برابر انواع خشونت و تبعات روانی آن بیش از پیش آسیب‌پذیر شده‌اند. این گزارش روایتی اسـت از فاجعه‌ای در سایه، اما با زخم‌هایی عمیق‌تر از هر گلوله که صدای بسیاری از بازماندگانش هنوز به گوش جهان نرسـیده اسـت. در دو ماه گذشته، وضعیت زنان و کودکان در نوار غزه به شکل فزاینده‌ای بحرانی شده است. براساس گزارش‌های نهادهای بین‌المللی معتبر از جمله یونیسف، دفتر هماهنگی امور بشردوستانه سازمان ملل (OCHA)، سازمان جهانی بهداشت (WHO) و آژانس‌های تخصصی دیگر، بحران انسـانی در این منطقه به سطحی بی‌سابقه رسیده و جان هزاران نفر، به‌ویژه کودکان و زنان، در معرض تهدیدی جدی قرار گرفته اسـت. از دوم مارس ۲۰۲۵، ورود هرگونه کمک بشردوسـتانه به غزه به طور کامل متوقف شده است. یونیسـف در گزارشی در تاریخ ۵ آوریل ۲۰۲۵ هشـدار داده که بیش از یک میلیون کودک در غزه به دلیل کمبود مواد غذایی، آب آشامیدنی سالم، دارو و مراقبت‌های بهداشـتی، در خطر مرگ قرار دارند. بر اسـاس این گزارش، تعطیلی ۲۱ مرکز درمانی باعث شـده بیش از ۳۵۰ کودک که تحت درمان سوءتغذیه بودند، بدون مراقبت رها شوند. ادوارد بیگبدر، مدیر منطقه‌ای یونیسف در خاورمیانه و شـمال آفریقا، ضمن اشاره به هزاران پالت کمک پشـت مرزهای غزه، تأکید کرده است: «این فقط یک انتخاب بشردوستانه نیست، بلکه تعهدی قانونی بر اساس حقوق بین‌الملل است».

بحران آب سالم؛ کاهش دسترسی و افزایش خطر بیماری

در کنـار آمار مرگ‌ومیـر و ویرانی‌های ناشـی از جنگ، بحران‌های پنهان‌تری نیز در جریان‌اند که مستقیما سلامت و بقـای روزمره مـردم، به‌ویژه کودکان را تهدید می‌کنند. بحران تغذیـه در غزه، به‌ویژه در هفته‌های اخیر، به سطحی هشداردهنده رسـیده و بحران آب ابعاد فاجعه‌باری به خود گرفته است. یونیسف اعلام کرده که به‌دلیل تخریب چاه‌ها، آسیب به زیرساخت‌ها و اتمام سوخت، سهمیه آب آشامیدنی خانواده‌ها از ۱۶ لیتر به شـش لیتر کاهش یافته و احتمال دارد این مقدار به کمتر از چهار لیتر برسد. این وضعیت موجب شـده بسـیاری از خانواده‌ها به منابع آب ناسـالم روی بیاورند که خطر شیوع بیماری‌هـای واگیردار به‌ویژه میان کودکان را افزایش داده اسـت. از ۱۸ مـارس ۲۰۲۵، تعطیلی ۲۱ مرکز درمانی (۱۵ درصد از مراکز درمانی سـرپایی غزه) موجب شـده منابـع تغذیه‌ای حیاتی مانند شـیر خشک آماده مصرف نیز تقریبا تمام شود. در مناطق مرکزی و جنوبی غزه، این منابع فقط برای ۴۰۰ نوزاد طی یک ماه آینده کافی اسـت، در حالی که حدود ۱۰ هزار نوزاد زیر شـش ماه نیازمند آن هستند. تشنگی، گرسنگی و محرومیت از مراقبت‌های ابتدایی، چهره‌ای تلخ و انسانی به جنگی داده که قربانیان اصلی‌اش، بی‌دفاع‌ترین ساکنان این سرزمین‌اند. کودکانی که نه سلاح دارند و نه انتخابی برای زندگی در جایی دیگر.

از سـوی دیگر در پی ادامه درگیری‌ها و آوارگی‌های گسترده، خدمات روانی-اجتماعی و آموزش مراقبت‌های حمایتی برای کودکان نیز کاهش یافته یا متوقف شـده‌اند. حتی کیت‌های تفریحی ویژه کودکان دارای معلولیت نیز به‌دلیل بسته بودن مسیرها، توزیع نشده‌اند.

با وجود محدودیت‌های یادشده، یونیسف برخی اقدامات اضطراری را به اجرا گذاشته است: تأمین ۲۱ دستگاه تنفس مصنوعی برای ۱۵۰ نوزاد، غربالگری بیش از ۳۳ هزار کودک برای سوءتغذیه حاد، رساندن غذای کمکی آماده به بیش از هفت هزارو ۸۰۰ کودک زیر دو سال و بازگرداندن بیش از ۳۰۰ کودک به والدین‌شان پس از جدایی ناشی از آوارگی.

یونیسـف در پایـان گزارش خود خواسـتار توقف فـوری درگیری‌ها، برقراری آتش‌بـس پایدار و فراهم‌شـدن امکان ورود آزادانه کمک‌های بشردوسـتانه و کالاهای اساسی به سراسر نوار غزه شده است.

قفسه‌های خالی و افزایش قیمت‌ها

براساس گزارش گروه نظارت بر بازار و تحلیل امنیت غذایی (FSNWG) در آوریل ۲۰۲۵، هم‌زمان با انسـداد کامل کمک‌ها از دوم مارس و از سـرگیری خصومت‌ها از ۱۸ همان ماه، دسترسی به مواد غذایی به‌شـدت کاهش یافته اسـت. این گروه یک نهاد هماهنگ‌کننده منطقه‌ای است که با هدف پایش، تحلیل و پاسخ به وضعیت امنیت غذایی و تغذیه‌ای در شاخ آفریقا و مناطق هم‌جوار فعالیت می‌کند.

ایـن گزارش گفته افزایش قیمت، توقف ارسـال کمک‌های انسـانی و کاهـش کالاهای تجاری، مصرف اقلام اساسـی مانند گوشت، لبنیات، میوه و سبزیجات را به حداقل رسانده و در بسـیاری از مناطـق، این اقلام عملا از رژیم غذایی حذف شـده‌اند. در مناطق جنوبی، نان به قیمتی بین ۲۵ تا ۳۷ روپیه اندونزی (۶.۷۶ تا ۱۰ دلار آمریکا) فروخته می‌شود، در حالی که پیش از این نان معمولی فقط ۰.۵۴ دلار قیمت داشت.

گزارش FSNWG با اسـتناد به بازرسـی میدانی فروشـگاه‌ها در خان‌یونس و دیرالبلح نشان داده قفسه‌ها تقریبا خالی‌اند و فقط مقدار اندکی مواد خوراکی مانند ماکارونی، چای و شیر خشک یافت می‌شود. در همین حال، بحران نقدینگی و نبود سیستم‌های پرداخت الکترونیکی، خرید بسیاری از اقلام ضروری را برای خانواده‌ها ناممکن کرده است. در ادامه شـرایط بحرانی بهداشتی در مناطق پرجمعیت و اردوگاه‌های موقت، گزارش‌ها از بروز مشـکلات جدیدی حکایت دارند که سـلامت ساکنان به‌ویژه در نواحی جنوبی غزه را با تهدیدی مضاعف روبه‌رو کرده اسـت. شرایط غیربهداشـتی اردوگاه‌های آوارگان، موجب شیوع بیماری‌هایی نظیر کک و کنه شـده است. نبود تجهیزات بهداشتی و داروهای دامپزشکی، این بحران را تشـدید و مقامات محلی را مجبور به اعزام تیم‌های تخصصی بـرای ارزیابی وضعیت در منطقه المواسی خان‌یونس کرده است.

بحران مراقبت‌های بهداشتی برای زنان و نوزادان

پیـش از این، یونیسـف، سـازمان جهانی بهداشـت (WHO)، صندوق جمعیت سـازمان ملل (UNFPA) و آژانـس امداد و کار سـازمان ملل برای آوارگان فلسـطینی (UNRWA) در بیانیه‌ای مشـترک هشـدار داده بودند که زنان بـاردار و نوزادان در این جنگ بیشـترین آسـیب را دیده‌اند. تخریب یا تعطیلی بیمارسـتان‌ها و مراکز بهداشـتی باعث شـده بسیاری از زنان مجبور به زایمان در پناهگاه‌ها یا خیابان‌ها شـوند. این وضعیت منجر به افزایش سـقط جنین، زایمان زودرس و مرگ مادران و نوزادان شده است. در شمال غزه، بیمارستان کمال عـدوان که تنها مرکـز اصلی مراقبت‌هـای مادر و نوزاد بود، به دلیل حملات و کمبود منابع، تعطیل شـده و نوزادان در این منطقه به دلیل نبود برق، تجهیزات پزشکی و انکوباتور جان خود را از دست داده‌اند.

افزایش خشونت مبتنی بر جنسیت

در سـایه جنگ و ویرانی، آنچه کمتر دیده می‌شـود، درد پنهان زنان و دخترانی اسـت که نه‌تنها خانه و خانواده، بلکه امنیت فردی و کرامت انسانی‌شـان را نیز از دسـت داده‌اند. در شـرایطی که گلوله‌ها خاموشـی نمی‌پذیرند و پناهگاه‌ها دیگر مأمن نیسـتند، خشـونت مبتنی بر جنسیت، چون زخمـی خاموش، در تاریکی اردوگاه‌هـا، آوارگی و فقر، دهان باز کرده و زندگـی هزاران زن، دختر و حتی مرد و پسـر را تهدید می‌کند. غزه امروز فقط درگیر جنگی نظامی نیست؛ این سرزمین با بحرانی اجتماعی و انسـانی به همان اندازه ویرانگر مواجه اسـت: افزایش نگران‌کننده خشـونت جنسی و فروپاشی خدمات حمایتی. بر اساس گزارش تازه گروه کاری خشونت مبتنی بر جنسیت (GBV AoR) که شـرایط غزه از دسـامبر ۲۰۲۴ تا مارس ۲۰۲۵ را بررسـی کرده، خطر انواع خشـونت علیه زنان و دختران در نوار غزه به‌شدت افزایش یافته است. ازدحام پناهگاه‌ها، فروپاشی حمایت‌های اجتماعی، ضعف زیرساخت‌های خدماتی و تخریب مراکز حمایتی، موجب شده زنان و دختران، به‌ویژه آنان که بی‌خانمان، دارای معلولیت، بی‌سرپرسـت یا بیوه هستند، در معرض خشونت قرار گیرند. این گزارش همچنین به ابعاد کمتردیده‌شـده این بحران اشـاره دارد؛ از جمله اینکه مردان و پسـران، به‌ویژه در موقعیت‌های بازداشـت یا جنگ، نیز در معرض خشونت جنسی هستند. اما به دلیل انگ اجتماعی، ترس از طردشدن، و نبود خدمات تخصصی برای بازماندگان مرد، اغلب این موارد گزارش نمی‌شوند. در همین بازه، سه مرکز «فضای امن» که به طور اختصاصی برای ارائه حمایت‌های روانی-اجتماعی، مشاوره و پناه موقت برای زنان و دختران فعال بودند، تعطیل شده‌اند. فقط ۱۴ مرکز، آن هم به صورت محدود و از راه دور، همچنان فعالیت دارند. شـرایط به‌گونه‌ای وخیم شده که موارد افکار خودکشی و خودآزاری در میان بازماندگان خشونت، روندی صعودی یافته است. به گفته فعالان محلی، تقاضا برای خدمات حمایت روانی، مشـاوره بحران و پشـتیبانی قانونی به‌شدت افزایش یافته، اما ظرفیت پاسخ‌گویی به این نیازها بسیار محدود شده است.

براسـاس داده‌هـای GBV AoR که یکـی از زیرمجموعه‌های سـاختار سـازمان ملل متحد در هماهنگی امور بشردوسـتانه اسـت، یکی از چالش‌های عمده، فقدان منابـع مالی و تدارکاتی برای بازسـازی مراکز خدماتی و اعزام کادر تخصصی به مناطق آسـیب‌دیده است. این در حالی است که جمعیت زنان و دختران آسیب‌پذیر، در شرایط بحران، بیش از پیش نیازمند محافظت هدفمند هستند.

کارشناسان هشدار می‌دهند که اگر جامعه جهانی برای تقویت زیرساخت‌های مراقبتی و افزایش منابع حمایت روانی‌اجتماعی اقدام فوری نکند، موج جدیدی از خشونت‌های خانگی، استثمار جنسی و آسیب‌های روانی بلندمدت، آینده نسل‌های بعدی در غزه را نیز تحت تأثیر قرار خواهد داد.

در میانه جنگ و ویرانی، زنان و دختران غزه با خشـونت‌های پنهـان و بحرانی اجتماعی روبه‌رو هسـتند که سـایه‌اش زندگی هزاران نفر را تهدید می‌کند. بدون حمایت‌های کافی و منابع لازم، این بحران انسانی عمیق‌تر و طولانی‌تر خواهد شد.

خبر روز

مرگ سالانه ۵۰ هزار نفر بر اثر آلودگی تهران

ایسـنا: رئیـس مرکز ملی هـوا و اقلیم سـازمان حفاظـت محیط اعـلام کرد: «براسـاس نتایـج یـک نظرسـنجی انجام‌شـده در استان تهران، سالانه جان ۵۰ هزار نفر بر اثر آلودگی ناشی از ذرات معلق از دسـت می‌رود. این فاجعه‌ای زیان‌بـار اسـت کـه دسـت‌اندرکاران و فعالان این زمینه بایـد هر روز صبح آن را به خود یادآوری کنند». احمد طاهری بـا اعـلام اینکه رفـع مشـکل آلودگی هـوا یکـی از بزرگ‌تریـن و جدی‌تریـن خواسـته‌های مردم تهران است، افزود: «شـیب صعودی تنها مربوط به آلاینده ذرات معلق نیست. سال ۹۶ برای اولین بار آلاینده ازن در شـهر تهران به شرایط ناسـالم رسید، اما در سـال‌های گذشته سـالانه بیـش از ۴۰ روز هوای ناسـالم ناشی از افزایش ازن ثبت شد». براساس اعلام او، آلودگی هوا حاصل یک سال یا دو سال نیست؛ افزایش سالانه مصرف، بـدون برنامه‌ریزی بـرای کاهش منابع آلاینده اسـت. این شیب صعودی که در اغلب کلان‌شـهرها مشـاهده می‌شود، نشـان از برهم‌خوردن تعادل این چرخه داشـت: «پیش‌تر سـرانه مصرف بنزین ۸۰ تـا ۸۵ میلیون لیتر بـود که در کمتر از پنج سـال به ۱۳۵ میلیون لیتر رسیده اسـت». رئیس مرکز ملی هـوا و اقلیم سـازمان حفاظت محیط زیست با بیان اینکه یکـی از مؤثرتریـن عوامل در این ناترازی، فرسـودگی نـاوگان حمل‌ونقل اسـت، ادامه داد: «در سـال ۱۳۹۹ تنها حدود شش هزار تا هفت هزار خودروی فرسوده اسقاط شد، درحالی‌که در همان سال بیش از یک میلیون خودروی جدید وارد چرخه مصرف شـد». بـه گفته او، قانون هـوای پاک در مـاده ۸ بر خروج همـه خودروهای فرسـوده تأکید کرده، اما با وجود تکلیف قانونی، روند اسقاط در سال‌های گذشـته عملا متوقف بوده است. سال گذشته ناوگان فرسوده کشور به ۲۷ میلیون دسـتگاه رسیده که شامل خودروها و موتورسـیکلت‌ها می‌شـود. او با اسـتناد به داده‌های سـیاهه انتشار سال ۱۳۹۶ گفت: «هر خودروی فرسوده به‌طـور میانگین ۹ برابر یـک خودروی غیرفرسـوده آلودگـی تولیـد می‌کنـد. بااین‌حـال تمرکز سیاسـت‌ها بیشـتر بر ارتقای اسـتاندارد تولید خودرو از یورو ۴ به یـورو ۵ بوده، درحالی‌که بدون حذف ناوگان فرسـوده، این اقدامات اثربخشی کافی نخواهند داشت». طاهری با اشاره به آمار رسـمی دربـاره اجـرای قانون اسقاط افزود: «اگرچه اسقاط رشد داشته است، طبق برنامه هفتم توسعه، دولت مکلف اسـت سـالانه ۵۰۰ هزار وسیله نقلیه فرسـوده را از رده خـارج کند، اما برای رسـیدن بـه وضعیتی که تا سـال ۱۴۱۰ آمار ناوگان فرسـوده کشـور از این رقم بیشتر نشود، سـالانه باید حدود دو میلیون خودروی فرسوده اسقاط شود».

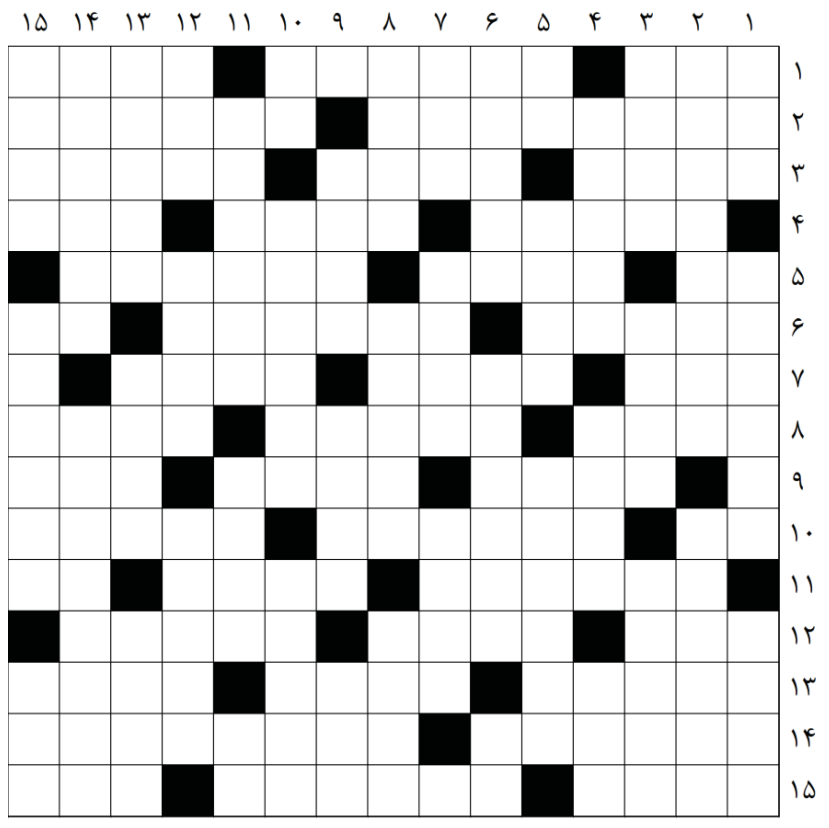
جدول ۵۰۵۴ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- بی‌درنـگ- هم‌عقیـده- از اختراعـات ادیسـون ۲- حل‌وفصل‌کردن ظاهری و سطحی امری- درز لباس را بازکردن ۳- رشـته باریک و دراز- پوشش- آبیار ۴- جملگی- شیرینی عزا- پول خرد هند ۵- صدای پاره‌شـدن کاغذ- کندن علف‌های هرز- از ورزش‌هـای رزمی ۶- جانور کیسـه‌دار درختی استرالیا- آرامش‌بخش- نفی عرب ۷- رنگ- سـخن‌چین- پایتخت انگلستان ۸- تـکاور- وسـیله توزین- آهسـته و آرام ۹- ثبات و پایداری- طناز- پشـت سـر ۱۰- گیره سر دخترانه- کتـاب معروف هیتلـر- مواظب ۱۱- دوربیـن فیلمبـرداری قابل حمـل- گازی قابل اشـتعال- مخفف گاه ۱۲- نیم‌سـال تحصیلی- شـرم و حیا- وقـت و موقع ۱۳- جاسـوس و خبرچیـن- از انجیل‌هـای معتبر- بـه نخ‌های سـروته فرش گوینـد ۱۴- آلـرژی- اولین نماد تهران ۱۵- پاک از تهمت- گناهکار- پارسایی

عمودی:

۱- بـدون خطـر- بزرگ‌ترین میـوه درختی جهان- رحم‌کردن ۲- از درجات نیروی دریایی- چهارمیـن پادشـاه کیانـی ۳- سـمت چپ- بزرگوارتر- مرطوب ۴- چک مسـافرتی- شـیوه انجام کار- پسوند شـباهت ۵- دریا- زندانبان- آب‌دادن به کشـتزار ۶- واحد اندازه‌گیری گرما- گردآمده در یک‌جا- عید ویتنام ۷- گیسو- فقیر، بی‌چیـز- پهلـوان افسـانه‌ای آذری ۸- نوعی ماهی جنـوب- آکنـده- روحانی زرتشـتی ۹- اشـاره به چیزی نامعلـوم دارد- نوعی بیماری التهابی حاد- خوشـخوان ۱۰- نشـر بی‌پایان- شناخته‌شـده‌ترین سـاز در ارکسـتر سـمفونیک- حمله‌کردن ۱۱- مطابق گذشته- خشمگین- اشاره بـه دور ۱۲- گل تـه حوض- اهل شـهر بادگیرها- صباغ ۱۳- اشـخاص- شـیرینی سـنتی تبریز- نام غلام سلطان محمود ۱۴- الکل چوب- از آثار جیمز هیلتون، نویسنده انگلیسی ۱۵- مهم‌ترین محصول کشـاورزی ترکمنسـتان- مایع نوشـیدنی گازدار- غله‌برافشان



حل سودوکو ۴۰۴۹

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

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

حل جدول ۵۰۵۳

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

سودوکو سخت ۴۰۵۰

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.

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

سودوکو ساده ۴۰۵۰

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

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