نگاه

دکتر امیر صدری

یادداشت‌های یک آدم شکمو- قسمت اول

محبوب‌ترین، برای من

به جای مقدمه: یک بار قبلا برای نشریه‌ای نوشتم: «آدم اهل دلی هستم، به معنای واقعی کلمه، نه معنای مصطلح آن، یعنی اینکه انسان خوش‌خوراک و شکمویی هستم و از وقتی یادم می‌آید این صفت را داشته‌ام و ظاهر فیزیکی‌ام هم در گذر زمان همیشه این موضوع را نشان داده است...»

فکر می‌کنم همین جملات بهترین شروع برای این ستون هستند ستونی که قرار است در آن در مورد غذاهایی که دوست دارم و لذتی که از خوردن آنها می‌برم بنویسم. براساس تعالیم دینی، اسراف از بزرگ‌ترین گناهان است و براساس آنچه در طول تحصیلی در رشته پزشکی فرا گرفته‌ام چاقی واقعا مادر بسیاری از بیماری‌هاست. اما می‌توان از غذا خوردن لذت برد و اسراف نکرد و چاق هم نشد.

***

«آلبالوپلو» محبوب‌ترین غذا برای من است، در میان تمام غذاهایی که در این سال‌ها آزموده‌ام آلبالوپلو با گوشت سینه‌مرغ خوشمزه‌ترین غذایی بوده که چشیده‌ام و حتی یک‌بار هم نشده که از خوردن آن، حتی به توالی، خسته شده باشم (مگر آنکه آن آلبالوپلو واقعا بد درست شده باشد) آشنایی من با آلبالوپلو، به سال‌های دور برمی‌گردد، به دوران کودکی، این پلو غذای ساده‌ای نیست و برای همین خیلی زیاد در برنامه غذایی ما جا نداشت، اما مادرم آن‌قدر خوشمزه این غذا را درست می‌کرد (و می‌کند) که باعث می‌شد تمام میهمانان خانه‌ی ما و حتی خود ما، همیشه اصرار بر حضور آلبالوپلو بر سفره‌مان داشته باشیم و این باعث افزایش هم‌نشینی سفره ما به این پلوی خوشمزه چشم‌نوازی می‌شد.

مادرم در این سال‌ها همیشه آلبالوپلو را با آلبالوی تازه (یا در خارج از فصل با آلبالوی فریز شده) درست کرده و نه با مربای آلبالو، و اصلا آلبالوپلوی واقعی یعنی اینکه پلو با آلبالو پخته شود نه اینکه مربای آلبالو را پس از پخته شدن پلو کنار آن قرار دهیم انگار که پلویی را دارید با مربا می‌خوریم! آلبالوپلوی خوب آنی است که نه آن‌قدر شیرین باشد که دل را بزند و نه آن‌قدر ترش باشد که دل را آشوب کند، در واقع این غذا به خاطر ذاتش، شکری که به آلبالو زده می‌شود تا ترشی ذاتی‌اش را بگیرد و به شیرینی می‌زند. در ضمن آلبالوپلوی ایده‌آل از نظر من آنی است که تکه‌های خرد شده‌ی مرغ را درون خود جای داده باشد و ته‌دیگش ترکیبی همگون باشد از برنج و آلبالو و شل هم نباشد. یکی از مهم‌ترین معیارهایی که می‌توانید پی ببرید که آلبالوپلویی واقعا خوب است که در واقع رنگ یکدست آلبالویی آن کم‌رنگ و نشانگر جا افتادن برنج با محتوای آلبالوی آن است و رنگ ناهمگون یا زیادی پررنگ یا زیادی کم‌رنگ نشانگر عدم نتیجه مطلوب است. نکته مهم این‌که براساس طب سنتی ایران، آلبالو- حتی پخته‌ی آن- خاصیت‌های فراوانی دارد، اولا اینکه عطش را کم می‌کند و برای همین در فصلش حسابی هم به کار می‌آید، دوم اینکه میوه‌ای است سرشار از ویتامین‌ها و سومین اینکه جدا از ویتامین‌ها، کلسیم، فسفر و آهن هم دارد. در کتاب‌های قدیمی طب ایرانی آمده است که آلبالو می‌تواند در بهبود دردهای کلیه و کبد و کم کردن غلظت خون نقش داشته باشد و حتی به دفع سنگ کلیه هم بیانجامد. و آخرین نکته هم این‌که آلبالوپلو از آن غذاهایی نیست که بتوانید فهرست تمام رستوران‌ها و تهیه غذاها آن را پیدا کنید- شاید چون تهیه آن سخت است و شاید طرفداران آن خیلی‌ها نیستند- اما در میان تمام آنهایی که در این سال‌ها تجربه کرده‌ام آلبالوپلوهای رستوران محسن (در خیابان شهید ناطق نوری) هانی پارسه (در خیابان شهیدبهشتی) و تهیه غذای فارسی (در خیابان کلاهدوز) به مزاق من خوشمزه‌تر آمده‌اند.

چیزنه

طرز تهیه ۳ نوع پلو

فرانسوی، مکزیکی، چینی

پلوی موسوم به لیموزین (فرانسه)

مـواد لازم: هویـج تازه (رنده شـده)۳ عدد، برنج۴ پیمانه، نخـود فرنگی ۱۵۰ گرم، کشـمش۱ پیمانه، پیاز بزرگ خردشـده۲ عدد، مرغ۳ تکه بزرگ، هل کوبیده ۱ قاشق چایخوری، ادویه به مقدار لازم، رب گوجه فرنگی ۶ قاشق غذاخوری، روغن برای سرخ کردن به مقدار لازم

طرز تهیه:

در ابتدا تکه‌های مرغ را سرخ کرده و جدا می‌گذاریم. پیاز را نیز جدا سرخ کرده و برنج را یک ساعت قبل از پخت در آب سرد خیس می‌کنیم و سپس آن را جوشانده و در آبکش می‌ریزیم تا آب خود را خوب پس بدهد.

سپس در ظرفی بزرگ پیاز سرخ شده، مرغ سرخ شده، هویج رنده‌شده به همراه کشمش، نخود فرنگی را می‌ریزیم و همین طور رب گوجه فرنگی، ادویه جات و هل را اضافه کرده و در آخر کار برنج آبکش شده را نیز افزوده و همه را خوب مخلوط می‌کنیم و با حرارت کم می‌گذاریم تا دم بکشد.

پلوی مکزیکی

مواد لازم: فلفل سیاه: ۱ قاشق مربا خوری، فلفل قرمز:۱ قاشق مربا خوری، نخود سبز: ۲۵۰ گرم، ذرت:۲۵۰ گرم، مرغ: ۲ تکه، فلفل دلمه‌ای در رنگ‌های مختلف: کمی‌برای تزیین، برنج:۴ پیمانه، پیاز:۱ عدد بزرگ، نمک و زردچوبه به مقدار دلخواه

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده و با زرد چوبه و فلفل‌های سیاه و قرمز تفت داده سپس مرغ را به شکل تکه‌های کوچک در آورده و به پیاز داغ اضافه کرده و تفت داده بعد نخود و ذرت پخته شده را اضافه کرده و نمک و بعد کمی‌آب اضافه کرده و می‌گذاریم بپزد بعد فلفل دلمه را اضافه کرده و برنج را آبکش کرده و مواد را لابه لای برنج ریخته و می‌گذاریم دم بکشد و به صورت قالبی در آورده و تزیین می‌کنیم.

پلو چینی

مواد لازم: هویج: ۲ عدد ، فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد ، پیاز: ۲ عدد، نخود سبز: ۱ پیمانه

قارچ: ۲۰۰ گرم، پنیر: گودا کوردا ۱۰۰ گرم ، برنج: ۳ پیمانه ، بادام: هندی نصف پیمانه

ادویه: به میزان لازم، سویا سس: ۴ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

ابتدا برنج را خیس کرده آبکش می‌کنیم وقتی دم کشید کنار گذاشته و بعد پنیر گودا را مکعبی کرده با سس سویا آغشته کرده تا مزه دار شود و بعد پیاز، هویج و فلفل دلمه‌ای را مکعبی کرده تفت می‌دهیم و بعد نخود فرنگی پخته شده را با پنیر گودا، بادام هندی و قارچ تفت داده تمامی مواد را مخلوط کرده و بعد با پلوی دم کشیده مخلوط می‌کنیم و سپس ته قالب دلخواه را چرب کرده و در ظرف مورد نظر بر می‌گردانیم و گرم تقدیم می‌کنیم.

پلوی قالبی فرانسوی

مواد لازم: برنج: ۳۰۰ گرم، پیاز نگینی خرد شده: ۱ عدد، فلفل (از نوع دلمه‌ای دو یا سه رنگ): ۲ عدد، زردچوبه: ۱/۴ قاشق چای‌خوری، ادویه کاری: یک قاشق چای‌خوری، کره: ۵۰ گرم، روغن مایع: ۳ قاشـق سـوپ‌خوری، نمک: ۱ قاشق چای‌خوری، محلول زعفران: به میزان لازم، آب: ۲پیمانه

طرز تهیه

ابتدا پیاز را با فلفل دلمه‌ای (همزمان) با کره و روغن مایع یا (روغن زیتون) تفت دهید تا نرم و براق شود سپس زردچوبه، ادویه کاری و برنج را افزوده کمی‌تفت دهید، محلول زعفران و آب و نمک را اضافه کنید تا بپزد (۳۰ دقیقه).

توضیح: در صورت دلخواه می‌توانید تکه‌های مرغ را در آب بریزید.

قدیمی‌ترین رستوران چینی تهران

دنیای رنگ‌های زنده

ماهور نبوی‌نژاد

عکس: امیر جدیدی

۵۰ سال پیش که کار خودش را آغاز کرد، تقاطع ولیعصر- فاطمی‌مرکز شهر نبود، برای خودش بالای شهر محسوب می‌شد و تبدیل یک خانه ویلایی به رستوران ایده خوبی بود. به استناد خاطرات پدرها و مادرها، خیلی زود هم تبدیل به رستوران پرطرفدار و خوش‌نامی‌میان اهالی تهران شد.

«رستوران چینی» تا چندسال پیش هم بازارگرمی‌داشت و شب‌ها بیشتر میزهایش با میهمانی که اغلب مشتریان ثابت این رستوران بودند، پر می‌شد اما حالا دیگر از آن شب‌های روشن خبری نیست. در سال‌های اخیر، رونق رستوران‌ها، باز شدن رستوران‌های متنوع در نقاط مختلف تهران آفت جان رستوران‌های قدیمی‌مثل رستوران چینی شده است اما این رستوران همچنان پابرجاست و هنوز غذای چینی با طعم اصیل پیش روی مشتریانش می‌گذارد و به همین دلیل گذراندن شامی‌یا ناهاری در خانه ویلایی کوچه عبده خالی از لطف نیست.

نکته

آشپزهای چینی که در این رستوران کار می‌کنند، معمولا مدت زیادی ماندگار می‌شوند. سرآشپز قبلی بیش از ۲۰ سال در این رستوران کار می‌کرد و با مرگ او، سرآشپز جدید جایگزین شد. سرآشپز و آشپزهای فعلی هم باید هر سال یک بار به چین سفر کنند تا از حال و هوای غذای چینی اصیل دور نمانند ولی جای نگرانی ندارد، غذاهای چینی در این رستوران به گونه‌ای تهیه می‌شوند که ذائقه ایرانی می‌پسندد درآن روزهای رونق و شکوفایی، رستوران چینی از گران‌ترین رستوران‌های تهران بود اما حالا یک وعده غذا در رستوران چینی هزینه زیادی برای شما نخواهد داشت

دکور رستوران چینی در این ۵۰ سال تغییر چندانی نکرده است؛ موکت‌ها به سرامیک تبدیل شده‌اند ولی هنوز سردر ورودی با چراغ‌های قرمز و لوسترهای حصیری توپی تزئین شده و رنگ غالب فضا قرمز است. فضای اصلی رستوران بزرگ است که با پله به دو بخش تقسیم می‌شود. میز و صندلی‌های معمولی دکوراسیون این روزهای رستوران چینی هستند اما مشتریان قدیمی‌و موسفید این رستوران روزهایی را به خاطر می‌آورند که روی تشک‌های کوچک پشت میزهای کوتاه می‌نشستند تا غذای چینی با رسم و رسوم چینی را تجربه کنند اما حالا میز و صندلی‌ها، نمونه‌های معمولی هستند و تزئینات در و دیوارها حال و هوای چین را در این رستوران زنده کرده‌اند. تمام تزئینات فضا، همان تزئینات سنتی چینی هستند که به عنوان سمبل‌های سرزمین چین با آن آشنا هستید. در فصل بهار، تابستان و حتی اوایل پاییز می‌توانید میهمان حیاط این رستوران بشوید که مثل حیاط همه خانه‌های قدیمی‌باصفا و دلباز است. خوردن غذا با چوب یا قاشق چنگال هم به انتخاب خود شماست؛ سرگارسنی که در این رستوران موسفید کرده می‌تواند روش استفاده از چوب‌های غذا را به شما یاد بدهد. چوب‌های غذا طرف راست شما روی مجسمه‌های کوچک چینی که مخصوص این کار هستند، چیده شده‌اند. این تصویر را در رستوران چینی در تمام دنیا می‌توانید ببینید. تنوع غذایی، ویژگی منحصربه‌فرد این رستوران است؛ حدود ۱۰۰نوع غذا و اگر دقیق‌تر می‌خواهید ۹۴ نوع غذا در منوی رستوران چینی شما را گیج می‌کند. غذاها به تفکیک نوع گوشت جدا شده‌اند، اردک، میگو، گوشت قرمز، مرغ، خرچنگ، ماهی یا حتی سبزیجات را با چه طعم و مزه‌ای دوست دارید؛ با فلفل سبز، سس چیلی، یا سس ترش و شیرین. اگر فهرست بلند بالای منو شما را گیج کرده، از همان گارسن قدیمی‌و آشنا با غذاهای چینی کمک بخواهید.

او به شما می‌گوید کدام‌یک از این غذاها با ذائقه شما هماهنگی بیشتری دارد.

مرغ با سس ترش و شیرین یکی از پرطرفدارترین غذاهای این رستوران است. تکه‌های کوچک مرغ با فلفل‌های رنگی و آناناس طعم خاص این غذا را می‌سازند ولی باید به غذاهای شیرین علاقه داشته باشید چون طعم شیرین غالب‌تر است و شکل ظاهری این غذا هم مربا را به خاطرتان می‌آورد.

اردک سرخ شده، اردک با سس پرتقال را، مرغ با سس پنج ادویه را هنگام انتخاب غذا مدنظر داشته باشید. اگر سراغ خورش‌های چینی مثل مرغ با سس ترش و شیرین رفتید، سری هم به بخش برنج‌ها بزنید، در سبک و سیاق آشپزی چینی برنج هم انواع دارد. در انواع برنج چینی روش پخت تغییری نمی‌کند بلکه موادی که به برنج اضافه می‌شود، متفاوت است. به پیشنهاد من خوش طعم‌ترین برنج چینی، برنجی است که با تخم مرغ و پیازچه تهیه می‌شود.

چاپ سویی یکی از غذاهای معروف چینی است که در منوی ۱۰۰تایی این رستوران از قلم نیفتاده و در بخش غذاهای گوشت قرمز می‌توانید پیدا کنید. چاپ سویی رشته‌های انواع گوشت است که روی حرارت تند تفت داده می‌شود. نودل هم از انحصاری‌های سرزمین چین است که انواع آن از سیب‌زمینی و تخم‌مرغ تا گوشت، مرغ و میگو را می‌توانید در این رستوران امتحان کنید. نودل غذایی شبیه سوپ است که در کاسه‌های چینی با آن قاشق‌های مخصوص سرو می‌شود ولی طعم آن شبیه سوپ نیست؛ شاید چون غلظت سوپ را ندارد. بخش اول منو پیش‌غذاهاست که با هیچ کدام آن‌ها، آشنایی ندارید و سفارش هرکدام از آن‌ها، امکان تجربه یک طعم و غذای تازه است. اسپرینگ رول یکی از این پیش غذاهاست که از سفارش آن پشیمان نمی‌شوید ولی پیش غذایی متفاوت نیست و در اغلب رستوران‌های فرنگی نمونه آن سرو می‌شود؛ اگر پیش غذایی متفاوت می‌خواهید سراغ بقیه منو بروید. در رستوران چینی هم امکان انتخاب سالاد را دارید ولی به نظر من در دنیای رنگی غذاهای جذاب چینی شکمتان را با سالاد پر نکنید.

مدیریت این رستوران در طول ۵۰ سالگی که از عمر آن می‌گذرد، یک‌بار عوض شده است. صاحب فعلی این رستوران ۱۵ سال بعد از شروع به کار در این رستوران و آشنایی با فوت و فن غذای چینی، قدیمی‌ترین رستوران چینی تهران را از صاحب آن خریداری کرده است. ستون‌های قدیمی‌و محکم رستوران چینی باعث شده، هیچ‌چیز در آن رنگ موقتی نداشته باشد.

آشپزهای چینی که در این رستوران کار می‌کنند، معمولا مدت زیادی ماندگار می‌شوند. سرآشپز قبلی بیش از ۲۰ سال در این رستوران کار می‌کرد و با مرگ او، سرآشپز جدید جایگزین شد. سرآشپز و آشپزهای فعلی هم باید هر سال یک بار به چین سفر کنند تا از حال و هوای غذای چینی اصیل دور نمانند ولی جای نگرانی ندارد، غذاهای چینی در این رستوران به گونه‌ای تهیه می‌شوند که ذائقه ایرانی می‌پسندد. درآن روزهای رونق و شکوفایی، رستوران چینی از گران‌ترین رستوران‌های تهران بود اما حالا یک وعده غذا در رستوران چینی هزینه زیادی برای شما نخواهد داشت و بسیار ارزان‌تر از رستوران‌های تازه تأسیس با سرویس دهی مشابه خواهد شد. ارزان‌ترین غذا در رستوران چینی هفت‌هزار تومان است و بیشتر غذاها بین ۱۰ تا ۱۵ هزار تومان قیمت دارند. در مقابل این هزینه غذاهایی را تجربه می‌کنید که رنگ واقعی طبیعت را دارند مثل سبزی مارچوبه و نارنجی و قرمز فلفل‌های رنگی.

دانستنی‌های شکم

همه بایدها و نبایدهای سرخ کردن غذا

غذایی که سرخ می‌شود، اگرچه برای خیلی‌ها ضرر دارد، اما طعم خوب آن هنوز رقیبی پیدا نکرده است. البته حالا که افزایش چربی خون گریبان خیلی‌ها را گرفته باید پذیرفت که غذای آبپز سالم‌ترین نوع غذاست. اما بعضی وقت‌ها چاره‌ای جز سرخ کردن مواد غذایی نیست. پس اگر بر سر دوراهی آبپز کردن و سرخ کردن، دومی‌را انتخاب کردید چند نکته مهم را از یاد نبرید.

گام نخست انتخاب صحیح روغن است آن هم روغن مخصوص سرخ کردنی که نقطه دود بالایی دارد.این روغن‌ها قبل از این که دود کنند و در هوا پخش شوند، تا درجه بالایی حرارت می‌گیرند.این نکته‌ای است که نباید راحت از کنارش گذشت، چون وقتی روغن به نقطه دود می‌رسد، ترکیب آن شروع به تغییر می‌کند و کف‌هایی روی آن تشکیل می‌شود که برای بدن مضر است.نقطه دود بعضی از روغن‌ها عبارتند از:

روغن آفتابگردان ۲۶۴ درجه سانتی‌گراد، روغن سویا ۲۴۱ درجه سانتی‌گراد، روغن کانولا ۲۳۸ درجه سانتی‌گراد، روغن ذرت ۲۳۶ درجه سانتی‌گراد، روغن بادام زمینی ۲۳۱ درجه سانتی‌گراد و روغن زیتون ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد.

این کارها را نکنید!

حالا که روغن مناسب را انتخاب کردید وقت آن است تا از بعضی کارهایی که به آن عادت دارید دست بکشید، همان کارهایی که ناخواسته باعث دودکردن روغن شما می‌شود.از این به بعد برای سرخ کردن غذا روغن‌های گیاهی را با هم مخلوط نکنید، نگذارید ذرات خارجی وارد روغن شوند، به روغن نمک نزنید، شعله اجاق گاز را زیاد نکنید و حرارت را ملایم نگه دارید، از یک مقدار مشخص روغن چند بار استفاده نکنید، زمان حرارت دادن به روغن را کم کنید و بالاخره ظرف روغن را دور از نور و گرما نگه دارید.

قبل از سرخ کردن غذا بدانید

وقتی روغن مناسب را خریدید و از آن خوب نگهداری کردید، وقت آن است تا راه‌های درست سرخ کردن غذا را هم تمرین کنید. پس قبل از این که مواد غذایی را داخل روغن بیندازید، ابتدا روغن را تا درجه حرارت مناسب گرم کنید. در درجه حدود ۲۰۰ درجه سانتی گراد ماده ی غذایی به سرعت به دور خودش لایه‌ای محافظ می‌بندد که مثل یک عایق از نفوذ روغن به درون آن جلوگیری می‌کند. یادتان باشد اگر روغن را زیادتر از حد داغ کنید، این لایه محافظ می‌سوزد و دوباره روغن به داخل مواد می‌رود.

نمک زدن به مواد غذایی هنگام سرخ شدن را هم فراموش کنید، چون این کار باعث زودتر دود کردن روغن و کاهش عمرش می‌شود.همچنین نمک باعث می‌شود آب مواد غذایی خارج شود و وقتی مواد در روغن افتاد، روغن به بالا پاشیده شود.اگر نمک زدن به غذا در حال سرخ شدن عادت همیشگی شماست و این کار را در ظروف آلومینیومی‌انجام می‌دهید باید بدانید که نمک به کار رفته در غذا باعث تخریب ظروف آلومینیومی‌و نفوذ آلومینیوم به درون روغن و در نتیجه ایجاد مسمومیت در انسان می‌شود.

اگر می‌خواهید سبزی‌های فریز شده را سرخ کنید باید بدانید برای این که سبزی‌های یخ زده، روغن کمتری جذب کنند باید در همان حال یخ‌زدگی سرخ شوند.

از انباشتن زیاد مواد غذایی در روغن هم پرهیز کنید، چون این کار باعث می‌شود حرارت روغن پایین بیاید و قبل از تشکیل لایه عایق به دور غذا، روغن به داخل غذا نفوذ کرده و حاصل کار، غذایی چرب شود.

روغن‌های چند بار مصرف

خیلی‌ها فکر می‌کنند که نمی‌توان روغنی را که یک بار از آن استفاده شده است، دوباره به کار برد، اما با رعایت برخی نکات می‌توان از روغن تا چند مرتبه استفاده کرد: به یاد داشته باشید اگر چند نوع روغن را با هم مخلوط نکنید، اگر حرارت به کار رفته در هر بار سرخ کردن مناسب باشد، اگر درون روغن ناخالصی‌هایی چون نمک و ادویه نباشد، اگر روغن با آب مخلوط نشده باشد و اگر بعد از پایان پخت و سرد شدن، روغن در ظرفی تمیز و دربسته ریخته شده و در یخچال یا جایی دور از نور نگهداری شده باشد، به شرط آن که شکل و شفافیت و رنگ ظاهری‌اش را از دست نداده باشد، می‌تواند برای چند بار دیگر هم مورد استفاده قرار بگیرد.اگر این نشانه‌ها را در روغنی که قصد نگهداری‌اش را دارید دیدید آن را دور بریزید:

ایجاد کف در سطح روغن، تیره شدن روغن، بوی نامطبوع، ظاهر نشدن حباب روی روغن هنگامی‌که ماده غذایی را به داخل آن می‌اندازید و روان نبودن روغن هنگام ریختن آن در ظرف.

اما در کل بهتر است افراد به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش‌هایی همچون آب‌پز، بخارپز، کباب کردن و یا فر که ضرر کمتری برای بدن دارند، استفاده کنند.

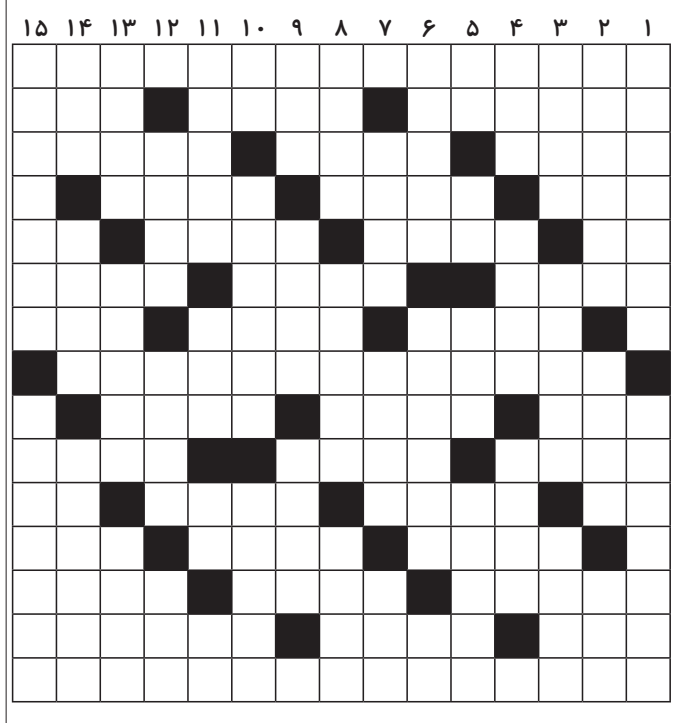
جدول شماره ۱۱۶۱

افقی

۱- فیلم جشـنواره‌ای «رامبد جوان» به بازیگری رضا عطاران، ویشـکا آسـایش و بهاره رهنما ۲- شرح و تفسـیر اوستا – میوه‌ای کرک‌دار به اندازه تخم‌مرغ- عقایـد ۳- کرمینه- آدمکش – داخل کردن ۴- غزوه غافلگیری مسلمانان – لقب حضرت فاطمه(س)- سال‌ها ۵- از پسوندها – بعضی اوقات – مقابل فروش – اهورا مزدا ۶- اثری از علی دشتی- پدر- دستوری ۷- تر و تازه – پناهگاه – بی‌غش و سره ۸- کنایه از گستاخی و جسـارت ۹- قهرمان کتاب «مادام بواری» گوستا و فلوبر- فیلسوف و مورخ انگلیسی مولف «درباره طبیعت انسـان» فراوان و بسـیار ۱۰- بخشـی از ظرفشویی آشـپزخانه – سـوگ- پایه‌ها ۱۱- هـزار کیلو- ماه پاییزی – پهناور – سـیلی ۱۲- پهلوانان – شـرکت اتوبوسرانی – ظلم ۱۳- پررو، جری- پشیمان- پایتخت «پـرو» ۱۴- نوعی غربـال – تنبل- گمان‌بری ۱۵- با تلاش و جست‌وجوی بسیار و نومید نشدن می‌توان به هدف دست یافت

عمودی

۱- عالی‌نسـب- از دل زمین بیرون کشـیدن ۲- سـبزی‌های خوشـبو- سیاره آشـنا- پراکنده ۳- مطلـع و آگاه – نگهبان در- وسـیله احتیاطی ۴- چیدن محصول- نقاش و قلمزن اسپانیایی قرن نوزدهـم – متاع ۵- نصـف آدرس- به دنیا آوردن – پول خرد هنـدی – رمزهای میله‌ای ۶- صدای بلند و پیاپی خنده – ندما، همنشـینان – سودای نالـه ۷- مایـل و کـج- روح- بازداشـتن از کاری ۸- یگانه- پیشـوایی- برتـر ۹- طایفه- نانوا- از اصول دین، اعتقاد به جهان آخرت ۱۰- جدید و امروزی- نوعی کاشی لعابدار- از صفات خداوند ۱۱- وسطی- شکسـتن پیمان و فسخ معامله – دسـت عرب- انـدازه ۱۲- گلر ملی‌پوش آث میلان- پایتخت عربستان – پارچه کهنه ۱۳- بر سر انگشـتان می‌روید- کهنه و پوسیده- چهره تلویزیونی! ۱۴- مخفف او را- تیز و قاطع- خواهش بسیار ۱۵- جهان ناپیدا- دلجویی کردن



حل جدول شماره ۱۱۶۰

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

سودوکو شماره ۱۶۳

سـودوکو Sudoku یـک واژه ترکیبـی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سـرگرمی رایج در نشـریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شـود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هـر مربـع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شـود و در نتیجـه هیچ عددی نباید تکرار شود.

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

حل سودوکو شماره ۱۶۲

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