یادداشت

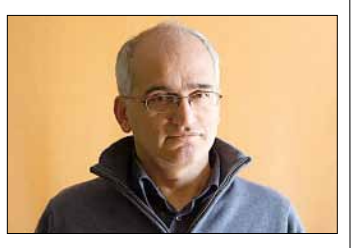
مدیریتی‌شیری

بیژن میرباقری

■ بطری شـیری را از یخچال برمـی‌داری و برای پسر دوساله‌تان ـ که تازه از شیر مادر گرفته شده ـ لیوان را پر می‌کنـی و به او اصرار می‌کنی تا آن را بخـورد. او با تمام بازی‌هایی که می‌کند بالاخره لـب به لیوان می‌برد و مقـداری از آن را می‌خورد. بعد از جرعه اول دیگر به هیچ روشی ادامه خوردن نمی‌دهـد. ناامید می‌شـوی و لیـوان را به کناری می‌گذاری و از آنجا که دلت نمی‌آید باقیمانده شیر را دور بریزی، آن را یک‌نفس سـر می‌کشـی. شیر فاسـد است. محصولی از یک شرکت شیر معروف. به تاریخ آن نگاه می‌کنی هنوز سه روز مانده است. به فروشـگاه می‌روی. فروشنده به مانند اتفاقی که زیـاد می‌افتد رفتـار می‌کند و پاکـت جدیدی از همان محصول را به شـما می‌دهد. رشوه‌ای از سر بی‌مسوولیتی. فردای آن روز کودک شما مبتلا به اسهال می‌شود. به دکترش گفتم: شیر خورده.

بابت بی‌احترامی به حقوق شـهروندی از روی پاکت، تلفن ارتباط با مشتریان را می‌گیری و پیغامی را با ذکر تلفن و نامت می‌گذاری. در روزهای آینده کسـی از آن سوی ماشین پیغام‌گیر با شما تماس نمی‌گیرد. انتظار عذرخواهی بیهوده است.

این اتفاق برای نویسـنده (نام من در پیغام‌های آن شرکت ثبت شـده است) در شش ماه گذشته



سـه بار می‌افتد. در نوبت سـوم وقتی علـت را از مغازه‌دار جویا می‌شوم تا شاید نظام نگهداری آنها ایرادی داشـته. در این پرس و جو، زنی که کودک چهار ماهه در بغل داشت هم در این بحث شرکت کرد و از شیر آلوده‌ای که روزی خریده بود، شکایت داشت. در یک نظام احترام به شهروند مکانیسمی وجود دارد که بشود از صاحب کالا شکایت کرد. اگر چنین مکانیسمی در ایران وجود ندارد، بهتر است تمامی مدیران خدمت‌گذار که منت انجام کارشان بابت حقوق، بر سـر این مردم است؛ بر تعهدهای انسانی خود عمل کنند. بدانند فرزندان این سرزمین برای رشـد بهینه نیـاز به خوردن شـیر دارند که رساندن شـیر سـالم در پس هزار افزایش قیمت وظیفه شماست. شـاید بهتر باشد تمامی مدیران این شرکت اولین مصرف‌کننده کالای تولیدی خود باشند تا جناب مدیر بتواند نقص موجود در سیستم توزیع! یا... خود را برطرف کند.

خبر

کنکوری‌هایمان‌میان‌وعده‌را فراموش نکنند

■ خاطـرات روزها و شـب‌های کنکـور از ذهن هیچ‌کس پاک نمی‌شود؛ در این روزهای پراضطراب آدم سالم مریض می‌شود، چه برسد به کسی که در هیاهوی کنکور خورد و خوراک مناسب را فراموش کند. آخرین تحقیقات کنکوری‌ها را به خوردن آب و میان وعده توصیه می‌کند.

دکتر ربابه شیخ‌الاسلام، مدیرعامل دفتر توسعه تغذیه ایران کنکوری‌ها را به مصرف روزانه شـش تا هشت لیوان آب تشـویق می‌کند و می‌گوید: با توجه به اینکـه دانش‌آموزان به مدت طولانی یک جا می‌نشـینند و درس می‌خوانند و بیشـتر آنها هم مصـرف سـبزیجات را در رژیـم غذایی خود نمی‌گنجانند، اغلب به یبوست مبتلا می‌شوند.

یبوست هم برای خودش عوارضی دارد: یبوست با کسلی و افسردگی همراه است. حتی باعث ایجاد آکنه روی پوست می‌شـود و پروسه یادگیری را با اشـکال مواجه می‌کند. چنانچه فرد به این عارضه دچار شـود لازم اسـت قبل از صبحانه یک تا سه لیوان آب بنوشـد. آب به دسـتگاه گوارش کمک می‌کند.

دکتر شیخ‌الاسلام همچنین می‌گوید: «علاوه بر وعده‌های اصلی غذایی، اگر میان‌وعده‌های سبکی چون میوه‌ها و سبزیجات، برش نان و پنیر و گردو، ساندویچ گوشت مرغ و مانند آن در نظر گرفته شود، هم قدرت حافظه افزایش پیدا می‌کند و هم یک‌باره گرسنه نمی‌شوند. این گرسنگی موجب زیاد خوردن در وعده‌های اصلی می‌شود که عمدتا هم غذاهای چربی‌هستند.

این متخصص بهداشت عمومی و اپیدمیولوژی تغذیه به دانش‌آموزانی که دچار افت قند خون در حین درس خواندن می‌شوند، توصیه می‌کند: «اگر این افراد در روزهای امتحان، احسـاس خسـتگی می‌کنند و بدن‌شـان به قند بیشتری احتیاج دارد، فواصلی میان درس خواندن‌شـان در نظر بگیرند و از موادغذایی سـالم به عنوان میان‌وعده استفاده کنند. پایین آمدن قند خون موجب کاهش قدرت یادگیری می‌شود، بنابراین، حتما به این نکته توجه کنند که موقع خوردن غذا کتاب به دست نگیرند.

خوردن بیسکویت توصیه نمی‌شود مگر استفاده از بیسکویت‌های سبوس‌دار و با قند کم. اگر بیرون از منزل نیاز به تغذیه داشتید بیسکویت‌های سبوس‌دار و شیر مناسب‌تر از خوردنی‌های دیگر هستند.

عکس: cooking

آشپزی به سبک ژاپنی

از مهم‌ترین خصوصیات آشـپزی ژاپنی ظرافت و دقتی است که باید در طبخ غذاهای آن به‌کار گرفته شود. در واقع، آشپزی ژاپنی با صبر و حوصله آشپز نسبت مستقیم دارد اما در عوض، غذاهای ژاپنی علاوه بر نمایی جذاب و زیبا، طعمی مطبوع و دلپذیر دارند.

غذاهای ژاپنی تابسـتانی به صرف شـام: اگر تا به حال غذای ژاپنی درسـت نکرده‌اید، این دسـته از غذاها فرصت مناسـبی را در اختیار شـما قرار می‌دهند، طعم این غذاها بسـیار لذیذ، مطبوع اسـت و به خصوص برای سلامتی و تندرستی شما بسـیار مناسب است، فهرسـت این غذاها عبارتند از رولت ماهی ژاپنی، سوشی ژاپنی، سالاد تابستانی ژاپنی، جوجه کبابی با برش‌های کدو ژاپنی، سوپ شاه میگو و اسفناج ژاپنی، ژله توت فرنگی ژاپنی.

غذاهای ژاپنی زمسـتانی به صرف شـام: این دسـته از غذاهای ژاپنی معمولا در فصل زمستان و ماه‌های سرد سال سرو می‌شوند. سوپ آن سبک و در عین حال بسیار مقوی اسـت. سوکیاکی از چاشـنی و مزه‌های متنوعی برخوردار اسـت و میوه‌های تازه، دسر مناسـبی بعد از صرف شام در این میهمانی‌ها به شمار می‌روند، فهرست این غذاها عبارتند از سوپ قارچ با پنیر سویای ژاپنی، سوکیاکی ژاپنی، دیس سالاد میوه ژاپنی.

سوشی ژاپنی

مواد لازم:

برنج دو فنجان، آب سه فنجان، سرکه یک سوم استکان، شـکر ۰/۵ فنجان، نمک چهار قاشـق مرباخوری، جلبک دریایی ۱۵۰ گرم، خردل دو قاشـق مرباخوری، خیار بدون پوسـت یک عدد، اسفناج صد گرم، گوشت بدون استخوان صد گرم، زنجبیل ۶۰ گرم، تخم مرغ دو عدد

طرز تهیه:

شما می‌توانید برای سهولت پیچیدن رولت‌ها از صفحه حصیری برای زیر آن استفاده کنید، همچنین می‌توانید به جای جلبک به دلخواه از برگ مو یا اسفناج استفاده کنید. در صورت رعایت مقادیر مواد اولیه این غذا برای چهار تا شش نفر کافی است. رولت سوشـی را طی شش مرحله درست کنید:

مرحله‌اول:

روی برنج آب ریخته و به مدت یک ساعت کنار بگذارید و آبکش کنید. برنج و سه فنجان آب را در قابلمه‌ای بجوشانید و سپس شعله زیر آن را کم کرده تا با حرارت ملایم بدون اینکه در آن را بگذارید بجوشد و آب آن بخار شود، پس از اینکه آب آن جذب شد در قابلمه را گذاشته و شعله زیر آن را تا آنجا که ممکن است کم کنید و به مدت پنج دقیقه بپزید و بگذارید تا کمی خنک شود سپس مخلوط سرکه، شکر و نمک را به افزوده به هم بزنید و ورقه‌های جلبک را کمی تفت دهید.

مرحله‌دوم:

از پهنای ورقه جلبک یک قطعه چهار سانتی‌متری ببرید، قسـمت بزرگ‌تر را وسـط صفحه حصیری قرار داده و تکه چهار سانتی‌متری را وسط تکه بزرگ‌تر بگذارید، این عمل سبب می‌شود تا هنگام پیچیدن ورقه محکم‌تر باشد.

مرحله‌سوم:

یـک پنجـم برنج را روی رشـته جلبک پهـن کرده و چهار سـانتی‌متر لبه آن را مطابق تصویر خالی بگذارید، با انگشـتان‌تان وسـط آن را مطابق تصویر گـود کنید و در صورتی‌که برنج‌ها خیلی چسـبنده بودند انگشتان‌تان را با کمی سرکه مرطوب کنید.

مرحله‌چهارم:

سس خردل را در قسمتی که گود کردید پخش کنید، مخلوط خیار، اسفناج و گوشت یا در صورت تمایل مخلوط زنجبیل و املت را وسط برنج قرار دهید.

مرحله‌پنجم:

با کمک صفحه حصیری ورقه جلبک را محکم بپیچید.

مرحله‌ششم:

صفحه حصیری را برداشته و با چاقوی تیزی رولت را به صورت برش‌های گرد چهار سانتی‌متری ببرید.

سوکیاکی ژاپنی

مواد لازم:

گوشت راسـته گوسـاله ۷۵۰ گرم، قارچ ۱۲-۱۰ عدد، روغن سـه قاشق سـوپ‌خوری، پیاز سـه عدد، لوبیا سبز تازه ۲۰۰ گرم، کاهـو به اندازه دلخواه ، فلفل قرمز دلمه‌ای یک عدد، پیاز سبز خرد شـده شش عدد، پنیر ۲۵۰ گرم، رشـته پلویی ۳۵۰ گرم، سس سویا نصف فنجان، آب یک فنجان، شکر یک قاشق سوپخوری، آب لیموترش یک قاشق سوپ‌خوری ،پودر ماهی ۱۰ گرم.

طرز تهیه:

پـودر ماهـی و آب داغ را در قابلمـه‌ای مخلوط کنید، پیازچه‌ها را ابتدا به قطعات پنج سانتی‌متری سپس به صورت خلال‌های باریک خرد کنید و در کاسه آب یخ قرار دهید تا ساقه آنها فر بخورند.

پنیر سـویا را به صـورت قطعات مکعبـی خرد کنید، پیازچه‌ها را آبکش کرده سپس پنیر و پیازچه‌ها را در شش کاسه تقسـیم کنید، مخلوط پودر ماهی با آب را در قابلمه داغ کنید.

سس سویا را بیفزایید و به هم بزنید تا حل شود و بدون اینکه بجوشد آن را گرم کنید، این مایع را در کاسه‌های سوپ سرو کنید و با صدف یا قارچ خوراکی و خلال‌های هویج در صورت تمایل تزیین کنید.

کدبانو

ترفندهای سرعت در آشپزی

اگر می‌خواهید به یک آشپز با سرعت عمل بالا تبدیل شوید، این نکات را رعایت کنید:

۱) چند تخته آشپزی داشـته باشید. به جای خرد کردن یک ماده غذایی، شستن تخته و خرد کردن ماده غذایی دیگر بهتر است از دو تخته آشپزی استفاده کنید. برای گوشـت قرمـز، مرغ و ماهی از یـک تخته و برای سـبزیجات از تخته دیگری اسـتفاده کنیـد. با این کار هم سرعت آشپزی‌تان بالا می‌رود، هم از انتقال آلودگی پیشـگیری می‌کنید. این نکته را درباره چاقو هم رعایت کنید

۲) یک چاقوتیزکن در آشـپزخانه داشـته باشید و چاقوها را همیشـه تیز نگه دارید. چاقوهای تیز و برنده سرعت عمل شما را در آشپزی بیشتر می‌کنند.

۳) قبل از شروع آشـپزی، مواد اولیه را آماده کنید. با این کار، سرعت عمل‌تان در آشپزی بیشتر می‌شود.

۴) غذاهای منجمـد را برای یخ‌زدایی زودتر از فریزر بیرون بگذارید و در یخچال قرار دهید.

۵) از وسـایل مخصـوص خرد کردن مـواد غذایی مختلف و سبزیجات متنوع استفاده کنید؛ مثلا استفاده از وسیله کوچکی که تخم‌مرغ آب‌پز و سیب‌زمینی پخته را به برش‌های نازک تقسیم می‌کند، موجب می‌شود وقت کمتری برای خرد کردن ایـن مواد غذایی صرف کنید. استفاده از رول‌های کوچک سیر خردکن هم سرعت‌تان را در خرد کردن سیر بیشتر می‌کند و هم موجب می‌شود دست‌تان بوی سیر نگیرد.

۶) همزن، قاشـق، ملاقه و کفگیرهایی در اندازه‌های مختلف داشته باشـید. قیچی و پیمانه‌های آشپزی هم می‌توانند در آشپزخانه به کمک‌تان بیایند.

۷) برای ریختن روغن در ماهیتابه از ظروف کوچک اسپری‌کننده استفاده کنید. این کار موجب می‌شود هر بـار زمان کمتری را برای باز و بسـته کردن درب ظرف روغن صرف کنید و در ضمن روغن کمتری برای پخت غذا استفاده کنید.

۸) از لوازم آشپزخانه سبک و راحت و خوش‌دست که اصول ارگونومی در طراحی آنها رعایت شده، استفاده کنید. این موضوع در بالا بردن سرعت کارتان بسیار موثر است.

۹) حبوبات اگر از شـب قبل در آب خیس بخورند، زودتر می‌پزند. در صورت استفاده از حبوبات، بهتر است آنها را از شب قبل خیس کنید.

۱۰) رب، آب‌لیمو، آب‌غوره و نمک را در مراحل آخر پخت به غذا اضافه کنید. افزودن این مواد و اسیدی کردن محیط غذا، زمان پخت گوشت را بیشتر می‌کند.

۱۱) برای پخت غذا از ظروف بزرگ استفاده کنید. با این کار، سطح بیشتری گرم می‌شود و غذا زودتر می‌پزد.

آش‌فروشی در راسته کتاب‌فروشی‌ها

آریا شیروانی

اگـر در حوالـی میـدان انقلاب هسـتید و گرسنه‌اید، انتخاب‌هـای زیـادی داریـد، هرچنـد پیراشـکی‌ها، سمبوسـه‌ها، سـاندویچ‌های سوسـیس بنـدری و فلافل از پشت ویترین دکه‌های کوچک به شما چشمک می‌زند اما اگر یک پیشنهاد خاص می‌خواهید و به دنبال غذای مناسبی برای رفع گرسـنگی‌تان هسـتید، می‌توانید نگاهی به ضلع شمال شرقی میدان انقلاب بیندازید.

در آنجا با قدیمی‌ترین آش‌فروشـی‌های تهران آشـنا می‌ شـوند. این دکه زیرزمینی یا به اصطلاح رستوران زیرزمینی هیچ‌وقت خالی از مشتری نیست، مخصوصا هنـگام ظهر و غروب که صـف طولانی آن به خیابان انقلاب منتهی می‌شود و شما را ترغیب می‌کند برای یک‌بار هم که شده طعم آش شله‌قلمکار و آش رشته آنجا را بچشـید. وقتـی از پله‌ها به داخل رسـتوران وارد می‌شـوید پیداکـردن یک صندلـی خالی بین صندلی‌هایی که روبه‌روی هم چیده شـده‌اند دشـوار اسـت، کیپ تا کیپ پر اسـت و مردم فارغ از هرگونه ناآرامی مشغول آش‌خوردن هستند. صدای همهمه و به‌هم‌خوردن قاشـق‌ها، اجازه به کسی نمی‌دهد که با فراغ بال صحبت کند. در این آش‌فروشی، شما با پرده بزرگی آشنا می‌شوید که لژ خانوادگی را از بخش افراد مجرد جدا کرده ولی زمانی که آش‌فروشی پر از ازدحام است کسـی این قانون را رعایت نمی‌کند. فضای این رستوران شـاید چندان دلچسب به نظر نرسد چراکه کاشـی دیوارها ترک‌خـورده و پوسـترهای طبیعت بی‌جان و طبیعت ایرانی که به دیوارها زده شده و حتی روشـویی که در یک قسمت سالن است ممکن است به مذاق شما خوش نیاید و شما از دیدن آن مکان جا بخورید اما کافی است تنها یک قاشق از آش رشته یا شـله‌قلمکار آش‌فروشی را میل کنید آن هنگام است که شما هم جزو مشتری‌های دایمی و پروپاقرص‌اش می‌شـوید و هر جای خالی را که دیدید می‌نشینید و به آش‌خوردن‌تان همراه با خوردن یک تکه نان بربری ادامه می‌دهید. اکثر مشـتریان اینجا بنا به گفته یکی از آشپزان رستوران، دانشجویان و خانواده‌ها هستند و اهل کسبه انقلاب و مشتریان دیگری هم هستند که به صورت کیلویی آش را خریداری می‌کنند.

عیوض پاداشی، آشـپز آش‌فروشی با لهجه غلیظ و دلنشین‌اش می‌گوید: «مشـتری از تجریش، ونک، پاسـداران و تهرانپارس هم داریم، هرکجا که فکرش را بکنید، حتی توریسـت هم داشتیم. علیرضا خمسه و جمشید هاشم‌پور هم از مشتریان قدیمی‌مان هستند که گاه‌گداری به اینجا سـر می‌زنند.» می‌پرسـم که مشتری‌های‌تان بیشـتر طرفدار آش رشته هستند یا شله‌قلمکار، می‌گوید: «درسـت‌کردن آش همان‌طور که همه می‌دانند مخصوصا شله‌قلمکار سخت و زمان‌بر است و طبیعتا کار هر کسی نیست بلکه باید حداقل ۱۳ تا ۱۴ سـاعت روی گاز باشد خب به همین دلیل اکثر مشتری‌های ما هم خواستار آش شله‌قلمکار هستند.» می‌پرسم با این حساب چه موقع کارتان تمام می‌شود، می‌گوید: «خب شیفتی کار می‌کنیم، ما آش را ساعت هفت شـب بار می‌گذاریم تا هشت صبح آماده باشد، سـاعات کار اینجا از ۸:۳۰ صبح تا ۱۰ شب است. تازه الان که شما آمدید خلوت است، باید ماه رمضان یک سـر به اینجا بزنید و تعداد جمعیـت را نگاه کنید.» همان‌طور که مشـغول صحبت است من هم مشغول آش‌خوردن هسـتم. روی میز را نگاه می‌کنم، آبلیمو، فلفل سیاه و قرمز و نمک روی تمام میزها موجود است. در آخر صندوقدار می‌پرسد: همه‌چی خوب بود، ادامه می‌دهم: بله. فقط لطف کنید روی هر میز دسـتمال کاغذی بگذارید.

همان‌طور که از پله‌ها به سـمت خیابان می‌روم به قیمت‌ها نگاهی می‌اندازم: شـله‌قلمکار کیلویی ۳۰۰۰ هزار تومان آش، رشـته کیلویی ۲۵۰۰، تکه نان بربری ۱۰۰، آش شله‌قلمکار پرسی ۱۷۰۰ تومان، آش رشته پرسی ۱۳۰۰ تومان؛ قیمت‌هایی که امروزه شما در هیچ رستورانی نمی‌توانید، ببینید.

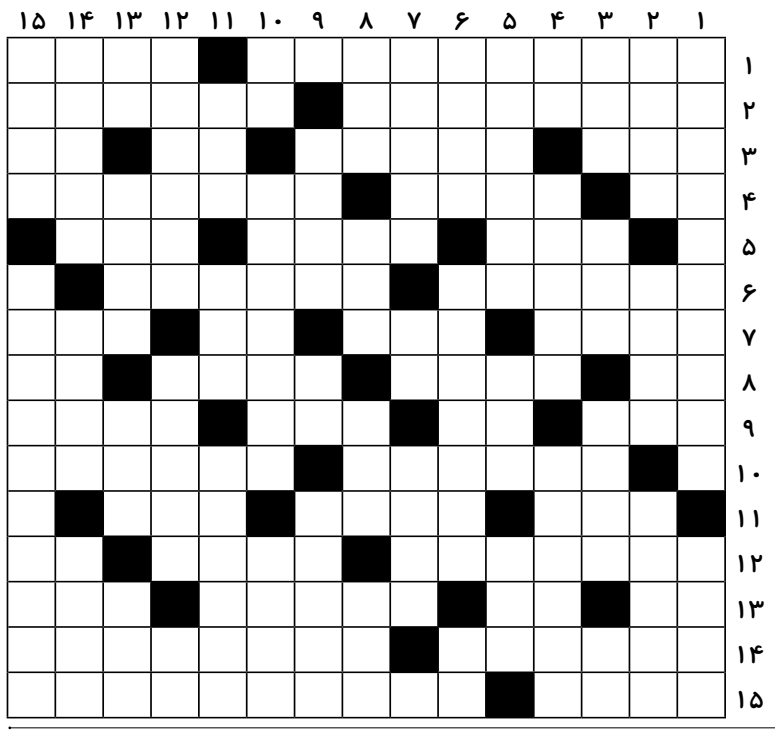
جدول ۱۲۴۰

افقی:

۱- علم بررسـی روش‌ها، امکانات و ابزارهای انتقال و پردازش اطلاعات - پدر شـعر نو فارسی ۲- افـراط - خوشـنما کـردن ۳- بعضی‌هـا در آسـتین پرورش می‌دهند- سـخن چینی - مایع حیات بخش - مقابل زیر ۴- مادر عرب - اقل- پیراسـتن و شکل دادن به ناخن‌های دست و آراستن با لاک ۵- کوزه سـفالین - شـهری در آذربایجان شرقی - پساوند دارنده و آلوده ۶- تسـلیت - برگزیدن ۷- تیرگی - دهان - حرف خطاب- شـهر خروس جنگی ۸- رفوزه - ماشین جنگی - رودی در گرگان و خراسان شمالی - تصدیق عامی ۹- کمانگیر حماسی- زینـت رو- واضح و آشـکار- آنچه بـا آن درون هر چیز را پر کنند ۱۰- کشور «اتاوا» - گلی درشت و زیبا به رنگ‌های سفید و صورتی ۱۱- پرنده‌ای شبیه گنجشک کمی بزرگتر - سنگ گرانیت - واحد پول کره جنوبی ۱۲- شخصیت سینمایی - سفیران - آزار و کتک ۱۳- هنوز آدم نشده! - شهری در کرمان - نویسنده انگلیسی متولد کلکته مولف کتاب بازار خودفروشـی - سال گذشته ۱۴- مفید و موثر و کارگشا - اثری از «یوهان اشتراوس» آهنگساز اتریشی ملقب به «سلطان والس» ۱۵- حمله و هجوم - داستانی از «جک لندن»

عمودی:

۱- کنایـه از جـن و پـری - بازیکن برزیلی رئال مادریـد ۲- غلاف شمشیر - عزیزتر از او کسـی یافته‌اید؟ - رییس‌جمهور ترور شده مصری ۳- بـرج فانوس دریایی - سرشـوی گیاهی - صیـد - راز بی‌فرجام ۴- از بت‌های جاهلیت - وسیله روشن کردن آتش - اسلیمی (از طرح‌ها و نقش و نگارها) ۵- پیشنهاد یا توصیه‌ای برای راهنمایی یا حل مشکل کسی - بدون خطر، مزاحمت و ترس - فیلمی از آرش معیریان به بازیگری امین حیایی ۶- بازسـازی و تعمیر - یکسان و هماهنگ - سرما ۷- سرگردان - کالای نو درون کارتن - وسـیله نشـانه روی به شکل دایره‌های تو در تو ۸- گروه ورزشی - مطیع و سربه راه - خبری را با صدای بلند اعلام کردن - رودی در اروپا ۹- مقابل یسـار - خاندان - دریانورد انگلیسـی که در جریان دستیابی به قطب جنوب با همراهانش کشته شد ۱۰- ویتامین جدولی - ایسـتا - شله خوراکی با شیر و شـکر ۱۱- بالای زانو - پاسخ منفی مودبانه - بیماری تورم بناگوش ۱۲- روشـندل - نوعی نخ که از آن به وسیله میل یا قلاب انواع لباس می‌بافند - تکرارش پدر است! ۱۳- سوره قرآنی - مرکز افغانستان - شهر و تیمی در آلمان - «پا» در لفظ ادبی ۱۴- ترک شده و رها شده به حال خود - از جنس فلز سخت - چنان که معلوم است ۱۵- روشن‌تر - نویسنده معاصر انگلیسی «وزارت ترس»



حل جدول ۱۲۳۹

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

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.

سودوکو ۲۴۸

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

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.

حل سودوکو ۲۴۷

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