چاپیه

پیراهن مردانه

یافتن پیراهن کار ساده‌ای نیست. غالباً سایزبندی پیراهن‌ها بر اساس دور یقه و بلندی آستین انجام می‌شود. در نتیجه یافتن پیراهنی درست فیت تن‌تان کار آسانی نیست. اگر در اتاق پرو ناگهان به این پیراهن برخوردید، تا می‌توانید از آن مارک رنگ‌ها و طرح‌های مختلف را خریداری کنید. اما گذشته از سایز چند نکته مهم درباره پیراهن و انواع آن را باید بدانید. باید به یقه، سرآستین، جیب‌ها (یا جیب) و ساسون‌های آن (همان چین کوچکی که یا جلو روی سینه یا در پشت دیده می‌شود) توجه کنید. یقه مهم‌ترین بخش از پیراهن است و میزان رسمیت جایی را که به آن می‌روید مشخص می‌کند.

یقه‌هایی که در پایین خود دو دکمه دارند: این مدل یقه غیررسمی‌ترین یقه است (برخلاف چیزی که بسیاری از آقایان فکر می‌کنند) و بهترین پیراهنی است که بدون کراوات می‌توانید به تن کنید. البته این پیراهن با کراوات نیز زیبا می‌شود، می‌توانید آن را با بلیزر یا کت‌های اسپورت نیز به تن کنید. حواس‌تان باشد آن دو دکمه ریز پایین یقه را همیشه ببندید و هرگز باز نگذارید (برخلاف بسیاری از آقایان).

یقه‌های بازی که دو سرشان از هم فاصله دارد: این یقه دومین یقه محبوب آقایان در دنیاست. میزان فاصله دو سر یقه متفاوت است و حتی گاهی این فاصله آنقدر زیاد است که یقه افقی می‌ایستد. این پیراهن‌ها به جنتلمن‌هایی که گردن خوش‌فرم دارند بسیار می‌آید. البته مهم‌ترین استفاده‌کنندگان این پیراهن آقایانی هستند که لاغرند و صورت‌های کوچکی دارند. این یقه سبب می‌شود صورت و بالاتنه آنها پرتر به چشم بیاید.

یقه نوک‌تیز: این یقه محبوب‌ترین یقه آقایان در دنیاست. اگر دکمه‌های این پیراهن را تا بالا ببندید، دو سوی یقه در کنار هم با نوکی تیز قرار می‌گیرند. اگر دور این یقه کراوات ببندید گره کراوات خیلی به چشم نمی‌آید. این یقه به گونه‌ای است که کراوات را بسیار برجسته نشان می‌دهد و اگر نوک آن بلند باشد توجه را از صورت گرفته و معطوف کراوات و بالاتنه می‌کند. در نتیجه اگر خیلی صورت خود را دوست ندارید، می‌توانید در مهمانی‌ها از این یقه استفاده کنید. اگر چانه و فک زیبایی دارید از این یقه استفاده کنید، اما به شکلی که تیزی و بلندای دو سر آن خیلی نباشد، به این ترتیب مثلثی که این یقه و گره کراوات ایجاد می‌کند در امتداد چانه شما شکل ملیحی به خود می‌گیرد.

سرآستین: گذشته از یقه سرآستین دومین بخش از پیراهن است که کاملاً جلوی چشم است، البته زمانی که شما کت به تن کرده‌اید.

سرآستین دکمه‌دار: این سرآستین‌ها غالباً یک دکمه دارند یا دو دکمه که به صورت عمودی در زیر هم آمده‌اند تا مبادا مچ جنتلمن‌ها مشخص شود. اگر سخت‌تان نیست و اگر می‌خواهید متمایز باشید همیشه دکمه سردست بیندازید. از دکمه سردست هم زمانی که آستین را تا کرده‌اید می‌توانید استفاده کنید و هم زمانی که تا نکرده‌اید. یک دکمه سردست براق که از زیر کت بیرون آمده باشد می‌تواند در کل لباس‌های بر تن شما تاثیر بگذارد.

سرآستین فرانسوی: سرآستین فرانسوی سرآستینی است که در پایین حالت تاشدگی دارد، گویی آستین یک لا تا خورده و دکمه آن نیز به شکل دیگری بسته می‌شود. دو گوشه سرآستین روی هم می‌آیند و دکمه و جادکمه با فاصله از گوشه سرآستین قرار گرفته‌اند. پیراهن‌هایی به این شکل بسیار رسمی هستند، اما بد نیست هر جنتلمنی یک پیراهن این شکلی در گنجه خود داشته باشد تا در مواقع مقتضی به تن کند.

جیب پیراهن: پیراهن‌هایی که جیبی روی سینه چپ دارند کلاسیک‌اند و بهترین گزینه برای زمانی هستند که کراوات زده‌اید. پیراهن‌های بدون جیب، تخت به نظر می‌آیند. اما از آنجا که سادگی همیشه مساوی رسمی بودن است، پس بهتر است برای مراسم رسمی پیراهن‌های بدون جیب به تن کنید.

میخچه

چند درمان خانگی ساده

لیمو برای لک‌ها، زنجبیل برای تهوع دوران حاملگی: بر اساس یک نظرسنجی انجام‌شده توسط موسسه سلامت کیسر، تقریباً ۴۵ درصد از امریکایی‌ها در سال گذشته از داروهای بدون نیاز به نسخه یا درمان‌های خانگی استفاده کرده‌اند تا به این ترتیب هزینه‌ای صرف ویزیت پزشکان نکنند. برای بیماری‌های جدی شما حتماً باید به پزشک متخصص مراجعه کنید، اما دردهای ساده‌تر را می‌توانید با محصولاتی ارزان که در خانه‌های همه یافت می‌شود، درمان کنید.

نمک؛ برای درمان ترک‌خوردگی بین انگشتان پا: درمان با محلول آب‌نمک باعث از بین رفتن قارچ‌های به وجودآمده در بخش‌های آسیب‌دیده پا می‌شود، تعرق پا را کاهش داده و پوست را نرم می‌کند و اگر نیاز به درمان‌های بیشتر بود پوست را آماده می‌کند تا کرم‌های تجویزشده را بهتر جذب کند. پای خود را برای پنج تا ۱۰ دقیقه در محلول آب و نمک قرار دهید. برای هر پیمانه آب گرم دو قاشق غذاخوری نمک کافی است.

تونیک؛ گرفتگی عضلات پا: پیش از خواب نوشیدن یک لیوان تونیک می‌تواند درد گرفتگی عضلات پا را کاهش دهد. گنه موجود در تونیک سبب می‌شود درد عضلات تسکین یابد.

لیمو؛ لکه‌هایی که با افزایش سن روی پوست پدیدار می‌شوند: اودری کونین دکتر متخصص بیماری‌های پوستی می‌گوید لیمو را قاچ کنید و برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه مستقیماً روی این لکه‌ها قرار دهید. «اسید موجود در لیموی تازه سبب می‌شود این لکه‌ها کمرنگ‌تر شوند.» البته این اتفاق یک‌شبه نخواهد افتاد. اگر ۶ تا ۱۲ هفته از این روش استفاده کنید به مرور متوجه تغییرات خواهید شد. اما اگر زیاد از این روش استفاده کنید پوست رویی صورت یا بدن‌تان جدا خواهد شد.

عسل؛ زخم‌ها و بریدگی‌ها: این نرم‌کننده فوق‌العاده طبیعی از سه ماده تشکیل شده که به شدت توانایی درمان زخم‌ها را دارد: شکر تا رطوبت را جذب کند و در نتیجه باکتری‌ها محیط مناسبی برای بقا نداشته باشند؛ پروکسید هیدروژن برای ضدعفونی کردن و پروپولیس تا باکتری‌ها را از بین ببرد. روی زخم خود عسل بمالید. عسل یک خاصیت دیگر هم دارد، اینکه خشک می‌شود و این گونه یک باندپیچی کاملاً طبیعی دارید.

روغن زیتون؛ اگزما: روغن زیتون از آنتی‌اکسیدان‌هایی تشکیل شده که خاصیت ضدالتهابی دارند. این ماده اساس بسیاری از کرم‌های مرطوب‌کننده است. از این ماده به تنهایی استفاده کنید چراکه برخلاف بسیاری از کرم‌های موجود در داروخانه‌ها هیچ گونه ماده شیمیایی ندارد که ممکن است در شما حساسیت دیگری ایجاد کنند. برای هر سه سانتی‌متر از پوست خود یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون کافی است. روغن زیتون غشایی روی پوست شما درست کرده و مانع خشک شدن آن می‌شود. برای مشکلات جدی‌تر پوست‌تان می‌توانید به محل آسیب‌دیده روغن زیتون بمالید و روی آن را با یک کیسه پلاستیک بپوشانید.

شیر؛ اضطراب: پیش از خواب یک لیوان شیر گرم شما را آرام خواهد کرد. دکتر برنارد ویتونه روانشناس و موسس مرکز درمان استرس و افسردگی امریکا می‌گوید «زن‌های قدیم که می‌گفتند شیر گرم درمان بسیاری از دردهاست، درست است». شیر حاوی آمینو اسید تراپیتوفان است که می‌تواند خاصیت آرامش‌بخشی داشته باشد.

سرکه سیب؛ کبودی‌ها: سرکه سیب حاوی بهترین ضدالتهاب طبیعی است. می‌توانید سرکه را با کمک پنبه روی محل کبودی بمالید. یا آنکه با سرکه سیب و سفیده تخم‌مرغ محلولی درست کرده و آن را روی محل کبودشدگی بمالید.

چای بابونه؛ میخچه: اگر پوست پایتان ضخیم شده یا میخچه درآورده، آن را با چای بابونه بشویید. این محلول پوست ضخیم را نرم می‌کند. بابونه دم‌شده رنگ پوست پایتان را تغییر می‌دهد، اما این تغییر رنگ به راحتی با آب و صابون از بین می‌رود.

پنج روش برای تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن

یکی این ساعتو کوک کنه

برای داشتن یک خواب آرام و خوب دو نکته بسیار حائز اهمیت است؛ اینکه شما چه ساعتی به رختخواب می‌روید و اینکه چه ساعتی از خواب بیدار می‌شوید. اگر بتوانید ساعت بیولوژیکی بدن‌تان را درست کوک کنید، آن وقت بدن‌تان خودش خواهد دانست کی به خواب برود و کی بیدار شود. برای کوک کردن این ساعت می‌توانید از پنج روش زیر استفاده کنید.

۱- هر روز راس یک ساعت مشخص بیدار شوید: یک خواب شبانه خوب بیش از هر چیز به صبحش بستگی دارد. لحظه‌ای که چشمان شما باز می‌شود، نور از اعصاب بینایی‌تان گذر کرده و به ساعت بیولوژیکی داخل مغزتان می‌خورد و در آنجا مغز را تحریک می‌کند تا چندین و چند هورمون مختلف تولید کند، هورمون‌هایی که رشد، تولید مثل، خوردن، خوابیدن، فکر کردن، به یادآوردن ـ و حتی اینکه شما لحظه به لحظه چطور فکر می‌کنید ـ را تنظیم می‌کنند. فریسکا ال. یان‌گو پزشک مرکز بی‌خوابی یو سی ال ای می‌گوید «نور خورشید ذهن را فعال می‌کند.» فعال کردن هرروزه ذهن در یک ساعت مشخص باعث می‌شود ساعت بیولوژیکی بدن‌تان تنظیم شود. بعد بدن شما به روشنی متوجه می‌شود که شب‌ها باید بخوابد و روزها باید بیدار باشد. اگر هر روز در ساعات مختلف از خواب بیدار شوید، تنظیمات این ساعت به هم می‌خورد. آن وقت ساعت‌های مدید احساس کسالت و گیجی می‌کنید و اگر هم بتوانید به زور قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا خودتان را سرحال کنید، باز هم ذهن شما به آن سطح از هوشیاری و کارآمدی همیشگی خودش نخواهد رسید.

۲- فقط وقتی خواب‌آلود هستید به خواب بروید: نه اینکه فقط خسته باشید. باید حسابی خواب‌آلود باشید. یعنی چشمان‌تان مدام هم بیاید و نتوانید جملات کسی را که با شما حرف می‌زند دنبال کنید.

۳- از تخت بیرون بیایید: اگر از ساعت ۱۱/۳۰ شب تا ۲ صبح بخوابید، بعد مدام در تخت از این دنده به آن دنده بشوید تا ۴ و بعد دوباره بخوابید تا ساعت ۶، خب شما هشت ساعت در تخت بوده‌اید، اما فقط چهار ساعت و نیم خوابیده‌اید. این گونه خوابیدن بسیار بد است، در واقع میل‌تان به خواب را از بین می‌برد و به خودی خود می‌تواند اسباب بی‌خوابی شود. برای اینکه جلوی این مساله را بگیرید و نگذارید بدل به معضل شود، زمانی که ساعت ۲ صبح از خواب بیدار می‌شوید به جای ماندن در تخت و غلت زدن، به اتاقی دیگر بروید و شروع به خواندن یک کتاب کنید. همین بلند شدن سبب می‌شود میل‌تان به خواب بیشتر شود و زمانی که به تخت برمی‌گردید، بتوانید بخوابید. پس یک اخطار مهم: زمانی که بیدار می‌شوید، در تخت نمانید چرا که در این صورت بخشی از ذهن شما تختخواب را به بیداری بیشتر نسبت خواهد داد تا به خواب و آن وقت همین مساله بدل به یک اضطراب ناراحت‌کننده خواهد شد، مدام با خودتان می‌گویید «می‌دونم خوابم نمی‌بره!» و در این صورت هر وقت به تخت بروید، موتورهایتان به سرعت شروع به کار کرده و حقیقتاً خواب‌تان نخواهد برد. این مساله یکی از مهم‌ترین دلایل بی‌خوابی مزمن است. از آن دلایلی که بدون آنکه متوجه باشید، تاثیرات منفی خود را روز به روز بیشتر می‌گذارد.

۴- به خودتان یک ساعت فرصت بدهید: درست یک ساعت قبل از اینکه به تخت بروید شما نیاز دارید که آرام بگیرید و از «زنی که هر کاری می‌تواند بکند» بدل شوید به «زنی که فقط می‌خواهد بخوابد». متاسفانه خیلی از زنان ما حتی یک ثانیه هم وقت صرف خودشان نمی‌کنند. بر اساس نظرسنجی بنیاد ملی خواب در سال ۲۰۰۷، ۶۰ درصد زنان یک ساعت پیش از خواب، مشغول ضبط و ربط امور خانه‌اند، ۳۷ درصد مشغول کودکان‌شان هستند، ۳۶ درصد سرشان گرم دیگر اعضای خانواده است، ۳۶ درصد پای اینترنت‌اند و ۲۱ درصد مشغول انجام اموری که به کارشان در بیرون از خانه مربوط است.

۵- حواس‌تان به بی‌خوابی جمعه‌شب‌ها باشد: همگی ما بعد از یک هفته کار، خواب زیاد در تعطیلات آخر هفته را به خودمان جایزه می‌دهیم، شب‌های چهارشنبه و پنجشنبه تا دیروقت بیدار می‌نشینیم و صبح‌های پنجشنبه و جمعه هم دیر از خواب بلند می‌شویم. اما این جایزه کوچک، با تمام کوچکی‌اش، ساعت بیولوژیکی بدن‌مان را بیچاره خواهد کرد. حتی اگر جمعه‌شب زود هم به تختخواب بروید، بدن‌تان آماده خوابیدن نیست و صبح شنبه هم به سرحالی همیشه‌تان نخواهید بود.

پاستایی با ۴۰۰ کالری

روتینی با سوسیس و بروکلی

دو تکه سوسیس قطعه‌قطعه‌شده را در یک کاسه بزرگ با ۴۰۰ گرم گوجه فرنگی فندقی‌شده مخلوط کنید. دو پیمانه کلم بروکلی را نیز در آب جوش بریزید و آب‌پز کنید و پس از آبکشی به مواد فوق بیفزایید، بعد نیم‌پیمانه پنیر موتزارلای رنده‌شده، نیم‌قاشق چای‌خوری روغن زیتون، نیم‌قاشق چای‌خوری آویشن و یک‌چهارم قاشق چای‌خوری نمک و فلفل به مواد بالا اضافه کنید. ماکارونی روتینی را هم که خریداری کرده‌اید به شیوه معمول اسپاگتی در آب جوش پخته و آبکشی کنید و بعد مواد فوق را روی آن بریزید و اگر دوست داشتید با یک برگ ریحان تزیین کنید.

کانفتی پستو پاستا

یک پیمانه گوجه ریز خردشده، نیم‌پیمانه لوبیا سبز آب‌پزشده، نیم‌پیمانه سینه مرغ پخته‌شده، یک‌چهارم پیمانه سس پستو (سس پستو سس بسیار معروفی است و اکثر شما تهیه آن را بلدید، اما اگر تا به حال آن را درست نکرده‌اید، سه‌پیمانه برگ ریحان، نیم‌پیمانه مغز گردوی خردشده، چهار حبه سیر ساطوری‌شده، یک‌چهارم پیمانه پنیر پارمیزان، یک پیمانه روغن زیتون و اندکی نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید و حسابی بکوبید. ماده حاصله باید چیزی خمیرشکل و سبزرنگ باشد) و یک‌چهارم قاشق غذاخوری نمک و فلفل را با هم در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید. لینگوئینی (ماکارونی معمولی بلند) را پخته و آبکش کنید و بعد مواد فوق را به اضافه یک‌چهارم پیمانه پنیر پارمیزان به آن اضافه کنید.

قزل‌آلا و لیمو با ماکارونی پاپیونی

۳۰۰ گرم ماهی قزل‌آلای پخته‌شده، یک و نیم پیمانه اسفناج آب‌پزشده، سه قاشق چای‌خوری آب‌لیموی تازه، سه قاشق چای‌خوری شوید کفمال، دو و نیم قاشق چای‌خوری روغن زیتون، دو قاشق چای‌خوری پوست لیموی رنده‌شده، یک‌چهارم قاشق چای‌خوری نمک و فلفل را با هم در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید.

چهار پیمانه ماکارونی پاپیونی نیز پخته و آبکشی کنید و بعد مواد فوق را به همراه یک‌سوم پیمانه پنیر پارمیزان روی ماکارونی بریزید.

لایبراتوار

ساده‌ترین مواد غذایی برای سلامتی

سلول‌های خاکستری مغز، اضافه وزن و سرطان رحم

بسیاری از ما ممکن است خیلی چیزها از مادربزرگ‌هایمان شنیده باشیم و هیچ کدام‌مان آنها را علمی نمی‌دانیم، اما محققان بسیاری هستند که در گوشه و کنار دنیا سالیان سال تحقیقات طولانی‌مدت می‌کنند و در نهایت بسیاری از آن نقل‌قول‌های سینه به سینه، رنگ علمی به خود می‌گیرند. مواد غذایی ساده‌ای هستند که در هر آشپزخانه‌ای یافت می‌شوند و اهمیت چندانی هم برای ما ندارند مثل سرکه. اثبات شده که همین مواد بی‌اهمیت که ربطی به داروهای گران شیمیایی ندارند به لحاظ علمی حاوی خواص بسیاری هستند و بی‌چون و چرا برای سلامتی مفیدند. در اینجا سعی کرده‌ایم چند یافته علمی تازه برایتان بیاوریم.

آجیل و تنقلات

کسانی که در هفته بیش از چهار بار از آجیل و خشکبار استفاده می‌کنند، ۳۷ درصد کمتر از سایرین به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند. محققان امریکایی سال‌هاست در تلاشند مکانیسم‌های مغزهای جوان و آن افرادی را که ذهن‌شان خوب کار می‌کند، بیابند. یافته‌های یک تحقیق جدید که در مجله مربوط به تغذیه بریتیش‌ژورنال آمده، به سادگی نشان می‌دهد که خوردن روزی ۸ تا ۹ دانه خشکبار، از بادام و گردو گرفته تا بادام هندی و زمینی و تخم آفتابگردان و... باعث می‌شود حافظه‌تان تقویت شده و قدرت تعادل و ارتباط با محیط و عکس‌العمل سریع در قبال آن در شما افزایش یابد. محققان بر این باورند که پولی‌فنول و دیگر آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گردو باعث می‌شود ارتباط‌های سلول‌های عصبی با هم بیشتر و قوی‌تر شده و در نتیجه مهارت‌های ذهنی افزایش یابد.

سرکه

انجمن علوم غذایی ژاپن به تازگی سمیناری در این کشور برگزار کرد و محققان بسیاری در آن جمع شدند. این محققان همگی بر این نکته اتفاق نظر داشتند که ماده موجود در سرکه که باعث طعم گس و بوی تند آن می‌شود، می‌تواند باعث از بین رفتن چربی‌های بدن شود. این گفته محققان ژاپن پیرو نتایج تحقیقی بود که انجام داده بودند. آنها ۱۷۵ زن و مرد چاق ژاپنی را به دو گروه تقسیم کرده و هر روز در نوشیدنی گروه اول یک یا دو قاشق مرباخوری سرکه سیب ریخته بودند، بعد از ۱۲ هفته، این گروه در قیاس با گروه دوم که از سرکه استفاده نکرده بودند، وزن کمتری پیدا کرده و چربی‌های دور کمر و دور ارگان‌های اصلی آنها نظیر کبد و کلیه نیز کمتر شده بود. محققان بر این باورند که اسید استیک موجود در سرکه بر ژن‌ها اثری دارد که سبب می‌شود نوعی پروتئین آزاد کنند که چربی‌ها را از بین می‌برد.

چای بابونه، کرفس، جعفری و سس گوجه‌فرنگی

محققان دانشگاه هاروارد و بیمارستان زنان بیرمنگام در تحقیق اخیرشان به این نتیجه رسیده‌اند که زنانی که از کرفس، جعفری، چای بابونه و سس گوجه‌فرنگی استفاده می‌کنند، یا در مجموع از مواد غذایی که فلونوئید غنی‌ای نظیر اپیژنین دارند، ۲۸ درصد کمتر از سایرین در خطر ابتلا به سرطان تخمدان هستند. با این همه محققان هنوز دقیق نمی‌دانند که چگونه اپیژنین منجر به کمتر شدن خطر ابتلا به این بیماری می‌شود.

آب معدنی بنوشید تا کلسیم موجود در آن لاغرتان کند

محققان در مجله سلامت «بریتیش‌ژورنال» معتقدند اگر شما میزان کلسیم دریافتی بدن‌تان را افزایش دهید، هم اشتهایتان کمتر می‌شود و هم راحت‌تر لاغر می‌شوید. زنانی که به دلیل کمبود کلسیم، از قرص‌های کلسیم‌دار یا هر ماده دیگر حاوی کلسیم استفاده می‌کنند، چهار برابر بیشتر از زنانی که کلسیم اضافی به بدن خود نمی‌رسانند، لاغر می‌شوند. محققان بر این باورند که زمانی که میزان کلسیم در بدن کاهش می‌یابد، مغز در بدن احساس گرسنگی ایجاد می‌کند تا شاید به این شکل به بدن غذا رسیده و در آن غذا کلسیم وجود داشته باشد. اگر کمبود کلسیم دارید، از شیر و ماست کم‌چرب، حبوبات و گیاهانی که به رنگ سبز تیره هستند استفاده کنید، برای مصرف دارو هم حتماً با پزشکان مشورت کنید.

زیاد بجوید

علم جدید یکی از نصیحت‌های قدیمی مادربزرگ‌ها را اثبات کرد. کسانی که دانه‌های روغنی مثل بادام را بین ۲۵ تا ۴۰ بار می‌جوند، در قیاس با کسانی که مثلاً با ۱۰ بار جویدن آن را قورت می‌دهند، سلامت‌ترند چرا که این افراد چربی‌های اشباع‌شده کمتری جذب می‌کنند. این نتیجه یکی از جدیدترین یافته‌های علم تغذیه است که در مجله «امریکن‌ژورنال» منتشر شده است. ریچارد متز دکتر محقق می‌گوید: زیاد جویدن باعث می‌شود فیبرها و سلول‌های سرسخت موجود در مواد غذایی بیشتر شکسته شده و مواد مغذی بیشتری آزاد شود؛ موادی که ممکن است با کمتر جویده شدن در فرآیند هضم اصلاً از بدن خارج شده و فایده‌ای نداشته باشند.

سودوکو شماره ۲۸

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.

8				7			2	
			2			6		5
		2	6		3			
				3			8	9
		1		8		4		
4	2			6				
			4		7	1		
2		3			9			
	5			2				4

حل سودوکو شماره ۲۷

5	3	8	4	2	6	7	9	1
9	7	6	1	8	3	2	4	5
2	1	4	9	5	7	3	6	8
1	9	5	8	3	4	6	2	7
7	4	3	6	1	2	5	8	9
8	6	2	7	9	5	1	3	4
4	5	9	3	6	1	8	7	2
3	2	7	5	4	8	9	1	6
6	8	1	2	7	9	4	5	3

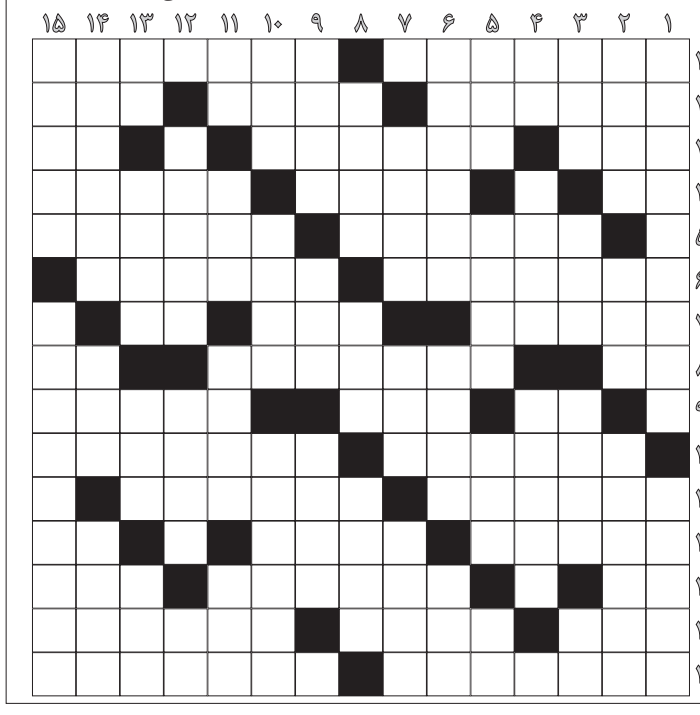
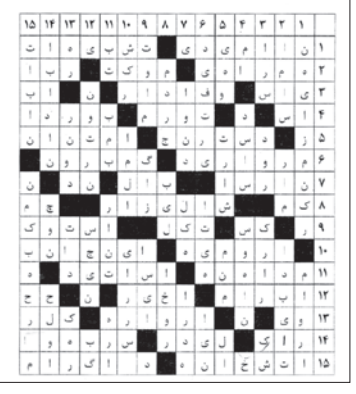
جدول شماره ۱۰۱۹

افقی

۱- اتحاد- اولین رئیس‌جمهور ترکیه ۲- دریافتن چیزی برای اولین بار- حساب- چه بسیار در شعر ۳- طریق- لباس سنتی ژاپن- سخن یاوه ۴- شراب- سوغات کرمان- آقا، رئیس ۵- نامی که جغرافیدانان یونانی به ایران داده بودند- بنیانگذار سلسله ساسانیان ۶- عایق- به آهستگی و آرامی و به دور از چشم دیگران کاری انجام دادن ۷- ضرورت سفرهای تابستانی- گفته و سخن- انتهای هر چیز ۸- اندک- بی‌نظم و بی‌رویه- تلخ ۹- روی رودخانه می‌سازند- شاگرد و مرید- در قدیم به وابسته سفارتخانه می‌گفتند ۱۰- همسایه سودان و اتیوپی- پرداختی برای اشتراک ۱۱- درگاه- ناپاکی ۱۲- سرپرست امور بقعه و امامزاده- مامور نظم- فلز سرچشمه ۱۳- هزار کیلوگرم- اسبابی که مقاومت الکتریکی آن به دلخواه قابل تغییر است- زنگ گردن چهارپا ۱۴- یک حرف و سه حرف- مرد جوان مازندرانی- تجزیه سلولی ۱۵- وسیله کاهش‌دهنده جریان- ازدواج.

عمودی

۱- ساز دهنی- آکندگی معده ۲- مستراح- چین پیشانی- مدرک و ملاک قرار دادن چیزی ۳- در چهارشنبه‌سوری می‌سوزاندند- گندم آسیاب‌شده- فروغ و تابش- من و تو ۴- چوبی نوک‌تیز برای راندن حیوان- عیسوی‌مذهب- شب‌های عربی ۵- مو- بذر کتان- از یک پدر و مادر- عریان ۶- فراری- رهرو نامرتب- کامیون ارتشی ۷- عاج دندان را از آسیب حفظ می‌کند- شکاف بین دو کوه- جسم ۸- کنکاش- کربوهیدرات- صبر زرد ۹- همسر پیامبر(ص)- نابود، هرزه- خاندان رسول اکرم(ص) ۱۰- نوعی موشک ضدتانک- برتر و شایسته- باغ و گلزار ۱۱- مخفف اگر- برگه‌های انتخاباتی- سبزه‌زار- پدر به زبان ترکی ۱۲- شهری در آذربایجان غربی- مقابل فراخی- پسوند شباهت ۱۳- صفحات معروف اینترنتی- ظرف نگهداری نفت- بی‌سواد- سطل آبکشی ۱۴- ننگ و بدنامی- حکمت فارابی و ابن‌سینا- چیزی که دیده بشود ۱۵- استفاده‌کننده- روشی برای تغییر عادات اجتماعی غلط.



حل جدول شماره ۱۰۱۸