سرآشپز

میگو به چند روایت

■ **میگوی پفکی:**

مواد لازم: میگو پاک کرده تقریبا نیم کیلو - آرد دو فنجان - تخم مرغ دو عدد- شیر نصف فنجان- ماءالشعیر نصف فنجان- نمک، فلفل و ادویه به میزان لازم.

طرز تهیه: تخم مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و خوب به هم بزنید. نمک، فلفل و ادویه را در شیر حل کرده و به تخم مرغ‌ها اضافه کنید و خوب به هم بزنید و ماءالشعیر را هم به مواد فوق اضافه کنید. در آخرین مرحله آرد را کم‌کم اضافه کنید و به هم بزنید طوری که آرد گلوله نشود. خمیر باید صاف و یک دست شود و غلظتی به اندازه غلظت ماست داشته باشد. روغن را داغ کرده و میگوها را داخل خمیر کرده و در روغن سرخ کنید تا طلایی رنگ شود.

میگو به شیوه هندی

مواد لازم برای چهار نفر: میگوی درشت یک کیلوگرم، فلفل قرمز تند نصف‌قاشق چایخوری، فلفل سبز خرد شده یک قاشق سوپخوری، زردچوبه یک قاشق مرباخوری، زیره کوبیده نرم یک قاشق غذاخوری، سیر پوست کنده کوبیده یک قاشق غذاخوری، گشنیز ریز خرد شده یک قاشق سوپخوری، آب لیموترش چهار قاشق سوپخوری، روغن مایع سه قاشق سوپخوری، آب یک استکان.

طرز تهیه: فلس میگوها را می‌گیریم، روغن را در تابه مناسبی ریخته، میگو را با روغن کمی سرخ می‌کنیم به حدی که فقط صورتی شود. یک تا دو دقیقه برای سرخ کردن آن کافی است. تمام ادویه را با آبلیمو و فلفل سبز خرد کرده و سیر کوبیده و نصف لیوان آب مخلوط می‌کنیم و روی میگو ریخته هم می‌زنیم. حرارت را ملایم می‌کنیم و می‌گذاریم میگو یکی، دو جوش بزند و ادویه جذب آن بشود. باید توجه داشت که طبخ میگوها نباید زیاد طولانی شود، چون میگو هرچه بیشتر پخته شود، سفت‌تر می‌شود. بعد میگوها را در دیس گردی به طور منظم می‌چینیم و سس باقیمانده در ظرف را روی آنها می‌دهیم. گشنیز خرد کرده را نیز روی آن می‌پاشیم.

دستور پخت میگو ژاپنی

مواد لازم برای خمیر: آرد گندم ۲۵۰ گرم (دو پیمانه)، تخم‌مرغ درشت یک عدد، ماست غلیظ یک پیمانه، شکرنصف قاشق سوپخوری، جوش شیرین نصف قاشق مرباخوری، بکینگ پودر یک قاشق مرباخوری، روغن آب کرده دو قاشق سوپخوری.

طرز تهیه: ماست، شکر، کمی نمک، روغن آب کرده و تخم مرغ را مخلوط کرده، خوب هم می‌زنیم. جوش شیرین، بکینگ پودر و ماست را داخل این مایه ریخته، هم می‌زنیم تا تمام مواد مخلوط و یکنواخت شوند. آرد را کم‌کم داخل مایه می‌ریزیم و هم می‌زنیم تا مایه به صورت خمیر لطیفی که به دست نچسبد در بیاید، در صورتی‌که چسبندگی پیدا کرد، کمی آرد اضافه می‌کنیم و خمیر را خوب مالش می‌دهیم. خمیر باید کاملا صاف، یکنواخت و لطیف بشود، روی آن را می‌پوشانیم که دو تا سه ساعت بماند. فلس میگو درشت را می‌گیریم؛ پشتش را با کارد تیزی چاک می‌دهیم و روده آن را خارج می‌کنیم. دقت می‌کنیم که دم میگو قطع نشود. خمیر را به دو تا سه قسمت تقسیم می‌کنیم. کمی آرد روی میز می‌ریزیم و هر قسمت از خمیر را با نورد باز می‌کنیم تا به شکل ورقه نازک در بیاید. با دهانه استکان دایره‌های کوچکی از خمیر برمی‌داریم و سر میگو را وسط دایره خمیر می‌گذاریم و اطرافش را به طرف دم جمع می‌کنیم و فشار می‌دهیم تا میگو کاملا در خمیر پوشیده شود و دم آن بیرون بماند. دور دم را فشار می‌دهیم که خمیر باز نشود و کاملا صاف شود. تمام میگوها را به این شکل آماده می‌کنیم. روغن مایع فراوان را در ظرف مناسبی می‌ریزیم و روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم تا داغ شود ولی دود نکند. یک ردیف از میگوهای آماده شده را در روغن می‌اندازیم، گاهی زیر و رو می‌کنیم تا اطراف آن کاملا طلایی شده پف کند. سپس با کفگیر آنها را از روغن خارج کرده، در صافی می‌ریزیم تا روغن زیادی آن گرفته شود و داغ از آن استفاده می‌کنیم. در صورتی که میگوها را قبلا سرخ کرده‌ایم، برای آنکه گرم شود دو تا سه دقیقه ظرف میگو را در فر ملایم روی پنجره قرار می‌دهیم.

کباب میگو و سبزیجات

مواد لازم: میگو ۳۰۰ گرم، کدو سبز دو عدد، قارچ خرد شده ۲۵۰ گرم، فلفل دلمه‌ای قرمز یک عدد درشت، روغن زیتون دو قاشق غذاخوری، آب لیموترش تازه سه قاشق غذاخوری، پودر سیر یک قاشق مرباخوری، فلفل سیاه یک قاشق چای‌خوری، ریحان خشک یک قاشق مرباخوری، پودر آویشن خشک یک قاشق مرباخوری، نمک به مقدار لازم

طرز تهیه: میگوها را پوست می‌کنیم و رگ پشت آنها را با چاقو پاک می‌کنیم. کدوها را حلقه حلقه کرده و فلفل دلمه‌ای را مکعبی خرد می‌کنیم. قارچ‌ها را می‌شوییم و اگر قارچ درشت بود، آن را چهار قاچ می‌کنیم. سپس میگو و سبزیجات را با روغن زیتون، پودر سیر، فلفل سیاه، ریحان، آویشن، نمک و آب لیموترش مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم دو، سه ساعت بماند، سپس یکی در میان به سیخ می‌کشیم و روی منقل کباب می‌کنیم. می‌توان این مواد را به سیخ‌های کوچک کشید و روی ماهیتابه چدنی با روغن خیلی کم یا بدون روغن سرخ کرد.

با مبلغی که برای شیوه «خام گیاه‌خواری» تبلیغ می‌کند

رستورانی بدون اجاق گاز

ستاره جاوید

«هشت بیماری داشته و برای درمان آنها روزانه ۱۸عدد قرص جورواجور مصرف می‌کرده. درست یک هفته قبل از درآوردن کیسه صفرایش کتاب «خام‌گیاه‌خواری» دکتر «آرشاویردرآونسیان» که بنیان‌گذار خام‌گیاه‌خواری در ایران است را خوانده، یکباره تصمیم می‌گیرد تمام داروهایش را کنار بگذارد و به توصیه کتاب از پخته‌خواری به خام‌گیاه‌خواری (زنده‌خواری) روی بیاورد». این جمله‌ها قسمتی از زبان حال مریم حسینی، مدیر «انجمن تغذیه طبیعی خام‌گیاه‌خواری تهران» است که مدعی است پس از روی آوردن به خام‌گیاه‌خواری تمام بیماری‌هایش به یکباره از بین رفته‌اند. بی‌تکلف و سراپا سپیدپوش در رستورانش پذیرای حضورمان می‌شود؛ رستورانی که در آشپزخانه آن هیچ اجاق‌گازی وجود ندارد و فقط بایگانی ساده‌ای است از مجموعه‌ای از گیاهان و خوردنی‌های خوشمزه. او به این گفته بقراط «غذای تو دوای توست، دوای تو غذای تو» سخت باور دارد. حاصل یک ساعت میهمانی ما در رستوران مریم حسینی، گفت‌وشنودی است خواندنی.

چه شد خام‌گیاه‌خوار شدید آن‌هم یکباره؟

شش سال پیش بود که من درگیر هشت بیماری بودم و قرار بود طی عمل جراحی کیسه صفرایم را دربیاورم. کیست تخمدان، فشار خون بالا، ناراحتی اعصاب، نفخ شدید معده، دیسک گردن و آرتروز بیماری‌هایی بودند که از آنها رنج می‌بردم. چیزی به سال نو و نوروز نمانده بود و من در بیمارستان «آراد» بستری بودم. قبل از جراحی قرار شد برای نوروز در کنار خانواده باشم و عمل کیسه صفرا بعد از عید انجام شود. طی این مدت که در منزل بودم به صورت اتفاقی کتاب «خام‌گیاه‌خواری» اثر مرحوم آرشاویردرآوانسیان که سال‌ها در کتابخانه خانه‌ام خاک می‌خورد را برداشتم و بعد از خواندن صفحه‌های اول کتاب یکباره حس کردم قلبم روشن شد. جمله‌های کتاب مجذوبم کرد به طوری که از ساعت ۱۲ظهر که کتاب را دست گرفتم تا پنج عصر آن را به پایان رساندم. این کتاب با دلایل علمی و منطقی توضیح داده بود آنچه ما می‌خوریم (پخته‌خواری) در واقع لاشه مواد غذایی و مرده است و علت بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌هایی که انسان با آن درگیر است، نتیجه مصرف غذایی است که می‌خورد. در زندگی ماشینی امروز، ما طی فرآیند فریز (منجمد) کردن بخش بزرگی از ویتامین‌های مواد غذایی را از بین می‌بریم و وقتی آن را می‌پزیم در اثر حرارت ترکیب‌های زنده مواد غذایی کاملا نیست‌ونابود می‌شود و آنچه می‌ماند لاشه مواد غذایی است. این کتاب به صورت شفاف توضیح داده بود خون انسان قلیایی است ولی مواد غذایی که بعد از فرآیند پخت می‌خوریم اسیدی هستند و همین ناهمخوانی علت اصلی بسیاری از بیماری‌هاست. سبک و شیوه زندگی من تا قبل از آشنایی با این کتاب همانند شیوه زندگی بسیاری از ایرانیان بود. سه تا فریزر داشتم که تمام مواد غذایی را در حجم بالا به صورت منجمد نگهداری می‌کردم. یک فریزر جوابگو نبود چون میهمان‌دار بودم و بستگانم از مشهد به منزل‌مان می‌آمدند، بنابراین برای مدیریت زمان همه چیز را به صورت فریزشده در منزل نگهداری می‌کردم. اما بعد از خواندن این کتاب نه تنها شیوه زندگی‌ام را تغییر دادم بلکه یکباره تمام داروهایم را هم کنار گذاشتم.

وقتی یکباره تمام داروها را کنار گذاشتید مشکلی برایتان پیش نیامد؟ بر مبنای چه چیزی این تصمیم را گرفتید؟

من از ۳۶سالگی که به دلیل ناراحتی اعصاب دچار اختلال خواب شده بودم برای درمان این اختلال روزانه دو تا قرص می‌خوردم که کم‌کم تا شش سال پیش این تعداد از دو قرص به ۱۸عدد در روز افزایش یافت ضمن اینکه به دلیل بیماری باید کیسه صفرایم را درمی‌آوردم. پزشکان معتقد بودند چاره دیگری ندارم. وقتی کتاب را خواندم ناگهان احساس راسخی را برای آغاز این شیوه تغذیه‌ای در خود حس کردم، چون دلایل مطرح شده در کتاب به نظرم منطبق با حقیقت بود. کتاب را باور کردم و تصمیم گرفتم توصیه‌های کتاب را جدی بگیرم، این بود که ناگهان تمام داروهایم را قطع کردم. در آغاز تشنج و لرزش شدیدی به من دست می‌داد. طبیعی هم بود. مسلم بود این تغییر در ابتدا برایم سخت باشد اما این لرزش‌ها و تشنج‌ها فقط ۲۴ تا ۴۸ ساعت طول کشید و من بعد از تقریبا ۱۰ روز از آغاز رژیم خام‌گیاه‌خواری به طور کامل اثرهای مطلوب آن را دیدم و امروز که اینجا هستم نه تنها کیسه صفرایم را درنیاوردم بلکه تمام هشت بیماری من کامل از بین رفت و هم اکنون در صحت و سلامت جسمی کامل در رستوران خودم مشغول به فعالیت هستم.

چرا به فکر راه‌اندازی رستوران افتادید؟ در ضمن در منوی رستوران نیز انواع غذاهای ایرانی عرضه می‌شود، جریان چیست؟

من خودم چون از رژیم خام‌گیاه‌خواری نتیجه مثبت گرفتم و تمام بیماری‌هایم درمان شد تمایل دارم برای خدمت به مردم اقدامی سازنده انجام دهم؛ چون باور دارم این شیوه تغذیه در کاهش درد انسان‌های دردمندی که با بیماری دست به گریبان هستند، بسیار موثر است. بعد از این انتخاب آگاهانه فکر کردم اگر رستوران را راه‌اندازی کنم، می‌توانم در شناساندن این نوع شیوه تغذیه مفید باشم. در اینجا تمام غذاهای ایرانی به صورت کاملا گیاهی و خام به مردم عرضه می‌شود. شاید باور نکنید ولی طعم غذاهای ما هیچ تفاوتی با طعم غذاها به روش پخته ندارد. در آشپزخانه رستوران ما هیچ اجاق‌گازی موجود نیست. آشپزخانه ما از باغ کوچکی از گیاهان تشکیل شده که فقط به چرخ گوشت مجهز است که آن هم ابزار ضروری کارمان است. غذاها به طور کامل به صورت خام (زنده) ارایه می‌شود ولی بسیار خوشمزه است. طعم خورشت فسنجان ما با خورشت فسنجانی که به روش پخته تهیه می‌شود هیچ تفاوتی ندارد بلکه تفاوت اصلی آن در زنده بودن ترکیب‌های آن است. می‌توانید امتحان کنید.

چه بر سر فریزرهای خانه‌تان آمد؟ بعد از اینکه سبک زندگی‌تان را تغییر دادید تکلیف میهمانان‌تان چه شد؟

فقط یکی از فریزرهایم را نگه داشته‌ام، چون همسرم این شیوه را نمی‌پسندد. در سال‌های اولیه سعی می‌کردم باورم را به همسرم هم منتقل کنم اما امروز دیگر اصراری ندارم؛ چون معتقدم هر کس می‌تواند هر جور دوست دارد زندگی کند. وقتی هم میهمان دارم برایشان غذا درست می‌کنم زیرا در غیر این صورت یک تفکر غلط هست و آن اینکه فکر می‌کنند از روی تنبلی یا خساست نمی‌خواهم غذا بپزم در حالی که اینطور نیست. من برای میهمانانم چیزی را که دوست دارند، می‌پزم اما خودم به آن اعتقاد ندارم. دخترم هم سه سال است خام‌گیاه‌خوار شده ولی همسر و پسرم هنوز مانند سابق تغذیه می‌کنند.

آیا مراجعه‌کننده‌ای داشتید که بیمار بوده و همانند شما سلامت خود را بازیافته باشد؟

بله، بسیاری از مراجعه‌کنندگان رستوران و انجمن، امروز عضو ثابت شده‌اند و از مشتریان پروپاقرص رستوران محسوب می‌شوند. اینان کسانی هستند که از بیماری‌های گوناگونی چون فشار خون بالا، دیالیز، ناراحتی اعصاب و... رنج می‌بردند و بعد از اینکه تمام راه‌ها را امتحان کرده و درمان نشدند به انجمن مراجعه کردند.

آیا شما توصیه‌های درمانی هم ارایه می‌کنید؟

خیر. باید بگویم ما به هیچ عنوان وارد فاز درمان بیماری‌ها نشده و نمی‌شویم. تنها چیزی که ما به این بیماران می‌گوییم، این است که باید نوع تغذیه خود را تغییر دهند. بدون استثنا تمام افرادی که به ما مراجعه کردند به طور کامل بهبود یافته و تمام شواهد و مستندهای آن هم موجود است. خدمت‌ها و اقدام‌های ما در برنامه سوپریم مستر (Super Master) هم پخش شد. ما بیمار دیالیزی داشتیم که بعد از عمل به توصیه ما هم اکنون در صحت کامل به سر می‌برد و نه تنها کلیه‌هایش را از دست نداد بلکه دیگر دیالیز هم نمی‌شود.

چند نفر در ایران خام‌گیاه‌خوار هستند؟

آمار دقیقی نداریم اما حدود چهارهزار نفر عضو انجمن هستند. در سایت انجمن سعی کردیم اطلاعات مفیدی درخصوص بیمارانی که با این شیوه درمان شدند، ارایه دهیم. البته ناگفته نماند بسیاری از اعضا بیمارانی بودند که با این شیوه تغذیه درمان شده و سپس به عضویت انجمن درآمدند.

ارگان، نهاد یا شخصی هست که این شیوه تغذیه‌ای را در روند بهبود بیماری‌ها از نظر عملی تایید یا رد کند؟

پنج، شش نفر از پزشکان که خودشان سرطان داشتند با این روش تغذیه درمان شدند. برخی از آنان می‌گویند ما اگر دارو تجویز نکنیم متاسفانه مردم فکر می‌کنند آن دکتر، دکتر خوبی نیست؛ چون نسخه‌ای پر از دارو برایشان تجویز نکرده. درخصوص تایید علمی این شیوه تغذیه‌ای چه سندی بالاتر از خود من که تمام بیماری‌هایم با این شیوه درمان شده. من می‌توانم بیماران دیگری را که سرطان‌های سینه، لنف، مغز استخوان و خون داشته یا حتی دیالیز می‌شدند را به شما معرفی کنم که بعد از استفاده از خام‌گیاه‌خواری، کامل درمان شده‌اند و نتیجه آزمایش‌های آنان قبل و بعد از خام‌گیاه‌خواری موجود است و الان تمامی این افراد در صحت و سلامت کامل زندگی می‌کنند.

البته انتقادهایی هم از سوی مخالفان خام‌گیاه‌خواری مطرح می‌شود؟

خام‌گیاه‌خواری مخالفانی هم دارد که به دلیل به خطر افتادن منافع‌شان سعی می‌کنند آن را سرکوب کنند؛ چون در صورت فراگیر شدن این شیوه مطلوب ممکن است لابی‌های دارو، درمان و... در سراسر دنیا دچار مخاطره شود. تنها کاری که ما می‌توانیم انجام دهیم استقامت و ثبات قدم در رسیدن به هدف‌مان، حداقل در ایران است.

این شیوه تغذیه‌ای که به ادعای خودتان توانسته بیماری‌تان را درمان کند تاریخ چند هزار ساله پزشکی را زیر سوال می‌برد، نظر شما در این‌باره چیست؟

ما در این‌باره بحث یا ادعایی نداریم. ما برای تمامی پزشکان احترام قایل هستیم. واضح و مبرهن است که اگر شخصی تصادف کند باید به پزشک و بیمارستان مراجعه کند، ما که نمی‌توانیم خون‌ریزی او را متوقف کنیم. اما از هر هزار پزشک ممکن است یکی از آنان از بیمار بپرسد چه می‌خورد؟ در حالی که در درمان بیماری‌ها آنچه که می‌خورید، بسیار اهمیت دارد. اگر به وسیله حرارت ویتامین‌های مواد غذایی را از بین نبرید سیستم ایمنی بدن قوی می‌شود. غذای مرده به درد سلول‌های زنده بدن نمی‌خورد. می‌توانید امتحان کنید. اگر مقداری غذای پخته را در آزمایشگاه بررسی کنید، خواهید دید فاقد هر گونه ویتامین زنده است، در حالی که غذای زنده و خام در آزمایش‌های انجام شده سرشار از ویتامین است.

شما واقعا ادعاهایتان را آزمایش کرده‌اید؟

لازم نیست این ادعا را داشته باشیم، واضح است. وقتی به بیماران غذای زنده ارایه کردیم بیماریشان متوقف شد و این نشان می‌دهد پخته‌خواری مصرف مواد مرده است. شما یک دانه گندم را در زیر خاک می‌کارید. رشد می‌کند. حال همان دانه گندم را بپزید و زیر خاک دفن کنید جوانه نخواهدزد. غذای مرده هم به درد سلول‌های زنده نمی‌خورد در حالی که همه در پی خوشمزه بودن غذا هستند نه خاصیت زنده بودن آن.

پزشکانی به شما مراجعه کرده‌اند که خود بیمار بوده و با این شیوه درمان شده باشند؟

بله. ما اینجا فقط نقش واسطه را داریم. ۳۵۷ آیه در قرآن به دانه‌خواری اشاره کرده و فقط دو آیه در مورد گوشت اشاره داشته است. خدا در قرآن به انگور و زیتون سوگند خورده نه به چلوکباب و شیشلیک. ما بیماری داشتیم که یک ماه انگور مصرف کرده و سرطان او درمان شده. خودتان می‌توانید بیایید با این افراد صحبت کنید. متاسفانه مشکل ما این است برخی افراد که درآمدهای آنها در خطر قرار می‌گیرد، نمی‌گذارند این روش ترویج پیدا کند و فراگیر شود.

پیشنهاد

نوشیدنی‌هایی برای این روزهای گرم

■ **چای خنک**

آیس تی یا چای یخی از جمله نوشیدنی‌های بسیار دلچسب و گوارای فصل تابستان است که تحمل گرمای این فصل را برای همه ما آسان‌تر می‌کند.

ضمن اینکه با آن می‌توان در محافل به بهترین شکل ممکن از میهمان‌ها پذیرایی کرد.

مواد لازم: چای طعم‌دار با طعم بادام: دو پیمانه شیر، یک پیمانه شکر، دو قاشق چایخوری یخ، چند قالب مکعبی کوچک خامه مخصوص تزیین، نصف پیمانه، بادام خردشده برای تزیین به میزان دلخواه

طرز تهیه: چای، شیر و شکر را با هم مخلوط کنید. درون دو لیوان بلند را با چند عدد یخ پر کنید و مخلوط آماده‌شده را روی یخ‌ها بریزید. حالا روی آن را با خامه بپوشانید و با بادام‌های خردشده تزیین کرده و نوش جان کنید.

موهیتو کوبایی

موهیتو نام یکی از نوشیدنی‌های بسیار گوارای سنتی کشور کوباست. داغی تابستان با این نوشیدنی دلچسب قابل تحمل می‌شود و آماده کردن آن تنها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان می‌برد.

مواد لازم برای تهیه موجیتو برای یک نفر: برگ نعناعی تازه: ۱۰ عدد، لیموترش (لیمو را چهار قاچ استفاده می‌کنیم)، شکر (در صورت تمایل) ۲ قاشق غذاخوری، یخ مکعبی‌شکل یک پیمانه، آب گازدار نصف قوطی، عرق نعناع

طرز تهیه: تعدادی از برگ‌های نعناع را ته لیوانی که قصد دارید موهیتو را در آن صرف کنید، می‌چینید. یک عدد از قاچ‌های لیمو را روی آن قرار دهید و به کمک یک گوشت‌کوب برگ‌ها و لیمو را له کنید تا عصاره برگ نعناع و آب لیموترش به شما بدهد.

در مرحله بعد، دو قاچ لیموی دیگر و شکر را به لیوان اضافه کنید و دوباره با استفاده از گوشت‌کوب آب لیموترش را بگیرید. یادتان باشد مخلوط به دست‌آمده را صاف نکنید.

روی مخلوط را با یخ بپوشانید و عرق نعناع را بریزید. سپس آب گازدار را اضافه کنید و در صورتی که پس از چشیدن احساس کردید نیاز به شکر بیشتری دارد، شکر به آن اضافه کنید. حال می‌توانید لیوان موردنظر را با قاچ باقیمانده لیموترش تزیین کنید.

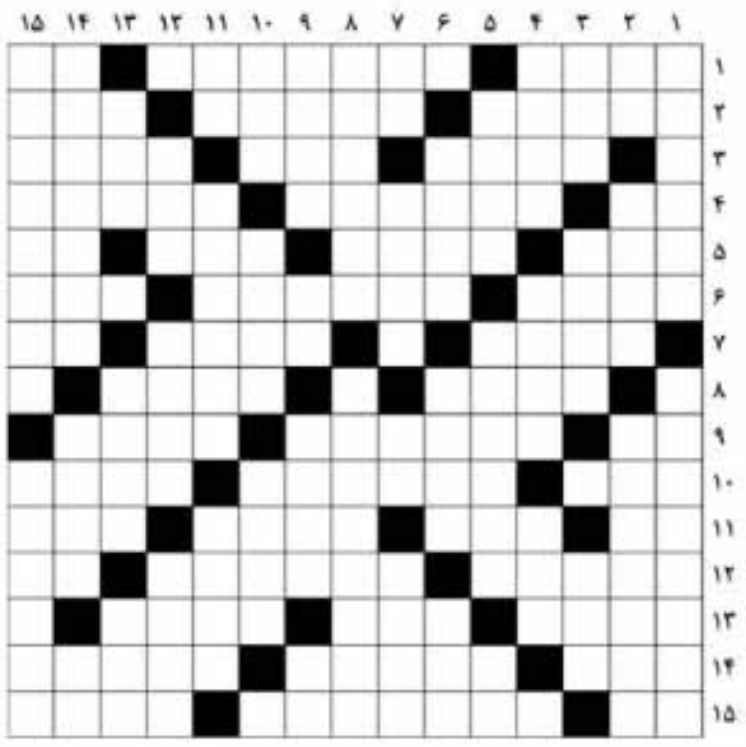
جدول ۱۲۶۹

افقی:

۱- پیروی کردن- لوازم نوزاد- یک صدم هکتار ۲- عشایر- منحرف- فراموشی ۳- زیرک- داروی بیهوشی- هم قدم ۴- برابر و مساوی- کمک‌کننده- موج‌ها ۵- غذای مریض- قطار زیر زمینی- ضمیر مخاطب عرب- رمق آخر ۶- سرپرست- ته‌بندی کتاب- هافبک پرتغال ۷- شکاف- حواله- حرف پیروزی ۸- پیچ تنظیم صدا- نرخ رسمی ۹- کالبد- جداگانه- کار نسنجیده ۱۰- ثروت- عدم موافقت- نی نواز هارون‌الرشید ۱۱- حرص و طمع- رفتگر- ناامید ۱۲- گوشه نشین- فیلمی با بازی پرستویی و کرامتی- چوبی نوک تیز برای راندن حیوان ۱۳- شامل- گندم مصری- به‌پاخاستن ۱۴- استوار کردن- به کمال رسیدن- کمدین معروف سینما با نام باستر ۱۵- چای خارجی- آماده- شکوه

عمودی:

۱- از شهرهای هند- اولتیماتوم ۲- بانگ ندا- دیدن- زودرنج و نازک نارنجی ۳- تکنوازی در موسیقی- تابع- فاصله عدسی را کم و زیاد کردن ۴- نام یک مصدر- مریض نیست- زینت رو ۵- خانه‌های ریز عکس- قصور- زمینه موسیقی ۶- قوای نظامی یک کشور- بزرگوار- حافظه قوی ۷- تیر پیکاندار- آشکار- نشانه جمع عربی مونث- ویران ۸- سم کشنده- کات کبود ۹- از دین برگشته- مایه حیات- فرق سر- پارچه کهنه ۱۰- پسوند شباهت- نیلگون، کبود- گناه کار ۱۱- آخرین یک رقمی- سروده ویرژیل- سهیم ۱۲- اراده قوی- پاک- ترسان ۱۳- رشد کردن- خواهش کردن- مقیاس طول ۱۴- از مربیان خارجی گذشته پیروزی- ناامید- کلمه شگفتی ۱۵- پایتخت ایسلند- بیچارگی



حل جدول ۱۲۶۸

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

سودوکو ۲۷۷

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.

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

حل سودوکو ۲۷۶

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