کارگاه زندگی

گاهی وقت‌ها با خودتان حرف بزنید!

حتما افرادی را دیده‌اید که گاهی با خودشان حرف می‌زنند و شنونده احساس می‌کند آنها با فردی نامرئی مشغول گپ‌زدن هستند. شاید هم خودتان جزو این قبیل افراد باشید که اگر هستید، بدانید و آگاه باشید که تحقیقات نشان داده صحبت کردن با خود می‌تواند به تلطیف موقعیت‌های استرس‌زا و رنج‌آور کمک کند و همچنین برای حل مشکلات به ما انگیزه و اعتماد به نفس بدهد. در واقع حرف زدن با خود از یک سو باعث ایجاد انگیزه و از سوی دیگر باعث کنترل احساسات می‌شود. صحبت با خود البته وقتی باعث ایجاد انگیزه در ما می‌شود که به خودمان قوت قلب بدهیم و تاکید کنیم که می‌توانیم از پس مشکلات یا فشارهای روانی بر بیاییم. حرف زدن با خود همچنین می‌تواند باعث کنترل احساسات هم بشود به این صورت که با این کار می‌توانیم خودمان را در موقعیتی تهدیدآمیز تصور کنیم و برای خودمان یک چالش بسازیم و آنگاه تمرین کنیم تا احساسات خود را کنترل و به خود آرامش بدهیم. به‌گفته روان‌شناسان این کار می‌تواند در هر نوع احساسات از سرخوردگی گرفته تا غم و استرس، کارآمد باشد. در واقع حرف زدن با خودمان یک جور تمرین زندگی در تنهایی و به چالش کشیدن مشکلات در دنیای خصوصی خودمان است. همچنین این کار بزرگ‌ترین کمک به مغزمان محسوب می‌شود و کاری می‌کند تا به جای نشستن و عذاب دادن مغز، سریع‌تر و بهتر راه حل‌ها را پیدا کنیم.

نگاه

دکتر لیلا ثمنی | عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا

ضرورت تعلیم موازین فرزندپروری

فضای خانواده‌های ما با گذر زمان دستخوش تحولات اساسی شده، به‌طوری که اکنون موضوعاتی در خانواده‌ها مهم تلقی می‌شود که در گذشته چنین نبوده و ارزش محسوب نمی‌شده است. مثلا در گذشته پدر و مادرها، فرزندان را به نوعدوستی، انفال و گذشت ترغیب می‌کردند و با اقدامات عملی، مصرف‌گرایی را تقبیح و برای صرفه‌جویی ارزش‌گذاری می‌کردند. اکنون فضای عمومی حاکم بر خانواده‌ها متکی بر پرورش فرزندانی خودخواه و خودمحور است که به‌شدت مصرف‌گرا هستند. اما چرا اینچنین شده و سبک فرزندپروری در خانواده ایرانی تا این حد متحول شده است؟

می‌توان گفت دو علت اساسی در این موضوع نقش دارد که یکی به ساختار فکری والدین و دیگری به نظام آموزشی ما برمی‌گردد. ما می‌دانیم که برای فعالیت در هر حرفه‌ای باید تخصص لازم را بیاموزیم، این در حالی است که وقتی جوان‌ها ازدواج می‌کنند یا تصمیم به فرزندآوری می‌گیرند هیچ آموزش ویژه‌ای دریافت نمی‌کنند و در نتیجه روش‌های درست فرزندپروری را نمی‌آموزند و اینچنین می‌شود که بچه‌ها تبدیل به موجودات وابسته، خودخواه و خودمحور می‌شوند که نحوه تعامل با جامعه را بلد نیستند. از سوی دیگر نظام آموزشی ما نیز در حوزه مهارت‌های زندگی هیچ ورود مؤثری ندارد و موضوعاتی همچون آداب اجتماعی، آداب رفتار در خانواده و تعامل با دوستان را به افراد نمی‌آموزد. به این ترتیب بچه‌های ما نمی‌دانند که مثلا برای گرفتن حق‌شان باید چه کار کنند، آیا باید دعوا کنند یا کار را با گفت‌وگو و تعامل پیش ببرند، چون این وضعیت در سنین بالاتر نیز ادامه پیدا می‌کند بزرگسالان ما هم مثلا در قالب یک کارمند نمی‌دانند که با همکاران‌شان باید چطور رفتار کنند و آیا در پیش گرفتن سیستم برد ـ برد به مصلحت آنهاست یا دل بستن به رذایل اخلاقی همچون حسادت و زیرآب زدن برای رسیدن به مقصود.

این درحالی است که در دین ما به ارتباطات انسانی توجه خاص شده و به کسی مومن گفته می‌شود که به خداوند ایمان دارد و در سخت‌ترین شرایط زندگی فقط به او ابراز نیاز می‌کند و برای حفظ شرایط خود را تنها نیازمند خداوند می‌بینند. بنابراین اگر فرزندپروری در خانواده‌ها براساس آموزه‌های دینی و اخلاقی باشد خروجی خانواده، افرادی مومن است که مهم‌ترین دستاورد آنها سلامت روح است که مهم‌ترین نشانه آن داشتن آرامش در زندگی است. لازم است که این موضوعات به خانواده‌ها تعلیم داده شود و راه‌های رسیدن به آموزش حقیقی به آنها آموخته شود تا در نتیجه فرزندانی از دل خانواده‌ها بیرون بیاید که افرادی با سلامت روح و روان و آراسته به اخلاقص حسنه هستند.

چگونه در خانه‌تکانی بچه‌ها را مسئولیت‌پذیر بار بیاوریم؟

مسئولیت‌پذیر کردن بچه‌ها با خانه‌تکانی

محمدمهدی نیک‌ضمیر
گروه جامعه

اسفند ماه که می‌رسد خیلی از ما در کنار برنامه‌ریزی برای بشور بساب‌های خانگی سراغ یک کار مهم دیگر هم می‌رویم و آن چیزی نیست به جز خانه‌تکانی! ظاهر ماجرا شاید کار پردردسری به‌شمار بیاید اما اگر کمی عمیق‌تر نگاه کنیم درمی‌یابیم این بخش استقبال از بهار شاید شیرین‌ترین و همچنین مفیدترین بخش آن باشد، چراکه علاوه بر تمیزی خانه اثرات روحی و روانی مثبتی هم دارد و موجب می‌شود تا با ایجاد فضایی تر و تمیز در خانه و دور ریختن وسایل اضافی، حس و حال بهتری پیدا کنیم. این اما همه ماجرا نیست. خانه‌تکانی بخش‌های مفید دیگری هم دارد. یکی از این بخش‌ها ایجاد حس همدلی و همراهی در میان اعضای خانواده و همچنین ایجاد احساس مسئولیت در میان اعضا و به‌خصوص فرزندان است.

اگر شما هم در این ایام از سال مشغول خانه‌تکانی هستید، یادتان باشد از ظرفیت این بخش از استقبال بهاری برای نکات تربیتی غافل نشوید. خانه‌تکانی بخشی از کارهای نوروزی است که به همه اعضای خانواده مرتبط می‌شود و حضور بچه‌ها هم می‌تواند نقش مؤثر و مفیدی داشته باشد. این مسأله در کنار این‌که به شما در انجام کارهای مرتبط با خانه‌تکانی کمک می‌کند، می‌تواند در پرورش فرزندانی فعال‌تر و مسئولیت‌پذیرتر هم موثر باشد. پس تحت هیچ عنوان همه وظایف خانه‌تکانی را به تنهایی به عهده نگیرید و حتما به دنبال تقسیم کار با سایر اعضای خانواده و به خصوص فرزندان باشید.

همکاری فرزندان در انجام کارهای خانه حس مسئولیت‌پذیری و نظم و ترتیب را در آنها تقویت می‌کند. چگونه می‌توانیم از کودکان در خانه‌تکانی کمک بگیریم و این مسأله چه نکات و آدابی دارد.

بازی خانه‌تکانی!

بچه‌ها عاشق بازی هستند و اگر خانه‌تکانی و کار در خانه را برای آنها به بازی تبدیل کنید نه فقط می‌توانید روی کمک‌شان حساب باز کنید، بلکه حتی موجب سرگرم شدن و لذت آنها خواهید شد. شما با کمی تلاش و خلاقیت می‌توانید تمیزکاری را به یک بازی سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز تبدیل کنید. مثلا اگر قرار است کودک لباس و اسباب‌بازی‌های خود را جمع کند مسابقه بگذارید که چه کسی می‌تواند زودتر جعبه‌اش را پر کند. در این صورت می‌توانید لذت و هیجان بچه‌ها را از رقابت در این مسابقه به چشم خود ببینید.

وظایفی متناسب با سن و توانایی

در خانه‌تکانی بهتر است کارهای سبک و آسان را به کودک بسپارید. بچه‌ها باید کاری متناسب با سن، توانایی و وقت خودشان انجام دهند تا هم از پس آن بر بیایند و هم کار شما را زیاد نکنند! به‌طور مثال تمیز کردن اتاق کودک را به خودش بسپارید. بهتر است از کودک خود بخواهید وسایل خود را جمع کند و کارهای خطرناک مانند کار با مواد شیمیایی را به او نسپارید، زیرا این‌گونه سلامتی کودک به خطر خواهد افتاد. جمع کردن لباس‌های زمستانی، جمع کردن اسباب‌بازی‌ها، گردگیری قفسه‌ها از کارهای مناسب برای کودکان است.

کار خانه‌تکانی را پیچیده نکنید

پس قبل از خانه‌تکانی از تمام کارهایی که باید انجام شود، فهرستی تهیه کنید و بعد زمانی را برای انجام هر کار در نظر گرفته و به طور منظم اجرا کنید و کارهای راحت و آسان را به کودک خود بسپارید. برای تمیز کردن خانه باید برنامه داشته باشید. اگر شما بدون برنامه یکباره همه وسایل اتاق‌ها، آشپزخانه، کابینت‌ها، کمدها و... را بیرون بریزید، خانه نامرتب و ناامن می‌شود و این بی‌نظمی بچه‌ها را گیج و نگران می‌کند. کارهای ساده را به بچه‌ها بسپارید و خانه‌تکانی را برای‌شان پیچیده و پردردسر نکنید.

کارهایی را به کودک محول کنید که بتواند به اتمام رساند

به کودک خود مسئولیتی متناسب با سن او بدهید و به کودکان کارهایی را محول کنید که می‌توانند تا انتها انجام دهند، زیرا از عهده یک کار برآمدن به آنها عزت نفس می‌دهد. اما اگر کاری که به آنها واگذار می‌کنید سخت و پیچیده باشد احتمال آن‌که کار را نیمه‌کاره رها کنند زیاد است و این مسأله موجب می‌شود آنها بی‌خیال و بی‌مسئولیت شوند.

استراحت و تفریح در بین کار

اگر زمان زیادی را صرف تمیزکاری کنید، کودکان خسته می‌شوند. پس بهتر است هم به آنها استراحت بدهید و هم در بین کار برای‌شان تفریحی کوتاه در نظر بگیرید. مثلا اگر از کودک خواسته‌اید جاهایی که قدش می‌رسد را گردگیری کند، بعد از تمام شدن کارش مسئولیت جدیدی به او ندهید و بگذارید کمی استراحت کند یا برایش یک تفریح مثل کمی بازی متنوع یا حتی جایزه‌ای کوچک مثل یک شکلات یا بستنی در نظر بگیرید تا خاطره‌ای خوش از خانه‌تکانی در ذهنش نقش ببندد.

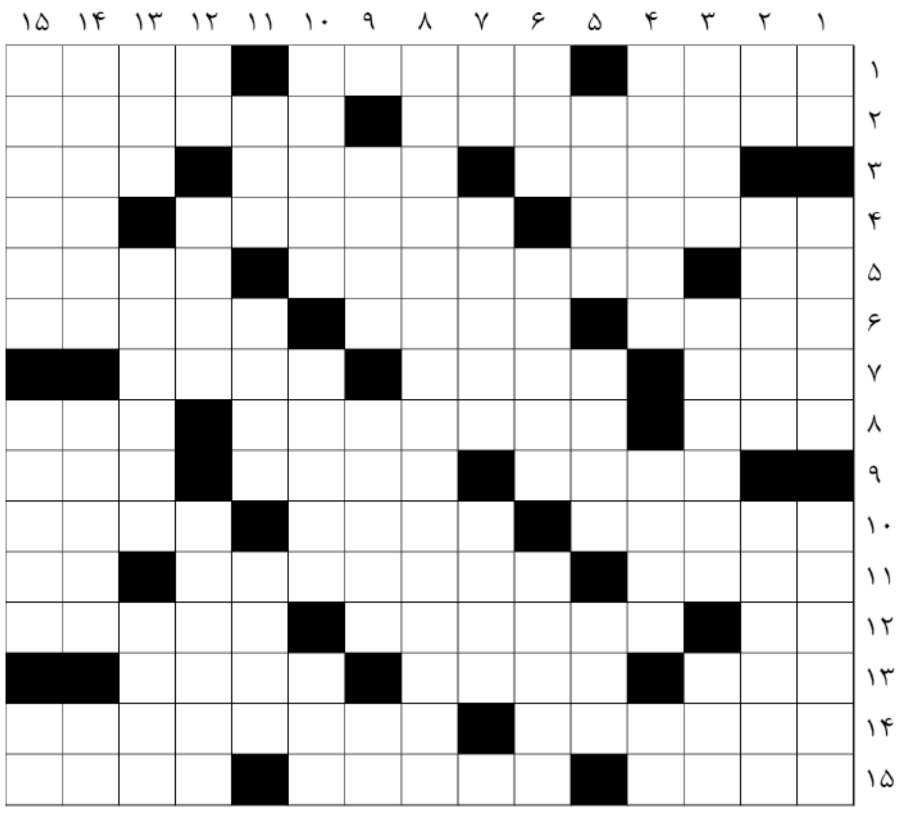
برش

بچه‌ها را شرطی نکنید

کودکان باید بدانند تمیز کردن اتاق‌شان یک وظیفه است و باید مسئولیتش را بپذیرند. پس اگر او عنوان کرد به شرطی خانه را تمیز می‌کنم که پاداش بگیرم هرگز این کار را نکنید و برای انجام وظایف، به بچه‌ها جایزه یا پول ندهید، چون این کار باعث می‌شود آنها از شما انتظار داشته باشند به‌ازای هرکاری که در خانه انجام می‌دهند جایزه دریافت کنند. تنها برای تشویق فرزندتان می‌توانید برای او غذای مورد علاقه یا خوراکی محبوبش را تهیه کنید. خب به همین سادگی خانه‌تکانی هم تمام شد! خانه‌تکانی‌ای که این بار با مشارکت همه اعضای خانواده و حتی کودکان همراه بود و هرکدام از اعضا با مشارکتی که در انجام کارها داشتند باعث شد تا هم روند خانه‌تکانی سریع‌تر و ساده‌تر طی شود و هم همه اعضای خانواده با هم مزه یک کار گروهی را بچشند و در نهایت هم از نتیجه کار لذت ببرند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۴۱۹



جدول عادی

افقی: ۱) نوعی کباب ایرانی - عاقبت - گیوه کرمانشاهی ۲) از ساخته‌های سینمایی ابراهیم حاتمی‌کیا - از سازهای بادی برنجی ۳) باخبر - ارابه - پرنده نوک‌دراز ۴) هدف‌ها - مجموعه شعری از سهراب سپهری - پایتخت ایتالیا ۵) اندک - خزنده خانگی - نوعی موشک زیرآبی ۶) دید و نظر - لازم - رساندن پیام به مردم ۷) برای بیان درد و آزردگی به‌کار می‌رود - خبرگزاری ایتالیا - بافنده ۸) خاصیت ارتجاعی دارد - شهری در استان زنجان - مخفف تباه ۹) دهمین سوره قرآن - مملکت - منجمد ۱۰) دانه خوراکی - آش سنتی یزد - دختران عرب ۱۱) زبانه آتش - مجموعه داستانی نوشته احمد محمود - نقش هنری ۱۲) زهر - نخستین سفر زن و شوهر بلافاصله پس از ازدواج - اسب تندرو ۱۳) شخصیتی محبوب در مدرسه موش‌ها - پرچم - پناهگاه ۱۴) سازی زهی - محل تعلیم رشته‌های فنی و هنری ۱۵) پرنده پابلند - دارای اسم مشترک - جدید.

عمودی: ۱) شایعه - کرانه‌ها - از اسباب توزین ۲) سخن صریح - متجانس - بزرگترین رویداد ورزشی دنیا ۳) مأمور شکنجه - قاره سیاه - سرمست ۴) شور و غوغا - اندازه صدای هر سیستم صوتی - اثر چربی ۵) نوعی نارنگی - امانتداران - آهارزده ۶) یکی از محورهای اصلی حمله ارتش عراق به شمال خوزستان بود - گیاه رنگرزی - ایراد ۷) نشانه مفعولی - کار افتخارآفرین و شجاعانه - پیرو مذهب شیعه ۸) سریال ژاپنی که در بین مخاطبان ایرانی با نام لیانگ شان‌پو شناخته می‌شود ۹) دیکته - نوعی اسلحه کمری - ضمیر جمع ۱۰) ترسانک جالیز - همیشگی - تفاله عسل ۱۱) شک - پودر دستگاه پرینتر - خوک وحشی ۱۲) کجاست - شهری در استان سیستان و بلوچستان - اغما ۱۳) فلج - ژله با آن سفت می‌شود - اتاق ریلی ۱۴) زرنگ و حقه‌باز - شهری در ازبکستان - تخم‌مرغ خارجی ۱۵) بزرگ‌ترین پرنده جهان - رهبر حزب نازی - نهیب.

جدول ویژه

افقی: ۱) گوارا - ویران‌شده - جادوگر ۲) رمانی در مسیر داستان جنگ نوشته قاسمعلی فراست - مجموعه شعری از سهراب سپهری ۳) دیوانگی - نامی پسرانه - زبانی از شاخه زبان‌های هندوایرانی ۴) زیبا و دلپسند - گروهی از گیاهان بوته‌ای از خانواده میخک - دست عرب ۵) قورباغه - فرماندار کوفه در عهد امام حسین(ع) - تر و تازه ۶) مجموعه‌ای از سلول‌ها - پروردگار - سرزنش ۷) بدخلق - تکیه‌گاه - خوراک قناری ۸) معنی لغوی تیمور - نام فارسی اسیدکلریدریک - ابزارک ۹) دیوار - از ظروف آزمایشگاهی - پول کره جنوبی ۱۰) غذایی شبیه کتلت - موش خرما - خاکستر ۱۱) درآمد نامشروع با امکانات دولتی - نوشته‌ای از جلال آل‌احمد - بانگ چوپان ۱۲) دریا - تابلویی از ادوار مانه، نقاش فرانسوی - در نزدیکی ۱۳) فرومایه - لقبی در هند - پهلو ۱۴) رشته فرنگی - سال مار از دوره ۱۲ساله ترکی ۱۵) چند نکته - خشکی مزاج - ساختمانی فلزی با سقف بلند.

عمودی: ۱) مگابایت - ترس نامعقول - اولین پادشاه دوره حماسی شاهنامه ۲) دانه معطر - پاورقی - صاحب نظریه تکامل موجودات زنده ۳) رستگار - خورشتی با مغز گردو - مرغ سعادت ۴) نوعی شیرینی بلوری - از لوازم‌التحریر - نشانه مصدر جعلی ۵) مقابل بیداری - فرصت - کمانگیر باستانی ۶) لوازم منزل - فیستول - ساکنان محله ۷) دوتا نون - هریک از پاسخ‌های احتمالی آزمون تستی - رونق ۸) فیلمی کلاسیک ساخته جوزف ال منکیه ویچ با بازی بت دیویس ۹) دوستی - تغییر متناوب - بله انگلیسی ۱۰) ستوده‌شده - فردای دیروز - اسلحه کمری ۱۱) کالا - همکاری - نزدیک شدن ۱۲) زهر - پدالی در اتومبیل - دوره تجدید حیات اروپا ۱۳) پسوند شباهت - شخصیت اصلی سریال جواهری در قصر - قطعه موسیقی برای سه نوازنده ۱۴) اشعار زندان - سنگ‌های زینتی - پهلوان ۱۵) پزشکی که دوره تخصصی را می‌گذراند - مجسمه - به نفع او.

حل جدول عادی ۶۴۱۸

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

حل جدول ویژه ۶۴۱۸

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

حل سودوکو ۴۳۲۶

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۳۲۷

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