اخبار

پیشرفت جهانی در امید به زندگی

نشریه The Lancet: پیش‌بینی می‌شود امید به زندگی در جهان تا سال ۲۰۵۰ تا پنج سال افزایش یابد.

به نقل از ارث، نتایج تحقیق اخیر مطالعه معتبر جهانی بار بیماری (GBD) روندی دلگرم‌کننده را نشان می‌دهد که انتظار می‌رود علی‌رغم چالش‌های مختلف جهانی، امید به زندگی در جهان تا سال ۲۰۵۰ حدود پنج سال افزایش یابد. بر اساس این تحقیق، امید به زندگی برای مردان از سال ۲۰۲۲ تا ۲۰۵۰ میلادی ۴.۹ سال و برای زنان ۴.۲ سال پیش‌بینی می‌شود.

این افزایش در امید به زندگی جهانی در مناطقی که در حال حاضر امید به زندگی کمتری دارند، بسیار درخور توجه است و نشان‌دهنده همگرایی بالقوه در نتایج سلامت در سراسر جهان است.

این مطالعه این تغییر مثبت را به ابتکارات مؤثر بهداشت عمومی نسبت می‌دهد که به‌طور درخور توجهی گسترش و تأثیر بیماری‌هایی مانند شرایط قلبی-عروقی و کووید۱۹ را به همراه بیماری‌های واگیر، مادر، نوزادان و تغذیه کاهش داده است.

عواملی مانند چاقی، فشار خون بالا، رژیم‌های غذایی نامناسب و سیگارکشیدن، چالش‌های مهمی را برای سیستم‌های مراقبت‌های بهداشتی آینده ایجاد می‌کند. همان‌طور که مردم بیشتر عمر می‌کنند، انتظار می‌رود سال‌هایی که در سلامت ضعیف سپری می‌کنند نیز افزایش یابد. با وجود افزایش پیش‌بینی‌شده امید به زندگی جهانی به ۷۸.۱ سال تا سال ۲۰۵۰، انتظار می‌رود امید به زندگی سالم تنها به ۶۷.۴ سال برسد که نشان‌دهنده افزایش ۲.۶ساله است. تجزیه و تحلیل جامع این مطالعه، امید به زندگی جهانی، امید به زندگی سالم، مرگ‌ومیر ناشی از علت خاص، سال‌های زندگی تعدیل‌شده با ناتوانی و موارد دیگر را در ۲۰۴ کشور و منطقه از سال ۲۰۲۲ تا ۲۰۵۰ پوشش می‌دهد.

بارش باران و وزش باد شدید در تهران

اداره کل هواشناسی استان تهران از بارش باران، گاهی وقوع رگبار و رعدوبرق و وزش باد شدید در استان خبر داد.

بر اساس بررسی نقشه‌های پیش‌یابی و تحلیل الگوهای همدیدی، وضعیت جوی استان تهران در پنج روز آینده، آسمان کمی‌ابری تا نیمه‌ابری و در بعضی ساعات همراه با افزایش ابر و وزش باد پیش‌بینی می‌شود.

از بعدازظهر جمعه تا روز دوشنبه با نفوذ و فعالیت سامانه بارشی در سطح استان، به‌ویژه روزهای شنبه و یکشنبه (پنجم و ششم خرداد) در ساعات عصر و شب، در بعضی ساعات بارش باران، گاهی رگبار و رعدوبرق و وزش باد شدید، در مناطق مستعد بارش تگرگ و در بخش‌های جنوبی استان وزش باد شدید تا خیلی شدید و خیزش گردوخاک پیش‌بینی می‌شود.

طبق این گزارش، آسمان تهران امروز (پنجم خرداد) قسمتی ابری و وزش باد، به تدریج افزایش ابر و افزایش باد، در بعضی ساعت‌ها رگبار و رعدو رق و وزش باد شدید با حداقل دمای ۱۷ و حداکثر دمای ۳۰ درجه سانتی‌گراد و در روز یکشنبه (ششم خرداد) قسمتی ابری و وزش باد، در بعضی ساعت‌ها افزایش ابر و باد، گاهی رگبار و رعدوبرق و وزش باد شدید با حداقل دمای ۱۸ و حداکثر دمای ۳۱ درجه سانتی‌گراد پیش‌بینی می‌شود.

بر اساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، ایستگاه فرودگاه امام خمینی و ورامین با بیشینه دمای ۲۹ درجه سانتی‌گراد گرم‌ترین ایستگاه‌های استان تهران در ۲۴ ساعت گذشته بوده‌اند.

اداره کل هواشناسی استان تهران نسبت به تشدید فعالیت سامانه بارشی به همراه ناپایداری‌های محلی تا پایان روز یکشنبه (ششم خرداد) هشدار داد. در این وضعیت جوی اختلال در ناوگان حمل‌ونقل، کاهش دید، لغزندگی جاده‌ها، آب‌گرفتگی معابر، جاری‌شدن رواناب، سیلابی‌شدن مسیل‌ها، طغیان رودخانه‌های فصلی، صاعقه، رخداد تگرگ، خسارت به سازه‌های موقت ازجمله بنرها، داربست‌ها و تابلوهای تبلیغاتی و در نواحی کوهستانی احتمال سقوط سنگ و خسارت به محصولات باغی و زراعی و احتمال ریزش سنگ در گردنه‌ها دور از انتظار نیست.

به توصیه اداره کل هواشناسی استان تهران از سفرهای غیرضروری پرهیز و از پروازهای ورزشی و تفریحی، بالگرد و هواپیماهای سبک خودداری شود. از اتراق در حاشیه و بستر رودخانه‌ها و مسیل‌ها و از فعالیت‌های کوه‌نوردی همچنین از چرای دام و تردد عشایر در حاشیه رودخانه‌ها و نواحی مرتفع اجتناب و از استحکام سازه‌های موقت و لایروبی کانال‌ها و آب‌روها اطمینان حاصل شود.

نامه‌هایی برای خوانده‌شدن

شرق: هر انسانی گذشته‌ای دارد؛ مسیرهای پرپیچ‌وخمی که سرنوشت آدم‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچون کودکان کاری که روزهای بسیاری از زندگی خود را در سختی سپری کردند و حالا بعد از گذشت آن روزها، با تلاش برای گذر از سختی در جایی متفاوت‌تر ایستاده‌اند. در این مطلب افرادی که خودشان روزی کودک کار بودند، از روزهایی روایت می‌کنند که شاید شنیدنش رنج آنها را برای ما ملموس‌تر کند.

نمی‌گذارم فرزندم مثل ما بشود

دختری از حاشیه شهر هستم. من و خانواده‌ام همیشه در ترس زندگی کردیم. مهاجرهای غیرقانونی که بیش از ۵۰ سال است در این خاک زندگی کردیم، کار کردیم و با مشقت درس خواندیم. البته خیلی از ما نتوانستیم درس بخوانیم. شاید بهتر است بگویم چند نفرمان درس خوانده، به تعداد انگشتان دست، آن‌هم چه درسی؟ فقط توانستیم خواندن و نوشتن یاد بگیریم.

حالا من حدود ۱۷ سال دارم. مثل خیلی از دخترهای دیگر کتاب می‌خوانم، آهنگ گوش می‌دهم و برای دل خودم هم گاهی یادداشت یا شعری می‌نویسم. همه اینها را مدیون گروهی هستم که چند سال قبل به این منطقه آمدند و برای ما کلاس‌های آموزشی گذاشتند. به ما خواندن و نوشتن یاد دادند و وقتی آن را کامل آموزش دیدیم، داستان و شعرنوشتن آموختند. خطاطی و عکاسی یاد دادند. خلاصه بیشتر ما نوجوان‌های این منطقه خاکی، همه مدیون این گروه هستیم که نقش پررنگی در کودکی ما دارند.

اما فرق است بین ما و بچه‌ها در جاهای دیگر شهر. ما به اجبار باید مسیری از زندگی را برویم که تغییر آن کار بسیار سختی است. بیشتر خانواده‌های اطراف ما هر روز صبح با کودکان‌شان سر چهارراه می‌روند و غروب هم همان‌جا می‌مانند. الان رهگذرهای همیشگی این چهارراه چشم‌شان عادت کرده. برای همین هیچ‌کدامشان مدرسه نمی‌روند. البته حتی اگر سر چهارراه هم نمی‌رفتند، امکان مدرسه‌رفتن نداشتند؛ چون هیچ‌کدام اوراق هویتی ندارند.

ما بلوچ‌هایی هستیم که سختی‌های زیادی را تحمل می‌کنیم. از همه شهر دور افتاده‌ایم، در انتهای شهر سال‌های سال است برای خودمان زندگی می‌کنیم و کسی از دردهای ما خبر ندارد. خدا می‌داند باران که می‌بارد، چه ترسی در دل ما می‌اندازد. بارها بارش باران باعث شده خانه‌خراب شویم، سقف فرو ریخته و آدم‌های داخل خانه یا مرده‌اند یا آسیب جدی دیده‌اند. آدم‌ها در جاهای دیگر شهر هم همین‌قدر از باران می‌ترسند؟ نمی‌دانم، شاید، اما حداقل دیگر کسی از نداشتن جایی برای دستشویی مریض نمی‌شود. خلاصه بین ما و آدم‌هایی که از کودکی به آنها فال فروختیم یا اسفند دود کردیم، فرق زیادی هست. شاید بین آنها هیچ دختری هم‌سن من ازدواج نکند و باردار هم نشود. من دوست داشتم مثلا ۲۵سالگی ازدواج کنم، اما به اجبار هزار چیز در ۱۶سالگی ازدواج کردم و الان هم چهار ماهی است که باردارم. منتظرم پسرم به دنیا بیاید تا او را مثل بچه‌های جاهای دیگر شهر بزرگ کنم.

مسائل ما آن‌قدر زیاد است که به روزها و ماه‌ها حرف پی‌درپی نیاز دارد. مثلا چند وقت قبل همان گروه که به ما سواد یاد داد، نمایشگاه نقاشی گذاشت. برای ما آهنگی بی‌کلام گذاشته بودند و قرار بود بر اساس آن ما نقاشی بکشیم. بعد از اتمام نقاشی هم از ما خواستند به نقاشی نگاه کنیم و برای آن داستانی بنویسیم. اثر هرکدام از ما به نمایشگاه رفت و آدم‌های مختلف برای خرید آنجا می‌آمدند و ما هم با ذوق برایشان تعریف می‌کردیم. نقاشی من روز دوم فروخته شد و خیلی خوشحال بودم. اما بعد از اتمام نمایشگاه، با وجودی که هنوز هم خوشحال هستم، یک چیز خیلی ذهنم را درگیر کرد؛ اینکه فرق ما با بازدیدکنندگان در چه چیزی بود؟ ما هم استعدادی داشتیم، ما هم توان انجام کارهایی را داریم که آنها دارند، مثلا با گوش‌دادن به یک آهنگ احساسات مشترک داریم یا خیلی از ما قلم بهتری نسبت به آنها داریم، اما چرا حق ما این است؟ چرا ما نباید بتوانیم به مدرسه برویم؟ یا به دلیل نبود بهداشت کافی در منطقه، دچار بیماری‌های خیلی بد شویم؟ نمی‌دانم، اما فکرکردن به همه این چیزها قلبم را به درد می‌آورد. نمی‌گذارم پسرم به اندازه ما درگیر این مسائل شود... .

به قبل بازنمی‌گردم

مادرم من را در بغل می‌گرفت و راهی خیابان‌ها می‌شدیم. یاد گرفته بودم دیگر بدون ترس جلو بروم و از مردم پول بخواهم. در گرمای تابستان زیر سایه‌ای در خیابان و در زمستان زیر نور خورشید می‌نشستیم. همان روزها با هزار داستان نگفته گروهی آمد و من را تحویل بهزیستی داد؛ درسم را خواندم و چند سالی گذشت. بعد از ۱۸سالگی و بیرون‌آمدن از بهزیستی، به دنبال کار بودم که چون استعدادی در نوشتن داشتم، وارد یکی از رسانه‌ها شدم و مدتی هم آنجا مشغول بودم. حالا ازدواج کرده‌ام و از آن روزها که با مادرم در خیابان تکدی‌گری می‌کردیم خیلی گذشته است و دلم می‌خواهد هرگز به آن روزها بازنگردم. راستش فکرکردن به دوران کودکی‌ام حتی در تنهایی باعث خجالت خودم می‌شود. به خودم نگاه می‌کنم که آن زمان کجا بودم و الان کجا هستم؟ روی آن را ندارم که درباره آن روزها حتی برای کسی روایت کنم و شاید بهتر است برخی از خاطرات در دل آدم بماند و برای هیچ‌کس بازگو نشود... .

من عذاب وحشتناکی کشیدم. مادرم تازه از پدرم جدا شده بود. پدر پیری که هم‌سن پدربزرگم بود و بعد از جدایی، من و مادرم را از خانه بیرون کرد. ما جای خیلی کوچکی را اجاره کرده بودیم. شاید من ۹ سال داشتم که مادرم تصمیم گرفت در خیابان گدایی کند. من هیچ‌وقت با او نرفتم، چون خجالت می‌کشیدم. از خانه بیرون می‌رفت، چادرش را بر روی سرش می‌کشید و لابه‌لای ماشین‌ها می‌چرخید و... . روزهای تلخی بود. من در خانه منتظر برگشت مادرم بودم، تنها و ترسیده. خلاصه آن روزها گذشت و کم‌کم مادرم کار پیدا کرد، به خانه مردم می‌رفت و کار می‌کرد و بعدها هم پرستار یک پیرزن شد. من دیگر بزرگ شده بودم و به دبیرستان می‌رفتم. همه می‌گفتند درسم خوب است و خودم هم درس‌خواندن را دوست داشتم. یک‌وقت‌هایی به سرم می‌زد درس را ول کنم و فقط کار کنم تا کمک‌خرج خانه باشم، ولی این کار را نکردم. نمی‌دانم شاید خودخواهی بود یا هر چیز دیگر، ولی می‌دانستم اگر درس نخوانم عاقبتم شبیه به مادرم خواهد شد. همان موقع‌ها حال پدرم آن‌قدر بد شده بود که فهمیدیم راهی کهریزک شده است. چند باری هم به او سر زدیم، ولی رفتار خوشی نداشت. من کنکور دادم و رشته آزمایشگاهی قبول شدم. در اواسط دانشگاه جذب یک آزمایشگاه شدم و حالا در آزمایشگاه‌ها من را خانم دکتر صدا می‌زنند. خیلی وقت‌ها در اوج کار وقتی یکی من را خانم دکتر صدا می‌زند، به اندازه یک لحظه گذشته از جلوی چشمانم رد می‌شود. گذشته‌ای که حتی نمی‌خواهم خیلی وقت‌ها برایم یادآوری شود، ولی در واقعیت بخشی از زندگی من بوده است... .

عکس آرشیوی است عکس: عباس محمدی‌مهر

صدای مردم

خجالت کشیدم

بیماران بسیاری به دلیل افزایش هزینه‌های درمانی با فشارهای بسیاری روبه‌رو هستند، بنابراین بخش مددکاری بیمارستان‌ها برای حمایت کافی از بیماران وظیفه دارد تا همراه این بیماران باشد. محسن در نامه‌ای به «شرق» به این موضوع و یک تجربه شخصی برای خود اشاره کرده است.

«چند روز قبل پشه مالاریا من را گزید و حالم خیلی بد شد، فامیل و خانواده من را به بیمارستانی دولتی در تهران رساندند و من هم مجبور شدم بستری شوم. پزشکان گفتند باید سه روز بستری شوم. حالم خوب شده بود و می‌خواستم مرخص شوم ولی من هیچ پولی نداشتم. حدود سه روزی بیشتر ماندم که به ما گفتند باید ۱۵ میلیون برای ترخیص واریز کنیم. من هیچ پولی نداشتم و چون اتباع هم محسوب می‌شوم، حتی بیمه هم ندارم. خلاصه به مددکاری بیمارستان مراجعه کردیم تا کاری کند. آنها همکاری خاصی نکردند، برای همین دوباره به مددکاری مراجعه کردم که گفتند یک میلیون از ۱۵ میلیون را کم می‌کنیم. با این حساب باز هم ما باید ۱۴ میلیون پرداخت می‌کردیم. هر روزی که ما بیشتر در بیمارستان می‌ماندیم، باید هزینه بیشتری پرداخت می‌کردیم. همسرم یک روز دیگر به مددکاری رفت، ولی کاری از دستش برنیامد. واقعا خجالت‌زده بودم، چون باید ثابت می‌کردم که پول ندارم، این واقعا سخت بود و در کنارش رفتارهای جالبی با ما نمی‌شد.

امیدوارم برای هیچ‌کس چنین شرایطی پیش نیاید، چون تمام آن حس تحقیرشدگی است. من با چند نفری تماس گرفتم تا پول جور کنم. چند نفری اطراف ما هستند که گاهی کمک می‌کنند. خُردخُرد پولی دادند و حدود سه‌میلیون‌و ۶۰۰ جمع شد. ولی این مبلغ باز هم خیلی کم بود. مجبور شدم دوباره به مددکاری مراجعه کنم، من واقعا چاره‌ای نداشتم.

باید به هر ترتیب پولی به آنها می‌دادم و آنها هم قبول نمی‌کردند، خلاصه با خواهش و درخواست، آنها به جای ۱۴ میلیون از من چهار میلیون گرفتند و من هم مرخص شدم. ولی واقعا سخت گذشت به خودم گفتم اگر دوباره بیمار شوم، بمیرم هم به بیمارستان نمی‌روم. هزینه‌های بالا که پرداختش در توان من نیست و در کنارش این حس تحقیرشدگی که همه روانم را به هم ریخته است.

از خدا می‌خواهم هیچ نیازمندی کارش به بیمارستان و دوا و درمان باز نشود که به نظرم آن نقطه آخر، رنج زندگی است...».

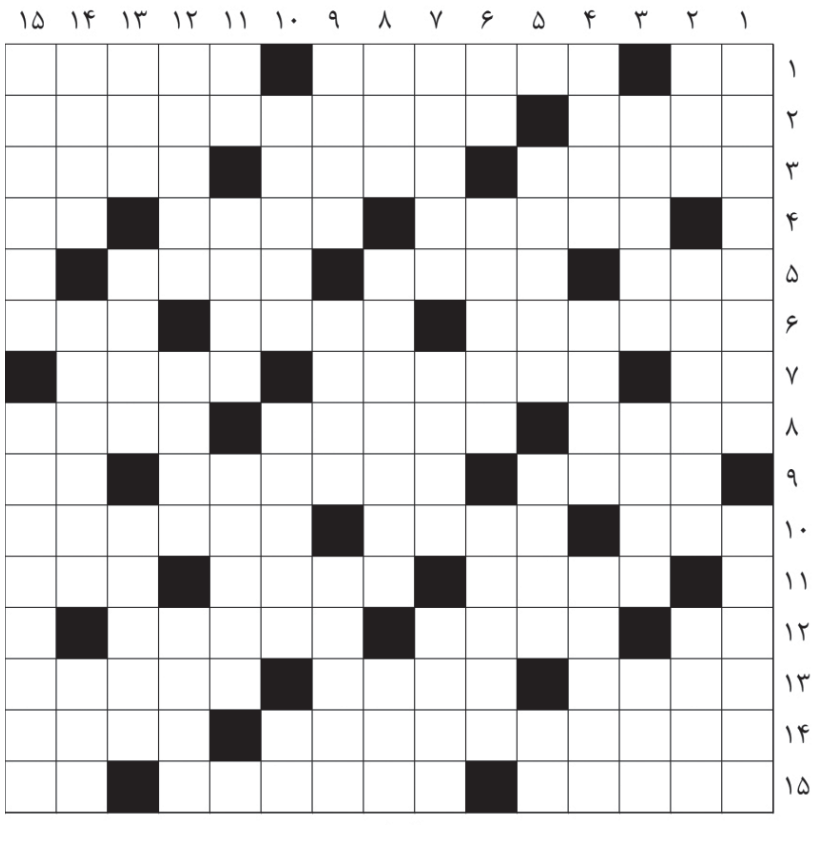
جدول ۴۷۸۰ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- اشاره به دور- قندی که از تجزیه نشاسته به دست می‌آید- داستانی نوشته ماکسیم گورکی ۲- سبز تیره- گونه‌ای سنتی از نقاشی مذهبی ۳- سیدها- واحدی برای اندازه‌گیری وزن فلزات گران‌بها- زیرین ۴- شاعر دربار سلطان سنجر- معادل فارسی کابل- عدد ماه ۵- مارال- سلاح جنگجوی قدیم- از نام‌های بهشت ۶- رمان تاریخی شولوخف- مدافع موکل- حبس مادام‌العمر ۷- مخفف اگر- درخت تبریزی- ورزش یخ و چمن ۸- کبوتر دشتی- نژاد مردم پرو- جانشینان ۹- فرشته شب اول قبر- حیوانی که به آن زکات تعلق می‌گیرد- ساز هفت‌بند ۱۰- مقابل شوخی- تکراری- سازمان بین‌المللی هوانوردی غیرنظامی ۱۱- صبح زود- مقابل گرفتن- دوره ده‌روزه ۱۲- دشمن سرسخت- نیم‌گرم- حواری خائن ۱۳- پاندول- لوله بلند برای کشیدن اتومبیل ازکارافتاده- منسوب به آخرت ۱۴- هافبک تیم فوتبال لیورپول- از ماشین‌آلات کشاورزی ۱۵- از هم‌زبانی خوش‌تر است- طالع‌بین- تنها

عمودی:

۱- مقاومت و پایداری- بافنده، نساج ۲- کاشتن بوته برنج- صاحب هنر- ثبات و پایداری ۳- علاج‌کردن- گروه مجهز- تنه درخت ۴- وسط- مطابق قانون و عرف اداری- نویسنده روسی رمان تاراس بولبا ۵- تنظیم کلی موتور با دستگاه الکترونیکی- فالگیر- حرف دهن‌کجی ۶- مردار- علم شعبده- صمغ برخی درختان ۷- تفاوت بین دو چیز- غیر از مورد قبلی- متعهدشده به امری ۸- یک حرف و سه حرف- خلبان- سازمان اطلاعات مرکزی آمریکا ۹- شیرزنی که پیام کربلا را به گوش جهانیان رساند- از ارتفاعات مهم اصفهان- نهمین ماه سریانی ۱۰- شفاهی- غرور و خودپسندی- دویدن ۱۱- درخت زبان‌گنجشک- کارگر ساختمانی- استانی در شمال عراق ۱۲- تأمینات امروزی- قلیل- فرزند مؤنث ۱۳- حشره‌ای گزنده- جای ماسوره در چرخ خیاطی- مربوط به اداره ۱۴- ساقه خوراکی- اطلاعیه حزبی- واحد اندازه‌گیری اختلاف پتانسیل الکتریکی ۱۵- از آثار هومر، حماسه‌سرای یونانی- نمایشنامه‌ای نوشته کارلو گولدونی ایتالیایی



حل سودوکو ۳۷۷۵

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

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

حل جدول ۴۷۷۹

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

سودوکو سخت ۳۷۷۶

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

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.

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

سودوکو ساده ۳۷۷۶

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

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.

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