

گزارش خبری

تجمع جامعه ورزش مقابل دفتر مرکزی سازمان ملل در تهران

شرق؛ جامعه ورزش کشور در محکومیت حملات وحشیانه رژیم صهیونیستی به خاک ایران و به شهادت رساندن ورزشکاران و غیرنظامیان، دیروز (شنبه) مقابل دفتر مرکزی سازمان ملل در تهران تجمع کردند و صدای اعتراض خود را به گوش مسئولان این سازمان و دیگر مجامع جهانی رساندند. در این تجمع، رؤسا و سایر مسئولان فدراسیون‌های ورزشی و تعدادی از ورزشکاران حضور داشتند. در این تجمع، بیانیه جامعه ورزش ایران در محکومیت تجاوز رژیم صهیونیستی قرائت شد. همچنین ضمن سؤال‌برانگیز دانستن سکوت مجامع جهانی درباره این حملات ناجوانمردانه، از کمیته بین‌المللی المپیک و فدراسیون‌های جهانی درخواست شد که با درک مسئولیت انسانی و اخلاقی خود، عضویت این رژیم در رویدادهای ورزشی را به حالت تعلیق در بیاورند. مهدی تاج که در تجمع دیروز حضور داشت، گفت: «درخواست جامعه ورزش به صورت خودجوش این بود که ما بایام و اقدامات اخیر رژیم صهیونیستی را محکوم کنیم و درخواست ما اخراج رژیم صهیونیستی از بازی‌های بین‌المللی و رسمی است. وقتی که رژیم صهیونیستی خصمانه هیچ قاعده‌ای را رعایت نمی‌کند و فرماندهان نظامی ما و کودکان و ورزشکاران را در خواب شهید می‌کند و همین‌طور به مناطق مسکونی حمله می‌کند، باعث می‌شود مردم ما با هر سلسله‌ای پای کار بایند و باید بگوییم که کارهای بسیار خوبی در حال انجام است. من امیدوارم که این پیروزی در نهایت نصیب کشور عزیز ما شود. دولت و مردم و فرماندهان به صورت جدی کارهایی که باید انجام دهند را انجام می‌دهند. ما در حوزه فوتبال مسابقات آسیایی بانوان را در پیش داشتیم که از AFC درخواست کردیم مسابقات به تعویق بیفتد که با موافقت AFC روبه‌رو شد». رئیس فدراسیون فوتبال در واکنش به این موضوع که وزیر ورزش خواستار برگزاری رویدادهای ورزشی است، عنوان کرد: «شما اگر الان هم به فدراسیون فوتبال ببایید، می‌بینید که همه مسئولان در ساختمان فدراسیون حضور دارند و مشغول به کار هستند. در همان روز اول حملات هم ما جلسه هیئت‌رئیس‌ه را برگزار کردیم. ما کار عادی‌مان را انجام می‌دهیم و هر رویدادی بشود انجام داد و مقامات امنیتی صلاح ببانند را ما برگزار خواهیم کرد». علیرضا پاکدل، رئیس فدراسیون هندبال، هم در حاشیه این تجمع اظهار داشت: «در این روزها چند شهید ورزشکار داشتیم. در رشته هندبال هم ما شهید صابر اکبری را داشتیم. امروز هم جامعه ورزش دور هم جمع شدند تا از مجامع بین‌المللی ورزشی بخواهند که این رژیم غاصب را از حضور در رویدادهای ورزشی محروم کنند. این خواسته به حق جامعه ورزش است و همه فدراسیون‌های ورزشی حضور داشتند تا انسجام جامعه ورزش را نشان دهند؛ مانند انجمنی که تمام مردم کشور در چند روز گذشته از خود نشان دادند. وزیر ورزش هم اقدامات مؤثری داشتند و مواضع انقلابی و محکمی داشتند. امروز همه آدمیم و جلوی دفتر سازمان ملل جمع شدیم و خواستار این شدیم تا عزم مجامع بین‌المللی را هم ببینیم که مقابل جنایات رژیم کودک‌کش صهیونیستی اقدامی می‌کند یا نه». در این میان، رئیس فدراسیون بسکتبالم ضمن خداقوت به نیروهای مسلح، تاکید کرد که آنها درس خوبی به رژیم منحوس و جعلی می‌دهند. جواد داوری تصریح کرد: «متأسفانه شاهد این بودیم که بعضی از ورزشکاران که عزیزان ما بودند به شهادت رسیدند. انتظار ما از جامعه بین‌الملل این است که این رژیم منحوس را تعلیق کنند. همان کاری که اگر یک‌هزارم آن را کشور ما انجام داده بود، قطعاً تأثیر پیدا می‌کردند. مثل حرف‌های بسیار باهوشانه‌ای که برخی درخصوص انرژی هسته‌ای می‌زند که به هر حال مشخص است». رئیس فدراسیون بسکتبال درباره نامه وزیر ورزش برای برگزاری اردوها و تمرینات ورزشی گفت: «متأسفانه هفته گذشته در یک شب شاهد حمله و ترور یک سری اساتید دانشگاهی و مسئولان کشور بودیم، کشور یک مقدار در شوک عجیبی بود. اما خدا را شکر با اقتدار نیروهای مسلح، چه سپاه، ارتش و حتی پچه‌های نیروهای نظامی اتفاقات بهتر رقم خورد. وزارت ورزش بعد از آن با توجه به شرایط و با یک‌سری محدودیت‌ها دستور شروع برگزاری اردوها را دادند. تابستان زمان برگزاری اردوهای تیم‌ملی است و ما باید آمادگی داشته باشیم تا خیلی محکم‌تر و با اقتدارتر در عرصه‌های بین‌المللی حضور داشته باشیم». محمد انصاری، مدافع پیشین تیم فوتبال پرسپولیس، هم که جزء حاضران در تجمع جامعه ورزش بود، گفت: «جمع زیادی از ورزشکاران به واسطه اقدام وحشیانه رژیم صهیونیستی در این تجمع حضور داشتند. ما تعداد زیادی از هم‌وطنان را از دست دادیم و تا امروز نیز ۲۸ ورزشکار در این حملات ناجوانمردانه به شهادت رسیده‌اند. ورزشکاران این اتفاق را محکوم می‌کنند و امیدواریم مجامع بین‌المللی از حضور رژیم صهیونیستی در میادین ورزشی معانعت کنند، ضمن اینکه الان دلیل عدم رویارویی ورزشکاران ایران با نمایندگان رژیم مشخص شد».

پروتجفانی: این روزها شرایط به دلیل تهاجم رژیم صهیونیستی، چندان عادی نیست. خیلی از ما این روزها خانه‌هایمان را ترک کرده‌ایم؛ دیوارهایی که با آنها خاطره داشتیم و با تکیه‌دادن به آن پناه می‌گرفتیم در دل سختی‌های زندگی. خیابان‌هایمان را پشت سرمان جا گذاشته‌ایم. دوستانمان را، شهرمان را و بدون هیچ پیش‌بینی دقیقی از آنچه فردا در انتظارمان است، روزگار می‌گذرانیم. در این میان، یک چیز هنوز و همیشه همراهمان است؛ بدن ما... بدنی که هنوز زنده است، نفس می‌کشد و سلامتش مهم‌ترین چیزی است که در این شرایط به آن نیاز داریم. وقتی جنگ می‌آید، همه آنچه را دوست داشتیم، نشانه می‌گیرد؛ کشورمان را، شهرمان را، خانه‌مان را، رنگ را، صدا را، روان‌مان را و در نهایت سلامت بدن‌مان را.

این یک راهکار ویژه است

جنگ با تمام خشونت و ناپسامانی‌اش تنها به زیرساخت‌ها حمله نمی‌کند، روان و جسم‌مان را هم نشانه می‌گیرد و در تیررس خود قرار می‌دهد؛ پس در این وضعیت مراقبت از سلامت بدن به وسیله ورزش می‌تواند به ابزاری حیاتی بدل شود که ما را اندکی به تعادل روان و جسم نزدیک کند. ورزش در میان اضطراب دائمی و بی‌ثباتی روحی می‌تواند مانند یک مُسکن طبیعی عمل کند. فعالیت بدنی با ترشح اندورفین، اضطراب‌ها را کاهش داده و حس کنترل و آرامش را تقویت می‌کند. تحقیقات نشان داده‌اند که فعالیت‌های بدنی حتی ساده و بدون تجهیزات باعث افزایش سطح اکسی‌توسین در مغز می‌شود؛ هورمونی که احساس اعتماد، تعلق اجتماعی و پیوند بین افراد را تقویت می‌کند که در شرایط بی‌ثباتی ناشی از جنگ حیاتی است. در فضای بی‌ثباتی زندگی، ورزش نوعی بازگشت به خویشتن است، یادآوری اینکه بدن هنوز زنده است و برای سلامت خود می‌جنگد. این جنگیدن برای حفظ سلامت و روحیه فردی موجب می‌شود شرایط بیرونی نیز بیشتر تحت کنترل ما قرار بگیرد و افکارمان را به سمت پیش‌بینی‌های دلبره‌آور سوق ندهد. از طرفی ورزش در شرایط جنگ و بعضاً کوچ اجباری از شهر، شکلی از اعتراض نیز به شمار می‌رود؛ اعتراضی بی‌صدا اما نیرومند به ویرانی، به اجبار و به استرس‌های آنچه نمی‌توان پیش‌بینی کرد. حرکت‌دادن بدن به واسطه ورزش نشانه‌ای از این است که تسلیم نمی‌شویم و در مقابل شرایط موجود ایستادگی خود را نشان می‌دهیم.

امکاناتی که دیگر در اختیارمان نیست

دورشدن از شهرهای بزرگ اغلب به معنای ترک امکانات ورزشی مدرن، باشگاه‌ها، سالن‌ها و حتی فضای تمرین است. بااین‌حال زندگی در خارج از شهر با وجود محدودیت‌ها، فرصتی تازه فراهم می‌کند که با طبیعت در ارتباطی مستقیم قرار گرفته و از فضاهای طبیعی بتوانیم برای اقدام به فعالیت‌های ورزشی بهره‌مند شویم. ورزش در طبیعت می‌تواند علاوه بر حفظ سلامت بدن، موجب شود مقاومت روانی و معنوی در وجود ما در برابر امکان فروپاشی فراهم شود. پس در حالی که در مناطق روستایی یا حاشیه شهر ابزارها و تجهیزات معمول در دسترس نباشد، اما پدیده «حرکت» می‌تواند به ابزاری مهم برای ما تبدیل شود. تمریناتی مانند دویدن آرام، پیاده‌روی، یوگا، طناب‌زدن و فعالیت‌های هوازی که به وسیله خاصی نیاز ندارند، در این وضعیت نه‌تنها به سلامت قلب و ریه کمک می‌کند، بلکه بدن را در برابر استرس ناشی از جنگ مقاوم‌تر می‌کند. فعالیت دیگری که می‌تواند کمک‌کننده باشد، پله‌نوردی یا بالارفتن از شیب‌ها و تپه‌هاست. کوه‌پیمایی سبک در مسیرهای طبیعی و هر فعالیت انفرادی دیگر می‌تواند ضربان قلب شما را افزایش دهد. همچنین برای تقویت عضلات و مقاومت بدن می‌توان اقدام به فعالیت‌هایی نظیر اسکات، لانژ، دراز و نشست، پلانک و حرکات کششی برای آزادسازی تنش‌های

لزوم توجه به ابزاری که در شرایط جنگ، پیوند بین افراد را تقویت می‌کند

از بی‌ثباتی روانی تا آرامش به واسطه ورزش



موجود در بدن کرد. در این میان، تنفس عمیق به همراه تمرکز روی بدن و آرام‌سازی ذهن نیز بسیار مفید خواهد بود. آنچه مهم است و می‌تواند به استمرار شما در انجام فعالیت‌های ورزشی در شرایط ویژه جنگی کمک کند، زمان‌بندی دقیق و مدت زمان کوتاه است. مراقب باشید حتما پیش از تمرین بدن خود را گرم کنید و پس از پایان تمرین نیز اقدام به سردکردن بدن کنید تا از آسیب‌های عضلانی پیشگیری کرده باشید. مصرف مداوم آب، پیش و پس از ورزش نیز مهم است. همچنین اگر فضای آزاد امن در اختیار نداشتید، می‌توانید در اتاق کوچک یا حیاط‌های شخصی نیز به این فعالیت‌ها بپردازید.

ورزش تیمی در مسیر انسجام انسانی

موضوع دیگری که در این زمینه می‌توان به آن اشاره کرد، این است که در مواقع بحران، انجام فعالیت‌های گروهی ورزشی در سطح ابتدایی می‌تواند همبستگی اجتماعی، اعتماد و ارتباط انسانی را تقویت کند. این مسئله، به‌ویژه در مهمانخانه‌ها یا روستاهای میزبان افراد و خانواده‌های مختلف، در کاهش تعارض‌ها و حفظ نظم روانی جمعی مؤثر است. حتی ورزش افرادی در حضور دیگران، حس دیده‌شدن و حضور در جامعه را بازسازی می‌کند. یک تمرین گروهی ساده در حیاط خانه‌ای روستایی حتی ممبستگی اجتماعی را تقویت می‌کند، دل‌ها را نزدیک‌تر می‌کند و به افراد یادآوری می‌کند که در این رنج تنها نیستند. بدن‌های کنار هم که در سکوت یا با لبخند تمرین می‌کنند، حامل پیامی از زندگی‌اند؛ ما هنوز اینجاایم، هنوز حرکت می‌کنیم و هنوز زنده و سرزنده‌ایم. پس نتیجه می‌گیریم که ورزش در شرایط این‌چنینی و زندگی در خارج از کلان‌شهرها، فراتر از حفظ آمادگی جسمی، نقشی اساسی در سلامت روان، پایداری اجتماعی و مقاومت فردی ایفا می‌کند. طراحی برنامه‌های ساده و کم‌هزینه برای تشویق به فعالیت بدنی، آموزش تمرینات بدون تجهیزات و بهره‌گیری از طبیعت به‌عنوان محیط ورزشی، می‌تواند بخشی از مداخله‌های سلامت عمومی در بحران‌های انسانی باشد. در این میان، نقش سازمان‌های بشردوستانه، نهادهای سلامت روان و حتی رسانه‌ها در ترویج این نوع از مداخلات حیاتی است. با تمام این اوصاف می‌توان گفت اگرچه هیچ چیز نمی‌تواند اندوه جنگ را پاک کند، اما ورزش می‌تواند راهی باشد برای تنفس، برای ادامه و برای یافتن لحظه‌ای راهبی در دل تاریکی.

ساینتواستقلال راه‌ها نمی‌کند

هم با یک محرومیت چهارماهه روبه‌رو شد، تا معلوم شود به‌زعم او فقط اینجا دآوری و کل فوتبال به ضرر استقلال نیست. اما انکار باشگاه استقلال از تاریخ درس نمی‌گیرد. یکی از مشکلاتی که در یک دهه اخیر مدیران استقلال با آن دست‌وپنجه نرم کردند، علاوه بر نداشتن روحیه برنده‌شدن



جدول ۵۰۷۸ - طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- ممنوع نیست- نوعی کباب ایرانی- واحدی از تقسیمات کشوری شامل چند دهستان همجوار
۲- در شب کریسمس برای کودکان مسیحی هدیه می‌آورد- پسر سیاوش و فرنگیس
۳- گاهی همراه تب می‌آید- انبار گندم- سرایت‌کردن
۴- از اذات پرسش- ادبیت- ویژگی‌های ذاتی
۵- باده- ماده اصلی تشکیل‌دهنده زغال- نرمی و روانی- حرف مجرمانه
۶- پودر دستگاه پرینتر- خواهش- آینه
۷- موزه پاریس- زندانیان جنگی- جمع شیخ
۸- تابلویی زیا اثر هنرمندانه ویلیام ترنر نقاش رمانتیک بریتانیایی
۹- بی‌نظیر- رویدین- سازمان بین‌المللی استاندارد
۱۰- نیکو- فرستاده خدا- درنگ‌کردن
۱۱- نشانه جمع مؤنث عربی- روایت‌کننده- جلادان- پیشوند سلب
۱۲- زیارو- مسیر یک جرم آسمانی- قوم حضرت موسی(ع)
۱۳- نظر مجتهد در احکام شرعی- پوسیده- دو مصراع
۱۴- واحد نظامی کوچک‌تر از گردان- آبرزی دریایی
۱۵- آسانی- بازار قدیمی میدان نقش جهان- شجاع

عمودی:

۱- صندلی تشریفاتی- آموزگار- آبیستنی
۲- جار می‌زند- مربوط- خاک سفالگری
۳- زنده به آب- اهانت- فراوانی
۴- به‌دنیآوردن- شیشه ایمنی- واحد شمارش گردنبند
۵- کلی زیبا- سومین حرف الفبای یونانی- نیم‌صدای سگ
۶- محله- در بیان علت به کار می‌رود- همسایه مجارستان
۷- سرگردان- موجد پرداخت بدهی
۸- سبکی در موسیقی پاپ غربی- چک

مسافرتی- کلاه پادشاهی
۹- زبان اکثریت مردم اتریش- از مراکز خرید و فروش ارز
۱۰- نظریه- آوازی در دستگاه شور- خالص
۱۱- فرمان سکوت- منتشرکننده کتاب- نظر و اندیشه
۱۲- کندذهن- ...

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

حل سودوکو ۴۰۷۲

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

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

حل جدول ۵۰۷۷

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

سودوکو سخت ۴۰۷۴

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.

سودوکو ساده ۴۰۷۴

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.

خبر

تاکیدوزیر به‌ازسرگیری ورزش قهرمانی‌وهمگانی

وزیر ورزش و جوانان از برگزاری اردوها و مسابقات ورزشی در چند روز آینده خبر داد. احمد دنیامالی دیروز در گفت‌وگویی تلویزیونی با اشاره به خطای محاسباتی رژیم صهیونیستی، اظهار داشت: «ما یک تجربه ارزشمند از دفاع مقدس داریم و کشور تحت تدبیر مقام معظم رهبری قرار دارد. اینکه ما در کمترین زمان ممکن پاسخ حملات کور صهیونی‌ها به سرداران، دانشمندان و مردم عزیز را دادیم نشان از این تدبیر معظم‌له و تجربه‌گران‌بهای دفاع مقدس است». او افزود: «مقام معظم رهبری چند روز پیش در پیامی با ستودن مردم، خواست که زندگی در جریان باشد و ما نیز به دنبال آن هستیم تا اردوی تیم‌های ملی را برای حضور در بازی‌های کشورهای اسلامی و بازی‌های جوانان بحرن برگزار کنیم. تمام این اردوها با حفاظت دقیق و تدابیر امنیتی برگزار می‌شود. ایران کشور پهناوری است و دشمن خطای محاسباتی داشت که به دنبال زمین‌گیرکردن این مردم بود. باید در مسابقات کشورهای اسلامی حضوری قدرتمند داشته باشیم و با رعایت همه دستورالعمل‌ها‌ازسرگیری ورزش قهرمانی و حتی همگانی را توصیه



می‌کنیم و این مهم در راستای توصیه رهبر انقلاب به جاری‌بودن زندگی است». وزیر ورزش و جوانان تاکید کرد: «ورزشکاران در کنار مردم هستند و زمانی که قهرمان شدند مردم از آنها تجلیل کردند و امروز آنها وظیفه دارند که در قبال این تجاوز سکوت نکنند و در کنار مردم باشند».

ایران خط قرمزهمه‌ماست

ملی‌پوش و لیبال نشسته به حملات رژیم صهیونیستی و تجاوز به خاک ایران واکنش نشان داد. صادق بیگدلی گفت: «من نیز مانند همه مردم و ورزشکاران از شهادت جمعی از فرماندهان، دانشمندان، شهروندان و به‌ویژه چند ورزشکار ناراحت شدم و این اتفاقات روزهای اخیر در کشورمان را محکوم می‌کنم. با توجه به شناختی که از مسئولان داشتیم، توقع این بود که پاسخ خوبی به این تعرض بدهند که خوشبختانه تاکنون این‌گونه نبود و امیدوارم به همین شکل ادامه بدهند تا هیچ‌کسی فکر تعرض به خاک سرزمین‌مان را نکند». او ادامه داد: «اختلاف سلیقه و اختلاف‌نظر وجود دارد اما الان بحث وحدت ملی مطرح است. در واقع این خاک و این سرزمین، خط قرمز همه است. ما ورزشکاران هر زمان که به مسابقات می‌رویم، هدف‌مان شادی مردم و افتخارآفرینی برای کشور است تا از این طریق بتوانیم دین‌مان را ادا کنیم».

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

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