

من و ام‌اس

چگونه خنک شویم؟



مريم پيمان

● «دارم از گرما می‌میرم» همه آدم‌ها حداقل یک‌بار این جمله را به زبان آورده‌اند یا با گوش‌هایشان شنیده‌اند؛ اما کمتر کسی واقعا دچار گرماي فلج‌کننده و کشنده شده و می‌شود. تعداد آمار کسانی که در سال به‌دلیل گرما در کشورهایی مانند هند می‌میرند زیاد است؛ اما این کثایه در زبان فارسی درباره برخی مصداق فلج‌کنندگی دارد.
باورش برای هرکسی که یک‌بار دچار گرمازدگی شده، دشوار نیست که گرما سلامتی را به خطر می‌اندازد؛ اما فلج‌شدن در اثر گرما تجربه‌ای است که مبتلایان به «ام‌اس» همیشه با آن درگیر هستند. این گرما حتی در روزهای سرد زمستان هم برای یک ام‌اسی وجود دارد و تابستان‌ها زجرآور می‌شود. جالب این است که ذهن درگیر و استرس این گرما را چند برابر می‌کند. همه لباس‌هایم از جنس نخ است و بیشتر از دو بار، چله زمستان پوشیدنی نیستند چون گرماي داروها آسان نمی‌دهد و باید لباس‌ها را تندتند عوض کرد. از لحظه تزریق داروی هفتگی تا نوبت بعدی فقط یک روز هوا را می‌توان تحمل کرد. میهمانی‌رفتن هم که در‌دسر خود را دارد؛ وای از روزی که میزبان سرمایی باشد و زمستان میهمانی بدهد. اول از همه گرما کلافه‌ات می‌کند، بعد قدرت شنوایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سپس بینایی. آرام‌آرام انگشتان دست راست سیر می‌شود و بعد کل دست. حالت تهوع و بی‌حالی غلبه پیدا می‌کند و تنها یک جمله است که در هفت، هشت سال اخیر در این لحظه‌ها زمزمه کرده‌ام: «خدايا! کمک». هوا گرم شده است؛ اما برای دوستانم که بیمار هستند قابل تحمل است؛ شاید مثل من زمان زیادی را در آفتاب نمی‌گذرانند یا اضطراب این روزهای زندگی‌شان مانند قبل است. برای من گرما دشوارتر شده است. راه‌های زیادی برای خنک‌شدن در اینترنت و کتاب‌ها و حتی به تجربه آموخته بودم که این‌بار هم به کارم خواهند آمد؛ استفاده مداوم و زیاد از مایعات خنک مثل شربت خاکشیر و میوه‌های آبدار مانند هندوانه و طالبی را ستنی خوبی است که با توجه به مشکلات گوارشی بیماران «ام‌اس»، دو نشان را با یک تیر زنن است. استفاده از چای یخ. آب آلبالو و شیر سویا هم مؤثر است. اگر به نوشیدن چای داغ اول صبح عادت دارید، این عادت را ترک کنید. خنده‌دار است؛ اما خودم چای سرد می‌خورم تا در طول روز دمای بدنم بالا نماند. برای رفتن به هر جایی مطمئنا راهی وجود دارد که بشود از نور مستقیم آفتاب دور شد؛ استفاده از سایه‌های ناشی از ساختمان‌های بلند، تنظیم زمان رفت و برگشت در ساعت‌هایی که آفتاب مایل می‌تابد و استفاده از مترو، راه‌های متعارفی هستند که از تشدید دما جلوگیری می‌کنند. یخ خشک یا بطری‌های کوچک آب و یخ همراه داشته باشید. اسپریت، کولر آبی و گازی در کشورهای دیگر از جمله انگلستان با تجویز دکتر و تأیید کمیسوز پزشکی مبتلایان به «ام‌اس» با تخفیف در اختیار بیماران قرار می‌گیرد و یادم است در نامه‌ای رسمی اعلام شده بود قیمت برق مصرفی منزل بیماران را با نامه پزشک در ایران کمتر از قیمت عادی محاسبه می‌کنند.
جلیقه خنک‌کننده و تهویه هوا، کلاه و سایبان و نوار خنک‌کننده گردن از محصولاتی هستند که این روزها برای کاهش دمای بدن بیماران مبتلا به «ام‌اس» استفاده می‌شوند. قوطی‌های اسپری آب، خوردن غذاهای سرد، دوش‌گرفتن، استفاده از لباس ننگاک و... از روش‌های ساده‌ای هستند که تحمل دما را بالا می‌برند.

جدول ۲۵۶۳ ■ طراح: ییزن گورانی

افقی:

۱- ورزش رزمی که ترکیبی از موی تای، بوکس و کاراته است - از اجزای درخت ۲- سرمست- زبان مردم پاکستان- صداییش ۳- از آلات موسیقی- خاک- لایه پوششی سلول ۴- صندوق خانه- رمانی نوشته رضا امیرخانی- رهبر و پیشوا ۵- درخت زبان گنجشک- اهل رشت- تخته شاسی- از دامنش مرد به معراج می‌رود ۶- نوعی قایق پارویی- مرگ- ایشان ۷- صندلی دندان‌پزشکی- غربی‌ترین کشور اروپایی ۸- وسط- از شازدارگان بوعلی سینا- لیکن ۹- برای پناه‌جویی و دادخواهی گفته می‌شود- عازم شدن ۱۰- شبیه و نظیر- رفت و آمد- پایان و آخر ۱۱- زیرپا مانده- حرکت و جابه‌جایی- شیرزن دشت کرپلا- افسارسیخته ۱۲- خوابیده- از پرندگان شناگر- نیم گرم ۱۳- شهری معروف در ترکمنستان- کل شهیدان- روده‌ها ۱۴- تیزپرواز- جانشین- دستی ۱۵- مانع میان دو چیز- خدمات بهداشتی و درمانی که جهت تشخیص بیماری انجام می‌شود.

عمودی:

۱- احمق و کودن- سربریده- عملی در وضو ۲- ضمیر انگلیسی- شاعر و عارف ایرانی قرن ششم و سرانیده حقیقه‌الحقیقه- ماگنت ۳- قلعه بالای کوه- کشوری در محل اتصال سه قاره آسیا، اروپا و آفریقا- تأیید خارجی ۴- باد و باران- خروس جنگی- مخترع تلفن ۵- یک حرف و سه حرف- بردبار- دیکته ۶- پخشندگی- لقب رستم دستان- رشته کوهی در اروپا ۷- آب بند- یک دوم- کشوری

در آمریکای شمالی و بسیاری کشورهای دیگر به کسانی که از محل عابر پیاده برای عبور از خیابان استفاده نکنند، اصطلاحا «چی واکر» می‌گویند و این کار خلاف قانون و رفتاری نادرست تلقی می‌شود و جریمه در پی دارد. بد نیست اشاره‌ای به سابقه این موضوع داشته باشیم و دریابیم که چگونه بخش اعظم معابر به اتومبیل‌ها اختصاص یافت و عبور پیاده‌ها تبدیل به رفتار نادرست و خلاف قانون شد. تا پیش از اختراع و تولید اتومبیل، خیابان‌ها محل عبور و استفاده مشترک عابران و وسایل نقلیه سواری و باری بود. سواره و پیاده از وسط یا کناره‌های معابر عبور می‌کردند و با توجه به سرعت وسایل نقلیه آن‌زمان به‌ندرت مشکلی پیش می‌آمد. با تولید و فراوان‌شدن وسایل نقلیه ماشینی و عبور مداوم آنها از معابر، تصادفات وسایل نقلیه موتوروی و عابران پیاده زیاد شد و تعداد مجروحان و کشته‌شدگان روبه‌فزونی گذاشت و به مشکلی اجتماعی تبدیل شد. در مقابل این وضعیت دو جریان مخالف، روزروزی هم قرار گرفتند. از یک طرف ساکنان شهرها که با اقدامات و تشکّل‌های خود خواستار محدودکردن تعداد و کاهش تصادفات اتومبیل‌ها بودند و از طرف دیگر شرکت‌های تولید اتومبیل و به‌ویژه شرکت جنرال‌موتورز که برنامه‌های وسیعی برای تولیدات بیشتر در آینده داشتند. شرکت‌ها با توجه به قدرت مالی و نفوذ خود دست به اقدامات زیادی زده و با چاپ انواع پوستر و تولید برنامه‌های رادیویی و گزارش‌کردن روزمره تصادفات و تبلیغات فراوان درباره آن، خواستار محدودکردن محل عبور پیاده‌ها و اختصاص سطح اصلی معابر به اتومبیل‌ها شدند. این کارزار اجتماعی درنهایت به نفع تولیدکنندگان اتومبیل تمام شد. خطرات جانی روبه‌افزایش بود و اقبال عمومی به داشتن وسیله نقلیه شخصی موفقیت شرکت‌ها را آسان کرد و عبور عابران پیاده به کناره‌های خیابان که حالا نام پیاده‌رو به خود گرفته بود، محدود شد. کار به آنجا رسید که ورود به خیابان جز در جاهای تعیین‌شده برای عابران ممنوع شد و تخطی از آن اقدامی خلاف قانون و نابهنجار تلقی شد. اکنون در بسیاری از کشورها عبور از خیابان در غیر محل خط‌کشی‌شده و بدون رعایت سبزشدن چراغ عابر امری خلاف قانون است و متخلفان جریمه مالی می‌شوند. در لس آنجلس هرساله ده‌ها هزار دلار جریمه به خاطر عبور نابهنگام پیاده‌ا از خیابان اخذ می‌شود. از نظر اجتماعی و تلقی عمومی نیز این رفتار حالا دیگر امری درست، اخلاقی، پذیرفته‌شده و عادی است و معدودی از مردم می‌دانند که این شرایط در حقیقت حاصل جریان وسیعی با به اصطلاح «کمپینی» است که تولیدکنندگان اتومبیل به راه انداختند. به گفته پیتر نورتون، تاریخ‌دان و مدرس تاریخ، در کتاب «رقیا در خیابان: شروع عصر ماشین در شهرهای آمریکا» در ابتدای حضور اتومبیل در خیابان‌ها این وظیفه رانندگان بود که حافظ جان پیاده‌ها باشند، نه عابران». این همه برای آن آمد که فراموش نکنیم عبور و درست تلقی‌شدن بسیاری از امور نسبی، موکول به زمان و شرایط و تغییرپذیر است.

با این مقدمه نسبتاً طولانی، برمی‌گردیم به مسائل شهری خودمان. گفته شد که عبور ناجا از عرض خیابان در شهرهای ما فعلا محدودیت جدی ندارد. سخن از این نیست که لزوم نظم در رفتار عابران را نفی یا عبور از هر جای خیابان را تشویق کنیم. اکنون تسلط ماشین‌ها از بر خیابان‌ها به جایی رسیده است که طرح این نکته که خیابان جزئی از فضای عمومی است و عابران پیاده در آن حقوقی دارند، شاید غریب و بیهوده به نظر برسد؛ به‌علاوه خطرات جانی ورود بی‌موقع به خیابان‌ها آن‌قدر زیاد است که نمی‌توان آن را ذکر کرد. گذر از غیر محل عبور پیاده از این سوری هر معبر به دیگر سو نیز گرچه هنوز معمول است؛ ولی بدون‌خطر نیست و بهتر آن است که پیاده‌ها از محل‌های تعیین‌شده و پس از سبزشدن چراغ عابر از عرض خیابان عبور کنند.

اما نکته اصلی این است که گویا روان‌سازی حرکت

جامعه



عسل، انیسو، چربی، شوق

بررسی تاریخی آماری از حقوق ضایع‌شده عابران پیاده

همه چیز برای ماشین‌سوارها

مجتبی طالبانی

عرض آنها هم، فکری کرد و بر عرض پیاده‌روها افزود. معمولاً بخشی از سطوح کناری سواره‌روها به پارک ماشین اختصاص داده شده است آیا متصفانه نیست که لااقل معادل نیمی از این مساحت به تعریض پیاده‌روها تخصیص داده شود؟ برای دست‌فروشان نیز می‌توان در همین پیاده‌روها یا فضاهای دیگر سطوح خوبی را پیش‌بینی کرد تا مزاحم عابران نباشند و به کسب‌وکار خود نیز برسند. این نوع اقدامات معمولاً پرخرج نیستند و انجام آنها هم به زمان طولانی نیاز ندارد و در عوض موجب آسایش عابران و رونق خیابان می‌شوند.

دومین مورد به پل‌های هوایی عابران پیاده مربوط است. این پل‌های آهنی زمخت را تقریباً در همه معابر اصلی می‌توان دید. فلسفه وجود آنها به‌طور ساده این است که عابران پیاده مزاحم سرعت و رانندگی به‌اصطلاح روان سواره‌ها در خیابان‌ها نشوند و مسیر جداگانه داشته باشند. اینکه به فکر سلامتی پیاده‌ها بوده‌اند خوب و درخور تحسین است اما واقعیت این است که تقدم به سواره‌ها داده شده است. معلوم نیست چرا اتومبیل‌ها نباید بایستند تا عابران پیاده ر شوند. اینکه بسیار عملی‌تر و کم‌خرج‌تر می‌بود.

پاسخ معلوم است برای تصمیم‌گیرندگان اولویت اول حرکت مداوم و سریع اتومبیل‌ها بوده است. راه نباید بسته شود اتومبیل‌ها نباید بایستند. این درحالی است که معمولاً این جداسازی‌ها و این تقدم‌ها کمک چندانی هم به ترافیک شهر نکرده است. کدام مسئول یا متخصص ترافیک می‌تواند ادعا کند که تهران مشکل ترافیک ندارد. این پل‌ها واقعا چه کمکی کرده‌اند. همین است که هر جا مقدور باشد شاهد بی‌اعتنایی عابران به آنها هستیم. اغلب گفته می‌شود مردم رعایت نمی‌کنند یا عکس‌هایی منتشر می‌شود که شخصی را هنگام عبور از بین ترده‌ها نشان می‌دهد. اما هیچ‌کس نمی‌پرسد چرا مردم چنین می‌کنند؟ آسایش و عبور کم‌زحمت را سلب می‌کنند و انتظار دارند که همه هم تسلیم باشند. اولاً این پل‌ها همه‌جا نیستند و در فاصله‌های نسبتاً دور از یکدیگر قرار گرفته‌اند. ثانیاً با وجودی که خیلی از آنها به پله‌های برقی مجهز شده‌اند اما موارد خرابی و کار نکردن آنها هم زیاد است و ناچار باید پله‌های زیادی را بالا رفت.

پله‌های زیادی که بالاترین آز آنها لااقل برای بزرگسالان کاری طاقت‌فرساست. سومین مورد ترده‌ها هستند. حالا وقت آن رسیده است که از این نمادهای مقابله مستقیم با پیاده‌ها صحبت کنیم. این نمادهای زورگویی مسئولان و مأموران ترافیک. شخشا از برخی متخصصان ترافیک شنیده‌ام که «اگر واقعا می‌خواهید ترافیک روان باشد چاره کار نرده است تا مانع ورود مردم به خیابان‌ها نشود». این بیان نوعی بی‌اعتقادی به کار فرهنگی است که با تابلوها یا تبلیغات در اینجا و آنجا انجام می‌شود و پیاده‌ها را به رعایت نحوه عبور از خیابان و استفاده از پل‌های هوایی تشویق می‌کند. بی‌توجهی پیاده‌ها به این تبلیغات باعث نشده است که درصد یافتن علت آن بی‌اعتنایی باشند بلکه توجهی برای وادارکردن و تحمیل نظرات به عابران شده است. بی‌عملی در شناخت نتایج اقدامات و ارزیابی‌نشدن اقدامات انجام‌شده در زمینه ترافیک بیماری بزرگ دست‌اندرکاران ترافیک است. تاکنون حتی یک مورد اعلام نشده که نتایج یک اقدام ترافیکی را اعلام کرده باشند. شک دارم که اصولاً دست به ارزیابی اقدامات خود زده باشند. آیا این‌همه هزینه برای ساخت پل‌های عابر و نرده‌کشی‌های طولانی ارزش آن را ندارد که نتیجه وجود آنها را با بی‌طرفی علمی ملا عمرانی بهبودی چشم‌گیری در ترافیک شهر دیده نمی‌شود.

چهارمین مورد انباشته‌شدن کوچه‌های کم‌عرض محلات مسکونی از ماشین‌هاست. کوچه‌های محلات مسکونی زمانی محل بازی بچه‌ها و تشکیل تیم‌های ورزشی محلی بودند. جایی که اولین همکاری‌های اجتماعی و غیر خانوادگی را به کودکان آموزش می‌داد. این کوچه‌ها همچنین جایی برای کپ‌وگفت همسایه‌ها و مخصوصاً خانم‌های خانه‌دار بود. حالا با تصرف این کوچه‌ها زمین بازی بچه‌ها از آنها گرفته شده است. هویت محله‌ها مخدوش و آشنایی‌های اجتماعی محدود شده است. زمین بازی کودکان یکی از نیازها و تاسیسات لازم شهری است. کوچه‌ها و معابر محلات مسکونی زمین بازی و محل شکل‌گیری روابط اجتماعی همسایگی را بدون هزینه اضافی و در نزدیک‌ترین فاصله به خانه‌ها فراهم می‌کردند و احتیاجی به ایجاد فضای جداگانه نبود. فضایی که با بالاترین بهای زمین تنها در محله‌های معدودی امکان فراهم‌کردن آنها میسر است. این کوچه‌ها همچنین نظارت اجتماعی ساده‌ای را فراهم می‌کردند که هم از حیث امنیت کودکان و هم از جهت سلامت عمومی نقش مهمی به عهده داشتند. کوچه‌ها پارکینگ نیستند، لااقل پارکینگ ماشین‌های غیرساکنان نیستند اما اکنون تبدیل به محل استقرار مجانی وسایل نقلیه‌ای شده‌اند که توقف آنها گاه تمام روز را شامل می‌شود. آیا رواست که جای بازی بچه‌ها را به محل پارک ماشین‌ها تبدیل کنیم. آیا این ضایع‌کردن حقوق ساکنان نیست؟ جین جیکوبز، صلح اجتماعی و نظریه‌پرداز شهری، معتقد بود روابط همسایگی و آشنایی‌های محله‌ای پایه و اساس تشکیل هویت محله و مزایای ناشی از آن همچون همکاری، تبادل فرهنگی، امنیت و... است. قصه بی‌اعتنایی به اهمیت پیاده‌ها در شهر به همین چند مورد ختم نمی‌شود و هنوز جای مثال‌های بیشتر هست ولی فرصت این مقاله بیش از این نیست. آنچه در انتها می‌توان به آن اشاره کرد این است که اگر حدود صد سال پیش و در آغاز شکوفایی عصر اتومبیل شهروندان تسلط ماشین بر فضای شهرها را پذیرفتند، اینک پس از گذشت یک قرن و تجربه نتایج تلخ این سلطه، دوران توجه به محیط شهر و حفظ هویت طبیعی و شهروندی آن فرا رسیده و وقت آن است درباره شرایطی که محصول زمانی خاص بوده، تجدیدنظر کنیم. شهر با آسایش عابران پیاده، رفاه شهروندان و حضور اجتماعی در معابر آن برای زندگی، مناسب و دلچسپ می‌شود نه با تراکم و عبور سریع ماشین‌ها...

یادداشت

مهر و اثر مهر ساسانی

میلاد وندانی

● مهر و اثر مهر، یکی از قدیمی‌ترین داده‌های باستان‌شناسی است که از هزاره سوم پیش از میلاد تاکنون برای ما بر جای مانده است. مهر برای حصول یک مقصود یا تلفیقی از سه هدف مشخص به کار می‌رود؛ ممکن است از شی؛ یا سند مهرشده یا صاحب آن در برابر تأثیر عوامل نحس فراطبیعیی محافظت کند، ممکن است شناسایی تملک باشد یا تسجیل و تصدیق اصالت به صورت جایگزین امضا یا تأیید امضا باشد. با روی کارآمدن دولت ساسانی، اساس نظام و سیستم حکومتی ایرانشهر تغییر کرد و با اصلاحات اردشیر اول، هنر نیز جایگاه جدیدی در بین شاهان و عامه مردم برای خود باز می‌کند. فردوسی که در شاهنامه بسیاری از آیین و رسوم ساسانیان را به طور دقیق بازگو می‌کند، می‌آورد که تاج و تخت و نگین، مظاهر قدرت شاهی در دوره ساسانی هستند و در داستان بهرام گور که برادر خود، یعنی نرسی را به حکومت خراسان می‌فرستد، می‌بینیم که به همراه یک تاج، انگشتر خاتمی برای توضیح فرمان‌ها نیز به او داده؛ اما در این دوره مهر برای دیگر اشخاص جامعه به کار می‌رفت و مورداستفاده عامه مردم بزرگ و کوچک، سرور و عامی، پیشوایان مذهبی و عمال دولتی یا بازرگانان بود و تمامی دستگاه‌های اداری از جمله دادگستری، بازرگانی، جنگ و غیره مهرهای خاص خود را می‌زدند؛ ضمن اینکه صاحبمصبان، درباریان و کارگزاران نیز عموماً از مهرهایی استفاده می‌کردند که نقش خود آنها روی آن بود؛ برای مثال مهری عقیق که امروزه در موزه بریتانیا از آن نگهداری می‌شود و «نقش وه‌دین شاپور»، «انبارک ایران»، رئیس کل انبارهای دولتی در زمان یزدگرد اول (۴۲۰-۳۹۶م) روی آن است.

یکی از مهم‌ترین بخش‌های این مهرها، نقوش به‌کاررفته در آنهاست که با حضور مهر نقش، کاربری مهر یا جایگاه اجتماعی اشخاص را می‌توان در آنها تشخیص داد؛ برای مثال اگر مهری با نقش چهره باشد و فاقد کتیبه، نشان از آن دارد که جایگاه اجتماعی صاحب مهر از مرتبه پایین‌تری برخوردار است. مهرهای کوچک با نقوش تک‌چهره معمولاً غالباً دارای نقش ستاره و هلال ماه در زمینه و عناصر جزئی در طرح‌های دیگر مهرهاست که نیز می‌تواند طلب یاری از ستارگان باشد. بسیاری از حکاکی‌های روی مهرها دارای هدف غایی، به قصد طلب حمایت و حفاظت مینویی هستند. دین‌مهرها، ایزدان یا به طور مستقیم یا به طور غیرمستقیم با به تصویر کشیده‌شدن چیزهای مرتبط با آنان (که تعدادی ارزش طلسمی داشتند) یا به طور مستقیم با تصویرکردن خود ایزدان یا عموماً چهره‌های نمادین و رمزگونه که نشان جادویی، با اشکالی که ریشه در نشانه‌های قراردادی باستانی داشتند، به نمایش درمی‌آمنند؛ آتشدان، انگشتان به صورت کشیده‌شده، گوزن، انواع شکل پرندگان، عقاب، بز کوهی، شیر، اسب، اسب بالدار، گاو، شیردال، گراز، قوچ و بسیاری از حیوانات شاخص دیگر، رایج‌ترین نقوش حیوانی نمادین روی مهرهای ساسانی هستند که هریک نماینده یک یا چند ایزد چون: اهورامزدا، میترا، آناهیتا، وثرغنه (بهرام)، یا ماه و خورشید و غیره است و بسیاری از مواقع نقوش با ترکیبی از چند نقشش و حیوان به کار می‌رود؛ برای مثال مهری موجود در موزه لوور که موجودی دوسر، آمیزه‌ای از شیردال و عقاب را نشان می‌دهد.

ادامه در صفحه ۱۷

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

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

سودوکو سخت ۱۵۶۰

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 ۱۵۶۰

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.

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

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

جدول ۲۵۶۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۴	۹	۱۴	۳	۸	۱۳	۲	۷	۱۲	۱۱	۶
۲	۴	۹	۱۴	۳	۸	۱۳	۲	۷	۱۲	۱۱	۶	۵	۱۰	۱۵
۳	۳	۸	۱۳	۲	۷	۱۲	۱۱	۶	۵	۱۰	۱۵	۴	۹	۱۴
۴	۴	۹	۱۴	۳	۸	۱۳	۲	۷	۱۲	۱۱	۶	۵	۱۰	۱۵
۵	۵	۱۰	۱۵	۴	۹	۱۴	۳	۸	۱۳	۲	۷	۱۲	۱۱	۶
۶	۶	۱۱	۱۶	۵	۱۰	۱۵	۴	۹	۱۴	۳	۸	۱۳	۲	۷
۷	۷	۱۲	۱۷	۶	۱۱	۱۶	۵	۱۰	۱۵	۴	۹	۱۴	۳	۸
۸	۸	۱۳	۱۸	۷	۱۲	۱۷	۶	۱۱	۱۶	۵	۱۰	۱۵	۴	۹
۹	۹	۱۴	۱۹	۸	۱۳	۱۸	۷	۱۲	۱۷	۶	۱۱	۱۶	۵	۱۰