



آشپزهای اینستاگرامی و تغییر تدریجی سبک زندگی با چاشنی چربی و قند

آشپزهایی که ذهن می پزند!

مریم طالبی
گزارش نویسنده

عکس‌های رنگی، چشم شما را می‌گیرد و دهانتان را آب می‌اندازد. پیش خودتان می‌گویید بین چه کار کرده است. دل‌تان می‌خواهد مثل بلاگرها آشپزی کنید و شبیه آنها باشید. خیره می‌شوید به دست و دهانشان وقتی دارند با آب و تاب برایتان توضیح می‌دهند که در کدام مرحله باید چی را اضافه کنید و آخرین فلان سس را بریزید و بعد پنیر پیتزا را اضافه کنید که باید حساسی برشته شود و آویشن و رزماری هم یادتان نرود. آشپزهای اینستاگرامی به شما می‌گویند چه باید بخورید و چجوری باید بخورید و از چه موادی باید استفاده کنید. آنها بسته‌های مواد غذایی را به شما نشان می‌دهند و می‌گویند باید از این‌ها استفاده کنید و همین مارک هم باشد چون از همه بهتر است و فقط این پنیر است که اینقدر کش می‌آید و این ژامبون است که غذای شما را خوشمزه می‌کند و فقط باید گوجه خشک فلان کارخانه را استفاده کنید و گوجه تازه نمی‌شود و الی آخر.

آنها مدام دارند به شما آموزش می‌دهند اما آیا واقعاً صلاحیت آموزش دادن دارند؟ اصلاً شما چرا آنها را دنبال می‌کنید؟ ایمان دولو، سرآشپز و کارشناس غذا در این باره می‌گوید: «خیلی وقت‌ها مردم ویدیوهایی را در شبکه‌های اجتماعی مثل اینستاگرام و یوتوب نگاه می‌کنند اما هدفشان صرفاً یادگیری نیست بلکه لذت بردن از یک سری تصویر است. مثلاً ما مسأله‌ای داریم به اسم صداهای غذا و طرف می‌آید صدای

غذا خوردنش را به اشتراک می‌گذارد که خیلی‌ها البته بدشان می‌آید ولی برای خیلی دیگر هم جذاب است و به همین شکل جذب مخاطب می‌کند. توجه به این نکته بسیار مهم است که آشپزی رشته‌ای است که خیلی سنگ محک ندارد. یک وزن‌بردار می‌تواند بگوید من وزن‌بردارم و این وزن را با این وزن بلند کردم و فلان رکورد را جابه‌جا کردم اما در آشپزی به دلیل اینکه سنگ محک و معیار خاصی وجود ندارد، آدم‌ها می‌توانند بیایند و دروغ بگویند و ادعا کنند و رزومه‌سازی کنند. آنها می‌توانند یک محتوای محبوب و متفاوتی نسبت به بقیه ایجاد کنند و بعد، از همان محتوا برای خودشان رزومه ایجاد کنند.»

دولو ادامه می‌دهد: «اگر بحث صرفاً یادگیری آشپزی باشد، باید گفت که شروع یادگیری آشپزی برای همه ما از فردی نزدیک مثل مادر یا خواهر یا پدر برادرمان بوده است. افراد خانواده ما به هر حال کارشناس آشپزی که نبوده‌اند و صرفاً آمده‌اند و دانسته‌هایشان را به ما منتقل کرده‌اند ولی هیچ وقت نگفته‌اند که این بهترین و تنها راه است. مسأله‌ای که در بحث آشپزی یاد گرفتن در فضاهای مجازی پیش می‌آید این است که خیلی وقت‌ها آن تفاوت در شکل کار به چشم می‌آید نه علم و تجربه کسی که می‌خواهد آموزش دهد. کسی که متفاوت است در نظر عامه اینجوری جلوه می‌کند که کسی است که زیاد می‌داند و دانش دارد. در رابطه با آشپزی باید بگویم که آموزشی است که هرکس می‌تواند آن را ارائه دهد یعنی هرکس می‌تواند به دیگری آشپزی یاد دهد چون تجربه است. این روزها آموزش آشپزی در فضای مجازی یک سری کد برای تقلب

دارد که یکی از آنها پنیر پیتزاست؛ بله پنیر! کاری که پنیر پیتزا می‌کند این است که همه چیز را می‌پوشاند. در واقع گیرنده‌های حسی شما را با چربی و بافتش می‌پوشاند و در واقع باعث نشود و بگوید عجب غذای خوشمزه‌ای است؛ درست مثل ساندویچ‌های حجیم که با مواد زیادی پر شده اما نکته اصلی‌اش همان پنیر است که حس می‌شود. در واقع از یک ساندویچ بیشتر همان طعم قارچ و پنیرش حس می‌شود یا همان طعم سیر سوسیس و کالباس که اصلاً نمی‌گذارد شما مزه مرغ و گوشت را بفهمید.

تقلب دیگر مثلاً مایونز است که به خیلی‌ها غذاها اضافه می‌کنند و طعمش غالب می‌شود. به طور کلی استفاده از چربی و قند راهی برای تقلب در آشپزی است که هرکاری را که کرده‌اید با آن می‌پوشانید. آموزش این نوع آشپزی بین دو دوست شاید انتقال تجربه باشد اما وقتی در شبکه‌های اجتماعی عنوان می‌شود و همه می‌توانند ببینند و آن را یاد بگیرند دیگر جالب نیست چون شما دارید یک فرهنگ غذایی را غالب می‌کنید و خواه ناخواه هم غالب می‌شود. خیلی چیزها همین طوری در زندگی ما وارد شد، با استمرار در تبلیغات و نشان دادن زیاد. ما آدم‌هایی را می‌بینیم که غذاهایی را از شبکه‌های اجتماعی یاد می‌گیرند و درست می‌کنند که پر از پنیر و سوسیس و کالباس است.»

این کارشناس به نکته دیگری در این باره اشاره می‌کند: «بعضی کسانی که در شبکه‌های اجتماعی آشپزی آموزش می‌دهند، اصولی را که از قدیم وجود داشته بی ارزش می‌کنند. تمام کسانی



بعضی از کسانی که در شبکه‌های اجتماعی آموزش آشپزی می‌دهند، با نوع حرف زدن و رفتار خود انگار دارند به مخاطبان خود هویت می‌فروشند. مثلاً طرف می‌آید می‌گوید من باید مرم‌رفته بودم فلان کشور خارجی و این غذا را در فلان رستوران خوردم و این طوری دارد نوعی هویت برای خودش ایجاد می‌کند و توجه آدم‌ها را به نکته خاصی جلب می‌کند. این در حالی است که فقط قشر کمی از مخاطبان او مرفه هستند.

که چیزی را آموزش می‌دهند از یک نقطه آموزش را شروع می‌کنند که نقطه صفر است و بعد پیشرفت می‌کنند اما مسأله این است که تعداد زیادی از آدم‌هایی که خصوصاً در بحث آشپزی شروع به آموزش دادن می‌کنند، آن نقطه شروع و صفر را ندارند و از همان ابتدا طوری رفتار می‌کنند که انگار در اوج هستند و این خوب نیست. بعضی از کسانی که در شبکه‌های اجتماعی آموزش آشپزی می‌دهند، با نوع حرف زدن و رفتار خود انگار دارند به مخاطبان خود هویت می‌فروشند. مثلاً طرف می‌آید می‌گوید من با پدرم رفته بودم فلان کشور خارجی و این غذا را در فلان رستوران خوردم و این طوری دارد نوعی هویت برای خودش ایجاد می‌کند و توجه آدم‌ها را به نکته خاصی جلب می‌کند. این در حالی است که فقط قشر کمی از مخاطبان او مرفه هستند. مردم وقتی برخی خاطرات و گفته‌های این افراد را می‌شنوند دوست دارند از آنها تقلید کنند، خصوصاً بچه‌های ۱۷، ۱۸ ساله که به لحاظ مالی هم در شرایطی نیستند که چنین امکاناتی را برای خودشان فراهم کنند و همین هم مسائل و مشکلاتی را به وجود می‌آورد. آدم‌ها به دام تخیل و فضا سازی کاذب در مورد خودشان می‌افتند. از همان کلمات و جملات استفاده می‌کنند و تلاش دارند برای خودشان هویتی به این شکل ایجاد کنند. پس بحث آموزش آشپزی به این شکل در طولانی مدت آسیب‌زننده است چون تبعاتی را با خود به همراه دارد و با مشکلات فرهنگی همراه است. در واقع دیگر آموزش آشپزی نیست و فقط تبلیغ برای استفاده از یک سری محصول خاص است و این یک سری محصول خاص اکثراً پراز چربی و قند هستند. همین فرمول در آشپزی در طبیعت هم دیده می‌شود. طرف می‌آید می‌گوید امروز در طبیعت برگر سوخاری با سس قارچ درست می‌کنیم و کلی مواد غذایی را به طبیعت می‌برد که آلودگی زیادی هم ایجاد می‌کند. بحث این است که اصلاً چرا باید این همه مواد غذایی به طبیعت ببریم برای غذا درست کردن و چه نیازی است

که چنین غذایی در طبیعت درست کنیم و بخوریم و دیگر اینکه آلودگی زیست محیطی و بصری برای طبیعت به این شکل ایجاد می‌شود. این در حالی است که کسی نمی‌آید مثلاً آموزش دهد که چطور مرغ را پاک کنید و یا چاقو را چطور دستانتان بگیریید که موقع آشپزی برای تعداد زیادی میهمان دستانتان خسته نشود. در واقع چیزهای کاربردی یاد نمی‌دهند. شیه‌سازی چیزی است که در ذهن بیننده صورت می‌گیرد، حالا بسته به اینکه این مخاطب چه سن و سال و جایگاه اجتماعی داشته باشد، این شیه‌سازی و تأثیرگیری متفاوت است اما آنچه اهمیت دارد سبک خاصی است که تلاش دارد همه را بپوشد. چشم می‌بیند و ذهن به خاطر می‌سپارد و انبوهی از مواد غذایی نه چندان با ارزش جای خود را در سبد غذایی و یخچال خانه شما باز می‌کند بدون اینکه حتی فکر کنید دارید چطور علاوه بر رواج مصرف‌گرایی، سلامت جسم و روح خود را به خطر می‌اندازید.

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۸۶۷

جدول عمودی

۱- گرم‌رمانی - گونه‌ای پارچه نخی سبک

۲- باریک‌تر از آن نیست - اساسی - گیاهی خاردار و بیچنده

۳- خطاب بی ادبانه - سرآیدن و شعر گفتن - چیزها

۴- واحد پول «نپال» - بیچاره - ماه برقی

۵- ناراحتی - خانه‌های ریزعکس - شیرینی سنتی ایرانی

۶- لباس - از قهرمانان شاهنامه - شربی کوهان

۷- ویتامین جوانی - سبزمایل به زرد - کوتاه و ناقص

۸- طرز زین خوردن - در حال نالیدن - سرزمین

۹- پرونده - بستنی خوشمزه - قمر مشتری

۱۰- مسیر - میراث خواران - دوران بدینی

۱۱- بدون درنگ - نیرو - انتقال دهنده

۱۲- فرتوت - سرحددار - روستا

۱۳- شک - دوجرچه محبوب - از مرکبات

۱۴- مورن - فلز را با حرارت داغ کردن - یکی از امکاناتی که در نپال اس‌ام‌اس وجود دارد امکان ارسال... است

۱۵- بازیگر «جیغ» - حشره پرصدا

حل جدول عادی شماره ۷۸۶۶

۱- گرم‌رمانی - گونه‌ای پارچه نخی سبک

۲- باریک‌تر از آن نیست - اساسی - گیاهی خاردار و بیچنده

۳- خطاب بی ادبانه - سرآیدن و شعر گفتن - چیزها

۴- واحد پول «نپال» - بیچاره - ماه برقی

۵- ناراحتی - خانه‌های ریزعکس - شیرینی سنتی ایرانی

۶- لباس - از قهرمانان شاهنامه - شربی کوهان

۷- ویتامین جوانی - سبزمایل به زرد - کوتاه و ناقص

۸- طرز زین خوردن - در حال نالیدن - سرزمین

۹- پرونده - بستنی خوشمزه - قمر مشتری

۱۰- مسیر - میراث خواران - دوران بدینی

۱۱- بدون درنگ - نیرو - انتقال دهنده

۱۲- فرتوت - سرحددار - روستا

۱۳- شک - دوجرچه محبوب - از مرکبات

۱۴- مورن - فلز را با حرارت داغ کردن - یکی از امکاناتی که در نپال اس‌ام‌اس وجود دارد امکان ارسال... است

۱۵- بازیگر «جیغ» - حشره پرصدا

جدول عمودی

۱- گرم‌رمانی - گونه‌ای پارچه نخی سبک

۲- باریک‌تر از آن نیست - اساسی - گیاهی خاردار و بیچنده

۳- خطاب بی ادبانه - سرآیدن و شعر گفتن - چیزها

۴- واحد پول «نپال» - بیچاره - ماه برقی

۵- ناراحتی - خانه‌های ریزعکس - شیرینی سنتی ایرانی

۶- لباس - از قهرمانان شاهنامه - شربی کوهان

۷- ویتامین جوانی - سبزمایل به زرد - کوتاه و ناقص

۸- طرز زین خوردن - در حال نالیدن - سرزمین

۹- پرونده - بستنی خوشمزه - قمر مشتری

۱۰- مسیر - میراث خواران - دوران بدینی

۱۱- بدون درنگ - نیرو - انتقال دهنده

۱۲- فرتوت - سرحددار - روستا

۱۳- شک - دوجرچه محبوب - از مرکبات

۱۴- مورن - فلز را با حرارت داغ کردن - یکی از امکاناتی که در نپال اس‌ام‌اس وجود دارد امکان ارسال... است

۱۵- بازیگر «جیغ» - حشره پرصدا

حل جدول ویژه شماره ۷۸۶۶

۱- گرم‌رمانی - گونه‌ای پارچه نخی سبک

۲- باریک‌تر از آن نیست - اساسی - گیاهی خاردار و بیچنده

۳- خطاب بی ادبانه - سرآیدن و شعر گفتن - چیزها

۴- واحد پول «نپال» - بیچاره - ماه برقی

۵- ناراحتی - خانه‌های ریزعکس - شیرینی سنتی ایرانی

۶- لباس - از قهرمانان شاهنامه - شربی کوهان

۷- ویتامین جوانی - سبزمایل به زرد - کوتاه و ناقص

۸- طرز زین خوردن - در حال نالیدن - سرزمین

۹- پرونده - بستنی خوشمزه - قمر مشتری

۱۰- مسیر - میراث خواران - دوران بدینی

۱۱- بدون درنگ - نیرو - انتقال دهنده

۱۲- فرتوت - سرحددار - روستا

۱۳- شک - دوجرچه محبوب - از مرکبات

۱۴- مورن - فلز را با حرارت داغ کردن - یکی از امکاناتی که در نپال اس‌ام‌اس وجود دارد امکان ارسال... است

۱۵- بازیگر «جیغ» - حشره پرصدا

جدول عمودی

۱- گرم‌رمانی - گونه‌ای پارچه نخی سبک

۲- باریک‌تر از آن نیست - اساسی - گیاهی خاردار و بیچنده

۳- خطاب بی ادبانه - سرآیدن و شعر گفتن - چیزها

۴- واحد پول «نپال» - بیچاره - ماه برقی

۵- ناراحتی - خانه‌های ریزعکس - شیرینی سنتی ایرانی

۶- لباس - از قهرمانان شاهنامه - شربی کوهان

۷- ویتامین جوانی - سبزمایل به زرد - کوتاه و ناقص

۸- طرز زین خوردن - در حال نالیدن - سرزمین

۹- پرونده - بستنی خوشمزه - قمر مشتری

۱۰- مسیر - میراث خواران - دوران بدینی

۱۱- بدون درنگ - نیرو - انتقال دهنده

۱۲- فرتوت - سرحددار - روستا

۱۳- شک - دوجرچه محبوب - از مرکبات

۱۴- مورن - فلز را با حرارت داغ کردن - یکی از امکاناتی که در نپال اس‌ام‌اس وجود دارد امکان ارسال... است

۱۵- بازیگر «جیغ» - حشره پرصدا

حل جدول ویژه شماره ۷۸۶۶

۱- گرم‌رمانی - گونه‌ای پارچه نخی سبک

۲- باریک‌تر از آن نیست - اساسی - گیاهی خاردار و بیچنده

۳- خطاب بی ادبانه - سرآیدن و شعر گفتن - چیزها

۴- واحد پول «نپال» - بیچاره - ماه برقی

۵- ناراحتی - خانه‌های ریزعکس - شیرینی سنتی ایرانی

۶- لباس - از قهرمانان شاهنامه - شربی کوهان

۷- ویتامین جوانی - سبزمایل به زرد - کوتاه و ناقص

۸- طرز زین خوردن - در حال نالیدن - سرزمین

۹- پرونده - بستنی خوشمزه - قمر مشتری

۱۰- مسیر - میراث خواران - دوران بدینی

۱۱- بدون درنگ - نیرو - انتقال دهنده

۱۲- فرتوت - سرحددار - روستا

۱۳- شک - دوجرچه محبوب - از مرکبات

۱۴- مورن - فلز را با حرارت داغ کردن - یکی از امکاناتی که در نپال اس‌ام‌اس وجود دارد امکان ارسال... است

۱۵- بازیگر «جیغ» - حشره پرصدا

۱- گرم‌رمانی - گونه‌ای پارچه نخی سبک

۲- باریک‌تر از آن نیست - اساسی - گیاهی خاردار و بیچنده

۳- خطاب بی ادبانه - سرآیدن و شعر گفتن - چیزها

۴- واحد پول «نپال» - بیچاره - ماه برقی

۵- ناراحتی - خانه‌های ریزعکس - شیرینی سنتی ایرانی

۶- لباس - از قهرمانان شاهنامه - شربی کوهان

۷- ویتامین جوانی - سبزمایل به زرد - کوتاه و ناقص

۸- طرز زین خوردن - در حال نالیدن - سرزمین

۹- پرونده - بستنی خوشمزه - قمر مشتری

۱۰- مسیر - میراث خواران - دوران بدینی

۱۱- بدون درنگ - نیرو - انتقال دهنده

۱۲- فرتوت - سرحددار - روستا

۱۳- شک - دوجرچه محبوب - از مرکبات

۱۴- مورن - فلز را با حرارت داغ کردن - یکی از امکاناتی که در نپال اس‌ام‌اس وجود دارد امکان ارسال... است

۱۵- بازیگر «جیغ» - حشره پرصدا

جدول عمودی

۱- گرم‌رمانی - گونه‌ای پارچه نخی سبک

۲- باریک‌تر از آن نیست - اساسی - گیاهی خاردار و بیچنده

۳- خطاب بی ادبانه - سرآیدن و شعر گفتن - چیزها

۴- واحد پول «نپال» - بیچاره - ماه برقی

۵- ناراحتی - خانه‌های ریزعکس - شیرینی سنتی ایرانی

۶- لباس - از قهرمانان شاهنامه - شربی کوهان

۷- ویتامین جوانی - سبزمایل به زرد - کوتاه و ناقص

۸- طرز زین خوردن - در حال نالیدن - سرزمین

۹- پرونده - بستنی خوشمزه - قمر مشتری

۱۰- مسیر - میراث خواران - دوران بدینی

۱۱- بدون درنگ - نیرو - انتقال دهنده

۱۲- فرتوت - سرحددار - روستا

۱۳- شک - دوجرچه محبوب - از مرکبات

۱۴- مورن - فلز را با حرارت داغ کردن - یکی از امکاناتی که در نپال اس‌ام‌اس وجود دارد امکان ارسال... است

۱۵- بازیگر «جیغ» - حشره پرصدا

حل جدول ویژه شماره ۷۸۶۶

۱- گرم‌رمانی - گونه‌ای پارچه نخی سبک

۲- باریک‌تر از آن نیست - اساسی - گیاهی خاردار و بیچنده

۳- خطاب بی ادبانه - سرآیدن و شعر گفتن - چیزها

۴- واحد پول «نپال» - بیچاره - ماه برقی

۵- ناراحتی - خانه‌های ریزعکس - شیرینی سنتی ایرانی

۶- لباس - از قهرمانان شاهنامه - شربی کوهان

۷- ویتامین جوانی - سبزمایل به زرد - کوتاه و ناقص

۸- طرز زین خوردن - در حال نالیدن - سرزمین

۹- پرونده - بستنی خوشمزه - قمر مشتری

۱۰- مسیر - میراث خواران - دوران بدینی

۱۱- بدون درنگ - نیرو - انتقال دهنده

۱۲- فرتوت - سرحددار - روستا

۱۳- شک - دوجرچه محبوب - از مرکبات

۱۴- مورن - فلز را با حرارت داغ کردن - یکی از امکاناتی که در نپال اس‌ام‌اس وجود دارد امکان ارسال... است

۱۵- بازیگر «جیغ» - حشره پرصدا

۱- گرم‌رمانی - گونه‌ای پارچه نخی سبک

۲- باریک‌تر از آن نیست - اساسی - گیاهی خاردار و بیچنده

۳- خطاب بی ادبانه - سرآیدن و شعر گفتن - چیزها

۴- واحد پول «نپال» - بیچاره - ماه برقی

۵- ناراحتی - خانه‌های ریزعکس - شیرینی سنتی ایرانی

۶- لباس - از قهرمانان شاهنامه - شربی کوهان

۷- ویتامین جوانی - سبزمایل به زرد - کوتاه و ناقص

۸- طرز زین خوردن - در حال نالیدن - سرزمین

۹- پرونده - بستنی خوشمزه - قمر مشتری

۱۰- مسیر - میراث خواران - دوران بدینی

۱۱- بدون درنگ - نیرو - انتقال دهنده

۱۲- فرتوت - سرحددار - روستا

۱۳- شک - دوجرچه محبوب - از مرکبات

۱۴- مورن - فلز را با حرارت داغ کردن - یکی از امکاناتی که در نپال اس‌ام‌اس وجود دارد امکان ارسال... است

۱۵- بازیگر «جیغ» - حشره پرصدا

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۸۹۸

جدول سودوکو

متوسط

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

جدول سودوکو

سخت

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

حل جدول سودوکو شماره ۳۸۹۸

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