

حکایت آنهایی که از کرونا کره می گیرند

لاغری مجازی با متخصص خیالی

مریم طالعشی
گزارش نویسن

تا همین چند وقت پیش فقط یک رژیم‌گیرنده شاد و خوشحال بود که دلش می‌خواست لذت ناشی از وزن کم کردنش را با دیگران به اشتراک بگذارد. عکس وعده‌های غذایی و میان وعده‌هایش را آپلود می‌کرد و از دوستان مجازی‌اش می‌خواست به او روحیه بدهند. وسط عکس غذاهای رژیمی و میان وعده‌های کوچک و کم کالری که لاید از دکتر تغذیه‌اش می‌گرفت، عکس‌هایی دیده می‌شد از یک جفت پا روی ترازویی که عددش هربار کمتر می‌شد، حالا بگو ۳۰۰ گرم ولی مهم انگیزه‌ای بود که با دیدن همین چند گرم ناقابل بیشتر می‌شد.

حالا اما به مدد کرونا و قرنطینه، خانم رژیمی، ناگهان تبدیل شده به یک متخصص تغذیه تمام عیار. او خوب می‌داند که الان که فالورهای عزیزش توی خانه مانده‌اند و احتمالاً چند کیلویی وزن اضافه کرده‌اند، بیشتر از همه به چه چیزی نیاز دارند؛ بله، یک رژیم طلایی.

«چند مدل رژیم داریم؛ سبک، متوسط و سنگین. باید بگویید کدام یک را می‌خواهید تا براساس آن قیمت بدهم. در ضمن قد و وزن‌تان را هم باید قبش بفرستید و اینکه وزن ایده‌آل‌تان چقدر است. اگر مشکل جسمی مثل کمردرد یا بیماری دیگری دارید هم بهتر است من را در جریان بگذارید.»

رژیم‌ها علاوه بر سبک و سنگین بودنشان به دو نوع معمولی و وی آی پی تقسیم می‌شوند. این را خانم رژیم گیرنده سابق و رژیم دهنده فعلی می‌گوید که ادعا دارد خودش ۴۰ کیلو وزن کم کرده است، آن هم فقط ظرف مدت ۵ ماه.

«در رژیم معمولی من برنامه غذایی را برای یک هفته به شما می‌دهم و بعد از یک هفته پیام می‌دهید تا برنامه جدید را برایتان بفرستم. در انتهای هفته باید وزن‌تان را هم برایم بفرستید. اما برنامه رژیم وی آی پی؛ این برنامه کمی دقیق‌تر است و در طول ۲۴ ساعت هم خودم شخصاً پیام می‌دهم و شما را چک می‌کنم که مشکلی نداشته باشید و مرتب پیگیر اجرای رژیم‌تان به شکل درست هستم و به شما انگیزه می‌دهم.»

شاید برایتان جالب باشد بدانید که گرداننده این صفحه اینستاگرامی، برای رژیم‌های معمولی هفته‌ای ۷۰ هزار تومان و رژیم وی آی پی ۱۵۰ هزار تومان دریافت می‌کند. یعنی شما اگر بخواهید زیر نظر او به صورت ویژه و وی آی پی رژیم بگیرید، ماهی ۶۰۰ هزار تومان باید پرداخت کنید.

اگر از او بپرسید آیا مدرک تحصیلی مرتبط مثل تغذیه، دارد یا نه، صراحتاً به شما می‌گوید که فارغ التحصیل فلان دانشگاه است اما وقتی شرح حال و توصیه‌هایش را برای یک متخصص تغذیه واقعی بازگو می‌کنید، یعنی همان کاری که من کردم، مهرباطل برادعای متخصص تقلبی می‌زند و از شما می‌خواهد به هیچ عنوان سلامتی خودتان را به دست چنین کسی به خطر نیندازید. فقط همین یکی نیست. این روزها تا دلتان بخواهد بازار متخصص‌های تقلبی در اینستاگرام داغ است. شما می‌توانید مثل آنها خیلی راحت یک عنوان کارشناس در بخش معرفی خودتان بنویسید و کسی هم به خاطر این قضیه پیگیرتان نشود، مگر اینکه یک خبرنگار باشد که حالا نه طبق کلیشه فیلم‌ها و سریال‌ها سمج، که برحسب وظیفه بخواهد کارش را انجام دهد.

شما کارشناس تربیت بدنی هستید؟ شاید از این سؤال جا می‌خورد که با تأخیر جواب می‌دهد، شاید هم نه. جوابش همانطور که حدس می‌زد، بله است، مفید و مختصر. انگار زیاد خوشش نیامده. او هم از جمله کسانی است که این روزها برنامه‌های ورزش در منزل می‌نویسد و بابتش پول می‌گیرد. خودش را مربی بدنسازی و دارای مدرک مربیگری معرفی کرده اما حتی یک عکس یا فیلم از باشگاه در صفحه‌اش نیست و فقط تمرین‌های خانگی او را در ویدئوهای کوتاه می‌توانید ببینید و اینها نمونه‌ای هستند از آنچه قرار است او به عنوان مربی به شما آموزش دهد؛ البته آموزش مجازی.

روال کار این است که شما اندازه قد و وزن‌تان را برای مربی می‌فرستید و او یک برنامه یک ماهه به شما می‌دهد. این البته شکل معمول کار است وگرنه برنامه تخصصی بخواهید، هر هفته برنامه‌تان عوض می‌شود و خب نرخ هم تفاوت می‌کند. برای یک برنامه عادی یک ماهه

حالا اما به مدد

کرونا و قرنطینه،

خانم رژیمی،

ناگهان تبدیل شده

به یک متخصص

تغذیه تمام عیار. او

خوب می‌داند که

الان که فالورهای

عیززش توی خانه

مانده‌اند و احتمالاً

چند کیلویی وزن

اضافه کرده‌اند،

بیشتر از همه به

چه چیزی نیاز

دارند؛ بله، یک

رژیم طلایی.

فقط همین یکی

نیست. این

روزها تا دلتان

بخواهد بازار

متخصص‌های

تقلبی در

اینستاگرام داغ

است

باید ۱۵۰ هزار تومان به حساب مربی واریز کنید و برنامه هفتگی هم ماهی ۲۵۰ هزار تومان برایتان آب می‌خورد که البته یکجا باید پرداخت کنید تا اگر هفته اول از خیر تمرین‌ها گذشتید، حداقل به خاطر هزینه‌ای که پرداخت کرده‌اید، مصمم باقی بمانید؛ این اعتقاد مربی است. به نظر می‌آید سر مربی حساسی هم شلوغ است. این را از پیام‌هایی که برایش می‌فرستند و او آنها را در استوری منتشر می‌کند می‌شود فهمید. بیشترشان تقدیر و تشکر هستند بابت برنامه فوق‌العاده و اینکه از روند کاهش وزن‌شان چقدر راضی و خوشحالتند و دلشان می‌خواهد به تمرین با مربی ادامه دهند، حتی وقتی باشگاه‌های ورزشی شروع به کار کنند.

تأکید مربی هم مدام بر این است که اصلاً تمرین در منزل بهتر است و آدم اینجوری در وقت و پولش هم صرفه جویی می‌کند. البته که در زمان تعطیلی باشگاه‌ها او می‌تواند بدون مدرک و تخصص، برای دیگران برنامه ورزشی بنویسد و پول دریافت‌ورد و خب لاید به خاطر همین هم خیلی دوست ندارد قرنطینه و این شرایط تمام شود. به نظر‌تان معلوم نیست؟؟

شاید بگویید چه اشکالی دارد که آدم در خانه ورزش کند و آن هم با برنامه. البته که هیچ اشکالی ندارد و خیلی هم

خوب است اما لایلا جهان‌داری، مربی بدنسازی معتقد است تمرین غیراصولی بیشتر از آن که فایده داشته باشد، زیان آور است. او که دارای مدرک کارشناسی ارشد تربیت بدنی و شاغل در یکی از باشگاه‌های ورزشی است می‌گوید: «متأسفانه همین شکل برنامه و رژیم دادن‌های غیراصولی حتی در باشگاه‌های ورزشی هم دیده می‌شود. خیلی‌ها به واسطه اینکه مدت زیادی است ورزش می‌کنند، به خودشان اجازه می‌دهند به دیگران تمرین و حتی رژیم غذایی بدهند. من به خیلی‌ها به خاطر این قضیه تذکر داده‌ام. دیده‌ام که طرف رفته و برای خودش به اسم مربی صفحه اینستاگرام درست کرده درحالی‌که به عنوان یک فرد عادی باشگاه می‌آید و تمرین می‌کند. الان هم متأسفانه به خاطر شرایطی که در آن هستیم و تعطیلی باشگاه‌ها، تعداد این قبیل افراد بیشتر شده چون افراد سوءاستفاده‌گر همیشه فرصت‌ها را خوب می‌شناسند.

اگر کسی می‌خواهد ورزش کند، حتی در منزل، بهتر است با یک کارشناس ورزشی دراین باره مشورت کند. هر تمرینی برای هر فردی مناسب نیست. اما افراد غیرمتخصص، بدون اینکه شرایط فیزیکی و سن و سال را در نظر بگیرند، معمولاً برنامه‌های مشابهی به همه می‌دهند. منبع‌شان

▲ افقی:

۱- گرفتاری، در یلا افتادن – زیر نفوذ تحت

تأثیر دیگری

۲- بازیگر مد فیلم سینمایی «دونت» (روی پرده سینما) -

صدای واضح - بخشش

۳- بعد از زمن - رشته - نام «جوان» مجری خندوانه -

۴- شهری در «ایتالیا» - الهام خداوندی - عمر را به بطالت

گذراندن

۵- رود سرحدی - خاموش کردن فتنه - دارای رنگ سرخ در خان

۶- باتوپ همراه می زنند تا حریف بترسد - کشیده شده -

بیشتر و چهارمین حرف بیونانی

۷- دو خط یک زاویه - خوراک کفش - ایستگاه پیک‌ها

۸- نفس غنیمتی - شاخه‌ای در علم زیست‌شناسی - پاسخ

نومیدکننده

۹- و رای همه آسمان‌ها - نام دخترانه - میوه کامل

۱۰- مهره‌ای در شطرنج - رئیس جمهور ابدی

«کره شمالی» - متحد، یگانه

۱۱- ممارست شهری در ایالت «واشینگتن» - از درختان جنگلی

۱۲- حقیقت شنی، یا شخص - ترمیم فرش - اعتقاد و

اطمینان کامل

۱۳- نرم‌افزاری کاربردی - شتر مرغ آمریکایی - جد - بیماری

۱۴- سرخانی - گوسفند ماده - لامسه

۱۵- سریال ماندگار و به یاد ماندنی زنده یاد «علی

حاتمی» -

عشاری

▲ عمودی:

۱- مبلغی که در بودجه برای کارهای مشخص در نظر گرفته

می‌شود - برگه فراخوان

۲- خیابان تئین شده - در یک جبهه می جنگند - موی نرم

۳- حرف زمین شوی! - از قهرمانان شل‌نامه - عصاره - حرف‌گزینش

۴- فناوری بساوشی - حرمت و بزرگواری - ایرنشم مصنوعی

۵- نژاد - واگیری مرض - بد اقبالی

۶- اندیشمند - نرم‌روان - ورزش «نادال»

۷- خم‌پاره - دستور - الهه عشق و جمال - بیابان، صحرا

۸- دومین شهر بزرگ «برزیل»

۹- دیوار محکم - به زبان آوردن - حرفی سرکش دار - قهوه

۱۰- مشهور - بزرگ - کوچک‌ترین کشور شمال آفریقا

۱۱- تودرتو - جزیره بزرگ ایتالیا - خاطر

۱۲- مثلث جغرافیایی - شیرینی تولد - بیهوده

۱۳- شمارش - سرتیزه - استخوان بندی وستون سیر

خودرو - اسم آذری

۱۴- شهر «مسجد شیخ عماد» - واحد - سرزمینی باستانی

۱۵- اشعار زیبای «عبید زاکانی» - معارفه

▲ افقی:

۱- روستایی بسیار باصفوا زیر استان گیلان و

جزه «امش» - مرکز ایالت «کالیفرنیا»

۲- دانشمند سده بیستم - ارسال توپ - ضمیر مخاطب

۳- علم پزشکی - ماه - مامیلادی - شهر حضرت عبدالعظیم (ع)

۴- مسافر - شبیه - کثلت

۵- پدر ترکی - اینک - مقابل «دم»

۶- استانی در «هند» - شاعر ریاضیدان - نزدیک بین

۷- مقدمه چینی - عددی تریبیتی - چیدن غله

@iranreportdesk

iranreportdesk@icpi.ir



عکس تزیینی است

هم همین تمریناتی است که با یک سرچ ساده می‌توانید پیدا کنید. در واقع آنها کار خاصی نمی‌کنند. توصیه من این است که اگر می‌خواهید در منزل تمرین کنید، در صورتی که مشکل جسمی و بیماری خاصی ندارید، با یک نرم افزار ورزشی ساده شروع کنید و از آنجایی که مربی و کارشناس، ناظر بر انجام تمرین هایتان نیست، از حد تمرینات ساده فراتر نروید. شما می‌توانید حرکات کششی را خیلی راحت در منزل انجام دهید که خیلی هم سودمند است. حتی پیاده‌روی در خانه وقتی امکان بیرون رفتن نیست، توصیه می‌شود ولی لطفاً از انجام حرکات پیچیده خودداری کنید چون ممکن است به بدن‌تان آسیب برسانید و آسیب‌های ورزشی خیلی وقت‌ها زمان زیادی برای ترمیم نیاز دارند و بعضی وقت‌ها حتی ممکن است برگشت ناپذیر باشند.»

قرنطینه ممکن است چند کیلویی به وزن شما هم اضافه کرده باشد اما شاید برای حل این مشکل باید نگاهی دقیق‌تر به سبک زندگی‌تان در این روزها داشته باشید. راستی شما هم جزو همان‌هایی هستید که چپ و راست دارید پیترزای خانگی درست می‌کنید یا به دسته‌ای تعلق دارید که کابینه‌ی خوراکی‌ها را از جیبس و پیک و تنقلات دیگر انباشته‌اید تا موقع فیلم و سریال بیشتر سرگرم باشید!

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.

۴- به درجه بلند رسیدن - سوره هجدهم - مدیرمسئول
۵- کار بزرگ و قابل توجه - الهه آب و دریا - اندوهگین
۶- یکی از کلانشهرهای کشور مان - خمیده - آن‌چه در سطح چیزی جای گیرد
۷- رودی در «فرانسه» - گونه - نگهبان - آموزش
۸- سرمربی «السد قطر»
۹- یکی از صنایع دستی جنوب ایران - نانمکن - پیر- آسب
۱۰- حکومت عصر هیتلر - کامل کننده - رسوب کننده
۱۱- به نوبت است! - محل احرام بستن حجاج - فریاد رسی
۱۲- پادشاه بلنهدمت - سرمایه‌پایدار - سرباز نیروی دریایی
۱۳- مخلوط کردن - ملعون ابدی تاریخ - ظاهری - گونه
۱۴- خرمای هند- شهری در استان «لرستان» - پای‌نایت بستنی
۱۵- فیلمی به کارگردانی «علیرضا محمودزاده» - شهری در «ترکیه»

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

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ب	پ	ت	ث	ج	چ	ح	ط	ظ	ع	ف	ق	ک
۲	گ	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	ف
۳	ق	ک	گ	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ
۴	ع	ف	ق	ک	گ	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش	ص	ض
۵	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
۶	ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ	د	ذ	ر	ز
۷	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ	د	ذ	ر
۸	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ	د	ذ
۹	ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ	د
۱۰	ر	ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ
۱۱	ذ	ر	ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ
۱۲	د	ذ	ر	ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق	ک
۱۳	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش	ص	ض	ط	ظ	ع	ف	ق
۱۴	ط	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش
۱۵	ظ	ع	ف	ق	ک	گ	خ	د	ذ	ر	ز	س	ش	ص

▲ افقی:

۱- روستایی بسیار باصفوا زیر استان گیلان و جزه «امش» - مرکز ایالت «کالیفرنیا»

۲- دانشمند سده بیستم - ارسال توپ - ضمیر مخاطب

۳- علم پزشکی - ماه - مامیلادی - شهر حضرت عبدالعظیم (ع)

۴- مسافر - شبیه - کثلت

۵- پدر ترکی - اینک - مقابل «دم»

۶- استانی در «هند» - شاعر ریاضیدان - نزدیک بین

۷- مقدمه چینی - عددی تریبیتی - چیدن غله

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

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

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

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