

Nr. 33 Ausgabe November 2021

Heimzeitung

Lebenskreis



Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flüe
Schlanders



Ein schöner Tag
Hat Gott Freunde?
Die Fähigkeit zur Dankbarkeit kultivieren



Inhalt

Wie man in den Wald hineinruft.....3
 Ein schöner Tag.....4
 Hat Gott Freunde?.....6
 Die Fähigkeit zur Dankbarkeit kultivieren.....10
 Die fleißigen Kräuterfrauen.....13
 Rückblick in Bildern.....14
 Herzlich Willkommen.....18
 Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner.....19
 Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag.....20
 Gnocchi mit cremiger Kürbissauce.....22
 Sudoku.....23

Impressum

Eigentümer und Herausgeber: Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe - ÖBPB/APSP

Eingetragen in das Register der öffentlichen Betriebe für Pflege- und Betreuungsdienste, gemäß Art. 18, 1 des Regionalgesetzes vom 21.09.2005, Nr. 7; Einschreibungsnummer 015/2008

I-39028 Schlanders, Dr.-Karl-Tinzi-Str. 19

Tel. +39 0473 748600 - Fax +39 0473 748125

info@altersheim-schlanders.it

MwSt.-Nr. 00678820218 - St.-Nr. 93001110217

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes sind die jeweiligen Autoren

Redaktion: Monika Wellenzohn, Christof Tumler, Andreas Wiesler, Gerda Frischmann (GF), Bernhard Dr. Tschenett

Erscheint 3 mal im Jahr, Druck: Unionprint KG

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 31. Januar 2022

Hinweis:

Zur besseren Verständlichkeit und leichteren Lesbarkeit wird in dieser Zeitung auf die Formen –In und –Innen verzichtet.

Titelbild: Gianni Bodini

Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung unserer Heimzeitung "Lebenskreis"!





Wie man in den Wald hineinruft

Vor den Toren der Stadt saß einmal ein alter Mann. Jeder, der in die Stadt wollte, kam an ihm vorbei. Ein Fremder hielt an und fragte den Alten: "Sag, wie sind die Menschen hier in der Stadt?"

"Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?", fragte der Alte zurück.

"Wunderbar. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Sie waren freundlich, großzügig und stets hilfsbereit."

"So etwa werden sie auch hier sein."

Dann kam ein anderer Fremder zu dem alten Mann. Auch er fragte: "Sag mir doch Alter, wie sind die Menschen hier in der Stadt?"

"Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?", lautete die Gegenfrage.

"Schrecklich. Sie waren gemein, unfreundlich, keiner half dem anderen."

"So, fürchte ich, werden sie auch hier sein."

Verfasser unbekannt

Foto: Gianni Bodini





Ein schöner Tag

Dieses Jahr war es endlich wieder so weit, die Seniorenmeisterschaft durfte unter Einhaltung der Coronaschutzmaßnahmen am 27. August in Eppan stattfinden. Das ließen wir uns natürlich nicht zweimal sagen und starteten mit unseren Bewohnern mit viel Eifer und Begeisterung in die Vorbereitungen, um bei der Veranstaltung glänzen zu können. Pro Altersheim durften je 4 Bewohner teilnehmen. Gemeinsam trainierten wir im Garten des Altersheimes jede einzelne Disziplin bis in die Perfektion und auch um die Teilnahme bei der Gestaltung des schönsten Teamshirts zeigten wir großen Einsatz.





v.l.n.r: Oswald Tumler, Edeltraud Kiesenebner, Siegrun Ludwig, Margareth Tumler, Deborah Öttl, Maria Pircher und Esther Tappeiner

Nach intensiver Vorbereitung durch unser Rehateam führen wir zusammen mit unserem Hauswirtschafter Walter Stieger im hauseigenen Bus zum lang ersehnten Event. Mit Speis und Trank wurden wir von unserem fleißigen Küchenteam versorgt. Neben den geplanten Disziplinen war auch für Musik und Unterhaltung gesorgt. Nur die gute Laune mussten wir selbst mitbringen.



Neben jeder Menge Freude und reichlichem Erzählstoff, brachten wir sogar zwei Silbermedaillen mit nach Hause. Siegrun belegte einen ausgezeichneten zweiten Platz beim Kegeln und auch unsere Teamshirts hinterließen einen bleibenden Eindruck, der uns auf das zweite Siebertreppchen führte.



So ging ein aufregender Tag zu Ende, welcher sicherlich noch eine ganze Weile in Erinnerung bleiben wird und von dem unsere Bewohner noch lange zehren werden.

Deborah Öttl



Dr. Mathew Kozhupakalam



Hat Gott Freunde? Bist du eine/r von ihnen?

Mit einem Freund an der Seite ist kein Weg zu weit, heißt ein japanischer Spruch. Allein durchs Leben zu gehen, ist schwer, man braucht Weggefährten und -gefährtinnen. Aristoteles nannte Freundschaft „eine Seele in zwei Körpern“. Andere sagen: „Ein wahrer Freund ist der, der Deine Hand nimmt, aber Dein Herz berührt.“ „Ich suche Freunde“, sagt der kleine Prinz im Roman von Antoine de Saint-Exupéry. Wir alle suchen nach guten Freunden, denen wir absolut vertrauen können und denen wir alles erzählen können, sogar unsere Ängste, Schwächen und peinliche Situationen.

Kann Gott ein solcher Freund sein? Hat Gott überhaupt Freunde? Die alten Griechen sagten, es sei unmöglich für Menschen mit Gott befreundet zu sein, weil beide zu verschieden sind. Kann ein normaler Mensch mit all seinen Irrungen und Verfehlungen mit Gott, dem Allmächtigen auf einer Ebene stehen? Ist Gott nicht unerreichbar, unfassbar, anonym und unbekannt?

Fotos: Walter Trafoier





Freundschaften zwischen Gott und Menschen sind urbiblisch. Die Bibel ist die Geschichte Gottes mit den Menschen. Sie berichtet viel über ein „freundschaftliches Verhältnis“ zwischen Gott und den Menschen. Eigentlich bedeutet der Name „Jahwe“, (der alttestamentliche Name von Gott) – „Ich bin ein Gott, der da ist und da sein wird.“ Das „**da-sein**“ ist ein Grundpfeiler für jede freundschaftliche Beziehung. Am Anfang der Bibel steht, dass Gott die Menschen als seine Freunde geschaffen hat (Gen. 3,8-10). Abraham konnte Freund Gottes sein, weil er dem Herrn glaubte (Jak 2,23). In Ex 33,11 wird von Mose berichtet: „Und der HERR redete mit Mose von Angesicht zu Angesicht wie ein Mann mit seinem Freund redet...“. Lazarus war ein persönlicher Freund Jesu (Joh. 11,11), so wie seine Schwestern Martha und Maria. Die Jünger sind keine Knechte, sondern Freunde Jesu. Jesus sagt: „Ich habe Euch Freunde genannt“. Jesus zeigt uns beim Letzten Abendmahl, dass das Geheimnis der Freundschaft darin besteht, „**bei ihm zu bleiben**“.

Gott als Freund ist ein Bild, das zur Beschreibung der menschlichen Erfahrung mit Gott und untereinander dient. Dieses Bild enthält **Vertrauen und Nähe** ebenso wie Distanz und Anderssein. Wir können immer zu Gott gehen, weil wir seine Freunde sind. Wir alle machen Fehler und wir denken, Gott wolle nichts mehr von uns wissen. Aber Gott steht zu unseren Fehlern. Abraham, Mose und David waren Freunde Gottes. Sie waren nicht die vorbildlichsten Menschen. Aber sie waren von ihrer Schuld und Unvollkommenheit nicht verschreckt; **sie haben ihr zerrissenes, lüsternes, böses Herz Gott offenbart**. Gott begegnete ihnen darauf in Freundschaft. Wir Menschen, halten einander unsere Fehler vor. Gott ist nicht so. David wusste: Bei Gott ist Gnade und es ist immer besser, zu Gott zu gehen, als sich an Menschen zu halten. In der Beziehung zwischen Menschen sind meist Emotionen im Spiel und das Ergebnis ist oft Streit. Doch bei Gott können wir unser Herz ausschütten.

Egal, wie groß deine Schuld ist, egal, wie deine Fehler aussehen: Du brauchst sie nicht mit dir herumzutragen und du >





fällst nicht in Ungnade bei Gott. Du kannst deine Fehler loswerden und weiter mit Gott vorangehen. Gott, unser Freund, kann aus deinen Fehlern Gutes machen, wenn du bereust, umkehrst und um Vergebung bittest.

Gott sehnt sich nach Freundschaft mit dir und mir. Um so eine Beziehung zu ermöglichen, setzte Gott das Wertvollste, Liebste und Beste ein: seinen einzigen Sohn Jesus.

Wie kannst du Freund Gottes werden? So lange du dich vor deiner Schuld schämst, fällt es dir schwer, Gottes Gegenwart als angenehm zu empfinden. Deshalb weichst du ihm aus. Dein eigener Wille sowie deine eigenen Wege können dich von Gott trennen. Dabei kannst du in Freundschaft ehrlich sein, so wie du bist, mit all deinen Fehlern, Schwächen und Stärken. Du kannst zugeben, dass du seine Hilfe brauchst. Dann wird er dir in Freundschaft begegnen, wie er Abraham und David begegnet ist. Das ist deine ursprüngliche Bestimmung, ein Freund Gottes zu sein.



Sei du ein Freund Gottes, indem du dir Zeit nimmst und ihm zuhörst. Wenn Du Gott als Freund schätzt, lege Wert auf seine Gedanken und auf das, was auf seinem Herzen liegt. Wenn er sprechen möchte, bleib bereit ihm zuzuhören. Abraham nahm sich die Zeit, Gottes Absichten zu hören (Gen 18,17). Mose hörte auch zu, als Gott seine Gedanken und Pläne sowie seine Frustrationen mitteilte. **Diese Begegnungen sind in der Bibel festgehalten, weil Gott will, dass du sie erfährst.**



Sei du ein Freund Gottes, in dem du Zeit mit ihm verbringst. Denn Freundschaften gedeihen durch Kommunikation und Gespräch. Gott spricht zu dir durch sein Wort und du antwortest ihm durch dein Gebet. Moses sprach nicht nur ab und zu mit Gott oder nur, wenn er etwas brauchte, sondern pflegte als Freund eine regelmäßige und offene Kommunikation mit Gott. Trete in Kommunikation mit Gott durch das Gebet und in der Stille. In Stille kannst du seine leise Stimme hören.

P. Dr. Mathew Kozhuppakalam msfs, Dekan von Schlanders



Mitarbeiter gesucht!

Öffentliche Kundmachung für die Erstellung von Rangordnungen

Im Bürgerheim Schlanders werden Rangordnungen für nachstehende Berufsbilder erstellt, um mit sofortiger Wirkung, bzw. kurz- und längerfristig und unbürokratisch, befristete Anstellungen vornehmen zu können:

Berufskrankenpfleger	100%	TZ 50%,	TZ 60%	TZ 75%
Sozialbetreuer	100%	TZ 50%	TZ 60%	TZ 75%
Pflegehelfer	100%	TZ 50%		TZ 75%
Tagesgestalter	100%			

Die Vordrucke für die Ansuchen der Bewerbungen können im Büro des Bürgerheimes angefordert oder von der Homepage www.altersheim-schlanders.it heruntergeladen und im Büro abgegeben werden.

Die Mitarbeiter im Büro stehen von Montag bis Freitag in der Zeit von 9.00 bis 11.00 Uhr für Informationen zur Verfügung oder sie sind in dieser Zeit telefonisch unter der Nummer 0473-748600 erreichbar.

Die Direktion



Die Fähigkeit zur Dankbarkeit kultivieren

Verstehe ich das richtig: Wir sollen Dank austeilen aber nicht selber auf Dank angewiesen sein?

Exakt so ist es. Mit dem Austeilen von Dank und Anerkennung soll nicht gespart werden. Viele „Hilfsgeister“ leisten uns ununterbrochen Dienste. Der Postbote schleppt ein Paket für uns herbei. Die Verkäuferin schneidet die Wurst für uns auf. Der Busfahrer transportiert uns auch am Sonntag in den nächsten Ort. Die Ärztin verschreibt uns Tropfen gegen Bauchkrämpfe. Der Gemeindebeamte erteilt uns die benötigten Auskünfte. Natürlich kommen all diese Personen ihren beruflichen Pflichten nach, trotzdem können auch Pflichten auf verschiedene Art absolviert werden. Werden sie auf eine verantwortungsbewusste, menschlich zugewandte, engagierte Art absolviert, ist das der Anerkennung wert. Was hindert uns daran, sie zum Ausdruck zu bringen?

Jeder aufrichtige, nicht berechnende oder heuchlerische Dank streichelt die Seele seines Empfängers. „Gestreichelte Seelen“ aber sind zur Wiederholung und Fortsetzung ihres guten Wirkens bereit. Würden wir das Gute, das Menschen tun, ihnen häufiger in Hochachtung rückmelden, würde mehr Gutes in der Welt geschehen.

Fotos: Walter Trafoier





Was gegenüber Postboten und Verkäuferinnen gilt, gilt wahrscheinlich umso mehr gegenüber Angehörigen und engen Freunden?

Ich rate jedermann, von Zeit zu Zeit seinen liebsten und nahestehenden Personen zu sagen, wie viel sie ihm bedeuten. Es ist erschütternd, wie selten Familienmitglieder dies einander mitteilen. Wie selten sie dankbar erwähnen, was die jeweils anderen an selbstloser Hilfe und Beistand für sie getan haben. Wohingegen „alte Sünden“ einander in wiederkehrenden Abständen beharrlich vorgehalten werden.

In meiner psychotherapeutischen Praxis habe ich erlebt, dass missglückte Letztgespräche mit Angehörigen ein Leben lang bedauert werden. Eine Frau hat zum Beispiel mit ihrer Mutter einen Disput über eine Bluse geführt, die sich ihre Mutter zuvor gekauft hatte. Die Tochter hielt die Bluse für überzahlt und schalt über deren altmodisches Outfit. Kurz darauf verstarb ihre Mutter überraschend. Seither grämte sich die Frau über den Verlauf dieses letzten Gesprächs mit ihrer Mutter. Wie irrelevant war nun die gekaufte Bluse! Wie viel besser wäre es gewesen, wenn Mutter und Tochter sich ihre gegenseitige Zuneigung versichert hätten.

Seien wir uns bewusst: Jeder Kontakt mit einer von uns geliebten Person kann der letzte sein. Es gibt keine Garantien, >





dass man einander wiedersehen wird, auch nicht bei jungen Menschen. Deshalb ist es riskant, Kontakte auf Smalltalk zu beschränken oder bloß immer nur Aktuelles zu besprechen. Zwischendurch sollte Tiefergehendes durchschimmern. Vielleicht ist die folgende Idee dazu nützlich: Man nehme gelegentlich bei einem Zusammentreffen mit einer nahestehenden Person theoretisch an, es wäre tatsächlich das letzte Zusammentreffen mit ihr. Wie würde man dann mit dieser Person kommunizieren? Gewiss bekäme dieses Zusammensein eine ungewohnt innige Nuance.

Als mein verehrter Lehrer, Herr Prof. Frankl, an die neunzig Jahre alt war, wohnte er in Wien, und ich wohnte in der Umgebung von München. Wenn ich nach Wien fuhr, freute er sich stets auf meinen Besuch. Es ist klar, dass wir beide in jener Zeit bei jedem unserer Gespräche wussten, es könnte unser letztes sein. Deshalb flocht ich immer auf irgendeine Weise meine Ehrerbietung ihm gegenüber ein, sowie meinen unendlichen Dank. Ohne ihn und seine Lehre wäre ich niemals die Therapeutin geworden, die ich bin. Das sagte ich ihm auch. Und er gab mir immer seinen „Segen“.

Es stimmt schon, Herr Ragg: Mit einem Dank auf den Lippen lebt es sich gut und stirbt es sich gut.

Lukas, Elisabeth / Ragg, Michael: Wie Leben gelingen kann, Kvelaer: Butzon & Bercker 2017





Die fleißigen Kräuterfrauen

Da wir das große Glück haben, dass in unserem schönen Heimgarten so viele aromatische Kräuter wachsen, haben sich einige unserer Bewohnerinnen zusammengetan, um mit fleißiger Hand ein unvergleichliches Kräutersalz zu kreieren. Nach der Ernte mussten die Kräuter getrocknet und anschließend sorgfältig gezupft werden. Mit dem großen Mixer zerkleinerten wir die Kräuter mit dem Salz, sodass der herrliche Duft frischer Kräuter im Bürgerheim zu riechen war. Abgepackt und liebevoll gestaltet, wurde das Salz dann an die Bewohner und die Mitarbeiter des Bürgerheims verteilt.

Ein großer Dank ergeht an alle beteiligten Personen!

Deborah Öttl, Logopädin





Rückblick in Bildern



Konzert des Kreativ Ensemble



Mittagessen auf der Terrasse



Frühstücksschmaus zu Maria Himmelfahrt



Raiffeisen

Meine Bank



Grillfeier im geschützten Garten



Tag der Senioren mit Clownbesuch



Oktoberfest im Wohnbereich



GESUNDHEITS- lösungen aus EINER Hand.

- Schuhe & Einlagen
- Bandagen & Orthesen
- Wäsche & Bademoden
- Orthopädietechnik
- Pflege zu Hause
- Rehabilitation & Mobilität
- Hausbesuche mit individueller Beratung
- Verleih von Hilfsmitteln
- Eigener Liefer- und Reparaturservice



Reha-Technik Meran
Max-Valier-Str. 3/A
Tel. 0473 272727

Sanitätshaus Meran
Otto-Huber-Str. 78-80
Tel. 0473 055730

Sanitätshaus Brixen
Regensburger Allee 14
Tel. 0472 831066

Sanitätshaus Bozen
Drususallee 229
Tel. 0471 058200

■ LADURNER HOSPITALIA Medizinprodukte & Hilfsmittel für die Pflege.
■ SANITÄTSHAUS VITAPLUS Gesundheits- & Wellnessprodukte für Ihr Wohlbefinden.



www.ladurner.com

www.vitaplus.it



Herzlich Willkommen!

August

Martina Wielander
Helene Matscher

September

Margareth Maria Holzknecht Satto
Johanna Schuster Holzer

Foto: Walter Trafoier





Foto: Gianni Bodini

Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner

Hildegard Kofler Wellenzohn
† 12.06.2021

Kurt Josef Mayr
† 21.08.2021

Berta Stricker Rinner
† 17.06.2021

Rudolf Matzohl
† 28.08.2021

Maddalena Schaller
† 22.07.2021

Martina Wielander
† 01.09.2021

Adolf Grassler
† 31.07.2021

Hedwig Wanker Pirhofer
† 13.09.2021

Rudolf Staffler
† 01.08.2021

Martina Platzgummer
† 16.09.2021



Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Juni

Margherita Sprenger Stocker (91)
Margareth Pirhofer Ratschiller (89)
Erich Gorfer (81)
Rosa Telser Telser (92)
Siegfried Marx (90)
Karl Preiss (75)
Margareth Tumler Schwalt (86)

August

Antonia Regina Perkmann Stricker (97)
Karl Fritz (91)
Erich Walder (85)
Siegfried Frank (82)
Peter Rechenmacher (69)
Albert Tumler (81)

Juli

Maria Rosa Pircher (83)
Hedwig Wiedemann Tscholl (96)
Hildegard Gruber (87)
Theresia Tumler Altstätter (87)

September

Karl Pauli (93)
Robert Martin Peer (79)
Robert Perkmann (69)

Der Herbst von Friedrich Hölderlin (1770 - 1843)

Das Glänzen der Natur ist höheres Erscheinen,
Wo sich der Tag mit vielen Freuden endet,
Es ist das Jahr, das sich mit Pracht vollendet,
Wo Früchte sich mit frohem Glanz vereinen.

Das Erdenrund ist so geschmückt, und selten lärmet
Der Schall durchs offne Feld, die Sonne wärmet
Den Tag des Herbstes mild, die Felder stehen
Als eine Aussicht weit, die Lüfte wehen.

Die Zweig' und Äste durch mit frohem Rauschen,
Wenn schon mit Leere sich die Felder dann vertauschen,
Der ganze Sinn des hellen Bildes lebet
Als wie ein Bild, das goldne Pracht umschwebet.



GLÜCKWUNSCH!

Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterinnen viel Freude und Erfolg!

Inge Kofler, Heimgehilfin
Martina Theiner, Sozialbetreuerin

Foto: Walter Trafoier





Gnocchi mit cremiger Kürbissauce

Zutaten für 4 Personen

Gnocchi:

1 kg Kartoffeln mehlig,
1 Ei, 1 Eigelb,
200-250 g Mehl, Salz

Kürbissauce:

½ Hokkaido-Kürbis in kleine Würfel
geschnitten,
kleine Zucchini,
2 Schalotten,
1 Knoblauchzehe,
100 g Speck in Streifen geschnitten,
200ml Sahne, 250 ml Brühe,
Salz, Pfeffer, Muskat,
etwas Butter, Parmesan,
Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

Für die Sauce Kürbiswürfel weich dünsten und die Hälfte davon pürieren. Schalotten und Speck in Butter etwas anrösten, Kürbispurre und Brühe dazugeben, kurz köcheln lassen, abschmecken und mit Sahne verfeinern.

Gekochte und passierte Kartoffeln mit restlichen Zutaten zu einem luftigen Teig kneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche fingerdicke Rollen formen und diese in 1-2 cm breite Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 3-5 Minuten ziehen lassen, mit einer Schaumkelle abschöpfen und in die Sauce geben, einmal durchschwenken, auf dem Teller anrichten, mit restlichen Kürbiswürfeln, gedünsteten Zucchini, Parmesan und Schnittlauch garnieren und servieren!

Tanner Waltraud



Sudoku

Das Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind. Jede Zeile, jede Spalte und jeder Block ist so auszufüllen, dass die Zahlen von 1 bis 9 nur einmal pro Zeile und Spalte und Block vorkommen. Viel Spaß!

		6			9			
		7		3	6	9		
1			5				7	
				6	5	4	1	
	5			9				
		8						
		4	3					7
				4	2	3		9
					8			6

					5			
7		3						
			6	4	8		2	7
			2			9		
	8	5			3			
					6		4	
					4	2	7	
	6		1	3				9
	1					8		

Fehlerbild

Es haben sich 5 Fehler im rechten Bild eingeschlichen. Finden Sie die Unterschiede!





APOTHEKE SCHLANDERS FARMACIA SILANDRO

Dr. Jürgen Österreicher

Krankenhausstr. 4A Via Ospedale I-39028 SCHLANDERS/SILANDRO

Tel. +39 0473 730 106 info@apotheke-schlanders.it

www.apotheke-schlanders.it

Angebote des Bürgerheimes

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Seniorenmensa
- Tagespflegeheim, momentan wegen Corona ausgesetzt



Nähere Informationen erhalten Sie im Büro des Bürgerheimes von Montag bis Freitag von 08:30 Uhr bis 11:30 Uhr und nach Terminvereinbarung

Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe - ÖBPB

Dr.-K.-Tinzlstr. 19

39028 Schlanders

0473 748600 www.altersheim-schlanders.it info@altersheim-schlanders.it

Lösungen von Seite 23

6	4	1	8	9	5	2	3
9	5	3	2	6	1	7	8
7	2	8	1	4	3	5	9
5	9	7	3	4	8	1	6
8	6	2	7	9	5	3	1
8	6	8	4	2	1	9	7
3	1	5	4	8	6	2	7
2	7	9	5	8	4	1	3
1	3	9	5	8	4	6	7
5	4	7	2	3	6	9	8
2	8	6	7	1	9	5	3

4	1	7	5	2	9	8	3
2	6	8	1	3	7	4	5
5	3	9	8	6	4	2	7
1	9	2	7	8	6	5	4
6	8	5	4	9	3	7	1
3	7	4	2	5	1	9	6
9	5	1	6	4	8	3	2
7	4	3	9	1	2	6	8
8	2	6	3	7	5	1	9

