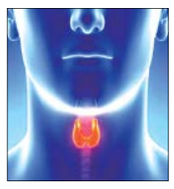
## ارتباط بین تیروئید کم‌کار و نارسایی زودرس تخمدان



یك فوق تخصص غدد درون ریز و متابولیسم ضمن پاسخ به برخی مباحث مبنی بر ارتباط بین دو بیماری یائسگی زودرس و تیروئید کم کار، انجام آزمایش‌های غربالگری به این منظور را ضروری دانست. دکتر رویا حسینی با اشاره به این‌که علت یائسگی زودرس، کم‌کاری تیروئید نیست، گفت: همزمانی دو بیماری یائسگی زودرس و تیروئید کم‌کار در بسیاری از بیماران دیده می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌کنیم بیمارانی که دچار یائسگی زودرس می‌شوند حداقل یك‌بار آزمایش تی اچ اس و غربالگری تیروئید بدهند.

وی افزود: اگر کم‌کاری تیروئید منشا خودایمنی داشته باشد، با انجام آزمایش آنتی‌بادی مخصوص به نام «آنتی تی‌پی‌یو» احتمال بروز سایر بیماری‌های خودایمنی دیگر به جز تیروئید مشخص می‌شود. مثلا فردی که کم‌کاری تیروئید خودایمنی دارد، ممکن است پس از چندسال دچار نارسایی تخمدان و اختلالات خود ایمنی نیز شود./ ایسنا

## موادغذایی حاوی لاکتوز محدود به شیر نیست

یاسمین مشرف

سلامت

عدم تحمل لاکتوز یعنی آلرژی به موادتشکیل دهنده شیر وترکیبات حاوی آن یکی ازهشت آلرژی شایع در جهان است. بیشترین ماده غذایی که افراد مبتلا به این حساسیت خاص باید از آن اجتناب کنند لبنیات است اما مواد غذایی دیگری هم هستند که این بیماران باید قبل از مصرف آنها ترکیبات تشکیل دهنده‌شان را بررسی کنند. مواد غذایی زیر از این جمله هستند:

**رب گوجه فرنگی:** هرچند ماده اصلی رب گوجه‌فرنگی خود این میوه است اما پنیر رومانو رنده شده یکی از ترکیبات تشکیل‌دهنده بسیاری از انواع رب‌های گوجه‌فرنگی است.

**چیپس سیب‌زمینی:** معمولا شیر از ترکیبات تشکیل‌دهنده چیپس نیست. اما چیپس‌های با طعم چدار و برخی دیگر از انواع آن حاوی ترکیبات لبنی هستند.

**مواد غذایی منجمد:** بسیاری از مواد غذایی منجمد مانند ناگت مرغ، همراه با گوشت و ادویه‌های معمول به‌کار رفته در آنها حاوی ترکیبات شیری نیز هستند.

**کنسرو ماهی:** کسانی که فکر می‌کنند کنسروها مواد غذایی بدون لبنیات هستند بهتر است قبل از مصرف آنها، ترکیبات تشکیل‌دهنده‌شان را بررسی کنند. کیسین پروتئینی است که از شیر بدون چربی به‌دست می‌آید و ترکیب اصلی شیر به‌شمار می‌آید. این ماده گاهی به منظور افزایش ارزش غذایی کنسروها به آنها اضافه می‌شود.

**هات‌داگ:** شاید انتظارش را نداشته باشید اما بسیاری از انواع هات‌داگ برای تولید محصولات خود از ترکیبات لبنی استفاده می‌کنند.

**پنیر سویا:** به نظر نمی‌رسد پنیر سویا ترکیبات لبنی داشته باشد اما پنیر سویای طبیعی معمولا حاوی کیسین یا آب پنیر (پروتئین وی) است که هردو ترکیباتی لبنی هستند. بنابراین اگر به لاکتوز حساسیت دارید بهتر است نوع گیاهی پنیر سویا را که بدون مواد لبنی است تهیه کنید.

**ادویه‌های مخلوط:** برخی ادویه‌های مخلوط برای افزایش محتوای پروتئینی‌شان حاوی پودر آب پنیر هستند.

**داروها:** بسیاری از انواع داروهای تجویزی و داروهای بدون نسخه - تقریبا ۲۵ درصد مجموع داروها. به احتمال زیاد لاکتوز دارند. اگر به‌دنبال داروهای لاکتوز هستید موضوع را با پزشك‌تان در میان بگذارید.

منبع: ba-bamail.com

# زنگ خطر گذر از زمان باروری

## ازدواج و اقدام به بارداری در سنین بالا مشکل بزرگی در باروری است

پونه شیرازی

دانش و سلامت

**با بالا رفتن سن ازدواج و نیز به تاخیر افتادن تصمیم به فرزندآوری، به‌ویژه به‌خاطر مهیا نبودن شرایط اقتصادی، توصیه برای بچه‌دار شدن شاید از نگاه بسیاری از افراد مجرد یا متاهل بی‌معنی و دور از منطق به‌نظر برسد.**

**اما واقعیت این است که آخرین بررسی‌ها نشان داده نرخ شیوع ناباروری در کل کشور ۲۰/۲ درصد است که با میانگین جهانی که ۱۲ تا ۱۵ درصد است فاصله زیادی دارد و همین بررسی‌ها نشان می‌دهد دو تا سه میلیون زوج نابارور در کشور وجود دارد.**

**این آمار تایید می‌کند ازدواج یا اقدام به بارداری در سنین بالا مشکل بزرگی در باروری است. بهترین سال‌های باروری یك زن بعد از ۲۰ سالگی، به خصوص از ۲۵ تا ۳۵ سالگی است. دکتر آمنه لاهوتی، متخصص زنان و زایمان در گفت‌وگو با جام جم از اهمیت و ضرورت توجه به سن باروری در خانم‌ها می‌گوید.**

> از ۳۷ تا ۳۸ سالگی به بعد قابلیت باروری یك زن با شیب تندی رو به افول می‌گذارد و بعد از ۴۰ و به‌خصوص ۴۲ سالگی این میزان با سرعت بیشتری کاهش می‌یابد

شکی نیست که بارداری در خانمی اتفاق می‌افتد که از نظر روحی و جسمی سالم باشد. بنابراین هرچیزی که با سلامت روحی و جسمی یك زن در تضاد باشد باعث کاهش باروری وی خواهد شد و حتی در صورت باردار شدن، حاملگی خوبی نخواهد داشت و فرزندی که متولد می‌شود از نظر روحی و جسمی در وضعیت خوبی نخواهد بود. در ظاهر به نظر می‌رسد برای این‌که بارداری صورت بگیرد فقط حضور یك اسپرم سالم و قابلیت نفوذ آن به تخمك، لوله‌های سالم برای گرفتن تخمك آزاد شده و رحم سالم برای لانه‌گزینی جنین لازم است.

### سن بارداری چرا مهم است؟

مهم‌ترین عامل موثر در فرزندآوری یك زوج، سن زن است. چرا که برای ایجاد یك جنین خوب باید تخمك، کیفیت خوبی داشته باشد. اسپرم اگر کمی هم اشکال داشته باشد در حضور یك تخمك با کیفیت عالی اشکالاتش اصلاح می‌شود و حاملگی موفق، دور از انتظار نیست. اهمیت سن زنان در باروری به حدی است که باید به همه دختران جوان این موضوع را یادآوری و به‌طور مدام تاکید کرد. بهترین سال‌های باروری یك زن بعد از ۲۰ سالگی، به‌خصوص از ۲۵ تا ۳۵ سالگی است. گرچه تا ۴۰ سالگی هنوز امید زیادی برای بارداری خودبه‌خود و موفقیت‌آمیز وجود دارد، اما از ۳۷ تا ۳۸ سالگی به بعد قابلیت باروری یك زن با شیب تندی رو به افول می‌گذارد و بعد از ۴۰ و به‌خصوص ۴۲ سالگی این میزان با سرعت بیشتری کاهش می‌یابد. این البته ناقض امکان باروری در سنین بالا نیست، اما تاکید می‌کنم که میزان موفقیت باروری کم می‌شود؛ یعنی هرچه سن زنان بالاتر می‌رود تعداد افرادی که می‌توانند به بارداری موفقیت‌آمیز دست پیدا کنند کم می‌شود، اما تا قبل از یائسه شدن زنان این احتمال هرگز صفر نمی‌شود.

### شکست باروری با بیماری‌های زنانه

علاوه بر افزایش سن که باعث کاهش کیفیت تخمك‌ها می‌شود بیماری‌هایی هم که در زنان و مردان باعث کاهش باروری می‌شود، معمولا در طول زمان تشدید می‌شود و قابلیت باروری را بیشتر کاهش می‌دهد. اندومتریوز در راس این بیماری‌هاست؛ بیماری‌ای که به‌دلیل حضور سلول‌های اندومتر (لایه داخلی پوشاننده رحم) در جایی غیر از محل اصلی (داخل حفره رحم) و در مکان‌های خارج از حفره رحم مثل داخل فضای لگن و روی سایر اعضا مثل تخمدان‌ها ایجاد می‌شود. بی‌شك هرچه زودتر خانم مبتلا به این بیماری، اقدام به بارداری کند شانس باردار شدن -حتی به صورت خودبه‌خودی- بیشتر است. چرا که با گذشت زمان هم بیماری تشدید شده و هم ذخایر تخمك و هم کیفیت آنها کاهش می‌یابد. در بیماری تخمدان پلی‌کیستیك که بین مردم به تنبلی تخمدان معروف است نیز وضعیت به همین شکل است؛ یعنی هرچه زمان می‌گذرد معمولا بیماری تشدید شده و کیفیت تخمك‌ها هم کمتر می‌شود و احتمال ناباروری افزایش می‌یابد.

### قبل از اقدام به بارداری...

زنان قبل از اقدام به بارداری از نظر سلامت عمومی باید بررسی شوند. فاکتورهای روحی روانی و استرس‌ها باید در آنان کاهش یابد و در صورت نیاز با یك مشاور روان‌شناس مشورت کنند.

مردان هم از مصرف مواد دخانی پرهیز کنند و حتما وزنشان را به حالت ایده‌آل برسانند. حتی مطالعات اخیر بر طبیعی بودن وزن مردان و مصرف مولتی ویتامین‌های خاص برای بهبود کیفیت اسپرم از سه ماه قبل از اقدام به بارداری تاکید دارند.

مکث

## چاقی و آلودگی هوا متهمان ناباروری!

یك سری عوامل محیطی هستند که مستقیما مطالعه نشده‌اند، زیرا مطالعه اثر خالص آنها بر میزان باروری بسیار سخت و در مواردی غیرممکن است. اما اثرگذاری آنها بر ناباروری دیده شده است. چاقی، کم‌تحرکی، مصرف غذاهای ناسالم و فست‌فودها از جمله این عوامل موثر بر ناباروری شناخته می‌شوند. به همین دلیل برکاهش وزن تا دسترسی به وزن مناسب قبل از بارداری نیز بسیار تاکید می‌شود.

همچنین آلودگی‌های محیطی اعم از شیمیایی یا اشعه یا صوتی، استرس، سیگار و مواد دخانی، سموم موجود در آفتکش‌ها که در کشاورزی استفاده می‌شود و کلا سبك زندگی ناسالم همه باعث کاهش باروری می‌شود. حتی در یك کار تحقیقاتی مشخص شد که آلودگی هوا و به‌ویژه مساله سرب در ناباروری دخالت دارد و از طرف دیگر آلودگی هوا مسائل دیگری همچون کمبود اکسیژن (هایپوکسی) را در پی دارد.

دانستنی‌ها

## «سکنجبین» بهترین نوشیدنی تابستان

نعمت‌ا... مسعودی، متخصص طب سنتی با تأکید بر این‌که نباید در فصل گرما غذاهای گوشتی، سرخ‌کردنی و غذاهای با طبع گرم مصرف شود، گفت: می‌توان میوه‌های موجود را تبدیل به شربت کرده و از آن استفاده کرد؛ مانند شربت زرشك و آبلیمو که توصیه می‌شود، اما بهترین ماده‌ای که باید به آن توجه کنیم سرکه و انگبین است. ما ۱۲۶۱ مدل سرکه و انگبین داریم که سکنجبین -که ترکیبی از عرق نعنا، سرکه، آب و عسل است- بسیار مفید بوده و خاصیت غذایی، رفع عطش و انرژی‌زایی خوبی دارد./ فارس

خبر سلامت

## درمان اسکیزوفرنی با جوانه بروکلی

صدف دژآلود

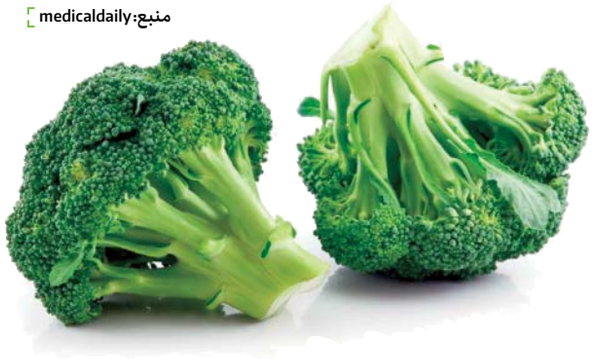
سلامت

اسکیزوفرنی نوعی اختلال پیش‌رونده عصبی است. شایع‌ترین علائم این بیماری عبارتند از کاهش قدرت تشخیص واقعیت از توهم، گفتار درهم‌برهم، کاهش تعاملات اجتماعی و مشکل در بیان احساسات و رفتارهای غیرطبیعی. این بیماری در صورت مهار نشدن می‌تواند زندگی روزمره فرد را کاملا تحت تأثیر قرار دهد. علت دقیق اسکیزوفرنی هنوز معلوم نیست و داروهای روان‌پریشی موجود هم با عوارض جانبی قابل‌توجهی همراهند. بدتر این‌که به گزارش سازمان جهانی بهداشت تقریبا بیش از نیمی از حدود ۲۱ میلیون جمعیت مبتلا در جهان تحت درمان مناسب قرار نمی‌گیرند، اما تحقیقات در زمینه کشف راهکارهای جدید برای درمان اسکیزوفرنی همچنان ادامه دارد. دانشمندان به‌تازگی دریافتند که یك ماده شیمیایی در جوانه بروکلی از ظرفیت درمان اسکیزوفرنی برخوردار است.

این تحقیق نشان داد یکی از عوامل دخیل در بروز اسکیزوفرنی برهم‌خوردن تعادل یك ماده شیمیایی در مغز است. محققان برای چاره این مشکل از یك ماده شیمیایی مستخرج از جوانه بروکلی به اسم سولفورافان استفاده کردند. آنها درنتیجه بررسی‌های مختلف به این نتیجه رسیدند که میزان گلوتامات در مغز مبتلایان به اسکیزوفرنی کمتر است. گلوتامات درواقع سیگنال‌ها را بین سلول‌های عصبی جابه‌جا می‌کند. محققان به شرکت‌کنندگان در این تحقیق به‌مدت یك هفته هر روز به اندازه دو میکرومول سولفورافان دادند. بررسی‌ها روی این افراد در پایان دوره مصرف مکمل نشان داد میزان گلوتاتیون در بدن‌شان ۳۰ درصد افزایش یافت.

با وجود نتایج مثبت، محققان تأکید دارند هنوز باید مطالعات بیشتری روی کارکرد سولفورافان در کمك به کاهش علائم اسکیزوفرنی صورت بگیرد. در حال‌حاضر تنها عارضه جانبی این ماده دل‌درد بوده است که آن هم گویا بیمار، مکمل را با معده خالی مصرف کرده بود.

منبع: medicaldaily



کلینیک اورولوژی

## معضل کلیه‌های کیست دار!

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

کیست‌های کلیه کیسه‌های دایره‌ای شکل پر از مایع هستند که در یك یا هر دو کلیه ایجاد می‌شوند. این کیست‌ها گاهی با اختلالات خطرناکی همراه هستند که ممکن است باعث آسیب در عملکرد کلیه‌ها شود، اما شایع‌ترین نوع کیست کلیه، کیست‌های ساده هستند که غیرسرطانی بوده و به ندرت باعث ایجاد مشکلات و عوارض جانبی خطرناکی می‌شوند. هنوز دلیل ابتلا به کیست‌های ساده کلیه به طور کامل مشخص نشده است. کیست‌های ساده کلیه اغلب هنگام انجام آزمایش‌های تصویربرداری که به دلایل دیگری انجام می‌شوند تشخیص داده می‌شود. حدود نیمی از افراد بالای ۵۰ سال به کیست‌های کلیه دچار هستند. احتمال ابتلا به کیست‌های ساده کلیه با افزایش سن بالا می‌رود. البته این کیست‌ها ممکن است در هر سنی ایجاد شود. احتمال ابتلا به کیست‌های ساده کلیه در مردان بیشتر است.

**علائم:** کیست‌های ساده کلیه معمولا علامت و نشانه‌ای ندارند. اگر کیست‌های ساده کلیه خیلی بزرگ شود برخی علائم ممکن است ایجاد شود: درد مبهم در کمر و پهلوها، درد بالای شکم، خونریزی، اختلال در عملکرد کلیه، افزایش فشار خون و بروز عفونت که باعث تب، لرز یا دیگر علائم ابتلا به عفونت می‌شود.

**تشخیص:** آزمایش‌های تصویری نظیر سونوگرافی، سی تی اسکن و ام آر آی غالبا برای تشخیص وجود کیست ساده کلیه به‌کار برده می‌شوند.

**اقدامات درمانی:** اگر ابتلا به کیست ساده کلیه با علائم و نشانه‌هایی همراه نباشد و در عملکرد کلیه‌ها اختلالی ایجاد نکند نیازی به انجام اقدامات درمانی نیز نخواهد بود. در واقع، پزشك ممکن است انجام برخی آزمایش‌های تصویری مانند سونوگرافی را به طور دوره‌ای تجویز کند تا بزرگ شدن کیست را مورد ارزیابی قرار دهد. اگر کیست کلیه شما تغییر کرد و علائم و نشانه‌هایی ایجاد شد باید به موقع اقدامات درمانی را شروع کنید. در برخی موارد ممکن است کیست‌های ساده کلیه به‌خودی خود بهبود یابند و از بین بروند. اگر کیست کلیه بزرگ شد یا اگر کلسیم در آن ایجاد شد (سخت با قطعات سنگی) یا تراکم بافت افزایش یافت شما باید سی‌تی اسکن انجام دهید تا پزشك بتواند تغییرات ایجاد شده در کیست را مورد ارزیابی قرار دهد.

اگر کیست ساده کلیه باعث ایجاد علائم و نشانه‌هایی شد، پزشك اقدامات درمانی را شروع می‌کند. برخی روش‌های درمان عبارتند از:

- تخلیه کیست با سوزن نازك از طریق پوست تحت بی‌حسی موضعی و پر کردن کیست با محلول الکلی برای جلوگیری از عود.
- جراحی لاپاروسکوپی برای تخلیه کیست و خارج کردن دیواره‌های کیست.

### حل سودوکو ۳۳۶۵

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

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

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

### سودوکو ۳۳۶۶

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

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

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| ۹ | | ۳ |
| | | |
| ۶ | | ۱ |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| ۵ | | |
| | | |

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

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