خوردنی‌هایی که بدخلق‌تان می‌کند

نتایج مطالعات پزشکی نشان می‌دهد مصرف زیاد فست‌فودها یا محصولات غذایی فرآوری شده به بروز افسردگی، رفتارهای تهاجمی، اضطراب و دیگر اختلالات روان کمك می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد زیاده‌روی در خوردن خوراکی‌های حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا قند مازاد نیز می‌تواند با اضطراب، تند مزاجی و افسردگی همراه باشد. همچنین وجود مواد قندی در بدن می‌تواند توانایی آن را در مقابله با استرس مختل کند. علاوه بر این، مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی با سردرد، اختلالات روحی و میگرن همراه است. مارگارین و دیگر محصولات مشابه با کره نیز می‌توانند حاوی چربی‌های بد باشند که التهاب و سطح اسیدهای چرب امگا ۶ را در بدن افزایش می‌دهد. این ترکیب‌ها بر اسیدهای چرب امگا ۳ که تقویت‌کننده‌های طبیعی خلق و خو هستند تاثیر گذاشته و عملکرد آنها را مختل می‌کند. وجود سطح بالایی از قهوه در بدن نیز در طول روز ممکن است بر انتقال‌دهنده‌های عصبی و هورمون‌ها تاثیر منفی بگذارد./ ایسنا

سلامت و ایمنی غذا

موج جدید نگرانی در مورد ذرت‌های سمی

دکتر بهادر حاجی محمدی

بازرس انجمن بهداشت و ایمنی مواد غذایی وزارت بهداشت

چند ماه پیش خبر آلودگی بیش از یکصد هزار تن ذرت وارداتی به سم سرطان‌زای آفلاتوکسین منتشر شد که از کشور برزیل به بندر امام خمینی(ره) وارد شده بود. آفلاتوکسین نوعی سم قارچی است که توسط کپك آسپرژیلوس تولید می‌شود. این سم سرطان‌زا بوده و موجب آسیب به کبد انسان می‌شود. احتمال آلودگی در مورد ذرت‌هایی مطرح است که کپك‌زده یا کهنه باشد یا به مدت نسبتا طولانی در شرایط مرطوب نگهداری شده است. ظاهرا محموله‌های ذرت وارداتی، مدت مدیدی در بندر امام خمینی(ره) متوقف بوده‌اند؛ لذا رطوبت بسیار زیاد این منطقه ساحلی، موجب تسریع رشد کپك‌ها در ذرت شده و البته عدم ترخیص به‌موقع محموله‌ها موجب تشدید تولید سم شده است. به هر حال این نگرانی با انتشار خبر دستور امحای محموله‌های آلوده فیصله یافت.

اما چند روز پیش موج دوم نگرانی مربوط به ذرت‌های آلوده ایجاد شد؛ چرا که یکی از نمایندگان مجلس عنوان کرد این احتمال وجود دارد که بخشی از ذرت‌های آلوده، وارد بازار مصرف کشور شده باشد. این موضوع نه‌تنها موجب نگرانی مردم به‌ویژه در خصوص سلامت فرزندانشان شده، بلکه در دراز مدت موجب بی‌اعتمادی جامعه به سلامت غذای مصرفی و اظهارنظرهای مسؤولان ذی‌ربط می‌شود. حتی اگر حقیقتا ذرت‌های آلوده، وارد بازار نشده باشد، اثرات مخرب ناشی از تشویش روانی خانواده‌ها ماندگار خواهد بود. در این میان تکلیف مصرف‌کنندگان مواد غذایی چیست و اساسا چه ارگانی باید پاسخگو باشد؟ گرچه نیاز است مسؤولان ذی‌ربط در اسرع‌وقت توضیحات شفاف و قانع‌کننده‌ای ارائه کنند، اما در صورت صحت این خبر، خطرات جدی، سلامت جامعه را تهدید خواهد کرد.

ذرت، مصارف خوراکی مختلفی نظیر تولید آرد ذرت، نان ذرت، شربت ذرت، روغن ذرت و... دارد و همچنین برای تولید تنقلات پرمصرفی نظیر پفك، ذرت بوداده و ذرت مکزیکی استفاده می‌شود. از سوی دیگر، ذرت‌های آلوده به آفلاتوکسین نه تنها برای سلامت انسان مضر است، بلکه در صورت مصرف توسط دام‌ها نیز موجب آلودگی شیر آنها می‌شود. همچنین سم آفلاتوکسین در برابر حرارت پخت بسیار مقاوم بوده و از بین نمی‌رود. به نظر می‌رسد با توجه به ارزش بالای اقتصادی محموله‌های آلوده ذرت، این امکان وجود دارد که شاید برخی از متخلفان در مسیر امحای آنها مانع‌تراشی کنند و لذا نظارت مستمر و جدی‌تر مسؤولان مربوط بسیار ضروری و حیاتی است.

هر محصول آرایشی را نخرید

تفاوتی بین کالای تقلبی و «های‌کپی» در حوزه بهداشتی و آرایشی از نظر آسیب به سلامت افراد وجود ندارد

مقیمی:
در مورد محصولات بهداشتی و آرایشی، تنها شاخصه مهم و معتبر و مهم که می‌توان به آن اتکا کرد، برچسب اصالت کالاست که توسط سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت ارائه می‌شود

پونه شیرازی

سلامت

خانم‌ها به‌ویژه در کشور ما به‌شدت از محصولات آرایشی و نیز بهداشتی استفاده می‌کنند. بدون شك با توجه به بالا بودن قیمت محصولات معتبر به‌شمار استفاده‌کنندگان از محصولات‌های کپی و ارزان‌تر که روی آن تبلیغات زیادی نیز می‌شود افزوده شده است.

حتی مدتی است که برخی رسانه‌ها تبلیغات زیادی در مورد کالاهای بهداشتی و آرایشی می‌کنند با قید این که این کالاها مورد تایید سازمان غذا و دارو است. در حالی که این ادعا درست نیست. به‌علاوه در حالی که واردات رسمی فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی به طور کلی به کشور ممنوع شده، معلوم نیست این کالاها چطور اجازه توزیع در داخل کشور پیدا می‌کنند.

این چالش‌ها یعنی تشخیص محصولات آرایشی و بهداشتی استاندارد، ممانعت از خرید و استفاده از محصولات تقلبی که روی آنها تبلیغات زیادی می‌شود و آگاهی از آسیب‌های استفاده از این محصولات بر سلامت استفاده‌کنندگان ما را بر آن داشت تا پای صحبت‌های حمید مقیمی، رئیس هیات‌مدیره انجمن واردکنندگان فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی و عطریات ایران و عضو هیات رئیسه فدراسیون اقتصاد سلامت ایران بنشینیم.

منظور از لوازم بهداشتی و آرایشی استاندارد چیست؟

در کشور ما وزارت بهداشت و سازمان تابعه آن- سازمان غذا و دارو - متولی ارزیابی فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی است. در مورد کالاهای وارداتی، وزارت بهداشت با بررسی فرمولاسیون تولید، فرآیند واردات و نحوه توزیع و نگهداری شرکت واردکننده، با اعطای مجوز مخصوص به واردکننده، مصرف‌کننده را از بی‌ضرر بودن محصول و مطابقت آن با استانداردهای تعیین‌شده و پذیرفته‌شده مطمئن می‌کند.

شاخص‌های استاندارد بودن یك محصول چیست و با چه نشانه‌هایی برای مصرف‌کننده عمومی قابل تشخیص است؟

کارشناسان سازمان غذا و دارو کالاهای آرایشی و بهداشتی را از نظر مشخصات فیزیکی، شیمیایی و میکروبی که بنابر ادعای تولیدکننده ارائه شده، در آزمایشگاه‌های مشخص و مورد تایید وزارت بهداشت ارزیابی می‌کنند. البته گواهی بهداشت که تضمین‌کننده سلامت، ایمنی و قابلیت مصرف انسانی مواد اولیه وارداتی کالاهای تولیدی است، باید قبل از آن به تایید مقام‌های ذی‌صلاح در کشور مبدا رسیده باشد و سفارت جمهوری اسلامی ایران در آن کشور نیز آن را تایید کرده باشد.

در مورد فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی باید شرکت تولیدکننده نتایج آزمایش‌های خاصی را ارائه دهد که مشخص می‌کند به عنوان مثال مقدار اسیدیته، ویژگی‌های میکروبی، مقادیر سرب و آرسنیك، تست‌های پایداری حرارتی، درصد آمونیاك، میزان مواد موثره و ... در کالاهای وارداتی تا چه اندازه است و اگر از حد مجاز و پذیرفته شده استانداردهای جهانی یا ملی فراتر باشد یا با آن منطبق نباشد، مجوز ورود داده نخواهد شد. پس از طی مراحل مختلف است که پروانه بهداشتی واردات برای کالای مورد نظر صادر می‌شود و برچسب «اصالت کالا» دریافت می‌کند. در واقع برچسب اصالت کالا به مصرف‌کننده این اطمینان می‌دهد که فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی، استانداردهای لازم را برای ورود و مصرف در بازار دارد.

آیا بین محصولات قاچاق یا کپی که فروشندگان هم به آن عنوان «های‌کپی» می‌دهند، از حیث اعتماد یا بی‌اعتمادی به کیفیتشان تفاوتی وجود دارد؟

در اصل تفاوت عمده‌ای بین کالای قاچاق و کالای تقلبی و های‌کپی وجود ندارد. کالای قاچاق ممکن است در مواردی نادر، کالای اصل باشد که از مبادی غیررسمی وارد کشور شده باشد ولی به دلیل این‌که کالاهای قاچاق مراحل ارزیابی کیفی و بهداشتی را طی نکرده، تضمینی نسبت به سلامت آنها وجود ندارد.

اما کالای تقلبی کالایی است که تحت نظارت و کنترل تولیدکننده اصلی تهیه نشده و به صورت جعلی وارد بازار محصولات آرایشی و بهداشتی می‌شود. فرمولاسیون، بسته‌بندی، نگهداری و توزیع آن تحت کنترل استانداردهای لازمه نبوده و بنابراین، مطلقا قابل اطمینان نیست. ممکن است بتوان در برخی کالاها مثل پوشاك، مفهوم های‌کپی را با اغماض توجیه کرد ولی در حوزه بهداشتی و آرایشی که ارتباط مستقیمی با سلامت شهروندان دارد به هیچ وجه مفهوم‌های کپی قابل پذیرش نیست.

مفاهیمی مانند کالای تقلبی، قاچاق و های‌کپی، با هر توجیه و تعریفی، بیماری مزمن حوزه تجارت محسوب شده و موجب تضعیف فعالان رسمی این حوزه می‌شود و از آنجایی که مستقیما با مباحث بهداشت و سلامت افراد جامعه در حوزه‌های سنی متفاوت مرتبط است، لازم است از ورود و توزیع آنها در شبکه‌های مصرفی جامعه جلوگیری شود.

آیا لزوما قیمت محصول می‌تواند موید استاندارد بودن آن باشد؟

این ارتباط، خطی و مستقیم نیست. البته کیفیت یکی از مؤلفه‌هایی است که می‌تواند روی قیمت تاثیر بگذارد. کیفیت در فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی، مؤلفه‌های مختلفی دارد، مثل کیفیت مواد موثره در یك محصول، کیفیت بسته‌بندی، کیفیت خط تولید محصول، کیفیت لابراتورهای مرتبط و ...

این که تولیدکننده، چه راهبردی داشته باشد مهم است. گاهی یك تولیدکننده توضیح می‌دهد استانداردها و کیفیت را در تمامی موارد و زمینه‌ها و در بالاترین حد عرضه می‌کند. اینجا قیمت تمام شده، می‌تواند مبین بهترین محصول باشد. در عین حال راهبرد فروش در یك فرآورده یا محصول دیگر می‌تواند متفاوت باشد.

استاندارد بودن، مولفه‌های خاص خودش را دارد. یك استاندارد اولیه تعریف شده که همه ملزم به رعایت آن هستند و کالاهایی هم وجود دارند که استانداردهای خاص و بعضا معتبر دیگری را هم کسب کرده‌اند اما لزوما گران‌تر نیستند بلکه قابل اعتمادتر و مطمئن‌تر خواهند بود. قیمت مبنای مناسبی برای تشخیص مؤلفه‌های استاندارد نیست.

آیا می‌شود به تبلیغات وسیعی که برای محصول بهداشتی یا آرایشی خاصی می‌شود اعتماد کرد؟

تبلیغات وسیع به منزله موثق بودن کالا نیست. اینجا بحث هشیاری و آگاهی مصرف‌کننده مطرح می‌شود. تبلیغات گسترده الزاما به معنای تاییدیه برای یك کالا نیست و اعتبار و قابلیت اعتماد به یك کالا از طریق تبلیغ مشخص نمی‌شود. تبلیغات باب آشنایی را باز می‌کند. اما مجاری تبلیغ موثر است. مثلا از طریق افراد آگاه، اشخاص متخصص یا شبکه‌های اجتماعی قابل اعتماد.

به شاخص داشتن هولوگرام یا تایید وزارت بهداشت یا سیب سلامت درج شده روی محصولات چطور؟

در مورد محصولات بهداشتی و آرایشی، تنها شاخصه مهم و معتبر و مهم که می‌توان به آن اتکا کرد، برچسب «اصالت کالا» است که توسط سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت ارائه می‌شود. مصرف‌کنندگان می‌توانند اصالت این برچسب را از طریق سازمان غذا و دارو جویا شوند.

استفاده از محصولات تقلبی چه عوارضی بر سلامت افراد به‌جا می‌گذارد؟ اولین عوارضی که به محض مشاهده باید مصرف محصول خریداری شده را متوقف کرد چیست؟

عفونت‌های چشمی، واکنش‌های آلرژیك، خارش پوست، سوزش لب و سوختگی شیمیایی. در موارد شدیدتر اگر از مواد موثر سمی استفاده شده باشد، مصرف‌کنندگان با عوارض و مشکلات بلندمدت مانند فشارخون و حتی ناباروری مواجه خواهند شد. به محض مشاهده اولین نشانه از عوارض یادشده، فورا مصرف را متوقف کنید.

بهتر است محصول خریداری شده را ابتدا روی قسمتی از پوست پشت بازو امتحان کنید و بعد از ۲۴ ساعت آن را بشویید. اگر واکنش یا التهاب دیدید، از مصرف آن پرهیز کنید. البته توجه داشته باشید بسیاری از اقلام تقلبی ممکن است از این آزمایش‌های سربلند بیرون بیایند ولی روی پوست صورت واکنش نشان دهند.

مردم چه محصولاتی را با اعتماد بیشتری می‌توانند بخرند؟

در وهله اول به برچسب اصالت کالا و تاییدیه وزارت بهداشت بر کالا به عنوان مهم‌ترین مؤلفه توجه کنند. در مرحله دوم، شناخت شرکت واردکننده و درجه اعتبار آن و سپس توصیه افراد متخصص، کارشناسان بهداشتی و آرایشی، نمایندگان رسمی شرکت‌های واردکننده، پزشکان متخصص، فروشگاه‌ها و داروخانه‌های معتبر. اینها می‌توانند محصولات استاندارد و با اصالت را به شما معرفی کنند.

فرمول تشخیص کالاهای تقلبی

محصولات آرایشی و بهداشتی تقلبی معمولا چند مشخصه دارند:

۱- ارزان‌تر هستند.

۲- برچسب آنها اغلب غلط املایی دارد. چاپ آرم و لوگوی برند دقیق نیست.

۳- بسته‌بندی، برس، اسفنج یا سایر اقلام آن کیفیت پایینی دارند.

۴- فرمولاسیون آنها به لحاظ کیفی ضعیف است و حتی بو و اسانس آنها به دارو شبیه‌تر است تا لوازم آرایشی.

بدون مرگ مغزی

اثر دارونما!

دکتر علیرضا طبیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

برای ما پزشکان زیاد پیش می‌آید که درمانی را به بیمار خود توصیه می‌کنیم و از او می‌شنویم که یکی از آشنایان درمان ساده‌تری را انجام داده و به نتیجه بسیار خوبی هم رسیده و به این دلیل او در انجام این درمان مردد می‌شود. به‌خصوص اگر درمان پیشنهادی ما عمل جراحی باشد که طبیعتا با خطرات و احتمال وقوع عوارض همراه است این تردید بیشتر هم خواهد شد. هرگز نمی‌توان گفت درمان پیشنهادی ما به موفقیت خواهد انجامید و توصیه ما پزشکان بر اساس علم تجربی طبابت است که در درصدی از موارد هم با شکست مواجه می‌شود.

پس پاسخ این سؤال چیست که چرا مصرف فلان داروی گیاهی یا شیمیایی یا فلان درمان سنتی یا مدرن در مورد فردی دیگر بسیار موثر بوده و سبب بهبود او بدون هیچ عارضه‌ای شده است؟ و البته این‌که حالت‌های دیگری هم وجود دارند: گاهی بعضی بیماری‌ها بدون هیچ درمانی خودبه‌خود بهبود می‌یابند. مثلا پیش می‌آید که بیمار مبتلا به بیرون‌زدگی دیسك کمر فقط با استراحت و چند داروی ساده گیاهی یا شیمیایی درمان می‌شود و بدون درد یا هیچ مشکل دیگری به زندگی خود بازمی‌گردد، اما آیا مواردی نبوده‌اند که با هیچ درمان دارویی و فیزیوتراپی بهبود نیافته و ناچار به رفتن زیر تیغ جراحی شده‌اند یا حتی حاضر به عمل جراحی باز یا بسته هم نشده و در نهایت دچار عارضه فلج یکی از پاها گشته‌اند؟ در واقع بیماری که بدون درمان یا با درمان‌های ساده‌تر از آنچه انتظار داشته بهبود می‌یابد تجربه‌ای صرفا منحصر به خود را در اختیار دیگران قرار می‌دهد و این تجربه با علم تجربی پزشکی بسیار متفاوت است. در علم نوین پزشکی استناد به تجربه فردی هیچ ارزشی ندارد، زیرا عوامل مداخله‌گر فراوانی برشمرده نمی‌شوند؛ مثلا بدن انسان‌ها و سیستم دفاعی آنها با هم متفاوت است، همچنین گاهی شانس، تلقین فردی یا قوای روحی بیمار به درمان او کمك می‌کنند.

در علم پزشکی برای اثبات اثربخشی یك درمان معمولا پروژه‌ای تحقیقاتی اجرا می‌شود که در آن دو گروه از بیماران مشابه تحت دو درمان مختلف قرار می‌گیرند. گاهی یکی از این دو درمان اصلا درمان نیست و به بیمار دارویی بی‌اثر تجویز می‌شود به نام «دارونما» و خود فرد هم از این عدم درمان آگاه نیست. البته چنین طرح‌های تحقیقاتی‌ای با ضوابط و قوانین سخت و با رضایت افراد شرکت‌کننده اجرا می‌شوند. در این صورت می‌توان دو گروه را به شکلی منطقی با هم مقایسه کرد، زیرا برخی بیماران صرفا با تلقین یا حس انجام درمان واقعا خوب می‌شوند و در واقع دارونما روی آنها اثر کرده و می‌توان آنها را از مطالعه خارج کرد. اینها افرادی هستند که بدون هیچ درمانی هم احتمالا خوب می‌شدند و با این کار اثر واقعی درمان مشخص می‌گردد. علم پزشکی سال‌هاست که با ذره ذره جمع‌آوری اطلاعات از چنین مطالعاتی پیشرفت می‌کند و می‌توان با استناد به این تجارب آزمایش شده، درمان صحیح را به بیمار توصیه کرد.

حل سودوکو ۳۴۳۵

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

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

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

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

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

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 ۳۴۳۶

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

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

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

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

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

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

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