لاغرشو

ویتامین‌ها چاق و لاغرتان می‌کند

مهرداد رحیم‌زاده
مشاور تغذیه و رژیم درمانی

کمبود ویتامین‌های B۱۲ و B۹ باعث کاهش وزن و لاغری و کمبود ویتامین‌های A، D و E باعث افزایش وزن و چاقی می‌شود.

کمبود ویتامین A: کمبود سطح ویتامین A در بدن می‌تواند باعث کم‌کاری تیروئید و افزایش وزن ناشی از آن شود. البته این افزایش وزن چیزی حدود پنج تا هفت کیلوگرم خواهد بود که اگر در رژیم‌های تجویزی کاهش وزن در نظر گرفته شود، کمك زیادی به بهبود روند رژیم‌درمانی خواهد کرد.

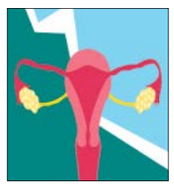
کمبود ویتامین B۱۲ و کاهش وزن: کمبود ویتامین B۱۲ بیشتر در افراد گیاهخوار رخ می‌دهد و می‌تواند باعث عوارضی مانند افسردگی، کم‌خونی و کاهش عملکرد سیستم قلبی و عروقی شود. شاید خیلی‌ها ندانند که یکی از علائم و عوارض کمبود این ویتامین، کاهش وزن است. این نوع کاهش وزن که با ضعف و بی‌حالی هم همراه است، می‌تواند در صورت درمان نشدن کمبود B۱۲، ابتلا به ناباروری را هم در پی داشته باشد. کمبود این ویتامین در بچه‌ها، علاوه بر کاهش وزن، باعث ایجاد اختلال در رشد و حرکت‌های آنها هم می‌شود. از این رو به افراد گیاهخوار مخصوصا خانم‌های باردار توصیه می‌شود مصرف مکمل‌های ویتامین B۱۲ را در برنامه خود داشته باشند.

کمبود ویتامین D و افزایش وزن: هرچند افزایش وزن ناشی از کمبود ویتامین D، چندان زیاد نیست و به اندازه عوامل دیگری مانند شیوه نادرست زندگی، تاثیری بر افزایش وزن ندارد، اما به هر حال باید این عامل را هم در رژیم‌های لاغری در نظر گرفت زیرا کسانی که کمبود ویتامین D دارند در کاهش وزن دچار مشکل خواهند شد. از این رو تجویز مکمل‌های ویتامین D برای افراد چاقی که مبتلا به کمبود این ویتامین هستند، می‌تواند به روند رژیم‌درمانی کمك کند.

کمبود ویتامین E و افزایش وزن: ۲۰ درصد از افراد چاق، به‌طور معناداری دچار کمبود ویتامین‌های C، E، D و مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم بودند؛ کمبودهایی که می‌توانند بر وزن افراد تاثیرگذار باشند و باید در رژیم‌های چاقی یا لاغری، در نظر گرفته شوند.

کمبود فولات و کم‌وزنی نوزاد: فولات یا ویتامین B۹، یکی دیگر از ریزمغذی‌هایی است که کمبود آن با دو نوع کاهش وزن همراه است که اولی مربوط به کمبود وزن نوزاد هنگام تولد می‌شود. اگر مادران باردار به میزان اسیدفولیك یا فولات بدن خود بی‌توجه باشند، هم امکان اختلال در رشد مغزی جنین آنها و هم امکان کم وزن شدن نوزادشان وجود دارد. دومین نوع کاهش وزن در اثر کمبود فولات در بدن هم به‌دلیل کاهش اشتهای فرد رخ می‌دهد.

آندومتریوز درمان می‌شود



رئیس سومین کنگره بین‌المللی چالش‌های بالینی با اشاره به شیوع بیماری آندومتریوز در میان زنان گفت: درمان آندومتریوز بسته به شرایط فرد و این‌که فرد در سن باروری قرار دارد یا خیر، متفاوت است. دکتر مریم‌سادات حسینی افزود: درمان‌های دارویی، لاپاراسکوپی و جراحی‌های باز از جمله روش‌های درمانی بیماران مبتلا به آندومتریوز است. البته درمان دارویی صرفا برای پیشگیری از پیشرفت بیماری است. وی با بیان این‌که آمار دقیقی در مورد مبتلایان به آندومتریوز در ایران در حال حاضر وجود ندارد، اظهار کرد: علت اصلی ابتلا به این بیماری ناشناخته است و فاکتورهای متعددی در این زمینه از جمله برگشت خون قاعدگی به لگن، بلوغ زودرس، قاعدگی‌های شدید، مسائل ژنتیکی، اختلال در آناتومی سیستم تناسلی، طولانی بودن دوره قاعدگی، رژیم غذایی و شرایط آب و هوایی مطرح شده است. البته اختلال در سیستم ایمنی در برخی از زنان نیز می‌تواند سبب زمینه‌سازی در بروز این بیماری شود./ جام‌جم‌دیلی

چه کنم با غم دل...

با داغ‌های بزرگی که در ۱۰ روز اخیر دیده‌ایم چطور کنار بیاییم؟

عزاداری مردم کرمان در سوگ شهادت سردار سلیمانی در گلزار شهدای کرمان

عکس: چاوش هماوندی جام‌جم

دکتر شیبانی: از اقداماتی که می‌تواند شرایط کنونی را کمی آرام کند، ایجاد مراسم رسمی و برگزاری سوگواری‌های عمومی در جامعه است تا همه افراد بتوانند برای هم‌میهنان‌شان عزاداری کرده و احساسات‌شان را بروز دهند و با همدیگر همدلی کنند

عسل اخویان طهرانی
دانش و سلامت

ایران ما در ۱۰ روز گذشته شاهد اتفاقات بسیار ناگواری بود. حوادثی که نه تنها قلب همه ما را به بهت و اندوهی توصیف‌ناپذیر فرو برد بلکه حتی بازتاب گسترده‌ای در رسانه‌های بین‌المللی به همراه داشت. شهادت جانسوز سپهبد حاج قاسم سلیمانی در روز جمعه ۱۳ دی قلب میلیون‌ها ایرانی را به درد آورد. هنوز پیکر آن شهید بزرگوار را به خاک نسپرده بودیم که ۶۰ نفر از هموطنان‌مان را در مراسم وداع با پیکر شهید حاج قاسم سلیمانی از دست دادیم. سحرگاه چهارشنبه ۱۸ دی بود که خبر موشکباران پایگاه نظامی عین‌الاسد آمریکا در عراق و تحقق یافتن انتقام سخت خون حاج قاسم کمی از ناراحتی عمیق‌مان زدود ما ناگهان خبر سقوط هواپیمای مسافربری بوئینگ ۷۳۷ پرواز ۷۵۲ و درگذشت ۱۷۶ نفر سرنشین و خدمه پرواز، تیر دیگری به قلبمان وارد کرد. تعداد زیادی از ترکیب سرنشینان این هواپیمای اوکراینی را دانشجویان ایرانی در کانادا تشکیل می‌دادند که با استفاده از خطوط پروازی اوکراین در حال بازگشت بودند. هنوز با این خبر هولناک کنار نیامده بودیم که اتوبوسی در محور سوادکوه از جاده منحرف شد و جان ۲۰ نفر دیگر از هموطنانمان را گرفت. صبح شنبه نیز با شنیدن علت سقوط هواپیمای پرواز ۷۵۲ بار دیگر اندوه بیشتری کشور را فرا گرفت. گویی هواپیمایی دوباره سقوط کرد و این بار اندوهی بزرگ‌تر چون خنجری در قلبمان فرو رفت. در این روزهای پر التهاب که ایرانمان را داغدار کرده، قلبمان را آزرده و خانواده‌هایمان را عزادار کرده است، دکتر فرشاد شیبانی، متخصص روان‌شناسی بالینی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با جام جم مهم‌ترین راهکار برای کنترل احساسات منفی ناشی از این حوادث را امکان عزاداری عمومی و تخلیه احساسات درونی می‌داند.

مواجهه با حوادث مرگبار معمولاً با بروز حس‌های گوناگونی در افراد همراه است. به گفته دکتر شیبانی حس غم، اضطراب، ناامنی، درماندگی و خشم از جمله رایج‌ترین احساساتی است که در پی بروز چنین حوادثی در وابستگان و در شرایط کنونی در تمام افراد جامعه ممکن است ایجاد شود. به‌ویژه که در روزهای گذشته شاهد همزمانی و وقوع پی‌درپی چند حادثه تلخ در کشور بوده‌ایم. این متخصص روان‌شناسی بالینی در خصوص نحوه بروز این احساسات به جام‌جم می‌گوید: «طبیعتا در شرایط کنونی کشور، خانواده‌های داغدار و عموم جامعه سطح بالایی از احساسات منفی را تجربه می‌کنند. مهم‌ترین نکته‌ای که باید همه به آن توجه داشته باشند این است که نباید احساسات‌شان را در برابر چنین وقایعی سرکوب کنند. در چنین بحران‌هایی باید مسؤولان به سرعت به فکر فراهم کردن امکانات مورد نیاز در خصوص سلامت روان خانواده‌های داغدار و همچنین با توجه به وسعت حوادث رخ داده، برای کل جامعه باشند. اما خود افراد به ویژه وابستگان و خانواده‌های داغدیده این عزیزان نیز باید حواس‌شان به خودمراقبتی و توجه به سلامت خواب و تغذیه و سلامت شخصی باشد تا مراحل پذیرش و سوگواری به مرور زمان طی شده و احساسات منفی درونی فروکش کند. به همین جهت توصیه می‌شود رسانه‌ها آموزش‌های لازم را در خصوص اهمیت خودمراقبتی و توجه به خود را در روزهای پیش رو افزایش دهند تا احتمال بروز آسیب‌های روحی جدی در افراد کاهش یابد.»

اندوه عمومی را چطور تسکین دهیم؟

دکتر شیبانی در ادامه می‌افزاید: «از اقداماتی که می‌تواند شرایط کنونی را کمی آرام کند، ایجاد مراسم رسمی و برگزاری سوگواری‌های عمومی در جامعه است تا همه افراد بتوانند برای هم‌میهنانشان عزاداری کرده و احساسات‌شان را بروز دهند و با همدیگر همدلی کنند. زیرا زمانی که افراد جامعه این سطح از احساسات را بروز ندهند ممکن است این احساسات تجمع‌یافته به شکل نامتعارفی بروز کرده و خود فرد و جامعه را با مشکل روبه‌رو کند.» وی با اشاره به این موضوع که اکثر مسافران پرواز ۷۵۲ افراد جوان و دانشجویان نخبه ایرانی بوده‌اند، تصریح می‌کند: «حس اندوه حادثه پیش آمده در جامعه با توجه به این که این عزیزان جوانان ارزشمند کشور بوده‌اند بسیار عمیق است. البته به عقیده من جان همه انسان‌ها باارزش است و متأسفانه ما هر روز در جاده‌های کشور نیز معادل سقوط هواپیما، شاهد از دست دادن هموطنانمان هستیم که واقعا دردناک است. این یعنی باید توانمندی‌های مسؤولان کشور ارتقا یابد تا شاهد چنین حوادثی در کشور نباشیم.» وی در ادامه می‌افزاید: «البته باید در نظر داشته باشیم درک اتفاقی که منجر به سقوط هواپیمای بوئینگ ۷۳۷ اوکراین شد برای جامعه دشوار است. شاید یکی از بهترین راهکارها در شرایط کنونی این باشد که مسؤولان و افراد مرتبط با این حادثه جانسوز با مردم صحبت کنند و شرایط را شفاف‌تر بیان کنند.» کاری که سردار حاجی‌زاده، فرمانده نیروی هوافضای سپاه در همان ساعات اولیه پس از اعلام رسمی خبر خطای انسانی در سقوط این هواپیما انجام داد.

لزوم ترمیم اعتماد عمومی

از آنجا که بیانیه مربوط به علت حادثه سقوط هواپیما پس از چند روز اعلام شد و مواضع کشور را در برابر این حادثه تغییر داد، امکان بروز حس استیصال و سردرگمی و حتی بی‌اعتمادی‌های مقطعی در جامعه وجود خواهد داشت. دکتر شیبانی با اشاره به این موضوع که اعتماد ناگهانی ساخته نشده و نمی‌تواند ناگهانی نیز از میان برود، لازمه برون‌رفت از شرایط به وجود آمده را برنامه‌ریزی بلندمدت مسؤولان برای افزایش دقت در تصمیم‌گیری‌ها و شفافیت بیشتر در موارد مشابه می‌داند. وی معتقد است نمی‌توان با یک رفتار یا صحبت انتظار ترمیم خدشه به وجود آمده را در مردم داشت. این متخصص روان‌شناسی بالینی در ادامه توضیح می‌دهد: «ملت ما اتحاد و همدلی خود را در هفته گذشته در مراسم وداع با پیکر شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی به بهترین شکل نشان داد. در نتیجه در شرایط کنونی نیز یکی از بهترین پاسخ‌ها به التهابات، برگزاری مراسم عزاداری رسمی و شنیدن و به رسمیت شناختن احساسات مختلف افراد در سطح جامعه است. در چنین شرایطی از رسانه‌ها انتظار می‌رود احساسات مردم را منعکس و با خانواده‌های داغدار مصاحبه کرده و فرصتی برای آنها فراهم کنند که احساسات‌شان را بیان کنند. این کار می‌تواند به تخلیه احساساتی عزاداران کمک کرده و از تجمیع حس‌های منفی مانند کینه، خشم و نفرت و آسیب‌های ناشی از آن بکاهد.» وی در پایان تاکید کرد: «طبیعتاً کوچک جلوه‌دادن چنین حوادثی مانند سقوط هواپیمای مسافربری و جان باختن هموطنان‌مان در مراسم وداع با پیکر سردار شهید به معنای به رسمیت نشناختن احساسات مردم خواهد بود که ممکن است به شکل‌های دیگری در صحنه اجتماع بروز یابد. زیرا در هر دوی این حوادث در صورت دقت بیشتر می‌شد از داغدار شدن خانوارها جلوگیری کرد.»

کودکان را چطور آرام کنیم؟

دکتر شیبانی با اشاره به پیچیدگی‌های رفتاری و شناختی کودکان و درک‌شان از مقوله مرگ و حادثه به جام‌جم می‌گوید: «خانواده‌های داغداری که دارای فرزند هستند باید حتما برای عبور کودک از این شرایط از افراد متخصص کمک بگیرند. زیرا کودکان در سنین مختلف درک و رفتار متفاوتی در برابر چنین وقایعی خواهند داشت و رفتار متفاوتی باید از سمت اطرافیان متناسب با سن‌شان شکل بگیرد. در صورتی که به‌درستی نتوانیم این شرایط را متناسب با سن‌شان برایشان تشریح کنیم، ممکن است با آسیب‌های روحی شدیدی مواجه شوند.»

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر علیرضا اسلامی‌نژاد، فوق‌تخصص ریه

کاهش اثرات آلودگی هوا، چگونه؟

رادیو سلامت

علائم حاد مواجهه با آلودگی هوا بر اندام‌های مختلف بدن چه هستند؟

هنگام مواجهه حاد، ابتدا علائم در سطح مخاطی است. مخاط چشم دچار قرمزی و سوزش چشم و اشك ریزش می‌شود. مواد آلاینده از راه تنفس وارد مجاری هوایی شده و باعث تحریك‌پذیری، خارش و سوزش مجاری هوایی و سرفه کردن می‌شود. وقتی آلودگی به مجاری تحتانی می‌رسد، باعث تحریك‌پذیری و سرفه می‌شوند. بعلاوه اگر کسی حساسیت قبلی دارد علائم بیشتری را تجربه می‌کند و دچار خس‌خس سینه و تنگی‌نفس می‌شود.

علائم مواجهه طولانی‌مدت با آلودگی هوا چه هستند؟

تشدید برخی بیماری‌ها، سرفه، خلط و سینوزیتی که منشأ آلرژیك دارد بر اثر مواجهه طولانی با آلودگی هوا تشدید می‌شود.

افراد باید چه مراقبت خاصی از دستگاه تنفسی‌شان در روزهایی که هوا آلوده است، داشته باشند؟

بیش از هر چیز، شست‌وشو قابل توصیه است. هم سطح مخاط را تمیز می‌کند و هم باعث مرطوب شدن مخاط می‌شود. شست‌وشو با نرمال سالین ۰/۹ درصد کمك‌کننده است. برای تهیه آب نمك در منزل می‌توانید در یك لیوان آب جوشیده ولرم به اندازه نوك قاشق چایخوری نمك بریزید و از بینی بالا بکشید. شست‌وشوی بینی کمك‌کننده است.

آیا استفاده از ماسك واقعا در پیشگیری از آلودگی کمك‌کننده است؟

بهترین راه کاهش مواجهه است. سعی کنید وارد محیط آلوده نشوید. اگر کار ضروری ندارید از خانه بیرون نروید و از شهر آلوده خارج شوید. اگر می‌توانید مسافرت کوتاه داشته باشید. ماسك باید فیلتردار (ان ۹۵ و ان ۹۹) باشد. ماسك کاغذی کمك زیادی نمی‌کند. ماسك طوری باید روی صورت فیکس شود که از کنار آن هوا جابه‌جا نشود. ماسك‌های فیلتردار زمان مصرف خاص دارند از ۱۲ تا ۲۰ ساعت فیلترشان کار می‌کند. این اطلاعات روی بروشور ماسك درج شده است. ماسك را در محیط خشك نگهداری کنید و آن را تا نکنید و داخل جعبه بگذارید.

آیا استفاده از دستگاه تصفیه هوا هنگام آلودگی هوا خوب است؟

دستگاه تصفیه برای از بین بردن عوامل میکروبی موجود در محیط است، چون فیلتر آن میکروب و ویروس را جذب می‌کند. برخی ذرات آلاینده را هم جذب می‌کند، اما همه آلاینده‌ها را جذب نمی‌کند و استفاده از آن صرفا کمك‌کننده است.

خبر سلامت

نکات تغذیه‌ای مهم برای زنان بالای ۵۰ سال

مترجم: یاسمین مشرف
جام‌جم

روند طبیعی افزایش سن، تغییراتی را در بدن افراد ایجاد می‌کند. با توجه به این تغییرات باید به‌نکاتی درباره رژیم غذایی افراد مسن توجه بیشتری شود.

دریافت کلسیم برای سلامت استخوان‌ها: با افزایش سن، خطر ابتلا به پوکی استخوان افزایش پیدا می‌کند. از هر سه زن بالای ۵۰ سال، یك زن در معرض خطر شکستگی به دلیل پوکی استخوان قرار دارد. نرخ ابتلای مردان به این مشکل سلامت کمتر است اما آنها نیز تحت تاثیر پوکی استخوان قرار می‌گیرند. کارشناسان می‌گویند با افزایش سن، کلسیم کمتری جذب بدن می‌شود. افزون بر این توانایی تحمل لبنیات -که منبع عمده کلسیم است- در برخی از زنان با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. بنابراین این افراد باید کلسیم مورد نیاز خود را از منابع دیگری مثل سبزیجات دارای برگ سبز تیره، آب پرتقال و دیگر منابع خوب کلسیم تامین کنند.

پروتئین برای توده عضلانی سالم: با افزایش سن، معمولا میزان تحرك زنان کاهش پیدا می‌کند. این شرایط بروز مشکلی به نام ساکوپنیا یا کم‌ماهیچگی را به همراه دارد، به‌طوری که زنان در حدود ۸۰ سالگی ممکن است نیمی از حجم ماهیچه‌های اسکلتی خود را از دست داده باشند. مصرف پروتئین کافی، تأثیرات از بین رفتن ماهیچه‌ها را کاهش می‌دهد. درکنار گوشت، مواد غذایی دیگری مانند سویا، تخم‌مرغ، لبنیات، آجیل، دانه‌ها و لوبیا نیز از منابع خوب پروتئین هستند.

ویتامین B۱۲ برای تقویت عملکرد مغز: کارشناسان می‌گویند با افزایش سن، زنان مواد مغذی کمتری را از غذاها جذب می‌کنند. یکی از مهم‌ترین مواد مغذی که به اندازه کافی جذب نمی‌شود ویتامین B۱۲ است که برای حفظ گلبول‌های سالم خون و عملکرد مغز ضروری است. بهترین منابع ویتامین B۱۲، تخم مرغ، شیر، گوشت بدون چربی، ماهی و غذاهای غنی شده مانند غلات و حبوبات هستند. اما حتی افراد مسنی که غذاهای حاوی ویتامین B۱۲ کافی مصرف می‌کنند هم ممکن است در جذب کافی این ویتامین مشکل داشته باشند. بنابراین بهتر است با پزشك خود در مورد مصرف مکمل صحبت کنند.

توجه به دو نکته: به گفته کارشناسان، تمرکز روی مصرف غلات کامل و میوه و سبزیجات به جلوگیری از بسیاری از مشکلات رایج مرتبط با افزایش سن کمك می‌کند. همچنین افراد بالای ۵۰ سال باید به مصرف کافی آب توجه داشته باشند زیرا درك تشنگی با افزایش سن تغییر می‌کند. بنابراین این افراد باید سعی کنند حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنند، آب زیادی بنوشند.

منبع: mayoclinic.org

حل سودوکو ۳۴۸۹

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

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

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

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

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 ۳۴۹۰

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

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

			۳			۴		
							۱	
							۵	
						۵		
						۶		
							۲	
			۲			۶		
						۳		

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

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