نگران ضعف سیستم ایمنی بدن با روزه‌داری نباشید

روزه‌داری می‌تواند موجب کاهش پاسخ‌های التهابی و تنظیم سیستم ایمنی بدن شود. همچنین فعالیت سلول‌های دفاعی بدن و ترشح ایمونوگلوبین‌های مخاطی که از عوامل ایمنی بدن هستند طی روزه‌داری بیشتر شده و در مجموع روزه‌داری صحیح و رعایت رژیم غذایی مناسب در وعده‌های سحر و افطار در تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است. بنابر دستورالعمل منتشرشده از سوی وزارت بهداشت جهت تغذیه در ماه رمضان و پیشگیری از بیماری کووید-۱۹، مطالعات متعددی نقش موثر روزه‌داری را در سلامتی به‌خصوص بر سطح گلوگز خون، چربی‌های خون و فشار خون، کنترل وزن و بهبود بیماری‌های مختلف نشان داده‌اند. در اغلب بیماری‌هایی که عادات غذایی غلط، چاقی و افزایش وزن در بروز آنها دخالت دارد، روزه‌داری مفید است. بنابراین با رعایت تغذیه صحیح که برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ لازم است، نگرانی از تضعیف سیستم ایمنی بدن در ایام روزه‌داری و خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می‌یابد. / ایسنا

کلینیک اورولوژی

روزه‌داری با سنگ کلیه

دکتر سلمان اسلامی

جراح کلیه و مجاری ادراری

با توجه به شروع ماه مبارک رمضان، سوال شایع این روزها این است که آیا روزه‌داری منعی برای بیماران کلیوی و بیماران دارای سنگ دارد یا خیر.

در کنار محاسن روزه‌داری در افراد سالم، این امر واجب در مواردی، از جمله زمانی که به سلامتی فرد آسیب جبران‌ناپذیر وارد شود، غیرجایز می‌شود. لذا در صورت وجود شك در این زمینه، حتما لازم است با پزشك خود مشورت کنید.

افرادی که روزه‌داری به آنها توصیه نمی‌شود:

- مبتلایان به بیماری کلیوی متوسط تا شدید. در واقع این افراد دارای نارسایی کلیوی هستند. روزه‌داری به‌خصوص در فصل گرما با کاهش آب بدن همراه است و متعاقبا می‌تواند آسیب جبران‌ناپذیری به کلیه این افراد وارد کرده که حتی به تشدید نارسایی و دیالیز منجر شود.
- وجود همزمان نارسایی کلیوی و سایر بیماری‌های زمینه‌ای از جمله دیابت یا فشار خون کنترل‌نشده.
- وجود شواهد مبتنی بر عفونت ادراری فعال ازجمله سوزش و تکرر ادرار، اختلال تخلیه ادرار، تب و لرز که در آزمایش عفونت اثبات شده است. البته در این گروه بعد از اتمام دوره درمان، می‌توان روزه گرفت.
- افراد با سابقه سنگ‌سازی مکرر به همراه وجود کریستال ادراری رسوب‌کرده در کلیه و سنگ ادراری فعال
- افراد با دفع شدید پروتئین در ادرار

در واقع تصمیم مناسب در مورد روزه‌داری در هر فرد با فرد دیگر ممکن است متفاوت و مجزا باشد و بسته به سن، وضعیت سلامتی عمومی، فشار خون، دیابت، میزان عملکرد کلیه، سابقه سنگ‌سازی یا وجود سنگ فعال، وجود عفونت ادراری، شرایط محیط زندگی و کار، میزان تعریق در شبانه‌روز و سابقه جراحی کلوی شرایط می‌تواند متفاوت باشد. به عنوان مثال افرادی که در گذشته سنگ‌کلیه داشته، درمان شده‌اند و چند سال است که سنگ‌سازی مجدد نداشته‌اند، منعی برای روزه‌داری ندارند، همچنین افرادی که دارای سنگی کوچك و منفرد در قسمتی از کلیه هستند که چند سال است افزایش ابعاد نداشته است نیز منعی برای روزه‌داری ندارند.

توصیه‌های حین روزه‌داری جهت جلوگیری از آسیب به کلیه‌ها:

مصرف آب مهم‌ترین عامل محافظتی برای کلیه‌ها است. در فاصله افطار تا سحر، توصیه می‌شود به‌طور متوسط هشت لیوان آب نوشیده شود و همچنین از نوشیدنی‌های گازدار، شور و خیلی شیرین و مصرف غذاهای پُرنمك و پُر پروتئین مثل رژیم‌های پُرگوشت نیز اجتناب شود.

باید و نباید روزه‌داری بیماران پرخطر در شرایط کرونایی

روزه‌داری با سیستم ایمنی ضعیف

ندا اظهری

سلامت

در چند ماهی که کشور با معضل کرونا روبه‌روست هر روز شاهد ابعاد جدیدی از این ویروس مهلك هستیم که بیشتر کشورهای جهان را درگیر کرده است. با توجه به قرار گرفتن در ماه رمضان و اهمیتی که این ماه برای ما مسلمانان دارد و از طرفی حضور بیماری کرونا در کشور، با توجه به توصیه پزشکان به مصرف مایعات در طول روز برای کاهش خطر سرایت ویروس کرونا، بسیاری از افراد نسبت به روزه‌داری در این ماه دچار شك و تردید شده‌اند؛ به‌ویژه بیمارانی که از نظر سیستم ایمنی دچار مشکل هستند، بیماران قلبی، دیابتی، ریوی و بیماران مبتلا به سرطان. در ادامه در گفت‌وگو با متخصصان، باید و نبایدهای روزه‌داری بیماران پرخطر در رمضان امسال را بررسی می‌کنیم.

دیابت و روزه‌داری

از همان روزهای نخست که کرونا وارد کشور شد، مبتلایان به دیابت یکی از گروه‌های در معرض خطر ابتلا به این بیماری به حساب آمدند. کنترل نبودن قند خون موجب ضعف سیستم ایمنی می‌شود و بصورت بالقوه می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌ها از جمله کرونا را افزایش دهد. با توجه به نکات گفته شده افراد مبتلا به دیابت باید بیشتر از دیگران نکات بهداشتی را رعایت کنند و تا حد امکان از خانه خارج نشوند و درصورت لزوم خارج شدن از خانه نکات مربوط به فاصله‌گیری اجتماعی را دقیقا رعایت کنند. ماه رمضان امسال برای برخی از بیماران دیابتی که حتی سال‌های پیش با مشورت پزشك روزه می‌گرفتند، کمی دشوارتر شده و بعضی هم در روزه گرفتن یا نگرفتن دچار شك و تردید شده‌اند. دکتر مجید ولی‌زاده، فوق‌تخصص غدد درون‌ریز و متابولیسم درباره روزه‌داری مبتلایان به دیابت به جام جم می‌گوید: «ما هر سال مبتلایان به دیابت را سه دسته می‌کنیم؛ گروه اول کسانی هستند که افت قند خون در آنها کمتر اتفاق می‌افتد، این افراد با رژیم غذایی و داروهایی مانند متفورمین قند خون کنترل‌شده دارند. این گروه مشکلی ندارند و به‌راحتی می‌توانند روزه بگیرند. گروه دوم در خطر متوسط و کسانی هستند که داروهای پایین‌آورنده قندخون که ترشح انسولین را افزایش می‌دهد مصرف می‌کنند. این افراد به شرطی که قند خون کنترل‌شده داشته باشند به عنوان مثال قند خون ناشتا در آنها زیر ۱۳۰ یا ۱۴۰ باشد و معدل قند خون سه ماهه آنها هم زیر ۷ یا ۷/۵ باشد، مشکلی برای روزه‌داری ندارند اما پزشك معالج باید داروی مصرفی آنها را تنظیم کرده و حتی ممکن است زمان مصرف دارو از صبح به زمان افطار منتقل شود یا حتی به صلاحدید پزشك ممکن است دوز داروی آنها نیز تغییر کند. توصیه می‌کنیم این افراد هرگز بدون سحری روزه نگیرند، در وعده افطار غذای سبکی میل کرده و یکی دو ساعت بعد غذای اصلی را مصرف کنند. همچنین باید حتما در فاصله افطار تا سحر بین هفت تا هشت لیوان آب یا سایر مایعات را مصرف کنند.» وی می‌افزاید: «گروه سوم، افراد پرخطر هستند که روزه گرفتن برای آنها پرخطر است و لازم است از این کار اجتناب نمایند. این افراد معمولا سابقه افت قند خون مکرر دارند یا طی چند هفته اخیر افت قند خون شدید داشته‌اند، یا کسانی که دچار کتواسیدوز یا افزایش شدید قند خون شده‌اند، کسانی که همزمان با دیابت بیماری‌های کبدی و کلیوی یا قلبی پیشرفته هم دارند. این افراد بسیار در معرض خطر هستند و ما معمولا روزه‌داری را به آنها توصیه نمی‌کنیم. در شرایط کرونایی امسال باید افراد دیابتی با سن بالای ۶۵ سال را به گروه‌های با خطر نسبتا بالا اضافه کنیم».

به توصیه ولی‌زاده، مبتلایان به دیابت در صورت داشتن علائم سرماخوردگی بهتر است روزه نگیرند، مایعات بیشتر بخورند و قرنطینه خانگی داشته باشند و در صورت تشدید علائم مانند تب، سرفه و تنگی نفس حتما به مراکز مربوط به ارزیابی کرونا تماس بگیرند و در صورت لزوم مراجعه نمایند. او درباره روزه‌داری در دیابتی‌هایی که دوران نقاهت بعد از ابتلا به کرونا را سپری می‌کنند یا حتی بهبود پیدا کرده‌اند، می‌گوید: «معمولا در افراد مبتلا به کرونا و به‌ویژه افراد دیابتی بی‌اشتهایی‌های شدید دیده می‌شود، اگر این روند ادامه داشته باشد، بهتر است روزه نگیرند اما اگر بی‌اشتهایی از بین رفته و قند خونشان هم کنترل شده، می‌توانند با احتیاط‌هایی که گفته شد روزه بگیرند. به دیابتی‌هایی که از داروهای کاهنده قند خون استفاده می‌کنند، توصیه می‌کنیم در زمان روزه‌داری حتما در میانه روز یا نزدیك افطار قند خونشان را کنترل کنند تا تغییرات قند خون را بررسی کرده و در صورتی که قند خون زیر ۷۰ داشتند، باید روزه خود را باز کنند و ادامه ندهند چون خطر افت شدیدتر قند خون و کاهش سطح هوشیاری وجود دارد. علایم افت قند خون عبارتند از تپش قلب، لرزش دست و پا، تعریق، بی‌حالی شدید، سردرد، اختلال بینایی که اگر این حالت ادامه پیدا کند و به‌موقع درمان نشود ممکن است خطرات جانی در پی داشته باشد.

> **دکتر ولی‌زاده: مبتلایان به دیابت در صورت داشتن علائم سرماخوردگی بهتر است روزه نگیرند، مایعات بیشتر بخورند و قرنطینه خانگی داشته باشند**

مبتلایان به سرطان فقط با مشورت پزشك

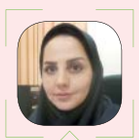
روزه‌داری در بیماران مبتلا به سرطان یا مبتلایانی که بهبود یافته یا دوران نقاهت را سپری می‌کنند کاملا به بنیه فرد بستگی دارد. به این معنا که توانایی جسمی فرد به‌ویژه بالای ۵۰ و ۶۰ سال بالا باشد و ضایعه هم متاستاز نشده باشد می‌توانند روزه بگیرند. دکتر محمدرضا قوام‌نصیری، رئیس انجمن رادیوتراپی و آنکولوژی می‌گوید: «در میان این بیماران، گروهی هستند که درمان شده و برای پیگیری بیماری به پزشك مراجعه می‌کنند و وضعیت جسمانی مطلوبی دارند و می‌توانند با هدایت پزشك معالج روزه بگیرند. افرادی که در حال رادیوتراپی هستند، بسته به این که کدام قسمت از بدن تحت درمان با اشعه قرار دارد، مجاز به روزه‌داری هستند که پزشك باید تشخیص دهد و درواقع، در شرایط چنین بیمارانی، پزشك باید به صورت جداگانه درباره امکان روزه‌داری نظر دهد». وی درباره بیمارانی که تحت شیمی‌درمانی قرار دارند نیز می‌گوید: «در این افراد وضعیت به پروتکل دارویی بستگی دارد. شیمی‌درمانی‌هایی که در حال حاضر انجام می‌شود معمولا به صورت ترکیبی هستند و از چند دارو تشکیل شده که عوارض مختلفی را روی مغز استخوان یا حتی دستگاه گوارش، عضله قلب یا کلیه‌ها دارد. اگر شیمی‌درمانی مشکل جدی‌ای به وجود نیاورده باشد، با راهنمایی پزشك، کنترل بیماری و رعایت هفتگی آزمایش خون، احتمال روزه‌داری وجود دارد. البته به مرور که روزها طولانی‌تر می‌شود و با توجه به ساعت‌های طولانی روزه‌داری، ممکن است نرسیدن میوه‌ها و غذاها، ویتامین‌ها و سبزیجات و غذاهای مکمل برای این گروه از افراد مشکل‌آفرین باشد. علاوه‌بر این، نیاشامیدن آب و مایعات در این بازه زمانی هم می‌تواند مشکل‌زا باشد؛ بنابراین برای روزه‌داری این افراد باید ملاحظات بیشتری را مدنظر قرار داد».

کنترل نیازهای بدن بین افطار تا سحر

آنچه لازم است در روزه‌داری ماه رمضان بدانیم این است که نیازهای تغذیه‌ای بدن ما در این ماه نسبت به ماه‌های دیگر تفاوتی نمی‌کند و هر آنچه که بدن در شرایط عادی به آن نیاز دارد، در این ماه نیز به همان شکل است؛ و فقط فرد روزه‌دار باید به شکلی هنرمندانه نیازهای بدنش را بین وعده‌های افطار تا سحر تقسیم و آنها را مصرف کند. دکتر محمد هاشمی، دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران در گفت‌وگو با جام جم می‌گوید: «شدت بیماری در بیماران مزمن درجه‌بندی دارد و بسته به این‌که در چه وضعیتی هستند و آیا روزه گرفتن برای آنها مضر است یا نه، تنها پزشك معالج آنها می‌تواند نظر دهد. درمجموع، افراد می‌توانند روزه بگیرند مگر این که به درجات متوسط به بالای بیماری مبتلا باشند که کم‌آبی ناشی از ساعات طولانی روزه‌داری برای آنها مضر باشد. از طرفی، توصیه می‌شود افراد از مصرف داروهای خود در طول ماه رمضان هم غافل نشوند و ساعت مصرف دارو را طبق مشورت با پزشك در ساعت‌های مجاز قرار دهند تا سلامتی آنها هم به خطر نیفتد».

جام خوراک

۶ ترفند افزایش ماندگاری توت‌فرنگی



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

توت‌فرنگی از پرطرفدارترین میوه‌های این فصل است، اما متاسفانه ماندگاری پایینی دارد و خیلی زود فاسد می‌شود. در این یادداشت نکاتی برای افزایش قابلیت نگهداری توت‌فرنگی را ذکر می‌کنم.

۱. در زمان خرید، توت‌فرنگی‌های سالم و با رنگ قرمز روشن و سفت را انتخاب کنید.

۲. میوه‌های نرم و دارای هرگونه صدمه فیزیکی با نشانه‌های کپك‌زدگی و لکه‌های سفید نباید خریداری شود، زیرا فساد میوه خیلی سریع به کل محموله منتقل می‌شود.

۳. نیازی نیست کل محموله توت‌فرنگی خریداری‌شده را بشویید و سپس در یخچال قرار دهید. زیرا ماندگاری آن به شدت کاهش می‌یابد. توت‌فرنگی باید قبل از مصرف شسته شود.

۴. برای شست‌وشو نباید توت‌فرنگی را در مدت‌زمان طولانی در آب قرار دهید زیرا توت‌فرنگی به دلیل بافت اسفنجی خود مقدار زیادی آب جذب کرده و بافت نامطلوب و نرمی پیدا می‌کند و تردی خود را از دست می‌دهد. می‌توانید برای شست‌وشوی توت‌فرنگی در چند دقیقه از محلول سرکه (یك پیمانه سرکه و سه پیمانه آب) استفاده کنید. به آرامی سطح آنها را با دست بشویید و هرگز آنها را در این محلول نخیسانید. در پایان آنها را با آب سرد آبکشی کنید تا طعم سرکه در آنها غالب نشود. همچنین می‌توانید توت‌فرنگی را زیر جریان آب قرار دهید و به آرامی آنها را هم بزنید. اگر می‌خواهید آن را در فضای خانه برای مدتی قرار دهید بهتر است آب اضافی آن را با دستمال حوله‌ای بگیرید.

۵. در زمان قرار دادن آنها در یخچال آنها را در ظرف بزرگ‌تری به صورت لایه‌ای نازك بچینید. هرگز حجم زیادی از توت‌فرنگی را روی هم در ظرف عمیقی نگهداری نکنید، زیرا عملا لایه‌های زیرین خیلی سریع کیفیت خود را از دست می‌دهند. روی توت‌فرنگی‌ها را با لایه‌ای از پلاستیك بپوشانید یا در ظروف دردار نگهداری کنید. توت‌فرنگی نشسته در دمای یخچال پنج تا هفت روز و در دمای اتاق فقط یك تا دو روز قابل نگهداری است.

۶. اگر حجم زیادی از توت‌فرنگی را در اختیار دارید می‌توانید پس از شست‌وشو، حذف آب اضافه و جدا کردن بخش سبزرنگ، آنها در ظرف دردار و محکم یا در کیسه‌های مخصوص فریزر، منجمد کنید. توت‌فرنگی کامل با این روش شش تا هشت ماه و نوع برش‌خورده به مدت سه تا چهار ماه قابل نگهداری است. البته دقت کنید بسته‌های توت‌فرنگی تحت فشار قرار نگیرند. برای خروج از انجماد آنها را برای مدتی در یخچال قرار دهید. خروج از انجماد در دمای محیط به‌شدت کیفیت آنها را کاهش می‌دهد.

بیشتر بدانیم

نمك سیاه یا نمك معمولی

صدف دژآلود

مترجم

نمك سیاه دارای انواع مختلفی است؛ رایج‌ترین نوع نمك سیاه به اسم نمك سیاه هیمالیایی معروف است و با اسامی دیگری نظیر نمك سیاه هندی یا نمك کالا هم شناخته می‌شود. امروزه نمك سیاه در بسیاری موارد به روش مصنوعی و از ترکیب سدیم کلراید، سدیم سولفات، سدیم بی‌سولفات و فِریك سولفات تهیه می‌شود؛ نمك حاصل سپس با زغال‌سنگ مخلوط شده و تحت حرارت قرار می‌گیرد.

نمك معمولی می‌تواند در مقایسه با نمك سیاهی که به‌طور طبیعی استخراج شده دارای سدیم بالاتری باشد. ازاین‌رو برخی کارشناسان معتقدند چه‌بسا نمك سیاه گزینه بهتری برای مبتلایان به فشار خون بالا یا کسانی باشد که به‌دنبال راهی برای کاهش سدیم مصرفی می‌گردند. اما یادتان باشد میزان سدیم نمك سیاه می‌تواند بسته به تولیدکننده متفاوت باشد. درمورد نمك سیاه همچنین گفته می‌شود که در مواردی حاوی افزودنی‌های کمتری نسبت به نمك معمولی است، چون نمك سیاهی که به روش سنتی تهیه شده باشد، به اندازه نمك معمولی تحت فرآوری قرار نمی‌گیرد. برخی نمك‌های معمولی ممکن است حاوی افزودنی‌های مضری مانند پتاسیم یدات و آلومینیوم سیلیکات باشد. از دیگر خواص احتمالی نمك سیاه می‌توان به احتمال دارا بودن مواد معدنی بیشتر در مقایسه با نمك معمولی، احتمال تقویت سیستم گوارش و نیز احتمال تقویت پوست و مو اشاره کرد. البته هنوز به تحقیقات بیشتری برای اثبات قطعی چنین ادعاهایی نیاز است.

کارشناسان تأکید دارند شاید بهتر باشد خیلی روی خواص معدنی نمك سیاه حساب نکنیم، زیرا جذب املاح معدنی نمك برای بدن راحت نیست و در هر وعده مگر چقدر نمك می‌خوریم! از طرف دیگر، بسیاری از نمك‌های سیاه موجود در بازار به‌روش مصنوعی تهیه می‌شود و از لحاظ املاح معدنی در مقایسه با انواع طبیعی فقیر است. خلاصه که گویا هنوز به تحقیقات بیشتری برای اثبات ادعاهای سلامتی مطرح درخصوص نمك‌های سیاه نیاز است. ضمنا فرقی هم نمی‌کند چه نمکی مصرف کنیم زیرا در هر صورت مصرف نمك باید با رعایت اعتدال باشد.

منبع: LealthLine

حل سودوکو ۳۵۵۰

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۵۵۱

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.

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

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