## افزایش اختلالات وسواس با شیوع کووید-۱۹

شایع‌ترین اختلال در بشر، چه در حوزه پزشکی و چه روانپزشکی، اختلال اضطراب است و وقتی یك عامل استرس‌زا مانند کرونا وارد می‌شود، شیوع و شدت اختلالات اضطرابی افزایش می‌یابد. دکتر بهزاد قربانی، متخصص بیماری‌های اعصاب و روان و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا گفت: سرآمد اختلالات اضطرابی وسواس است که شرایط فعلی موجب تشدید آن می‌شود. نوع بعدی فوبیا یا هراس است. امروزه ما با افرادی مواجه هستیم که بیش از سه ماه است از ترس ابتلا به بیماری از منزل خارج نشده‌اند. درست است که افراد مبتلا به بیماری‌های ایمنی و زمینه‌ای و سالمندان تا حد امکان باید در خانه بمانند، اما افراد جوان و سالم نباید خود را در خانه حبس کنند. این نوع مواجهه نشان‌دهنده فوبیا است.

وی تاکید کرد: نباید اجازه دهیم که شیوع این ویروس کار و زندگی ما را تحت‌تأثیر قرار دهد. همه ما می‌توانیم با رعایت اصول ساده بهداشتی مانند شست‌وشوی دست‌ها و استفاده از ماسك از خودمان محافظت کنیم./ جام‌جم دیلی

سلامت و ایمنی غذا

## نکات بهداشتی مهم به وقت آماده‌سازی غذا

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

برای پیشگیری از بروز همه‌گیری بیماری‌های میکروبی یا ویروسی، توجه به نکات بهداشتی حین آماده‌سازی غذا براساس دستورالعمل وزارت بهداشت اهمیت زیادی دارد. البته باید توجه داشت که توجه به این دستورالعمل‌های بهداشتی مختص دوران همه‌گیری ویروس کووید-۱۹ نبوده و بهتر است در مواقع بروز هرگونه همه‌گیری باکتریایی یا ویروسی به این مسائل بهداشتی توجه کنیم. احتمالا با برخی از اینها آشنا هستید، با این حال مرور این نکات مهم برای یادآوری همیشه الزامی است:

- افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی بهتر است در فرآیند آماده‌سازی غذا در منزل مشارکت نکنند. در صورتی که مبتلایان به بیماری‌های تنفسی مجبور به تهیه غذا هستند، حتما در آشپزخانه از ماسك استفاده کنند.
- قبل از انجام فرآیند آماده‌سازی و تهیه مواد غذایی، دست‌ها را با آب گرم و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید و سپس دست‌ها را کاملا خشك کنید.
- حین آماده‌سازی غذا باید از دستکش استفاده شود. دستکش‌های یك‌بار مصرف برای این‌کار مناسب هستند و باید پس از اتمام کار در سطل زباله دور انداخته شوند.
- به انتقال عوامل میکروبی از غذای خام به غذای پخته «آلودگی متقاطع» گفته می‌شود. برای پیشگیری از آلودگی متقاطع حین آماده‌سازی مواد غذایی باید دقت کرد ابزارهایی مثل چاقو و قاشق و... که در تماس با مواد غذایی خام بودند نباید با مواد غذایی پخته در تماس باشند.
- سطوح و تجهیزات مورد استفاده برای آماده‌سازی غذا در آشپزخانه باید ضدعفونی شوند تا احتمال انتقال میکروب‌های بیماری‌زا کاهش پیدا کند. گفته شده است باید برای نظافت سطوح و تجهیزات از پارچه‌های جداگانه استفاده شود تا از پراکندگی احتمالی ذرات عفونی و میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا پرهیز شود.
- طبق دستورالعمل وزارت بهداشت، برای ساخت محلول ضدعفونی‌کننده باید مقدار پنج میلی‌لیتر معادل یك قاشق چایخوری از محلول سفیدکننده خانگی را در ۷۵۰ میلی لیتر آب معادل حدود چهار لیوان حل کرد. از این محلول برای ضدعفونی‌کردن ظروف، سطوح و پارچه‌های تنظیف می‌توان استفاده کرد. از آب‌جوش نیز می‌توان برای ضدعفونی‌کردن ظروف استفاده کرد.

در «روز جهانی بدون دخانیات» می‌خواهیم ببینیم بعد از ترك سیگار چطور با تغذیه سالم، بدن را ترمیم کنیم که دچار اضافه‌وزن هم نشویم

# راهنمای روزهای پسا سیگار

مهتاب خسروشاهی

سلامت

**حتما به تجربه دریافته‌اید از مجبورکردن کسی به انجام دادن یا ندادن کاری معمولا جواب نمی‌گیریم. حتی وقتی فرزندتان را با برخورد قهری نسبت به انجام ندادن کاری وادار می‌کنید، گویی نسبت به انجام آن حریص‌تر شده و بیشتر به سوی آن رغبت نشان می‌دهد! پس هیچ کسی را نمی‌توان به ترك سیگار مجبور کرد، مگر این‌که «خودش بخواهد» اگر شما هم تصمیم گرفته‌اید سیگار کشیدن را کنار بگذارید، عالی است؛ آفرین به اراده‌تان! برای این‌که موفق شوید، علاوه‌بر ورزش نیازمند تغذیه مناسب هستید. در کشور ما از چهارم تا دهم خرداد «هفته ملی بدون دخانیات» و روز دهم خرداد «روز جهانی بدون دخانیات» نامیده شده است. این مناسبت‌ها و تصمیم و اراده شما را بهانه کردیم تا درباره تغذیه بعد از ترك سیگار صحبت کنیم. چند نکته هم برای آنهایی داریم که نگران اضافه‌وزن بعد از ترك سیگار هستند.**

برای این‌که کمبود کافئین و نیکوتین، بعد از ترك سیگار آزاردهنده نباشد و دچار سردرد نشوید، روز را با نوشیدن یك تا دو فنجان چای سبز و خوردن یکی دو تکه بیسکویت ساده شروع کنید

**دور بریزید تا بتوانید**

مگر می‌شود سیگار در قفسه‌های مختلف خانه یا زیپ مخفی کیف و کت پنهان شده باشد و آن‌وقت ترکش کنید! طبیعی است چنانچه عامل محرکی وجود داشته باشد؛ تصور این‌که «آخرین نخ» را بکشید و بعد هم تمام ... اصلا ممکن نیست به‌ویژه تا یك سال نخست ترك سیگار.

بنابراین خانه را در اولین قدم پاکسازی کنید. بعد از پاکسازی نیازمند خوراکی‌های جایگزین هستید که آدامس از بهترین‌های آنهاست. پس بهتر است بسته‌های مختلف و رنگارنگ آدامس را بخرید و آنها را در همان جاهایی بگذارید که قبلا پاکت‌های سیگار جا خوش کرده بودند.

**سرگرمی خوش‌طعم**

در همه رژیم‌های غذایی، خوردن یك لیوان ذرت بوداده با کمی نمك، مجاز است. پس بهتر است از این خوراکی هم دم دست داشته باشید. اما ذرت بوداده بهتر است خانگی باشد. از کره یا روغن جامد برای تهیه آن استفاده نکنید. مقدار نمك آن باید کم باشد. اما استفاده از همه انواع ادویه‌ها برای طعم‌دار کردن آن مجاز است. بیش از یك لیوان صبح و یك لیوان بعدازظهر، مجاز به مصرف نیستید.

**قدم به قدم به مزه برسید**

سیگار، به پایانه‌های چشایی روی زبان و محوطه دهان آسیب رسانده و توانایی آنها را برای حس‌کردن طعم و مزه‌ها از بین می‌برد. به همین دلیل حتی بعد از ترك سیگار هم تا مدتی حس چشایی مختل بوده و طعم، مزه و بوها را خوب احساس نخواهید کرد. همین مسأله می‌تواند دلیل دلزدگی از غذا خوردن باشد. اما شما به تغذیه خوب نیاز دارید. برای این‌که بتوانید غذاها را با اشتها بخورید از چاشنی‌های طبیعی کمك بگیرید که محرك چشایی هم هست. آب لیموترش و نارنج، اضافه کردن غوره یا لیموعمانی به غذا، استفاده از گیاهان معطر و طعم‌دهنده به غذا و... از راهکارهای کمك به تحریك حس چشایی و بویایی است.

**به طبیعت پناه ببرید**

بدن شما به «آنتی‌اکسیدان‌ها» برای ترمیم نیاز دارد. یکی از مهم‌ترین منابع آنتی‌اکسیدانی، میوه و سبزی تازه هستند. ویتامین‌های C، E و K از بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها برای ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده زبان هستند. علاوه‌بر این، خوردن میوه و سبزی تازه، مشکل یبوست را برطرف کرده و سموم زودتر از بدن دفع می‌شوند. بنابراین در برنامه روزانه‌تان باید تا هفت وعده میوه و سبزی تازه بخورید.

نوشیدن آبمیوه طبیعی هم خوب است، اما خوردن میوه کامل توصیه می‌شود. میوه‌های ترش، حاوی ویتامین C بیشتری هستند. بنابراین این خوراکی‌ها را حتما در برنامه غذایی قرار دهید.

**دیگر همکاران را هم بشناسید**

به غیر از میوه و سبزی و ترکیب‌های موجود در آنها، پروتئین، کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع از دیگر منابع غذایی مورد نیاز هستند. بنابراین در برنامه روزانه خوردن منابع پروتئینی سالم مانند ماهی و مرغ، غلات و حبوبات سبوس‌دار، انواع لبنیات بدون چربی یا کم‌چرب، آجیل‌های خام و دانه‌های روغنی سالم مانند دانه آفتابگردان، کنجد، تخمه کتان، تخمه هندوانه، کدو و... را به‌عنوان تنقلات در برنامه روزانه بگنجانید. برای پخت‌وپز هم روغن‌های مایع استفاده کنید.

**صبح را سالم شروع کنید**

شما احتمالا عادت داشته‌اید تا روز را با نوشیدن یك فنجان قهوه تلخ یا چای همراه با یك دونات و بعد هم یك نخ سیگار شروع کنید. برای این‌که کمبود کافئین و نیکوتین بعد از ترك سیگار و چای پررنگ و قهوه تلخ، آزاردهنده نباشد و دچار سردرد نشوید، روز را با نوشیدن یك تا دو فنجان چای سبز، یك یا دو تکه بیسکویت ساده اما خوش‌طعم و مورد علاقه و پیاده‌روی تا محل کار شروع کنید.

**شادی‌ها را تغییر دهید**

تنقلات سالم را به‌عنوان میان‌وعده انتخاب کنید.

به جای خوردن تنقلاتی مانند انواع خوراکی‌های تهیه شده با شیرینی افزودنی، غذاها یا تنقلات سرخ‌شده، انواع نوشیدنی کافئین‌دار غلیظ و سنگین، خوراکی‌هایی مانند انواع میوه تازه، کره بادام زمینی، انواع آجیل خام، ذرت بوداده، آدامس، نوشیدنی‌ها با طعم تند و خوش‌عطر مانند انواع دمنوش و چای سبز طعم‌دار یا ساده را جایگزین کنید.

**گرسنه و مضطرب نمانید**

یکی از دلایلی که می‌تواند میل به کشیدن مجدد سیگار را زنده کند، گرسنگی است؛ به‌ویژه اگر گرسنگی با حال اضطراب و عصبانیت همراه باشد. بنابراین به این موارد دقت کنید:

**گرسنه نمانید.** برای این کار همیشه در کشوی میز کار یا قفسه‌های خانه، آدامس و تنقلات سالم داشته باشید تا هرزمان میل به سیگار داشتید، آنها را مصرف کنید.

**خردشده‌ها:** کرفس، هویج، موز، سیب، گلابی، خیار و کدو را خرد کرده و داخل ظرفی کنار دست‌تان بگذارید. به محض احساس نیاز به کشیدن سیگار، چند تکه از این خوراکی‌ها بخورید.

**گوشت را حذف کنید**

بعضی از تحقیقات نشان می‌دهد خوردن گوشت قرمز باعث می‌شود تا طعم و عطر سیگار بیشتر و بهتر حس شود و از طرفی میل به کشیدن سیگار هم تشدید شود. بنابراین گرچه گوشت قرمز از منابع مهم پروتئینی است، تا اطمینان کامل از ترك سیگار، گوشت قرمز را از برنامه غذایی خود حذف کنید.

نکته

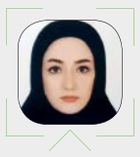
## برای این‌که چاق نشوید

معمولا یکی از اتفاقات همراه با ترك سیگار «اضافه‌وزن» است. برای جلوگیری از بروز اضافه‌وزن نامناسب- مقداری اضافه‌وزن طبیعی است- به این نکته‌ها دقت کنید:

- **رعایت قانون ۲۰/۸۰:** حدود ۸۰ درصد از خوراکی‌های مصرفی روزانه باید از انواع غذاهای سالم باشد. اگر مطمئن شدید که ۸۰ درصد شما تامین شده است، می‌توانید کمی ناپرهیزی کرده و مثلا چند حلقه پفك یا چند جرعه نوشابه بنوشید.
- **بیش از عادت:** به‌جای سه وعده غذایی و دو وعده میان‌وعده، می‌توانید مقدار مصرف غذا را تا پنج وعده در روز و میان‌وعده را تا سه وعده اضافه کنید و به جای آن حجم مصرف در هر وعده را کاهش دهید.
- **دائما تغییر دهید:** در طعم‌ها، برنامه غذایی و شکل استفاده از مواد اولیه تهیه غذاها، تا حد ممکن تغییر ایجاد کنید. توجه به تنوع، شما را به خوردن غذاهای سالم سوق داده و ضمن جلوگیری از خستگی از رژیم غذایی، مانع از اضافه‌وزن و میل به کشیدن سیگار می‌شود.
- **ورزش کنید:** هر روز نیم‌ساعت ورزش کنید. این کار هم به ترك سیگار و هم به جلوگیری از اضافه‌وزن کمك می‌کند.
- **کالری‌ها:** به مقدار مصرف روغن‌های غیراشباع در سالاد یا پخت و پز، میزان تنقلات مصرفی مانند آجیل‌ها و... هر خوراکی حاوی کالری دقت کنید.
- **برچسب‌ها:** پیش از خرید هر ماده غذایی، برچسب اطلاعات آن را بخوانید تا از ترکیب‌های داخل آن آگاه شوید.
- **آب:** کنار دست‌تان همیشه یك لیوان یا بطری آب داشته باشید. نوشیدن آب، راه خوبی برای کنترل میل به سیگار، رفع گرسنگی کاذب و دفع سموم بدن از طریق افزایش حجم ادرار است.

بیشتر بدانیم

## علل احتمالی قاعدگی نامنظم



صدف درزگود

سلامت

قاعدگی نامنظم در اوایل قاعده‌شدن و همچنین در آستانه یائسگی طبیعی است. چرخه قاعدگی اغلب خانم‌هایی که هنوز یائسه نیستند، معمولا ۲۸ روزه است، اما به‌طورکلی، چرخه قاعدگی می‌تواند بین ۲۱ تا ۳۵ روز متغیر باشد. قاعدگی نامنظمی که در چرخه طبیعی نمی‌گنجد، ناشی از عوامل مختلفی است، ازجمله:

**استرس:** داشتن استرس می‌تواند روی هورمون‌ها و حتی قسمتی از مغز به نام هیپوتالاموس که مسؤول تنظیم عادت ماهانه است، تأثیر بگذارد. استرس به‌مرور زمینه‌ساز انواع و اقسام بیماری‌ها یا بعضا افت‌وخیزهای ناگهانی در وزن می‌شود که همگی روی چرخه قاعدگی مؤثرند.

**کمبود وزن یا چاقی:** برخی اختلالات خوردوخوراك ازجمله بی‌اشتهایی عصبی روی چرخه قاعدگی هم اثر می‌کنند؛ کمبود وزن غیرطبیعی می‌تواند روی عملکردهای اساسی بدن تأثیر سوء بگذارد، اما با بازگشت بدن به وزن طبیعی اوضاع بهتر می‌شود. یادتان باشد که اضافه‌وزن هم مانند کمبود وزن می‌تواند مشکل‌ساز شود.

**سندرم تخمدان پلی‌کیستیك:** این عارضه‌ای است که موجب می‌شود بدن در تولید هورمون مردانه آندروژن زیاده‌روی کند؛ به‌عبارتی، تخمدان‌ها درنتیجه به‌هم‌خوردن تعادل هورمونی کیست‌ساز می‌شوند. ابتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیك می‌تواند روی تخمك‌گذاری اثر کند و در چرخه قاعدگی مشکل‌آفرین شود.

**قرص‌های ضدبارداری:** در این قرص‌ها از هورمون‌های استروژن و پروژسترون استفاده می‌شود که از تخمك‌گذاری جلوگیری می‌کنند؛ پس از قطع مصرف قرص‌های ضدبارداری ممکن است بازگشت چرخه قاعدگی به روال سابق تا شش ماه طول بکشد.

**بیماری‌های مزمن:** بیماری‌های مزمنی مانند دیابت هم روی چرخه قاعدگی مؤثرند. نوسانات قند خون با تغییرات هورمونی بی‌ارتباط نیست؛ بنابراین دیابت کنترل‌نشده هم می‌تواند در مواردی موجب قاعدگی نامنظم شود.

**پیش‌یائسگی زودهنگام:** اغلب خانم‌ها بین ۴۵ تا ۵۵ سالگی وارد یائسگی می‌شوند، اما بروز علائم در حوالی ۴۰ سالگی یا زودتر یعنی پیش‌یائسگی زودهنگام که حاکی از کاهش ذخایر تخمك‌هاست و به بی‌نظمی و درنهایت، قطع قاعدگی منجر می‌شود.

**مشکلات تیروئید:** کم‌کاری یا پرکاری تیروئید را هم جزو علل احتمالی بی‌نظمی‌های قاعدگی مدنظر داشته باشید.

منبع: Health Line

### حل سودوکو ۳۵۷۴

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

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

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

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

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

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

### سودوکو ۳۵۷۵

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.

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

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