سلامت و ایمنی غذا

# عوارض روحی و روانی مرتبط با غذا

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

بازرس انجمن علمی بهداشت و ایمنی مواد غذایی ایران

اخیرا خبری درخصوص تولید پفك با استفاده از ذرت دامی در کشور منتشر شده و ظاهرا برخورد قضایی نیز انجام گرفته است. این سوال مطرح است که چه خطری متوجه مصرف‌کنندگان چنین پفکی بوده و اساسا مصرف ذرت دامی توسط انسان چه عوارضی دارد؟

از نظر گیاه شناسی ذرت دامی یا ذرت علوفه‌ای گونه‌ای متفاوت از ذرت معمول مورد مصرف انسان است. کربوهیدرات‌های ذرت دامی قابلیت هضم مناسبی توسط دستگاه گوارش انسان را نداشته و لذا احتمال خطر عوارض گوارشی نظیر نفخ، دل‌درد و ... را به دنبال دارد. همچنین گاهی انبارداری و فرآوری علوفه دامی در وضعیت بهداشتی مناسب برای مصارف انسانی انجام نمی‌شود و لذا خطر کپك زدگی ذرت و تولید سموم قارچی خطرناك وجود دارد. موارد یادشده در خصوص برخی از خطرات احتمالی مصرف پفك تهیه شده با ذرت دامی بر سلامت جسم است. اما فارغ از سلامت جسم، باید به مساله مهم دیگری توجه شود که همانا عوارض روحی و روانی مرتبط با غذاست.

عوارض روحی و روانی مرتبط با غذا در شرایطی بروز می‌کند که تولید یا فرآوری غیراصولی و غلط یك غذا، خواه سهوی یا عمدی، موجب سلب آسایش روانی، بی رغبتی به غذا، اضطراب یا بی‌اعتمادی فرد شود. مثلا وجود یك تار مو در غذا و بلع آن معمولا خطری برای سلامت جسم ندارد، اما در عین حال مشمئزکننده بوده و تشویش روان فرد را به دنبال دارد. سابقا در مورد استفاده متقلبانه از روغن پالم در لبنیات چنین وضعیتی را شاهد بودیم. به نظر نگارنده، قضیه روغن پالم در لبنیات بیش از آن‌که سلامت جسم مردم را تهدید کرده باشد، موجب سلب آسایش روانی و بی اعتمادی آنان به لبنیات پاستوریزه صنعتی شد. به طوری‌که از آن پس متاسفانه عده‌ای به کاهش مصرف لبنیات پاستوریزه صنعتی روآورده و خرید شیرهای محلی و غیرپاستوریزه را ترجیح دادند که البته گاهی بی‌خطر نیست.

شاید خوردن یك پاکت پفك تهیه شده با ذرت دامی لزوما موجب بیماری جسمی نشود، اما موضوع پفك‌های تولید شده با ذرت دامی موجب تشویش خاطر بسیاری از مردم به ویژه والدین شده است. البته پفك مغذی نبوده و قطعا کاهش مصرف آن اتفاق مبارکی است؛ اما پر واضح است که کاهش مصرف پفك باید به طور آگاهانه و به دلیل پرهیز از خطرات نمك و چربی زیاد آن صورت پذیرد و نه به بهای تشویش خاطر جامعه.

## شیر خشك را از داروخانه بخرید

رئیس انجمن علمی تغذیه با شیر مادر ایران و دبیر علمی سمینار ترویج تغذیه با شیر مادر با اشاره به این‌که شیرخشك‌هایی که با مجوز وزارت بهداشت وارد می‌شوند مجوز مصرف دارند، گفت: برخی از سوپرمارکت‌ها نسبت به فروش شیرخشك اقدام می‌کنند که خانواده‌ها باید هوشیار باشند. دکتر فرید ایمان‌زاده اظهار کرد: به لحاظ علمی در همه دنیا ثابت شده شیر مادر بهترین تغذیه برای نوزادان و کودکان به شمار می‌رود. البته شیر خشك به دلیل این‌که آنتی‌بادی ندارد و نسبت به شیر مادر کودك را در برابر بیماری‌ها مقاوم نمی‌کند، چندان توصیه نمی‌شود و مادران هر چند میزان این شیر در روزهای ابتدایی تولد نوزادشان اندك باشد باید نسبت به شیردهی اقدام کنند. وی تاکید کرد: شیرخشك‌های ایرانی نسبت به نمونه‌های خارجی بیشتر مورد اعتماد است و خانواده‌ها باید شیرخشك فرزند خود را از داروخانه تهیه کنند. / جام‌جم

روتاویروس، دومین عامل مرگ کودکان پس از عفونت تنفسی است

# مراقب آب بدن کودکتان باشید!

دکتر سیاری: تا زمانی که کودك بی‌حال نشده و از مصرف آب امتناع نکند، می‌توان با دادن مایعات و محلول اوآراس در میزان و دفعات توصیه شده به تامین آب از دست رفته او کمك کرد

پونه شیرازی

دانش و سلامت

**آیا می‌دانید که پس از عفونت تنفسی، روتاویروس یا اسهال ویروسی که منجر به از دست رفتن شدید آب بدن می‌شود، دومین عامل مرگ نوزادان و کودکان بویژه، تا پنج سالگی به شمار می‌رود؟ جالب آن‌که علت اسهال در ۳۰ درصد موارد، نامشخص است. اما در اکثر موارد دیگر ناشی از ویروس است که بویژه کودکان شش ماهه تا دو ساله را غالبا در فصل پاییز و زمستان تهدید می‌کند. سالانه نزدیك به ۷۰۰ هزار کودك در جهان به دلیل روتاویروس فوت می‌کنند. این آمار در ایران به سالانه ۳۴ هزار مرگ می‌رسیده است که خوشبختانه با دسترسی مردم در روستاها و شهرها به آب آشامیدنی سالم، ترویج تغذیه سالم و نیز ترویج مصرف اوآراس، آمار مرگ کودکان بر اثر اسهال در کشورمان به ۳۰۰ مورد در سال رسیده است.**

**با دکتر علی‌اکبر سیاری، فوق تخصص بیماری‌های نوزادان و کودکان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره روتاویروس و راه‌های مقابله با آن به گفت‌وگو نشسته‌ایم.**

هیچ مادری نمی‌تواند صرفا براساس تعداد دفعات اجابت مزاج فرزندش به تشخیص ابتلا به بیماری اسهال برسد. کما این‌که تعداد نوبت‌های اجابت مزاج شیرخوار از هفته‌ای یك یا دو بار تا روزی ده بار می‌تواند طبیعی تلقی شود. در واقع اجابت مزاج کودکان از سه‌سالگی به بعد می‌تواند از روزی سه بار تا هفته‌ای سه بار متفاوت باشد. آنچه علامت خطر تلقی می‌شود افزایش تعداد دفعات دفع همراه با از دست رفتن آب بدن است.

### ویروسی با تظاهرات تنفسی و گوارشی

علائم روتا ویروس به دو دسته علائم تنفسی (سرماخوردگی) و اسهال آبکی تقسیم می‌شود. اسهال آبکی در روتاویروس می‌تواند در موارد حاد منجر به شوك ناشی از کم‌آبی بدن و مرگ کودك شود. بنابراین خانواده‌ها حتما باید با مراجعه زودهنگام به پزشك از پیشرفت بیماری جلوگیری و کودك را درمان کنند. ناگفته نماند کودکانی که از شیر مادر تغذیه می‌شوند، در برابر انواع بیماری‌ها مصون هستند و کمتر دچار اسهال و سرماخوردگی نیز می‌شوند.

### آلودگی خطرناك با روتاویروس

هر زمانی که خون در مدفوع کودك دیده شود باید به پزشك مراجعه شود. همچنین مشاهده حال عمومی غیرطبیعی کودك یعنی بی‌اشتهایی، بی‌حالی، کم‌فروغ شدن و گودافتادن چشم‌ها، از دست رفتن قابلیت ارتجاعی پوست (وقتی پوست کودك را بکشید، بیش از دو ثانیه طول بکشد تا به حالت اولیه برگردد) و تشنگی مکرر از نشانه‌های خطر ابتلا به روتاویروس است.

اما در شرایطی که کودك با وجود اسهال، بازی می‌کند، دهانش مرطوب است و احساس تشنگی ندارد جای نگرانی نیست و با مصرف مایعات و رعایت رژیم غذایی مناسب ظرف سه روز، مشکل کودك رفع می‌شود. به بیان دیگر، تا زمانی که کودك بی‌حال نشده و از مصرف آب امتناع نکند، می‌توان با دادن مایعات و محلول اوآراس در میزان و دفعات توصیه شده به تامین آب از دست رفته او کمك کرد. ولی در شرایطی که کودك بی‌حال شده، با وجود تشنگی آب نمی‌خورد و سطح هوشیاری‌اش کم شده است باید به‌سرعت به مرکز درمانی انتقال داده شود.

### جای خالی واکسن روتاویروس

از حدود ۲۰۰ ویروسی که باعث عفونت تنفسی در کودکان می‌شود تنها چند مورد از جمله آنفلوآنزا و روتاویروس بسیار خطرناك هستند و می‌توانند جان بیمار را تهدید کنند. روتاویروس، از جمله ویروس‌هایی است که در فصل پاییز و زمستان شیوع بیشتری یافته و کودکان را گرفتار می‌کند. ابتلا به این ویروس با دو علامت تنفسی و اسهال و استفراغ همراه است.

در بسیاری از کشورهای جهان واکسن روتاویروس برای جلوگیری از مرگ و میر کودکان به کودکان زیر پنج سال به صورت رایگان تزریق می‌شود، اما متاسفانه در ایران این واکسن تزریق نمی‌شود که امیدواریم با تمهیداتی که اندیشیده می‌شود، این واکسن به واکسن‌های تزریقی کودکان زیر پنج سال افزوده شود. این واکسن در حال حاضر تولید داخل نیست و کشورهایی همچون هلند و فرانسه آن را تولید می‌کنند.

### درمان اسهال در خانه

اولین قدم در درمان اسهال کودك، تشخیص درست آن است که می‌تواند توسط مادر صورت بگیرد. البته عامل اکثر موارد اسهال کودك، ویروس است. اما در مواردی نیز عفونت ادراری یا گوارشی، مصرف آنتی‌بیوتیك و حساسیت غذایی نیز می‌تواند عامل بروز اسهال باشد.

۹۰ درصد از بچه‌هایی که اسهال می‌گیرند طی سه روز بهبود می‌یابند. طی مدتی که کودک با این مشکل روبه رو است باید از مایعات به ویژه شیر مادر یا شیر خشك و در سنین بالاتر مایعات (به غیر از آبمیوه صنعتی) و محلول اوآراس استفاده کند.

مصرف غذاهایی مثل سیب‌زمینی، ماکارونی، نان و برنج و سوپ و فرنی هم توصیه می‌شود. همچنین طی این مدت باید از دادن آنتی‌بیوتیك به طور خودسرانه به کودك خودداری شود. فقط مادران باید به علائم خطر در کودك خود توجه کنند تا در صورت ضرورت وی را به‌سرعت به مراکز درمانی ارجاع دهند.

دانستنی‌ها

## کاهش خطر حمله قلبی با ورزش

متخصصان سلامت معتقدند ورزش می‌تواند خطر حمله قلبی را تا ۵۰ درصد در افراد سالم به نصف کاهش دهد. محققان با بیان این‌که نداشتن فعالیت جسمی کافی می‌تواند خطر حمله قلبی را در طولانی مدت به میزان زیادی افزایش دهد، عنوان کردند: آمادگی قلبی - تنفسی به توانایی بدن در انتقال اکسیژن به ماهیچه‌ها هنگام انجام فعالیت‌های بدنی بستگی دارد. جذب حداکثر اکسیژن به بیشترین میزان اکسیژنی اشاره دارد که بدن در زمان انجام حرکات ورزشی جذب می‌کند. نتایج مطالعات انجام گرفته حاکی از ارتباط آمادگی تنفسی-قلبی با تاثیرات مثبت متعدد آن در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و بهبود مقاومت انسولینی است. / ایسنا

اعترافات یک روزنامه‌نگار چاق

## چارچوب دسته جمعی غذا خوردن

پریسا اصولی

جام‌جم

شاید شما هم مثل من جزو افرادی باشید که وقت ناهار با همکارانتان سر یك میز جمع می‌شوید و دور هم غذا می‌خورید اما بررسی‌های اخیر محققان آلمانی نشان می‌دهد اگر رژیم گرفته اید، باید این عادت را ترك کنید! براساس این پژوهش، صرف ناهارهای دسته‌جمعی باعث می‌شود افراد زمان بیشتری را کنار هم بگذرانند و زمان بیشتری برای پرخوری داشته باشند. همچنین این سبک نهار خوردن یك مشکل مهم دیگر هم دارد؛ این‌که در بسیاری از مواقع باعث می‌شود با چشیدن غذای دیگران دست به پرخوری بزنید. راستش باید اعتراف کنم ترك این عادت اصلا راحت نیست و در طول هفته گذشته در حال بررسی این موضوع بودم که واقعا اگر تنها ناهار بخورم کالری کمتری هم مصرف می‌کنم؟!

شاید برایتان عجیب باشد اما بعد از گذشت چند روز متوجه شدم وقتی با همکارانم غذا می‌خوریم علاوه بر غذای خودم، ناخودآگاه کمی هم از غذای بقیه می‌چشم و براساس محاسباتم همین کم‌کم‌ها معادل ۷۰۰ کالری هفتگی است. پس تمام تلاشم را می‌کنم تا برای ادامه روند کاهش وزنم حداقل چند روز در هفته به ناهار دسته جمعی نروم.

حالا شما اگر بعد از خواندن این خبر تصمیم‌تان تغییر نکرد و همچنان دوست داشتید با همکارانتان غذا بخورید یادتان باشد که باید کالری‌های اضافی را بسوزانید و خوابتان هم خوب باشد! پژوهشگران می‌گویند کم خوابی علاوه بر بروز مشکلاتی مثل عدم تمرکز، کسالت و سردرد، اشتیاق افراد به مصرف فست فود، غذاهای کنسروی و انواع تنقلات پرکالری مثل چیپس را نیز افزایش می‌دهد. در واقع بر اثر کمبود خواب بخشی از مغز که مسؤول تصمیم‌گیری و قضاوت است، قابلیت خود را از دست می‌دهد و همین موضوع باعث گرایش افراد به مصرف انواع خوراکی‌های ناسالم می‌شود؛ این‌که فرد بدون توجه به کالری خوراکی‌ها سراغ آنها می‌رود در حالی که احساس گرسنگی نمی‌کند!

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت ارتباط مستقیمی بین کم خوابی و بروز اضافه وزن وجود دارد. در عین حال ۹۰ درصد انتخاب‌های غذایی پس از بی‌خوابی‌های شبانه، نامناسب هستند زیرا اختلال خواب گرسنگی کاذب ایجاد می‌کند و اگر در چنین شرایطی از بیرون غذا سفارش دهید احتمالا یك غذای پرکالری سفارش می‌دهید.

خبر سلامت

## حال سوخت‌وسازتان چطور است؟

صدف دژآلود

مترجم

بعید است از کاهش وزن حرف بزنیم و پای متابولیسم یا همان سوخت‌وساز به بحث باز نشود. همان‌طور که باورهای تغذیه‌ای غلط کم نیستند، در مورد سوخت‌وساز هم باورهای غلط زیادی بین مردم جا افتاده است. ازجمله این باورهای غلط می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

### سوخت‌وساز بدن پس از ۳۰ سالگی افت می‌کند

درست است که سوخت‌وساز بدن با افزایش سن افت می‌کند، اما زمان مشخصی ندارد. خانم‌ها این تغییر را معمولا در نزدیکی‌های یائسگی به‌دلیل تغییرات هورمونی بیشتر حس می‌کنند. در واقع افزایش وزن پس از ۳۰ سالگی می‌تواند ناشی از کاهش تحرك و هزار و یك محرك قابل کنترل دیگر باشد.

### هر نوع ورزشی سبب افزایش سوخت‌وساز می‌شود

ورزش‌های هوازی فواید زیادی برای سلامت دارد، اما برای عضله‌سازی کافی نیست. اگر در تمرینات‌تان از ورزش‌های قدرتی غافل شوید، ضعف توده‌های عضلانی خود می‌تواند سبب کاهش سوخت‌وساز شود. به‌عبارتی موتور سوخت‌وساز بدن برای تقویت عضلات را باید با ورزش‌های قدرتی روشن کنید.

### لاغراندام‌ها سوخت‌وساز بیشتری دارند

سوخت‌وساز به اندازه بدن خیلی ربطی ندارد، بلکه بیشتر به حجم عضلات مربوط است، چراکه عضلات بیشتر از چربی در حالت استراحت، یعنی زمانی که در حال فعالیت بدنی نیستیم، انرژی مصرف می‌کنند.

### دیروقت غذا خوردن سبب افزایش وزن می‌شود

زمان و دفعات وعده‌های غذایی تأثیر چندانی روی میزان سوخت‌وساز بدن در حالت استراحت نمی‌گذارد. کیفیت و کمیت است که اهمیت دارد. پس سعی کنید همه مواد مغذی لازم را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید و در مصرف کالری زیاده‌روی نکنید.

### غذاهای پرادویه سبب افزایش سوخت‌وساز می‌شود

تأثیر غذاهای پرادویه موقت است و به‌نظر نمی‌رسد تأثیرشان روی میزان سوخت‌وساز بدن بلندمدت باشد. این قبیل غذاها داغ‌مان می‌کند که البته همین داغی کالری می‌سوزاند، اما تأثیر بلندمدتی روی سوخت‌وساز بدن ندارد.

منبع: medicaldaily

### حل سودوکو ۳۲۳۷

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

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

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

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

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

### سودوکو ۳۲۳۸

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

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | ۷ | | ۶ | | ۱ | |
| | | | | ۴ | | | | ۶ |
| | | | ۲ | | ۱ | | ۸ | |

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | ۸ | | ۳ | | | |
| | | | | ۷ | | | | |
| | | | | | ۵ | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | ۱ | | ۵ | | | |
| | | | | ۷ | | | | |
| | | | | | ۳ | | | |

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