بحران بلوغ

خطر مصرف گل در نوجوانان!

دکتر مهرنوش دارینی
روان شناس و مشاور

دوره نوجوانی حد فاصل بین جوانی و کودکی است و مسائل خاص خودش را دارد. زمانی که نوجوان به مرحله جوانی (یعنی حدود ۱۸ سالگی) نزدیك می‌شود، میل و رغبت او برای انجام کارهای پرخطر یا کارهایی که از انجام آن منع می‌شود، افزایش می‌یابد. یکی از مواردی که خانواده‌ها را به‌شدت پریشان می‌کند تمایل فرزندشان به سیگار، قلیان و مواد مخدر است.

بنابراین به دلیل حساسیت و نگرانی که دارند، مدام در حال کنکاش و بررسی هستند تا متوجه شوند فرزند آنها درگیر ماده خاصی شده یا خیر. یکی از موادی که جوانان و حتی نوجوانان به آن گرایش نشان می‌دهند، «گل» است.

گل مخدر جدیدی نیست و در حقیقت همان ماریجواناست که با اسم گل در دسترس افراد قرار می‌گیرد و در واقع با تغییر نام، افراد به دنبال این هستند که میزان گرایش به مصرف را افزایش دهند.

در دوره نوجوانی به دلیل افزایش میل به استقلال و هیجان‌طلبی، افراد تمایل دارند کارهای خاصی انجام دهند و همچنین به دلیل این‌که می‌خواهند در گروه دوستان شرکت کنند و مورد پذیرش آنها قرار گیرند، بنابراین احتمال بروز رفتارهای پرخطر در آنها زیاد می‌شود.

یکی از دلایل گرایش به استفاده از ماری جوانا، این است که دانش‌آموزان تصور می‌کنند با کشیدن گل (یا همان ماری جوانا)، می‌توانند تمرکز بهتری داشته باشند و بهتر درس بخوانند یا این‌که احساس می‌کنند اگر عصبانی، ناراحت یا غمگین باشند با استفاده از گل می‌توانند حال خود را بهتر کنند. همچنین برخی افراد نیز به دلیل این‌که می‌خواهند وزن کم کنند و اندام خوش‌فرمی داشته باشند، به جای ورزش و گرفتن رژیم، گل می‌کشند و با این کار احساس رضایت می‌کنند و حتی عنوان می‌کنند که گل خیلی با بدن آنها سازگار است.

برخی علائم مصرف گل عبارتند از:

- کاهش اشتها
- مشکلات خواب
- از دست دادن وزن
- تحریك‌پذیری
- بی‌قراری
- کابوس‌های شبانه
- تغییر در ادراك (مثل ادراك صدا یا رنگ‌ها)
- سرخ شدن چشم‌ها
- منگی و بی‌توجهی به اطراف
- افزایش ضربان قلب و افزایش اضطراب
- احساس تشنگی، خشك شدن و کف کردن بزاق دهان

و در بلندمدت با ادامه‌دار شدن مصرف، حافظه بلندمدت و کوتاه‌مدت فرد تحت تاثیر قرار می‌گیرد و نوسانات خلقی و اختلالات یادگیری و تغییر در تمایل جنسی در فرد ایجاد می‌شود.

غربالگری سیستم گوارش از دهه پنجم زندگی

رئیس انجمن بیماری‌های گوارش و کبد استان خراسان با اشاره به اهمیت تشخیص زودهنگام بیماری سرطان گفت: برای افراد دارای خویشاوند درجه یك مبتلا به سرطان روده بزرگ باید ده سال زودتر و در ۴۰ سالگی کولونوسکوپی انجام گیرد. دکتر حسن سعادت‌نیا اظهار کرد: هر چه زودتر بیماری سرطان شناسایی شود درمان موفقیت‌آمیزتر خواهد بود که انجام غربالگری در این زمینه بسیار حائز اهمیت است.

وی بیان کرد: خون نهفته در مدفوع می‌تواند یکی از علائم ابتلا به سرطان باشد، البته این صد درصد مرتبط با سرطان نیست و گاهی نیز نشانه‌ای از پولیپ به شمار می‌رود، ولی جدی گرفتن این مسأله حائز اهمیت است.

وی تاکید کرد: ساده‌ترین و در دسترس‌ترین روش شناسایی این بیماری انجام آزمایش خون نهفته در مدفوع است. همچنین بررسی ۶۰ سانتی‌متر آخر روده بزرگ نیز می‌تواند در شناسایی به موقع بیماری دارای اهمیت باشد./ جام‌جم

روز بهره‌وری و بهینه‌سازی مصرف، زمان مناسبی است تا عادات اشتباه تغذیه‌ای را اصلاح کنیم

می‌رسد
ته‌مانده بشقاب‌ها

مهتاب خسروشاهی
سلامت

به آبروی تا کمر خم شده در سطل‌های بزرگ مربعی زباله کاری ندارم! به بچه‌هایی که از فرط لاغری، پوست از نشستن روی استخوان‌های آنها شرمگین است، کاری ندارم. کاری ندارم کجای این شهر، آن محله، آن سر دنیا در آن شهر، چند نفر هر روز صبح با دغدغه «غذا» چشم باز می‌کنند و شب با گلوی گرفته از بغضِ گرسنگی، سر بر بالین می‌گذارند. به بچه‌های دستفروش همه چهارراه‌های دنیا که الیورتوییست را سخت برایم تداعی می‌کنند هم کاری ندارم. به خودم، به شما، به همه ما که دست‌مان به دهان‌مان می‌رسد کار دارم. به خودمان کار دارم که هر شب برای این‌که مانند میلیاردها انسان دیگر، ردی از خودمان در این جهان باقی بگذاریم، با کیسه زباله‌ای، ساخته شده از دورریز برنج، نان، ماکارونی، میوه، سبزی و... انسانیت را در سطل‌های بزرگ و کوچك زباله جا می‌گذاریم. به ما که «رعایت کردن» را بلد نیستیم. بعضی روزها، بهانه‌ای است برای نگاه کردن، نگاهی دوباره به رفتارمان. یکی از این مناسبت‌ها، «روز بهره‌وری و بهینه‌سازی مصرف» به تاریخ اول خرداد ماه هر سال است. این مناسبت را بهانه کردیم تا نگاهی داشته باشیم به آمار دورریز خوراکی‌ها در جهان و ایران. به‌ویژه این‌که ماه رمضان است و مهمانی‌ها و سفره‌های بی‌شماری در بسیاری از کشورها از جمله کشور خود ما، گسترده است. دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و استاد دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران هم درباره راهکارهای کنترل و تصحیح این رفتار نکته‌هایی را با ما به اشتراك گذاشته است.

دکتر وفا:
باید در خوردن غذا، سهم هر خوراکی را درنظر بگیرید. خوردن بی‌رویه، بدموقع و نامناسب بعضی خوراکی‌ها می‌تواند باعث سیری کاذب و درنتیجه باقی ماندن غذاهای مفید و اصلی و درنتیجه دورریز آنها شود

آمارهای جهانی می‌گویند هر سال نزدیك به یك سوم از تولیدات غذایی در سراسر جهان، دورریخته می‌شوند که این مقدار معادل ۱/۳ میلیارد تن و به ارزش ۹۹۰ میلیارد دلار است. ایالات متحده، به تنهایی ۱۶۰ میلیارد دلار دورریز موادغذایی دارد که این مقدار، معادل ۳۰ تا ۴۰ درصد کل محصولات غذایی این کشور را شامل می‌شود. این آمار، آخرین آمار و مربوط به سال ۲۰۱۸ است.

درباره کشورهای اروپایی، آمارهای مختلفی وجود دارد. به این معنی که بعضی کشورها در تولید برخی زباله‌ها در صدر قرار دارند. اما به طور کلی و براساس آمار ارائه شده در پایان سال ۲۰۱۸، آمار دورریز خوراکی‌ها برابر ۹۰ میلیون تن بوده که لهستانی‌ها به‌تنهایی تولیدکننده ۹ میلیون تن از این میزان بوده‌اند.

اروپایی‌ها که نگران این حجم تولید زباله هستند، با طراحی برنامه‌هایی درنظر دارند تا سال ۲۰۲۵، ۳۰ درصد و تا سال ۲۰۲۰، ۵۰ درصد کاهش از حجم تولید زباله در اتحادیه اروپا را کاهش دهند.

همه دست به یکی کرده‌ایم

ما هم آمار خودمان را داریم! به‌طوری‌که براساس اعلام سازمان فائو (سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد)، سالانه ۳۵ درصد از محصولات کشاورزی در ایران، اسراف و اتلاف می‌شوند. اگر میزان مصرف محصولات کشاورزی در ایران را صد میلیون تن درنظر بگیریم، ما ایرانی‌ها سالانه ۳۵ میلیون تن غذا دور می‌ریزیم که براساس آمار تقسیم‌بندی اسراف نیز به این شکل است: میوه و سبزی ۲۵ تا ۳۰ درصد؛ ۳۰درصد گندم و نان، ۱۰ درصد برنج و ۱۵درصد روغن. بنابراین سرجمع، حدود یك میلیارد دلار اتلاف هزینه در مصرف همین سه قلم کالا یعنی برنج، گندم و روغن داریم.

نگاه‌را تغییر دهیم

«با مهمان یا حتی جمع‌های ساده دوستانه، راحت نیستیم. بنابراین افراط می‌کنیم؛ از خرید موادغذایی تا تعارف کردن و خوردن» دکتر محمدرضاوفا، متخصص تغذیه درباره تاثیر منفی تعارف و رودربایستی ما ایرانی‌ها این جمله را گفته و در ادامه توضیح می‌دهد: «باید این نگاه تغییر کند و خوراکی‌ها به اندازه پخته شده و میل شوند.»

از گرسنگی می‌آید

«درعلم تغذیه به افراد توصیه می‌شود وقتی خیلی گرسنه هستید برای خرید و صرف غذا به سوپرمارکت یا رستوران یا حتی سمت یخچال منزل نروید. به این دلیل که گرسنگی، رفتار عادی تغذیه‌ای را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود او بیش از اندازه نیاز بخرید» دکتر وفا ادامه می‌دهد: وقتی از خوراکی‌ای زیاد از اندازه خریداری شود، بنابراین دورریز آن هم افزایش پیدا می‌کند. بنابراین در زمان گرسنگی، به‌هیچ وجه خرید نروید.

نباید به خودتان برسید

وقتی یك وعده غذایی را حذف می‌کنیم، تلقین می‌کنیم ضعیف شده‌ایم. پس باید فکری به حال ضعف و گرسنگی بکنیم. دکتر محمدرضا وفا درباره این حس کاذب توضیح داده و می‌گوید: با حذف وعده ناهار به دلیل روزه‌داری، احساس می‌کنیم ضعیف شده‌ایم و مبادا از نظر تغذیه‌ای برای خودمان کم بگذاریم! به همین دلیل چه در خرید و چه در طبخ غذا، زیاده‌روی می‌کنیم. این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: چون هم زیاد از اندازه خرید کرده‌ایم و هم زیادتر از نیاز غذا پخته شده است، بنابراین بخش عمده‌ای از آن دور ریخته می‌شود. بنابراین این تصور اشتباه را از ذهن پاك کنید که باید در وعده افطار یا سحر، یك وعده غذای خورده نشده را جبران کنید.

شیرینی، دورریز می‌آورد

خیلی از ما تصور می‌کنیم با خوردن شیرینی، گرسنگی برطرف می‌شود. اما این تصور اشتباه است. شیرینی، به‌ویژه اگر منابع غیرطبیعی آن وارد بدن شود، باعث تشدید گرسنگی خواهد شد. اما یك نکته خاص این میان وجود دارد که دکتر وفا درباره آن می‌گوید: «با خوردن زولبیا و بامیه، حلوا، شله زرد، انواع شکلات و شیرینی در وقت افطار، به شکل کاذب سیر می‌شوید. به این دلیل که قند خون ناگهان بالا می‌رود. بنابراین نمی‌توانید غذاهای مفیدی را که برای افطار تدارك دیده شده، بخورید» او ادامه می‌دهد: بنابراین غذا، سالاد، ماست و خیار و... دست نخورده یا نیم‌خورده مانده و راهی سطل زباله می‌شوند. بنابراین در زمان افطار یا سحر یا هر زمانی که تصمیم به خوردن غذا دارید، خودتان را با شیرینی‌های مضر سیر نکنید.

آب و چربی، دورریز می‌آورد

«شبیه همان اتفاقی که برای خوردن شیرینی توضیح داده شد، برای خوردن بیش از اندازه و بی‌موقع آب و خوراکی‌های چرب هم صادق است.» دکتر وفا پس از این توضیح کوتاه اضافه می‌کند: «باید در خوردن غذا، سهم هر خوراکی را درنظر بگیرید. خوردن بی‌رویه، بدموقع و نامناسب بعضی خوراکی‌ها می‌تواند باعث سیری کاذب و درنتیجه باقی ماندن غذاهای مفید و اصلی و درنتیجه دورریز آنها شود.»

از همان ابتدا بردارید

دکتر وفا درباره راهکار جداسازی و نگهداری مازاد خوراکی‌ها می‌گوید: «اگر بعد از پختن غذا احساس کردید امروز به اشتباه بیش از اندازه نیاز خانواده غذا پخته‌اید، همان ابتدا مقداری از غذاها را در ظرف یك بار مصرف مناسب ریخته و آنها را در یخچال نگهداری کنید تا به دست افراد نیازمند برسانید.»

در پاسخ به این پرسش که باقی‌مانده غذاها پس از مهمانی یا مراسم مختلف قابل ارائه به نیازمندان است یا نه، توضیح داد: اگر غذاها دست نخورده باقی مانده سپس در ظروف یك بار مصرف به درستی جمع‌آوری و در دمای یخچال نگهداری شوند، امکان ارائه آنها وجود دارد. در واقع غذاها نباید با بزاق افراد - قاشق یا چنگال دهن خورده آنها - تماس پیدا کرده باشد. پس از ارائه غذاها نیز باید پیش از مصرف کاملا حرارت دیده و گرم شوند تا آلودگی‌های احتمالی از بین بروند.

رعایت تناسب

دکتر وفا درباره تهیه غذا این طور توضیح می‌دهد: «باید موادغذایی به اندازه تعداد نفرات هر خانه خرید، آماده‌سازی و نگهداری شود.»

او در پاسخ به این پرسش که برای مهمانی‌ها باید این نکته را چطور رعایت کرد، می‌گوید: کمی بیشتر، کافی است. نباید مقدار خرید، آماده‌سازی و طبخ غذا به حدی باشد که دورریز ایجاد کند. بنابراین تناسب و اندازه را رعایت کنید.

این استاد دانشگاه درباره آلودگی موادغذایی این طور می‌گوید: خرید بیش از اندازه، نگهداری طولانی مدت و مصرف نکردن به‌موقع موادغذایی باعث آسیب به ساختار و کاهش کیفیت آنها شده و به ناچار راهی برای دور ریختن آن باقی نمی‌ماند. بنابراین مدت زمان نگهداری هر خوراکی را با مقدار خرید و مصرف آن متناسب کنید.

خبر سلامت

آندومتریوز عامل دردهای شدید قاعدگی

آندومتریوز می‌تواند بدون علامت باشد، اما مهم‌ترین علامت آن درد شدید در دوران قاعدگی است. دکتر عاطفه گرگین، عضو تیم تخصصی کلینیك آندومتریوز ابن‌سینا با اشاره به باورهای نادرست در میان زنان جامعه درباره قاعدگی گفت: متأسفانه این تصور به غلط در میان دختران و زنان کشورمان وجود دارد که درد شدید در دوره قاعدگی طبیعی است و همه خانم‌ها آن را تجربه می‌کنند. از قدیم این باور نادرست را به ما منتقل کرده‌اند و ما هم آن را به فرزندان‌مان انتقال می‌دهیم. همین موضوع باعث می‌شود که تشخیص یك بیماری مهم زنان، یعنی آندومتریوز، سال‌ها به تعویق بیفتد.

این متخصص و جراح زنان و زایمان و فلوشیپ ناباروری و لاپاراسکوپی توضیح داد: آندومتریوز یعنی رشد بافت آندومتر یا همان بافت دیواره رحم در جاهای دیگر. یعنی بافتی که قاعدتا مختص جدار رحم است، در جاهای دیگر، مثلا لوله‌های رحمی، تخمدان‌ها یا نقاط دیگر شکم و لگن و حتی در دیگر اعضای بدن، مانند ریه، رشد می‌کند. این بافت‌ها با شروع قاعدگی، همانند دیواره رحم شروع به خونریزی می‌کنند و باعث دردهای شدید می‌شوند. آندومتریوز می‌تواند با آغاز بلوغ دختران بروز کند و بنابراین می‌تواند دختران نوجوان را هم درگیر کند. وی افزود: هنوز مشخص نیست علت شکل‌گیری آندومتریوز چیست، اما عوارض جدی آن، مثل ایجاد چسبندگی و ناباروری به اثبات رسیده است و هرچه این بیماری دیرتر تشخیص داده شود، بیشتر گسترش پیدا می‌کند و نقاط بیشتری را درگیر می‌کند. اینجاست که اهمیت توجه به دردهای قاعدگی آشکار می‌شود. وی با یادآوری این که درد شدید قاعدگی لزوما به معنی وجود آندومتریوز نیست، تاکید کرد: مطرح کردن این هشدار برای این است که والدین دختران نوجوان یا خانم‌های بزرگسال از کنار این علائم به‌سادگی عبور نکنند و حتما برای انجام بررسی‌های لازم به متخصصان این حوزه مراجعه کنند. درد حین نزدیکی، شدید بودن خونریزی قاعدگی، درد مزمن لگنی و ناباروری از دیگر علائم این بیماری‌اند، اما هیچ کدام علامت اختصاصی آندومتریوز نیستند و فقط می‌توانند شك وجود این بیماری را مطرح کنند.

وی اظهار کرد: خوشبختانه اکنون جراحی‌های پیشرفته لاپاراسکوپی برای برداشتن بافت‌های آندومتریوز با موفقیت در کلینیك ابن سینا انجام می‌شود و تعداد، کیفیت و دقت جراحی‌های انجام‌شده هم‌طراز بهترین مراکز جراحی جهان است. در موارد پیشرفته چون بیماری ممکن است اندام‌های داخلی، مانند روده و مجرای حالب را هم درگیر کرده باشد، جراحی‌ها به صورت تیمی و با همکاری متخصصان و جراحان داخلی، ارولوژی و دیگر تخصص‌های مرتبط انجام می‌شود./ جام‌جم

تندرستی هوشمند

نرم‌افزاری برای کم حافظه‌ها

پریسا اصولی
سلامت

آیا تا حالا برای شما پیش آمده که خودرویتان را در پارکینگی شلوغ پارك کنید و بعد از اتمام کارتان فراموش کنید آن را دقیقا کجا پارك کرده‌اید؟ معمولا برای همه ما این اتفاق افتاده است. روش معمول برای پیدا کردن آن استفاده از ریموت دزدگیر خودرو و شنیدن آلارم آن است. در ظاهر مشکل حل شده، ولی اگر سوئیچ خودرو گم شود چه خواهید کرد؟

آیا می‌دانستید به کمك یك ردیاب کوچك و نرم‌افزار همراه آن می‌توانید به محل دقیق وسیله گم شده خود برسید؟ TrackR نام وسیله‌ای است که به این منظور طراحی شده و استفاده از آن بسیار راحت بوده و فقط کافی است نرم‌افزار TrackR را روی گوشی خود نصب و با دستگاه ردیاب کوچك اتصال برقرار کنید. دستگاه را می‌توانید روی هر وسیله‌ای که برای شما ارزش داشته و ترس از گم شدنش را دارید قرار دهید.

این نرم‌افزار برای بیماران مبتلا به آلزایمر، سالمندان و افراد مبتلا به اختلال حافظه بسیار موثر است. حتی والدینی که ترس از گم شدن کودکان در راه مدرسه را دارند می‌توانند از این نرم‌افزار کاربردی استفاده کنند یعنی ردیاب همراه را که بسیار هم کوچك است داخل جیب یا کیف فرزندشان بگذارند و مسیر رفت و آمد را تحت کنترل داشته باشند تا خطری او را تهدید نکند و گم یا دزدیده نشود.

این فناوری برای بیماران دچار زوال عقل هم بسیار موثر است تا هنگام بیرون رفتن از خانه گم نشوند و در صورتی که مسیر بازگشت را گم کردند خانواده‌هایشان از محل دقیق آنها باخبر شوند. البته نرم‌افزارهای مشابه TrackR در همه کشورها و البته ایران وجود دارد که برای عموم قابل خرید و استفاده است و روی گوشی‌های اندرویدی و آیفون نصب و اجرا می‌شوند. تمام این نرم‌افزارهای همراه از سیستم‌های جی‌پی‌اس در ردیابی کمك می‌گیرند و تنها مشکل‌شان این است که باید ردیاب همراه را هر هفته شارژ کنید، چون در صورت تمام شدن شارژ و خاموش شدن آخرین موقعیت محلی وسیله یا فرد مورد نظر را نشان خواهد داد. بنابراین حواستان باید به این موضوع هم باشد، چون قطعا نرم‌افزار بدون ردیاب همراه به کارتان نمی‌آید.

TrackR
Your Search is Over
Add a New Device
Get Started
Get a TrackR
Keys

حل سودوکو ۳۳۱۵

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

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 ۳۳۱۶

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