## علائم متفاوت افسردگی در مردان

مردان بیشتر با علائمی از افسردگی مواجه هستند که متفاوت از نشانه‌های افسردگی در زنان بوده و گاهی اوقات تشخیص آن سخت‌تر است. برخی از علائم افسردگی در مردان عبارتند از:

**علائم جسمی افسردگی در مردان:** مردان مبتلا به افسردگی ممکن است ابتدا متوجه تاثیر جسمی آن شوند. از جمله علائم جسمی افسردگی در مردان می‌توان مشکلات گوارشی، سردرد، مشکلات هورمونی و کاهش غیرمعمول وزن اشاره کرد.

**علائم روانی افسردگی در مردان:** این علائم ممکن است در نحوه تفکر و پردازش اطلاعات فرد تداخل ایجاد کند و بر رفتار و احساسات تاثیر بگذارد. برخی از متداول‌ترین علائم روانی افسردگی در مردان شامل مشکل در تمرکزکردن، مشکلات حافظه، مشکلات خواب و فکر خودکشی است.

**علائم احساسی افسردگی در مردان:** شامل غمگین‌بودن، آشفتگی، پرخاشگری، عصبانیت، ناامیدی و بی‌قراری است./ایسنا

یادداشت

## آنچه از «هموروئید» باید بدانید

دکتر شهاب شهابی

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی

هموروئید بیماری مزمن و شایعی است. با این حال بسیاری از بیماران از مراجعه به پزشک در مورد بیماری‌های مقعد پرهیز می‌کنند. منظور از هموروئید سه عدد بالشتک عروقی است که در خروجی مقعد واقع شده که روی آن با مخاط طبیعی روده پوشیده شده است. این بالشتک‌ها به‌طور طبیعی در دفع مدفوع و حفظ کنترل آن نقش دارند. بیماری هموروئید یا به اصطلاح عوام بواسیر عبارت از بزرگ‌شدن غیرطبیعی این بالشتک‌هاست که می‌تواند منجر به بروز علائمی شود که در عرف آن را بیماری بواسیر می‌نامند. عللی که باعث بروز این علائم می‌شود عبارت است از تشکیل لخته یا ترومبوز داخل بالشتک هموروئید که منجر به تورم و درد شدید در اطراف مقعد می‌شود، خروج بالشتک‌های بزرگ هموروئید از مقعد و داخل نرفتن دوباره آنها که باز منجر به درد و توده دردناک در اطراف مقعد می‌شود. مساله بعدی خونریزی هنگام دفع است که از علائم شایع بیماری هموروئید است. بیمارانی که هموروئید بزرگ و پرولابه (بیرون زده) به مدت طولانی دارند معمولا از خیسی و ترشحات مقعدی رنج می‌برند که به علت بیرون‌زدگی مخاط روده اتفاق می‌افتد که دائم در این ناحیه ترشح می‌کند.

یبوست مزمن که منجر به زور زدن طولانی حین اجابت مزاج می‌شود بیشترین علت علامت‌دارشدن هموروئید است. چاقی، حاملگی و زایمان مکرر، رژیم غذایی کم‌فیبر، بیماری‌های کبدی، بیماری‌های التهابی روده و تکرر اجابت مزاج، سن بالا و ضعیف‌شدن عضلات کف لگن، نشستن طولانی‌مدت مثل رانندگان و بلندکردن اجسام سنگین مثل وزنه‌برداران از عوامل تشدید هموروئید است.

### چند نوع هموروئید داریم؟

**هموروئید خارجی:** برآمدگی نرمی در اطراف دهانه مقعد است. گاهی ممکن است لخته خونی در عروق هموروئید حالتی به نام هموروئید ترومبوزه رخ دهد. از آنجا که بافت‌های اطراف مقعد پوشیده از پایانه‌های عصبی است، هموروئید خارجی معمولا بسیار دردناک است.

**هموروئید داخلی:** از مهم‌ترین علامت آن می‌توان خونریزی را نام برد. دیگر علائم هموروئید داخلی، سوزش و خارش و درد و احساس ناراحتی است. این نوع هموروئید ممکن است بزرگ و ملتهب شده و به خارج از دهانه مقعد کشیده شود. بر این اساس درجه پرولاپس یا بیرون‌زدگی به چهار درجه تقسیم می‌شود که بر حسب این‌که فقط با خونریزی همراه باشد یا این‌که عارضه بیرون‌زدگی را شامل شود و این‌که به‌طور خودبه‌خودی این بیرون‌زدگی تغییر حال دهد، متفاوت هستند.

گفت‌وگو با دکتر فریبا شیروانی، فوق تخصص عفونی اطفال درباره خطرات واریانت جدید کرونا برای بچه‌ها

# کابوس کرونای انگلیسی برای کودکان

پونه شیرازی

سلامت

**بررسی‌های تازه نشان می‌دهد خانواده‌ها دیگر نباید تصور کنند کودکان‌شان به کووید-۱۹ مبتلا نمی‌شوند یا اگر هم کرونا بگیرند با کمترین عوارض خواهد بود؛ زیرا مشاهدات عینی تازه مشخص می‌کند کرونای انگلیسی با کودکان نیز شوخی ندارد. به بیان دیگر فقط نباید نگران کودکان به‌عنوان ناقلان خاموش کووید-۱۹ باشیم بلکه این کوچولوهای معصوم می‌توانند همان فردی در خانواده باشند که به‌شدت درگیر بیماری می‌شوند. این روزها با شدت یافتن شیوع نوع جهش‌یافته کووید-۱۹ و از آن مهم‌تر با اوجگیری چهارم این بیماری در کشور باید به‌شدت مراقب پیامدهای خطرناک این بیماری برای کودکان باشیم. این در حالی است که تا چند ماه پیش تصور نمی‌شد کودکان مبتلا به کرونا با عوارض قلبی، مغزی یا کلیوی درگیر شوند اما اکنون می‌بینیم این موضوع رخ می‌دهد. با وجود آن‌که آمار تعداد کودکانی که به‌طور شدید با کووید-۱۹ درگیر می‌شوند همچنان خیلی بالا نیست اما اهمیت توجه به خطر احتمالی برای این گروه سنی سبب شد با دکتر فریبا شیروانی، فوق تخصص عفونی اطفال گفت‌وگو کنیم.**

**دکتر شیروانی:** علائم ابتلا به بیماری در کودکان شامل علائم تنفسی و گوارشی و خستگی و سردرد و بی‌اشتهایی و ضایعات جلدی است. در موارد شدید گرفتاری کبد و کلیه، سیستم عصبی مرکزی و درگیری تنفسی شدید را داریم

***چرا نوع جدید کرونا، کودکان و نوجوانان را بیشتر تهدید می‌کند؟***

این واریانت جدید ویروسی که در جنوب انگلستان دیده شده است به‌تدریج جای خود را در میان واریانت‌های ویروس عامل بیماری کووید-۱۹ باز کرده است. این واریانت قدرت انتقال‌پذیری بیشتر از واریانت‌های قبلی به میزان ۵۰ تا ۷۰ درصد را دارد. بعضی دانشمندان می‌گویند افزایش احتمال انتقال در این ویروس تا حدودی به این علت می‌تواند باشد که کودکان به اندازه بزرگسالان نسبت به ابتلا به این ویروس حساس هستند. از نظر شدت ابتلا نیز باید گفت به‌نظر نمی‌رسد این ویروس بیماری شدیدتری ایجاد کند. ولی ممکن است احتمال ابتلا به آن را بیشتر کند. البته نظریه دیگر این است که چون این ویروس سرعت انتقال بیشتری دارد در کودکان نیز مانند بزرگسالان با سرعت بیشتری منتقل می‌شود.

***به جز رعایت نکات بهداشتی معمول، چه راهکارهایی برای ایمنی بیشتر کودکان در مقابله با آن مطرح است؟***

براساس آنچه تاکنون می‌دانیم، فاصله اجتماعی، استفاده از ماسک، شست‌وشوی دست و استفاده از تمیزکننده‌های دست در پیشگیری از انتقال کووید-۱۹ موثر است و این موارد همچنان باید با جدیت پیگیری و انجام شود. راهکارهای دیگر، شرکت نکردن در تجمع‌ها و تماس با سایر افراد است زیرا ممکن است آن افراد با وجود بی‌علامت بودن، منتقل‌کننده بیماری باشند.

***آیا تزریق واکسن به‌ویژه به کودکان با توجه به افزایش خطر درگیری، ضرورت بیشتری پیدا خواهد کرد؟***

تزریق واکسن در بسیاری از کشورهای جهان شروع شده است. فعلا در کشور ما استفاده از واکسن برای کودکان هنوز شروع نشده است و علت آن کم بودن شدت بیماری در این گروه سنی است.

در حال حاضر واکسیناسیون در سن بالای ۱۶ سال انجام می‌شود. فعلا به‌نظر نمی‌رسد واریانت جدید بتواند از اثر واکسیناسیون فرار کند و واکسیناسیون می‌تواند ویروس جدید را هم پوشش دهد. از طرف دیگر فناوری واکسن‌سازی می‌تواند خود را با این تغییر در ویروس وفق دهد. براساس برنامه‌ریزی انجام شده برای واکسیناسیون، نوبت به واکسیناسیون کودکان هم می‌رسد ولی در حال حاضر در اولویت نیست.

***آیا درست است که نوع جدید ویروس برخلاف نوع قبلی برای سنین بالا به‌شدت گذشته خطرناک نیست و بیشتر کودکان و نوجوانان را هدف قرار می‌دهد؟***

در موج اول همه‌گیری کرونا به دلایلی که هنوز نمی‌دانیم، این بیماری بیشتر بزرگسالان را گرفتار می‌کرد ولی در دو سه ماه گذشته افزایش موارد تشخیص بیماری در کودکان دیده می‌شود. نکته مهم این است که این ویروس برای افرادی که آنها را درگیر می‌کند (شامل کودکان و نوجوانان) بیماری شدیدتری ایجاد نمی‌کند.

***نشانه‌های ابتلا به کووید انگلیسی در کودکان با نوع قبلی چه تفاوت‌هایی دارد؟***

درست است که میزان ابتلا در کودکان در رابطه با ویروس جدید بیشتر گزارش شده ولی افزایش شدت یا تغییر علائم در آنها دیده نشده است. نوزادان زیر یک سال در معرض بیماری شدید هستند که این امر در همه انواع واریانت ویروس‌ها مصداق دارد. علائم ابتلا به بیماری در کودکان شامل علائم تنفسی و گوارشی و خستگی و سردرد و بی‌اشتهایی و ضایعات جلدی است. در موارد شدید، گرفتاری کبد و کلیه، سیستم عصبی مرکزی و درگیری تنفسی شدید را داریم یا ممکن است شوک و علائم شبیه کاوازاکی در بیمار ایجاد شود.

***موثرترین راهکارهای درمانی در صورت ابتلا به نوع شدید بیماری در کودکان چیست؟***

در کودکان بر حسب نوع درگیری با کووید-۱۹ راهکار درمانی متفاوت است. در مواردی که ویروس فعال است داروهای ضدویروسی لازم است و در صورت ایجاد علائم، تشدید پاسخ التهابی در بدن مانند MISC (سندرم التهابی چنددستگاهی که می‌تواند منجر به بروز مشکلات قلبی یا مشکلاتی برای سایر اندام‌های بدن شود) و در صورت قرارگرفتن بیمار در زیر ونتیلاتور، نیاز به کورتیکواستروییدها وجود دارد.

مایع‌درمانی و داروهای تقویت‌کننده قلب (اینوتروپ‌ها و میلرینون) در صورت لزوم استفاده می‌شود. استفاده از داروهای ضدانعقاد در کودکان در صورت اندیکاسیون نیز توصیه می‌شود و مصرف اینترفرون در مراحل اولیه بیماری برای جلوگیری از پیشرفت بیماری لازم است.

مدیریت آسم

## علت تنگی‌نفس مبتلایان به آسم در آسانسور

دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

امروزه آسانسور در زندگی روزمره وسیله‌ای ضروری محسوب می‌شود. افزایش جمعیت و زندگی در برج‌های بلند با رشد رفاه فردی و اجتماعی دست‌به‌دست یکدیگر داده و این فناوری را کاربردی کرده است. رعایت استانداردهای ساخت و نگهداری و مهم‌تر از آنها افزایش دانش عمومی افراد در مورد این وسیله ضروری بوده و می‌تواند از بروز حوادث جلوگیری کند.

جدا از بحث‌های مربوط به ایمنی و کارکرد این وسیله، آنچه در مورد مبتلایان به آسم مهم است این که برخی افراد با ورود به آسانسور احساس تنگی‌نفس و خفگی می‌کنند. وارد فضای بسته و محدودشدن این تصور را القا می‌کند که محیط با کاهش اکسیژن همراه بوده و این ذهنیت موجب احساس تنگی‌نفس در این افراد می‌شود.

آنچه مهم است بحث ساختار آسانسور و تصورات افراد در این زمینه است. بیشتر آسانسورها در ظاهر فضای سربسته و تنگی هستند ولی در واقعیت این محفظه کامل بسته نبود و سقف بالای آن عمدا به فضای نصب‌شده آسانسور مرتبط است که این فضا نیز با محیط ساختمان در ارتباط است. از طرفی اکثر آسانسورها عایق صددرصد هوا نبوده و با درز و شکاف‌هایی که در بدنه خود دارند امکان ورود و خروج هوا را میسر می‌کنند. از این رو احساس تنگی‌نفس به‌خاطر نبود اکسیژن در آسانسور یک احساس تلقینی-روانی بوده و عمدتا به‌خاطر تصور اشتباه فرد از کمبود اکسیژن ایجاد می‌شود و به‌خاطر خفگی واقعی و کمبود اکسیژن نیست. پس توصیه می‌شود مبتلایان به آسم با افزایش شناخت خود از کارکرد آسانسور، موجب کاهش ترس و تصور اشتباه خود از فضای سربسته شوند تا بتوانند به‌راحتی از این وسیله استفاده کنند. در پایان رعایت نکات ایمنی و امنیتی مربوط به وسیله مذکور باید به دقت مدنظر قرار گیرد.

روانشکافی

## برنامه‌ریزی برای زندگی در هفته دوم پس از تعطیلات

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

تعطیلات در همه جوامع بر مبنای مناسبت‌های مختلف وجود دارد و خیلی‌ها در تعطیلات بیشتر استراحت می‌کنند. استراحت مداوم و برهم خوردن زمان خواب و تغذیه از عواملی است که باعث می‌شود افراد پس از تعطیلات کماکان درگیر رخوت باشند و با توجه به این‌که مدت زمان عادت رفتاری در انسان‌ها بسیار کوتاه است، همچنان عادت می‌کنند دیر بخوابند و فعال نباشند.

استراحت لازمه زندگی افراد است و تعطیلات زمان مناسبی برای بهره‌برداری است. این موضوع کمک می‌کند که افراد در تعطیلات بازیابی انرژی داشته باشند اما در عین حال باعث می‌شود در هفته‌های اول و دوم پس از تعطیلات هنوز مایل به استراحت‌کردن باشند و هنگام بازگشت به محیط کار یا کلاس‌های درس با بی‌انگیزگی، بی‌حوصلگی و حتی افسردگی و اضطراب روبه‌رو شوند.

برای جلوگیری از بروز این حالت لازم است فعالیت‌های فیزیکی و هدفمند را بلافاصله پس از تعطیلات شروع کنیم، گفت‌وگوهای درونی خود را به شکل مثبت هدایت کنیم و از گفتن جملاتی که تخریب‌کننده و سرزنش‌کننده هستند خودداری کنیم تا ذهن ما به شکل مثبت‌اندیش آماده انجام امور روزمره باشد. باید توجه داشته باشیم محدودیت‌هایی که به دلیل همه‌گیری کووید-۱۹ وجود دارد، باعث شده سبک‌زندگی افراد متفاوت‌تر و محدودتر شود اما در عین حال سازگاری نیز به‌مراتب نسبت به سال گذشته افزایش یافته و در نتیجه می‌توانیم همواره برای پس از تعطیلات از تمرین‌هایی که تمرکز را افزایش می‌دهند استفاده کنیم. از مرور افکار منفی پرهیز کنیم، عادات رفتاری خوب را در زندگی خود قرار دهیم و برای آنها برنامه‌ریزی کنیم و اهداف سال جدید خود را به شکل کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت تنظیم کنیم تا با مرور آنها بتوانیم انگیزه‌های درونی خود را بالا ببریم.

راست قامت

## میالژیا یا درد عضلانی چرا اتفاق می‌افتد؟

دکتر پرهام پارسانژاد

فیزیوتراپیست

از آنجا که ماهیچه‌ها مسؤول ایجاد حرکت در مفاصل مختلف بدن هستند، در صورت بروز اختلال در عملکردشان باعث ایجاد انقباض و حرکت دردناک می‌شوند و حتی ممکن است باعث محدودیت حرکت در برخی مفاصل بدن شوند. همچنین لمس ماهیچه درگیر می‌تواند با درد و حساسیت همراه باشد.

گاهی وقتی یک عضله را لمس می‌کنیم، سفتی غیرطبیعی را خواهیم یافت که می‌تواند نشان از فعالیت زیاد آن باشد و همین عامل درد و شکایت بیمار است. این فعالیت بیش‌ازحد می‌تواند به علت بلندکردن بارسنگین، کارکردن طولانی‌مدت با گوشی‌های تلفن همراه، استرس و فشار روحی، روانی یا نشستن طولانی و رانندگی باشد. گاهی در لمس عمقی‌تر برجستگی‌هایی در عضلات احساس می‌شود که نقاط ماشه‌ای نام دارند و به علت فعالیت زیاد عضلات به‌صورت مزمن و طولانی برخی فیبرهای ماهیچه سفت می‌شوند و عملکرد عضله را دچار اختلال کرده و دردهای عضلانی در ناحیه یا منتشر در نواحی دیگر بدن ایجاد می‌کنند.

این دردهای منتشرشده ناشی از نقاط ماشه‌ای گاهی مثلا در عضلات گردن که در قفسه سینه و بازو و دست تیر می‌کشند ممکن است با دردهای ناشی از مشکلات قلبی-عروقی اشتباه شود.

بیماری‌هایی مثل فیبرومیالژیا، اختلالات عملکرد تیروئید، بیماری‌های روماتیسمی، برخی بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا و کووید-۱۹ و استفاده از برخی داروها مانند داروهای کنترل‌کننده چربی خون هم می‌توانند درد عضلانی یا میالژیا ایجاد کنند که هر کدام از اینها درمان متفاوتی دارد و فیزیوتراپیست‌ها با روش‌های مختلف مانند آزادسازی دستی گره‌های عضلانی، سوزن‌زدن، سوزن‌درمانی با تحریک الکتریکی، آرام‌سازی عضله با روش‌های مختلف درمانی، ماساژ یخ، گرمادرمانی سطحی و عمقی و طب فشاری می‌توانند باعث بهبود آنها شوند. تمرین‌درمانی هم از روش‌های مؤثر دیگری است که در فیزیوتراپی برای درمان درد ماهیچه به کار برده می‌شود.

### حل سودوکو ۳۸۱۰

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

### سودوکو ۳۸۱۱

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