تکثیر ویروس در ریه‌ها، مانع تاثیر درازمدت واکسن کرونا

متخصصان آمریکایی دریافته‌اند که کارایی درازمدت واکسن کرونا با توجه به شیوه‌ای که کروناویروس‌ها بدن را آلوده می‌کند چالش‌برانگیز است. این محققان می‌گویند: بعید است واکسن‌ها برای بسیاری از عفونت‌های تنفسی به ایمنی طولانی‌مدت جمعی منجر شوند و به‌سرعت ایمنی از بین می‌رود. بخشی از مشکل این است که ویروس‌های کرونا در مجاری تنفسی فوقانی و تحتانی تکثیر می‌شوند. در واقع، گردش خون خوبی در ریه‌ها و بدن داریم اما در سطوح سوراخ‌های بینی گردش خون خوب وجود ندارد و خطر عفونت در دستگاه تنفسی فوقانی می‌تواند ادامه یابد. واکسن‌های کووید-۱۹ برای مبارزه با انواع ویروس به‌روز می‌شوند و نسل بعدی واکسن‌ها ممکن است بر تقویت ایمنی در سطوح مرطوب بینی و ریه‌ها متمرکز شود. اثربخشی واکسن‌ها به میزان پاسخ ایمنی واکسن، سرعت تجزیه آنتی‌بادی‌های حاصله، این‌که ویروس یا باکتری‌ها تمایل به جهش دارند و محل عفونت بستگی دارد./ایسنا

روانشکافی

«حسادت» درمان‌شدنی است

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

یکی از احساس‌های طبیعی هر انسانی «حسادت» است و چنانچه این احساس حالت ترغیب‌کننده داشته باشد و به سلامت روان فرد صدمه نزند به آن «غبطه» گفته می‌شود که می‌تواند عامل پیشرفت باشد اما برخی مواقع این احساس حالت بیمارگون به‌خود می‌گیرد و شخص نمی‌تواند افکارش را با شرایط واقعی منطبق کند و از زندگی عادی و طبیعی خارج می‌شود. همچنین گاهی ممکن است حسادت فرم وسواس‌گونه پیدا کند و شخص مدام در گفت‌وگوی ذهنی خود به موضوع حسادت برانگیزی که ذهنش را درگیر کرده می‌پردازد و این مسأله باعث تخریب روابط فردی، بین فردی و شغلی و خانوادگی می‌شود.

این احساس فقط در بزرگسالان به چشم نمی‌خورد بلکه کودکان نیز دچارش می‌شوند. آن دسته از کودکانی که درگیر حسادت می‌شوند علائمی مانند ناخن‌جویدن، شب‌ادراری، شیطنت زیاد، تخریب، حالات آسم، کتک‌زدن دیگران، پرخاشگری، انزوا و سکوت، موکنی، پوست‌کنی و... از خودشان بروز می‌دهند که در این حالت لازم است تحت مشاوره کودک و خانواده درمانی قرار گیرند تا اضطراب‌ها و حسادت‌های کودک کاهش یابد. این احساس می‌تواند به ایجاد خشم و تنفر منجر شود و افرادی که این احساس را در خودشان حل نکنند از سلامت و آرامش روان فاصله می‌گیرند.

حسادت در بزرگسالان و حتی در خانواده نیز می‌تواند وجود داشته باشد. به این شکل که این احساس می‌تواند بین زوج، رابطه والد فرزندی یا بین فرزندان ایجاد شود.

از عوامل اصلی ایجادکننده حسادت در خانواده می‌توان به مقایسه‌ها و سرزنش‌ها و تاییدنکردن‌ها و بی‌احترامی‌ها اشاره کرد که این نوع رفتار باعث ایجاد دلزدگی و درنهایت خشم و تنفر و دوری در فرد می‌شود. همچنین وقتی فردی مدام مورد سرزنش قرار می‌گیرد و از او ایراد گرفته می‌شود و به برتری‌ها و توانایی‌های دیگران در حضور او اشاره می‌شود، عملا فرد اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفسش صدمه می‌خورد و از خودباوری فاصله می‌گیرد.

برای درمان این وضعیت لازم است از مداخلات روان‌شناختی و رفتاری بهره گرفته شود و به فرد کمک کنیم تا باورهای زمینه‌ساز حسادت و الگوهای فکری مخرب را تغییر دهد. همچنین در صورت لزوم و با توجه به شدت حسادت و سن فرد لازم است خانواده‌درمانی یا زوج‌درمانی صورت گیرد و مهارت‌های فرزندپروری آموزش داده شود تا فرد به حالت عادی برگردد.

آیا ساز و کار علم، ادعاهای برخی رژیم‌های غذایی تجاری با نام «رژیم‌های سم‌زدایی» را تأیید می‌کند؟

اعتبارسنجی رژیم‌های سم‌زدایی

عسل اخویان طهرانی

دانش

بسیاری از ما ممکن است حداقل یک بار رژیم‌هایی را با عنوان رژیم‌های «سم‌زدایی» یا «دیتاکس» امتحان کرده یا حداقل در مورد اطرافیان‌مان دیده باشیم. ایده پاکسازی بدن از سموم حاصل از مصرف خوراکی‌های ناسالم یا آلودگی‌ها و ترکیبات شیمیایی ایده جذابی است اما سازوکار علمی پشت سم‌زدایی چیست؟ آیا واقعا رعایت رژیم سم‌زدایی می‌تواند مثل یک دستمال جادویی تمام مواد مضر و خطرناک حاصل از فعل و انفعالات مختلف را از بدن‌مان پاک کند؟ تبعیت از چنین رژیم‌هایی واقعا ما را سالم‌تر می‌کند؟ در ادامه با بررسی نظرات متخصصان تغذیه، کمی بیشتر با نکات مثبت و منفی این رژیم‌های غذایی که این روزها بسیار پرطرفدار شده‌اند، آشنا می‌شویم.

احتمالا در منابع مختلف با انواعی از رژیم‌های سم‌زدا روبه‌رو شده‌اید. واقعیت این است که فقط یک نوع رژیم سم‌زدایی وجود ندارد، بلکه طیف وسیعی از رژیم‌ها هستند که ادعا می‌کنند می‌توانند بدن انسان را سم‌زدایی کنند. دکتر ورونیک چاچای، متخصص رژیم‌درمانی از دانشگاه کوئینزلند استرالیا، در این رابطه توضیح می‌دهد: «وقتی صحبت از سم‌زدایی می‌شود، همه‌چیز از تنقیه و شست‌وشوی روده بزرگ گرفته، سم‌زدایی با آب لیمو یا رژیم نوشیدن آب تا حذف برخی از گروه‌های غذایی، پاکسازی با گیاهان دارویی، مصرف مکمل‌های غذایی با دوز زیاد تا اتاقک‌های تحریک‌کننده تعریق زیاد را می‌تواند شامل شود.»

> رژیم‌های سم‌زدایی ممکن است این ذهنیت را در افراد به‌وجود بیاورد که می‌توانند در بیشتر ایام سال سبک زندگی ناسالم داشته باشند و سپس با یک دوره رژیم سم‌زدایی، آسیب‌های وارد شده را جبران کنند

ادعای رژیم‌های سم‌زدایی چیست؟

همه رژیم‌های سم‌زدایی یک ویژگی مشترک دارند؛ آنها مدعی‌اند بدن را از تمام سموم پاکسازی می‌کنند. این سموم می‌تواند از مسیرهای مختلفی وارد بدن شده باشد. دکتر چاچای در مورد منابع خارجی سموم بدن می‌گوید: «هنگام پخت و پز غذاها، سرخ کردن در روغن و کباب کردن روی زغال، الکل و موادافزودنی در غذاهای فرآوری شده می‌تواند برخی مولکول‌های مضر ایجاد شود که با مصرف غذا وارد بدن شود. علاوه بر مواد غذایی، مصرف داروها و دود دخانیات و قرارگرفتن در معرض آلاینده‌های محیطی از جمله موارد دیگری است که می‌تواند به‌عنوان منابع ورود سموم به بدن در نظر گرفته شود.» دکتر تیم کرو، متخصص تغذیه تصریح می‌کند: «تجمع سموم می‌تواند عامل اصلی ایجاد مشکلاتی از جمله افزایش وزن، یبوست، نفخ، سوءهاضمه، سوزش سر دل، اسهال، کمبود انرژی و خستگی باشد. سم‌زدایی راهی است که بدن می‌تواند این سموم را دفع کند. کاهش سطح سموم بدن در نهایت باید موجب شود که فرد احساس سلامت بیشتر و کاهش وزن داشته باشد.»

رژیم‌های سم‌زدایی چقدر جواب می‌دهد؟

حتما برایتان این سوال پیش آمده است که آیا سازوکار علمی و تحقیقات اثبات‌شده‌ای پشت این ادعاها وجود دارد که این رژیم‌ها واقعا می‌توانند به دفع سموم بدن کمک کنند؟ پاسخ این سؤال از نظر متخصصان تغذیه منفی است! دکتر گیدئون مایروویتز-کاتز، متخصص دیابت و بهداشت عمومی از دانشگاه وولونگونگ در این رابطه می‌گوید: «به‌طور کلی، شواهد دقیقی در مورد این ایده که یک مداخله می‌تواند بدن فرد را «سم‌زدایی» کند، یا حتی این موضوع که ترکیباتی در بدن وجود دارد که می‌توان یا حتی باید از بدن خارج‌شان کرد، در تحقیقات علمی به‌دست نیامده است. بیشتر این رژیم‌ها به‌طور دقیق به نوع سموم اشاره نمی‌کند. ترکیباتی که حتی اگر مضر هم باشد، معمولا با سازوکار مورد استفاده این رژیم‌های تغذیه‌ای حذف نخواهد شد.» دکتر نیکلاس فولر، متخصص چاقی و تغذیه از دانشگاه سیدنی توضیح می‌دهد: «میزان مصرف ترکیبات مختلف است که مشخص می‌کند آن ترکیب برای بدن سمی است یا نه. زمانی بدن ما به فرآیندی به نام سم‌زدایی نیاز پیدا می‌کند که به‌دلیل استفاده بیش از حد مجاز ترکیبی، بدن دچار مسمومیت شده و فرد در بیمارستان تحت درمان قرار می‌گیرد. یعنی حتی مصرف بیش از اندازه آب هم می‌تواند موجب ایجاد مسمومیت شود.» دکتر چاچای می‌افزاید: «بدن انسان یک دستگاه حیرت‌آور خودترمیم‌کننده و سم‌زدا است و بدون این‌که بخواهد توجه کند شما یک رژیم سم‌زدایی سخت را در پیش گرفته‌اید یا هر آن چیزی که دلتان می‌خواهد می‌خورید، وظایف سم‌زدایی خود را به‌صورت کامل انجام می‌دهد. البته بدون شک استفاده از مواد غذایی سالم که تا حد امکان بدن را کمتر درگیر دفع سموم کند، می‌تواند نتیجه بهتری در حفظ سلامتی داشته باشد.»

مزایای این رژیم

با این‌که رژیم‌های سم‌زدایی نمی‌توانند آن‌طور که ادعا می‌کنند بدن را واقعا سم‌زدایی کنند، آیا مزایای دیگری برای سلامت به همراه دارند؟ دکتر کرو می‌گوید: «هر شخصی، به ویژه فردی که عادت‌های غذایی نامناسبی دارد، زمانی که سراغ رژیم‌های غذایی می‌رود که در آن میوه و سبزیجات بیشتری مصرف می‌کند، آب بیشتری می‌نوشد و غذاهای کم‌چرب، کم‌نمک یا با شکر افزوده کمتری می‌خورد، به‌طور طبیعی احساس بهتری خواهد داشت.» معمولا در رژیم‌های غذایی سم‌زدای محدودکننده، افراد شاهد کاهش وزن نیز خواهند بود. اما دکتر کرو معتقد است علت این کاهش وزن به‌دلیل کاهش سموم بدن نیست بلکه به‌دلیل محدودیت‌های غذایی و در نتیجه آن کاهش مصرف کالری رخ می‌دهد. به محض از سرگیری مجدد رژیم غذایی عادی، وزن کاهش یافته باز خواهد گشت و ذخایر کربوهیدراتی فرد دوباره پر می‌شود. یکی از مزایای بالقوه رژیم‌های سم‌زدایی اثرات روانشناختی حاصل از آنهاست؛ زیرا باعث می‌شود فرد بیشتر در مورد آنچه می‌خورد فکر کند. برای برخی از افراد، رژیم سم‌زدایی می‌تواند شروع تغییر بلندمدت در عادت‌های غذایی و سبک زندگی به سمت زندگی سالم‌تر باشد.

معایب رژیم‌های سم‌زدایی

در بررسی‌های صورت گرفته معلوم شده استفاده از رژیم‌های غذایی سم‌زدا می‌تواند برخی نکات منفی را نیز به همراه داشته باشد: احساس خستگی و کمبود انرژی در شروع رژیم. هزینه اضافه خرید مواد غذایی ارگانیک که در بسیاری از این رژیم‌ها مصرف‌شان توصیه شده است. هزینه برنامه سم‌زدایی در صورت دنبال کردن برنامه‌هایی که با اهداف تجاری در برخی شبکه‌های مجازی ارائه می‌شوند. خرید مکمل‌ها بنا به توصیه‌های رژیم غذایی و معمولا بدون تجویز پزشک. نیاز به توجه بیش از حد معمول به وضعیت خوراکی‌ها برای اطمینان از وجود مقدار کافی غذای مجاز در خانه و محل کار. چالش‌های غذا خوردن بیرون از خانه و معاشرت با دوستان و خانواده زیرا در بیشتر دورهمی‌ها و رستوران‌ها غذاهای مناسب برای رژیم‌های سم‌زدا طبخ نمی‌شود. علاوه بر این موارد، ماهیت کوتاه‌مدت هرگونه اثر مفید، مانند کاهش وزن کوتاه‌مدت، می‌تواند موجب تضعیف روحیه و دنباله‌دار نشدن عادت‌های غذایی سالم شود. از سوی دیگر رژیم‌های سم‌زدایی ممکن است این ذهنیت را در افراد به‌وجود بیاورد که می‌توانند در بیشتر ایام سال سبک زندگی ناسالم داشته باشند و سپس با یک دوره رژیم سم‌زدایی به سرعت آسیب‌های وارد شده در طولانی‌مدت را در چند روز کوتاه جبران کنند؛ نظریه‌ای که بدون شک نمی‌تواند درست باشد.

منبع: ScienceAlert

دندان کرم خورده

رد سالمندی بر دهان و دندان

دکتر صدیقه شفیعی

متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی مرکز بهداشت شمال تهران

گاهی افزایش سن می‌تواند بر سلامت دهان و دندان‌های فرد تاثیرگذار باشد. به‌طور کلی در افراد سالمند شاهد کاهش ترشح بزاق خواهیم بود. این موضوع می‌تواند ناشی از عواملی مانند یائسگی در خانم‌ها یا مصرف داروهایی نظیر داروهای کاهنده فشارخون باشد. کاهش ترشح بزاق، محیط دهان را برای بروز پوسیدگی و بیماری‌های لثه مساعد می‌کند و موجب اختلال در بلع می‌شود. در افراد مسن به‌دلیل کاهش توانمندی‌های فیزیکی به مرور زمان کیفیت مسواک‌زدن و نخ دندان کشیدن کاهش پیدا کرده و این موضوع نیز به تشکیل جرم و تحلیل بیشتر لثه‌ها و همچنین افزایش نرخ پوسیدگی منجر می‌شود. در برخی بیماران سالمندی که از دندان‌های مصنوعی استفاده می‌کنند به دلیل خارج‌نکردن دست‌دندان‌ها از دهان پس از خوردن غذا و شست‌وشوی آنها مخاط دهان تحریک و زخمی می‌شود.

روش‌های پیشگیری از بروز مشکلات دهان و دندان در سالمندان

۱ تامین بهداشت مناسب دهان شامل استفاده از مسواک (حداقل دو بار در روز)، نخ دندان و دهانشویه.

۲ جویدن آدامس‌های حاوی زایلیتول در افرادی که خشکی دهان دارند به تحریک ترشح بزاق منجر می‌شود.

۳ استفاده از بزاق مصنوعی در بیماران مبتلا به خشکی دهان شدید.

۴ خارج‌کردن و شست‌وشوی مرتب دندان‌های مصنوعی پس از هر وعده غذایی و همچنین شست‌وشوی مخاط دهان.

۵ خارج‌کردن دندان‌های مصنوعی قبل از خواب (و قراردادن آنها در یک ظرف آب) به منظور استراحت مخاط دهان و جلوگیری از تورم و قرمزی بافت‌های دهان.

۶ استفاده‌نکردن از دست‌دندان‌های لق که باعث زخم‌شدن مخاط دهان می‌شود.

۷ تمیزکردن سطح زبان با یک مسواک نرم به منظور کاهش بوی بد دهان.

۸ مراجعه به دندانپزشک هر ۶ ماه یک بار برای بررسی وضعیت دهان و دندان‌ها.

۹ مراجعه به دندانپزشک در صورت مشاهده هر نوع زخم یا ضایعه‌ای که بیش از دو هفته در ناحیه دهان و لب‌ها باقی مانده باشد.

۱۰ استفاده از مسواک برقی در افراد ناتوانی که دچار ضعف عضلانی یا درد در ناحیه دست هستند.

بیشتر بدانیم

مضرات احتمالی مصرف مکمل‌های ویتامین و موادمعدنی

یاسمین مشرف

دانش

مکمل‌های غذایی محصولات طبیعی سلامت مانند ویتامین‌ها، موادمعدنی، اسیدهای آمینه، آنزیم‌ها، عصاره‌های گیاهی و جلبک‌ها هستند که کارکرد آنها تقویت رژیم‌غذایی افراد است. یکی از دلایل محبوبیت مکمل‌ها این است که تصور می‌شود چنین محصولاتی بی‌ضرر هستند اما مانند همه داروهای شیمیایی دیگر، مصرف ویتامین‌ها و موادمعدنی نیز خطرات احتمالی زیادی به همراه دارد. مشکل اینجاست که برخلاف داروهای معمولی، مکمل‌های غذایی ملزم به هشداردادن به مصرف‌کنندگان در مورد خطرات احتمالی نیستند.

آسیب‌های احتمالی مکمل‌های غذایی

اغلب مردم چیزی درباره مضرات مکمل‌های غذایی نشنیده‌اند؛ زیرا بروشور اطلاعات دارویی معمولا برای مکمل‌ها ارائه نمی‌شود و تعداد کمی از این محصولات، هشدارهایی در مورد اثرات احتمالی مهم روی بسته‌بندی خود دارند. با وجود این، ترکیبات موجود در مکمل‌ها، مضراتی کاملا شناخته شده دارند؛ به‌ویژه اگر در دوزهای بالا مصرف شوند. دست‌کم چهار نوع از مضرات را می‌توان برای این محصولات ذکر کرد:

۱-عوارض جانبی

عوارض جانبی ناشی از مصرف ویتامین‌ها و موادمعدنی ممکن است در صورت استفاده کوتاه‌مدت یا طولانی‌مدت رخ دهد. معمولا اما عوارض جانبی، بر اثر مصرف دوزهای بالا بروز می‌کند. مکمل‌ها همچنین ممکن است عامل ایجاد بیماری جدید شوند یا شرایط موجود را به هم بزنند. برخی مکمل‌ها در دوران بارداری و شیردهی نیز خطراتی ایجاد می‌کنند.

۲-تداخلات دارویی

تداخل با سایر داروها، مواد غذایی خاص و برخی بیماری‌ها می‌تواند داروهای دیگر را سمی‌تر کند یا از تاثیر آنها بکاهد.

۳-به‌تاخیرانداختن درمان موثر

زمان صرف شده برای مصرف محصولات ناکارآمد ممکن است مداخلات موثرتر را به تأخیر بیندازد، زمان ارزشمندی را هدر داده و باعث پیشرفت بیماری شود.

۴-ایجاد امید کاذب

امید کاذبی که مصرف این داروها ممکن است در افراد ایجاد کند، می‌تواند عامل تضعیف روحیه و ایجاد افسردگی باشد و در مدیریت وضعیت سلامت اختلال ایجاد کند.

خطر استفاده از مقادیر بالا

بسیاری از مکمل‌های غذایی به طور ایمن برای اهداف پزشکی استفاده می‌شود. برای مثال، برای زنان در بارداری اسید فولیک و ید یا مکمل‌های ویتامین و موادمعدنی برای کمبود آهن تجویز می‌شود. اما بیشتر افراد مکمل‌ها را به‌صورت بدون نسخه خریداری و به خوددرمانی با استفاده از آنها می‌پردازند. این افراد به‌ندرت دوز موثر یا ایمن را در نظر می‌گیرند و اغلب، دوز توصیه شده روی برچسب یا هر میزانی را که فکر می‌کنند درست است، مصرف می‌کنند. کلید استفاده ایمن، مصرف دوزی از این مکمل‌هاست که تحقیقات نشان داده مزایای آن بیشتر از خطراتش است.

منبع: theconversation.com

حل سودوکو ۳۹۳۲

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۹۳۳

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.

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

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

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

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