## خوراکی‌های مفید برای تیروئید

ایستگاه سلامت

**ماست** — ماست کم‌چرب یا ماست یونانی ۵۰ درصد ید مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند.

**مرغ و گوشت** — روی مورد نیاز برای فعالیت مناسب تیروئید را تأمین می‌کند.

**ماهی** — منبع خوب تأمین ید روزانه و سایر املاح مورد نیاز بدن است.

**تخم‌مرغ** — ۱۶درصد ید و ۲۰درصد سلنیوم مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند.

**شیر** — محصولات لبنی مشتق از شیر منبع غنی ید هستند. شیرهای گیاهی میزان ید بسیار کمی دارند.

# فانتزی خطرناک

## تحقیقات نشان می‌دهد «سیگارهای الکترونیکی» به اندازه «سیگار» مضر است

ندا اظهری
گروه دانش و سلامت

**سیگار از آن جمله مواد دخانی است که به دلیل موادی که داخل آن استفاده شده قدرت اعتیادآوری بسیار بالایی دارد. سال‌هاست تبلیغات گسترده به افراد سیگاری توصیه می‌کنند سیگارهای الکترونیکی را جایگزین سیگارهای معمولی کنند تا از دود مضر سیگارهای حاوی نیکوتین در امان بمانند. تا مدت‌ها مردم تصور می‌کردند سیگارهای الکترونیک کاملا بی‌خطر بوده و همه افراد به راحتی می توانند آن را جایگزین سیگار کنند اما تحقیقاتی که روی این سیگارها انجام شده نشان می‌دهد که سیگارهای الکترونیکی هم به خودی خود مضر بوده و نمی‌توان آنها را کاملا بی‌خطر تلقی کرد. درست است که این سیگارها نسبت به سیگارهای معمولی مزایایی دارند اما آنقدر بی‌خطر نیستند که بتوان به همه افراد توصیه کرد به جای سیگارهای رایج از این سیگارهای الکترونیکی استفاده کنند. در گفت‌وگو با دکتر علیرضا اسلامی‌نژاد، فوق تخصص ریه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مضرات سیگارهای الکترونیکی و نحوه اثرگذاری آنها بر سیستم تنفسی را مورد بررسی قرار داده‌ایم.**

سیگارهای الکترونیک در انواع مختلفی در بازار وجود دارد اما به طور کلی، عملکرد واحدی دارند به گونه‌ای که این قبیل سیگارها با گرم کردن مایعی که معمولاً حاوی نیکوتین است، بخارهایی تولید می‌کنند. این ماده اعتیادآور در انواع سیگارهای معمولی و فرآورده‌های تنباکویی وجود دارد. مصرف‌کنندگان این سیگارهای الکترونیک گازهای تولیدشده را به ریه استنشاق می‌کنند. دکتر علیرضا اسلامی‌نژاد، فوق تخصص ریه در این رابطه به جام‌جم می‌گوید: «انواع جدیدی از سیگارهای الکترونیک وارد بازار شده‌اند که یکی از آنها سیگارهای الکترونیک «ویپ» است. این دستگاه‌ها مجهز به نوعی گرم‌کننده است که مایع داخل سیگار را به صورت گاز تبخیر می‌کند. مایعی در مخزن سیگارهای الکترونیکی موجود است که بعضی از آنها یک‌بار مصرف بوده و با یک بار استفاده دور انداخته می‌شود اما برخی دیگر قابل شارژ بوده و فرد می‌تواند پس از اتمام مایع داخل مخزن، مخزن دیگری جایگزین قبلی کند. سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین بوده و دارای محتویاتی مشابه سیگار است و برخی هم دارای اسانس و مواد افزودنی برای طعم بهتر سیگار هستند. در گازهای منتشر شده از گازهای متساعد شده از سیگار الکترونیک موادی چون نیکوتین، ذرات خیلی‌ریز، مواد طعم‌دهنده، مواد شیمیایی تحریک‌کننده سرطان، فلزات سنگین مانند نیکل و سرب یافت می‌شود.»

### کم ضررتر است اما بی‌خطر نه

به گفته این فوق تخصص ریه، در مطالعات علمی ثابت شده است که سیگار الکترونیکی بدون ضرر نیست ولی ضرر آن از سیگار معمولی کمتر است و گرچه سیگارهای الکترونیکی می‌تواند در ترک سیگار کمک‌کننده باشد ولی این گونه نیست که کاملا بی‌ضرر باشد بلکه ثابت هم شده است که سیگارهای الکترونیکی عوارض ریوی دارد. آن دسته از سیگارهای الکترونیکی که دارای افزودنی هستند ممکن است ابتلا به سرطان را هم در افراد افزایش دهد. سیگارهای الکترونیکی در نوجوانان و جوانان و خانم‌های باردار و افرادی که تاکنون مواد دخانی استفاده نکرده‌اند قابل توصیه نیست.

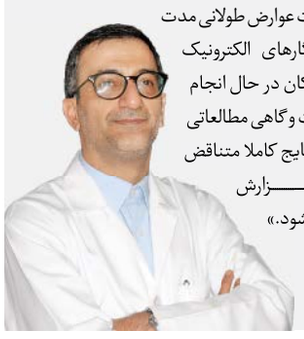
### حرارت سیگار سرطان‌زاست

دکتر اسلامی‌نژاد درباره عوارض سیگارهای الکترونیک به جام‌جم می‌گوید: عوارض آنها از سیگارهای معمولی کمتر است. از مشکلاتی که سیگارهای معمولی دارند، حرارتی است که ایجاد می‌کنند؛ این حرارت روی تارهای صوتی و مخاط دهان و زبان عوارضی به جا می‌گذارد. علاوه بر حدود ۴۰۰۰ مواد سرطان‌زایی که داخل سیگارهای معمولی وجود دارد، حرارت تولیدشده در سیگار می‌تواند بسیار مضر باشد و همان طور که گفته شد روی تارهای صوتی و مجاری فوقانی تنفسی تاثیر می‌گذارد. می‌توان گفت که از دلایل اصلی بروز سرطان‌های مجاری فوقانی تنفسی، حرارتی است که در سیگارهای معمولی تولید می‌شود. زمانی که فرد دود سیگار را استنشاق می‌کند، حرارت در مجاری تنفسی باعث بروز مشکل می‌شود اما این مشکل در سیگارهای الکترونیکی وجود ندارد، خنک بوده و حرارتی ایجاد نمی‌کند. این پزشک فوق تخصص ریه همچنین تاکید می‌کند که به علت نیاز نداشتن به استفاده از کاغذ سیگار، مواد حاصل از سوختن کاغذ در دود سیگارهای الکترونیکی یافت نمی‌شود. بنابراین بیمار در معرض سموم کمتری قرار می‌گیرد. در سیگارهای الکترونیکی بیمار عمدتا نیکوتین و مشتقات آن را استنشاق می‌کند. اما در هر صورت این بخارات هم بی‌ضرر نیستند.»

مکث

### به هیچ کسی توصیه نمی‌کنیم

دانشیار دانشگاه شهید بهشتی اظهار می‌کند: «گرچه عوارض ناشی از استعمال سیگارهای الکترونیکی به مراتب کمتر است و به همین دلیل در برخی مقالات علمی در گروهی از افراد برای کاهش مصرف دخانیات قابل توصیه است اما همچنان تاکید می‌کنم که این قبیل سیگارها بدون عارضه نیست. بنابراین ما به‌عنوان پزشک به هیچ عنوان توصیه نمی‌کنیم که افرادی که تاکنون مواد دخانی استفاده نکرده‌اند از سیگارهای الکترونیکی استفاده کنند. از نظر من ضررسیگار الکترونیکی مانند سیگار معمولی است فقط کمی عوارض کمتری دارد و از این رو به هیچ کسی مصرف آن را توصیه نمی‌کنم. همچنین به دلیل عوارض مشابهی که با سیگارهای عادی دارد، مصرف آن در برخی افراد پرخطرتر است. برای مثال، هر چه سن پایین‌تر باشد، ضرر استفاده از این سیگارها بیشتر است و همچنین در خانم‌های باردار و افراد کم سن هم این مساله صدق می‌کند و به همان اندازه که سیگار می‌تواند برای این قشر مضر باشد، مصرف سیگار الکترونیک هم می‌تواند خطرناک باشد. مطالعات علمی برای بررسی اثرات عوارض طولانی مدت سیگارهای الکترونیک کماکان در حال انجام است و گاهی مطالعاتی با نتایج کاملا متناقض گزارش می‌شود.»



دانستنی‌ها

### خوراکی‌هایی که سیستم عصبی را آرام می‌کند

**شکلات تلخ:** سطح هورمون سروتنین را افزایش می‌دهد.

**چای سبز:** ترکیبات موجود در آن خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار بالایی دارد.

**موز:** دارای آمینواسید تریپتوفان است که موجب آزادسازی هورمون سروتنین می‌شود.

**انگور:** ترکیبی بسیار آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند به خوبی از سیستم عصبی محافظت کند.

**دانه چیا:** دارای چربی امگا۳ است که به حفاظت از سلول‌های عصبی و بافت مغزی کمک می‌کند.

معجزه نوشیدنی

### اسموتی لاغری برای حذف چربی شکمی

موز نه تنها میوه محبوبی در سراسر دنیاست بلکه خواص بسیار زیادی هم دارد. موز حاوی مقادیر زیادی مواد معدنی و آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند از جنبه‌های مختلفی سلامت بدن را تضمین کند. مصرف موز با توجه به میزان بالای فیبری که دارد می‌تواند نقش موثری در رژیم‌های لاغری داشته باشد. اسموتی موز یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای خداحافظی با چربی‌های شکمی است.

**طرز تهیه:** یک فنجان شیر بادام، یک موز بزرگ، یک چهارم پیمانه جوی دوسر و یک قاشق چایخوری عصاره وانیل را به خوبی مخلوط کرده و از نوشیدن آن لذت ببرید.

آیا می‌دانید؟

**خوردن چهار بادام در روز می‌تواند به کاهش کلسترول، بهبود سلامت موها و پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.**

**بادام همچنین یکی از خوراکی‌های مفید برای مبارزه با چین و چروک‌های پوست و موثر در کاهش وزن و لاغری است. خوردن بادام درختی حتی می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی و تقویت سلول‌های مغزی هم کمک کند.**

الو دکتر

### اضافه وزن پاییزی

**در این ستون پاسخ سؤالات پزشکی شما را که از طریق پیامک به شماره ۳۰۰۰۱۱۲ روزنامه جام‌جم ارسال کرده‌اید، از متخصصان مربوط پیگیری می‌کنیم.**

دکتر کوروش جعفریان
متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

**سؤال:** مریم. ش هستم از تهران تماس می‌گیرم. با شروع فصل پاییز با وجودی که وضعیت تغذیه‌ای من تغییر نکرده، دچار اضافه‌وزن شده‌ام. یکی از دوستانم نیز به همین مشکل دچار شده است. او به متخصص تغذیه مراجعه کرده و توصیه‌هایی برای تغییر برنامه غذایی برای کنترل وزن داشته است. می‌خواستم بپرسم با تغییر فصل، نیازی به تغییر در برنامه غذایی وجود دارد؟ این تغییر می‌تواند زمینه اضافه وزن باشد؟

**پاسخ:** وضعیت سوخت‌وساز بدن با تغییر فصل، میزان تحرک بدنی و بسیاری عوامل دیگر تغییر کرده و درنتیجه بدن دچار کاهش یا افزایش وزن می‌شود. با شروع فصول سرد سال، سوخت‌وساز بدن، دچار تغییر شده و به سمت کند شدن پیش می‌رود. از سوی دیگر معمولا سرمای هوا و غروب زودهنگام، میل به تحرک بدنی در افراد را کاهش می‌دهد. به این ترتیب کاهش میزان تحرک بدنی نیز به تغییر در سوخت‌وساز بدن اضافه می‌شود. سرمای هوا، میل به مصرف خوراکی‌های حاوی هیدرات‌کربن و چرب را افزایش می‌دهد. بنابراین مجموع این شرایط می‌تواند زمینه‌ساز اضافه وزن در افراد شود اما ممکن است زمینه اضافه وزن تغییر دیگری در بدن، مانند اختلال در عملکرد غدد بدن باشد. به همین دلیل لازم است به پزشک مراجعه کرده و آزمایش‌های لازم را انجام دهید. در کنار این مسأله، سعی کنید مصرف خوراکی‌های چرب، پرکالری و شور را کاهش دهید. برای افزایش متابولیسم بدن و کاهش مصرف نمک، می‌توانید از ادویه‌ها در تهیه غذا استفاده کنید. مصرف میوه و سبزی را افزایش داده و سعی کنید در ساعت‌های مناسب روز، پیاده‌روی یا ورزش دلخواه خود را انجام دهید. از دانه‌های روغنی سالم مانند آفتابگردان به‌عنوان میان‌وعده استفاده کنید. برای کنترل قندخون، منابع سالم هیدرات‌کربن مانند انواع غلات پخته یا طعم‌دار شده را به وعده صبحانه یا میان‌وعده اضافه کنید.

**تهیه و تنظیم: مهتاب خسروشاهی**

بیشتر بدانیم

### آیا مصرف قند واقعا بر رفتار کودکان تاثیر می‌گذارد؟

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

کودکی و مصرف شیرینی ارتباط تنگاتنگی باهم دارند. چیزی که باعث می‌شود این رابطه برای والدین ایجاد نگرانی کند تأثیر مصرف قند و شکر بر رفتار کودکان است. در واقع، این مفهوم که مصرف قند باعث بیش‌فعالی کودکان می‌شود، بحث کاملا پرمناقشه‌ای است که به‌شدت موجب نگرانی والدین است. با این حال مفهومی نادرست است زیرا با وجود بیش از ده‌ها مطالعه در این مورد، هیچ مدرک واقعی دال بر آن وجود ندارد.

#### تحقیقات چه می‌گویند؟

این ایده که قند زیاد می‌تواند کودکان را بیش‌فعال کند، ایده جدیدی نیست. به نوشته نیویورک تایمز، این موضوع برای اولین بار در سال ۱۹۲۲/۱۳۰۱ در مقالات پزشکی مطرح شد و در خارج از مقالات پزشکی می‌تواند قدیمی‌تر از این هم باشد. از آن زمان به بعد، تاثیر «قند بالا» بر کودکان در فیلم‌ها، کارتون‌ها و نشریات بی‌شماری به تفصیل شرح داده شد و ما امروز شاهد گسترش آن در افکار عمومی هستیم. اما پزشکان کودکان و محققان حوزه پزشکی همگی بر این باور هستند که مشکلی به نام قند بالا برای کودکان وجود ندارد. از بیش از ۱۰ تا ۱۵ مطالعه انجام شده در این مورد، تنها یک مطالعه کوچک در سال ۱۹۹۵/۱۳۷۴ نشان داد پس از خوردن قند سطح آدرنالین در کودکان کمی بیشتر از بزرگسالان افزایش می‌یابد. این یافته در هیچ مطالعه دیگری تکرار نشد. تحقیقی که در سال ۱۹۹۴/۱۳۷۳ انجام شد نحوه واکنش کودکان ۵ ـ ۳ و ۱۰ ـ ۶ سال را به انواع مختلف شیرین‌کننده‌ها ازجمله قند، آسپارتام (شیرین‌کننده‌ای که تصور می‌شود عامل بیش‌فعالی کودکان است) و ساخارین (جایگزین دیگر قند) آزمایش کرد. همه کودکان شرکت‌کننده در آزمایش از سوی والدین‌شان بسیار «حساس به قند» توصیف شدند. نه محققان و نه والدین نمی‌دانستند کدام شیرین‌کننده به کدام کودک داده شده است. با بررسی رفتار و قدرت شناختی کودکان در موارد متعدد، هیچ تفاوتی بین کودکان مشاهده نشد و این نشان می‌دهد که قند بر رفتار یا شناخت کودکان تأثیر نمی‌گذارد. به همین ترتیب، هیچ مدرک قطعی مبنی بر بدتر شدن علائم اختلال کم‌توجهی ـ بیش‌فعالی در کودکان وجود ندارد، بنابراین نمی‌توان توصیه خاصی برای اجتناب از مصرف قند در کودکان مبتلا به اختلال کم‌توجهی ـ بیش‌فعالی داشت.

#### وقتی قند می‌خوریم واقعا چه اتفاقی می‌افتد؟

احتمالا پاسخ این سؤال را دست‌کم تا حدودی می‌دانید. مصرف قندها، به افزایش قند خون منجر می‌شود و این شرایط به نوبه خود، پانکراس را وادار به تولید انسولین بیشتری می‌کند. انسولین به سرعت قند اضافی را تجزیه می‌کند و این پایان ماجراست. افراد مبتلا به دیابت که پانکراس آنها انسولین کافی تولید نمی‌کند، از این قانون مستثنا هستند. در افراد دیابتی داشتن قند خون بالا به جای ایجاد احساس بیش‌فعالی، باعث ایجاد خستگی، ضعف و به‌طور کلی احساسی ناخوشایند می‌شود. درواقع افزایش انرژی ناشی از قند بسیار کوتاه و ضعیف است، بنابراین قطعا نمی‌تواند انرژی به ظاهر بی‌پایانی را که در بسیاری از کودکان می‌بینید توضیح دهد.

#### چرا به نظر می‌رسد کودکان بعد از خوردن قند بیش‌فعال می‌شوند؟

از آنجا که کودکان شیرینی را نوعی خوراکی خاص در نظر می‌گیرند، ممکن است پس از خوردن آن، افزایش سطح دوپامین را تجربه کنند اما نکته ظریف این است حتی اگر کودک آن خوراکی شیرین را نخورد، شوک هیجانی در او ایجاد می‌شود و این یعنی همه چیز به روان‌شناسی مرتبط است نه واکنش فیزیکی به قند. به همین دلیل رفتارهای بد کودک که ظاهرا ناشی از مصرف قند است، به احتمال زیاد یک واکنش روانی نیز هست. بنابراین جلوگیری از مصرف قند هم ممکن است به ازبین رفتن این رفتار کمکی نکند. با این حال حتی اگر بگوییم قندها هیچ تأثیری بر بروز بیش‌فعالی در کودکان ندارند، مشکل اصلی در مورد مصرف قندها همچنان پا برجاست؛ ایجاد مشکلات دندانی و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن جدی مانند دیابت، بیماری قلبی و سرطان در بزرگسالی.

منبع: huffingtonpost.co.uk

### حل سودوکو ۴۲۴۰

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

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

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

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

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

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

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

### سودوکو ۴۲۴۱

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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