## تهدید بینایی کودکان با وسایل دیجیتالی

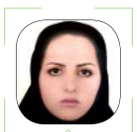
رئیس انجمن علمی اپتومتری ایران، نسبت به آسیب بینایی کودکان بر اثر استفاده از تلفن همراه و صفحات دیجیتالی از قبیل تبلت و آی‌پد هشدار داد.

دکتر علی میرزاجانی گفت: یکی از مشکلات جامعه در استفاده نادرست از وسایل رایانه‌ای و دیجیتال، این است که بدون توجه به عوارض این قبیل وسایل بر سلامت افراد، آنها را به‌طور بی‌رویه در اختیار کودکان قرار می‌دهیم.

وی با اشاره به عوارض استفاده طولانی‌مدت از تلفن همراه و دستگاه‌های دیجیتال افزود: والدین، نگران عینکی شدن بچه‌های خود هستند و همه مشکلات را در استفاده از عینك می‌بینند. در حالی که فقط این مشکل نیست که می‌تواند سلامت بینایی کودکان را تهدید کند و تاثیر این وسایل می‌تواند حتی در پردازش تصویر در مغز نیز تاثیرگذار باشد. بررسی‌ها نشان داده است برای کودکان زیر سن مدرسه، روزانه نیم ساعت استفاده از این قبیل وسایل دیجیتال و صفحات رایانه‌ای بدون اشکال است. / جام‌جم

جام خوراک

## حذف بقایای آفت‌کش‌ها از میوه و سبزیجات



دکتر مریم قادری قهفرخی

متخصص صنایع غذایی

میوه‌ها و سبزیجات به‌رغم ارزش غذایی بالایی که دارند، همواره در معرض آلودگی به انواع آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و آلودگی‌های میکروبی ناشی از کودهای حیوانی مورد استفاده در فعالیت‌های کشاورزی قرار دارند. در این یادداشت سعی بر این است نکاتی برای حذف هر چه بیشتر از این سموم قبل از مصرف میوه‌ها و سبزیجات ذکر شود.

۱ یکی از روش‌های ساده و موثر برای حذف بقایای آفت‌کش‌ها استفاده از آب نمك برای شست‌وشوی این محصولات است. برای این منظور نسبت دو قاشق چایخوری نمك با چهار فنجان آب گرم باید رعایت شود. پس از حل شدن کامل نمك اجازه دهید آب سرد شود و میوه یا سبزی را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در آن بخیسانید. این روش در مورد میوه‌هایی نظیر توت عملی نیست و باید آنها را با آب کاملا شسته و آبکشی کنید.

۲ زردچوبه دارای اثرات ضدعفونی‌کنندگی است. مشخص شده است که محلول تهیه شده از یک قاشق چایخوری از پودر زردچوبه به چهار فنجان آب گرم می‌تواند یك محلول ضدعفونی‌کننده مناسب برای سبزیجات باشد که در عین حال می‌تواند بقایای آفت‌کش‌ها را نیز از سطح آنها حذف کند. سبزیجات به مدت ده دقیقه بایستی در این محلول خیسانده شد و سپس به‌طور کامل آبکشی شوند.

۳ خیساندن میوه و سبزیجات در محلول تهیه شده از یک فنجان سرکه و چهار فنجان آب به مدت ۱۵ دقیقه راه‌حل مناسب و ارزانی برای حذف بقایای آفت‌کش‌هاست.

۴ اگر وقت کافی برای خیساندن میوه و سبزیجات ندارید، می‌توانید محلول تهیه شده از یک قاشق چایخوری آبلیمو و دو قاشق جوش‌شیرین در یك فنجان آب را بر سطح میوه یا سبزی اسپری کرده و اجازه دهید ۵ تا ۱۰ دقیقه بماند. سپس آن را با آب تمیز آبکشی کنید.

۵ آب به تنهایی می‌تواند ۷۰ تا ۸۰ درصد از بقایای آفت‌کش‌ها را از سطح محصولات بزداید. می‌توانید از یك برس نرم برای ساییدن سطح میوه یا سبزی نیز استفاده کنید تا زمانی که سطح میوه به‌صورت براق درآید.

۶ بلانچینگ سبزیحات به معنی قراردادن آنها در آب در حال جوش به مدت ۵ تا ۸ دقیقه است. این روش نه‌تنها با غیرفعال‌سازی آنزیم‌ها عمر نگهداری سبزیجات را افزایش می‌دهد بلکه روش موثر و ایمنی برای حذف بقایای سموم نیز است.

# درد دل‌های تابستانی

## ویروس‌هایی که باعث اسهال حاد می‌شوند از طریق ترشحات تنفسی انتقال می‌یابند

پونه شیرازی

دانش و سلامت

**طی هفته‌های اخیر بارها با افرادی مواجه شده‌ام که در سنین مختلف دچار عوارضی شبیه مسمومیت غذایی یعنی اسهال و استفراغ شده‌اند، بدون آن که غذایی بیرون از خانه خورده باشند.**

**به همین دلیل این ذهنیت بیشتر در من قوت گرفت که عوارض شایع این چنینی به ویژه در فصل تابستان لزوما ناشی از مصرف غذای ناسالم نیست. پس بر آن شدیم در گفت‌وگویی، علت را از دکتر فریبا شیروانی، فوق‌تخصص بیماری‌های عفونی جویا شویم و دریابیم ویروس‌هایی که این روزها بسیار شایع شده و باعث اسهال حاد می‌شوند، ممکن است از طریق ترشحات تنفسی، عطسه و سرفه و قرار گرفتن در نزدیکی فرد بیمار انتقال پیدا کنند.**

**دکتر شیروانی: اسهال خفیف در منزل قابل درمان است ولی در صورت شدیدشدن یا وجود عوارض باید به پزشك مراجعه شود**

عفونت‌های اسهالی از طریق دست‌های کثیف، غذا یا آب آلوده، برخی حیوانات خانگی، تماس مستقیم با مدفوع از طریق سرویس بهداشتی و هر آنچه با میکروب‌های عفونی تماس پیدا کرده است، می‌تواند اتفاق افتد.

### اسهال تابستانی

نزدیك به ۹۰ درصد اسهال‌های تابستانی ناشی از عوامل باکتریایی است و در بقیه موارد ویروس‌ها و انگل نیز در بروز آن دخیل است که در فصل تابستان به‌دنبال گرم بودن هوا احتمال انتقال و ابتلا به آن افزایش می‌یابد.

البته مسمومیت‌های غذایی نیز به‌دنبال قرارگرفتن غذا در خارج از یخچال اتفاق می‌افتد. همچنین مسافرت در فصل تابستان بیشتر انجام می‌شود و اسهال‌های مسافرتی رخ می‌دهد. اسهال‌های مسافرتی معمولا چهار تا ۱۸ روز بعد از مسافرت بروز می‌کند.

### دردسرهای گوارشی در سفر

تابستان، فصل مسافرت است و سرجهازی برخی از این سفرها بروز مشکلات گوارشی به‌ویژه اسهال و استفراغ است.

در اغلب موارد باکتری و عوامل میکروبی از عوامل بروز این اسهال‌ها بوده و از طریق غذا و آب آلوده منتقل می‌شود. همچنین در بیشتر موارد، میکروب روده‌ای در بروز آن دخیل است. هر چه تعداد میکروب انتقال‌یافته بیشتر باشد، بیماری به صورت شدیدتری بروز می‌کند.

علائم اسهال‌های مسافرتی ممکن است به صورت خفیف، متوسط یا شدید بروز کند. این نوع اسهال در موارد شدید دل‌پیچه، تب و استفراغ را به دنبال دارد. نشستن دست بعد از دستشویی، خوردن غذاهای مشکوك، مصرف میوه‌جات و سبزیجات آلوده و خوب شسته‌نشده، قرار دادن غذای پخته شده در خارج از یخچال احتمال ابتلا به آن را افزایش می‌دهد.

### جست‌وجوی ویروس‌ها در هوا

ویروس‌هایی که باعث اسهال حاد می‌شوند ممکن است از طریق ترشحات تنفسی، عطسه و سرفه و قرار گرفتن در نزدیکی فرد بیمار انتقال پیدا کنند. جالب آن‌که حتی ویروس آنفلوآنزا هم ممکن است علائم گوارشی شدید داشته باشد. ویروسی که اکنون و در فصل تابستان باعث اسهال می‌شود، می‌تواند علائم تنفسی نیز در بیمار ایجاد کند.

### تهوع با چاشنی دل پیچه!

اسهال‌ها معمولا بر حسب عامل ایجادکننده‌شان علائم متعددی دارند. اسهال‌های ویروسی، تب شدید ندارند و با تهوع بیشتری همراهند. ممکن است شدت اسهال ویروسی زیاد باشد، ولی بیماران معمولا بدحال نیستند. در اسهال‌های عفونی بیمار تب دارد و ممکن است در مدفوع خون داشته باشد و درد شکم، تهوع و استفراغ در آن دیده می‌شود. در اسهال آمیبی، درد هنگام دفع شدید و مدفوع با رگه‌های خونی داریم و در وبا که علت اسهال شدید در اپیدمی‌هاست و با مرگ و میر همراه است، دفع شدید مدفوع آبکی دیده می‌شود. عوارض شدید اسهال‌ها ابتدا کم‌آبی است، ولی ممکن است در اسهال آمیبی، آبسه کبد نیز داشته باشیم.

### اسهال عفونی، مسری است

عفونت‌های اسهالی ازطریق دست‌های کثیف، غذا یا آب آلوده، برخی حیوانات خانگی، تماس مستقیم با مدفوع از طریق سرویس بهداشتی و هرآنچه با میکروب‌های عفونی تماس پیدا کرده است، می‌تواند اتفاق بیفتد.

عوامل عفونی ممکن است از طریق اسباب‌بازی، سطحی که پوشك بچه را عوض می‌کنید، دستشویی و حتی دست کسانی که غذا آماده می‌کنند، منتقل شود. بچه‌ها با لمس کردن یك سطح آلوده مانند توالت یا اسباب‌بازی و سپس گذاشتن انگشتان خود در دهان، به این عفونت آلوده می‌شوند. در اسهال‌های ویروسی ترشحات تنفسی هم ممکن است در انتقال بیماری نقش داشته باشد.

### خودتان را به دارو نبندید

اسهال و استفراغ در کودکان با عوارضی چون تهوع و عدم تحمل تغذیه همراه است. در این موارد در صورتی که اسهال عارضه‌ای برای کودك ایجاد نکرده باشد، می‌توان از او آراس سرد استفاده کرد که آن را به‌تدریج به کودك می‌دهیم. مصرف دوغ و سوپ سرد هم در صورتی که سن کودك اجازه دهد، موثر است.

ولی مصرف داروهای ضد استفراغ به‌دلیل عوارضی که دارند تا حد امکان پیشنهاد نمی‌شود، ولی در بسیاری از مراکز استفاده می‌شود.

در صورت کم‌آبی شدید و بی‌حالی و کاهش هوشیاری باید کودك را بستری کرد و درمان با مایعات وریدی همراه با کنترل الکترولیت‌ها شروع شود. اسهال خفیف در منزل قابل درمان است، ولی در صورت شدید شدن یا وجود عوارض مانند خونی شدن، درد شکم شدید، کاهش هوشیاری، عدم بهبود، وجود استفراغ شدید، کم‌آبی شدید باید به پزشك مراجعه شود.

### غذای مبتلایان به اسهال عفونی

دستور غذایی برای این دسته از بیماران شامل کته، نان سوخاری و پوره سیب زمینی، گوشت کم چربی، پوره موز، دوغ‌های بدون گاز، پنیرهای ساده کم چرب، آب گوشت ساده کم‌چرب، گوشت ماهیچه و انواع گوشت‌های بدون چربی آبپز یا کبابی می‌شود. بعد از بهبود نسبی پوره سبزیجات نیز اضافه شود. همچنین مصرف مکمل‌هایی مانند روی پیشنهاد می‌شود. موادغذایی که باید محدود شوند شامل شیر به‌خصوص در افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند، سبزی‌های خام، آرد و نان‌های سبوس‌دار به دلیل وجود فیبرهای نامحلول، نوشابه‌های گازدار و مواد شیرین می‌شود.

### پیشگیری از اسهال

اگر می‌خواهید مبتلا به اسهال به‌ویژه در فصول گرم نشوید:

- شست‌وشوی دست‌ها پس از استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از غذاخوردن
- تمیز نگه داشتن سطوح حمام برای پیشگیری از سرایت میکروب‌های عفونت‌زا
- شستن میوه و سبزی‌ها قبل از مصرف
- شستن سطوح آشپزخانه و وسایل آشپزی پس از تماس با گوشت خام به‌ویژه مرغ
- قراردادن گوشت در یخچال به محض خرید، پخت کامل گوشت و قراردادن غذای باقیمانده در یخچال
- دقت در خرید مواد غذایی از دستفروش‌ها
- نشستن ظروف حیوانات خانگی در ظرفشویی مخصوص خانواده.

خبر سلامت

## لقمه‌هایتان را نجویده فرو ندهید

صدف دژآلود

مترجم

منظورمان از تندخوری خوردن غذاهای تند نیست، بلکه از سرعت غذا خوردن حرف می‌زنیم. شاید سرتان آن‌قدری شلوغ باشد که فکر کنید اگر تند غذا نخورید، وقت کم می‌آورید. اما آیا می‌دانید که با تندخوری چه صدمه‌ای به سلامتی‌تان می‌زنید؟

### اضافه‌وزن و چاقی

مغز ما برای احساس سیری به زمان احتیاج دارد. وقتی غذا می‌خوریم، چیزی حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا مغزمان از حس گرسنگی بیرون بیاید.

در صورتی که مغز برای پردازش سیگنال‌های سیری فرصت کافی نداشته باشد، پرخوری اتفاق می‌افتد و تبعاتش هم در صورت تکرار، افزایش وزن و چاقی خواهد بود. وقتی تند غذا می‌خوریم، دقیقا چنین اتفاقی می‌افتد؛ یعنی مغزمان در پردازش سیگنال‌های سیری دچار اشکال می‌شود.

مطالعات نشان داده، احتمال بروز اضافه‌وزن در کسانی که تند غذا می‌خورند سه برابر بیشتر از کسانی است که با سرعت عادی بشقاب‌شان را تمام می‌کنند. اما چاقی تنها پیامد نامطلوب تندخوری نیست.

### دیابت و سندرم متابولیك

تندخوری همچنین موجب افزایش مقاومت انسولینی می‌شود و می‌تواند به دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیك بینجامد. حتی گفته می‌شود که تندخورها ۲/۵ برابر بیشتر از کسانی که آرام‌تر می‌خورند در معرض ابتلا به دیابت قرار دارند.

تندخوری در ابتلا به سندرم متابولیك هم مؤثر است. سندرم متابولیك با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت در ارتباط است.

### مشکلات گوارشی

تندخوری می‌تواند با مشکلات گوارشی هم همراه باشد؛ چرا که وقتی تند غذا می‌خوریم، معمولا خوب نمی‌جویم و تکه‌های غذا را درشت‌تر فرو می‌دهیم.

برای این‌که بتوانید روی سرعت خوردنتان تمرکز کنید، بهتر است موقع غذاخوردن مشغول تلویزیون و گوشی همراه و امثال اینها نباشید. اگر آرام غذا بخورید، هورمون‌های سیری در بدن‌تان بیشتر می‌شوند و سیری کامل‌تری حس خواهید کرد؛ درنتیجه پرخوری نمی‌کنید و کالری کمتری دریافت می‌کنید.

منبع: medicaldaily

کلینیک اورولوژی

## آیا پروستاتم بزرگ شده؟

دکتر سلمان اسلامی

متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

غده پروستات از ارگان‌های مهم در همه مردان است که نقش مهمی در عملکرد جنسی و باروری دارد.

این غده بعد از دوران جوانی به‌صورت آهسته و پیوسته شروع به رشد می‌کند و با توجه به محل قرارگیری آن در جلوی مثانه، می‌تواند به اختلالات ادراری منجر شود. علائم ادراری که ممکن است ایجاد شود به این شرح است: ابتدا فرد دچار احساس عدم تخلیه کامل ادرار می‌شود به گونه‌ای که در فاصله کوتاهی بعد از ادرار کردن، مجدد نیاز دارد به دستشویی برود. در ادامه دچار تاخیر مختصر در شروع ادرار می‌شود. نیاز به زور زدن برای شروع و ادامه ادرار، کاهش قطر و فشار ادرار، قطع و وصل شدن جریان ادرار، تکرر ادرار روزانه و شبانه و گاهی احساس فوریت در ادرار، بی‌اختیاری ادرار و سوزش ادرار از دیگر مشکلاتی است که با بزرگ شدن پروستات بروز می‌کند. در مراحل انتهایی و شدید بیماری، پروستات انسدادی به ضخیم شدن مثانه منجر شده و گاهی باعث ایجاد سنگ مثانه، عفونت‌های ادراری مکرر و مقاوم، خونریزی ادراری، ایجاد دیورتیکول مثانه و حتی نارسایی کلیه می‌شود. عامل اصلی موثر در رشد پروستات افزایش سن و همچنین عوامل ژنتیك و فامیلی است.

متاسفانه روش مناسب و قطعی و بدون عارضه‌ای وجود ندارد تا بتوان از بزرگ شدن تدریجی پروستات جلوگیری کرد با این حال رژیم غذایی کم چربی و پر فیبر به‌صورت نسبی با تغییرات هورمونی می‌تواند رشد پروستات را به طور مختصر محدود کند.

- مواردی که می‌تواند وضعیت ادراری قابل قبول بیمار را غیر قابل کنترل و بد کند به این شرح است: نگه داشتن طولانی مدت ادرار (مثلا در سفر یا موارد عدم دسترسی به توالت)، چاقی، مصرف زیاد نوشیدنی‌های الکلی و کافئین‌دار، مصرف غذاهای محرك و آلرژن مثل فلفل و ادویه، سیگار و به‌خصوص مواد مخدر، یبوست و مصرف برخی داروهای خواب‌آور، سرماخوردگی، ضدحساسیت و داروهای ضداسهال و....
- توصیه‌های عمومی به منظور کاهش علائم: کاهش وزن، ورزش منظم به‌خصوص به منظور تقویت عضلات کف لگن با استفاده از ورزش‌های کگل، گرم نگه داشتن خود و اجتناب از قرار گرفتن در معرض سرما، درمان یبوست، کاهش استرس و عدم نگه داشتن ادرار و ادرار کردن مکرر و منظم حتی اگر فشار ادرار زیادی نداریم و....

هفته آینده به توصیف و شرح انواع روش‌های درمانی شامل داروهای گیاهی، شیمیایی، درمان‌های جراحی کم‌تهاجمی و بسته و جراحی باز خواهیم پرداخت.

### حل سودوکو ۳۳۵۰

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

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

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

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

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

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

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 ۳۳۵۱

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

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

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| ۱ | | ۲ |
| | | |
| | ۷ | |
| ۱ | | |
| ۳ | | ۹ |
| | | |
| | | |
| | | |

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

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

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