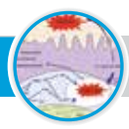
۵ فایده مصرف خرما برای سلامتی



۱

دارای انواع آنتی‌اکسیدان : خرما علاوه بر محتوای ویتامین و مواد معدنی، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های محافظ سلامتی است.

۲

شیرینی طبیعی بدون شکر اضافه: از آنجا که خرما میوه‌ای کامل و فرآوری نشده است، محتوای قند آن به‌طور طبیعی وجود دارد.

۳

حفظ سلامت دستگاه گوارش: سه خرما حدود ۱۸ درصد از میزان روزانه فیبر مورد نیاز را تامین می‌کند.

۴

حفظ سلامت قلب و تنظیم قند خون: خرما به‌طور بالقوه می‌تواند تأثیر مفیدی بر کاهش کلسترول تام و افزایش HDL داشته باشد.

۵

تقویت مغز: خرما به‌دلیل توانایی آن در مبارزه با التهاب و استرس اکسیداتیو در مغز، ظرفیت درمانی امیدوارکننده‌ای در برابر بیماری آلزایمر دارد.

تندرستی با ورزش در ماه رمضان

متخصصان ورزش فعالیت بدنی در ماه رمضان را توصیه می‌کنند

فرازسهیلی‌آزاد
گروه دانش و سلامت

ماه پربرکت رمضان و روزه‌داری نباید شما را از تحرک باز دارد. با وجود این که حفظ انرژی در طول مدت روزه‌داری برای حفظ سلامت بدن بسیار مهم است اما انجام حرکات ورزشی در حد معقول می‌تواند به بهبود شرایط بدن، افزایش تاب‌آوری در مدت روزه‌داری و تقویت سیستم ایمنی در برابر عفونت‌ها کمک شایانی کند.

به گفته متخصصان ورزشی، ورزش به طور کلی برای همه بی‌خطر است. فعالیت‌ها و تمرینات بدنی با شدت سبک تا متوسط برای همه ایمن و توصیه می‌شود. حتی زمانی که روزه هستید، فعال باشید و ورزش را متوقف نکنید. یک برنامه فعالیت بدنی واقع‌بینانه داشته باشید؛ اما منظور از برنامه فعالیت بدنی واقع‌بینانه چیست؟

فردی که سبک زندگی کم‌تحرکی دارد

زنی خانه‌دار که به غیر از کارهای خانه به هیچ‌گونه ورزش نمی‌پردازد یک هدف واقع‌بینانه برای چنین شخصی این است که تا حد امکان زمان‌های بی‌تحرکی را در خانه بشکند. برای شروع، بسیار خوب است که با فعالیت‌های بدنی با شدت سبک شروع کنید اما به فعالیت ادامه دهید. فعالیت‌ها را ساده نگه دارید و حرکت‌های نرمشی را در برنامه‌های روزانه خود بگنجانید. برای مثال سعی کنید پیاده‌روی به سمت بازار را جایگزین رانندگی کنید. البته میزان خرید به قدری نباشد که آسیبی به ستون بدن وارد کند. رفتن از پله به جای آسانسور هم می‌تواند تغییر مثبتی در سبک زندگی باشد. حتی در بین کارها در داخل خانه قدم بزنید. بر تعداد گام‌های خود نظارت داشته باشید و هدف خود را افزایش دهید تا تعداد کل گام‌های خود را به یک پله دیگر بیشتر از روز قبل افزایش دهید.

فردی که سبک زندگی فعالی دارد

کارمندی اداری که دو بار در هفته در فضای باز می‌دود و سه بار در هفته با شدت متوسط به باشگاه می‌رود.
چنین فردی، جدا از انجام کارهای خانه، همچنان می‌تواند به تمرینات معمول خود ادامه دهد.
به دویدن در فضای باز خود دو بار در هفته ادامه دهید، اما نیازی به افزایش دفعات (تعداد دفعات در هفته)، شدت (سرعت دویدن) و مدت زمان دویدن ندارید. حتی ممکن است نوع تمرینات قلبی عروقی خود را در فضای باز با دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی سریع و حتی بالا رفتن از پله به جای دویدن تغییر دهید.

برای جلوگیری از خستگی و کم‌آبی بدن هنگام روزه‌داری، در محله نزدیک خود در ساعات دلخواه روز در فضای باز ورزش کنید. زمانی که ورزش نمی‌کنید یا ورزش‌های شدید را متوقف کرده‌اید، سعی کنید تحرک خود را حفظ کنید.
به جای باشگاه می‌توانید بعضی حرکات کششی و قدرتی را در خانه انجام دهید. منابع آنلاین زیادی وجود دارد که می‌توانید برای این تمرینات تقویتی داخل خانه به آنها مراجعه کنید.
هدف این است که برنامه‌های تمرینی قبل از روزه‌داری خود را حفظ کنید اما نه پیشرفت قابل‌توجه یا شکستن بهترین رکوردهای شخصی. همیشه به بدن خود گوش دهید و فرکانس، شدت، مدت و نوع تمرینات را متناسب با آن تغییر دهید.

مزایای فعالیت بدنی منظم

- تناسب اندام و حفظ و بهبود ظرفیت قلبی-تنفسی
- پیشگیری و مدیریت مشکلات پزشکی مزمن مانند چاقی، دیابت، فشار خون بالا و بیماری قلبی
- افزایش ایمنی در برابر همه عفونت‌ها
- حفظ و بهبود قدرت و استقامت عضلانی
- جلوگیری از کاهش سوخت‌وساز به دلیل استراحت طولانی‌مدت و عدم تحرک
- کاهش خستگی و بی‌حالی و بهبود عملکرد در ایام ماه مبارک رمضان
- حفظ و بهبود عملکرد شناختی که به فرد کمک می‌کند در روزه‌داری بهتر فکر کند و برنامه‌ریزی کند

چای بهتر است یا قهوه؟

از قهوه فوری نمی‌توان انتظار یک قهوه اصیل را داشت

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

جالب است بدانید در کشورمان، مصرف نوشیدنی قهوه طرفداران زیادی را به خود جلب کرده است. برخی عطر و طعم قهوه برای‌شان لذتبخش است و تعدادی هم به جهت تنوع بخشیدن، قهوه را جایگزین چای سیاه کرده‌اند. اما بهترین روش دم‌کردن قهوه و مغذی‌ترین نوع آن کدام است و آیا جایگزین کردن قهوه با چای توصیه می‌شود؟

قهوه، گیاهی خودرو و بومی مناطق گرم و نیمه‌گرم است. با توجه به این که قهوه در چه کشور و چه منطقه‌ای کشت شده باشد، طعم و رنگ متفاوتی دارد و با توجه به روش یا دستگاهی که قهوه را دم می‌کنند و همچنین میزان شیر و شکر و افزودنی‌هایی که به آن اضافه می‌شود، نام‌های مختلف می‌گیرد.

خوشبوی دونژاده!

دانه قهوه، درون میوه‌های قرمزرنگ بدبویی قرار دارد که پس از خارج کردن آن، تخمیر و خشک و سپس طی فرآیند حرارتی برشته و به رنگ قهوه‌ای تیره درمی‌آید. قهوه تازه سبز رنگ است. در کل قهوه دارای دو نژاد عربیکا و روبوستاست. قهوه عربیکا دارای کافئین پایین و ترش‌مزه و دانه‌ای بیضوی، کشیده و صاف دارد و خط میانه دانه ناصاف و سفیدرنگ است اما قهوه روبوستا، کافئین بالا، تلخ‌مزه، دانه‌ای گرد و لپ‌دار داشته و خط میانه آن صاف و سیاه است. قهوه عربیکا در مقایسه با روبوستا قیمت بالاتری دارد. معمولا قهوه‌های موجود در بازار از ترکیب هر دو نژاد قهوه هستند چون در غیر این‌صورت طعم آنها مطابق با ذائقه افراد نخواهد بود.

تفاوت قهوه‌ها در چیست؟

در میان انواع قهوه می‌توان به قهوه ترک، فرانسه یا فیلتری، دمی، اسپرسو، امریکانو، کاپوچینو و... اشاره کرد که تفاوت این قهوه‌ها به روش دم‌کردن، میزان کافئین، غلظت و... بستگی دارد. برای مثال، قهوه ترک، غلظت و کافئین بالا و دارای لرد یا رسوب است، قهوه فرانسه کمی رقیق، فاقد لرد و فیلتر شده و کافئین پایین‌تری دارد یا قهوه اسپرسو بسیار غلیظ و خالص و بیشترین کافئین را دارد. قهوه فوری یکی دیگر از انواع قهوه‌هاست که به سرعت در ترکیب با آب جوش تهیه اما از کیفیت و کافئین پایینی برخوردار است و اغلب حاوی ترکیباتی مانند شکر، شیر یا پایه چربی گیاهی، فوم یا کف، اسانس و ... است. این قهوه کالری‌زایی بالایی دارد و نمی‌توان از آن انتظار ویژگی‌های یک قهوه اصیل را داشت. مصرف روزانه قهوه فوری توصیه نمی‌شود و نباید از قهوه انتظار ارزش ویتامینی خاصی را داشت. هرچه قهوه در دمای ملایم به مدت بیشتر بجوشد غلیظ‌تر شده و کافئین و رنگ بیشتری از آن خارج می‌شود.

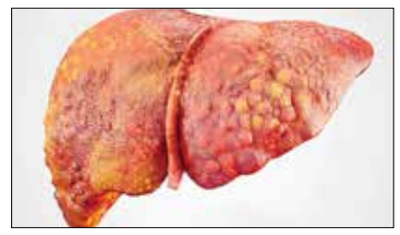
چای بهتر است چون...

با وجودی که چای و قهوه هر دو حاوی ترکیبات فنولیک ضدسرطان‌زا و آنتی‌اکسیدانی هستند اما چای از قهوه بهتر است. قهوه در مرحله‌ای که بو داده شده و برشته و قهوه‌ای می‌شود، می‌تواند حاوی ترکیب سرطان‌زای آکریل‌آمید شود. آکریل‌آمید در فرآیند برشته‌کردن دانه‌های قهوه یا نان به وجود می‌آید و می‌تواند به کبد آسیب بزند اما علت تیرگی چای در اثر فرآیندی غیرحرارتی است که نه‌تنها سبب تولید ترکیب سرطان‌زای آکریلامید نشده بلکه تخمیر آنزیمی آن سبب افزایش ترکیبات سودمندش می‌شود.
بهتر است قهوه را در محیط خشک و خنک تا یک‌سال و پودر قهوه را سریع‌تر و ظرف مدت یک‌ماه مصرف کنید. بد نیست بدانید قهوه فاسد نمی‌شود بلکه طعم آن برگشته و مزه کهنگی به خود می‌گیرد.

باید‌ها و نباید‌ها

فاخر بهبهانی | گروه دانش و سلامت

سرکه به بهبود کبد چرب کمک می‌کند؟



از باورهای غلط طبی که در جامعه رواج دارد این‌که مصرف سرکه به بهبود کبد چرب کمک می‌کند. از دیدگاه طب ایرانی ترشیجاتی نظیر سرکه، طبع سرد و خشک دارد و این‌که سرکه در تمامی مبتلایان به کبد چرب سبب بهبودی آنها شود باور نادرستی است. کبد چرب نوعی سوءمزاج سرد یا گرم محسوب می‌شود که متخصص با توجه به علائم بالینی نوع سوءمزاج را تعیین و درمان را آغاز می‌کند. افراد مبتلا به سوءمزاج سرد کبد با مصرف سرکه دچار کاهش سوخت‌وساز کبد شده و همین امر سبب تشدید بیماری و بروز مشکلات عصبی و گوارشی در آنان می‌شود.

کلینیک دیابت

نادیا زکالوند | گروه دانش و سلامت

افراد مبتلا به دیابت برای این که بتوانند بیماری خود را به خوبی مدیریت کنند و از پیامدهای مخرب آن در امان بمانند، باید به وضعیت تغذیه روزانه‌شان بسیار اهمیت بدهند. برای بسیاری از این افراد پرسش‌های متعددی پیش می‌آید که در این ستون تصمیم گرفته‌ایم به آنها پاسخ دهیم. پاسخ‌های ارائه شده از کارشناسان و متخصصان بهداشت و سلامت انجمن دیابت آمریکا گردآوری شده است.

دفترچه یادداشت تغذیه‌ای در مدیریت دیابت به من کمک می‌کند؟

غذای مصرفی‌تان موجب افزایش قند خون‌تان می‌شود. اگر مواد خوراکی مصرفی روزتان را یادداشت نکنید، ممکن است فراموش کنید چقدر غذا خورده و چه مقدار قند خون‌تان را بالا برده‌اید. با یادداشت‌های تغذیه‌ای می‌توانید برنامه‌ریزی صحیحی برای مقدار غذای روز و داروهایتان داشته باشید. بنابراین:

تمام اطلاعات مورد نیازتان را یادداشت کنید

اگر می‌خواهید وزن کم کنید، مقدار کالری یا چربی‌های مصرفی روزتان را یادداشت کنید. همچنین به ارزش‌های غذایی مواد خوراکی مصرفی‌تان توجه کرده و آنها را هم ثبت کنید.

برای ثبت اطلاعات‌تان، راحت‌ترین روش را انتخاب کنید

دفترچه، تقویم یا برخی نرم‌افزارها روش‌های مختلف یادداشت کردن اطلاعات مورد نیازتان است. با هر کدام از روش‌ها که راحت‌تر هستید، پیش بروید. درضمن به محض مصرف یک ماده غذایی، آن را یادداشت کنید و به زمان دیگر موکول نکنید؛ زیرا احتمال فراموش کردن آن وجود دارد.

از یادداشت‌هایتان استفاده کنید

با استفاده از یادداشت‌هایتان می‌توانید به الگوهای رفتاری تغذیه‌ای و مقدار قند خون‌تان پی ببرید. مثلا، ممکن است در یادداشت‌هایتان متوجه شوید یک روز بعد از ظهر که میان‌وعده‌ای پرچرب خورده بودید، موقع شام قند خون‌تان بسیار بالا رفته است. بنابراین در مصرف نوع میان‌وعده‌تان دقت خواهید کرد.

بیشتر بدانیم

آبرسان یا مرطوب‌کننده؛ چه کسی باید از کدام محصول استفاده کند؟

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

معمولا تصور بر این است که فقط افراد دارای پوست خشک باید از کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده کنند. اما واقعیت این است که همه ما، صرف‌نظر از نوع پوست، به حفظ رطوبت آن نیاز داریم. مواد مرطوب‌کننده به انواع مختلفی از جمله نرم‌کننده‌ها، اسکوالن‌ها، مرطوب‌کننده‌ها و پوشاننده‌های رطوبتی دسته‌بندی می‌شود که هرکدام کار خاصی برای حفظ رطوبت پوست انجام می‌دهد. برای مثال نرم‌کننده‌ها حاوی روغن‌ها و چربی‌ها هستند، اسکوالن‌ها از روغن‌ها تشکیل می‌شوند، مرطوب‌کننده‌ها دارای ترکیبات آبرسان‌های فعال هستند و پوشاننده‌های رطوبتی دارای مواد نگهدارنده رطوبت هستند که مانع از تبخیر رطوبت پوست می‌شوند. هرچند صاحبان برندها کاملا آزادانه از اصطلاحات استفاده می‌کنند و کلماتی مانند «آبرسان» یا «فعال» نقش مهمی در اثربخشی محصول ندارد اما این مفاهیم با عملکرد خاصی همراه است و بنابراین نحوه جذب رطوبت پوست شما بسته به محصولی که انتخاب می‌کنید، متفاوت خواهد بود.

بدن شما رطوبت خود را از نوشیدن آب یا حتی دوش گرفتن دریافت می‌کند اما این رطوبت مدت طولانی در پوست باقی نمی‌ماند و همراه با روغن‌های طبیعی پوست تبخیر می‌شود. بنابراین آیا آب به تنهایی برای تامین رطوبت مورد نیاز پوست کافیست؟

فراموش نکنید، آب به تنهایی نمی‌تواند رطوبت پوست را حفظ کند. احتمالا شما هم متوجه شده‌اید زمانی که از حمام خارج می‌شوید، آب باقیمانده روی بدن شما تبخیر می‌شود و به همراه آن چربی طبیعی پوست شما هم از بین می‌رود. در حقیقت، هرچه بیشتر پوست‌تان را بدون استفاده از مرطوب کننده و یا کرم آبرسان پوست بشویید، پوست شما بیشتر به خشکی می‌گراید.

از مرطوب‌کننده‌ها چه می‌خواهیم؟

چیزی که شما در مرطوب‌کننده‌ها به دنبال آن هستید، معمولا حفظ رطوبت است. موادی مانند وازلین، روغن‌های معدنی یا نرم‌کننده‌ها همه با هم لایه‌ای را تشکیل می‌دهد که مانع تبخیر آب از پوست می‌شود. مرطوب‌کننده‌ها از آبرسان‌ها و تثبیت‌کننده‌هایی تشکیل شده که عملکردهای متفاوتی دارد. تثبیت‌کننده‌ها از دست رفتن رطوبت پوست جلوگیری می‌کند و آبرسان‌ها حاوی مواد مرطوب‌کننده مانند گلیسیرین و اسید هیالورونیک است که آب را در اطراف پوست نگه می‌دارد.

درک این تفاوت‌ها برای یافتن مرطوب‌کننده مناسب برای نوع پوست شما ضروری است. بنابراین باید به دنبال موادی خاص بر روی بسته‌بندی محصول باشید که برای نوع پوست شما مناسب است. مرطوب‌کننده‌ها باید حاوی موادی مانند هیالورونیک اسید که توانایی به دام انداختن مولکول‌های آب در ساختار خود دارد، گلیسیرین، ژل آلوئه‌ورا، عسل، موسین حلزون، اسید لاکتیک و اسید سیتریک و نگهدارنده رطوبت باید دارای روغن‌های گیاهی (آجیل، نارگیل، بادام، کنف و...)، روغن‌های معدنی و لانولین باشد تا با ایجاد لایه‌ای ضخیم روی پوست از تبخیر آب جلوگیری کند.

کدام مرطوب‌کننده برای پوست من مناسب است؟

پوست‌های همیشه خشک: مرطوب‌کننده ضخیم‌تر

اگر پوست شما همیشه خشک است، احتمالا در حفظ رطوبت مشکل دارد. بنابراین، باید یک لایه محافظ روی سطح پوست قرار دهید تا از تبخیر رطوبت پوست جلوگیری کند. یک لوسیون غلیظ حاوی مواد نرم‌کننده به شما در دستیابی به این هدف کمک می‌کند. به این ترتیب در ساعات طولانی‌تری رطوبت کافی در پوست باقی می‌ماند و شادابی و طراوت بیشتری به پوست می‌دهد.

خشکی‌های پوست دوره‌ای: سرم آبرسان صورت

اگر پوست شما از خشکی دوره‌ای رنج می‌برد، می‌توانید یک سرم مرطوب‌کننده حاوی اسید هیالورونیک را امتحان کنید. اسید هیالورونیک توانایی ذخیره آب ۱۰۰۰ برابر وزن خود را دارد. با کمک ژل آلوئه‌ورا یا عسل به مراقبت طبیعی از پوست خود ادامه دهید. خشکی ممکن است ناشی از کمبود نوشیدن آب باشد. بنابراین توصیه می‌شود آب زیادی بنوشید و از مواد غذایی غنی از مایعات مانند هندوانه، توت فرنگی و خیار استفاده کنید تا میزان آب مورد نیاز برای پوست تأمین شود.

پوست‌های چرب: مرطوب‌کننده‌های بر پایه آب

چرب بودن پوست به معنی مرطوب بودن آن نیست. برخی پوست‌ها هرچه خشک‌تر باشد، بیشتر چرب می‌شود و این تصور غلط را برای فرد ایجاد می‌کند که نباید به سراغ کرم‌ها برود. تبخیر رطوبت به خشکی پوست می‌انجامد و باعث می‌شود پوست شروع به تولید روغن بیشتری کند. برای پایان دادن به این چرخه کم‌آبی، استفاده از محصولات مبتنی بر آب که منافذ پوست را مسدود نمی‌کنند، ضروری است. به این ترتیب با آبرسانی مناسب پوست، فرآیند چربی‌سازی نیز کنترل خواهد شد.

کدام را انتخاب کنم؛ آبرسان یا مرطوب‌کننده؟

حالا که تفاوت کرم آبرسان و مرطوب کننده را می‌دانید، شاید این سوال برایتان ایجاد شده باشد که کدام یک را باید مصرف کنید؟ باید بدانید کدام یک از آنها آب پوست شما را حفظ می‌کند؛ آبرسان یا مرطوب کننده؟ جواب این است: هر دوی آنها.
همان‌طور که پیش از این بیان شد، همه چیز بستگی به نوع پوست شما دارد و یک کرم صورت و بدن معمولی هم می‌تواند هر دو کار را برای پوست شما انجام دهد. با وجود این، اگر شما از جمله افرادی هستید که برای مراقبت از پوست خود تمایل دارند از محصولاتی استفاده کنند که حاوی فقط یک ماده مؤثره باشد و مراقبت از پوست خود را در چند مرحله انجام می‌دهند، ممکن است انتخاب یک کرم معمولی برای شما مشکل‌زا باشد. پس باید اطلاعات خود را بالاتر ببرید.

برگرفته از: ba-bamail.com

حل سودوکو ۴۳۴۶

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

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

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

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

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 ۴۳۴۷

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

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

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

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

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

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

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

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