

اغلب سبزیجات و میوه‌ها سرشار از فیبر هستند که به کاهش کلسترول خون کمک می‌کنند، خوراکی‌هایی مانند: سیب، انواع مرکبات، انواع توت‌ها به‌خصوص توت‌فرنگی، هویج، زردآلو، آلو، کلم، سیب‌زمینی شیرین، بامیه و کلم‌پیچ در این دسته قرار می‌گیرند. انواع لوبیا و همچنین عدس از بهترین منابع جذب‌فیبرهای محلول کاهش‌دهنده کلسترول هستند که مطالعات نشان داده‌اند مصرف حتی نیم‌فنجان حبوبات در روز به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند. چربی غیراشباع، فیبر، استرول‌ها و دیگر ترکیبات موجود در انواع آجیل باعث کاهش کلسترول می‌شوند، به‌ویژه هنگامی که جایگزین چربی‌های اشباع مانند: گوشت و پنیر شوند، پژوهش‌ها نشان می‌دهند مصرف روزانه ۸۰ گرم آجیل از هر نوع، اثرات چشمگیری دارد، اما این نکته را فراموش نکنید که انواع آجیل کالری فراوانی دارند، در ضمن بهتر است تا جایی که ممکن است آجیل شور مصرف نکنید، سلیوم که از خانواده غلات است و معمولاً برای درمان یبوست و به‌عنوان مکمل فیبر مصرف می‌شود، نیز برای کاهش کلسترول خون مفید بوده که در برخی فرآورده‌های غلات و برخی نان‌ها یافت می‌شود. ذرت، دانه سویا و دیگر روغن‌هایی که دارای مقدار قابل‌توجهی چربی غیراشباع حلقوی هستند، چربی بد خون را تا حد زیادی کاهش می‌دهند، به‌ویژه اگر به‌جای موادغذایی‌ای مانند کره و روغن حیوانی استفاده شوند، اما فراموش نکنید که به‌طور کلی هر قاشق روغن دارای ۱۲۰ کالری است، پس در مصرف آنها زیاده‌روی نکنید و از آن جایی که روغن به‌مقدار فراوان در تهیه غذاهای فرآوری شده و فست‌فودها به کار می‌رود، بهتر است در مصرف این غذاها دقت کنیم. غلاتی مانند جو و جودوسر به‌عنوان غلات کامل، بهترین منبع دریافت نوعی فیبر به‌نام بتاگلوکان هستند و به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کنند، به علاوه محصولاتی که از این غلات تهیه شده‌اند برای سلامتی قلب مفید هستند. بنا بر نظر سازمان غذا و داروی آمریکا، غذاهای تهیه شده از سویا به شرط دارا بودن دست‌کم حدود هفت گرم پروتئین مجازند از عنوان «مفید برای قلب» استفاده کنند، اما مشخص نیست اثر سویا در کاهش کلسترول به‌دلیل وجود پروتئین است یا مواد دیگری.



«نارنگی» سرشار از ویتامین C و B

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

فصل پاییز با انواع مرکبات از راه می‌رسد که هر کدام از آنها، خواص زیادی برای سلامت بدن دارند. یکی از این میوه‌های پاییزی، خیلی خاص است. نارنگی، پرتقال، انار، سیب و... از جمله میوه‌های فصل سرد سال هستند که هر کدام از آنها، هزاران خاصیت دارند. نارنگی؛ میوه‌ای که خوردن آن خیلی سهل و آسان است. این میوه پاییز از اوایل مهر وارد بازار می‌شود و تا اوایل زمستان نیز در میوه‌فروشی‌ها یافت می‌شود.



حاوی فیبر

یک عدد نارنگی کوچک که حدود ۷۶ گرم وزن دارد، ۴۰ کیلوکالری انرژی دارد. همچنین، یک نارنگی کوچک ۰.۶ گرم پروتئین، ۱.۱۰ گرم کربوهیدرات، ۰.۲ گرم چربی، ۱.۳ گرم فیبر، ۸ گرم قند و ۲۶.۷ میلی‌گرم ویتامین C به بدن می‌رساند.

تامین ویتامین C بدن

هر عدد نارنگی کوچک می‌تواند حدود ۲۷ میلی‌گرم ویتامین C به بدن برساند. این مقدار از ویتامین C نزدیک به ۳۴ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین می‌کند.

حاوی ویتامین B

یک نارنگی کوچک می‌تواند ۱۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A را هم تأمین کند و مقدار قابل‌قبولی از ویتامین B۶ را هم به بدن برساند. ویتامین A موجود در نارنگی جزو ویتامین‌های محلول در چربی است که می‌تواند به حفظ سلامت بینایی و پیشگیری از بیماری‌های چشمی ناشی از افزایش سن کمک کند.

تقویت ایمنی

ویتامین C می‌تواند از طریق افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب در بدن، سطح استرس اکسیداتیو را کمتر کند و باعث پیشگیری از آسیب‌های سلولی ناشی از حضور رادیکال‌های آزاد در بدن شود.

چرا شیوع «آنفلوآنزا» شدت گرفت؟

کارشناس بیماری‌های واگیر دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با بیان اینکه زمان شروع شیوع و پروس آنفلوآنزا در سطح جامعه زودتر نبوده است به این سوال که چرا شیوع آنفلوآنزا شدت گرفته، پاسخ داد. فضل... پسندیده در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: همیشه زمان اوج این ویروس اواخر شهریورماه بوده که امسال نیز شاهد شیوع آن در همین بازه زمانی بوده‌ایم. وی افزود: چند سال به‌دنبال آن بودیم تا میزان شیوع ویروس کرونا را در سطح جامعه کاهش دهیم که امسال شیوع آنفلوآنزا نیز به آن اضافه شده است. پسندیده ادامه داد: در واقع ایمنی بدن نسبت به ویروس آنفلوآنزا کاهش یافته است و از سوی دیگر در حال حاضر تعداد کمتری از مردم تمایل به تزریق این واکسن دارند. وی بیان کرد: در سال‌های قبل از شیوع ویروس کرونا، با ورود واکسن آنفلوآنزا تعداد زیادی از مردم اقدام به خرید و تزریق این واکسن می‌کردند، اما در حال حاضر این تعداد کاهش یافته است. این مقام مسئول تصریح کرد: عدم تزریق واکسن آنفلوآنزا سبب شده تا ایمنی بدن نسبت به این ویروس کاهش یابد. وی با اشاره به اینکه در واقع علائم کرونا و آنفلوآنزا شبیه یکدیگر هستند، گفت: حتی ممکن است فردی به‌صورت همزمان به هر دو ویروس مبتلا شده باشد. کارشناس آنفلوآنزای دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تأکید کرد: مهم‌ترین راه پیشگیری از ابتلا به کرونا و آنفلوآنزا هم تزریق واکسن و همچنین رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی همچون استفاده از ماسک است. وی خاطرنشان کرد: سویه‌های جدیدی از ویروس آنفلوآنزا طی امسال اضافه نشده و همان سویه‌های گذشته هستند؛ تنها موردی که سبب شده تا ما شاهد بروز این بیماری در میان مردم باشیم کاهش حساسیت‌های آنها نسبت به پیشگیری از ابتلای به آن همچون تزریق واکسن، استفاده از ماسک و... است. پسندیده اظهار کرد: از زمانیکه ویروس کرونا کم‌خطر شد، حساسیت‌های مردم نیز برای پیشگیری از آن کمتر شد؛ در نتیجه در حال حاضر اگر مبتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا کرونا شده باشند، تصور می‌کنند که سرماخورده شده‌اند و حتی ممکن است تعدادی از آنها برای درمان به پزشک مراجعه نکنند و اقدام به خوددرمانی کنند. وی با تأکید بر اینکه ویروس آنفلوآنزا با انجام آزمایش قابل تشخیص است، افزود: افراد می‌توانند با مراجعه به مراکز بهداشت در نظر گرفته شده تست لازم را انجام دهند. کارشناس کرونای دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی تأکید کرد: تعداد مراجعات در استان نشان می‌دهد که تعداد بیماران مبتلا به کرونا در این منطقه افزایش پیدا نکرده است. وی توضیح داد: اگر فردی در یک خانواده مبتلا به کرونا شده باشد مابقی افراد خانواده بعد از گذشت ۵ روز در صورت عدم ابتلا به این ویروس می‌توانند نسبت به تزریق این واکسن اقدام کنند. پسندیده ادامه داد: اگر فردی نیز در یک خانواده مبتلا به آنفلوآنزا شده باشد مابقی افراد خانواده بعد از گذشت ۷ روز در صورت عدم ابتلا به این ویروس می‌توانند نسبت به تزریق این واکسن اقدام کنند.

راهکارهایی برای درمان «تب»

تب خفیف می‌تواند نشان‌دهنده عفونت یا بیماری مانند آنفلوآنزای فصلی باشد، اما لزوماً جای نگرانی نیست. اگر تب دارید و دمای بدن شما تا ۱۰۲ درجه فارنهایت می‌رسد شما تب خفیف را تجربه می‌کنید، اما هر چیزی بالاتر از این مقدار، تب یا درجه متوسط یا بالا در نظر گرفته می‌شود. دانشمندان می‌گویند که غیر از علامت عفونت، برخی از افراد ممکن است تب به‌دلیل ضربه یا التهاب را نیز تجربه کنند. با این حال، پاسخ تب بخشی طبیعی از سیستم دفاعی بدن شماست و به خودی خود یک بیماری نیست. برای مثال، تب مداوم ممکن است نشان‌دهنده عفونت دستگاه اداری (UTI) یا نوعی پنومونی باشد. از سوی دیگر، تب‌های متناوب معمولاً با عفونت‌های چرکی، سل یا سایر شرایط جدی‌تر همراه است. به‌طور کلی، تب خفیف دلیلی برای نگرانی نیست مگر اینکه در نوزادان رخ دهد. همچنین اگر تب شما با علائم شدیدتری مانند استفراغ مداوم یا گیجی همراه شد، ممکن است لازم باشد با پزشک تماس بگیرید. در غیر این صورت، شما می‌توانید آن را در خانه درمان کنید. به گفته کلینیک مایو ایلانزمتحد، تب تا ۱۰۲ درجه فارنهایت حتی نیازی به دارو ندارد، اما اگر دمای بدن شما از این مقدار بالاتر رفت، مواردی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش آن انجام دهید.

درمان

تب خفیف نباید در برنامه روزانه شما اختلال ایجاد کند اما ممکن است بیش از حد معمول احساس خستگی کنید. درمان بستگی به این دارد که چه علائم دیگری دارید و در وهله اول چه چیزی باعث آنها شده است. به‌عنوان مثال، افزایش جزئی در دمای بدن پس از تزریق واکسن آنفلوآنزا یا سایر واکسن‌ها غیر معمول نیست. در این مورد، نباید استامینوفن مصرف کنید زیرا ممکن است با واکسن تداخل داشته باشد. تب‌های خفیف ممکن است به‌دلیل ورزش شدید، استرس یا فعالیت‌های بیرون از خانه در هوای گرم باشد. اولین کاری که باید انجام دهید این است که مقدار زیادی آب بنوشید که این میزان در حالت ایده‌آل حداقل مصرف نیم‌گالن مایعات در عرض ۲۴ ساعت است. در صورت امکان، چرت طولانی‌تری داشته باشید و شب‌ها بیشتر بخوابید تا بدنتان بهبود یابد. همچنین می‌توانید از کمپرس سرد روی صورت و گردن خود استفاده کنید تا دمای بدن خود را کاهش دهید. طبق گفته کلینیک مایو، تب با درجه پایین و بالای ۱۰۲ درجه فارنهایت ممکن است با ایبوپروفن، آسپرین یا سایر داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی درمان شود. گاهی تب‌های خفیف به‌دلیل عفونت‌های باکتریایی مانند باکتری‌های معده هستند و نیاز به درمان آنتی‌بیوتیکی دارند. در چنین مواردی، می‌توانید تب را در خانه درمان کنید، اما همچنان باید با پزشک خود تماس بگیرید و داروهای تجویز شده را مصرف کنید. در صورت ادامه یا بدتر شدن تب، به‌دنبال کمک پزشکی باشید.

علائمی که نشان‌دهنده ابتلا به «کبد چرب» است

کبدچرب یکی از بیماری‌هایی است که در اثر چاقی و تجمع چربی در کبد ایجاد می‌شود و اگر به آن توجه نشود منجر به از کار افتادن این عضو حیاتی در بدن خواهد شد. محققان می‌گویند: کبدچرب اغلب در مراحل اولیه علائمی را نشان نمی‌دهد. علائم احتمالی سیروز عبارت‌نداز: تورم شکم، بزرگ‌شدن طحال، قرمزی کف دست‌ها، زردی پوست و چشم (یرقان). عواملی وجود دارد که می‌تواند خطر ابتلا به سیروز را افزایش دهد که شامل: اضافه‌وزن،

قندخون بالا، سطوح بالای چربی به‌ویژه تری‌گیلیسیرید، عوامل خطر برای بیماری کبدچرب نیز در هر مرحله عبارت‌نداز: کلسترول بالا، سطح بالای تری‌گیلیسیرید در خون، سندرم متابولیک، چاقی، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، دیابت نوع ۲، کم‌کاری تیروئید، غده هیپوفیز کم‌کار، برای کاهش خطر، پزشکان توصیه می‌کنند افراد رژیم غذایی سالم و متعادل و وزن مناسبی داشته باشند و بیشتر ورزش کنند.

چه کسانی به «پوکی استخوان» مبتلای می‌شوند؟

بیماری بیان کرد: افرادی که خیلی لاغر هستند یا بستگان درجه‌یک آنها سابقه پوکی‌استخوان دارند، بیشتر مستعد این نوع بیماری هستند، البته افرادی که داروهای خاصی مانند کورتون‌ها و داروهای ضدصرع مصرف می‌کنند به این بیماری مبتلا می‌شوند. وی درباره روش‌های درمان گفت: برای پیشگیری و درمان پوکی‌استخوان یک کار تیمی لازم است که شامل: تمرینات ورزشی، رژیم غذایی متعادل و تغییر سبک زندگی می‌شود.

یک متخصص ارتوپد گفت: ساخت یافت استخوان تا ۳۵ سالگی بیشتر از تخریب است، اما از این سن به بعد سرعت تخریب بیشتر خواهد شد. ذبیح... حسن زاده اظهار کرد: پوکی‌استخوان به معنی تحلیل‌رفتن بافت استخوان یا میزانی بیش از حد نرمال و کاهش تراکم بافت استخوانی است؛ در این حالت احتمال شکستگی استخوان هم افزایش می‌یابد. وی افزود: پوکی‌استخوان یک بیماری خاموش است. این متخصص درباره افراد مستعد به این

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

افقی

۱- نداف- طرفداری و حمایت ۲- داخل- بزرگ‌تر- هترهفتم ۳- تباه‌شدن- نقطه پایان عمل «سعی» در اعمال حج- جانشینان ۴- فارسی امروزی- حرف پیروزی- یارداستانی عذرا- انجام‌یافتن ۵- حرف ندا- نوشتن- دسته ۶- حواری خائن- پسرخواندگی- سوره بیست‌م قرآن کریم ۷- بازیگر فیلم «پل واترلو» محبس- گشوده ۸- یکای پول کانادا- مقابل مادینه- ماشین نویسی ۹- سست‌وبی‌حال- ازدرختان جنگلی- گل میخک ۱۰- عددهندسی- تازه‌کارومبتدی- معادل فارسی فولکلوریک ۱۱- سخنوران- سبزی خورشتی- عددها ۱۲- غم‌وغصه- بددهان‌ودشنام‌گو- فتنه‌وبدی- ماله بنایی ۱۳- خانم- نوعی رواندا- خوش‌رووخندان ۱۴- مهم‌بودن- زشت- هر چیز که ۱۵- خسران- ابرایی از پوچینی

حل جدول ۱۴۰۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	س	خ	۱	د	۲	ر	و	۳	ع	۴	م	۵	۶	۷
۲	ا	ج	۲	ر	۱	ن	۳	۱	۳	۱	۳	۱	۳	۱
۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۵	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۶	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۷	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۸	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۹	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۱۰	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۱۱	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۱۲	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۱۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۱۴	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۱۵	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳

جدول سودوکو

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

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